



Einblicke in unsere Geschäftsstelle

Seite 24–25

Mein Verein am Rhein – neuer Slogan | Seite 5

Wir stellen unsere Azubis vor | Seite 12



#Markenentwicklung #Positionierung
 #Kommunikationsstrategie #Kampagnen #Print #Digital
 #Film #B2B #B2C

Menschen wollen begeistert werden. Uns macht es Spaß, genau das zu tun. Dafür machen wir Ihre Themen, Aufgaben und Ziele zu unseren. Indem wir Informationen emotional aufladen, entstehen Botschaften, die ankommen, Bilder, die im Kopf bleiben und Werbung, die wirkt.

Schauen Sie doch mal rein: intention.de

ABGESCHLOSSENE PROJEKTE UND NEUE HERAUSFORDERUNGEN

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

Im Sommer 2013, also vor nunmehr vier Jahren, habe ich im Editorial der Sportpalette unter der Überschrift „Abgeschlossene Projekte und neue Herausforderungen“ von dem gelungenen Umbau des Fitnessraumes, der Einrichtung der Infotheke im Sportpark Nord und der Einrichtung des Mehrzweckraumes für unsere Judokas und Ju Jutsu-Kämpfer berichtet. Als große Herausforderung stand damals die Sanierung des Beckens und der Technik des Schwimmbades im Sportpark Nord an, wobei zum damaligen Zeitpunkt der Beginn und die Dauer der Baumaßnahme und die Ausweichmöglichkeiten für die SSF Mitglieder noch völlig offen waren.

Jetzt ist es an der Zeit unter der gleichen Überschrift wieder über abgeschlossene Projekte und neue Herausforderungen zu berichten.

Die Sanierung der Wanne und der Badtechnik im Schwimmbad wurden 2014 in dem vorher geplanten Zeitraum erfolgreich abgeschlossen. Dank der Unterstützung der Stadt Bonn konnten während der Schließzeit unseren Sportgruppen und den freischwimmenden Mitgliedern fast durchgängig Ausweichmöglichkeiten angeboten werden. Trotz der Einschränkungen haben fast alle Mitglieder dem Verein die Treue gehalten, wofür wir sehr dankbar sind.

2015 folgten die Verhandlungen um unseren Badvertrag, ebenfalls mit einem positiven Ergebnis. Mit dem neuen Sportstättenüberlassungsvertrag sind wir seit 2016 nicht nur für den Betrieb des Schwimmbades, sondern auch für den Betrieb der Sporthallen zuständig, eine Herausforderung, die wir problemlos gemeistert haben.

Unser Pachtvertrag mit Amin Rashid für die Gastronomie im Sportpark Nord endete Ende Februar 2017. Mit Imad Dahas konnte inzwischen ein kompetenter Nachfolger gefunden werden, der das Restaurant unter dem Namen „Pastacasa im Sportpark“ wiedereröffnet hat.

Die Mitgliederzahl des Vereins ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Zum 31.12.2016 hatten die SSF Bonn 9822 Mitglieder. Ende 2017 könnte es sein, dass die 10 000er „Schallgrenze“ geknackt wird.

Soweit die Erfolge. Kommen wir nun wieder zu den Herausforderungen:

Im Zuge der Schließung des Kurfürstenbades im August 2016 wurden vom Städtischen Gebäudemanagement (SGB) in allen Bonner Bädern der Zustand der Lüftungsanlagen und die Luftwerte in den Räumlichkeiten untersucht. Im September 2016 hat die Leitung des SGB dem SSF-Vorstand dann in einem persönlichen Gespräch mitgeteilt, dass die Luftwerte im Sportpark Nord (Schwimmbad und Sporthalle) zwar derzeit noch der Norm entsprächen, dass die Lüftungsanlage aber so sanierungsbedürftig sei, dass man Sorge habe, dass die Anlage bei einer künftigen TÜV-Prüfung nicht mehr abgenommen würde. Dies wird bestätigt durch die Tatsache, dass die Erneuerung der Lüftungsanlage eigentlich schon bei der großen Sanierung aus Mitteln des Konjunkturpaketes II in 2011 auf der Agenda stand, dann aber wegen Geldmangels von der Stadt Bonn immer wieder verschoben wurde. In dem Gespräch wurden wir außerdem darüber informiert, dass das SGB die Lüftungsanlage in 2018 erneuern will, wobei die Planungen 2017 beginnen sollen. Dabei wurde uns zugesichert, dass die SSF Bonn in die Planung und Durchführung der Maßnahme eingebunden werden.

Im April 2017 wurde uns dann vom Sport- und Bäderamt mitgeteilt, dass die Maßnahme tatsächlich in 2018 durchgeführt werden soll und das SGB jetzt als erstes nach einem geeigneten Planer für die Arbeiten sucht. Seit dem sind wir bemüht, nähere Informationen zu dem Projekt zu bekommen, leider bisher vergebens. Derzeit wissen wir weder, welche Räumlichkeiten im Sportpark Nord neben dem Schwimmbad und der großen Sporthalle noch betroffen sind, noch, wann mit der Maßnahme begonnen wird, wie lange sie dauert und ob die betroffenen Sportstätten während der Sanierung die gesamte Zeit nicht nutzbar sind. Bevor der Planer nicht beauftragt ist und mit seiner Arbeit begonnen hat, werden wir leider auf diese Fragen keine Antworten bekommen.

Aktuell hofft das SGB, dass die Beauftragung des von ihnen ausgewählten Planers im September erfolgen kann. Außerdem möchte man gerne zusätzlich zu der Lüftungsanlage gleichzeitig auch die Elektrik im Sportpark Nord erneuern.

Wie groß die Herausforderung für die SSF Bonn ist, zeigt die Tatsache, dass wir diesmal mit Sicherheit nicht nur für unseren „nassen“ Sport, sondern auch für einen großen Teil unseres „trockenen“ Sports für eine längere Zeit Ausweichmöglichkeiten finden und Einschränkungen hinnehmen müssen. Dabei hoffen wir aber auch diesmal auf die Unterstützung der Stadtverwaltung.

Außerdem vertrauen wir darauf, dass unsere Mitglieder auch diese Herausforderung zusammen mit uns meistern und dem Verein trotz der zu erwartenden Einschränkungen die Treue halten.

In diesem Sinne: Packen wir's an und bringen damit ein weiteres Projekt erfolgreich hinter uns.

Mit sportlichen Grüßen
 Maïke Schramm



Maïke Schramm
 Stellvertretende Vorsitzende &
 Geschäftsführerin der SSF Bonn

INHALTSVERZEICHNIS

IMPRESSUM S. 05

VEREINSNACHRICHTEN

<i>Termine und Neuigkeiten</i>	S. 05
<i>Änderungen der Hausordnung für das Schwimmbad im Sportpark Nord</i>	S. 05
<i>Mein Verein am Rhein – Neuer Slogan</i>	S. 05
<i>Canal Grande</i>	S. 06
<i>Pasta Casa im Sportpark Nord</i>	S. 06
<i>Landesleistungsstützpunkt der Schwimmer</i>	S. 06
<i>Alhassane Balde und Annika Zeyen bei den IPC Weltmeisterschaften</i>	S. 07
<i>Europameisterschaften der Modernen Fünfkämpfer in Minsk</i>	S. 08
<i>Sommercamp 2017</i>	S. 08
<i>Ankündigung Herbstcamp 2017</i>	S. 08
<i>Mountainbike Tour 2017</i>	S. 08
<i>Jugendfreizeit 2017</i>	S. 09
<i>Die KiA entwickelt sich weiter</i>	S. 09–10

KINDERSEITE

<i>Woher haben die Schwimm- und Sportfreunde Bonn eigentlich ihren Namen?</i>	S. 11
---	-------

SSF KÖPFE

<i>Unsere Azubis</i>	S. 12
----------------------------	-------

FOOD-SEITE

<i>Food & Nutrition Facts "Cheese"</i>	S. 13
<i>Gemüsequiche-Rezept</i>	S. 13

FIT IM WOHNZIMMER

<i>Starker Oberkörper: 3 Übungen für Arme, Brust und Schulter</i>	S.14–15
---	---------

ABTEILUNGEN

<i>Floorball</i>	S. 16
<i>Wasserball</i>	S. 17
<i>Fünfkampf</i>	S. 18–19
<i>Schwimmen</i>	S.19
<i>Tauchen</i>	S.20–21
<i>Tischtennis</i>	S.22–23

LEITARTIKEL

<i>Einblicke in die Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde Bonn</i>	S. 24–26
--	----------

VEREINSINFOS

<i>Clubinfo</i>	S. 27
<i>Offener Bewegungstreff</i>	S. 28
<i>Kurse</i>	S. 29
<i>Abteilungsinfos</i>	S. 30
<i>Unsere Partner</i>	S. 31

IMPRESSUM

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

Elisa Kalsen, Christoph Mertens,
Anne-Marie Nierkamp, Ute Pilger und
Fabian Welt

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905 e. V.
„Sport-Palette“
Kölnstr. 313 a
53117 Bonn

E-Mail: palette@ssfbonn.de

Redaktionsschluss:

28. Februar
31. Mai
15. August
15. November

Erscheinungsweise:

4 x jährlich:
März
Juni
September
Dezember

Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Design/Layout/Satz

intention Werbeagentur GmbH
www.intention.de

Druck:

Druckmüller GmbH,
Malsfeldstraße 18, 57539 Roth

Papier:

chlorfrei gebleicht

Großes Titelfoto:

majonit / fotolia.com

Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum.
Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verein keine Verantwortung. Jedwede Verwendung sowie Vervielfältigung von Inhalten aus der Sport-Palette erfordert die schriftliche Zustimmung der Redaktion.

TERMINE UND NEUIGKEITEN

27.09.	Mitgliederversammlung 19.30 Uhr, Restaurant Pasta Casa
23.–27.10.	SSF Herbstcamp, Sportpark Nord
15.11.	SSF Palette: Redaktionsschluss Winterausgabe
24.–26.11.	SSF Jugendmeeting, Frankenbad
07.12.17	Nikolausfeier

Aktuelle Termine und Terminänderungen finden Sie unter www.ssfbonn.de/termine.html.

ACHTUNG TERMINÄNDERUNG!

Die Mitgliederversammlung wurde auf den **27.09.2017** verschoben.
Die Versammlung findet um **19.30 Uhr statt im Restaurant Sportpark Nord** statt.

ÄNDERUNGEN DER HAUSORDNUNG FÜR DAS SCHWIMMBAD IM SPORTPARK NORD

Der Vorstand hat die Hausordnung für das Schwimmbad im Sportpark Nord in einigen Punkten an die Badeordnung der Stadt Bonn angepasst. Ab dem 15.09.2017 gelten daher folgende wesentliche Änderungen für die Nutzer des Schwimmbades im Sportpark Nord:

- **Der Aufenthalt im Schwimmbad ist nur in Badebekleidung gestattet.**
Ausnahmen hiervon sind nur im Einvernehmen mit der Geschäftsstelle zulässig.
- **Duschräume dürfen nur unbekleidet oder in Badekleidung betreten werden.**
- **Bei den Schwimmkursen ist pro Kind maximal eine persönliche Begleitperson zugelassen. Sofern die Begleitperson während des Kurses im Bad bleibt, muss sie sich im Bereich des Lehrbeckens aufhalten und Badebekleidung tragen.**

Wir bitten alle SSF Mitglieder und die Eltern unserer Kursteilnehmer, diese Regeln unbedingt zu beachten.
Die komplette Schwimmbadordnung finden Sie auf der Homepage in der Rubrik: „Über Uns“-Satzungen und Ordnungen. ■

(Der Vorstand)

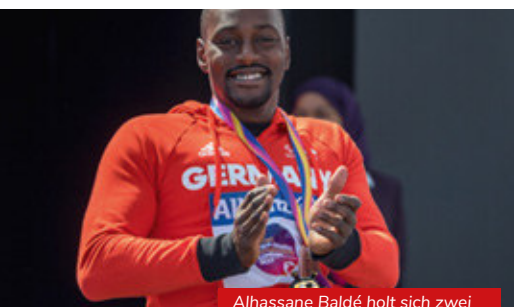
„MEIN VEREIN AM RHEIN“

Neuer Vereinsslogan – für mehr Zusammenhalt im Verein

Mit fast 10 000 Mitgliedern, über 20 Sportarten und einem großem Kurssystem sind wir der größte Verein Bonns und einer der größten in der Region. Bei uns steht nicht nur der Leistungssport sondern auch der Breitensport im Vordergrund. Wir sind ein Verein für alle und jeder findet bei uns die Förderung und Unterstützung die für ihn wichtig und richtig ist. Wir sind vielfältig, multikulturell und haben sowohl Olympiasieger, Welt- und Europameister in unseren Reihen, aber auch ganz kleine Mini Sportler, die gerade erst das Laufen lernen, sowie viele Sportler, die einfach etwas für ihre Gesundheit machen möchten. Diese Vielseitigkeit zeichnet uns aus und macht uns einzigartig. Mit unserem neuen Slogan „Mein Verein am Rhein“ möchten wir das zum Ausdruck bringen

und die Identifikation mit dem Verein erleichtern. Bedingt durch unsere Größe ist der Zusammenhalt abteilungsübergreifend oft schwierig. Mit dem Slogan soll dies verbessert werden, um ein gemeinschaftliches Wir-Gefühl entstehen zu lassen. Zukünftig werdet ihr den Slogan & das Logo immer wiedererkennen und wir hoffen, dass auch ihr demnächst sagt: Ich bin Mitglied bei den SSF Bonn – denn das ist „Mein Verein am Rhein“ ! ■

(Fabian Welt & Anne-Marie Nierkamp)



Alhassane Baldé holt sich zwei
Medaillen in drei Rennen. Seite 7



Einblicke „hinter die Kulisse“ – Die Geschäftsstelle
der Schwimm- und Sportfreunde Bonn auf Seite 24



Das Bistro „Schwerelos“ verrät sein
Gemüse-Quiche-Rezept auf Seite 11

Wir empfehlen Ihnen unsere Partner und Anzeigenkunden und freuen uns, wenn Sie die Angebote nutzen.

CANAL GRANDE

Vor 20 Jahren haben Rosella und Franco Pizzatto das Restaurant „Canal Grande“ am Beueler Rheinufer eröffnet. Grund genug für uns mal hinzufahren und uns mit den beiden zu unterhalten. Rosella empfängt uns morgens im Restaurant, Franco hat noch mit den Handwerkern zu tun. Bei einem guten italienischen Kaffee plaudern wir und genießen den tollen Rheinblick. Rosella erzählt uns, wie sie nach Deutschland gekommen ist. Vor über 20 Jahren war sie mit ihrer Freundin auf Reise und in Andernach hatten sie einen Ferienjob. Von dort wollten sie eigentlich nach Kopenhagen reisen. Die beiden sind aber nur bis Bonn gekommen, weil sie dort einen gemeinsamen Freund besuchen wollten und einen neuen Job brauchten. Franco, der zufällig den gleichen gemeinsamen Freund hatte, war auch zu der Zeit zu Besuch in Bonn. So lernten die beiden sich kennen und aus einem 2 Wochen Ferienjob in einem Bonner Restaraunt wurden für beide mehrere Jahre Arbeit. In Kopenhagen war sie bis heute nicht, aber der Traum vom eigenen Restaurant wurde wahr, als die beiden über einen Bekannten erfuhren, dass die SSF einen neuen Pächter für das Restaurant im Bootshaus suchten. Der Name „Canal Grande“ entstand, weil die Kanus

die die SSF nebenan lagern, die beiden an die Gondeln in ihrer Heimatstadt Venedig erinnern und natürlich weil der Rhein direkt vor der Tür fließt. Im Restaurant erinnern Bilder, die der Hobbyfotograf Franco selbst gemacht hat, an die italienische Heimat. 2 Wochen im Frühjahr und auch im Herbst sind die beiden immer in der Heimat und besuchen ihre Familien. Bis 2006 gab es nur die obere Etage und die Sommerterrasse. Mit dem Bau unseres Fitnessstudios wurde auch das Restaurant erweitert. Dafür wurde im Erdgeschoss die Kegelbahn abgerissen und stattdessen ein Bistro/Café eröffnet. Im Sommer lebt das Restaurant vor allem von der Laufkundschaft, die am Rhein spazieren geht oder radelt. „Wir sind inzwischen auch eine kleine Erste-Hilfe-Station“, sagt Rosella und lacht. „Wir mussten unseren Pflastervorrat erhöhen, denn ständig kommt es zu Rad- und anderen Stürzen auf der Rheinpromenade.“ Im Winter kommen vor allem Stammgäste. Die Speisekarte ist vielfältig, typisch italienisch natürlich und reicht von Salat, Pizzen, über Fleisch und Fisch zu Käseplatten und Desserts. Das Beste: Immer frischer Trüffel, dünne Pizzen und selbstgemachte Ravioli. Das Restaurant ist täglich, außer montags ab 18 Uhr geöffnet und



an Sonn- und Feiertagen von 12–14 Uhr und 18–23 Uhr. Der große Saal im Restaurant kann auch für Veranstaltungen, ca. 45 Personen, gemietet werden. Ab 20 angemeldeten Personen wird dann auch bei Bedarf früher geöffnet. Auf die Frage, ob die beiden denn auch Sport bei den SSF machen, lacht Rosella und sagt, ich laufe so oft die Treppen im Restaurant hoch und runter, das ist mein Sport. Außerdem bliebe auch keine Zeit, es ist immer so viel zu tun und die wenige freie Zeit verbringt sie im lieber im Garten oder mit Franco auf Rockkonzerten und Motorradtouren. Mit Mühe, Energie und Herzblut betreiben die beiden mit ihrem Team das Restaurant. Aber Komplimente von zufriedenen Gästen entschädigen für alles. Mehr Infos und die komplette Speisekarte gibt es unter www.canal-grande.de. Am besten schaut ihr aber einfach mal selbst vorbei und genießt die herrlichen Speisen.

Rheinaustr. 269 | 53225 Bonn | 0228-467298 ■

(Anne-Marie Nierkamp)

PASTA CASA IM SPORTPARK NORD

Das Nudelhaus Pasta Casa, wurde 1989 von der Familie Dahas in Bonn-Duisdorf eröffnet. Fast 3 Jahrzehnte schon, bietet das Restaurant: italienische Speisen, ein nettes Ambiente und freundlichen Service. Nun tritt der älteste Sohn, der Familie Dahas in die Fußstapfen des Vaters. In näherer Zukunft eröffnet

im Sportpark Nord auf der Kölnstraße 250, die 2. Filiale der Familie Dahas unter der Leitung von Imad Dahas. Das Pasta Casa im Sportpark Nord, bietet eine geräumige Terrasse für den Sommer, eine Sportsbar für die Sportinteressierten Gästen und natürlich köstliche Vor- und Hauptspeisen, sowie Desserts. Die Familie Dahas



freut es, Sie ab August 2017 in Ihrer 2. Filiale im Sportpark Nord begrüßen zu können. ■

IN BONN GIBT ES WIEDER EINEN LANDESLEISTUNGSSTÜTZPUNKT DER SCHWIMMER

SSF Bonn und SG WaGo machen sich für den Nachwuchs stark

Seit dem 15.07.2017 ist Bonn wieder Landesleistungstützpunkt des Schwimmverbandes NRW. Der Stützpunkt wird getragen von den SSF Bonn und der SG WaGo. In der ehemaligen „Schwimmburg“ Bonn war seit 3 Jahren kein LLSTP mehr beheimatet. Diesen Zustand wollten die Schwimmer nicht einfach hinnehmen. Trotz der schwierigen Badsituation in Bonn gelang es gemeinsam mit der SG WaGo eine deutlich bessere Förderung im Nachwuchsbereich zu erzielen. Erste Erfolge wurden bereits in der Saison 2016/2017 sichtbar und so haben sich beide Vereine entschlossen, sich um einen LLSTP zu bewerben.

Zielsetzung der Leistungsstützpunkte ist es die Herausforderungen des Schwimmsports besser zu bewältigen

Stützpunkte werden nur noch an Orte vergeben, wenn dort eine qualitativ hochwertige Trainingsstätte vorhanden ist und die Möglichkeit eines vereinsübergreifenden Kadertrainings besteht. Die Stützpunkte bilden ein Netzwerk, das in Zukunft die durchgängige Förderung im Leistungssport garantieren soll.

Weitere Voraussetzungen sind:

- Die Existenz einer nach Kaderkriterien aufgebauten homogenen Trainingsgruppe
- Die schwimmsportliche Infrastruktur, die den Anforderungen des modernen Leistungssports gerecht wird
- ausreichende Trainingszeiten auch für vereinsübergreifendes Training vorhanden sind
- qualifizierte und leistungsorientierte Trainer/innen sowie ein/e qualifizierte Stützpunkt-leiter/in für die Koordinierung und Managementaufgaben

Zusammen mit den Erfolgen der jüngsten Vergangenheit erfüllt Bonn alle Voraussetzungen. So wurde in der Trainingsstätte Sportpark Nord zunächst bis zum 31.12.2018 der Leistungsstützpunkt Schwimmen angesiedelt.

Schwimmabteilung stellt einen Teil der benötigten Wasserfläche zur Verfügung

Gemäß unserem Nutzungsvertrag mit der Stadt Bonn sind die SSF Bonn verpflichtet, diesem Landesstützpunkt ein angemessenes Stützpunkttraining zu ermöglichen. Dabei wird ein Teil der benötigten Wasserzeiten von unserer Schwimmabteilung zur Verfügung gestellt. Trotzdem lässt es sich leider nicht vermeiden, dass es auch im Bereich der Mitgliederbahnen zu leichten Einschränkungen kommt, in dem bis auf Weiteres mittwochs und donnerstags von 17.00–19.00 Uhr nur noch 2 Bahnen für das freie Mitgliederschwimmen zur Verfügung stehen. ■ (Ute Pilger)

DIE IPC WELTMEISTERSCHAFTEN EIN UNVERGESSLICHES ERLEBNIS FÜR ALHASSANE BALDE UND ANNIKA ZEYEN

In kaum einem anderen Land wird paralympischer Sport so gefördert und gewürdigt wie in Großbritannien. Dies konnten auch die Teilnehmer der IPC Weltmeisterschaft in London erleben. Teilweise jubelten bis zu 40.000 Zuschauer den Sportlern im Londoner Olympiastadion von 2012 zu. Mitten unter den Athleten auch SSF Bonn Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldé und seine Trainingskollegin Annika Zeyen. Beide sprachen von einer super WM Erfahrung mit top organisierten Wettkämpfen und einer unbeschreiblichen Atmosphäre.

Alhassane Baldé, drei Rennen zwei Medaillen

800 m, 1500 m und 5000 m im Rennrollstuhl umfasste das WM Programm von Alhassane. Am ersten WM-Wochenende startete Al mit dem Rennen über 1500 m in die WM. Taktik bestimmte die Vorläufe, mit einer starken Spurtphase erreichte er souverän das Finale. Auf Grund eines verletzungsbedingten Trainingsrückstands hatten Al und sein Trainer Alois Gmeiner ihre Erwartungen für die WM deutlich herunter geschraubt. Mit dem Finaleinzug waren diese eigentlich schon erreicht und somit konnte Al ohne Druck im Finale antreten. Manchmal ist genau dieses für einen Sportler das Rezept zum Erfolg, so auch in dieser Londoner Nacht. Hinter Weltrekordler Marcel Hug und Yassin Gharbi fährt Al zur Bronze Medaille. Diese Medaille ist der bisher größte internationale Erfolg für Alhassane. Nach dem Rennen dankte er ganz besonders seinem Trainer für die Unterstützung; „So viel Zeit, Energie und Motivation in die tägliche Trainingseinheit zu investieren, ist nicht selbstverständlich.“

Einen Tag später folgte dann bereits der Vorlauf über 800 m für Alhassane. Hier erwischte Alhassane leider einen schlechten Start und konnte sich nicht mehr für das Finale qualifizieren. Damit blieb ausreichend Zeit für die Vorbereitung auf die 5000 m am letzten WM-Tag. Im Vorlauf der 5000 m versuchte Alhassane auf einer möglichst guten Position das Tempo des Feldes mitzufahren, um am Ende gut spürten zu können. Diese Taktik ging auf und er erreichte das Finale über 5000 m.



Foto: Herr Kremer/Pixolistudios

An das Finale werden die Sportler noch oft zurückdenken. Bei strömenden Regen und vor einem ausverkauften Olympiastadion puschten die Zuschauer die Athleten zu Superleistungen. So motiviert und mit viel Herz zum Risiko konnte Alhassane seine zweite Bronzemedaille erkämpfen. Sieger wurde wieder der Schweizer Marcel Hug vor dem Thailänder Rawat Tana.

London feiert die Medaillengewinner

Als ganz besondere Wertschätzung der Sportler fand jeden Abend eine Victory Ceromony auf der Medal Plaza statt. Hier erhielten nicht nur die Sportler ihre Medaillen, auch für die Trainer gab es Edelmetall. Eine ganz besondere Geste.



Foto: Herr Kremer/Pixolistudios

Annika Zeyen total begeistert von ihrem ersten WM Start

Als Mannschaftsportlerin im Rollstuhlbasketball hat Annika schon Olympische Spiele und zahlreiche Welt-, und Europameisterschaften erlebt. Nach nur neun Monaten Training war London die Premiere im Rennrollstuhlfahren. Auf Anhieb erreichte sie das Finale über 200 m und platzierte sich auf den anderen Strecken immer im vorderen Mittelfeld. Besonders zufrieden war sie mit ihrem Ergebnis über 5000 m, hier war sie nur knapp 5 Sekunden langsamer als die Siegerin.

Ganz neu war für sie die WM als Einzelsportlerin zu erleben: „Man hat zwar auch in der Leichtathletik ein tolles Team um sich, aber an der Startlinie steht man dann letztendlich ganz alleine und es kommt nur auf einen selbst an“, so ihre Erfahrung aus London.

Zeit für Erholung bleibt beiden Sportlern nicht, denn am 24 September werden beide beim Berlin Marathon starten. ■

(Ute Pilger)

WIR SCHWIMMEN IMMER OBEN.



TRANSPORTKOFFER VON NOVO

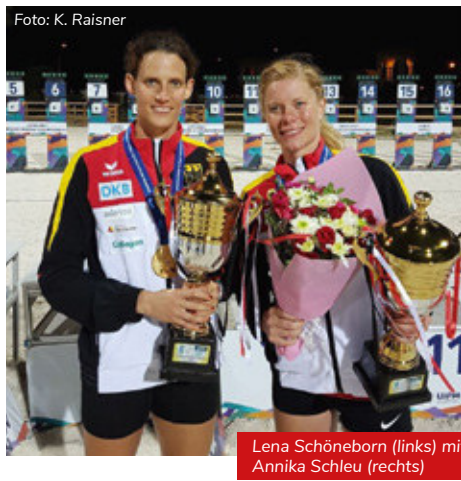
**Wasserdicht.
Schlagfest.
Strapazierfähig.**

In mehr als 25 Varianten

NOVO

NOVO GmbH
Lielingsweg 102-104
53119 Bonn · Germany
Tel. 0228 98984-0
Fax 0228 98984-99
info@novo.de · novo-shop.de

In Bonn. Aus Bonn. Für Bonn.



Lena Schöneborn (links) mit Annika Schleu (rechts)

EUROPAMEISTERSCHAFTEN DER MODERNEN FÜNFKÄMPFER IN MINSK

Zum Auftakt siegt Lena Schöneborn mit Annika Schleu (Berlin) in der Staffel

Es war eine große Teamleistung, die zum Sieg des Duos geführt hat. Lena glänzte mit 12 Siegen im Fechten, Annika lieferte einen fehlerfreien Ritt ab. Trotz kleiner Schwächen behielten beide den gesamten Wettkampftag über eine Medaille im Blick. Eine wahrhaft fulminante Leistung zeigten beide im Laser Run. Zunächst konnte Annika 27 Sekunden Rückstand auf das bis dahin führende Duo aus Russland aufholen.

Danach gelang es Lena, trotz verletzungsbedingtem Trainingsrückstand, die russische Konkurrentin in Schach zu halten.

Für das Duo ist der Titel von Minsk bereits der vierte gemeinsame Staffelpreis bei Welt-, oder Europameisterschaften.

Lena ist bei der EM nicht im Einzelwettbewerb gestartet, da sie nach langer Verletzungspause ihre Vorbereitung auf die Ende August stattfindende WM nicht länger unterbrechen wollte. ■

(Ute Pilger)

SOMMERCAMP 2017

Unser diesjähriges Sommercamp fand vom 21.08.–25.08.2017 in der Dreifachhalle des Sportpark Nords statt. 47 Kinder im Alter von 6–12 Jahren erlebten wieder einmal eine kunterbunte und abwechslungsreiche Woche voller sportlicher Herausforderungen. Nach den obligatorischen Kennlernspielen stand schon der erste Wettkampf auf dem Programm. In Kleingruppen liefen die Kinder in verschiedenen Lauf- und Geschicklichkeitsstaffeln gegeneinander, um sich die ersten Punkte für ihr Team zu sichern. Mit verschiedenen Völkerballvariationen endete der Montagvormittag. Am Montagnachmittag erwartete die Kinder mit dem Leichtathletikwettkampf schon das erste echtes Highlight der Woche. In Kleingruppen konnten sich die Kinder in den Disziplinen Sprint, Schlagballweitwurf,

Weitsprung und dem 400 m Lauf messen. Am Dienstag und Mittwoch durften die Kinder ihr Können in den Vereinssportarten Floorball, Schwimmen, Lacrosse und Volleyball unter Beweis stellen. Das Chaosspiel am Mittwochnachmittag im Stadion des Sportpark Nords rundete den Mittwoch gelungen ab. Takeshi's Castle war das Highlight am Donnerstag. In Anlehnung an die international erfolgreiche japanische Spielshow aus den 90er Jahren wurde ein spektakulärer Hindernisparcours aufgebaut, der ohne gegnerischen Treffer überwunden werden musste. Hierbei hatten alle Kinder sichtlich viel Spaß, vor allem nach erfolgreich durchquertem Parcours. Am Freitag

fuhren wir dann abschließend gemeinsam zum ersten Mal in den „Tolli-Park“ nach Mayen. Dieser Ausflug schloss das Sommercamp 2017 erfolgreich ab. Wir hoffen, dass alle Kinder Spaß an der Woche hatten und freuen uns schon auf das kommende Jahr. ■

(Fabian Welt)



Foto: Fabian Welt

ANKÜNDIGUNG HERBSTCAMP 2017

Das Herbstcamp findet dieses Jahr in der ersten Herbstferienwoche statt!

Ihr seid zwischen 6 und 12 Jahre alt und habt in der ersten Herbstferienwoche (23.–27.10.2017) noch nichts vor? Dann ist unser diesjähriges Herbstcamp genau das Richtige für euch. In der Woche erwarten euch abwechslungs- und

aktionsreiche Sportspiele. Ihr kämpft die ganze Woche in Kleingruppen um Punkte für euer Team. Außerdem lernt ihr verschiedene Sportarten der SSF Bonn kennen. Haben wir euer Interesse wecken können? Dann zögert nicht mit einer Anmeldung. Die Plätze sind nämlich sehr begrenzt.

Weitere Informationen und Anmeldeformulare findet ihr unter www.ssfbonn.de/freizeiten.html oder ihr meldet euch einfach bei uns unter kia@ssfbonn.de.

Wir freuen uns auf euch! ■

(Fabian Welt)

MOUNTAINBIKE TOUR 2017

Auch in diesem Jahr fand unsere Mountainbike Freizeit an einem langen Wochenende in Bad Harzburg, im Harz statt. Eine kleine Gruppe machte sich in Kooperation

mit dem Jugendzentrum Uns Huus auf den Weg. Leider erwischten wir auf dem Hinweg eine Autobahnvollsperrung, so dass wir erst Mitten in der Nacht ankamen und um 2.00 Uhr morgens unsere Zelte aufbauen mussten. Da aber die meisten Teilnehmer nicht das erste Mal dabei waren und inzwischen sehr routiniert beim Zeltaufbau sind, ging es trotz Dunkelheit sehr zügig. Tags darauf wurden die Bikes abgeholt und anschließend starteten wir mit einem kleinen Übungsparcours ehe wir unsere Rundtour begannen. Auf und ab, mit vielen schönen Trails ging es durch den Harz.

Zurück im Lager stärkten wir uns am Grill und verbrachten den Abend mit Spielen. Am nächsten Tag ging es wieder auf Tour. Diesmal spielte das Wetter leider nicht mit und wir mussten eine Regenpause einlegen und anschließend waren die Wege auch ziemlich rutschig. Aber diese Herausforderung sorgte für extra Spaß und alle kamen unverletzt wieder am Campingplatz an. Der Abend wurde gemütlich mit gemeinsamen Essen und Spielen verbracht. Am nächsten Tag ging es dann schon wieder zurück nach Bonn. ■

(Anne-Marie Nierkamp)



Foto: Anne-Marie Nierkamp

JUGENDFREIZEIT 2017

Unsere Jugendfreizeit führte uns dieses Jahr nach Südfrankreich. 24 Jugendliche und 8 Betreuer machten sich am ersten Ferientag auf den Weg an den Atlantik. Nach 16 Stunden Fahrt erreichten wir den Campingplatz in St. Giron Plage, dort waren wir im Camp von „Wellenreiter – Outside Surf Travel“ untergebracht. Die stellten uns die Zelte und einen Pavillon mit Campingküche. Der Pavillon war nicht nur Küche, sondern auch Aufenthaltsraum, Versorgungszelt und ab und zu auch Krankenstation ;) Trotz Müdigkeit von der Fahrt, waren die Zelte schnell bezogen, die ersten Baguettes gegessen und das Camp erkundet. Anschließend wurde erstmal in den Hängematten gechillt bevor Kennlernspiele und der erste Strandspaziergang auf dem Programm standen.

Am nächsten Tag begann dann unser Surfkurs. Surflehrer Consti und sein Team wurden uns für die nächsten drei Wochen zugeteilt, um uns das Surfen beizubringen. Bevor wir aber das erste Mal ins Wasser konnten, mussten erst Neoprenanzüge und Bretter zugeteilt werden sowie die erste Theorieeinheit, Pflege und Umgang mit den Materialien, absolviert werden. Gut ausgestattet ging es dann nachmittags in den Atlantik, wo wir unsere ersten Erfahrungen mit dem Brett im Wasser machen durften und Regelkunde lernten, damit wir die Zeichen und Pfiffe unserer Surflehrer auch richtig verstehen.



Foto: Anne-Marie Nierkamp

Die nächsten Tagen sahen ähnlich aus; das Surfbrett über die Düne schleppen (das war wirklich anstrengend!) und ab in die Wellen und testen, testen, testen. Immer wieder gab es Theorieeinheiten sowie eine Einheit im nahegelegenen See, um das paddeln zu üben. Zuerst lernten wir das richtige aufspringen aufs Brett an Land ehe wir es am Ende der ersten Woche im Wasser probieren konnten. Und da gab es schon die ersten Erfolge.

In der zweiten Woche des Surfkurses wurde weiter an der richtigen Aufstehttechnik gefeilt und jeden Tag in den gebrochenen Wellen getestet. Am Ende der Wochen schafften es fast alle auf das Brett, so dass wir bereits in die ungebrochenen Wellen durften. Da sah man aber noch viele Surfbretter fliegen und mehr Jugendliche unter Wasser als auf dem Brett Videoanalysen und Theorieeinheiten halfen uns aber in der Entwicklung weiter. Deshalb konnten alle in der dritten Woche auch direkt wieder in die ungebrochenen Wellen und es standen viele richtig gut und lange auf ihrem Brett. Die Teilnehmer, die nicht so sicher waren, blieben in den gebrochenen Wellen und hatten da ihren Spaß. Die letzten Tage wurden die Wellen immer höher, bis zu 3 m, so dass alle im Weißwasser bleiben mussten. Der Surfkurs war ein voller Erfolg und alle waren stolz auf ihre Leistungen und persönlichen Entwicklungen auf dem Surfbrett. Die meisten der Teilnehmer werden wohl nicht das letzte Mal surfen gewesen sein. Aber neben dem Surfen gab es noch viele weitere Programmpunkte. Tischtennisturniere, Besuch



Foto: Anne-Marie Nierkamp

des Nachtmarktes, der Einkaufsmeile, Sonnenuntergang am Strand, ein Ausflug zum See und Gruppenspiele. Das Wichtigste war aber wohl das Entspannen in der Hängematte oder bei Gesellschaftsspielen. Abends wurde gemeinsam gekocht und um 22.00 Uhr wurde meist die Nachtruhe eingehalten ;) Um das Umweltbewusstsein der Teilnehmer zu schärfen, haben wir zusammen eine Müllsammelaktion am Strand durchgeführt. Da kamen einige Müllsäcke zusammen!

Vielen Dank an alle Teilnehmer und Betreuer! Ihr wart eine tolle Gruppe und es war eine schöne Zeit mit euch in Frankreich. Besonderer Dank gilt auch dem gesamten Team von Wellenreiter, die uns sehr herzlich in ihrem Camp aufgenommen haben und uns immer geholfen und unterstützt haben. Ohne die finanzielle Unterstützung vom Bonner Spendenparlament und anderen Spendern hätte diese Freizeit nicht stattfinden können. Herzlichen Dank für die Unterstützung, es war ein tolles Erlebnis für alle Teilnehmer! Gerne möchte ich mit einem Zitat einer Teilnehmerin abschließen: „Wenn ich surfe, dann fühle ich mich frei. Frei von Gedanken und frei von Problemen.“ ■

(Anne-Marie Nierkamp)

DIE KIA ENTWICKELT SICH WEITER

Ab dem 01.09.2017 wird aus den Kids in Aktion-Kursen, die KiA – Sport-, Spiel-, und Bewegungsschule. Das komplette KiA Konzept wurde überarbeitet und durch neuste wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzt. Ziel der KiA – Sport-, Spiel-, und Bewegungsschule ist eine breite, sportartenunabhängige motorische Grundlagenausbildung, die sich immer am aktuellen Entwicklungsstand der Kinder orientiert. Jedem KiA Kind wird der Spaß an der sportlichen Bewegung vermittelt. Alles passiert losgelöst von jeglichem Leistungsdruck und frei nach dem Motto: „Alle lernen Alles“. So wird bei den Kindern schon früh das Fundament für ein langes und gesundes Sporttreiben gelegt und

einer zu frühen Spezialisierung entgegengewirkt. Ein weiteres Ziel der KiA ist es, dass die Kinder im Laufe der verschiedenen Kurse nach und nach die einzelnen Sportarten des Vereins kennen lernen und auch die jeweiligen Grundfertigkeiten dieser erlernen. Ein regelmäßig durchgeführter sportmotorischer Test ab den KiA-Füchsen dient zum Einen als Qualitätsüberprüfung und zum Anderen der Überprüfung der motorischen Entwicklung des Kindes. Mit abgeschlossenem Giraffenkurs endet dann die Ausbildung in der KiA –Sport-, Spiel-, und Bewegungsschule. Aufgrund der stetig wachsenden Nachfrage bieten wir ab dem kommenden Schulhalbjahr einen zusätzlichen KiA Mini Kurs, einen zusätzlichen KiA

Frechdachse Kurs und einen zusätzlichen KiA Füchse Kurs an. Außerdem haben wir die Zeit der KiA Giraffen auf Mittwoch 17.00–18.00 Uhr im Sportpark Nord verschieben können. Zusätzlich können in der KiA noch Kletterkurse und ein Einradkurs von den Kindern besucht werden. ■

(Fabian Welt)





KiA-KURSE UND -GRUPPEN

KiA ab September 2017

Im September starten die neuen Kurse. Ab Juli könnt ihr euch für die Kurse anmelden. Wir werden rechtzeitig auf der Homepage informieren. Die Kursgebühr für Mitglieder beträgt 30 €. Für die Kurse ab Frechdachsen ist eine Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. An den KiA-Mini-Kursen können auch Nichtmitglieder teilnehmen. Diese zahlen 70 € pro Kurs.

Wie anmelden?

Anmeldeformulare gibt es an der SSF-Infotheke oder per Anfrage via Mail an kia@ssfbonn.de.

(Anne-Marie Nierkamp)

KiA Minis (1–4 Jahre)		
Montag	09.30–10.30 / 10.30–11.30 Uhr 15.00–16.00 / 16.00–17.00 Uhr	Fechtinternat Ludwig-Erhard-Berufskolleg 1
Dienstag	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
Donnerstag	16.00–17.00 / 17.00–18.00 / 18.00–19.00 Uhr	Sportpark Nord
Freitag	15.00–16.00 / 16.00–17.00 / 17.00–18.00 Uhr	Karlschule
KiA Frechdachse (5–6 Jahre)		
Montag	16.00–17.00 / 17.00–18.00 Uhr	Ludwig-Erhard-Berufskolleg 2
Donnerstag	16.00–17.00 / 17.00–18.00 Uhr	Karlschule
KiA Füchse (7–8 Jahre)		
Montag	16.00–17.00 / 17.00–18.00 Uhr	Karlschule
Donnerstag	15.00–16.00 Uhr 16.00–17.00 Uhr	Sportpark Nord Schwimmbad Sportpark Nord*
KiA Tiger (9–10 Jahre)		
Dienstag	16.00–17.00 Uhr 17.00–18.00 Uhr	Schwimmbad Sportpark Nord* Sportpark Nord
KiA Giraffen (11–12 Jahre)		
Mittwoch	17.00–18.00 Uhr	Sportpark Nord

*nur für Kinder, die mindestens das Bronze- Abzeichen besitzen

Nah dran sein ist einfach.



sparkasse-koelnbonn.de/baskets

Wenn sich Fans den Topscorer fürs Portemonnaie holen: die Sparkassen-BasketsCard.

Mit ihr können Sie Tickets, signierte Bälle oder Trikots gewinnen und natürlich bequem bargeldlos bezahlen. Unvergessliche Momente mit den Telekom Baskets Bonn und der Sparkassen-BasketsCard erleben – das lässt jedes Fan-Herz höher schlagen.



Wenn's um Geld geht
**Sparkasse
KölnBonn**



Willkommen auf der Kinderseite!

WOHER HABEN DIE SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN EIGENTLICH IHREN NAMEN?

Am 03. Februar 1905 wurden die SSF Bonn als Bonner Schwimmverein gegründet. Nach 16 Jahren schlossen sie sich mit dem Bonner Damenschwimmverein zusammen und 1937 dann auch mit dem Vereinten Wasserfreunden Bonn 09. Aus den drei Vereinen bildeten sich nun die Schwimmsportfreunde Bonn 05 e.V. Nach und nach erweiterte der Verein sein Angebot um die Sportarten Kanu, Tauchen, Volleyball, Moderner Fünfkampf, Tanzen und Badminton. Als dann 1978 auch noch die Sportarten Karate und Judo dazukamen, beschloss die Mitgliederversammlung die Umbenennung des Vereins von „Schwimmsportfreunde Bonn“ in „Schwimm- und Sportfreunde Bonn“.

Mein Verein am Rhein

Und wusstest du auch, dass Hans Riegel der erste Präsident der SSF Bonn war? Er war der Sohn des Gründers der Firma Haribo. ■

Text aufmerksam gelesen? Dann beantworte unsere Quiz-Fragen und schicke uns das Lösungswort per E-Mail (redaktionsteam@ssfbonn.de) oder Post (SSF Bonn, Stichwort: «Kinderseite», Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn). Viel Glück!

Hier ist noch das Quiz:

1. Wie lautet die Abkürzung der Schwimm- und Sportfreunde?
2. Wie hießen die Schwimm- und Sportfreunde nach dem Zusammenschluss mit dem Bonner Damenschwimmverein und den Vereinten Wasserfreunden?
3. Zu welchem Unternehmen gehörte Hans Riegel?
4. In welcher Funktion arbeitete Hans Riegel bei den Schwimm- und Sportfreunden?
5. Durch welche Rückschlagsportart wurde das Angebot der SSF erweitert?

2. _____ 1. _____

3. _____ 4. _____

5. _____



WIR STELLEN DIE SSF-FAMILIE VOR UNSERE AZUBIS

Die SSF Bonn sind seit 2004 Ausbildungs-betrieb für Sport- und Fitnesskaufleute.

JAKOB

Ich bin 18 Jahre alt und seit 2006 im Verein angemeldet. Seit Anfang August diesen Jahres engagiere ich mich auch aktiv im Verein. Nach meinem freiwilligen sozialen Jahr wollte ich eine Ausbildung machen, in der ich Kontakt mit Sport habe. Hier bei den SSF kann ich eine kaufmännische Ausbildung mit Sport verbinden, was für mich die ideale Lösung ist.

Da ich erst vor kurzem mit der Ausbildung angefangen habe, befinde ich mich noch in der Einführungsphase. Mir werden momentan die verschiedenen Aufgabenbereiche des Vereins gezeigt.

Ich habe vorher schon die Erfahrung gemacht, dass das Arbeitsklima sehr entscheidend dabei ist, ob man an der Arbeit Spaß hat. Hier bei den SSF wurde ich gut aufgenommen und habe ein gutes Verhältnis zu meinen Kollegen. Mit dem Verein habe ich schon viele schöne Momente erlebt. In der Geschäftsstelle gibt es im Moment so viel Neues für mich, dass ich kein Erlebnis hervorheben könnte. Unter anderem waren wir mit den Mitarbeitern einmal Floorball spielen, was viel Spaß gemacht hat.

Ich persönlich spiele seit Anfang 2007 Floorball, was mir immer noch sehr viel Spaß macht. Auch ich nutze das Fitnessstudio im Sportpark Nord, um mich fit zu halten.

Früher habe ich auch an Schwimmkursen teilgenommen, wofür ich mich leider nicht mehr so begeistern kann.

Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, würde ich den Sportpark Nord mit neuen sanitären Anlagen ausstatten lassen. Außerdem würde ich das Geräteangebot im Fitnessstudio erweitern.

Als letztes würde ich neben den Sportpark noch eine eigene Halle für Floorball bauen, zu der die Spieler immer Zutritt hätten.

BENNI

Ich bin Benjamin, knackige 20 Jahre jung und seit August 2015 bei den SSF Bonn tätig. Für die Ausbildung habe ich mich entschieden, da ich schon in Kindheitstagen begonnen habe Sport zu treiben und bis heute ist es nicht aus meinem Leben wegzudenken. Sport und Arbeit zu verbinden, war daher für mich immer ein Traum.

Ich bin aktuell zum einen für das Kurssystem der SSF zuständig, und zum anderen für die Übungsleiter, die bei den SSF tätig sind. Bei diesen Aufgaben ist man in ständigem Kontakt zu anderen Personen und es ist wichtig, dass man die Wünsche aller, sowohl der Mitglieder als auch der Übungsleiter berücksichtigt. Dieser Herausforderung nachzukommen, macht echt Spaß!

Für mich ist bei der Arbeit das Klima unter den Mitarbeitern und auch abwechslungsreiche Arbeit extrem wichtig. Beides ist hier gegeben, das Team der Geschäftsstelle funktioniert nur so gut, weil sich alle super verstehen. Ein bisschen Spaß ist hier nie fehl am Platz. Genauso wird man in die verschiedenen Bereiche eines Vereins eingeführt. „Hinter den Kulissen“ wenn man so will, da kann die Langeweile auf sich warten lassen.

Besonders gerne erinnere ich mich an die Dankern Freizeit von den SSF. Ich hatte die Möglichkeit als Betreuer eine Woche mit über 30 Kindern nach Schloss Dankern zu fahren. Auch hier war die Zusammenarbeit der Betreuer super, diese Woche hat mir besonders viel Spaß gemacht.

Ich persönlich nutze das Fitness-Studio im Sportpark Nord sehr gerne und gehe öfters laufen. Auch die Kurse (z.B. Functional Fitness) besuche ich gerne, wenn die Zeit es erlaubt.

Ich finde, der Verein an sich ist bereits sehr gut strukturiert, es gibt aber für so eine große Nachfrage nicht genügend Sportstätten, um jedem das zu geben, was er möchte. Da stoßen die SSF an ihre Grenzen. Ich finde es aber super, dass das Restaurant jetzt wieder den regelmäßigen Betrieb aufnimmt. Auf das Mittagessen dort freue ich mich schon riesig!

JOHANNES

Mein Name ist Johannes, ich bin 18 Jahre jung und komme jetzt ins zweite Lehrjahr meiner Ausbildung bei den SSF. Zu meinen Aufgaben gehören überwiegend Tätigkeiten in der Verwaltung, sowie in der Mitgliederberatung. Ich habe mich für diese Ausbildung entschieden, da mich die Geschehnisse, welche sich im Hintergrund eines großen Sportvereins abspielen sehr interessieren, zudem gefällt mir der Kontakt mit unseren Mitgliedern, denen ich gerne helfend und beratend zur Verfügung stehe. Was mir bei der Arbeit am wichtigsten ist, ist ein Einklang von konzentriertem, schnellen Arbeiten und perfekter Harmonie mit meinen Kolleginnen und Kollegen in der Geschäftsstelle.

Gerne erinnere ich mich an die besonderen SSF-Events, wie zum Beispiel das jährlich stattfindende Festival auf dem Münsterplatz, auf das ich mich auch in diesem Jahr wieder sehr freue.

Am häufigsten nutze ich bei uns das Fitness-Studio im Sportpark-Nord, da ich mich dort nach der Arbeit oder an Wochenenden so richtig auspowern kann. Für die weitere Zukunft wünsche ich den SSF nur das Beste, ich bin stolz, Teil der großen Familie des Vereins zu sein. ■

Unsere Azubis v. l. n. r.: Jakob, Benni und Johannes



Die SSF-Food Seite



FOOD & NUTRITION FACTS “CHEESE”

- Käse gilt als wichtige Quelle für Vitamine, Proteine und Mineralstoffe und spielt gerade für eine gesunde und ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle.
- Euer Proteine-Haushalt muss nicht immer nur durch Fleisch, Fisch und Eier aufgefüllt werden. Mit bis zu 10g Proteinen pro Portion gehört Käse zu den eiweißreichsten Lebensmitteln. Proteinreiche Käsesorten sind zum Beispiel: Emmentaler, Camembert oder Ziegenkäse.
- Käse = Kalzium
Fast 99 % des Kalziums im Körper sind in Knochen und Zähnen vorhanden. Bis zum Erreichen des Erwachsenenalters nimmt der Bedarf an Kalzium zu. Ein zweijähriges Kind benötigt laut Angaben der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Tagesdosis von etwa 600 mg.



Foto: lipefontes0 / pixabay.com

Mit 8 Jahren beträgt die erforderliche Verzehrmenge etwa 900mg und erreicht mit 1200 mg in der Pubertät ihren Höhepunkt.

- Käse ist das am meisten geklaute Lebensmittel auf der Welt.
- Also Käse einfach mal zum Hauptgericht

machen (Eine kleine Anregung, siehe Rezept unten). Zum Beispiel beim Raclette, im Auflauf oder doch mal ein überbackener Camembert.

- Kleiner Tipp: Wie bei allen anderen Lebensmitteln auch, sollte man natürlich auch bei Käse darauf achten, dass man es in Maßen isst. ;-) ■

///

GEMÜSEQUICHE

Zutaten:

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 1 TL Salz
- 3 TL Backpulver
- 75 ml Öl
- 100 ml Wasser

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel rot
- 1 Knoblauchzehe
- 450 g Gemüse gemischt
- 200 ml Sahne (oder Sojasahne)
- 3 Eier
- 3 TL Senf (mittelscharf)
- Salz & Pfeffer

...und natürlich Käse zum überbacken

- 1 Pck. geriebenen Emmentaler (oder Gouda)

Zubereitung:

- Eure Auswahl an Gemüse (zb. Brokkoli, Karotten, Lauch, Erbsen...)
- Dann Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel sieben.
- Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und zu einem Teig verarbeiten.
- Den Teig ruhen lassen, während man die Füllung zubereitet.
- Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch fein hacken. Das Gemüse zerkleinern und ggf. schälen.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen, dann das Gemüse zugeben. Kurz anbraten und dann ca. 10–15 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne von der Platte nehmen.
- In einem Gefäß die Sahne mit den Eiern verquirlen. Mit Senf, Salz und Pfeffer nicht zu fade würzen und abschmecken.
- Den Teig ausrollen und anschließend in eine gefettete Springform legen und mit den Fingern am Rand hochdrücken. Das Gemüse einfüllen und darauf die Sahne-Eier-Mischung verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200°C Umluft 30–35 Min. backen. ■



Foto: SchwereLos

SCHWERELOS – WELL KITCHEN

Pützchens Chaussee 56
53227 Bonn



FIT IM WOHNZIMMER Ausgabe 3:

Starker Oberkörper: 3 Übungen für Arme, Brust und Schulter

1. Liegestütze, breiter Griff

Ziele: Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur, Ganzkörperübung zur Schulung der Balance und Stärkung der Rumpfmuskulatur

Zielmuskeln:

- Großer Brustmuskel – musculus pectoralis major
- Dreiköpfiger Armmuskel, Trizeps – musculus triceps brachii
- Deltamuskel – musculus deltoideus
- Gerader Bauchmuskel – musculus rectus abdominis

Belastung: 3–4 Sätze, je 10–15 Wiederholungen mit 10 Sekunden Pause zwischen den Sätzen

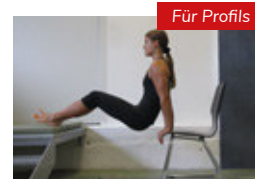
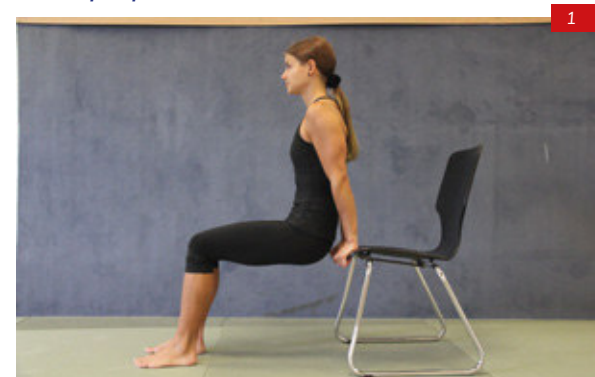
Ausführung: Starte aus der Bauchlage. Die Beine sind gestreckt, die Füße leicht (etwa hüftbreit geöffnet), die Zehen aufgestellt. Im Unterschied zum klassischen Liegestütz befinden sich die Hände nicht unter, sondern neben den Schultern. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, dabei richtet sich der Blick zum Boden. So bildet der Nacken eine gerade Linie in Verlängerung von Beinen und Rücken. (1)
Stemme dich nun mit den Armen nach oben und senke den Körper anschließend wieder bis kurz über den Boden ab. Durch Aktivierung der Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur bleibt die gerade Rückenlinie durchgehend erhalten. Gesäß und Hüften hängen weder durch noch werden sie nach oben gestreckt. (2)



Zur Erleichterung: die Knie auf dem Boden aufsetzen oder die Liegestütze erhöht ausführen (z.B. an der Wand, auf einem Tisch oder Sofa)

Zur Steigerung: tiefe Position etwas länger halten

2. Trizepsdip



Ziele: Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur (andere Anteile als beim Liegestütz), Dehnung der Brustmuskulatur, Schulung von Koordination und Balance

Zielmuskeln:

- Dreiköpfiger Armmuskel, Trizeps – musculus triceps brachii

Belastung: 3–4 Sätze, je 10–15 Wiederholungen mit 10 Sekunden Satz-Pause

Ausführung: Als Hilfsmittel brauchst du einen Stuhl oder eine andere knie- bis hüft hohe Fläche zum Abstützen. Setze die Füße auf dem Boden auf und stütze dich rücklings mit beiden Händen an der Fläche ab (1). Umfasse den Stuhl/ die Kante mit den Fingern und senke das Gesäß möglichst dicht an der Kante nach unten ab bis die Oberarme parallel zum Boden sind (2).

Die Unterarme stehen dabei senkrecht auf der Abstützfläche. Die Ellbogen weisen nach hinten, Nacken, Rücken und Gesäß bilden eine gerade Linie (= S-förmige Wirbelsäule).
Diese Position kurz halten und anschließend das Gewicht wieder nach oben stemmen, bis die Arme vollständig gestreckt sind.

Zur Erleichterung: Füße komplett unter den Knien (90° Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel) aufsetzen

Zur Steigerung: Beine lang ausstrecken und nur noch auf den Fersen abstützen

Für Profis: Fersen auf einer erhöhten Fläche abstellen (z.B. Couch, Stuhl) und Gewicht auf die Oberschenkel legen

3. „Plank walk“ (im Stütz auf und ab bewegen)

Ziele: Ganzkörperübung für die Haltemuskulatur, Kräftigung der Schulter-, Rücken- und Gesäßmuskulatur, Stabilität in der Körpermitte

Zielmuskeln:

- Großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus
- Längster Muskel (Rücken) – musculus longissimus
- Aufrichter der Wirbelsäule – musculus erector spinae
- Deltamuskel – musculus deltoideus
- Gerader Bauchmuskel – musculus rectus abdominis

Belastung: 3–4 Sätze, je 10–15 Mal auf und ab bewegen, mit 10 Sekunden Satz-Pause

Ausführung: Starte im Unterarmstütz. Dabei stützt du dich mit gestreckten Beinen nur auf den Ellbogen, Unterarmen und Zehenspitzen auf. Stabilisiere diese Position, indem du Bauch, Rücken, Beine und Gesäß anspannst. Kopf und Hüfte sind in einer Linie, der Po bleibt tief (1). Nun setzt du eine Hand nach der anderen auf dem Boden auf und stemmst dich in den Handgelenkstütz nach oben (2), so dass beide Hände senkrecht unter der Schulter stehen (3). Dabei sollte der gesamte Körper möglichst wenig bewegt werden (= stabile Rumpf-, Core-Muskulatur). Diese Position kurz halten und die Unterarme nacheinander auf dem Boden ablegen (4), um wieder in den Ellbogenstütz zu gelangen (5). Diesen Wechsel mehrmals wiederholen.

Zur Erleichterung: Die Knie unter der Hüfte abstellen ohne die Rumpfspannung zu verlieren

Zur Steigerung: Tempo steigern

(Marie Schneider)



Wir machen den Weg frei.

Wir geben als Ihr starker regionaler Partner für Ihre Finanzen alles - und unterstützen durch unser Engagement den Sport in der Region.

Volksbank
Bonn Rhein-Sieg



FLOORBALL

ZWEI NATIONALE MEISTERTITEL GEHEN NACH BONN



Foto: Georg Leben

Beim Rückblick auf die Saison 2016/17 Ende Mai war bereits klar, dass diese Spielzeit unter dem Stichwort „erfolgreich“ zu verbuchen sein würde. Die SSF Floorballer hatten sich in allen Altersklassen (von der U13 bis zu den Damen und Herren) für Deutsche Meisterschaften qualifiziert. Gekrönt wurde die Saison dann von der Bonner U17 und der Kleinfeld Herrenmannschaft, die jeweils den Deutschen Meistertitel in die Bundesstadt holten.

U17 Deutscher Meister auf dem Großfeld

Nachdem sie beim Qualifikationsturnier knapp im Penaltyschießen das letzte Ticket für die Deutsche Meisterschaft lösen konnten, fuhren unsere Nachwuchstalente Mitte Juni zur DM-Endrunde nach Dresden. Dort traf man zunächst auf die SG Köln-Reisiek/Schenefeld, gegen die ein wichtiger 6:2 Auftaktsieg erzielt werden konnte. In Spiel 2 geriet unser Team gegen den UHC Sparkasse Weißenfeld zu Beginn mit 1:3 in

Rückstand. Die Mannschaft zeigte jedoch Moral und konnte so das Match noch zum 7:5 drehen. Damit war Bonn für das Halbfinale gegen den Gastgeber aus Dresden qualifiziert. In einem engen Spiel konnte man sich letztendlich mit 4:1 gegen die Unihockey Igels durchsetzen und zog ins Finale ein. Im Kampf um den Titel setzten sich die Dragons souverän mit 8:4 gegen den ETV Piranhas Hamburg durch und sicherten sich

damit den Titel „Deutscher Meister 2017“. Für die Bonner U17 ist es nach 2015 der zweite Meistertitel in drei Jahren. Darüber hinaus wurde unser Spieler Kai Willems mit sieben Toren und drei Vorlagen als Topscorer der Endrunde ausgezeichnet.

Bonner Herren holen Meistertitel auf dem Kleinfeld

Neben dem vorrangigen Spielbetrieb auf dem Großfeld traten die Bonner Herren auch in dieser Saison zusätzlich auf dem Kleinfeld an. Nachdem man in den letzten beiden Jahren jeweils knapp in der Qualifikation gescheitert war, durfte das mit Spielern der ersten und zweiten Herrenmannschaft bestückte Team diesmal wieder zur DM-Endrunde antreten. Dafür nahm man Ende Juni den 600 km langen Weg ins ober-

bayerische Rohrdorf in Angriff. Gut in der blau-weißen Stadelatmosphäre angekommen, setzte sich die Mannschaft in der Gruppenphase gegen die Teams aus Ludwigshafen (10:5), Erfurt (13:3) und Braunschweig (8:6) durch. Im Halbfinale trafen die Dragons dann auf die gastgebenden Lumberjacks. Doch auch das läuferisch starke Team aus Rohrdorf konnte die Bonner Floorballer nicht stoppen, so hieß es am Ende 11:2 für die Dragons. Im Finale ging es dann erneut gegen FOX Erfurt, die man in der Gruppenphase bereits deutlich schlagen konnte. Vom überraschenden Finaleinzug motiviert machte es die Mannschaft aus Thüringen den Bundesstädtern diesmal jedoch deutlich schwerer. Nach einem durchgehend engen Spiel siegten die SSF Floorballer am Ende mit 10:6 und holten damit den insgesamt sechsten Deutschen Meistertitel auf dem Kleinfeld. Daneben gab es auch bei den Herren noch eine hervorragende Einzelleistung zu ehren: Mit 12 Toren und 18 Vorlagen wurde Florian Weißkirchen Topscorer und ins All-Star Team der Endrunde gewählt. ■

(Max Diel)



Foto: Georg Leben

Bestpreis Garantie
Top Beratung
& riesige Auswahl
auf über 1600 qm

INTERSPORT®
SPORTPARTNER

Friedrichstr.45/ Ecke Wenzelgasse 0228-98393-0

www.intersport-sportpartner.de

Marktgarage 140 m, Stiftsgarage 190 m, Bertha-von-Suttner Platz 30m

Ihr SSF Mitgliedsvorteil bei Vorlage des Vereinsausweises:

10% auf alle nicht reduzierten Artikel

Aus Liebe zum Sport

WASSERBALL

EIN BESONDERER GAST

Zu Ende der vergangenen Saison wurden unsere Wasserballer von einem besonderen Gast im Sportpark Nord beehrt. Man hatte sich ein spezielles Programm für den Reporter des General-Anzeigers ausgedacht. Sebastian Knauth musste zuerst durch ein hartes Schwimmprogramm durchkommen, welches er aber am Ende mit Bravour meisterte, auch wenn die ein oder andere kurze Pause eingelegt werden

musste. Nach dem schwimmerischen Programm ging es für Sebastian an die Beinarbeit. Zuerst mussten ein paar Grundlagen zum Wassertreten erlernt werden, damit Sebastian für das spätere Spiel gut vorbereitet ist. Nachdem die Grundlagen stimmten, ging es an den Ball. Beim Passtraining schlug sich Sebastian prima, wodurch das Schusstraining schnell angeschlossen werden konnte und mit der ein oder anderen Übung



AUSBLICK AUF DIE KOMMENDE SAISON

Nach der jährlichen Sommerpause starten mit der Baderöffnung auch wieder die Saisonvorbereitungen der Herren- und Jugendmannschaften an Land und zu Wasser. Die verschiedenen Spielrunden starten dabei allesamt erst Ende Oktober bzw. Anfang November (dazu mehr in der kommenden Ausgabe). Die 5. Austragung des Paul-Eckert Cups des Schwimmbund Schwaben 1895 Stuttgart darf dabei natürlich im Terminkalender der Wasserball-Herren nicht fehlen. Nach dem dieser zum Auftakt 2013 gewonnen werden konnte, konnte dies bisher nicht wiederholt werden. Neben den sportlichen Herausforderungen bei diesem Turnier findet auch immer ein obligatorischer Wasenbesuch statt. ■

NIKOLAUS STEHT VOR DER TÜR

Nach dem Start der Saisonvorbereitungen geht es in großen Schritten auf den Herbst und dann auf Weihnachten zu, dabei wartet vorher noch ein besonderes Ereignis auf unsere Wasserballer. Auch in diesem Jahr tragen wir wieder unser Nikolausturnier im Bonner Sportpark Nord aus. Wir freuen uns darauf, unser Turnier bereits zum dritten Mal austragen zu können. Mit der Hilfe der gesamten Abteilung werden wir wieder ein spannendes Turnier auf die Beine stellen, zu welchem Sie alle herzlich eingeladen sind.

Du wohnst in Bonn?

Du hast noch kein Wasserballspiel des SSF Bonn gesehen?

Schau bei unserem Nikolausturnier Anfang Dezember vorbei! Das genaue Datum sowie die Uhrzeiten der Spiele erfahren Sie auf unsere Homepage und auch auf Facebook. ■

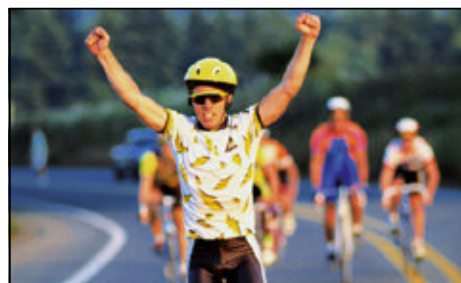


Foto: Fabian Werkhausen

Die D-/ und B-Jugend der Wasserballer beim Jugendturnier in Buxtehude

FÜNFKAMPF

Moderne Fünfkämpfer der SSF Bonn erfolgreich in europäischen Wettbewerben zum Saisonende



Aktive Vorsorge für aktive Sportler

Sie wollen beim Sport aufs Ganze gehen
Wir sichern Sie ab

AXA bietet Ihnen als Sportler genau die richtige Absicherung. Ob Haftpflicht-, Unfall- oder Krankenversicherung, wir beraten Sie rundum und berücksichtigen Ihre individuelle Lebenssituation. Damit Sie Ihre Träume und Wünsche verwirklichen können.

Reden Sie mit uns.



AXA Hauptvertretung
Ronald Kirchner
Haager Weg 93
53127 Bonn
Tel.: 02 28/21 51 75
Fax: 02 28/96 19 360
E-Mail:
ronald.kirchner@axa.de

ULYSEE TROPHEE PERPIGNAN / FRANKREICH

Zum wiederholten Mal nahmen die Bonner Sportlerinnen und Sportler an diesem Wettkampf teil, der in den letzten zwei Jahren in Rom stattgefunden hat. In diesem Jahr jedoch ging es vom 16.–18.06.2017 zum Wettkampf an die französische Mittelmeerküste nach Perpignan. Es war der vorletzte Wettkampf in dieser Saison, sozusagen Saisonendspurt. Die Bonner Athleten stellten erneut ihre Leistung unter Beweis.

Trotz hoher Außentemperaturen beim Wettbewerb wurden vordere Platzierungen erreicht. In der Altersklasse Jugend A teilten sich die Bonner die Titel bei dieser internationalen Veranstaltung untereinander auf. Auf dem 1. Platz landete Katharina Molkow gefolgt von Smilla Maier (Platz 2) sowie Katya Simonov (Platz 3). Im Bereich Jugend B belegten unsere Bonner Athleten auch die vorderen Ränge. Marlene Böhm errang Platz 2, Mona Laaroussi Platz 4, Alexandra Sudermann Platz 6, sowie Judith Rippin Platz 10. Gefolgt von Lucca Kost auf Platz 14. Timon Levai erreichte bei den Jungen in dieser Altersklasse den 13. Platz. Auch die jüngeren Sportler erreichten bei teilweise ihrem ersten Einsatz im Ausland in ihren jeweiligen Altersklassen sehr gute Ergebnisse. Finia Friederich Platz 1, Sofia Maia-Jochim Platz 8,



Foto: Claudia Friederich

sowie Elina Schönen Platz 12, Leo Friederich Platz 2, Tom Clemens Platz 5, Tim Mertens Platz 7. In der durchgeführten Mixed-Staffel belegten die Bonner Athletinnen die vorderen Plätze. Im Bereich Jugend A, Katya Simonov auf Platz 1, gefolgt von Katharina Molkow auf Platz 3, sowie Smilla Maier auf Platz 4. Gleiches Bild auch im Bereich Jugend B, 1. Platz dort Mona Laaroussi, 2. Platz Alexandra Sudermann, 3. Platz Timon Levai sowie Platz 6 ging an Judith Rippin. Auf den weiteren Plätzen landeten Lucca Kost (7.) und Marlene Böhm (14.). In der Altersklasse U13 wurde Finia Friederich in der Mixed-Staffel dritte und Leo Friederich erreichte Platz 14. Bei den U15er belegte Tim Mertens Platz 12 und Tom Clemens Platz 15. Für alle Bonner somit eine erfolgreiche Zeit am Mittelmeer, wo neben dem Sport auch ein wenig Zeit für Freizeit blieb. ■

(Roger Molkow)

27. INTERNATIONALES TURNIER IN BERN/SCHWEIZ

Am 22./23.07.2017 nahmen zwölf Fünfkämpfer unserer Abteilung zum Saisonabschluss am 27. Internationalen Schweizer Turnier in Bern teil.

Bei den B-Jugendlichen gewann im 3-Kampf (Schwimmen und Laserrun wurden hier gewertet) der Damen Finia Friederich, bei den Herren Jugend B der gleichen Wertung gewann Timon Levai. In der Jugend A im 4-Kampf gewann Alexandra Sudermann.

In der Altersklasse der Junioren (kompletter Fünfkampf) erreichten die Bonner Athleten mit Mona Laaroussi den 2. Platz und Katharina Molkow den 3. Platz. Auch alle anderen Athleten konnten mit ihren Platzierungen (Smilla Maier Platz 7, Judith Rippin Platz 8, Katya Simonov Platz 11 und Lucca Kost Platz 13), aber vor allem ihren persönlichen Leistungen, auf diesem internationalen Turnier zum Saisonabschluss

zufrieden sein und weitere Erfahrungen sammeln. Dieser Wettkampf bildete dann auch für die Bonner Athleten den finalen Saisonabschluss, um in die wohlverdienten Ferien zu gehen. ■

(Roger Molkow/Judith Rippin)



Foto: Claudia Friederich

SAISONABSCHLUSS DER JÜNGEREN



Foto: Roger Molkow

Am Wochenende 23.–25.06.2017 reisten die jüngeren Nachwuchssportler im modernen Fünfkampf zur Saisonabschlussfahrt nach Kaufbeuren, der Heimat von Trainer Kersten Palmer. Aus terminlichen Gründen konnte Kersten Palmer leider in diesem Jahr bei der Abschlussfahrt nicht dabei sein. Am Samstag stand ein sportliches Programm der anderen Art dann auf dem Programm. Im Walderlebniszentrum Ziegelwies konnten die jungen Sportler die ja Vielseitigkeit durch den Fünfkampf gewohnt sind, u. a. zeigen wie man sich über einen Bach hangelt oder auf Baustämmen balan-

ciert. Gerade im Bereich der Bachüberquerung wurde manche „nasse“ Erfahrung gemacht. Für den Sonntag war dann eigentlich ein Leichtathletik Wettkampf im Umkreis von Kaufbeuren geplant, der aber kurzfristig Sonntagfrüh aufgrund widriger Witterungsverhältnisse vom Veranstalter abgesagt werden musste. Schade für die Sportler, die sich darauf gefreut hatten. Aber kurzum wurde durch Trainer Attila Levai und Betreuer Roger Molkow ein Alternativprogramm arrangiert. Rund 250 km nördlich von Kaufbeuren versprochen die Wetteraussichten besseres und so wurde der Stadt Rothenburg ob der Tauber ein Besuch abgestattet. Mit vielen Eindrücken aus dem gemeinsamen Wochenende ging es dann müde aber zufrieden zurück nach Bonn. ■

(Roger Molkow)

SCHWIMMEN

ERFOLGREICHES SSF TEAM BEI DEN MASTERS-WELTMEISTERSCHAFTEN DER SCHWIMMER

Im Anschluss an die Weltmeisterschaften der Schwimmer in der Offenen Klasse wurden vom 07.–20. August in Budapest an gleicher Stelle die Schwimmweltmeisterschaften der Masters ausgetragen. Trotz der vom Weltverband FINA vorgegebenen Pflichtzeiten betrug das Teilnehmerfeld 9.300 Athleten mit über 20.000 Einzelstarts verteilt auf die Altersklassen AK 25 bis AK 95, davon über 2.000 Starts im Freiwasserschwimmen und über 18.000 Starts in den „Beckenwettbewerben“. Diese wurden parallel in vier Becken ausgetragen, zwei in der Duna-Arena, in der auch die Meisterschaften der Offenen Klasse stattfanden, und zwei im Hajos-Komplex auf der Margareten-Insel. Bemerkenswert dabei ist, dass Budapest so großzügig mit Schwimmbädern ausgestattet ist, dass es in beiden Bädern trotz der Belegung von jeweils zwei 50 m Becken durch die Wettkämpfe noch weitere Becken gab, in denen die Athleten sich während der laufenden Wett-

kämpfe problemlos ein- und ausschwimmen konnten. Außerdem stand zusätzlich vom 07.–20. August ein weiteres Hallenbad mit zwei Becken ausschließlich für das Training der Masters zur Verfügung. Die SSF Bonn waren mit 10 Aktiven bei diesen



Gerhard Hole sichert sich 2 x Bronze und 2 x Silber

Weltmeisterschaften vertreten. Dabei startete Bernd Fischer am 10.08. im Freiwasserschwimmen über 3 km, während Gerhard und Ute Hole, Margret Hanke, Monika Warnusz, Ingrid Segschneider, Jürgen Baro, Barbara Niethammer, Birgit Behl und Maïke Schramm vom 14.08. bis 20.08. an den „Beckenwettbewerben“ teilnahmen.

Erfolgreichster SSF Starter war wieder einmal Gerhard Hole. In der AK 80 sicherte er sich in hervorragenden Zeiten vier Medaillen. Gleich am ersten Wettkampftag errang er eine Bronzemedaille über 800 m Freistil (13:57,55 min). Weiter ging es am 2. und 3. Wettkampftag mit einer Silbermedaille über 200 m Rücken (3:38,79 min) und einer weiteren Bronzemedaille über 200 m Freistil (3:11,88 min). Seine 4. Medaille gewann Gerhard dann am vorletzten Wettkampftag über 100 m Rücken, wo er in einer Zeit von 1:38,93 min nur 5 Hundertstel hinter dem Sieger Erik Forslund aus Schweden anschlug und damit den Silberrang belegte. Am letzten Wettkampftag wurde er dann noch fünfter über 50 m Rücken.

Weitere Top-Ten Platzierungen belegten Margret Hanke (AK 70) mit einem 7. Platz über 50 m Rücken, einem 9. Platz über 200 m Rücken sowie einem 10. Platz über 100 m Rücken und Monika Warnusz (AK 70) mit einem 9. Platz über 200 m Brust.

Außerdem mischten die SSFler auch bei den Staffelwettbewerben mit: Margret Hanke, Monika Warnusz, Ute Hole und Maïke Schramm erreichten dabei in der AK 280 jeweils den 7. Platz über 4 x 50 m Freistil und 4 x 50 m Lagen.

Das gemischte Team Gerhard Hole, Ute Hole, Jürgen Baro und Margret Hanke startete ebenfalls in der AK 280 und belegte über 4 x 50 m Freistil mixed den 8. Platz und über 4 x 50 m Lagen mixed den 10. Platz.

Resümee der SSF-Teamchefin Margret Hanke: „Es war eine gut organisierte, sehr gelungene Veranstaltung. Durch die Verteilung der vielen Starts auf vier Becken waren die Wettkämpfe an den einzelnen Tagen regelmäßig so frühzeitig beendet, dass genügend Zeit blieb, die Sehenswürdigkeiten von Budapest zu genießen. Wir freuen uns schon jetzt auf unser nächstes großes Ziel: die Masters-Europa-Meisterschaften im September 2018 in Kranj in Slowenien.“ ■

(Maïke Schramm)



Foto: Anja Grundheber

TAUCHEN

50 JAHRE SPORTTAUCHABTEILUNG GLAUKOS BEI DEN SSF BONN



Am 23. Mai 1967 wurde die Sporttauchabteilung Glaukos bei den SSF Bonn gegründet. Die Abteilung feiert demnach dieses Jahr ihr 50-jähriges Jubiläum, ein respektables Alter für einen Tauchklub. Wir freuen uns, dass ein Mitglied aus dem Gründungsjahr, unser Ehrenvorsitzender Jürgen Pitzke, bis heute der Abteilung die Treue gehalten hat. Er war in seiner langen Tauchkarriere auch viele Jahre Abteilungsleiter.

1967–1980: Vor 50 Jahren war das Sporttauchen noch ein exotisches Hobby. Tauchen in den umliegenden Seen und Eifelmaaren war nahezu ohne Beschränkungen möglich. Bevorzugte Tauchgewässer waren der Dornheckensee, das Pulvermaar, der Laacher See und das Gemündener Maar. Neben dem Tauchen in den heimischen Seen wurden regelmäßig Fahrten auf die Insel Shouwen in Holland organisiert. Es wurde gezeltet und im Grevelinger Meer und in der Oosterschelde getaucht.

1980–1990: Die 80er Jahre führten zu erheblichen Umbrüchen im Tauchen als Sportart ebenso wie in unserem Vereinsleben. Alle der genannten Seen wurden für das Tauchen gesperrt. Besonders hart traf uns das Tauchverbot im Dornheckensee, unserem Hausgewässer. Immerhin durfte man damals im Fühlinger See noch ohne große Formalitäten tauchen, was inzwischen nicht mehr so leicht möglich ist. Unser aktuelles Hausgewässer ist die Aggertalsperre, der Entfernungsunterschied ist ganz offensichtlich. Es gibt zwar noch nähere betauchbare Seen, wie den Rotter See in Troisdorf, der jedoch wegen seiner geringen Tiefe nur eingeschränkt für die Ausbildung geeignet ist. Ein zweiter großer Umbruch war die beginnende Konkurrenz von kommerziellen Anbietern für Tauchausbildung, auf einmal konnte man die Tauchausrüstung und –ausbildung in demselben Geschäft kaufen und brauchte nicht in einen Verein einzutreten. Die STA Glaukos gehört von Anfang an dem Verband deutscher Sporttaucher an. Dieser ist wiederum Teil der CMAS (Confederation Mondiale des Activités Subaquatiques), nach deren Richtlinien wir auch heute noch ausbilden. Die kommerzielle Konkurrenz führte dazu, dass zwar die Zahl der Sporttaucher kontinuierlich weiter stieg, nicht jedoch die der Mitglieder in Tauchvereinen. Wir hatten in den 80ziger Jahren mit ca. 170 Tauchern den höchsten Mitgliederstand der Vereinsgeschichte. Neben der beginnenden Kommerzialisierung unseres Sports wurde die Tauchausrüstung in dieser Zeit stark weiterentwickelt. Die Verbesserungen führten zur heute noch gebräuchlichen Ausrüstung. Die schwarzen Neoprenanzüge wurden durch farbige Anzüge abgelöst und sogar Trockentauchanzüge wurden für Sporttaucher erschwinglich. Die Zweischlauch-Atemregler wurden durch Einschlauch-Atemregler verdrängt. Als Auftriebskörper wurden die sogenannten „Jackets“ eingeführt, die gleichzeitig auch die Halterung und Trage für die Pressluftflasche bilden

und sogar das Blei mit aufnehmen. Charakteristisch als Vereinsfahrt war damals eine Fahrt nach Estartit in Nordspanien. Jedes Jahr ging es Anfang Mai nach Spanien zum Tauchen, im Reisebus in einer Nachtfahrt, Billigflieger waren noch nicht erfunden. Estartit zeichnete sich durch eines der damals noch seltenen Meeresnaturschutzgebiete aus. Die Fahrt wurde von 1982 bis 1996 durchgeführt. Heide Grebe hat als langjähriges Vorstandsmitglied die Fahrt 11 Mal organisiert. Die Fahrten nach Holland wurden zugunsten der Estartitfahrten eingestellt. Zusätzlich gab es in einigen Jahren Busfahrten im November in die Alpen an den Hallstätter- und die benachbarten Seen. Die Tauchgänge in den kalten, klaren Alpengewässern sind allen Teilnehmern noch als „Highlights“ in Erinnerung.

1990–2000: In den 90er Jahren hat das Tauchen durch die breite Einführung der Tauchcomputer eine kleine Revolution erlebt. Die Elektronik ermöglicht heute Tauchgänge, die früher mit Tabelle kaum durchführbar waren. Darüber hinaus haben die Tauchcomputer das Tauchen stark vereinfacht und viel sicherer gemacht. Trockentauchanzüge wurden im Winter immer mehr zum Standard. Tauchgänge im Roten Meer und damit in einem tropischen Meer wurden für immer mehr Taucher erschwinglich. Sogar Tauchurlaube in der Karibik und auf den Malediven haben den Hauch des Exotischen verloren.

Zu den traditionellen Veranstaltungen Antauchen im Frühjahr, Vereinsfahrt und Abtauchen im Herbst, gehört auch ein Sommerfest. Sommerfeste fanden am Alperbrücksee, am Rursee, an der Listertalsperre und in den letzten Jahren an der Aggertalsperre statt. Mehrere Tauchgänge bilden auch heute noch das sportliche Programm. Zelten mit gemütlichem Beisammensein abends gehört selbst bei strömendem Regen immer dazu. Besonders durch eine fundierte Ausbildung und durch ein reges Vereinsleben konnten wir unseren Mitgliederbestand bei 120-130 Mitgliedern über viele Jahre stabilisieren und uns neben den kommerziellen Tauchbasen behaupten. Die Ausbildung der STA Glaukos war immer ein zentraler Bestandteil unseres Vereinslebens.

Auch die Jugendarbeit hat eine lange Tradition in unserer Abteilung. Die Jugendgruppe war zwar nie sehr zahlreich, jedoch waren die Aktivitäten immer attraktiv. Einen Höhepunkt stellte 1993 die 14-tägige Jugendfahrt nach Korsika dar. Ab 2001 wurden Jugendfahrten nach Holland durchgeführt. Rolf Buttgerit sorgte für mehr als 25 Jahre für Konstanz in unserer Jugendgruppe, er wurde scheinbar nie älter. Leider ist er vor einigen Jahren als Jugendleiter zurückgetreten und es ist uns bisher nicht gelungen, einen Ersatz zu finden.

2000–2010: 2001 trat eine große Veränderung im Vorstand ein, langjährige Vorstandsmitglieder fanden Nachfolger. Frank Engelen wurde neuer Abteilungsleiter. Jürgen Pitzke wurde 2001 zum Ehrenvorsitzenden ernannt und 2006 wurde ihm für seine langjährigen Verdienste um den Tauchsport die Sportplakette der Stadt Bonn verliehen. Auch Heide Grebe hat nach Abschluss ihrer Vorstandstätigkeit regelmäßig Fotoseminare veranstaltet. Mit der Einführung der Digitalkameras und preiswerter Kunststoffgehäuse erlebte die Unterwasserphotographie „nuller“ Jahren einen großen Boom. Vereinsfahrten führten in den „nuller“ Jahren (2002, 2004, 2006, 2007) nach Ägypten, unser Vorstandsmitglied Arno Wertenbruch hat sie allesamt organisiert. Sie waren sowohl bei neuen aber auch bei vielen „altgedienten Mitgliedern“ beliebt; denn sie bilden eine Möglichkeit, in einem tropischen Meer zu tauchen und dort Prüfungen zu absolvieren.

2010–2017: Nachdem wir unser 40 jähriges Bestehen 2007 mit einem schönen Fest begangen haben, hat sich das Vereinsleben zunächst so fortgesetzt wie beschrieben. Die Hollandfahrt wurde wieder als jährliches und bis heute sehr beliebtes Ereignis etabliert. Wir mieten in Den Osse auf Shouwen Bungalows und tauchen gemeinsam. Sogar ehemalige Mitglieder, die inzwischen weit außerhalb Bonns leben, nehmen gern daran teil. Weitere Vereinsfahrten wurden in den letzten Jahren nach Fuerteventura, Ägypten, an den Attersee und dieses Jahr nach Gozo organisiert. Zusätzlich wurden mehrfach Fahrten nach Hemmoor in Norddeutschland angeboten. Ein reges Vereinsleben und unsere intensive Ausbildung haben geholfen in der Zeit nach 2005 unsere Mitgliederzahl stabil bei ca. 100 gehalten. Unsere ehemalige Tauchlehrerin, Babett Drees, hat zu dieser Zeit die Ausbildung maßgeblich gestaltet. Nach 2010 konnten wir Mitglieder für die Ausbildung zu Tauchlehrer/innen gewinnen, so dass wir die Abteilung im Aufwind sahen. Jedoch hat der Umbau des Schwimmbades für die Tauchabteilung einen tiefen Einschnitt bedeutet. Das neue Edelstahlbecken hat nur noch eine geringe Tiefe und der Tauchcaisson ist ganz weggefallen. Wir haben

2015/16 mehr als 25 % unserer Mitglieder, die Hälfte unserer Ausbilder und etliche Vorstandsmitglieder durch Austritt verloren. In einer denkwürdigen Mitgliederversammlung wurde sogar die Auflösung der Abteilung diskutiert.

Im Jahr 2017 haben wir wieder steigende Mitgliederzahlen zu verzeichnen. In diesem Jahr hatten wir 6 Taucher in der Anfängerausbildung und daneben weitere Neueintritte, die uns wieder optimistisch in die Zukunft blicken lassen. Um das Handikap der geringen Tiefe des neuen Beckens auszugleichen, können wir mit Unterstützung der SSF einen Teil der Ausbildung im 20 m tiefen Tauchbecken des Oktopusbades in Siegburg durchführen, so dass die Qualität gewährleistet ist.

Für die Ausbildung im kommenden Winter bitten wir, Interessierte besonders von den SSF aber auch externe sich per email bei Glaukos@ssfbonn.de zu melden. Unser reges Vereinsleben mit Schwimmbadtraining, bis zu zwei mehrtägigen Fahrten pro Jahr und vielen eintägigen Ausflügen bietet auch ausgebildeten Tauchern die Gelegenheit, mit gleichgesinnten unterzutauchen. Am 21. Oktober werden wir unser 50 jähriges Jubiläum feiern. ■

(Rainer Meyer)



Fotos: Christian Hensmann

SOMMERFEST AN DER AGGERTALSPERRE

Nirgendwo ist festgehalten, wie oft sich etwas wiederholen muss, um als Tradition zu gelten. Das schlechte Wetter versuchte es zwar 2017 nun zum vierten Mal in Folge mit Regen und kühlen Temperaturen, aber das reichte wieder nicht und wird es auch nicht. Zur Tradition geschafft hat es das alljährliche Sommerfest der STA Glaukos mitsamt seiner guten Stimmung und dem gemütlichen Miteinander.

Jedes Jahr findet es im Sommer in schönem und gemütlichen Rahmen an der malerisch gelegenen Aggertalsperre im Bergischen Land statt. So auch dieses Jahr am 5. August wieder. Zunächst jedoch standen die taucherischen Aktivitäten an, um sich ausreichend Hunger und Durst anzuzeigen. Im späteren Verlauf des Samstags wurde auf den nahen Campingplatz verlegt, wo die Taucherschar mitsamt Familien und Angehörigen den Abend bei Grillsteaks, Würstchen, Salaten sowie Kölsch und Cola ausklingen ließ, bis es zu später Stunde in die vorab aufgebauten Zelte ging. Der Sonntag startete mit deutlich besserem Wetter und ermöglichte so noch schöne Tauchgänge mit Hecht Sichtung, bevor es dann wieder Richtung Heimat ging. Wohlwissentlich, dass es lediglich das gesellige Miteinander beim Sommerfest zur Tradition geschafft hat, nie jedoch das Wetter. Auch im nächsten Jahr wieder. ■

(Christian Hensmann)

SOMMERTAUCHEN AM DIEZER BAGGERSEE

Dass Seen nicht immer nur Fische und ein paar Krebse für Taucher beherbergen, sondern durchaus mit Objekten für Abwechslung und Entdeckerdrang unter Wasser dienen können, zeigt der Diezer Baggersee auf schöne Weise. Über Wasser als blaugrüner See in eine schroffe Felslandschaft mit steilen Klippen gebettet, zeigt der See erst unter Wasser seine wahre Abwechslung. Dank des Nichtvorhandenseins eines Sandstrandes bietet der See klares Wasser und damit gute Sichtweiten, oftmals mehr als 7 Meter. Das dadurch die Wassertemperatur auch im Sommer selten an die 20 Grad Oberflächentemperatur kommt, ist die Kehrseite der Medaille. Aber STA Glaukos ist ja zum Tauchen hergekommen. Von Mitgliedern organisierte Ausflüge im Rahmen des Feierabend- & Sommer-tauchens an den Wochenenden finden ja oft statt, selten aber mit solch großer Resonanz und Teilnahme, wie am Wochenende im Juli. Ganze 11 Taucher fanden sich am 30.07.17 bei herrlichem Sommerwetter an der Tauchbasis ein. Die Gruppeneinteilung und das Briefing folgten routiniert so, dass zügig abgetaucht wurde. Dort warteten Plattformen, Röhren zum durchtauchen, zwei Autowracks sowie eine große Haifisch Attrappe auf die Taucher.



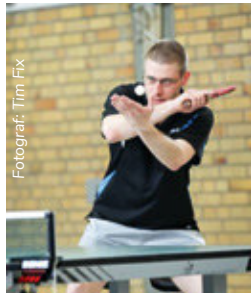
Foto: Christian Hensmann

All dies wurde in zwei schönen langen Tauchgängen erkundet und zum Abschluss bei Bratwurst und Cola im Logbuch festgehalten. Ein solcher Tag des Sommertauchens steht beispielhaft dafür, wie schön eine Gemeinschaft im Verein sein kann. Für die nächsten Ausflüge werden bereits Pläne geschmiedet. ■

(Christian Hensmann)

TISCHTENNIS

AUSBLICK AUF DIE SAISON 2017/2018



Michael Himmel (links) und Simon Tewes (rechts) wollen mit der 1. Herrenmannschaft den Klassenerhalt in der Landesliga schaffen



Fotograf: Johannes Knopp

Als Aufsteiger in die Damen-Bezirksliga wird es unsere Mannschaft in dieser Saison naturgemäß schwer haben. Um das Klassenziel zu erreichen, sollten sie möglichst oft komplett sein. Dann könnten sie vielleicht Teams wie TTC Bensberg 2 und TV Kuchenheim hinter sich lassen. Um weiter nach vorne zu kommen, müsste man schon ein paar überraschende Punkte einfahren. Aber wer weiß, ob die Gegner immer komplett sind. Eindeutiger Favorit in dieser Gruppe ist der TV Sürth. Nachdem unsere 1. Herren auf den letzten Drücker den Klassenerhalt in der Landesliga geschafft haben, steht unseren Jungs in gleicher Aufstellung wieder eine knochenharte Saison bevor. Aber diesmal wird das Team im Vorfeld nicht als erster Absteiger gehandelt. Teams wie TTF Bad Honnef, TTC Lechenich, TTC Vernich 2 und DJK Wolsdorf sollte man eigentlich auf die hinteren Plätze verweisen können und mit kräftiger Unterstützung von hoffentlich zahlreichen Zuschauern gelingt vielleicht der eine oder andere überraschende Erfolg. Topfavorit ist DJK Eitorf, die mit Kevin Marx einen der stärksten Spieler in ihren Reihen haben. Unsere 2. Herren hat den Betriebsunfall der vergangenen Saison wieder ausgebügelt und startet guter Hoffnung in der Bezirksklasse. Topfavorit ist CTTF Bonn, die unverständlicherweise aus der Landesliga zurückgezogen haben. Danach kabbeln sich vier, fünf Mannschaften im vorderen Mittelfeld und dann könnten auch schon unsere Jungs kommen. Aber es wird immer eng zugehen und letztlich kommt es darauf an möglichst komplett zu sein. Da dies aber nicht immer gewährleistet sein wird, müssen auch die vermeintlich schwächeren Mannschaften ernst genommen werden. Die 3. Herren hat es ja gerade so in der Relegation noch in die Kreisliga geschafft. Da ist es natürlich keine Frage, dass es nur um den Klassenerhalt gehen kann. Auch hier wird es wichtig sein, möglichst den stärksten Kader an die Tische zu bringen. Nur dann könnten Teams wie TTC Uedorf 2, TV Geislar 2 und TTC Fritzdorf 3 in Schach gehalten werden. Das wird schwer genug. Um den Aufstieg werden sich die Absteiger TTC Uedorf, ESV BR Bonn 3 und TTC Muffendorf streiten. Kurios ist die Situation bei der 4. Herren, die ja sehr glücklich noch in der 2. Kreisklasse verblieben ist. In der nominellen Aufstellung gehört unser Team sogar zu den Favoriten, allerdings ist die Wahrscheinlichkeit, in stärkster Besetzung anzutreten eher gering. Daher sollte man sich zunächst mal darauf konzentrieren Mannschaften wie TuS Dollendorf 3, SV Vorgebirge 2, Mehlemer SV 2 oder TuS Oberkassel 2 hinter sich zu lassen, um den Klassenerhalt zu sichern Was sonst noch möglich ist, wird man sehen. Favorisiert werden muss Absteiger TTC Buschhoven mit dem stärksten Spieler Wolf Slytermann und TuS Odendorf 2 mit einer sehr ausgeglichenen Truppe. Die 5. Herren spielt in der 3. Kreisklasse Gruppe 1 und wird sich sicherlich irgendwo im Mittelfeld wiederfinden. Auch wird es immer eine große Rolle, wer von den gemeldeten Spielern jeweils aufgestellt wird. Auf jeden Fall will das Team Spaß haben und den Gegner zeigen, dass immer mit ihnen zu rechnen ist. Favorisiert ist in dieser Gruppe ESV BR Bonn 5, die allein die sechs stärksten Spieler stellen

(Jörg Brinkmann)

Heimspiele unserer Damen-Mannschaft (Bezirksliga)		
Sa. 09.09.2017 17.30 Uhr	SSF Bonn	: TTC Bärbroich II
Sa. 30.09.2017 17.30 Uhr	SSF Bonn	: TV Kuchenheim
Sa. 14.10.2017 17.30 Uhr	SSF Bonn	: TTC Bensberg II
Sa. 18.11.2017 17.30 Uhr	SSF Bonn	: TV Sürth

Heimspiele unserer 1. Herren-Mannschaft (Landesliga)		
Sa. 02.09.2017 18.30 Uhr	SSF Bonn	: TTC BW Lechenich
Sa. 23.09.2017 18.30 Uhr	SSF Bonn	: TTF Bad Honnef
Sa. 07.10.2017 18.30 Uhr	SSF Bonn	: TTG Niederkassel II
Sa. 21.10.2017 18.30 Uhr	SSF Bonn	: DJK Stallberg-Wolsdorf
Sa. 11.11.2017 18.30 Uhr	SSF Bonn	: SC Fortuna Bonn
Sa. 25.11.2017 18.30 Uhr	SSF Bonn	: TuS Strempt

Alle Heimspiele finden in der Turnhalle Alte Jahnschule, Herseler Str. 3, 53117 Bonn-Graurheindorf statt. Alle, die unsere Mannschaft unterstützen wollen und tollen Tischtennis-Sport erleben wollen, sind herzlich eingeladen.

SAISONAUFTAKT FÜR UNSERE JUNGEN UND SCHÜLER

Wir starten mit einer Jungen- und sieben Schülermannschaften in die neue Saison. Nach dem Abstieg aus der NRW-Liga, so wie einer Saison in der man enttäuschenderweise nicht um den Aufstieg mitspielen konnte, muss unsere 1. Jungen-Mannschaft erstmal kleinere Brötchen backen, da sie ohne Daniel Kostjunin auskommen muss. In der Bezirksliga sollten sie sich im vorderen Mittelfeld platzieren. Klarer Favorit in dieser Gruppe ist der TTC Bärbroich mit der ausgeglichensten Mannschaft vor ESV Troisdorf, die mit Antigona Asani auch die mit Abstand stärkste Spielerin in ihren Reihen haben. Danach kabbeln wir uns mit dem TV Refrath und dem TTC Plittersdorf um die Plätze. Aber vielleicht ist ja auch eine positive Überraschung drin? Die 1. Schüler-A-Mannschaft könnte in der Kreisliga eine sehr gute Rolle spielen, wenn immer alle an Bord sind. Mit Jari Suppert stellt man immerhin einen der stärksten Spieler. Allerdings muss man sich schnell umorientieren, wenn er fehlt. Stärkstes Team wird hier CTTF Bonn sein. Unsere 2. Schüler-A-Mannschaft tritt als Aufsteiger in der 1. Kreisklasse an. Nach

den Überfliegern vom Mehlemer SV 2, die die drei stärksten Spieler in ihren Reihen haben, könnte unser Team um Platz 2 mitspielen. In der B-Schüler-Klasse sind Prognosen nahezu unmöglich. Unsere Kleinsten spielen wie viele andere auch noch nicht lange in einer Mannschaft oder sogar zum ersten Mal. Sie sollen langsam an den Spielbetrieb herangeführt werden und in erster Linie viel Spaß haben. Falls sie dann noch erfolgreich sein sollten, ist das umso schöner.

(Jörg Brinkmann)

Heimspiele unserer Damen-Mannschaft (Bezirksliga)		
Sa. 09.09.2017 14.30 Uhr	SSF Bonn	: TuRa Oberdrees II
Sa. 30.09.2017 14.30 Uhr	SSF Bonn	: ESV Troisdorf II
Sa. 18.11.2017 14.30 Uhr	SSF Bonn	: TV Voiswinkel
Sa. 02.12.2017 14.30 Uhr	SSF Bonn	: TTC Plittersdorf

Alle Heimspiele finden in der Turnhalle Alte Jahnschule, Herseler Str. 3, 53117 Bonn-Graurheindorf statt.

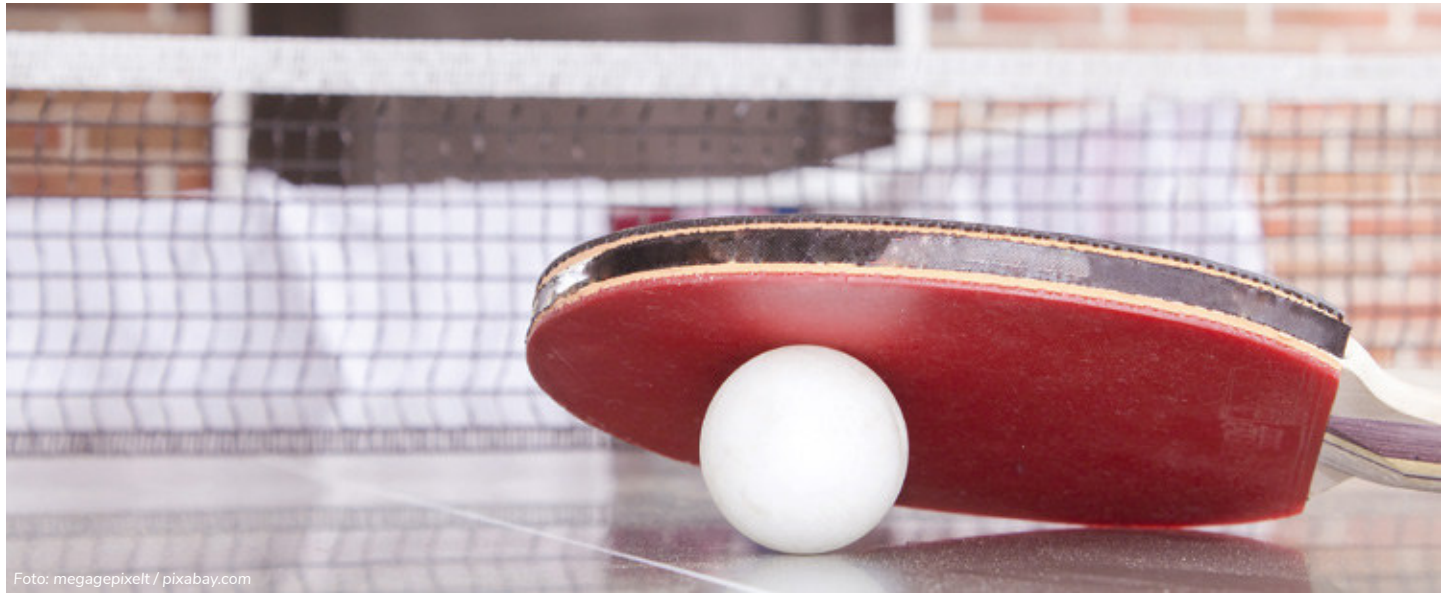


Foto: megagepixel / pixabay.com

MACH MIT – HALT DICH FIT: TISCHTENNIS- SENIORENGRUPPE

Das Training der Seniorengruppe findet immer dienstags und donnerstags von 15–17 Uhr im Heinrich-Hertz-Europakolleg, Herseler Str. 5, 53117 Bonn statt. Unser Trainer Wolfgang Hinze betreut die Spieler bei der Einteilung der Einzelspiele und beim Doppel. Die Seniorengruppe freut sich über neue Mitglieder, die sich und die Tischtennisbälle immer in Bewegung halten. Kursgebühr für 5 Trainingseinheiten 30,00 € für Nichtmitglieder. Kostenfrei für Mitglieder. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178-6388234 Darüber hinaus bieten wir „Freies Training“ montags von 18.30–20.00 Uhr und donnerstags von 17.30–20.00 Uhr im Sportpark Nord an.

(Jörg Brinkmann)

TISCHTENNIS FÜR JEDEN – HOBBYKURS

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir mittwochs von 19–20.30 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 € für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178-6388234 Darüber hinaus bieten wir „Freies Training“ montags von 18.30–20.00 Uhr und donnerstags von 17.30–20.00 Uhr im

(Jörg Brinkmann)

cityfahrschule.de

Ihre Nr. 1

Bonn, Siegburg und Troisdorf!

Bonn - Zentrum
Bertha-v.-Suttner-Pl. 8
Tel: 0228 / 63 77 22

Bonn - Duisdorf
Rochusstraße 230
Tel: 0228 / 937 990 99

Troisdorf - Zentrum
Kölner Str. 161
Tel: 02241 / 88 17 227

Siegburg - Zentrum
Kaiserstraße 96
Tel: 02241 / 59 10 10

20% Rabatt
auf die Grundgebühr für
alle Vereinsmitglieder der
SSF Bonn!

Mehr als 20 x wöchentlich Theorie,
auch vormittags und samstags! Somit sehr
schnell oder Termine zum Aussuchen!

**Ihr Geschenk*
kostenlos:**

- ▶ Erste Hilfe-Kurs
- ▶ Sehtest und
- ▶ 4 Passfotos
- ▶ 2 Tage kostenlos SMART fahren

*Genaueres im Büro erfragen

... die Fahrschule, die Spaß macht!

Verkehrsinstitut und Fahrschule
Aus- und Weiterbildung LKW / BUS

auch mit Bildungsgutschein Lkw und Bus-Führerschein

EU-Berufskraftfahrer Lkw/Bus • Beschleunigte Grundqualifikation
Weiterbildung nach dem BKrFQG (Module) • Gefahrgut ADR
Stapler-Schulung • Ladungssicherung • Sattelzug-Ausbildung

TROISDORF, Kölner Str. 161 • Tel. 02241- 88 17 227
BONN, Rochusstr. 230 • Tel. 0228-937 99099 • cf-berufskraftfahrer.de

EINBLICKE IN DIE GESCHÄFTSSTELLE DER SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN

» ...Mein Verein am Rhein – Die Geschäftsstelle lebt das neue Vereinsmotto tagtäglich aufs Neue und wächst mit steigenden Mitgliederzahlen und neuen Aufgaben ... «

Foto: Fabian Welt

uns verpachteten Gastronomien im Sportpark Nord und im Bootshaus und der von uns verpachteten Physiotherapie im Sportpark Nord.

Im Ressort abteilungsübergreifende Maßnahmen laufen verschiedene Aufgabenfelder zusammen. Die organisatorische Leitung der OGS Karlschule (siehe Infokasten) ist ein Hauptaufgabenfeld. Dazu kommt das umfangreiche Kursangebot. Dazu zählen alle Kurse unserer KiA – Kids in Action, sowie die Gesundheitskurse im Offenen Bewegungstreff und im Kurssystem. Mehr als 40 Übungsleiter sind für die Kursangebote notwendig. Deshalb ist dieses Ressort auch für die Einstellung, Abrechnung, Vertretungssuche etc. der Übungsleiter und Trainer in den Kursen zuständig.

Die SSF haben zahlreiche Kooperationen mit Kindergärten, Schulen und Unternehmen. Für Kindergärten und Schulen bieten wir Sportkurse an, die meist vor Ort in der Einrichtung durchgeführt werden

und für Unternehmen bieten wir betriebliche Gesundheitsförderung, die sowohl bei uns als auch als Pausenangebot im Unternehmen selbst angeboten wird.

Unser Verein ist gut vernetzt, sowohl im Stadtteil als auch im gesamten Stadtgebiet. Die Ressortleitung nimmt an Arbeitskreisen und Netzwerktreffen rund um die Themen Kinder/Jugend, Gesundheit und Bewegung, sowie anderen thematisch passenden Themen teil.

Marketing ist ein weiterer großer Aufgabenbereich, der in dieses Ressort fällt. Das Team des Ressorts plant und organisiert alle Veranstaltungen des Hauptvereins, pflegt die Homepage, Social Media, erstellt die Sportpalette sowie Flyer und Plakate und ist fürs Sponsoring zuständig.

Die SSF verfügen über einen kleinen Fuhrpark. Drei Vereinsbusse sowie ein PKW zählt dieser. Die Fahrzeuge werden von den Abteilungen am Wochenende für Wettkämpfe genutzt. Die Koordination übernimmt das Ressort.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die außersportliche Jugendarbeit, dazu zählen u.a. alle Ferienfreizeiten, die Nikolausfeier und das Familienfest im Sportpark.

Mein Verein am Rhein – Die Geschäftsstelle lebt das neue Vereinsmotto tagtäglich aufs Neue und wächst mit steigenden Mitgliederzahlen und neuen Aufgaben stets im Interesse „Euch - unseren Mitgliedern“ das Beste zu bieten! ■

(Anne-Marie Nierkamp)

„Mein Verein am Rhein“ - Dreh und Angelpunkt für alles ist die Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde. Dies ist der Ort an dem alle anfallenden Arbeiten zusammenlaufen und das ist seit langem viel mehr als nur die „reine Mitgliederverwaltung“. Die Anzahl der Mitarbeiter entspricht der Größe eines kleinen Unternehmens. Mehr als 30 hauptamtliche Mitarbeiter, zahlreiche Honorarkräfte und Übungsleiter sind notwendig, damit fast 10.000 Mitglieder ihrem Sport nachgehen können. Hinzukommen natürlich noch viele hunderte Kursteilnehmer, die unser umfangreiches Kursangebot und den Offenen Bewegungstreff nutzen. In diesem Artikel möchten wir die vielfältigen Aufgaben einmal näher beschreiben, um euch einen Einblick in das alltägliche Geschäft unserer Mitarbeiter/innen zu gewähren. Um die Arbeitsabläufe möglich effizient zu gestalten ist die Geschäftsstelle in drei Ressorts unterteilt (siehe Grafik rechts). In jedem Ressort arbeitet ein Team, dessen Arbeit vom jeweiligen Ressortleiter koordiniert wird. Eine klare Trennung des Ressorts ist nicht immer möglich, aber durch gute Zusammenarbeit und kurze Wege funktioniert das gemeinsame Arbeiten hervorragend.

Das Ressort Verwaltung ist für die komplette Betreuung der Mitglieder verantwortlich. Das Team arbeitet an der Infotheke, hat also den direkten Mitgliederkontakt und berät und informiert alle Interessierten über das vielfältige Sportangebot bei den SSF. Aber nicht nur persönlich an der Infotheke im Sportpark, sondern auch per Mail oder Telefon ist das Team erreichbar. Alle Vorgänge von der Einreichung des Mitgliedantrages, Änderungen der Mitgliedschaft und Kündigungen werden in diesem Ressort bearbeitet. Der gesamte Zahlungsverkehr, darunter fällt der Einzug der Mitgliedsbeiträge, die Rechnungsstellung und Überweisung der Eingangsrechnungen wird ebenfalls abgewickelt. Aus diesem Grund ist die Buchhaltung auch hier angesiedelt.

Unsere Buchhalterin, Frau Hagemeister, kümmert sich seit über 25 Jahren um die Buchhaltung des Vereins und war eine der ersten Mitarbeiterinnen. Jedes Konto kennt sie in- und auswendig und findet jede Unstimmigkeit. Umfangreiche Aufgaben sind auch die Lohnbuchhaltung sowie die Verwaltung der technischen Geräte. Dazu zählt nicht nur die komplette Software, sondern auch jeder PC, jedes Telefon, das Drehkreuz und jetzt auch die neuen Einlasskontrollen in den Fitnessstudios. Außerdem erbringt das Ressort diverse Dienstleistungen für einzelne Abteilungen, wie z.B. Beratung zu Schwimmkursen und anderen Abteilungsangeboten, Einzüge von Sonderbeiträgen einzelner Abteilungen, Druck von Flyern für Abteilungen etc.

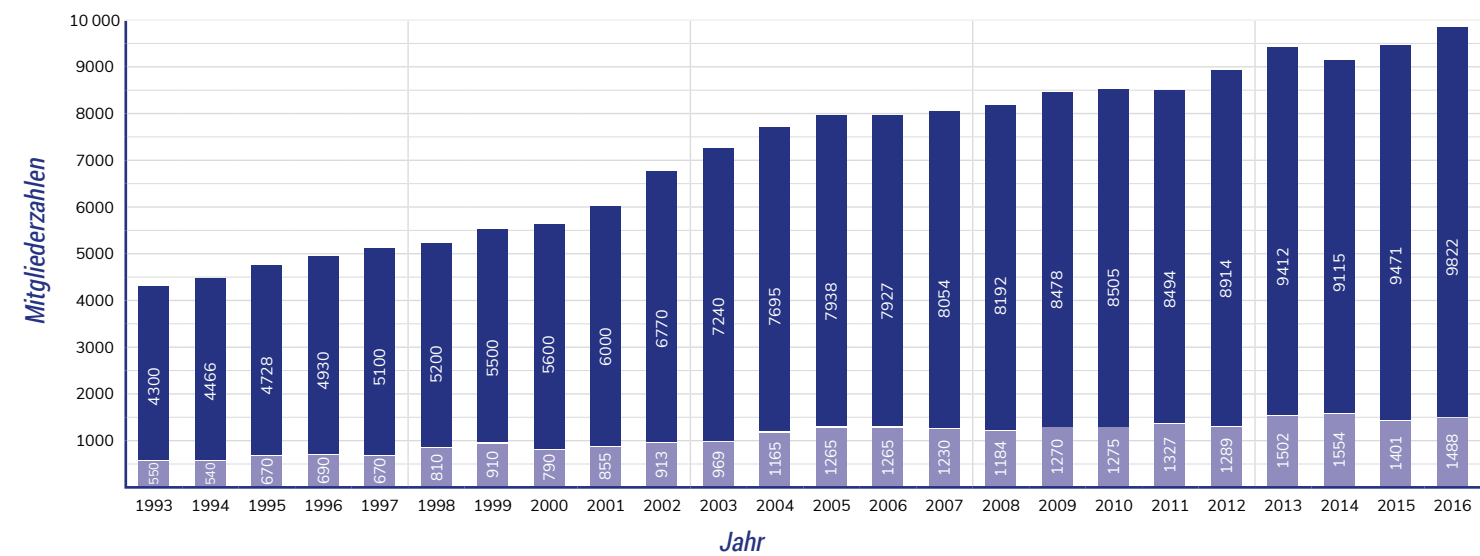
Das Ressort Sportstätten und Liegenschaften ist sowohl für den Sportbetrieb im Sportpark Nord, als auch für die Verwaltung unseren vereinseigenen Liegenschaften zuständig. Vereinseigen sind unser Bootshaus in Beuel mit dem dortigen Fitness-Studio und der Gastronomie, die Räume der Geschäftsstelle und eine Wohnung in der Kölnstraße 311. Im Sportpark Nord arbeiten sieben hauptamtliche Mitarbeiter und zahlreiche Aushilfen und Übungsleiter, um die Aufsicht, den Sportbetrieb und die Reinigung im Schwimmbad, dem Fitness-Studio und den Sporthallen sicherzustellen. Zwei weitere hauptamtliche Mitarbeiter sind in unserem Bootshaus in Beuel beschäftigt. Diese Mitarbeiter sind im Ressort Sportstätten und Liegenschaften angesiedelt. Außerdem läuft die Koordination sämtlicher Hallenbelegungen über dieses Ressort, sowohl der im Sportpark Nord, als auch der in den von uns im gesamten Stadtgebiet genutzten weiteren Hallen. Weitere Aufgaben dieses Ressorts sind z. B.: Kontakt zur Stadt Bonn wegen der Bauunterhaltung im Sportpark Nord und sonstiger Fragen, Bauunterhaltung unserer eigenen Liegenschaften, Kontakt zu den Pächtern der von

STRUKTUR DER SSF BONN



Statistik zu unseren Mitgliederzahlen finden Sie auf der nächsten Seite

MITGLIEDERENTWICKLUNG



AUFTEILUNG JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Jugendliche: 2321
Erwachsene: 5057

Anzahl Kursteilnehmer 2017: 1196

Mitgliederzahlen
Kündigungen

Theatergemeinde BONN
Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

Oper - Musical - Tanz - Schauspiel - Kabarett -
Varieté - Kinder- und Jugendtheater -
Konzerte - Lesungen - Museumsführungen

VIELFALT UND SERVICE!

GÖNNEN SIE SICH DOCH MAL EIN PAAR
STUNDEN OHNE SMARTPHONE!
ZUM BEISPIEL MIT UNSEREN KLEINEN
SCHNUPPER-ABOS MIT VIER VORSTELLUNGEN.
ODER MIT UNSEREN KABARETT-ABOS.
ODER „HIGHLIGHTS DES INTERNATIONALEN TANZES“...
MEHR ALS 60 MISCHUNGEN WARTEN AUF SIE.
FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE:
DA IST FÜR JEDE(N) ETWAS DABEI.



Gerne senden wir Ihnen unseren umfangreichen Spielzeitführer mit vielen Angeboten
für Groß und Klein kostenlos und unverbindlich zu.

Anruf genügt: 0228 91 50 30. Oder Mail an: info@tg-bonn.de

www.theatergemeinde-bonn.de



Foto aus: EVITA Musical in der Oper Bonn von A.Lloyd Webber - Foto: Theater Bonn / © Thilo Beu

CLUB-INFO

(Stand 1. Juni 2017)

Mitgliedsbeitrag pro Jahr	
Erwachsene:	165 € (+26 € Aufnahmegebühr)
Kinder:	132 € (+11 € Aufnahmegebühr)
Familienermäßigung, Studentenrabatt Zusätzliche Gebühren: In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztliche Untersuchungen, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen	
Bankverbindung	
Sparkasse Köln Bonn, Konto-Nr.: 72 03 BLZ: 370 501 98 BIC: COLSDE33 IBAN: DE54370501980000007203	
Geschäftsstelle	
Adresse:	Kölustraße 313 a 53117 Bonn
Telefon:	0228-676868
Fax:	0228-673333
e-Mail:	info@ssfbonn.de
Internet:	www.ssfbonn.de
Vereinsinfotheke:	Sportpark Nord, 1. Etage Montag bis Freitag 10.00–18.00 Uhr

Vorstand	
Prof. Dr. Lutz Thieme:	Vorsitzender
Dietmar Kalsen:	Stellv. Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten
Maïke Schramm :	Stellv. Vorsitzende
Harald Göbel:	Finanzen
Ute Pilger:	Öffentlichkeitsarbeit
Frank Herboth:	Breitensport und Koordination der Fachabteilungen
Dr. Ferdinand Krause:	Vereinsverwaltung, Rechts- und Sozialangelegenheiten
Sascha Pierry:	Leistungs- und Spitzensport sowie abteilungsübergreifende Projekte
Christoph Mertens:	Koordination Vereinsorgane und Sponsoring

Sport-Service-Bonn GmbH	
Geschäftsführer:	Anne-Marie Nierkamp Mario Knöppel
Adresse:	Kölustraße 313 a 53117 Bonn
Telefon:	0228-5594112
Fax:	0228-5594129
E-Mail:	info@sport-service-bonn.de

Praxisgemeinschaft Physiotherapie	
Göke und Löchelt	
Adresse:	Kölustraße 250 53117 Bonn (im Sportpark Nord)
Telefon:	0228-85030215
Internet:	www.physio-sportpark-nord.de
E-Mail:	info@physio-sportpark-nord.de

Restaurant und Sportsbar „Pastacasa“	
Adresse:	Kölustraße 250 53117 Bonn (Im Sportpark Nord)
Telefon:	0174 1010109
E-Mail:	imaddahas@gmail.com

Restaurant „Canal Grande“ (Im vereinseigenen Bootshaus)	
Adresse:	Rheinaustraße 269 53225 Bonn (Beuel)
Telefon:	0228-467298

Schwimmhallen	
Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie	
Adresse:	Kölustraße 250 53117 Bonn 0228-5594133
Sportbecken:	50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m/2,00 m, Wassertemperatur 27 ° C.
Lehrbecken:	12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m/1,10 m, Wassertemperatur 29 °C. (Montag bis Samstag durch Kurse belegt)
Regeln:	Badekappenzpflicht! Keine Badeshorts!
Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:	
	Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag
von	14.00 06.00 06.30 06.00 06.30 07.00 08.00
bis	21.30 21.30 21.30 21.30 21.30 16.45 14.45

Für das freie Training der Mitglieder stehen normalerweise 3 Bahnen zur Verfügung
An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen: Neujahrstag, Rosenmontag, 1./2. Weihnachtstag | Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!

Frankenbad	
Adresse:	Am Frankenbad 2, 53111 Bonn
In dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt	

Sporthallen und Trainingsplätze	
Beethoven-Gymnasium:	Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn
Bertolt-Brecht-Gesamtsch.:	Schlesienstr. 21–23, 53119 Bonn
Collegium Josephinum:	Kölustraße 413, 53117 Bonn
Fechtinternat:	Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Freie Waldorfschule:	Stettiner Straße 21, 53119 Bonn
Gestüt Aluta im Heidetal:	Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim
Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula):	August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
Hardtberghalle:	Gaußstraße 1, 53125 Bonn
Heinrich-Hertz-Berufskolleg:	Herseler Straße, 53117 Bonn
Jahnschule:	Herseler Straße 3, 53117 Bonn
GGs Karlschule Bonn:	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
KGS Donatusschule:	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
Ludwig-Erhard-Berufskolleg:	Kölustraße 235, 53117 Bonn
Robert-Wetzlar-Berufskolleg:	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
Schulzentrum Tannenbusch:	Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn
Seniorenheim Josefshöhe:	Am Josefium 1, 53117 Bonn
Sportpark Nord:	Kölustraße 250, 53117 Bonn
SSF-Bootshaus:	Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
Tannenbusch-Gymnasium:	Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn
Till-Eulenspiegel-Schule:	Renoisstraße 1 a, 53129 Bonn
Uni-Sporthalle:	Römerstraße 164, 53117 Bonn

Fitness-Studios	
Sportpark Nord	
Adresse:	Kölustraße 250 53117 Bonn
Telefon:	0228-6193755
Auskünfte:	Beate Gottschalk, Anke Bauz
Öffnungszeiten:	Mo–Fr: 08.00–21.30 Uhr
	Sa: 08.00–16.00 Uhr
	So: 10.00–16.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel	
Adresse:	Rheinaustraße 269 53225 Bon
Telefon:	0228-4229272
Auskünfte:	Inga Rogge
Öffnungszeiten:	Mo–Mi, Fr: 09.00–21.30 Uhr
	Do: 07.00–21.30 Uhr
	Sa–So: 09.00–19.00 Uhr

OFFENER BEWEGUNGSTREFF (Stand 06.04.2017)

Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich! Beim Offenen Bewegungstreff können, aber müssen Sie sich nicht festlegen ob Sie in ein oder mehrere Angebote hineinschnuppern möchten. Je nachdem für welches Kartenangebot Sie sich entscheiden, können Sie auch beliebig innerhalb der gesamten Angebote hin- und herwechseln.

Die Jahres- und Multijahreskarten 2017 verlieren zum Jahresende ihre Gültigkeit und müssen für 2018 neu beantragt werden. Die Anmeldeformulare erhalten Sie am SSF-Infostand im Sportpark Nord, im Fitness-Studio im Bootshaus Beuel und als Download auf unserer Homepage unter http://www.ssfbonn.de/preise_offener_bewegungstreff.html

Wir möchten unseren Teilnehmern ein aktuelles, interessantes und vielfältiges Sportangebot bieten. Programmänderungen im Offenen Bewegungstreff werden möglichst nur pro Quartal (nach den Weihnachts-/Oster-/Sommer- u. Herbstferien) vorgenommen. In den Ferien finden im Offenen Bewegungstreff keine Sportangebote statt.

Strukturelle Änderungen (z. B. Hallensperrungen, Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer etc.) sind in den „offenen“ Sportgruppen auch kurzfristig möglich. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Sportpark Nord (Parterre, Aushang im Bereich der Umkleieräume), am SSF-Infostand (erste Etage) und auf unserer Internetseite ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html.

Eine Kursstunde findet statt, wenn drei und mehr Teilnehmer anwesend sind. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass eine Kursstunde mit weniger als drei Teilnehmern an dem Tag ausfällt.

Preise des Offenen Bewegungstreffs

- 10er-Karte
- 30 € für Mitglieder
 - 70 € für Nichtmitglieder

Jahreskarte für 1 Angebot (nur für Mitglieder)

- 50 € bis 59 Jahre
- 40 € ab 60 Jahre

2 Jahreskarten für 2 Angebote (nur für Mitglieder)

- 75 € bis 59 Jahre
- 65 € ab 60 Jahre

Multijahreskarte für alle Angebote (nur für Mitglieder)

- 90 € bis 59 Jahre
- 80 € ab 60 Jahre

Die Jahres- und Multi-Jahreskarten sind immer nur bis Ende Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden.



Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde des offenen Bewegungstreffs teilnehmen



Kursangebot

Besucher: Vorname und Nachname

DAS ANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik		
Montag	09.00–10.00 Uhr	Sportpark Nord
Montag	18.00–19.00 Uhr	Seniorenheim Josephhöhe
Freitag	08.30–09.45 Uhr	Sportpark Nord

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung		
Dienstag	11.00–12.30 Uhr	Sportpark Nord

Rückenfit		
Mittwoch	11.00–12.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Donnerstag	09.15–10.30 Uhr	Sportpark Nord

Yoga		
Montag	09.30–11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Dienstag	11.15–12.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mittwoch	08.30–09.45 Uhr	Sportpark Nord

Yoga für Männer		
Donnerstag	09.30–10.45 Uhr	Bootshaus Beuel

Sanftes YogaPilates		
Montag	10.15–11.30 Uhr	Sportpark Nord

Pilates		
Dienstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord
Dienstag	09.30–11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Dienstag	20.00–21.30 Uhr	Sportpark Nord

Kräftigung Tiefenmuskulatur		
Freitag	10.00–11.30 Uhr	Sportpark Nord
Freitag	19.30–21.00 Uhr	Sportpark Nord

Senioren-gymnastik		
Mittwoch	10.00–11.15 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	11.00–12.15 Uhr	Bootshaus Beuel

Body Styling		
Montag	19.45–21.15 Uhr	Sportpark Nord

deepWORK® (Kraft und Dynamik)		
Mittwoch	19.00–20.30 Uhr	Sportpark Nord

Bauch-Beine-Po		
Mittwoch	09.30–10.45 Uhr	Bootshaus Beuel

Aqua-jogging		
Dienstag	11.00–12.00 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Mittwoch	10.30–11.15 Uhr	Sportpark Nord
Mittwoch	11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	10.45–11.30 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	11.45–12.30 Uhr	Sportpark Nord
Freitag	10.00–10.45 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Freitag	11.00–11.45 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord

Wassergymnastik mit Power		
Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	Sportpark Nord

KURSE (Stand 06.04.2017)

Kurse werden für Mitglieder und Nichtmitglieder angeboten. Sie umfassen eine befristete Anzahl an Trainingsstunden und haben einen festen Anfangs- und Endtermin. Für Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich. Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei den angegebenen Ansprechpartnern.

Infos zu allen Kursen an der Infotheke in der 1. Etage, im Sportpark Nord, Telefon 0228-676868 und info@ssfbonn.de

Aerobic Sportpark Nord		
Fatburner Aerobic	montags	18.15–19.30 Uhr
Easy Dance Aerobic	freitags	18.00–19.15 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 40 € Nichtmitglieder: 80 € Bei Buchung beider Angebote: Mitglieder: 60 € Nichtmitglieder: 120 €		

Aquapower Sportpark Nord		
schwimmtief	donnerstags	19.00–19.45 Uhr
	donnerstags	19.45–20.30 Uhr
stehtief	dienstags	20.15–21.00 Uhr
Preise je 10 Einheiten Mitglieder: 40 € Nichtmitglieder: 80 €		

Ball-sport für Frauen Tannenbusch-Gymnasium		
	montags	20.00–21.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 30 € Nichtmitglieder: 60 €		

Capoeira		
Kinder (6–12 Jahre)	dienstags	16.30–17.30 Uhr Bootshaus Beuel
Anfänger (Erw.)	dienstags	17.30–18.30 Uhr Bootshaus Beuel
Fortgeschr. (Erw.)	dienstags	18.30–20.00 Uhr Bootshaus Beuel
alle Erwachsenen	mittwochs	19.00–21.00 Uhr Sportpark Nord
Preise je 10 Einheiten: für Mitglieder kostenlos Kinder: 40 € Erwachsene: 55 €		

Functional Fitness Sportpark Nord		
	freitags	18.30–19.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

KiA (Kids in Action)		
Sportartübergreifende Förderung für Kinder ab 1 bis 12 Jahre, Preise pro Schulhalbjahr, Preiskategorien je nach Angebot und Gruppe. Infos unter kia@ssfbonn.de oder in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Telefon: 0228-676868.		

Kung Fu Bootshaus Beuel		
Kinder, Anfänger	montags	16.30–17.15 Uhr
Kinder, Fortgeschr.	montags	17.15–18.10 Uhr
Anfänger. (Jgdl. u. Erw.)	montags	18.15–19.20 Uhr
Fortgeschr. (Jgdl. u. Erw.)	montags	19.20–20.30 Uhr
Sondertraining, Organisatorisches	montags	20.30–22.00 Uhr
Kursgebühr richtet sich nach der Länge des Kurses, Infos bei Sabine Haller-Schretzmann: kung-fu@ssfbonn.de .		

Laufangebote		
Kostenfrei für alle Mitglieder, keine Anmeldung erforderlich. Ansprechpartner Christoph Großkopf: christoph.grosskopf@ssfbonn.de .		

Laufkurs Bootshaus Beuel Bitte eigene Pulsuhr mitbringen!		
Anfänger	dienstags	18.00–19.00 Uhr
	donnerstags	18.00–19.00 Uhr
Preise je 20 Einheiten, 2x wöchentlich: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 110 €		

Laufkurs für Diabetiker Bootshaus Beuel		
November–März:	samstags	09.00 Uhr
April–Oktober:	mittwochs	19.00 Uhr
	samstags	9.00 Uhr
Preise: 199 € Selbstkostenanteil.		

Pilates Ludwig-Erhard-Kolleg Bitte eine Isomatte mitbringen!		
	mittwochs	17.00–18.15 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 40 € Nichtmitglieder: 80 €		

Schwimmkurse für Erwachsene Sportpark Nord		
Infos bei Iris Gatzten: iris.gatzten@ssfbonn.de Keine Badeshorts erlaubt! Badekappenpflicht! Preise je 14 Einheiten: außerhalb der Schulferien: Mitglieder: 60 € Nichtmitglieder: 140 €		

Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder		
Umfangreiches Angebot. Infos bei Iris Gatzten: iris.gatzten@ssfbonn.de und für die Froschkurse bei Stefan Koch: stefan.koch@ssfbonn.de .		

Ski – Kurse für Erwachsene Einstieg jederzeit möglich		
montags	19.00–20.15 Uhr	Heinrich-Hertz-Europakolleg
mittwochs	18.30–19.30 Uhr	Sportpark Nord
mittwochs	19.30–20.45 Uhr	Sportpark Nord
Preise: für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos Mitglieder anderer Abteilungen und Nichtmitglieder: 10er-Karte 55 €		
Infos bei Jürgen-Ludwig Block: Telefon 0228 - 690454, ski-abteilung-info@online.de.		

Sportabzeichen Stadion im Sportpark Nord		
	dienstags	18.00–19.30 Uhr
Ab Mai bis Oktober, kostenfrei, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich. Infos bei Frank Herboth: sportabzeichen@ssfbonn.de .		

Urban Fitness Bootshaus Beuel ab Herbst 2017		
	donnerstags	17.00–18.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

Yoga Bootshaus Beuel		
	mittwochs	17.00–18.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 40 € Nichtmitglieder: 80 €		

Zumba Turnhalle Karlschule		
	freitags	18.30–19.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 30 € Nichtmitglieder: 60 €		

ABTEILUNGSINFO Für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich

Badminton	
Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Stefan Walter und Gustav Weis, badminton@ssfbonn.de
Kurse:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868
Capoeira	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus Beuel, Sportpark Nord
Auskünfte	Daniel Katayama, 0171-1438107
Floorball (Unihockey)	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule und Tannenbusch-Gymnasium
Auskünfte	Anke Tölzer, anke.toelzer@ssfbonn
Judo	
Angebot:	Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Andreas Hartmann (Erw.), judo-erwachsene@ssfbonn.de Yamina Bouchibane (Kinder), 02224-969545
Ju-Jitsu	
Angebot:	Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Maximilian Zawierucha, 0228-96209780 , max.jujitsu@gmx.de
Kanu	
Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, 0228-9107530 , abttr@kanu.ssfbonn.de Walter Düren, 0228-363890
Abteilungsbeitrag:	Jgdl. 22,10 € und Erw. 27,20 € pro Jahr
Karate, Ken-Do	
Angebot:	Karate: für Kinder ab 6 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen Ken-Do: für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Karlschule, Ludwig-Erhard-Kolleg, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule
Auskünfte	Norbert Potzner (Karate), 0163-2306620 , norbert@karate-ssfbonn.de Malte Karow (Kendo), mkarow@online.de
Krafttraining / Fitnesstraining	
Angebot:	Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte	Sportpark Nord SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte	Beate Gottschalk (Sportpark Nord), 0228-6193755 Inga Rogge (SSF-Bootshaus), 0228-4229272
Abteilungsbeitrag:	85 € pro Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 99 €
Kyudo	
Angebot:	Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Sven Zimmermann, 02224-1237190
Lacrosse	
Angebot:	Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.
Trainingsstätte	Werferwiese Sportpark Nord
Auskünfte	lacrosse.herren@ssfbonn.de lacrosse.damen@ssfbonn.de
Leichtathletik	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte	Christoph Kluthe, c.kluthe@web.de

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport	
Breiten- und Gesundheitssport	
Angebot	Offener Bewegungstreff, versch. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868
Moderner Fünfkampf, Mehrkampf	
Angebot	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Hobbyschießgruppe für Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte:	Attila Levai, mfk@ssfbonn.de
Schwimmen	
Angebot:	Schwimmkurse/Leistungssport- und Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Frankenbad u. a.
Auskünfte	schwimmen@ssfbonn.de
Masterssport:	Margret Hanke, 0228-622899
Schwimmkurse:	SSF-Geschäftsstelle, 0228-676868
Ski	
Angebot:	Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Heinrich-Herz Berufskolleg
Auskünfte	Jürgen-Ludwig Block, 0172 863 5311, ludwig.block@web.de Peter Bruderreck, 0228-3361730, skipeter@netcologne.de
Abteilungsbeitrag:	7 € pro Jahr
Tai Chi	
Angebot:	Tai Chi für Erwachsene
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sabine Haller-Schretzmann, tai-chi@ssfbonn.de
Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“	
Angebot:	Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätte	Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Martin Auberger, abteilungsleiter@tanzen.ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	30,70 € pro Quartal
Tauchen „STA Glaukos“	
Angebot:	ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller internationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	glaukos@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	25,60 € pro Jahr
Tischtennis	
Angebot:	Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler
Trainingsstätte	Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule
Auskünfte	Jörg Brinkmann, tischtennis@ssfbonn.de
Triathlon	
Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Ingo Lochmann, abteilungsleiter@ssf-bonn-triathlon.de
Abteilungsbeitrag:	45 € pro Mitglied (auch für Kinder und Jugendliche)
Volleyball	
Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätte	Hardtberghalle, Beethoven-Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, KGS Donatusschule, Sportpark Nord
Auskünfte	Birgitta Schaaf, volleyball@ssfbonn.de
Wasserball	
Angebot:	Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Fabian Werkhausen, 0151-46315603 , fabi.philip@gmail.com

PARTNERSEITE

Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn! Unter Vorlage Ihres Mitgliedsausweises können Sie bei folgenden Partnern der SSF Bonn vergünstigt einkaufen oder Zusatzleistungen in Anspruch nehmen. Bitte beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung.



- **7G runergy**,
Bahnhofstraße 6 | 53604 Bad Honnef
- **Apura Services GmbH**,
Schenkendorfstr. 6 | 53173 Bonn
- **Aschenbrenner Immobilien**,
Annaberger Str. 128 | 53175 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH**,
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **BRONX ROCK Kletterhalle GmbH**,
Vorgebirgsstraße 5 | 50389 Wesseling
- **Carboo4U Sport Vertriebs GmbH & Co. KG**
Emil-Hoffmann-Str. 55–59 | 50996 Köln
- **City Fahrschule Bonn**,
Bertha-von-Suttner-Platz 8 | 53111 Bonn
Rochusstraße 230 | 53123 Bonn
Kaiserstraße 96 | 53721 Siegburg
- **Deutsche Vermögensberatung Peter Gammersbach**,
Kölner Str. 234 | 51149 Köln
- **eyespeed/sportoptik online**,
Bornplatz 9 | 56412 Welschneudorf
- **Intersport Sportpartner Bonn**,
Wenzelgasse/Friedrichstr. 45 | 53111 Bonn
- **Klassenzimmer – Kochschule & Restaurant**
Paul-Kemp-Straße 9 | 53173 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**,
Sternstr. 73 | 53111 Bonn
- **Laufladen Bonn**,
Kölustr. 25 | 53111 Bonn
- **Frédéric Letzner, Ernährungsberater/ DGE, Gesund-heitsförderung**
Beratung und Coaching, www.letz-go.de
- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**
Weesbacher Strasse 9 | 53819 Neunkirchen Seelscheid
- **Novo GmbH**,
Lielingsweg 102–104 | 53119 Bonn
- **Original Bootcamp, Michael Adelmann**
(Headcoach Bonn) michael@original-bootcamp.com
- **Parfümerie Vollmar GmbH**,
Sternstr. 64 | 53111 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie, Christian Wolski und Carsten Meyer**,
Irmintrudisstr. 19 | 53111 Bonn
- **Radladen Hoenig**,
Hermannstr. 30 | 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**,
Kölustr. 54 | 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge**,
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art**,
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**,
Christian-Lassen-Str. 6, | Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
- **Schwerelos – Well Kitchen**
Pützchens Chaussee 56 | 53227 Bonn
- **Ski & Fun GmbH**,
Wiedstr. 7 | 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheken**
Kosmos Apotheke, Rochusstr. 180 | 52123 Bonn;
Einhorn Apotheke, Poststr. 34 | 53111 Bonn;
Adler Apotheke, Kaiserstr. 126 | 53721 Siegburg
- **Sport Olzem**,
Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher | 53123 Bonn
- **Sport Vossen**,
Mommсенstr. 72 | 50935 Köln
- **Stil & Image**,
Emilie-Heyermann-Weg 9 | 53121 Bonn
- **Unternehmens- und Personalberatung**,
Stefan Rausch,
Kaiserstr. 34 | 53113 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**,
Adolfstr. 42–44 | 53111 Bonn
- **Yves Rocher**,
Sternstr. 10 | 53111 Bonn

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



Volltreffer für Sportvereine. Jetzt online Trikots sichern!

Für Kinder- und Jugendmannschaften legen wir uns gerne ins Zeug!

Wir haben ein Angebot für euch, das sich gewaschen hat. Macht mit bei unserer Aktion „Immer am Ball“ und überzeugt uns, warum ihr neue Trikots oder Sportausrüstungen benötigt. Bewerbt euch jetzt!