



Das neue Perspektiv-Team

Seite 14–16

Alhassane Baldé ist jetzt Ehrenmitglied der SSF Bonn | Seite 7

Abschied von Maike Schramm | Seite 12



BONNER SILVESTERLAUF

präsentiert vom

LAUF LADEN
BONN

BONNER SILVESTERLAUF 2017

DATUM & STARTZEITEN:

31.12.2017 | 12 Uhr & 13 Uhr

VERANSTALTUNGSORT:

Rathenauufer in Bonn

STRECKEN:

5 km & 10 km

INFORMATIONEN:

www.bonner-silvesterlauf.de

Gute Vorsätze starten schon im alten Jahr!

LIEBE SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE,

„Perspektive durch Sport“ – der Leitsatz unter dem nunmehr seit sechs Jahren das Perspektivteam zusammengestellt wird. Das Team der Saison 2016/2017 ist so groß und vielfältig wie noch nie in seiner Geschichte. 17 Sportlerinnen und Sportler aus sechs verschiedenen Sportarten, im Alter zwischen 14 und 20 Jahren, werden in diesem Jahr besonders gefördert um den nächsten Schritt in ihrer Entwicklung zu erreichen.

Durch Impulse und aktive Mithilfe aus den Reihen unseres Präsidiums konnten wir das Umfeld für die jungen Athleten stetig verbessern. Verschiedene Kooperationen wurden über diesen Weg initialisiert und bestätigen das hohe Interesse an unserem Nachwuchsleistungssport.

Auf diesem Weg konnten wir die SWB Energie und Wasser als neuen Hauptsponsor für unser Team gewinnen. Dieses Sponsoring hilft nicht nur materiell weiter, sondern unterstützt die mediale Präsenz und Reichweite des Perspektivteams deutlich.

Ebenfalls konnten wir, durch die Aktivität des Präsidiums, wertvolle Verbindungen zum Jungen Theater Bonn und der Universität in Bonn aufbauen. Diese Verbindungen bestehen bereits seit einigen Jahren und wurden anfänglich in Bezug auf das Perspektivteam aufgebaut. Mittlerweile

haben sich der gemeinsame Austausch und verschiedene Projekte auf den gesamten Verein ausgeweitet.

Die Zusammenarbeit zwischen dem Team und dem Jungen Theater Bonn findet ihren Schwerpunkt im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Durch verschiedene Schauspielübungen und den Dialog mit den jungen Schauspielern konnten viele neue Erfahrungen gesammelt werden.

Die Universität bietet gemeinsame Veranstaltungen an, in denen der Studienalltag vorgestellt wird und Lösungen für die Vereinbarkeit von Leistungssport und Studium aufgezeigt werden. Zusätzlich steht die Studien- und Studierendenberatung, bei Fragen rund um das Studium, den Athleten unkompliziert zur Seite.

Die genannten Partner sind selbstverständlich nicht die Einzigen, die das Perspektivteam in seiner Entwicklung unterstützen. Hier gibt es eine Vielzahl an Personen und Institutionen die sich bei der täglichen Betreuung des Teams beteiligen und einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Nachwuchsleistungssports bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn leisten.

Ich empfinde die entstandenen Kooperationen als sehr wertvoll für das Perspektivteam und den gesamten Verein. Ich bin froh, dass unser Perspektivteam diesen Stellenwert in der Arbeit



Christoph Mertens
Koordination Vereinsorgane
und Sponsoring

unseres Präsidiums einnimmt und freue mich bereits auf die nächsten wertvollen Impulse. In dieser Ausgabe der Sport-Palette widmen wir uns dem Perspektivteam der Saison 2017/2018 näher und möchten Ihnen gerne die einzelnen Sportlerinnen und Sportlern vorstellen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2018!

Christoph Mertens

ALLE JAHRE WIEDER ... VON FRUST UND FREUD' DES WEIHNACHTLICHEN SCHENKENS.

„Dieses Jahr fange ich aber früher an ...“,
„Wir schenken uns nichts, wir haben schon alles!“,
„Was schenke ich, das meinen Lieben wirklich Freude macht?“ ...

Es gibt viele Herangehensweisen an das „Fest der Feste“ mit seinen (Schenk-)Ritualen, die jedes Jahr Hoffnungen, aber auch Enttäuschungen hervorbringen. Denn trotz eines riesigen Angebotes bereitet die schöne Tätigkeit des Schenkens Probleme: Schränke quellen über, Bücher und eBooks vom letzten Fest harren immer noch des Gelesenwerdens und noch mehr Technik ist vielleicht auch nicht die beste Lösung für ein schöneres Miteinander.

Gemeinsam Zeit verbringen, gemeinsames Lachen, gemeinsames Erleben über das man miteinander reden kann - möchten wir das nicht mit unseren Geschenken gerne fördern?

Und das ist gar nicht so schwer: Eine einfach umzusetzende Möglichkeit für Geschenke, die zu gemeinsamen Erlebnissen führen, sind Geschenk-Abos zum gemeinsamen Besuch von Kabarett, Konzert, Schauspiel, Oper, Musical oder Variété.

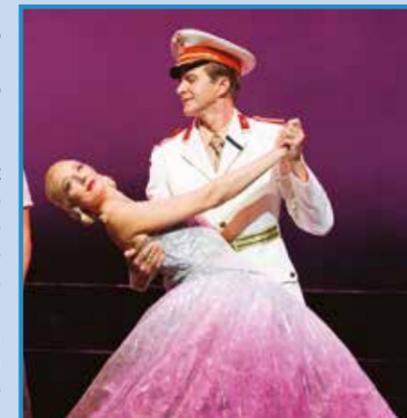


Foto aus: EVITA Musical in der Oper Bonn von A.Lloyd Webber - Foto: Theater Bonn / © Thilo Beu

Drei oder vier Veranstaltungen, über mehrere Monate verteilt, überfordern weder den Geldbeutel noch den vollen Terminkalender und bieten Chancen zu gemeinsamem Lachen oder Diskutieren.

Die Theatergemeinde Bonn, ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der schon seit 1951 den Besuch kultureller Veranstaltungen in Bonn organisiert, bietet zu diesem Zwecke acht kleine Verschick-Päckchen ganz unterschiedlicher „Füllung“. Große Oper (z.B. *Carmen* oder *La Traviata*), Musicals (z.B. *Evita*), Literatur auf der Bühne (z.B. *Unterleuten* von Juli Zeh), Komödien (z.B. *Der Pantoffel-Panther* mit Jochen Busse), Variété im GOP ... und natürlich, da die kulturelle Förderung der Jugend ein wichtiges Anliegen der Theatergemeinde ist, auch ein Familien-Abo für alle ab 8 Jahren.

Unter www.weihnachtsabos.de finden Sie diese kommunikativen, Freude schenkenden kleinen Weihnachts-Abos.
Oder Sie rufen an (0228 91 50 30)
Oder mailen uns: info@tg-bonn.de
und lassen sich den Prospekt kostenfrei zusenden.



www.theatergemeinde-bonn.de

Theatergemeinde **BONN**

Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

INHALTSVERZEICHNIS

IMPRESSUM S. 05

VEREINSNACHRICHTEN

Termine und Neuigkeiten S. 05

Rosenmontagszug 2018 – Alaaf S. 05

Sportsitzung S. 05

Neue Workshop Reihe S. 05

Herbstcamp 2017 S. 06

Osterfreizeit – Worriken 2018 S. 06

Das neue Schwimmbad S. 06

Alhassane Baldé jetzt Ehrenmitglied der SSF Bonn S. 07

„Pasta Casa“ im Sportpark Nord S. 07

KiA-Kurse und -Gruppen S. 08

KINDERSEITE

Wie ist mein Verein aufgebaut? S. 09

FIT IM WOHNZIMMER

Fatburner-Workout: Ganzkörperübungen, die deinen Stoffwechsel ankurbeln S.10–11

SSF KÖPFE

Wir sagen Tschö und Danke, Maike! S. 12–13

LEITARTIKEL

Das neue SSF Perspektivteam wurde vorgestellt S. 14–16

FOOD-SEITE

Weihnachtsausgabe S. 17

Milchreis mit Zimt & Zucker S. 17

ABTEILUNGEN

Schwimmen S. 18

Triathlon S. 19

Tischtennis S. 20–21

Lacrosse S.22

Kyudo S.22

Tauchen S.23

Judo S.24

Wasserball S.24–25

Fünfkampf S.26

VEREINSINFOS

Clubinfo S. 27

Offener Bewegungstreff S. 28

Kurse S. 29

Abteilungsinfos S. 30

Unsere Partner 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:

Martin Magunia

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

25.01.	Workshop, 19.00 Uhr, Restaurant Pasta Casa
27.01.	2. Bonner Sportsitzung, Brückenforum Bonn
31.01.	Delegiertenversammlung um 19.30 Uhr, Restaurant Pastacasa
28.02.	Palette Redaktionsschluss
03.–04.03.	Mittelrhein Meisterschaften Schwimmen
23.–30.03.	SSF Osterfreizeit, Worriken (Belgien)

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

ROSENMONTAGSZUG 2018 – ALAAF

Saniere, Trainiere, Fiere!

Dass ist unser Motto für unsere Fußgruppe beim Bonner Rosenmontagszug 2018. Wir möchten uns als Handwerker verkleiden und mit unseren Kostümen und Transparenten auf den in die Jahre gekommenen Sportpark Nord und den damit verbundenen dringenden Sanierungsbedarf hinweisen.

Seid dabei und unterstützt unsere Fußgruppe. Umso mehr wir sind umso mehr fallen wir uns unser wichtiges Thema auf. :)

Die Teilnahme kostet für Erwachsene 15 Euro und für Kinder 10 Euro. Nichtmitglieder zahlen 30 Euro bzw. Kinder 20 Euro. Anmelden könnt ihr euch ab sofort unter: karneval@ssfbonn.de



SPORTSITZUNG!

Am 27.01.2018 findet die 2. Bonner Sportsitzung im Brückenforum statt. Karten können unter karneval@ssfbonn.de bestellt werden. Wir freuen uns, wenn ihr gemeinsam mit uns feiert! **Alaaf!**



NEUE WORKSHOP REIHE

Am 12.10.2017 fand unser erster Workshop aus unserer neuen Workshop Reihe statt. Das Thema an diesem Abend war „Faszientraining“. Der Workshop wurde durchgeführt von unseren Kooperationspartnern, dem Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation (BZfAR) und dem Petruskrankenhaus. Dr. med Jan Bieber führte in die theoretischen Grundlagen ein, ehe der Leiter des BZfAR, Andreas Stommel und seine Mitarbeiterin die Übungen mit den über 20 Teilnehmer gleich praktisch ausprobierten. Der Abend war ein voller Erfolg und alle Teilnehmer konnten einen guten Einblick in das Thema Faszientraining mit der Blackroll gewinnen. Vielen Dank an unsere Partner für die tolle Durchführung. Am 25.01.2017 findet der nächste Workshop statt. Das Vortragsthema ist: „Von der Überwindung

zur Routine – Sport und Gesundheit einfach in den Alltag integrieren“. Referent ist Maurice Müller (Blueline Performance). Inhalt des Workshops: „Ich müsste auch mal wieder mehr Sport machen! Eigentlich will ich noch ein paar Kilo abnehmen! Derzeit habe ich so wenig Zeit!“ Wer kennt die kleinen Alltags-hürden nicht, warum es immer wieder mit dem Sport und der Gesundheitsförderung nicht so klappt wie wir uns das vorstellen. Im Vortrag vermittelt Maurice Müller, Diplom Sportwissenschaftler (univ.) Ideen, Tipps und Tricks, wie wir mit einfachen Schritten den Sport regelmäßig in unseren Alltag integrieren. Über die Homepage und Aushänge werden wir rechtzeitig über die ausstehenden Workshops informieren. **!**



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

Bestpreis Garantie
Top Beratung
& riesige Auswahl
auf über 1600 qm

Aus Liebe zum Sport

HERBSTCAMP 2017

Ganz unter dem Motto „Sport, Spiel und Action“ nahmen 48 Kinder im Alter von 6–12 Jahren am diesjährigen Herbstcamp der SSF Bonn teil. Das Camp fand dieses Jahr ausnahmsweise in der ersten Herbstferienwoche vom 23.10. – 27.10.2017 statt. Ein abwechslungsreiches Sportprogramm, welches durch einen Ausflug am letzten Camptag abgerundet wurde, wartete auf die Kinder. Neben Kennlernspielen und kleinen Lauf- und Geschicklichkeitsstaffeln zu Beginn, durften sich die Kinder auch auf große Gemeinschaftsspiele wie Takeshi's Castle, Stratego oder das Chaosspiel freuen. In einem Biathlon – Wettkampf konnten die Kinder ihre Ausdauerleistungsfähigkeit unter Beweis stellen und sich im Wettkampf mit den anderen Teilnehmern messen. Dank der Kooperation mit unserer Wasserball- und Volleyballabteilung, wurde den Kindern die Möglichkeit geboten sich in



(Fabian Welt)

diesen Sportarten auszuprobieren. Zusätzlich wurden die Sportarten Floorball, Basketball, Tischtennis und verschiedene Ballspiele angeboten. Auch hier durften die Kinder ihr Geschick testen. Als Ausflugsziel hatten wir dieses Jahr den „Jackelino Indoor Spielplatz“ in Niederkassel mit im Programm. Diesen besuchten wir am Freitag. Mit einem großen Reisebus starteten wir pünktlich um 11 Uhr am Sportpark Nord. Im „Jackelino“ durften die Kinder dann rund 4 Stunden spielen und toben. Es gab Klettermöglichkeiten, Hüpfburgen und Trampolins. Hier war wirklich für jeden etwas dabei. Gegen 16 Uhr erreichten wir dann wieder Bonn, um das Camp langsam ausklingen zu lassen. Wir hoffen, dass das Camp allen Teilnehmer gefallen hat und freuen uns schon im kommenden Jahr den ein oder anderen wieder zu sehen. ■



Fotos: Fabian Welt



ALHASSANE BALDÉ JETZT EHRENMITGLIED DER SSF BONN



Alhassane Balde mit seinem Trainer Alois Gmeinder

Foto: Christoph Merkten

Ehrgeiz, Entschlossenheit, Disziplin, Interkulturalität verbindet Al mit seinem Sport. Ohne den Sport wäre es deutlich schwieriger geworden, ein eigenständiges und mobiles Leben zu führen ist er sich sicher. 20 Jahre Leistungssport in dem er viele Erfolg und einige Misserfolg erlebt hat, haben ihn gelehrt, Rückschläge gleich welcher Art nicht als Barriere zu sehen sondern, als Chance zu begreifen.

1985 wurde Alhassane in Guinea/ Westafrika geboren. Von Geburt an ist er ab dem 8. Brustwirbel querschnittsgelähmt. Da seine Überlebenschancen in Afrika sehr gering waren, adoptierte die Familie seines Onkels Alhassane und er kam 1990 nach Deutschland.

Zum Rennrollstuhlfahren kam er eher durch Zufall. 1991 sah er auf einer Reha-Care Messe einen Minirollstuhl. Nachdem er diesen ausprobiert hatte war seine Begeisterung so groß, dass er den Rollstuhl zu seinem sechsten Geburtstag geschenkt bekam.

Den Weg zum Leistungssportler im Rennrollstuhl verfolgte er konsequent Danach ging alles sehr schnell bereits 1997, mit 12 Jahren fuhr er seine ersten internationalen Junioren Rennen in Amerika und Australien. Mit 13 Jahren folgte der erste Marathon.

2003 wurde er Jugend Europameister über 400m, 800m und 1500m. 2006 gewann er bei den Junioren Weltmeisterschaften jeweils Silber über 800m, 1500m und 5000m dazu kam die Bronzemedaille über 400m. Im selben Jahr wurde er von der Deutschen Sporthilfe zum Juniorensportler des Jahres gewählt.

Als Junior erfolgreich bei den Erwachsenen

2004 bei den Paralympics in Athen startete er, als einer der jüngsten Teilnehmer und erreicht die Semifinalläufe über 800m und 1500m. 2007 wurde er bei der WM Fünfter über 400m und 800m. 2008 schaffte er erneut die Qualifikation für die Paralympics in Peking. 2014 wurde er Vize Europameister über 1500m und 5000m. 2016 bei der EM in Italien fügte er seiner Medaillensammlung zwei weitere Bronzemedaille über 1500m und 5000m hinzu. Gleichzeitig schaffte er die Qualifikation für seine dritten paralympischen Spiele in Rio. Hier erreichte er die Finals über 1500m und 5000m.

Größte internationale Erfolge bei der WM in London

Nachdem er 2012 leider die Qualifikation für die Paralympics in London knapp verfehlt hatte, war das Saisonziel 2017 eindeutig. Er wollte ins Olympiastadion einrollen. Obwohl der Saisonverlauf verletzungsbedingt nicht optimal verlief, sollte die WM der bisher größte Erfolg für Alhassane sein. Über 1500m und 500m gewann er jeweils die Bronzemedaille und ist damit endgültig in der Weltspitze der Rennrollstuhlfahrer angekommen.

Botschafter für den Deutschen Olympischen Sportbund

Durch seine Lebensgeschichte, seine sportliche Fairness, seine Aufgeschlossenheit, seinen Ehrgeiz Hürden jeder Art zu überwinden, Brücken zwischen Behinderten und nichtbehinderten Menschen zu bauen, ist Alhassane ein großes Vorbild für junge und alte Sportler. Dies fand auch große Anerkennung beim DOSB und so wurde er 2012 zum Botschafter „Inklusion durch Sport“ ernannt.

Seine Berufsausbildung hat Alhassane nie aus den Augen verloren.

Nachdem Abitur begann Alhassane ein Studium in Arbeitsmanagement an der Hochschule der Bundesagentur für Arbeit und schloss dieses 2009 mit dem Bachelor ab. Bei ihm hat das Projekt Duale Karriere vorbildlich funktioniert.

Aus der Ein Mann Trainingsgruppe ist ein Erfolgsmodell geworden

2012 meldete sich Alhassane bei den SSF Bonn und fragte welche Möglichkeiten der Verein für das Rennrollstuhlfahren bieten könnte. Sehr schnell war eine Lösung gefunden und Alhassane arbeitete seit diesem Tag mit seinem Trainer Alois Gmeiner zusammen. Beide erarbeiteten ein auf Alhassane individuell zugeschnittenes Trainingsprogramm aus. Seitdem hat Al schon unendlich viele Runden im Stadion gedreht aber auch auf den Straßen rund um Bonn ist er oft unterwegs, immer begleitet von seinem Trainer.

Die Ehrenmitgliedschaft der SSF Bonn bekommt Al für seine Teilnahme an den Paralympics in Rio und seine großen sportlichen Erfolge überreicht. ■

(Ute Pilger)

OSTERFREIZEIT – WORRIKEN 2018



Foto: Anne-Marie Nierkamp

In diesem Jahr bieten wir eine komplett neue Ferienfreizeit für Kinder im Alter von 6–12 Jahren an. Wir fahren in die belgische Eifel nach Worriken. Hier erwartet die Kinder eine Woche voller Sport und Action. Untergebracht sind wir in kleinen Ferienhütten mit Selbstversorgung. Durch die tolle Lage des Ferienzentrums sind sportliche Aktivitäten an Land und auch auf dem nahegelegenen Stausee möglich. Klettern, Bogenschießen, Segeln, Kanu sind nur eine kleine Auswahl der möglichen Angebote.

Falls wir euer Interesse geweckt haben, zögert nicht mit einer Anmeldung. Die Teilnehmerzahl für die Freizeit ist begrenzt!

Anmeldeformulare und weitere Informationen zur Freizeit findet ihr auf unserer Homepage unter: www.ssfbonn.de/freizeiten ■

DAS NEUE SCHWIMMBAD

Stadtwerke Bonn informieren über den aktuellen Planungsstand zum neuen Schwimmbad.

Am Donnerstag den 28.09.2017 informierten die Stadtwerke Bonn den Stadtrat und alle Bonner Bürger und Bürgerinnen über den Sachstand und einen ersten Businessplan zum neuen Schwimmbad. Das Bad im Wasserland wird nach den Entwürfen des Büros „4A Architekten“ aus Stuttgart geplant und gebaut werden. Die geplanten Investitionskosten betragen 60 Mio. In dieser Summe sind neben den reinen Baukosten von 34,6 Mio. alle erdenklichen Nebenkosten eingerechnet. Die Wasserfläche wird nach diesen Plänen rd. 2000 m² betragen und sich damit gegenüber

der bisher in Frankenbad und Kurfürstenbad zur Verfügung stehenden Wasserfläche von 1000 m² verdoppeln. Die geplanten Kursbecken, die Rutschenanlage, das Mehrzweckbecken sowie das Innen und Außenbecken bieten eine deutlich gesteigerte Attraktivität für alle Nutzergruppen. Für die Sportler wird es eine moderne Wettkampf- und Trainingsstätte mit Tribüne und dem dazugehörigen Raumprogramm geben. Die deutlichste Verbesserung wird aber die Barrierefreiheit im gesamten Bad sein. Das nach modernsten Gesichtspunkten und nach neuesten Stand der Technik geplante neue

Bad wird den städtischen Haushalt gegenüber den beiden alten Stadtteilbädern entlasten, da die Betriebskosten deutlich unter denen der alten Bäder liegen werden. Auch in dieser Planungsphase sind alle Nutzergruppen in unterschiedlichen Arbeitsgruppen an der Planung des Bades beteiligt. Die endgültige Planung muss bis Mitte November feststehen, damit der Stadtrat am 14. Dezember 2017 entscheiden kann, ob das Bad gebaut wird und 2020 in Betrieb gehen kann. ■

(Ute Pilger)

„PASTA CASA“ IM SPORTPARK NORD

Seit dem 01.08.2017 betreibt Imad Dahas mit seinem Team das Restaurant im Sportpark Nord. Das Restaurant wurde ein wenig renoviert und lädt mit einer abwechslungsreichen Speisekarte zum Essen und Verweilen ein. Nach dem Sport und während des Wartens lässt es sich dort gemütlich sitzen. Im Sommer sogar auf der großen Dachterrasse mit Blick auf das Stadion. Mittagstisch, Kuchen am Nachmittag und abends al la Carte, alles ist möglich. Fußball und andere Sportevents werden regelmäßig auf der Leinwand übertragen. Den großen Saal nutzen wir für sämtliche Sitzungen, Feriencamps und diverse Veranstaltungen. Dieser kann aber auch für private Feiern gebucht werden. Kommt vorbei und schaut es euch mal an. Weitere Infos findet ihr auf der SSF Homepage.

RESTAURANT & SPORTSBAR

Pastacasa
im Sportpark

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 12:00 - 23:00 Uhr
Sa-So: 15:00 - 24:00 Uhr
Feiertage: 15:00 - 24:00 Uhr

Tel: 0228 - 684 979 29
Infoline: 0174 - 10 10 10 9
Rochusstraße 146 / 53123 Bonn

Email:
pastacasa.sportpark@gmail.com

Geschenkgutschein zur Neueröffnung

10% Rabatt*

🏐

*Gilt nur einmalig und nicht in Kombination mit anderen Vergünstigungen



KIA-KURSE UND -GRUPPEN

Kia ab Februar 2018

Ab Mitte Januar könnt ihr euch für die neuen 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.

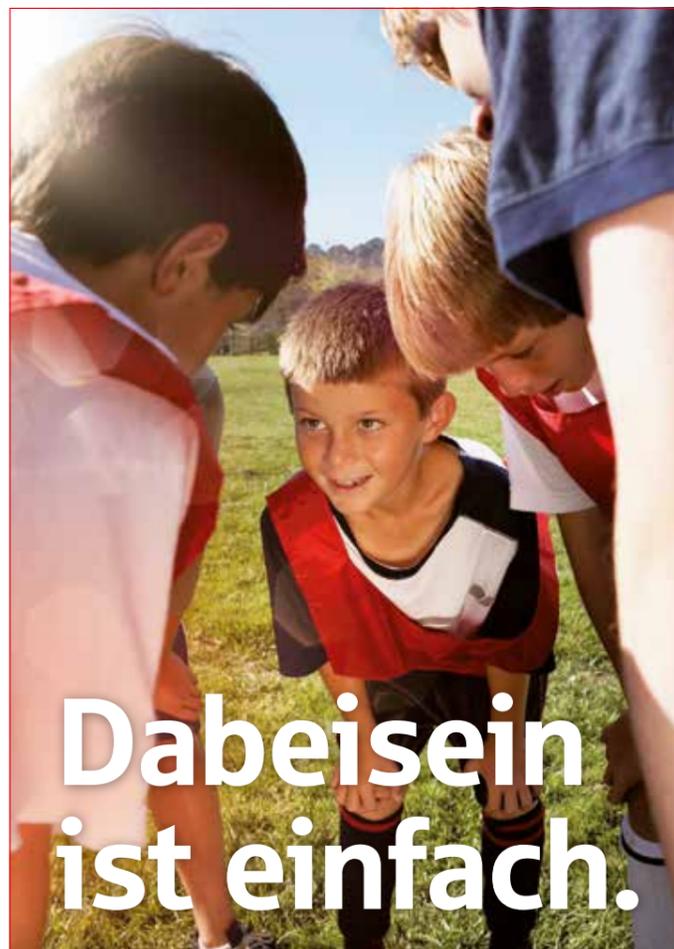
Wie anmelden?

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	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 Fuchse (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



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Sport.

Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Diesen Werten fühlen wir uns verpflichtet. Deshalb unterstützen wir den Sport in Köln und Bonn. Von der Fußball-E-Jugend über den Behindertensportverein bis hin zum jährlichen Kindersportfest. Von der Nachwuchsförderung bis zu Spitzenleistungen beim 1. FC Köln, bei den Telekom Baskets oder den Kölner Haien. Jedes Jahr unterstützen wir rund 200 Sport-Projekte.

Wenn's um Geld geht



Dabeisein ist einfach.



Willkommen auf der Kinderseite!

WIE IST MEIN VEREIN AUFGEBAUT?

Ein großer Sportverein, wie die Schwimm- und Sportfreunde Bonn, lebt vor allem von seinen vielen Mitgliedern. All diese Vereinsmitglieder besitzen ein Stimmrecht und können so bei der sogenannten **Mitgliederversammlung** einen direkten Einfluss auf die Geschehnisse im Verein nehmen. Mit ihrer Stimme wird das **Präsidium** für eine Amtszeit von 4 Jahren gewählt, welches bei den SSF Bonn aus maximal 15 Personen besteht. Das Präsidium hat vor allem die Aufgabe den Verein gut nach außen darzustellen und den Vereinsvorstand zu unterstützen.

Die sogenannte **Delegiertenversammlung** setzt sich aus gewählten Vereinsmitgliedern, dem Präsidium und dem Gesamtvorstand zusammen. In dieser etwas kleineren Runde wird dann der **Vereinsvorstand** für 2 Jahre gewählt. Aktuell befinden sich 9 Personen im Vorstand. Lutz Thieme ist derzeit der Vorsitzende der SSF Bonn. Der Vorstand ist z.B. für die Weiterentwicklung des Vereins zuständig. Die Interessen der Kinder und Jugendlichen werden durch die Jugendsprecher vertreten. ■



In dieser Ausgabe haben wir Weihnachtsmänner versteckt. Wer findet alle?

Wenn ihr am Gewinnspiel teilnehmen wollt, schickt uns die Anzahl und die jeweiligen Seitenangaben per Mail an: redaktionsteam@ssfbonn.de

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. An welcher Versammlung dürfen alle Vereinsmitglieder teilnehmen?
2. Wie viele Personen dürfen maximal im Präsidium der SSF Bonn sein?
3. Wie heißt die Versammlung, die sich aus Vereinsmitgliedern, Präsidium und Gesamtvorstand bildet?
4. Wie heißt der aktuelle 1. Vorsitzende der SSF Bonn?
5. Wer wird durch das Präsidium unterstützt?
6. Aus wie vielen Personen setzt sich der aktuelle Vorstand zusammen?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Sieger der letzten Ausgabe: **Jonas Kiesel** (Lösungswort: Sport)

FIT IM WOHNZIMMER Ausgabe 4:

Fatburner-Workout:
Ganzkörperübungen, die deinen Stoffwechsel ankurbeln

1. Squat-Jump

Ziele: Stärkung der rückwärtigen Muskelkette und der Oberschenkelmuskeln, Verbesserung der Beweglichkeit, Fettverbrennung, Ausdauer

Zielmuskeln:

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel - musculus quadriceps femoris
- Beinbizeps - musculus biceps femoris
- Großer Gesäßmuskel - musculus gluteus maximus
- Gesamte Rumpfmuskulatur - musculus rectus abdominis u.a.

Belastung: 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause, 2-3 Runden

Ausführung: Stelle dich in einen weiten Stand; die Füße weiter als schulterbreit auseinander, die Zehen im 45° Winkel auswärts gedreht. Gehe nun in eine tiefe Kniebeuge, indem du das Gesäß weit nach hinten schiebst und die Knie nach außen drückst. Deine Knie zeigen dabei in die gleiche Richtung wie deine Zehenspitzen und sollten nicht über diese hinausragen. Die Fersen drückst du während der gesamten Abwärtsbewegung fest in den Boden.

Um dem Bewegungsradius möglichst groß und die Übung noch effektiver zu machen berührst du mit den Fingerspitzen den Boden. Dabei bleibt der Rumpf fest und aufrecht. **(1)**



Jetzt springst du explosiv weit nach oben, während du die Arme über Kopf bringst und die Beine grätschst. **(2)** Die Landung sollte möglichst sanft (gelenkschonend) erfolgen, indem du Beine dabei beugst. Danach aus der tiefen Squat-Position sofort wieder zum nächsten Sprung ansetzen.

Zur Erleichterung:

Zunächst weniger tief gehen, langsame Bewegungsfrequenz

Zur Steigerung:

Bewegungsradius (= Höhe) und Bewegungsfrequenz steigern

2. Squat & Kick

Ziele: Stärkung der rückwärtigen Muskelkette, Förderung der Beweglichkeit, Fettverbrennung, Ausdauer

Zielmuskeln:

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel - musculus quadriceps femoris
- Großer Gesäßmuskel - musculus gluteus maximus
- Hüftbeuger - musculus iliopsoas
- Gesamte Rumpfmuskulatur - musculus rectus abdominis u.a.

Belastung: 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause, 2-3 Runden

Ausführung: Stelle dich aufrecht in einen schulterbreiten Stand. Deine Füße zeigen leicht nach außen in die gleiche Richtung wie deine Zehenspitzen. Nun beugst du deine Knie und senkst den Po weit nach unten ab (vgl. Übung 1 „Squat“). Dabei hältst du den Rumpf aufrecht und stabil und führst die rechte Hand neben deinem rechten Fuß zu Boden. **(1)**

In einer explosiven Bewegung über den Stand, kickst du jetzt das linke Bein gestreckt nach oben. Die rechte Hand geht dabei diagonal mit (zum linken Bein) nach vorne. **(2)**

Danach sofort wieder in die Kniebeuge kommen und die Bewegung mit der anderen Seite (linker Arm, rechtes Bein) wiederholen. Im Wechsel weiterarbeiten.



Zur Erleichterung:

- Zunächst weniger tief gehen, langsame Bewegungsfrequenz
- anstelle des Kicks nur das Knie nach oben ziehen

Zur Steigerung:

Bewegungsradius (= Höhe) und Bewegungsfrequenz steigern

3. „Plank-Rotation“ (= Oberkörper im Stütz rotieren)



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
- Schräge Bauchmuskeln – musculus obliquus externus und internus abdominis

Belastung: 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause, 2-3 Runden

Ausführung: Starte im Handgelenkstütz. Dabei stützt du dich mit gestreckten Beinen nur auf den Händen und Zehenspitzen auf. Die Hände befinden sich genau unterhalb der Schultern. Stabilisiere diese Position, indem du Bauch, Rücken, Beine und Gesäß anspannst. Kopf und Hüfte sind in einer Linie, der Po bleibt tief. **(1)**

Löse nun den linken Fuß und rotiere das lang gestreckte Bein unter dem Körper nach rechts ohne den Fuß abzulegen. Die Schultern drehen sich während der Fußbewegung nicht mit! **(2)**

Anschließend drehst du den Fuß wieder zur Mitte zurück und wechselst zur anderen Seite (rechter Fuß, linke Seite). Der Po bleibt die ganze Zeit tief. Im Wechsel weiterarbeiten.

Zur Erleichterung:

- kleinerer Bewegungsradius (= Seitwärtsbewegung), niedrigere Bewegungsfrequenz
- nach jedem Wechsel Knie kurz absetzen
- rotierendes Bein leicht beugen

Zur Steigerung:

Bewegungsradius und Bewegungsfrequenz (z.B. springende Wechsel) steigern **■**

(Marie Schneider)

BONN HAT VIELE SCHÖNE GESCHÄFTE. UND JETZT RUND UM DIE UHR GEÖFFNET.

AllyouneedCity.de bietet Ihnen die Angebote der Bonner Händler auf einen Blick und den unkomplizierten lokalen Online-Einkauf. Ihren Einkauf liefern wir Ihnen direkt aus dem Geschäft nach Hause – sogar schon **in 120 Minuten!** Verbringen Sie den Nachmittag in der Stadt und nehmen Sie abends Ihren Einkauf persönlich in Empfang. Oder shoppen Sie direkt bequem von zuhause und lassen sich die lokalen Produkte liefern.

City Allyouneed

LOKAL EINKAUFEN

Ein Service von

Online bestellt. Lokal eingekauft. Schnell geliefert.

WIR SAGEN TSCHÖ UND DANKE! MAIKE SCHRAMM

ZUR PERSON

1991 kam Maïke durch ihre Kinder Markus und Astrid zum SSF Bonn. Beide lernten bei den SSF Bonn schwimmen und fortan engagierten sich Maïke und ihr Ehemann Rudolf ehrenamtlich für die SSF Bonn. Zunächst unterstützen sie die Organisation von Kindernachwuchsschwimm- und Mehrkampfwettkämpfen. Schwimmen war die große Leidenschaft der Familie Schramm und so lag es nahe, dass sich beide auch in der Abteilungsleitung/ Schwimmen engagierten.

In den 1990 Jahren wurden die SSF Bonn immer größer und damit auch die Arbeit in der Geschäftsstelle. 1997 wechselte Maïke vom Brühler TV in das Geschäftsstellen Team der SSF Bonn und war zunächst für die Kurs- und Mitglieder Verwaltung zuständig.

Viele Jahre unterstützte Maïke auch die Arbeit des Schwimm Bezirks Mittelrhein bevor sie im Jahre 2000 bis heute im NRW Landesverband der Moderner Fünfkämpfer Verantwortung übernahm. Gleichzeitig wurde sie auch in den Vorstand der SSF Bonn gewählt.

2004 kam ein weiteres Ehrenamt dazu. Im Präsidium des Deutschen Fünfkampfverband ist sie seitdem für die den Breitensport sowie die Trainer/ Übungsleiterausbildung zuständig.

Nach den Olympischen Spielen in Sidney wurde Michael Scharf Leiter des Olympia Stützpunktes Rheinland und Maïke übernahm als neue Geschäftsführerin der SSF Bonn weitere Verantwortung.

In ihrer Zeit der Geschäftsführung fallen für die Weiterentwicklung der SSF Bonn viel zahlreiche und wichtige Entscheidungen. Dazu gehören der Neubau des Fitnessraums im SSF Bootshaus, die Sanierung des Schwimmbades im Sportpark Nord, sowie der Nutzungsvertrag für den Sportpark Nord mit dem Umzug des Fitnessraums und die Verpachtung der Gastronomie im Sportpark Nord.

Seit nunmehr 27 Jahren hat Sie sich ehren- und hauptamtlich für Ihren Vereine engagiert. Steht's freundlich und immer mit einem Lächeln war sie viele SSF'ler die erste Anlaufstelle bei großen und kleinen Sorgen.

Durch ihr kompetentes Auftreten schaffte sie es immer wieder wichtige Kontakte zu anderen Sportverantwortlichen herzustellen. Ihre Hartnäckigkeit und ihr langes Durchhaltevermögen sind auch bei der Bonner Sportverwaltung bekannt und so schaffte sie es, dass die Sanierung des Schwimmbades in der vorgesehenen Bauzeit umgesetzt werden konnte. Ihre ganz persönliche Heimat in „ihrem Verein am Rhein“ hat Maïke schon



vor vielen Jahren bei den Masters Schwimmern gefunden. Beim gemeinsamen Schwimmtraining kann sie abschalten und nahm mit großen Erfolg an Masters Wettkämpfen bis hin zu Welt- und Europameisterschaften teil. Wenn die SSF Bonn heute ein sehr gut aufgestellter deutscher Großverein sind, dann hat das ganz viel mit dem beruflichen Engagement und persönlichen Einsatz von Maïke Schramm zu tun. Die SSF Bonn und ihre vielen Mitglieder haben Maïke viel zu verdanken.

Auch wenn Maïke jetzt ihre hauptamtliche Tätigkeit für die SSF Bonn beendet, wird sie sich weiterhin ehrenamtlich mit ganzen Herzen im Vorstand der SSF Bonn engagieren. Auch die Masterschwimmer freuen sich schon das Maïke jetzt mehr Zeit für Training und Geselligkeit in Ihrem Kreise haben wird.

Wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute, Gesundheit und freuen uns auch weiterhin auf viele Begegnungen im Sportpark Nord. ■

(Michael Scharf und Ute Pilger)

MAIKE GEHT NICHT SO GANZ

Wenn man Abschied nimmt
geht nach unbestimmt
mit dem Wind wie Blätter wehn.

Singt mit Abschiedslied
dat sich om Fernweh drieh
om Horizonte, Salz un Teer.

Wer singe Püngel schnürt
söök wo'e hinjehührt
hätt wie ne Zochvuel nit nur ei Zohuss.

Maïke hat kein Abschiedslied gesungen, sie treibt wohl auch nicht so sehr das Fernweh, vielleicht wird sie etwas mehr Salz und Teer genießen und den Horizont erkunden können. Sie ist aber kein Zugvogel und ihr Zuhause sind (auch) die SSF. Dennoch wird sie gehen, ihren Lebensmittelpunkt weg von den SSF neu justieren.

Man lässt vieles hier
Freund ich danke dir
für den Kuss, den letzten Gruß.

Es ist kaum zu überschätzen, was Maïke hier lassen wird. Bei den SSF, bei den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, beim Vorstand und bei mir persönlich. Sie hat über lange Jahre unserem Verein ein Gesicht gegeben, hatte für alle und jeden ein offenes Ohr, vermittelte, verband, verstand.

Ich will weitergehn
keine Träne sehn
so ein Abschied ist lang noch kein Tod.

Jetzt geht sie weiter. Keine Träne im Auge, aber schon Unruhe im Magen. Bei mir und sicher auch bei ihr. Kein Abschied vom Ehrenamt zwar, aber ein Abschied von der Geschäftsführung. Von einem Beruf, der für sie mehr als ein Job, der für sie Berufung war.

Niemals geht man so ganz
irgendwas von mir bleibt hier
es hat seinen Platz immer bei dir.

Wenn't och noch su sticht,
stutz die Flüjel nit
dämm, dä in de Käld kein Zokunft sieht.

Ja, es sticht. Bei vielen. Kein Grund jedoch die Flügel hängen zu lassen. Im Gegenteil. Maïkes Arbeit und Maïkes Engagement sollten Ansporn sein auch in Zukunft, Zukunft für den Verein zu gestalten, ihn zu prägen und aus ihm das zu machen, was wir uns wünschen. Egal, wer im einzelnen welche Position übernommen hat oder übernehmen wird.

Mach ,nem Vagabund
doch et Hätz nit wund,
fleech e Stöck met op singem Wääsch.

Doch dann lass' mich los
sieh die Welt ist groß
ohne Freiheit bin ich fast schon wie tot.



Maïke und die SSF sind ein langes Stück Weg gemeinsam gegangen, Maïke als Mitarbeiterin und Geschäftsführerin hat vielen Mitglieder, einige Vorstände und zwei Vorsitzende begleitet. Sie hat viele Mitglieder kommen und gehen sehen, auch einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie flog mit, ein Stück auf dem Weg der Anderen. Es war immer auch Dein Weg, liebe Maïke, den Du kunstvoll in den Weg der SSF eingewebt hast.

Niemals geht man so ganz
irgendwas von mir bleibt hier
es hat seinen Platz immer bei dir.

Ich verspreche hier
bin zurück bei dir
wenn der Wind von Süden weht.

Sie ist schon zurück. Als ehrenamtliches Vorstandsmitglied bleibt sie uns erhalten. Ehrenamtliches Vorstandsmitglied war sie schon seit langem. Darin allerdings oft verkannt. Wer unterschied schon zwischen der hauptamtlichen Geschäftsführerin und ihrem ehrenamtlichen Engagement für den Verein? Einfach für uns. Schwer für Maïke. Nicht gut für die Anerkennung ihrer ehrenamtlichen Arbeit. Aber jetzt weht der Wind nur noch von Süden.

Ich saach nit „Lebwohl“
dat Woot dat klingt wie Hohn
völlig hohl. Maach et joot.

Sieh ich weine auch
Tränen sind wie Rauch
sie vergehn, dieser Käfig macht mich tot.

Maach et joot, Maïke! Lass uns kurz innehalten. Dir Danke sagen! Für den gemeinsamen Weg. Für die Loyalität gegenüber mir, gegenüber dem Vorstand, gegenüber dem Verein. Für Deine Ideen, für Dein Engagement, Dein Verständnis und Deine Hartnäckigkeit. Für Deine Toleranz, Deine Empathie und Deine Nachsicht. Für die Mischung aus allem. Für Deine Lektionen, Deine Anregungen, Deine Impulse. Für Deine Kritik und Deinen Widerspruch. Und vor allem für die Weisheit, den Käfig gesehen, gespürt und ihm entronnen zu sein. Durchatmen. Und weiter. Du. Ich. Der SSF. Für die Dinge, die uns antreiben. Und die Dinge, die uns verbinden. **#MeinVereinamRhein**

Niemals geht man so ganz
irgendwas von mir bleibt hier
es hat seinen Platz immer bei dir.

Nie verlässt man sich ganz
irgendwas von dir geht mit
es hat seinen Platz immer bei mir.



Lutz Thieme (unter Verwendung des Textes „Niemals geht man so ganz“ von Trude Herr)

KARTEN. AUS BONN. FÜR BONN.

Badges, VIP- oder Mitgliedskarten. Ausweise, Eintritts- oder Kreditkarten. Mit Magnetstreifen, Barcode, Chip oder Transponder. Mit Hologramm, Duft oder Folienprägung. Alles ist möglich. Und das ganze Zubehör bekommen Sie auch bei uns – vom Lanyard bis zum Kartendrucker für Personalisierungen.

Besuchen Sie uns am Verteilerkreis/
Potsdamer Platz oder fordern Sie unseren
Kartenprospekt unter 0228 98984-0 an.

novo.de



CARDS





Foto: Martin Magunia

DAS NEUE SSF PERSPEKTIVTEAM WURDE VORGESTELLT

Mit elf Sportlerinnen und sechs Sportlern aus sechs unterschiedlichen Sportarten ist das aktuelle Perspektivteam so groß wie noch nie. Das Team 2017/2018 ist eine gute Mischung aus erfahrenen Nachwuchssportlern und ganz jungen Athleten. In diesem Jahr hat es einen größeren Umbruch im Team gegeben, einige Sportler haben die Altersgrenze von 21 Jahren erreicht. Floorballspieler Florian Weisskirch hat das Angebot angenommen, für ein Jahr in der Schweiz zu trainieren. Der erfreulichste Grund für die „Vergrößerung“ des Teams ist aber die gute Nachwuchsarbeit durch die Trainer in den einzelnen Abteilungen, so gehören immer mehr junge Sportler in ihren jeweiligen Sportarten und Altersklassen zu den besten in Deutschland.

Team fördert den Erfahrungsaustausch zwischen den Trainern
In den zurückliegenden fünf Jahren wurde aus einer anfänglichen eher zögerlichen Zusammenarbeit der Trainer zwischenzeitlich ein vertrauensvolles Miteinander. Es zeichnen sich immer mehr Schnittmengen zwischen den Sportarten ab, davon profitieren neben den Teammitgliedern auch weitere Sportler und Sportlerinnen des Vereins.

Perspektive durch Sport
Perspektive durch Sport umschreibt die Arbeit des Perspektivteams sehr gut. In erster Linie möchte der Verein die Athleten unterstützen, ihr ganz persönliches Talent möglichst gut zu nutzen. Eine Vielzahl von Partnern des Teams unterstützt die Sportler auch in außersportlichen Bereichen. Dazu kommt eine finanzielle Unterstützung für Trainingsfahrten und Wettkampfreisen oder der Anschaffung von Trainingsgeräten. Im Bedarfsfall können die Sportler auf ein Netzwerk von Medizinern, Physiotherapeuten und Psychologen zurückgreifen. Aber auch die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler ist den Verantwortlichen sehr wichtig. So gibt es zahlreiche außersportliche Aktivitäten der Teammitglieder. Die Kooperation mit dem Jungen Theater Bonn hat hier für ganz neue Impulse gesorgt.

SWB Energie und Wasser unterstützt das SSF Bonn Perspektivteam
Schon seit vielen Jahren sind die SWB Energie und Wasser ein wichtiger Partner für den Bonner Nachwuchssport. Von diesem Engagement profitieren in diesem Jahr auch die jungen SSF Athleten. Darüber sind beide Seiten sehr erfreut und werden alles dafür tun, dass diese Zusammenarbeit zu weiteren sportlichen Erfolge beiträgt.

Rückblick auf die letzten fünf Jahre
Nach den olympischen Spielen 2012 in London wurde erstmals ein Perspektivteam berufen. Zur Abrundung der Spitzensportförderung kam im Winter 2014 das Team Rio dazu. Seit 2012 wurden bisher 46 Sportler aus 8 unterschiedlichen Sportarten gefördert. Die Bilanz: Sieben Sportler und Sportlerinnen starteten bei Olympischen Spielen, Welt und Europameisterschaften und gewannen dort 19 Medaillen bei den Junioren und in der offenen Klasse. Bei Deutschen Meisterschaften und deutschen Altersklassen Meisterschaften wurden 32 Medaillen erkämpft. Weit mehr als 50 „Top Drei Platzierungen“ wurden auf Landesmeisterschaften erzielt.

Unser Wunsch für die Zukunft
Auch für die Nachwuchssportler sind 8 bis 10 Trainingseinheiten in der Woche ganz normal. Zusätzlich sind viele Wochenende durch Wettkämpfe und Turniere belegt, dazu kommt der ganz normale Schul-, oder Uni-Alltag. Wenn ein junger Mensch diesen Aufwand betreibt und sein Leben schon in jungen Jahren so durchorganisiert, möchte er den bestmöglichen Erfolg haben. Unser Wunsch ist es, dass dieser Einsatz in der Gesellschaft deutlich mehr Anerkennung findet. Es sollte nicht sein, dass in Deutschland oftmals der Zweite schon der erste Verlierer ist. Das Perspektivteam konnte viel dazu beitragen, dass die sportliche Leistung innerhalb des Vereins eine deutlich größere Anerkennung erfährt. ■

(Ute Pilger)

UNSER PERSPEKTIVTEAM 2017/2018

Alle Sportler im Kurzporträt



Jara Brandenburg
Alter: 16 Jahre
Sportart: Triathlon seit 2008
Trainer: Maurice Mülder
Sportliche Erfolge: NRW Altersklassenmeisterin im Triathlon und Duathlon
5. Platz bei den Deutschen Meisterschaften
Ziele: Teilnahme an der JEM gute Platzierung bei den Deutschen Meisterschaften



Emely Berlin
Alter: 15 Jahre
Sportart: Triathlon
Trainer: Maurice Mülder
Sportliche Erfolge: 6. Platz Deutschland CUP
Ziele: Start bei den Deutschen Meisterschaften



Rebecca Dany
Alter: 16 Jahre
Sportart: Schwimmen
Trainer: Thorsten Polensky
Sportliche Erfolge: Mehrfache NRW Jahrgangmeisterin
Finalistin Deutsche Jahrgangmeisterschaften
Ziele: Platzierungen 1 bis 3 Deutsche Jahrgangmeisterschaften



Nick Emde
Alter: 17 Jahre
Sportart: Triathlon
Trainer: Maurice Mülder
Sportliche Erfolge: 3. Platz Deutsche Duadlon Meisterschaften U17
Ziele: TOP 10 Deutsche Triathlon



Malin Fischer
Alter: 17 Jahre
Sportart: Judo
Trainer: Yamina Bouchibane und Frank Günther
Sportliche Erfolge: Europa Cup Teilnahme, NRW Meisterin
Ziele: Qualifikation Europameisterschaften 2018



Naima Günther
Alter: 18 Jahre
Sportart: Judo
Trainer: Frank Günther, Yamina Bouchibane
Sportliche Erfolge: 1. Platz Nordrhein Meisterschaften U 21
3. Platz Luxemburg open U 18
Ziele: Deutsche Meisterschaften U 21



Jannis Honnef
Alter: 14 Jahre
Sportart: Rennrollstuhlfahren
Trainer: Alois Gmeiner
Sportliche Erfolge: Mehrfacher Deutscher Altersklassen Meister
Ziele: Teilnahme Jugend Weltmeisterschaften



Navid Jahangiri
Alter: 17 Jahre
Sportart: Judo seit 2004
Trainer: Yamina Bouchibane und Frank Günther
Sportliches: 1. Platz Westdeutsche Meisterschaften
7. Platz Deutsche Meisterschaften / Altersklasse
Ziele: Bundeskaderqualifikation



Randi Kleebaum
Alter: 20 Jahre
Sportart: Floorball
Trainer: Daniel Mahnken
Sportliche Erfolge: B Weltmeister U 19

UNSER PERSPEKTIVTEAM 2017/2018

Alle Sportler im Kurzporträt



Mona Laaroussi
Alter: 15 Jahre
Sportart: Moderner Fünfkampf
Trainer: Kersten Palmer
Sportliche Erfolge: 4. Platz Deutsche Meisterschaften Jugend B
Ziele: EM Qualifikation Jugend B



Timon Levai
Alter: 14 Jahre
Sportart: Moderner Fünfkampf
Sportliche Erfolge: 8. Platz Deutsche Meisterschaften U 17
Ziele: Teilnahme Deutsche Meisterschaften U 19



Katharina Molkow
Alter: 16 Jahre
Sportart: Moderner Fünfkampf
Sportliche Erfolge: Platz 3 Deutsche Meisterschaften Jugend B
 Platz 2 NRW Meisterschaften Jugend B
Ziele: Qualifikation EM und WM



Jano Rübo
Alter: 15 Jahre
Sportart: Judo
Trainer: Yamina Bouchibane und Frank Günther
Sportliche Erfolge: 3. Platz Deutsche Meisterschaften U 17
Ziele: Gute Platzierung Deutsche und Internationale Meisterschaften:



Katya Simonov
Alter: 16 Jahre
Sportart: Moderner Fünfkampf
Trainer: Kersten Palmer
Sportliche Erfolge: 6. Platz Deutsche Meisterschaften U17
 4. Platz NRW- Meisterschaften
Ziele: Teilnahme Jugend Europa Meisterschaften



Marike Schneehagen
Alter: 14 Jahre
Sportart: Triathlon
 Trainer Maurice Müller
Sportliche Erfolge: 2. Platz Deutsche Meisterschaften Duadlon
Ziele: TOP 10 Deutschland Pokal in der Jahrgangsklasse



Hannah Stegmaier
Alter: 16 Jahre
Sportart: Triathlon
 Trainer: Maurice Müller
Sportliche Erfolge: 6. Platz Deutsche Meisterschaften / Altersklasse



Mattia Weßling
Alter: 15 Jahre
Sportart: Triathlon seit 2008
 Trainer: Maurice Müller
Sportliches: 8. Platz bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften
Ziele: TOP 5 Platzierungen beim Deutschland CUP

Fotos Martin Magunia

Die SSF-Food Seite



WEIHNACHTSAUSGABE

Nüsse auf dem Weihnachtsteller.

Oft liegen sie nur am Rande neben dem Weihnachtsteller: Nüsse. Aber lieber mal öfters dorthin greifen, als zu Plätzchen und dem Schokonikolaus. Nüsse enthalten wichtige Fette, Vitamin E und B, Zink & Magnesium.

Orangen & Mandarinen gegen die dunkle Jahreszeit.

Winterzeit. Es ist morgens länger dunkel und am Abend verabschiedet sich die Sonne auch schnell als im Sommer. Also braucht der Körper mehr Vitamin C. Gut, dass die Natur das weiß und es Orangen und Mandarinen Zeit ist. 2 Mandarinen decken den Tagesbedarf an Vitamin C zu 86 %.

Zimt & Zucker.

Das Weihnachtsgewürz Nr. 1 schmeckt nicht nur gut, sondern hat auch viele gute Eigenschaften. Zum Beispiel wirkt er antibakteriell, entzündungshemmend und kann sogar den Blutzucker-Spiegel senken. Also gibts zum „Abendbrot“ heute vielleicht doch einen Klassiker? Milchreis mit Zimt und Zucker? Pst. Es soll sogar entspannend wirken und wer braucht das nicht ein wenig Entspannung in der Weihnachtszeit? ;)



MILCHREIS MIT ZIMT & ZUCKER:

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 1l Milch (1,5% Fett)
- Öl
- Salz
- Zitronenschale
- 200g Milchreis
- 40g Zucker
- 15-20g Zimt

1. Variante:
 Milch, Öl, Salz und Zitronenschale zum Kochen bringen, den gewaschenen Reis hineingeben und ausquellen lassen. Den Reis bergartig anrichten und mit Zucker und Zimt bestreuen.

2. Variante:
 Den Reis mit 30 g Zucker kochen, in einer kalt ausgespülten Form erkalten lassen, stürzen und mit rohem Fruchtsaft, Kompott oder rohen Beerenfrüchten reichen. Danach mit Zimt bestreuen. █



SCHWIMMEN

SCHWIMMABTEILUNG STARTET ERFOLGREICH IN DIE SAISON 2017/2018



Fotos: Volker Krajenski

die Mädels der Wertungsklasse Jugend A und die Jungs aus der C-Jugend machten jeweils den ersten Platz auf Bezirksebene beim DMS-J Bezirksentscheid im Frankenbad

Bekanntermaßen liegt der Erfolg oftmals weniger in der Revolution denn in der Evolution und so gibt es zum Saisonstart aus der Schwimmabteilung einige neue Details zu berichten.

Sowohl im Bereich Anfängerschwimmen und Kurssystem, als auch bei den Wettkampfmansschaften hat sich nach der Sommerpause einiges geändert.

Bei unseren ja schon in der Vergangenheit äußerst beliebten und erfolgreichen Schwimmkursen wurde das Kurssystem den steigenden Teilnehmerzahlen angepasst und ein neues Online-Buchungssystem in Betrieb genommen. Ab sofort können Kurse online unter <http://schwimmen.ssfbonn.de/schwimmkurse.html> gebucht werden. Eine persönliche Beratung und Buchung vor Ort am Info-Point im Sportpark-Nord ist natürlich nach wie vor jederzeit möglich.

Da viele jüngere Kinder nach den Schwimmkursen gerne Schwimmen weiter als Sport betreiben wollen, mussten wir uns in unseren jüngeren Sportmannschaften auch hier den neuen Anforderungen anpassen. So betreut seit dieser Saison unser Cheftrainer Thorsten Polensky das neu geschaffene Juniorteam, in welchem die Kinder zwar schon an ersten Wettkämpfen teilnehmen, jedoch die Erlernung und Vertiefung der Schwimmtechniken und der Spaß am Schwimmen im Vordergrund stehen.



Das Perspektivteam Foto: Christian Prümmer

Für das Perspektivteam stehen uns seit dieser Saison Silke Wilhelm und an ihrer Seite Annchristin Dobbek als Trainerteam zur Verfügung.

Obwohl beide schon einige Zeit mit an Bord sind, ist es dennoch die erste komplette Saison in der sie unter der SSF Flagge eine eigene Mannschaft in ihrer Verantwortung trainieren. An dieser Stelle ein ganz herzliches Willkommen seitens der Schwimmabteilung.

Stefan Koch hat neu die zweite Wettkampfmansschaft als Trainer übernommen und Thorsten Polensky führt neben den jüngsten aus dem Juniorteam nach wie vor die erste Mannschaft und das Nachwuchs-Team zu hoffentlich neuen Erfolgen.



Foto: Christian Prümmer

Das Nachwuchs-Team

Was die Erfolge betrifft, kann sich die neue Saison durchaus sehen lassen.

Davon abgesehen, dass die jüngsten Kinder aus den Wettkampfmansschaften bereits ihre ersten Starts erfolgreich absolvierten und neben einer Menge Spaß auch viele Medaillen mit nach Hause nehmen konnten, errangen die älteren Athleten schon so manchen beeindruckenden Erfolg in der ersten Hälfte der Saison, welcher traditionsgemäß der 25m Kurzbahn gehört.

So konnten unsere Schwimmer den Hardtberger Langstreckentest mit Unterstützung der Masters-Mannschaft als erfolgreichster Verein beenden und führten am Ende den Medaillenspiel mit deutlichem Abstand an. Auf diesem Wettkampf knackte Rebecca Dany mit ihrer Zeit von 9:12,18 über 800m Freistil auch den seit 2015 bestehenden Veranstaltungsrekord.

Der am 11. und 12. November im Bonner Frankenbad ausgetragene DMS-J Bezirksentscheid wurde dieses Jahr von der Schwimmabteilung der SSF Bonn ausgerichtet. Unser neu zusammengesetztes Team für Verpflegung und Catering während des Wettkampfes hat seine Feuerprobe bestanden und Teilnehmer, Besucher und Kampfgericht während der zwei langen Wettkampftage perfekt verpflegt. An dieser Stelle wollen wir auch den vielen weiteren Helfern und

Unterstützern ohne die die Veranstaltung eines solchen Wettkampfes nicht möglich wäre ganz herzlich für Ihr Engagement und unermüdlichen Einsatz danken.

Sportlich war auch dieser Wettkampf ein Erfolg für unsere Schwimmer. Fünf Mannschaften haben sich für das Anfang Dezember in Wuppertal stattfindende NRW-Finale qualifiziert.

Neben dem Erreichen der nächsten Runde konnte sowohl die Mädels der Wertungsklasse Jugend A, als auch die Jungs aus der C-Jugend den ersten Platz auf Bezirksebene für sich und somit für die SSF Bonn Medaillenbilanz verbuchen. **Herzlichen Glückwunsch für die hervorragende Leistung an dieser Stelle!**

Am 18. und 19. November geht es dann für die zehn SSF Bonn Qualifikanten zu den NRW Kurzbahnmeisterschaften um eine Woche später schon wieder auf dem 40. Internationalen Jugendmeeting auf dem Startblock zu stehen.

Das Jugendmeeting vom 24.–26. November, welches dieses Jahr zum vierzigsten Mal von der SSF Bonn Schwimmabteilung ausgerichtet wird, fordert jetzt schon von allen Beteiligten in der Organisation und Vorbereitung vollen Einsatz. Wir erwarten annähernd 600 Teilnehmer und freuen uns auf die vielen deutschen und internationalen Gäste und natürlich auch auf eigene Erfolge.

Nach diesem organisatorischen Kraftakt heißt es dann für die qualifizierten Schwimmerinnen und Schwimmer Energien sammeln und sich auf die Deutschen Kurzbahn Meisterschaften in Berlin zu konzentrieren. Über das Ergebnis werden wir in der nächsten Ausgabe berichten, ein zeitnahe Wettkampfbericht wird wie immer auf der SSF-Webseite veröffentlicht werden.

Mit diesem Highlight der ersten Saisonhälfte klingt das Jahr auch aus und wir werden dann sehen was die Langbahnsaison für uns bereithält. Neben Erfolgen unserer Athleten für sich und den eigenen Verein gibt es zu Abschluss dieses kurzen Rundblickes noch eine weitere sehr erfreuliche Entwicklung zu berichten.

Das Schwimmbad im Sportpark Nord ist seit diese Saison wieder Landesleistungszentrum für die Beckenschwimmer. Das in Zusammenarbeit mit der SG WaGo entwickelte Konzept hat die Verantwortlichen überzeugt und so hoffen wir, dass diese Entscheidung dazu beiträgt Bonn als „Stadt des Schwimmsports“ zu erhalten. ■

(Robert Schuster)

MASTERS DER SSF WIEDER ERFOLGREICH

Mit einer kleinen Gruppe von 10 Aktiven waren die Masters bei den NRW-Kurzbahn-Meisterschaften in Kamen vertreten. Sie holten 9 Gold-, 7 Silber- und 2 Bronzemedailien in den Einzeldisziplinen und 1 x Gold und 2 x Silber in den Staffeln.

Yavier Nogues siegte in der AK 50 über 200 m Freistil, 100 m Lagen und 100 m Schmetterten und wurde Zweiter über 100 m Freistil
Margret Hanke siegte in der AK 70 über 50 und 100 m Freistil und 100 m Rücken.
Silke Lübbert war in der AK 35 erfolgreich über 50 m Rücken und 100 m Lagen
Monika Warnusz siegte in der AK 70 über 100 m Brust

Die weiteren Ergebnisse:

Ingrid Segsneider (AK 75) 2. Über 100 m Brust
Maïke Schramm (AK 60,) 2. Über 50 m Schmetterten
Marion Freundel (AK 50) 2. Über 100 m Freistil
Claus Lewandowski (AK 45) 2. Über 100 m Rücken und 3. Über 50 m Schmetterten
Alex Holubov (AK 30) holte Silber über 200 F und 50 Freistil und wurde 3. Über 100 m

TRIATHLON

GROSSE UNTERSTÜTZUNG FÜR JUNGE TRIATHLETEN



Die Stiftung der VR-Bank Bonn unterstützt die Triathlon-Abteilung der SSF Bonn mit einer Spende in Höhe von 10.000,- Euro zur Nachwuchsförderung. Hiermit kann über einen Zeitraum von zwei Jahren das Training der Jugendlichen individueller gestaltet und sich gezielt an den Stärken und Schwächen der jungen Athleten orientiert werden. Unter anderem soll dieses Ziel durch mehr Trainer und Einsatz von speziellen Geräten erreicht werden. Insgesamt trainieren bei den SSF Bonn inzwischen rund 120 Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in den drei Triathlon Mannschaften TriKids I, TriKids II und Jugend. ■ (Maurice Müller)



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

HÖHERE QUALITÄT IM JUGEND-TRAINING

Jugendtrainer Moritz Elze und Maurice Müller nutzten die Saisonpause der Jugendathleten um sich bei der B-Lizenz Ausbildung der Deutsche Triathlon Union fortzubilden. Im September befanden sich beide am Institut für angewandte Trainingswissenschaften (IAT) in Leipzig zum ersten Modul der Ausbildung. Aktuell befinden sie sich in der Projektphase und entwickeln Trainingsideen für die verschiedenen Herausforderungen im Triathlontraining. Im Januar findet dann am Bundesstützpunkt in Saarbrücken das zweite Modul und der Abschluss der Ausbildung zum B-Trainer statt. ■ (Maurice Müller)



TISCHTENNIS

HERBSTWANDERUNG 2017 UM DIE DAUNER MAARE

Diesmal waren die drei Dauner Maare, Schalkenmehrer Maar, Weidenfelder Maar und Gemündener Maar das Wanderziel. Wir waren insgesamt acht Personen und ein Schäferhund mit Namen „Diego“, der die Wanderung ebenfalls sichtlich genoss. Das Wetter spielte uns für den ersten Novembertag hervorragend in die Karten. Außerdem hatte ich durch die Teilnahme einiger Herren aus der 1. Mannschaft die Möglichkeit, wieder einiges über deren „Husarenritt“ mit dem derzeitigen Tabellenplatz in der Landesliga zu erfahren. Dort ist das Spielniveau schon sehr hoch und ein Besuch der Heimspiele kann jedem Tischtennisbegeisterten nur empfohlen werden. Jetzt aber zur Wanderung. Wir starteten in Schalkenmehren, nahmen den Rundweg 3 der um das Schalkenmehrer Maar führt und stiegen zum Maarkreuz in der Nähe des



Fotos: Johannes Knopp

Sportflugplatzes auf. Von dort hatten wir eine grandiose Aussicht auf Schalkenmehren und das Maar. Nach kurzer Pause ging es weiter mit der Überquerung der Landstraße zum Weidenfelder Maar, vorbei an der Weidenfelder Kirche in Richtung „Waldcafe“, das idyllisch am Gemündener Maar liegt. Von dort aus hatten wir deutlich spürbare Höhenmeter zum Dronketurm zu bewältigen, der ebenfalls mit einem unvergesslichen Überblick über die Vulkaneifel belohnt. Auch hier gab es eine kurze Verschnaufpause um danach den Heimweg nach Schalkenmehren anzutreten und den Nachmittag bei gutem Essen ausklingen zu lassen. Übrigens sind auch im Sommer das Gemündener Maar und das Schalkenmehrer Maar einen Besuch wert, weil mit der Wanderung auch ein Badebesuch verbunden werden kann. Herrlich erfrischend. (Volker Luh)

LANDESLIGA: 1. HERRENMANNSCHAFT IM HÖHENRAUSCH

Am 5. Spieltag treten wir gegen TTG Niederkassel 2 an. Mit einem 2:1-Start in den Doppeln geht es hart umkämpft weiter bis zum 4:3. Nun spielen wir deutlich selbstbewusster und holen gleich vier Einzel in Folge. Das Spiel geht am Ende 9:4 für uns aus. Zu diesem Zeitpunkt sind wir Tabellenführer... Unser nächster Gegner, die DJK Eintracht Eitorf, ist allerdings eine andere Hausnummer. Frisch aus der Verbandsliga abgestiegen und ohne Punktverlust war uns von vornherein klar, dass hier nicht viel zu holen ist. Zu unserer Überraschung starten wir mit 2:1 in den Doppeln. Geht da vielleicht doch noch was? Leider soll es bei den zwei Punkten bleiben, obwohl man ruhig erwähnen kann, dass es deutlich knapper ausgehen konnte, weil wir vier Spiele im fünften Satz abgeben mussten. Angeschlagen, doch ohne den Kopf hängen zu lassen, treten wir die Rückreise nach Bonn an und trainieren fleißig für unser nächstes Spiel weiter. Unser nächstes Spiel geht gegen die DJK Stallberg-Wolsdorf. Eine 1. Mannschaft in Topform und die Gegner mit zwei Leuten ersatzgeschwächt... da muss sich keiner wundern, dass wir kurzen Prozess mit unseren Gegnern

machen werden. Aber wer hätte gedacht, dass wir unsere Gäste mit 9:0 nach anderthalb Stunden Spielzeit wieder nach Hause schicken würden? Gegen Fortuna Bonn ist uns dann ein 9:4-Pflichtsieg gelungen, mit dem wir den 2. Platz festigen konnten. Eine wirklich herausragende Hinrunde und eine hochmotivierte Mannschaft, die zeigt was sie kann. Kaum zu glauben, dass wir in der letzten Saison um ein Haar abgestiegen wären. Vielen Dank an die treuen Zuschauer, die uns bis jetzt so wunderbar unterstützen. Ihr seid immer herzlich zu unseren Spielen eingeladen. Bleibt gespannt! (Michael Himel)

Heimspiele der Rückserie		
Sa. 27.01.2018 18.30 Uhr	SSF Bonn	: TuRa Oberdrees III
Sa. 17.02.2018 18.30 Uhr	SSF Bonn	: TTC Vernich II
Sa. 03.03.2018 18.30 Uhr	SSF Bonn	: DJK Eintracht Eitorf
Sa. 24.03.2018 18.30 Uhr	SSF Bonn	: TTF Wahn-Grengel
Sa. 21.04.2018 18.30 Uhr	SSF Bonn	: TV Sürth
alle Turnhalle Jahnschule, Herseler Str.3, 53117 Bonn Graurheindorf		

VEREINSMEISTERSCHAFTEN HOBBY-GRUPPE

13 Sportkameraden nahmen an den diesjährigen Vereinsmeisterschaften teil. Schön, dass auch vier aus der Senioren-Gruppe dabei waren. In drei Vorrunden-Gruppen wurde um den Einzugs ins Achtelfinale gekämpft. In Gruppe A setzte sich Thomas Himstedt vor Hayrullah Carkit durch. Gruppe B wurde von Hans Bern vor Artur Wojtyczka dominiert. Aus Gruppe C zogen Ingo Teuchert, Thomas Glagow und Wolfgang Hinze ins Achtelfinale ein. In einem Stechen konnte sich Christof Regul durch ein 3:0 gegen Stipan Teklic den letzten Platz schnappen. Stipan konnte sich dann als Sieger der Trostrunde (9. Platz) vor Kurt Mannebach, Jochen Hasenclever, Wolfgang Koehler und Franz Rübenach durchsetzen. Im Achtelfinale siegte Thomas Himstedt 3:0 gegen Wolfgang Hinze, Thomas Glagow 3:1 gegen Artur Wojtyczka, Ingo Teuchert 3:0 gegen Christof Regul und Hans Bern 3:1 gegen Hayrullah Carkit. Im Halbfinale konnte sich Thomas Glagow mit 7:11, 11:8, 11:3, 11:8 gegen Thomas Himstedt durchsetzen. Hans Bern siegte 11:5, 12:10, 13:15, 11:8 gegen Ingo Teuchert. Das kleine Finale um Platz 3 gewann Thomas Himstedt

in einem spannenden Spiel mit 11:6, 7:11, 11:9, 7:11, 11:8 gegen Ingo Teuchert. Im Finale konnte Thomas Glagow mit 5:11, 11:6, 12:10 gegen Hans Bern in Führung gehen. Doch Hans drehte das Spiel noch mit 12:10, 11:6. Somit konnte erstmals in der Vereinsgeschichte ein Penholderspieler einen Titel als Vereinsmeister gewinnen. Die Doppelauslosung hatte uns überwiegend ausgeglichene Paarungen beschert. Lediglich Hayrullah Carkit / Christof Regul stachen etwas hervor. Ohne Satzverlust konnten sie alle fünf Spiele gewinnen und wurden somit Vereinsmeister. Platz 2 und 3 belegten mit jeweils 3:2 Spielen Thomas Glagow / Stipan Teklic und Artur Wojtyczka / Jochen Hasenclever vor Thomas Himstedt / Kurt Mannebach. Herzlichen Glückwunsch an alle! (Jörg Brinkmann)



Foto: Wolfgang Koehler

BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN: SIMON TEWES SCHIESST DEN VOGEL AB

Durch den 2. Platz bei den Kreismeisterschaften in der Herren-B-Klasse hatte ich mich für die Bezirksmeisterschaften in Kreuzau qualifiziert. Nachdem ich bereits 2014 dort angetreten war und damals an meinen Nerven in Kombination mit den fragwürdigen Bedingungen auf manchen Spieltischen scheiterte, war ich dieses Mal auf diese Tüchken eingestellt. In der Vorrunde bekam meine Dreiergruppe einen alten lichtspiegelnden Tisch zugewiesen, den wir bei uns in keinem Wettbewerb mehr einsetzen würden. So war es kein Wunder, dass alle drei Spiele im fünften Satz entschieden und auf der spiegelnden Seite kein Satz gewonnen wurde. Nach einer Niederlage gegen Sebastian Bremer (TTC Oidtweiler) hätte mein Turnier bereits ein jähes Ende nehmen können, doch nach dem Seitenwechsel im fünften Satz gegen Jürgen Lauterbach (1. TTC Köln) war mein Gegner zu aggressiv und spielte seinen Sichtvorteil taktisch nicht effektiv aus, sodass ich als Gruppenzweiter nun für das Hauptfeld qualifiziert war. Im Achtelfinale wartete der junge Gruppensieger Alexander Zellmann (Heiligenhausener SV). Nach einem durchwachsenen ersten Satz legte ich



Simon Tewes und Marcus Diefenthal

(Spinfactory Köln/ 1.FC Köln) war die Qualität der Ballwechsel hoch und die frequenten taktischen Veränderungen der Teams über die Sätze interessant. Nachdem Marcus im Einzel leider früh ausschied, steigerte er sich in dieser Konkurrenz bis ins Finale zur Höchstform und brachte insbesondere die nötigen Endschläge in unserem Spiel unter. Mit 11:8, 4:11, 11:2, 11:8 konnten wir das Finale souverän zu unseren Gunsten entscheiden. Ohne nennenswerte Pausen ging es danach in der Einzelkonkurrenz weiter. Den bereits im Doppelfinale gespielten Benjamin Raquero (Spinfactory Köln) besiegte ich im Viertelfinale nahezu mühelos mit 3:0, da er seine volle Konzentration nach der Finalniederlage nicht mehr zu finden schien. Im Halbfinale kam es zum vierten Aufeinandertreffen in diesem Jahr mit dem Bonner Kreismeister Timo Banko (Bad Honnef), dem ich damals nach drei vergebenen Matchbällen noch zum Sieg gratulieren musste. Dementsprechend motiviert und informiert ging ich in die Partie und konnte den positiven Fluss fortführen und ein klares 11:9, 11:2, 11:8 erspielen.

Im Finale wartete der ballsichere und blockstarke Christoph Römer (DJK Lindern), den ich durch konstantes Topspinnspiel mit variabler Platzierung über seine Mitte zu Fehlern zwingen wollte. Es lief alles zusammen und sowohl Ausdauer als auch Konzentration ließen mich mein bestes Tischtennis spielen und letztlich ungefährdet mit 11:9, 11:6, 11:8 und den Bezirksmeistertitel gewinnen. Damit habe ich mich gleichzeitig für die Deutschen Meisterschaften der Herren-B-Klasse im Juni nächsten Jahres qualifiziert. (Simon Tewes)



Foto: Tim Fix

mir eine druckvollere Taktik zurecht und meine Restnervosität von Satz zu Satz mehr ab. Endstand 3:1. Es folgte zunächst die Doppelkonkurrenz mit meinem Partner Marcus Diefenthal (ESV BR Bonn). Wir hatten zunächst in der 1. Runde ein Freilos. Danach folgten Siege gegen Römer/Meeßen (DJK Lindern/Borussia Brand) mit 3:0 und im Halbfinale in einem spannenden Spiel mit 8:11, 11:9, 11:9, 5:11, 11:9 gegen Lopez Carpio/Phan (Borussia Brand). Besonders im Finale gegen Raquero/Nguyen

TISCHTENNIS FÜR JEDEN - NEUER HOBBYKURS



Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir ab sofort donnerstags von 17.30-20.00 Uhr im Sportpark Nord einen Tischtenniskurs (freies Spielen) an. Kursgebühr für Nichtmitglieder 20 € für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos, Anmeldung ist nicht erforderlich, Rückfragen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 - 6388234. Darüber hinaus haben Hobbyspieler die Möglichkeit, montags (18.30-20.00 Uhr, Sportpark Nord), mittwochs (19.00-20.00 Uhr, Turnhalle Jahnschule) oder sonntags (15.00-18.00 Uhr, Turnhalle Jahnschule) am Training teilzunehmen. (Jörg Brinkmann)

CITY FAHRSCHULE

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 99099

Troisdorf - Zentrum
Kölner Str. 161
Tel: 02741 / RR 17777

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

Gefällt mir

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

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

*Genauerer 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

LACROSSE

DER BONNER TURNIERSOMMER

Der Sommer scheint schon sehr weit zurückzuliegen. Dennoch waren die Bonner Lacrosse Damen sehr aktiv in der heißen Jahreszeit. Denn wenn die Saison vorbei ist, muss man sich andere laxe Beschäftigungen suchen, ganz nach dem Motto: Was gibts Besseres um sich fit zu halten und dabei Spaß zu haben?!

Also reisten die Mädels, mit vielen eifrigen Rookies im Schlepptau, in den von ihnen aus hohen Norden zum Osnabrücker Lacrosse Tournament. Es war ein tolles Wochenende, das vor allem den neuen Lacrosserinnen viel Möglichkeit für Spielerfahrung bot. Als Team HARIBO, zusammen mit noch drei Mädels aus Halle, erreichten wir den 2. Platz nach einem spannenden Finale gegen die Osnabrücker Heimmannschaft. Auch die Herren der Bonn Lions landeten, ebenfalls im Zusammenschluss mit den Halleranern, insgesamt auf dem 2. Platz.

Nach dem Turnier ist vor dem Turnier

Ein paar Wochen später folgte schon das nächste Turnier: Diesmal ging es Anfang Juli nach Kaiserslautern, zum KLAX Cup.

Die Kooperation mit Halle hatte sich bewährt, und auch dieses Mal konnte man auf zwei Tage mit viel Spaß, Schweiß und Sonne zurückblicken. Am Ende reichte es hier für den 5. Platz, bei den Herren für den 6.

Mittlerweile steckt die Spielgemeinschaft Köln B/ Bonn schon wieder mitten in der Hinrunde der 2. Bundesliga West. Bis jetzt ungeschlagen, mal sehen was das kommende Jahr bringt!

Go Bonn LIONS! ■

(Cornelia Heik-Guth)



TAUCHEN

50 JAHRE – EIN GRUND ZU FEIERN

Am 23. Mai wurde die Sporttauchabteilung Glaukos 50 Jahre jung. Neben vielen traditionellen Veranstaltungen, welche in einem Jubiläumsjahr nicht fehlen dürfen – dem Brunch, dem Antauchen, der Vereinsfahrt nach Den Osse, dem Sommerfest und dem Abtauchen – fanden auch wieder Tagesausflüge und eine große Vereinsfahrt statt.

Aber was wäre ein runder Geburtstag ohne eine Feier?

So wurde am 21. Oktober 2017 das 50-jährige Bestehen im Wald-Café gefeiert. Neben einem hervorragenden Buffet, vielen schönen Fotos z.B. von der diesjährigen Vereinsfahrt der zahlreichen Gäste. Ein ganz besonderes Highlight war der Bericht über die 50-jährige Geschichte der Tauchabteilung.

Während die einen in Erinnerung schwelgten, erfuhren die Mitglieder, welche noch nicht so lange tauchen, wie sich der Tauchsport in einer gar nicht so langen Zeit, doch enorm verändert hat. Das gab genug Gesprächsstoff für den ganzen Abend.

Auf die nächsten 50 Jahre der Sporttauchabteilung Glaukos! ■

(Jennifer Böhnert)



STA GLAUKOS AUF FAHRT NACH GOZO

Dieses Jahr feiert die Tauchsportabteilung Glaukos der SSF Bonn ihren fünfzigsten Geburtstag. Ein Höhepunkt der Jubiläumsaktivitäten war die Vereinsfahrt nach Gozo, zu der sich zwölf Taucher und vier Angehörige im September aufmachten. Gozo, die zweite Insel Maltas, ist eine kleinere Felseninsel mit einer interessanten Hauptstadt, der drittgrößten Kuppelkirche der Welt, sowie einem jungsteinzeitlichen Tempel. Dank Franziska und Christian, die das Juwel Gozo für eine Vereinsfahrt entdeckt hatten, konnten wir das Hotel, gutes Essen und Trinken, sowie das Wetter, welches mit knapp 30 Grad recht angenehm war, in vollen Zügen genießen. Die Sichtweiten unter Wasser waren zum Teil annähernd unbegrenzt, so dass sämtliche Tauchgänge ein solches Vergnügen waren, dass Abzüge in der B-Note wie ruppige Busfahrten zu den Tauchplätzen und auch eine „kuschelig enge“ Bootsfahrt nicht ins Gewicht fielen. Bei der Begrüßung auf der Tauchbasis wurde unser Gruppe Joe (aus Lyon) als Guide zugeteilt und bewies sich als zuverlässiger und relaxter Guide. Sogar sehr relaxed. Wenn es im Westen der Insel ein Erdbeben gäbe und im Osten einen Überfall, so würde Joe zunächst in aller Ruhe eine Zigarette rauchen, um dann das Problem zu lösen. Nach gut dreizehn Tauchgängen mit Joe können wir diese Einschätzung nur bestätigen: ruhig und immer gut gelaunt führte er uns kundig durch die Unterwasserwelt, wobei vier schöne Wracks, die Entdeckung eines Seepferdchens durch Arno und das „Blue Hole“ wohl die taucherischen Höhepunkte darstellten. Sämtliche durchgeführte Tauchgänge waren zwar anspruchsvoll an Gelände, Ein- & Ausstieg, unter Wasser aber dann entspannt. Ganz so wie es sein soll. Erwähnenswert sind noch die Klippensprünge der „fliegenden Fische“ Christian,

Steffen und Tytus, die sich mutig aus 12m ins Meer gestürzt haben. Passend zum Glaukos Geburtstagsjahr konnten wir auch runde Tauchgangs-Jubiläen feiern – wir gratulierten Christian Hensmann zum 600. und Knut Schäffler zum 500. Tauchgang.

Vielen Dank an die Organisatoren Franziska und Christian, die nicht nur die Vorbereitung, sondern auch vor Ort alles prima im Griff hatten. ■

(Dr. Georg Osterfeld)



KYUDO

KYUDO, DAS JAPANISCHE BOGENSCHIESSEN: RÜCK- UND AUSBLICK

Seit nun mehr als zehn Jahren gibt es bei den SSF eine Kyudo-Gruppe, in der sowohl regelmäßig trainiert als auch in Einführungskursen die Kunst des japanischen Bogenschießens erlernt wird. Die Mitglieder der kleinen, aber sehr aktiven Gruppe unter der Leitung von Trainer Sven Zimmermann beteiligen sich regelmäßig an Wettkämpfen auf verschiedenen Ebenen und erzielen auch bei Prüfungen gute Erfolge.

Dieses Jahr bestand Gisela Becker bei den internationalen Dan-Prüfungen in England die Prüfung zum 3. Dan. Den letzten Wettkamperfolg im Jahr 2017 erzielte im Oktober in Bad Dürkheim Christoph Bata, der dort bei einem offenen 100-Pfeile-Wettkampf den 1. Platz belegte. Unter den Teilnehmern waren Wettkämpfer aus Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Hessen.

Wer Kyudo erlernen möchte, der braucht vor allem Geduld. Die sichere Handhabung des über zwei Meter langen asymmetrischen Bogens nimmt einige Jahre in Anspruch und die stetige Verfeinerung dieser Kunst mit ihren zeremoniellen Aspekten ist durchaus eine Lebensaufgabe. Wer diese Geduld aufbringt und Interesse hat, kann bei den SSF im Frühjahr 2018 wieder die ersten Schritte auf dem „Weg des Bogens“ gehen. Der genaue Zeitraum für den Anfängerkurs 2018 wird auf der SSF-Website rechtzeitig bekanntgegeben werden.

Und bei der traditionellen Kyudo-Jahreseröffnung sind Zuschauer und Interessenten herzlich willkommen. Gleich in den Kalender eintragen: 7. Januar ab 12 Uhr in der großen Halle im Sportpark Nord. Sehen wir uns? ■

(Sven Zimmermann)



Foto: Nicola Siera

Sieger des 100-Pfeile-Wettkampfes, Christoph Bata, 1.Dan Kyudo

WER MÖCHTE TAUCHEN KENNENLERNEN ODER TAUCHEN LERNEN?

Die Sporttauchabteilung Glaukos bietet bald wieder Schnuppertauchen und einen Tauchkurs an. Bedingung: über 16 Jahre. Interessenten melden sich bitte unter: glaukos@ssfbonn.de.

Wir freuen uns auf Euch. Abteilungsleitung der STA Glaukos. ■

JUDO

UNSERE JUDOKAS KONNTEN IN DEN VERGANGENEN WOCHEN VIELE INTERNATIONALE UND NATIONALE TITEL GEWINNEN.



Mannschaftstitel der U18 beim Landesentscheid

Ende September fuhren die Judokas auf Einladung des ehemaligen SSF Judokas nach Belgien zu den „Brabant open“. Dort konnten sowohl Anastasia Borowski als auch Lino Dello Russo in der U 15 Gold gewinnen. Silber holte Tom Hartmann.

Ebenfalls erfolgreich fahren die

Perspektivmitglieder Jano Rübo und Malin Fischer bei den DJB Sichtungsturnieren. Unter den Augen des jeweiligen Bundestrainers konnten beide Gold in ihren Altersklassen gewinnen.

Jano Rübo erkämpfte eine Woche später im polnischen Olesnicy eine Silbermedaille und wurde daraufhin vom Nationaltrainer zum Lehrgang nach Kienbaum eingeladen.

Anfang Oktober traten unsere Sportler bei den Nordrheinmeisterschaften an. Unschlagbar waren Marc Ivchenko (Gewichtsklasse – 40kg) und Nouri Günther (+55kg) in der Altersklasse U13. Hagen Boothe erkämpfte sich in der Gewichtsklasse -46kg den dritten Platz. Josef Ivchenko (- 40kg) und Kieran Martins Trempeck (-34kg) verloren beiden den Kampf um Platz drei durch eine Strafe. Die jüngste, Emma Lunatscheck, erreichte in der Klasse -36 kg den 9. Platz.

Zu einem sensationellen Doppelsieg kam es beim Landesentscheid für den Deutschen Jugendpokal. Nach spannenden und aufregenden Kämpfen sicherte Tom Hartmann im letzten Kampf für die U14 den Titel. Das Team der U18 startete in einer Kampfgemeinschaft mit dem 1. Godesberger JC und konnte sich mit einem 4:1 im Finale den Mannschaftstitel sichern.



Nouri Günther unschlagbar bei den Nordrheinmeisterschaften



Anastasia Borowski holt Gold in Belgien

Bei den zwei Wochen später stattfindenden deutschen Mannschaftsmeisterschaften in Senftenberg erreichte die Bonner U18 Kampfgemeinschaft nahezu problemlos das Finale. Dort kämpften sie wiederum gegen den SUA Witten, den sie beim Landesentscheid noch mühelos schlagen konnten. Diesmal gelang dies leider nicht, weil sich der SUA Witten in zwei Gewichtsklassen personell verändert hatte. Die Bonner Mannschaft wurde somit Deutscher Vizemeister und die Trainer der beiden Bonner Judovereine waren sichtlich stolz auf die guten und konstanten Leistungen ihrer Sportler und die gutlaufende Kooperation zwischen den Vereinen.

Die U14 trat ebenfalls bei den Mannschaftsmeisterschaften an. Das Team besteht aus 5 Athleten der Jahrgänge 2004 -2006, in 5 verschiedenen Gewichtsklassen. Unsere Sportler kämpften sich in das kleine Finale, welches sie leider verloren. Auch ohne Pokalgewinnen hinterließen sie einen sehr guten Eindruck und gehören zu den 5 Top Teams in Deutschland.

Vom internationalen Bayer Cup in Leverkusen kehrten unsere Judokas ebenfalls mit zwei Goldmedaillen (Jano Rübo und Malin Fischer) und einer Silbermedaille (Anastasia Borowski) zurück. Soroya Günther wurde Vierte und Danae Schneider erreichte den 5. Platz.

Die Siegesserie von Malin Fischer reist auch beim bundesoffenen Turnier in Holzwickede nicht ab. Dort konnte sie ebenfalls Gold gewinnen in der Gewichtsklasse – 57kg und beeindruckte die Bundestrainerin. „Malin hat ein super Finale gekämpft“, sagte diese im Anschluss. Vereinskamerad Jano Rübo verlor an dem Tag leider das kleine Finale. Nele Gäng und Soroya Günther erkämpften sich einen 9. Platz.

Viele tolle Ergebnisse und Platzierungen unsere Judokas. Wir gratulieren jedem einzelnen zu den Erfolgen und drücken die Daumen für die kommenden Wettkämpfe! (Yamina Bouchibane und Anne-Marie Nierkamp)



Fotos (Artikel): Yamina Bouchibane

Malin Fischer holt Gold beim internationalen Bayer-Cup



Jano Rübo holt Gold beim internationalen Bayer-Cup

SAISONAUSBLICK 17/18

Unsere Wasserballjugend tritt in der aktuellen Saison 2017/2018 gleich in vier verschiedenen Altersklassen an. Die Jugend B tritt im SV NRW wieder gegen zahlreiche namenhafte Gegner an und möchte dabei für die ein oder andere Überraschung sorgen. Darüber hinaus sind diese Saison auch das erste Mal die Jugend D, sowie die Jugend E im SV NRW vertreten. Ziel ist es dabei, die Kinder schon früh an ein hohes Spielniveau zu gewöhnen, um eine solide Grundlage für weitere Entwicklungen zu legen. Zusätzlich spielen die Jugendmannschaften B, C und D, im Schwimmbezirk Mittelrhein, um die Meisterschaft.

Auch bei den Herrenmannschaften liegt der Fokus diese Saison auf einer Fortführung der Entwicklungsmöglichkeiten für die eigene Jugend. So haben die Herrenwasserballer wieder zwei Mannschaften gemeldet und sind damit in der Mittelrhein- sowie der Kreisliga vertreten. Die nominell zweite Herrenmannschaft ist perspektivisch als erste Mannschaft zu sehen, besteht sie

Spiele der Jugendmannschaften (NRW-Liga, Bezirksliga)

So. 19.11.2017 15:30	B-Jugend – BW Bochum
So. 19.11.2017 16:40	C-Jugend – SGW Köln I
Do. 21.12.2017 20:20	B-Jugend – SC Aqua Köln
So. 14.01.2018 15:30	C-Jugend – SC Aqua Köln
So. 21.01.2018 15:30	D-Jugend – BW Bochum
So. 11.03.2018 15:30	B-Jugend – ASC Duisburg
So. 18.03.2018 15:30	D-Jugend – SC Poseidon Koblenz
So. 15.04.2018 15:30	B-Jugend – SV Krefeld 72
So. 22.04.2018 15:20	B-Jugend – SGW Solingen/Wuppertal
So. 22.04.2018 16:40	D-Jugend – SV Lünen
Sa. 12.05.2018 15:50	C-Jugend – SGW Köln II
So. 13.05.2018 15:30	B-Jugend – Düsseldorfer SC
So. 27.05.2018 15:30	D-Jugend – Rote Erde Hamm
So. 03.06.2018 15:30	D-Jugend – SGW Köln
Sa. 09.06.2018 15:50	D-Jugend – SC Aqua Köln
So. 10.06.2018 15:30	B-Jugend – Duisburg 98
So. 17.06.2018 15:30	D-Jugend – Aachener SV

Eine Gesamtübersicht findet sich auf unserer Homepage (www.wasserball.ssfbonn.de).



doch aus einer gesunden Mischung aus erfahrenen Herrenspielern und Jugendspielern, die schon letzte Saison Erfahrungen im Herrenbereich sammeln konnten. Das Ziel dieser Mannschaft ist daher auch eine vordere Platzierung, die einen Aufstieg in die Bezirksliga ermöglicht und so den Abstand zur ersten Herrenmannschaft weiter verkleinert. ■

Spiele der 1. Herrenmannschaft (Mittelrheinliga)

Do. 09.11.2017 20:30	SSF Bonn II : SC Aqua Köln III
Do. 07.12.2017 20:30	SSF Bonn II : Bergisch Gladbach
Di. 17.04.2018 20:30	SSF Bonn II : SGW Köln V
Di. 24.05.2018 20:30	SSF Bonn II : SC Poseidon Koblenz

Spiele der 1. Herrenmannschaft (Mittelrheinliga)

Di. 19.12.2017 20:30	SSF Bonn I : SC Hürth I
Do. 01.02.2018 20:30	SSF Bonn I : SC Aqua Köln II
Do. 15.03.2018 20:30	SSF Bonn I : SGW Köln III
Di. 17.04.2018 20:30	SSF Bonn I : Aachener SV II
Di. 19.06.2018 20:30	SSF Bonn I : SV Stolberg II

WASSERBALL

START NACH MASS

Das erste Saisonspiel der zweiten Mannschaft am 9.11.2017 gegen SC Aqua Köln III konnte mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung 11:6 (1:0, 4:4, 4:1, 2:1) gewonnen werden. Ein Blick in die Torschützenliste, in die sich gleich sieben Spieler eintragen konnten, unterstreicht diesen Eindruck. Nach einer ausgeglichenen ersten Hälfte, schwanden beim Gast aus Köln zusehends die Kräfte. Trotz einiger fahrlässig vergebener Konterchancen konnte das Spiel schließlich im dritten Viertel entschieden werden.

Es spielten: Tobias Rumi – Arne Lenz (1 Tor), Christian Birkenstock, Memo Karaesmen, Sebastian Becker (2), Manfred Rumi, Steffen Rumi (3), David Hernandez (1), Thorsten Baumann, Torsten Rumi (1), Marin Bolaric, Michael

Leuchter (2), Yannik Werkhausen (1). Mit dieser Portion an Motivation und Spiellust erwarten die Herren bereits mit Freunde die Mannschaft aus Bergisch Gladbach am 07.12.2017 im Sportpark Nord.

In diesem Zusammenhang bitten wir alle unsere Zuschauer daran, dass das Bad nur noch mit Badebekleidung/ Sportbekleidung (T-Shirt u. kurze Hose) betreten werden darf. Wir freuen uns auf Sie. ■



(Mark Sauerwein und Fabian Werkhausen)



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

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.



FÜNFKAMPF

BONNER FÜNFKÄMPFER ERFOLGREICH BEI DEN DEUTSCHEN STAFFELMEISTERSCHAFTEN IN BERLIN

Am 14.10.2017 ging es für die Bonner wieder nach Berlin. Diesmal stand die Deutsche Staffelmeisterschaft auf dem Programm. Die erzielten Ergebnisse im Vergleich auf Bundesebene lassen sich durchaus sehen. In der Altersklasse Jugend C konnte das Bonner Team mit Marlene Böhm, Judith Rippin und Alexandra Sundermann (auf dem Bild v.l. nach r.) den Vizemeistertitel mit nach Bonn bringen. Ein mehr als toller Erfolg. Aber auch bei den älteren Jugendlichen gab es durchaus gute Platzierungen. So erreicht das Staffelteam Mona Laaroussi / Smilla Maier den 4. Platz. Den 8. Platz belegten Katya Simonov sowie Katharina Molchow in einem Team. ■

(Roger Molchow)



Foto: Claudia Friederich

BONNER ATHLETEN BEI DEN STAFFELMEISTERSCHAFTEN U15 IN UFFENHEIM AM START

Eine Woche nach Berlin ging es dann in der Altersklasse U15 für die Bonner nach Uffenheim. Mit Uffenheim haben die Bonner Fünfkämpfer eine besondere Bindung. Nicht nur das Uffenheim in Bayern liegt und damit auch in der Heimat von Trainer Kersten Palmer ist. Uffenheim ist der Ort, wo auch unser Trainer Attila Levai seine aktiven Fünf-

kampf-Jahre verbracht hat. Infrastrukturell ein sehr guter Standort, wo an der dortigen Bomardschule alle Voraussetzungen vorhanden sind, um Fünfkampfmeisterschaften gut und zentral an einem Ort auszurichten. Hier belegte Finia Fiederich den 8. Platz, Amy Lucas den 15. und Maia Sophia Jochim den 19. Platz. ■

(Roger Molchow)

FRANKREICH UND ITALIEN ZU BESUCH IN BONN

Vom 26.10. bis 01.11. fand der dritte und abschließende Teil eines sportlichen und kulturellen Austausches junger Athleten in Bonn statt. Was im April in Rom, Italien begann, im Juni in Perpignan, Frankreich im Rahmen der Ulysse Trophy fortgesetzt wurde, fand nun im Oktober in Bonn einen schönen Abschluss. Insgesamt 46 Athletinnen und Athleten nahmen an den erfahrungsreichen Terminen mit gemeinsamen sportlichen und kulturellen Aktivitäten teil. Gemeinsame Erkundungen, sowie gemeinsame Trainings standen genauso auf dem Plan, wie die Erfahrung in der jeweils anderen Familie zu wohnen und zu leben. Eine rundum tolle Erfahrung für die jungen Athletinnen und ihre Trainer ■

(Claudia Friederich)



Foto: Attila Levai

FRINGS-POKAL IN BONN

Am 12.11.2017 war Bonn als Bundesstützpunkt des Modernen Fünfkampfes zum zweiten Mal in diesem Jahr Ausrichter des Elmar-Frings-Pokals. Aufgrund des Wegfalls des Stützpunktes Leverkusen im Modernen Fünfkampf, aber doch dem Anspruch alle geplanten Wettkämpfe in der Frings-Pokal-Serie durchführen zu können, hatte sich unsere Abteilung bereiterklärt ein zweites Mal in diesem Jahr der Ausrichter zu sein. Dieser Wettkampf stellte dann auch den diesjährigen Schlusspunkt in der Serie dar. Die hohe Gesamtteilnehmerzahl von 46 jungen Sportlerinnen und Sportlern (alleine 17 Sportler unserer Abteilung haben teilgenommen.) zeigte den Anreiz dieses Wettkampfes. Schließlich ging es nicht nur um die Tageswertung des 12.11.2017 sondern auch um die Gesamtwertung des Frings-Pokals im Jahr 2017. Auch die bereits jüngsten Fünfkämpfer unserer Abteilung zeigten Ehrgeiz und strengten sich in ihren jeweiligen Möglichkeiten beachtlich an. Am Ende des Tages und nach schneller Auswertung aller Ergebnisse durch Rüdiger Menz und Sebastian Schubert, konnten die Bonner eine durchaus positive Bilanz der Elmar-Frings-Serie

ziehen. Auf den Medallienplätze landeten bei den U11 männlich 3. Platz Tom Kost / U11 weiblich 3. Platz Alea Horn / U13 männlich 2. Platz Nathan Fait / 3. Platz Dominik Molchow / U13 weiblich 2. Platz Sophia Penedo und 3. Platz Sarah Kröber. Die positive Bilanz insgesamt, aber auch gerade die hohe Teilnehmerzahl von 17 Bonner Sportlern zeigt, dass Nachwuchs da ist. Bleibt zu hoffen und wünschen das dieser auch weiterhin dabei bleibt. Ebenfalls zu erwähnen ist das „Drum herum“ eines solchen Wettkampfes. Denn Dank vieler helfender Eltern bei den Disziplinen, einem hervorragenden Buffet, bereitet von den Eltern, ergibt sich immer erst das ganz runde Bild. Gepasst hat alles. ■

(Roger Molchow)



Foto: Martin Suckow

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: Kölnstraße 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
Maik 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: Kölnstraße 313 a | 53117 Bonn
Telefon: 0228-5594112
Fax: 0228-5594129
E-Mail: info@sport-service-bonn.de

Praxisgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt
Adresse: Kölnstraße 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: Kölnstraße 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: Kölnstraße 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: Badekappspflicht! 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: Kölnstraße 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
GGG Karlschule Bonn: Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
KGS Donatusschule: Donatusstraße 12, 53175 Bonn
Ludwig-Erhard-Berufskolleg: Kölnstraße 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: Kölnstraße 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: Kölnstraße 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 Bonn
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 15.11.2017)

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, in den Schaukästen), am SSF-Infostand (erste Etage) und auf unserer Internetseite [ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html](http://www.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.

DAS ANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik		
Montag	09.00–10.00 Uhr	Sportpark Nord
Montag	18.00–19.00 Uhr	Seniorenheim Josefhöhe
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

Seniorengymnastik		
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 (mit Musik)	Sportpark Nord
Donnerstag	11.45–12.30 Uhr (mit Musik)	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

Wir möchten uns bei allen Mitgliedern des Offenen Bewegungstreff für ihre treue Teilnahme bedanken und wünschen Allen ein **gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches und gesundes Neues Jahr.**

KURSE (Stand 15.11.2017)

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	
stehstief	dienstags	20.15–21.00 Uhr	
Preise je 10 Einheiten Mitglieder: 40 € Nichtmitglieder: 80 €			

Ballsport 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 Gatzen: iris.gatzen@ssfbonn.de | Keine Badeshorts erlaubt! Badekapfenpflicht! | Preise je 14 Einheiten: außerhalb der Schulferien: Mitglieder: 60 € | Nichtmitglieder: 140 € |

Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder
 Umfangreiches Angebot. Infos bei Iris Gatzen: iris.gatzen@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 €

Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde des offenen Bewegungstreffs teilnehmen

Kursangebot

Besucher: Vorname und Nachname

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.de
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/Leistungs- 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.com
Abteilungsbeitrag:	45 € pro Mitglied (auch für Kinder und Jugendliche)
Volleyball	
Angebot:	Wettkampfmansschaften 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:	Mansschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Fabian Werkhausen, 0151-46315603, fabi.philip@googlemail.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,**
Kölnerstr. 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 Adelman**
(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,**
Kölnerstr. 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,**
Mommensenstr. 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

Weitere Infos finden Sie auch unter ssfbonn.de/sportpartner.html

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.

 **SWB**
Energie und Wasser
Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.



Null Investition
+ 100% Service

Ihre neue Heizung

Mit uns können Sie rechnen.

Seite an Seite zu Ihrer neuen Heizung: Der Winter steht vor der Tür und Ihre Anlage ist vielleicht in die Jahre gekommen und reparaturanfällig. Dann vertrauen Sie uns und Ihrem Heizungsfachmann und sagen Sie „Ja“ zu **BonnPlus Wärme**. Denn wir finanzieren, planen und installieren Ihre neue, effiziente Heizungsanlage. Darüber hinaus übernehmen wir die regelmäßige Wartung und mögliche Reparaturen. Sie bezahlen einfach eine monatliche Pauschale und die verbrauchsabhängigen Wärmekosten. Alle Informationen dazu finden Sie auf stadtwerke-bonn.de/neueheizung im Internet.