



Interview mit Sascha Pierry

Der neue Geschäftsführer der SSF | Seite 16–17

10 Jahre OGS Karlschule | Seite 07

Schwimmerinnen steigen in 2. Bundesliga auf | Seite 23

Doppelsieg für Judokas bei Deutschen Meisterschaften U18 | Seite 26



LAUF LADEN BONN

Als inhabergeführter Spezialist stehen wir für:

- eine individuelle und authentische Beratung
- ein sorgfältig ausgewähltes Sortiment rund um die Bereiche Laufen und Triathlon
- die Organisation und Durchführung des Bonner Silvesterlaufs
- und ein wechselndes Angebot an interessanten Events und Themenabenden

**LAUFLADEN BONN • KÖLNSTR. 25 • 53111 BONN
T: 0228.53449779 • WWW.LAUFLADEN-BONN.DE**

2018 – MAN IST NIE ZU ALT FÜR POSITIVE GEDANKEN UND VERÄNDERUNG

LIEBE MITGLIEDERINNEN, LIEBE MITGLIEDER,

Erinnern Sie sich noch an die Fussball WM 2006 (das Sommermärchen)?



Wenn Sie zurückdenken, was war wohl die am meisten benutzte App zu jener Zeit?

Antwort: Keine – es gab zu diesem Zeitpunkt noch kein Smartphone, für viele ein nicht mehr nachzuvollziehender Zustand. In diesen nur 12 Jahren hat sich unser Leben drastisch verändert.



Unser Verein ist seither stark gewachsen, wir haben Sportstätten ausgebaut, das Bad wurde renoviert, die Hallenverwaltung übernommen – Zeit zum Nachdenken bzw. Überprüfung von existierenden Strukturen war kaum möglich. Viele Mitglieder sehen den Verein heutzutage nicht mehr als klassischen „Verein“, wo ein Mitglied Rechte und Pflichten hat (0,4 % nehmen an der Mitgliederversammlung teil), sondern als einen Dienstleistungsbereich der heutigen Gesellschaft. Dem werden wir Rechnung tragen müssen und uns den geänderten gesellschaftlichen Strukturen anpassen, ohne den Vereinsgedanken zu vergessen.

Nach 14 Jahren als Geschäftsführerin hat Maïke Schramm den Staffstab an Sascha Pierry übergeben. Während Maïkes „Amtszeit“ waren nicht nur die Steigerung der Mitgliederzahl auf über 10.000 Mitglieder per 31.12.17 zu bewältigen, sondern auch die Übernahme von Sportstätten, Renovierung des Schwimmbades etc. Für strukturelle Veränderungen, Anpassung der Abläufe an die Grösse des Vereins blieb keine Zeit. Dies wird eine der Hauptaufgaben des neuen Geschäftsführers sein. (s. Interview mit Sascha Pierry).

Die letzten Jahre haben auch gezeigt, dass es immer schwieriger wird qualifizierte Mitarbeiter zu finden. Der Arbeitsmarkt z. B. für Fachangestellte für Bäderwesen (früher Bademeister genannt) ist in NRW leergefegt. Dies führt dazu, dass unser Schwimmbad ab und zu an Feiertagen aufgrund von Personalmangel geschlossen werden muss. Zur Verbesserung der Situation werden wir neue Wege gehen und mit der Stadt Bonn ab Mitte des Jahres Mitarbeiter in diesem Bereich ausbilden.

Ist aktuell bei den meisten Mitarbeitern noch eine emotionale Bindung an den Verein (und damit ein überdurchschnittlicher Einsatz) nahezu Normalität, so werden wir zukünftig auf Grund des gesellschaftspolitischen Umfeldes auch sog. „Nine-to-Five“ Mitarbeiter haben, für die wir ein „normaler“ Arbeitgeber sind und die keine besondere Bindung an den Verein haben.

Auch müssen wir uns im Bereich der Aushilfen/Übungsleiter dem kommerziellen Umfeld stellen. Für 9 Euro/Stunde finden wir niemanden mehr, der am Wochenende bzw. an Feiertagen arbeiten will. Im Extremfall könnte das zur Teilschließung von Sportstätten führen. Daher haben wir eine Anpassung der Vergütung vorgenommen.

Der Verein wird – zum Glück immer noch – von einem starken Einsatz der ehrenamtlichen Mitarbeiter getragen.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle „Ehrenamtler“.

Wie ich auch von anderen Organisationen mitbekomme, ist die Bereitschaft für ein Ehrenamt überall rückläufig. Daher schliesse ich nicht aus, dass wir zukünftig mehr Wechsel von einer ehrenamtlichen zu einer bezahlten Tätigkeit haben werden.

Im September endet die Amtszeit des bisher gewählten Vorstandes. Nach 6 Jahren in dieser Zusammensetzung werden 4 Mitglieder (von 9) aus nachvollziehbaren Gründen nicht mehr für eine neue Amtszeit zur Verfügung stehen.

Für mich wird es spannend, ob und wer sich für eine Vorstandstätigkeit zur Verfügung stellt – es ist ja nicht so dass Kandidat/Innen Schlange stehen... damit ist Arbeit verbunden. Es wird einige Zeit dauern, bis der Vorstand sich „zusammengerauft“ hat (ja, wir sind nicht immer einer Meinung); ich bin jedoch zuversichtlich, dass uns dies gelingt und wir den Verein positiv in die Zukunft führen.

Die SSF Bonn stehen wirtschaftlich auf gesunden Füßen und sind gut gerüstet für die nächsten Jahre. In den letzten 6 Jahren ist der Umsatz von rund 1,8 mio. Euro auf rund 2,6 mio. Euro gestiegen. Die eigenen Immobilien sind lastenfrei. Die Überschüsse erlauben uns, entsprechende Rücklagen für zukünftige Projekte (z. B. Neubau einer eigenen Sportstätte) zu bilden.

Ich freue mich auf ein 2018, ein Jahr mit vielen Veränderungen – freuen Sie sich mit mir. ■

Harald Göbel, Finanzvorstand der SSF Bonn
harald.gobel@gmx.de

INHALTSVERZEICHNIS



IMPRESSUM	S. 05
------------------	-------

VEREINSNACHRICHTEN

<i>Termine und Neuigkeiten</i>	S. 05
<i>Annika Zeyen ist GA Sportlerin des Monats November 2017</i>	S. 05
<i>Malin Fischer (17 Jahre) Leistungssportlerin und Mitglied des SSF Perspektivteams</i>	S. 06
<i>MTB</i>	S. 06
<i>10 Jahre OGS Karlschule</i>	S. 07
<i>Sommercamp 2018</i>	S. 08
<i>Herbstcamp 2018</i>	S. 08
<i>Sportabzeichen</i>	S. 09
<i>Rosenmontagszug 2018</i>	S. 10
<i>Sportsitzung</i>	S. 10
<i>KiA-Kurse und -Gruppen</i>	S. 10

KINDERSEITE

<i>Die OGS Karlschule</i>	S. 11
---------------------------	-------

FIT IM WOHNZIMMER

<i>Bauch-Trio: 3 effektive Übungen für eine starke Mitte</i>	S.12–13
--	---------

FOOD-SEITE

<i>FOOD FACTS: Vitamine Vitamine Vitamine</i>	S. 14
<i>Chia Pudding mit Obst</i>	S. 14

LEITARTIKEL

<i>Sascha Pierry im Interview</i>	S. 16–17
-----------------------------------	----------

SSF KÖPFE

<i>Wir stellen die SSF-Familie vor: Bettina Overstolz</i>	S. 18
---	-------

ABTEILUNGEN

<i>Floorball</i>	S. 19
<i>Wasserball</i>	S. 20–21
<i>Fünfkampf</i>	S. 22
<i>Schwimmen</i>	S. 22–24
<i>Tischtennis</i>	S. 24–25
<i>Judo</i>	S. 25–26
<i>Wasserball</i>	S. 24–25

VEREINSINFOS

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



Die OGS (offene Ganztagsschule), deren Träger die SSF sind, wird 10 Jahre alt. Mehr auf S. 10.



Welche Veränderungen unseren Verein erwarten verrät der neue Geschäftsführer auf S. 16 und 17



Das Bistro „Schwerelos“ empfiehlt ein Rezept für Chia-Pudding auf Seite 14

IMPRESSUM

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

Christoph Mertens, Anne-Marie Nierkamp,
Maike Schramm und Fabian Welt

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905 e. V.
„Sport-Palette“
Kölustr. 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:

NejroN (123rf.com)

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

TERMINE UND NEUIGKEITEN

23.–30.03.	Ferienfreizeit in Worriken
24.03.	Tischtennis Landesliga, 1. Herren SSF Bonn gegen TTF Wahn-Grengel, Turnhalle Jahnschule
30.03.–02.04.	Oster-Mehrtagesfahrt der Kanuabteilung
14.04.	Tischtennis Landesliga, 1. Herren SSF Bonn gegen TuS Strempt, Turnhalle Jahnschule
15.04.	Floorball, U11 Regionalliga im Sportpark Nord
21.04.	Tischtennis Landesliga, 1. Herren SSF Bonn gegen TV Sürth, Turnhalle Jahnschule
28.04.	Floorball U11, Verbandsliga im Sportpark Nord
29.04.	Floorball, U 13 Verbandsliga im Sportpark Nord
19.05.	Gesamtvorstandssitzung
29.05.	Abteilungsversammlung der Tischtennisabteilung
01.09.	SSF Festival auf dem Münsterplatz
10.09.	Gesamtvorstandssitzung
19.09.	Delegiertenversammlung um 19.30 Uhr im Pastacasa

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

ANNIKA ZEYEN IST GA SPORTLERIN DES MONATS NOVEMBER 2017 UND HAT NOCH VIELE ZIELE

Mit einer überragenden Mehrheit von 52 Prozent wurde die SSF Rennrollstuhlfahrerin Annika Zeyen zur Sportlerin des Monats bei der Sportlerwahl des Bonner Generalanzeigers gewählt. Nominiert wurde Annika aufgrund ihres sechsten Platzes beim New York Marathon, dem bestbesetzten Rennen der Welt. Viele Ehrungen hat sie seit ihrem Paralympicsieg 2012 mit dem Team der deutschen Rollstuhlbasketballerinnen und zwei weiteren Silbermedaillen bei den Paralympics 2008 und 2016 erhalten. Dennoch ist für sie die Auszeichnung als Sportlerin des Monats etwas ganz Besonderes. „Es ist schön in der Heimat diese Anerkennung über eine Publikumswahl zu erhalten“ sagt die 32-jährige Sportlerin.

Erhalten hat sie die Auszeichnung nicht zuletzt dafür, dass es ihr gelungen ist innerhalb von wenigen Monaten in ihrer neuen Sportart, dem Rennrollstuhlfahrerin, internationalen Niveau zu erreichen.

Neue Ziele in einer neuen Sportart

Eigentlich war Annika froh Bundesliga und Nationalmannschaft hinter sich zu lassen und endlich mal wieder freie Wochenenden zu haben. Aber ein Leben ohne Sport, das ging auch nicht. Also jetzt halt der Rennrollstuhl und weiterhin ein hartes Trainingspensum mit bis zu 10 Einheiten in der Woche. Dazu kommt dann auch noch ihre Arbeit beim Int. Paralympischen Komitee als Mediendesignerin. Ein klares Ziel für 2018 sind die Europameisterschaften in Berlin. Dafür müssen aber erstmal die deutschen Normen geknackt werden, die trotz Heim EM sehr anspruchsvoll sind. Ihren Spaß und ihren Frohsinn lässt sich Annika auch dadurch



nicht nehmen. Mit viel Motivation und positiver Einstellung wird sie am 4. März mit dem Halbmarathon in London ihre Saison starten. Danach geht es gemeinsam mit Alhassane Baldé nach Dubai. Vielleicht gelingt es Annika dort schon eine EM Norm

zu knacken, denn dann würde die weitere Saisonvorbereitung deutlich ruhiger verlaufen. Im Mai und Juni steht dann die Schweizer Rennserie als erster Saisonhöhepunkt auf dem Wettkampfprogramm. Neben den Rennen auf der Bahn wird Annika 2018 aber auch wieder Marathons in Angriff nehmen, die Starts in Boston und London sind dabei schon fest eingeplant. Ab Juli steht dann die direkte Vorbereitung auf die EM im Fokus. Sollte es dann noch mit einer Medaille klappen, wären alle Ziele einer leidenschaftlichen Sportlerin erreicht. ■ (Ute Pilger)



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



Fotos: Martin Magunia

MALIN FISCHER (17 JAHRE) LEISTUNGSSPORTLERIN UND MITGLIED DES SSF PERSPEKTIVTEAMS

Damit das mit dem Durchstarten auch klappt trainiert Malin jeden Tag 4 bis 5 Stunden. Montags, mittwochs und freitags findet man sie im Dojo der SSF Bonn im Sportpark Nord. Dort werden sie und ihre Mannschaftskameraden seit vielen Jahren von Yamina Bouchibane und Frank Günther betreut. Dienstag und Donnerstag trainiert Malin am Bundesleistungsstützpunkt in Köln. Dazu kommen noch einige Kraft und Lauf-einheiten, die Malin auch noch in ihren getakteten Tagesablauf zwischen Schule und Sport einbauen muss.

Die meisten Wochenenden verbringt Malin dann in einer Sporthalle bei nationalen und internationalen Wettkämpfen. In der Saison konnte sie die Dutch Open in Eindhoven und das Bundessichtungsturnier in Holzwickede gewinnen. Diese Ergebnisse brachten Malin die Einladung mit der Deutschen U18 Nationalmannschaft an European Cups teilzunehmen. Mit einem fünften

Platz in Spanien rückte sie ihrem Ziel, bei den U 18 Europameisterschaften zu starten ein großes Stück näher.

Da es nach vielen internationalen Wettkämpfen oft noch ein mehrtägiges Trainingslager mit den Konkurrentinnen gibt, verpasst Malin im Laufe eines Schuljahres viele Unterrichtsstunden. Aber auch hier ist sie sehr zielstrebig und so gelingt es ihr immer wieder, den verpassten Stoff nachzuholen und sich auf anstehende Klausuren vorzubereiten.

Ein solcher Tagesablauf ist auch für Malin nur mit der großen Unterstützung ihrer Eltern zu schaffen. Eine weitere Unterstützung erhält sie durch das SSF Bonn Perspektivteam. Hier wird versucht, gemeinsam mit den Teampartnern jungen Nachwuchssportlern ein möglichst optimales Umfeld für ihren Sport zu schaffen. ■

(Ute Pilger)



Fotos: Yamina Bouchibane

Malin gewinnt das Bundessichtungsturnier in Holzwickede

Judo ist ihre Leidenschaft und mit 17 Jahren gibt es noch viele große Ziele.

Im zarten Alter von 5 Jahren hat sie erstmals Kontakt mit der Sportart und seitdem ist es ihre große Leidenschaft. In den 11 Jahren ihrer jungen Karriere kann Malin schon auf viele Erfolge zurückblicken. Verletzungsbedingt musste sie aber auch schon einige Niederlagen verkraften. In diesem Jahr kämpft Malin das letzte Mal in der Altersklasse der unter 18 jährigen. „Im letzten Jahr habe ich leider einen Höhepunkt verpasst und war Nachrücker für die EYOF, das gibt mir Motivation meine Leistung dieses Jahr zu steigern und durchzustarten“, sagt die 17-Jährige selbstbewusst.

MTB TREFF



Die SSF MTB-Gruppe ist seit einem Jahr fester Anlaufpunkt für Liebhaber des Mountainbike-Sports und des Siebengebirges im Verein.

Wir treffen uns sonntags um 10:30 Uhr auf dem Parkplatz der U-Bahnhaltestelle „Ramersdorf“.

Die Touren dauern 2–3 Stunden und beinhalten alle Terrains und Schwierigkeiten. Im Laufe der Saison, mit zunehmender Kondition, fahren wir auch längere Touren. Das jeweilige Programm richtet sich nach dem Wetter, den Untergrundbeschaffenheiten und natürlich den Teilnehmern. Fitness und fahrerische Grundlagen sind Voraussetzung für die Teilnahme und wir freuen uns über neue Gesichter.

Außerdem nehmen wir gelegentlich gemeinsam Teil an Rennen, CTF's, erkunden neue Tourengebiete oder machen ausgiebige Touren ins Umland. Hierbei ist jeder willkommen Ideen einzubringen.

Bei Interesse könnt ihr Kontakt mit mir aufnehmen (Sebastian Stevens, mtb7hills@gmail.com) oder einfach vorbei kommen. Bitte den Fahrrad-Helm nicht vergessen! ■

(Sebastian Stevens)



Fotos: privat

10 JAHRE OGS KARLSCHULE



Fotos: Bettina Overstolz

10 Jahre alt sind unsere Viertklässler, wenn der Wechsel zur weiterführenden Schule bevorsteht.

Unsere OGS Karlschule gibt es nun schon seit zehn Jahren.

Darum feiern wir unser zehnjähriges Bestehen mit einem Schulzirkusfest in diesem Mai. Die Vorfreude auf die vorbereitende Projektwoche mit dem Kölner Speleccircus steigt.

Genau das können unvergessliche Erlebnisse fürs ganze Leben werden. Positive, motivierende Erfahrungen auf dem Weg zu Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit gehören zu unseren erklärten Zielen.

Uns fällt alljährlich der Abschied von den ältesten OGS-Kids schwer, die wir meist vier Jahre lang begleitet, ihre Fähigkeiten gefördert und sie an ihre Schulaufgabenpflicht herangeführt haben. Schüler/innen, deren Eltern berufstätig oder in Ausbildung sind, bekommen einen der äußerst begehrten Plätze in der Betreuung nach dem Schulunterricht, der sogenannten OGS (Offenen Ganztagschule). Dank Maike Schramm kam die Trägerschaft eines Sportvereins für die OGS Karlschule zustande – einzigartig in Bonn. In Regie von Thomas Ropertz und Anke Tölzer, auch mit Hilfe von Ulla Meurer, starteten wir das Ganze sportlich mit dem „Sprung ins kalte Wasser“. Unsere einhundert OGS-Plätze waren

sofort von den sechs- bis elfjährigen Karlschülern ausgebucht. Schnell wurde deutlich, dass unser Konzept mit dem sportlichen Schwerpunkt aufgeht und den Kindern entgegenkommt: Mit Bewegungsfreude und Begeisterung lernen zu lernen im sozialen Miteinander durch den geregelten OGS-Alltag und auf sportlichen Bahnen. Vor 10 Jahren konnte niemand damit rechnen, dass die pädagogischen Mitarbeiterinnen der ersten Stunde bis heute bleiben würden: Manuela Petereit und Karima Tijani aus der ehemaligen Übermittagsbetreuung der Karlschule gehörten zu den allerersten Kursabsolventinnen zur OGS-Fachkraft sowie Erzieherin Kerstin Gilles aus dem SSF-Umfeld. Auch Alexandra Großerichter und Larissa Dick waren eigentlich von Anfang an mit von der Partie. Zur „Halbzeit“ stieß zum großen Glück die SSF erfahrene Schwimm- Trainerin Yegan Mahrokh zu uns. Und Serpil Temel vervollständigte mit Ablauf der OGS-Zeit ihrer drei Kinder unser pädagogisches Dreamteam. 10 Jahre höchst mögliche Konstanz im Team! Jede Mitarbeiterin engagiert sich äußerst kreativ und authentisch in ihrer ganz persönlichen Weise, mit großer Empathie und unendlicher Geduld, was für die Inklusion tatsächlich unerlässlich ist. Manche Kinder haben es aus verschiedensten Gründen besonders schwer und fanden bei uns im wahrsten Sinne Zuflucht.

Erst kürzlich wurde in einer Team-Fortbildung deutlich, wie einig wir Kolleginnen uns sind, was die pädagogischen Leitlinien betrifft. Der Einsatz zur Umsetzung geht oft über das normale Maß hinaus und wird Dank ihres großartigen Engagements überhaupt möglich.

Viele Familien fühlen sich sehr unterstützt und sind unserem Team und dem Verein sehr dankbar.

Es ist ein großes Glück, dass wir von einem derart sozial engagierten Sportverein getragen werden. Der Schwerpunkt Bewegung beinhaltet natürlich sowohl die Beweglichkeit des Körpers als auch die des Geistes, den Kopfsport. So wird beispielsweise Schach in der OGS bevorzugt

gespielt sowie Regelspiele, die stets faires Regel-Verhalten und grundlegend „verlieren können“ schulen. Aber auch die kleinen, feinen Bewegungen bekommen in der OGS Übungsfelder z. B. in Bastelangeboten. Durch den gelernten Umgang mit Nadel und Faden kann das Loch im Sporttrikot seinen Schrecken verlieren. Der künstlerisch-musische

Bereich darf bei aller Liebe zum Sport nicht zu kurz kommen. Neben den internen Angeboten haben sich manche Kooperationen besonders bewährt, wie z. B. die langjährige mit der Jugendkunstschule arte fact (Altstadt) und die mit dem Kunst-Lehrer Abdou Diatta, ermöglicht durch regelmäßig großzügige Spenden des Lionsclubs Bonn Beethoven. Jede Woche trommelt er Jungen und Mädchen mit viel Schwung in den gemeinsamen Rhythmus und bringt ihnen nahe, sich in allen möglichen Sprachen frei zu singen.

Aber was wären wir ohne unsere FSJler und früheren Zivildienstleistenden? Ja, wahrscheinlich aufgeschnitten!

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalens sieht seit 2007 vor, dass jede Grundschule den Ganztagsangebot. Jedoch steht eine ausreichende Finanzierung offensichtlich in Frage. Doch zum Glück ergreifen jedes Jahr neu- junge, engagierte Sportler die Gelegenheit, freiwillig ein soziales Jahr in unserer Offenen Ganztagschule zu absolvieren. Der OGS-Alltag wird von ihnen maßgeblich vorbereitet und tatkräftig unterstützt. Und haben sie erst ihren Übungsleiterschein in der Tasche, bereichern sie nicht nur unser OGS-Sportangebot, sondern auch externe Kooperationen.

Seit einigen Jahren kann – Dank unseres Sporttrainers Fabian Welt – für die Qualität der sportlichen Grundlagen der OGS-Kids garantiert werden – gegenseitig unterstützt auch besonders von Yegan Mahrokh mit ihrem langjährigen SSF-Erfahrungsschatz. Wer hat eigentlich nicht bei ihr Schwimmen gelernt?

Schließlich möchte ich noch die Gelegenheit nutzen, einmal meinen persönlichen Dank loszuwerden an alle, die zum Gelingen in der OGS beigetragen haben. Besonders meinem bewundernswerten Team, das immer durchhält und gemeinsam alles meistert! Und nicht zu vergessen Anne-Marie Nierkamp, die mich in der pädagogischen Leitung lange mitgetragen hat – Danke! ■

(Bettina Overstolz)



INTERSPORT®
SPORTPARTNER

Friedrichstr.45/ Ecke Wenzelgasse 0228-98393-0

www.intersport-sportpartner.de

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

Ihr SSF Mitgliedsvorteil bei Vorlage des Vereinsausweises:

10% auf alle nicht reduzierten Artikel

Jetzt noch größer!
Top Beratung
& riesige Auswahl
auf 2000 qm

Aus Liebe zum Sport

SOMMERCAMP 2018

Ihr seid zwischen 6 und 12 Jahren alt und habt in der letzten Ferienwoche der Sommerferien (20.08.–24.08.2018) noch nichts vor? Dann ist unser Sommercamp im Sportpark Nord genau das richtige für euch. Hier erwartet euch eine ganze Woche voller „Sport, Spiel und Spaß“. Ihr bekommt die Möglichkeit neue Sportarten auszuprobieren und euer Können in kleinen Wettlaufspielen unter Beweis zu stellen. Ganz bestimmt lernt ihr in der Woche auch viele neue Freunde kennen.

HERBSTCAMP 2018

Auch in den Herbstferien bieten wir wieder ein Feriencamp für alle Kinder im Alter von 6–12 Jahren an. Hier werdet ihr wieder die Möglichkeit haben in ausgewählte Vereinssportarten herein zu schnuppern und neue Sporttrends auszuprobieren. Das Camp findet in der großen Dreifachhalle im Sportpark Nord statt. Ein Ausflug am letzten Camptag rundet die Woche ab. **Hier noch einmal die Eckdaten:**

- **Wann?** 22.10. – 26.10.2018
- **Wo?** Dreifachhalle im Sportpark Nord
- **Wer?** Kinder im Alter von 6–12 Jahren



SPORTABZEICHEN (MITGLIEDERBEITRAG)



Wann ist eigentlich wieder Frühjahr, fragt mich meine Tochter Helena (7)?

Klar ist das eine berechtigte Frage, wenn die Wintermonate nicht wirklich winterlich sind und eher bei 8 Grad und Regen die Lichter am Weihnachtsbaum brennen. Da ersehnt man sich nach

den ersten Frühlingstagen mit der Leistungsabfrage noch nicht klappt, so steht doch immer der olympische Gedanke im Vordergrund: „Dabei sein ist alles!“, „Runter von der Couch und den inneren Schweinehunde besiegen!“ Und das Tolle ist, jeder muss am Anfang gegen die Schul- und Arbeitsplatzmüdigkeit ankämpfen,

den Tagen, wenn es wieder schön hell und sonniger wird. Aber ich weiß auch worauf die Frage hinausläuft. Immer wenn für den Outdoorsport endlich gute Bedingungen kommen, treffen sich dienstags ab 18 Uhr im Sportpark-Nord Menschen aller Altersklassen und wollen ihr Sportabzeichen absolvieren. In 4 Disziplinen muss man sich und seinen Körper herausfordern und sein Bestes geben, um am Ende des Jahres mit stolz erfüllter Brust zum Stadtsportbund zu fahren und sich die Nadeln in Gold, Silber oder Bronze abzuholen. Und auch wenn es an

aber man tut es nicht allein, sondern gemeinsam. Dabei steht ein super nettes und engagiertes Prüfungsteam zur Verfügung. Hier sind Ehrenamtler als fantastische Motivations- und Personaltrainer am Werk. Das Team rund um Frank Herboth ist für uns Breitensportler eine absolute Bereicherung. Hier wird angefeuert, motiviert und Hilfestellung beim Erlernen der technischen Sportabläufe geleistet. Wir als Familie freuen uns jetzt schon wieder auf den Frühling und darauf endlich wieder sportlich nach gesetzten Maßstäben und nach den Medaillen zu greifen. Danke an die Menschen, die uns dieses Glücksgefühl Jahr für Jahr ermöglichen.

Termine zur Abholung von Glücksgefühlen: Mai – Oktober – dienstags ab 18 Uhr im Sportpark Nord. **I**

(Klaus Mackenbach)

Haben wir euer Interesse geweckt?

Dann meldet euch auf unserer Homepage oder an unserer Infotheke für das Camp eurer Wahl an. Hier erhaltet ihr auch alle weiteren relevanten Informationen. Die Plätze sind hier sehr begrenzt! Wir freuen uns schon sehr auf euch **I**



KIA-KURSE UND -GRUPPEN

Kia ab Februar 2018

Seit Mitte Januar könnt ihr euch für die neuen Kurse anmelden. Weitere wichtige Informationen erhaltet ihr auf unserer Homepage. 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
	15.00–16.00 / 16.00–17.00 Uhr	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 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 Uhr	Ludwig-Erhard-Berufskolleg 2
Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
KiA Füchse (7–8 Jahre)		
Montag	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
	15.00–16.00 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Schwimmbad Sportpark Nord*
KiA Tiger (9–10 Jahre)		
Dienstag	16.00–17.00 Uhr	Schwimmbad Sportpark Nord*
	17.00–18.00 Uhr	Sportpark Nord
KiA Giraffen (11–12 Jahre)		
Mittwoch	17.00–18.00 Uhr	Sportpark Nord

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



Ein Termin, den Sie sich vormerken sollten!

In mehr als 40 Spielstätten in Bonn können Sie mit einem Ticket die Vielfalt von „Theater“ erleben.

Sie entscheiden sich, wo Sie starten (der Vorverkauf der Startertickets – Preis: 19,50 € / 13,- € für Jugendliche – beginnt am 10. April), „basteln“ sich Ihren individuellen Abendspielplan – und wenn Sie um Mitternacht noch Kondition haben, wartet die Abschluss-Party im Opernhaus auf Sie.

Das vollständige Programm wird am 10. April veröffentlicht (www.bonnertheaternacht.de).

Für gute Verbindungen zwischen den Stadtteilen sorgen wieder die Theaternacht-Shuttlebusse der SWB, die mit den Tickets kostenlos genutzt werden können.

Theatergemeinde BONN
Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

Die Theatergemeinde BONN vermittelt seit 1951 Kulturerlebnisse für Menschen aller Generationen zu günstigen Preisen. Mit ca. 8.000 Mitgliedern ist sie eine der größten gemeinnützigen Besucherorganisationen in ganz Deutschland. Sie versteht sich als Partner der Kulturschaffenden und der Kulturinteressierten. In mehr als 70 verschiedenen Abonnements und mit vielen Sonderveranstaltungen präsentiert sie die ganze Vielfalt der Bonner Szene. Alle Mitglieder erhalten Vergünstigungen bei über 50 KulturCard-Partnern und das Monatsmagazin kultur mit aktuellen Kritiken, Tipps und Hintergrundberichten. Seit 2017 organisiert die Theatergemeinde auch die Bonner Theaternacht. Interesse an unserem Angebot? Anruf genügt: 0228 91 50 30. Oder im Internet: www.tg-bonn.de

ROSENMONTAGSZUG 2018



Foto: Anne-Marie Nierkamp

„Saniere, Trainier, Fiere“, das war das Motto unserer diesjährigen Fußgruppe im Bonner Rosenmontagszug. Eine bunt gemischte Gruppe, bestehend aus 50 Vereinsmitgliedern und Freunden des Vereins, von jung bis alt, hat in diesem Jahr teilgenommen und in ihren Kostümen als Handwerker auf den in die Jahre gekommenen Sportpark Nord aufmerksam gemacht. Der Wettergott war den Karnevalisten wieder wohl



gesonnen und so zogen wir zwar bei eisigen Temperaturen aber mit Sonnenschein durch die Bonner Innen-, und Altstadt. Vielen Dank an alle Teilnehmer, es hat wieder viel Spaß mit euch gemacht. Nächstes Jahr fällt Rosenmontag auf den 04.03., merkt euch den Termin schon mal vor. Wir freuen uns auch immer über neue Gesichter in unserer Fußgruppe! **SSF Alaaf!**

(Anne-Marie Nierkamp)

SPORTSITZUNG



Foto: Fabian Welt

Nach der erfolgreichen Premiere fand in diesem Jahr die zweite Bonner Sportsitzung statt, die wir gemeinsam mit dem BSC durchgeführt haben. Viele sportliche Jecken fanden am 27.01. den Weg in das Beuler Brückenforum und erlebten einen schönen Abend mit abwechslungsreichem Programm und hervorragender Karnevalsstimmung. Für den perfekten Start in die Sitzung sorgten die Beuler Stadtsoldaten mit Gefolge. Haupttakt Willi Herrem, die Cöllner, Colör, Kuhl und de Gäng sowie Druckluft sorgten für die musikalischen Highlights, Knacki Deuser sorgte für Spaß und Spannung mit seiner Rollschuhnummer. Für die tänzerische Darbietungen sorgten die Cheerleader der Telekom Baskets Bonn, die Rezag Husaren und die Tanzkorps der KG Dürscheder Mellsäcks. Natürlich durften auch Prinz Dirk II. und seine Bonna Alexandra III., als diesjähriges Prinzenpaar Bonns nicht fehlen.

Auf der Afterparty konnten die Jecken den gelungenen Abend ausklingen lassen.

(Anne-Marie Nierkamp)



Willkommen auf der Kinderseite!

DIE OGS KARLSCHULE

Die drei großen Buchstaben OGS stehen für Offene Ganztagschule. Für eine solche OGS sind wir, die Schwimm- und Sportfreunde Bonn, schon seit 10 Jahren Träger. „Unsere“ OGS ist die OGS Karlschule am Rande der Bonner Altstadt. Hier tragen wir die Verantwortung für die Betreuung von rund 100 Kindern. In der OGS arbeiten neun hauptamtliche Mitarbeiter, die ebenfalls über unseren Verein angestellt sind. Sie kümmern sich tagtäglich um die Bedürfnisse der einzelnen Kinder. Sie helfen bei den Hausaufgaben, dienen als Spielgefährte und als Vertrauensperson. Zusätzlich erhalten die



Kinder unserer OGS die Möglichkeit an täglichen Sportangeboten teilzunehmen. Eine Sportfachkraft und 3–4 junge Menschen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr in unserem Verein absolvieren,

helfen hier einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Die pädagogische Leitung unserer OGS heißt Bettina Overstolz.

(Fabian Welt)

MALWETTBEWERB:

Um diesmal an der Verlosung teilnehmen zu können, ist eure Kreativität gefragt. Malt uns ein tolles, buntes Bild von euch und eurer Lieblingssportart. Unser Redaktionsteam wird dann in der nächsten Palette den Gewinner bekannt geben.

Die gemalten Bilder könnt ihr uns entweder per Post zukommen lassen oder an folgende E-Mailadresse:

redaktionsteam@ssfbonn.de

Wir sind schon sehr auf eure Bilder gespannt.

FIT IM WOHNZIMMER Ausgabe 5:

Bauch-Trio: 3 effektive Übungen für eine starke Mitte



1. „Stern“

Ziele: Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur

Zielmuskeln:

- Gesamte Rumpfmuskulatur - musculus rectus abdominis u.a.

Belastung: 25 Wiederholungen, 2–3 Runden (1.+ ggf. 2. normales Bewegungstempo, 2. oder 3. mit langer Haltepause am Höhepunkt der Belastung)

Ausführung: Starte aus einer aufrechten Sitzposition. Strecke die Arme nach vorne, lehne den Oberkörper leicht nach hinten und löse die Füße vom Boden. Finde die Balance, halte den Rücken gerade und baue Rumpfspannung auf. **(1)**



Dann streckst du Arme und Beine gleichzeitig lang aus und lehnst dich noch etwas weiter zurück (= Sternposition). Achte darauf, dass die Zehen angezogen sind und die Handflächen nach oben zeigen. **(2)** Die Rumpfspannung während der gesamten Übung halten.

Diese Position 1–2 Sekunden halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkommen (= 1 Wiederholung).

Zur Erleichterung: Beine leicht beugen und den Oberkörper nicht zu weit nach hinten lehnen. Den Bewegungsradius (=Länge) kontinuierlich steigern.

Zur Steigerung: Arme und Beine weiter zum Boden absenken, länger in der Halteposition (= Höhepunkt der Belastung) verharren.

2. Unterarmstütz mit Drehung

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

Zielmuskeln:

- 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

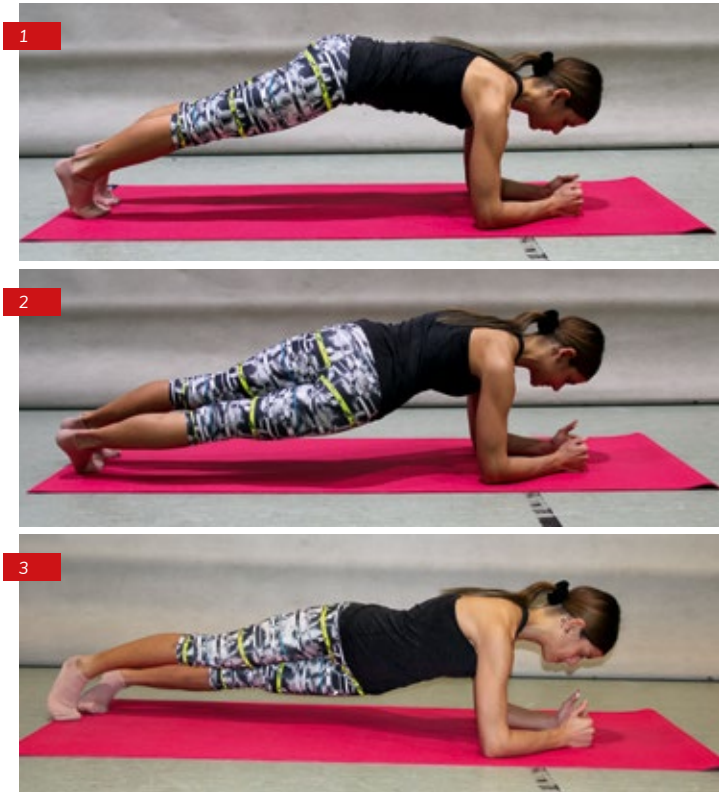
Belastung: 25 Wiederholungen, 2–3 Runden

Ausführung: Starte in der Stützposition. Dabei stützt du dich mit gestreckten Beinen nur auf den Unterarmen und Zehenspitzen auf. Die Ellbogen 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)**

Nun beginnst du mit dem Becken im Wechsel nach rechts und links zu rotieren ohne dabei die Rumpfspannung zu verlieren. Das Becken wird in der seitwärts Bewegung leicht abgesenkt. Der Schultergürtel bleibt während der gesamten Übung stabil und bewegt sich nicht. **(2)**

Führe die Bewegung über die Mitte zur jeweils anderen Seite. **(3)**

Zur Erleichterung: Knie hinter der Hüfte aufsetzen oder kleine Pausen einlegen



3 Rumpfrotation („Russian Twist“ mit gestreckten Armen)

Ziele: Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der seitlichen Bauchmuskeln

Zielmuskeln:

- Schräge Bauchmuskeln – musculus obliquus externus und internus abdominis
- Gerader Bauchmuskel – musculus rectus abdominis
- Längster Muskel (Rücken) – musculus longissimus
- Aufrichter der Wirbelsäule – musculus erector spinae

Belastung: 25 Wiederholungen, 2–3 Runden

Ausführung: Starte aus einer aufrechten Sitzposition und lehne den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach hinten. Setze die Füße mit der gesamten Fußfläche stabil auf dem Boden auf und strecke die Arme lang vor der Brust aus. **(1)**

Bringe die Handflächen zusammen und rotiere aus der Körpermitte mit lang gestreckten Armen nach rechts und links. Achte darauf lang im Rücken zu bleiben und nicht mit den Füßen vom Boden abzuheben. Führe die Bewegung über die Mitte zur jeweils anderen Seite. Von rechts nach links zählt 1 Wiederholung.

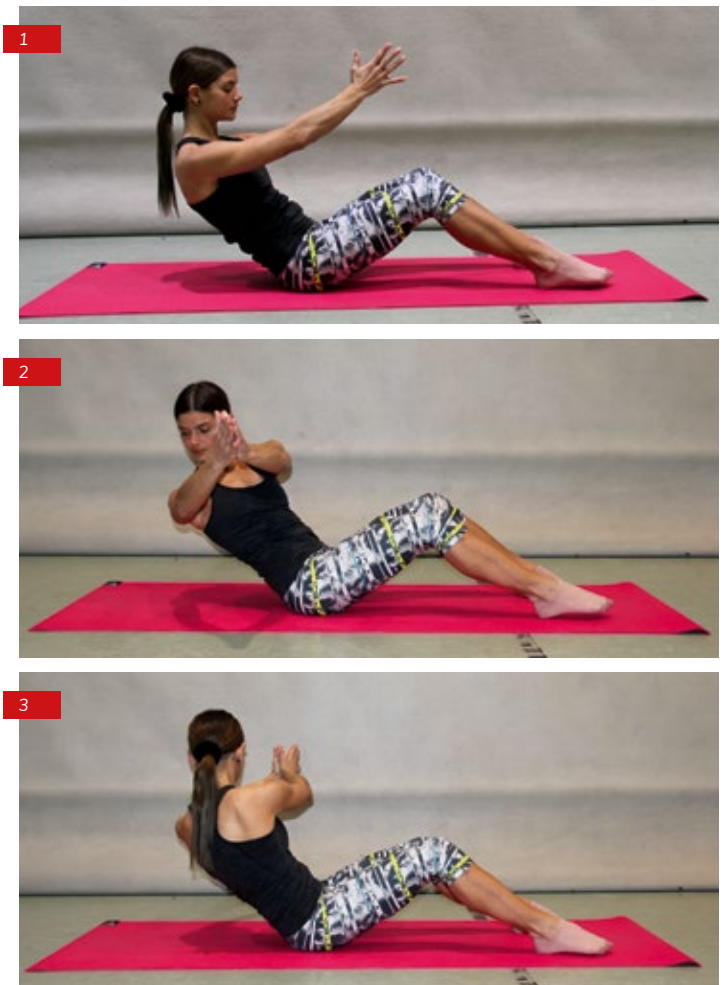
Zur Erleichterung:

- nicht so weit zurücklehnen, Füße unter einen stabilen Gegenstand stellen (z. B. Sofa)
- kleinerer Bewegungsradius (= seitwärts Bewegung)

Zur Steigerung:

- größerer Bewegungsradius und höhere Bewegungsfrequenz
- mit Gewicht arbeiten (Hantel, alt. Wasserflasche o.ä. zwischen den Händen halten) ■

(Marie Schneider)



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
Sparkasse KölnBonn

Die SSF-Food Seite

FOOD FACTS: VITAMINE VITAMINE VITAMINE

1. Vitamin D

Hat man schon mal gehört. Manche wissen auch, dass unser Körper Vitamin durch die Sonne aufnimmt. **Aber reicht das?**

Vitamin D wird tatsächlich durch die Sonne aufgenommen. In den sonnigen Monaten im Jahr ist unser Vitamin D Bedarf alleine durch die Sonneneinstrahlung auf der Haut um ein vielfaches gedeckt. Aber wie siehts in den dunkleren Monaten aus? Durch unsere „normale“ Ernährung decken wir gerade so 5–20 % des Bedarfs. Also was essen wir nun? Lebensmittel wie Lachs, Sardinen, Avocados oder auch Hühnereier enthalten die Besten Voraussetzungen für genügend Vitamin D. Aber viel wichtiger ist, raus aus dem Haus und in der Sonne sein.

2. Vitamin A

unterstützt den Körper beim Sehen und stärkt zudem unser Immunsystem. Vitamin A ist außerdem essentiell für die Haut, unsere Schleimhäute und das Gewebe. Warum? Es reguliert und hilft bei dem Wachstum und der Bildung neuer Zellen im Körper.

Wie bekomme ich genügend Vitamin A? Iss Möhren, Aprikosen, Brokkoli, Spinat, Tomaten oder aber auch Grünkohl & Butter. Und schwups, Vitamin A Bedarf gedeckt.

3. Vitamin C

Schon wieder ein Vitamin was gut für die Zellen ist. Diesmal nicht unbedingt für die Bildung der Zellen. Aber als Zellschutz. Vitamin C ist sowas wie der Polizist und Arzt unserer Zellen. Es schützt den Körper vor freien Radikalen und hilft auch bei der Heilung von Wunden und Verletzungen. Außerdem ist es sehr gut für unser Bindegewebe, Knochen und unsere Zähne. Viel Vitamin C enthalten frisches Obst, schwarze Johannisbeeren, Paprika, Brokkoli, Stachelbeeren und Rosenkohl.

Fazit: Es gibt noch viele viele weitere Vitamine, die wichtig für uns sind. Aber viel wichtiger: Die meisten könnt ihr durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung bekommen. Also doch mal Obst anstatt Chips abends auf der Couch snacken!

(Schwereelos)

CHIA PUDDING MIT OBST

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 1 EL Chiasamen (gehäuft)
- 100 ml Milch
- 2 EL Haferflocken (gehäuft)

- 100 ml Joghurt
- Obst nach Wahl
- Nüsse nach Wahl
- Zimt nach Belieben

Am Vorabend die ersten drei Zutaten vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Morgen das Obst nach Wahl schneiden und in eine Schüssel geben. Den Pudding und den Joghurt vermengen und auf das Obst geben. Nüsse nach Belieben einrühren und mit Zimt abschmecken. Schon habt ihr den perfekten Vitamin-Snack für zwischendurch!



Foto: Schwerelos

SCHWERELOS – WELL KITCHEN

Pützchens Chaussee 56
53227 Bonn



Sleeping Art
SCHLAFKONZEPTE

Exklusiv bei
Sleeping Art

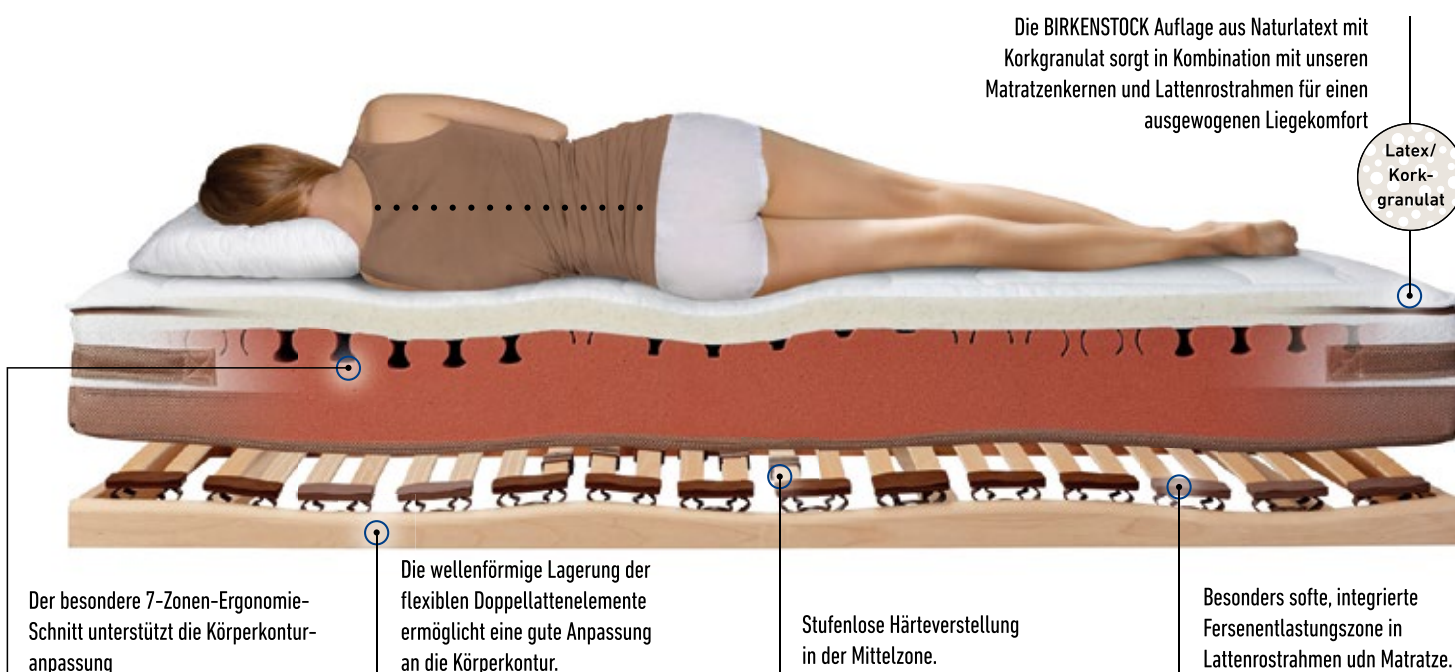
Premiere ab
17. März 2018

VOM FUSSBETT ZUM SCHLAFSYSTEM

BIRKENSTOCK überträgt seine Kernkompetenz des unnachahmlichen Tragekomforts und des damit verbundenen Wohlfühls auf eine neue Produktlinie: BIRKENSTOCK Schlafsysteme und Betten gewährleisten hohe Punktelastizität und besondere Konturanpassung zur Regeneration des gesamten Bewegungsapparats. Form und Funktion der neuen Betten, Lattenroste und Matratzen sind an die menschliche

Anatomie angepasst und bieten beste Voraussetzungen für gesundes Liegen und erholsamen Schlaf. Charakteristisch dafür ist die speziell entwickelte BIRKENSTOCK Auflage aus Naturlatex und Korkgranulat, die besonders gute Dämpfungseigenschaften bietet.

DAS BIRKENSTOCK KÖRPERKONTURSYSTEM...



Mehr Informationen erhalten Sie auf:

BIRKENSTOCK-GROUP.COM/BEDCOLLECTION

BIRKENSTOCK®

KREAMAT®
ORIGINAL BEDS

swissflex®
Finest sleep technology.

TRECA INTERIORS
PARIS

superba®
Schweizer Schlafkultur



Bettssysteme Matratzen Luftbetten Boxspringbetten Schlafsofas Schranksysteme Einbauschränke nach Maß



Sleeping Art Potsdamer Platz 2 53119 Bonn (am Verteilerkreis, unser P hinter ARAL)

Tel.: (0 22 8) 68 65 56 www.sleeping-art.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00 -18:30 Uhr Sa. 10:00 -16:00 Uhr

UNSER NEUER GESCHÄFTSFÜHRER IM INTERVIEW:

SASCHA PIERRY



Sascha Pierry hat Ende letzten Jahres das Amt des Geschäftsführers bei den SSF Bonn übernommen. In einem Interview wollen wir mit ihm über die Ziele, seine Ideen für die kommenden Jahre sprechen und wie er sich in den ersten Monaten eingelebt hat.

Foto: Anne-Marie Nierkamp

Seit dem 01.12. hast du die Geschäftsführung übernommen. Wie waren die ersten 3 Monate?

In einem Wort: Spannend. Wie erwartet habe ich mich in viele Dinge eingearbeitet und bin auch sicher noch nicht am Ende des Prozesses. Wie das dann immer so ist als leitender Angestellter oder gar Geschäftsführer, stellt man dann bei vielen Dingen fest, dass man diese gerne etwas anders haben möchte, als dies bisher der Fall war. Hier mag ich insbesondere meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Lob aussprechen, weil alle in dieser

sicher nicht immer einfachen Zeit sehr gut mitgezogen haben. Wie du selber ja am besten weißt, haben wir nach deiner Kündigung ja auch personell derzeit eine Lücke, welche ich ganz bewusst nicht „direkt“ einfach nachbesetzen wollte. Wir haben allesamt miteinander vereinbart, uns die Abläufe bis zum Ende von Q2 2018 ganz genau anzuschauen, um dann zu Ende Q3 2018 nachsteuern zu können. Das wird bislang von wirklich allen mit viel Engagement angenommen.

Ganz unbekannt sind die SSF dir ja nicht. Deine Ausbildung hast du ja bereits hier absolviert. Wie ging es dann für dich weiter?

Nach meiner Ausbildung bei den SSF war für mich klar: Das darf es nicht gewesen sein, du musst studieren gehen. Insbesondere an der BWL habe ich im Rahmen meiner Ausbildung zum Bürokaufmann dabei viel Gefallen gefunden, so dass die Entscheidung an den RheinAhrCampus in Remagen zu gehen, um BWL zu studieren, recht schnell gefallen ist. Interessanter wurde es da schon eher bei meinem Schwerpunkt: Diesen hatte ich aufgrund meines Bezuges zum Sport bewusst auf den Bereich Logistik und E-Business gelegt, weil ich mir davon neue Reize versprochen hatte, was auch durchaus bestätigt wurde. Nach meinem Studium habe ich dann meine Leidenschaft im Bereich IT ausgelebt und bin als Berater für kleine und mittelständische Unternehmen bei einem Dienstleister tätig geworden, wo ich dann auch unter anderem diverse Zertifizierungen erworben habe (Microsoft Communications, Gateprotect Professional, VM Certified Professional, usw.). Als dann feststand, dass der Posten des Geschäftsführers bei den SSF frei werden würde, habe ich nicht lange überlegt.

Und Vorstandsmitglied bist du ja auch noch...

Richtig: Parallel zu meinem beruflichen Werdegang, bin ich zudem seit 2010 Vorstandsmitglied bei den SSF Bonn. Diesen Posten werde ich allerdings zum Ende der aktuellen Wahlperiode im September diesen Jahres aufgeben, da ich eine Trennung zwischen Vorstand und Geschäftsführung als sinnvoll erachte. Letztlich stellt der Vorstand als Organ ja meinen Vorgesetzten dar und teilnehmen werde ich auch dann noch an den Vorstandssitzungen, wenn ich „nur noch“ Geschäftsführer bin: Die Bindung zwischen diesen beiden Organen des Vereins wird darunter also nicht leiden, ich bin dann nur eben nicht mehr stimmberechtigt.

Die Lüftung im Sportpark Nord muss saniert werden. Was steht die nächsten Jahre noch an?

Das stimmt, die Lüftung ist sicher ein großes und wichtiges Thema für uns als Verein. Wir sollten allerdings ein wenig „aufpassen“, dass uns der Bauunterhalt von Sportstätten, die nicht unser Eigentum sind, nicht in unseren Entscheidungen „lähmt“. Wir erinnern uns hier sicher alle nur allzu gut auch an die Sanierung des Schwimmbeckens: Das hat sich am Ende ja über etliche Jahre gezogen. Wichtig wird es sein, dass wir unsere (knappen) Vereinsressourcen sinnvoll einsetzen, um die Abteilungen einerseits zu



Sascha Pierry neben der früheren Geschäftsführerin Maïke Schramm

unterstützen und als Gesamtverein andererseits attraktive Angebote für unsere Mitglieder zu stellen. Ich sehe in den nächsten Jahren den Fokus daher insbesondere darauf, ein transparentes System zur Steuerung des Vereins aufzubauen insbesondere im Hinblick auf die Auslastungen der uns zur Verfügung stehenden Ressourcen.

Das 10.000 Mitglied ist im vergangenen Jahr den SSF beigetreten. Ist weiteres Wachstum ein Ziel der SSF? Oder welche Ziele und Vorstellungen hast du die für die Vereinsentwicklung in den kommenden Jahren?

Hier nehme ich mal meinen Hut als Geschäftsführer ab und setze meinen Hut als Vorstandsmitglied auf, denn die gleiche Frage hatten wir uns in einem Workshop 2016 ebenfalls gestellt. Die Antwort war dabei ganz klar: Wir wollen unabhängiger von der Stadt werden, insofern eigene Sportstätten errichten und mehr Verantwortung übernehmen. Dazu passt ja auch der neu ausgehandelte Vertrag mit der Stadt Bonn zum Sportpark Nord. Darüber hinaus hatten wir aus Überzeugung heraus die Qualität vor die Quantität gestellt. Insofern kann ich für mich ganz klar sagen, dass es zwar keinen „Aufnahmestopp“ gibt, wir als Verein jedoch auch sehr gut damit leben könnten, bei erhöhter Qualität auch mal keinen Zuwachs an Mitgliedern verbuchen zu können. Wichtig sind hier ja immer insbesondere die Art und Weise und die Gründe für die jeweilige Entwicklung. Sollten wir z. B. Mitglieder aufgrund von Unzufriedenheit verlieren, müssten wir uns kritisch hinterfragen.

Du bist ja auch schon seit der Kindheit Mitglied bei den SSF. Was ist deine Sportart?

Ich habe bei uns im Verein den klassischen Werdegang eines Schwimmers durch gemacht, ohne jemals so richtig einer geworden zu sein (lacht). Frag mal die lieben Damen Margret Hanke und Monika Warnusz (liebe Grüße an dieser Stelle an die beiden), wieviel Mühe sie teils mit mir in den Kursen hatten. Stefan Koch kann als Trainer überdies sehr gut berichten, wie weit meine Fertigkeiten als Schwimmer dann am Ende gereicht haben. Ich kann nur so viel sagen: Ich war nie wirklich nah daran, an einer NRW oder gar Deutschen Meisterschaft teilzunehmen. Meine sportliche Heimat habe ich daher mit ca. 12 Jahren so richtig bei den Wasserballern gefunden, wo ich auch heute noch als Spieler aktiv bin. Zwar habe ich auch hier nie in der Bundesliga gespielt, das ist bei uns aber „zum Glück“ auch gar nicht notwendig (lacht).

Schaffst du es trotz deiner neuen Aufgaben weiterhin zum Sport?

Als Mitarbeiter in einem Sportverein ist das absolute „Pflicht“. Nein, Scherz bei Seite: Die tägliche Ausübung von Sport als Ausgleich zum Berufsalltag ist mir sehr wichtig: Da achte ich wirklich sehr akribisch drauf. Zudem bin ich vollends davon überzeugt, dass ich insbesondere hieraus meine Energien zur Bewältigung der täglichen Pflichten ziehe. Ein Leben ohne Sport kann ich mir aktuell daher nicht wirklich vorstellen.

Vielen Dank für das Interview. Das Redaktionsteam wünscht dir viel Erfolg und alles Gute für deine neuen Aufgaben! (Anne-Marie Nierkamp / Fabian Welt)



WIR STELLEN DIE SSF-FAMILIE VOR BETTINA OVERSTOLZ

Vor 55 Jahren in Bonn geboren, verheiratet, zwei Söhne im BWL-Studium, staatlich anerkannte Erzieherin für Jugend- und Heimerziehung, pädagogische Leiterin der OGS Karlschule in Trägerschaft der SSF Bonn. In ihrer Freizeit ist sie am liebsten draußen unterwegs: Auf dem Rad, auf Ski, zu Pferde, im Kanu und im Wasser oder beim Salsa tanzen (Rueda de Casino).

Seit wann bist du bei denn SSF tätig? Was gehört zu deinen täglichen Aufgaben?

Vor 13 Jahren begann ich bei den SSF mit der Übermittagsbetreuung von Grundschulern/innen im Sportpark Nord, die hier von der Stadt Bonn gewünscht und gefördert wurde. Aus meiner Ausbildung war mir bewusst, welche Bedeutung der Sport gerade für Kinder aus einem wenig positiv aktivem, sozial schwachen Umfeld hat. Die kindliche Freude an Bewegung aufzugreifen und Kinder mit verschiedensten Sportmöglichkeiten vertraut zu machen, sehe ich als meine Aufgabe. Und früh so geprägt, kann der Spaß am Abenteuer Sport womöglich einem Drogenkonsum im Jugendalter entgegenwirken, davon bin ich persönlich überzeugt. Zu meinen Leitungsaufgaben gehört vor allem die Verantwortung für Groß und Klein in der OGS Karlschule: Das Miteinander von Kindern, Eltern, Lehrerkollegium und OGS-Mitarbeiterteam. Zum Glück sind die Wege kurz, aber es ist auch eine Aufgabe, die Brücke zwischen Schule und Sportverein zu schlagen, durch Informationsaustausch und Transparenz. Zudem besuche ich Arbeitskreise zur Vernetzung im Stadtteil und pflege den Kontakt mit anderen Institutionen. Dabei ist immer schön zu erleben, wie positiv die SSF – auch besonders als Träger – gesehen werden.

An welches Ereignis Erinnerst du dich gerne zurück?

Gerne erinnere ich mich daran, wie ich nach meinem Kinderschwimmen nichts ahnend abgefangen und kurzerhand mit Schwung, Klamotten und Flip-Flops ins große Becken geworfen wurde. Diese lustige Gepflogenheit empfand ich wie eine SSF-Taufe, seither habe ich mich dazugehörig gefühlt. Besonders freute ich mich persönlich, als sich ein Mädchen aus meiner Dankern-Wohngruppe Jahre später als FSJlerin in der OGS bewarb. Heute ist Michelle tatsächlich auf dem besten Wege, eine sportbegeisterte Erzieherin zu werden. Und genau diese haben Kinder wirklich nötig.

Welche Vereinsangebote nutzt du selbst bei uns im Verein?

Was wäre ich ohne mein Pilates?

Frei nach Mailers Vorbild: „In der Ruhe liegt die Kraft“ (das geht noch nach der Arbeit) übe ich Körperspannung und -beherrschung. Diese Art des Krafttrainings für den ganzen Körper befreit mich seit Jahren zumindest von Rückenschmerzen – TOI TOI TOI.

Welche Wünsche hast du an den Verein?

Angebote wie Geräteturnen oder Jumpen* oder Trampolinspringen für Kinder an weiterführenden – und Grundschulen! ■ (Anne-Marie Nierkamp / Fabian Welt)

(*wie z. B. die TABU-Showgruppe oder s. artistic jumpers)

FLOORBALL

BONNER DAMEN FAHREN ZUM FINAL4-POKALTURNIER

„Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin“, hallte es am 21.01.2018 durch den Sportpark Nord. Gerade hatten die Damen der SSF Dragons Bonn das dramatische Viertelfinalspiel gegen die ETV Piranhhas Hamburg durch einen schnellen Treffer in der Sudden-death-Verlängerung für sich entschieden. Damit ziehen sie nach zuletzt 2015 wieder in das final4-Turnier ein, welches vom 16.–18.03.2018 in Berlin ausgetragen wird. Damen-Trainer Daniel Mahnken und Kapitänin Karen Grünewald haben einige Fragen rund um die final4-Teilnahme beantwortet:

Hallo Karen, hallo Daniel, danke, dass ihr euch die Zeit genommen habt ein paar Fragen zu beantworten. Wie groß war die Überraschung über die Halbfinalqualifikation nach dem dramatischen Spiel gegen Hamburg?

Karen: Obwohl wir uns im Vorfeld über Wochen darauf vorbereitet und darüber gesprochen haben in diesem speziellen Viertelfinalspiel einen Sieg herauszuholen, darf man nicht vergessen, dass wir die Underdogs waren. Ich würde nicht sagen, dass ich überrascht war – ich war einfach begeistert davon, dass wir es als Team geschafft haben, uns nach einem 0:2 Rückstand noch heranzukämpfen, in der Verlängerung die Nerven zu behalten und dann noch das entscheidende Tor zu schießen. Das war nicht immer so und wird uns allen wohl noch lange in Erinnerung bleiben.

Daniel: Auf dem Papier waren wir in diesem Spiel der absolute Außenseiter, immerhin spielen die Piranhhas Hamburg in der 1. Floorball-Bundesliga. Aber ich hatte mir Chancen ausgerechnet, da die Saison für die Hamburgerinnen bisher sehr schlecht verlief und sie weit hinter den Erwartungen des Vereins zurückblieben. Der Druck lag also voll auf Hamburger Seite. Insofern waren wir im Trainer-Staff ganz zuversichtlich, dass wir die Pokal-Endrunde erreichen können, wenn es uns gelingt, unser Team auf den Punkt zu motivieren und gut auf das Spiel einzustellen.

Daniel, von den qualifizierten Teams seid ihr das einzige, das nicht in der neu formierten Damen-Bundesliga sondern in der Herren Verbandsliga NRW startet. Wie steht ihr, deiner Meinung nach, im Vergleich mit den Bundesligateams?

Daniel: Von der spielerischen Qualität her können wir sicher in der oberen Hälfte der Bundesliga

mitspielen. Leider haben in der Vergangenheit nicht alle Bonner Spielerinnen die nötige Motivation aufgebracht, um Bundesliga zu spielen. Wir brauchen dafür mindestens 15–20 Spielerinnen, die ihr Leben um den Floorball herum organisieren und andere Dinge unterordnen. Das war bisher so nicht der Fall, aber vielleicht wird es in der kommenden Saison ja was. Wir Trainer wären sofort Feuer und Flamme.

Im Halbfinale trifft ihr mit den Dümptener Füchsen sozusagen auf einen „alten Bekannten“. Wie schätzt ihr euren Gegner ein und darf man vielleicht auf ein Finale mit Bonner Beteiligung hoffen?

Daniel: Obwohl wir gegen einen alten Bekannten spielen, muss man auch hier wieder bedenken: Dümpten ist ein Bundesliga-Team und alleine dadurch schon in der Favoritenrolle. Wir haben mit der Qualifikation für das final4 schon mehr erreicht, als wir uns vorgenommen hatten. Insofern ist alles, was jetzt kommt reiner Bonus. Aber ich

weiß, wozu jede Spielerin in meinem Team fähig ist und was für gute Floorballerinnen wir hier in Bonn haben. Ich weiß auch, dass wir bis in die Haarspitzen motiviert sein werden. Und wenn man 18 voll motivierte Bonner Floorballerinnen als Gegner hat, dann ist alles möglich...

Du warst bereits bei der letzten final4-Teilnahme 2015 dabei. Was zeichnet dieses Event für dich aus und wie groß ist die Vorfreude in der Mannschaft?

Karen: Das final4 zeichnet sich für mich durch eine unglaubliche Organisation aus. Wir werden auf speziellem Floorballboden spielen, der sonst meist nur für internationale Spiele ausgelegt wird. Die mediale Aufmerksamkeit wird viel größer



Karen Grünewald

sein, als wir es gewohnt sind und es werden mehr Zuschauer die Halle füllen. Alleine dieses Drumherum sorgt schon für große Vorfreude im Team. Dazu kommt, dass wir seit 2015 spielerisch große Fortschritte gemacht haben und dies der Öffentlichkeit zeigen wollen. Als wir vor drei Jahren im Halbfinale gegen Grimma antreten mussten, hatten wir keine Chance und wollten einfach nur Spaß haben. Das sieht jetzt natürlich anders aus. Gegen unseren ewigen Rivalen aus Dümpten wollen wir definitiv ein Statement setzen. Wir freuen uns auf diese Chance!

Vielen Dank und viel Erfolg in Berlin! (Max Diehl)

WASSERBALL

DER BONNER TURNIERSOMMER

Zum dritten Mal wurde im letzten Jahr kurz nach Nikolaus das Jugendturnier der SSF Bonn im Wasserball ausgetragen. In unserer Heimstätte, dem Sportpark Nord in Bonn, freuten wir uns über insgesamt 13 Gastmannschaften, die in 3 verschiedenen Altersklassen um die Medaillen spielten.

E-Jugend sammelt erste Erfahrungen

Unsere kleinsten sammelten weiter Spielerfahrung beim heimischen Turnier. Auf zwei Spielfeldern wurde um die Mittagszeit in einer Gruppenphase jeder gegen jeden um die Plätze gespielt. Danach ging es noch in einem Spiel um Platz 1 und einem Spiel um Platz 3 darum, wer die Medaillen holt. Am Ende landeten unsere jüngsten nach einem knappen Spiel um Platz 3 auf dem undankbaren vierten Platz. Jedoch ist der Ehrgeiz der Jungs und Mädchen nach den ersten beiden Turnieren ungebrochen. Beim nächsten heimischen Turnier hat man sich vorgenommen, es den großen Jungs gleich zu machen; mehr dazu unten.

D-Jugend in starkem Teilnehmerfeld auf Platz 3

In der U14 Konkurrenz hatten sich die meisten Gastmannschaften im Bonner Sportpark Nord eingefunden. Insgesamt standen unserer U14 Mannschaft an diesem Sonntag sieben, teils namhafte Mannschaften gegenüber. Zuerst spielte man in zwei Gruppen die Platzierungen aus. Danach ging es in einige Überkreuz-Spiele, nach denen um die endgültige Platzierung gespielt wurde.

Unsere Jungs und Mädchen landeten im Spiel um Platz 3, mussten sich dann aber leider mit einer knappen Niederlage geschlagen geben und sich mit dem vierten Platz begnügen. Auch hier hat man sich vorgenommen im nächsten Jahr anzugreifen und dann mit den Jahrgängen 2005/2006 eine Medaille beim heimischen Turnier zu holen.

B-Jugend siegt im Herzschlag Finale

Die B-Jugend Konkurrenz wurde durch das turbulente Wetter am 10.12.2018 unerwartet beschränkt. Die Mannschaft vom SV Lünen hatte es aufgrund eines heftigen Schneesturms nicht nach Bonn geschafft. Mit 4 Mannschaften blieb die U18 Konkurrenz aber erhalten und spielte die Medaillen unter sich aus. Unsere Mannschaft bekam es mit den Mannschaften aus Ludwigshafen, Koblenz und Darmstadt zu tun. In der Gruppenphase konnten wir uns mit 3 teils knappen Siegen an die Tabellenspitze setzen und spielten im Halbfinale gegen den viertplatzierten aus Koblenz. Nach einem deutlichen Sieg in diesem Spiel wartete im Finale die Mannschaft vom WSV Vorwärts Ludwigshafen, gegen die man in der Gruppenphase schon einen knappen Sieg errungen hatte, somit war das Ziel Goldmedaille durchaus begründet. Mit dieser Motivation gingen unsere Jungs auch ins Wasser und legten direkt mit Feuer los. Nach einem hart umkämpften Spiel, in dem keine Mannschaft der anderen wegziehen konnte, musste ein 5-Meter Schießen die Entscheidung bringen. In diesem konnte sich unsere Jungs auch dank ihres Torhüters, der den einigen Schützen des Gegners zur Verzweiflung gebracht hat, durchsetzen und ihren Sieg mit ihrem Trainer Florian Werkhausen feiern. ■

(Fabian Werkhausen)

Mehr Informationen zum 3. Nikolausturnier des vergangenen Jahres finden Sie auf unserer Homepage unter www.wasserball.ssfbonn.de



cityfahrschule.de
Ihre Nr. 1
Bonn, Siegburg und Troisdorf!

Bonn - Zentrum Bertha-v.-Suttner-Pl. 8 Tel: 0228 / 63 77 22	Bonn - Duisdorf Rochusstraße 230 Tel: 0228 / 937 990 99	Troisdorf - Zentrum Kölner Str. 161 Tel: 02241 / 88 17 227	Siegburg - Zentrum Kaiserstraße 96 Tel: 02241 / 59 10 10
--	--	---	---

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
*Genaueres im Büro erfragen

... die Fahrschule, die Spaß macht!

Verkehrsinstitut und Fahrschule
Aus- und Weiterbildung LKW / BUS

auch mit Bildungsgutschein Lkw und Bus-Führerschein

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

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

WASSERBALL IST KAMPFSPORT



Heute stellen wir euch einen Spieler unserer U18-Mannschaft (B-Jugend) vor. Justus Rapp spielt nun schon seit drei Jahren Wasserball bei den SSF Bonn. Er ist als Quereinsteiger zum Wasserball gekommen und hat im letzten Jahr bereits den Sprung in die Herrenmannschaft geschafft. Wir haben mit dem 17-Jährigen Schüler darüber gesprochen, wie er zu dieser Sportart kam, was diesen Sport so besonders macht und was die Voraussetzungen für einen guten Wasserballer sind. Durchgeführt wurde das kleine Interview ebenfalls von einem Spieler unserer U18 Mannschaft (Jon Blümcke).

Jon: Justus, schön dass du da bist und mit uns ein paar Worte wechseln kannst. Wie genau bist du eigentlich zu dieser in Deutschland immer noch recht unbekannten Sportart gekommen?

Vor meiner Zeit als Wasserballer habe ich, solange ich denken kann, Fußball gespielt. Zwischendurch fand ich mich auch schon mal im Tennisverein wieder und probierte auch daneben noch den ein oder anderen Sport aus, blieb aber bei Fußball und Tennis. Doch irgendwann verging mir dabei die Lust, mir fehlte die Motivation und auch der Ehrgeiz war nicht mehr wirklich vorhanden, weshalb ich mich dazu entschlossen habe, eine neue Herausforderung anzunehmen. Also bin ich kurzerhand mit einem sehr guten Freund, der diesen Sport schon etwas länger ausführt, zum Probetraining gegangen und bis heute geblieben.

Wie ging es denn für dich los bei den Wasserballern? Beschreib doch einfach mal kurz deine ersten Erfahrungen.

Schon während dem ersten Training habe ich mir eigentlich geschworen nie wieder zu kommen,

da ich auf diesem Niveau ein absoluter Anfänger im Schwimmen war und beim Training vor Erschöpfung sichtlich Schwierigkeiten hatte. Doch nach dem Training habe ich bemerkt, dass ich mich körperlich und mental super fühlte. Ich war komplett ausgepowert aber fühlte mich dennoch viel frischer als zuvor. Das kannte ich vom Fußball so bisher nicht. Auch wenn ich mich mittlerweile sehr gut an die Gruppe herangekämpft habe und durch die Arbeit an meiner Technik ein passabler Schwimmer geworden bin, bleibt jedes Schwimmtraining eine Herausforderung.

Wasserball hat den Ruf eine recht rustikale Sportart zu sein, bei der es auch mal richtig zur Sache gehen kann. Kannst du diesen Eindruck bestätigen?

Ja auf jeden Fall! Wasserball ist ein sehr körperbetontes Spiel, was sich durch viel Kampf auszeichnet. Beim Wasserball findet das Spiel größtenteils im 1 gegen 1 statt, daher muss man sich immer gegen seinen Gegenspieler durchsetzen um Torchancen zu kreieren oder auch zu verhindern. Dieser stetige Positionskampf ist erstens extremst kraftaufwendig und zum anderen kommt es auch schon mal vor, dass man mitten im „Kampfgefecht“ etwas härter aneinandergerät. Für die Schiedsrichter ist es natürlich sehr schwer zu kontrollieren, was sich unter der Wasseroberfläche abspielt. Dazu muss ich sagen, dass zum Wasserballsport ein bisschen Härte einfach dazugehört, denn Wasserball ist auch Kampfsport. Da wir uns aber im Wasser befinden, werden viele Bewegungen gedämpft und federn mögliche Kollisionen mit Gegenspieler etwas ab. Da tut es auf jeden Fall mehr weh, wenn man beim Fußball mit seinem Gegenspieler zusammenrasselt.

Zu Beginn hast du gesagt, dass es dich bis heute beim Wasserball gehalten hat. Was ist der Grund dafür?

Wie bereits erwähnt, mag ich es körperbetont zu spielen, auch wenn man es mir nicht ansieht. Außerdem bin ich von Ballsportarten einfach am meisten begeistert, so auch von Wasserball. Während meiner Zeit im Tennisverein habe ich zudem gemerkt, dass ich nicht der Typ bin, der in Wettkämpfen auf sich alleine gestellt sein will. In einer Mannschaft bin ich da viel besser aufgehoben.

Apropos Mannschaft: Wie läuft es eigentlich so mit der Teamchemie bei euch?

Die wichtigste Voraussetzung um im Teamsport erfolgreich zu sein ist, dass man sich als Team super versteht und sich aufeinander verlassen kann, was bei uns in der U18 (B-Jugend) aktuell zum Glück der Fall ist. Mit unserem Trainer haben wir auf dem Weg dahin auch das ein oder andere unternommen, um die Kommunikation und den Zusammenhalt zu verbessern. Besonders unsere gemeinsamen Wochen im Trainingslager und die Wochenenden bei Turnieren haben uns als Mannschaft zusammengeschweißt. Als Team müssen wir uns gegenseitig antreiben, da muss einem Faulpelz auch mal in den Hintern getreten werden, damit er beim Training Gas gibt. Es bringt jedoch nichts aufeinander rumzuhacken, das wirkt sich nur negativ auf die Teamleistung aus. Für eine positive Charakterentwicklung ist Wasserball auf jeden Fall förderlich. Um im Kollektiv zu funktionieren muss jeder seine eigenen Interessen hinten anstellen und mit seinem Beitrag die Mannschaft nach vorne bringen.

Eine letzte Frage noch: Ab wie vielen Jahren kann man bei euch im Verein mit Wasserball anfangen und welche Eigenschaften sollte man mitbringen?

Also das Alter spielt eigentlich keine große Rolle, solange man schwimmen kann. Wir haben mittlerweile einige Kids bei uns im Verein, die unter zehn Jahre alt sind, denen es auch riesigen Spaß macht Wasserball zu spielen und nebenbei noch weiter Schwimmen zu lernen. Mitbringen sollte man trotzdem die ein oder andere Eigenschaft. Wenn man motiviert ist, Kampfgeist zeigt, keine Angst vor dem Wasser hat und dazu auch noch gerne Ballsportarten macht, sind das eigentlich die besten Voraussetzungen um ein guter Wasserballer bzw. eine gute Wasserballerin zu werden. Eine große Portion Humor sollte allerdings auch nicht fehlen. ■

(Jon Blümcke)

FÜNFKAMPF

BONNER FÜNFKAMPFER IM TRAININGSCAMP IN SÜDAFRIKA

Wie bereits in den vorangegangenen Jahren ging es am 28.12.2018 unter der sportlichen Leitung von Kersten Palmer von Frankfurt über London nach CapeTown (Kapstadt) und dann noch ein bisschen weiter nach Stellenbosch, wo in einem zweiwöchigen Trainingslager unter der südafrikanischen Sonne die Vorbereitung auf die neue Saison stattfand. Geplant und organisiert wurde das Trainingscamp von Daniel und Kathrin Mannweiler, die ihren Lebensmittelpunkt aktuell in Südafrika haben. Die Bedingungen waren wie immer optimal, denn wo hier dann tiefer Winter ist, ist dort Sommer. Die Trainingsbedingungen inkl. der zur

Verfügung stehenden Trainingseinrichtungen an der Sporthochschule Südafrika konnten optimaler nicht sein. Neben den sportlichen Aktivitäten vor Ort stand auch ein kleiner Zeiteanteil an reiner Freizeit zur Verfügung um ein bisschen Land und Leute kennenzulernen.

Was haben u.a. die Daheimgebliebenen gemacht?

Während Timon Levai, Katya Simonov, Alexandra Sudermann, Smilla Maier, Mona Laaroussi, Judith Rippin und Lucca Kost am anderen Ende der Welt in Kapstadt, Südafrika über 8km bei hochsommerlichen Temperaturen an den Start gingen,



Foto: Mona Laaroussi

trotzen zeitgleich Tom Clemens und Katharina Molkow den hiesigen winterlichen Wetterlaunen über 10 km. ■

(Roger Molkow/Judith Rippin)

NEUER BUNDESTRAINER DER JUNIOREN BESUCHT DEN LANDES- UND BUNDESSTÜTZPUNKT IN BONN



Foto: Jens Oellien

v.l.n.r. Iefremenko, Wiedemann, Pierry

Seit dem 01.01.2018 hat sich der Trainer-/Betreuerstab im Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf um den Junioren Trainer Andrii Lefremenko erweitert. In seiner Funktion ist Andrii Lefremenko für Sichtungungen und spezielle Trainingsmaßnahmen in den jeweiligen Landesverbänden zuständig. In dieser Rolle besuchte Andrii vom 19.-22.02.2018 den Standort Bonn (begleitet von der Sportdirektorin Susanne Wiedemann) um sich dort selbst ein Bild über die Trainingsbedingungen, die Trainingsstätten am Standort Bonn zu machen. Gleichwohl standen im Mittelpunkt auch Gespräche mit Kersten Palmer

als am Standort verantwortlicher Trainer, sowie der Kontakt zu den von Kersten Palmer sportlich geführten Athleten, inkl. Gespräche mit dem Geschäftsführer der SSF Bonn, Sascha Pierry. Für die Abteilung Moderner Fünfkampf mit seinen sportlichen Leistungsträgern, aber auch zur Würdigung der jahrelangen erfolgreichen Arbeit von Kersten Palmer als Landestrainer, war dieser Besuch ein sehr gutes Zeichen. Da Andrii Lefremenko vorrangig an den Bundesstützpunkten Potsdam, Berlin und Bonn eingesetzt wird, werden sich seine Besuche somit auch am Standort Bonn zukünftig regelmäßig wiederholen. ■

(Roger Molkow)

SCHWIMMEN

SSF MASTERS IN INGELHEIM ERFOLGREICH

Mit einer großen Mannschaft führen die Masters-Schwimmer der SSF Bonn zu einem Internationalen Clubkampf nach Ingelheim. 76 Vereine aus dem In- und Ausland nahmen hier mit über 900 Meldungen teil. Wie immer gab es bei diesem Wettkampf für den Sieger seiner jeweiligen Altersklasse anstelle einer

Medaille guten Ingelheimer Wein als Belohnung. Für den Gewinn einer Staffel gab es 1 Flasche Sekt. Somit haben einige SSF-Masters wieder ihren Weinvorrat für 2018 aufgefrischt. Den Wanderpokal für die Damen verpassten die SSF-Schwimmerinnen dieses Mal leider um 1 Punkt, genauso wie die Herren-Mannschaft, die ebenfalls auf Platz 2 kam. ■

(Margret Hanke)



SSF-SCHWIMMERINNEN STEIGEN IN DIE 2. BUNDESLIGA AUF

Der Deutsche Mannschaftswettbewerb im Schwimmen wird jährlich veranstaltet und wird – ähnlich dem Fußball – in unterschiedlichen Ligen und getrennt für Frauen und Männer Mannschaften ausgetragen. Am 18. Februar wurde in Mülheim der Wettbewerb der Oberliga West durch die SG Mülheim ausgerichtet. Die beiden Erstplatzierten der jeweils zehn Mannschaften steigen in die 2. Bundesliga auf, die letzten beiden steigen ab. Mangels einer ausreichenden Anzahl Athleten haben wir aktuell in der Oberliga keine Männer Mannschaft am Start, so dass die Mädels alleine die SSF-Bonn Fahne hochhalten mussten.

Nach einem fünften Platz im Jahr 2016 und einem dritten im vergangenen Jahr, war der Aufstieg in die 2. Bundesliga in diesem Jahr ein von Cheftrainer Thorsten Polensky ganz klar formuliertes Ziel.

Hoch gesteckte Ziele sind das Eine, diese zu erreichen oftmals etwas ganz anderes. Das gilt für sportliche Zielen im Allgemeinen jedoch für Mannschaftsleistungen im Besonderen.

Ein Mannschaftswettkampf im Februar während einer die Schulen und auch die Trainingsstätten leerräumenden Grippewelle stellt sicherlich eine besondere Herausforderung an clevere Mannschaftsplanung, gute Auswahl der Ersatzschwimmer und Einsatz- und teilweise auch Leidens-Bereitschaft von gerade wieder gesund gewordenen Athleten dar.

Um es mal etwas konkreter zu formulieren – fast keine unserer neun Schwimmerinnen konnte in den vergangenen Wochen ohne Unterbrechung trainieren, einige sind gerade eben wieder rechtzeitig für den Wettkampf gesund geworden. Hätten wir nicht auf Mona Laaroussi aus der Abteilung Moderner Fünfkampf und auf Vera Hundsdoerfer aus der Masters Mannschaft zurückgreifen können, wäre das Ergebnis vermutlich anders ausgefallen. Ein ganz herzlicher Dank an dieser Stelle für den tollen Einsatz!

So fuhren also trotz aller Widrigkeiten am Ende Rebecca Dany, Vera Hundsdoerfer, Sarah Kirinnis, Mona Laaroussi, Katrin Müller, Laura und Lisa Schnürle sowie Hannah und Lara Wiedemann zusammen mit Thorsten Polensky nach Mülheim.

Der erste Wettkampf über die Strecke von 200 m Freistil wurde souverän von Rebecca gewonnen, auf der Strecke über 100 m Brust musste die gerade wieder gesund gewordene Hannah etwas abreißen lassen und auch über 200 m Rücken geschwommen durch Sarah konnten wir uns nur im Mittelfeld positionieren.

Die 100 m Schmetterling geschwommen durch Katrin reichten zwar nur für einen 6. Platz, halfen aber die schon arg zusammengeschmolzene Führung wieder auf 118 Punkte gegenüber der SG Essen auszubauen. Auf der 800 m Freistilstrecke sorgte Vera mit einem zweiten Platz dafür, dass der Vorsprung nicht allzu sichtbar kleiner wurde.

Nach den 200 m Lagen die Lara für uns nur ganz knapp über ihrer Bestzeit absolvierte, wurde langsam deutlich, dass sich der Wettkampf zwischen der SG-Essen, der SG Bayer und den SSF-Bonn entscheiden würde. Es wurde aber auch klar dass es für uns kein ungefährdeter Start-Ziel Sieg werden sollte. 50 m Freistil später, Laura schwimmt im Bereich ihrer Bestzeit, landet auf dem dritten Platz und trotzdem verlieren wir alleine in diesem Wettkampf 100 Punkte im Vergleich zur erstplatzierten Lisa Höpink von der SG Essen. So wurde aus einem hauchdünnen Vorsprung auf einmal ein Rückstand von 85 Punkten.

Wie zum Trotz verschaffte uns Hannah über die 200 m Schmetterling-Strecke mit ihrem zweiten Platz in der Punktwertung einen gehörigen Schub nach vorne und stellte wieder einen kleinen Vorsprung her. Dieses Spielchen wiederholte sich während der nächsten Wettkämpfe noch einige Male. Sarah musste mit ihrem dritten Platz über 400 m Freistil wieder einen Rückstand in Kauf nehmen, den Rebecca auf der 200 m Bruststrecke mit neuer persönlicher Bestzeit wieder in einen Vorsprung umwandelte. Über 100 m Rücken musste sich Lara lediglich – mal wieder – Lisa Höpink geschlagen geben und konnte mit ihrer guten Leistung jedoch nicht ver-



Foto: Jürgen Schnürle

hindern, dass sich die Mannschaft der SG Essen offensichtlich abzusetzen begann. Nach 400 m Lagen trotz neuer persönlicher Bestzeit durch Lisa auf Platz vier geschwommen, vergrößerte sich der Abstand zur führenden Mannschaft erstmalig auf deutlich über 100 Punkte.

Obwohl Laura im letzten Wettkampf vor der Pause über 100 m Freistil nur fünfte wurde, konnte sie mit ihrer Leistung die Führung zurückerobern, da die ersten Plätze keine unserer direkten Konkurrenten belegten.

Nach der Pause wurde das gleiche Programm wie im ersten Abschnitt nur in anderer Besetzung nochmals geschwommen. Die 200 m Freistil, welche Mona – auch in neuer persönlicher Bestzeit – mit einem zweiten Platz beendete, stabilisierten unsere Führung. 100 m Brust durch Laura geschwommen brachte einen siebten Platz und ein erneutes Abrutschen auf den zweiten Rang – nur dass sich diesmal die SG Bayer an die Spitze setzte. 200 m Rücken – Laras Paradenstrecke – erster Platz. Was will man mehr? Dass dabei dann auch noch eine 150 Punkte Führung raussprang macht das Ergebnis nur noch schöner.

Direkt danach war wieder Hannah mit 100 m Schmetterling an der Reihe. Obwohl sie auf dieser Strecke mit bemerkenswerter neuer persönlicher Bestzeit unterwegs war, reichte es nur zu einem zweiten Platz und schon waren wieder 100 Punkte futsch.

Sarah hat auf den folgenden 800 m Freistil alles gegeben, musste aber doch dem krankheitsbedingten Trainingsausfall Tribut zollen und kam auf dem dritten Platz ins Ziel. Und schon war er wieder da – der Rückstand. Das wollte Rebecca nicht auf sich sitzen lassen und legte über 200 m Lagen mit einer eindrucksvollen neuen persönlichen Bestzeit den Grundstock für eine solide Führung, welche die Mädels im weiteren Verlauf nicht mehr abgeben sollten.

Mit einem sensationellen ersten Platz auf der 50 m Freistilstrecke baute Mona das Punktekonto weiter aus, welches durch Katrin mit 200 m Schmetterling und Lisa mit ihrer Leistung auf der 400 Freistilstrecke immer bei rund 200 Punkten gehalten werden konnte.

Hannah musste bei 200 m Brust ihrer grade überstandenen Krankheit Tribut zollen und schwamm deutlich über ihrer Bestzeit auf einen fünften Platz, ohne jedoch die mittlerweile einigermaßen komfortable Führung zu gefährden. Laura war fast zum Abschluss noch über 100 m Rücken im Rahmen ihrer Bestzeit unterwegs, gefolgt von Lara mit neuer Bestzeit über 400 m Lagen. Rebecca hat den Wettkampftag begonnen und durfte – oder musste – ihn nun auch beenden. Mit neuer Bestzeit über 100 m Freistil musste sie sich – ja, man ahnt es schon – nur Lisa Höpink geschlagen geben und sich schon wieder 80 Punkte abnehmen lassen.

Diesen Verlust konnte das von allen hart erkämpfte Punktekonto aber gut verschmerzen, so dass die SSF-Mädels den Wettkampftag freudestrahlend mit einem Vorsprung von 113 Punkten als Sieger beenden konnten. Die große Aufgabe im kommenden Jahr wird es nun sein, den Platz in der zweiten Bundesliga erfolgreich zu verteidigen.

Unser herzlicher Dank an dieser Stelle geht wie immer an unsere Kampf-richter die während des Tages am Beckenrand standen – es waren diesmal Edith Müller während des ersten Abschnitts und Marika Schnürle im zweiten Teil der Veranstaltung. ■

(Robert Schuster)

SCHWIMMERINNEN DER A-JUGEND AUF PLATZ 6 IM DMS-J – BUNDESFINALE 11. PLATZ FÜR DIE MÄNNLICHE C-JUGEND

Gleich mit zwei Mannschaften reiste Cheftrainer Thorsten Polensky in diesem Jahr zum Bundesfinale des Deutschen Mannschaftswettbewerbs Schwimmen der Jugend (DMS-J). Sowohl die weibliche Jugend A (Jahrgänge 2000 / 2001), als auch die männliche Jugend C (2004 / 2005) hatten sich über den NRW-Entscheid im Dezember für das Finale am 27. und 28.01.2018 in der Wuppertaler Schwimmoper qualifiziert. In Wuppertal konnten beide Mannschaften ihre Leistung aus dem Dezember dann fast auf die Sekunde genau bestätigen. Für die weibliche Jugend A war es im Vorfeld bereits ein Riesenerfolg, sich als bundesweit sechstbeste Mannschaft für das Finale zu qualifizieren und genau diesen Platz belegte das Team mit Svenja Boese, Rebecca Dany, Katrin Müller, Laura Schnürle,

Franziska Schuhenn und Hannah Wiedemann dann auch in der Endabrechnung mit einer Gesamtzeit von 22:46,85. Die männliche Jugend C mit Kourosh Assim, Till Krajenski, Dominik Luckert, Janis Lux und Maximilian Wiedemann zeigte mit dem 6. Platz über 4x100 m Brust in 5:07,01 eine starke Leistung. Leider reichte es am Ende in der Gesamtwertung aller fünf zu schwimmenden Staffeln (4x100 m Schmetterling, Rücken, Brust, Freistil und Lagen) in 23:23,30 nur zu Platz 11. In jedem Fall war das DMS-J-Bundesfinale aufgrund seiner Atmosphäre für alle Aktiven und Mitgereisten ein tolles Erlebnis und wird die Schwimmerinnen und Schwimmer für die anstehenden Wettkämpfe ganz sicher motivieren. ■

(Volker Krajenski)



Foto: Jürgen Schnürle

TISCHTENNIS

BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN: SIMON TEWES SCHIESST DEN VOGEL AB



Foto: Tim Fix

V.l.n.r.: Simon Tewes, Michael Himel, Dirk Bertram, Benny Ho, Ralf Dick, Jan Gilge, Tim Fix

Noch hat unser Team ein paar Spiele vor der Brust, aber als Fastabsteiger der letzten Saison ist die diesjährige Leistung einfach sensationell. Als Tabellenzweiter schnuppert unsere Jungs derzeit am Aufstieg in die Verbandsliga. Zur Rückserie konnten wir uns mit Dirk Bertram verstärken. Zwar gab es mit 6:9 gegen TTF Bad Honnef einen kleinen Ausrutscher, aber die Konkurrenz patzte auch. Somit bauten unsere Jungs mit einem 8:8 gegen TuRa Oberdrees sowie Siegen gegen TTC Lechenich (9:6), TTC Vernich (9:6) und TTG Niederkassel 2 (9:7) ihren Vorsprung auf den Tabellendritten zwischenzeitlich auf vier Punkte aus. Alle sind herzlich eingeladen unsere Mannschaft in den letzten Heimspielen gegen TTF Wahn-Grengel (24.03.), TuS Strempt (14.04.) und TV Sürth (21.04.) tatkräftig zu unterstützen. Alle Heimspiele finden um 18.30 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule, Herseler Str. 3 in Bonn-Nord statt. ■

(Jörg Brinkmann)

TISCHTENNIS FÜR JEDEN – HOBBYKURS

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger bieten wir montags von 18.30–20.00 Uhr und donnerstags von 17.30–20.00 Uhr im Sportpark Nord Tischtennis zum freien Spielen an. Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder: 30,- € für sechs Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. ■

Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 01786388234

ABTEILUNGSVERSAMMLUNG 2018

Wir machen bereits heute auf unsere diesjährige Abteilungsversammlung aufmerksam, die am Dienstag, den 29. Mai 2018 um 19.30 Uhr im Restaurant „Pastacasa“ im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn stattfindet. Alle Mitglieder der Tischtennis-Abteilung der SSF Bonn 1905 e.V. sind herzlich eingeladen. Wer sich gerne mal auch für kleinere Aufgaben (Homepage, Aktionsfotos, Turnierorganisation etc.) zur Verfügung stellen möchte, meldet sich bitte beim Abteilungsleiter. ■

(Jörg Brinkmann)

35. TISCHTENNIS-MINI-MEISTERSCHAFTEN

Die Sieger des Ortsentscheids Bonn-Nord der Tischtennis-Mini-Meisterschaften heißen Emilia Luna Grabbe, Lennart Pütz, Ole Christensen und Tomte Wendtland. Insgesamt waren am 14. Januar 2018 43 Jungen und Mädchen im Alter bis 12 Jahre am Start. Die Minis zeigten in vier Altersklassen unter den Augen ihrer Eltern manch sehenswerten Ballwechsel. „Es war wieder eine tolle Veranstaltung“ freute sich Abteilungsleiter Jörg Brinkmann von den ausrichtenden SSF Bonn. „Die Kinder hatten vor allem viel Spaß an unserem Sport und einige haben deutlich ihr Talent bewiesen.“

Die ersten Fünf in jeder Altersklasse haben sich für den Kreiseinscheid am 18. März 2018 (Ausrichter: TTG Witterschlick) qualifiziert und können sich über weitere Entscheide auf Bezirks- und Verbands-ebene für das Bundesfinale in Trier qualifizieren.

Die Ergebnisse im Überblick:

Jungen-A-Klasse (11–12 Jahre):	1. Lennart Pütz, 2. Keerthi Kiritharan, 3. Paul Hermann
Jungen-B-Klasse (9–10 Jahre):	1. Ole Christensen, 2. Mats Wendtland, 3. Arthue Velten
Jungen-C-Klasse (8 und jünger):	1. Tomte Wendtland, 2. Julian Schlecht, 3. Michael Rückert
Mädchen-Klasse (bis 12 Jahre)	1. Emilia Luna Grabbe, 2. Julia Schmale, 3. Silai Niazmand

Dort winkt den Siegern u. a. eine Reise zu einer Veranstaltung mit deutschen Nationalspielern. Die SSF Bonn 1905 e.V. bieten allen interessierten Kindern dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr (Sportpark Nord) einen Schnupperkurs an. ■

(Jörg Brinkmann)



Die stolzen Sieger v.l.n.r.: Lennart Pütz, Emilia Luna Grabbe, Tomte Wendtland und Ole Christensen

Foto: Jörg Brinkmann

JUDO

Das Jahr 2018 hat für unsere Judokas sehr erfolgreich begonnen. Mitte Januar starteten einigen Athleten bei den offenen holländischen Meisterschaften. In der Gewichtsklasse -57 kg U18 gewann Malin Fischer Gold, Perspektivteamkollege Jano Rübe erreichte trotz starker Kämpfe den undankbaren 5. Platz. Lucca dello Russo – 60kg und Soraya Günther – 57 kg erreichten beide Rang 9. Ebenfalls erfolgreich waren die SSF-Bonn Nachwuchsjudoka in der Altersklasse U15. Dort erkämpften sich gleich

zwei Athleten die Bronzemedaille! Tom Hartmann holte sich den 3. Platz +66 kg und Vereinskamerad Nouri Günther -60 kg. Elgin Vanderschaeghe holte +63 kg den 5. Platz. Lino Dello Russo gewann 5 Kämpfe und musste sich letzten Endes mit dem 7. Platz zufrieden geben. Kieran Martins Trempeck U15, -34 kg wurde 9. Einzige U21 Starterin Katharina Wigger kam -57 kg ebenfalls auf Rang 7. Damit etablierten sich von 14 Judoka der SSF-Bonn 10 unter den Top 10! ■

(Yamina Bouchibane & Anne-Marie Nierkamp)



Malin Fischer (2. von links)



Tom Hartmann (2. von rechts)



Nouri Günther (1. von rechts)

7 TITEL FÜR SSF JUDOKAS BEI DEN KREISEINZELMEISTERSCHAFTEN

Ein Wochenende später fanden die Kreiseinzelmeisterschaften der U15 in Bad Honnef statt. 9 von 14 Athleten erreichten das Finale. Kieran Martins Trempeck, Marc & Josef Ivchenko, Hagen Boothe, Nouri Günter, Tom Hartman und Elgin Vanderschaeghe erreichten jeweils den 1. Platz. Silber holten Tjark Gäng und Thomas Schmidt. Jan Kumuini und Anna Muradayan erreichten den 3. Platz. ■

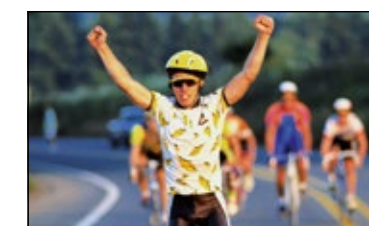
(Yamina Bouchibane & Anne-Marie Nierkamp)



Unsere Athleten bei den Kreiseinzelmeisterschaften*



Anna Muradayan und Elgin Vanderschaeghe



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

*vlnr oben: Lino Dello Russo, Nouri Günther, Tom Hartmann, Hagen Boothe, Kieran Martins Trempeck, Josef Ivchenko, Michael Schneider, Jan Kumuini
vlnr unten: Thomas Schmidt, Tim Janssen, Tjark Gäng, Marc Ivchenko

SSF-BONN IST ERFOLGREICHSTER VEREIN BEI DEN BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN

Mehr als 50 Vereine nahmen an den Judo- BEM der Altersklassen U15/U18 in Leverkusen teil. Während die jüngeren sich über die Kreismeisterschaften qualifizieren mussten, war die Altersklasse U18 erstmalig „offen“. Die Judoka der SSF-Bonn nahmen mit 11 KämpferInnen in der Altersklasse U15 teil. Davon qualifizierten sich am Ende 10 für die West-Deutschen Einzelmeisterschaften. Die 4 KreismeisterInnen der SSF-Bonn wurden auch BezirksmeisterInnen! In der U18 lief es ebenso gut. Alle 7 Athleten erreichten die Finalkämpfe. Drei sicherten sich den Titel, zwei gewannen Bronze und zwei kamen leider nur auf Rang 5. Auch in der U18 waren die SSF-Bonn der erfolgreichste Verein. Die Bezirkstitel in der U15 gingen an Marc Ivchenko, Nouri Günther, Tom Hartmann und Elgin Vanderschaeghe und in der U18 an Anastasia Borowski, Lucca Dello Russo und Daniel Schäfer. ■

(Yamina Bouchibane & Anne-Marie Nierkamp)



vlnr, vonu: Thomas Schmidt, Nouri Günther, Tom Hartmann, Tjark Gäng, Hagen Boothe, Lino Dello Russo, Josef Ivchenko, Kieran Martins Trempek, Marc Ivchenko



Elgin Vanderschaeghe (2. von links)

SSF-BONN STELLT 5 FINALISTEN BEI DEN WESTDEUTSCHEN MIESTERSCHAFTEN

Mit 9 Qualifizierten fuhren die SSF-Bonn Judoka nach Dormagen zu den WDEM U15. Es sollte das erfolgreichste Wochenende der Judoabteilung werden, welches man je auf einer WDEM erreicht hat. Insgesamt erreichten 7 Athleten ihr Halbfinale, davon kamen 5 ins Finale. Außerdem erkämpften sie sich noch zwei dritte, einen 5. und einen 7. Rang. Kein anderer Verein außer den SSF gewann 7 Medaillen! Der einzige Wermutstropfen, den die Judoka hinnehmen mussten: Sie gewannen keinen einzigen Titel. Für die SSF-Bonn gingen die Vizetitel an: Kieran Martins Trempek, Lino Dello Russo, Nouri Günther, Tom Hartmann und Elgin Vanderschaeghe. Bronze gewannen Marc Ivchenko und Hagen Boothe, den 5. Platz holte Tjark Gäng und der jüngste im Team, Josef Ivchenko kam auf Rang 7. ■

(Yamina Bouchibane & Anne-Marie Nierkamp)

DOPPELSIEG FÜR UNSERE JUDOKAS BEI DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN U18



Jano Rübo und Malin Fischer

Jano Rübo wird Deutscher Meister in der Gewichtsklasse -55 kg und Malin Fischer Deutsche Meisterin in der Gewichtsklasse -57 kg. Zum ersten Mal in der Abteilungsgeschichte werden die Judokas Deutscher Meister, und das an einem Wochenende gleich zweimal. Zunächst startete Jano Rübo in der Klasse -55 kg und musste auf den Weg ins Finale 3x mal in den Golden Score und u. a. den deutschen Meister aus dem vergangenen Jahr besiegen. Nach 22 min Kampfzeit stand er im Finale gegen Alexander Bimmermann, der bis dahin keine 7 min Kampfzeit hinter sich hatte. Aber Janos Kampfgeist war unermüdlich. Er schaffte die Sensation und gewann Gold. Malin Fischer startete am 2. Wettkampftag und begann gleich mit einem

fulminanten Sieg in nur 22 sek gegen die Norddeutsche Meisterin. Im Finale stand sie Elisabeth Pflugbeil vom TSV München Großhadern gegenüber. Sie gingen in den Golden Score, den Malin nach 6.09 min mit einer blitzschnellen Attacke für sich entscheiden konnte. Für Malin ist dies der erste deutsche Meistertitel! Anastasia Borowski, die zum ersten Mal an den Deutschen Meisterschaften teilgenommen hat, erreichte einen tollen 9. Rang. ■

(Yamina Bouchibane & Anne-Marie Nierkamp)



Malin Fischer (2. von links)



Jano Rübo (2. von links)

CLUB-INFO

(Stand 1. Juni 2017)

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

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

Christoph Mertens: Koordination Vereinsorgane und Sponsoring

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde
des offenen Bewegungstreffs teilnehmen

Kursangebot

Besucher: Vorname und Nachname



Wir möchten uns bei allen Mitgliedern des Offenen Bewegungstreff für ihre treue Teilnahme bedanken und wünschen Allen **frohe Ostern!**

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

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 €		

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

ABTEILUNGSINFO Für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich

Badminton	
Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Stefan Walter und Gustav Weis, badminton@ssfbonn.de
Kurse:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868

Capoeira	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus Beuel, Sportpark Nord
Auskünfte	Daniel Katayama, 0171-1438107

Floorball (Unihockey)	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule und Tannenbusch-Gymnasium
Auskünfte	Anke Tölzer, anke.toelzer@ssfbonn.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-Jutsu	
Angebot:	Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Maximilian Zawierucha, 0228-96209780 , max.jujutsu@gmx.de

Kanu	
Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, 0228-9107530 , abtltr@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:	Sportpark Nord: 120 € pro Jahr Beuel: 85 € pro Jahr Beide Studios: 144 € pro Jahr

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	Christopher Kluthe, c.kluthe@web.de

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport	
Breiten- und Gesundheitssport	
Angebot	Offener Bewegungstreff, versch. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf	
Angebot	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Hobbyschießgruppe für Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte:	Attila Levai, mfk@ssfbonn.de

Schwimmen	
Angebot:	Schwimmkurse/Leistungssport- und Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Frankenbad u. a.
Auskünfte	schwimmen@ssfbonn.de
Masterssport:	Margret Hanke, 0228-622899
Schwimmkurse:	SSF-Geschäftsstelle, 0228-676868

Ski	
Angebot:	Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Heinrich-Herz Berufskolleg
Auskünfte	Jürgen-Ludwig Block, 0172 863 5311, ludwig.block@web.de Peter Bruderreck, 0228-3361730, skipeter@netcologne.de
Abteilungsbeitrag:	7 € pro Jahr

Tai Chi	
Angebot:	Tai Chi für Erwachsene
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sabine Haller-Schretzmann, tai-chi@ssfbonn.de

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“	
Angebot:	Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätte	Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Martin Auberger, abteilungsleiter@tanzen.ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	30,70 € pro Quartal

Tauchen „STA Glaukos“	
Angebot:	ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller internationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	glaukos@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	25,60 € pro Jahr

Tischtennis	
Angebot:	Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler
Trainingsstätte	Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule
Auskünfte	Jörg Brinkmann, tischtennis@ssfbonn.de

Triathlon	
Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Ingo Lochmann, abteilungsleiter@ssf-bonn-triathlon.de
Abteilungsbeitrag:	45 € pro Mitglied (auch für Kinder und Jugendliche)

Volleyball	
Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätte	Hardtberghalle, Beethoven-Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, KGS Donatusschule, Sportpark Nord
Auskünfte	Birgitta Schaaf, volleyball@ssfbonn.de

Wasserball	
Angebot:	Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Fabian Werkhausen, 0151-46315603 , fabiphilip@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**,
Kölustr. 25 | 53111 Bonn

- **Frédéric Letzner, Ernährungsberater/ DGE, Gesund-heitsförderung**
Beratung und Coaching, www.letz-go.de

- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**
Weesbacher Strasse 9 | 53819 Neunkirchen Seelscheid

- **Novo GmbH**,
Lieselingsweg 102–104 | 53119 Bonn

- **Original Bootcamp, Michael Adelmann**
(Headcoach Bonn) michael@original-bootcamp.com

- **Parfümerie Vollmar GmbH**,
Sternstr. 64 | 53111 Bonn

- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie, Christian Wolski und Carsten Meyer**,
Irmintrudisstr. 19 | 53111 Bonn

- **Radladen Hoenig**,
Hermannstr. 30 | 53225 Bonn

- **Sanitätshaus Hohn**,
Kölustr. 54 | 53111 Bonn

- **Saunapark Siebengebirge**,
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter

- **Schlafsysteme Sleeping Art**,
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn

- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**,
Christian-Lassen-Str. 6, | Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf

- **Schwerelos – Well Kitchen**
Pützchens Chaussee 56 | 53227 Bonn

- **Ski & Fun GmbH**,
Wiedstr. 7 | 53859 Niederkassel

- **Sportler Apotheken**
Kosmos Apotheke, Rochusstr. 180 | 52123 Bonn;
Einhorn Apotheke, Poststr. 34 | 53111 Bonn;
Adler Apotheke, Kaiserstr. 126 | 53721 Siegburg

- **Sport Olzem**,
Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher | 53123 Bonn

- **Sport Vossen**,
Mommсенstr. 72 | 50935 Köln

- **Stil & Image**,
Emilie-Heyermann-Weg 9 | 53121 Bonn

- **Unternehmens- und Personalberatung**,
Stefan Rausch,
Kaiserstr. 34 | 53113 Bonn

- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**,
Adolfstr. 42–44 | 53111 Bonn

- **Yves Rocher**,
Sternstr. 10 | 53111 Bonn



FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



Volltreffer für Sportvereine. Jetzt online Trikots sichern!

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

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