

SPORT-PALETTE

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.



Die neuen Vorstandsmitglieder

Vorstellung in Steckbriefform | Seite 14–15

Food Facts: Die Weihnachtsausgabe | Seite 13

Halb um Rügen mit dem Kanu | Seite 20



BONNER



SILVESTERLAUF

*Gute Vorsätze starten schon
im alten Jahr!*

DATUM & STARTZEITEN:
31.12.2018 · 12 Uhr & 13 Uhr

VERANSTALTUNGSORT:
Rathenauufer in Bonn

STRECKEN:
5 km & 10 km

INFORMATIONEN:
www.bonner-silvesterlauf.de



LIEBE MITGLIEDER DER SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE,

Zunächst bedanke ich mich ganz herzlich bei allen Delegierten für das mir entgegengebrachte Vertrauen und der Wahl zum neuen Vorsitzenden am 19. September 2018. Für mich persönlich stellt die Wahl in dieses Amt eine große Ehre dar. Der damit verbundenen Verantwortung bin ich mir bewusst und werde die Interessen und das Wohlergehen der Mitglieder stets als meine Maxime betrachten. Es gilt die positive Vereinsentwicklung der letzten Jahre weiter voranzutreiben, potentielle Schäden und Risiken von innen und von außen vom Verein fernzuhalten. Unterstützt werde ich dabei von einem soliden 8-köpfigen Vorstandsteam mit Maike Schramm, Ressort Öffentlichkeitsarbeit, Christoph Mertens, Ressort Sponsoring und Präsidium, beide auch stellvertretende Vorsitzende, sowie Harald Göbel unser Vorstand Finanzen. Ferdinand Krause nimmt ebenfalls unverändert das Ressort Vereinsverwaltung, Recht und Sozialangelegenheiten, sowie Frank Herboth die Koordination der Abteilungen wahr. Neue gewählte Vorstände sind Ulla Meurer mit dem Fokus auf die Jugend, Soziale Projekte und unserer Trägerschaft der Offenen Ganztagschule der Bonner Karlschule, Max Hürter für Abteilungsübergreifende Maßnahmen und Andreas Hartmann, zuständig für unsere Sportstätten und Liegenschaften. Die durchschnittliche Vereinszugehörigkeit aller Vorstandsmitglieder beträgt mehr als 18 Jahre! - ein Durchschnitt, den Andreas Hartmann, Max Hürter und ich mit einer vergleichsweise kurzen Mitgliedschaft von ca. 4 Jahren kräftig nach unten korrigieren. Ich denke, ganz im Sinne unseres vorherigen Vorsitzenden Lutz Thieme, dem hier ausdrücklich meine uneingeschränkte Hochachtung und mein Dank gebührt, ergibt sich daraus jedoch die Keimzelle für neue Ideen, neuen Schwung, neue Reibungspunkte und Diskussionen, die einen Verein stetig weiterentwickelt und jung hält. An dieser Stelle möchte ich auch die hervorragende Unterstützung und den ständigen Einsatz aller Mitarbeiter unserer Geschäftsstelle unter der Leitung von Sascha Pierry hervorheben.

Jeder Einzelne von uns erlebt inzwischen täglich, wie weltweit politische Machtkämpfe, Polarisierungen, Populismus und Fremdenhass, sogar Antisemitismus die Menschheit in Atem hält. Von den ausufernden Umweltschäden, globaler Erwärmung, Waldbränden, Dürren und Überschwemmungen ganz zu schweigen. Die Krisenherde in der Welt sind nur sehr schwer zu kontrollieren, manche Konflikte erscheinen uns unlösbar. Die Flüchtlingskrise hat sich möglicherweise abgeschwächt, ist aber m.E. noch lange nicht vorbei. Bonn und Köln diskutieren gerade in diesen Tagen die fatalen Auswirkungen des gerade verabschiedeten Fahrverbots scheinbar lebenswichtiger städtischer Verkehrsadern. Die Schockwellen des Bürgerentscheids gegen den Bau des Wasserland-Bades in Bonn sind noch nicht verebbt. Liebe Mitglieder – in diesem instabilen Umfeld bietet unser „Verein am Rhein“ zu jeder Zeit einen ruhenden Pol und einen Rückzugsort von der täglichen Belastung. Regelmäßiger Sport ist nicht nur gesund für unseren Körper, er ist auch gesund für unsere Seele. Der Zweck des Vereins gemäß § 2 unserer Satzung bietet dafür unverändert das Fundament. Ich lege jedem, der die Satzung bisher noch nicht lesen konnte, ans Herz, dies nachzuholen. In unserer Vereinssatzung steckt viel Weisheit, die oft nicht unmittelbar erkannt wird und die uns dennoch zugutekommt. Hier gibt es meist in ganz wenigen Worten Antworten auf viele Fragen.

Der Verein betreibt und fördert insbesondere den Hochleistungs-, Leistungs-, Breiten-, Familien- und Freizeitsport...und die Integration von Menschen mit Behinderungen (Inklusion) (Auszug aus §2 der Vereinssatzung). Dies ist und bleibt der Zweck. Für mich gibt es keine Bevorzugung oder Benachteiligung einer der genannten Sportgruppen, aber auch nicht irgendeiner speziellen Sportart. Der Verein ist und bleibt offen für Innovation bis hin zu aktuellen Überlegungen E-Sportlern oder E-Gamern, von denen sich der DOSB allerdings jüngst leider distanziert hat, eine Platt-



form zu bieten. Meine 11-jährigen Zwillingstöchter (übrigens eine ist Fußballerin und eine Cheerleaderin) bekräftigen mich täglich auf dem Laufenden zu bleiben und mit der Zeit zu gehen. Für mich - eine sprudelnde Quelle innovativer Ideen. Ich sehe noch großes Potential im Ausbau des Behindertensports - und damit verbunden im Abbau noch bestehender Barrieren. In meiner Funktion als Vorstand Leistungssport werde ich deshalb einen nicht unerheblichen Teil meiner Arbeit diesem Thema widmen. Selbstverständlich ist und bleibt der Breiten-, Familien- und Freizeitsport das Rückgrat des Vereins und wird gefördert und weiter ausgebaut.

Ein paar abschließende Worte zu dem zurzeit in der Planung befindlichen Sanierungsvorhaben der Stadt im Sportpark Nord. Die Sanierung der Elektrik und der Lüftung ist auf Grund aktualisierter Brandschutznormen wohl nicht zu umgehen. Eine Schließung der Sportstätten und Räumlichkeiten ist deshalb nicht vermeidbar. In diesem Zusammenhang habe ich eine Kommission ins Leben gerufen, die die planerischen Aktivitäten der Stadt begleitet, mit genügend zeitlichen Vorlauf die Ausweichstrategie erstellt und eine zeitnahe interne Kommunikation an alle Mitglieder bewerkstelligt. Mitglieder der Kommission sind Maike Schramm (Vorstand und zuständig für die interne Kommunikation), Sascha Pierry (Geschäftsführer und Koordinator mit Ämtern, Behörden und Sanierungs-Unternehmen), Andreas Hartmann (Vorstand Sportstätten und Liegenschaften, Technik). Ich selbst nehme an den regelmäßigen Treffen der Kommission teil und unterstütze gemeinsam mit den Kollegen die Erstellung der Ausweichstrategie. Die konstruktive Zusammenarbeit aller Abteilungen und Mitglieder mit dieser Kommission ist außerordentlich wichtig, um die Belastung während der Schließung minimieren zu können.

Allen Mitgliedern der SSF Bonn versichere ich immer ein offenes Ohr für ihre Anliegen zu haben und freue mich auf die kommenden gemeinsamen Jahre!

Ihr

 Jürgen Baró

INHALTSVERZEICHNIS



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

VEREINSNACHRICHTEN

Termine und Neuigkeiten	S. 05
SSF Archiv	S. 05
Sanierung SPN	S. 06
Rosenmontag 2019	S. 06
Feriencamp 2018	S. 06-07
3. Bonner Sportsitzung	S. 07
Mitarbeiter Workshop	S. 08
Umstellung Sportpalette	S. 08
KiA	S. 09
Perspektivteam	S. 09-10
OGS Karlschule	S. 11
Von Mitgliedern für Mitglieder	S. 12

SSF KÖPFE

Wir stellen die SSF-Familie vor: Celest Florjin	S. 12
---	-------

FOOD-SEITE

FOOD FACTS: Weihnachtsausgabe	S. 13
Rezept: Möhren-Ingwer-Suppe	S. 13

LEITARTIKEL

Vorstellung der neuen Vorstandsmitglieder	S. 14-15
---	----------

FIT IM WOHNZIMMER

„Towel Workout“ - Fitness mit dem Handtuch	S. 16-17
--	----------

ABTEILUNGEN

Floorball	S. 18
Judo	S. 19
Kanu	S. 20-21
Kendo	S. 22
Lacrosse	S. 23
Moderner Fünfkampf	S. 24-25
Schwimmen	S. 26
Tauchen	S. 27
Tischtennis	S. 27-28
Triathlon	S. 28
Wasserball	S. 30

VEREINSINFOS

Clubinfo	S. 31
Offener Bewegungstreff	S. 32
Kurse	S. 33
Abteilungsinfos	S. 34
Unsere Partner	S. 35



Mit dem Kanu halb um Rügen S. 20



Towel Workout: Fitness mit dem Handtuch S. 16



Food Facts: Die Weihnachtsausgabe S. 13

//

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



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

Titelfoto:

Wolfgang Lingen Sport Fotografie

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

15.12.	Pokalachtelfinale Floorball Herren
17.12.	Gürtelprüfung Karate
05.01.-06.01.	U17 Winter Trophy Floorball
17.01.	Beginn Anfängerkurs Karate
30.01.	Delegiertenversammlung
09.02.	3. Bonner Sportsitzung

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

SSF ARCHIV

Liebe Sportfreunde,

nach der Beendigung meiner Tätigkeit als Geschäftsführerin der SSF Bonn habe ich mir vorgenommen, einen Teil der frei gewordenen Zeit der Pflege des SSF-Archivs zu widmen, das in den letzten Jahren sehr vernachlässigt wurde.

Ein erster Schritt war die Ergänzung und Bebilderung der Vereins-Chronik auf unserer Vereins-homepage: <https://ssfbonn.de/geschichte.html> (zu finden auch über den Button „Über uns / Geschichte“).

Bei der hierfür erforderlichen Durchsicht der Archivunterlagen ist mir aufgefallen, dass die über 100-jährige Vereinsgeschichte sehr interessant ist, dass aber eine Aufarbeitung und Ergänzung der Unterlagen dringend erforderlich ist, um diese Geschichte auch für kommenden Generationen noch durchgängig zu erhalten.

Daher bitte ich jetzt alle langjährigen Mitglieder, zu prüfen, ob sie evtl. noch Unterlagen über die SSF Bonn haben, die für das Vereinsarchiv interessant sein könnten, wie z.B. Fotos (am besten mit den Namen der Abgebildeten und ggf. dem Anlass des Fotos) oder Berichte über wichtige Ereignisse oder Veranstaltungen.

Sofern gewünscht kann ich die Unterlagen gerne einscannen und anschließend an den Besitzer zurückgeben.

In der Sammlung der Vereinszeitungen sind leider wohl mal mehrere Ordner abhandengekommen, so dass die Ausgaben der Jahrgänge 1955 bis einschließlich 1970 fast komplett fehlen. Sollte also noch jemand eine oder mehrere dieser Ausgaben haben, wäre ich für eine Überlassung sehr dankbar.

Die Unterlagen können gerne an der Infotheke im Sportpark Nord zu meinen Händen abgeben werden, bitte mit Angabe des „Spenders“ und einem Hinweis, ob die Unterlagen beim Verein verbleiben können oder nach dem Einscannen an den bisherigen Besitzer zurück sollen.

Schon jetzt bedanke ich mich bei allen für die Mühe.

Mit sportlichen Grüßen,
Maike Schramml

Finde die Nikoläuse



Liebe Kinder,

Weihnachten steht vor der Tür. Passend dazu haben sich wieder einige Nikoläuse in der Palette versteckt. Findet ihr Sie alle? Falls ja, schickt uns eure Antwort per Mail an redaktionsteam@ssfbonn.de und ihr habt die Chance auf ein tolles SSF Weihnachtsgeschenk. Viel Glück!

SANIERUNG SPORTPARK NORD AUF 2020 VERSCHOBEN

Wie in der letzten Sportpalette berichtet, hatte die Stadt Bonn für das Jahr 2019 umfangreiche Sanierungsarbeiten an der Elektrik und der Lüftung des Sportpark Nord ins Auge gefasst.

Dabei waren und sind die SSF Bonn seitens des Städtischen Gebäudemanagements (SGB) von Beginn an in den Planungsprozess involviert worden. Seit Ende September steht nun fest, dass die Arbeiten am Hauptgebäude des Sportpark Nord in das Jahr 2020 verschoben werden. Dabei prüft die Stadt derzeit, ob es möglich ist, dass neben der Elektrik und der Lüftung auch die Wasserleitungen, das Dach und der Hallenboden in der großen Sporthalle erneuert werden.

Für 2019 bedeutet dies konkret: Lediglich das Tribünengebäude inklusive des Raumes darunter wird in 2019 saniert. Nach aktuellem Planungsstand wird der Raum unter der Tribüne daher von Mai bis Ende August 2019 nicht nutzbar sein.

Um die Arbeiten für 2020 sorgfältig planen und die Kosten abschätzen zu

können, werden auch weiterhin regelmäßige Besprechungen zwischen den Planern, dem SGB und den SSF Bonn stattfinden.

Um Sie über die aktuelle Entwicklung auf dem Laufenden halten zu können, haben wir auf der SSF Homepage im Bereich „Sportstätten“ eine Seite „Sanierung Sportpark Nord 2020“ eingerichtet. Außerdem informieren wir Sie über unseren regelmäßigen Newsletter, den Sie über einen Link auf unserer Homepage abonnieren können. ■

(Sascha Pierry)



Foto: Fabian Welt

ROSENMTAG MIT DEN SSF BONN ERLEBEN



Foto: privat

Die Fußgruppe des SSF

A laaf zusammen!!! Auch im kommenden Jahr werden wir uns als Verein wieder mit einer Fußgruppe am Bonner Rosenmontagszug beteiligen. In Anlehnung an das Sessionsmotto „Mir all sin Bönnsche“ werden wir unter dem Motto „Mir all sin die SSF Bonn“ laufen. Dazu passend könnt ihr euch, eurer Sportart entsprechend, verkleiden. Vom Schwimmer bis zum Judoka, vom Triathleten bis zum Floorballer. Hier sind euch keine Grenzen gesetzt.

Rosenmontag ist im kommenden Jahr am 04.03.2019.

Wer Lust hat gemeinsam mit uns den Rosenmontagszug in Bonn zu erleben, kann sich gerne unter karneval@ssfbonn.de für den Zug anmelden und alle weiteren Fragen mit uns klären. Eine Vereinsmitgliedschaft ist keine Voraussetzung, um Teil unserer Gruppe zu werden.

Wir freuen uns jetzt schon über zahlreiche Anmeldungen und einen tollen Rosenmontagszug. ■

(Fabian Welt)

WORRIKEN 2019

Auch im kommenden Jahr geht unsere Kinderfreizeit wieder ins belgische Worriken. Alle Kinder im Alter von 6-12 Jahren sind herzlich eingeladen mit uns gemeinsam eine Woche voller Sport, Spiel und Spaß im Ferienzentrum Worriken zu verbringen. Die Freizeit findet im Zeitraum vom 13.04.2019 – 19.04.2019 statt. Untergebracht werden wir in kleinen Hütten mit jeweils 4 Kindern und einem Betreuer.

Falls wir euer Interesse geweckt haben und ihr Lust auf eine Woche Sport mit Freunden habt, dann zögert nicht mit einer Anmeldung! Die Teilnehmerzahlen für die Freizeit sind sehr begrenzt.

Anmeldeformulare und weitere Informationen werden in Kürze auf unserer Homepage veröffentlicht: www.ssfbonn.de/freizeiten ■

(Fabian Welt)



Foto: Fabian Welt

Spaß im Kletterpark

3. BONNER SPORTSITZUNG

Am 09.02.2019 veranstalten wir gemeinsam mit dem Bonner SC schon zum dritten Mal die Bonner Sportsitzung im Brückenforum in Beuel. Mit den Domstürmern, Bernd Stelter, den Klüngelköpp und vielen weiteren Bands wird ihnen ein abwechslungsreiches Programm geboten.

Einlass an diesem Abend ist ab 18:00 Uhr.

Karten für die Sitzung werden bei BonnTicket zum Preis von **34,40 Euro** incl. aller Gebühren angeboten. Jedes SSF-Mitglied hat die Möglichkeit sich seine persönliche Karte zum Vorzugspreis von **20,00 Euro** incl. aller Gebühren zu sichern. Bitte den gültigen Mitgliedsausweis vorlegen! Wir freuen uns auf euch und eine tolle Party. ■

(Fabian Welt)

FERIENCAMPS 2018

Sommercamp

Bei strahlendem Sonnenschein und Temperaturen um die 30 Grad nahmen rund 45 Kinder am Sommercamp im Sportpark Nord teil. Die Kinder waren alle im Alter von 6 - 12 Jahren. Nach dem Motto „Höher, schneller, weiter“ begann für die Kinder das Camp direkt mit einem Leichtathletik Wettkampf. Im weiteren Verlauf der Woche wurde den Teilnehmern dann noch die Möglichkeit gegeben sich in den Sportarten Turnen, Basketball, Volleyball, Fußball, Floorball und Schwimmen auszuprobieren. Hinzu kam in diesem Jahr eine durch die Abteilung organisierte Übungsstunde zur Sportart Lacrosse. Hier hatten die Kinder die Möglichkeit, direkt erste Kontakte mit den entsprechenden Übungsleitern zu knüpfen. Kooperations- und Teamspiele stärkten während der ganzen Woche die Gruppe und dienten als Grundlage für neu geschlossene Freundschaften.

Zum Abschluss der Woche ging es am Freitag mit dem Reisebus ins „Bubenheimer Spieleland“. Dort hatten alle Kinder die Möglichkeit sich nach Belieben auszutoben und gemeinsam ihre neu geknüpften Freundschaften zu vertiefen.



Klettern in der Kletterhalle Bronx Rock



Die Kinder des Sommercamps 2018



Herbstcamp

45 Kinder im Alter von 6-12- Jahren nahmen in diesem Jahr am Herbstcamp der SSF Bonn teil. In der Woche vom 22.10.18 – 26.10.18 wartete auf die Kinder ein abwechslungsreiches Sport- und Erlebnisprogramm. Neben verschiedenen Lauf-, Fang-, und Geschicklichkeitsspielen durften sich die Teilnehmer auch in verschiedensten Mannschafts- und Einzelsportarten ausprobieren. Es wurde Fußball, Floorball und Volleyball gespielt. Außerdem testeten sich die Kinder in den Sportarten Triathlon und Wasserball. Durch die Zusammenarbeit mit unserer Abteilung für Modernen Fünfkampf und deren Trainer Alex Groshev konnte in diesem Jahr auch erstmals eine Musterstunde im Modernen Fünfkampf angeboten werden.

Abgerundet wurde die Freizeit durch einen Ausflug zur Kletterhalle Bronx Rock nach Wesseling. Hier hatten alle Beteiligten die Möglichkeit ihre Kletterkünste unter Beweis zu stellen. ■

(Fabian Welt)



"Takeshi's Castle"

MITARBEITER WORKSHOP



Am 27.10.2018 fand im Pastacasa im Sportpark Nord eine dreistündige Mitarbeiterschulung zum Thema Kommunikation und Konfliktlösung statt. Insgesamt nahmen 24 Personen an dem Workshop teil.

Eine bunte Truppe aus Übungsleitern der Fitness-Studios, Mitarbeitern der Sportstätten und der

Infotheke fanden sich am 27.10.2018 vormittags im Pastacasa ein, um miteinander die Themen Kommunikation und Konfliktlösung zu bearbeiten. In drei zufällig zusammen gestellten Gruppen wurden Fallbeispiele in Rollenspielen dargestellt und danach besprochen. Das Ergebnis der jeweiligen Gruppe wurde dann den anderen beiden Gruppen anhand dreier Bereiche „Was ist gut gelaufen?“, „Was ist schlecht gelaufen?“ und „Was könnte/sollte man besser machen?“ präsentiert. Nach drei Runden mit immer wechselnden Gruppenzusammensetzungen wurden die gesamten Ergebnisse gesammelt. Das Feedback zum Workshop war sehr positiv und die Teilnehmer waren mit hoher Motivation und Begeisterung bei der Sache. Die Ergebnisse wurden an das Ressort Ressourcen zur Bearbeitung weitergeleitet. Eine Nachbesprechung des Workshops

(Torsten Sasse)



UMSTELLUNG DER SPORTPALETTE

Liebe Mitglieder,

die voranschreitende Digitalisierung unserer Welt macht auch vor uns als Sportverein nicht Halt. In Zeiten von Internet und Co. ist die Anzahl der Inserenten in unserer Vereinszeitung „Sportpalette“ seit längerem rückläufig. Zudem steigen die Kosten für Druck, Porto und Versand stetig. Seit längerer Zeit ist unsere Vereinszeitschrift daher ein Zuschussgeschäft von nicht unerheblichem Ausmaß.

Der Vorstand hat sich deshalb dazu entschlossen, unsere Vereinszeitschrift hin zu einem Online Medium zu wandeln. Für Sie als Leser der Zeitschrift bedeutet dies, dass die Sportpalette ab der zweiten Ausgabe 2019 vorrangig in digi-

taler Form zur Verfügung stehen wird. Die Sportpalette wird Ihnen dann - sowie bisher auch schon - zum Download auf unserer Homepage zur Verfügung stehen. Außerdem werden wir sie per Email über unseren Newsletter-Verteiler an alle diejenigen versenden, die unseren Newsletter abonniert haben.

Zusätzlich werden wir jeweils einige Exemplare in gedruckter Form an unserer Infotheke hinterlegen, die dort von interessierten Mitgliedern abgeholt werden können, solange der Vorrat reicht. Auch das Beziehen der Sportpalette in gedruckter Form per Post ist nach schriftlicher Voranmeldung weiterhin möglich. Hierfür erheben wir

allerdings ab der Ausgabe 2/2019 einen Kostenbeitrag von 3 € pro Ausgabe. Sofern Sie dies wünschen, füllen Sie bitte den untenstehenden Abschnitt aus und senden ihn an unsere Geschäftsstelle oder geben ihn an unserer Infotheke im Sportpark Nord ab.

Die Kündigungsfrist ist der Redaktionsschluss der Folgeausgabe. Diesen finden Sie im Impressum jeder Palette.

Wir hoffen, dass Sie unsere Umstellung nachvollziehen können und die Palette trotz alledem weiterhin aufmerksam lesen. ■ (Maika Schramml)

Ich _____ (Vor- und Zuname)
möchte gerne, dass die Vereinszeitung „Sportpalette“ ab der Ausgaben
2/2019 gegen Zahlung eines **Kostenbeitrages von 3 € pro Ausgabe** weiter-
hin in gedruckter Form per Post an meine bei der SSF-Geschäftsstelle hinter-
legte Anschrift gesandt wird.

Der Kostenbeitrag von 3 € wird bei Erscheinen der jeweiligen Ausgaben von meinem Konto abgebucht. Hierzu ermächtige die SSF Bonn 1905 e.V., die fälligen Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den SSF Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. -

Gläubiger Identifikationsnummer: DE63ZZZ00000479664

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Vorname und Name des Kontoinhabers

Email und / oder Telefon

Straße*

PLZ und Ort*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN*

Datum, Ort und Unterschrift*

*Pflichtfelder, ohne Angabe ist keine Bearbeitung möglich

ÄNDERUNG DER PREISSTRUKTUR UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN IN DER KIA AB 2019

Zum 01.01.2019 wird es eine leichte Änderung in der Preisstruktur und der Teilnahmebedingungen in unserer KiA – Sport-, Spiel- und Bewegungsschule geben. Mit dem Beginn der neuen KiA Kurse im Februar 2019 haben auch Nichtmitglieder die Möglichkeit unsere KiA Folgekurse (Frechdachse, Füchse, Tiger) zu besuchen. Somit erhoffen wir uns durch die Auflösung der „Hürde“ Vereinsmitgliedschaft eine längere Zugehörigkeit in der KiA über die Minis hinaus. Außerdem haben sich die Preise zu Februar 2019 – wie in der Tabelle rechts zu sehen – geändert. Seit geraumer Zeit verfügt die KiA über ein komplett überarbeitetes Sportkonzept, welches die komplette sportmotorische Grund-

lagenausbildung Ihres Kindes betrachtet. Daher ist es umso wichtiger, dass Ihr Kind auch über die Minis hinaus der KiA erhalten bleibt. Einheitliche Rahmenlehrpläne sorgen dafür, dass in den verschiedensten Kursen die identischen Trainingsinhalte vermittelt werden. Somit ist jeder Kurs inhaltlich vergleichbar und eine gewisse Kursqualität gewährleistet. Durch regelmäßige Trainingskontrollen ab den KiA Füchsen haben wir die Möglichkeit die sportmotorische Entwicklung Ihres Kindes stets zu überprüfen.

Wir freuen uns schon auf die kommenden Kurse und hoffen weiterhin auf Ihr Vertrauen und Ihre Teilnahme in unserer KiA- Sport-, Spiel- und Bewegungsschule. ■

(Fabian Welt)



KiA Minis (1–4 Jahre)

Mitglieder	50€
Nichtmitglieder	100€

KiA Frechdachse (5–6 Jahre)

Mitglieder	50€
Nichtmitglieder	100€

KiA Füchse (7–8 Jahre)

Mitglieder	50€
Nichtmitglieder	100€

KiA Tiger (9–10 Jahre)

Mitglieder	50€
Nichtmitglieder	100€

ANNIKA ZEYEN WIRD ZWEITE SIEGERIN BEI DER GA-SPORTLERWAHL DES JAHRES 2018



Foto: unbekannt

Kein Weg geht an dem Kanuten Max Rendschmidt vorbei. Der Ausnahmesportler gewann nach 2015, damals gemeinsam mit Lena Schöneborn und 2016, zum dritten Mal die Sportlerwahl des Bonner General Anzeigers. Ganz knapp hinter Max Rendschmidt sicherte sich Rennrollstuhlfahrerin Annika Zeyen den zweiten Platz und freute sich riesig über diese Auszeichnung. Nach den Paralympics 2016 in Rio wechselte Annika vom Rollstuhl-Basketball zum Rennrollstuhlfahren. Bereits im ersten Jahr im Rennrollstuhl konnte Annika sich über herausragende Erfolge freuen. So wurde sie beim

Berlin Marathon Deutsche Meisterin und fuhr wenige Wochen später beim New York Marathon auf den sechsten Platz. Auch auf der Bahn zeichnet sie für Deutsche Meistertitel und Rekorde. 2018 qualifizierte sie sich für die Heim EM in Berlin. Dass dies so schnell möglich war, dazu gehört neben einer herausragenden Sportlerin auch ein Trainer und eine gute Trainingsgruppe. Diese Voraussetzungen bestehen bei den SSF Bonn in der von Alois Gmeiner betreuten Rennrollstuhlgruppe.

2017 war ein richtig gutes Jahr, sagt sie mit etwas Wehmut, denn in den letzten Monaten

zwang eine schwere Verletzung sie zum Pausieren. Diese Verletzung zwang sie auch zum Verzicht auf einen Start bei der EM. Umso schöner ist es zu erfahren, dass gerade in solchen schweren Zeiten viele an einen denken, sagt Annika Zeyen und strahlt schon wieder ihr optimistisches Lächeln.

Annika Zeyen gehört dem SSF Top Team an und kümmert sich als Patin, um die jungen Nachwuchssportler im Perspektivteam. Optimismus, Zielstrebigkeit und ganz viel Lebensfreude machen Annika zu einer großen Sympathieträgerin und Botschafterin für den Sport in Bonn und der Region.

Die Sportlerwahl des General Anzeigers ist in dieser Form einzigartig. Jeden Monat haben Nachwuchssportler, genauso wie bereits etablierte Leistungssportler, die Chance mit ihren Leistungen ein Stück mehr in das Blickfeld der Öffentlichkeit zu gelangen. Aus diesen Monatsiegern wird dann jeweils im September eines Jahres der Sportler des Jahres gewählt. Die Wahl erfolgt zu 50 % mit den Stimmen der Leser und zu 50 % aus der Wertung einer Fachjury. Auch schon zahlreiche andere SSF Sportler sind für diese Wahl nominiert worden und mit unseren Stimmen haben sie auch eine gute Chance vordere Plätze zu erreichen.

Annika, ihrem Trainer Alois und der gesamten Trainingsgruppe, wünschen wir weiterhin viel Erfolg und dass wir uns noch oft über eure Erfolge freuen können. ■

(Ute Pilger)

ZWEI JUNGE SPORTLER MIT GROSSEN ZIELEN

Die beiden Judokas Malin Fischer und Jano Rübo haben ihren Trainingsmittelpunkt von Bonn an den Bundesstützpunkt Judo nach Köln verlegt.

Seit drei Monaten leben und trainieren die 17-jährige Malin und der 16-jährige Jano am Sportinternat des 1. FC Köln in Köln.

Bisher haben die beiden in der Judoabteilung der SSF Bonn trainiert und wurden von Yamina Bouchibane und Frank Günther betreut. Die Arbeit der beiden Trainer hat in den letzten Jahren dazu beigetragen, dass die SSF Judoabteilung zu den besten Vereinen im Nachwuchsbereich des deutschen Judobundes gehört. Auch wenn Malin und Jano nicht mehr regelmäßig in Bonn trainieren, ist der Kontakt zwischen Trainern und Aktiven sehr intensiv und gut. Beide werden weiterhin für die SSF Bonn starten.

Bisher trainierten Malin und Jano auch mehrmals in der Woche am Bundesstützpunkt in Köln. Das Frühtraining fand aber immer in Bonn statt und so mussten lange Wege zwischen Schule und Trainingsstätte zurückgelegt werden. Mit ihrem Umzug ins Internat fallen diese Fahrtzeiten jetzt weg und können für etwas mehr Freizeit oder das Training genutzt werden.

Ihren Alltag im Internat beschreiben die beiden als sehr gut durchorganisiert. Nach dem gemeinsamen Frühstück um 7 Uhr steht bis 14:00 Uhr ein ganz normaler Schultag auf dem Programm. Nach dem Mittagessen und etwas freier Zeit stehen die Hausaufgaben an und danach folgen 3 bis 4 Stunden Training. Nach dem Training ist das gemeinsame Abendessen der Tagesabschluss. Die Trainingsgruppe am Bundesleistungsstützpunkt ist deutlich größer als in Bonn, damit gibt es aber auch mehr „gleichwertige“ Trainingspartner, betonen Malin und Jano.



Auch wenn sie in einer Gemeinschaft leben, bleibt ihnen ausreichend Zeit sich einmal zurückzuziehen und etwas alleine zu machen. Allerdings sagen beide, dass sie sehr schnell lernen mussten selbstständig Entscheidungen zu treffen und ihr Leben selber zu organisieren.

Wenn an den Wochenenden keine Turniere anstehen, freuen sich beide auf ruhige Stunden zu Hause bei ihren Familien.

Die Judosaison ist für dieses Jahr beendet. Dies bedeutet für Malin und Jano aber nicht, dass sie die Beine hochlegen können. Ganz im Gegenteil, viele harte Trainingseinheiten stehen an, um optimal vorbereitet in die wichtigen Turniere im nächsten Jahr gehen zu können.

Dazu wird Jano an einem Lehrgang des DJB in Kienbaum sowie an einigen Vorbereitungsturnieren teilnehmen.

Malin wird in diesem Jahr in einer anderen Altersklasse (U21) starten und nach einem ersten Sichtungsturnier mit der Juniorennationalmannschaft in ein Trainingslager nach Japan fliegen

Bereits im August waren beide Sportler in Japan und haben dort viel über Judo erfahren. Judo ist in

Japan viel bekannter als in Deutschland und es gibt große Unterschiede die Sportart auszuüben. In Deutschland wird eher kraftbetonter und intensiv gekämpft. Die Japaner legen großen Wert auf saubere Technik, dafür sind die Kämpfe und auch die Trainingseinheiten länger und Technik betonter.

2019 möchte Beide ihre deutschen Meistertitel verteidigen und sich mit guten Leistungen für internationale Höhepunkte bei den Bundestrainern empfehlen.

Malin und Jano sind ein sehr gutes Beispiel, wie gut die Zusammenarbeit zwischen Vereinen und Bundesstützpunkten funktionieren kann. Beide werden weiter für die SSF Bonn starten und damit auch eine Vorbildfunktion innerhalb der Judoabteilung haben. Vereinstrainer und Stützpunkttrainer arbeiten eng zusammen, damit sind die Voraussetzungen für eine möglichst optimale Förderung von Malin und Jano gegeben.

Einen ganz großen Anteil an dieser beispielhaften Entwicklung haben auch die beiden SSF Trainer Yamina Bouchibane und Frank Günther. Erfolge im Leistungssport sind immer eine Teamleistung zwischen Sportlern und Trainern. ■ (Ute Pilger)

INTERSPORT
SPORTPARTNER

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

Friedrichstr.45/ Ecke Wenzelgasse 0228-98393-0
www.intersport-sportpartner.de
Marktgarage 140 m, Stiftsgarage 190 m, Bertha-von-Suttner Platz 30m

Ihr SSF Mitgliedsvorteil bei Vorlage des Vereinsausweises:

10% auf alle nicht reduzierten Artikel

Aus Liebe zum Sport



Fotos: Alexandra Großrichter

UNSERE OGS KARLSCHULE – EIN BEWEGTER HERBST

Wie in jedem Jahr präsentierte sich die OGS Karlschule mit einem Stand beim SSF Festival. Bei schönstem Septemberwetter informierten wir die Gäste über die vielen Angebote in unserem OGS-Programm und über das Kindersportangebot KIA (Kids in Action). Auf der großen Bühne begeisterten unsere Schülerinnen und Schüler aus der Trommel-AG mit einer Performance auf afrikanischen Trommeln.

Mit jeder Menge Bewegung für Kopf und Körper lief es auch in den Herbstferien weiter: Der Ausflug ins Rheinische Landesmuseum zur Ausstellung „Ritter und Burgen“ schickte die Kinder auf

eine Zeitreise ins Mittelalter mit Turnierreiten, Schmiedekunst, mittelalterlicher Ernährung, Kleidung und Musik auf 35 Mitmachstationen. Schwindelfrei bewältigten unsere Kids auch den acht Meter hohen Kletterturm beim zweiten großen Ausflug nach Bad Godesberg. Mit dem Hörbeitrag „Spielplätze der Altstadt“ nahm eine Gruppe Karlschulkinder an der Abschlussveranstaltung des Jugendkunstprojekts „Mit Augen und Ohren – Altstadtchronik“ teil. Zu hören und sehen gab es beim „Audiowalk“ allerlei Wissenswertes über Römer, Handwerker und Künstler in unterschiedlichen Lokalisationen in der Altstadt.

Als leuchtende Drachen, Pinguine, Delphine und viele andere Tiere gestalteten die Karlschulkinder ihre St. Martins-Laternen. Alle Karlschulklassen tragen Tiernamen, die von allen Schülerinnen und Schülern als Laternen gestaltet wurden. Beim Karlschulzug am 5. November zogen wir gemeinsam singend durch die Nordstadt. Und wie in jedem Jahr gab es ein großes Martinsfeuer auf dem Schulhof sowie unsere Tombola. Gerade läuft mit der Jugendkunstschule arte fact ein tierisches Kunstprojekt: Landschildkröten und eine Hundedame kommen uns besuchen und stehen den Kindern live Modell. ■

(Alexandra Großrichter)

VON MITGLIEDERN FÜR MITGLIEDER

Alles begann mit der Übertragung des 10 km Freiwasserschwimmens der Olympiade in London.

Schon immer faszinierten mich lange Strecken, doch zu meiner aktiven Zeit gab es, zumindest in Deutschland, noch keine Wettkämpfe im Freiwasser.

Über die letzten drei Jahre entwickelte sich dann alles vom 2,5 km Wettkampf im Fühlinger See über einige 24-Stunden-Schwimmen (Bestleistung 60 km) bis zur IJsselmeerquerung in Holland im August diesen Jahres. Hierbei war die Distanz von 21,8 km zu bewältigen. Bei guten Wetterbedingungen und 17 Grad Wassertemperatur gelang mir dies in 6:40 Stunden.

Meinen großen Traum werde ich mir jedoch im August 2019 erfüllen. Seit Ostern diesen Jahres bereite ich mich auf die Überquerung des Ärmelkanals vor.

Die Fakten: Start in Dover, Großbritannien, Ziel in der Nähe von Calais, Frankreich. Luftlinie ca. 34 km, durch Strömung ist die Schwimmdistanz jedoch erheblich länger. Die Wassertemperatur wird (hoffentlich) bei ca. 18 Grad liegen, geschwommen wird in Badehose, Neopren ist verboten.

Wahrscheinlich werde ich zwischen 12 und 14 Stunden unterwegs sein.

Dieses Vorhaben erfordert eine intensive und umfangreiche Vorbereitung von mehr als einem Jahr. Mein Trainingsumfang liegt wöchentlich bei ca. 26 km, in Spitzen auch bei 43 km, wie beim gerade absolvierten einwöchigen Trainingslager auf Mallorca.

Natürlich ist ein solches Projekt nur im Team zu realisieren. Ohne die Unterstützung meiner Ehefrau Sabine, meines Trainers Marcel van der Togt und meines Mentaltrainers Jürgen Nieke (power-brain Institut) sowie meiner Sponsoren wäre dies alles nicht möglich. Auch die Trainingsbegleitung durch meine Sportfreunde Iris Gätzen und Jürgen Arck im heimischen Sportpark Nord lassen manchen Kilometer schneller vergehen.

Die bisherigen Meilensteine auf dem Weg nach Dover waren die IJsselmeerquerung und das erforderliche Qualifikationsschwimmen über 6 Stunden in einer Wassertemperatur unter 16 Grad.

Mein Ziel ist es zudem, mit meinen sportlichen Aktivitäten einen sozialen Nutzen zu stiften. So unterstützen mich Familie, Bekannte und Firmen bei meinen 24-Stunden-Schwimmen mit einer



Persönliche Daten

- Hans Fuhrmann
- geb. 11.06.58
- wohnhaft in Sankt Augustin

Spende je geschwommenem Kilometer. Mit diesen Geldern unterstützen wir die Wohngemeinschaft für behinderte Menschen des Karren e.V. in Sankt Augustin. Dies wird auch bei der Querung des Ärmelkanal wieder der Fall sein. Den Fortgang unseres Projektes kann man jederzeit auf der Internetseite overfromdover.de sowie auf der gleichnamigen Facebook-Seite beobachten. ■

(Hans Fuhrmann)

WIR STELLEN DIE SSF-FAMILIE VOR CELEST FLORIJN

Foto: Torsten Sasse



Mein Name ist Celest Florijn, ich bin 21 Jahre jung und habe am 1. September 2018 meine Ausbildung als Sport- und Fitnesskaufmann bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn begonnen. Derzeit befinde ich mich noch in der Einführungsphase. Da ich vorher ein Freiwilliges Soziales Jahr im Bereich Sport absolviert habe, wollte ich auch meine weitere berufliche Karriere in diesem Bereich fortsetzen. Hier bei den SSF kann ich dies optimal umsetzen. Zu meinen Aufgaben gehört überwiegend die Mitarbeit in der Verwaltung, dies macht mir sehr viel Spaß, da diese Aufgaben sehr vielfältig sind und man jeden Tag etwas anderes zu tun hat. Außerdem berate ich auch unsere Mitglieder an der Infotheke. Der Kontakt zu unseren Mitgliedern gefällt mir sehr, da die Beratung sehr abwechslungsreich ist und man dort verschiedene Herausforderungen bewältigen muss. Ich habe mich für diese Ausbildung entschieden, da ich sportbegeistert bin und mich dafür interessiere, welche organisatorischen

Aufgaben so ein großer Verein zu meistern hat. Bei den SSF Bonn wurde ich sehr herzlich aufgenommen und habe ein vertrauensvolles Verhältnis zu meinen Arbeitskollegen/-innen, was für ein gutes Arbeitsklima sehr entscheidend ist. Dabei ist es mir auch wichtig, die Aufgaben konzentriert und sorgfältig zu bearbeiten. Das geht aber nur, wenn auch das Verhältnis unter den Mitarbeitern gut passt. Ich selbst treibe auch sehr gerne Sport. Ich spiele aktiv Tischtennis in einem Verein und fahre in meiner Freizeit im Sommer auch sehr gerne Fahrrad am Rhein. Andere Sportarten wie Fußball und Skifahren gehören auch zu meinen Hobbys. In meiner Zukunft freue ich mich darauf, zu sehen wie sich der Verein weiterentwickelt und auch auf die kommenden Veränderungen. Außerdem bin ich auf die verschiedenen Aktivitäten, die wir mit den Mitarbeitern unternehmen sehr gespannt, da sich dann alle untereinander besser kennen lernen können. Ich bin stolz, ein Teil der Familie des größten Vereins in Bonn zu sein! ■



Die SSF-Food Seite



FOOD FACTS: WEIHNACHTSAUSGABE



Foto: alexkoral/fotolia

1. Trotz Weihnachtsstress bewusst essen

Die stressige Weihnachtszeit verleitet uns häufig dazu schnell einen Kleinigkeit zu essen, damit man direkt weiter kann. Das sollten wir besser nicht allzu häufig machen. Lieber ein bisschen besser timen, sich eine kleine Pause fürs Essen nehmen & bewusst genießen. Das Gehirn nimmt das „auf die Schnelle Essen“ oft nicht wahr und gibt somit auch kein „Sättigungs-Gefühl“ an den Magen weiter. Was passiert also? Wir haben kurze Zeit später wieder Appetit. Also nehmt Euch etwas Zeit. Dann kann man das Essen auch wirklich genießen.

2. Mandarinen & Nüsse gehören auf den Weihnachtsteller

Gerade zur Weihnachtszeit werden wir in den Supermärkten von Schokolade und Lebkuchen, Marzipan und anderen Leckereien überhäuft. Wie wäre es aber, den bunten Weihnachtsteller mit Nüssen und Mandarinen zu bestücken? Natürlich darf der ein oder andere Schoko-Nikolaus auch nicht fehlen. Die Mischung macht's. Nüsse enthalten wichtige und gesunde Fette. Auch zu Weihnachten.

3. Die Mischung macht's

Wir kennen es alle. In der Weihnachtszeit ernähren wir uns alle nicht immer ganz gesund. Doch das heißt nicht, dass wir unsere Ernährung die ganze Weihnachtszeit schleifen lassen sollten. Wenn wir am Abend eine Weihachtsfeier haben und wissen, dass es nicht nur Gemüse geben wird, ist das noch lange kein Grund schon beim Frühstück auf gesunde Sachen zu verzichten. Wir neigen dann jedoch eher zu Gedanken wie „ach dann brauch ich jetzt auch nicht drauf achten“. Das ist natürlich falsch. 1-2 „ungesunde“ Mahlzeiten sind immer noch besser als 5-6. Da einfach dran denken, dann muss ab dem 1. Januar nicht komplett neu angefangen werden.

MÖHREN-INGWER-SUPPE / 4 PORTIONEN

Zutaten

- 60 g frischer Ingwer
- 400 g Möhren
- 50 g Butter
- 1 EL Zucker
- 600 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch, Salz & Pfeffer

Ingwer schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Ingwer in Butter anschwitzen (Öl geht auch), dann den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen und im Anschluss mit einem Stabmixer pürieren. Am Ende mit Salz & Pfeffer abschmecken. Fertig.
Die perfekte Suppe für den kalten Winter! ■



Foto: Schwerelos

SCHWERELOS – WELL KITCHEN

Pützchens Chaussee 56
53227 Bonn

VORSTELLUNG DER NEUEN VORSTANDSMITGLIEDER



JÜRGEN BARÓ PIZÀ

- geb. 1960 in Oberhausen/Rhld.
- verheiratet, 4 Kinder, (2 x 11J., 1 x 17J. und 1 x 33J.), 1 Enkel
- in den 70er Jahren Mitglied in der Nationalmannschaft Schwimmen, Sportsoldat Warendorf 1979 - 1980
- Diplom - Wirtschaftsingenieur / Universität Karlsruhe - Executive MBA / Harvard, Boston, USA
- seit 2000 Finanzchef Europa im TRW Automotive Konzern, vor ca. 3 Jahren akquiriert durch ZF Friedrichshafen, heute eine ZF Division
- seit 3 Jahren Mastersschwimmer für die SSF Bonn, DOSB Trainer Lizenz und Trainer



ANDREAS HARTMANN

- Geboren am: 19.10.1965 in Bergisch Gladbach
- Wohnort: Bonn, Kaiser Karl Ring
- Mitglied seit: 2013
- Beruf: selbständiger Tischlermeister
- 12/2014 bis 08/2018: Abteilungsleiter der Judoabteilung
- Meine Söhne Ben und Tom sind Mitglied der Judoabteilung und Tom ist im Perspektivteam
- Aktuelle Aufgabe im Vorstand: technische Leitung Liegen-schaften
- Hobbys: Grillen, Mountainbike, Wandern, Schwimmen





ULLA MEURER

- geb: 23.11.1961
- Mitglied seit: 09/1998
- 3 erwachsene Kinder
- Beruf: Diplom Sozialpädagogin
- Seit 1985 tätig in der Leitung verschiedener Kindertagesstätten und im Quartiersmanagement in Bonn-Dransdorf
- Derzeit im Amt für Kinder, Jugend und Soziales in Hennef an der Sieg im Pflegekinderdienst
- aktuell Kinderschutzbeauftragte des Vereins
- Hobbys: "Am liebsten an der frischen Luft" (Wanderungen, Radtouren) & Chorsingen
- Aufgaben im Vorstand: Jugend, Soziale Projekte, Kinderschutzbeauftragte des Vereins



MAX HÜRTER

- Geboren am: 23.12.1984 in Bonn
- Mitglied im Verein: seit 2014
- Sportliche Erfolge: Gründung Unisport Kurs Lacrosse 2012 und die eigenständige Lacrosse Abteilung bei den SSF ab 2019. Schlägt Liga Erstplatzierungen
- Während des Studiums in die Trainerschiene gerutscht. Großteiliges Training in Kleingruppen/Einzeltraining und Athletiktraining
- Aufgaben im Verein: Trainer Lacrosse, Übungsleiter Funktional Fitness Kurs und bei Sport im Park
- Aufgaben im Vorstand: Abteilungsübergreifende Maßnahmen - als erste Aufgabe gilt es zu schauen, wie sich bestimmte Trainingssituationen für möglichst viele Teilnehmer gleichzeitig verbessern lassen und wo es (positive) Überschneidungen bei Trainingsinhalten gibt, um diese zu nutzen.



FIT IM WOHNZIMMER Ausgabe 8:

„Towel Workout“, Fitness mit dem Handtuch

3 Übungen zur Kräftigung deiner Schultern, Arme und des Rumpfbereichs



1. Drunter und Drüber

Ziele: Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur sowie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit

Zielmuskeln (im Fokus):

- Gerader Bauchmuskel - musculus rectus abdominis
- Schräge Bauchmuskeln – musculus obliquus externus und internus abdominis

Belastung: 45-60 Sekunden so schnell wie möglich, 5 Sätze mit je 30 Sek. Satzpause

Ausführung: Setze dich auf den Boden, beuge deine Beine im Kniegelenk um 90° und bringe sie schwebend nach oben. In den gestreckten Armen hältst du ein Handtuch am rechten und linken Ende und bringst es vor dem Bauch unter Spannung.

Nun gilt es Arme und Beine miteinander zu koordinieren sowie gleichzeitig – das heißt über den gesamten Übungszeitraum – die Stabilität und den Schwebesitz zu halten.

Führe die gestreckten Arme mit dem Handtuch so weit wie möglich nach vorn und ziehe im selben Moment die angewinkelten Beine so nah wie möglich an den Körper heran.

Ziel ist es, das gespannte Handtuch um die Fußspitzen herum unter die Beine zu bekommen und gleichzeitig das Handtuch auf Spannung zu halten.

Halte dann die untere Handtuchposition kurz und ziehe erneut die Beine so nah wie möglich an den Körper heran. Führe das gespannte Handtuch zwischen den Händen wieder um die Füße herum, sodass es sich erneut über den Oberschenkeln befindet.

Beine strecken „Einatmen“ und Beine anwinkeln „Ausatmen“.

Zur Erleichterung: Tempo reduzieren und/oder Beine zwischen dem Wechsel der Handtuchposition abstellen

Zur Steigerung: Tempo erhöhen



2. Spannen

Ziele: Stärkung der Schultern, Arme und der gesamten rückwärtigen Muskulatur (Rücken, Gesäß, Beine)

Zielmuskeln:

- Längster Muskel (Rücken) - musculus longissimus
- Aufrichter der Wirbelsäule – musculus erector spinae
- Deltamuskel - musculus deltoideus
- Rückseitige Oberschenkelmuskulatur – musculus ischiocrurales
- Großer Gesäßmuskel - musculus gluteus maximus

Belastung: 45 bis 60 Sekunden, 5 Sätze mit je 30 Sek. Satzpause

Ausführung: Lege dich in Bauchlage flach auf den Boden, die Beine sind gerade nach hinten gestreckt und liegen auf dem Boden auf. Halte zwischen den nach vorn ausgestreckten Händen ein gespanntes Handtuch und umfasse es so, dass du mit viel Kraft von links und rechts gleich-

zeitig ziehen kannst. Dein Blick ist nach unten gerichtet. Versuche bereits in dieser Position eine Grundspannung im gesamten Körper zu erreichen und diese dauerhaft zu halten.

Hebe nun gleichzeitig die gestreckten Arme und Beine etwa 15 Zentimeter an. Beuge die gestreckten Arme mit dem Handtuch in der Mitte und ziehe diese aus der Position heraus kontrolliert in den Nacken. Dabei ausatmen. In dieser Stellung kurz verharren und das Handtuch weiterhin auf Spannung halten. Aus der Position heraus bringst du dann gleich wieder die Arme in die gestreckte Startposition. Dabei einatmen.

Achte darauf, dass sowohl die Beine als auch die Arme und Ellenbogen die ganze Bewegung über in der Luft schweben und den Boden nicht berühren. Einzig Bauch und Hüfte haben Kontakt zum Boden. Dann ziehst du das gespannte Handtuch mit den Armen wieder in den Nacken.

Zur Steigerung: Tempo der einzelnen Wiederholungen erhöhen

3 Ziehen

Ziele: Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur

Zielmuskeln:

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

Belastung: 30 Sekunden, 5 Sätze

Ausführung: Mit dieser Übung wischst du nicht nur den Boden, sondern verschaffst dir zusätzlich ein „Six-Pack“.

Komme in den „Vierfüßlerstand“ und lege ein

Handtuch unter deine Füße. Deine Hände positionierst du genau unter den Schultern. Dein Rumpf bleibt während der gesamten Übung lang fest und stabil.

Schiebe die Füße nun zurück bis du in der Liegestützposition bist. Dein Gesäß befindet sich in einer Linie mit der Wirbelsäule (=Plank-Position). Die Beine sind gestreckt, der Blick zeigt nach unten zum Boden.

Dann ziehst du die Beine wieder zum Körper heran. Dabei schiebt sich dein Gesäß automatisch etwas nach oben. Dein Rumpf bleibt trotzdem unter Spannung.

Variation: seitlich die Beine zum Körper ziehen

Zur Erleichterung: Tempo reduzieren und/oder Unterarme aufsetzen ■

(Marie Schneider)



Fotos: Jakob Grau

FLOORBALL

DIE SAISON DER DRAGONS BONN

Es soll eine ganz besondere Saison für die Floorballer der Dragons Bonn werden: Neuer Trainer, neue Trainingsmethoden, neue und zurückkehrende Spieler. Wie es bis jetzt läuft? Dieser Überblick betrachtet die ersten Spiele der neuen Spielzeit.

Holpriger Auftakt

Vielleicht spukte der vergeigte Saisonauftakt der vergangenen Saison noch in den Köpfen der Dragons, vielleicht unterschätzen die Bonner den Aufsteiger aus Ebersgöns. Mit dem 4:3-Erfolg nach Verlängerung und dem damit verbundenen Punktverlust lief der Saisonstart nicht optimal.

Knackiges Derby weckt die Drachen

Mit gemischten Gefühlen ging es zum Derby beim Erzrivalen Dümpfen. In Mülheim an der Ruhr klappte alles, was die Dragons am ersten Spieltag noch vermissen ließen: Kampfgeist, Leidenschaft und gesteigerte Effizienz vor dem Tor. Nach mitreißenden 60 Minuten mit mehrfachen Führungswechseln und einem Last-Minute-Tor durch Lucas Grünewald feierte Bonn den ersten Dreier der Saison. Der emotionale Sieg gegen den direkten Konkurrenten im Rennen um die Playoffs ließ den Knoten bei den Dragons platzen. Im ersten Heimspiel der Saison gab es einen souveränen 5:1-Sieg gegen die Baltic Storms. Zwar folgte in einem sehr starken Auswärtsspiel eine extrem bittere 6:7-Niederlage, doch in der Hansestadt überzeugte das Team von Trainer Mathis Janesch spielerisch erneut.

Geburt des magischen Dreiecks

Punkte gab es dann eine Woche später wieder im Sportpark Nord, als Gettorf mit 12:7 überrollt wur-

de. Hier schnürte die Bonner Offensive beim ersten Auftritt des tschechischen Neuzugangs Jan Kolisko den Gegner eindrucksvoll im eigenen Drittel fest. Es war gleichzeitig die Geburtsstunde eines neuen magischen Dreiecks: Kolisko und Florian Weißkirchen zauberten schon gegen Gettorf zusammen 13 Punkte aufs Parkett, eine Woche später stieß noch Safak Temel zu der neuen Paradereihe hinzu. Der 15-jährige Youngster traf im Pokal sechs Mal und fügte sich auch sonst hervorragend ein – das neue magische Dreieck war geboren.

Pokal-Party: Dragons noch im Rennen

Im Pokal zeigten die Dragons in den ersten beiden Runden zwei Glanzleistungen. Erst stand eine lange Auswärtsfahrt nach Dresden an, die Bonn krankheitsbedingt mit nur sieben Mann antreten musste. Umso überraschender war der deutliche 12:3-Kantersieg gegen den Zweitligisten aus der Ost-Staffel. In der zweiten Runde gab es dann endlich das heiß ersehnte Pokal-Heimspiel, wieder war der Gegner ein Zweitligist. Mit Rennsteig Avalanche kam zwar der Tabellendritte der Süd/Ost-Staffel, doch spannend wurde es trotzdem nicht – zu überlegen war die Paradereihe der Dragons. Mit einem starken 17:7 spielte sich Bonn ins Achtelfinale, wo jetzt die Red Hocks Kaufering (15. Dezember, 19 Uhr, Sportpark Nord) warten. ■

(Johan Gallwitz)



Foto: Anne Wienhold

STATISTIKEN

Name	Tore / Assist
Florian Weißkirchen	5/14
Jan Kolisko	4/3
Johan Gallwitz	5/1
Lucas Grünewald	4/2
Safak Temel	4/2
Jannik Heinen	2/2
Lukas Lücke	2/2
Kai Willems	2/0
Oguzhan Aydin	2/0
Jan Steinkamp	1/1
Johannes Weh	1/1
Maximilian Kolbeck	1/0
Tom Grossmann	0/1
Till Braun	0/1
Niklas Merdian	(0/0)
David Vent	(T)
Moritz Blümke	(T)
Alihan Aydin	(T)
Max Pletziger	Verletzt/Abwesend
Philipp Blümke	Verletzt/Abwesend
Niklas Berens	Verletzt/Abwesend
Lutz Ackermann	Verletzt/Abwesend

FLOORBALL

HIGHLIGHTS DER SAISON



Foto: Floorball Deutschland

- Damen 2. Platz Floorball Deutschland Pokal
- Finale in Berlin
- Halbfinale 4:2 Sieg gegen Dümptener Füchse
- Finale 2:4 Niederlage gegen MFBC Grimma
- erstes Bonner Team in einem deutschen Pokalfinale



Foto: SV 03 Tübingen Sharks

- Damen Deutscher Meistertitel auf dem Kleinfeld
- Endrunde Deutsche Meisterschaft in Tübingen
- Halbfinale: 8:4 Sieg gegen Floorfighters Chemnitz
- Finale: 6:3 Sieg gegen Dümptener Füchse
- Erster Meistertitel für die Bonner Damenmannschaft

///


skinfit®
SIMPLY MULTISPORT.



SKINFIT® SHOP KÖLN

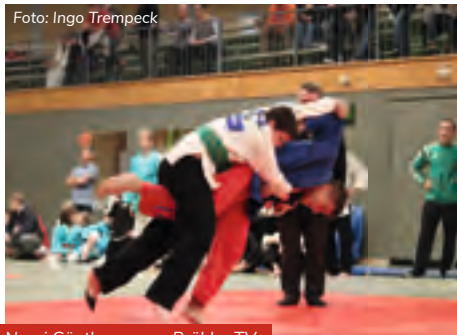
Aachener Straße 1191 | 50859 Köln-Weiden | m +49 152 29473663 | florian.ehrich@skinfit.eu

www.skinfit.eu

JUDO

GELUNGENE TITELVERTEIDIGUNG DER SSF-BONN JUDOKA U14

Foto: Ingo Trempeck



Nouri Günther gegen Brühler TV

Bei den Westdeutschen-Vereins-Mannschafts-Meisterschaften der Altersklasse U14 standen, wie dieses Jahr schon in der U16, die SSF-Bonn und die Sport Union Witten Annen im Finale. Und so wie ihre älteren Vereinskameraden gewannen auch die jüngeren Nachwuchsjudoka ihre Begegnung gegen die starke Konkurrenz aus Witten.

Wieder konnten die SSF-Judokas nur 4 von 5 Gewichtsklassen besetzen und gewannen ihre Auftaktbegegnung denkbar knapp mit einem 2:3 gegen den JC 66 Bottrop. Ein schon gegebener Sieg wurde zurückgenommen und brachte den SSF Kämpfer so aus dem Konzept, dass er am Ende noch verlor. Gegen den JC Brühl, Finalgegner aus dem Jahr 2016, gewann man das Halbfinale jedoch souverän mit einem 4:1.

Für das Finale wurde in der Aufstellung etwas gepokert und Kieran Martins Trempek eine Gewichtsklasse hoch gestellt. Das in ihn gesteckte Vertrauen belohnte er mit einem vorzeitigen Sieg und glich auf 1:1 aus. Marc Ivchenko bewies Kämpferqualitäten, musste sich diesmal aber mit einem Wazzari geschlagen geben. Dies brachte die Wittener mit 2:1 in Führung. Nach nur 3 Sekunden Kampfzeit glich Hagen Boothe fulminant aus. Den entscheidenden

Foto: Ingo Trempeck



Marc Ivchenko gegen JC Bottrop

Kampf meisterte Nouri Günther ebenso souverän, bekam er für einen Wurf einen Wazzari und hielt dann seinen Gegner in einem Haltegriff fest.

Die letzten Jahre fand kein WDVMM U14 Finale ohne SSF Bonn Beteiligung statt, eine enorm konsistente Leistung der Judoka. ■

(Yamina Bouchibane)

///

TIM JANSSEN IST NORDRHEINMEISTER IM JUDO

Bei den Nordrheinmeisterschaften U13 im Judo erlangte der Judoka Tim Janssen von den SSF-Bonn am letzten Wochenende souverän den Titel in der Gewichtsklasse -55kg. Sein Finale dauerte gerade mal 5 Sekunden!

Auch seine VereinskameradenInnen kämpften allesamt um Edelmetall. Jedoch patzte sein Trainingskollege und Favorit -50kg Josef Ivchenko in seinem ersten Kampf und geriet, obwohl schon mit Wazzari in Führung liegend, in einen Haltegriff aus dem er nicht mehr entkam. Zwar sicherte er sich im Verlauf des Turniers, überlegen die Bronzemedaille, jedoch war seine Enttäuschung groß.

Foto: Marc Janssen



vlnr. Tim Janssen, Josef Ivchenko

Jüngster Kämpfer des SSF-Teams war Niklas Jost, der, wie seine Vereinskameradinnen Nari Bröhl und Kaya Gäng ebenfalls Jahr-

Foto: Marc Janssen



vlnr. Kaya Gäng, Nari Bröhl, Emma Lunatschek

gang 2008, um Bronze kämpfte. Niklas steigerte sich von Kampf zu Kampf und gewann -31kg, ebenso wie Nari -30kg, die Bronzemedaille. Kaya verlor ihr Halbfinale gegen die zwei Jahre ältere und spätere Erste, Wolsfeld aus Düsseldorf -40kg und musste ungünstiger Weise im kleinen Finale gegen ihre Vereinskameradin und ein Jahr ältere, Emma Lunatschek. Die holte dann auch den 3. Platz für die SSF-Bonn und somit die 5. Medaille von 6 KämpferInnen! ■

(Yamina Bouchibane)

KANU

HALB UM RÜGEN

Dieser Urlaub schmeckt nach Salzwasser und Tang

Im September 2018 war die Seekajakgemeinde der SSF-Kanuten zum vierten Mal in Folge auf Tour. Nach der Dänischen Südsee, rund um Møn und zuletzt Schleswig – Flensburg, ging es dieses Jahr halb um Rügen.

Eine Woche mit abwechslungsreichem Wasser und Wetter. Gerne denke ich zurück an das meditative Auf und Ab der Wellen oder an die abendlichen Sonnenuntergänge – besser als jedes Fernsehprogramm. Der Wind meinte es gut mit uns, mehr als eine Ahnung davon, was auf der Seeseite am Kap Arkona bei starkem Wind so an Wellengang und Strömungen los sein könnte, gab es nicht. Dafür die Gelegenheit sich Stunde um Stunde schönste Landschaft zu erpaddeln. Ich freue mich schon aufs nächste Jahr. (Thomas) Ich habe mich sehr gefreut, dass ich die Möglichkeit hatte, an drei von fünf Tagen die gut harmonisierende Gruppe als Fahrtenleiter im Kajak zu begleiten. Da alle mit den Wetter- und Seebedingungen gut zurecht kamen, konnte ich Wind und

Wellen genießen. Beeindruckt hat mich vor allem die Steilküste um den Königsstuhl, auch wenn das Wetter an dem Tag leider etwas trübe war. Kap Arkona lag dafür in der Sonne, auch wenn ich es nur von Land aus gesehen habe, da ich an diesem Tag mit meinem Sohn zusammen die Tour mit dem Fahrrad begleitet habe. ■ (Sam)

Worte des Sohnes

Stark, ich hatte jeden Tag ein Elternteil ganz allein für mich. Es hat mich im Fahrradanhänger über Rügen chauffiert und das andere musste paddeln. Kap Arkona hat mir Papa sogar von ganz oben gezeigt. Später haben wir immer am Strand die Gruppe zu einer guten Stelle gelotst und dann spektakulär aus dem Wasser geholt. Ich wäre am liebsten ganz vorn dabei gewesen. Wenn die Erwachsenen abends langweiliges Zeug gequatscht haben, habe ich ein bisschen Kontrastprogramm gemacht. Das fanden die auch ok. Komische Leute. Aber alle lieb. Einer hatte immer Schokolade auf dem Frühstücksbrot. ■

(Felix, auf Tour fast 3)



Foto: Thomas Pohl

Ein Abend an der Ostsee, hier im Hafen Lohme, ist viel schöner als Fernsehen.



Foto: Thomas Pohl

Noch Fragen, warum man Wind und Wellen so gern genießt? Bootshauswart Michael Laurien auf der letzten Tagesetappe.

Theatergemeinde BONN
Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

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

VIELFALT UND SERVICE!

KULTUR UND SPORT SIND EINE GUTE KOMBINATION.

**PROBIEREN SIE DOCH Z. B. MAL EIN KLEINES
SCHNUPPER-ABOS MIT VIER VORSTELLUNGEN.**

ODER EIN KABARETT-ABO.

ODER DAS KRIMI-ABO.

ODER EIN JUGEND-ABO ODER EIN KINDER-ABO (AB 3 JAHRE).

**MEHR ALS 60 VARIANTEN WARTEN AUF SIE.
FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE:
DA IST FÜR JEDE(N) ETWAS DABEI.**



Foto: Alex Glass



Jetzt ist noch keine Zeit das türkis-blaue Wasser zu genießen, Konzentration und Anstrengung sind gefragt. Und ohne helfende Hände wäre der Start mühsam.

Foto: Alex Glass



Brandungsstart, wenn alles geklappt hat, macht Riesenlaune und lässt den jungen Tag nach Salzwasser schmecken.

Foto: Michael Laurien



Ständig wechselndes Wetter bescherte uns viele spannende Anblicke. Regen allerdings blieb uns fünf Tage lang erspart.

Foto: Sam Schmitz



Sekunden vor ihrem schönsten Urlaubserlebnis. Hier nähert sich Brigitte dem Strand noch wie das Lehrbuch es empfiehlt.

Luxus:

Die Geräusche, die Farben, die Gerüche in der Natur wahrzunehmen. Morgens wecken das Sonnenlicht und Meeresrauschen durch die Zelt-haut. Frühstück gemeinsam unter Himmel und Bäumen, das blau schimmernde Meer. Kaffeeduft mischt sich mit den Gerüchen des Meeres und von leicht feuchtem Gras oder Waldboden. Los durch die Brandung und gleich die Kraft der Natur spüren: Wellen unter dem Boot, leichten Wind um die Nase und Sonne auf der Haut ebenso wie Wasserspritzer. Beim Anlanden (be-) rauschend von der Brandung an Land gespült. Auf einer Flamme lecker kochen und zusammen essen. Im Mondlicht unter den Baumwipfeln sich unterhaltend den Tag ausklingen lassen. Dann in den Schlafsack kriechen und beim Säuseln des Windes einschlafen. ■

(Barbara)

Am meisten hat mich das Zusammenspiel der Gruppe beim Landen in der Brandung gefreut. Ein Geübter mit stabilem Boot fuhr zuerst. Kaum stand er am Ufer, kam der Zweite nach, dem er schon beim Aussteigen helfen konnte. Dann, wie auf einer Perlenkette, glitt einer nach dem anderen an den Strand, und wir kamen fast immer alle ohne Zwischenfall an Land. Unglaublich, wie gut wir miteinander ticken, obwohl die wachsende Gruppe immer ein bisschen anders zusammengesetzt ist. ■

(Axel)

Mein schönstes Urlaubserlebnis

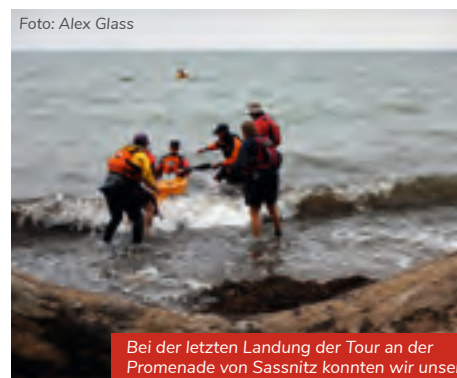
Wie lande ich bei Brandung an? Ganz einfach: Boot im 90-Grad-Winkel zu den Wellen ausrichten, mich von ihnen Richtung Land spülen lassen, dabei aus der Spur geraten, auf der falschen Seite mit dem Paddel abstützen, vor den Augen belustigter Strandtouristen direkt am Strand kentern, mich von kräftigen Mitpaddlern aus der Brandung ans Ufer ziehen lassen, über und über mit Tang behangen. So stelle ich mir Neptun vor, wenn er aus dem Wasser steigt. (Brigitte)

Heute geht es von Nonnewitz nach Glowe. Zusammen packen wir an, tragen die Boote vom Wald durch feinen Sand an den Strand. Als Belohnung scheint die Sonne und wir können durch die Brandung starten, was Spaß macht. Es weht kaum, das Wasser ist ganz ruhig und schimmert türkis-blau. Teilweise kann man tiefer ins Wasser sehen und Felsen unter der Wasseroberfläche entdecken. Wir paddeln um Kap Arkona herum und können den von der Sonne angestrahlten Sand der Steilküste mit den beiden Leuchttürmen sehen. Kurze Zeit später legen wir uns für die Mittagspause an einen Strand. (Hella)

Fünf Tage gegen Wind und Wellen kämpfen, manchmal fröhlich singend, oft heimlich fluchend... doch dieser Moment am Morgen... nach Zelt abbauen, Boot packen und der Plackerei alles zum Wasser zu schleppen... endlich wieder im Boot zu sitzen und die Wellen zu spüren... großartig! ■

(Christine)

Foto: Alex Glass



Bei der letzten Landung der Tour an der Promenade von Sassnitz konnten wir unser Teamplay noch einmal vor Publikum zeigen.



Foto: Sam Schmitz



Den Königsstuhl, einer der touristischen Höhepunkte Rügens, erreichten wir leider bei trübem Wetter.

KENDO

Foto: unbekannt



VOM ÜBERSETZEN

Im Leben kommt man immer wieder an Punkte, an denen es gilt übersetzen. Ähnlich einer Schiffsfahrt über den Ozean. Das Ziel ist grob bekannt – und auch wie der Hafen erreicht wurde. Jedoch stellt der Übergang – das Segel setzen – noch immer ein Wagnis und etwas Unbekanntes dar. Auch wenn die Vorbereitung gut war, ist man aufgewühlt – eine Mischung aus Freude und Sorge. Das lässt sich beispielsweise auf eine Prüfung übertragen, aber auch auf vieles andere im Leben.

Vor einem solchen Übersetzen befanden sich am 21.10.2018 auch einige Kendōkas der SSF Bonn – Malte Karow, Johannes Eggs, Philipp Sochor und Martin Mahlberg – als sie sich mit ihren Prüfungen zur nächsthöheren Graduierung im schönen Raesfeld konfrontiert sahen.

Die Kleinstadt ist von Bonn etwa 150 Kilometer entfernt und liegt im Westmünsterland. Die Ortschaft wird von einem sehr schönen Schloss aus dem 12. Jahrhundert dominiert, eine passende Kulisse.

Zunächst fanden die Prüfungen zu den Schülergraden, welche im Kendō vom niedrigsten 6. bis zum höchsten 1. Kyū reichen, statt. An diesen nahmen Johannes und Philipp teil. Nach einer reibungslosen Vorführung ihres Gelernten war schnell klar, dass sich Johannes den 5. Kyū und Philipp den 6. Kyū und damit seinen ersten Grad verdient hatte.

Bevor sie nach Bonn zurückkehren konnten, mussten sie jedoch noch die Prüfung von Mal-

te und Martin zum 1. Dan abwarten. Dan-Grade sind die sogenannten Meister-Grade in vielen Budoportarten, wobei der 1. Grad die geringste und der 8. Grad (im Kendō) die höchste Meisterschaft darstellen. Die Qualifikation zur Teilnahme für Malte und Martin war das Erreichen des 1. Kyū-Grades sowie eine anschließende Vorbereitungszeit von mindestens einem Jahr.

Eindruck aus der Prüfung

Aber auch Malte und Martin konnten erfolgreich übersetzen und können sich freuen, diesen zugleich symbolisch wie auch wertvollen Schritt getan zu haben. Neben technischem und strategischem Können wird in einer Kendōprüfung auch immer die äußere Erscheinung sowie die innere Einstellung oder Etikette (Reiho) überprüft. So kommt es, dass eine Prüfung es auch mit sich bringt, die Pflicht anzunehmen als Beispiel für folgende Generationen bereitzustehen. Was sich durch die Zusammensetzung von Anfängern und Fortgeschrittenen der Prüfungsdelegation besonders schön verdeutlichte. Besonders war auch, dass der Präsident des deutschen Kendōbundes (DKenB) Detlef Viebranz, der selbst den 7. Dan vorweisen kann, Hauptprüfer war.

Das Kendō Dojo Bonn kann sich also dieses Jahr nicht nur über zwei große Anfängerkurse, sondern auch über das fortschreitende qualitative Wachstum seiner Kendōka freuen.

Aber nun heißt es für Alle: Weiter trainieren für die nächste Überfahrt!

(Martin Mahlberg)

Foto: unbekannt



vlr: Malte Karow und Martin Mahlberg nach der bestandenen Prüfung.

LACROSSE



Foto: Max Hürter

VIEL LICHT MIT EIN BISSCHEN SCHATTEN

Erstes Bonner Lacrosse Heimspiel, eigene Abteilung, neues Jugendtraining – und drei Rollen Tape

Die Saison 2018/19 startete mit einigen Neuerungen für die Bonner Lacrosser. Von Vereinsseite stimmte der Gesamtvorstand einstimmig der Abteilungsgründung Lacrosse zu, womit sich für die knapp 50 Mitglieder einige Abläufe deutlich erleichtern.

Gleichzeitig lief die Organisation für das erste Heimspiel in Bonn (bisher wurde der Platz der Kölner SG Kollegen genutzt).

Nach einigem hin und her stand fest, dass der Kunstrasen nur getaped werden darf – kreiden war leider nicht drin. Bewaffnet mit Maßbändern und drei Rollen Malerkrepp machte man sich bei tropischen Oktobertemperaturen auf den Platz zu verschönern. Definitiv aus der Kategorie „Spaß geht anders“.

Leider holte man sich gegen die Gäste aus Kassel, die nach einer neuen Liga Einteilung in derselben Gruppe gelandet waren, ein eher unerfreuliches Ergebnis (1:7) – das hatte man sich bei der Premiere anders vorgestellt!

Trainingszeiten

Damen/Herren	Di/Mi: 19:00 – 21:00 Uhr	Werferwiese am Sportpark Nord
Damen/Herren	So: 19:00 – 21:00 Uhr	Kunstrasen Josefshöhe
Unisport	Mi: 18:00 – 19:30 Uhr	Werferwiese am Sportpark Nord
Jugend	Mi: 17:30 – 18:30 Uhr	Werferwiese am Sportpark Nord

Bei Interesse am Jugendtraining bei
max.huerter@ssf-bonn.de melden
<http://lacrosse.ssfbonn.de>
 Facebook: Bonn Lions Lacrosse

Nach dieser Bruchlandung konnte man sich in den nächsten Spielen wieder behaupten, Siege einfahren und die Hinrunde auf dem zweiten Platz hinter Kassel beenden. Die Damen, die sich an ein neues Spielsystem gewöhnen mussten (die Anzahl der Feldspieler wurde von 12 auf 10 reduziert, womit Damen und Herren Lacrosse jetzt die gleiche Anzahl Feldspieler hat) haben noch ein Spiel vor sich, mit dem man noch an Göttingen vorbei auf den ersten Platz ziehen kann. Parallel zur im Dezember anlaufenden Indoor Turniersaison steht für die Herren noch ein Indoor Spieltag bei Frankfurt auf dem Programm, für den wir uns dankenswerterweise mit den Kölnern in der Unisport Anlage vorbereiten können. Seit dem Sommer bieten wir auch wieder ein kleines, aber feines Jugendtraining an, das uns die Möglichkeit bietet individuell auf alle Teilnehmer einzugehen. ■

(Max Hürter)



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
 Siebengebirgsallee 2
 Tel: 02241 / 976 50 10

Siegburg - Zentrum
 Kaiserstr. 96
 Tel: 02241 / 59 10 10



Gefällt mir


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!

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

Ihr Geschenk* kostenlos:

- Erste Hilfe-Kurs
- Sehtest und
- 4 Passfotos

+
➤ 1 Tag kostenlos VW fahren

*Genauer 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 BKRFG (Module) • Gefahrgut ADR
 Stapler-Schulung • Ladungssicherung • Sattelzug-Ausbildung



TROISDORF, Siebengebirgsallee 2 • Tel. 02241- 976 50 10
 BONN, Rochusstr. 230 • Tel. 0228-937 99099 • cf-berufskraftfahrer.de

MODERNER FÜNFKAMPF

MODERNER FÜNFKAMPF BEIM SSF FESTIVAL



Foto: Roger Molkow

Dominik Molkow bei der Erklärung der Laserwaffe

Nachdem die Abteilung Moderner Fünfkampf sich im letzten Jahr nicht auf dem SSF Festival präsentieren konnte, war es dieses Jahr wieder möglich einen Stand herzurichten und somit die Sportart bei bestem Wetter präsentieren zu können. Dominik Molkow aus dem Bereich der Jugend erklärte geduldig Stunde um Stunden den interessierten Kindern und Jugendlichen, aber auch dem ein oder anderen Erwachsenen die Benutzung der Laserwaffe, mit der am Stand ein jeder seine Treffgenauigkeit testen konnte.

Die offizielle Verabschiedung von Lena Schöneborn im Rahmenprogramm des SSF Festivals rundete den Tag am Stand ab. ■ (Roger Molkow)

HERBSTTRAININGSLAGER IN DER SCHWEIZ ZUR VORBEREITUNG DER TEILNAHME AM ALPENPOKAL IN ZÜRICH SCHWEIZ

Zwischen der Schweiz und den SSF Bonn / dem Verband Moderner Fünfkampf, hat sich in den letzten Jahren ein reger Austausch bei Trainingsmaßnahmen, aber auch der gegenseitigen Teilnahme an Wettkämpfen entwickelt. Initiatoren dieser partnerschaftlichen und freundschaftlichen Arbeit zum Nutzen beider Seiten ist zum einen Kersten Palmer, aber mit nicht weniger Engagement auch Andreas Perret, der seine 5-Kampf Wurzeln in Bonn hat.

In den Herbstferien 2018 ging es für unsere Sportler nach Uster in die Schweiz. Dank der sehr guten Organisation von Claudia Friederich war in Zusammenarbeit mit Schweizer Eltern vor-Ort für das leibliche Wohl inkl. Unterkunft gesorgt. Somit bestanden beste Voraussetzungen für gute Trainingsleistungen, die als Highlight dann die Teilnahme am Alpenpokal 2018 mit sich brachten. Hier präsentieren sich unsere Bonner Athleten mit besten Leistungen. Die Ergebnisse in der Zusammenfassung:

- U17 (Damen): 3. Platz Frieda Schallenberg gefolgt von Finia Friederich (6.), Sofia Mai Jochim (7.) sowie Sophia Penedo (9.)
- U17 (Herren): 1. Platz Tom Clemens, gefolgt von Tim Mertens (2.), Leo Fiederich (4.), Tom Kost (5.)
- U19 (Damen): 2. Platz Mona Laaroussi, gefolgt von Katharina Molkow (3.), Judith Rippin (4.), Smilla Maier (5.), Katya Simonov (7.), Lucca Kost (8.)
- U19 (Herren): 7. Platz Timon Levai

Die Vielzahl der Bonner Platzierungen zeigt, dass der Standort Bonn ein mehr als gutes Potential von Leistungsträgern hat und die intensive Arbeit des Trainerstabes sich auszeichnet. Es bleibt hier die Hoffnung, dass der Standort Bonn durch das Zeigen von sportlichen Leistungen und der vorab erwähnten unermüdlichen Arbeit des Trainerstabes weiterhin eine Wertschätzung auf Bundesebene im Modernen Fünfkampf erfährt. Sportler wie Trainer haben es durchaus verdient. ■

(Roger Molkow)



Foto: Claudia Friederich

Teilnehmer Alpenpokal SSF Bonn
Moderner Fünfkampf

FINALE ELMAR-FRINGS-POKAL 2018



Foto: Roger Molkow

Teilnehmerfeld beim Frings-Pokal-Finale 2018

Der Wegfall des Standortes Leverkusen als Fünfkampf-Standort führt mittlerweile dazu, dass nur noch die Standorte Bonn-Neuss-Wuppertal in der Frings-Pokal-Serie starten. Damit die Kinder aber nicht nur noch drei Wettkämpfe dieser Serie im Jahr haben, um sich mit anderen zu messen, hatten sich die SSF Bonn und Hellas Wuppertal bereit erklärt, jeweils zwei Wettkämpfe auszurichten. Die Kinder würdigen das immer mit einer zahlreichen und engagierten Teilnahme. So auch am 04.11.2018 in Bonn. Insgesamt starteten 47 Teilnehmer.

Am Ende des Tages wurden dann die Gesamt- und Tagessieger der Elmar-Frings-Serie gekürt und auch hier belegten die Bonner Sportlerinnen und Sportler in der Gesamtwertung der Elmar-Frings-Serie Platzierungen auf dem Treppchen. ■

- U11 (Jungen): 3. Platz Maxim Belender
- U11 (Mädchen): 2. Platz Alea Horn, 3. Platz Jette Maier
- U13 (Jungen): 2. Platz Tom Kost
- U13 (Mädchen): 1. Elina Schoenen, 3. Platz Sophia Penedo

Roger Molkow)

///



Dabeisein ist einfach.



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**

SCHWIMMEN

SAISONBEGINN MIT NEUEM TRAINERTEAM

Nachdem die Schwimmabteilung in den letzten beiden Sportpaletten – vorsichtig ausgedrückt – nicht besonders präsent war, möchten wir an dieser Stelle wieder ein Lebenszeichen von uns geben. Nach einer turbulenten Zeit der personellen Wechsel ist jetzt wieder Ruhe und ein regulärer Rhythmus eingeleitet. So können wir hier von den vielen Veränderungen während des letzten halben Jahres berichten.

Ende Mai ist unser bisheriger Cheftrainer Thorsten Polensky relativ überraschend an den Bundesleistungsstützpunkt Potsdam gewechselt. Obwohl uns seine Entscheidung kurz vor Ende der Saison ohne Trainer dastehen ließ, möchten wir ihm an dieser Stelle ganz herzlich für die gute und sportlich erfolgreiche Zusammenarbeit während der vergangenen Jahre danken und ihm an seiner neuen Wirkungsstätte alles Gute und ein erfolgreiches Wirken wünschen.

Für uns galt es, die entstandene Lücke zu füllen und vor allem bis zum Ende der Saison die Betreuung unserer SchwimmerInnen sicherzustellen. Dankenswerterweise hat sich Johannes Katzer, Cheftrainer der SG WAGO und gleichzeitig Trainer am Landesleistungsstützpunkt Bonn, mit seinem gesamten Team dazu bereit erklärt, die Betreuung der ersten Wettkampfmannschaft in jedem Fall bis zum Saisonende zu übernehmen.

Aus einem eher kurzfristig angelegten Projekt hat sich bis zum Saisonende eine längerfristige Kooperation entwickelt, die aktuell als Trainingsgemeinschaft der beiden ersten Mannschaften der SSF Bonn und SG WAGO SchwimmerInnen gelebt wird. Erstmals trainieren Athleten zweier Vereine zusammen, nutzen gemeinsam personelle und räumliche Kapazitäten und haben so ein besseres Trainingsumfeld als in der Vergangenheit. Selbstverständlich sind alle Athleten der SG WAGO, die im Sportpark Nord trainieren, Vereinsmitglieder der SSF Bonn geworden. Dieses vorerst auf ein Jahr angelegte Modell wird die Zusammenarbeit, die durch den gemeinsamen Leistungsstützpunkt schon sehr eng geworden ist, zum Wohle unserer Sportler noch weiter intensivieren.

Neben der personellen Neubesetzung des Trainers für die erste Mannschaft, galt es jedoch auch einen verantwortlichen Trainer für den gesam-

ten Nachwuchsbereich zu finden, der auch die wichtige Koordination des Übergangs vom Kurssystem zum Wettkampfsport organisieren kann. Wir sind hier bei unserer Suche – und manchmal spielt auch Glück eine Rolle – auf Henrik Würdemann gestoßen, der im fernen Oldenburg als Stützpunkttrainer Erfahrungen abseits der SSF Bonn sammelte und dessen Vertrag auslief. Nach längeren Verhandlungen konnten wir erreichen, dass Henrik mit Beginn der Saison 2018/2019 in Teilzeit nach Bonn zurückkehrt, um ab 2019 in Vollzeit die Stelle des verantwortlichen Trainers mit Schwerpunkt Nachwuchsarbeit zu übernehmen. Welcome back Henrik!

Als weitere Veränderung – und damit soll es dann auch gut sein – wurden vor einigen Wochen die Mitglieder der Abteilungsleitung neu gewählt. Nach 4 Jahren im Amt stand Michael Wiedemann als Abteilungsleiter nicht mehr zur Verfügung. Unser bisheriger Finanzwart und Masters-Schwimmer Dr. Georg Wambach hat sich bereit erklärt, diese Position zu übernehmen und wurde einstimmig von der Mitgliederversammlung gewählt. Die gesamte Liste der Mitglieder der Abteilungsleitung kann man auf der SSF-Website unter <http://schwimmen.ssfbonn.de/schwimmkontakt.html> finden. Aus sportlicher Sicht bewegen wir uns gerade auf das Bonner Highlight der Kurzbahnsaison zu – am letzten November Wochenende findet das alljährliche internationale Jugendmeeting im Frankenbad statt. Das gesamte Organisationsteam arbeitet gerade mit Hochdruck an den letzten Vorbereitungen und wir hoffen wieder eine gelungene Veranstaltung ausrichten zu können. All den freiwilligen Helfern – seien es Eltern, Geschwister oder Masters-Schwimmer – möchten wir jetzt schon ganz herzlich danken. Ein ausführlicher Bericht über das Jugendmeeting wird nach der Veranstaltung folgen und spätestens in der nächsten Sportpalette zu lesen sein. ■

(Robert Schuster)



Foto: Jürgen Schnürle

6 MEDAILLEN FÜR DIE SSF MASTERS BEI DEN MASTERS – EUROPA-MEISTERSCHAFTEN IM SCHWIMMEN



Foto: unbekannt



Foto: unbekannt

Die diesjährigen Schwimm-Europameisterschaften der Masters fanden in den schönen Orten Kranj und Bled in Slowenien statt. Mit einer kleinen Gruppe von 12 Schwimmerinnen und Schwimmern waren die SSF-Masters wieder sehr erfolgreich.

Im See von Bled gingen die Freiwasser-Schwimmer an den Start. Dr. Bernd Fischer siegte über 3000 m in der AK 60 und wurde zweiter über 5000 m. Barbara Niethammer konnte in einem Feld von 70 Teilnehmern in der AK 50 einen sehr guten 34. Platz belegen.

In Kranj fanden die Becken-Meisterschaften statt. Etwas ungewohnt für uns: im Freibad. Mit ein wenig Regen und ansonsten angenehmen Temperaturen konnten wir auch hier einige Medaillen und gute Platzierungen erreichen: Sehr erfolgreich war, wie immer, Dr. Gerhard Hole in der AK 80. Er holte sich 4 x die

Silbermedaille, und zwar über 200 m und 100 m Rücken sowie über 400 m und 200 m Freistil, über 50 m Rücken landete er auf Platz vier. Gute Plätze unter den ersten zehn konnten Margret Hanke, AK 70, über 200 m Rücken (4. Pl.), 100 m Rücken und 50 m Rücken (6. Pl.) und Ute Hole, AK 70, über 400 m Freistil (5. Pl.), 800 m Freistil (6. Pl.) erschwimmen. Alle Staffeln der SSF konnten sich unter den ersten zehn Plätzen behaupten: Jeweils einen 4. und einen 5. Platz konnte sich die 4 x 50 m Lagenstaffel mixed und 4 x 50 m Freistilstaffel mixed in der AK 280 J. erkämpfen, in der Besetzung Gerhard Hole, Ute Hole, Margret Hanke und Jürgen Baró Piza. Die beiden Mixed-Staffeln in der AK 240 J. belegten jeweils den 8. und den 9. Platz in der Besetzung Birgid Behl, Maïke Schramm, Franz Langner und Bernt Dittrich. Die Damenstaffel über 4 x 50 m Lagen, 240 J., konnte sich überraschend den 5. Platz erkämpfen in der Besetzung Tina Boltersdorf, Ute Hole, Margret Hanke, Barbara Niethammer. Den 7. Platz belegte die 4 x 50 m Freistilstaffel, 240 J., in der Besetzung, Maïke Schramm, Margret Hanke, Birgid Behl und Barbara Niethammer. Die 4 x 50 m Lagenstaffel unserer Herren wurde in der AK 240 J. neunte in der Besetzung Jürgen Baro Piza, Franz Langner, Gerhard Hole und Bernt Dittrich. ■

(Margret Hanke)

TAUCHEN



Foto: Hildergard Dietz-Meyer

UN DANN STOMMER HE IN DEM FÜHLINGER SEE...

Der Bläck- Fööss-Song ist zwar eher für die Surfer, aber auch für uns Taucher hat dieses Gewässer durchaus etwas zu bieten und zeigte sich zum Abtauchen am 28. Oktober noch einmal von seiner besten Seite: Mit 13° zumindest für Trockentaucher noch nicht zu kalt und mit erfreulichen Sichtweiten und reichlich Fisch vom Karpfen bis zum Barsch-Schwarm. Da hielt es eines der Tauchteams sogar über eine Stunde darin aus, bevor man sich dann zum üblichen kulinarischen Ausklang beim Italiener zusammensetzte.

So ganz ist die Tauchsaison für unsere Tauchabteilung dann aber doch noch nicht zu Ende, denn für die Freunde des warmen Wassers hat Christian Hensmann im November noch eine Tour nach Belgien ins Indoor-Tauchzentrum TODI organisiert. Die Abkürzung steht für „Total Diving“ und lässt Einiges erwarten ... ■

(Manuell Minnemann)

TISCHTENNIS



Foto: Jörg Brinkmann

Unsere Wandergruppe
in der Wahner Heide

HERBSTWANDERUNG DER TISCHTENNISABTEILUNG 2018

Die diesjährige Wanderung führte uns in das Naherholungsgebiet der Wahner Heide. Dort gibt es eine Reihe schöner Rundwanderwege mit guten Markierungen. Unsere Wanderung mit dem Namen „Telegraphenberg-Tour“ startete in der Nähe der ehemaligen Wasserburg „Haus Broich“. Von dort führt die Waldstraße in das eigentliche Wandergebiet. Der Weg verläuft vorbei am ehemaligen belgischen Munitionsdepot. Von 1951 bis 2004

nutzten die Belgier dieses Gebiet für Panzerübungen. Das ist auch gut daran zu erkennen, dass vor dem Verlassen der Wanderwege wegen Munitionsresten an vielen Stellen des Weges gewarnt wird. Außerhalb des Waldgebietes befinden sich große Flächen von Sandheide mit Silbergrasbewuchs. Auf dem sog. „Eisenweg“ gelangten wir an eine Abzweigung zum Telegraphenberg. Diesen Namen erhielt die Anhöhe von den Preussen, die hier im 19. Jahrhundert eine Telegraphenstation errichtet hatten und das Gelände ebenfalls zu militärischen Übungszwecken nutzten. Vom Telegraphenberg hat man eine gute Sicht bis zum Köln-Bonner Flughafen. Der Rundwanderweg führte uns weiter zum Forsthaus „Telegraph“ und von dort bis zum Rande einer Deponie am Eschmarer Wald. Danach ging es zurück zu unserem Ausgangspunkt in Troisdorf-Spich. Die Wettervorhersage hatte genau gepasst, so dass der prognostizierte Regen erst einsetzte, nachdem wir es uns im Lokal „Waldschlösschen“ gemütlich gemacht hatten. Zudem konnten wir noch die Getränke auf Kosten der Abteilungsleitung genießen, was den Abschluss der Wanderung perfekt abrundete. ■

(Volker Luh)

TISCHTENNIS FÜR JEDEN – NEUER HOBBYKURS

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir ab sofort donnerstags von 17.30-20.00 Uhr im Sportpark Nord einen Tischtenniskurs (freies Spielen) an. Kursgebühr für Nichtmitglieder 20 € für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos, Anmeldungen ist nicht erforderlich, Rückfragen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178 - 6388234.

Darüber hinaus haben Hobbyspieler die Möglichkeit, montags (18.30 – 20.00 Uhr, Sportpark Nord), mittwochs (19.00 – 20.00 Uhr, Turnhalle Jahnschule) oder sonntags (15.00 – 18.00, Turnhalle Jahnschule) am Training teilzunehmen. ■

(Jörg Brinkmann)

TISCHTENNIS

BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN: 3. PLATZ FÜR FELIPE CAMUS



Foto: Thomas Glasgow

Felipe Campus

Am letzten Wochenende der Herbstferien fanden die diesjährigen Bezirksmeisterschaften in Aachen-Brand statt. Dabei ging es in der Spielklasse der Herren B bis 1800 TTR Punkte für die Akteure Simon Tewes und Felipe Camus um die direkte Qualifikation zu den

Deutschen Meisterschaften der Leistungsklassen. Dieses Ticket kann nur der Gewinner des Turniers für sich beanspruchen. Das Ziel, das Finale zu erreichen, war somit klar für beide und die Setzung sah vielversprechend aus - mit Simon an Position 3 und Felipe an Position 1 gesetzt. Nach einer fast zweistündigen Autofahrt nach Aachen, konnten beide ihrer Setzung gerecht werden und als Gruppenerster ins Achtelfinale einziehen. Dort erwartete Simon allerdings völlig überraschend ein frühzeitiges Aus gegen Maximilian Albracht mit 11:13, 11:9, 11:6, 6:11, 9:11 in einem umkämpften 5-Satz-Spiel. Felipe konnte hingegen ein knappes Spiel mit 3:1 gegen Pascal Meeßen im Achtelfinale und seine Viertelfinal-Begegnung gegen Lars Nocker mit 3:0 für sich entscheiden.

Somit stand er im Halbfinale Jan Lethert (TuRa Oberdrees), gegenüber. Doch die passende Antwort hatte Felipe auf das aggressive Blockspiel von Jan nicht und musste sich mit 11:8, 11:13, 6:11, 9:11 und dem 3. Platz zufrieden geben. Das Finale hat Hai Duy Nguyen (Spinfactory Köln) für sich entschieden.

Im Doppel haben sich die beiden Akteure aus der Verbandsliga zusammengetan. Dennoch mussten sie bereits im Viertelfinale den Gegnern gratulieren. Insgesamt ist es schade, dass beide nicht ihre Setzung erfüllen konnten. Dennoch sind sie bereit, hart an sich im Training zu arbeiten, um fit und motiviert beim nächsten Saisonspiel zu sein. ■

(Felipe Campus)

TRIATHLON

TRIATHLON-SAISON 2018 UNSERER LIGEN IM NRWTV-BETRIEB



Foto: Andreas Erdrich

NRW Liga Team 2018

Die Triathlon-Abteilung der SSF Bonn ist mit insgesamt acht Liga-Mannschaften in Nordrhein-Westfalen unterwegs. Darunter befindet sich die NRW Liga Frauen, die Verbandsliga, die Seniorinnen, Senioren und vier Master-Mannschaften. Unsere besten Triathletinnen und Triathleten starten darüber hinaus bundesweit in der 1. und 2. Bundesliga der Deutschen Triathlon-Union.

In der Saison 2018 konnten sich alle unsere Mannschaften sehr gut und erfolgreich präsentieren. Die Damen in der NRW Liga durften sich nach ihrem Aufstieg aus der niedrigeren Regionalliga das erste Mal gegen noch stärkere Konkurrenz behaupten. Nach fünf Wettkämpfen sicherten sie

sich, weit über den Erwartungen hinaus, den fünften Gesamtplatz von insgesamt 17 Mannschaften. Unsere Herren der Verbandsliga, welche 2017 den Sieg der Landesliga einfuhren und somit ebenfalls aufgestiegen, landeten, leider mit etwas Pech durch Materialschaden und Besetzungsproblemen, im dennoch guten Mittelfeld auf Platz 9 von 18 Mannschaften.

Die Damen der Seniorinnen-Mannschaft sicherten sich auf heimischen Boden beim Bonn Triathlon im Liga-Auftakt direkt den ersten Platz. Die Saison verlief erfolgreich weiter und unsere Damen wurden am Ende mit dem dritten Rang und Podiumsplatz in der Abschlusstabelle belohnt.

Auch unsere Senioren durften sich am Ende der Saison auf dem Podium wiederfinden. Mit zwei dritten und zwei vierten Plätzen bei insgesamt vier Wettkämpfen in der Saison sicherten sie sich zum Ende den dritten Gesamtplatz unter 18 Mannschaften.

Die Herren der Mastermannschaften, alle mit Lebensalter 45 oder älter, können dieses Jahr besonders stolz sein und sich NRW-Meister nennen. Unserer ersten Mannschaft gelang der Gesamtsieg, und mit Tabellenplatz 1 der Sieg der NRW-Meisterschaft 2018. Vize-Meister darf sich die zweite Bonner Mastersmannschaft nennen. Die-

ses Jahr ging kein Weg zum Sieg an Bonn vorbei, auf dem Podium dominierten unsere blau-roten Vereinsfarben. Ebenfalls die dritte Mannschaft mit Platz 14 und unsere Grandmasters IV mit Platz 19 von insgesamt 30 Mannschaften zeigten super Leistungen und verbesserten sich zum Vorjahr.

2018 war für unsere Triathlon-Abteilung sehr erfolgreich, mehr Details können auf der Abteilungs-Homepage (<http://triathlon.ssfbonn.de/triathlon-teams.html>) nachgelesen werden. 2019 ist wieder mit dem SSF Bonn Triathlon in allen genannten Ligen zu rechnen – wir freuen uns mit voller Motivation auf die kommende Saison. ■

(Constanze Eick)

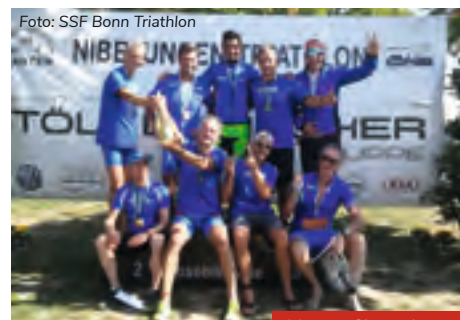


Foto: SSF Bonn Triathlon

Masters Siegerehrung

SCHÖNER
WOHNEN
TOP
FACH
HÄNDLER
2017 / 2018

Sleeping Art
SCHLAFKONZEPTE



SCHLAFRAUM • PLANUNG • SCHRANKSYSTEME • BEGEHBAR • NACH MASS

PORTOFINO
L'ART
DE LA
CHAMBRE

TRECA
PARIS



KREAMAT®
ORIGINAL BEDS

swissflex®
Finest sleep technology

TRECA
PARIS

BIRKENSTOCK®

superba®
Schweizer Schlafkultur

svane

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

WASSERBALL

SAISONAUSBLICK 2018/2019



Foto: Fabian Werkhausen

pen Niederlage im vergangenen Jahr (1:2 gegen Aachen) sich für die Endrunde um die NRW Meisterschaft zu qualifizieren. Für viele der U12 Kinder ist es das erste wichtige Turnier. Daher stehen bis dahin noch viele Turniere und Trainingsspiele an. Auch die Bezirksliga wird genutzt, um Spielerfahrung zu sammeln. Ziel ist es die Kinder schon früh an ein hohes Spielniveau zu gewöhnen, damit sie bereits in jungem Alter eine solide Grundlage erlernen. Zusätzlich spielen die Jugendlichen B, C und D im Schwimmbezirk Mittelrhein um die Meisterschaft. ■

(Fabian Werkhausen)

HERRENMANNschaften STARTEN IN ZWEI LIGEN

Die 2017 neu gebildete 2. Herren-Mannschaft tritt in diesem Jahr wieder in der untersten Liga an und möchte sich dort nach dem zweiten Platz im vergangenen Jahr einen Aufstiegsplatz sichern. Die Mannschaft wird in diesem Jahr wieder von einigen neuen Jugendspielern ergänzt, die jetzt auch spielberechtigt sind. Das Augenmerk der Mannschaft besteht weiterhin darin, eine zielstrebige Mannschaft aus jungen Spielern zu formen, die nächstes Jahr in die 1. Mannschaft aufsteigen. Das Ziel der 1. Mannschaft ist ein Platz im gesicherten Mittelfeld der Mittelrheinliga, um in den nächsten ein bis zwei Jahren die Plätze Stück für Stück an die Jugendlichen abzugeben. Wie gewohnt finden die Heimspiele unserer Herren-Teams auch in diesem Jahr Dienstags und Donnerstags um 20:30 Uhr im Sportpark Nord statt. Das Zuschauen bei den Heimspielen ist jederzeit möglich. Eine Übersicht der Heimspiele finden Sie unten, sowie auf unserer Homepage. (www.wasserball.ssfbonn.de) ■

(Fabian Werkhausen)

NIKOLAUSTURNIER STARTET IN DIE VIERTE AUSGABE

Bereits fest etabliert hat sich im Bonner Sportpark Nord das Nikolausturnier der Wasserballjugend. Dieses Jahr wird das Turnier am 09.12.2018 ausgetragen. Auf zwei Spielfeldern können die Kinder in den Altersklassen U12, U14 und U18 um die Pokale und Medaillen kämpfen. Mit 16 Gastmannschaften und vier Mannschaften der SSF Bonn ist das Turnier in diesem Jahr wieder etwas gewachsen und entwickelt sich bei vielen schon zu einem festen Bestandteil der Jahresplanung. ■

(Fabian Werkhausen)

U18 MIT HERZSCHLAG-FINALE

Wir hoffen auch in diesem Jahr wieder viele spannende Spiele zu sehen und freuen uns darauf viele Tore zu sehen. Im letzten Jahr haben die Bonner Jungs das Finalspiel der U18 nach einem spannenden und torreichen Spiel im 5-Meter Werfen noch für sich entschieden und konnten den Siegerpokal entgegennehmen. Zuschauer sind auch in diesem Jahr herzlich dazu eingeladen, sich das ein oder andere Spiel am 09.12.2018 anzusehen. Alle Spielpläne, mit Uhrzeit und der Altersklasse, finden Sie auf unserer Homepage unter wasserball.ssfbonn.de ■

(Fabian Werkhausen)

Unsere Wasserballer treten in der kommenden Saison in 4 verschiedenen Altersklassen in der Jugend, sowie mit 2 Mannschaften im Herrenbereich an. Besonderes Augenmerk wird in dieser Saison auf die Jugendmannschaften gelegt. Die Jugend E wird sich dieses Jahr wieder mit den besten Mannschaften aus NRW messen und versucht nach der knap-



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

CLUB-INFO (Stand 01.01.2019)

Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene:	165 € (+26 € Aufnahmegebühr)
Kinder:	132 € (+11 € Aufnahmegebühr)

Familienermäßigung, Studentenrabatt | Zusätzliche Gebühren: In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztliche Untersuchungen, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen

Bankverbindung

Sparkasse Köln Bonn,
Konto-Nr.: 72 03 | BLZ: 370 501 98
BIC: COLSDE33
IBAN: DE54370501980000007203

Geschäftsstelle

Adresse:	Kölustraße 313 a 53117 Bonn
Telefon:	0228-676868
Fax:	0228-673333
E-Mail:	info@ssfbonn.de
Internet:	www.ssfbonn.de
Vereinsinfotheke:	Sportpark Nord, 1. Etage Montag bis Freitag 10.00–18.00 Uhr

Vorstand

Jürgen Baró Pizà:	Vorsitzender / Spitzen- und Leistungssport
Christoph Mertens:	stellv. Vorsitzender / Koordination Vereinsorgane / Sponsoring
Maike Schramm:	Stellv. Vorsitzende / Öffentlichkeitsarbeit
Harald Göbel:	Finanzen
Andreas Hartmann:	Sportstätten / Liegenschaften
Frank Herboth:	Breitensport / Koordination der Fachabteilungen
Max Hürter:	abteilungsübergreifende Maßnahmen
Dr. Ferdinand Krause:	Vereinsverwaltung / Recht- und Sozialangelegenheiten
Ulla Meurer:	Jugend / Soziale Projekte

Sport-Service-Bonn GmbH

Geschäftsführer:	Anke Tölze
Adresse:	Kölustraße 313 a 53117 Bonn
Telefon:	0228-5594112
Fax:	0228-5594129
E-Mail:	info@sport-service-bonn.de

Praxismgemeinschaft Physiotherapie

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

Restaurant und Sportsbar „Pastacasa“

Adresse:	Kölustraße 250 53117 Bonn (Im Sportpark Nord)
Telefon:	0174 1010109
E-Mail:	imaddahas@gmail.com

Restaurant „Canal Grande“ (Im vereinseigenen Bootshaus)

Adresse:	Rheinaustraße 269 53225 Bonn (Beuel)
Telefon:	0228-467298

Schwimmhallen

Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie

Adresse:	Kölustraße 250 53117 Bonn 0228-5594133
Sportbecken:	50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m/2,00 m, Wassertemperatur 27 ° C.
Lehrbecken:	12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m/1,10 m, Wassertemperatur 29 ° C. (Montag bis Samstag durch Kurse belegt)

Regeln: Badekappenzpflicht! Keine Badeshorts!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
von	14.00	06.00	06.30	06.00	06.30	07.00	08.00
bis	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	16.45	14.45

Für das freie Training der Mitglieder stehen normalerweise 3 Bahnen zur Verfügung

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen: Neujahrstag, Rosenmontag, 1./2. Weihnachtstag | **Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!**

Frankenbad

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

Sporthallen und Trainingsplätze

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

Fitness-Studios

Sportpark Nord

Adresse:	Kölustraße 250 53117 Bonn
Telefon:	0228-6193755
Auskünfte:	Beate Gottschalk, Anke Bauz
Öffnungszeiten:	Mo–Fr: 08.00–21.30 Uhr Sa: 08.00–16.00 Uhr So: 09.00–15.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel

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

OFFENER BEWEGUNGSTREFF (Stand 01.01.2019)

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

Die Jahres- und Multijahreskarten 2018 verlieren zum Jahresende ihre Gültigkeit und müssen für 2019 neu beantragt werden. Die Anmeldeformulare erhalten Sie am SSF-Infostand im Sportpark Nord, im Fitness-Studio im Bootshaus Beuel und als download auf unserer Homepage unter http://www.ssfbonn.de/preise_offener_bewegungstreff.html

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

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

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

Preise des Offenen Bewegungstreffs

10er-Karte

- 40 € für Mitglieder
- 90 € für Nichtmitglieder

Jahreskarte für 1 Angebot (nur für Mitglieder)

- 80 € bis 59 Jahre
- 70 € ab 60 Jahre

Multijahreskarte für alle Angebote (nur für Mitglieder)

- 130 € bis 59 Jahre
- 110 € ab 60 Jahre

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

DAS ANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik

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

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Dienstag	11.00–12.30 Uhr	Sportpark Nord
----------	-----------------	----------------

Rückenfit

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

Yoga

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

Yoga für Männer

Donnerstag	09.30–10.45 Uhr	Bootshaus Beuel
------------	-----------------	-----------------

Sanftes YogaPilates

Montag	10.15–11.30 Uhr	Sportpark Nord
--------	-----------------	----------------

Pilates

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

Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

Senioren-gymnastik

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

Body Styling

Montag	19.45–21.15 Uhr	Sportpark Nord
--------	-----------------	----------------

deepWORK® (Kraft und Dynamik)

Mittwoch	19.00–20.30 Uhr	Sportpark Nord
----------	-----------------	----------------

Bauch-Beine-Po

Mittwoch	09.30–10.45 Uhr	Bootshaus Beuel
----------	-----------------	-----------------

Aquajogging

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

Wassergymnastik mit Power

Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	Sportpark Nord
------------	-----------------	----------------

Wir möchten uns bei allen Mitgliedern des Offenen Bewegungstreffs für ihre treue Teilnahme bedanken und wünschen allen Teilnehmern ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde
des offenen Bewegungstreffs teilnehmen



Kursangebot

Besucher: Vorname und Nachname

KURSE (Stand 01.01.2019)

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

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

Aerobic | Sportpark Nord

Fatburner Aerobic	montags	18.15–19.30 Uhr
Easy Dance Aerobic	freitags	18.00–19.15 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 € Bei Buchung beider Angebote: Mitglieder: 75 € Nichtmitglieder: 150 €		

Aquapower | Sportpark Nord

schwimmtief	donnerstags	19.00–19.45 Uhr
	donnerstags	19.45–20.30 Uhr
stehtief	dienstags	20.15–21.00 Uhr
Preise je 10 Einheiten Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

Ballsport für Frauen | Tannenbusch-Gymnasium

	montags	20.00–21.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

Capoeira

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

Functional Fitness | Sportpark Nord

	freitags	18.30–19.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

KiA (Kids in Action)

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

Kung Fu | Bootshaus Beuel

Kinder, Anfänger	montags	16.30–17.15 Uhr
Kinder, Fortgeschr.	montags	17.15–18.10 Uhr
Anfänger. (Jgdl. u. Erw.)	montags	18.15–19.20 Uhr
Fortgeschr. (Jgdl. u. Erw.)	montags	19.20–20.30 Uhr
Sondertraining, Organisatorisches	montags	20.30–22.00 Uhr

Kursgebühr richtet sich nach der Länge des Kurses,
Infos bei Sabine Haller-Schretzmann: kung-fu@ssfbonn.de.

Laufkurs | Bootshaus Beuel | Bitte eigene Pulsuhr mitbringen!

Anfänger	dienstags	18.00–19.00 Uhr
	donnerstags	18.00–19.00 Uhr

Preis je 12 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

Laufkurs für Diabetiker | Bootshaus Beuel

November–März:	samstags	09.00 Uhr
April–Oktober:	mittwochs	19.00 Uhr
	samstags	9.00 Uhr
Preise: 199 € Selbstkostenanteil.		

Pilates | Ludwig-Erhard-Kolleg | Bitte eine Isomatte mitbringen!

	mittwochs	17.00–18.15 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

Schwimmkurse für Erwachsene | Sportpark Nord

Infos bei Fabian Werkhausen: fabian.werkhausen@ssfbonn.de
Preis pro Stunde: 9 € bei ca. 14 Kurseinheiten

Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder

Umfangreiches Angebot. Infos bei Stefan Koch: stefan.koch@ssfbonn.de.

Ski – Kurse für Erwachsene | Einstieg jederzeit möglich

montags	19.00–20.15 Uhr Heinrich-Hertz-Europakolleg
mittwochs	18.30–19.30 Uhr Sportpark Nord
mittwochs	19.30–20.45 Uhr Sportpark Nord

Preise: Für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos | Mitglieder anderer Abteilungen und Nichtmitglieder: 10er-Karte 55 €
Infos bei Jürgen-Ludwig Block: Telefon 0228 - 690454, ski-abteilung-info@online.de.

Sportabzeichen | Stadion im Sportpark Nord

	dienstags	18.00–19.30 Uhr
--	-----------	-----------------

Ab Mai bis Oktober, kostenfrei, Abnahme Deutsches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich.
Infos bei Frank Herboth: sportabzeichen@ssfbonn.de.

Urban Fitness | Bootshaus Beuel

	donnerstags	17.00–18.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

Yoga | Bootshaus Beuel

	mittwochs	17.00–18.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

Zumba | Turnhalle Karlschule

	freitags	18.30–19.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

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	Enrico Lidke (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	Anika Bundus, jujutsu@ssfbonn.de

Kanu	
Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, 0228-9107530 , abtitr@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
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	Bernd Neuwinger, 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 , Fabian.Werkhausen@ssfbonn.de

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
- **Krüber Hören + Sehen,**
Sternstr. 73 | 53111 Bonn
- **Laufladen Bonn,**
Kölnerstr. 25 | 53111 Bonn
- **Frédéric Letzner, Ernährungsberater/
DGE, Gesundheitsförderung**
Beratung und Coaching, www.letz-go.de
- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**
Weesbacher Strasse 9 | 53819 Neunkirchen Seelscheid
- **Novo GmbH,**
Lievelingsweg 102–104 | 53119 Bonn
- **Original Bootcamp, Michael Adelman**
(Headcoach Bonn) michael@original-bootcamp.com
- **Parfümerie Vollmar GmbH,**
Sternstr. 64 | 53111 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie,
Christian Wolski und Carsten Meyer,**
Irmintrudisstr. 19 | 53111 Bonn
- **Radladen Hoenig,**
Hermannstr. 30 | 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn,**
Kölnerstr. 54 | 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge,**
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen,**
Christian-Lassen-Str. 6, | Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
- **Schwerelos – Well Kitchen**
Pützchens Chaussee 56 | 53227 Bonn
- **Ski & Fun GmbH,**
Wiedstr. 7 | 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheken**
Kosmos Apotheke, Rochusstr. 180 | 52123 Bonn;
Einhorn Apotheke, Poststr. 34 | 53111 Bonn;
Adler Apotheke, Kaiserstr. 126 | 53721 Siegburg
- **Sport Olzem,**
Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher | 53123 Bonn
- **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.

BEETHOVEN • STROM *elektrisiert!*

Günstig. Garantiert. Und gut fürs Klima!

Welch eine Komposition: Entdecken Sie unseren BEETHOVEN • STROM und freuen Sie sich auf klimaschonende Energie zu einem hervorragenden Preis, garantiert bis zum 30. April 2020. Unsere Willkommensprämie und viele weitere Vorteile runden unser Powerpaket ab – überzeugen Sie sich jetzt auf **beethovenstrom.de**. Übrigens, unsere ergänzenden Angebote zum Thema Erdgas sind ebenfalls wahre Meisterwerke wie z. B. unser BonnGarant²⁰ und weitere attraktive Produkte.

 **BEETHOVEN • STROM**