SPORT-PALETTE

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

SSF BONN

Das Ehrenamt

Seite 12–14

Umstellung der Sportpalette | Seite 6

Ehrung für Ute Pilger | Seite 14

Ausgabe 453 01/19

SCHLAFRAUM • PLANUNG • SCHRANKSYSTEME • BEGEHBAR • NACH MASS

KREAMAT ORIGINAL BEDS · swissflex Finest sleep technology · TRECA PARIS · BIRKENSTOCK · superba Schweizer Schlafkultur · svane

Bettsysteme **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

LIEBE MITGLIEDER DER SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN,

Liebe Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn,
wie in der letzten Sportpalette berichtet bin ich seit einigen Monaten mit der Pflege des SSF-Archivs beschäftigt. Dabei geht es zunächst einmal darum, die vorhandenen Dokumente zu sichten und einzuscannen, damit sie der Nachwelt erhalten bleiben, denn insbesondere die Schriftstücke bis ca. 1950 sind schon stark vom Verfall bedroht. Auch die Tausende von Fotos, die sich inzwischen angesammelt haben, müssen gesichtet und nach „erhaltenswert“ und „kann weg“ sortiert werden. Parallel dazu müssen dann die Fotos, die erhaltenswert sind, nach Möglichkeit so archiviert werden, dass erkennbar ist, um welche Veranstaltung es sich handelt und wer darauf abgebildet ist.
Außerdem gilt es, die Vereinschronik auf unserer Homepage soweit wie möglich zu ergänzen und mit interessanten Dokumenten zu hinterlegen.
Dabei hoffe ich, dass ich in den nächsten Wochen die Sichtung und Archivierung der wichtigsten Dokumente zu den ersten 50 Jahren unserer Vereinsgeschichte abschließen kann, so dass sich dann ein Blick auf die entsprechende Seite unserer Homepage lohnt.
Zwei Dinge sind mir schon jetzt bei der Durchsicht dieser Unterlagen aufgefallen:
Von Anfang an hat das „Wir-Gefühl“ und die Gemeinschaft in unserem Verein eine große Rolle gespielt. Vor allem in der schweren Nachkriegszeit waren die gegenseitige Unterstützung und die gemeinsamen Wettkämpfe und außersportlichen Unternehmungen besonders wichtig für die Mitglieder.
Außerdem beruhte der Erfolg des Vereins von je her auf der Tatsache, dass viele Mitglieder bereit waren, sich ehrenamtlich bei den SSF Bonn zu betätigen und die Arbeit damit auf viele Schultern zu verteilen.
Auch heute sollten wir uns immer wieder vor Augen führen, dass die SSF Bonn eine Gemeinschaft von Mitgliedern sind und kein kommerzieller Dienstleister. Diese Gemeinschaft sollten wir trotz unserer Größe so bewusst wie möglich leben.
Und auch jetzt lebt der Verein von dem ehrenamtlichen Engagement seiner Mitglieder. Je mehr Mitglieder sich einbringen, umso weniger Arbeit für den Einzelnen. Auch kleine Unterstützungen, wie z. B. die gelegentliche Mithilfe bei vereinseigenen Wettkämpfen, können dabei schon sehr zum Gelingen beitragen.
Mit sportlichen Grüßen

Maike Schramm
(Stellvertretende Vorsitzende)

INHALTSVERZEICHNIS

IMPRESSUM
S. 05

VEREINSNACHRICHTEN
Mir all sin SSFler (Rosenmontagszug 2019) S. 05
Die neue "SSF App" S. 05
Umstellung Sportpalette S. 06
Neues aus der OGS Karlschule S. 07
Perspektivteam S. 08–09
Wie geht es mit dem Schwimmbad weiter? S. 09
Bonner Sportabzeichentag S. 10

KINDERSEITE
Ehrenamt S. 11

LEITARTIKEL
Ehrenamt S. 12–14

SSF KÖPFE
Wir stellen die SSF-Familie vor: Alfons Kruse S. 15

FIT IM WOHNZIMMER
„Towel Workout“ - Fitness mit dem Handtuch (Teil 2) S. 16–17

ABTEILUNGEN
Floorball S. 17
Judo S. 18–19
Karate S. 19
Lacrosse S. 20
Leichtathletik S. 21
Schwimmen S. 21
Tauchen S. 22
Tischtennis S. 22–23
Volleyball S. 24

VEREINSINFOS
Clubinfo S. 27
Offener Bewegungstreff S. 28
Kurse S. 29
Abteilungsinfos S. 30
Unsere Partner S. 31

Perspektivteam + Topteam Aktuell! S. 8

Jahrestreffen der Masters-Schwimmer S.22

Warm aber nicht trocken S. 13

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

MEIN VEREIN AM RHEIN

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"
Kölnstr. 313 a
53117 Bonn

E-Mail: **palette@ssfbonn.de**

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

Erscheinungsweise:
4 x jährlich:
März
Juni
September
Dezember

Herstellung:
Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Design/Layout/Satz
intention Werbeagentur GmbH
www.intention.de

Druck:
Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,
57539 Roth

Papier:
Chlorfrei gebleicht

Titelfoto:
Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

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

12.04.	Abteilungsversammlung Tauchen
13.04.–19.04.	Ferienfreizeit „Worriken"
03.05.–05.05.	Aktivwochenende mit ärztlicher Betreuung
04.05.	Tag des Bonner Sports auf dem Münsterplatz
06.05.	Beginn „Sport im Park"
12.05.	Workshop Gesellschaftstanz
14.05.	Abteilungsversammlung Tischtennis
14.05.	Gesamtvorstandssitzung

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

MIR ALL SIN SSFler

Unter diesem Motto startete die Fußgruppe beim diesjährigen Bonner Rosenmontagszug. Die Gruppe setzte sich zusammen aus aktiven Sportlern unterschiedlicher Abteilungen, Trainern, hauptamtlichen Mitarbeitern und Freunden des Vereins. Bunt gekleidet, mit SSF Sportarten spezifischer Sportkleidung, machte sich die Gruppe bei Wind und Regen auf den Weg. Dies trübte die Stimmung aber nur am Anfang, während man darauf wartete, endlich losgehen zu können. Auf der Zugstrecke aber, angefacht durch die Zuschauer am Straßenrand, überwog die positive Karnevalsstimmung und wie immer war es eine riesen Freude durch die Bonner Straßen zu ziehen. Vielen Dank an alle die dabei waren. Wir freuen uns auf schon auf nächstes Jahr. *(Anne-Marie Nierkamp)*

Sommerfreizeit für Jugendliche

Foto: Privat

In diesem Sommer führt uns unsere Ferienfreizeit vom 06.08. – 23.08. nach Norwegen. Dort werden wir verschiedene Nationalparks anfahren und dort jeweils mehrtägige Wandertouren unternehmen. Wir übernachten in Zelten, kochen über dem Lagerfeuer, schwimmen in Seen und werden atemberaubende Landschaften erleben. Ihr wollt bei diesem Abenteuer dabei sein, dann meldet euch schnell an, denn die Teilnehmerplätze sind begrenzt. Die Freizeit findet in Kooperation mit dem Jugendzentrum Uns Huus statt und ist für Jugendliche zwischen 12-17 Jahren.

(Anne-Marie Nierkamp)

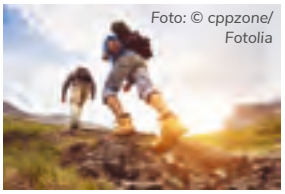


Foto: © cppzone/ Fotolia

SSF APP

Mit aktuellen Infos rund um die SSF Bonn werden ab sofort Nutzer der SSF App versorgt. Die App gibt's kostenlos im Google Playstore und im App Store. Kursteilnehmer können sich neben den allgemeinen Infos auch für die „Kurs- Push Nachrichten" anmelden und werden informiert, wenn ein Kurs z. B. kurzfristig ausfallen muss. Die APP wird stets weiterentwickelt, so dass zukünftig auch noch mehr Funktionen nutzbar sein werden.

Bei Fragen und Anregungen rund um die APP, können Sie sich gerne bei uns melden.

(Anne-Marie Nierkamp)

Foto: iStock.com/BahadirTanriover

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 digitaler 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. (Maike Schramm)

CITY FAHRSCHULE
cityfahrschule.de
Ihre Nr. 1
Bonn, Siegburg und Troisdorf!
Bonn-Zentrum
Bertha-v.-Suttner-Pl. 8
Tel: 0228 / 63 77 22
Bonn-Duisdorf
Rochusstraße 230
Tel: 0228 / 937 990 99
Troisdorf-Zentrum
Siebengebirgsallee 2
Tel: 02241 / 976 50 10
Siegburg-Zentrum
Kaiserstr. 96
Tel: 02241 / 59 10 10
Gefällt mir
SSF BONN
Wir sind Mitglied und Kooperationspartner
20% Rabatt
auf die Grundgebühr für alle Vereinsmitglieder der
SSF Bonn!
und ...
Ihr Geschenk* kostenlos:
Erste Hilfe-Kurs
Sehtest und
4 Passfotos
1 Tag kostenlos VW fahren
*Genaueres im Büro erfragen
Mehr als 20 x wöchentlich Theorie, auch vormittags und samstags! Somit sehr schnell oder Termine zum Aussuchen!
... die Fahrschule, die Spaß macht!
Verkehrsinstitut und Fahrschule
Aus- und Weiterbildung LKW / BUS
auch mit Bildungsgutschein
Lkw und Bus-Führerschein
EU-Berufskraftfahrer Lkw/Bus • Beschleunigte Grundqualifikation
Weiterbildung nach dem BKrFQG (Module) • Gefahrgut ADR
Stapler-Schulung • Ladungssicherung • Sattelzug-Ausbildung
CITY FAHRSCHULE
TROISDORF, Siebengebirgsallee 2 • Tel. 02241- 976 50 10
BONN, Rochusstr. 230 • Tel. 0228-937 99099 • cf-berufskraftfahrer.de

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

NEUES AUS DER OGS KARLSCHULE

EIN ERFOLGREICHER 4. FLOORBALL-CUP

Insgesamt 5 Bonner Grundschulen nahmen in diesem Jahr an unserem Floorball-Cup teil, der zum 4. Mal von uns, der OGS-Karlschule, im Sportpark Nord ausgerichtet wurde.
Unsere Sportfachkraft und unser Jahrespraktikant, der selbst aktiver Floorballer bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn ist, hatten zuvor unsere Kinder über mehrere Wochen trainiert und auf das Turnier vorbereitet. Für das Turnier stellte die Karlschule 2 Teams.
Unsere 1. Mannschaft verlor leider knapp im Endspiel gegen die Münsterschule mit 1:0 und erreichte damit stolz den 2. Platz. Unsere 2. Mannschaft belegte einen sehr guten 4. Platz.
Mit leuchtenden Augen verfolgten die Klassenkameraden/-innen die Spiele unserer Mannschaften.

(Manuela Rosenzweig-Petereit)

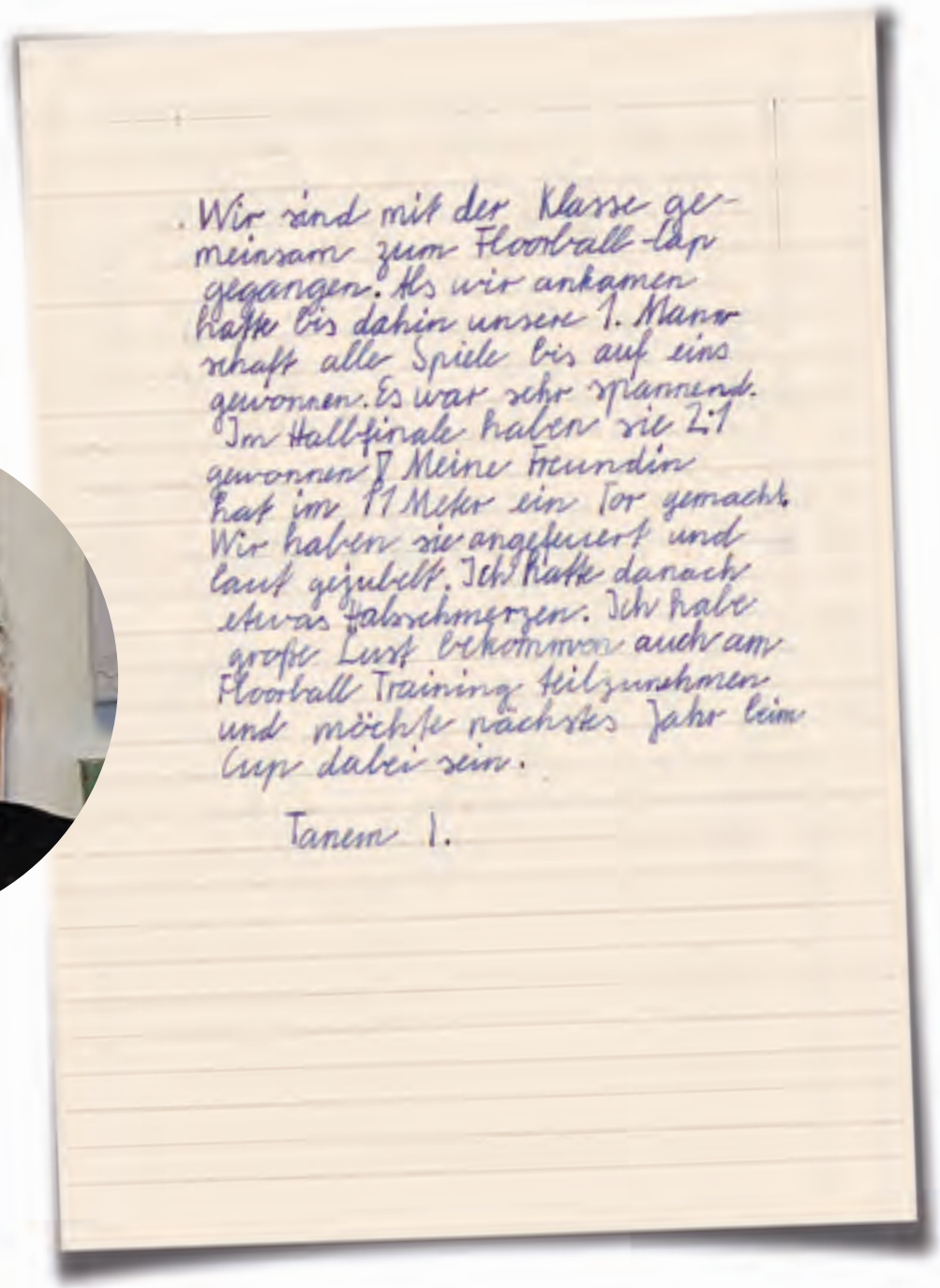
Karlsschulcup 2019

Viel los beim Karlsschulcup

Fotos: J. Grau

MIT KINDERAUGEN, AUS KINDERMUND:

Tanem (9 Jahre)



Wir sind mit der Klasse gemeinsam zum Floorball-Cup gegangen. Als wir ankamen hatte bis dahin unsere 1. Mannschaft alle Spiele bis auf eins gewonnen. Es war sehr spannend. Im Halbfinale haben sie 2:1 gewonnen. Meine Freundin hat im 11 Meter ein Tor gemacht. Wir haben sie angefeuert und laut gejubelt. Ich hatte danach etwas Fußschmerzen. Ich habe große Lust bekommen auch am Floorball Training teilzunehmen und möchte nächstes Jahr beim Cup dabei sein.

Tanem 1.

PERSPEKTIVTEAM + TOPTEAM AKTUELL!

Das Perspektivteam

Fotos: Martin Magunia

Randi Kleerbaum hat mit den deutschen Floorballerinnen die WM Qualifikation geschafft.

Der Weg zur WM im Dezember in Neuchâtel führte für das Team Deutschland über das Qualifikationsturnier in Trencin. Mit Platz zwei in ihrer Qualifikationsgruppe war die direkte WM Qualifikation erreicht. Randi konnte beim Turnier 3 Tore erzielen und legte weitere Vorlagen für deutsche Tore. Damit gehörte sie zu den besten Spielerinnen im Team.

Alhassane Baldè gewinnt einen kompletten Medaillen Satz

Erfolgreicher Saisonstart für Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldè bei den IWAS Games 2019 in Sharjah in den Vereinten Arabischen Emiraten. Gold gab es für ihn über 400 m, Silber über 1500 m und jeweils Bronze über 800 m und 5000 m. Gemeinsam mit seinem Trainer Alois Gmeiner absolviert Alhassane ein dreiwöchiges Trainingslager mit Wettkampftest in den Arabischen Emiraten.

Erfolgreicher Einstieg in die nächste Altersklasse

Judoka Jano Rübo belegte beim deutschen U21 Ranglistenturnier als jüngster Teilnehmer den dritten Platz. Bis zur Medaille musste Jano 7-mal kämpfen und dabei seine absolut beste Leistung abrufen. Neben der Bronzemedaille bekam Jano auch noch eine Nominierung für einen U18 European Cup in Spanien.

Alle Judokas des Perspektivteams qualifizieren sich für die Deutschen U18 und U21 Meisterschaften

Die DEM Qualifikation mussten sich die Judokas bei den Westdeutschen Meisterschaften in Herne U18 und in Lünen U21 erkämpfen.

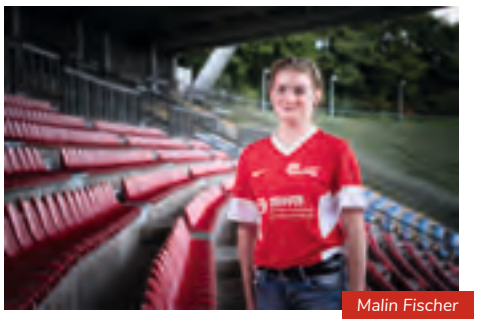
Tom Hartmann

Tom Hartmann U18 / 90 kg musste sich erst im Finale geschlagen geben und wurde Westdeutscher Vizemeister.

Jano Rübo U21 Gewichtsklasse bis 60 kg erreichte die Qualifikation bereits beim U21 Ranglistenturnier.

Navid Jahangri

Navid Janhanghiri U21/73 kg schaffte mit Platz 3 die DEM Qualifikation.



Malin Fischer

Malin Fischer wurde ganz souverän Westdeutsche Meisterin in der Wettkampfklasse U21 bis 57 kg und wird damit ebenfalls bei der DEM Anfang März in Frankfurt/Oder starten.

Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften und Jahrgangsmeisterschaften problemlos geschafft

Ein Saisoneinstieg nach Maß war das 21. Euro Meet in Luxemburg für die Schwimmer Till Krajenski und Rebecca Dany. Till Jahrgang (2004) schaffte die Qualifikation für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften im Mai. Rebecca Jahrgang (2002) hat sich mit ihren Leistungen für die im August stattfindenden Deutschen Meisterschaften der Schwimmer qualifiziert.

10 Sportarten – „2 Tage Multi Sport DM" in Berlin

Erstmals werden vom 01.08. bis 04.08.2019 in Berlin gleichzeitig in 10 Sportarten Deutsche Meisterschaften zeitgleich ausgetragen. Dazu gehören neben den Schwimmern auch die Modernen Fünfkämpfer und die Triathleten. Es könnte also gut möglich sein, dass dort noch deutlich mehr Teammitglieder am Start sein werden.

(Ute Pilger)

JANO RÜBO WIRD DEUTSCHER U18 MEISTER DER JUDOKAS

Jano Rübo

Damit gelingt Jano der erste Titelgewinn für das SSF Topteam im Jahr 2019.
In einem spannenden Finale hatte sein Gegner Alex Vyskubov gegen den Kampfgeist und Siegeswillen von Jano keine Chance. Mit diesem Sieg erkämpfte sich Jano auch die Nominierung zum European Cup nach Zagreb.
Tom Hartmann erreichte bei seinen ersten Deutschen Meisterschaften einen hervorragenden 9. Platz. *(Ute Pilger)*

JUDITH RIPPIN UND ALEXANDRA SUNDERMANN STRAHLEN, WENN SIE ÜBER IHRE SPORTART BERICHTEN

Moderner Fünfkampf oder Pentathlon ist eine der ältesten olympischen Sportarten, die fünf verschiedene Sportarten miteinander vereint. Der Erfinder Pierre de Coubertin wollte mit dieser Vielseitigkeit einen möglichst idealen Athleten formen. Die Disziplinen sind Degenfechten, 200 m Freistil Schwimmen, Springreiten und Laser-Run, die Verbindung von 3,2 km Geländelauf und vier Schießeinlagen mit der Laserpistole. Die Einzelleistungen werden in Punkte umgewandelt und am Ende siegt der Sportler / die Sportlerin mit der höchsten Punktzahl.

Judith Rippin

Judith Rippin und Alexandra Sundermann sind gerade 16 Jahre alt und gehören als Moderne Fünfkämpferinnen dem Perspektivteam an. Beide kommen richtig ins Schwärmen, wenn sie von ihrem Alltag erzählen, in dem der Sport neben der Schule die allergrößte Rolle spielt. Alle jungen Sportler müssen ihren Alltag sehr gut organisieren, die Fünfkämpfer aber noch ein bisschen mehr. Ansonsten wären 5 Sportarten mit bis zu 12 Trainingseinheiten in der Woche plus Wettkämpfe gar nicht zu schaffen. In einer normalen Trainingswoche stehen durchschnittlich je 5 Einheiten Schwimmen und Laufen sowie mindestens noch eine Reitstunde und das individuelle Fechttraining auf dem Plan.

Alexsandra Sundermann

Genau diese Abwechslung im Training und Wettkampf machen für Judith und Alexandra die Faszination ihrer Sportart aus. Bei aller Freude am Training spielt für beide aber auch die Trainingsgruppe eine große Rolle. „Gemeinsam bestehen wir harte Trainingseinheiten, freuen uns gemeinsam über gute Leistungen, finden aber auch Trost und Verständnis, wenn es einmal nicht so gut läuft."
Neben ihren sportlichen Erfolgen ist die Schule für die beiden ganz wichtig. Auch hier bemühen sie sich immer wieder ihr Bestes zu geben und so reist auch das eine oder andere Schulbuch mit ins Trainingslager.
Ab April beginnen im Modernen Fünfkampf die nationalen und internationalen Höhepunkte. Ein erster Leistungstest werden die U17-Deutschen Meisterschaften in Berlin sein. Mit guten Leistungen hoffen sich Judith und Alexandra dann für weitere internationale Einsätze qualifizieren zu können. Zwei lebensfrohe junge Mädchen mit großen sportlichen Zielen. *(Ute Pilger)*

WIE GEHT ES WEITER MIT DEN BONNER BÄDERN?

Seit dem 04.08.2018, also seit mehr als 220 Tagen, ist leider nicht viel zur Neuordnung der Bonner Bäderlandschaft geschehen. Eine Lösung des Problems erhoffen sich Teile der Politik und die Verwaltung durch den Ratsbeschluss von Dezember 2018, ein neues dreistufiges „Bürgerbeteiligungsverfahren" anzustoßen. Dieses soll im Dezember 2019 in einem „Ratsbürgerentscheid" münden.
Geplanter zeitlicher Ablauf des Bürgerbeteiligungsverfahrens:

- Mai 2019: Start der Orientierungsphase
- Vereine, Nutzergruppen und Initiativen bringen ihre Vorstellung in eine Planungswerkstatt ein.
- Mitte Juni bis Mitte Juli 2019: Beginn der Verdichtungsphase. Die Vorschläge der 1. Phase werden überarbeitet und konkretisiert.
- September 2019: Beginn der Entscheidungsphase. In Planungszellen sollen 50 repräsentativ ausgewählte Bonner BürgerInnen ein Bürgergutachten vorbereiten.
- Oktober 2019: Erstellung des Bürgergutachtens und Übergabe an den Rat.

Nachdem 20 Jahre weder wechselnde politische Mehrheiten noch Verwaltungsvorschläge zu einer Lösung in der Bäderfrage geführt haben, sollen es mal wieder die Bürger richten. Bereits 2013 gab es in Bonn eine repräsentative Bürgerbefragung, deren Ergebnisse zwar zur Kenntnis genommen wurden, aber niemals umgesetzt wurden. Seitdem sind 6 weitere Jahre mit 2 Bürgerentscheiden und unzähligen, teilweise völlig unrealistischen Lösungsvorschlägen vergangen und wir sind von einer Lösung mehr denn je entfernt. Bleiben die bangen Fragen, wie lange halten unsere maroden Bäder diesen Stillstand noch aus und wo sollen Kinder schwimmen lernen, wenn die Hallenbäder geschlossen werden müssen.

Weitere Informationen und den aktuellen Stand des Beteiligungsverfahren finden Sie auf der Homepage:
ssfbonn.de/bädersituation-in-bonn.html
(Ute Pilger)

BONNER SPORTABZEICHENTAG 29.06.2019

Die sportliche Herausforderung!

Sie haben Lust auf Bewegung und wollen Ihre Fitness testen? Dann ist das Sportabzeichen die richtige Herausforderung für Sie, den Spaß am Sport und die Freude am Leben noch weiter zu steigern.

Ganz gleich, ob jemand gleich die geforderten Leistungen erfüllt oder nur mal bei den einzelnen Disziplinen schnuppern möchte, sportliche Bewegung beim Training und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens ist am Bonner Sportabzeichentag möglich.

Die 11. Auflage des Bonner Sportabzeichentags, der in Zusammenarbeit der Schwimm- und Sportfreunde Bonn und des Stadtsportbundes Bonn ausgerichtet wird, findet in diesem Jahr am Samstag, den 29.06.2019 im Sportpark Nord statt. Von 10.00 bis 14.00 Uhr können alle leichtathletischen Disziplinen und die Schwimmdistanzen absolviert werden.

Für die die „Kleinen“ zwischen 3 und 6 Jahren bieten die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. im Rahmen des KiA-Sommerfestes von 10.00 – 15.00 Uhr, auch im Stadion Sportpark Nord, das Bonner Kindersportabzeichen an. An kindgerechten Stationen werden dabei spielerisch verschiedene Bewegungsaufgaben ausgeführt. Am Ende erhält jedes Kind, genauso wie die „Großen“, für die Teilnahme eine Urkunde.

Die Teilnahme ist ohne Voranmeldung möglich. Die Beurkundung durch den Stadtsportbund ist an diesem Tag kostenlos.

Wer sich besonders auf den Tag vorbereiten möchte, erfährt aktuelle Trainingszeiten auch über den Stadtsportbund Bonn und auf der Internetseite **www.ssb-bonn.de**

Weitere Informationen erhalten Sie beim Stadtsportbund Bonn:
Tel.: (0228) 9654763
kontakt@ssb-bonn.de
www.ssb-bonn.de
Ansprechpartnerin: **Sandra Horschel**

INTERSPORT®
SPORTPARTNER

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

Ihr SSF Mitgliedsvorteil bei Vorlage des Vereinsausweises:
10% auf alle nicht reduzierten Artikel

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

Aus Liebe zum Sport

Willkommen auf der Kinderseite!

Foto: iStock.com/damircudic

DAS EHRENAMT

Egal ob in Vereinen, Organisationen oder Einrichtungen, überall sind ehrenamtlich tätige Mitarbeiter zu finden. Doch was bedeutet eigentlich „Ehrenamt“? Das Ehrenamt zeichnet sich dadurch aus, dass das Engagement der jeweiligen Person freiwillig und meist ohne Bezahlung erfolgt. Ohne solch engagierte Personen würde es ganz viele Vereine gar nicht geben, da diese ohne die fleißigen Helfer vollkommen aufgeschmissen wären. Hauptamtlich Beschäftigte einzustellen wäre einfach viel zu teuer. Man kann sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise ehrenamtlich betätigen. Sei es im eigenen Sportverein, im Tierheim um die Ecke oder bei der freiwilligen Feuerwehr. All diese Organisationen sind auf das Ehrenamt angewiesen, um zu existieren.

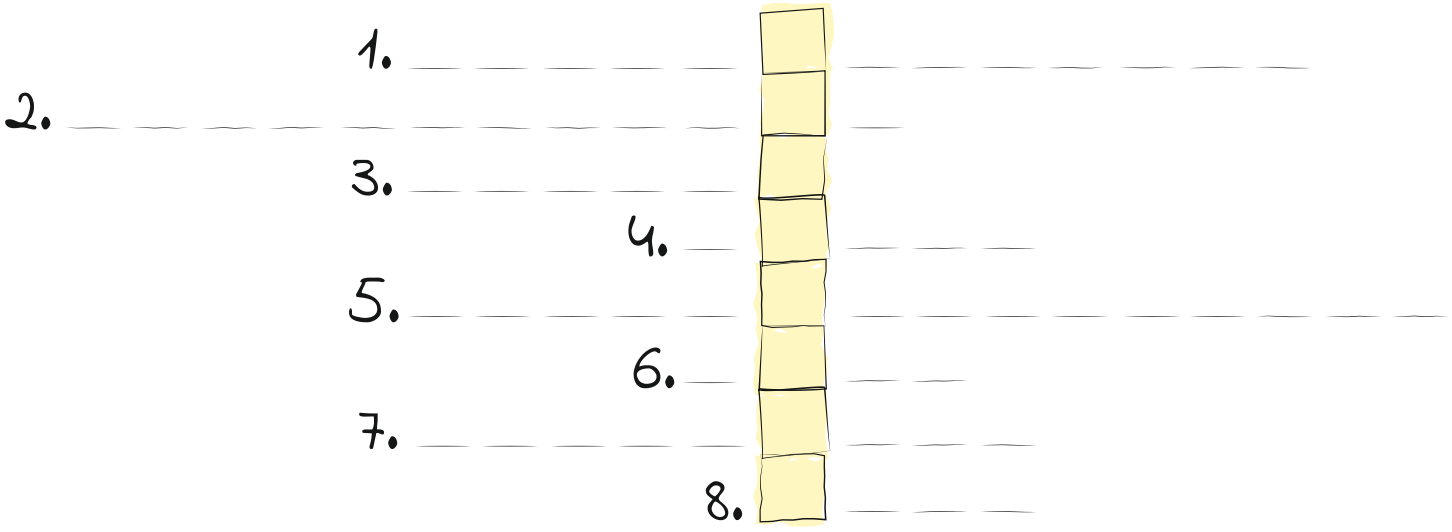
Hast du Lust bekommen, dich ehrenamtlich bei uns im Verein zu engagieren? Dann melde dich doch einfach ganz unverbindlich bei uns unter info@ssfbonn.de. Wir freuen uns auf dich.

(Fabian Welt)

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

Hier ist noch das Quiz:

1. Welche Schule gewann den Karlschulcup 2019?
2. Wie heißt das Floorballevent, welches Anfang des Jahres im Sportpark Nord stattgefunden hat?
3. Unser Karnevalsmotto hieß: Mir all sin .... ?
4. Welche Auszeichnung erhielt Ute Pilger für ihr ehrenamtliches Engagement?
5. Welches Hilfsmittel wird beim „Fit im Wohnzimmer“ Workout benötigt?
6. In welcher Abteilung ist Alfons Kruse ehrenamtlich tätig?
7. Wie hieß unsere Vereinszeitung 1946?
8. Wie heißt das Tauchzentrum, welches die Taucher im Winter besuchten?



DAS EHRENAMT

Wir alle wissen, dass gemeinsames Sporttreiben und freiwilliges Engagement im Verein die Grundlage für den Aufbau sozialer Kontakte bietet und die Ausprägung von Kompetenzen und Fähigkeiten fördert. Ehrenamt und freiwilliges Engagement machen im Allgemeinen den Kern einer aktiven Bürger- und Zivilgesellschaft aus, besonders im Sport mit über 90.000 ehrenamtlich geführten Vereinen in Deutschland. Sage und schreibe acht Millionen Menschen engagieren sich in deutschen Sportvereinen und Sportverbänden.

Ehrenamt in Zahlen

Der organisierte Sport in Deutschland stellt einen bedeutenden gesellschaftlichen und volkswirtschaftlichen Faktor dar. Dies belegen folgende Zahlen in beeindruckender Weise*:

90.025 Sportvereine mit 27,5 Millionen Mitgliedschaften
davon 8 Millionen Engagierte
davon 750.000 Amtsträger auf Vorstandsebene
+ 950.000 Engagierte auf der Ausführungsebene (z. B. Trainer/innen)
+ 6,3 Millionen freiwillige Helfer/innen (z. B. bei Vereinsfesten, Wettkämpfen)

Im Durchschnitt ist jeder Ehrenamtliche 13,4 Stunden pro Monat für seinen

Verein tätig. Bundesweit ergibt sich daraus eine monatliche Arbeitsleistung von rund 22,9 Millionen Stunden (ohne Einrechnung der Stunden, die die freiwilligen Helfer/innen geleistet haben)!

16,3 % der in Deutschland lebenden Personen ab 14 Jahren engagieren sich freiwillig im Bereich Sport und Bewegung. Damit liegt der Sport deutlich vor allen anderen zivilgesellschaftlichen Bereichen, wie Schule und Kindergarten mit 9,1 %, Kultur und Musik mit 9,0 % und sozialen Diensten mit 8,5 %.

Die Sportvereine sind unbestritten das Herz des Sports, seine Seele jedoch sind unsere vielen Ehrenamtlichen und Engagierten!

Alle Sportvereine, insbesondere auch die SSF Bonn fördern die Gemeinschaft und die Kommunikation zwischen den Menschen und sind ein zentraler Indikator des sozialen Kapitals.

Wie sieht es nun in unseren eigenen Reihen aus?

Bei den SSF Bonn gibt es über 120 Mitglieder, die ein gewähltes Ehrenamt ausüben. Alle 17 Abteilungen und die beiden besonderen Mitgliedergruppen haben eine ehrenamtliche Leitung, die aus 2 – 9 Personen besteht. Dazu kommt das 10-köpfige Präsidium, der 9-köpfige Vorstand, unsere 4 Rechnungsprüfer und die 5 Mitglieder des Schiedsgerichts. Viele dieser Ämter sind mit einem erheblichen Arbeitsaufwand verbunden – teilweise mit über 40 Stunden pro Monat.

Noch nicht in dieser Zahl enthalten sind unsere Delegierten, die ja auch ein gewähltes Ehrenamt innehaben.

Dazu kommen alle diejenigen Mitglieder, die sich ehrenamtlich bei den SSF Bonn engagieren, ohne ein gewähltes Amt zu bekleiden:

- 5 Abteilungen nehmen mit mehreren Mannschaften am Ligabetrieb teil, mit regelmäßigen Heimspielen, für deren Organisation ehrenamtliche Hilfe erforderlich ist.
- Weitere 5 Abteilungen nehmen ohne Ligabetrieb regelmäßig an Wettkämpfen teil und richten immer wieder auch Wettkämpfe aus, für die dann zahlreiche Helfer benötigt werden. Als Beispiel seien hier das Internationale SSF Meeting der Schwimmabteilung (Wettkampf über 3 Tage mit über 100

Foto: M. Schramm
SSF Meeting

*(Quelle: Breuer 2017, 5.29f. und DOSB Bestandserhebung 2016)

ehrenamtlichen Helfern pro Tag) sowie der Swimathlon und der Insellauf der Triathleten genannt.

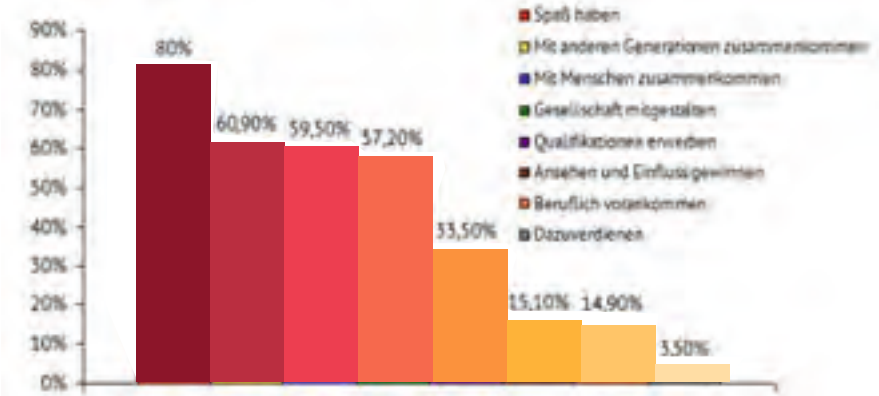
- Aber auch bei den auswärtigen Ligaspielen und Wettkämpfen geht es nicht ohne ehrenamtliche Unterstützung. Teilweise sind Pflichtbegleiter bei Jugendmannschaften vorgeschrieben (Tischtennis), teilweise müssen Kampfrichter gestellt werden (z. B. beim Schwimmen). Und ohne die vielen Eltern, die Fahrdienste leisten, wäre eine Teilnahme unserer Kinder und Jugendlichen an auswärtigen Wettkämpfen nicht möglich.
- Daneben gibt es noch die vielen außersportlichen Veranstaltungen des Vereins, wie z. B. seitens des Gesamtvereins unser alljährliches SSF Festival (über 100 ehrenamtliche Helfer), das Sommerfest der KiA und die Nikolausfeier für Kinder. Und auch in den Abteilungen gibt es ein „Leben neben dem Sport“ in Form von Weihnachtsfeiern, Sommerfesten, Ausflügen u.ä. Ohne das ehrenamtliche Engagement von zahlreichen Mitgliedern wäre dies alles nicht möglich.

Foto: Anne-Marie Nierkamp

SSF Festival

Wie man aus der umfangreichen Aufzählung deutlich erkennen kann, ist auch bei den Schwimm- und Sportfreunden das Ehrenamt die Seele des Vereins, ohne die der Verein schlichtweg nicht existieren könnte. Wenn man auch nur teilweise die umfangreichen ehrenamtlichen Tätigkeiten hauptamtlich besetzen wollte, wäre unser Verein finanziell nicht mehr attraktiv und die notwendig werdenden Erhöhungen der Mitgliedsbeiträge kontraproduktiv für alle. Darum ist es unser innigstes Anliegen, auch weiterhin möglichst viele Mitglieder, Eltern und Betreuer zur ehrenamtlichen Unterstützung unseres Vereins zu motivieren - denn eines ist klar - je mehr mitmachen, desto geringer wird der Aufwand für jeden einzelnen Ehrenamtler und umso mehr Spaß macht es allen!

Die stärksten Motive für freiwilliges Engagement
Quelle: Freiwilligen-Survey BMFSFJ 2016



Um die engagierten Menschen hinter den Kulissen zu würdigen, wurde 2018 vom Land NRW und dem Landessportbund NRW erstmals neben dem Felix für verdiente Sportler ein Sonder-FELIX in der Kategorie „Ehrenamt“ vergeben. Mit großen Stolz können wir berichten, dass stellvertretend für alle Ehrenamtler/-innen Ute Pilger von den Schwimm- und Sportfreunden Bonn diesen Preis entgegennehmen konnte. Einen großen Dank an Ute!

Außerdem danken wir allen anderen, die sich bei den SSF Bonn bereits ehrenamtlich betätigen und bekräftigen jeden, der sich mit dem Gedanken auseinandersetzt, ehrenamtlich tätig zu werden und damit wesentlich zum Vereinsleben beizutragen. *(Jürgen Bárò Piza und Maike Schramm)*

EHRENAMTSKARTE NRW

Die Ehrenamtskarte NRW ist Ausdruck der Wertschätzung für den großen freiwilligen Einsatz der Bürgerinnen und Bürger und verbindet diese Würdigung mit einem praktischen Nutzen: Menschen, die sich in besonderem Umfang für das Gemeinwohl engagieren, können mit der Karte landesweit eine ständig wachsende Zahl von Angeboten öffentlicher, gemeinnütziger und privater Einrichtungen vergünstigt in Anspruch nehmen.
Die Stadt Bonn beteiligt sich von Beginn am Projekt der Ehrenamtskarte NRW.

Eine Ehrenamtskarte Nordrhein-Westfalen kann erhalten, wer sich

- über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren
- mindestens fünf Stunden pro Woche beziehungsweise 250 Stunden pro Jahr
- ohne Vergütung oder pauschale Aufwandsentschädigung
- in Bonn (Ausnahmen sind möglich, zum Beispiel bei Ferienfreizeiten)

nachweislich freiwillig engagiert hat; das Mindestalter beträgt 16 Jahre.

Nähere Informationen auf der Homepage der Stadt Bonn **www.bonn.de** unter dem Suchbegriff „Ehrenamtskarte NRW“. *(Maike Schramm)*

EHRUNG FÜR UTE PILGER DURCH DEN LANDESSPORTBUND NRW

In jedem Jahr markiert die feierliche Verleihung der FELIX-Awards an die erfolgreichsten NRW-Sportler des Jahres den Abschluss eines Sportjahres in Nordrhein-Westfalen. Bei der Gala am Freitag (14. Dezember) sorgten über 1.000 Gäste in der Dortmunder Westfalenhalle für einen würdigen Rahmen.
Erstmals wurde 2018 zudem ein Sonder-FELIX in der Kategorie „Ehrenamt“ vergeben, um auch die engagierten Menschen hinter den Kulissen zu würdigen. Stellvertretend für alle Ehrenamtler/-innen erhielt Ute Pilger von den Schwimm- und Sportfreunden Bonn diese Trophäe. Die Ehrung wurde überreicht von der NRW-Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt, Andrea Milz, und dem Präsidenten des Landessportbunds NRW, Walter Schneeloch.
Ute Pilger ist seit ihrem 3. Lebensjahr Mitglied bei den SSF Bonn. In ihrer Jugend war sie Leistungssportlerin mit zahlreichen Deutschen Meistertiteln, danach viele Jahre Übungsleiterin im Kinder- und Jugendbereich. Gemeinsam mit ihrem Vater Hermann Nettersheim übernahm sie die Neuorganisation des ständig wachsenden Kinderschwimmbereichs der SSF Bonn und die Organisation von zahlreichen internationalen Schwimm- und Sportveranstaltungen in Bonn.

Von 2001 bis 2012 war Ute Pilger Schwimmwartin in der Abteilungsleitung der Schwimmabteilung und damit neben der Organisation des umfangreichen Trainingsbetriebes maßgeblich für die Organisation und Durchführung des jährlichen stattfindenden Internationalen SSF Meetings zuständig.

Von 2012 bis September 2018 war Ute Pilger Mitglied des Vorstandes der SSF Bonn und dort für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Vereins verantwortlich.

Außerdem war Ute Pilger von 2012 bis Januar 2019 Vorsitzende des Stadtschwimmverbandes Bonn und setzte sich hier mit ihrer ganzen Kraft für den Erhalt einer intakten Bäderlandschaft in Bonn ein. Außerdem kümmert sie sich intensiv um die Vernetzung der Wassersport treibenden Vereine und eine Erweiterung des Angebotes von Schwimmkursen für Kinder. *(Maike Schramm)*

Foto: Privat

Ute Pilger mit dem Felix Award

VERSICHERUNGSSCHUTZ FÜR EHRENAMTLICH TÄTIGE

Ein häufig diskutiertes Thema ist der Versicherungsschutz von Vereinsmitgliedern und insbesondere von ehrenamtlichen Mitarbeitern. Den wichtigsten Versicherungsschutz bietet die sogenannte Sportversicherung der ARAG, eine Pflichtversicherung für alle dem Landessportbund NRW angeschlossenen Sportvereine. Diese Versicherung beinhaltet zu einen eine Unfallversicherung, über die die Kosten von Sportunfällen der Vereinsmitglieder abgedeckt werden, die nicht von der eigenen Versicherung des jeweiligen Mitglieds getragen werden. Für die ehrenamtlich Tätigen des Vereins sind außerdem eine allgemeine Haftpflichtversicherung, eine Vermögensschadenshaftpflichtversicherung und eine Vertrauensschadenversicherung wichtige Bausteine dieses Versicherungspakets.
Außerdem haben die SSF Bonn bei der ARAG eine KFZ-Zusatzversicherung abgeschlossen. Diese deckt Schäden an für Vereinszwecke genutzten privaten Fahrzeugen ab, soweit diese vom Fahrzeughalter selbst zu tragen sind.
Zusätzlich bietet die Verwaltungsberufsgenossenschaft eine Unfallversicherung für alle diejenigen, die ein gewähltes Ehrenamt im Verein innehaben, mit einem umfangreicheren Versicherungsschutz als dem im Rahmen der ARAG Sportversicherung. Um unseren Ehrenamtlern diesen Versicherungsschutz zu ermöglichen, haben die SSF Bonn auch diese Versicherung abgeschlossen.
Nähere Informationen zu den Versicherungen unter https://www.arag.de/versicherungen/vereine-verbaende/sport/nrw/, unter www.vbg.de und in der SSF Geschäftsstelle. *(Jürgen Baró Pizà & Fabian Welt)*

Wie sich aus dem Artikel aus der SSF-Vereinszeitung von November 1946 erkennen lässt, lebte der Verein auch damals schon davon, dass es viele ehrenamtliche Helfer gab und die Arbeit dadurch auf zahlreiche Schultern verteilt werden konnte.

Der Schwimmer

Novemb. 1946

Mitteilungen der Bonner Schwimmsportfreunde / Nr. 13

Der Schwimmausschuß

In der Erkenntnis, daß es einem einzelnen, ehrenamtlich tätigen Manne nicht möglich ist, auf die Dauer die gesamten Geschäfte des sportl. Leiters in einem so aktiven Verein, wie es die Schwimmsportfreunde sind, alleine zu führen und unter Berücksichtigung der nun endlich wieder durchgedrungenen demokratischen Maximen wurde die Arbeit, die bisher der sportliche Leiter allein bewältigen mußte, in der ersten Sitzung des Schwimmausschusses am 28. 8. 46 auf eine Anzahl Kameraden aus dem Schwimmausschuß verteilt.

Nach außen bleibt die Vertretungsbefugnis des sportl. Leiters für alle Dinge bestehen. Im Innenverhältnis sind die einzelnen Aufgabenträger dem Klub für die pünktliche und genaue Ausführung ihrer übernommenen Aufgaben verantwortlich!

Die einzelnen Kameraden arbeiten weitgehend selbständig im Rahmen einer allgemeinen Ermächtigung durch den Schwimmausschuß. Daraus ergibt sich, daß sich Kameraden sofort an den betreffenden Sachbearbeiter wenden! Treten dem Sachbearbeiter Zweifel auf, so berät er sich mit dem sportl. Leiter, der seinerseits, wenn es erforderlich scheint, den Schwimmausschuß einberuft und damit diese Frage berät.

Ich hoffe, daß sich dieses System, getragen von Kameraden, die sich in gleichem Maße derselben Sache verschrieben haben, bewähren wird.

...einen Aufgaben und ihre Sachbearbeiter:
Wettkampfabschlüsse: Heribert Borger
Miete des Schwimmbades: Heribert Borger
Benachrichtigung der Sportbehörden und Sportmannschaft: Heribert Borger
Plakatwerbung: Karlheinz Gneise, W. Schemuth
Presse: G. Deckers, Jupp Holthausen
Rundfunk: Jupp Holthausen
Einladung von Ehrengästen: Tilli Gollers
Lautsprecheranlage: Heins Bergheim, Fr. Möslein
Sprecher: Helmut Haaß
Kassenwesen: Theo Römer, Arno Köhler
Bestuhlung: Jakob Münch, Deckers, A. d. Heide, Schemuth, Gneise
Startwand, Korkleinen, Wasserballfeld: G. Deckers
Protokoll: Kurt Sprungmann
Mannschaftsführer: Bert Brünker
Starter: Ernst Peters
Zeitnehmerobmann: Manfred Gerhard
Kampfrichterobmann: Max Benack
Kampfrichter: Haaß, Rapp, Liebe, Streng
Betreuung auswärtiger Gäste: P. Dick, P. Hau
Quartierbeschaffung: Peter Dick, Peter Hau
Verpflegung auswärtiger Gäste: Friedrich Greb
Gesellige Abschlüsse: Gottfried Deckers
Verkehrsmittelbeschaffung: W. Schemuth, Weigelt.
Der Obmann des Schwimmausschusses: H. Borger.

WIR STELLEN DIE SSF-FAMILIE VOR

ALFONS KRUSE

Foto: Privat

1.Wie bist du zu den SSF Bonn gekommen?

Ende der 1980er Jahre hatte ich „Rücken“ und keine Lust dauernd Krankengymnastik verordnet zu bekommen. Daher fragte ich meinen Orthopäden, ob er mir nicht alternativ eine Sportart empfehlen könne. Er riet mir zum Rudern. Da man dort aber verkehrt herum im Boot sitzt, habe ich mich für das Kanufahren entschieden und bin über meinen damaligen Nachbarn zu den SSF Bonn gekommen.

2. Welche Tätigkeiten hast du bei den SSF Bonn schon alles ausgeübt?

Seit Mitte der 1990er Jahren war ich zunächst etliche Jahre Delegierter für die Kanuabteilung. Als die Kanuten ca. 2006 einen neuen Abteilungsleiter bekamen, wurde ich zu seinem Stellvertreter. Und als er ein paar Jahre später zurücktrat, musste ich für ein Jahr selbst die Abteilungsleitung übernehmen. Ich schaffte es aber bald einen Nachfolger zu finden, der allerdings zur Bedingung machte, dass ich der Abteilungsleitung als sein Stellvertreter erhalten blieb. Als dieser nach einigen Jahren ins zweite Glied zurücktreten wollte, schaffte ich es wieder einen Nachfolger zu finden, aber ebenfalls unter der gleichen Bedingung. Im Jahre 2009 fragte mich Maike Schramm, als sie zufällig erfuhr, dass ich schon einmal beruflich mit Datenschutz zu tun hatte, ob ich bereit wäre, Datenschutzbeauftragter für den Verein zu werden. Die Thematik war damals gerade ganz neu im Freiburger Kreis aufgekommen. Am 10.12.2009 wurde ich vom Vorstand der SSF Bonn zum Datenschutzbeauftragten bestellt.

3. Gibt es besondere Erlebnisse in deiner Vereinsgeschichte, an die du dich gerne zurückerinnerst?

Sportlich erinnere ich mich gerne an wunderschöne Kanu-Wanderfahrten mit meinen Vereinskameraden, bei denen ich neben beeindruckenden Naturerlebnissen den Wert der gerade bei diesem Sport so wichtigen Kameradschaft erfahren konnte. Meine längste Tour mit insges. 333 km machte ich mit einem Vereinskameraden in drei Tagen von Bonn bis zu meinem Segelrevier in Holland.

4. Welche sportlichen Angebote nutzt du selbst hier im Verein?

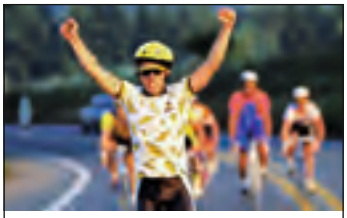
Neben dem seit geraumer Zeit leider viel zu kurz kommenden Kanufahren nutze ich das Fitnessstudio und das Schwimmbad – beide allerdings mehr aus gesundheitlichen Vernunftsgründen, da diese doch in erster Linie Individualsportarten und weitgehend von Naturerlebnissen befreit sind.

5. Wie wichtig siehst du das „Ehrenamt“ im Sportverein?

Das Ehrenamt braucht Überzeugungstäter, die bei ihrem Tun nicht in erster Linie auf ihren persönlichen Profit achten. Ohne diese kann kein Verein und keine Abteilung darin dauerhaft Erfolg haben. Allerdings brauchen Ehrenämtler im Gegenzug auch Mithelfer und eine Anerkennung ihres erbrachten Einsatzes, um dauerhaft zu dieser Tätigkeit bereit zu sein.

6. Was sind deine Zukunftswünsche in der Entwicklung des Vereins?

Ich hoffe, dass wir bei den SSF Bonn auch in Zukunft eine ausreichende Zahl engagierter Ehrenämtler und Mitarbeiter haben werden und trotz der Größe des Vereins ein kameradschaftliches Vereinsleben erhalten bleibt bzw. sich, gerade was die Beziehungen zwischen den einzelnen Abteilungen betrifft, noch intensiviert. Dazu sind allerdings auch die Mitglieder aufgerufen, den Verein nicht als reinen Dienstleistungserbringer zu betrachten, sondern als eine gesellschaftliche Institution, in der sportliche Werte in allen Abteilungen und allen Altersklassen vermittelt und gelebt werden. *(Fabian Welt)*



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

FIT IM WOHNZIMMER *Ausgabe 9:*

„Towel Workout“ Teil 2, Fitness mit dem Handtuch

3 Übungen zur Kräftigung von Oberschenkel, Po und Rumpf

1. Bein schieben, Variante 1: Adduktoren und Abduktoren

Ziele: Stärkung der Oberschenkelinnen- und Außenseite bei gleichzeitiger Stabilisation der gesamten Rumpfmuskulatur

Zielmuskeln (im Fokus):
- Oberschenkel Außenseite – Mm. Abductores
- Oberschenkel Innenseite – Mm. Adductores

Belastung: 30-45 Sekunden pro Seite, 3 Sätze mit je 15-20 Sek. Satzpause

Ausführung: Beginne im aufrechten Stand und stelle deine Füße hüftbreit. Lege dann ein Handtuch (gefaltet) unter den rechten Fuß.
Nun beugst du deine Knie leicht, sodass du als „Startposition“ in einer klassischen Kniebeuge beginnst. Achte bereits hier darauf, dass dein Rumpf fest ist und deine Knie stabil bleiben.
Schiebe dann das rechte Bein mit dem Handtuch kontrolliert zur Seite und wieder heran, während du in mit dem linken Bein in der Beuge bleibst. Dein Körperschwerpunkt bleibt dabei dauerhaft in der Mitte. Beide Füße zeigen in die gleiche Richtung nach vorne.
Beim Strecken des Beins „Einatmen“ und beim Heranziehen „Ausatmen“.

Zur Erleichterung:
- Beine weniger stark beugen
- kürzere Intervallzeiten

Zur Steigerung: Gewicht in die Hände nehmen, z. B. Medizinball

1

2

3

2. Bein schieben, Variante 2: Oberschenkel und Po

Ziele: Stärkung der Oberschenkel (insbesondere Rückseite des gestreckten Beins), Po, Förderung der Beweglichkeit im Hüftbeuger

Zielmuskeln:
- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel - musculus quadrizeps femoris
- Rückseitige Oberschenkelmuskulatur – musculi ischiocrurales
- Großer Gesäßmuskel - musculus gluteus maximus
- Hüftbeuger – musculus Iliopsoas

Belastung: 30-45 Sekunden pro Seite, 3 Sätze mit je 15-20 Sek. Satzpause

Ausführung: Beginne auch hier im aufrechten Stand und stelle deine Füße hüftbreit. Lege dann wie in Variante 1 ein Handtuch (gefaltet) unter den rechten Fuß.
Stütze deine Hände in die Hüfte und schiebe nun das rechte Bein gerade nach hinten zurück (Ausfallschritt bzw. Lunge-Position), während du das rechte Bein beugst. Achte darauf, dass du das vordere Knie nicht über die Fußspitzen schiebst und dein Oberkörper gerade bleibt. Dein Körperschwerpunkt bleibt auch hier mittig.
Dann ziehst du das rechte Bein mit dem Handtuch wieder zurück in die Grundposition und startest erneut. Nach 30 bis 45 Sek. wechselst du das Bein.
Beim Strecken des Beins „Einatmen“ und beim Heranziehen „Ausatmen“.

Zur Steigerung: Arme während der gesamten Übung nach oben in V-Position strecken

1

2

3

3 Hände schieben, Variante zu Übung 3 in Ausgabe 8

Ziele: Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur

Zielmuskeln:

- Längster Muskel (Rücken) - musculus longissimus
- Aufrichter der Wirbelsäule – musculus erector spinae
- Gerader Bauchmuskel - musculus rectus 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 zwei Handtücher (gefaltet) nebeneinander vor dich auf den Boden. Deine Hände positionierst du auf den Handtüchern.
Nun schiebst du diese gleichmäßig mit langen Armen nach vorne. Dein Rumpf bleibt während der gesamten Übung stabil. Dein Rücken darf zu keiner Zeit durchhängen!
Ziehe dann die Hände mit den Handtüchern wieder mit lang gestreckten Armen gleichmäßig zu dir heran.
Atme ein wenn du schiebst und aus wenn du die Arme heranziehst.

Variation: seitlich die Beine zum Körper ziehen

Zur Erleichterung: Arme nicht ganz so weit nach vorne schieben *(Marie Schneider)*

1

2

Fotos: Fabian Welt

FLOORBALL

U17 WINTERTROPHY IN BONN

Foto: Christiane Döge

Westauswahl (grün/weiß) vor dem Spiel gegen die Auswahl Sachsen-Anhalt

Anfang des Jahres waren die SSF Dragons Bonn erstmals Ausrichter der U17 Trophy. Das Sichtungsturnier des deutschen Floorballverbandes wird halbjährlich, an wechselnden Orten ausgetragen. Unter den Augen der Jugend-Nationaltrainer und vielen Floorballbegeisterten treten dabei die besten Nachwuchstalente in ihren Regionalauswahlen zum Kampf um den Trophysieg an.

Knapper hätte es kaum sein können

In Bonn waren am 05. und 06. Januar die Auswahlen Nord, West, Sachsen-Anhalt und Sachsen/FVBB (Berlin/Brandenburg) zu Gast. Die Südauswahl konnte aufgrund personeller Probleme leider nicht melden. Somit machten die vier verbliebenen Auswahlen den Sieg im Modus Jeder-gegen-Jeden unter sich aus. Mit Moritz Blümke, Vincent Kaufmann, Arno Fritsch, Safak Temel, Baris Temel, Julius Grumbach, Marius vom Eyser und Leander Leyhe waren diesmal auch acht Spieler der SSF Dragons Bonn für die Westauswahl nominiert und bildeten damit den größten Block.
Nach den ersten vier Partien am Samstag konnte sich die bei der letzten Trophy sieglose gebliebene Westauswahl mit zwei Siegen vorläufig an die Tabellenspitze setzen. Die Auswahlen Sachsen/FVBB und Nord konnten am ersten Tag jeweils einen Dreier einfahren während der Sieger der Sommertrophy 2018 leer ausging.
Im ersten Sonntagsspiel stemmte sich die Auswahl Sachsen-Anhalt lange gegen die dritte Niederlage. Nach ca. 30 Minuten konnte sich die Nordauswahl dann jedoch absetzen und gewann am Ende mit 9:5. Somit kam es im Spiel zwischen der Auswahl Sachsen/FVBB und der Auswahl West zu einem echten Showdown um den Trophysieg. Nach einem Auftaktdrittel mit vielen Alutreffern aber ohne Tore, ging die Auswahl Sachsen/FVBB im zweiten Abschnitt mit 1:0 in Führung. Im letzten Drittel konnte die Westauswahl zunächst ausgleichen, geriet dann jedoch in Unterzahl erneut in Rückstand und musste sich am Ende mit 1:3 geschlagen geben.
So entschied letztendlich die Tordifferenz über den Trophysieg, den sich die Auswahl Sachsen/FVBB mit einem Tor vor der Auswahl West auf Platz 2 und der Auswahl Nord auf Platz 3 (alle jeweils zwei Siege) sicherte.

Starke Leistungen auf und neben dem Feld

Um diese sportlichen Leistungen zu ermöglichen, war natürlich auch neben dem Feld viel Einsatz gefragt. Spielsekretariat und Bandendienst mussten besetzt, Ticker und Social Media-Kanäle gepflegt und selbstverständlich auch rund 60 Athleten und Betreuer sowie zahlreiche Zuschauer verköstigt werden. Daher machte sich ein mehrköpfiges Orga-Team bereits mehrere Monate im Vorfeld viele Gedanken, suchte helfende Hände, teilte Schichten ein, plante Pausenprogramm und noch viel mehr. Dabei gab es leider auch die eine oder andere ungeplante Hürde zu nehmen. So muss man die Kommunikation zwischen Bundes- und Landesverband auf der einen und den Dragons als Ausrichter auf der anderen Seite als ausbaufähig bezeichnen. Informationen beispielsweise zu Rahmenparametern der Veranstaltung flossen nur mühsam bis gar nicht.
Trotz einiger Widrigkeiten entstand letztendlich unter Mithilfe vieler Spielerinnen und Spieler aller Dragons-Mannschaften sowie durch die hervorragende Arbeit einer mittlerweile eingespielten Eltern-Gruppe eine gelungene Trophy-Premiere für alle Beteiligten.
Die Floorballabteilung bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfern für die Unterstützung!

(Max Diehl)

JUDO

NOURI GÜNTHER HOLT DEN TITEL

Der SSF-Bonn Judoka Nouri Günther holte am Samstag in Dormagen den Titel in der Gewichtsklasse -66kg. Nachdem er letztes Jahr Vize-Meister wurde, dominierte er in seinem letzten U15 Jahr seine Gewichtsklasse. Er gewann nicht nur alle seine Kämpfe vorzeitig, sondern bestach auch durch sein technisches Repertoire. In jedem Kampf gewann er mit unterschiedlichen Techniken! Leider sollte es aber die einzige Medaille sein, die es für die SSF-Bonn Judoabteilung gab. Marc Ivtchenko bekam in seinem Halbfinale - 46 kg zweifelhafte Strafen und musste ins kleine Finale. Auch dort bekam er im „Golden Score“ eine zweifelhafte dritte Strafe und erreichte nur Platz 5. Auch sein Bruder Josef hatte Pech in seinem Halbfinale. Sein Gegner und späterer Erster, Nikita Djadin bekam im „Golden Score“ eine Wertung zugesprochen, obwohl Josef nur auf den Bauch viel. Im kleinen Finale verlor er dann gegen den zwei Jahre älteren und gesetzten Akopijan von Hertha Walheim. Auch Vereinskameraden Kieran Martins Trempeck -40 kg und Michael Schneider -60 kg verloren jeweils im 1. Kampf gegen den späteren Turniersieger und dann gegen die späteren dritten ihrer Gewichtsklasse. Im Endresultat landete Kieran auf dem 9. Platz und Michael auf dem 7. Rang. Tim Janssen -55 kg erreichte Rang 12.

Am nächsten Tag starteten die SSF Bonn mit drei Kämpferinnen. Anna Muradyan verlor leider sowohl ihr Halbfinale - 40 kg, als auch das kleine Finale und kam auf Platz 5. Ariane Weniger konnte zwei Kämpfe gewinnen und kam auf Rang 7. Die Jüngste im Team, Emma Lunatschek kam auf Rang 12.

(Yamina Bouchibane)

Nouri Günther

vlnr. Marc Ivtchenko,Kieran Martins Trempeck,Yamina Bouchibane,Salima Günther

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

DER ERFOLGREICHSTE BONNER JUDO VEREIN

Foto: Naima Günther

Tom Hartmann und Soraya Günther

Bei den diesjährigen Bezirksmeisterschaften der Altersklassen U15 und U18, starteten die SSF-Bonn Judoka mit einem Team aus 9 Qualifizierten der Kreiseinzelmeisterschaft U15 und 6 weiteren U18 KämpferInnen. Alle U15 Starter qualifizierten sich weiter für die West Deutsche Einzelmeisterschaft am 9.03.2019 in Dormagen. Lediglich zwei U18 Starter kamen auf den 5. Platz, darunter Debütantin Julia Schneider und Matteo Palmbusch, der im kleinen Finale gegen Vereinskamerad Tobias Mitschein unterlag. Mit insgesamt 5 BezirksmeisterInnen, 2 VizemeisterInnen und 6 Bronzemedaillen stellen die SSF Bonn den erfolgreichsten Bonner Verein. Godesberg und Beuel holten jeweils 2 Titel und Hennef und PSV Bonn jeweils einen. Im Gesamtklassement kommen die SSF - Bonn auf Rang 2 von insgesamt 39 teilnehmenden Vereinen. An erster Stelle kam der Brühler TV mit 8 Titeln. Für die SSF kämpften: U15: 1.Platz Anna Muradyan, Marc Ivtchenko und Nouri Günther, 2. Platz: Emma Lunatschek und Josef Ivtchenko, 3.Platz: Kieran Martins Trempeck, Tim Janssen, Michael Schneider und Ariane Weniger. In der U18: 1. Platz Soraya Günther und Tom Hartmann, 3.Platz: Anastasia Borowski und Tobias Mitschein. 5. Platz: Julia Schneider und Matteo Palmbusch.

(Yamina Bouchibane)

Foto: Lunatschek

vlnr. Emma Lunatschek, Anna Muradyan, Ariane Weniger

KARATE

空手は礼に初まり礼に終わることを忘るな

(KARATE HA REI NI HAJIMARI REI NI OWARU KOTO WO WASURUNA)

Dies ist die erste von zwanzig von Funakoshi Gichin, dem Begründer des Shotokan-Karate, aufgestellten Regeln und bedeutet so viel wie „Vergiss nie, dass Karate mit Respekt beginnt und mit Respekt aufhört“. Nach diesem Grundsatz praktizieren wir in unserem Verein das Karate-Dō, oder, übersetzt, den „Weg der leeren Hand“.

Aber ist es wirklich nur der Weg der (leeren) Hand? Für den Karateka ist es oft auch ein Weg in seinem Leben – ein Streben nach zunehmender Perfektion, nicht nur des Körpers, sondern auch des Geistes. Regelmäßig werden bestimmte Bewegungen und Bewegungsmuster trainiert, das sogenannte Kihon. Mit Kihon bezeichnet man die Grundtechniken, die durch ständige Wiederholung immer weiter verbessert werden sollen. Die Techniken des Karate bestehen dabei aus Abwehrbewegungen (sog. Blöcken) und aus Angriffstechniken, wozu auch eine Vielzahl an Tritten gehört. Diese Bewegungen werden dann zu vordefinierten Abfolgen zusammengesetzt - der Kata. Die Kata zu beherrschen ist das Ziel eines jeden Karateka. Ein weiterer Bestandteil des Trainings ist das Kumite. Dabei handelt es sich um Partnerübungen von entweder vorher festgelegten Angriffs- und Abwehrtechniken oder auch um Freikampf ohne Vorgabe der Techniken. In unserem Verein trainieren wir den Freikampf ohne oder mit nur leichtem Kontakt, d.h. wir stoppen die Technik kurz vor dem Körper des Trainingspartners ab. Mit diesen drei Teilgebieten – Kihon, Kata und Kumite – fängt jeder Karateka an und bemüht sich, in Laufe der Zeit immer besser zu werden.

Im Shotokan-Karate gibt es verschiedene Graduierungen; man unterscheidet diese anhand der Gürtelfarbe, wobei jeder Karateka mit einem weißen Gürtel anfängt. Wer eine Prüfung zur nächsten Graduierung ablegt, entscheidet bei uns jeder Karateka selbst, in Absprache mit dem Trainer. Es ist

für jeden Karateka erstrebenswert, die nächste Gürtelfarbe zu erlangen. Dennoch muss die Leistung stimmen. Bei uns finden mehrmals im Jahr Prüfungen statt. Die oder der Karateka muss dabei nicht nur beweisen, dass sie oder er die Techniken beherrscht und die entsprechende Kata vorführen, sondern auch im sogenannten Bunkai mit einer Partnerin oder einem Partner Anwendungen der einzelnen Techniken der Kata demonstrieren.

In unserem Verein trainieren wir mehrmals wöchentlich, wobei jede bzw. jeder ab sechs Jahre bei uns willkommen ist. Auch außerhalb des Trainings bemühen wir uns, uns den Grundsätzen des Karate entsprechend zu verhalten. Um noch es noch einmal mit Funakoshi Gichins Worten zu sagen: „Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet“ (8. Regel der 20 Regeln des Shōtō).

(Simone Haakshorst und Norbert Potzner)

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

LACROSSE

LACROSSEWINTER - UND WAS DANACH KOMMT

Foto: Privat

Die Bonner Herren

Der Winter ist fast vorbei und die Bonn Lions stecken mitten in der Vorbereitung für die kommende Rückrunde. Dieses Mal haben das Damen- und das Herrenteam nach der Weihnachtsfeier im Dezember eine vierwöchige Pause eingelegt. Die Regenerationsphase blieb aber nicht ganz ungenutzt. Die Bonner Herren schlossen sich in einer Spielgemeinschaft mit den Kölnern zusammen und nahmen an dem Deutschen Pokalwettbewerb und der Deutschen Indoorliga für Box Lacrosse teil. Unsere Mannschaft konnte sich jeweils bis ins Finale behaupten. München war dieses Jahr jedoch ein zu schwerer Gegner, sodass sich unser Team in beiden Spielen, wenn auch nur knapp, geschlagen geben musste. Trotzdem sind wir zufrieden mit einem zweiten Platz und unserer Leistung. Nächstes Jahr greifen wir die Spitze erneut an und holen uns den Doppelsieg zurück!

Mitte Januar haben wir den regulären Trainingsbetrieb mit einem Auftakttraining gemeinsam mit dem Bonner Hochschulsport wieder aufgenommen. Beide Teams absolvieren Fitnesseinheiten im SSF Stadion und bereiten sich mit Technik- und Taktiktrainings auf der Werferwiese und auf dem Kunstrasen an der Josefshöhe auf die ersten Spiele vor.

Für die Damen geht es am 16.03.2019 zuhause direkt gegen die aktuell führenden Göttinger Grashoppers los. In der Hinrunde konnten sich die Damen einen zweiten Platz in der 2. Bundesliga West sichern und sind damit nur knapp an der Herbstmeisterschafft vorbeigeschrammt. Die Herren landeten nach einigen Umstrukturierungen in der 2. Westliga Süd West auch souverän auf dem 2. Platz und starten jetzt etwas später in die Rückrunde.

Am 07.04. wird auf dem Kunstrasen an der Josefshöhe in Bonn die Rückrunde der Herren offiziell eröffnet und wir laden alle herzlich dazu ein!

Sticks up! Eure #7

(Hannah Altschuck)

LEICHTATHLETIK

HALLENWETTKÄMPFE IN KÖLN UND TROISDORF

Köln, 10.02.19

Im Rahmen des Hallensportfestes für Kinder U12 und Jugend U14 und U16 des LTDSHS Köln in der Leichtathletikhalle der Sporthochschule Köln wurden die Wettkämpe der Jugendlichen als Regionsmeisterschaften gewertet.

Merle Weber (W12) konnte in drei Disziplinen die Titel der Regionsmeisterin gewinnen. Sie siegte im Sprint über 60 m in 8,77 sek und auch über die 60 m Hürden war sie mit 10,21 sek deutlich schneller als ihre Konkurrentinnen. Den dritten Titel errang sie im Weitsprung mit sehr guten 4,57 m.
Matteo Spieker (M15) lief als Vierte die 60 m Hürden in 10,15 sek. Über 60 m sprintete Matteo 8,64 sek und im Weitsprung erreichte er 4,87 m.

Bei den Mädchen (W10), es waren über 60 Wettkämpferinnen am Start, konnte Lina Oberschachtsiek mit guten 8,13 sek über 50 m den 2. Platz ersprinten. Im Weitsprung siegte sie mit sehr guten 3,90 m. Thea Thormählen, ebenfall W10 sicherte sich den 4. Platz über 50 m 8,39 sek.

Foto: Steffen Weber

Merle Weber beim Weitsprung

Troisdorf,16.02.19

Die Veranstaltung in Troisdorf fand in der Leichtathletikhalle des Gymnasiums „Zum Altenforst“ statt.
Über 60 m Hürden konnte sich Matteo Spieker (M15) mit einer Zeit von 10,06 sek für die Nordrhein Hallenmeisterschaften in Düsseldorf qualifizieren. Eine neue persönliche Bestleistung erzielte er auch über 60 m in 8,52 sek (4. Platz) sowie im Weitsprung mit 5,06 m (2. Platz).
Merle Weber (W12) bestätigte über 60 m mit 8,77 sek (2. Platz) ihre Zeit aus Köln. Über die 60 m Hürden war sie mit 10,23 sek (1. Platz) nur unwesentlich langsamer. Einen weiteren Sieg und eine neue Bestleistung gab es dann mit 4,65 m im Weitsprung.
Bei den Mädchen W10 standen mit Lina Oberschachtsiek (9,61 sek), Thea Thormählen (9,80 sek) und Emma Frankemölle (9,81 sek) gleich 3 Mädchen der SSF Bonn auf den ersten 3 Plätzen beim 60 m Sprint. Lina sicherte sich mit sehr guten 3,97 m im Weitsprung einen weiteren 1. Platz, im Hochsprung wurde sie außerdem 2. mit einer übersprungenen Höhe von 1,15 m. Den Hochsprung der Mädchen W10 gewann Emma Frankemölle mit 1,20 m in ihrem allerersten Hochsprungwettkampf. Im Hochsprungwettbewerb der Mädchen W11 belegte Laura Eggert mit einer Höhe von 1,15 m den 2. Platz.

(H. Wöhleke)

Foto: Steffen Weber

Merle Weber beim Hürdenlauf

SCHWIMMEN

JAHRESTREFFEN DER MASTERS-SCHWIMMER

Es ist schon Tradition, dass sich die Mastersgruppe der Schwimmabteilung einmal im Jahr zu einer großen Feier trifft. Diesmal fand sie wieder im Pastacasa statt. 50 Masters und ihre Partner waren gekommen, um einen gemütlichen Abend miteinander zu verbringen. Es war eine fröhliche Runde und Jung und Alt hatten sich viel zu erzählen, denn im Wasser ist die Möglichkeit zur Unterhaltung nicht so groß.
Die Gruppe besteht aus 80 Masters von 21 bis 87 Jahren. Ca. 60 Masters nehmen noch regelmäßig an diversen Wettkämpfen teil, von Clubkämpfen über Bezirksmeisterschaften bis hin zu NRW-, Deutschen-, Europa- und Weltmeisterschaften.
Im Jahr 2018 erschwammen die SSF-Masters bei den Deutschen Meisterschaften in den verschiedenen Altersklassen 40 Goldmedaillen und bei den Europa-Meisterschaften 1 Gold- und 5 Silbermedaillen.
Die Masters bedankten sich mit Geschenken bei Margret Hanke, Uwe Klotzowski, Elke Schmitz, Maike Schramm und Birgit Veil für ihre ehrenamtliche Hilfe sowie bei Jürgen Baró Pizà und Bärbel Hundsdörfer durch ihren Einsatz als Trainer.

(Margret Hanke)

Foto: Lutz Thieme

TAUCHEN

WARM ABER NICHT TROCKEN

Wenn die Temperaturen fallen, ist es in den heimischen Seen mit dem Nasstauchanzug eher ungemütlich und so zog es die Taucher der STA Glaukos im November und Dezember zum entspannten, anfängergeeigneten Tauchen an überdachte Tauchplätze.
Ganz neu ist in Belgien auf einem ehemaligen Minengelände bei Beringen das TODI-Tauchzentrum, das als besondere Attraktion jede Menge Süßwasserfische aus einem aufgelösten Antwerpener Aquarium beherbergt. Um deren Gesundheit nicht zu gefährden, mussten wir unsere Ausrüstung vorher desinfizieren und die hauseigenen Jackets verwenden, deren Anwendung zunächst etwas gewöhnungsbedürftig war. Wegen des großen Andrangs hatten alle Taucher nur ein Zeitfenster von 2 Stunden (incl. Umziehen) und so mancher kam dann ungeduscht und ungeföhnt durch die Sperre, weil das „Aquariumtauchen“ durchaus Spaß machte. Die zahlreichen tropischen Süßwasserfische in allen Größen zeigten keinerlei Scheu und dazu war noch allerlei „Spielzeug“ in Form von Autowracks und Durchtauchröhren im Tauchturm versenkt. Wenn auch die belgische Gastronomie hinterher ihrem Ruf diesmal nicht so ganz gerecht werden konnte, war die Tour doch ein amüsantes Taucherlebnis.
Ein Heimspiel war dann im Dezember das Abtauchen im allseits bekannten „Dive4Life“, dem Siegburger 20m-Tauchturm, in dem auch unsere Tauchschüler, seitdem das Bad im Sportpark Nord abgeflacht wurde, ihre ersten tieferen Tauchgänge machen. Aber auch für die Erfahrenen gab es genug Gelegenheit, hier die ein oder andere im Freiwasser selten geübte Technik in Ruhe zu trainieren. Und das alles bei 25° Wassertemperatur. Jetzt warten wir aufs Frühjahr um dann wieder unserer „Seen-Sucht“ folgen zu können.
Für März ist dann unter der Leitung von Georg Osterfeld ein Kurs zur Unterwasserarchäologie geplant. Interessenten können sich ab sofort bei ihm oder der Abteilungsleitung dazu anmelden.

(Manuel Minnemann)

Foto: Rainer Meyer

"Aquarium-tauchen"

Foto: Rainer Meyer

Jede Menge Süßwasserfische im TODI Tauchzentrum

TISCHTENNIS

TISCHTENNIS FÜR JEDEN – HOBBYKURS

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

Anmeldungen an Jörg Brinkmann,
Tel. 01786388234

ABTEILUNGS-VERSAMMLUNG 2019

Wir machen bereits heute auf unsere diesjährige Abteilungsversammlung aufmerksam, die am Dienstag, den 14. Mai 2019 um 19.30 Uhr im Restaurant „Pastacasa“ im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn stattfindet. Alle Mitglieder der Tischtennis-Abteilung der SSF Bonn 1905 e.V. sind herzlich eingeladen. Wer sich gerne mal auch für kleinere Aufgaben (Homepage, Aktionsfotos, Bonn-Marathon, Turnierorganisation etc.) zur Verfügung stellen möchte, meldet sich bitte beim Abteilungsleiter. Jörg Brinkmann.

MACH MIT – HALT DICH FIT: TISCHTENNIS- SENIOREN-GRUPPE

Das Training der Seniorengruppe findet immer dienstags und freitags von 15-17 Uhr im Heinrich-Hertz-Europakolleg, Herseler Str. 5, 53117 Bonn statt. Unser Trainer Jan Gilge betreut freitags die Spieler. Die Seniorengruppe freut sich über neue Mitglieder, die sich und die Tischtennisbälle immer in Bewegung halten. Kursgebühr für 5 Trainingseinheiten 30,00 € für Nichtmitglieder. Kostenfrei für Mitglieder.

Anmeldungen an Jörg Brinkmann,
Tel. 01786388234

36. TISCHTENNIS-MINI-MEISTERSCHAFTEN

Die Sieger des Ortsentscheids Bonn-Nord der Tischtennis-Mini-Meisterschaften heißen Mia Sophie Dietershagen, Yuri Löffler, Julius Kaiser und Enes Sögut. Insgesamt waren am 13. Januar 2019 38 Jungen und Mädchen im Alter bis 12 Jahre am Start. Die Minis zeigten in vier Altersklassen unter den Augen ihrer Eltern manch sehenswerten Ballwechsel. „Es war wieder eine tolle Veranstaltung“ freute sich Abteilungsleiter Jörg Brinkmann von den ausrichtenden SSF Bonn. „Die Kinder hatten vor allem viel Spaß an unserem Sport und einige haben deutlich ihr Talent bewiesen“.

Die ersten Fünf in jeder Altersklasse haben sich für den Kreisentscheid am 10. März 2019 (Ausrichter: TTG Witterschlick) qualifiziert und können sich über weitere Entscheide auf Bezirks- und Verbandsebene für das Bundesfinale in Berlin qualifizieren. Dort winkt den Siegern u.a. eine Reise zu einer Veranstaltung mit deutschen Nationalspielern.

Die SSF Bonn 1905 e.V. bieten allen interessierten Kindern dienstags und mittwochs 17.30 bis 19.00 Uhr (Turnhalle Jahnschule) einen Schnupperkurs an.

(Jörg Brinkmann)

Foto: Jörg Brinkmann

Mini Meister

Foto: Jörg Brinkmann

Sieger von links: Julius Kaiser, Enes Sögut, Yuri Löffler, Mia-Sophie Dietershagen

Die Ergebnisse im Überblick	
Jungen-A-Klasse (11-12 Jahre)	1. Yuri Löffler, 2. Elijah Walz, 3. Erich Eger
Jungen-B-Klasse (9-10 Jahre)	1. Julius Kaiser, 2. Cem Medve, 3. Tomte Wendtland
Jungen-C-Klasse (8 und jünger)	1. Enes Sögut, 2. Karrar Al-Musawi, 3. Julian Al-Migamis
Mädchen-Klasse (bis 12 Jahre)	1. Mia-Sophie Dietershagen, 2. Ella Palma Eger, 3. Franziska Dietershagen

TOLLE HEIMSPIELKULISSE PUSCHT DIE 1. HERRENMANNSCHAFT

Foto: Tim Fix

Felipe Camus: bester Punktesammler im Team

Nach dem sensationellen Aufstieg war allen klar, dass die Verbandsliga ein großes Abenteuer für unser Team wird. Umso erstaunlicher schlugen sich unsere Jungs in der Hinrunde und ergatterten durch Siege gegen TTC BW Brühl-Vochem 2 (9:2) und TTF GW Elsdorf (9:5) sowie zwei Unentschieden gegen TuRa Oberdrees 2 und TTG Langenich sechs Punkte. In der Rückserie ist leider lange nichts Zählbares hinzugekommen. Erst im fünften Spiel gegen die SuS Brand 2 konnte mit 9:6 ein wichtiger Sieg eingefahren werden, um das rettende Ufer nicht aus den Augen zu verlieren. Das Ziel zu erreichen wird allerdings dadurch erschwert, dass unser Team in den letzten Spielen auf Ben Wasiljew verzichten muss, der beruflich zwei Monate im Ausland ist. Zudem komprimiert der Westdeutsche Tischtennis-Verband seine Klassen und daher steigen sogar die letzten vier ab.

Sensationell ist immer die Stimmung bei den Heimspielen. Sicherlich werden unsere Jungs dadurch zu Höchstleistungen angetrieben. Es macht einfach Spaß Tischtennis auf diesem Niveau in der eigenen Halle zu sehen. Mit etwas weniger Verletzungspech wäre sicherlich mehr drin gewesen. Aber Benny Ho fehlte in der kompletten Hinrunde und Dirk Bertram verabschiedete sich in den letzten Spielen der Hinrunde.

Zwei Heimspiele gegen die TTG Langenich (23.03.) und Tabellenführer 1. FC Köln 3 (06.04.) stehen noch aus. Also kommt nochmal vorbei und unterstützt unser Team. Die Spiele finden um 18.30 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule, Herseler Str. 3 in Bonn-Graurheindorf statt.

(Jörg Brinkmann)

VOLLEYBALL

VOLLEYBALL BEI DEN SSF

Foto: Uwe Volk

Volleyball ist eine dynamische Sportart, die neben Athletik und Präzision vor allem eine gute Teamarbeit erfordert.
In ihrem zweiten Jahr in der Dritten Liga arbeiten die Volleyballerinen der SSF an all diesen Attributen auf und abseits des Feldes und dies durchaus selbstbewusst. So entschied sich das Team intern für den Teamnamen „Bizepsvolleys“ und verfasste ein Bizeps-Manifest, in dem die gemeinsamen Ziele und Regeln festgehalten wurden. „Leistungssport ist unser Hobby“, formulierte Trainer und Teammanager Albert Klein zu Beginn der Saison. Dieser Satz beschreibt die Rolle, die der Volleyball für die Mädels in der dritthöchsten Liga Deutschlands spielt, zutreffend.
Drei Trainingseinheiten in der Woche sind sicher nicht das Limit, an dem andere Mannschaften in der Liga trainieren und trotzdem sind die Trainingseinheiten intensiv.
Trainer Albert Klein wird hier von Co-Trainer Frank Görlach, Athletiktrainer Eduardo Gatto und Teamarzt Dr. Römer unterstützt, sodass die optimale Vorbereitung auf einen Spieltag nicht nur am Ball stattfindet.
Neben den Trainingseinheiten in der Woche und Spielen am Wochenende, bei denen auch Fahrten nach Bremen oder ins tiefste Niedersachsen anstehen, wird die Teamdynamik auch außerhalb des Feldes gestärkt. Als echte Rheinländerinnen startete man mit einer Rafting-Tour über den Rhein in die neue Saison. Auch ein gemeinsamer Kochkurs, viele gemeinsame Abendessen, die legendäre Weihnachtsfeier und zuletzt die alljährliche Sportlersitzung zu Karneval im Beueler Brückenforum gehören zu den Events, die zeigen, dass sich das Band einer Mannschaft bis ins Privatleben erstreckt.

Wie die Saison 18/19 bisher verlief…

Zu Beginn der Saison wurden drei neue Spielerinnen in Bonn begrüßt. Libera Lina Adams vom FCJ Köln verstärkt das Team in der Annahme und Abwehr, Maike Bertram vom PTSV Aachen bereichert das Team im Außenangriff und Clara Kick (Norfolk State University, Virginia) verstärkt den Mittelblock.
So startete das Team in eine Saison mit bisher mehr Hoch- als Tiefpunkten.
Das erste Heimspiel gegen die starke Mannschaft des TV Eiche Horn Bremen wurde nach intensiver Saisonvorbereitung mit 3:1 gewonnen, während noch in der letzten Saison die Bremerinnen die SSF Fortuna in beiden Spielen dominieren konnten.
So gelang ein fast perfekter Start in die Saison, denn nach einer Auswärtsniederlage folgten zwei weitere Heimsiege.
Schnell zeigte sich, dass in dieser Saison vieles möglich war und so wurden Auswärtsspiele in Lintorf und Senden sowie Heimspiele gegen Gegner mit Zweitligaambitionen wie VC Allbau Essen und TV Hildesheim gewonnen, dabei zuletzt drei Heimspiele in Folge.
Natürlich gab es auch Spiele in denen die Bonner Damen nicht als Sieger vom Feld gingen, beispielsweise die beiden letzten knapp im Tie-Break verlorenen Spiele der Hinrunde auswärts beim TV Cloppenburg und beim BSV Ostbevern. Trotzdem stimmte in diesen Spielen die kämpferische Leistung. Nur wenige Eigenfehler entschieden letztendlich über den Spielverlust. Etwas an dem die Mannschaft arbeiten wird und bereits gearbeitet hat, wie sich im Rückrundenspiel gegen den TV Cloppenburg zeigten, dass die SSF Fortuna souverän mit 3:0 gewannen.
Dafür, dass als Saisonziel ein einstelliger Tabellenplatz und damit der Klassenerhalt im Vordergrund steht, liegen die Damen aktuell deutlich im Soll und können bisher mit ihrer Saison sehr zufrieden sein, auch wenn diese noch nicht beendet ist.
Bedauerlicherweise muss die Mannschaft aber auch mit Rückschlägen umgehen. Meike Liesner wird wegen ihrer Knieverletzung dem Drittligisten nur noch abseits des Spielfeldes erhalten bleiben und Zuspielerin Luisa Reinhardt zog sich ausgerechnet im Saisonendspurt eine Sprunggelenksverletzung zu, die eine mehrwöchige Pause zu Folge hat.

Warum es sich lohnt, die Ladies bei einem Heimspiel zu unterstützen?

„Der Affe tanzt“, ist der Motivationsspruch der Bonner Damen. Dieser berüchtigte Affe tanzt ab und an gerne bei Heimspielen in der Hartberghalle.
Diese sind nach wie vor ein großes Event und werden von den Bonner Damen auch in diesem Jahr weiterhin zusammen mit den Herren des TUS Mondorf organisiert und von vielen Sponsoren gefördert, die mit zahlreichen Bannern am Spielfeldrand, den Logos auf dem Trikot, einem kleinen Video vor jedem Spieltag sowie einem Spieltagsflyer für die Zuschauer kenntlich gemacht werden.
Für Verpflegung und Musik ist stets gesorgt.
Außerdem wird in Bonn eine MVP- Wahl durchgeführt, bei der die wertvollsten Spielerinnen der beiden Teams ausgezeichnet werden.
Wie es sich im Rheinland gehört, spielt das Team in der fünften Jahreszeit außerdem in selbst gestalteten Karnevalstrikots.

Foto: Norbert Zohe

Die Bönnsche Mädche sind nämlich auch irgendwo ein Karnevalsverein, aber einer, der sich inzwischen in Deutschlands zweithöchster Amateurliga, durchaus Respekt verschafft hat.
Das Team ist sich bewusst, dass sich das Hobby „Leistungssport Volleyball“, in Bonn nur durch viele Unterstützer verwirklichen lässt, denen ein großes Dankeschön gesagt wird! *(Carlotta Hensel)*

endofit

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn
St. Elisabeth · St. Petrus · St. Johannes gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Aktivwochenende mit ärztlicher Betreuung

Beweglich und fit mit Endoprothese

3. – 5. Mai 2019

- *individuelle Medizinchecks*
- *Sporteinheiten (z.B. E-Bike-Tour, Aquafitness, Pilates, Faszienyoga)*
- *Gesundheitsvorträge*

Kosten: 290 Euro pro Person

Alle Infos unter: www.gk-bonn.de oder Tel. (0228) 506-7385

Veranstalter: Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin Bonn Rhein-Ahr

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn gGmbH
St. Elisabeth | St. Petrus | St. Johannes

Bonner Talweg 4-6 | 53113 Bonn
Tel. (0228) 506-0 | Fax (0228) 506-2150
info@gk-bonn.de | www.gk-bonn.de

Hohn Das Sanitätshaus
Körper raUM
hühnergötter
PROTHEOAKTIV
SSF BONN

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

Vorstand

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

Praxisgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt

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

Restaurant und Sportsbar „Pastacasa“

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

Restaurant „Canal Grande“ (Im vereinseigenen Bootshaus)

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

Schwimmhallen

Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie

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

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

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

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

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

Frankenbad

Adresse:	Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

In dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt

Sporthallen und Trainingsplätze

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

Fitness-Studios

Sportpark Nord

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

Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde
des offenen Bewegungstreffs teilnehmen

_____
Kursangebot

_____
Besucher: Vorname und Nachname

DAS ANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik		
Montag	18.30–19.30 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	10.00–11.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Donnerstag	09.15–10.30 Uhr	Sportpark Nord
Yoga		
Montag	09.30–11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Dienstag	11.15–12.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mittwoch	08.30–09.45 Uhr	Sportpark Nord
Yoga für Männer		
Donnerstag	09.30–10.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Sanftes YogaPilates		
Montag	10.15–11.30 Uhr	Sportpark Nord
Pilates		
Dienstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord
Dienstag	09.30–11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Dienstag	20.00–21.30 Uhr	Sportpark Nord
Kräftigung Tiefenmuskulatur		
Freitag	10.00–11.30 Uhr	Sportpark Nord
Freitag	19.30–21.00 Uhr	Sportpark Nord
Seniorengymnastik		
Mittwoch	10.00–11.15 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	11.00–12.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Body Styling		
Montag	19.45–21.15 Uhr	Sportpark Nord
deepWORK® (Kraft und Dynamik)		
Mittwoch	19.00–20.30 Uhr	Sportpark Nord
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

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 €

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
Fitness-Laufkurs	dienstags	18:15–19.15 Uhr

Preis je 10 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, abtltr@kanu.ssfbonn.de** Walter Düren, **0228-363890**
Abteilungsbeitrag:	Jgdl. 22,10 € und Erw. 27,20 € pro Jahr

Karate, Ken-Do

Angebot:	Karate:	Für Kinder ab 6 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen
	Ken-Do:	Für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Karlschule, Ludwig-Erhard-Kolleg, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule	
Auskünfte	Norbert Potzner (Karate), **0163-2306620, norbert@karate-ssfbonn.de** | Malte Karow (Kendo), **mkarow@online.de**	

Krafttraining / Fitnesstraining

Angebot:	Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte	Sportpark Nord | SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte	Beate Gottschalk (Sportpark Nord), **0228-6193755** Inga Rogge (SSF-Bootshaus), **0228-4229272**
Abteilungsbeitrag:	Sportpark Nord: 120 € pro Jahr Beuel: 85 € pro Jahr Beide Studios: 144 € pro Jahr

Kyudo

Angebot:	Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Sven Zimmermann, **02224-1237190**

Lacrosse

Angebot:	Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.
Trainingsstätte	Werferwiese Sportpark Nord
Auskünfte	**lacrosse.herren@ssfbonn.de** | **lacrosse.damen@ssfbonn.de**

Leichtathletik

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte	Christopher Kluthe, **c.kluthe@web.de**

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport

Breiten- und Gesundheitssport

Angebot	Offener Bewegungstreff, versch. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, **0228-676868**

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf

Angebot	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten
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
  Siebengebirgsallee 2 | 53840 Trosidorf
- **Deutsche Vermögensberatung Peter Gammersbach,**
  Kölner Str. 234 | 51149 Köln
- **eyespeed/sportoptik online,**
  Bornplatz 9 | 56412 Welschneudorf
- **Intersport Sportpartner Bonn,**
  Wenzelgasse/Friedrichstr. 45 | 53111 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen,**
  Sternstr. 73 | 53111 Bonn
- **Laufladen Bonn,**
  Kölnstr. 25 | 53111 Bonn
- **Frédéric Letzner, Ernährungsberater/ DGE, Gesund-heitsförderung**
  Beratung und Coaching, www.letz-go.de
- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**
  Weesbacher Strasse 9 | 53819 Neunkirchen Seelscheid
- **Novo GmbH,**
  Lievelingsweg 102–104 | 53119 Bonn
- **Original Bootcamp, Michael Adelmann**
  (Headcoach Bonn) michael@original-bootcamp.com
- **Parfümerie Vollmar GmbH,**
  Sternstr. 64 | 53111 Bonn
- **Praxis für Ostheopatie & Physiotherapie, Christian Wolski und Carsten Meyer,**
  Irmintrudisstr. 19 | 53111 Bonn
- **Radladen Hoenig,**
  Hermannstr. 30 | 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn,**
  Kölnstr. 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

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

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.

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

#immerambball

Jetzt online Trikots sichern!

Volltreffer für Sportvereine: Für Kinder- und Jugendmannschaften legen wir uns gerne ins Zeug! Wir haben ein Angebot für euch, das sich gewaschen hat. Macht mit bei „Immer am Ball“ und ergattert neue Trikot- oder Sportausrüstungen. Bewerbt euch unter immer-am-ball.info.