

SPORT-PALETTE

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.



Das Kinder- und Jugendsportprojekt
in Dransdorf | Seite 10-11

Fit im Park – drei Outdoor-Übungen | Seite 13

Lacrosse-Schnupperwoche | Seite 17



**Helpen
ist einfach.**



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser soziales Engagement.

Soziales Engagement ist für uns selbstverständlich. Wir setzen uns dafür ein, dass die Bürger in der Region am wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Ob Pavillon fürs Seniorenheim, Anschaffung von Kindersportrollstühlen für einen Verein, Förderung der AIDS-Stiftung oder eine „Überlebensstation“ für Obdachlose: Wir engagieren uns. Jährlich fördern wir rund 500 soziale Projekte in der Region.

 Sparkasse
KölnBonn

 **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

LIEBE MITGLIEDER DER SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN,



Seit einigen Monaten bin ich nun Mitglied im Vorstand und arbeite mich in das Aufgabengebiet SOZIALES ein.

Heute möchte ich auf ein ganz besonderes Projekt des Vereins aufmerksam machen. Man könnte es auch „soziales Projekt“ nennen. WARUM? Lassen Sie mich die Entstehungsgeschichte erzählen.

Vor nunmehr 15 Jahren arbeitete ich als Quartiersmanagerin beim Stadtteilverein Dransdorf e.V. Der Verein ist damit beauftragt, gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Stadtteils in Dransdorf, Hölderlin-, Lenau- und Mörikestraße Projekte zur Verbesserung der Lebensbedingungen im Stadtteil zu initiieren und zu begleiten. Nur wenige Kinder und Jugendliche fanden und finden auch heute den Weg in einen Sportverein. Was also tun, um den Kindern und Jugendlichen die Teilnahme an Vereinsaktivitäten zu ermöglichen?

Es entstand das Motto: Wenn die Kinder/Jugendlichen es nicht zu den Vereinsstätten schaffen, dann kommt der Verein eben zu den Kindern und Jugendlichen! Die damalige Geschäftsführerin Maike Schramm hatte ein offenes Ohr für dieses Anliegen. Zunächst wurde mithilfe von EU – Mikroprojekt-Fördermitteln der Grundstein gelegt, die Vereinigte Wohnungsbau-Gesellschaft stellte kostengünstig einen Raum im Stadtteil zur Verfügung und es entstand der Jugend-Sport-Treff in der Lenaustraße 52. Motivierte junge Menschen aus dem Stadtteil machten den Übungsleiter- und Übungsleiterhelferschein. Zunächst lag der Schwerpunkt auf Fitnessangeboten und Selbstverteidigungskursen für die männlichen Teilnehmer. Die Mädels tanzten gerne. Als die EU Fördermittel aufgebraucht waren, konnten das Jugendamt Bonn und der Verein Sterntaler e.V. von der Projektidee, die sich bewährt hatte, überzeugt werden und bis heute unterstützen beide Institutionen das Projekt weiterhin.

Mittlerweile ist der Angebotsschwerpunkt das KICK-BOXEN. Bereits im achten Jahr bindet der Übungsleiter SAMIR OMAR etliche Kinder und Jugendliche in mehreren Gruppen. KICK BOXEN ist Samirs Passion und das springt auf viele Kinder und Jugendliche über. Derzeit durchlaufen pro Jahr ca. 150 Kinder und Jugendliche seine Angebote. Samir bringt ihnen nicht nur einen Sport bei, er prägt mit seinem Vorbild wesentlich die Per-

sönlichkeitsbildung der Kinder und Jugendlichen. Er kümmert sich ganz im nebenbei um viele Belange der Familien und die pädagogische Fachkraft Ilona Arian greift die pädagogischen Themen der Kinder und Jugendlichen auf. Eine wichtige Zukunftsaufgabe des Projekts ist es, sich mehr mit den vielfältigen Angeboten des Vereins zu verknüpfen, um Kindern und Jugendlichen des Stadtteils mit anderen bzw. weiteren sportlichen Interessen gerecht zu werden. Ebenso wichtig ist es, in Zukunft die Kinder und Jugendlichen, die nicht zuverlässig und regelmäßig den offenen Treff besuchen, als Mitglieder zu gewinnen.

Ich danke Samir sehr für das ausgezeichnete Engagement, das er seit mehreren Jahren zeigt. Die Kinder und Jugendlichen und deren Eltern fühlen sich sehr gut aufgehoben, denn er ist jederzeit für sie zu erreichen und hilft, wo er kann.

Wenn Sie die Palette nun durchblättern, werden Sie einen ausführlichen Bericht über die Spezialität des Angebots finden. Das können die Akteure besser als ich. Seien Sie gewiss, Sie werden erstaunt sein, was das KICK-BOXEN beinhaltet und bieten kann. Viel Spaß beim Lesen!

Ebenso auffallen wird Allen beim Durchblättern dieser Palette ein Beitrag der OGS Karlschule, ein weiteres „soziales Projekt“. 100 Altstadtkids werden von der nun schon über 10 Jahre unveränderten Crew von pädagogischen Fachkräften nach dem Unterricht bis 16.30 Uhr betreut. Mittagessen, Hausaufgaben, differenzierte AGs, Sportangebote... Ein buntes Programm. Über diesen Weg kann ebenfalls erreicht werden, dass die Altstadt-Kids und deren Familien eingebunden sein in einen Sportverein erleben und sagen können: „DAS IST MEIN VEREIN“ mit Allem, was es bedeuten kann, vielfältig und bunt.

Fragen, Ideen, Anliegen, Wünsche? Ich freue mich auf einen regen Austausch.

Herzliche Grüße

Ulla Meurer

INHALTSVERZEICHNIS



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

VEREINSNACHRICHTEN

<i>Termine und Neuigkeiten</i>	S. 05
<i>Ehrenamtsberatung durch den Landessportbund</i>	S. 05
<i>Einradwettkampf beim Zebracup Duisburg</i>	S. 05
<i>Mountainbiketour in der belgischen Eifel</i>	S. 06
<i>Ferien in der OGS Karlschule</i>	S. 07
<i>Kinderferienfreizeit in Worriken 2019</i>	S. 07
<i>Perspektivteam</i>	S. 08-09

LEITARTIKEL

<i>Das Kinder- und Jugendsportprojekt in Dransdorf</i>	S. 09-10
--	----------

SSF KÖPFE

<i>Wir stellen die SSF-Familie vor: Stefan Koch</i>	S. 12
---	-------

FIT IM PARK

<i>Outdoor special zum Start von „Sport im Park“</i>	S. 12-13
--	----------

ABTEILUNGEN

<i>Floorball</i>	S. 14
<i>Judo</i>	S. 15
<i>Kyudo</i>	S. 16
<i>Lacrosse</i>	S. 17
<i>Leichtathletik</i>	S. 17
<i>Schwimmen</i>	S. 18-19
<i>Sportabzeichen</i>	S. 19
<i>Tischtennis</i>	S. 20
<i>Transvulcania</i>	S. 21
<i>Triathlon</i>	S. 22

VEREINSINFOS

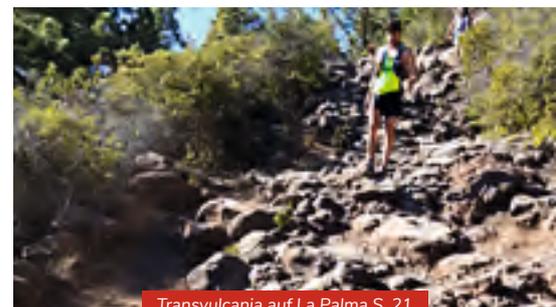
<i>Clubinfo</i>	S. 23
<i>Offener Bewegungstreff</i>	S. 24
<i>Kurse</i>	S. 25
<i>Abteilungsinfos</i>	S. 26
<i>Unsere Partner</i>	S. 27



Kinderferienfreizeit in Worriken S. 7



Floorball-Achterbahnfahrt mit Happy End S. 14



Transvulcania auf La Palma S. 21



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,
Maika Schramm und Fabian Welt

Redaktionsanschrift:

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

E-Mail: palette@ssfbonn.de

Redaktionsschluss:

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

Erscheinungsweise:

4 x jährlich:
März
Juni
September
Dezember

Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Design/Layout/Satz

intention Werbeagentur GmbH
www.intention.de

Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,
57539 Roth

Papier:

Chlorfrei gebleicht

Titelfoto:

Yamina Bouchibane

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

TERMINE UND NEUIGKEITEN

23.06.2019	Schleifchentermin der Tischtennisabteilung
29.06.2019	SSF Sommerfest inkl. Sportabzeichentag
06.08 – 23.08.2019	Jugendfreizeit Norwegen
19.08 – 23.08.2019	Sommercamp
04.09.2019	Gesamtvorstandssitzung
07.09.2019	SSF Festival

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

EHRENAMTSBERATUNG DURCH DEN LANDESSPORTBUND AM 11.05.2019

Es fällt immer schwerer Menschen für ein freiwilliges und ehrenamtliches Engagement zu finden und zu motivieren. Dies merken auch die SSF Bonn immer wieder. Um langfristig das Ehrenamt in unserem Verein zu stärken, haben wir uns für eine Ehrenamtsberatung durch den LSB entschieden. Der Startschuss fiel am Samstag, dem 11.05.

Vorstandmitglieder, hauptamtliche Mitarbeiter und Mitglieder der Abteilungsleitungen haben sich gemeinsam zusammengesetzt und u. a. zu folgenden Themen diskutiert:

- Wie können wir Menschen für ein Ehrenamt gewinnen?

- Wie können wir insbesondere auch junge Menschen dafür motivieren begeistern?
- Wie können wir die Ehrenamtler in ihre Aufgabe einführen und langfristig an den Verein binden?

Um all diese Fragen für uns beantworten zu können und um einen Leitfaden „Ehrenamt bei den SSF Bonn“ zu erstellen, werden die Abteilungen in den kommenden Wochen eine Stärken-Schwächen-Analyse durchführen und feststellen, was bisher überhaupt fürs Ehrenamt gemacht wird. Im Oktober findet dann der zweite Schritt der Ehrenamtsberatung statt und die Ergebnisse werden zusammengetragen und ausgewertet.

(Anne-Marie Nierkamp)

EINRADWETTKAMPF BEIM ZEBRACUP DUISBURG 01.05.2019

Die KiA Einradkids der SSF Bonn traten am 1. Mai 2019 erstmalig bei einem Wettkampf an. Der sogenannte Zebracup in Duisburg bietet den Kindern jedes Jahr die Möglichkeit sich in verschiedenen Disziplinen mit Gleichaltrigen zu messen. Unter anderem traten die Kinder in den Disziplinen 100 m und 400 m sowie 50 m-„Einbein“ und einem Parcours an. Für die SSF Bonn gingen vier Kinder an den Start.

Während der morgendlichen Anreise mit dem Vereinsbus stieg die Anspannung und Vorfreude bei jedem Einzelnen. Die Anspannung lies aber dann während der verschiedenen Wettkämpfe schnell nach und die Kinder hatten sehr viel Spaß bei ihren einzelnen Rennen. Mit sehr guten Leistungen konnten Alle glücklich und zufrieden am Abend die Heimreise nach Bonn antreten. Die Jüngste der Gruppe brachte sogar eine Medaille



Foto: Anne-Marie Nierkamp

mit nach Hause. Nach einem sehr aufregenden Tag mit vielen neuen Eindrücken freuen sich alle Beteiligten schon auf den nächsten Wettkampf.

(Lisann Köster)



Foto: Anne-Marie Nierkamp

MOUNTAINBIKETOUR IN DER BELGISCHEN EIFEL

Vom 23.04. – 26.04.19 waren wir in Kooperation mit dem Jugendzentrum Uns Huus auf unserer Mountainbiketour in der belgischen Eifel. Es waren abwechslungsreiche Tage, sowohl von den Strecken

als auch vom Wetter. Am ersten Tag gab es eine Einführung in die richtige Handhabung mit dem Bike und die beiden Folgetage führte uns jeweils ein Guide durch die belgische Eifel. Einige steile Anstiege aber auch tolle Abfahrten über steinige und wurzelige Pfade waren dabei. Insgesamt sind wir an den beiden Tagen ca. 50 km geradelt. Die Abende waren leider verregnet und kalt, so dass wir diese, nach dem gemeinsamen Kochen, in unseren Zelten verbringen mussten.



Foto: Anne- Nierkamp

(Anne-Marie Nierkamp)



Foto: Anne-Marie Nierkamp

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 ermächtigt 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)

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

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

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

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

Ihr Geschenk*
kostenlos:

- ▶ Erste Hilfe-Kurs
- ▶ Sehtest und
- ▶ 4 Passfotos

+

▶ 1 Tag kostenlos VW fahren

*Genauer im Büro erfragen

... die Fahrschule, die Spaß macht!

Verkehrsinstitut und Fahrschule

Aus- und Weiterbildung LKW / BUS

auch mit Bildungsgutschein Lkw und Bus-Führerschein

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

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

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

FERIEN IN DER OGS KARLSCHULE

Die erste Woche der Osterferien ist für einige Kinder der OGS Karlschule der Zeitpunkt, um die schulfreie Zeit mit Spielen, Sport, Ausflügen und Bastelaktionen zu verbringen. In diesem Jahr ging es gemeinsam mit den Erziehern in die Waldau. Nach der Busfahrt konnten sich die Kinder zunächst einmal auf dem großen Spielplatz austoben. Anschließend ging es entlang des Rundweges vorbei an Erlebnisstationen und Informationstafeln, wo es viel zu entdecken gab. Ebenso durfte ein Besuch bei den Wildschweinen mit ihren Frischlingen und den Hirschen nicht fehlen. Vor der Rückfahrt konnten die Kinder die unterschiedlichsten Spielgeräte auf dem Spielplatz nochmals ausgiebig ausprobieren und waren mit großer Freude dabei. Ein Ferientag ging zu Ende, mit vielen schönen Erlebnissen und Eindrücken traten alle den Heimweg an. Auch in den Ferien hat unser Sporttrainer verschiedene Aktionen für die Kinder in der Turn-



Foto: Yegan Mahrokh



Foto: Alexandra Großrichter

halle angeboten und diese wurden mit viel Begeisterung angenommen.

Natürlich darf in den Osterferien keine Ostereiersuche fehlen. Hierfür haben die Erzieher mit den Kindern Osterhasenkörbchen gebastelt. Der Oster-

hase hat diese dann mit leckeren Süßigkeiten gefüllt und versteckt. Am letzten Ferientag ging die große Suchaktion auf dem Schulhof los und alle Kinder wurden fündig.

(Kerstin Gilles)

WORRIKEN 2019

Vom 13.04. – 19.04.2019 fand unsere diesjährige Kinderferienfreizeit nach Worriken/Belgien statt. Wie auch im vergangenen Jahr verbrachten wir eine Woche voller Sport, Spiel und Spaß im belgischen Ferienressort Worriken. In diesem Jahr nahmen 32 Kinder und 7 Betreuer an der Freizeit teil. In gleichstarken Gruppen konnten sich die Kinder in den verschiedensten Sportwettkämpfen, Turnieren und Teamaufgaben messen und Punkte für den Gewinn des „Worriken-Königs“ sammeln. Ein Fußballturnier, ein Floorballturnier, eine Stadtrally und zahlreiche Schwimmstaffeln standen im Laufe der Woche auf dem Programm.



Foto: Fabian Welt



Foto: Fabian Welt

Beim „Freispiel“ am See oder dem nahegelegenen Fußballplatz konnten neue Freundschaften geknüpft und alte Freundschaften gefestigt werden.

Uns hat die Freizeit sehr viel Spaß gemacht und wir freuen uns schon auf das kommende Jahr mit euch.

DEN PERSPEKTIVTEAM-TRIATHLETEN GLÜCKT NACH INTENSIVER VORBEREITUNG EIN GUTER START IN DIE SAISON 2019

Triathlon hat sich längst von der Trendsportart zu einer Olympischen Sportart gemauert. Triathlon ist eine Ausdauersportart bestehend aus den Disziplinen Schwimmen-Radfahren-Laufen, welche ohne Pause absolviert werden. In den Wechselzonen springen die AthletenInnen aus den Schwimmsachen auf das Rennrad und in der nächsten Wechselstation wird das Rad gegen die Laufschuhe getauscht. Es gibt unterschiedlich lange Wettkampfdistanzen, die Olympische Distanz besteht aus 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen.

Mit viel Trainingsfleiß zum Erfolg - dies gilt auch für Hannah, Gianluca, Marike, Mattia und Nick, die Triathleten im Perspektivteam

Wer Triathlon erfolgreich betreiben möchte, muss sehr viel Zeit in sein Training investieren, dies ist in den kalten und dunklen Wintermonaten immer besonders schwer. Daher freuen sich alle auf die Frühjahrs Trainingslager in wärmeren Gefilden. Gianluca Weßling und Marike Schneehagen absolvierten mit dem NRW Kader in Piombina / Toskana ein 10 tages Trainingslager. Neben dem Schwimmen im 50 m Pool wurde die hügelige Landschaft für viele Stunden auf dem Rennrad genutzt. Aber neben viel Training kam auch der Spaß mit den zahlreichen anderen Sportlern, welche die TOP Bedingungen nutzten, nicht zu kurz. Für Hannah Stegmaier und Mattia Weßling ging es gemeinsam mit der SSF Bundesliga Mannschaft nach Kroatien. Unter Leitung von Cheftrainer Christoph Großkopf und Moritz Elze wurde sehr intensiv trainiert. Da der Saisonstart kurz bevor-

stand, wurden immer wieder Wettkampfsituation simuliert und die Abläufe in den Wechselzonen optimiert. Bei sehr guten Trainingsbedingungen konnte das Training individuell gestaltet werden. Die Sonne gab auch ihr Bestes: so kamen alle mit großer Vorfreude auf den Saisonstart zurück nach Bonn.

Nick Emde hatte erlebnisreiche Trainingswochen in Stellenbosch/ Südafrika.

Stellenbosch bietet mit idealen Wetterbedingungen, modernen Sportstätten und sehr guten Rad- und Laufbedingungen ideale Voraussetzungen und wird immer wieder von den weltbesten Athleten für Trainingslager genutzt.

Für Nick ergab sich so die Möglichkeit einige der besten Athleten beim Training zu beobachten und die eine oder andere Trainingseinheit gemeinsam mit ihnen zu absolvieren. Ein Höhepunkt seines Aufenthaltes war sein Start beim XTerra South Africa Grabouw Cross-Triathlon, dort konnte er erste Erfahrungen über die Olympische Distanz sammeln. In einem international hochwertig besetzten Starterfeld stieg er als Erster nach dem Schwimmen auf das Rad. Leider stoppten ihn bei der letzten Abfahrt zwei Stürze, so dass er die Laufstrecke stark gehandikapt absolvieren musste. Am Ende belegte er einen sehr guten 10. Platz im Elitefeld und schaffte damit die Qualifikation für die XTerra WM auf Maui. Dort wird er aber leider nicht an den Start gehen können. Seine Zeit in Südafrika nutze Nick zum optimalen Training ohne dabei den Spaß und den Genuss der tollen Landschaft zu vergessen.

Bei den ersten Saisonwettkämpfen überzeugten die Sportler und ihre Trainer mit sehr guten Leistungen.

So konnte Hannah Stegmaier die Qualifikation für den Entscheidungswettkampf um die Qualifikation für JEM und JWM schaffen.



Hannah Stegmaier

Bei der Kaderüberprüfung zeigte alle Triathleten überzeugende Leistungen und schafften damit die Nominierung durch den Landesverband für die Deutschen Meisterschaften in der Jugend und den Juniorenklassen am 29.-30. Juni in Grimma. Weitere Herausforderungen warten auf die Athleten und Athletinnen.

So wird es den einen oder anderen Einsatz in der 1. oder 2. Bundesliga geben. Der Deutschland Cup und die Nachwuchsserie der DTU sind sehr wichtige Stationen für den Nachwuchs. Die Serie besteht aus 3 bis 4 Wettkämpfen auf der Sprint-Distanz. Die Serie bietet den besten Nachwuchsathletinnen und -athleten mehrmals im Jahr nationale Leistungsvergleiche auf einem hohen sportlichen Niveau.

(Ute Pilger)



Alhassane Baldé

DEUTSCHER REKORD FÜR ALHASSANE BALDE

Unser Rennrollstuhlfahrer Alhassane Balde hat beim Daniela Jutzeler Memorial im schweizerischen Arbon über 5000 m erstmals die Zehn-Minuten-Schallmauer durchbrochen und ist in 9:57,99 Minuten einen neuen Deutschen Rekord gefahren. Damit verbesserte er seine eigene Bestmarke von 2015 um sechs Sekunden.

Kommentar von Al nach dem Rennen: "Ich bin mega happy! Es war immer mein Traum, unter zehn Minuten zu fahren in so einem Top-Feld."

(Maike Schramm)

ANNIKA ZEYEN KÄMPFT SICH IMMER WIEDER NACH VORNE.

Die ehemalige Nationalspielerin im Rollstuhlbasketball wechselte nach den Olympischen Spielen in Rio zum Rennrollstuhlfahren und schloss sich der Trainingsgruppe von Alois Gmeiner an. Nach kürzester Zeit gehörte sie auch hier zur nationalen Spitze und konnte sich für Weltmeisterschaften und Europameisterschaften qualifizieren. Eine Verletzung zwang sie dann aber vom Rennrollstuhl zu den Handbikern zu wechseln.

Aber Annika wäre nicht Annika, würde sie nicht alles geben, um auch hier ganz schnell Anschluss an die Spitze zu schaffen. Am Wochenende gab sie ihr Debüt im neuen Sportgerät. Beim Marathon in Duisburg lies Annika der Konkurrenz keine Chance und gewann den Marathon mit neuen Streckenrekord. Die alte Zeit pulverisierte sie um mehr als 2 Minuten.

(Ute Pilger)



Annika Zeyen

ALHASSANE BALDE, JANÓ RÜBO UND TOM HARTMANN HABEN BEI DER SPORTLERWAHL DES GENERAL ANZEIGERS DIE NASE VORN

Im Februar 2019 konnte Alhassane Baldé bereits zum dritten Mal den Titel „Sportler des Monats“ gewinnen. Die Leser des Generalanzeigers honorierten damit seinen guten Saisonstart in den Vereinigten Arabischen Emiraten. Nach intensiven Trainingsmonaten startete er bei den IWAS World Games 2019 mit einem kompletten Medaillensatz und sehr guten Zeiten.

Im März hatte Jano Rübo die Nase vorne, ein Newcomer bei der Sportlerwahl, aber dafür ein sehr er-

folgreicher Judoka. Er konnte im März seinen Deutschen Meistertitel in der U18 Klasse erfolgreich verteidigen und wurde vom Bundestrainer für den European Cup nominiert. Belohnt wurden diese Leistungen mit dem Gewinn im Monat März. Für einen jungen Nachwuchssportler eine große Motivation weiterhin hart zu trainieren.

Im April wurde Tom Hartmann für seine herausragenden Saison-Leistungen geehrt und sicherte damit den dritten Titel für die SSF Bonn / Perspektiv-

team. In den letzten Wochen eilte Tom von einem Erfolg zum nächsten. So gewann er in seiner Alters/Gewichtsklasse das internationale Turnier in Duisburg und beim Hermeè Cup in Belgien gleich zweimal in der Gewichtsklasse über und unter 90 kg. Alhassane, Jano und Tom gehören damit auch zu den Nominierten für den Titel „Sportler des Jahres“. Diese Wahl findet immer in der 2. Hälfte des Jahres statt.

(Ute Pilger)

//

GELUNGENES WOCHENENDE FÜR AKTIVE DES PERSPEKTIVTEAMS

Bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften der Schwimmer zeigte Till Krajenski starke Leistungen

Auch in Berlin konnte Till seine positive Entwicklung der letzten Wochen fortsetzen. Mit seinem 3. Platz über 400 m Lagen belegte Till in neuer persönlicher Bestzeit von 4:44,02 min einen hervorragenden 3. Platz und schaffte sein persönliches



Krajenski-Till

Saisonziel. Bei seinem 4. Platz über 200 m Brust schaffte Till in 2:29,07 min erstmals den Sprung unter die 2:30,00 min Marke. Ein 6. Platz über 200 m Lagen rundeten die erfolgreichen Berliner Tage für Till ab.

Die Triathleten starteten mit der 1. Damen- und der 1. Herren-Mannschaft der SSF Bonn beim 1. Wettkampf der Bitburger 0,0 % Bundesliga.

Für Gianluca Wessling war es sein Debüt in der Bundesliga und mit seinen 15 Jahren war er der jüngste Starter des gesamten Feldes. Sein Bruder Mattia Wessling und Nick Emde waren bereits in der Saison 2017/2018 dabei. Zunächst lief es für die Jungs auch nach Plan und alle hatten nach dem Schwimmen Kontakt zu Spitzengruppe. Auf dem Rad kämpfte sich die Verfolgergruppe an die Führenden heran. Leider gab es bei Positionskämp-

fen einen Massensturz, in den auch Mattia verwickelt war. Nick verlor durch sein Ausweichmanöver viel Boden und den Kontakt zur Spitze. Das Laufen war dann für alle Bonner sehr schwer, aber alle kämpften sich bis zum Ziel durch. Nick belegte Platz 40, Mattia Platz 51, Gianluca Platz 62. Im Gesamtergebnis landete das Team auf dem 14. Platz.

Hannah Stegmaier ging für die Damen an den Start und zeigte in einem international besetzten Team eine starke Leistung. Nach dem Schwimmen war Hannah in der ersten Verfolgergruppe. Nach dem Radfahren hatte sich das Feld wieder zusammengeschieben und 35 Damen gingen gleichzeitig auf die Laufstrecke. Hier zeigte Hannah ihre Stärke und belegte am Ende einen hervorragenden 7. Platz. Damit war sie nicht nur beste Bonnerin, sondern konnte sich auch gegen internationale Top-Athletinnen behaupten.

(Ute Pilger)

//

Judokas eilen von Erfolg zu Erfolg

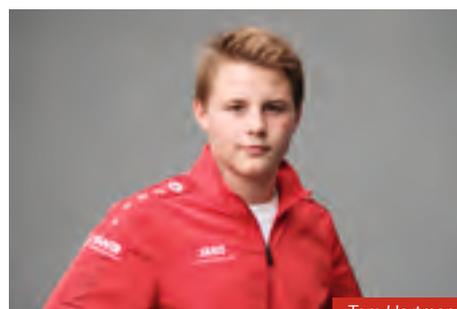
Nicht nur Jano Rübo mit seinem Titelgewinn bei den U-18 Altersklassenmeisterschaften und Malin



Jano Rübo

Fischer mit Platz 3 bei den U-21 konnten in dieser Saison überzeugen. Tom Hartmann steigerte sich von Turnier zu Turnier. Am ersten Maiwochenende gelang ihm beim Internationalen Turnier in Duisburg sein erster internationaler Sieg im Schwergewicht. Eine Woche später folgt ein Doppelsieg in Belgien.

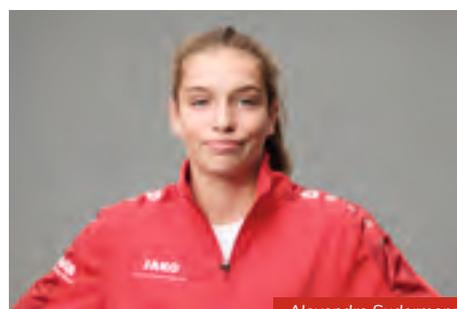
Malin Fischer verpasste das Treppchen beim Junioren European Cup mit Platz 4 nur ganz knapp, erreichte damit aber ihr bisher bestes internationales Ergebnis.



Tom Hartmann

Moderner Fünfkämpfer erfolgreich bei U19 / U17 Deutschen Meisterschaften

Alexandra Sudermann hat bei den U17 Meisterschaften den 5. Platz und im Feld der U19 Aktiven



Alexandra Sudermann

einen guten 10. Platz erreicht. Damit wurde sie für die U19 Europameisterschaft nominiert. Timon Levai belegte Platz 4 bei den U17 Junioren. Mona Laaroussi wurde Sechste bei den U19 Juniorinnen.

Schwimmer erzielten gute Ergebnisse bei den NRW Jahrgangsmeisterschaften und den German Open

Till Krajenski (Jahrgang 2004) wurde NRW Jahrgangsmeister über 200 m Brust und Zweiter über 200 m Lagen. Über fünf Strecken schaffte er die Qualifikation für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften. Rebecca Dany belegte bei den German Open über 200 m Lagen einen dritten Platz in der offenen Klasse.

Alle Triathleten schaffen die Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften

Die Junioren Nick Emde, Hannah Stegmaier, Mattia Weßling sowie Marike Schneehagen und Gianluca Weßling in der Jugend A schafften die Qualifikation und werden bei den deutschen Meisterschaften am Start sein.

(Ute Pilger)

DAS KINDER- UND JUGENDSPORTPROJEKT

Seit 2005 stellen die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V. in der Lenastraße in Bonn-Dransdorf Trainingsräume für Kinder und Jugendliche aus dem Viertel zur Verfügung. Hier leben im Vergleich zu anderen Stadtteilen überdurchschnittlich viele Kinder und Jugendliche (mit 25,1 % liegt Dransdorf auf Rang 3 von 62 statistischen Stadtbezirken). Das ist auch ein Grund, warum wir gerade in diesem Ortsteil ein derartiges Angebot bereitstellen.

Ziel des Projekts war und ist die Schaffung einer Anlaufstation mit sinnvollen und leicht erreichbaren Freizeitbeschäftigungen für Kinder und Jugendliche. Das Angebot ist für die Teilnehmer kostenlos, wovon besonders die sozial benachteiligten Kinder aus der unmittelbaren Umgebung profitieren.

Angeboten werden Kurse für Kickboxen sowie für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Die Trainingseinheiten sind hauptsächlich sportlich ausgerichtet. Sie vermitteln gewaltpräventive Strategien und bieten den beteiligten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, Frust und Aggression in einem nach sportlichen Regeln festgelegten Rahmen auszuleben. Durch das gemeinsame Training wird den Übungsleitern und der sozialpädagogischen Betreuerin die Möglichkeit gegeben, mit den Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu kommen und mit ihnen auch andere Alltagsthemen zu besprechen. Bei den Gesprächen geht es vor allem um die Rolle der Bewegung, gesunde Ernährung sowie unkontrollierten Medienkonsum. Auch das gemeinsame Aufräumen und Reinigen des Trainingsraums und der sanitären Anlagen soll das soziale Miteinander unter den Teilnehmern stärken.

Das Training findet an vier Tagen in der Woche statt. Im Rahmen dieser Trainingseinheiten erwerben Kinder und Jugendliche immer auch diverse soziale Kompetenzen, wie z. B. das Einhalten von Regeln, den Respekt sowie den fairen und freundschaftlichen Umgang untereinander. Zurzeit betreut der Übungsleiter Samir Omar über das Jahr verteilt etwa 80 Kinder sowie 25 Jugendliche und junge Erwachsene. Zusätzlich nehmen 25 Mädchen an nur für sie konzipierten Kursen teil. Seit Mai 2017 wird die Mädchengruppe von Assmaa Boudraa geleitet. Sie hat im Laufe der Zeit ihre Trainerkompetenz hervorragend unter Beweis gestellt. Mittlerweile entstand durch ihr Engagement eine stabile weibliche Jugendgruppe.



Foto: Ilona Arian



Seit einigen Jahren werden die Übungsleiter, die die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen betreuen, auch von einer sozialpädagogischen Fachkraft, Frau Ilona Arian, unterstützt. Ziel dabei ist es, dass die Kursleiter regelmäßig einen direkten, geschulten Ansprechpartner für Probleme in den Übungsgruppen haben.

Neben der sozialpädagogischen Begleitung werden verschiedene Unternehmungen, wie gemeinsame Ausflüge oder Grillabende durchgeführt. Dabei lernen sich die Teilnehmer und die Übungsleiter auch Mal von einer anderen Seite kennen.

(Ilona Arian)

IN DRANSDORF STELLT SICH VOR!



Foto: Ilona Arian

DANK AN STERTALER UND DAS JUGENDAMT DER STADT BONN

Schon seit 2007 werden die Personalkosten für die Übungsleiter und die sozialpädagogische Fachkraft je zur Hälfte von Stertaler Bonn e.V. und dem Jugendamt der Stadt Bonn finanziert. Ohne diese erhebliche finanzielle

Unterstützung wäre die Durchführung des Projektes nicht möglich. Hierfür danken wir beiden Institutionen im Namen des Vereins und der beteiligten Kinder und Jugendlichen.

(Maike Schramm)

WIR STELLEN DIE SSF-FAMILIE VOR STEFAN KOCH



Foto: Fabian Welt

1. Wie bist du zu den SSF Bonn gekommen?

1990/91 (also im letzten Jahrtausend) wurde ein Nachwuchstrainer in Bonn gesucht. Von dieser Information erfuhr ich durch meinen Dozenten und Leiter der Fachabteilung Schwimmen an der SpHo Köln, Herrn Prof. Dr. Wilke. Ich war dort im Institut als wissenschaftliche Hilfskraft beschäftigt. Er sprach mich an, da er wusste, dass ich im Trainer-Bereich tätig werden wollte. Ich stellte mich in Bonn vor und bekam den Job.

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

Alles außer Präsident, Vorstand und Geschäftsführer. Ich war in allen Tätigkeitsbereichen der Schwimmabteilung tätig, Nachwuchstrainer, Cheftrainer, Koordinator für den Nachwuchsbereich, ah stopp, ich habe nie in der Wassergewöhnung mitgearbeitet. Wahrscheinlich da das Wasser dort immer zu warm ist. ©

3. Gibt es besondere Erlebnisse/Anekdoten, an die du dich besonders gerne zurückerinnerst?

Da gibt es viel, aber vor allem die Trainingslager im Ausland und die damit verbundenen großen Meisterschaften, die immer als Saisonhöhepunkt Aufregung und Nervosität versprochen. Vor allem in dem für mich erfolgreichsten Jahr 2009/2010.

4. Welche sportlichen Angebote nutzt du im Verein?

Vor allem die Duschen im Schwimmbad. Ab und zu gehe ich auch noch einmal ins Becken, vor allem wenn meine Frau sagt „ich sollte mal wieder was tun“. Allerdings sitze ich lieber auf dem Rad und tue etwas für mich, da ich das Schwimmen an sich nach annähernd 12 Jahren Leistungssport nur noch bedingt für mich brauche.

5. Wie siehst du die Vereinsentwicklung aktuell und welche Entwicklung wünschst du dir für die Zukunft?

Als ich im Verein angefangen habe, bestand dieser vor allem aus der Schwimmabteilung. Ich erinnere mich noch, wie auf der Geschäftsstelle durch die Masterschwimmer in gemütlicher Kaffee- und Kuchenrunde die Palette von Hand abgeklebt, sortiert und nach Postleitzahlen geordnet wurde. Die SSF Bonn haben sich von einem in den 90er Jahren und zu Beginn des neuen Millennium noch vertretenden Leistungssport-Verein vor allem in den Abteilungen Schwimmen und Moderner Fünfkampf (mit dem Olympiasieg durch die Bonnerin Lena Schöneborn) in einen breit aufgestellten Mehrsparten-Verein entwickelt, der

durchaus auch in anderen Abteilungen, wie z. B. im Judo oder in ganz neuen Sportarten wie dem Floorball in den Spitzenbereich vorgedrungen ist. Die Entwicklung zielt meiner Meinung nach aber eindeutig auf den Breitensport hin. In einem Verein, der fast 10.000 Mitglieder „zu versorgen“ hat, kann Leistungssport keine Rolle mehr spielen, da für diesen Kapazitäten wie Finanzen und/oder Räumlichkeiten einfach nicht mehr so zur Verfügung stehen, wie es Anfang der 90er noch war und auch nötig wäre.

6. Zum Abschied wollte ich schon immer einmal folgendes loswerden ...

Wenn es so weitergehen sollte, brauchen die SSF Bonn bald ein neues Bad.

Außerdem würde ich mir wünschen, dass für den Sport, vor allem den Leistungssport (außer dem Fußball) von der Gesellschaft ein wenig mehr Interesse entgegengebracht wird, als alle vier Jahre den Fernseher anzumachen und sich über Olympia zu freuen.

Sport hält gesund, meistens jedenfalls, wenn man beim Laufen nicht unbedingt auf der Banane ausrutscht. Da die Gesellschaft immer älter wird, glaube ich, dass Kosten im Gesundheitswesen durch Sport auf jeden Fall niedriger gehalten werden können. Von daher sind die Schwimm- und Sportfreunde Bonn mit ihrem breitgefächerten Programm auf jeden Fall sehr gut aufgestellt und werden in Zukunft auf jeden Fall die 10.000er Marke dauerhaft durchbrechen, wenn denn der Platz dafür da sein sollte ...

(Fabian Welt)

FIT IM PARK Ausgabe 10:

Outdoor special zum Start von „Sport im Park“

3 Übungen zur Kräftigung von Oberschenkel, Po, Schultern, Trizeps und Bauchmuskeln

1. Baumsitzen

Ziele: Stärkung der gesamten Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Zielmuskeln:

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel – musculus quadrizeps femoris
- Beinbizeps – musculus biceps femoris
- Großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus

Belastung: 3-4 Sätze, je 40-60 Sekunden halten, 10 Sekunden Pause zwischen Sätzen

Ausführung:

Stelle dich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zum Baum. Die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt und jeweils leicht nach außen gedreht.

Lehne dich dann mit dem Rücken so an den Stamm, dass die Arme ein U formen. Senke dein Gesäß bis du den 90°-Winkel in der Kniebeuge erreicht hast. Saug den Bauchnabel zur Wirbelsäule um deine Körpermitte zu stabilisieren und halte die Position.

Tipp: Wenn du Mobilitätsprobleme mit den Armen oder Schultern hast, kannst du die Arme alternativ vor der Brust verschränken.

Zur Erleichterung:

Arme vor die Brust
Haltezeit verkürzen

Zur Steigerung:

einbeinig halten



1



2



3

2. Liegestütz am Baum

Ziele: Stärkung von Schultern und Trizeps

Zielmuskeln:

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

Belastung: 3-4 Sätze, je 15-20 Wiederholungen pro Bein mit 10 Sekunden Satz-Pause

Ausführung:

Setze zunächst die Hände etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden ab und „klettere“ mit deinen Füßen am Baumstamm nach oben um sie dort aufzustellen. Je höher die Füße stehen, desto schwieriger die Übung.

Nun beuge die Ellbogen und lass den Körper sinken bis Stirn und Nase fast den Boden berühren. Atme dabei ein. Mit der Ausatmung drückst du dich anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.

Tipp: Fortgeschrittene können bis in die Handstandposition gehen und eine Art „Überkopfdrücken“ trainieren.

Zur Erleichterung:

Beine weniger hoch aufsetzen

Zur Steigerung:

Beine weniger hoch positionieren bis zur „Handstandposition“



3. Sit up am Baum

Ziele: Kräftigt die Bauchmuskeln und fördert die Beweglichkeit der Muskeln auf der Körperrückseite

Zielmuskeln:

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

Belastung: 3-4 Sätze, je 15-20 Wiederholungen mit 10 Sekunden Satz-Pause

Ausführung:

Setze dich auf den Boden und stelle die Füße an den Baumstamm. Verschränke die Arme vor der Brust und beuge die Beine im 90°-Winkel. Senke dann den Oberkörper nach hinten ab. Dabei liegt der komplette Rücken auf dem Boden. Hebe dann den Oberkörper an bis du aufrecht sitzt. Senke ihn danach wieder ab.

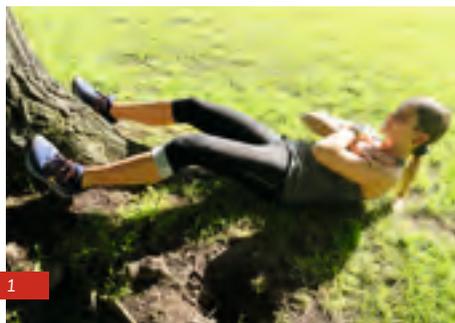
Tipp: Dein Kopf sollte beim „Crunch“ in einer Linie mit dem Oberkörper stehen. Du hebst quasi die Nasenspitze zum Himmel

Zur Erleichterung:

Hände nach vorne strecken (neben dem Körper)

Zur Steigerung:

Arme gestreckt nach hinten (Marie Schneider)



FLOORBALL

ACHTERBAHNFAHRT MIT HAPPY END

Im Monat April spielten die Emotionen bei den SSF Dragons Bonn verrückt. Das lag weniger an den Frühlingsgefühlen, als an dem Kampf um den Aufstieg in die erste Bundesliga, der spannender kaum hätte sein können. Ein Drama in drei Akten.

Halbfinale: Glatter Durchmarsch nach Stolperstart
Als dominanter Meister der 2. Liga Nord/West gingen die Bonner in die Aufstiegs-Play-Offs – und stolperten fast über die erste Hürde. In der Eröffnungspartie der Halbfinalserie gegen den SC DHfK Leipzig lagen die Dragons bereits mit 0:4 hinten. Dann aber schellte der Wecker in den verschlafenen Köpfen des Teams von Trainer Mathis Janesch: Aus dem Rückstand wurde ein überzeugender 10:6-Sieg, das zweite Spiel der Serie im Sportpark Nord entschieden die Bonner mit 14:2 für sich. Mit breiter Brust ging es ins Finale um den direkten Aufstieg gegen Bundesliga-Absteiger TV Schriesheim.

Finale: Direkter Aufstieg geht in die Hose

Die Schriesheimer entpuppten sich wie erwartet von einem ganz anderen Kaliber als die bisherigen Gegner der Bonner. Gegen den Meister der Süd-Ost-Staffel spielten die SSF-Floorballer zwar gut mit, scheiterten aber an der eigenen dürftigen Chancenverwertung, sowie der effektiven Offensive des TV. Nach zwei Spielen (5:8 und 6:9) war der Traum vom direkten Aufstieg auch schon wieder ausgeträumt – doch die Köpfe durften die Dragons nicht lange hängen lassen: Der letzte Strohalm, die Relegation stand vor der Tür.

Relegation: Entscheidung nach Overtime-Wahnsinn

Die Marathon-Saison bog damit auf die Schlussgerade ein und es war ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Bonn fuhr zum ersten Spiel der Serie zum Bundesliga-Letzten Schenefeld nach Schleswig-Holstein.

In dem wirkten die Bonner angesichts der großen Aufgabe verunsichert, gerieten vor den eigenen Fans in Rückstand. Schenefeld jagte mit allen Mitteln den Klassenerhalt und hatte ihn fast schon sicher im Sack – bevor er ihnen 48 Sekunden vor Schluss wieder entwichte. Beim Stand von 6:7



Foto: Wolfgang Henry

Anders als im Finale zeigten die Dragons ihre Kaltschnäuzigkeit und holten sich mit einem 9:7-Auswärtssieg die perfekte Ausgangslage für die anstehenden Heimspiele. Und tatsächlich schien der Aufstieg bei Bonner 6:4-Führung nach mehr als 50 Minuten im zweiten Spiel schon sicher, bevor die Schenefelder die Partie drehten und ein entscheidendes Spiel drei erzwingen.

aus Bonner Sicht erlöste Lutz Ackermann die Halle mit seinem Ausgleichstreffer, der die Verlängerung herbeiführte. Und in der krönte sich Florian Weißkirchen endgültig zum Helden: Der Topscorer der regulären Spielzeit schnappte sich nach einem Schuss von Jan Kolisko den Abpraller und schoss die SSF Dragons Bonn in die erste Bundesliga.

(Johan Gallwitz)

JUNIOREN-TEAMS FAHREN ZUR DEUTSCHEN MEISTERSCHAFT

Die Jugendarbeit der Dragons Bonn wirft sichtbar Früchte ab: Die U13-, U15- und U17-Mannschaften überstanden alle die harte DM-Qualifikation und stehen in der Endrunde um die Deutsche Meisterschaft. Für die U13 steigt diese in Berlin (15./16. Juni), während die U15 in Amendingen (29./30. Juni) um den Titel kämpft. Die ‚alten Hasen‘ unter den Junioren, die U17, darf dagegen nach Leipzig (15./16. Juni), wo es heiße Duelle mit hochkarätigen Gegnern wie Hamburg und Chemnitz auf dem Programm stehen.

(Johan Gallwitz)



Foto: unbekannt

JANNIK HEINEN MIT U19-NATIONALMANNSCHAFT B-WELTMEISTER

Gleich zwei Aufstiege in einem Jahr – das kann nicht jeder. Jannik Heinen aber hat nach dem Aufstieg mit den Bonner Herren mit der deutschen U19-Nationalmannschaft einen draufgesetzt und bei der B-Weltmeisterschaft in Kanada den Titel geholt. Heinen steuerte trotz gehandycapter Schulter 5 Scorerpunkte zu dem Triumph bei und verhalf der Auswahl damit zum Aufstieg in die A-WM.

(Johan Gallwitz)



Foto: IFF

JUDO

Erstmalig in der Vereinsgeschichte der SSF-Bonn gelang es einer Mannschaft der Judoabteilung Deutscher Mannschaftsmeister zu werden.

In einem Feld von 30 Mannschaften setzten sich die Nachwuchsjudoka in der MBS-Arena im brandenburgischen Potsdam eindrucksvoll in Szene. An zwei Tagen wurde um die Titel in der U16 Mannschaft gekämpft.

Am Samstag ging es zuerst darum, aus den zugewiesenen Pools in die Hauptrunde zu kommen.

Die SSF-Bonn hatten als ersten Gegner den amtierende Vizemeister, die RSV Eintracht/Frankfurt a.d. Oder. In welcher beeindruckender Form das SSF-Team war, zeigt das Resultat von 5:0. Ganz nebenbei besiegte Lino Dello Russo den amtierenden Deutschen Meister Anton Frey!

In der zweiten Begegnung erging es der KG Fuldaer JC/HTG Bad Homburg nicht anders, mit einem deutlichen 5:0 unterlagen sie den Bonner Jungs. Ebenso erging es dem KSV Esslingen und mit dem 5:0 erreichten die SSF-Bonn in einem "perfect game" die Hauptrunde.

Dies gelang nur noch dem Team des Ausrichters UJKC Potsdam.

Mit der SUA Witten Annen standen die Verbandskameraden aus NRW in der Liste der Hauptrunde. Dort gaben die SSF ihren ersten Punkt ab und beendeten die Runde mit einem 4:1.

Im Poolfinale traf man auf den amtierenden Deutschen Mannschaftsmeister des Bushido Berlin. Ob es daran lag, dass die erfolgsgewöhnten Berliner nicht mit der Klasse der SSF Bonn rechneten und sich insgeheim schon im Halbfinale wähten oder woran es sonst lag, weiß man nicht, aber seit Beginn des ersten Kampfes heizten die mitgereisten Berliner Eltern die Stimmung durch unqualifizierte Bemerkungen, Beleidigungen und Gesten unnötig auf. In diesem Hexenkessel behielten die Bonner einen kühleren Kopf und gewannen mit 4:1. Nach diesem Ergebnis eskalierten die Berliner Eltern komplett und wurden sogar handgreiflich. Hinzueilende DJB Funktionäre beschuldigten allerdings die Bonner Schuld an der Eskalation zu sein. Welchen Grund hätte man, bei einem deutlichen 4:1, zu einer Eskalation haben sollen?! Man könnte vermuten, dass mit den SSF-Bonn ein Team im Halbfinale steht, welches nicht im Halbfinale hätte stehen dürfen. Doch nach 25 Kämpfen, von denen 23 gewonnen wurden, standen sie nunmal mehr als verdient und souverän im Halbfinale.

Am nächsten Tag hießen die Halbfinalgegner KG Heubach/JT Steinheim. Hochmotiviert, das Finale zu erreichen, erkämpften sich die Jungs wieder ein souveränes 5:0 Ergebnis. Die Sensation war perfekt!

Im Finale traf man auf die KG TSV Großhadern/TV 1848 Erlangen. Großhadern hat eine lange erfolgreiche Vereinsgeschichte und brachte schon Welt- und Europameister heraus, nicht zu ver-



oben v.l.: Josef und Mark Ivchenko, Kieran Martins Trempeck, Hagen Boothe, unten v.l. Tim Janssen, Arthur Akopjan, Ben Hartmann, Nouri Günther, Lino Dello Russo

gessen die Bronzemedailien vom aktuellen Nationaltrainer Richard Trautmann bei diversen Olympischen Spielen. Auf der anderen Seite standen die 5 Jungs der SSF-Bonn. Im ersten Kampf -46kg kämpfte sich Mark Ivchenko regelrecht in einen Rausch. Seine unaufhörlichen Angriffe brachten seinen Gegner zwar zu Fall, welches aber ohne Wertung blieb. Mark attackierte 3 min lang und sein Gegner wehrte diese zwar ab, attackierte aber nicht, wurde aber auch nicht bestraft. Nach Ablauf der Kampfzeit ging es in den golden score. Mark blieb bei seiner Marschroute und sein Gegner wurde immer schwächer. Jedoch wurden seine Ausweichmanöver, die das Verlassen der Matte beinhalteten, auch nicht bestraft. Nach weiteren 3 Minuten kam es zum Kampfrichterentscheid. Sie mussten Mark den Sieg zusprechen und die SSF gingen in Führung. Nun war Lino Dello Russo -52kg an der Reihe. Den ersten Angriff seines Gegners fing Lino spektakulär mit einer Radwende ab, beim 2. landete er nach der Wende auf den Bauch, welches mit einer zweifelhaften Wertung für seinen Gegner bewertet wurde. Leider brachte ihn dies aus seinem Konzept und kurz darauf erzielte Großhadern den Ausgleich. Mit Arthur Akopjan stand nun -58kg der einzige Fremdstarter der SSF auf der Matte. Die Regeln verlangen, dass man in diesem Fall nur als KG starten darf, deshalb kämpften die SSF unter dem Team Namen KG SSF-Bonn/TSV Hertha Walheim. Dass sie mit Arthur die richtige Wahl getroffen hatten, bewies sein souveräner Sieg mit einem fulminanten Sode-surikomi-goshi. Wieder gingen die SSF in Führung.

Nouri Günther -66kg hatte es in der Hand den Sack zu zumachen. Allerdings stand ihm der Gewinner der Sichtungsturniere aus Duisburg und Erfurt gegenüber. Schon in der ersten Minute bekam Nouri eine Bestrafung und nach 1.47 die zweite. Keiner konnte den anderen werfen, aber im golden score bekam Nouri die dritte Strafe und Großhadern holte auf zum 2:2.

Jetzt schickten die SSF mit Tom Hartmann +66kg den Gewinner aus Erfurt und Duisburg ins Rennen und schon bald ging er mit einer Wazzari Wertung in Führung. Allerdings erwischte ihn sein Gegner und bekam ebenfalls eine Wertung und es blieb spannend. Doch Toms enorme Entwicklung in diesem Jahr ließ es nicht zu, zu verlieren und mit Kampfgeist holte er im golden score die ersehnte zweite Wertung und machte die Sensation perfekt! Dass die Bundesjugendleiterin es für richtig hielt, den SSF-Jungs als einziger Mannschaft nicht zu gratulieren, schmälerte nicht den Triumph, sondern steigerte ihn. Auch die Berichterstattung auf der DJB Homepage, in dem der Sieg gerade mal mit zwei Sätzen erwähnt wird, aber über das Halbfinale, in dem der UJKC Potsdam stand, mit 5 Sätzen berichtet wird, lässt einigen Spekulationen freien Raum. Die Kämpfer der SSF-Bonn haben in 35 Kämpfen nur 4 verloren und haben es sich souverän verdient auf dem Treppchen über allen zu stehen! Respekt vor dem Team, in dem folgende Kämpfer standen: Kieran Martins Trempeck, Mark und Josef Ivchenko, Lino Dello Russo, Arthur Akopjan, Tim Janssen, Hagen Boothe, Nouri Günther und Matchwinner Tom Hartmann!

(Yamina Bouchibane)

KYUDO

WETTKAMPFAKTIVITÄTEN DER SSF KYUDOKA/ LANDESMEISTERSCHAFTEN 2019

Am Sonntag, 28. April fanden in Schwerte die Landesmeisterschaften 2019 statt. In NRW gibt es derzeit 12 Vereine mit über 200 aktiven Kyudoschützen und -schützinnen.

Bei der Mannschaftsmeisterschaft erreichte das Team der SSF Bonn mit Gisela Becker, Christoph Bata und Detlef Kloster den 3. Platz. In der Vorrunde der Einzelmeisterschaft konnte sich Gisela Becker für die Tournament-Endrunde qualifizieren, wo sie nach einem spannenden Wettkampf und Stechen den zweiten Platz belegte.

Internationale Meisterschaften

Am Wochenende 4./5. Mai fand zum elften Mal in Folge das europäische Heki-Taikai statt, diesmal in Deutschland, in der Sportschule des Hessischen Landessportbundes in Frankfurt. Teil nahmen 22 Mannschaften aus sechs Ländern: Italien, Polen, Ungarn, Österreich, Norwegen und Deutschland. Zum ersten Mal hat hier die Mannschaft der SSF Bonn teilgenommen und konnte sich bei der Mannschaftsmeisterschaft am Sonnabend gegen eine starke internationale Konkurrenz bis auf den 8. Platz vorkämpfen. Am Sonntag fand die Einzelmeisterschaft statt, an der die trefferstärksten Schützen aus jeder der 22 Mannschaften teilnahmen. Christoph Bata konnte an seine Leistungen des Vortages nicht ganz anknüpfen, erreichte aber immerhin den 10. Platz.

(Sven Zimmermann)



Foto: Sven Zimmermann

Stechen um Plätze 1 und 2. Vorn G. Becker, dahinter der erstplatzierte F. Errenst aus Aachen



Foto: Sven Zimmermann

Platz 3 für das Team D. Kloster, G. Becker und Chr. Bata

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.**



LACROSSE

ERFOLGREICHE LACROSSE-SCHNUPPERWOCHE

Mitte Mai haben wir eine große Nachwuchsaktion gestartet und mit einer Schnupperwoche erfolgreich Sportler für Lacrosse begeistert. Mit der Abteilungsgründung Anfang des Jahres haben wir uns hohe Ziele gesteckt und wollen weiterwachsen. Passend zu unserem Neubeginn haben wir Anfang Mai kräftig Werbung gemacht, um neue Leute für unsere Sport zu begeistern.

Offenes Training im Hofgarten

Am ersten Tag sind wir an einem sonnigen Tag mit einem offenen Training im Hofgarten in die Schnupperwoche gestartet. Insgesamt haben 25 Frauen und Männer bei einer Runde Speedlacrosse mitgespielt, einer vereinfachten Form des Großfeld-Lacrosse. Die Teilnehmer wurden von unseren Vereinsmitgliedern direkt auf der Wiese angesprochen und motiviert oder sind unserer Flyeraktion vor verschiedenen Uni-Mensen und in der Innenstadt gefolgt.



Foto: Leoni Voß

Beachlacrosse



Foto: Tim Ritschar

Hofgarten

Mit so vielen Teilnehmern hatten wir nicht gerechnet und uns deshalb über den gelungenen Auftakt gefreut.

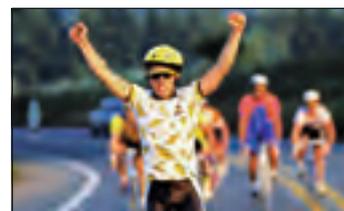
Beachlacrosse als Highlight der Schnupperwoche

Am Mittwoch haben wir die Neuen direkt zu zwei Lacrosse-Events eingeladen. Beim Dies Academicus waren wir auf dem Venusberg mit einem Beachlacrosse Turnier vertreten. Mit einer Tube Sonnencreme, vollem Körpereinsatz und guter Laune machten wir den Badminton Spielern im Sand Konkurrenz. Anscheinend konnten wir mit unseren bisherigen Aktionen überzeugen. Unser Mittwochs-Training auf der Werferwiese fand dieses Mal mit neuen-bekanntem Gesichtern statt, die nach dem Speedlacrosseturnier im Hofgarten noch nicht genug von Lacrosse bekommen konnten.

Bundesliga und Kunstrasenflair

Wie sowas aussehen kann, wenn man schon ein bisschen länger dabei ist, haben wir dann am Sonntag gezeigt. Den krönenden Abschluss einer erfolgreichen Sportwoche machte das Herren-Bundesligaspiel in Köln. Unsere Herren konnten sich zusammen in der Spielgemeinschaft mit Köln B mit einem klaren 10:5 Sieg gegen die Mannschaft Frankfurt B durchsetzen und versetzte damit auch den Zuschauern gute Laune. Wer danach noch Kraft hatte oder neue bekommen hat, konnte sich abends bei unserem Lieblingstraining auf dem Kunstrasen an der Josefshöhe auspowern. Wir freuen uns über alle, die wir mit unserer Schnupperwoche anfixen konnten und hatten auch selber eine Menge Spaß.

(Julia Scherzberg, Franziska Halbach, Hannah Altschuck)



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

LEICHTATHLETIK

JUGENDSPORTFEST BEIM ASV KÖLN

Am 01.05.2019 fand das Jugendsportfest des ASV Köln in Müngersdorf statt. In der weiblichen Jugend U12 war dies ein besonders erfolgreicher Wettkampf für die zwei Athletinnen Lina Oberschacht-siek und Emma Frankemöller. Im Schlagballwurf erzielte Emma den zweiten Platz mit einer Weite von 23 m. Auch im Weitsprung erreichte sie den zweiten Platz mit 3,99 m hinter Lina, die mit 4,03 m den Wettkampf gewann. Die ersten zwei Plätze im 50 m Sprint wurden ebenfalls von den beiden besetzt. Emma als zweite mit einer Zeit von 8,01 sek und Lina mit einer sensationellen Bestzeit von 7,94 sek. Bei der weiblichen Jugend U14

überzeugte Merle Weber mit drei ersten Plätzen, bei denen sie auch drei Bestleistungen erzielte: über die 60m Hürden mit 10,29 sek, im Sprint über 75 m in 10,73 sek und im Weitsprung. In einer sehr guten Sprungserie stellte sie mit 4.81 m eine herausragende persönliche Bestleistung auf. In der weiblichen Jugend U16 gelang es Leonie Manly sich mit einer persönlichen Bestzeitzeit von 13,47 sek für den 100 m Endlauf zu qualifizieren, wo sie in 13,53 sek als sechste das Ziel erreichte. Bei den Jungs erreichte der 15 jährige Matteo Spiecker den Endkampf im Weitsprung, wo er mit 4.99 m die 5 m Marke nur knapp verfehlte.

(Nina Boehnertk)

SCHWIMMEN

21 FINALTEILNAHMEN UND 4 MEDAILLEN FÜR DAS TEAM BONN BEI DEN DEUTSCHEN JAHRGANGSMEISTERSCHAFTEN SCHWIMMEN

Mit 6 Schwimmerinnen und 7 Schwimmern nahm die vor einem Jahr gegründete Trainingsgemeinschaft der Schwimm- und Sportfreunde (SSF) Bonn und der SG Wachtberg – Godesberg (SG WAGO) an den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften teil, die vom 28.05.-01.06.2019 in Berlin ausgetragen wurden. Das Trainerteam mit Johannes Katzer, Silke Wilhelm und Philip Graf konnte sich dabei über 21 Finalteilnahmen und 4 Medaillen freuen.

Die erste Medaille für das Team Bonn holte Till Krajenski (Jg. 2004, SSF Bonn), der etwas überraschend Platz 3 über 400 m Lagen erreichte. Nachdem er bereits im Vorlauf mit 4:51,23 min eine neue Bestzeit aufgestellt hatte, steigerte er sich im Finale noch einmal deutlich auf 4:44,02 min. Über 200 m Brust verpasste er mit Platz 4 in 2:29,07 min eine weitere Bronzemedaille um nur 17 Hundertstelsekunden.

Gleich zwei dritte Plätze erreichte Lina Kröger (Jg. 2004, SG WAGO) über 50 m (0:29,93 min) und 100 m Rücken (1:05,31 min). Dabei war ihr Einsatz aufgrund gesundheitlicher Probleme sogar gefährdet, sodass Trainer Johannes Katzer sie über 50 m Freistil abmeldete, um ihr einen freien Tag zu verschaffen.

Geduld, Durchhaltevermögen und gute Nerven benötigte Jan Bäumer (Jg. 2005, SG WAGO). Nach einem 7. (100 m Freistil in 0:56,48 min), einem 5. (200 m Rücken in 2:15,09 min) und zwei 4. Plätzen über 100 m Rücken in 1:02,63 min und 50 m Freistil in 0:25,21 min gelang die ersehnte Medaille im letzten Rennen über 50 m Rücken mit Platz 2 in 0:28,74 min.

„Die ersten Deutschen Meisterschaften sind immer etwas Besonderes. Die Atmosphäre, das Publikum, das beeindruckt“, meint Trainerin Silke Wilhelm. Nicht beeindruckt ließ sich Neuling Toby Godsell (Jg. 2007, SSF Bonn), der zweimal ins Finale einzog und mit Platz 4 über 200 m Rücken in 2:30,60 min und Platz 5 über 100 m Rücken in 1:10,51 min alle Erwartungen übertraf.

Etwas mehr Glück hätte Islam Elnoamany (Jg. 2003, SSF Bonn) bei seinen ersten Deutschen Meisterschaften verdient gehabt: Über 200 m Schmetterling zog er in hervorragenden 2:09,23 min als 4. der Vorläufe mit Medaillenchancen ins Finale ein. Dort verlor er beim Start seine Schwimmbrille, zog das Rennen aber trotz dieses Handicaps durch und belegte am Ende Platz 6. Am Tag darauf musste er sich im Ausschwimmen um den letzten Finalplatz über 50 m Schmetterling um nur 6 Hundertstelsekunden geschlagen geben. Dennoch steckte Islam nicht auf und erreichte im Finale über 100 m Schmetterling in 0:57,32 min einen weiteren 6. Platz.

Die gute Trainingsarbeit zeigt sich auch durch die weiteren Finalteilnahmen: Jeweils zwei Plätze im Finale sicherten sich Paula Schmitz (Jg. 2004, SG WAGO) über 50 m und 100 m Brust (jeweils 8. in 0:34,66 min bzw. 1:16,07 min) und

Foto: unbekannt



Dominik Luckert (Jg. 2005, SSF Bonn) über 200 m Brust (Platz 6 in 2:34,43 min) und 400 m Lagen (Platz 8 in 5:03,01 min). Das Finale erreichten auch Lara Wiedemann (Jg. 2002, SSF Bonn) über 200 m Rücken (Platz 7 in 2:24,40 min) und Alica Janssen (Jg. 2002, SG WAGO) über 50 m Freistil (Platz 7 in 0:27,04 min). Lara verpasste zudem über 50 m und 100 m Rücken zweimal als 9. der Vorläufe nur äußerst knapp das Finale.

Über Bestzeiten freuten sich Lisa Schnürle (Jg. 2003, SSF Bonn) als 16. über 50 m Rücken in 0:31,71 min, Jan Katschke (Jg. 2001, SG WAGO) als 12. über 50 m Schmetterling in 0:26,25 min, der zudem seine Bestzeit über 50 m Freistil in 0:24,74 min nur um eine Hundertstelsekunde verfehlte und William Godsell (Jg. 2005, SSF Bonn), dem als 10. über 200 m Brust in 2:37,27 min nur 8 Hundertstelsekunden zum Finale fehlten. Den 13. Platz belegte Sophia Doelp (Jg. 2003, SG WAGO) über 200 m Schmetterling in 2:33,12 min.

„Ich bin sehr zufrieden. Ich freue mich besonders über die vielen, zum Teil deutlichen Bestleistungen. Das zeigt, dass wir im Training gut gearbeitet haben“, resümiert Trainer Johannes Katzer und fügt hinzu: „Für meinen Geschmack ein paar zu viele 4. Plätze und knapp verpasste Finals, aber da steckt man nicht drin.“

Ebenfalls in Berlin am Start war Sabina Zimova (Jg. 2006, SSF Bonn) vom Modernen Fünfkampf. Sie startete über die Rückenstrecken und belegte Platz 12 über 100 m Rücken in 1:10,10 min, sowie Platz 19 über 50 m Rücken in 0:33,07 min.

(Volker Krajenski)

12 GOLDMEDAILLEN UND 2 DEUTSCHE ALTERSKLASSENREKORDE FÜR DIE MASTERS DER SSF BONN BEI DEN DEUTSCHEN MASTERS-MEISTERSCHAFTEN IM SCHWIMMEN IN KARLSRUHE

Mit 5 Einzel- und 7 Staffelsiegen kehrten die SSF Masters von den Deutschen Meisterschaften über die kurzen Strecken zurück, die vom 31.05. bis 02.06. in Karlsruhe stattfanden. Außerdem errangen sie noch 9 Silbermedaillen und 5 Bronzemedailien.

Erfolgreichster Schwimmer war wieder einmal Javier Nogues (AK 55). Er siegte über 200 m Lagen mit einem neuen deutschen Altersklassenrekord in 2:32,74. Außerdem wurde er erster über 200 m Freistil und 100 m Schmetterling und belegte über 100 m Freistil den 2. Platz.

Jochen Kaminski wurde in der AK 45 Deutscher Meister über 200 m Freistil und belegte über 100 m Schmetterling und 100 m Freistil jeweils den 3. Platz.

Georg Wambach (AK 50) konnte sich über 100 m Schmetterling die Goldmedaille sichern und wurde Zweiter über 50 m Schmetterling.

Diese drei trugen auch zu dem zweiten deutschen Altersklassenrekord bei, den die 4 x 100 m Lagenstaffel der Herren in 4:36,17 min in der AK 200 erzielte. Ergänzt wurde das Team dabei durch Tom Schürmann.

In der AK 200 holten die SSF Herren außerdem Staffeldgold über 4 x 100 m Freistil (Jochen Kaminski, Sven Leopold, Georg Wambach und Javier Nogues) und 4 x 50 m Lagen (Sven Leopold, Tom Schürmann, Georg Wambach und Jochen Kaminski).

Die SSF Masters-Schwimmerinnen errangen 4 x Staffelgold in der AK 280, und zwar über 4 x 50 m Freistil und 4 x 50 m Brust (Margret Hanke, Monika Warnusz, Ute Hole und Birgit Veil), sowie über 4 x 100 m Freistil und 4 x 100 m Lagen (Margret Hanke, Monika Warnusz, Ute Hole und Maïke Schramm).



Foto: Maïke Schramm

Deutscher Rekord für die 4 x 100 m Lagenstaffel der Herren in der AK 200, v.l. Javier Nogues, Georg Wambach, Tom Schürmann, Jochen Kaminski

Weitere Medaillenränge belegten Gerhard Hole (AK 80, 2. Platz über 100 m Rücken), Monika Warnusz (AK 75, 2. Platz über 200 m Lagen und 100 m Brust), Margret Hanke (AK 70, 2. Platz über 50 m und 100 m Rücken), Ute Hole (AK 75, 2. Platz über 200 m Freistil, 3. Platz über 50 m Brust und 100 m Brust), sowie die 4 x 50 m Lagen Staffel der Damen (AK 280, 2. Platz, Margret Hanke, Monika Warnusz, Ute Hole und Maïke Schramm) und die 4 x 50 m Lagen mixed Staffel (AK 280, 3. Platz, Gerhard Hole, Birgit Veil, Siegfried Wernsdorf, Margret Hanke).

(Margret Hanke, Maïke Schramm)



Foto: Maïke Schramm

4 x 50 m Brust (Margret Hanke, Monika Warnusz, Ute Hole und Birgit Veil)



Foto: Antje Grundheber

4 x 100 m Freistil und 4 x 100 m Lagen (Margret Hanke, Maïke Schramm, Ute Hole und Monika Warnusz)

SPORTABZEICHEN

SPORTABZEICHEN-SAISON BEI DEN SSF BONN WIEDER GESTARTET

Traditionsmäßig hat am ersten Dienstag im Mai die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens des Deutschen Olympischen Sportbunds mit den Übungen im Stadion des Sportpark Nord bei den SSF begonnen. Da aber auch das Schwimmen zum erfolgreichen Bestehen des Sportabzeichens gehört, haben wir bereits ab Februar schon die Leistungen für den Kompetenznachweis Schwimmen abgenommen. Wir bieten das Schwimmen einmal im Monat an. Zu den bisherigen Schwimmterminen, die auf Sonntagen und dann gleich morgens um 8 Uhr liegen, kamen recht viele Sportlerinnen und Sportler, um schon früh im Jahr die ersten Leistungen für ihr Sportabzeichen zu erbringen. Mit Schwimmen im Bereich Ausdauer (800 m oder 400 m) und dem Sprint mit 25 m kann man schon gleich zwei Gruppen für das Sportabzeichen erfüllen und hat damit bereits 50 Prozent erreicht. Wer aber diese Möglichkeit nicht in Anspruch nimmt, muss für das Sportabzeichen dann auf andere Art und Weise seine Schwimmfähigkeit nachweisen. Der jetzige Schwerpunkt bei der Abnahme des Sportabzeichens liegt in den Sommermonaten bei den Leistungen im Stadion. Dort sind dann als Übungen in der Kategorie Ausdauer der 3.000 m Lauf angesagt. Bei den Übungen im Kraftbereich bieten wir den Medizinballwurf, Kugelstoßen oder Standweitsprung an. Unterschiedliche Distanzen von 100 m, 50 m oder 30 m werden bei der Gruppe Schnelligkeit abgefordert. Zuletzt gibt es die Gruppe der Übungen mit Koordinationsanspruch. Hier kann der Weit- oder Hochsprung gemacht werden, Seilspringen ist eine Alternative oder viele versuchen sich auch beim Schleuderball. Der hört sich vielleicht leicht an, birgt aber seine Tücken. Natürlich gibt es unterschiedliche Leistungsanforderungen für Frauen und Männer und auch gestaffelt nach dem Alter.



Foto: Frank Herboth

Wenn Interesse am Deutschen Sportabzeichen besteht, kommen Sie dienstags um 18:00 Uhr in den Sportpark Nord und legen Sie die Übungen für Ihr Deutsches Sportabzeichen ab. Weiter Informationen hierzu und die Termine für das Schwimmen finden Sie auf der Homepage der SSF unter Sportabzeichen. Hier kann man sich auch die Leistungsübersichten anschauen. Ihr Team der Prüferinnen und Prüfer
Frank Herboth

Bonner Sportabzeichentag 2019

und KiA - Sommerfest

Samstag, 29.06.2019
10.00 - 14.00 Uhr
Sportpark Nord, Kölnstr., Bonn

alle leichtathletischen Disziplinen 10.00 - 14.00 Uhr
 Schwimmen 11.30 - 14.00 Uhr *Badekappnenpflicht im Schwimmbad*
 kostenlose Teilnahme / ohne Voranmeldung

Organisation / Kontakt
 Stadtsportbund Bonn e.V.
 Tel. (0228) 9654763
 kontakt@ssb-bonn.de
 www.ssb-bonn.de

KiA - Sommerfest
für Kinder von 0-12 Jahren
10.00 - 15.00 Uhr

Bonner Kindersportabzeichen,
 Spielolympiade, ActionStapler,
 Kletterfelsen, Floorball,
 Tischtennis, u.a.



Foto: © fotolia | Wong Hock Weng

TISCHTENNIS

1. HERREN: BITTERES SAISONENDE - WIE GEHT'S WEITER?

Die Ausgangslage war einfach: Wenn unsere beiden Konkurrenten um den Relegationsplatz zum Verbleib in der Verbandsliga nicht punkten würden, wären wir mit einer 5:9-Niederlage sicher auf dem 9. Platz. Der vorzeitige Meister 1. FC Köln 3 trat mit seiner besten Mannschaft an und wir stellten unser bestes Doppel taktisch an Position 3 auf, um in den drei Eingangsdoppeln mindestens einen Punkt zu erreichen. So kam es dann auch und nach den ersten vier Einzel gelang uns durch Siege von Wasiljew, Bertram und Tewes sogar eine 4:3-Führung, bevor die restlichen Einzel teilweise haarscharf verloren gingen und am Ende eine 4:9-Niederlage zu Buche stand. Nun hieß es abwarten wie die Konkurrenz abschneiden würde, denn sie mussten entweder punkten oder nur sehr knapp verlieren, um uns zu überholen. Als wir beim gemeinsamen Essen im Restaurant um die Ecke zusammensaßen, erreichte uns die Nachricht, dass der Tabellenvierte TTC BW Brühl-Vochem leider mit einer totalen Rumpfruppe bei unserer Konkurrenz angetreten war und mit 0:9 den Wettbewerb erneut verzerrt und mitentschieden hatte. Das müssen wir nun ertragen und den Blick auf die eigene Saisonleistung richten, denn: Wir hätten es im Verlauf der Saison durchaus trotz dieser Widrigkeit aus eigener Kraft schaffen können, die Liga zu halten. Doch nun heißt es: Volle Kraft voraus ins Training und mit den gesammelten Erfahrungen den direkten Wieder-

aufstieg in Angriff nehmen! Als letztes möchte ich noch das Wort an unsere Zuschauer richten. Ihr seid nicht nur statistisch meisterlich (Platz 1 im Zuschauerranking), sondern habt uns auch während Niederlagenserien immer den Rücken gestärkt und euch unabhängig vom Ergebnis für guten Sport begeistert. Vielen Dank im Namen der Mannschaft.

(Simon Tewes)

Beim Ziel in der nächsten Saison wieder aufzusteigen werden uns Felipe Camus und Dirk Bertram nicht mehr helfen können, da sie zum ESV BR Bonn gewechselt sind. Schade! Aber zum Glück konnten wir mit Leon Biedermann (SpVgg Ottenau) einen neuen Spitzenspieler gewinnen, der diesen Verlust mehr als ausgleicht. Leon spielte in der Badeliga in der Mitte eine ausgeglichene Bilanz. Aufgrund seines Studiums in Bonn wird er allerdings nicht bei allen Spielen dabei sein können. Desweiteren wird unser Team von Omiros Grigoreas verstärkt, der vom Verbandsliga-Konkurrenten TuRa Oberdrees zu uns gestoßen ist. Da auch er nicht immer dabei sein kann, wird die Mannschaft mit Niklas Schmickler aus unserer Zweiten komplettiert. Ob wir tatsächlich ein Wörtchen um den Aufstieg mitreden können, wird also davon abhängig sein, in welcher Aufstellung unser Team antritt. Unsere 2. Herrenmannschaft hat den Aufstieg um Haaresbreite verpasst. Punkt- und spielgleich fehlten letztlich gegenüber der DJK Eitorf nur elf Sätze!

Da auch Johannes Knopp den Verein gewechselt hat, bekommt die Mannschaft ein neues Gesicht. Insbesondere werden wir hier aus der Jugend Lennart Burgunder einbauen und auch Christoph Konitz wird öfter mal zum Zug kommen. In der kommenden Saison wird sich das Team allerdings eher auf den Klassenerhalt in der Bezirksklasse konzentrieren müssen.

Gleiches gilt für die 3. Herren in der Kreisliga sowie die 4. Herren in der 1. Kreisklasse, die beide darunter leiden, dass die oberen Mannschaften aufgefüllt werden müssen. Die 5. Herren ist leider aus der 2. Kreisklasse abgestiegen, wird aber alles dran setzen, diesen Betriebsunfall wieder zurecht zu rücken. In der 6. Mannschaft werden neben den alten Hasen auch unsere Jugendlichen ein bisschen Luft im Herrenbereich schnuppern. Erfreulicherweise können wir in der neu geschaffenen Hobbyklasse zwei weitere Mannschaften melden. So können wir auch unseren vielen Hobbyspielern Mal ein bisschen Wettkampfatmosphäre bieten.

Nicht mehr an den Start gehen leider unsere Damen. Dies hat sich schon in den letzten beiden Spielzeiten angedeutet, als die Mannschaft jeweils kurz vor Saisonende wegen Krankheiten und Verletzungen zurückgezogen werden musste. Leider hat sich die personelle Situation nicht gebessert. Daher treten nun einige Damen bei den Herren an.

(Jörg Brinkmann)



TISCHTENNIS FÜR JEDEN – HOBBYKURS

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir mittwochs von 19-20.30 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule einen be-

treuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 € für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel.: 0178 – 6388234

Darüber hinaus bieten wir „Freies Training“ montags von 18.30-20.00 Uhr und donnerstags von 17.30-20.00 Uhr im Sportpark Nord an.



MACH MIT – HALT DICH FIT: TISCHTENNIS-SENIORENGRUPPE

Das Training der Seniorengruppe findet immer dienstags und donnerstags von 15-17 Uhr im Heinrich-Hertz-Europakolleg, Herseler Str. 5, 53117 Bonn statt. Diens-

tags ist freies Training, freitags werden die Teilnehmer von unserem Trainer Jan Gilge betreut. Die Seniorengruppe freut sich über neue Mitglieder, die sich und die Tischtennisbälle immer

in Bewegung halten. Kursgebühr für 5 Trainingseinheiten 30,00 € für Nichtmitglieder. Kostenfrei für Mitglieder. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0178-6388234

TRANSVULCANIA

PRESSEMITTEILUNG TRANSVULCANIA 2019

Auf La Palma, einer der kanarischen Inseln, fand am 11.05.19 zum 11. Mal der Transvulcania über 74 km und 4400 Hm statt. Startzeit war um 6 Uhr morgens im Dunkeln von der Südspitze der Insel in Faro de Fuencaliente. 1800 Teilnehmer (TN) fanden sich dort ein, darunter auch ich. Nach dem Startschuss, dem die Hundertschaften schon fast ekstatisch entgegenfieberten, setzte sich der Strom in Bewegung. Wie eine Reihe von Glühwürmchen zogen sich die TN die Lavahänge empör. Es war sehr eng auf den Singletrails und mir wurde dies auch später zum Verhängnis. Ein Überholen war auch auf der folgenden langen Strecke nur schwerfällig oder gar nicht möglich.

Bereits an der 1. Verpflegungsstelle (7 km + 700 Hm) erwarteten uns früh morgens johlende und kreischende Zuschauer. Ähnlich wie beim Zieleinlauf... Davon war ich jedoch noch meilenweit entfernt. Auf dieser Wegstrecke sind alle Namen der Siegerinnen und Sieger im Boden verewigt. Die Stimmung an der Strecke war klasse.

Die Panoramaausblicke sind einmalig, die gelb/grünen Buschwerke akzentuieren sich vom pechschwarzen Lavasand. Mit dem machte ich dann auch einmal unfreiwillig sehr nahe Bekanntschaft. Ich stürzte vermutlich über einen Stock des vorangehenden Läufers und landete aber eher sanft im warmen weichen Lavasand. Schon vorher war ich ziemlich zu gestaubt durch den sehr feinen Staub, den ich im Kiefernwald aufgewirbelt hatte. Es kam ein knackiger Anstieg nach dem anderen, Stunde um Stunde. Nicht umsonst ist dies das längste und schwerste Super Sky Race der Welt. Unterwegs entdeckte ich einen Läufer, dem es schlecht ging und der gerade drohte ohnmächtig zu werden. Ich blieb stehen und leistete Erste Hilfe,

bis die Sanitäter kamen. Auch war der Heli im Einsatz, der immer mal wieder über uns kreiste. Es gab immer wieder Wasserstationen, an denen man sich auch eimerweise kühlendes Wasser über die erhitzten Läuferköpfe gießen lassen konnte. Irgendwann war ich am höchsten Punkt dem Roque de los Muchachos angelangt. Mir ging es bis dahin gut. Danach begann der von mir gefürchtete 2400 m lange DownHill über kreuz und quer angeordnete Felssteine. Der technisch höchst anspruchsvolle Abwärtslauf schien kein Ende zu nehmen. Ganze 18 km lang. Am Ende erstreckte er sich über schwindelerregende Klippen ohne jede Sicherung bzw. Abgrenzung zum Hafen von Tazacorte hinunter.

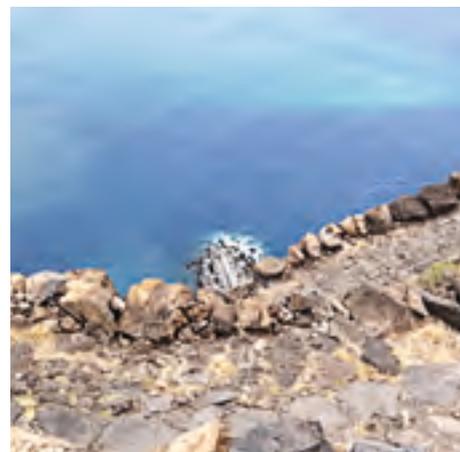


Beim DownHill musste ich von vorneherein Vorsicht walten lassen, da ich mit meinen angeborenen Knickfüßen nur ein begrenztes Tempo abwärts laufen kann. Andernfalls würde ich ein hohes Verletzungsrisiko eingehen. So musste ich etliche Läuferinnen und Läufer an mir vorbeiziehen lassen. Ich hatte keinerlei Probleme, lediglich der Magen machte sich bemerkbar. Den konnte ich jedoch ganz gut mit einem Wasser-Cola-Gemisch in Schach halten.

In Tazacorte passierten wir den letzten Verpflegungspunkt (ca. alle 10 km) und mobilisierten noch einmal sämtliche Kräfte, um den Weg durch ein ausgetrocknetes Flussbett hinauf zu den steilen Bananenplantagen bis ins Ziel nach Los Lanos zu schaffen.

Von insgesamt 1696 Startern (in der aktuellen Programmliste des TRV aufgeführt) finishen 114 Frauen und 957 Männer. Ich komme total begeistert und vor allen Dingen verletzungsfrei nach 14:20 Std. ins Ziel. Damit belege ich den 6. Platz in der AK 45.

(Susanne Beisenherz)



Fotos: privat



TRIATHLON

FEUERTAUF: TRIATHLETEN IM AUGE DES VULKANS

An einem Wochenende im Mai waren wir Triathleten der SSF Bonn so frei und verlegten Hawaii – das Mekka unseres Sports – kurzum nach Daun in der Vulkaneifel. Während beim legendären Hawaii-Ironman die „Großen Momente“ durch herausragende Leistungen der einzelnen Athleten entstehen, bestand das „Rezept“ für die Großen Momente unseres, mittlerweile sechsten Breitensport-Wochenendes aus zwei einfachen Zutaten:

Die „Heisspore“ unter uns stiegen hier noch nicht aus dem Sattel, sondern verlängerten um eine 30 km lange Route rund um drei Vulkanmaare. Dank des Begleitwagens – gesteuert von unserer guten Fee Claudia – hatten wir zwei willkommene Verpflegungsstationen und sogar einen „Rettungseinsatz“ bei einem technischen Rad-Defekt. Da der urtypische Triathlet bekanntermaßen angezogen ist von Trophäen, gab es für die Rad-Fahrt auch vier Pokale als Auszeichnungen für

„Nach dem Dehnen ist vor dem Dehnen“, sprach unsere Funktionsgymnastik-Instructorin Sarah am Sonntagmorgen zu uns und bereitete unseren Bewegungsapparat auf das folgende Highlight vor: Das Open-Water-Swim im Schalkenmehrener Maar. Der Bürgermeister von Schalkenmehren ließ uns die Ehre zu Teil werden, die Schwimm-Saison-eröffnung im Maar zu veranstalten. Die Versuchung, einmal im Inneren eines Vulkans zu schwimmen, war bei den meisten von uns größer als die Beden-



- > **sportliche Herausforderungen, in einer schönen Naturlandschaft gemeinsam „meistern“**
- > **Feiern der gemeinsamen Erlebnisse in geselliger Runde**

Dieses Rezept war so verlockend, dass die Plätze für das Event bereits nach einer halben Stunde online vergeben waren. Am Samstag, 18. Mai machten wir uns also mit 30 Mitgliedern der SSF-Triathlon Abteilung – vom Neu-Einsteiger bis zum Hawaii-Finisher – mit dem Rennrad auf den Weg von Bonn nach Daun. Das Höhenprofil der 100 km langen Strecke war durchaus Respekt einflößend, ähnelte es doch sehr einem „umgedrehten Sägeblatt“. Für die z. T. knackigen Serpentin-Anstiege entschädigten uns allerdings zahlreiche Panorama-Ausblicke und Roller-Passagen durch romantische Täler. Die letzten Kilometer der Radstrecke führten uns über den Mosel-Maare Fernradwanderweg entlang alter Bahntrassen zur Jugendherberge Daun.

besondere Leistungen: Den „Rock Award“ für denjenigen, der bislang die wenigsten Radkilometer in 2019 gesammelt hat und „trotzdem“ die 100 km Tour in die Eifel mit uns gewagt hat, den Bergpreis für die schnellste weibliche und männliche „Bergziege“ und einen Ehrenpreis. Nach gut vier Stunden auf dem Rad machten sich bei dem einen oder anderen leichte muskuläre Verspannungen breit, die jedoch nicht lange anhalten sollten: Denn es gelang unserer Qi-Gong Meisterin Edith in einer Qi-Gong-Übungsstunde, uns wenig beweglichen Ausdauersportlern einen Hauch von Anmut und Leichtigkeit einzuhauchen. Der folgende Programmpunkt sollte noch deutlich länger dauern als eine Stunde: das abendliche Grillen, inkl. Kennlernen von neuen Mitgliedern und Austauschen alter und neuer Legenden-Geschichten ;-).

ken ob der gemessenen 15 Grad Wassertemperatur (gefühlte 10 Grad). Das Schauspiel am Maar war nicht nur wegen der langen Schwimmstrecken sondern auch wegen des spontanen, „In-den-Maar-Sprung“ Wettbewerbs beeindruckend. Nach dem Bad im Maar stand leider schon die Rückfahrt nach Bonn auf dem Plan, die mit einigen kühlen Regenschauern versehen war – doch ein paar Unterschiede zu Hawaii sollte es ja geben ;-). Neben vielen schönen Momenten und Begegnungen nehmen wir aus dem Triathlon-Wochenende wieder die Gewissheit mit nach Hause, wie wenig wir brauchen, um in unserem Sport große Momente mit neuen und alten Vereinsfreunden zu erleben – unabhängig ob Hawaii-Finisher, oder Neu-Einsteiger. In Bonn angekommen, war die Vorfreude auf das Breitensport-Wochenende 2020 jedenfalls schon zu spüren. (Bernhard Fuß)

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

Physiotherapie

Beate Göke
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: Badekappentpflicht! 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:	Königsstraße 413, 53117 Bonn
Fechtinternat:	Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Freie Waldorfschule:	Stettiner Straße 21, 53119 Bonn
Gestüt Aluta im Heidetel:	Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim
Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula):	August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
Hardtberghalle:	Gaußstraße 1, 53125 Bonn
Heinrich-Hertz-Berufskolleg:	Herseler Straße, 53117 Bonn
Jahnschule:	Herseler Straße 3, 53117 Bonn
GGG Karlschule Bonn:	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
KGS Donatusschule:	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
Ludwig-Erhard-Berufskolleg:	Königsstraße 235, 53117 Bonn
Robert-Wetzlar-Berufskolleg:	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
Schulzentrum Tannenbusch:	Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn
Seniorenheim Josefshöhe:	Am Josefium 1, 53117 Bonn
Sportpark Nord:	Königsstraße 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: 08.00–17.00 Uhr
So: 09.00–15.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel

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

OFFENER BEWEGUNGSTREFF (Stand 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 verlieren zum Jahresende ihre Gültigkeit und müssen in jedem Jahr neu beantragt werden. Die Anmeldeformulare erhalten Sie am SSF-Infostand im Sportpark Nord, im Fitness-Studio im Bootshaus Beuel und als download auf unserer Homepage unter http://www.ssfbonn.de/preise_offener_bewegungstreff.html

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

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

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

Preise des Offenen Bewegungstreffs

10er-Karte

- 40 € für Mitglieder
- 90 € für Nichtmitglieder

Jahreskarte für 1 Angebot (nur für Mitglieder)

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

Multijahreskarte für alle Angebote (nur für Mitglieder)

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

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

DAS ANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik

Montag	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

Senioren-gymnastik

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

Body Styling

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

deepWORK® (Kraft und Dynamik)

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

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



Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde
des offenen Bewegungstreffs teilnehmen



Kursangebot

Besucher: Vorname und Nachname

KURSE (Stand 01.01.2019)

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

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

Aerobic | Sportpark Nord

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

Aquapower | Sportpark Nord

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

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

Henrik Würdemann
Preis pro Stunde: 9 € bei ca. 14 Kurseinheiten

Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder

Umfangreiches Angebot. Infos bei Henrik Würdemann: henrik.wuerdemann@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 Liedtke (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	Leonard Wöhleke

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,**
Kölustr. 25 | 53111 Bonn
- **Frédéric Letzner, Ernährungsberater/
DGE, Gesund-heitsförderung**
Beratung und Coaching, www.letz-go.de
- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**
Weesbacher Strasse 9 | 53819 Neunkirchen Seelscheid
- **Novo GmbH,**
Lievalingsweg 102–104 | 53119 Bonn
- **Original Bootcamp, Michael Adelman**
(Headcoach Bonn) michael@original-bootcamp.com
- **Parfümerie Vollmar GmbH,**
Sternstr. 64 | 53111 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie,
Christian Wolski und Carsten Meyer,**
Irmintrudisstr. 19 | 53111 Bonn
- **Radladen Hoenig,**
Hermannstr. 30 | 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn,**
Kölustr. 54 | 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge,**
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen,**
Christian-Lassen-Str. 6, | Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
- **Schwerelos – Well Kitchen**
Pützchens Chaussee 56 | 53227 Bonn
- **Ski & Fun GmbH,**
Wiedstr. 7 | 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheken**
Kosmos Apotheke, Rochusstr. 180 | 52123 Bonn;
Einhorn Apotheke, Poststr. 34 | 53111 Bonn;
Adler Apotheke, Kaiserstr. 126 | 53721 Siegburg
- **Sport Olzem,**
Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher | 53123 Bonn
- **Stil & Image,**
Emilie-Heyermann-Weg 9 | 53121 Bonn
- **Unternehmens- und Personalberatung,**
Stefan Rausch,
Kaiserstr. 34 | 53113 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie,**
Adolfstr. 42–44 | 53111 Bonn
- **Yves Rocher,**
Sternstr. 10 | 53111 Bonn

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



SWB

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.

BEETHOVEN • STROM *elektrisiert!*

Jetzt
Prämie
sichern!

Günstig. Garantiert. Und gut fürs Klima!

Welch eine Komposition: Entdecken Sie unseren BEETHOVEN • STROM und freuen Sie sich auf klimaschonende Energie zu einem hervorragenden Preis, garantiert bis zum 30. April 2021. Unsere Willkommensprämie und viele weitere Vorteile runden unser Powerpaket ab – überzeugen Sie sich jetzt auf **beethovenstrom.de**. Übrigens, unsere ergänzenden Angebote zum Thema Erdgas sind ebenfalls wahre Meisterwerke wie z. B. unser BonnGarant²¹ und weitere attraktive Produkte.



BEETHOVEN • STROM