

SPORT-PALETTE

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.



Junges Ehrenamt

Seiten 14–17

Herbstcamp 2019 | Seite 6

Fit im Park – drei Outdoor-Übungen | Seite 13

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

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.**

**EIN ABO MIT TANZ-GASTSPIELEN?
ODER EIN JUGEND-ABO ODER EIN KINDER-ABO (AB 3 JAHRE).**

**MEHR ALS 70 VARIANTEN WARTEN AUF SIE.
FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE:
DA IST FÜR JEDE(N) ETWAS DABEI.**



Gerne senden wir Ihnen unseren umfangreichen Spielzeitführer mit vielen Angeboten für Groß und Klein kostenlos und unverbindlich zu.

Anruf genügt: 0228 91 50 30. Oder Mail an: info@tg-bonn.de



www.theatergemeinde-bonn.de



Foto: unbekannt

LIEBE MITGLIEDER DER SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN,

Ich bin 19 Jahre alt und bereits seit 15 Jahren in diesem Sportverein, genauer gesagt beinahe durchgehend in der Judoabteilung der SSF Bonn. Ich kann somit mit vielleicht auch mit ein bisschen Stolz behaupten, dass ich in diesem Verein groß geworden bin. Einige von Euch werden sich jetzt sicherlich fragen, wieso ausgerechnet ein 19-jähriger dieses Editorial schreiben darf...

Der Grund ist folgender: Vor einigen Wochen wurde ich von der Judoabteilung zum neuen Abteilungsleiter gewählt und habe nun die Aufgabe 250 Mitglieder zu vertreten und mich um viele Angelegenheiten zu kümmern. Ich kann somit mal wage behaupten, dass ich doch einer der jüngsten Personen bin, die jemals bei den SSF zu diesem Amt gewählt wurden. Vorab war ich bereits ein Jahr stellvertretender Abteilungsleiter und durfte bereits ein bisschen davon sehen, was eigentlich hinter den Kulissen in einer Gesamtvorstandssitzung passiert.

Was war mein erster Eindruck? Ich bin mal ehrlich und sage, dass mein erster Gedanke war: Was zur Hölle mache ich hier eigentlich?! Es wurden Themen angesprochen, von denen ich noch nie etwas gehört habe, Diskussionen, die mir fremd waren und ich mich folglich weitestgehend zurückhielt. Doch nach einiger Zeit wurde ich warm mit der Aufgabe und konnte mich besser auf die Sitzungen einlassen. Es wurde zwar teils auch langwierig, aber doch größtenteils auch interessant. Man merkt erstmals, dass man die Möglichkeit hat etwas mitzugestalten und dass die Leute einem auf Augenhöhe begegnen und nicht nur den 19-Jährigen sehen. Ich habe früh bemerkt, dass ich auch viele Sachen anders sehe. Ich möchte mal frech behaupten, dass ich viele Dinge jugendlicher und naiver betrachte, was ab und zu auch besser sein kann, als sich über alles den Kopf zu zerbrechen. Diese Sichtweisen sind wichtig, um den Verein, der auch zu einem großen Teil aus Jugendlichen besteht, auch in deren Interessen weiterzuentwickeln.

Der Verein versucht wieder eine Vereinsjugend aufzubauen. Es gab bereits eine Einladung zu einer Jugendversammlung, die jedoch leider ohne Resonanz abgesagt werden musste. Der Verein will Jugendliche locken, die sich engagieren wollen. Aus meiner Sicht stehen viele Jugendliche in einem Dilemma. Habe ich die Zeit dazu? Ist der Aufwand nicht viel zu groß etc.? Einige meiner Freunde haben mich bereits gefragt, ob ein Studium, zwei Jobs und dieses Ehrenamt nicht viel zu viel für mich sind. Ich entsinne mich dann immer daran zurück, was meine Trainer Yamina und Frank damals alles für mich getan haben, wie auch sie mich geprägt haben und wie die gesamte Abteilung, durch die ich viele Freunde gewonnen habe, mich in meinem Lebensweg beeinflusst hat. Mit meinem Amt will ich diese Abteilung unterstützen und einen Teil zurückgeben. Zudem lernt man enorm viel dazu und lernt neue Strukturen und wichtige Abläufe kennen. Ein Ehrenamt bringt zwar auch Arbeit mit sich, aber auch viele Erfahrungen für das spätere Leben. Man erhält die Chance, einen Einblick in die sozialen Funktionen eines Vereins und die damit verbundenen Herausforderungen zu erhalten. Nach meiner Ansicht überwiegen die Vorteile, die ein Ehrenamt mit sich bringt, der Arbeit, die im besten Fall auch sehr viel Spaß macht.

Ich hoffe, dass ich mit diesem Editorial vielleicht die jungen Sportlerinnen und Sportler motivieren kann und einige von Euch bald in einem Ehrenamt bei den SSF Bonn kennen lerne.

Mit sportlichen Grüßen

Ben Hartmann

Abteilungsleiter Judo

INHALTSVERZEICHNIS



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

VEREINSNACHRICHTEN

<i>Termine und Neuigkeiten</i>	S. 05
<i>Worriken 2020</i>	S. 05
<i>Herbstcamp 2019</i>	S. 06
<i>Jugendfreizeit 2019</i>	S. 07
<i>Annika Zeyen gewinnt WM Gold im Straßenrennen</i>	S. 08
<i>Jano Rübo holt Bronze in Mannheim</i>	S. 08
<i>Tom Hartmann gewinnt bundesoffenes Sichtungsturnier U17 in Herne</i>	S. 08
<i>Sportplakette des Landes NRW für Alhassane Baldé</i>	S. 09
<i>Malin Fischer holt Bronze in der Teamwertung bei den U21 Europameisterschaften</i>	S. 09
<i>Das Ferienprogramm in der Karlschule war wieder ein tolles Erlebnis</i>	S. 10
<i>Martinszug in der Karlschule</i>	S. 11
<i>Rosenmontag mit den SSF Bonn erleben</i>	S. 12
<i>Abschied – Beate Gottschalk</i>	S. 12

FIT IM PARK

<i>Ausgabe zum Kursangebot „Outdoor Fitness“, Fokus: Bankübungen</i>	S. 13
--	-------

LEITARTIKEL

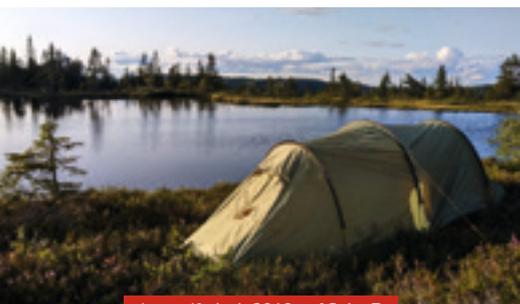
<i>Junges Ehrenamt</i>	S. 14-17
------------------------------	----------

ABTEILUNGEN

<i>Judo</i>	S. 18-19
<i>JuJutsu</i>	S. 20
<i>Kanu</i>	S. 20
<i>Kyudo</i>	S. 21
<i>Tanzen</i>	S. 22
<i>Tauchen</i>	S. 22-23
<i>Tischtennis</i>	S. 24-25
<i>Volleyball</i>	S. 25
<i>Wasserball</i>	S. 26

VEREINSINFOS

<i>Club-Info</i>	S. 27
<i>Offener Bewegungstreff</i>	S. 28
<i>Kurse</i>	S. 29
<i>Abteilungsinfo</i>	S. 30
<i>Partnerseite</i>	S. 31



Jugendfreizeit 2019 auf Seite 7



Sportplakette des Landes NRW für Alhassane Baldé auf Seite 9



Unter Wasser war's schöner – Abtauchen der STA Glaukos auf den Seiten 22-23

//

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



IMPRESSUM

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

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:

unbekannt

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

26.01.2019	Insellauf der Triathlonabteilung
02.02.2020	4. Bonner Sportsitzung
04.04. – 10.04.2020	Ferienfreizeit Worriken

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

WORRIKEN 2020

Auch im kommenden Jahr führt uns unsere Kinderfreizeit wieder ins belgische Worriken. Alle Kinder im Alter von 6-12 Jahren sind herzlichst eingeladen mit uns gemeinsam eine Woche voller Sport, Spiel und Spaß im Ferienzentrums Worriken zu verbringen. Die Freizeit findet im Zeitraum vom 04.04.2020–10.04.2020 statt. Untergebracht werden wir in kleinen Hütten mit jeweils vier Kindern und einem Betreuer.

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



Fotos: Fabian Welt

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

HERBSTCAMP 2019

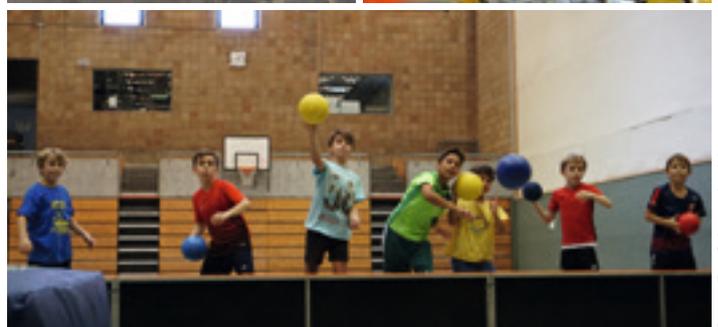
Unter dem Motto „Sport, Spiel und Action“ nahmen 44 Kinder im Alter von 6 - 12 Jahren am diesjährigen Herbstcamp der SSF Bonn teil. Das Camp fand wie gewohnt in der zweiten Woche der Herbstferien, vom 21.10. – 25.10.2019, statt.

Den Kindern wurde ein abwechslungsreiches Sportprogramm geboten, welches durch einen Ausflug am letzten Campstag abgerundet wurde. Nach der üblichen organisatorischen Einführung warteten auf die Kinder schon die ersten Kennlernspiele, Laufstaffeln und Mini-Wettbewerbe. Große Gemeinschaftsspiele wie Takeshi's Castle, Stratego oder Capture the Flag waren ebenfalls ein fester Bestandteil der Ferienwoche. Außerdem hatten alle Kinder die Möglichkeit sich in den Sportarten Fußball, Schwimmen, Le Parcours und Floorball auszuprobieren. Hier wurde in Kleingruppen jedem Kind die Möglichkeit gegeben, erste Erfahrungen in der jeweiligen Sportart zu sammeln bzw. seine schon gesammelten Erfahrungen zu erweitern.

Als Ausflugsziel hatten wir in diesem Jahr den Jackelino Indoor Spielplatz in Niederkassel mit im Programm. Diesen besuchten wir am Freitag. Mit einem großen Reisebus startete unser Ausflug pünktlich um 10 Uhr am Sportpark Nord. Im „Jackelino“ durften die Kinder dann rund fünf Stunden spielen und toben. Es gab Klettermöglichkeiten, Hüpfburgen und Trampoline. Hier war wirklich für jeden etwas dabei. Gegen 16 Uhr erreichten wir dann wieder Bonn, um das Camp langsam ausklingen zu lassen.

Wir hoffen, dass das Camp allen TeilnehmerInnen gefallen hat und wir freuen uns schon, im kommenden Jahr das ein oder andere bekannte Gesicht wieder zu sehen.

(Fabian Welt)



Aktive Vorsorge für aktive Sportler

Sie wollen beim Sport aufs Ganze gehen
Wir sichern Sie ab

AXA bietet Ihnen als Sportler genau die richtige Absicherung. Ob Haftpflicht-, Unfall- oder Krankenversicherung, wir beraten Sie rundum und berücksichtigen Ihre individuelle Lebenssituation. Damit Sie Ihre Träume und Wünsche verwirklichen können.

Reden Sie mit uns.



AXA Hauptvertretung
Ronald Kirchner
Haager Weg 93
53127 Bonn

Tel.: 02 28/21 51 75

Fax: 02 28/96 19 360

E-Mail:

ronald.kirchner@axa.de

JUGENDFREIZEIT 2019

In diesem Sommer führte uns unsere Jugendfreizeit nach Norwegen. Wie in den vergangenen Jahren fand diese in Kooperation mit dem Jugendzentrum Uns Huus statt. 15 Jugendliche und 3 Betreuer machten sich am 06.08. frühmorgens auf den Weg für die 2-tägige Anreise nach Norwegen. Geplant war, dass wir in Norwegen verschiedene Nationalparks anfahren, um dort ein- bzw. mehrtägige Wandertouren zu unternehmen. Gleich zu Beginn wurden unsere Pläne aufgrund des Wetters durchkreuzt und

wir mussten die Tour ändern, um dem schlechten Wetter davonzufahren. So wurde aus der geplanten Wanderfreizeit ein Roadtrip durch Norwegen. Die TeilnehmerInnen genossen die Fahrt durch die wunderschöne und abwechslungsreiche Landschaft. Jeden zweiten Tag unternahmen wir zu mindestens eine kleine Wanderung, u.a. in den Nationalparks Hardangavidda und Jotunheimen. Wir bewunderten die Fjordlandschaft, die kargen Hochebenen, Gletscher und zahlreiche Wasserfälle. Die Nächte ver-

brachten wir in unseren Zelten, so oft wie möglich, abseits von Campingplätzen. Trotz der täglichen wetterbedingten Neuplanung war dies rundum eine gelungene Freizeit für Alle. Nach 18 Tagen kehrten wir mit vielen unvergesslichen Erlebnissen zurück nach Bonn.

Aktuell laufen die Planungen für den Sommer 2020. Weitere Informationen mit Reisezeitraum und Ziel wird es Anfang des Jahres geben.

(Anne-Marie Nierkamp)

Fotos: Anne-Marie Nierkamp



Abendessen am Fjord



Wandern im Hardangavidda



einsamer Schlafplatz

TOP- UND PERSPEKTIVTEAM AKTUELL

ANNIKA ZEYEN GEWINNT WM GOLD IM STRASSENRENNEN

Der erste Start bei einer WM im Handbiking verlief für SSF-Top-team-Mitglied Annika Zeyen direkt sehr erfolgreich.

Gleich zu Beginn der Weltmeisterschaften im Paracycling im Emmen in den Niederlanden gewann sie zusammen mit Vico Merklein und Bernd Jeffré die Bronzemedaille in der Teamstaffel hinter den Staffeln aus Italien und den USA.

Trotz gebrochenem Fuß konnte sie das Ergebnis dann vier Tage später noch toppen, als sie im Straßenrennen die Goldmedaille gewann. Annika fuhr ein unglaubliches Rennen und hängte auf den letzten Metern alle Konkurrentinnen ab.

Ein großer Meilenstein in Richtung der Paralympischen Spiele in Tokio 2020. Für diese Leistung wurde Annika dann bei der Sportlerwahl des Bonner Generalanzeigers zur Sportlerin des Monats September gewählt.

(Maïke Schramm)



Annika Zeyen

Foto: M. Schramm

JANO RÜBO HOLT BRONZE IN MANNHEIM



4. v.l.: Jano Rübo

Foto: F. Günther

Beim bundesoffenen Wolfgang Wälz Gedächtnisturnier der U20 setzte sich SSF-Bonn Judoka und Mitglied des SSF-Topteams Jano Rübo brillant in Szene.

Mit 103 Teilnehmern war das Turnier zwar quantitativ nicht gut besetzt, es starteten aber ein Drittel von allen Teilnehmern in der Gewichtsklasse -66kg und dort tummelte sich alles was Rang und Namen hat!

Im ersten Kampf schlug er Richard Eisel aus Sachsen, gegen den er vor zwei Jahren auf der DEM das Halbfinale verlor.

Im zweiten Kampf besiegte er Robin Angerer, den Drittplatzierten der DEM U18 in diesem Jahr.

Dann standen sich zwei amtierende Deutsche Meister gegenüber, mit Jano der Gewinner -60kg und mit Kevin Abeltshaus aus Bayern -66kg. Aber auch ihn konnte Jano besiegen.

Der nächste Gegner hieß Mateo Cuk aus Berlin. Mateo gewann 2018 den DEM Titel U18 -66kg und in diesem Jahr holte er den Titel -66kg in der U21. Er ist Mitglied der Nationalmannschaft und ein Jahr älter als Jano, aber Jano hielt dagegen und erst im Golden score verlor er mit 3:1 Strafen. Um Platz 3 kämpfte er gegen Yerrick Schriever aus Hamburg, auch er holte schon einen Deutschen Meistertitel in der U18, aber gegen Janos Siegeswillen war er machtlos und somit kam Jano aufs ersehnte Treppchen!

Starke Leistung zum Jahresabschluss!

(Yamina Bouchibane)

TOM HARTMANN GEWINNT BUNDESOFFENES SICHTUNGSTURNIER U17 IN HERNE

Silber für Lino Dello Russo und Bronze für Nouri Günther. Einen sensationellen Erfolg konnten die Judoka der SSF Bonn auf dem bundesoffenen Turnier U17 in Herne verbuchen, denn sie gewannen erstmalig in der Vereinsgeschichte den Mannschaftspokal des erfolgreichsten Vereins auf diesem stark besetzten DJB Sichtungsturnier.

Unter den Augen des Bundestrainers Bruno Tsaffak sicherte sich Tom Hartmann in der Gewichtsklasse -90kg die Goldmedaille. Nachdem er in diesem Jahr schon das internationale Turnier in Erfurt sowie das bundesoffene Turnier in Duisburg gewinnen konnte, nominierte der Bundestrainer ihn für ein internationales Turnier in Russland Mitte Dezember.

Vereinskamerad Lino Dello Russo, der im September Silber auf dem bundesoffenen Turnier in Bamberg -50kg holte, erkämpfte sich eine weitere Silbermedaille eine Gewichtsklasse höher -55kg. Auch er wurde für seinen ersten European Cup am nächsten Wochenende in Ungarn nominiert. Seinen bislang größten Erfolg erkämpfte sich Nouri Günther in der mit 51

Teilnehmern stärkst besetzten Gewichtsklasse. Als einziger des jüngsten Jahrganges 2005 erkämpfte er sich nach 5 Kämpfen einen grandiosen 3. Platz! Alle drei sind Mitglieder des Perspektivteams der SSF Bonn.

(Yamina Bouchibane)



Sieg für Tom Hartmann

Foto: A. Hartmann

SPORTPLAKETTE DES LANDES NRW FÜR ALHASSANE BALDÉ

Die Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt, Andrea Milz, hat am Freitag, 05.09.2019, in Vertretung von Ministerpräsident Armin Laschet die Sportplakette des Landes Nordrhein-Westfalen verliehen. Die Sportplakette ist die höchste Auszeichnung, die das Land für herausragendes ehrenamtliches Engagement im Sport vergibt und wurde nun zum 60. Mal vergeben.

Ausgezeichnet wurden in diesem Jahr 21 Bürgerinnen und Bürgern, die sich nachhaltig im Sport engagieren. Einer von ihnen ist der SSF Athlet Alhassane Balde.



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowninkelmann

Sportplakette des Landes NRW für Alhassane Balde

Die Laudatio im Wortlaut:

„Alhassane Baldé ist ein erfolgreicher deutscher paralympischer Sportler. Als Rennrollstuhl-Athlet nimmt er seit 2004 an Paralympischen Spielen, Welt- und Europa- und Deutschen Meisterschaften teil. Er gewann zahlreiche Medaillen, Meister- und Vizemeister-Titel und erzielte herausragende Platzierungen in Weltranglisten.“

Als Spitzensportler, auch mit Blick auf seinen Migrationshintergrund, ist er Vorbild, um junge Menschen fürs Sporttreiben zu begeistern. Auch steht sein Name für die Motivation, immer das Beste zu geben. Alhassane Baldé verdeutlicht sinnbildlich die Leistungen des Sports für Inklusion und Integration.

Bereits 2006 verlieh ihm die Deutsche Sporthilfe den Titel: „Juniorsportler des Jahres“. 2010 ernannte ihn die Stadt Ahaus zum „Sportler des Jahrzehnts“. 2014 bekam er die Auszeichnung „Sportler des Jahres“ der Stadt Bonn. Der Deutsche Olympische Sportbund machte ihn 2012 zum „DOSB Botschafter Inklusion durch Sport“.

Die SSF Bonn gratulieren Alhassane zu dieser Auszeichnung.

(Maïke Schramm)

MALIN FISCHER HOLT BRONZE IN DER TEAMWERTUNG BEI DEN U21 EUROPAMEISTERSCHAFTEN

Nachdem es in der Einzelkategorie für unsere Judoka Malin Fischer in der Kategorie -57kg nach einer Wazzari Niederlage gegen die WM Erste von 2017 nicht so gut gelaufen war, holte sie anschließend mit dem deutschen Team die Bronzemedaille.

In der ersten Begegnung gewann das Team 4:0 gegen Gastgeber Finnland. Ein knappes 4:2 gegen Portugal und sie standen im Halbfinale. Jedoch

konnten sie das starke russische Team nicht bezwingen und verloren mit einem 2:4. Im kleinen Finale standen sie Frankreich gegenüber, welches, durch einen besseren Medaillenspiegel, als Favorit galt. Umso erstaunlicher war das souveräne Endergebnis von einem 4:2 für das deutsche Team. Dies ist die erste EM Medaille für einen Judoka der SSF-Bonn. Mögen weitere folgen!

(Yamina Bouchibane)



Malin Fischer (1. Frau v.l.) mit der Deutschen Mannschaft

Foto: EUJ

DAS FERIENPROGRAMM IN DER KARLSCHULE WAR WIEDER EIN TOLLES ERLEBNIS

Vom 14.10. - 18.10.2019 haben 37 Karlschulkinder an einem tollen Ferienprogramm teilgenommen.

Täglich waren sie von 8:00 - 16:00 Uhr mit einem Bastelprogramm, Sport-Angeboten, freien Spielen und Ausflügen beschäftigt.

Am Montag und Mittwoch haben einige Kinder mit Verena gebastelt und mit Filz gearbeitet. Dabei sind kreative und einzigartige Taschen und Sitzkissen entstanden. Die andere Hälfte hatte ein Sportprogramm und konnte sich mit freien Spielen auspowern.

Das Highlight der Woche fand am Dienstag, 15.10.19 statt. An diesem Tag sind die Karlschulkinder gemeinsam mit ihren Betreuern mit der Bahn zum Kölner Zoo gefahren und hatten dort schöne Erlebnisse mit kleinen und großen Tieren. Das Wetter hat glücklicherweise mitgespielt.

Am Donnerstag, 17.10.19 waren die fleißigen Kids Klettern und jede/r Einzelne konnte so hoch klettern, wie er/sie wollte, um seine/ihre Grenzen zu überwinden und die Stärken unter Beweis zu stellen.

Die gesamte Herbstwoche war ein voller Erfolg und die Kinder sind mit strahlenden Gesichtern in die zweite Ferienwoche gegangen.

(Yegan Talabi-Mahrokh)



Kreative Bastelarbeiten der Kunstkids



Kletteraktion während der Ferien



Ausflug in den Kölner Zoo

MARTINSZUG IN DER KARLSCHULE

Am 04. November fand der jährliche Martinszug statt.

Die Kinder der Karlschule haben sich wochenlang vorbereitet und schöne, bunte Laternen gebastelt. Sie haben die Martinslieder gesungen und sind alle im Zug mitgegangen. Am Ende des Zuges fand dann das faszinierende Martinsfeuer statt, das besondere Highlight am Festtag des heiligen Bischofs Sankt Martin, der mit einem Bettler seinen Mantel teilte.

Anschließend sind die Kinder noch in Kleingruppen an die Türen gegangen, um Süßigkeiten zu „ersingen“ und an das Teilen als gute Tat zu erinnern.

(Yegan Talabi-Mahrokh)



Sankt Martin in der Karlschule

Fotos: Yegan Talabi-Mahrokh



Dabeisein
ist einfach.



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Sport.

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

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
KölnBonn



Foto: iStock.com/SebastianHamm

ROSENMONTAG MIT DEN SSF BONN ERLEBEN

Alaaf zusammen!!!

Auch im kommenden Jahr werden wir uns als Verein wieder mit einer Fußgruppe am Bonner Rosenmontagszug beteiligen. In Anlehnung an das Sessionsmotto „Jötterfunken überall - Beethoven, Bonn un Karneval“ werden wir unter dem Motto „*Jötterfunken überall - Mir SSF'ler fiere Karneval*“ laufen. In diesem Jahr schwebt uns vor, dass wir wieder unsere Vereinssportarten repräsentieren und zusätzlich auf das Beethovenjahr aufmerksam machen.

Daher wäre es super, wenn ihr euch als Sporttreibender Beethoven verkleiden würdet. Hier ist eurer Kreativität keine Grenze gesetzt.

Rosenmontag ist im kommenden Jahr am 24.02.2020.

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

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

(Fabian Welt)



Liebe Mitglieder des Fitness-Studios im Sportpark Nord! Liebe Freundinnen und Freunde!

Nach 22 Jahren Tätigkeit bei den SSF Bonn habe ich zum 15. September 2019 den Verein verlassen.

Mein neuer Arbeitsplatz liegt in der Nähe meines Wohnortes. Dort habe ich die Chance ergriffen, eine berufliche Aufgabe zu übernehmen, und freue mich auf die neuen Herausforderungen.

Natürlich ist mir diese Entscheidung nicht ganz leicht gefallen.

In den langen Jahren bei den SSF Bonn sind viele Bindungen, Verantwortlichkeiten und Freundschaften entstanden.

Kollegen/innen und Mitglieder, die ich seit vielen Jahren kenne und schätze, lasse ich "mit

einem weinenden Auge" zurück und werde sie sicherlich vermissen. Letztendlich blicke ich aber gerne auf die gemeinsamen Zeiten in Bonn zurück und sage Euch allen:

Danke und auf Wiedersehen!

Bleibt gesund und haltet Euch fit ... und mich in guter Erinnerung!

Ich bin nicht aus der Welt – aber ich bin jetzt nicht mehr im Fitness-Studio der SSF Bonn!

*Herzliche Grüße von Eurer
Beate Gottschalk*



Foto: Privat

„FIT IM PARK“

1. Einbeinaufstehen

Ziele: Stärkung der gesamten Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Zielmuskeln:

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

Belastung: 3 x 10-15 Wdh. pro Bein

Ausführung: Stelle dich etwa einen Schritt vor die Bank. Verlagere das Gewicht auf den rechten Fuß und hebe dabei das linke Bein an. Strecke nun das linke Bein und beide Arme nach vorne. Senke dann dein Becken so weit ab, bis du mit dem Gesäß auf der Bank sitzt. Verlagere bei der

Bewegung den Oberkörper nach vorne. Achte zudem darauf, dass die Fußsohle des belasteten Beines (hier rechtes Bein) den Bodenkontakt vollständig hält.

Stehe danach wieder mit einem (rechts) auf und wiederhole die Übung.

Danach die Seite (das Bein) wechseln.

Tipp: Achte während der gesamten Übung darauf, dass das Knie beim Absenken und Aufstehen in einer Linie läuft und nicht nach innen abkippt.

Zur Erleichterung:

- Absenken und Aufstehen mit den Händen unterstützen

Zur Steigerung:

- kleinere Bank oder Sitzgelegenheit wählen



2. Aufsteiger

Ziele: Stärkung der gesamten Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur und Steigerung der Hüftmobilität

Zielmuskeln:

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

Belastung: 3 x 10-15 Wdh. pro Bein

Ausführung: Stelle dich mit etwa einer Fußlänge Abstand vor die Bank. Die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt, Knie und Zehenspitzen zeigen in die gleiche Richtung. Steige mit dem rechten Bein auf die Bank, so dass sich der Fuß komplett auf dem Tritt befindet. Dein rechter Oberschenkel zeigt dabei parallel zum Boden.

Drücke dich nun vom Boden ab, sodass das rechte Bein komplett durchgestreckt wird. Das linke Bein ziehst du dabei gleichzeitig vor dem Körper hoch (90° Winkel zum gestreckten Bein).

Dann senkst du das linke Bein kontrolliert wieder ab und kommst in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Übung mehrmals mit dem gleichen Bein und wechsel dann die Seite.

Tipp: Die Knie sollten in der Beugeposition und beim Aufrichten nicht über die Zehen hinausragen, insbesondere dann nicht wenn du Knieprobleme hast.

Zur Erleichterung:

- mit den Händen an der Banklehne unterstützend hoch ziehen bzw. abdrücken
- kleinere Bank oder Mauer wählen

Zur Steigerung:

- mit Zusatzgewicht in den Händen
- ohne Zwischenpausen arbeiten



3. Beine heben

Ziele: Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur (Bauch + Rücken)

Zielmuskeln:

- Längster Muskel (Rücken) - musculus longissimus
- Aufrichter der Wirbelsäule - musculus erector spinae
- Gerader Bauchmuskel - musculus rectus abdominis

Belastung: 3 x 10-15 Wdh.

Ausführung: Lege dich rücklings auf die Bank. Dabei liegt dein Oberkörper bis zum Po auf der Bank auf; die Oberschenkel und Füße ragen darüber. Umfasse nun mit deinen Händen die Banklatten

hinter deinem Kopf. Strecke die Beine waagrecht zum Boden und hebe sie langsam an bis sie senkrecht stehen. Kehre danach ebenso langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole das einige Male (+/- Absetzen der Beine bzw. Zwischenpausen).

Tipp: Dein Rücken sollte die ganze Zeit fest auf der Bank bleiben.

Tipp: Dein Rücken sollte die ganze Zeit fest auf der Bank bleiben.

Zur Erleichterung:

- kleinerer Hebel

Zur Steigerung:

- größerer Hebel
- geringere Pausenzeiten





Foto: unbekannt

JUNGES EHRENAMT

Bericht des Jugendleiters Hans Karl Jakob vom Juni 1964 aus der Vereinszeitung „Der Schwimmer“ Nr. 164



BERICHT DES JUGENDLEITERS

Was wäre ein Großverein heutzutage ohne eine Jugendabteilung. Wir sind in der glücklichen Lage, über Jugendliche zu verfügen, die gleichermaßen darauf bedacht sind, das Ansehen des Vereins nach außen würdig zu vertreten und die sich sportlich aktiv betätigen, um einmal das Erbe unserer großen Vorbilder anzutreten. "Öfter mal was Neues", haben wir uns in der Jugendabteilung gedacht.

Es kam etwas Neues, für unsere Jugend von Bedeutung. Es wurde ein Jugendausschuß (welcher Verein hat einen solchen Ausschuß?), der eigentlich alles in die Hände hätte nehmen müssen, was für Jungen und Mädchen interessant ist.

Leider aber wurde manchmal nur der Name vertreten: "Ich gehöre dem Jugendausschuß an - und wer bist Du?" Diesen Eindruck hatte ich manchmal. Wir mußten umdenken und anders handeln. Wir taten es. In einer harmonischen Versammlung, der sich ein Tanzabend anschloß. Im Siebengebirgszimmer der Beethovenhalle. Unser "Vize", Werner Schernuth, leitete die Versammlung bei der Wahl. In den Jugendausschuß kamen und gehören heute noch

an: Guido Henze, Elfriede Sackowitz, Manfred Werner, Monika Streiber, Winfried Dresbach. Das bisher wohl schönste Fest erlebte die Jugend beim "Aquarium" nachmittags. War das eine Stimmung, eine Begeisterung, eine große Schau kurzum. Natürlich fehlte auch der Besuch des Prinzen Karneval mit Gefolge nicht. Davor hatten wir ja auch unsere bekannte Nikolausfeier und Tanznachmittage mit viel Unterhaltung. Entschieden wehre ich mich an dieser Stelle gegen die Behauptungen unsere Jugend habe sich im Rosenmontagszug daneben benommen. Sie tat es nicht. Vielmehr waren die Zaungäste unvernünftig. Aus ihrer lethargischen Haltung wachten sie auf, wenn unsere schöne Gruppe kam. Als "Kleingeister" möchte ich diejenigen bezeichnen, die erklärten, daß wir verschiedene Kostüme nicht zurückgegeben hätten. Den Verantwortlichen des Festausschusses sei ans Herz gelegt, daß sie künftig beim Zug etwas besser die Organisatoren spielen. So, wie 1964 geht es nicht. Ein diesbezügliches Schreiben habe ich in aller Schärfe auch dem Vorstand des Festausschusses geschrieben. Für mich und meine Ju-

gend steht fest: wir nehmen an keinem Rosenmontagszug als Fußgruppe mehr teil!

Für die Zukunft ist am 4. Juli eine Schifffahrt mit einem Personenschiff geplant. An Bord wird ein großer Sport-Quiz gestartet, bei dem es viel zu gewinnen gibt. Alle Jugendlichen ab 14 Jahren können daran teilnehmen.

Für die kleineren Mitglieder findet nach den Sommerferien ein bunter Nachmittag statt. Dazu hoffen wir das Verkehrskasperle der Bonner Polizei zu gewinnen.

Im übrigen richte ich auch an alle Senioren die Bitte: unterbreite mir Vorschläge, wie man die Jugendarbeit aktiv und nett gestalten kann. Seid ihr auch unseren Kindern die hilfreichen und freundlichen Erwachsenen, die nicht nur bei großen Festen zu sehen sind.

*Nur zu, nur Mut
unsere Jugend ist gut
hilft ihr, wo immer Ihr sie trifft
zum Wohle des Vereins, der SSF*

Bonn, im Juni 1964
Hans Karl Jakob



Foto: Unbekannt



Foto: unbekannt

Aus dem Mitteilungsblatt Nr. 200 der Schwimmsportfreunde Bonn vom Januar/Februar 1971:

Marianne Hoenig, Hilde Hütter, Rolf Stüsser, Hans-Heinrich Hamm:

ES WIRD ZEIT FÜR EINE JUGENDABTEILUNG

Als junge Mitglieder unseres Klubs haben wir uns mehrfach zusammengesetzt, um nach Wegen für die Gründung und den Aufbau einer Jugendabteilung unseres Klubs zu suchen. Ein erster Versuch am 5. 11. 69 führte nicht zum Ziel. Es waren nur 19 Jugendliche erschienen. Damals wurden vom geschäftsführenden Vorsitzenden Peter Schmitz Anregungen gegeben, die wir nun weiterverfolgen wollen. Verwiesen sei auf den Bericht in den Klubmitteilungen Nr. 193 vom Dezember 1969.

Wir stellen uns vor: Chemie-Studentin Marianne Hoenig, 19 Jahre; Psychologie-Studentin Hilde Hütter, 18 Jahre; Sparkassen-Praktikant Rolf Stüsser, 19 Jahre und Student der Agrarwissenschaften Hans-Heinrich Hamm, 19 Jahre alt.

Ziel der Tätigkeit einer Jugendabteilung sollte sein, den ca. 1500 Jugendlichen des Klubs neben dem Schwimmsport andere Betätigungsmöglichkeiten zu eröffnen, wie z. B. Fußball, Handball, Volleyball, Basketball - je nach Beteiligung. Hier soll nicht der Leistungssport im

Vordergrund stehen, wie dies bei unseren Spitzenschwimmern der Fall sein muß, sondern Grundlage soll die Freude an Sport und Spiel sein. Gedacht ist auch an Filmabende und aktuelle Diskussionen. Ebenso werden Fahrten stattfinden, z. B. zu den Internationalen Deutschen Meisterschaften im Schwimmen vom 2. - 4.4.1971 (als Kulisse für unsere Schwimmer), während der Osterferien eine 8tägige Fahrt nach Berlin, eine immer lohnende Angelegenheit, und während der Sommerferien eine 3wöchige Fahrt nach Paris und Südfrankreich, für die man sich finanzielle Erleichterungen erhoffen darf. Um ein solches Programm planen, organisieren und durchführen zu können, ist eine neue Jugendversammlung notwendig. Diese hat die Aufgabe, die von Herrn Schmitz bereits ausgearbeitete Jugendsatzung zu beschließen und den Vorstand zu wählen, damit dieser mit seiner Arbeit anfangen kann. Den Entwurf der Satzung kann man ebenfalls in der Nr. 193 unserer Klubmitteilungen, Seite 4-6, nachlesen.

Alle Jugendlichen bis zu 25 Jahren sind zu dieser Jugendversammlung am 6. Februar 1971 um 17 Uhr im Siebengebirgszimmer der Beethovenhalle eingeladen.

Im Anschluß an die Versammlung findet für die Versammlungsteilnehmer ein Beat-Tanztee mit einer Bonner Spitzenband statt. Voraussichtliches Ende des Tanztees wird gegen 22 Uhr sein, Weitere Angaben hierüber werden in den nächsten Wochen Anschlägen am Schwarzen Brett der Schwimmhalle des Sportparks Nord zu entnehmen sein.

Wir bitten um recht zahlreiches Erscheinen, denn wir möchten von Euch wissen, was Ihr von uns wollt. Schließlich geht es um Euch! Deshalb wäre die Teilnahme an Versammlung und Tanztee, der Euch keinen Pfennig kosten soll, mehr als gerechtfertigt.



Foto: Andrea Bowinkelmann / LSB



Foto: Andrea Bowinkelmann / LSB

Bericht aus der Jugend

Montag, 26.8.2019, Jugendtag der SSF Bonn im Bowling Center. Geplant sind ca. 45 min Versammlung und anschließend ein paar Runden Bowling für alle Anwesenden. Vorab Anmeldungen für den Tag gab es keine, dennoch hoffen wir auf spontan Interessierte. Aber leider vergeblich, von den über 2000 Jugendlichen des Vereins kommt niemand.

Warum fragen wir uns? Schlecht gewähltes Datum? Es ist der letzte Tag der Ferien. Zu mindestens die, die aus dem Urlaub zurück sind, müssten Zeit haben... Zu wenig Werbung? Eigentlich nicht, Aushänge im Sportpark, Einladung über Instagram, Facebook, Homepage. Falscher Ort? Roisdorf ist mit Bus & Bahn gut zu erreichen, außerdem haben wir eine Mitfahrgelegenheit ab dem Sportpark angeboten.

Kein Interesse? Nein, womöglich auch das nicht. Aber vielleicht einfach keine Idee, was die Jugendversammlung und die Arbeit in einem Jugendvorstand bedeutet.

Grundsätzlich keine Zeit? Ja, definitiv ein Problem. Durch die Schule und Hobbies bleibt wenig Zeit für ehrenamtliche Arbeit. Aber der Nutzen und Lerneffekt durch ehrenamtliche Arbeit wird oft vergessen.

Dass ist dies aber kein Problem der heutigen Zeit ist, macht der Artikel aus dem Archiv von 1971 deutlich. Es wurden wie heute, Jugendliche für den Aufbau einer Jugendabteilung gesucht. Von damals 1500 jungen Menschen im Verein, kamen nur 19 zur Versammlung. Wie auch 2019 wurde 1971 versucht die eher „trockene“ Versammlung mit einem Rahmenprogramm attraktiver zu gestalten, damals wurde allerdings noch zum Tanztee geladen ☺

Der Artikel aus dem Archiv von 1964 zeigt dagegen aber auch, dass es eine funktionierende Jugendabteilung geben kann. Jugendliche, die sich sportlich betätigen und ihrer Freizeit den Verein ehrenamtlich nach außen vertreten und diesen mitgestalten können. Zahlreiche Ausflüge, die Teilnahme am Rosenmontagszug, kleine Feier, alles wurde damals von der Jugendabteilung organisiert.

Wir verfolgen weiterhin das Ziel einen neuen Jugendvorstand aufzubauen. Wir brauchen eure jugendlichen Stimmen und Ideen, denn ihr seid die Zukunft des Vereins. Ihr könnt die SSF mitgestalten und für die Zukunft sicher aufstellen.

Die wesentlichen Informationen zum Thema Jugendarbeit findet ihr auf dieser Seite.

Ihr habt Interesse, Fragen oder Anregungen? Dann spricht uns an. Fabian und ich, Anne-Marie, sind per Nachricht über Instagram, Facebook oder Mail, fabian.welt@ssfbonn.de erreichbar.

(Anne-Marie Nierkamp)

Aktuelle Veranstaltungen der Jugend

- Nikolausfeier
- Sommer- und Herbstcamp im Sportpark Nord
- Ferienfahrt in den Osterferien

Eure Chance:

Eigene Ausflüge und Veranstaltungen durchführen:

- z.B. Freizeitpark
- Sommerfest
- weitere Ferienfahrten
- Karnevalsparty
- Etc.
- Neue Sportangebote



Foto: Unbekannt

Die Aufgaben der Jugend bei den SSF laut Jugendordnung:

1. Die Jugend der Schwimm- und Sportfreunde 1905 e.V. (Jugend) führt und verwaltet sich selbständig und entscheidet über die Verwendung der ihr zufließenden Mittel.
2. Aufgaben der Jugend sind insbesondere:
 1. Förderung des Sports als Teil der Jugendarbeit
 2. Pflege der sportlichen Betätigung zur körperlichen Leistungsfähigkeit, Gesunderhaltung und Lebensfreude
 3. Erziehung zur kritischen Auseinandersetzung mit Situationen der Jugendlichen in der Gesellschaft
 4. Entwicklung neuer Formen des Sports, der Bildung und zeitgemäßer Geselligkeit
 5. Zusammenarbeit mit anderen öffentlichen und freien Trägern der Jugendhilfe und Bildungseinrichtungen
 6. Pflege der internationalen Verständigung

Eure Aufgaben:

- Planung und Durchführung von Veranstaltungen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Vertretung der Interessen der Jugend im Gesamtvorstand
- Eigene Projekte planen und entwickeln

Termine

Ein einziger Pflichttermin im Jahr:
Die Jugendversammlung

Ansonsten jede/r so wie er Zeit hat... dank der digitalen Medien gibt's viele Möglichkeiten sich auszutauschen ohne sich regelmäßig zu treffen ☺

Was bringt das Engagement

- Möglichkeit den Verein mitzugestalten
- Interessen der Jugendlichen vertreten
- Verantwortungsübernahmen
- Persönliche Weiterentwicklung
- Qualifikationen
(Sporthelfer, Übungsleiter, Jugendleiter etc.)
für persönliches und berufliches Vorankommen
- Netzwerken – Kennenlernen von Ansprechpersonen
im Verein und außerhalb
- Neue Freunde kennenlernen
- In geschütztem Rahmen sich ausprobieren –
Anleitung/Unterstützung durch Mitarbeiter
- ganz viel Spaß und Freude
- internationalen Jugendaustausch
- Anerkennung

JUDO

FÜNF MEDAILLEN FÜR SSF-BONN JUDOKA BEIM 5. IT BAYER-CUP IN LEVERKUSEN

An zwei Tagen starteten knapp 600 Judoka aus 5 Nationen in den Altersklassen U20, U17 und U14 in der Leichtathletikhalle des Bayer 04 Leverkusen.

Fast ein Drittel der Kämpfer starteten bei den männlichen U17. Dominierende Nation waren die Judoka aus den Niederlanden.

In der Altersklasse U20 erreichte das Finale der Gewichtsklasse -66kg sogar EM Niveau. Standen sich mit Mo van Dun aus den Niederlanden und Bronzemedaillegewinner der diesjährigen EM U18 und Jano Rübo, SSF-Bonn Topteam Mitglied und EM - Starter für Deutschland, zwei Nationalkaderathleten gegenüber. Nach einem ausgeglichenen Kampf, der nach der regulären Zeit in den golden score ging, konterte van Dun einen Angriff von Jano nach 6.40 min und bekam eine Wazzari Wertung.

In der gleichen Altersklasse besiegte Vereinskameradin Soraya Günther Dewy Lo-A-Njoe, ebenfalls aus den Niederlanden und Bronzemedaillegewinnerin der EM U18 in Sarajewo, in der Gewichtsklasse -57kg in nur 7 sek. Sie erreichte die Bronzemedaille.

Einzige U17 Medaille holte Kieran Martins Trempeck -43kg mit dem 3. Platz. Tom Hartmann verlor seinen 2. Kampf gegen den späteren 1. Schell aus NL und verlor sein kleines Finale trotz Wazzari Führung gegen Renner aus Hessen.

Ebenfalls ohne Medaille, jedoch mit beeindruckenden Techniken präsentierte sich Nouri Günther -66kg und kam nach 5 Kämpfen auf Rang 7. In derselben Gewichtsklasse verlor Vereinskamerad Hagen Boothe seinen 2. Kampf gegen den späteren 1. Boesveld aus NL, gewann in der Trostrunde gegen Tränkner aus NRW bevor er gegen Waldenburg aus NRW verlor. Lino Dello Russo und Marc Ivchenko scheiterten in ihrem 1. Kampf an den jeweiligen Finalisten -55kg und 50kg.

Am nächsten Tag holte Josef Ivchenko Gold -60kg in der U14. Er brauchte nur etwas über 2 min, für seine 3 Kämpfe.

Vereinskameradin Anna Muradian holte Platz 3. -44kg.

In der gleichen Kategorie kam Emma Lunatschek auf Rang 7.

Nari Bröhl und Ariane Weniger kamen -36kg und -52kg auf Rang 5.

Maxime Belender kämpfte mit 200 Gramm über 46kg in der Gewichtsklasse -50kg und kam auf Rang 7.

Von den 16 SSF- Startern kämpften 10 als jüngster Jahrgang, 3 als mittlerer und nur 3 im letzten Jahrgang.

(Yamina Bouchibane)



v.l: Emma Lunatschek, Ariane Weniger, Anna Muradyan, Nari Bröhl

Foto: Chr. Lunatschek

9 MEDAILLEN FÜR SSF-BONN JUDOKA

Unter den Augen des Landestrainers Eddie Matijass erkämpften die SSF-Bonn Nachwuchsjudoka in der Altersklasse U17 beim landesoffenem Turnier in Lünen ein Drittel der Goldmedaillen.

Unschlagbar war das Gold-Trio Lino Dello Russo - 50kg, Nouri Günther - 66kg und Tom Hartmann +81kg. Hinzu kommt die Bronzemedaille von Kieran Martins Trempeck - 43kg und einem geglückten Wiedereinstieg durch Hagen Boothe nach einer Schulterverletzung mit einem 7. Platz -66kg. Während Lino und Tom dem mittleren Jahrgang angehören, waren alle anderen die Jüngsten in ihren Listen.

Am nächsten Tag starteten die U14 Judoka und holten noch weitere Medaillen für die SSF-Bonn. In der Gewichtsklasse -60kg kam es zu einem SSF- Finale zwischen Josef Ivchenko und Tim Janssen, welches Josef 12 sek vor Ablauf der regulären Kampfzeit für sich gewinnen konnte. Silber holte die jüngste im Bunde, Nari Bröhl -36kg. Zwei Bronzemedailles in der Gewichtsklasse -44kg erkämpften sich Anna Muradyan und Emma Lunatschek. Ariane Weniger-52kg und Maxim Belender -46kg verloren leider ihren Kampf um Bronze und kamen auf Platz 5.

(Yamina Bouchibane)



Das Goldtrio (v.l.) Nouri Günther, Lino Dello Russo und Tom Hartmann

Foto: Y. Bouchibane

SILBER UND BRONZE FÜR DIE SSF-BONN JUDOKA BEI DEN NORDRHEIN MEISTERSCHAFTEN

Ausgerichtet wurde das höchste Meisterschaftsturnier dieser Altersklasse (2009-2007) im Dojo des Godesberger JC's. Bei guter Ausrichtung auf engem Raum kämpften die jungen Nachwuchsjudoka unter den Augen des Landestrainers Kansetsu Eguchi um ihre Medaillen. Von den fünf StarterInnen der SSF Bonn konnten sich nur zwei Athletinnen durchsetzen. Emma Lunatschek (Jg 2007) kämpfte sich ins Finale -44 kg, verlor aber gegen die Bezirksmeisterin Konrad und bekam Silber. Vereinskameradin Nari Bröhl (Jg 2008) musste schon in ihrem ersten Kampf gegen die spätere Siegerin Kaiser antreten, musste dann in die Trostrunde und erkämpfte sich dort Bronze.

Von den männlichen Vereinskameraden kam Maxim Belender am weitesten. Er verlor sein Halbfinale nur mit Wazzari. Im Kampf um Platz 3 stand es nach Ablauf der Kampfzeit unentschieden. Da es in dieser Altersklasse kein golden score gibt, mussten sich die Kampfrichter beraten und entschieden sich für seinen Gegner.

Niklas Jost musste wegen 300 Gramm Übergewicht in die nächste Gewichtsklasse -37 kg und kam dort auf Rang 7, ebenso wie Ruben Muradyan -43 kg.

(Yamina Bouchibane)



Foto: Ch. Lunatschek

v.l.: Nari Bröhl und Emma Lunatschek



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



Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

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

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

Ihr Geschenk* kostenlos:

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

+

▶ **1 Tag kostenlos VW fahren**

*Genaueres im Büro erfragen

... die Fahrschule, die Spaß macht!

Verkehrsinstitut und Fahrschule
Aus- und Weiterbildung LKW / BUS

auch mit Bildungsgutschein

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






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

INTERNATIONALER MEDAILLENREGEN FÜR SSF-BONN JUDOKA

Beim internationalen belgischen Turnier "open Brabant" in Tervuren schlug Jano Rübo, Topteam Mitglied der SSF-Bonn, den belgischen Favoriten Muslim Adashev im Finale der Gewichtsklasse -66kg in der Altersklasse U18 mit Ippon. Dies war zugleich sein siebter gewonnener Kampf an diesem Tag.

Vereinskamerad Lino Dello Russo, Perspektivteam Mitglied der SSF-Bonn, startete erstmals eine Gewichtsklasse höher -55kg. Nach sechs Kämpfen durfte er sich die Bronzemedaille umhängen.

Vereinskameradin Soraya Günther erkämpfte sich ebenfalls nach sechs Kämpfen die Bronzemedaille.

Tags zuvor starteten die U15 Kämpfer der SSF-Bonn. Auch hier gab es einmal Gold und zweimal Bronze. Unschlagbar war der erst 13 Jährige Josef Ivtchenko -60kg.

Vereinskamerad Tim Janssen kam in der gleichen Gewichtsklasse auf Rang 5. Die beiden Bronzemedailien erkämpften sich Hagen Boothe -66kg und Nouri Günther +66kg. Marc Ivtchenko kam auf Rang 5, -55kg und die einzige U21 Starterin, Naima Günther erreichte -63kg ebenfalls Rang 5.

(Yamina Bouchibane)

JUJUTSU

„IMMER ÜBER DEN DAUMEN RAUSGEHEN!“ – FRAUEN-SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS VOM 09.+10.11.2019

Die Tage werden wieder merklich kürzer und draußen wird es immer früher dunkel... Auch dieses Jahr bot die Ju-Jutsu-Abteilung zum Herbst wieder einen Selbstverteidigungskurs für Frauen an. Teilnehmen konnten alle Interessierte ab 16 Jahren. Das Angebot wurde begeistert angenommen: 14 Frauen verbrachten das Wochenende damit, von Trainer Miron Fiola (mit dankenswerter Unterstützung von Jens Franken und Secundus Kühn) Selbstverteidigungstechniken zu erlernen. Mit hoher Motivation und großem Interesse lernten sie, wie sie sich am besten aus Umklammerungen oder Würgeangriffen befreien, wie man gegnerische Griffe am Handgelenk lösen kann („...immer über den Daumen!“) und wie sie sich in der Bodenlage möglichst schnell und effektiv befreien können.

(Anika Bundus)



Foto: Anika Bundus

In Aktion: Selbstverteidigungstechniken selbst einsetzen

NEUER FRAUEN-SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS IM FEBRUAR 2020



Foto: Anika Bundus

Miron Fiola und Secundus Kühn demonstrieren eine Befreiung aus der Bodenlage

Wer nun neugierig ist und Interesse hat am nächsten zweitägigen Kurs teilzunehmen, kann sich ab sofort dafür anmelden: Dieser findet am Wochenende vom 15.02. +16.02.2020 im Sportpark Nord von jeweils 16-19 Uhr statt. Vorkenntnisse sind keine nötig!

Und wer gerne ausprobieren möchte, wie es ist, eine Selbstverteidigungssportart zu erlernen, ist jederzeit herzlich willkommen beim Training der Ju-Jutsu-Abteilung! Einfach vorbei schauen und mitmachen! Immer dienstags (19-22 Uhr) und donnerstags (19.30-22 Uhr) trainieren wir als bunte gemischte Gruppe aller Alters- und Erfahrungsstufen zusammen im Multi-raum des Sportpark Nord.

Bei weiteren Fragen gerne einfach per Mail an ju-jutsu@ssfbonn.de wenden. Wir freuen uns auf Euch!

(Anika Bundus)

KANU

MIT DEM KANU DURCH FÖRDE UND HEIDE

Den Übergang in ihre neue Saison zum 1. Oktober garnierten die Kanuten der SSF Bonn dieses Jahr mit zwei ganz unterschiedlichen Mehrtagefahrten. Zunächst startete zum fünften Mal am Tag nach dem SSF-Festival eine Salzwassertruppe zur Ostsee. Zu siebten richteten sie die Bugspitzen ihrer Seekajaks diesmal in Flensburg Richtung Dänemark und setzten damit ihre 2017er-Tour fort. Am Ende des Als Sunds, nördlich von Sønderborg, teilte sich die Gruppe krankheitsbedingt in eine Erholung betonende Fraktion und in eine starkem Wind und Wellen trotzende. Letztere umrundete in sportlichen Etappen die Insel Als und kehrte - nochmals reduziert um einen an der Schulter lädierten Kameraden - gegen steifen Wind nach Flensburg zurück. Die ursprüngliche Planung hatte statt der Rückfahrt durch die Flensburger Förde einen Autotransport ab Als in Aussicht gestellt. Am Ende waren alle froh - nicht weil es vorbei, sondern weil es für alle doch schön war.

Für die zweite Septemberwoche 2020 diskutieren die Seekajakler eine weniger herausfordernde Route für ihre Gepäckfahrt. Diese Chance sollten sich weniger Geübte nicht entgehen lassen.

An dem um Allerheiligen verlängerten Wochenende tastete sich eine andere Gruppe an die früher gepflegten Herbstfahrten wieder heran. Zu sechst trafen sie sich in der Lüneburger Heide, um deren Klassiker, die

Flüsschen Böhme, Örtze und Lachte, in malerischer Herbststimmung zu befahren. Das Wetter spielte mit und ließ manchen Sonnenstrahl zu. Leider reichte dann aber am letzten Tag auf der Lachte der Wasserstand nicht an den Mindestpegel für eine Befahrung heran, so dass kurzfristig umdisponiert und der nächste Flussabschnitt der Örtze angesteuert wurde.

Im Jahr 2020 liegen die herbstlichen Feiertage nicht arbeitnehmerfreundlich. Der Wille, wieder zu Herbstfahrten zurückzufinden ist dennoch da und so sollten Interessierte frühzeitig ein, zwei freie Tage einplanen, wenn sie nächstes Jahr auch dabei sein wollen.

(Alexander Glass)



Foto: Brigitte Apelt

Gegen steifen Wind, deswegen dicht unter Land, zurück zur Flensburger Förde.



Foto: Dorit Glass

Kein Hindernis, sondern eine sportliche Bereicherung für Kleinflussfahrer ist diese in die Örtze gestürzte Eiche.

KYUDO

KYUDO-KURS 2019 „FÜNF ANFÄNGER AUF DEM „WEG DES BOGENS“

Vier Männer und eine Frau starteten am letzten Oktober-Wochenende in ein Schnupperwochenende um zu erfahren, ob sie sich „auf den Weg des Bogens (Kyu= Bogen; Do= Weg) machen wollten.

Der Trainer und Lehrer der Kyudo-Gruppe der SSF Bonn, Sven Zimmermann (6. Dan Renshi) wurde unterstützt von zwei Gruppenmitgliedern, die sich derzeit in der Trainerausbildung befinden, Christoph Bata, 2. Dan und Gisela Becker, 4.Dan.

Samstagmittag wurde gestartet mit einer kleinen Kennenlern-Runde, auch um Näheres über die Motivation, Kyudo zu erlernen, zu erfahren. Dann ging es auch direkt in die ersten Unterrichtseinheiten:

- Was ist Kyudo, was unterscheidet Kyudo vom westlichen Bogenschießen und was für Materialien brauche ich, um Kyudo auszuüben?
- Was sind die Besonderheiten bei den Budo Sportarten und was ist das ganz Besondere am Kyudo?

Nach einer kurzen Pause konnten die Teilnehmer die ersten Übungen machen, wie wird beim Kyudo gelaufen oder wie kniet man sich hier? Was ist ein Ashibumi oder wie bilde und halte ich das Dozukuri?

Und schon ging es über zu den ersten Vorübungen zum Aufziehen des Bogens – nein natürlich nicht direkt mit dem über 2,20 Meter langen Bogen, sondern zuerst einmal mit dem kleinen Übungsgerät, der Gummizwille auch Gomu-Yumi genannt. Und damit wurde dann auch für den Rest des Tages geübt. Acht Hassetsu (Schritte) müssen absolviert werden, bis der Abschuss erfolgen kann. Genug Übungsstoff für einen Tag.

Am Sonntag ging es nach den ersten Übungswiederholungen voller Motivation an den Bogen. Zuvor musste allerdings noch der Schießhandschuh

probiert werden. Ein Handschuh, an den sich die Teilnehmer erst noch langsam gewöhnen müssen. Die Übungen, die vorher mit der Gummizwille ganz leicht erschienen, wurden dann mit diesem langen Gerät und dem ungewohnten Handschuh fürchterlich kompliziert; Aber auch hier macht Übung den Meister, so dass zum Abschluss dieses Einführungslehrgangs alle Teilnehmer die ersten Pfeile – natürlich versehen mit einem Schutz, auf das Netz abgeben konnten.

Allen haben diese ersten Schritte auf dem Weg des Bogens viel Spaß gemacht. Die Zeit wird zeigen, wie viele diesen Weg weiterverfolgen möchten.

(Gisela Becker)



Teilnehmer des Anfängerkurses bei ersten Übungen mit dem Gomu-Yumi
Sven Zimmermann, (Bild ganz rechts) erklärt die Handhabung

Foto: Gisela Becker

EHRUNG FÜR TRAINER

Sven Zimmermann, Leiter und Trainer der SSF Kyudogruppe, wurde bei der diesjährigen Mitgliederversammlung des Deutschen Kyudo Bundes e. V. Anfang November die Goldene Ehrennadel des Verbandes verliehen. Sven praktiziert seit 35 Jahren Kyudo und hat in dieser Zeit viele Platzierungen bei nationalen und internationalen Meisterschaften errungen, darunter sechs erste Plätze bei Deutschen Meisterschaften sowie zwei erste und zwei zweite Plätze bei Europameisterschaften. Bei diesen Wettkämpfen war er auch fünfmal Gewinner des Stilpreises. Seit 2007 ist Sven einer der beiden Trainer des Deutschen Nationalkaders und er führte den Kader wiederholt zu großen Erfolgen bei internationalen Wettkämpfen. Auch im Ehrenamt kann er auf eine langjährige Laufbahn zurückblicken: Seit 33 Jahren ist er ununterbrochen in Ämtern auf Landes- und Bundesebene aktiv, davon zehn Jahre im Präsidium des Deutschen Kyudo Bundes.

(Monika Nadler)



Sven Zimmermann während einer Vorführung auf dem Münsterplatz

Foto: Monika Nadler

TANZEN

DIE BIELEFELD-VERSCHWÖRUNG – OPERATION „OWL TANZT 2019“

Für das Großturnier „OWL tanzt“ hatten sich die SSF Tänzer Ferdinand Faßbender und Christine Siebenbürger-Thiebes am 09.11. für das Turnier der Senioren III S-Klasse Standard gemeldet. Diverse Baustellen und eine Großdemonstration verlängerten die Anreise trotz Befahrens der empfohlenen Umleitung erheblich. Die eingeplanten Zeitpuffer schmolzen dahin. Immerhin konnte noch rechtzeitig die Wettkampfstätte, die Seidenstickerhalle in Bielefeld, erreicht werden, wenn auch nicht mehr viel Zeit für Vorbereitungen blieb.

Vom Check-In ging es ab in die Umkleide. Das Anlegen der Turnierkleidung lässt sich nur begrenzt beschleunigen, besteht doch vor allem der Frack des Herrn aus diversen textilen Groß- und Kleinteilen plus Haken, Ösen und Knöpfen. Schnell stand fest, dass nur mit minimalem Aufwärmern gestartet werden musste. Die Veranstalter meinten es nämlich besonders gut und verlegten den Beginn der Vorrunde unerwartet nach vorne. So war kein Eintanzen mehr möglich. Am Parkettrand stellte Ferdinand außerdem fest, dass dem eiligen Umziehen das Anlegen der Bauchbinde zum Opfer gefallen war. Ohne die kann der Frack nicht geschlossen werden. In letzter Sekunde konnte diese Panne noch behoben werden. Trotz Kaltstart, dafür mit einer Portion Adrenalin, gelang der Einzug in die nächste Runde. In der Zwischenrunde wurden von der Turnierlei-

tung bis zu 7 Paare auf die für das Standardtanzen relativ kleine Parkettfläche von 15x10m gepackt. Auch wenn man in der obersten Leistungsklasse Ausweichmanöver und Choreografieabwandlungen beherrschen sollte, kommt es immer wieder zu einem Knubbeleffekt in den Ecken. Da ist schon mal eine Vollbremsung vonnöten, die einem den kompletten Schwung nimmt. Ernsthafte Kollisionen konnte Ferdinand vorausschauend vermeiden. Erfreulicherweise konnte der Einzug ins Finale ertanzt werden. In der 7er Endrunde wurde noch ein weiteres Paar geschlagen, so dass das Turnierergebnis mit einem 6. Platz von 14 Paaren nach gut 3 Monaten Wettkampfpause in der recht dünnen Luft der S-Klasse ein toller Erfolg ist.

Die Heimfahrt wurde zur weiteren Herausforderung. Das Navigationssystem versagte an der geänderten Verkehrsführung durch Baustellen und Straßensperrungen. Wir gelangten auf den falschen Weg und zur Korrektur trug das Navi nichts mehr bei. „Neuberechnung der Route“ – Fehlanzeige, kein Mucks kam aus dem Lautsprecher. Es war wie verhext. Den Umleitungen und dem Stau zu entrinnen, stellte sich als zeitfressendes Unterfangen heraus. Das ist die Wahrheit über die Bielefeld-Verschwörung! Überlege gut, ob du wirklich hinfahren musst - vielleicht kommst Du nicht wieder zurück...

(Christine Siebenbürger-Thiebes)



Ferdinand und Christine bei "OWL tanzt"

Foto: C. Siebenbürger-Thiebes



TAUCHEN

UNTER WASSER WAR'S SCHÖNER – ABTAUCHEN DER STA GLAUKOS

Das beim Abtauchen im Herbst schlechtes Wetter herrscht, hat nun schon im 3. Jahr Tradition und bei leichtem Nieselregen war es unter Wasser im Widdauen – See in Hitdorf schöner als an Land.

Bei 14° Wassertemperatur musste auch unser frischgebackener 1-Stern-Nasstaucher Dirk nicht allzu sehr frieren und die Veteranen im Trockentauchzug bildeten ein 9-Stern-Buddyteam zum 1-stündigen Fischbesuch.

Zum Aufwärmen gab es hinterher ein rheinisches 3-Gang –Menü und den Plan, zum Jahresende nochmal wetterunabhängig „Indoor“ tauchen zu gehen - dann bei 27° Wassertemperatur.

(Manuel Minnemann)



Fotos: unbekannt

OBEN DIE LEVADAS, UNTEN DAS WRACK VEREINSFAHRT DER STA GLAUKOS NACH MADEIRA IM SEPTEMBER /OKTOBER 2019



Brücke



Bordkanone auf dem Vordeck

Fotos: Rainer Meyer

Da die von Chris Hensmann alle 2 Jahre organisierten Clubfahrten inzwischen schon einen legendären Ruf haben, fand auch die diesjährige Reise nach Madeira regen Zuspruch und es fuhren immerhin 19 Personen mit. Unser Jüngster war der 19 Monate alte Linus, der aber als Tauchlehrerkind keinerlei Berührungängste mit Neopren, Atemreglern oder Pressluftflaschen hatte.

Spannend wurde es allerdings in der Woche vor dem Abflug, denn da war Thomas Cook insolvent geworden und es war zunächst nicht sicher, ob unser Condor-Flieger vielleicht ein Pleitegeier werden würde.

Vor Ort stellten wir dann fest, dass die Basis Manta Madeira auch bei vielen anderen Tauchern beliebt und maximal ausgelastet war, so dass man auch mal warten musste bis es wieder gefüllte Nitrox-Flaschen gab. Aber unsere Glaukos-Ecke am Rande des Gewimmels bot ausreichend Platz, um die Tauchgänge in Ruhe vorzubereiten und den Briefings der Basismitarbeiter zu den Tauchplätzen zu lauschen.

Das Tauchprogramm in einem Unterwassernaturschutzgebiet war vielfältig: Zwischen den Unterwasser-Lavafelsen waren jede Menge Fische aller Kaliber unterwegs und es gab sogar eine Höhle. Charakteristisch waren große Zackenbarsche. Bunte Fische gibt es nicht nur im Korallenriff, sondern auch im Atlantik wie den gezeigten roten Schweinslippenfisch.

Im Schutz von Seeigeln fanden sich häufig Gespenstkrabben. Absolutes Highlight war dann das Wrack der 2017 von der portugiesischen Marine als künstliches Riff versenkte Corvette „Alfonso Cerqueira“. Ein wirklich lohnendes Tauchgebiet. Auch der Orkan „Lorenzo“ schickte seine Ausläufer und so hatten wir in den Tauchbuchten ordentlich Wellen, was die Ein- und Ausstiege über die dort montierten Treppen bisweilen zu einer echten Herausforderung machte.

Die Nichttaucherinnen wandten sich lieber dem Süßwasser zu und wanderten an den „Levadas“ genannten Bewässerungskanälen die Berge hinauf und herunter.

Via What's App wurden dann abwechselnd von beiden Gruppen tolle Bilder gepostet und abends bei lokalen Spezialitäten die Erlebnisse ausgetauscht. Am Ende der Woche stand dann fest: Christian hatte auch diesmal eine fantastische Tour organisiert!

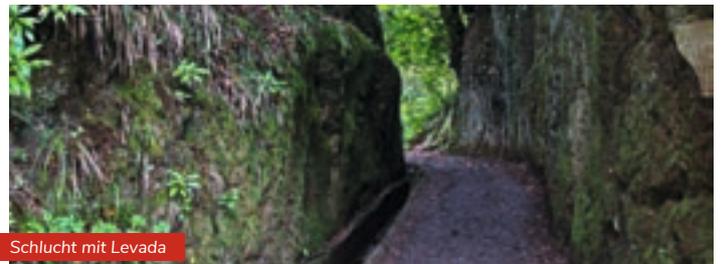
(Manuel Minnemann)



Roter Schweinslippfisch



Kapitaler Barsch



Schlucht mit Levada



Pico do Arieiro

TISCHTENNIS

FAMILIENAUSFLUG ZU DEN SCHÜLER-BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN

Insgesamt starteten 44 Spieler in der **Jungen 13-Konkurrenz** (Schüler-B). Unsere Farben wurden von Louis Krupp vertreten. Louis startet in seiner Vierergruppe vielversprechend und gewann sein Auftaktspiel souverän 3:1 gegen den an 2 gesetzten Spieler seiner Gruppe. Im zweiten Spiel war er dagegen beim 0:3 chancenlos gegen den an Nr. 1 gesetzten. Inzwischen war aber seine anfängliche Nervosität abgelegt und in einem hochkarätigen, sehr spannenden Spiel setzte er sich mit 3:2 in seinem letzten Gruppenspiel durch. Das bedeutete am Ende Platz 2 in seiner Gruppe und die Qualifikation für die KO-Runde.

Zunächst startete die Doppelkonkurrenz. Als Einzelspieler seines Vereins wurde Louis ein anderer Einzelspieler (vom ASV Sankt Augustin) zugelost. Nach einem knappen 3:2- Sieg im ersten Spiel waren beide dagegen im Viertelfinale chancenlos.

Nun begann die KO-Runde und Louis musste gegen den favorisierten Leny Pfennighaus (TSV Kenten) antreten. Nach verlorenem ersten Satz setzte Louis sehr gut die Taktikempfehlungen seines Coaches John Reitz um und erspielte sich eine hochverdiente 2:1-Führung. Auch der 4. Satz begann vielversprechend. Jedoch konnte Louis sein bis dahin hohes Niveau nicht halten und verlor knapp mit 9:11. Sein Gegner war nun stabiler und etwas konsequenter. Am Ende verlor Louis sein Spiel im Achtelfinale knapp mit 2:3.

Insgesamt starteten 19 Spieler in der **Jungen 10-Konkurrenz** (Bambinis). Janis gewann in einem hochspannenden Spiel sein Auftaktmatch mit 3:1 gegen Lasko Heinrich (TTC Kirchhoven). Der nächste Gegner Carlo Galbas (TV Refrath) war einfach zu stark und Janis verlor deutlich mit 0:3. Er ließ sich aber nicht verunsichern und mit einer sehr guten Leistung gewann er seine beiden verbleibenden Gruppenspiele, wobei der 3:2-Erfolg gegen den starken Julian Weber (TTG St. Augustin) schon eine Riesenüberraschung war. Das bedeutete Platz 2 in seiner Gruppe und die Qualifikation für die KO-Runde.

Als Gruppenzweiter hatte Janis das Pech gegen einen Gruppensieger zu treffen. Gegen den späteren Zweiten Felix Fischer (TTF Kreuzau) behauptete er sich gut, musste sich aber letztendlich mit 1:3 geschlagen geben. Mit etwas Losglück wäre hier deutlich mehr drin gewesen.

Kompliment an Louis und Janis, die sich sehr gut bei den Bezirksmeisterschaften behauptet haben. Beide haben eine sehr gute Entwicklung gezeigt und hier besteht m.E. noch viel Luft nach oben. Ich möchte auch ein sehr großes Kompliment an unseren Betreuer John aussprechen. Er betreute beide sehr gut, gab sehr hilfreiche taktische Tipps, die beide auch umsetzen konnten und war damit mitverantwortlich für das gute Abschneiden von Louis und Janis. Auch der zeitliche Aufwand für John war enorm, war er doch von frühmorgens bis abends unterwegs. (Sven Krupp)



BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN DER HERREN

Bei den diesjährigen Bezirksmeisterschaften waren unsere Farben lediglich durch Simon Tewes und Karl-Heinz Theves vertreten. Hier ihre Berichte:

Es dürften annähernd 40 Jahre her sein, dass ich mal wieder bei den Bezirksmeisterschaften angetreten bin. Zunächst gab es nicht Vierer-, sondern Dreiergruppen. Im Bereich **Herren D** konnte eigentlich jeder jeden schlagen. Es gab einen hohen Anteil von Materialspielern, wobei auch in meiner Gruppe festzustellen war, dass ebenfalls die Tendenz zum schnellen Aufschlagspiel vorhanden war. Nach einem 3:1-Erfolg gegen Frank Otto (SV Leuscheid) sowie einer 0:3-Niederlage gegen David Herzog (WSV Würselen) habe ich die Vorrunde als Zweiter überstanden. Anschließend war gegen Torben Heckel (SG Worringen) allerdings bereits Endstation. Ich habe meine Chancen gegen die beiden jungen Männer, gegen die ich verloren habe, nicht genutzt, weil die zu schnell und ich zu langsam war. Beide sind auch wohl weit gekommen. Ich bin unter meinen Möglichkeiten geblieben, weil das lange Warten für mich tödlich ist. Auch ohne viele Spiele gemacht zu haben, war ich schlichtweg platt. Im Doppel habe ich mit Klaus Broich aus Schelgen zusammengespielt. Dabei sind wir in der zweiten Runde unglücklich ausgeschieden. (Karl-Heinz Theves)

Nachdem ich 2017 die Bezirksmeisterschaften der **Herren-B** bereits gewinnen konnte und im letzten Jahr im Achtelfinale das Nachsehen hatte, ging ich in diesem Jahr als einer der Favoriten in das Turnier in Kenten. Danke an dieser Stelle an Karl-Heinz Theves für Fahrt und Unterstützung.

In meiner Dreiergruppe konnte ich mich nach einer 7:1-Führung im 5. Satz gegen Adam Stephanidis (1691TTR, DJK Kohlscheid) einem deutlich

schwächeren, konventionellen Topspinangreifer überraschend letztlich doch nicht durchsetzen. Somit begann meine KO-Runde bereits im zweiten Gruppenspiel gegen Serkan Senkaya (1745TTR, DJK Dünwald), einen rückhand-dominanten Blockspieler. In diesem Spiel konnte ich die Anspannung in gute

Leistung ummünzen und schlug den Gegner mit konstanten Topspins auf den Wechsellpunkt klar mit 3:0 und wurde Gruppensieger.

Aus dem Kreis Bonn waren des weiteren Timo Banko (ESV BR Bonn), Kilian Horn (TTG Witterschlick) und Marc Banko (TTF Bad Honnef) vertreten. Eben jener Sportkamerad Marc hatte in seiner Gruppe Shaki Kanwal (1750TTR, TTC BW Brühl-Vochem) auf den 2. Platz verwiesen, der daher im Achtelfinale auf mich traf. In einem guten Spiel machte ich kaum leichte Fehler, war durch das Training gegen Tim Fix und Dirk Bertram auf das Spiel gegen VH-dominante Spinspieler aus der Halbdistanz vorbereitet und gewann klar mit 3:1.

Im Viertelfinale stieß ich auf Nils Wernerus (1821TTR, DJK Eilendorf) dessen tischnahes Langnoppen-Störspiel mich immer wieder vor ungewohnte Bälle stellte und es mir nicht ermöglichte, in einen guten Rhythmus zu kommen. Ich verlor deutlich 0:3. Insgesamt war es jedoch ein gutes Turnier mit tollen Spielen in sportlich hochklassiger Atmosphäre. Am Ende gewann Timo Banko 3:1 über Nils Wernerus. (Simon Tewes)



Simon Tewes

Foto: Thomas Glasgow

VEREINSMEISTERSCHAFTEN HOBBY-GRUPPE

Mit 22 Teilnehmern hatten wir wiederum eine tolle Beteiligung bei den diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Hobbyspieler und Senioren. In vier Gruppen wurden die Viertelfinalteilnehmer ausgespielt. In Gruppe A siegte Max van Rooije ohne Satzverlust. Dahinter knubbelte es sich, denn Ingo Teuchert, Martin Hermann und Bernd Ueberholz kamen auf 3:2 Spiele. Martin hatte das beste Satzverhältnis und zog somit in die KO-Runde ein. In Gruppe B dominierte Heinz-Willi Fritzen, der allerdings wegen einer Schulterverletzung aufgab. Auch hier wurde es eng mit dem Weiterkommen. Luca Rebeggiani und Thomas Himstedt hatten mit 3:2 und 12:8 auch das gleiche Satzverhältnis, konnte aber beide knapp Thomas Glasgow hinter sich lassen. Sieger in Gruppe C wurde Titelverteidiger Cahit Cay, der nur gegen Jochen Hasenclever einen Satz liegen ließ. Als Gruppenzweiter zog Christof Regul in die nächste Runde ein. In Gruppe D schließlich siegte Hans Bern souverän ohne Satzverlust vor Kia Kuchaki. Im Viertelfinale setzte sich Cahit Cay genauso mit 3:0 gegen Kia Kouchaki durch wie Hans Bern gegen Christof Regul. Thomas Himstedt hatte beim 3:1 gegen Martin Hermann etwas mehr Mühe. Ganz spannend machte es Max van Rooije, der äußerst knapp mit 12:10, 11:3, 3:11, 3:11, 11:9 gegen Luca Rebeggiani die Oberhand behielt. Im Halbfinale setzte sich Max dann 11:7, 12:10, 11:6 gegen Cahit durch, wobei er im zweiten Satz einen 6:10-Rückstand noch drehen konnte. Im zweiten Halbfinale gewann Tho-

mas etwas überraschend 5:11, 12:10, 11:9, 4:11, 11:7 gegen Hans. Dieser konnte sich dann etwas glücklich mit 11:9, 12:14, 8:11, 11:7, 12:10 gegen Cahit den 3. Platz sichern. Vereinsmeister wurde Max durch einen 10:12, 11:3, 11:9, 11:5-Erfolg gegen Thomas.

Im Doppel-Halbfinale konnten sich Max van Rooijen / Abdel Elnatareny knapp mit 11:7, 9:11, 11:8 gegen Christof Regul / Ingo Teuchert behaupten. Hans Bern / Bernd Ueberholz zogen mit 2:0 gegen Martin Hermann / Karl Hutter ins Finale ein. Als Vereinsmeister konnten sich dann Hans/Bernd durch einen 2:0-Sieg feiern lassen.

(Jörg Brinkmann)



Max van Rooije

Foto: Jörg Brinkmann

VOLLEYBALL

SPIELBETRIEB FÜR UNSERE JÜNGSTEN

Am 3.11. ging es endlich auch für unsere Jüngsten los. Die in diesem Jahr neu gegründete U 12-Mannschaft trat beim Bezirksliga-Turnier in Aachen an. Aufgrund der großen Anzahl von Kindern wurde die Mannschaft in 3 Teams aufgeteilt, was vor Ort gut funktioniert hat. So hatten alle Kinder große Spielanteile und konnten sich richtig austoben. Erstmals konnten die Kinder sich nach den offiziellen Regeln und mit Mannschaften aus anderen Vereinen messen und hatten sichtlich Spaß daran. Spannende Spiele sorgten für einen großen Lerneffekt und weckten den Ehrgeiz. Jedes Team konnte mindestens zwei Spiele gewinnen und so kann der Tag als großer Erfolg gewertet werden. Am Ende des Tages sah man in viele müde, aber glückliche Gesichter.

Auch das Endergebnis stimmte und die Mühen im Training haben sich gelohnt! Als beste Platzierung sprang ein beachtlicher 7. Platz heraus. Am Ende gab es sogar noch ein internes Match, welches mit dem denkbar knappen Ergebnis von 13:15 und 13:15 über die Belegung von Platz 9 und 10 entschied.

Gerne nehmen wir auch noch neue zukünftige Volleyballer und Volleyballerinnen auf. Von Jahrgang 2009 bis 2012 ist bei uns alles dabei!

(Carola Schaefermeyer)



Jugendtraining Volleyball

Foto: Privat

WASSERBALL

WASSERBALL 2019/2020

Die Vorbereitung der Saison 2019/2020 begann mit viel Arbeit und einer merklichen Veränderung, denn die bisherigen Trainer (Fabian und Florian Werkhausen) hatten zum Ende der letzten Saison, für alle völlig überraschend, ihre Arbeit beendet. Von dieser Stelle nochmals vielen Dank für die erfolgreichen Jahre als Trainer und für die erfolgreiche Jugendarbeit.

So fanden sich mit André Prätorius, Hans-Peter Diewald und Manfred Rumi drei erfahrene Spieler zusammen und übernahmen die Vorbereitung der Mannschaften.

Nachdem die Spieler den Wunsch äußerten, nicht mehr auf der „langen Bahn“ die Vorbereitung auf die Saison durchführen zu müssen, planten das Trainerteam um André, das Training auf nunmehr Querbahnen durchzuführen, was bei den Sportlern anfänglich zu etwas mehr Kopfarbeit beim Umrechnen führte.

Das auf den Wasserballsport und dessen körperliche Belastung angepasste Training wurde, Stand heute, von allen Aktiven bestens angenommen und umgesetzt.

Erste Trainingsspiele dokumentieren schon gute Trainingserfolge. Aufgrund der riesigen Spannweite der Trainingsgruppe war dies nicht unbedingt zu erwarten. So trainieren 12-16jährige mit den Erwachsenen und „Alten Hasen“ bis über 60 zusammen. Der Effekt des voneinander lernen stand und steht dabei im Vordergrund. Zeitgleich mit den Trainingsvorbereitungen stießen zwei sehr erfahrene Spieler aus Potsdam und Berlin zu uns. Coach André und die Mannschaft freuen sich über eine derartige Verstärkung des

Teams und darauf, dass alle auf die Erfahrungen der beiden zurückgreifen können.

Die tiefgreifenden Regeländerungen im Wasserballsport Anfang dieser Saison machten die Anschaffung einer neuen Zeitmessanlage notwendig, welche sehr professionell und schnell mit dem Verein entschieden und eingebaut werden konnte. Die erforderliche Einweisung an der neuen Anlage und gleichzeitige Schulung der Wasserballer in die neue Regelkunde sowie am Protokolltisch übernahm unser langjähriger Spieler und Schiedsrichter Sascha Pierry in gewohnt lockerer und professioneller Art und Weise. Einhergehend mit der Ausbildung der Spieler wurden erste Vorbereitungsspiele als erster Gradmesser der Entwicklung gegen Poseidon Koblenz durchgeführt. Alle Spieler gaben ihr Bestes und so konnten sich die SSF Bonn deutlich mit 12:4 durchsetzen. Auch das Spiel gegen Aqua Köln III im NRW-Pokal konnte vor heimischem Publikum gewonnen werden. Da die Saison erst so richtig im neuen Jahr startet, bleibt noch genügend Zeit die neuen Regeln und das taktische Verständnis der Spieler zu schulen und bereits bekannte oder neue Defizite abzubauen.

Da die Einsatzbereitschaft und der Wille hervorragend sind, geht Coach André davon aus, dass die Mannschaften der SSF Bonn in der Saison 2019/2020 durchaus in der Lage sein werden den einen oder anderen Achtungserfolg zu erzielen.

Zum Schluss bleibt nur eins zu wünschen: bleibt weiter so motiviert und fordert euch gegenseitig zu Höchstleistungen.

(Manfred Rumi)



Trainer Team A. Prätorius und H.-P. Diewald



H.-P. beim erfolgreichen Torwurf



Torwart T. Rumi hält Torwurf

Fotos: unbekannt

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

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

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. -
Gläubiger Identifikationsnummer: DE63ZZZ00000479664

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Vorname und Name des Kontoinhabers

Email und / oder Telefon

Straße*

PLZ und Ort*

<input type="text"/>									
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

IBAN*

Datum, Ort und Unterschrift*

*Pflichtfelder, ohne Angabe ist keine Bearbeitung möglich

CLUB-INFO (Stand 01.01.2020)

Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene:	180 € (+26 € Aufnahmegebühr)
Kinder:	144 € (+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:	Könlnstraße 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

Sport-Service-Bonn GmbH

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

Physiotherapie

Beate Göke	
Adresse:	Könlnstraße 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:	Könlnstraße 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:	Könlnstraße 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:	Könlnstraße 413, 53117 Bonn
Fechtinternat:	Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Freie Waldorfschule:	Stettiner Straße 21, 53119 Bonn
Gestüt Aluta im Heidetal:	Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim
Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula):	August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
Hardtberghalle:	Gaußstraße 1, 53125 Bonn
Heinrich-Hertz-Berufskolleg:	Herseler Straße, 53117 Bonn
Jahnschule:	Herseler Straße 3, 53117 Bonn
GGG Karlschule Bonn:	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
KGS Donatusschule:	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
Ludwig-Erhard-Berufskolleg:	Könlnstraße 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:	Könlnstraße 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:	Könlnstraße 250 53117 Bonn
Telefon:	0228-6193755
Auskünfte:	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 01.12.2019)

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 ab 2020:

10er-Karte

- 50 € für Mitglieder
- 100 € für Nichtmitglieder

Jahreskarte für 1 Angebot (nur für Mitglieder)

- 100 € bis 59 Jahre
- 85 € ab 60 Jahre

Multi-Jahreskarte für alle Angebote (nur für Mitglieder)

- 150 € bis 59 Jahre
- 130 € ab 60 Jahre

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

DAS ANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik

Montag	09.00–10.00 Uhr	Sportpark Nord
Montag	18.30–19.30 Uhr	Seniorenheim Josefhöhe
Freitag	08.30–09.45 Uhr	Sportpark Nord

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

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

Rückenfit

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

Yoga

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

Yoga für Männer

Donnerstag	09.00–10.30 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	10.45–11.45 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Freitag	10.00–10.45 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Freitag	10.45–11.30 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 01.12.2019)

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 gibt es Sonderkonditionen für Mitglieder und für Nichtmitglieder		

Aquapower | Sportpark Nord

schwimmtief	donnerstags	19.00–19.45 Uhr
	donnerstags	19.45–20.30 Uhr
stehtief	dienstags	20.00–20.45 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!

Bei Interesse bitte melden unter kurse@ssfbonn.de

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

10-14 Einheiten, außerhalb der Schulferien, 9 Euro pro Einheit, Anmeldung nur online möglich; ssfbonn.de/schwimmkurse.html. Keine Badeshorts erlaubt! Badekapfenpflicht!

Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder

Umfangreiches Angebot. Alle genauen Termine erhalten Sie über die Internetseite. Auskünfte unter: buchung@ssfbonn.de. Anmeldung nur online möglich unter: ssfbonn.de/schwimmkurse.html

montags bis freitags ab 15.00 Uhr
samstags und sonntags ab 11.00 Uhr

Skigymnastik 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.

Outdoor Fitness | Bootshaus Beuel

	donnerstags	17.45–18.45 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

Outdoor Fitness | Sportpark Nord

	freitags	17.15–18.15 Uhr
Preis je 10 Einheiten: Mitglieder 50 € Nichtmitglieder 100 €		

Yoga | Bootshaus Beuel

Anfänger	mittwochs	16.00–17.00 Uhr
Fortgeschrittene	mittwochs	17.15–18.15 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	Ben Hartmann (Erw.), judo-erwachsene@ssfbonn.de Yamina Bouchibane (Kinder), 02224-969545

Ju-Jutsu	
Angebot:	Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Anika Bundus, jujutsu@ssfbonn.de

Kanu	
Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, 0228-9107530 , abtitr@kanu.ssfbonn.de Walter Düren, 0228-363890
Abteilungsbeitrag:	Jgdl. 22,10 € und Erw. 27,20 € pro Jahr

Karate, Ken-Do	
Angebot:	Karate: Für Kinder ab 6 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen Ken-Do: Für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Karlschule, Ludwig-Erhard-Kolleg, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule
Auskünfte	Stephanie Westhofen (Karate), ssfbonn.de/kontakt-kurse.html 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	Anke Bauz (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.com
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	wasserball@ssfbonn.de

Weitere Kontakte finden Sie auch unter ssfbonn.de/kontakt-kurse.html

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, Siegburg, Troisdorf**
Bertha-von-Suttner-Platz 8 | 53111 Bonn
Rochusstraße 230 | 53123 Bonn
Kaiserstraße 96 | 53721 Siegburg
Siebengebirgsallee 2 | 53840 Troisdorf
- **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,**
Bonngasse 13a | 53111 Bonn | 0228 / 53 44 9779
- **Frédéric Letzner, Ernährungsberater/
DGE, Gesundheitsförderung**
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,**
Kölnstr. 54 | 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge,**
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen,**
Christian-Lassen-Str. 6, | Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
- **Schwerelos – Well Kitchen**
Pützchens Chaussee 56 | 53227 Bonn
- **Ski & Fun GmbH,**
Wiedstr. 7 | 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheken**
Kosmos Apotheke, Rochusstr. 180 | 52123 Bonn;
Einhorn Apotheke, Poststr. 34 | 53111 Bonn;
Adler Apotheke, Kaiserstr. 126 | 53721 Siegburg
- **Sport Olzem,**
Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher | 53123 Bonn
- **Stil & Image,**
Emilie-Heyermann-Weg 9 | 53121 Bonn
- **Unternehmens- und Personalberatung,**
Stefan Rausch,
Kaiserstr. 34 | 53113 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie,**
Adolfstr. 42–44 | 53111 Bonn
- **Yves Rocher,**
Sternstr. 10 | 53111 Bonn

Günstig. Garantiert. Und gut fürs Klima!

BEETHOVEN • STROM *elektrisiert!*



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 Willkommensprämien und viele weitere Vorteile runden unser Powerpaket ab – überzeugen Sie sich jetzt auf beethovenstrom.de.