

# SPORT-PALETTE

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.



**Was passierte hinter den Kulissen?**

Seiten 12–13

**Fit, fitter, Fitness-Studio – gemeinsam sind wir stark! |** Seiten 6–7

**Bonner Floorballer bleiben erstklassig |** Seiten 14–15

# Theatergemeinde BONN

Kultur.  
Vielfalt.  
Erleben.

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

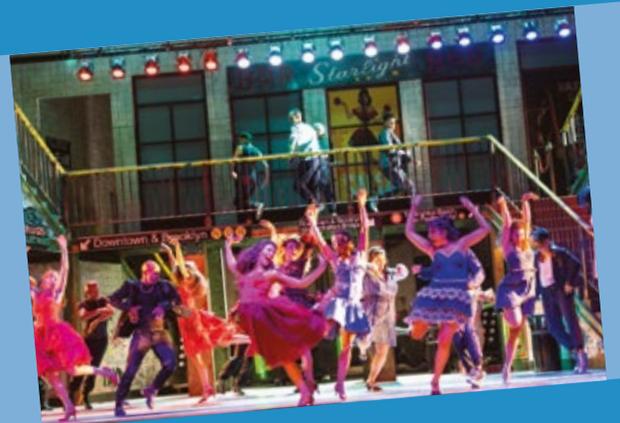
**VIELFALT UND SERVICE!**

**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](mailto:info@tg-bonn.de)*



[www.theatergemeinde-bonn.de](http://www.theatergemeinde-bonn.de)

## LIEBE SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE,

Die vergangenen Wochen waren für uns alle eine besondere Herausforderung. Ich hoffe es geht Ihnen allen gut, Sie sind gesund und konnten die Situation den Umständen entsprechend meistern. Die aktuelle Krise hat das Leben der gesamten Gesellschaft auf den Kopf gestellt. Die Schließung nahezu aller öffentlichen Einrichtungen verbreitete sich in kürzester Zeit wie ein Lauffeuer, der unvorstellbare Zustand eines „Lockdown“ wurde für uns alle zur Realität. Auch die SSF Bonn mussten ihre Sportstätten schließen und den Sportbetrieb bis auf weiteres einstellen.

Die Schließung war für uns alle ein Schock und wurde durch Ungewissheit noch einmal verstärkt. Keiner wusste zu diesem Zeitpunkt, wann und wie es mit dem Sportbetrieb weiter gehen würde. Nichtsdestotrotz starteten umgehend die ersten Überlegungen zu Szenarien der Wiedereröffnung und Hygienekonzepten - die aktuellsten Entwicklungen wurden genau verfolgt. Kurzfristig wurde ein Online-Angebot für das Training zu Hause geschaffen.

Jetzt, einige Wochen später, gibt es Licht am Ende des Tunnels. Anfang Mai gab die Landesregierung den Plan zur Wiedereröffnung von Sportvereinen und der Wiederaufnahme des Sportbetriebes bekannt. Diese Nachricht war eine Erleichterung für uns und für alle anderen Sportvereine in Deutschland. Aufgrund dieser Nachricht konnten wir unsere Türen teilweise wieder öffnen. Mittlerweile sind die Fitnessstudios und die Sporthallen im Sportpark Nord, unter Einschränkungen, geöffnet. Ein Stück Normalität kehrt somit auch unter unserem Dach wieder ein, die noch geschlossenen Angebote und Sportstätten sollen folgen, sobald Politik und Behörden entsprechende Entscheidungen kommunizieren. Es wird sich zeigen was die weiteren Lockerungen der Corona-Einschränkungen in der nächsten Zeit mit sich bringen.

Ein positiver Blick in die Zukunft hilft, die jetzt anfallenden Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Sportbetrieb in Zeiten der Pandemie mit Geduld und Kreativität zu bewältigen. Ich bitte Sie um Ihr Verständnis, dass wir den Sportbetrieb nicht sofort in der gewohnten Form gewährleis-



ten können. Der Infektionsschutz genießt aktuell höchste Priorität. Im Bereich des Sports und der Sportstätten ist es daher unvermeidbar, dass es zu Veränderungen und Einschränkungen kommt.

Wir, als Vorstand der Schwimm- und Sportfreunde Bonn, waren und sind uns der Verantwortung in dieser besonderen Situation bewusst. Niemand hat Erfahrungen mit solch einer Krise, es gibt keine Blaupausen. In Zusammenarbeit mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern versuchen wir, nach bestem Wissen und Gewissen, einen vernünftigen Weg durch diese Zeit zu finden. Unser Verein hat in seiner 115jährigen Geschichte bereits einige Krisen bewältigt. Wir sind uns sicher, dass wir die Corona Krise gut meistern werden.

Seien Sie versichert, dass wir uns auf die Wiederaufnahme des Sportbetriebs und auf Sie freuen!

Bleiben Sie gesund!

Mit sportlichen Grüßen

**Christoph Mertens**

(Stellvertretender Vorsitzender)

## INHALTSVERZEICHNIS



**IMPRESSUM** ..... S. 05

### VEREINSNACHRICHTEN

Trauer um verdiente Vereinsmitglieder ..... S. 05  
 Was gibt es Neues in Sachen „Sanierung Sportpark Nord“? ..... S. 05  
 Fit, fitter, Fitness-Studio – gemeinsam sind wir stark! ..... S. 06-07  
 What is it „Corona“? Neues aus unserer OGS Karlschule ..... S. 08

### KINDERSEITE

Corona und seine Folgen ..... S. 09

### SSF KOPF

Christoph Grosskopf ..... S. 10

### FIT @HOME

Fit bleiben in Zeiten von Corona ..... S. 10-11

### LEITARTIKEL

Was passierte hinter den Kulissen? ..... S. 12-13

### ABTEILUNGEN

Floorball ..... S. 14-15  
 Lacrosse ..... S. 16  
 Schwimmen ..... S. 17  
 Tischtennis ..... S. 18-19  
 Volleyball ..... S. 20-21

### VEREINSINFOS

Club-Info ..... S. 23  
 Offener Bewegungstreff ..... S. 24  
 Kurse ..... S. 25  
 Abteilungsinfo ..... S. 26  
 Partnerseite ..... S. 27



Fit, fitter, Fitness-Studio –  
gemeinsam sind wir stark! Auf Seite 6



Was passierte hinter den Kulissen?  
Auf Seite 12



Bonner Floorballer bleiben erstklassig  
Auf Seite 14



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,  
Maïke Schramm und Fabian Welt

#### Redaktionsanschrift:

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

E-Mail: [palette@ssfbonn.de](mailto: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](http://www.intention.de)

#### Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,  
57539 Roth

#### Papier:

Chlorfrei gebleicht

#### Titelfoto:

Inga Rogge

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.

## TRAUER UM VERDIENTE VEREINSMITGLIEDER



Dietmar Kalsen

Am 25.04.2020 ist unser Ehrenmitglied Dietmar Kalsen nach langer schwerer Krankheit im Alter von 68 Jahren gestorben.

Dietmar Kalsen wurde im Oktober 1975 Mitglied der SSF Bonn.

Als aktiver Taucher war er in den Jahren 1977/78 zunächst Jugendwart unserer Tauchabteilung und dann von 1987 bis 1988 stellvertretender Abteilungsleiter.

Von Juni 1988 bis September 2018 gehörte er dem Vorstand der SSF Bonn an, seit 1999 als stellvertretender Vorsitzender. In diesen 30 Jahren war er im Vorstand als technischer Leiter zuständig für das vom Verein betriebene Schwimmbad im Sportpark Nord und das vereinseigene Bootshaus in Beuel.



Fritz Hacke

Bereits am 18.03.2020 starb unser Ehrenmitglied Fritz Hacke nach langer, schwerer Krankheit.

Fritz Hacke gehörte 1972 zu den Gründern unserer Volleyballabteilung und hat seitdem über 45 Jahre lang mit seinem ehrenamtlichen Einsatz die Sportart Volleyball in unserem Verein, in Bonn und darüber hinaus maßgeblich geprägt. Von 1972 bis 2017 war er Mitglied der Abteilungsleitung unserer Volleyballabteilung, davon einige Jahre als Abteilungsleiter.

Dietmar Kalsen und Fritz Hacke sind ein Teil unserer Vereinsgeschichte. Wir sind ihnen zu großem Dank verpflichtet und werden ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.

Der Vorstand

## WAS GIBT ES NEUES IN SACHEN „SANIERUNG SPORTPARK NORD“?

Derzeit arbeitet die Stadt Bonn noch immer an einem Konzept zur umfassenden Sanierung des Sportpark Nord. Als Zeitpunkt für den Beginn der Sanierungsmaßnahmen werden seitens der Verantwortlichen jetzt die Jahre 2022/2023 genannt.

Maïke Schramm



Eingangsbereich SPN



Foto: Fotostudio Menke



Trainingsfläche im Fitness-Studio im Sportpark Nord

## ***FIT, FITTER, FITNESS-STUDIO – GEMEINSAM SIND WIR STARK!***

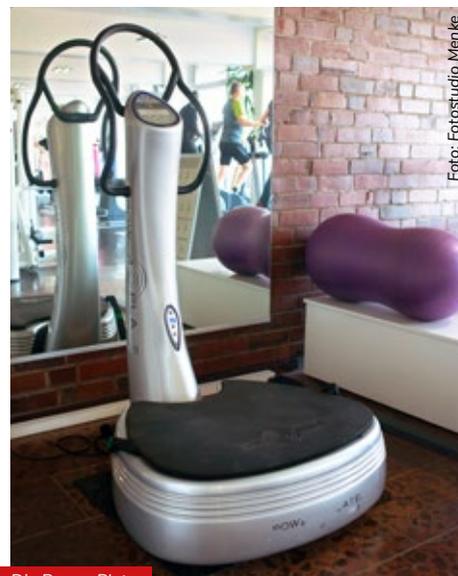
Sie kennen unsere Fitness-Studios im Sportpark Nord und in Beuel noch nicht? Dann wird es höchste Zeit... Denn nicht nur wegen der schönen Aussicht auf das Stadion und den Rhein lohnt es sich, bei uns reinzuschnuppern.

Das linksrheinische Fitness-Studio befindet sich im 1. OG des Sportpark Nord im Anschluss an die Infotheke. Unter der Anleitung unseres kompetenten Teams kommen Sie in den Genuss eines gesundheitsorientierten Krafttrainings für alle Altersklassen. Und damit meinen wir auch: alle Altersklassen. Wer als „best ager“ meint „Krafttraining: das ist nichts mehr für mich“, der

irrt gewaltig. Denn gerade im fortgeschrittenen Alter ist es immens wichtig, nicht nur seine Ausdauer, sondern vor allem seine Muskulatur zu stärken.

Das Training erfolgt nach einer ausführlichen Einweisung, die eine Haltungsanalyse bzw. einen Janda-Test, eine Ausdauereinheit und ein individuell zugeschnittenes Gerätetraining beinhaltet.

Unser Team besteht aus engagierten Übungsleitern, mit unterschiedlichen Aus- und Fortbildungen: Von Übungsleitern mit C- und B-Lizenz über Fitness-Trainer bis zu Sportwissenschaftlern und Diplom-Sportlehrern: Wir sind mit voller Mann- und Frauenpower für Sie am Start!



Die Power Plate

Foto: Fotostudio Menke



Trainingsfläche im Fitness-Studio in Beuel

Foto: Fotostudio Menke

Als besonderes i-Tüpfelchen bietet unser Fitness-Studio im Sportpark Nord individuelle Massage- und Trainingseinheiten auf der Vibrationsplatte (Power Plate) an. Das Training erfolgt immer nach Terminabsprache mit einem Personal Trainer, so dass jede Einheit ein individuell abgestimmtes Training darstellt. Egal ob Spannungen gelöst oder Tiefenmuskulatur aufgebaut werden sollen, die Power Plate bietet viele Möglichkeiten, den Körper funktionstüchtig zu halten.

Im Fitness-Studio in Beuel wartet auf Sie u.a. ein spezielles Gerät von Dr. Wolff, um die Beinmuskulatur zu dehnen. Weiterhin ein elektrisch betriebener Wirbelsäulenstrecklift zum „Abhängen“ nach dem Training.

Neugierig geworden? Dann bis bald in unseren Fitness-Studios...

Ihr Fitness-Studio Team SpN und Beuel



Foto: Antony Stavrev

Das Team der Fitnessstudios SPN und Beuel

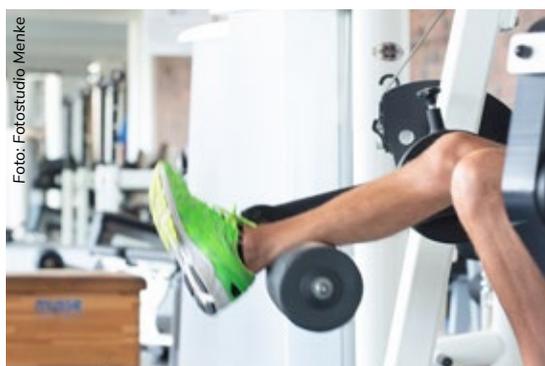


Foto: Fotostudio Menke

## WHAT IS IT „CORONA“? NEUES AUS UNSERER OGS KARLSCHULE

ein fragender Blick auf das aus diesem Grunde abgesperrte Zahnputzregal. Er ist 6 Jahre alt, kommt aus China und spricht sehr gut Englisch. Deutsch fällt ihm noch schwer. Seine Klassenkameradin ebenfalls 6 Jahre alt erklärt ihm: „Das ist ein Virus, davon kann man krank werden!“.

2 Tage später, am Freitag den 13. März kommt die Nachricht, dass die Schule ab Montag geschlossen ist. Von da an heißt es „Homeschooling“. Lernmaterial wird online gestellt oder auch persönlich nach Hause gebracht. Eine Herausforderung für „Groß“ und „Klein“. Schnell merkt man, was Lehrer/innen und OGS Mitarbeiter/innen in den Lernstunden alles leisten. Aber zur Hilfestellung war das Kollegium der Karlschule jederzeit erreichbar. Eine Notgruppe wurde während der Schulschließung betreut und von den OGS Mitarbeitern Lunchpakete ausgegeben. Das ist einige Zeit her.

Mittlerweile wurde der Unterricht in der Karlschule wieder aufgenommen, natürlich stark eingeschränkt. Am 4. Mai starteten die 4. Klassen und nun sind auch die 1. – 3. Klassen zurück. Gearbeitet wird in einem sogenannten „Rollsystem“. Einen Tag in der Woche wird jedes Kind beschult, und auch am Nachmittag werden die OGS Kinder betreut.

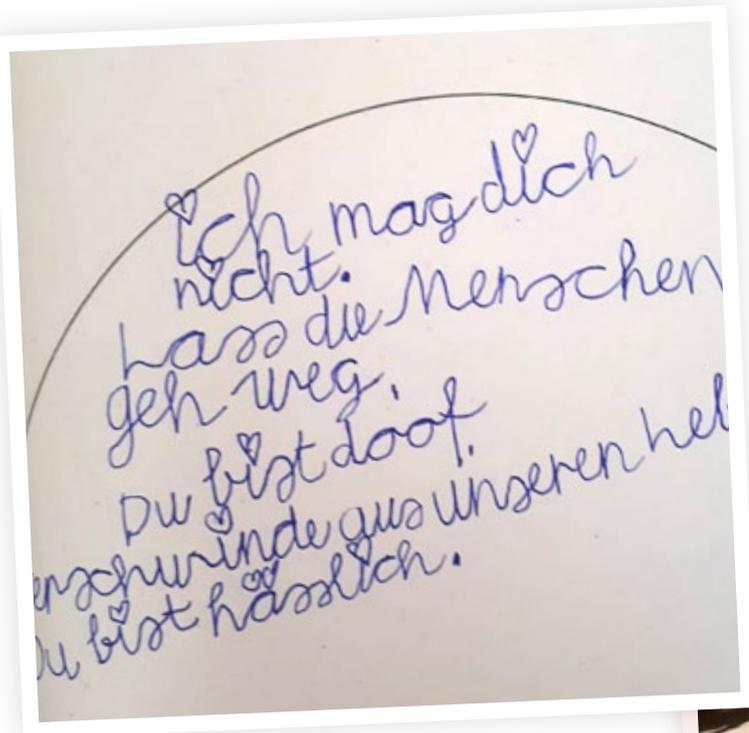
**Natürlich mit ABSTAND, das haben wir ALLE gelernt.** Masken tragen, auf dem Schulweg, im Schulgebäude und in den Pausen. Im Unterricht dürfen sie abgesetzt werden. Ein kleiner Ausschnitt aus dem Hygieneplan.

Die ganze Karlschule, „Groß“ und „Klein“ hilft mit, damit der Infektionsschutz gelingen kann. Umarmungen und die wichtige Nähe zu Freund/innen, das ist mit der Abstandsregel nicht möglich. Lernen, Fußball spielen und Fangspiele, kreativ sein, zusammen sein, lachen, leben, alles auf Distanz. Kontaktlos bei den Hausaufgaben helfen? Kontaktlos trösten? Es fällt schwer. Aber stolz können wir sein. Die Kinder der Karlschule machen das super und können manchem „großen“ Schüler noch was vormachen.

Fünf mal Schule noch für jedes Kind, dann sind Sommerferien.

Aber es gibt auch Kinder, die selber zur Risikogruppe gehören oder ein Elternteil haben, das dazu gehört. Diese Kinder sind vom Unterricht befreit, natürlich lernen sie fleißig von Zuhause aus. Auch die Risikogruppe vom Lehr- sowie OGS-Personal wird geschützt und ist z.Z. in der Schule nicht präsent. Und die Kinder? Was sagen die zu Corona?

Manuela Rosenzweig-Petereit



Fotos: Manuela Rosenzweig-Petereit





# Willkommen auf der Kinderseite!

## Corona und seine Folgen

*Aktuell ist alles anders. Die ganze Welt steht Kopf. Grund dafür ist ein winzig kleines Virus, welches zurzeit bei uns allen zu ungewohnten Einschränkungen führt. Das sogenannte Coronavirus sorgt für leere Fußballstadien, leere Konzerthäuser, leere Sporthallen und einen sehr eingeschränkten Schulalltag. Auf den Spielplätzen darf erst seit kurzem wieder getobt werden, Gesichtsmasken bestimmen das aktuelle Bild in den Straßen, beim Einkaufen und in Bus & Bahn. Doch warum ist das alles aktuell so?*

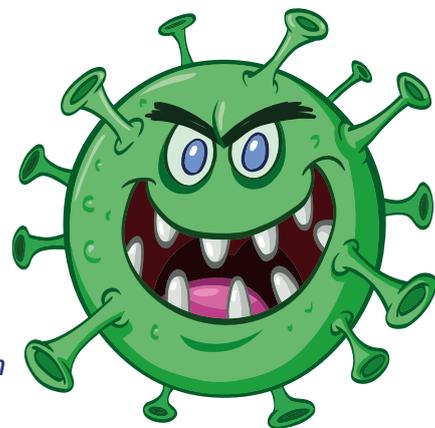


Illustration: iStock.com/yayayoyo

Gerne wollen wir hier versuchen, euch die wichtigsten Dinge rund um das Coronavirus zu erklären und euch Tipps geben, wie ihr euch am besten schützen könnt.

### Was ist das Corona-Virus?

Das Virus heißt mit genauer Bezeichnung SARS-CoV-2. Hierbei handelt es sich um winzig kleine Viren, welche für uns Menschen mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen sind. Das Virus löst die Krankheit Covid-19 aus. Covid steht für „Corona Virus Disease“, was auf Deutsch mit „Corona-Virus-Krankheit“ übersetzt werden kann. Die 19 gibt das Jahr an, in welchem das Virus ausgebrochen ist.

### Ist das Corona-Virus gefährlich?

Bei den meisten Menschen verläuft die Krankheit mild ab. Dies bedeutet, dass erkrankte Personen oft Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen haben. Bei alten Menschen oder Menschen mit Vorerkrankungen kann das Virus jedoch durchaus schlimmere Verläufe hervorrufen. Daher ist es besonders wichtig diese Menschen zu schützen.

### Wie verbreitet sich das Virus?

Die Corona-Viren sind winzig und verbreiten sich durch das Husten, Niesen oder lautes Sprechen. Hierbei werden die Viren durch die Luft geschleudert und könnten von nahestehenden Personen eingeatmet werden. Es kann jedoch auch sein, dass du Türgriffe oder andere Oberflächen anfasst, auf welchen sich das Virus befindet. Streichst du dir dann unbewusst durchs Gesicht oder ins Auge, können die Viren auch so in deinen Körper gelangen.

### Warum muss ich Abstand halten?

Einen Abstand von ca. 1,5m zum Nebenmann ist die effektivste Methode sich vor einer Ansteckung des Virus zu schützen. Aus diesem Grund findet aktuell auch dein Schulunterricht unter besonderen Umständen statt. Dein regelmäßiger Sport bei uns im Verein darf daher leider aktuell nicht wie gewohnt stattfinden. All das sind Maßnahmen, die helfen sollen, die Ansteckungsraten möglichst gering zu halten und so die Menschen der Risikogruppen zu schützen. Wenn du zusätzlich noch einen Mund-Nasen-Schutz trägst und regelmäßig deine Hände wäschst, dann bist du selbst sehr gut geschützt und trägst einen sehr großen Teil dazu bei, dass auch deine Freunde und Verwandten geschützt werden. Ganz ausschließen, dass man dennoch erkrankt, kann man natürlich nicht.

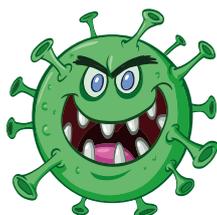
Solltest du jetzt weitere Fragen haben, wie z.B.: Wann kann ich endlich wieder schwimmen? Wann geht mein KiA Kurs weiter? Wie lange muss ich noch auf den gemeinsamen Sport mit meinen Freunden verzichten?, dann schreib uns gerne einfach eine Mail an [redaktionsteam@ssfbonn.de](mailto:redaktionsteam@ssfbonn.de).

*wir freuen uns auf deine Fragen.*

Fabian Welt



Illustration: iStock.com/Colorfuel Studio



## SSF KOPF: CHRISTOPH GROSSKOPF

geboren am 18.06.1979 in Erlangen  
verheiratet, zwei Kinder

### Berufliche Tätigkeit:

Hauptamtlicher Trainer und Sportlicher Leiter der Triathlonabteilung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Hier speziell:

Trainingssteuerung der Bundesligamannschaften

### Schulische und akademische Abschlüsse:

09/2007

Erwerb des Diploms in Sportwissenschaften, Schwerpunkt Training & Leistung, Deutsche Sporthochschule Köln.

### Trainerausbildung:

11/2011

Erwerb der Trainer A Leistungssport – Lizenz in der Sportart Triathlon

02/2007

Erwerb der Trainer C – Lizenz in der Sportart Radsport

### Nebenberufliche Tätigkeiten:

Seit 04/2011

Lehrbeauftragter für die Spezialsportart Triathlon an der Deutschen Sporthochschule Köln

Trainer des Deutschen Vizemeisters 2017 und ehem. Vize-Weltmeister der Junioren Jonathan Zipf (2017-2019)

### 1. Wie bist du zu den SSF Bonn gekommen?

Als aktiver Sportler zu Beginn meines Studiums in Köln. Dazu bin ich mit einem Triathlon-Kumpel in Bonn zusammengezogen, der schon bei den SSF Bonn war.

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

Übungsleiter während des Studiums, dann hauptamtlicher Trainer (erst mit einer halben Stelle, nach einem Jahr mit einer vollen Stelle)

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

Es gibt sehr viele schöne Momente, die ich mit den SSF Bonn in Verbindung bringe. Dazu gehören sportliche Erfolge mit meinen Sportlern, aber auch private. So habe ich meine Frau und Mutter unserer Kinder im Verein kennengelernt.



Foto: Privat

### 4. Welche sportlichen Angebote nutzt du im Verein?

Ich gehe (mittlerweile sehr selten) ins Wasser und schwimme ab und zu eine Runde. Sonst reicht mir das Radtraining und ab und zu eine Laufeinheit mit den Athleten

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

Die Geschäftsführung macht einen tollen Job und unterstützt uns optimal. Leider sind auch deren Einflussmöglichkeiten begrenzt, wenn die Stadt Bonn entscheidet. Ich kann z.B. nicht nachvollziehen, dass man an der Josefshöhe einen zweiten Kunstrasenplatz baut und die Parkplätze dort erneuert, gleichzeitig aber die Tartanbahn im Sportpark mittlerweile einem Hindernis-Trail gleicht.

Grundsätzlich freut mich natürlich als Trainer von leistungsorientierten Athleten, wenn der Leistungssport bei Entscheidungen des Vereins nicht vergessen wird.

### 6. Das wollte ich schon immer einmal loswerden ...

Wir alle sollten dankbar sein, dass wir in diesem Verein unter solch guten Bedingungen Sport treiben dürfen. Sicher, der Sportpark ist alt und wir würden alle gerne mehr Zeiten im Schwimmbecken verbringen. Aber werft mal einen Blick in andere Vereine: da dürfen wir uns hier wirklich nicht beschweren!!!

## „FIT @HOME“

### 1. Up & down

**Ziele:** Stärkung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur

#### Zielmuskeln:

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

**Belastung:** 2-4 Sätze, je 10 Wiederholungen

**Ausführung:** Stelle dich aufrecht und etwa schulterbreit hin, deinen Blick richtest du geradeaus.

Nun gehst du mit geradem Rücken in die Knie. Die Arme streckst du dabei waagrecht nach vorn. Beuge deine Knie soweit bis dein Gesäß die Waden berührt. Verlagere dann das Gewicht nach hinten, sodass du dich kontrolliert rück-

wärts einrollen kannst. Die Beine wandern dabei bei leicht angewinkelten Knien mit. Setze die Rollbewegung fort. Im Idealfall berühren deine Füße ganz kurz den Boden. Falls das deine Mobilität nicht zulässt, beende die angedeutete Rückwärtsrolle vor dem Boden. Rolle dann aus der Endposition wieder nach vorne, um dich aus der Kniebeuge in den Stand bzw. deine Ausgangsposition zu drücken.

**Tipp:** Wenn du aus der Rollposition nicht direkt in die Kniebeuge kommst, setze deine Hände neben dem Körper auf und stoße dich leicht ab.

**Zur Erleichterung:**

- Rückwärtsrolle vor dem Boden beenden
- Hände aufstützen

**Zur Steigerung:**

- Hände nicht aufstützen um in den Stand zu gelangen
- Sprung im Stand ergänzen



1



2



3

//

## 2. Sixpack-Robbe

**Ziele:** Stärkung der Rumpfmuskulatur

**Zielmuskeln:**

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

**Belastung:** 2-4 Sätze, je 10 Wiederholungen (5 pro Seite)

**Ausführung:** Gehe in die Liegestützposition und wandere von dort aus mit den Händen so weit wie möglich nach vorne. Überwinde den maximalen Haltepunkt bis du die Spannung nicht mehr halten kannst und dein Körper zu Boden sinkt.

Drehe dich dann nur mit der Kraft deines Rumpfes links herum auf den Rücken. Arme und Beine bleiben dabei gestreckt und im Idealfall leicht angehoben. Vom Rücken aus drehst du dich dann wieder über die Bauchlage zurück in die Aus-

gangsposition (gestreckter Liegestütz). Erst dann ist die Übung absolviert.

Bei der nächsten Wiederholung drehst du dich nach rechts.

**Zur Erleichterung:**

- Haltepunkt früher beenden
- notfalls Knie zur Unterstützung nutzen

**Zur Steigerung:**

- Haltepunkt länger halten



1



2

Fotos: Fabian Welt



3

//

## 3. 2-Punkt-Unterarmstütz

**Ziele:** Stärkung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung des Schultergürtels

**Zielmuskeln:**

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

**Belastung:** 1-3 Sätze, je 1 Minute

**Ausführung:** Begebe dich in den Unterarmstütz und spanne den Rumpf fest an.

Hebe zunächst den linken Arm und strecke dann dein rechtes Bein dazu aus. Taste dich vorsichtig

heran und achte darauf, dass dein Rücken während der gesamten Zeit gerade bleibt.

Halte die Position 30 Sekunden und wechsle dann die Seite.

**Zur Erleichterung:**

- 1 Knie absetzen
- zunächst auf 3 Punkten stützen (nur 1 Arm oder 1 Bein heben)

**Zur Steigerung:**

- Kleine Hantel oder alt. Gewicht mit anheben



1



2

# WAS PASSIERTE HINTER DEN KULISSEN?

Unmittelbar nachdem die Entscheidung über die Schließung getroffen wurde, begannen seitens des Vorstandes und der hauptamtlichen Mitarbeiter Überlegungen, um die Konsequenzen aus dieser Entscheidung zu bewerten. Zum einen wurden Planungen vorgenommen, um die Kostensituation zu reduzieren. Zum anderen haben unsere hauptamtlichen Mitarbeiter aber auch den Blick nach vorne gerichtet und versucht viele Wartungsarbeiten vorzuziehen, die in der Regel in der „Sommerpause“ vorgenommen werden. Außerdem wurden Verschönerungsmaßnahmen durchgeführt, für die bisher keine Gelegenheit war.



Foto: Inga Rogge



Foto: Inga Rogge



Im Schwimmbad wurden eine komplette Grundreinigung und eine ausgiebige Filterspülung vorgenommen. Außerdem wurden in den Duschen, den Umkleiden und im Schwimmbad selbst zahlreiche Reparaturmaßnahmen durchgeführt, wie z.B.

- die Reparatur von defekten Türen
- die Reparatur defekter Föhne
- Reparaturarbeiten an den Sanitäranlagen
- die Reparatur defekter Oberlichter
- die Erneuerung der Spannvorrichtungen an den Leinen
- diverse Malerarbeiten.

Um Energie zu sparen, wurde das Wasser in den Schwimmbecken bis zur Wiedereröffnung nur noch in einem geringeren Rahmen beheizt.

In der großen Sporthalle wurde die Tribüne repariert und der Geräteraum aufgeräumt und von Grund auf gereinigt.

Der Multiraum erhielt endlich eine neue Decke. Desweiteren wurden die Wände neu gestrichen. Nachdem die Sanierungsarbeiten im Raum un-



ter der Tribüne inzwischen endlich abgeschlossen sind, wurde in den letzten Wochen dort gründlich aufgeräumt.

Zusätzlich führten unsere Mitarbeiter im gesamten Gebäude des Sportpark Nord weitere handwerkliche Arbeiten und Grundreinigungen durch. Auch im Bootshaus wurde die Schließung genutzt, um dort sämtliche Räume gründlich zu reinigen. Außerdem wurden die Terrassenmöbel abgeschliffen und neu lackiert und die Kampfmaten gereinigt.

In der Geschäftsstelle wurden notwendige Wartungsarbeiten an der IT Infrastruktur vorgezogen. Außerdem nutzte das Team die Zeit für zahlreiche Archivierungs- und Aktualisierungsarbeiten, für die bisher im laufenden Tagesgeschäft die Zeit fehlte.

Last but not least: Um unseren Mitglieder auch während der Schließung der Sportstätten die Möglichkeit zum Sporttreiben zu bieten, wurden fortlaufend Videos mit Sportangeboten für das Training zu Hause gedreht und im Internet eingestellt.

Zusätzlich zu den angeführten Arbeiten wurden bis Ende April von unseren hauptamtlichen Mitarbeitern angefallene Überstunden abgebaut und Resturlaub aus 2019 genommen.

Maika Schramm



Foto: Inga Rogge



# FLOORBALL

Foto: Martin Finkenzeller



## cityfahrschule.de

### Ihre Nr. 1

Bonn, Siegburg und Troisdorf!

<b>Bonn-Zentrum</b> Bertha-v.-Suttner-Pl. 8 Tel.: 0228/637722	<b>Bonn-Duisdorf</b> Rochusstraße 230 Tel.: 0228/93799099	<b>Troisdorf-Zentrum</b> Siebengebirgsallee 2 Tel.: 02241/9765010	<b>Siegburg-Zentrum</b> Kaiserstraße 96 Tel.: 02241/591010
---	---	---	--

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

Geschenke\*  
kostenlos:

- ▶ DriversCam für digitale Fahrstunden
- ▶ ADAC-Mitgliedschaft für das 1. Jahr kostenlos + Sicherheitstraining kostenlos
- ▶ Freunderabatt ... bis zu 50,-€ sparen UND

1 Tag kostenlos vw fahren

\*Genauerer im Büro erfragen

20% Rabatt

auf die Grundgebühr für alle Vereinsmitglieder der SSF Bonn!

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

... die Fahrschule, die Spaß macht!

## Verkehrsinstitut und Fahrschule

### Aus- und Weiterbildung LKW / BUS

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

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

## CORONA-KRISE: BONNER FLOORBALLER BLEIBEN ERSTKLASSIG - ABER SPONSOREN UND TRANSFERS WACKELN

*Der deutsche Floorball-Verband hat die Saison für beendet erklärt – jetzt planen die Floorballer der SSF Dragons Bonn die neue Spielzeit. Und obwohl die Krise für die Dragons bisher glimpflich verlief, bringt sie einige Herausforderungen mit sich.*

Nach dem Saisonabbruch hat Floorball Deutschland den folgenden Beschluss gefasst: Aufgrund der fehlenden Möglichkeit für Auf- und Abstiegsspiele in der nun beendeten Saison hat sich der Verband dazu entschieden, die erste Bundesliga auf zwölf Teams zu vergrößern. Dafür steigen aus beiden Staffeln der zweiten Bundesliga die zum Zeitpunkt des Saisonabbruches erstplatzierten Teams (BW96 Schenefeld/DHfK Leipzig) in die erste Bundesliga auf; einen Absteiger aus der Bundesliga gibt es nicht, heißt es auf der Homepage des Verbands.

Der Dragons-Abteilungsleiter Jan Patocka ist mit dem Beschluss des Verbands einverstanden: „Es ist natürlich schade, wenn eine Saison sportlich nicht zu Ende gespielt werden kann, aber die Entscheidung des Verbandes war absolut richtig. Auch die Entscheidung, die Bundesliga auf zwölf Mannschaften zu erweitern ist ein richtiger Schritt nach vorne. Die 2. Bundesliga soll ebenfalls breiter werden, das bringt den Sport nach vorne.“

Die Corona-Krise bescherte den Dragons, die zwei Spieltage vor Ende der

regulären Saison auf dem vorletzten Platz lagen, den Klassenerhalt. Außerdem scheint der Kelch der finanziellen Sorgen zumindest vorerst an den Dragons vorbeizugehen: „Ich denke, dass uns Corona weniger getroffen hat als andere Sportarten, deren Bundesliga deutlich professioneller gestaltet ist und die auf Zuschauereinnahmen und Sponsorengelder angewiesen sind. Natürlich haben auch wir unsere Sponsoren, natürlich haben wir auch Zuschauer, aber wir sind davon nicht so finanziell abhängig. Wenn wir auf drei bis fünf Heimspiele verzichten müssen, bereitet uns das nicht so große Probleme“, so Patocka. Doch der langjährige Abteilungsleiter weiß, dass der erste Blick manchmal täuscht. Denn die negativen Folgen der Corona-Krise



Dragons-Abteilungsleiter Jan Patocka

könnten in ein paar Monaten auf die Bonner Floorballer zukommen: „Die Sponsorensuche gestaltet sich jetzt schwierig. Die Unternehmen haben ganz andere Sorgen, viele hatten große Umsatzausfälle. Während der Krise hatte kein Unternehmen Lust, Sponsoringgespräche mit mir zu führen. Das könnte sich in der nächsten Saison negativ auswirken“, befürchtet Patocka. Auch mögliche Transfers werden indirekt durch die wirtschaftliche Situation gefährdet. „Wir hatten vor, uns zu verstärken, Spieler aus dem Ausland zu holen“, verrät Patocka. Da aber das geplante Probetraining platzte und die wirtschaftliche Lage es sehr schwer macht, einen Job für die Spieler zu finden, steht der Transfer

auf der Kippe. „Es ist viel schwieriger, für Spieler, die nur eine Saison bleiben, und eventuell nur halbtags arbeiten können, eine Stelle zu finden“, erklärt Patocka, der für die Neuzugänge eigentlich schon einen Job im Blick hatte.

Mit diesen Problemen dürften die Bonner in der Floorball-Bundesliga aber kaum alleine dastehen. Es ist durchaus denkbar, dass in der kommenden Saison auch die Top-Clubs ohne Importspieler auskommen müssen und die Liga zusammerrückt. Die Teams müssten verstärkt auf die eigene Jugend setzen – in Patockas Augen eine Chance für Vereine, die an der Basis gute Arbeit leisten: „Ich glaube, wir sind mit unserer Jugendarbeit weit vorne. Unsere Jugendmannschaften hatten in den letzten Jahren immer gute Auftritte bei Deutschen Meisterschaften, die U17 hat in den letzten Jahren auf dem Großfeld oft gut abgeschnitten. Davon könnten wir jetzt profitieren.“ Profitieren könnten die Dragons auch von der Arbeit der Abteilungsleitung während der Corona-Krise, denn auf der faulen Haut lag das Team um Patocka nicht. Man hatte Zeit, sich mit Dingen zu beschäftigen, die sonst aufgrund des Stresses während einer Saison nicht möglich sind: „Wir haben Sachen abgearbeitet, die schon lange offen waren und überlegt, was man noch verbessern kann: Eine bessere Außendarstellung, Gespräche mit Stadt und Verein, neue Hallenzeiten und so weiter. Wir müssen das als Chance sehen, uns neu aufzustellen und Strukturen zu verbessern.“

Der Blick geht also in die Zukunft – genauso wie der von den Trainern der Herren- und Damenmannschaft, die beide in der kommenden Saison in der ersten Liga wieder angreifen wollen. Beide Teams halten sich selbstständig fit und können dank der Lockerungen ab dem 1. Juni normal in die Vorbereitung starten.

Johan Gallwitz



### 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

# LACROSSE

## WIE FUNKTIONIERT DAS TRAINING UNTER VERSCHÄRFTEN HYGIENEREGELN?

*Gemäß Beschluss der Landesregierung NRW ist der Sport im Freien seit dem 11.05. wieder erlaubt.*

*Anlass für unsere Lacrosse-Abteilung ihr Training direkt wieder aufzunehmen, natürlich unter Beachtung der strengen Hygieneregeln.*

*Fragen hierzu beantwortete die Sportwartin und Spielertrainerin der Abteilung Leoni Voß:*

### *Wie ist es jetzt zu dem spontanen Trainingsstart gekommen?*

Der Trainingsstart war eigentlich weniger spontan. Wir hatten uns schon im Vorfeld Gedanken gemacht welche Ansprüche, zuallererst an das Hygienekonzept und dann auch an die Trainingsgestaltung wir haben und wie man was, angepasst an die Rahmenbedingungen (vor allem die Platzgegebenheiten) umsetzen könnte. Durch Beobachten der politischen Entscheidungen bundesweit und für NRW saßen wir in den Startlöchern. Hinzu kam, dass der Landessportbund NRW direkt einen Tag nach Verkündung durch die Bundeskanzlerin Empfehlungen veröffentlicht hat. Nicht minder schnell hat unser Verein, die SSF Bonn e.V. reagiert und ein Hygienekonzept entwickelt, auf das wir aufbauen konnten.

### *Wonach wird entschieden wer kommen darf und wie hat das jetzt am Anfang funktioniert?*

Hier entscheiden wir nach den Empfehlungen des Landessportbundes. Wer z.B sich krank fühlt oder Kontakt zu einer infizierten Person hatte, wird vom Training ausgeschlossen. Das ist hart, muss aber sein. Natürlich zwingen wir niemanden zum Training. Wir sind uns sicher, dass jeder, der zum Training kommt, sich seiner Verantwortung bewusst ist. Vor dem Training fragen wir die Spieler wie sie sich fühlen, ob es ggf. Krankheitssymptome gibt (ähnlich wie bei einer Klausur in der Uni). Dokumentieren können wir das Ganze über unsere App, die wir auch vorher für die Trainings Zu-/Absagen benutzt haben.

### *Wie viele Teilnehmer können maximal am Training teilnehmen und warum?*

Das ist eine gute Frage, die auch mir die meisten Bauchschmerzen bereitet hat. Die Empfehlungen für NRW und die Leitplanken des DOSB sind diesbezüglich etwas schwammig formuliert. Die Empfehlung liegt ja bei 10 m<sup>2</sup> pro Person. Das wären ziemlich viele Spieler\*innen für ein maximal großes Fußballfeld. Auch unter der Berücksichtigung von 16 m<sup>2</sup> bei hoher respiratorischer Intensität wäre da noch eine Menge Platz. Letztendlich haben wir uns, in Anlehnung an die rheinland-pfälzischen Angaben zur

Klassengröße in Schulen, auf eine maximale Spieler-Anzahl von 15 Personen (inklusive Trainer) geeinigt. Jeweils für das Damen und das Herren Training. So behält man das Geschehen im Blick und man muss nicht über den halben Platz schreien um gehört zu werden (auch ein wichtiger Punkt, wegen der Tröpfchenbildung).

### *Welche Hygiene-Maßnahmen habt ihr ergriffen?*

Grundsätzlich halten wir uns an die bundesweit vorgegebenen Regeln des social Distancing. Wir schreiben eine Maskenpflicht zu Anfang und zum Ende des Trainings vor, jeder Spieler hat seine eigene Pausenzone, die im Vorfeld von uns Trainern durch Markierungshütchen abgesteckt wurde, Bälle werden nicht mit den Händen angefasst (wofür hat man denn einen Stick?!), etc. Das Einhalten der Maßnahmen muss umso strikter erfolgen, da sich auf dem Platz vor und auch während des Trainings auch viele private, nicht dem Training zugehörige Personen aufhalten und zocken. Dabei werden nicht immer die Auflagen des social Distancing befolgt. So haben wir vielleicht noch eine Vorbildfunktion.

### *Wonach richten sich diese Hygienemaßnahmen?*

Da wir das Rad definitiv nicht neu dabei erfunden haben, sind unsere Quellen die Leitplanken des DOSB, die Empfehlungen zur Wiedereröffnung des Sportbetriebs des Landessportbund NRW, die Verhaltensregeln unseres Vereins und wie vorhin bereits genannt die aktuellen bundesweiten Vorgaben zum social Distancing.

### *Wie haltet ihr die Abstände im Training ein – was geht, was geht noch nicht und wie kompensiert ihr das?*

Natürlich können wir nicht wie gewohnt trainieren, das geht an jeder Vorstellungskraft vorbei. Unser Fokus ist jetzt Technik- und Athletik-Training. Alles ohne Körperkontakt und mit genügend Abstand. Ich sehe meine Aufgabe als Trainerin jetzt vor allem darin, dass die Abstände und die sonstigen Empfehlungen eingehalten werden. In jedem Fall liegt die Einhaltung dieser Regeln vor der „richtigen“ Ausübung des Drills. Wenn wir z.B. eine

Groundball Übung machen, bei der die Spieler eigentlich parallel zueinander sich die Bälle ausrollen sollen, dabei sich aber die Laufwege trotzdem kreuzen sollten, ist die Gewährung der Distanz der Vortritt geboten. Ich denke je länger wir das Training so gestalten, desto sensibler werden die Spieler\*innen selber dafür. Natürlich ist jetzt noch mehr Kreativität für die Trainingsgestaltung gefragt. Immer nur Partnerpassen o.ä wird auf Dauer langweilig, aber da wird uns noch genug einfallen. Wir haben z.B. das erste Training mit einer Groundballstaffel beendet. Das verbindet Sprints, Groundballs und das Team bzw. Competitiongefühl.

### *Wie ist die Stimmung in den Teams?*

Die Stimmung ist super! Alle, die da waren, haben sich gefreut einander nach so langer Zeit zusehen und endlich wieder auf dem Platz zu stehen. Auch wenn wir uns digital via Zoom-Meetings zum Home-Workout zwei Mal die Woche gesehen haben und sich auch Spieler zum Passen privat getroffen hatten, ist es so doch ein anderes, freieres Gefühl.

### *Gibt es auch schon wieder Jugendtraining und wenn ja, in welcher Form?*

Das gibt es in der Form noch nicht wieder. Wir arbeiten noch an Konzepten (zeitlich und räumlich) wie wir Training für unsere Jüngsten handhaben können. Die etwas älteren Jugendlichen trainieren nach wie vor mit uns Damen bzw. Herren. Das Verständnis für die aktuellen Gegebenheiten ist in dem Alter kein Problem mehr und stellt für mich keine Besorgnis dar.

### *Wie seht ihr in die Zukunft von diesem aber auch den nächsten Lacrosse Jahren.*

Das wird wohl davon abhängig sein, wie schnell die Wissenschaft einen wirkungsvollen Impfstoff findet, der massentauglich anwendbar ist. Solange das Infektionsgeschehen noch nicht in einem sehr gut kontrollierbaren Maße eingeschränkt wurde, ist alles sehr spekulativ. Im besten Falle jedoch sehe ich uns (Damen) zum Ende des Jahres als Herbstmeister der 2. BLW und nächstes Jahr, wenn ich ganz viel träumen darf, in der ersten Liga der Damen.

# SCHWIMMEN

## DIE FLAUTE WÄHREND CORONA...

### Erfahrungsbericht eines Masters Schwimmers

Als Windsurfer habe ich gelernt, Windpausen für etwas Sinnvolles zu nutzen, z. B. Segel, Bretter oder andere Ausrüstung zu reparieren oder neue Manöver mit einem Anfänger-Brett und kleinen Segeln auszuprobieren. Wichtig dabei ist den Kopf und den Körper fit zu halten. Wenn der Wind wieder weht, wird er dir keine Einführungsrunde gönnen. Du erkennst die richtige Stärke des Windes an der Wasseroberfläche und dann gehst du raus mit vollem Speed und der Lust aufs Gleiten... Und es muss alles perfekt funktionieren.

Genauso ging es mir in der Corona Pause. Der 13. März war der letzte Trainingstag vor der Pause und gleichzeitig der Höhepunkt meiner Vorbereitung für die Deutschen Meisterschaften lange Strecken der Masters. Mein Hauptset an dem Tag waren 10 x 200 m Lagen, Startzeit alle 3:20. Für einen jungen Schwimmer ist dies vielleicht nicht beindruckend, aber für einen 55-Jährigen ist es eine Herausforderung. Ich habe mich hervorragend vorbereitet gefühlt für meinen geplanten Start bei den DM über 400 m Lagen.

### Die Zwangspause sinnvoll nutzen...

Danach kam die Vollbremsung. Nichts, kein Schwimmen mehr möglich. Die ersten zwei Tage habe ich als Regeneration benutzt, danach hat mein Körper gesagt, wir müssen etwas machen. Und, ja ich habe wie viele andere Schwimmer mit dem „Trocken-Schwimmen“ angefangen. Ich habe viele Videos und Tipps der Experten im Internet recherchiert und relativ zügig meine eigene Routine entwickelt. Da man als Masters Schwimmer sehr schnell seine Muskelkraft und Flexibilität verliert, habe ich meine Priorität genau auf diese beiden Aspekte gesetzt.

### Wieder im Wasser!

Am 20.04 hatte ich es endlich geschafft, wieder ins Wasser zu springen, mit Neoprenanzug und Boje natürlich. Das Gefühl wieder zu schwimmen, trotz der Kälte im See, war großartig. Dabei habe ich nicht versucht, intensiv zu schwimmen, nur meine Gleit-Technik mit Neoprenanzug zu testen. Das Tempo war nicht schlecht, um die 1:30 pro 100 m und für den Wiedereinstieg haben 2400 m gereicht. Am 01.05 habe ich erstmals die 6000 m-Grenze erfolgreich getestet.

Als Freiwasser-Schwimmer hat man eine andere Technik und gleitet anders im Wasser. Es hat mir großen Spaß gemacht an der neuen Technik zu arbeiten: Wie kann ich effizienter gleiten? Wie mache ich eine schnelle Wende im Freiwasser? Wie kann ich meine Rotation optimieren? Oder wie gelingt mir ein „mega Sprint“ mit Neoprenanzug?

### Corona-Fazit

Ich habe bei meinem See-Training auch neue Trainingspartner kennengelernt und den einen oder anderen Tipp bekommen, wie man im Freiwasser effektiver schwimmt. Ich fand, die Corona Pause war eine interessante Phase, und jetzt, genau wie ein Windsurfer nach einer Windpause, bin ich für den Wiederstart vorbereitet. Ich freue mich sehr darauf.

Javier Nogues, Masters Schwimmer SSF Bonn



Foto: Privat

Javier Nogues

## CORONA-FITNESS NICHT NUR IM WASSER

Javiers Idee, sein Schwimmtraining ins Freiwasser zu verlegen, hat auch noch einige andere Masters-Schwimmer angeregt, es ihm gleich zu tun, und sie haben sich – wie er ausgerüstet mit Neoprenanzug – an den verschiedenen Seen rund um Bonn und Köln getroffen und gemeinsam einige Kilometer absolviert. Die meisten der rund 80 Masters haben sich allerdings je nach Alter mit Joggen, Radfahren, Walken, Spaziergängen am Rhein, im Siebengebirge oder Kottenforst versucht fit zu halten. Auch durften (mussten) einige ganz normal arbeiten, sich im Homeoffice herumquälen bzw. vor allem die jüngeren Masters mit Kindern diese bespaßen oder sie zum Homeschooling animieren. Der soziale Kontakt untereinander ist aber nicht abgebrochen dank Telefon und sozialer Medien. Nun hoffen wir alle, demnächst wieder im Sportpark Nord trainieren zu können.

Margret Hanke, Masterswartin der Schwimmabteilung

# TISCHTENNIS

## CORONA SORGT FÜR AUFSTIEG DER 1. UND 2. HERRENMANNSCHAFT



1. Mannschaft Aufsteiger in die Verbandsliga (v. l.: Simon Tewes, Niklas Schmickler, Leon Biedermann, Ben Wasiljew, Omiros Grigoreas, Oliver Apel, Benny Ho)

Wie alle Sportarten wurden auch wir vom COVID-19-Virus ausgebremst. Am 13. März entschied der DTTB zusammen mit den Landesverbänden den Abbruch der Saison 2019/2020. Gleichzeitig haben wir auch unseren Trainingsbetrieb eingestellt. Da gab es natürlich erstmal lange Gesichter, denn keiner wusste, was bedeutet das für unsere ambitionierten Herrenmannschaften? So war erstmal langes Warten angesagt, denn erst am 14. April entschied der Beirat des WTTV wie mit der aktuellen Situation umgegangen wird. Grundsätzlich wurden alle Tabellen per 12. März zu Abschlusstabellen erklärt und Auf- und Abstiege entsprechend geregelt. Kernpunkt ist, dass der WTTV durch die angepasste Auf- und Abstiegsregelung die Ligareform für ein Jahr aussetzt. Die dadurch freiwerdenden Plätze in den Ligen werden verwendet, um den erweiterten Abstieg abzumildern. Was bedeutete dies nun für unsere Teams?

Unsere ambitionierte **1. Herren** standen zu diesem Zeitpunkt auf Platz 2 der Landesliga und konnten somit einen Antrag auf die höhere Klasse stellen. Unserem Antrag wurde entsprochen, so dass unser Team nun in die Verbandsliga aufsteigt. Herzlichen Glückwunsch. Ob es allerdings klappt, in diesen turbulenten Zeiten die Mannschaft zu verstärken, scheint fraglich. Die **2. Herren** stand ohnehin auf Platz 1, so dass ihr der Aufstieg in die Bezirksliga zugesprochen wurde. Nach dem unglücklichen Scheitern der letzten Saison durch das schlechtere Satzverhältnis ist das ein feiner Erfolg.

Eine große Überraschung gab es noch für die **3. Herren**. Durch den freiwilligen Abstieg von TTF Bad Honnef 3 reichte es nun doch noch zum Klassenerhalt in der Kreisliga. Allerdings stellt sich die große Frage, ob dieses „Geschenk“ angenommen wird, da voraussichtlich zwei Spieler an die

**2. Herren** abgegeben werden. Dann wäre das Team sicherlich in der 1. Kreisklasse besser aufgehoben. Für die **4. Herren** hätten wir dann voraussichtlich gar keine Leute mehr und müssten das Team zurückziehen. Die **5. Herren** stand zum Zeitpunkt des Abbruchs auf Relegationsplatz 3 und gilt als erstmöglicher Nachrücker für die höhere Spielklasse. Ob das Team doch noch den Sprung in die 2. Kreisklasse schafft, ist allerdings abhängig davon, ob noch ein Platz frei wird, d.h. wir müssen die Meldungen bis 3. Juni abwarten. Die **6. und 7. Herren** werden in der kommenden Saison in der 3. Kreisklasse spielen. Die 7. Herren hatte sich in dieser Saison als Sieger der Hobbyklasse durchgesetzt. Ein toller Erfolg für das Team um Mannschaftsführer Ingo Teuchert. Auch unsere 8. Herren konnte mit Platz 5 in der Hobbyklasse überzeugen. Da gerade die Hobbyspieler Spaß am Mannschaftsspiel gefunden haben, werden wir in der kommenden Saison eine weitere Hobby Mannschaft melden, damit alle ein bisschen häufiger spielen können. Erfreulich ist auch, dass wir wieder eine **Damen**-Mannschaft melden können. Wir haben nunmehr sieben Damen, die sich abwechseln werden, so dass es nicht mehr zu Personalengpässen kommen sollte.

Die **1. Jungen** hat den „Betriebsunfall“ des vergangenen Jahres korrigiert und den sofortigen Wiederaufstieg in die Bezirksklasse geschafft. Die **2. Jungen** verbleibt in der Kreisliga. Fest stand bereits, dass auch **1. Schüler A** als Aufsteiger den nächsten Sprung in die Bezirksliga geschafft hat. Die **1. Schüler B** gewann die Kreisliga. Hier wurde die **2. Schüler B** Fünfter, genauso wie die **3. Schüler B** in der 1. Kreisklasse. Die intensive Jugendarbeit mit unseren drei Trainern zeigt also mittlerweile Wirkung.

Jörg Brinkmann

## TISCHTENNIS FÜR JEDEN – AUCH IN CORONA-ZEITEN

Seit 25. Mai können unsere Mitglieder wieder trainieren. Aber vieles ist anders, denn es gilt die behördlichen Auflagen einzuhalten. Dafür haben wir den Trainingsgruppen verkleinert und zeitlich eingegrenzt. Jeder kann sich nunmehr seine Trainingseinheiten online buchen über [www.tt4f.de/ssf/](http://www.tt4f.de/ssf/). Zugang zu den Trainingshallen ist ausschließlich mit Mund-Nasen-Schutz möglich. Dieser darf nur beim Training selbst abgelegt werden. Zudem muss sich jeder registrieren lassen. Die Tischtennis-Tische sind jeweils voneinander abgetrennt. In einer Box von 5x10 Metern sollte es für jeden möglich sein, den erforderlichen Abstand von 1,50 Meter locker einzuhalten. Für die Hygiene stehen sowohl Reinigungs- als auch Desinfektionsmittel zur Verfügung. Weitere Details unseres COVID-19-Schutz- und Handlungskonzeptes sowie die buchbaren Trainingszeiten findet ihr auf der Homepage der Tischtennis-Abteilung. Ich wünsche allen viel Spaß beim Training. Willkommen zurück!

Wenn interessierte Gäste Trainingseinheiten bei uns buchen wollen, bitten wir um Anmeldung bei der Abteilungsleitung (für die Jugend bei Simon Tewes Tel. **01732031625**, Erwachsene beim Sportwart Valeri Birnbaum **017678186648**)

Jörg Brinkmann



## MACH MIT – HALT DICH FIT: TISCHTENNIS-SENIORENGRUPPE

Das Training der Seniorengruppe findet immer dienstags von 15.30-17.00 Uhr und freitags von 15.00-17.00 Uhr im Heinrich-Hertz-Europakolleg, Herseler Str. 5, 53117 Bonn statt. Die Seniorengruppe freut sich über neue Mitglieder, die sich und die Tischtennisbälle immer in Bewegung halten. Kursgebühr für 5 Trainingseinheiten 30,00 € für Nichtmitglieder. Kostenfrei für Mitglieder. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. **0178-6388234**

Jörg Brinkmann

## TERMINVERLEGUNGEN

Aufgrund der Corona-Maßnahmen gibt es einige Terminänderungen. Abteilungs- und Jugendversammlungen fallen dieses Jahr aus. Dies ist satzungskonform. Die Abteilungsleitung trifft erforderliche Entscheidungen im Rahmen von Videokonferenzen. Die Kreismeisterschaften der Damen und Herren wurden von Anfang Juli auf 11. bis 13. September in der Sporthalle der Gesamtschule Bonn-Beuel-Ost verlegt. Eine endgültige Bestätigung steht allerdings noch aus.

Auch unsere Vereinsmeisterschaft für Damen und Herren sowie für Jungen und Schüler fallen aus. Ob ggf. im Herbst Ersatztermine stattfinden können ist noch offen. Das Schleifchen-Turnier am 14. Juni entfällt ebenfalls.

Jörg Brinkmann



Wirklich  
überall – und  
so einfach?

Kundin & Kunde der Sparkasse KölnBonn



[sparkasse-koelnbonn.de/direktfiliale](http://sparkasse-koelnbonn.de/direktfiliale)

**Ja klar!**

Bei unserer Direktfiliale entscheiden Sie selbst, wann und wie Sie Ihre Bankgeschäfte erledigen – ob am Telefon oder per Videochat.

**Persönlich. Digital. Direkt.**



**Sparkasse  
KölnBonn**

# VOLLEYBALL

## VERÄNDERUNGEN IN DER VOLLEYBALLABTEILUNG

### *Drittes Jahr, dritte Liga: Eine kurze, aber erfolgreiche Volleyball Saison*

Unter dem Motto: „Leistungssport - unser Hobby“, startete die 1. Damenmannschaft der SSF Fortuna Bonn in ihre dritte Saison in der Dritten Liga. Dass am Ende der 2. Platz belegt wurde und damit sportlich die Chance besteht, in die 2. Bundesliga aufzusteigen, ist ein Erfolg, der dem Volleyball in Bonn guttut. Nicht zuletzt ist er auch ein Ergebnis vieler Unterstützer, Fans und Sponsoren.

Die letzten drei Spiele gegen starke Mannschaften, darunter Vorjahresmeister USC Münster, sorgten für eine Euphorie, die die Damen unbedingt in das am 14. März anstehende Lokalderby gegen den FC Junkersdorf mitnehmen wollten. Doch dazu kam es nicht mehr, da die Saison letztendlich vom Deutschen Volleyball Verband beendet wurde.

### *Das aktuelle Projekt heißt:*

*Wir holen die Volleyball Bundesliga zurück nach Bonn*



Foto: Lisa Derendorf

Nach dem Auswärtssieg gegen Vorjahresmeister USC Münster jubeln die SSF Fortuna Damen über Platz 2

Im April und Mai war neben den sportlichen Aktivitäten organisatorisches Talent gefragt. Management und Trainer führen nach wie vor zahlreiche Gespräche, um die Zusammenarbeit mit Sponsoren und Ausrüstern fortzusetzen, sowie die Kaderplanung voranzutreiben, denn die Mannschaft hat sich, auch dank der Unterstützung des SSF-Vorstandes, dazu entschieden, eine Lizenz für die 2. Bundesliga zu beantragen. Die Volleyball-Bundesliga wird über den Antrag wohl bis Mitte Juni entscheiden.

### *Neue Herausforderung: Mannschaftssport digital organisieren*

Seit Mitte März steht der Sport in Deutschland still. So liegen auch Netz, Bälle und Antennen seit geraumer Zeit in den Geräteraum der Hartberghalle und das Trikot bleibt vorerst im Schrank. Die neue Situation erforderte eine Umstrukturierung des Trainings. Bereits Ende März, eine Woche nach Saisonabbruch, startete ein gemeinsames digitales Mannschaftstraining. Zudem erhielten die Spielerinnen individuelle Wochen-Trainingspläne, die beim montäglichen Mannschaftstraining erläutert und wöchentlich angepasst wurden. Auch die Saisonnachbesprechungen und die Planungen für die Zukunft wurden digital realisiert und die Spielerinnen suchten sich neue kontaktfreie sportliche Hobbys: Inline Skaten, Joggen und Fahrradtouren am Rhein entlang stehen auf der Tagesordnung.



Foto: Lea Neumann

"Oh wie ist es am Rhein so schön", Volleyballerin Lea Neumann trainiert kontaktfrei

Die Fans wurden in den sozialen Netzwerken weiterhin auf dem Laufen gehalten. Der Sportliche Leiter Albert Klein startete eine Foto-Reihe, mit der den Sponsoren und Unterstützern gedankt wurde. Die Damen zeigten, wie sie ihre Freizeit Corona-gerecht gestalten. Die knapp zwei Monate, in denen sich das Team nicht sehen konnte, wurden lang. Schließlich ist es nicht nur der Volleyball, der fehlt. Geplant war über Pfingsten eine Mannschaftsfahrt nach Holland, die nun verschoben wurde. Auf und neben dem Feld ist das Team in den letzten Jahren immer enger zusammengewachsen. Deswegen steht die Entscheidung der Damen fest, in der kommenden Saison einen weiteren großen Schritt gehen zu wollen.

### Neue Herausforderungen stehen an

In der 2. Bundesliga warten Mannschaften, die bis zu sechs Mal in der Woche trainieren und für die der Volleyballsport seit Jahren ein zweiter Job ist. Auswärtsfahrten bis nach Strahlsund und Berlin stehen den Bonnerinnen bevor. Erstmals bedeutet der Sprung also eine Professionalisierung. Das von Teammanager Albert Klein erstellte Organigramm, in dem es zahlreiche Aufgaben, wie Organisation von Auswärtsfahrten, Gestaltung von Print-Medien etc. zu verteilen gilt, wird nach und nach gefüllt. Trainer Niclas Schlüter wird ab August den erforderlichen Lehrgang zum Erwerb des A-Trainerscheins besuchen. Co-Trainer Frank Goerlach, Athletiktrainer Eduardo Gatto und Mannschaftsarzt Dr. Römer arbeiten weiter im Team um das Team. Neu ist die Kooperation mit dem Kürfürsten Gesundheitszentrum. Physiotherapeutin Emily Walther wird die Mannschaft zukünftig betreuen.

Zunächst steht aber ein erster Schritt in die sportliche Normalität an, denn unter Beachtung der Richtlinien in der fortlaufenden Krise, wird vorerst im Sand Beachvolleyball gespielt, um dann im Juni auch wieder in Kleingruppen in das Training in der Hardtberghalle einzusteigen.

Carlotta Hensel



Erich Goebels und Fritz Hacke

## FRITZ HACKE

### EIN PERSÖNLICHER NACHRUF VON ERICH GOEBELS

**A**ls ich Fritz Hacke einige Tage vor seinem Tod im Hospiz in Troisdorf besuchte, gingen mir viele Erinnerungen an unsere gemeinsame Volleyballzeit durch den Kopf.

Im September 1969 bereits haben Fritz (damals noch KTV Bonn) und ich (seinerzeit DJK Bonn-Süd) gemeinsam die Bonner Stadtmeisterschaften im Volleyball ausgerichtet. Anfang der siebziger Jahre hatte sich der KTV den SSF Bonn angeschlossen und die DJK war ein Bestandteil vom SC Fortuna Bonn geworden.

In den siebziger und achtziger Jahren folgten große Zeiten für den Bonner Volleyballsport, zunächst für die SSF und dann auch für die Fortuna. In diesen Jahren hatte sich Bonn zur Hochburg im deutschen Volleyballsport der Männer entwickelt. Titelkämpfe, zwei Deutsche Meisterschaften für die SSF und eine Vizemeisterschaft und ein Pokalsieg für die Fortuna sowie zahlreiche internationale Begegnungen füllten den Sportpark Nord – häufig über den Rand der Belastbarkeit. Dass es dabei nicht immer spannungsfrei zwischen Fritz und mir als den beiden Hauptverantwortlichen zugeht, war eigentlich selbstverständlich, vor allem bei den Lokalbegegnungen im Sportpark Nord und im Wasserland. Es war jedenfalls eine tolle Zeit für den Bonner Volleyballsport. Ende der achtziger Jahre mussten beide Vereine äußeren Umständen Tribut zollen und sich aus der Topliga des Deutschen Volleyballverbandes verabschieden.

Fritz spielte alleine oben weiter, denn auch dem Westdeutschen Volleyballverband war sein Organisationstalent nicht entgangen, so dass dieser ihn in den Vorstand berief und Fritz über Jahrzehnte als Spielwart des WVV tätig war. Dem Verband und dem Volleyballkreis Bonn stand Fritz ebenfalls noch viele Jahre als Schiedsrichter und als Kreisvorsitzender zur Verfügung. Vor allem aber war er als Geschäftsführer der Volleyballabteilung engagiert.

Im Jahr 1996 begann ein neues Kapitel gemeinsamer Verantwortung für Fritz und mich. Die Vereinsführungen von SSF und Fortuna hatten eine Spielgemeinschaft beider Vereine vertraglich vereinbart, die nun schon über zwanzig Jahre besteht. Als deren Abteilungsleiter habe ich mehr als ein Jahrzehnt intensiv mit Fritz zusammengearbeitet. Es war eine organisatorisch und sportlich fruchtbare Zeit, die sich auch unter neuer Führung bis heute fortgesetzt hat.

Mein persönlicher Abschied von Fritz kurz vor seinem Tod ist mir sehr nahe gegangen. Ich bin ihm dankbar für die vielen Jahrzehnte gemeinsamen Wirkens für den Bonner Volleyballsport.

Erich Goebels



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*

Ich \_\_\_\_\_ (Vor- und Zuname)  
möchte gerne, dass die Vereinszeitung „Sportpalette“ ab der Ausgaben  
2/2019 gegen Zahlung eines **Kostenbeitrages von 3 € pro Ausgabe** weiter-  
hin in gedruckter Form per Post an meine bei der SSF-Geschäftsstelle hin-  
terlegte 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. Zu-  
gleich 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 belas-  
teten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut ver-  
einbarten Bedingungen.

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

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name des Kontoinhabers

\_\_\_\_\_  
Email und / oder Telefon

\_\_\_\_\_  
Straße\*

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort\*

IBAN\*

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort und Unterschrift\*

\*Pflichtfelder, ohne Angabe ist keine Bearbeitung möglich

# CLUB-INFO (Stand 08.06.2020)

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

## Vorstand

<b>Jürgen Baró Pizà:</b>	Vorsitzender / Spitzen- und Leistungssport / Sportstätten / Liegenschaften
<b>Christoph Mertens:</b>	stellv. Vorsitzender / Koordination Vereinsorgane / Sponsoring
<b>Maïke Schramm:</b>	Stellv. Vorsitzende / Finanzen / Öffentlichkeitsarbeit
<b>Frank Herboth:</b>	Breitensport / Koordination der Fachabteilungen
<b>Max Hürter:</b>	abteilungsübergreifende Maßnahmen
<b>Dr. Ferdinand Krause:</b>	Vereinsverwaltung / Recht- und Sozialangelegenheiten

## Sport-Service-Bonn GmbH

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

## Physiotherapie

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

## Restaurant und Sportsbar „Pastacasa“

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

## Restaurant „Canal Grande“ (Im vereinseigenen Bootshaus)

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

## Schwimmhallen

### Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie

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

Regeln: Badekappenpflicht! Keine Badeshorts!  
Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

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

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

## Frankenbad

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

## Sporthallen und Trainingsplätze

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

## Fitness-Studios

<b>Sportpark Nord</b>	
Adresse:	Kölustraße 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

<b>SSF-Bootshaus Beuel</b>	
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 01.02.2020)

**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](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](http://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

### Seniorengymnastik

Mittwoch	10.00–11.15 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	10.45–12.00 Uhr	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

### 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

Der Offene Bewegungstreff findet aktuell leider bis voraussichtlich Ende der Sommerferien 2020 nicht statt. Durch die noch immer anhaltende Corona Pandemie kann der Offene Bewegungstreff in seiner Flexibilität nicht angeboten werden.

# KURSE (Stand: 08.06.2020)

**K**urse 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 [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@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 | **VORÜBERGEHEND KEIN ANGEBOT**

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 €

## Body Styling | **VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT**

	montags	19.45–21.15 Uhr   Sportpark Nord
--	---------	----------------------------------

## 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 €

## deepWORK® (Kraft und Dynamik) | **VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT**

	mittwochs	19.00–20.30 Uhr   Sportpark Nord
--	-----------	----------------------------------

## 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](mailto:kia@ssfbonn.de) oder in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Telefon: 0228-676868.

## Kräftigung Tiefenmuskulatur | **VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT**

	freitags	14.00–15.30 Uhr   Sportpark Nord
	freitags	19.30–21.00 Uhr   Sportpark Nord

## 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](mailto:kung-fu@ssfbonn.de).

## Laufkurs | Bootshaus Beuel | Bitte eigene Pulsuhr mitbringen!

Bei Interesse bitte melden unter [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de)

## Laufkurs für Diabetiker | Bootshaus Beuel

November–März:	samstags	9.00 Uhr
April–Oktober:	mittwochs	19.00 Uhr
	samstags	9.00 Uhr

Preise: 199 € Selbstkostenanteil.

## Pilates | Bitte eine Isomatte mitbringen!

### VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT

dienstags	09:30–11:00 Uhr   Bootshaus Beuel
mittwochs	17.00–18.15 Uhr   Ludwig-Erhard-Kolleg

Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

## Rückenfit | **VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT**

mittwochs	10:00–11:30 Uhr   Bootshaus Beuel
-----------	-----------------------------------

## Schwimmkurse für Erwachsene | Sportpark Nord

10-14 Einheiten, außerhalb der Schulferien, 9 Euro pro Einheit, Anmeldung nur online möglich; [ssfbonn.de/schwimmkurse.html](http://ssfbonn.de/schwimmkurse.html). Keine Badeshorts erlaubt! Badekappenpflicht!

## Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder

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

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

## Seniorgymnastik | **VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT**

donnerstags	10:45–12:00 Uhr   Beuel
-------------	-------------------------

## 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](mailto: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](mailto: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 €

## Walking Kurse | **VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT**

dienstags	08:30–10:00 Uhr   Bootshaus Beuel
donnerstags	10:00–11:30 Uhr   Sportpark Nord

Preis je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

## Yoga

### VORÜBERGEHENDE KURSANGEBOTE

Yoga für Alle	montags	09:30–11:00 Uhr   Bootshaus Beuel
Yoga für Alle	dienstags	20:00–21:30 Uhr   Sportpark Nord
Anfänger	mittwochs	16:00–17:00 Uhr   Bootshaus Beuel
Fortgeschrittene	mittwochs	17.15–18.15 Uhr   Bootshaus Beuel

Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

## Zumba | Turnhalle Karlschule

montags	18.00–19.00 Uhr
---------	-----------------

Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

## ABTEILUNGSINFO Für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich (Stand 01.02.2020)

Badminton	
Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Stefan Walter und Gustav Weis, <a href="mailto:badminton@ssfbonn.de">badminton@ssfbonn.de</a>
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, <a href="mailto:anke.toelzer@ssfbonn.de">anke.toelzer@ssfbonn.de</a>

Judo	
Angebot:	Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Ben Hartmann (Erw.), <a href="mailto:judo-erwachsene@ssfbonn.de">judo-erwachsene@ssfbonn.de</a> 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, <a href="mailto:jujutsu@ssfbonn.de">jujutsu@ssfbonn.de</a>

Kanu	
Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, 0228-9107530, <a href="mailto:abtfttr@kanu.ssfbonn.de">abtfttr@kanu.ssfbonn.de</a> 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), <a href="mailto:ssfbonn.de/kontakt-kurse.html">ssfbonn.de/kontakt-kurse.html</a> Malte Karow (Kendo), <a href="mailto:mkarow@online.de">mkarow@online.de</a>

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	<a href="mailto:lacrosse.herren@ssfbonn.de">lacrosse.herren@ssfbonn.de</a>   <a href="mailto:lacrosse.damen@ssfbonn.de">lacrosse.damen@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	45 € pro Mitglied Ü16

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, <a href="mailto:mfk@ssfbonn.de">mfk@ssfbonn.de</a>

Schwimmen	
Angebot:	Schwimmkurse/Leistungssport- und Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Frankenbad u. a.
Auskünfte	<a href="mailto:schwimmen@ssfbonn.de">schwimmen@ssfbonn.de</a>
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, <a href="mailto:ludwig.block@web.de">ludwig.block@web.de</a> Peter Bruderreck, 0228-3361730, <a href="mailto:skipeter@netcologne.de">skipeter@netcologne.de</a>
Abteilungsbeitrag:	7 € pro Jahr

Taekwondo	
Angebot:	Trainingsgruppe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Armin Bach und Christian Berger, <a href="mailto:taekwondo@ssfbonn.de">taekwondo@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	10 € pro Monat

Tai Chi	
Angebot:	Tai Chi für Erwachsene
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sabine Haller-Schretzmann, <a href="mailto:tai-chi@ssfbonn.de">tai-chi@ssfbonn.de</a>

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“	
Angebot:	Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätte	Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Bernd Neuwinger, <a href="mailto:abteilungsleiter@tanzen.ssfbonn.de">abteilungsleiter@tanzen.ssfbonn.de</a>
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	<a href="mailto:glaukos@ssfbonn.de">glaukos@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	25,60 € pro Jahr

Tischtennis	
Angebot:	Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler
Trainingsstätte	Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule
Auskünfte	Jörg Brinkmann, <a href="mailto:tischtennis@ssfbonn.de">tischtennis@ssfbonn.de</a>

Triathlon	
Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Ingo Lochmann, <a href="mailto:abteilungsleiter@ssf-bonn.com">abteilungsleiter@ssf-bonn.com</a>
Abteilungsbeitrag:	45 € pro Mitglied (auch für Kinder und Jugendliche)

Volleyball	
Angebot:	Wettkampfmansschaften für Kinder und Erwachsene Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätte	Hardtberghalle, Beethoven-Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, KGS Donatusschule, Sportpark Nord
Auskünfte	Birgitta Schaaf, <a href="mailto:volleyball@ssfbonn.de">volleyball@ssfbonn.de</a>

Wasserball	
Angebot:	Mansschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	<a href="mailto:wasserball@ssfbonn.de">wasserball@ssfbonn.de</a>

## PARTNERSEITE

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

FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.



**SWB**

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.

**Günstig. Garantiert. Und gut fürs Klima!**

# BEETHOVEN • STROM *elektrisiert!*



Jetzt mit  
**nextbike**   
Freiminuten.

**Welch eine Komposition:** Entdecken Sie unseren BEETHOVEN • STROM und freuen Sie sich auf klimaschonende Energie zu einem hervorragenden Preis, garantiert bis zum 30. April 2022. Unsere Willkommensprämien und viele weitere Vorteile runden unser Powerpaket ab – überzeugen Sie sich jetzt auf **beethovenstrom.de**.



**BEETHOVEN • STROM**