



Delegiertenversammlung wählt neuen Vorstand

+ Interview mit Harald Göbel | Seiten 14–15

SSF-History: Der SSF vor 75 Jahren | Seiten 9–10

Neues aus der Karlschule | Seite 6–7

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: Privat

Liebe SSFler

Vor 2 Monaten wurde ich als Vorstandsvorsitzender der SSF Bonn gewählt und bin damit in ein neues Amt „gesprungen“. Nach langen Jahren als Finanzvorstand freue ich mich auf das Amt, auch wenn die aktuelle/ kommende Situation nicht einfach ist bzw. wird. Meine Vorstellungen für die nächsten Jahre bitte ich dem im Generalanzeiger erschienenen Interview zu entnehmen (Seite 14–15). Es gibt momentan keinen Grund stillzusitzen und abzuwarten was kommt, sondern die Gelegenheit bereits angedachte Vorhaben weiter voranzutreiben. In Anlehnung an die Vierschanzen-tournee (die voraussichtlich ohne Publikum stattfinden wird) will ich auf 4 Vorhaben, an denen wir aktiv arbeiten, kurz eingehen:

1. Da in diesem Jahr unsere Sportstätten für rd. 3 Monate geschlossen waren, wollen wir uns bei allen Mitgliedern, die uns weiterhin die Treue halten, bedanken. Wir planen in den Weihnachtsferien ein kostenloses, ganztägiges Sportangebot für alle Mitglieder im Sportpark Nord. Ob und in welchem Umfang das möglich ist, entscheidet sich Ende November anhand der weiteren Verordnungen. Via Newsletter/Homepage werden wir informieren und Programm/Anmeldeverfahren etc. vorstellen.
2. Wir sind in Endverhandlungen zur Anmietung weiterer Räume, damit wir unser häufig schnell ausgebuchtes Kursangebot erweitern können. Schwerpunkte sollen Eltern mit Kleinkind (Baby), Functional Fitness und weitere Kurse sein.
3. Die Sanierung des „Bootshauses“ im Rahmen des Förderprogramms „Moderne Sportstätten 2022“ hat begonnen. Hier wird eine umfangreiche, energetische Sanierung vorgenommen und u.a. bessere Umkleidemöglichkeiten geschaffen.
4. Da das Stadion voraussichtlich ab Mitte nächsten Jahres aufgrund von Sanierung für ca. 1 Jahr nicht zur Verfügung steht, sind wir aktuell in Gesprächen mit der Stadt über Ausweichmöglichkeiten.

Wie Ihr seht, geht es weiter und ich bin sicher, die SSF Bonn werden die momentan nicht einfachen Zeiten gut überstehen.

Liebe Mitglieder, an dieser Stelle bedanke ich mich noch einmal ausdrücklich für Eure Treue. Ohne Eure Mitgliedschaft wären die vielfältigen Sportangebote und die Vorhaben nicht möglich.

Ich wünsche Euch eine besinnliche Zeit bis zum Jahresende mit einem Zitat von Michael Jordan (Basketball):

„Hindernisse sollten Dich nicht aufhalten.

Wenn Du gegen eine Wand läufst, dreh Dich nicht um, gib nicht auf.

Finde heraus wie Du darüber klettern, hindurchgehen oder außen rum gehen kannst.“

Harald Göbel

Vorsitzender des Vorstandes

INHALTSVERZEICHNIS



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

VEREINSNACHRICHTEN

Jugendvollversammlung wählt neuen Jugendausschuss der SSF Bonn	S. 05
--	-------

NEUES AUS DER KARLSCHULE

Spaß am Lernen und viel mehr mit „Climb-Lernferien“ an der Karlschule	S. 06-07
---	----------

SSF KOPF

Tina Fellerhoff	S. 08
-----------------	-------

SSF HISTORY

Die SSF vor 75 Jahren	S. 09-10
-----------------------	----------

SSF AZUBI

Safak Tamel	S. 11
-------------	-------

FIT IM WOHNZIMMER

3 Übungen zur Stärkung der Körpermitte, Fokus Rücken	S. 12-13
--	----------

LEITARTIKEL

Delegiertenversammlung wählt neuen Vorstand	S. 14
Interview mit Harald Göbel	S. 14-15
Interview mit Ben Hartmann	S. 16

ABTEILUNGEN

Schwimmen	S. 17-18
Tischtennis	S. 19-21
Traillauf	S. 21-22

VEREINSINFOS

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



Interview mit dem neuen Vorstand
Harald Göbel | Seiten 14–15



SSF-Kopf:
Tina Fellerhoff | Seite 8



Die Tischtennis Heizeilmännchen
am Werk | Seite 19



IMPRESSUM

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

Anne-Marie Nierkamp,
Maike Schramm und Fabian Welt

Redaktionsanschrift:

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

E-Mail: palette@ssfbonn.de

Redaktionsschluss:

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

Erscheinungsweise:

4 x jährlich:

März
Juni
September
Dezember

Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Design/Layout/Satz

intention Werbeagentur GmbH
www.intention.de

Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,
57539 Roth

Papier:

Chlorfrei gebleicht

Titelfoto:

Andreas Ennenbach

JUGENDVOLLVERSAMMLUNG WÄHLT NEUEN JUGENDAUSSCHUSS DER SSF BONN



Eva Schönenbroicher



Nahid Jahangiri

Fotos: Privat

Am Mittwoch, den 07. Oktober, wählten zahlreiche Jugendliche erstmals wieder einen Jugendausschuss. Insgesamt wurden 9 Jugendliche gewählt, die mit Unterstützung von Anne-Marie Nierkamp und Fabian Welt Aktionen, Ausflüge sowie Projekte im Namen der Jugend planen und veranstalten wollen. Das Team, bestehend aus einer Jugendwartin, einem Stellvertreter und 7 Beisitzern/-innen, wird sich nun schnellstmöglich an die Vorhaben machen und ist jederzeit für Anregungen und Wünsche seitens der Vereinsjugend der SSF Bonn offen. Die Jugend wählte Eva Schönenbroicher zur Jugendwartin und Navid Jahangiri zum Stellvertreter. Beide werden auch im Rahmen der regelmäßigen Gesamtvorstandssitzungen anwesend sein und die Interessen der Jugendlichen im Verein repräsentieren. Zu den Beisitzern wurden gewählt: Naïma Günther, Soraya Günther, Nouri Günther, Oussama Al Ghaouti, Lena Kramer, Nathalie Moussa und Tom Hartmann.

Ben Hartmann
Vorstand Jugend und Perspektivteam



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



Im Kletterwald

SPASS AM LERNEN UND VIEL MEHR MIT „CLIMB-LERNFERIEN“ AN DER KARLSCHULE

In diesem Jahr hatten wir ein besonderes Projekt in den Herbstferien an unserer Karlschule: Zwei Wochen lang wurden rund 50 teilnehmende Kinder von den Lehrerinnen und Lehrern der Climb-Lernferien betreut.

Die Themen Ernährung und Bewegung standen dabei im Mittelpunkt. So wurde täglich ein „Gemüse des Tages“ behandelt. Vormittags gab es Unterricht in Deutsch und Mathe, allerdings in spielerischer Form kombiniert mit Bewegungs-

spielen. Großen Spaß hatten die Kinder auch an den Briefkästen der betreuenden Lehrkräfte. Eifrig schrieben die Kinder täglich Briefe, die auch beantwortet wurden.

Die Höhepunkte der Herbstferien waren die Ausflüge in den Kletterwald und zum Demeterhof Gut Ostler. Die Kinder waren begeistert, was nicht zuletzt am großen Engagement aller Beteiligten lag. Wir bedanken uns herzlich für die reibungslose Organisation und Umsetzung bei

Laura Erkan und für die liebevolle Betreuung und Förderung unsere Kinder bei den Lehrerinnen und Lehrern, die sich hier ehrenamtlich engagierten. Die betreuenden Lehrkräfte befinden sich überwiegend noch im Studium im pädagogischen Bereich und waren laut Amida (9) „die liebsten Lehrerinnen der Welt“.

Alexandra Großerichter



Fotos: Bettina Overstolz



Auf dem Demeterhof Gut Ostler



SSF KOPF: TINA FELLERHOFF



Foto: Privat

Kurzvita:

Im Münsterland geboren (Coesfeld)

Seit 1993 Trainerin im Leichtathletik (C-Trainerschein) – bis 2006 bei der LG Coesfeld

2006 Umzug aus beruflichen Gründen nach Bonn (Bauingenieurin bei der Stadtwerke Bonn Verkehrs GmbH)

Seit 2007 Trainerin bei den SSF Bonn

1. Wie bist du zu den SSF Bonn gekommen?

Ich bin 2006 beruflich nach Bonn gekommen. Für mich war der Verein die Chance, in der neuen Stadt schnell Fuß zu fassen und mich wohl zu fühlen.

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

Trainerin im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbereich, Kassenwartin sowie Sportwartin der Abteilung

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

Es gibt keine besonderen Anekdoten. Vor allem im Training mit den Kindern erlebt man jede Woche lustige und schöne Momente. Wenn ich ein Ereignis nennen müsste, dann das letzte Kindersportfest, das wir im eigenen Stadion durchgeführt haben: mit vielen strahlenden Kinderaugen am Ende des Tages!

4. Welche sportlichen Angebote nutzt du im Verein?

Ich bin rein als Trainerin tätig.

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

Von den Mitgliederzahlen her steht der Verein meines Erachtens auf einem guten Fundament, jedoch habe ich manchmal das Gefühl, dass sich auf diesem Polster ausgeruht wird. Der Verein könnte meines Erachtens viel mehr im Raum Bonn bewegen und sich noch besser und eindrucksvoller positionieren, z.B. auch mit Blick auf den Zustand der Sportanlagen. Hier

müsste der Verein mit seinen ca. 10.000 Mitgliedern eine viel größere Lobby haben, die Sportanlagen in Zusammenarbeit mit der Stadt Bonn zukunftsorientiert zu erneuern.

Als ich 2007 bei den SSF angefangen habe, waren die SSF im Leichtathletikkreis einer der großen Namen. Hier wurden alljährlich Kreismeisterschaften durchgeführt. Seit einigen Jahren ist das aufgrund des Zustands der Bahn nicht mehr möglich. Hier sind Vereine wie die LAZ Puma Siegburg oder die LG Troisdorf an den SSF vorbeigezogen. Das Stadion hat das Potential für Veranstaltungen auf Landes- sowie Bundesebene.

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

Vor einigen Jahren wurde ich für mein Ehrenamt vom Verein geehrt. Ich habe mich riesig gefreut. Nachher habe ich mich aber leider eher geschämt.... Wenn man langjährigen Mitgliedern und Ehrenamtlern ernsthaft von Seiten des Vereins danken möchte, dann sollte das „Danke“ bzw. die Ehrung auch das Gefühl der Anerkennung vermitteln. Hier würde ich mir wünschen, dass die Ehrungen in einem anderen angemessenen Rahmen/ Umfeld evtl. stattfinden. Außerdem bewirken Kleinigkeiten Wunder, sprich kleine Aufmerksamkeiten (z.B. Blumenstrauß, Weinflasche, etc.) gehören für mich auf jeden Fall zu einer Ehrung dazu. Aus meiner Sicht hat die damalige Ehrung das Ziel eines ernst gemeinten „Dankeschöns“ leider verfehlt.

Abschließend aber das Wichtigste: Ich freue mich schon riesig, wenn wir endlich wieder mit den Kindern trainieren dürfen. Bis dahin bleibt gesund und haltet durch!!

Anne-Marie Nierkamp

SSF HISTORY:

WAS GESCHAH BEI DEN SSF BONN VOR 75 JAHREN IM NOVEMBER UND DEZEMBER 1945?

Anfang November 1945 erschien die erste Vereinszeitung nach Kriegsende unter dem Namen „Der Schwimmer“. Sie war der Vorläufer unserer heutigen „Sportpalette“. Die Nummerierung läuft seit dem durch von der Nr. 1 im November 1945 bis zur Nummer 460 der jetzigen Ausgabe.

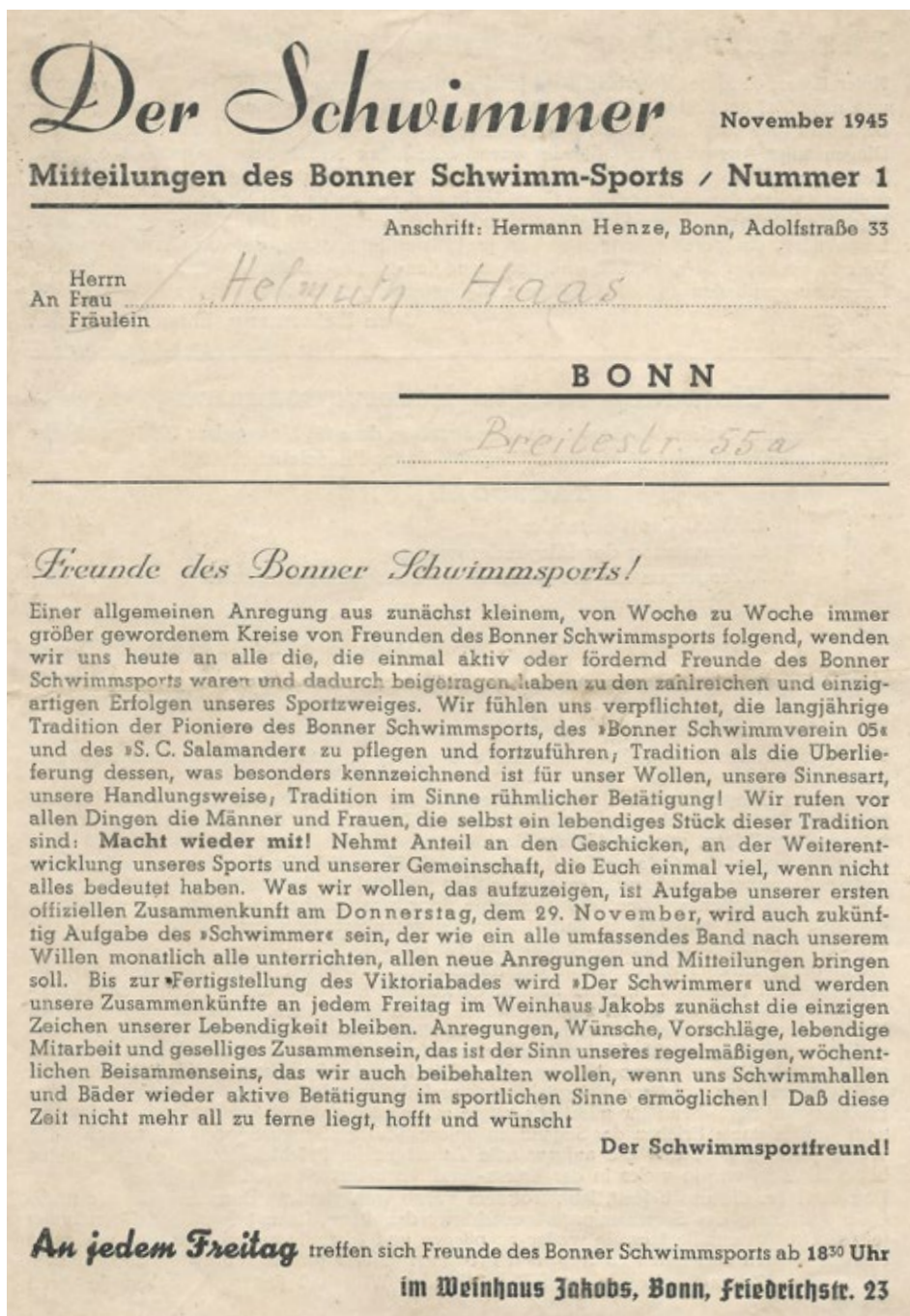
Da sämtliches Anschriftenmaterial aus früheren Zeiten im Krieg verloren gegangen war, musste man „auf das Erinnerungsvermögen einzelner Männer aufbauen“. Trotzdem gelang es, „fast Tausend ‘Schwimmer’ an Freunde des Bonner Schwimmsports, solche, die es waren und solche, die es wieder sein könnten“ zu verschicken. (Zitat aus der Vereinszeitung)

Dabei waren die Vereinszeitschrift und die wöchentlichen Zusammenkünfte der Vereinsmitglieder jeden Freitag ab 18.30 Uhr im Weinhaus Jakobs in der Bonner Friedrichstraße zunächst die einzigen Möglichkeiten des Vereinslebens, da während des Winters in Bonn noch keine Schwimmbäder für eine aktive sportliche Betätigung zur Verfügung standen.

Am 29.11.1945 fand die erste Mitgliederversammlung nach Kriegsende statt. An der Versammlung nahmen 102 Mitglieder teil.

Tagesordnungspunkte waren:

1. Wahl des Vorstandes
2. Festsetzung der Mitgliedsbeiträge
3. Programm für die Zukunft
4. Verschiedenes



In den Vorstand gewählt wurden: Heinz Növer (Vorsitzender), Walter Napp (2. Vorsitzender), Matthias Hermes (Schatzmeister), Käthe Kersting (Beitragskassiererin), Kurt Sprungmann (1. Schriftwart), Tilli Gollers (2. Schriftwartin, Machen vielleicht noch bekannt unter ihrem späteren Ehenamen Tilly Berger), Hermann Henze (Sportlicher Leiter), Heinz Schlitzer (Schwimm- u. Jugendtrainer), Ernst Weigelt (Wasserballwart). Bis zu dem Zeitpunkt, an dem der Klub wieder über Schwimmbad verfügen konnte, wurde der Beitrag durch die Versammlung für Erwachsene auf 1,- RM und für Jugendliche unter 18 Jahren auf 0,50 RM für jeden Monat ab dem 01.01.1946 festgesetzt. Da im Jahr 1945 kein Beitrag erhoben worden war, wurde zur Ableis-

tung der Beitragspflicht eine Sammlung vorgeschlagen, die unter den Anwesenden 615,- RM erbrachte.

Unter Top 3 wurde u.a. ein Klubkampf gegen eine Stadtmannschaft aus Köln geplant.

Unter Punkt 4 berichtete der Verwalter des Viktoriabades über die Schäden am Bad und den Stand der Bauarbeiten. Zu dem Zeitpunkt ging er noch davon aus, dass in 3 – 4 Monaten wieder in der Halle geschwommen werden kann. Tatsächlich dauerte es dann bis Oktober 1947, bis das Bad dauerhaft wieder für den Schwimmbetrieb freigegeben werden konnte.

Da der für Dezember geplante Klubkampf gegen Köln nicht zu Stande kam, mieteten die SSF Bonn

kurzfristig für den 16. Dezember die Hürther Badeanstalt und trugen dort ihre Klubmeisterschaften 1945 aus. Geschwommen wurden 50 m Kraul, 50 m Brust und 50 m Rücken. In der Gesamtwertung siegte Rüdiger Brink bei den Herren und Leni Henze bei den Frauen.

Die erste Ausgabe der Vereinszeitschrift, das Protokoll der Mitgliederversammlung vom 29.11.1945 und eine Datei mit einem ausführlichen Bericht zu den Reparaturarbeiten des Viktoriabades befinden sich in der Vereins-Chronik auf unserer Homepage unter <https://ssfbonn.de/geschichte.html>

Maike Schramm



Dispo* mit ein paar Klicks online erhöhen?

Sparkassenkunde: Felix Dorn & Sparkassenkundin: Afroz Horriat

* Bei diesem Produkt handelt es sich um eine eingeräumte Kontoüberziehung.



sparkasse-koelnbonn.de/direktfiliale

Ja klar!

Immer die passende Reserve für spontane Wünsche oder unerwartete Ausgaben parat haben – bei flexibler Nutzung, variablen Zinsen und voller Transparenz.

Persönlich. Digital. Direkt.




Foto: Julian Meusel



UNSER NEUER AZUBI ZUM SPORT- UND FITNESSKAUFMANN: SAFAK TEMEL

Wie bist du auf die SSF Bonn als Arbeitgeber aufmerksam geworden?

Auf die Ausbildung bin ich durch Gespräche mit einem Freund aufmerksam geworden, der ebenfalls mal die Ausbildung bei den SSF Bonn gemacht hat. Außerdem habe ich mich selbst nochmal über die Ausbildung informiert und bemerkt, dass es was für mich sein könnte.

Was erhoffst du dir von deiner Ausbildung?

Ich erhoffe mir eine Ausbildung, wo ich viele Einblicke in die verschiedenen Ressourcen erhalten werde und etwas für die Zukunft mitnehmen kann. Außerdem erhoffe ich mir, mit jedem „klar“ zu kommen und schöne Jahre zu verbringen.

Was sind deine beruflichen Ziele?

Jetzt grade habe ich keine richtigen Berufsziele. Ich werde mich erstmal auf die Ausbildung konzentrieren und dann gucken was noch kommt.

Wie hast du den Verein kennengelernt bzw. war dir der Verein schon vorher bekannt?

Der Verein ist mir schon seit mehreren Jahren bekannt, da ich seit Jahren aktiv Floorball im Verein spiele. Außerdem habe ich das Schwimmen bei den SSF Bonn gelernt.

Des Weiteren leite ich seit Jahren Floorball-AGs und KiA-Kurse des Vereins als Übungsleiter.

Den Verein habe ich das erste Mal durch die Grundschule kennengelernt, da wir früher einen Floorball Trainer bei uns auf der Schule hatten, der uns auch zu den Trainings begleitet hat.

Was schätzt du an den SSF Bonn und welche Verbesserungen könntest du dir vorstellen?

Bei den SSF Bonn schätze ich sehr, dass wir viele unterschiedliche Abteilungen haben und daher ein sehr großer Verein sind.

Außerdem schätze ich es sehr, dass wir viele Sportangebote für jede Altersgruppe haben, was denn Verein noch besonderer macht.

Des Weiteren haben wir auch Angebote in den Ferien, wo die Kinder viele Sportangebote kennen lernen und ausprobieren können.

Meine Verbesserung an den Verein wäre, mehr Übungsleiter auszubilden, um mehr Kurse anzubieten zu können.

Eine weitere Verbesserung wäre, weitere Abteilungen zu entdecken, um die Vielfalt des Vereins weiter auszubauen.

Abschließend wollte ich schon immer einmal loswerden ...

..., wieviel Spaß mir dieser Verein macht.

Fabian Welt

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 99 099	Troisdorf-Zentrum Siebengebirgsallee 2 Tel.: 02241/9 76 50 10	Siegburg-Zentrum Kaiserstraße 96 Tel.: 02241/59 10 10
---	---	--	--

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

Gefällt mir

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

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**

* Genauer im Büro erfragen

... die Fahrschule, die Spaß macht!

Verkehrsinstitut und Fahrschule
Aus- und Weiterbildung LKW / BUS

auch mit Bildungsgutschein Lkw und Bus-Führerschein
 EU-Berufskraftfahrer Lkw/Bus • Beschleunigte Grundqualifikation
 Weiterbildung nach dem 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

FIT IM WOHNZIMMER

3 Übungen zur Stärkung der Körpermitte, Fokus Rücken

1. „Good Morning“

Zielmuskeln:

- Rückenstrecker - musculus erector spinae

Unterstützende Muskeln

- großer Gesäßmuskel - musculus gluteus maximus

Ausführung: Stelle dich mit hüftbreit voneinander entfernten Füßen aufrecht hin und nimm die Hände hinter den Kopf. Nun beuge dich aus der Hüfte heraus nach vorne und behalte ein leichtes Hohlkreuz, indem du das Gesäß nach hinten streckst und die Brust nach unten drückst. Du solltest eine leichte Spannung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur und im unteren Rücken verspüren. Gehe so weit hinunter, wie du kannst ohne den Rücken rund zu machen. Dann gehe wieder hoch und strecke die Hüfte. Die ganze Bewegung erfolgt ausschließlich aus dem Hüftgelenk heraus.

Belastung: 3 bis 4 Sätze mit 15 bis 20 Wiederholungen

Option: 1 bis 2 Sekunde Pause wenn du am tiefstmöglichen Punkt angekommen bist



Fotos: Fabian Welt

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

2. Hüftheben

Zielmuskeln:

- Rückenstrecker - musculus erector spinae
- Hüftbeuger – musculus iliopsoas
- Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur - musculus gluteus maximus u.a.

Ausführung: Setze dich mit gestreckten Beinen und geradem Rücken auf den Boden. Stütze die Hände auf beiden Seiten des Gesäßes ab. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach vorne oder leicht nach außen.

Halte die Arme gerade aber nicht komplett durchgestreckt und hebe die Hüfte an, bis die Fußsohlen flach auf dem Boden stehen und deine Knie einen rechten Winkel über den Füßen bilden. Stelle dir während der Aufwärtsbewegung

vor, dass deine Hände auswärts drehen. Dadurch werden die Schulterblätter zusammengezogen. Dein Körper bildet nun eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Knien. Lass den Kopf leicht zurückfallen, sodass dein Blick zur Decke gerichtet ist.

Gehe dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Belastung: 3 bis 4 Sätze, je 15 bis 20 Sekunden

Option: 1 bis 2 Sekunde Pause die oberste Position halten, dabei Gesäß und Oberschenkelmuskulatur anspannen.



Tipp zu den Übungen:

Bei allen 3 Übungen biegst du dich in der Hüfte. Du trainierst damit deine Beinmuskulatur, das Gesäß, den Rücken, die Rumpfmuskulatur und teilweise auch Schultern und Trizeps. Dies ist besonders bei langen Tätigkeiten im Sitzen wichtig.

Achte darauf, stets die natürliche Wölbung der Wirbelsäule beizubehalten (leichtes Hohlkreuz). Ziehe niemals die Schultern nach oben, sondern drücke sie immer aktiv nach unten. Ziehe dabei die Schulterblätter zusammen.

3. Einbeiniges Kreuzheben

Zielmuskeln:

- Rückenstrecker - musculus erector spinae

Unterstützende Muskeln

- großer Gesäßmuskel - musculus gluteus maximus

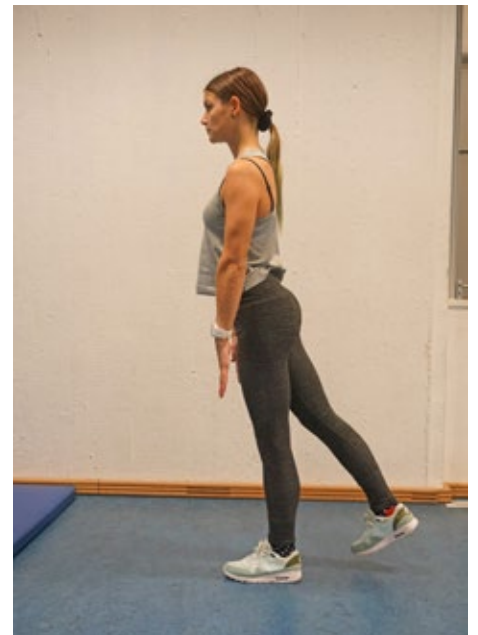
Ausführung: Du stehst aufrecht auf dem rechten Bein, die Zehen zeigen geradeaus. Das linke Bein hältst du gestreckt hinter dem Körper. Senke nun deinen Oberkörper ab und führe die beiden Hände nach unten. Behalte dabei ein leichtes Hohlkreuz bei und achte darauf, dass sich beide Schultern auf einer Höhe befinden. Hebe im gleichen Zug das linke Bein gestreckt

hinter den Körper bis eine gerade Linie zwischen der linken Ferse und dem Kopf entsteht. Das Standbein und der restliche Körper bilden ein „T“. Die Knie bleiben während der ganzen Übung leicht gebeugt und werden niemals komplett gestreckt.

Führe die Bewegung vom hinteren Bein aus und lass den Oberkörper folgen. Gehe dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Belastung: pro Bein 3 bis 4 Sätze mit 15 bis 20 Wiederholungen

Option: 1 bis 2 Sekunde Pause sobald dein Körper ein „T“ bildet



DELEGIERTENVERSAMMLUNG WÄHLT NEUEN VORSTAND

Foto: Anke Tölzer



vlnr.: Christoph Mertens, Max Hürter, Georg Wambach, Harald Göbel, Frank Herboth, Sascha Pierry, Ben Hartmann

Am Mittwoch, 23.09.2020, fand die zweite reguläre Delegiertenversammlung des Jahres statt. Wichtigster Tagesordnungspunkt war die turnusgemäß anstehende Neuwahl des Vorstandes.

Ohne Gegenkandidaten und mit überwältigender Mehrheit wurden folgende Mitglieder in den Vorstand gewählt:

- Harald Göbel (Vorsitzender)
- Christoph Mertens (Stellvertretender Vorsitzender)
- Sascha Pierry (Stellvertretender Vorsitzender)
- Dr. Georg Wambach (Finanzvorstand)
- Frank Herboth
- Max Hürter
- Ben Hartmann.

Der bisherige Amtsinhaber Jürgen Baró-Pizà trat nach seiner ersten Amtszeit nicht mehr an. Ebenfalls nicht mehr zur Wahl standen Maike Schramm und Ferdinand Krause – Maike Schramm schied nach 20 Jahren im Amt aus dem Vorstand aus.

Maike Schramm

„ICH BIN EIN MENSCH FÜR VERÄNDERUNGEN“

Harald Göbel ist neuer Vorsitzender der SSF Bonn, dem mitgliederstärksten Verein in der Region. Im Interview spricht er über die Sanierung des Sportparks Nord, Zukunftspläne und warum er an seinem Geburtstag auf die Laufbahn geht.

Seit Anfang Oktober ist Harald Göbel neuer Vorsitzender der Schwimm- und Sportfreunde (SSF) Bonn. Der Verein zählt derzeit rund 8000 Mitglieder. Im Interview erklärt Göbel seine Zukunftspläne, die Besonderheit des Sportparks Nord und warum er an seinem Geburtstag auf die Laufbahn geht. Mit ihm sprachen Sabrina Bauer und Falk Spitzer.

Zur Person:

Harald Göbel wurde 1954 in Dillenburg geboren. Er war 43 Jahre lang im Banken- und Finanzwesen tätig. Seit 2003 lebt er in Bonn. Von 2012 bis 2020 war er Finanzvorstand der SSF, seit Oktober ist er Vorsitzender des Vereins. Göbel ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Herr Göbel, was macht für Sie einen guten Verein aus?

Von einem guten Verein erwarte ich, dass er seinen Mitgliedern ein breites Angebot bietet, offen ist für gesellschaftliche Veränderungen und sich um die Jugend kümmert. Unser neuer Jugendvorstand soll genau zu diesem Thema eine Umfrage durchführen: Was erwartet ein Jugendlicher von einem Verein? Die Ergebnisse werden wir in die Ziele für die nächsten Jahre einfließen lassen. Ein Verein muss außerdem auf seine Mitglieder hören und ein seriöses Finanzwesen vorweisen.

Im kommenden Jahr will die Stadt Bonn mit der Sanierung des Sportparks Nord beginnen. Was bedeutet das für den Verein?

Im kommenden Jahr wird zunächst der Stadioninnenraum saniert. Die Stadt ist derzeit in Vorplanungen, auch die Tribüne und das Gebäude ab 2022/2023 zu modernisieren. Für uns besteht dann die größte Aufgabe darin, für rund 7000 Mitglieder Ausweichmöglichkeiten zu finden.

Das klingt nach einer großen Herausforderung...

Das geht nur zusammen mit der Stadt. Die Zusammenarbeit mit dem Sport- und Bäderamt klappt gut und wir werden eine Lösung finden. Es geht schließlich nicht nur um die Vereinsmitglieder, sondern auch um den Schulsport. Pro Woche nutzen rund 2500 Schüler den Sportpark Nord.

Wie sehen die Alternativen während der Umbauphase aus?

Wir sind noch nicht in die Detailplanungen eingestiegen. Erste Wünsche haben wir weitergegeben. Wenn wir wissen, wie die Sanierungspläne konkret aussehen, werden wir mit der Stadt gemeinsam nach Alternativen suchen. Leichtathleten könnten beispielsweise die Bahn im Tannenbuschgymnasium nutzen. Schwierig sind Halle und Wasser. Wir werden dann auch vor der Aufgabe stehen, wem wir die Kapazitäten geben. Definiere ich Kernsportarten und reduziere andere Sportarten? Das ist auch eine wirtschaftliche Frage.

Was würden Sie sich für die Sanierung wünschen?

Der Betonbau mit Schwimmbad, Hallen, Sanitäranlagen und Technik ist 51 Jahre alt: Das muss alles erneuert werden. Wenn ein neues Lehrschwimmbecken gebaut wird, dann mit wärmerem Wasser, damit wir unser Angebot für Kleinkinder und Menschen, die sich an Land nicht mehr intensiv sportlich betätigen können, erweitern können. Zudem sollte die Halle in einen modernen Zustand gebracht werden. Insgesamt ist der Sportpark Nord ein Kleinod in der deutschen Sportlandschaft: Das Zusammenspiel aus Stadion, Schwimmbad, Halle, Fitnessraum und Fechthalle.

Die Corona-Krise hat die Vereine hart getroffen: Wie gehen Sie mit der neuen Situation um?

In der ersten Phase war natürlich alles geschlossen. Wir haben fast keinen Mitarbeiter in Kurzarbeit geschickt, sondern die ersten Monate genutzt, um Hallen und Schwimmbad zu säubern. Im Sommer haben wir unsere festangestellten Bademeister der Stadt zur Verfügung gestellt. Unseren Mitgliedern haben wir den Eintritt in die städtischen Freibäder bezahlt. Problematisch waren die Hallensportarten, wie beispielsweise Floorball und Volleyball. Im Kursbereich haben wir sehr viel nach draußen verlegen können. Trotzdem wird uns die Corona-Krise 800 bis 1000 Mitglieder bis zum Jahresende kosten: Es gibt wenig Neueintritte, da wir momentan nicht wissen, wie die Sportstätten-situation sich weiter entwickelt. Ich bin sicher, dass uns für die Mitglieder-gewinnung noch einige gute Ideen kommen.

In vielen Bereichen wird nun vermehrt auf digitale Angebote gesetzt. Wie sieht das bei Ihnen aus?

Ein Bereich, der mir sehr am Herzen liegt, ist Öffentlichkeitsarbeit und Digitalisierung. Das Onlineangebot wird eines der zentralen Ziele der nächsten Jahre sein. Und das müssen wir auch. Das Smartphone ist 14 Jahre alt, der Verein 115. Unser Nachwuchs lebt mit den neuen Technologien. Ein Verein mit 8000 Mitgliedern ist wie ein Tanker, der hat einen langen Bremsweg und braucht dementsprechend, bis er in eine andere Richtung fährt. Auch unser Internetauftritt ist noch aus dem vorherigen Jahrtausend. Wir hatten 15 Jahre lang einen Mitgliederzuwachs. Da macht sich keine Firma oder Organisation Gedanken um Neuerungen. Ich bin ein Mensch für Veränderungen. Jetzt ist es möglich, mehr Dinge umzusetzen als es in normalen Zeiten möglich wäre.

Wie sehen ihre konkreten Ziele aus?

Mein Wunsch wäre, dass wir zur 120-Jahrfeier des Vereins 2025 den Sportpark Nord saniert haben und zur Eröffnung ein Sport- und Musik-Programm gemeinsam mit dem Beethovenorchester organisieren. Ich wünsche mir schon seit Jahren, dass beim SSF-Festival, das am gleichen Wochenende wie das Beethovenfest stattfindet, ein Jugendorchester mit unserer Tanzabteilung auftritt. Außerdem könnte man musikalische und sportliche Früherziehung kombinieren: Eine Stunde Musik und anschließend eine Stunde austoben in der Halle. Ich gehe selbst gerne zu Klassik- oder Rockkonzerten sowie in die Oper, Harmonie, Pantheon. Zwischen Sport und Kultur habe ich keine Berührungspunkte.

Thema Zukunft und Erneuerungen: Es rücken immer wieder neue Sportarten ins Programm der SSF, wie 2018 Lacrosse. Wie nehmen die Bonner das an?

Lacrosse ist sehr gut angenommen worden. Die Sportart kommt ursprünglich von der Uni und zählt nun 50 Mitglieder. Zuletzt haben wir Taekwondo von einem anderen Verein übernommen, weil dort die Trainingsmöglichkeiten gefehlt haben. Wir haben aber auch Abteilungen geschlossen: Bojutsu und leider auch Mädchenfußball. Mein Ziel ist, dass wir Spielwiesen schaffen, um neue Dinge auszuprobieren. Wie beispielsweise Klettern und Bouldern, die im nächsten Jahr im olympischen Programm sind oder auch Inlineskating, das im Umlauf des Sportparks Nord stattfinden könnte. Ich würde mich freuen, wenn bei der Sanierung eine Wand als Kletterwand gestaltet werden würde. Die Ferienbetreuung für Kinder würde ich ebenfalls gerne ausbauen.

Wie sieht die zukünftige Ausrichtung der SSF aus – Leistungssport oder Breitensport?

30 bis 40 Prozent unserer Mitglieder sind in den Abteilungen aktiv: Sie gehen zum Training und nehmen an Wettkämpfen teil. 60 Prozent sind Breitensportler, die schwimmen, die Fitnessstudios nutzen oder ihre Kurse absolvieren. Als Chef bin ich für alle verantwortlich. Für den Leistungssport müssen sich jeweils die Abteilungen entscheiden. Ich werde nicht den Weg wie einige andere Vereine gehen, die Sportler einkaufen und bezahlen, um bei deutschen Meisterschaften zu glänzen. Wir sind im Leistungssport in einigen Abteilungen gut: Wir haben Triathlon-Mannschaften in der 1. Bundesliga, unsere Floorballer spielen in der 1. Bundesliga, die Volleyballer in der 2. Bundesliga. Aber alles im Rahmen des Machbaren. Wir werden keine bezahlten Sportler haben. Wir unterstützen unsere Top-Sportler bei Trainingslagern, Fahrtkosten und Wettkämpfen. Unsere beiden Para-Sportler, Annika Zeyen und Alhassane Baldé, werden wir hoffentlich 2021 zu Olympia schicken können. Den Para-Sportbereich würde ich gerne ausbauen, vielleicht auch bis hin zum Stützpunkt.

Im Verein setzen Sie sich für Neuerungen ein. Probieren Sie selbst gerne neue Sportarten aus?

Ich habe mich festgelegt: Ich laufe dreimal pro Woche und mache zweimal die Woche Fitness. Das langt mir, damit bleibt der Körper in Form. Jedes Jahr an meinem Geburtstag gehe auf die Bahn und laufe 5000 Meter. Solange ich die Strecke noch unter 25 Minuten laufe, bin ich gut in Form.

Originalquelle: General Anzeiger Bonn

Erscheinungsdatum: 27. Oktober 2020

Autor: Sabrina Bauer



Foto: Privat

INTERVIEW MIT BEN HARTMANN

Ben Hartmann ist seit September neu im Vorstand. Um ihn unseren Mitgliedern näher vorzustellen, haben wir ihn zu seinem Werdegang, seinen Aufgaben und seinen Ideen näher befragt.

Hallo Ben,

erzähle uns doch bitte zunächst einmal etwas über dich persönlich und deinen sportlichen Werdegang.

Da mein Elternhaus ca. 300 Meter vom Sportpark Nord entfernt war, gab es damals für meine Eltern keine bessere Alternative als mich bei den SSF Bonn anzumelden. Tatsächlich hatte ich in meiner Vereinslaufbahn, die ja jetzt bereits 15 Jahre lang ist, nur 2 Abteilungsstationen. Zunächst startete ich in der Schwimmabteilung und nahm auch an ein oder anderen Turnier teil, ehe es mich auch in meine Herzensabteilung, die der Judoka, verschlagen hat. Etwa 4 Jahre lang ging ich mittwochs erst zum Schwimmen und verließ 10 Minuten früher das Becken, um noch rechtzeitig auf der Judomatte stehen zu können. Ich glaube es war das Jahr 2010, wo ich mich dann endgültig dem Judo sport widmete und mich auch hier schnell für den Wettkampfsport entschied. In der Jugend (U 12) wurde ich Stadt-, Kreis- und Bezirksmeister, was damals als das Triple der Jugend bekannt war. In der U15 wur-

de ich dann Dritter auf den Westdeutschen Meisterschaften und trainierte zusätzlich zum 3-maligen Heimtraining (damals teilweise noch in Kessenich) einmal pro Woche am Bundesleistungstützpunkt in Köln. Auch in der U18 kämpfte ich auf vielen verschiedenen Turnieren, so auch beispielsweise beim European Cup in Berlin. Mit Blick auf das Abitur habe ich mich allerdings nach und nach dem Leistungssport losgesagt. Ich habe den Fokus mehr auf die Schule gelegt und Judo als mein ausgiebiges Hobby betrachtet.

Nach dem Abitur habe ich mich dann einem weiteren meiner Hobbys zugewandt, nämlich dem Reisen. Auf einer 2-monatigen Interrail-Tour durch Europa konnte ich ganz neue Erfahrungen machen und auch ein Stück weit aus meiner Komfortzone ausbrechen. Jedoch war für mich auch in dieser Zeit immer klar, dass ich den SSF, dem Judo sport und auch der Stadt Bonn treu bleibe, was mich dazu bewegte, mein Jura-Studium Anfang 2019 in Bonn anzugehen. Eine Entscheidung, die ich im Nachhinein keineswegs bereue.

Seit wann und in welcher Form engagierst du dich zusätzlich ehrenamtlich bei den SSF Bonn?

Im Teenager-Alter unterstützte ich schon gerne meine Judo-Trainer beim Training oder auf Turnieren und springe noch heute gerne mal ein, falls Yamina oder Frank verhindert sind.

Zudem bin ich bereits seit meiner Jugendzeit ein Stück weit mit den Beschäftigungen und Aufgaben eines Abteilungsleiters in Berührung gekommen, da mein Vater 3 Jahr lang die Abteilungsleitung bei den Judoka innehatte. Im Jahr 2018, in dem ich auch 18 Jahre alt geworden bin, habe ich mich zum stellvertretenden Abteilungsleiter wählen lassen. Ein Jahr später, im September 2019 wurde ich dann Abteilungsleiter der Judoka. Nun wurde ich vor 2 Monaten zum Vorstand für den Bereich Jugend und Perspektivteam gewählt, übe zurzeit jedoch noch übergangsweise den Posten in der Abteilungsleitung der Judoka aus. Neben der ehrenamtlichen Arbeit bei den SSF bin ich auch ehrenamtlicher Erste-Hilfe-Ausbilder beim ASB in Bonn.

Welche Aufgaben nimmst du im Vorstand wahr?

Ich habe den Vorstandsposten für Jugend und Perspektivteam inne. Das heißt, dass ich mich jedes Jahr um die Nominierung der Nachwuchssportler der SSF Bonn kümmere und das gesamte Team koordiniere.

Zudem arbeite ich eng mit dem Jugendausschuss zusammen, der dieses Jahr erstmals wieder gewählt worden ist. Wir wollen Projekte für Kinder und Jugendliche anbieten und die Jugend des Vereins auf diesem Wege zusammenbringen, um vielleicht ein Schritt weg vom reinen Abteilungsdenken zu machen. Unter anderem

wollen wir anhand einer groß angelegten Umfrage aller Vereinsmitglieder herausfinden, was der Gesamtverein in der Struktur und im Bild nach außen verbessern kann, sowie, was im Jahr 2020 von einem Sportverein in unserer Größenordnung zu erwarten ist.

Welche Ziele hast du dir dabei gesetzt?

Zunächst möchte ich die Jugend des Vereins zusammenbringen und vielleicht eine Art Gemeinschaftsgefühl aufflammen lassen. Mit 8000 Mitgliedern, darunter 2000 Jugendlichen ist der Verein ein riesen Tanker, den ich ein Stück in die richtige Richtung führen möchte. Die SSF Bonn sollen in meinen Augen zukünftig einen Sportverein darstellen, der modern, vielfältig und vor allem für jedermann etwas ist. Dabei zählt Jugendarbeit zu einem wichtigen, wenn nicht sogar zum wichtigsten Aspekt, um Mitglieder langfristig zu binden und zu sehen, was einen Verein langfristig ausmacht.

Zudem ist es mir wichtig, dass das Perspektivteam den Aspekt Leistungssport und Repräsentation des Gesamtvereins in angemessener Weise aufgreift, ohne dass die Förderung der einzelnen Athleten zu kurz kommt. Dabei ziehe ich im kommenden Jahr auch eine komplette Neustrukturierung des Perspektivteams in Betracht.

Was motiviert dich, dass du dich in jungen Jahren schon so stark ehrenamtlich engagierst?

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Zum einen möchte ich dem Verein etwas zurückgeben. 15 Jahre lang bin ich im Sportpark Nord ein- und ausgelaufen, ohne zu wissen, wer alles hart dafür arbeitet, dass dieser Verein überhaupt funktioniert. Von Trainern, Abteilungsleitung bis hin zum Vorstand arbeiten alle daran, dass sich der Verein, bzw. die entsprechende Abteilung weiterentwickelt. An diesem Prozess möchte ich gerne teilhaben und verbinde damit sehr viel Freude. Ohne Menschen, deren Anliegen es ist, den Sport zu fördern, wird es in Zukunft kaum noch Sportvereine geben. Heutzutage hat die ehrenamtliche Arbeit in jungen Jahren leider vergleichsweise abgenommen, sei es in Kirchen, bei Hilfsorganisation, Altenheimen oder eben in Sportvereinen. Ich kann von mir berichten, dass Ehrenamt nicht unbezahlte, anstrengende Arbeit bedeutet, sondern man sich vor allem in jungen Jahren durch eine solche Tätigkeit weiterentwickeln und fürs Leben lernen kann. Ich hoffe, dass zukünftig vielleicht auch durch mich mehr Jugendliche Interesse daran haben, sich für unser aller Sportverein, die SSF Bonn einzusetzen.

Vielen Dank für das ausführliche Interview. Für deine Arbeit wünsche ich dir alles Gute.

Maike Schramm

SCHWIMMEN

ZUWACHS BEI DEN MASTERS-SCHWIMMERN

In den letzten 4 Monaten konnte sich die Mastersgruppe über regen Zuwachs freuen. Gleich 7 neue Mastersschwimmerinnen und -schwimmer verstärken die Gruppe: Markus Löber, Andreas Cordes, Philipp Sikatzki, Tim Auracher, Adriana Ringhausen, Paulin Wendler, und Justine Sensmeyer. Wir heißen sie herzlich willkommen. Markus hat uns stellvertretend für alle seinen Weg zu den Masters geschildert.



Foto: Margret Hanke

„Endlich wieder Mitglied im Schwimmverein“

(Erfahrungsbericht von Markus)

Sommer 2020. Schon lange ringe ich damit, endlich wieder im Verein meine Bahnen zu ziehen. Selbst motiviert ist das immer so eine Sache. Es fällt dann doch nicht immer leicht, den inneren Schweinehund zu überwinden. Das kommerzielle Fitness-Studio zur Erhaltung der eigenen Fitness war mehr ein Muss als eine Leidenschaft. Und im Getümmel mit den anderen Badegästen in einem öffentlichen Schwimmbad war das Schwimmen auch nicht immer so das Wahre.

Corona sollte für mich dann doch noch was Gutes bewirken. Ich wollte meine alte Schwimmleidenschaft im Verein wieder aufblühen zu lassen. Auf der Suche nach einer netten Mannschaft stieß ich zufällig auf die Homepage der SSF Bonn. Las sich interessant, klang gut. Puh und ganz schön gute Zeiten, die die Damen und Herren da schwimmen. Kurzerhand wurden Nägel mit Köpfen gemacht und ich kontaktierte Margret. Prompt bot sie mir ein Probetraining an. Es war ein Sonntag im August. Und es waren – aus meiner Sicht – wahre Luxus-Bedingungen. Ein Verein mit einem eigenen Hallenbad. 50 m-Bahn, Leinen, Rückenfännchen. Und nach dem ersten Trainingstag mit anspruchsvollen 3.500 Metern folgte noch am selben Abend meine Anmeldung im Verein. Das war es, was ich gesucht hatte. Endlich wieder Mitglied in einem Schwimmverein. Ein Highlight im Jahr 2020.

Und die Aufnahme im Team war super. Eine super Truppe. Alle Altersschichten am Start. Alle Leistungsniveaus aber auch. Ich musste schon Gas geben, um den Anschluss zu halten. Aber es machte Spaß. Richtig viel Spaß. Ein bisschen in die Schwimmausrüstung investiert und los ging's. Das Virus in mir wurde geweckt. Und schön, dass ich nicht der einzige Neue blieb und noch ein paar weitere Newcomer in die Gruppe stießen.

Es dauerte ein wenig, bis ich dann halbwegs wieder in Tritt kam, aber der Spaß an der Sache war sofort wieder geweckt. Dank eines tollen Teams und tollen Trainingsbedingungen, die ihresgleichen suchen. Darauf könnt ihr SSF'ler stolz sein!

Jürgen hat dem Ganzen dann noch ein Sahnehäubchen aufgesetzt, indem er sonntags zum Trainingsende noch einen kleinen Test einbaute. 'Nen flotten 100er, oder 50er Sprint auf Zeit. Mit kleinem Wettkampfcharakter. Oder auch mal eine Staffel. Und es hat super viel Spaß gemacht, auch wenn die Pumpe bei mir ordentlich ging.

Ich muss ehrlich sagen, ich bin begeistert. Von den netten Sportskollegen und -kolleginnen in der Gruppe, dem Leistungsniveau und den Bedingungen. Topp! Freue mich auf die nächsten Einheiten mit Euch! Und dann mal irgendwann wieder einen Wettkampf!

Markus Löbert

SCHWIMMEN

JANNIK SCHULLER IN DEN BUNDESKADER BERUFEN

Die Schwimmsport-Karriere des SSF Athleten Jannik Schuller (Jg. 2002) nimmt weiter an Fahrt auf. Er wird ab dem 01.11.2020 dem Bundeskader des DSV angehören. In unserem A1-Team hat sich Jannik dank des Trainers Jo Katzer innerhalb eines Jahres enorm weiterentwickelt.

Mit Jannik Schuller sprach Rumold Dany.

Erstmal herzlichen Glückwunsch zur Berufung in den Bundeskader!

Vielen Dank!

Wie bist du zum Schwimmsport gekommen?

So wie bei den meisten Schwimmern, schätze ich. Nach dem Schwimmen lernen war ich in weiteren Schwimmkursen. Dort bin ich dann aufgefallen und man hat mich gefragt, ob ich Interesse daran hätte, auch an Wettkämpfen teilzunehmen. Da mir Schwimmen immer schon Spaß gemacht hat, habe ich ja gesagt.

In welchem Verein war das?

Beim SV Neunkirchen. Später bin ich dann für die Startgemeinschaft Neunkirchen-Much und zum Schluss für den TSV Much gestartet.

Seit Juni 2019 bist du bei den SSF Bonn. Was war der Grund für den Wechsel?

Grundsätzlich war ich auch in Much recht erfolgreich, habe zum Beispiel an den NRW-Meisterschaften teilgenommen. Aber es wurde mir immer mehr klar, dass ich bessere Trainingsbedingungen brauche, wenn ich noch weiterkommen will. So hat Much nur eine 16 2/3 m Bahn. Die wichtigsten Wettkämpfe finden aber auf einer 50 m-Bahn statt. Und da bieten die SSF mit acht 50 m-Bahnen und dem Zugang zu Kraftgeräten ganz andere Möglichkeiten.

Warst du von Beginn an im A1-Team bei Jo(hannes Katzer) und Philip (Graf)?

Nein, zuerst habe ich bei Stefan Koch in der A2-Mannschaft trainiert. Nach knapp zwei Monaten war ich dann aber Jo und seinem Co Philip, die mich auch auf der DM 2019 betreut haben. Bei der DKM 2019 habe ich dann die Finals über 50 m und 100 m Freistil erreicht.

Was ist dein Eindruck von den SSF Bonn?

Einfach top. In der Trainingsgruppe sind tolle Schwimmer, die auch weiterkommen möchten. Insofern kann man sich gegenseitig pushen. Und der Spaß kommt trotzdem nicht zu kurz.



Und die Mannschaft hat einen Super-Trainer-Team mit Jo an der Spitze.

Hast du die Absicht, jetzt eventuell an einen Bundesleistungsstützpunkt zu wechseln, z. B. Essen?

Nein, derzeit überhaupt nicht. Wie gesagt, das ist eine tolle Truppe hier und Jo hat noch viele Punkte, die er mit mir verbessern möchte. Und darauf freue ich mich! Hoffentlich habe ich bald wieder die Möglichkeit, das auf einem Wettkampf zu zeigen.

Wie siehst du deine Zukunft im Schwimmsport?

Die lasse ich auf mich zukommen. Weiterhin gilt es, fleißig zu trainieren und mithilfe von Jo nach und nach immer besser zu werden. Und an der JEM teilnehmen. Die Qualzeiten habe ich schon fast erreicht.

Lieber Jannik, vielen Dank für das Gespräch!

DM = Deutsche Meisterschaften

DKM = Deutsche Kurzbahn-Meisterschaften

JEM = Junioren-Europameisterschaften

A1-Team = 1. Mannschaft (trainiert bis zu 9x/Woche) mit Ziel DJM und DM

A2-Team = meist ältere Schwimmer (2-3x/Woche Training) mit Ziel NRW-Meisterschaften

TISCHTENNIS

VOLLBREMSUNG DES WTTV



Heinzelmännchen am Werk

Angesichts steigender Corona-Infektionszahlen hat der Westdeutsche Tischtennisverband (WTTV) eine Vollbremsung vorgenommen: Seit 27.10. ist der Spielbetrieb in allen Spiel- und Altersklassen des WTTV einschließlich seiner Bezirke und Kreise bis zum 31. Dezember 2020 unterbrochen. Alle bisher nicht ausgetragenen Mannschaftskämpfe der Vorrunde werden gestrichen. Ebenfalls entfallen alle Turniere, wie Westdeutsche Meisterschaften, Ranglistenspiele, offene Turniere, andro WTTV-Cup sowie die Pokalwettbewerbe einschließlich der Pokalendrunde der NRW-Liga am 3. Januar 2021.

Die aktuelle Saison wird dann im Januar mit den bereits geplanten Begegnungen der Rückrunde, die zwischen den betreffenden Mannschaften in der Vorrunde nicht stattgefunden haben, fortgesetzt. Dadurch reduziert sich die Saison auf eine einfache Runde. Ein Ungleichgewicht zwischen Heim- und Auswärtsspielen über die gesamte Spielzeit wird in Kauf genommen. Auf- und Abstiegsregelungen basieren auf dem jeweiligen Tabellenstand zum Ende der Hauptrunde im April.



Was aber heißt das konkret für unsere Tischtennis-Abteilung und unsere Mannschaften? Schauen wir uns die Situation unserer 1. Herren-Mannschaft in der Verbandsliga mal an. Mit einem Sieg gegen den Tabellenletzten TTC Brühl-Vochem 2 liegt man derzeit auf Platz 8 - ein Relegationsplatz. In der „Rückserie“ gibt es nun noch vier Spiele. Vorteil ist natürlich, dass dann Omíros Grigoreas wieder mit von der Partie ist. Allerdings sind die verbleibenden Gegner von einem Kaliber, dass es trotzdem schwer sein wird, zu punkten. Da der TTC Brühl-Vochem 2 die drei Mal die gleichen Gegner hat und mit dem TV Refrath dann einen noch schwierigeren, verbleibt die Hoffnung, zumindest den jetzigen Platz zu halten und den Klassenerhalt dann über die Relegation zu schaffen. Bedröppelt sind natürlich auch unsere Spieler. „Wenn's blöd läuft, sind wir aufgestiegen, damit wir acht Spiele in der Verbandsliga machen.“ Das ist schon frustrierend, aber trifft momentan ja alle. Etwas optimistischer kann unsere 2. Herren sein, die immerhin schon vier



Fotos: Wolfgang Biereichel

Punkte auf der Habenseite hat und sich somit in einer guten Ausgangsposition im Abstiegskampf der Bezirksliga befindet. In vier Spielen hat man mit Ausnahme gegen den souveränen Tabellenführer Fortuna Bonn wohl realistische Chancen, die noch erforderliche Punkte einzufahren.

Die 3. Herren liegt momentan in der Kreisliga auf dem vorletzten Platz, hat aber in den fünf Spielen der „Rückserie“ durchaus noch die Möglichkeiten, ein paar Mal zu punkten, um vielleicht doch noch das rettende Ufer zu erreichen.

Die 4. Herren hat dagegen das Klassenziel schon so gut wie erreicht. Mit 7:5 Punkten auf Platz 4 in der 1. Kreisklasse, sollte man sich eigentlich nicht mehr in den Abstiegskampf verstricken. Gegen die ersten drei wird es zwar schwer mitzuhalten, aber gegen den bisher punktlosen Tabellenletzten TTC Alfter 2 sollten die notwendigen Zähler eingefahren werden.

Unsere 5. Herrenmannschaft befindet sich momentan noch in der Spitzengruppe der 3. Kreisklasse, muss aber noch gegen die drei Erstplatzierten spielen. Ob es dann vielleicht sogar für einen Aufstieg reicht, ist zwar nicht unmöglich, aber doch verdammt schwierig.

Die 6. Herren befindet sich im unteren Mittelfeld der 3. Kreisklasse und wird



versuchen, sich in den verbleibenden Spielen noch ein bisschen nach oben zu orientieren. Gut sieht's für unsere beiden Mannschaften in der Hobbyklasse aus. Die 7. Mannschaft liegt auf Platz 2 und könnte mit einem Sieg gegen Tabellenführer FC Lessenich 4 diesen noch überholen. Die

8. Mannschaft spielt auch noch gegen Lessenich und könnte somit Schützenhilfe leisten. Unsere Damen liegen in der Bezirksklasse momentan auf dem 3. Platz und spielen lediglich noch gegen den Tabellenführer Fortuna Bonn und gegen den Tabellenvorletzten. Zum Aufstieg wird es nicht mehr reichen, selbst wenn beide Spiele gewonnen werden. Was im Jugendbereich passiert ist noch nicht geklärt. Denn hier gibt es eigentlich nach der Hinrunde Auf- und Abstiege. Aber wie es hier weiter gehen wird, muss der Jugendausschuss noch entscheiden.

Nun kommt auch noch der Lockdown hinzu, so dass auch das Training eingestellt werden musste. Aber wir haben die Hände nicht in den Schoß gelegt, sondern haben uns um unser Material gekümmert. Tische, Netze und Absperrungen wurde von fleißigen Händen repariert. Außerdem wurden Schränke und Geräteräume mal ordentlich aufgeräumt. Ein herzlicher Dank gilt insbesondere an Wolfgang Biereichel und Georg Linscheid, die die meiste Zeit investiert haben. Außerdem waren Jörg Brinkmann, Wolfgang Koehler, Christoph Nussbaum, Christoph Regul, Joachim Ringel und Bernd Ueberholz als fleißige Heinzelmännchen am Werk.

Jörg Brinkmann

TISCHTENNIS

TOBIAS SCHNEIDERWIND NEUER VEREINSMEISTER DER HOBBYSPIELER



Vereinsmeister Tobias Schneiderwind

Fotos: Jörg Brinkmann

ange haben wir überlegt, ob wir die Vereinsmeisterschaften der Hobbyspieler durchführen. Aber mit einem geeigneten Konzept sollte das klappen. Also machten sich am 21. Oktober zwanzig Sportkameraden in vier Gruppen ans Werk, um den Pokal zu erobern. Jeweils die beiden Gruppenersten zogen ins Viertelfinale ein.

Die Gruppe 1 wurde eine sichere Beute von Thomas Glagow, der nur beim 3:1 gegen Michael Lindner einen Satz abgab. Michael wiederum hielt alle anderen jeweils mit 3:0 in Schach, so dass er ebenfalls in die nächste Runde einzog. In Gruppe 2 war es Hans Bern, der ohne jeglichen Satzverlust Gruppenerster wurde. Platz 2 ergatterte Hayrullah Carkit, der die einzige Dame im Feld – Sonja Wiggers – nach großem Kampf knapp mit 3:2 aus dem Rennen warf. In Gruppe 3 vergab Lucca Rebeggiani beim 3:1 gegen Cahit Cay lediglich einen Satz. Cahit konnte als Gruppenzweiter ebenfalls ins Viertelfinale einziehen. In



Die Halbfinalisten: Luca Rebeggiani, Cahit Cay, Tobias Schneiderwind und Thomas Glagow (von links)

Gruppe 4 schließlich kam Tobias Schneiderwind souverän ohne Satzverlust auf Platz 1 vor Thomas Himstedt.

Im Viertelfinale konnten sich Luca gegen Hayrullah und Tobias gegen Michael jeweils mit 3:0 durchsetzen. Die anderen Spiele waren knapper. Cahit konnte etwas überraschend den von den TTR-Punkten an Position 1 gesetzten Hans Bern mit 11:8, 8:11, 9:11, 11:9, 12:10 eliminieren. Genauso spannend war es im Spiel Thomas gegen Thomas. Thomas Glagow führte im Entscheidungssatz bereits 8:3, ehe Thomas Himstedt auf 8:8 ausgleichen konnte. Letztlich gewann Thomas Glagow glücklich mit 12:10.

Im Halbfinale hatte Tobias Luca beim 11:5, 11:4, 4:11, 11:6 sicher im Griff und zog verdient ins Endspiel ein. Auch Cahit konnte sicher mit 11:3, 9:11, 11:6, 11:5 gegen Thomas Glagow die Endspieleteilnahme perfekt machen. Platz 3 sicherte sich Luca mit einem 11:6, 6:11, 11:5, 11:6-Erfolg gegen Thomas. Im Endspiel konnte sich Cahit in keiner Phase auf das Spiel mit den langen Noppen von Tobias einstellen. Folgerichtig gewann Tobias souverän 11:4, 11:8, 11:5 und nahm verdient den Pokal als neuer Vereinsmeister mit nach Hause. Herzlichen Glückwunsch an alle Platzierten.

Der Turnierablauf hat uns Mut gemacht für künftige Turniere. Denn mit dem richtigen Konzept kann man so etwas problemlos und mit größtmöglicher Sicherheit durchführen. Wenn wir im Dezember wieder Tischtennis spielen dürfen, werden wir uns daher auch Gedanken darüber machen, in welcher Form wir unsere Weihnachtsturniere über die Bühne bringen können.

Jörg Brinkmann



Die maskierten Teilnehmer

TISCHTENNIS FÜR JEDEN – AUCH IN CORONA-ZEITEN

Seit 25. Mai können unsere Mitglieder wieder trainieren (mit Ausnahme des derzeitigen Lockdowns). 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/. 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

Sofern zulässig findet das Training der Seniorengruppe 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

TRAILLAUF

TRAILLAUF-WETTKAMPF IN DER PANDEMIE – DER HARTFÜSSLER

Als ich gerade einmal 1,5 km auf der Autobahn aus der Hauptstadt herausfahre, erblicke ich schon das Autobahnschild (!) mit der Aufschrift „Urwald vor den Toren der Stadt“. Wenn ich es nicht besser wüßte, könnte man meinen, man sei in einem exotischen Land.....mitnichten, ich bin in Deutschland, genauer gesagt im schönen Saarland, in Saarbrücken:

Am 30.08./31.08.20 fand der 9. RAG Hartfüßler Trail in Saarbrücken statt. Das, was momentan nur wenige schaffen, hat der Veranstalter des Hartfüßlertrails unter großem organisatorischen Aufwand mit vielen freiwilligen Helfern und mit einem umfassenden Hygienekonzept für uns alle zum Schutz, dennoch möglich gemacht. Die Maßnahmen wurden strikt durchgesetzt und Zuwiderhandlungen mit Disqualifikation geahndet.

Drei Distanzen über 14 km, 30 km und 58 km wurden über zwei Tage verteilt angeboten, alles war nicht möglich, die 7,5 km Distanz und das Nordic Walking entfielen. Das Anmeldeverfahren wurde jeweils wöchentlich um eine bestimmte Anmeldezahl freigeschaltet und nach und nach füllten sich die Starterlisten. Wochenlang hofften das Orgateam und die LäuferSchar, daß es keine neuen Rahmenbedingungen, eventl. auch kurzfristig, der Corona-Schutz-Verordnung geben wird. Auch eine kurzfristige Absage der Veranstaltung wäre natürlich möglich gewesen.

Letztlich gingen mehr als 600 Laufbegeisterte an diesem Augustwochenende in Saarbrücken auf die besondere Trailstrecke. Sie bestand aus bizarren Halden, ehemaligen Bergmannspfaden, Fördertürmen, Naherholungsgebieten, Plateaus mit Gipfelkreuzen, Absinkweihern und dem Saarkohlenwald.

Auf „meiner“ Strecke über 58 km mit ca. 1900 Höhenmetern warteten 220 Läufer/innen auf den Startschuß. Jeder Teilnehmer mußte sich zuvor mit voraussichtlicher Zielzeit anmelden und wurde dem entsprechenden Block zugewiesen. Mit Schutzmasken standen alle Teilnehmer an den durch



Bodenmarkierungen gekennzeichneten Stellen mit 1,5 m Abstand sowohl nach vorne und hinten, als auch zur Seite. In Zweierreihen rückte dann auf Kommando der 1. Block an die Startlinie. Nachdem der 1. Block gestartet war, rückte der 2. Block mit 3minütigen Abstand nach, usw. Den Startvorgang nahm ich als absolut geordnet und entspannt wahr.

Mit Überschreiten der Startlinie durfte der Mund/Nasenschutz entfernt werden.

Eine ganz besondere Atmosphäre breitete sich aus, als wir einen Anstieg im stillgelegten Steinkohlebergbau erklimmen. Ich höre Blasmusik und erkenne auch kurze Zeit später, woher sie kommt. Zwei Trompeter stehen oben am Gipfelkreuz und spielen für uns. Einmal umrundet gehts für die hochgekraxelte Läufertruppe wieder bergab.

Alle 10 km taucht eine Verpflegungsstelle auf, die nur mit Maske angelaufen werden darf. Kontaktlos werden mir als erstes die Hände eingesprüht bzw. desinfiziert, kontaktlos erhalte ich am mit Flatterband abgesperrten Buffet das gewünschte Apfelstück direkt in die Hand oder auch wahlweise in einer Papiertüte überreicht. Auch alle Helfer tragen Masken und Einweghand-

TRAILLAUF

schuhe. Extra Ordner kontrollieren die Einhaltung der Abstände. Da die Startergruppe sich bereits an der 1. Verpflegungsstelle stark auseinander gezogen hat, ist das Einhalten der Abstandsregelung recht unproblematisch. Plastikbecher gibt es beim Traillauf nicht, da sowieso jeder Läufer verpflichtet ist einen Trinkrucksack samt Trinkbehälter mit sich zu führen. Es geht also auch umweltfreundlich. Das Befüllen der Trinkflaschen geschieht ebenso kontaktlos, Helfer befüllen mir meine Flasche mit dem gewünschten Inhalt. Manchmal muss ich mich etwas gedulden und warten bis ich an der Reihe bin. Rücksichtnahme ist hier oberstes Gebot.

Immer wieder laufe ich hoch und runter mit teils knackigen An,- und Abstiegen, die es in sich haben. Nicht umsonst kann man in diesem Rennen 3 Punkte für den UTMB (UltraTrail Mont Blanc Qualipunkte) erhalten! Ein Anstieg führt fast kerzengerade nach oben, bis sich mir trotz stark bewölktem Himmel eine wunderschöne Aussicht über den „Urwald“, Saarbrücken und angrenzende Städte präsentiert.

Eine Bachüberquerung der speziellen Art steht mir auch noch bevor: die Brücke fehlt. Man bzw. Frau hat die Wahl zwischen „ÜberdenBachkommen mit trockenen Schuhen“ oder „ÜberdenBachkommen mit nassen Schuhen“. Ich überlege kurz, ob ich Lust habe mit nassen Schuhen noch mind. 10 km zurück zu legen. Nee, ich überwinde mich, survivalmäßig über den Baumstamm zu balancieren. Puh, geschafft.

Einmal kletterte ich mal wieder einen Steinkohleberg hinauf, oben angekommen, tut sich unerwartet ein (angelegter) Weiher auf. Das sieht irgendwie witzig aus.

Ich habe das Ziel noch nicht erreicht, aber ich weiss schon jetzt, es ist ein tolles Gefühl durch Saarbrückens wilden Urwald und auf den Spuren der ehemaligen Bergmannspfade der Hartfüßler zu laufen. Doch woher stammt der Name „Hartfüßler“ eigentlich ?

Es ist ein Ehrenname für die damaligen Bergleute, die ihre Arbeitsstätte nur zu Fuß auf weiten Bergmannspfad, den „schwarzen Wegen“, erreichten. Sie wurden vom Volksmund „Hartfüßler“ genannt.

Da ich , wie immer, uhrlos laufe und es leider auch keinerlei Kilometer-Angabe gibt, hab ich gar keinen Plan, mit welcher Zeit ich finishen könnte. So verlasse ich mich, wie immer, auf meine innere Uhr. In der 2. Hälfte der Strecke muss ich immer öfter an den steilen Auf- und Abwärtstrecken gehen und habe den Eindruck gar nicht vorwärts zu kommen. Meine Oberschenkel sind schwer, ich laufe aber trotzdem immer wieder an.

Im Ziel angekommen, bin ich positiv überrascht, dass ich sogar meine angegebene Wunschzeit von 6:30 Std. nur um 2 Minuten verpasse. Damit bin ich im stark besetzten Frauenfeld immerhin 6. Frau, 2. Platz AK 45 , Verein: SSF Bonn geworden. Am Ende gönne ich mir noch mit Coronaabstand eine Portion Nudeln mit veganer Soße!

Fazit: Ich habe mich in einem sehr gut durchdachten Hygienekonzept, vor- ausgesetzt es machen ALLE mit, immer sicher gefühlt. Corona erzieht uns und lässt uns möglicherweise umdenken.

Susanne Beisenherz

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

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

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. -

Gläubiger Identifikationsnummer: DE63ZZZ00000479664

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Vorname und Name des Kontoinhabers

Email und / oder Telefon

Straße*

PLZ und Ort*

IBAN*

Datum, Ort und Unterschrift*

*Pflichtfelder, ohne Angabe ist keine Bearbeitung möglich

CLUB-INFO

(Stand 01.12.2020)

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:	Kölnerstraße 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 Abgeänderte Öffnungszeiten während des Corona-Lockdowns: Mo-Fr von 10-13 Uhr (physisch) und von 15-18 Uhr (telefonisch)

Vorstand

Harald Göbel:	Vorsitzender / Spitzen- und Leistungssport / Sportstätten / Liegenschaften
Christoph Mertens:	Stellv. Vorsitzender / Öffentlichkeitsarbeit
Sascha Pierry:	Stellv. Vorsitzender / Verwaltung
Dr. Georg Wambach:	Finanzvorstand
Frank Herboth:	Breitensport
Max Hürter:	Sport
Ben Hartmann:	Jugend

Sport-Service-Bonn GmbH

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

Physiotherapie

Beate Göke	
Adresse:	Kölnerstraße 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:	Kölnerstraße 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:	Kölnerstraße 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: Badekappengepflicht! 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!**
Bitte achten Sie auf die Sonderöffnungszeiten während der Corona Pandemie

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:	Kölnerstraße 413, 53117 Bonn
Fechtinternat:	Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Freie Waldorfschule:	Stettiner Straße 21, 53119 Bonn
Gestüt Aluta im Heidetel:	Wiesenstr. 3, 53332 Bornheim
Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula):	August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
Hardtberghalle:	Gaußstraße 1, 53125 Bonn
Heinrich-Hertz-Berufskolleg:	Herseler Straße, 53117 Bonn
Jahnschule:	Herseler Straße 3, 53117 Bonn
GGs Karlschule Bonn:	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
KGS Donatusschule:	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
Ludwig-Erhard-Berufskolleg:	Kölnerstraße 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:	Kölnerstraße 250, 53117 Bonn
SSF-Bootshaus:	Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
Till-Eulenspiegel-Schule:	Renoisstraße 1 a, 53129 Bonn
Uni-Sporthalle:	Römerstraße 164, 53117 Bonn

Fitness-Studios

Sportpark Nord

Adresse:	Kölnerstraße 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
	Bitte achten Sie auf die Sonderöffnungszeiten während der Corona Pandemie

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
	Bitte achten Sie auf die Sonderöffnungszeiten während der Corona Pandemie

OFFENER BEWEGUNGSTREFF (Stand 01.12.2020)

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

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	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 bis Mitte 2021 nicht statt. Durch die noch immer anhaltende Corona Pandemie kann der Offene Bewegungstreff in seiner Flexibilität nicht angeboten werden.

KURSE

(Stand: 01.12.2020)

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 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 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.

Laufkurs | Bootshaus Beuel | Bitte eigene Pulsuhr mitbringen!

Bei Interesse bitte melden unter 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.
Keine Badeshorts erlaubt! Badekappenpflicht!

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

Senioren gymnastik | 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.

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 €

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 €

Leider finden aufgrund der anhaltenden Corona Pandemie bis zum Jahresende 2020 keine Kurse mehr statt.

ABTEILUNGSINFO Für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich (Stand 01.12.2020)

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 , abtlttr@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	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
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, 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 Berufsskolleg
Auskünfte	Jürgen-Ludwig Block, 0172 863 5311, ludwig.block@web.de Peter Bruderreck, 0228-3361730, skipeter@netcologne.de
Abteilungsbeitrag:	7 € pro Jahr
Taekwondo	
Angebot:	Trainingsgruppe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Armin Bach und Christian Berger, taekwondo@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	10 € pro Monat
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

PARTNERSEITE

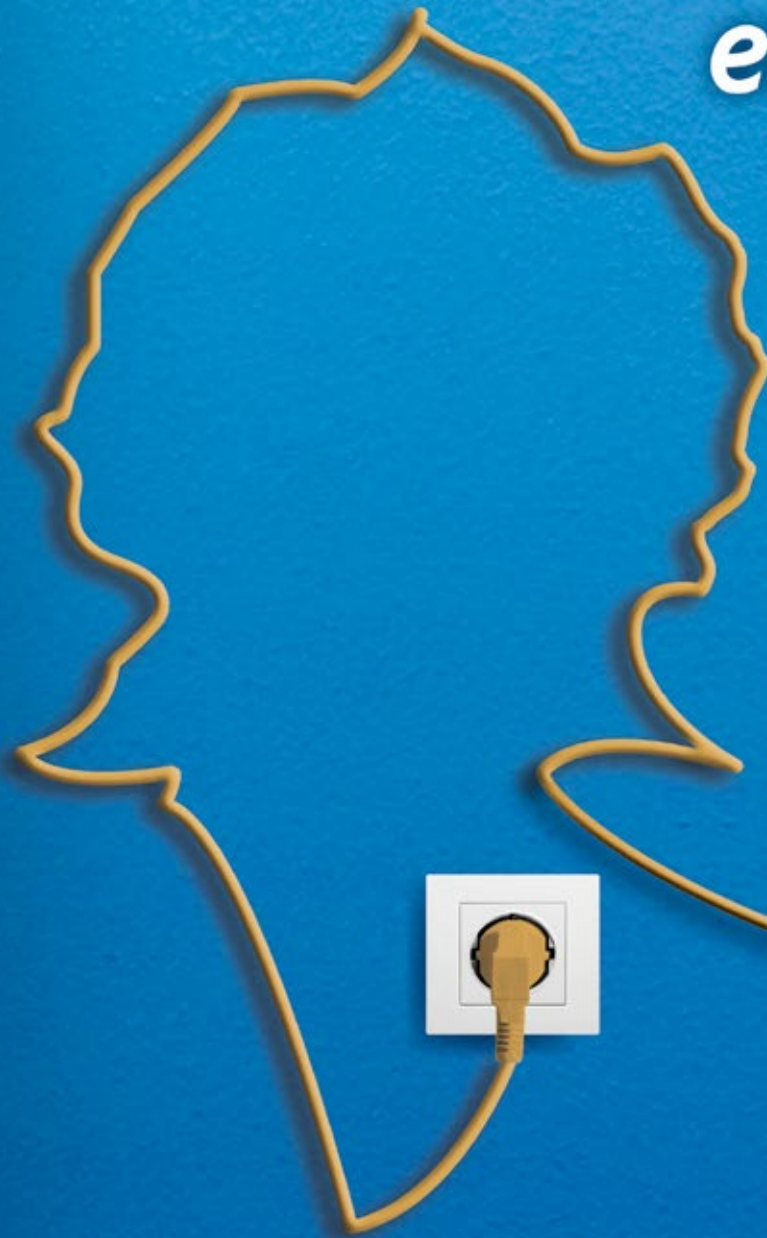
Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn! Unter Vorlage Ihres Mitgliedsausweises können Sie bei folgenden Partnern der SSF Bonn vergünstigt einkaufen oder Zusatzleistungen in Anspruch nehmen. Bitte beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung.



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

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