



## Honey Oak Ära im Bootshaus nach der Sanierung

Seiten 16-17

FUNCTIONAL FITNESS -

Interview mit Dimitri Ott | Seiten 18-19

Online-Kurse | Seiten 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](mailto:info@tg-bonn.de)*



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

## Liebe SSFler,

**„Wie in dem Gutachten Sportentwicklung dargestellt, wollen wir den ein halbes Jahrhundert alten Sportpark Nord als zentrale Sportanlage wettkampffähig erhalten und zeitgemäß ausgestalten.“**

**A**ls ich diesen Satz im aktuellen Koalitionsvertrag der Parteien gelesen habe (und an die ich die Politiker in den nächsten Jahren noch oft erinnern werde), habe ich mich sehr gefreut.

Die Sanierung kommt in großen Schritten auf uns zu (Stadioninnenraum beginnt Mitte des Jahres) und wird uns vor erhebliche Herausforderungen stellen. Leider gibt es aktuell noch keine Ansprechpartner in den politischen Parteien, so dass wir unsere Wünsche und Vorstellungen noch nicht weitergeben konnten. Die Mitglieder des Sportausschusses sind zwar gewählt, aber es hat noch keine konstituierende Sitzung stattgefunden. Aus heutiger Sicht gehe ich davon aus, dass die Sanierung ab 2023 beginnen wird.

Der Vorstand hat bereits Ausschüsse gebildet, die sich intensiv mit dem Thema beschäftigen, und ich hoffe, dass wir im 2. Quartal 2021 erste Informationen zum weiteren Vorgehen an die Mitglieder geben können.

Die erste digitale Delegiertenversammlung in der 115-jährigen Geschichte der SSF Bonn hat mit rd. 50 Teilnehmern stattgefunden.

Nach fast einem halben Jahr im Amt kann ich Euch aus der Vorstandsarbeit einiges Positives berichten:

- Wir bieten aktuell rd. 30 Onlinekurse wöchentlich an, die gut angenommen werden. Mit dem Angebot sind wir in Bonn Spitzenreiter.
- Wir werden zum 1.3. (wie bereits angekündigt) in der Graurheindorfer Straße 35-39 weitere Räume für Functional Fitness und Kurse anmieten. Damit haben wir die Möglichkeit im Fitnessbereich Neues anzubieten und unser immer schnell ausgebuchtes Kursangebot zu erweitern.
- Die Sanierung in Beuel schreitet voran, der Innenausbau ist im Plan. Aufgrund der Wettersituation mussten die Dacharbeiten vorübergehend gestoppt werden. Trotz einiger Überraschungen (z.B. gibt es für das Gebäude keinen Blitzschutz) bin ich zuversichtlich, dass die Sanierung im 2. Quartal weitestgehend abgeschlossen ist.
- Die Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation wird völlig überarbeitet, mit einer Agentur wird ein Mitgliederwerbekonzept erarbeitet, das wir nach Wiedereröffnung der Sportstätten umsetzen; dto. Überarbeitung Homepage etc.



Foto: Privat

Liebe Mitglieder, wie Ihr seht, geht es auch in der aktuellen Situation voran. Ich will noch kurz (ausführliches lesen/hören/sehen wir jeden Tag) auf die aktuelle Situation eingehen, in der:

- der Sport aus Sicht der Regierenden als Freizeitvergnügen abqualifiziert wird
- der Bundesgesundheitsminister und seine 16 Länderkollegen völlig vergessen haben, welche positiven Auswirkungen der Sport, wie wir ihn betreiben, auf die Gesundheit unserer Bürger hat
- die Spitzen des deutschen Sports, die lt. eigener Aussage rd. 20 Mio. Mitglieder in 90 Tausend Vereinen vertreten, seit Monaten sprachlos sind.

und auf die Auswirkungen auf unseren Verein:

- Aktiver Sport ist nur Online oder als Individualsport möglich und wird sowohl vom Gesamtverein (Onlinekurse) als auch in den Abteilungen angeboten. Ein herzliches Dankeschön an alle Übungsleiter und die „Techniker“.
- Wir könnten mit unserem Hygienekonzept problemlos 300-400 Mitgliedern wöchentlich Schwimmen ermöglichen.
- Die Mehrzahl der Mitarbeiter ist in Kurzarbeit.
- Ein Verlust von rd. 1000 Mitgliedern in 2020. Die Austritte liegen im langjährigen Bereich, es fehlen (verständlicherweise) neue Mitglieder.
- Sehr positiv allerdings: Die Beantragung und Umsetzung der Novemberrhilfen hat bei uns problemlos funktioniert. Nach Eingabe durch den Steuerberater war nach 2 Tagen die Bewilligung und kurz darauf auch der erste Abschlag da. Mittlerweile haben wir 50 % erhalten. Ein Dankeschön an dieser Stelle an alle Mitarbeiter, die dies durch ihre gute Arbeit ermöglicht haben.

Ich hoffe, dass wir in der nächsten Ausgabe der Sportpalette in gewohnten Bahnen sind und ich viele Mitglieder wieder im Sportpark Nord treffen kann.

Euer

**Harald Göbel**

Vorsitzender des Vorstandes

## INHALTSVERZEICHNIS



<b>IMPRESSUM</b> .....	S. 05
<b>VEREINSNACHRICHTEN</b>	
Umfrage zu digitalen Trainingsangeboten .....	S. 05
Online Kurse .....	S. 06-07
<b>NEUES AUS DER KARLSCHULE</b>	
Freiwilliges soziales Jahr mit Hindernissen .....	S. 08-09
<b>SSF KOPF</b>	
Sabine Haller-Schretzmann .....	S. 10
Georg Wambach .....	S. 11
<b>SSF HISTORY</b>	
Vor 45 Jahren: Jugendaustausch mit Schwimmverein in Israel .....	S. 12
Mein Freund Shmuel Schelach .....	S. 13
<b>FIT IM WOHNZIMMER</b>	
Drei herausfordernde Eigengewichtsübungen ohne Hilfsmittel .....	S. 14-15
<b>LEITARTIKEL</b>	
Honey Oak Ära im Bootshaus nach der Sanierung .....	S. 16-17
<b>NEUE SPORTFLÄCHEN DER SSF</b>	
FUNCTIONAL FITNESS - Interview mit Dimitri Ott .....	S. 18-19
<b>ABTEILUNGEN</b>	
Ski .....	S. 20-21
Tischtennis .....	S. 22-23
Volleyball .....	S. 24-25
<b>VEREINSINFOS</b>	
Club-Info .....	S. 27
Offener Bewegungstreff .....	S. 28
Kurse .....	S. 29
Abteilungsinfo .....	S. 30
Partnerseite .....	S. 31



Neues aus der Karlschule |  
Seiten 08-09



SSF-Kopf:  
Sabine Haller-Schretzmann | Seite 10



SSF Fortuna zurück auf  
Siegerkurs | Seiten 24-25



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



## IMPRESSUM

*Sport-Palette*

**Herausgeber:**

Schwimm- und Sportfreunde Bonn  
1905 e. V.

**Redaktion:**

Anne-Marie Nierkamp,  
Maika Schramm und Fabian Welt

**Redaktionsanschrift:**

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

E-Mail: [palette@ssfbonn.de](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:**

Torsten Sasse

## UMFRAGE ZU DIGITALEN TRAININGSANGEBOTEN:

Bei der Anzahl der Abteilungen und Angeboten bei den SSF Bonn ist es sicherlich nicht leicht Wissen zu bündeln. Umso interessanter war eine kurze Abfrage der einzelnen Abteilungen\*, ob und wenn ja wie Sport mit digitalen Hilfsmitteln angeboten wird.

Insgesamt haben sich sieben Abteilungen gemeldet, teilweise auch mit mehreren Trainern/Teams (Judo, Volleyball, Triathlon, Lacrosse, Schwimmen, MFK und Wasserball).

Grob 2/3 der eingetragenen Teams bieten online Termine an, meist mit Schwerpunkt Athletiktraining.

Im Spilsport finden sich zusätzlich auch einmal explizit Koordinationstraining mit Kindern sowie Meetings zu den Themen Regelkunde, Trainingsfortschritt und online Analyse von Spielzügen.

Teilweise wurde auch mehr Unterstützung zu digitalen Angeboten gewünscht – ein Thema, das es sicherlich auch mit in die nächste Vorstandssitzung schaffen wird. Denn begleiten wird uns Training online so oder so. Die aktuellen Teilnehmer der SSF-Online-Kurse des Gesamtvereins scheinen eine recht konstante Gruppe zu sein und auch in verschiedenen

Fitnessstudios gibt es Klientel, das die Vorzüge von Online-Angeboten abseits eines Corona-Lockdowns nutzen würde.

Ob es allerdings für die einzelnen SSF Abteilungen, also abseits der reinen Fitness, ein Ding bleibt, bleibt abzuwarten. Hier gab es lediglich eine Stimme für weiteres Online-Training nach dem Lockdown.

Im nächsten Schritt werden wir uns hoffentlich mit allen Teilnehmern der Umfrage und weiteren Interessenten austauschen können – es muss schließlich bei über 20 Sportarten niemand das Rad neu erfinden.

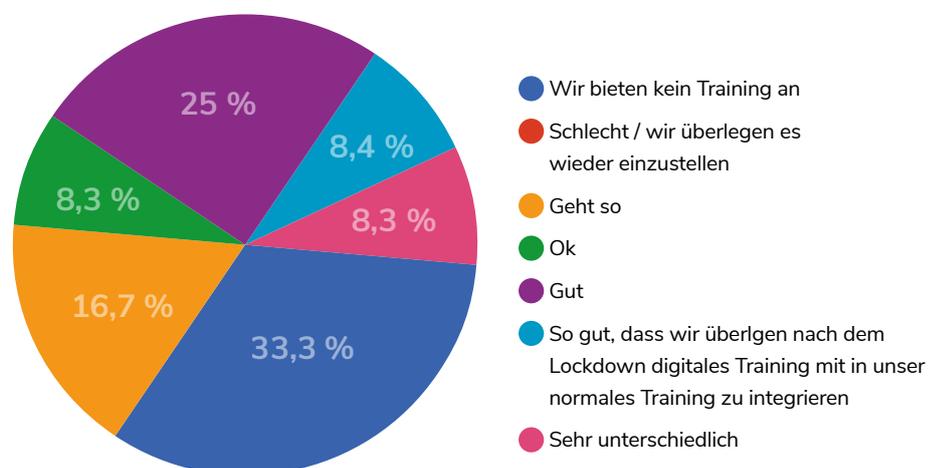
Solltet ihr als Trainer die Mail nicht erhalten haben, aber Interesse an einem Austausch haben, meldet euch gerne direkt bei mir [Max.Huerter@ssfbonn.de](mailto:Max.Huerter@ssfbonn.de).

\*Die Abfrage ging über den Trainer-Verteiler. Solltet ihr als Trainer auf diesem nicht stehen, meldet euch gerne bei der Geschäftsstelle.

Max Hürter 1.3.21

## WIE IST DIE RESONANZ ZU DEN ANGEBOTENEN ONLINE TRAININGS?

12 ANTWORTEN



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.

## ONLINE-KURSE

Am Montag, 7. Dezember 2020 war es endlich soweit...

**Hinter der Kamera (Regie an Kursleiterin):** „Bist du bereit? Du bist jetzt im Bild, das Mikro ist an....“

**Vor der Kamera (Kursleiterin an Kursteilnehmer\*innen):** „Hallo zusammen – hört ihr mich? Seht ihr mich? Hört ihr die Musik? Laut genug? Super, ich begrüße euch zusammen zu unserem Yoga-Kurs“

So startete der erste Online-Kurs!



## FEEDBACK DER KURSTEILNEHMER\*INNEN:



**B**is die Gymnastikecke des Fitness-Studios im Sportpark Nord in ein astreines „Filmstudio“ umgewandelt war, technische Herausforderungen, wie z. B. optimale Beleuchtung, Sound und Mikro gemeistert waren, hatte es ein paar Tage gedauert, die Tüftelei für Fabian Welt und sein Online-Kurse-Team hat sich allerdings gelohnt:

Die 20 qm Gymnastikecke hat sich gemauert in ein ansprechendes Online-Kurse Filmstudio!

Die Aufregung bei den Kursleiter\*innen und der Regie vor den Kursen hat sich inzwischen etwas

gelegt, aber es ist für alle Beteiligte immer noch etwas Besonderes, Kurse vor laufender Kamera zu halten.

Seit Anfang Dezember 2020 können wir unseren Mitgliedern wöchentlich ca. 25-30 Kurse anbieten. Von Yoga, Rückenfit und Kräftigung der Tiefenmuskulatur bis zu KIA-Kursen für die Kleinen, Bauch-Workouts, Bodystyling, Functional und HIIT Training und noch vieles mehr – es ist für **alle** unsere Mitglieder was dabei!

Und das Schönste ist: Alle Kurse bietet der Verein kostenlos an! Nach dem Öffnen der Homepage

der SSF findet ihr den Kursplan und könnt direkt dem Zoom-Meeting beitreten und mitmachen! Auf los geht's los, das Motto lautet:

**Fit bleiben, fit werden, Spaß haben! Mit den Online-Kursen der SSF!**

Ach so, dies ist natürlich auch eine tolle Gelegenheit, Kurse auszuprobieren, die ihr noch nicht kennt, aber schon immer einmal reinschnuppern wolltet!

**Das Online-Kurse-Team freut sich auf euch!**

Anke Bauz



Bea Koller-Alan



Aylin Hembd



Christiane Schäffner



Mabubeh Mesbah



Max Hürter

**Noch ein Hinweis für alle Fitness-Studio Mitglieder:**

Sobald die Nutzung des Fitness-Studios wieder möglich ist, steht für unsere Fitness-Studio Mitglieder wieder das komplette Studio wie gewohnt für das Training zur Verfügung (Corona bedingte Einschränkungen sind selbstverständlich zu beachten).



## FREIWILLIGES SOZIALES JAHR MIT HINDERNISSEN

**B**edingt durch die Coronalage hatten die Kinder der Karlschule im neuen Jahr vom 11.01. bis zum 22.02.2021 keinen Präsenzunterricht. Die Kinder oder ihre Erziehungsberechtigten holten jeden Montag Aufgabenpakete ab, die den Online-Unterricht ergänzten.

24 Kinder befanden sich in dieser Zeit in der Notbetreuung und die Kolleginnen und Kollegen der Schule sowie der OGS arbeiteten gemeinsam, um eine optimale Betreuung zu gewähr-

leisten. Dabei kamen auch unsere FSJlerin Anne und FSJler Conrad, Nico und Robert fleißig zum Einsatz im Vormittagsbereich.

Sie alle absolvieren ihren einjährigen Freiwilligendienst im Sport mit der Hauptzeit ihrer Beschäftigung in der OGS der Karlschule und sind üblicherweise überwiegend im Bereich der Sport-AGs der Schule sowie Sportkursen des Trägervereines SSF Bonn tätig. Corona bedingt lief vieles anders in diesem FSJ-Jahr, dennoch

v.l.n.r. Anne Leber, Robert Kautz, Conrad Timpe, Nico Weber





haben sie das Beste aus der Situation gemacht und viel Unterstützung und im Rahmen der Möglichkeiten alles gegeben.

Für ihren Einsatz danken wir sehr und hoffen, dass sie dennoch einige gute, wenn auch ungewöhnliche Erfahrungen für ihren weiteren Lebens- und Arbeitsweg gesammelt haben!

Seit dem 22.02. sind die Schulen nach über zwei Monaten Distanzunterricht wieder geöffnet. Die

Kinder kommen aufgeteilt an zwei Tagen in die Schule und OGS. Die Freude bei den Lehrpersonen sowie Erziehern war gleichermaßen groß. Man konnte unter den Masken das Lächeln von allen erahnen und es ist schön wieder das Lachen und Reden der Kinder zu hören sowie gemeinsam unter Auflagen zu spielen, sich zu unterhalten und zu bewegen.

Yegan Talabi-Mahrokh



Fotos: Bettina Overstolz



# SSF KOPF: SABINE HALLER-SCHRETZMANN



Foto: SSF Festival 2014 (SSF Archiv)

Zusammen mit ihrem Mann gründete Sabine Haller-Schretzmann vor 25 Jahren die Tai-Chi Gruppe bei den SSF Bonn und leitet sie seit dieser Zeit mit großem Erfolg. Die Gruppe ist schnell auf über 60 Mitglieder angewachsen. Neben Tai Chi gehört schon lange auch Kung Fu zum Angebot. Zusätzlich zu den zahlreichen wöchentlichen Trainingsangeboten veranstalten die beiden auch regelmäßig Seminare an den Wochenenden.

Die Tai Chi Gruppe beim SSF Festival 2014

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

Nachdem wir nach Bonn gezogen sind, waren wir auf der Suche nach einer „Heimat“ für unsere neu gegründete Tai Chi -Gruppe. Anfang 1996 hat der damalige Geschäftsführer, Michael Scharf, uns mit der Tai Chi-Gruppe in den Verein aufgenommen. Ich spreche von wir, weil mein Mann Rainer und ich unsere sportlichen Aktivitäten gemeinsam betreiben.

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

Bei den SSF unterrichte ich Tai Chi-Shi Wu Tou seit 1996 und ich bin seit Jahren Delegierte der Breitensportabteilung.

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

Zum einen erinnere ich mich immer noch gerne an das erste Gespräch mit Michael Scharf, der uns wirklich offen empfangen hat. Zum andern denke ich gerne an das jährliche SSF-Festival. Darüber konnten wir immer neue Mitglieder gewinnen. Und natürlich unsere 20-Jahr-Feier im Bootshaus, zu der wir auch Maïke Schramm begrüßen konnten.

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

Ich leite den Unterricht in Tai Chi an 2 Tagen pro Woche und organisiere regelmäßige Wochenendseminare in Bonn, die von unserem Großmeister Tomás Fernández geleitet werden. Zudem trainiere ich Kung Fu-Shi Wu Tou bei Ronald Fernández. Ich bin Mitglied im Fitnessstudio im Bootshaus in Beuel. Für weitere sportliche Aktivitäten bleibt mir neben meiner Vollzeitarbeit keine Zeit.

Leider fallen alle unsere Aktivitäten im Bootshaus pandemiebedingt derzeit weg. Wir hoffen darauf, dass zumindest das Freiluft-Training in absehbarer Zeit wieder möglich sein wird.

Zum Glück haben wir aber die Möglichkeit, Online-Training zu nutzen. Ronald unterrichtet Kung Fu online zu den üblichen Trainingszeiten montags. Und Tomás Fernández unterrichtet ebenfalls online, um die entfallenden Wochenendseminare auszugleichen.

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

Derzeit ist die Entwicklung natürlich schwierig. Ich wünsche mir, dass der Verein nach dieser Zwangspause schnell zu alter Stärke zurückfinden kann.

Und ich würde mir wünschen, dass beim SSF-Festival wieder die Möglichkeit einer größeren Bühne angeboten wird. Die Vorführungen waren in früheren Jahren ein echter Höhepunkt unserer Trainingsarbeit und immer eine gute Möglichkeit, Mitglieder zu gewinnen. Und es wurden durch die Vorführungen immer viele Zuschauer angezogen.

Worüber ich mich sehr freue, ist der Ausbau des Bootshauses. Seit dem Ausbau des Studios im Bootshaus und der Erneuerung des großen Saals ist es wesentlich angenehmer, dort zu trainieren als früher.

Maïke Schramm

# SSF KOPF: GEORG WAMBACH

**„Kinder, geht schwimmen, da kommt ihr wenigstens sauber nach Hause!“**

*Georg Wambach wurde im September 2020 von der Delegiertenversammlung in den Vorstand der SSF Bonn gewählt und ist seitdem als Finanzvorstand für die Finanzen des Vereins verantwortlich.*

*Um ihn unseren Mitgliedern näher vorzustellen, haben wir ihn zu seinem Werdegang, seinem Engagement bei den SSF Bonn und seinen Ideen näher befragt.*

**Hallo Georg, erzähle uns doch bitte zunächst einmal etwas über dich persönlich und deinen sportlichen Werdegang.**

Ich bin Schwimmer. Von 1980 bis 1988 habe ich beim SV Rhenania Köln unter Gerhard Hetz trainiert, mit einigen sportlichen Erfolgen und zweimal Training am Tag montags bis samstags mit bis zu 70 km/Woche. Die Freude am Wasser hat mich zum Glück nicht verlassen. Mitglied bei den SSF Bonn bin ich seit 1997.

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

Wie viele Eltern unterstützt man zunächst seine Kinder im Sport, d. h. in meinem Fall als Fahrer, Kampfrichter, Kampfrichterobmann und Finanzwart der Schwimmabteilung. Von 2018 bis 2020 habe ich der Schwimmabteilung vorstehen dürfen und mit weiteren Idealisten eine Vielzahl von Weiterentwicklungen umgesetzt.

**Was hat dich bewogen, jetzt das sehr verantwortungsvolle Amt des Finanzwartes im Vorstand der SSF Bonn zu übernehmen?**

Eine Reihe von Erlebnissen mit dem Gesamtverein haben mich – positiv formuliert – verstört, und Davonlaufen ist keine Option. Im ersten Schritt will ich versuchen, Transparenz und Verständnis für die Finanzzahlen herzustellen. Eine stabile Finanzierung ist eine Grundlage des Vereins.

**Wie sind deine Erfahrungen und dein Resümee der ersten fünf Monate in diesem Amt?**

Man beginnt im Ehrenamt ja nicht unbelastet auf der grünen Wiese, sondern mit einem Berg von Festlegungen, die andere in der Vergangenheit getroffen haben. Fünf Monate reichen nicht aus, um die Finanzierungsstrukturen und -spielregeln des Vereins richtig zu verstehen. Meinem Vorgänger bin ich dankbar für die sehr gute Finanzlage.

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

Die Pandemieauflagen 2020/2021 und die voraussichtliche Schließung des Sportpark Nords 2023 für mehrere Jahre werden die Antwort auf die Frage schärfen, wofür der Verein steht und was Mitgliedschaft eigentlich bedeutet. In der vereinsinternen Entwicklung wünsche ich mir langfristig einen Erhalt der Infrastruktur, eine faire Nutzung der zur Verfügung stehenden Ressourcen und weniger verlorene Talente.



Foto: Privat

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

„Kinder, geht schwimmen, da kommt ihr wenigstens sauber nach Hause!“  
(meine Mutter)

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

Maike Schramm

# SSF HISTORY:

## VOR 45 JAHREN: BEGINN DES JUGENDAUSTAUSCHES DER SSF BONN MIT DEM SCHWIMMVEREIN HAPOEL NAHARIYA IN ISRAEL

**1** 973 reisten die SSF Mitglieder Bruno und Marese Hoenig zum ersten Mal nach Israel. 1974 lernte Bruno Hoenig dann den israelischen Sportlehrer Noga Rosenthal aus dem israelischen Ort Nahariya kennen, der Schabattjahre zum Weiterstudium an der Sporthochschule Köln nutzte und in dieser Zeit als Schwimmtrainer bei den SSF Bonn tätig war. Die beiden besprachen die Möglichkeit einer Partnerschaft der SSF Bonn zum israelischen Schwimmverein Hapoel Nahariya. Ihre Gedanken wurden in Bonn und Nahariya gut aufgenommen.

Bei dem nächsten Besuch des Ehepaars Hoenig in Israel verhandelten sie weiter. 1976 kam es dann zu einem Freundschaftsvertrag zwischen den Schwimmvereinen Hapoel Nahariya und den Schwimmsportfreunden Bonn.

Als Beginn des Austausches flogen 19 SSFler am 07.04.1976 für 14 Tage nach Israel und wurden dort sehr freundschaftlich aufgenommen. Vom 01. – 18.07.1976 weilte daraufhin eine israelische Jugendgruppe zu einem Gegenbesuch in Bonn.

In den Folgejahren gab es bis Ende der 1990er Jahre einen regelmäßigen Austausch. Meistens kam eine israelische Jugendgruppe in den Osterferien nach Bonn, während die SSFler im Sommer einer Einladung nach Nahariya folgten, meist aufgeteilt in zwei Gruppen: eine Gruppe jugendlicher Sportler betreut von Marese Hoenig und eine zweite Gruppe Erwachsener betreut von Bruno Hoenig.

Bruno Hoenig / Maïke Schramm

**Bericht  
über die internationale Jugendbegegnung  
mit einer Gruppe der israelischen Sportjugend  
in Bonn vom 1. - 18.7.1976**

Die Durchführung lag in Händen von: Dr. Gertraud Köster, Dr. Ilse Teske, Dr. Georg Ilgenfritz, Dr. Klaus Manke, Noga Rosenthal und Bruno Hoenig.

Do. 1.7. 19.55 Uhr Ankunft im Flughafen Frankfurt. Fahrt nach Bonn zu den Partnerfamilien.

Fr. 2.7. vormittags: Gemeinsame Absprache über den Verlauf dieser internationalen Jugendbegegnung.  
nachmittags: Stadtbesichtigung von Bonn, Schwimmen im Sportpark Nord

Sa. 3.7. vormittags: Besuch der Synagoge in Bonn, Bummel durch Bonn's City (Flohmarkt).  
nachmittags: Training und Basketballspiel in Godesberg (GTV).  
abends: Gartenparty mit den Sportlern des GTV.

So. 4.7. vormittags: Fahrt durch Bonn's Neubaugebiete und nach der alten Stadt Blankenberg/Sieg.  
nachmittags: Zuschauen beim Vier-Nationen-Schwimmkampf in Bonn, Römerbad.  
abends: Grillparty in der Beethovenhalle auf Einladung des Deutschen Schwimm-Verbandes.

Mo. 5.7. Ganztagesfahrt durch die Eifel nach Trier mit Stadtführung und Einladung durch den Bürgermeister von Trier zum Mittagessen; Rückfahrt an der Mosel mit Weinprobe in Berncastel.

Di. 6.7. Ganztagesfahrt nach Köln (Sporthochschule, Dom, Römisch-Germanisches Museum, Altstadt).

Mi. 7.7. vormittags: Besuch der Robert-Wetzlar-Schule in Bonn mit ihren Einrichtungen und des Sportparks Nord.  
nachmittags: Aussprache über die bisherigen Eindrücke in Deutschland.  
abends: Grillparty bei der Familie Prof. Dr. Teske in Bonn.

Do. 8.7. vormittags: Besichtigung des Braunkohle-Tagebaus im Bezirk Brühl, auf Einladung der "Rheinbraun".  
nachmittags: Besuch im Phantasia-Land/Brühl.

Fr. 9.7. Ganztägige Rheintour: Bus aufwärts, Schiff abwärts.  
Besichtigung von: Rüdesheim, Braubach, Bacharach.  
abends: Gartenparty bei Familie Dr. Ilgenfritz in St. Augustin.

Sa. 10.7. vormittags: Besichtigung von Königswinter, Drachenfels und Bad Honnef.  
nachmittags: Training und Basketballspiel in Rhöndorf (RTV).  
abends: Gartenparty mit den Sportlern des RTV.

So. 11.7. Ganztagesfahrt nach Aachen mit Grenzüberschreitungen nach den Niederlanden (Amsterdam) und Belgien.

Mo. 12.7. vormittags: Besichtigung des Flughafens Köln-Bonn auf Einladung der Lufthansa.  
nachmittags: Besichtigung des Regierungsviertels in Bonn, Gespräch mit Dr. Kurth Plöck vom Bundespresseamt.  
abends: Party im Pfarrzentrum St. Augustin mit Bürgermeister Gatzweiler

Di. 13.7. ) Zur freien Verfügung:  
Mi. 14.7. ) Auf Wunsch der israelischen Gruppe wurden die "freien Tage" im "Block" gewünscht und zu einer Fahrt nach Brüssel und Paris genutzt.  
Do. 15.7. )  
Fr. 16.7. )

Sa. 17.7. vormittags: Besichtigung der Doppelkirche Schwarzrheindorf, Abtei Siegburg und Kirche Oberpleis.  
nachmittags: Fahrt durch das Vorgebirge mit seinen Obst- und Gemüsekulturen.  
abends: Abschiedsparty im Hause Ringhausen/Aifter mit Bürgermeister Arenz.

So. 18.7. vormittags: Besichtigungsfahrt nach Limburg (Dom und Altstadt) und Frankfurt (Dom und Altstadt).  
14.30 Uhr Abflug vom Flughafen Frankfurt.

Die Unterbringung der Israelis erfolgte in 13 Familien. Der menschliche Kontakt war überall sehr eng und herzlich. Die Verbindung wird mit Sicherheit auf der Basis der SSF Bonn und der einzelnen Familien fortbestehen. Schon am 11.8.1976 fährt wieder eine SSF-Gruppe nach Israel. Die große Herzlichkeit hat auch alle Sprachschwierigkeiten leicht überwunden.

Bruno Hoenig

# SSF HISTORY:

## MEIN FREUND SHMUEL SCHELACH

**A**m 3. November 1944 kam Shmuel (Robert Schlesinger) von den Schergen der SS aus seinem Dorf in der Slowakei nahe Nitra verschleppt, in Auschwitz auf der Rampe in Birkenau an. Er wurde zum Häftling B-14.325. Dass er das Grauen überlebt hat, gleicht einem Wunder.

Ich lernte ihn in seinem Haus in Naharya am Nachmittag des 23. April 1976 kennen. Das war der Beginn einer schönen Zeit. Wir schlossen ein Austauschabkommen zwischen den recht großen Schwimmvereinen Hapoel Nahariya und den Schwimmsportfreunden Bonn. Das wurde zu einem richtigen Erfolg über viel mehr als 10 Jahre.

Wir waren eigentlich immer der Meinung: Das Grauen der Nazizeit darf sich nicht wiederholen! In dieser Zeit waren Shmuels Frau Chava und ich mit meiner Frau Marese ein hervorragendes Team. Da gab es auf jeder Seite zwei starke Lokomotiven und auch zwei absolut notwendige Bremsen. So verstanden wir uns glänzend.

Da unser deutsch-israelischer Jugendaustausch ein sportlicher war, gab es Schwimmwettkämpfe zwischen unseren Vereinen, denn die guten Trainer Rubi Shalev und Noga Rosenthal standen uns ja immer zur Verfügung. An einen Wettkampf in Naharya erinnere ich mich noch ganz

deutlich, weil ich da Shmuel - ausnahmsweise - ärgerlich erlebte. Es war ein Wettkampf der Frauen über 100 m Rücken. Zwei waren bald ganz vorne: Leah Arbel und Barbara Hoenig. Die merkten das. Und was machten sie: sie schwammen absichtlich vollkommen synchron und schlugen also ganz gleichzeitig an. Das gefiel Shmuel zunächst nicht. Er meinte vielleicht, das sei eines Wettkampfes unwürdig. Für mich war das ein Zeichen des Friedens.

Oft waren wir gemeinsam im Land unterwegs. Wir sahen die Küste Israels von Rosh HaNikra aus, erlebten Akko und Caesarea, fuhren in die arabischen Dörfer, wurden aufgenommen in Shave Zion und Nes Amin. So erlebten wir sehr viel Neues und Interessantes im Lande Israel.

Die Lebensgeschichte der aus dem Holocaust nach Israel Eingewanderten wurde uns nahes Erlebnis, denn wir erlebten sie ja. Nie wurden wir als Deutsche abgelehnt, was eigentlich verständlich gewesen wäre, denn die Jahre der Judenverfolgung durch die Nazis waren allen noch sehr bewußt. Aber wir hatten ja Shmuel und Chava immer bei uns. Wenn die mit uns waren, wer wollte uns dann ablehnen.

Für all das habe ich Shmuel und Chava sehr bewundert. Nach vielen Jahren, ja Jahrzehnten, be-

gegen mir Teilnehmer unserer Reisen und was sagen sie: Es war einmalig in unserem Leben, immer denken wir an die Liebe und Vergebensbereitschaft von Shmuel und Chava. Sie haben uns ein besseres Menschenbild eröffnet, weil sie viel gelitten haben und uns trotzdem mit Liebe entgegnet sind.

Seine Tochter Tali - und weitere 4 Jugendliche - gab er für 4 Monate zum Schwimmtraining nach Bonn. Vormund wurde für diese Zeit Marese. Um sich besser mit den Israelis verständigen zu können, lernte sie Hebräisch. Shmuel und Chava haben uns natürlich auch mit ihren Kindern Tali und Limi oft in Deutschland besucht. Es war dann das Zusammentreffen von Freunden. Weder sie noch wir können jemals unsere Gemeinsamkeiten vergessen: Sie sind ein Teil unseres Lebens geworden - auch 10 Jahre nach Shmuels Tod.

Bruno Hoenig August 2010



Besuch von Israels in Bonn, Juli 1976

# FIT IM WOHNZIMMER

## 3 herausfordernde Eigengewichtsübungen ohne Hilfsmittel

### 1. Dreiecksliegstütze

#### Zielmuskeln:

Dreiecksliegstütze stärken die Brust, die Schultern und den Trizeps

**Ausführung:** Begebe dich in eine weite Liegestütze. Dabei setzt du die Handflächen etwas mehr als schulterweit (vgl. Mattenbreite) auf. Im Stütz kannst du die Füße oder optional (leichtere Variante) die Knie aufsetzen. Je weiter du die Füße voneinander entfernst, desto leichter lassen sich die Liegestütze ausführen.

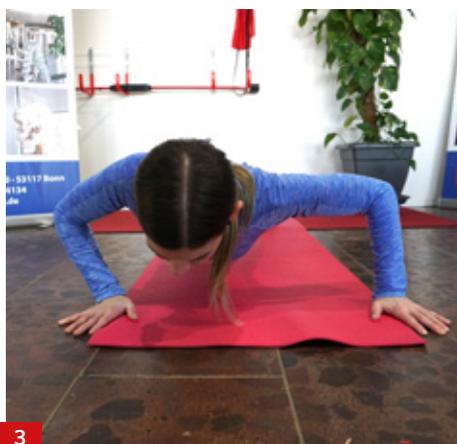
Nun senke deine Brust zur rechten Hand, indem du deinen Oberkörper verlagerst und deine Ellbogen beugst. Die Schultern bleiben dabei auf der gleichen Höhe, die Ellbogen zeigen nach hinten außen.

In der tiefen Position führst du nun den Körper dicht über dem Boden zur linken Hand. Hier drückst du dich wieder hoch.

Anschließend führst du die Übung wechselseitig fort.

**Belastung:** Da die Übung sehr anspruchsvoll ist, achte zunächst auf eine saubere Ausführung bevor du die Wiederholungs-/Satzanzahl steigert. Starte beispielsweise mit 1 Wdh. rechts – links in 3 bis 4 Sätzen, dann 2 Wdh. rechts – links in 3 bis 4 Sätzen, usw.

**Option:** Knie absetzen



Fotos: Fabian Weit

**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. Einbeinige Dips

### Zielmuskeln:

Einbeinige Dips fordern den Trizeps und die Schultern

**Ausführung:** Für die Übung brauchst du eine stabile Kiste, einen Kasten, einen Stuhl oder alternativ eine Mauer, Erhöhung auf der du deine Hände absetzen kannst. In der Dip-Position sollten deine Handgelenke zunächst senkrecht unter den Schultern stehen. In der gebeugten Haltung (Belastungsphase) sollten deine Unter- und Oberarme eine 90°-Position aufweisen, deine Ellbogen weisen nach hinten.

Stütze dich zunächst rücklings mit deinen Händen auf der Erhöhung ab. Entgegen der „klassischen Dip-Position“ stellst du die Füße mit etwas Abstand zur Erhöhung auf den Fersen ab. Deine Beine sind dabei fast gestreckt.

Halte die Körperspannung während der gesamten Übung und hebe das rechte Bein gestreckt an. Nun führst du die Dips gleichmäßig durch, indem du die Arme beugst und den Oberkörper bis zum 90°-Winkel (Ober-, Unterarm) absenkst. Dein Rücken bleibt dabei möglichst gerade. Anschließend drückst du dich wieder mit Kraft in die Ausgangsposition hoch. Für den nächsten Satz wechselst du das Bein.

**Belastung:** 3 bis 4 Sätze, je 10 – 15 Wdh. (oder langsam steigern)

**Option:** Füße komplett aufstellen und anwinkeln (90° Ober-/Unterschenkel), dann jeweils ein Bein heben und nach Möglichkeit strecken. Entscheidend ist, dass deine Ellbogen in der Bewegung nach hinten zeigen und dein Rücken gerade bleibt.



## 3. Seitstütz-Kreuzcrunches

### Zielmuskeln:

Seitstütz-Kreuzcrunches trainieren den Rumpf, den Bauch und den Rücken

**Ausführung:** Starte in der Seitstütz-Position. Dabei setzt du deine rechte Hand senkrecht unter der Schulter ab. Deine Füße setzt du auf der Kante so ab, dass dein Körper eine diagonale Linie bildet. Das rechte Bein bleibt vorne. Optional (leichtere Variante) kannst du das untere Knie absetzen. Achte hierbei aber unbedingt darauf deine

Hüfte nach oben zu schieben und die gerade Linie in deinem Körper während der gesamten Übung zu halten.

Nun streckst du den gegenüberliegenden linken Arm aus. Winkel anschließend den linken Arm und das rechte Bein an und führe Ellbogen und Knie vor der Hüfte zusammen, ohne dass diese absackt. Gleiches gilt für die leichtere Variante. Durch das Strecken von Arm und Bein kommst du wieder in die Ausgangsposition zurück (1 Wdh.). Den Seitenwechsel führst du im Folgesatz durch.

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

**Option:** unteres Knie absetzen, Wiederholungszahl anpassen



# HONEY OAK ÄRA IM BOOTS-HAUS NACH DER SANIERUNG



Foto: Torsten Sasse

Gerüst-Dacharbeiten, 3. Januar 2021

Die durch Corona verursachte Schließung der Sportstätten wird in unserem vereinseigenen Bootshaus fleißig für die Sanierung genutzt. Was wird saniert und warum? Die Antwort liegt in der Geschichte der alten Wände des Hauses. Das Ursprungsgebäude wurde 1890 als Wohnhaus und Wäscherei errichtet und danach an verschiedenen Stellen mehrfach umgebaut, da die Eigentumsverhältnisse und dadurch die Nutzung wechselten.

Die SSF Bonn 1905 e.V. erwarben das Gebäude im Jahre 1995 als Bootshaus und erweiterten 2006 die Nutzung um ein Fitness-Studio, Fit Beuel, damit auch die „rechtsrheinischen“ Mitglieder von der Schäl Sick das vielseitige Vereinsangebot ohne lange Anfahrtswege genießen können.

Wer rastet – der rostet. Klimawandel und Beitrag von jedem einzelnen zur Gegensteuerung ist gefragt. Unser Verein zeigt sich nicht nur traditionsreich, sondern auch umweltbewusst und flexibel. Also wird die energetische Sanierung der alten Bausubstanz angestrebt und durch Fördermittel des Landes unterstützt. Diese kleine und überschaubare Sanierung könnte das Vorstandsteam um den neuen Vorsitzenden Harald Göbel als Aufwärmphase vor der großen Sanierung im Sportpark Nord ansehen.

Seit November 2020 laufen die Sanierungsarbeiten. Das alte Dach wird nicht nur komplett erneuert, sondern auch wärmedämmend, damit es im Großen Saal und im Fitness-Studio selbst im Sommer nicht so heiß wird.

Dem selben Zweck dient auch der Austausch der Fensterfront aus Aluminium und Edelstahl, die bisher eine Wärmebrücke nach draußen bildete und dadurch die Heizkosten in die Höhe trieb, und der Einbau von zwei Dachfenstern im Großen Saal, die für bessere Licht- und Luftverhältnisse sorgen sollen. In Duschen, Umkleeräumen und Toiletten wird in Zukunft Licht per Bewegungsmelder angeschaltet – insbesondere in durch Corona geprägten Zeiten ist das eine sinnvolle Einrichtung, um möglichst wenige



Foto: Inga Rogge

Durchbruch

Kontaktflächen zu berühren. Die Leuchtmittel wurden im ganzen Bootshaus inklusive Kanutenbereich zum größten Teil durch LEDs ersetzt, um auch hier die Stromkosten zu sparen und die Umwelt zu schonen.

Die Umkleide im 1. Stockwerk wird modernisiert und attraktiver gemacht. Die neuen, größeren Fenster sind eingebaut, Wände hochgezogen und Trockenbauer, Elektriker und Maler wechseln sich abhängig vom Baufortschritt ab.

Als Schwimmgfreunde haben wir selbstverständlich keine Angst vor Wasser; manches Wasser jedoch wie Regen oder Schnee bei den Dacharbeiten, der im Februar erreichte Hochwasserpegel von 8,30 Meter und drohende Wasserrohrbrüche bei minus zehn Grad und das alles in den Räumlichkeiten ohne Fenster halten unseren Architekten, Herrn Jan van Dorp, der gleichzeitig Mitglied im Fitness-Studio Beuel ist, gut auf Trab.

Und was hat die ganze Sanierung mit Honig und mit Eiche zu tun? Ganz einfach: der neue Bodenbelag in der frisch renovierten Umkleide heißt so – Honey Oak. Neugierig geworden? Dann kommt vorbei, sobald Corona es zulässt. Ihr seid herzlich willkommen in der neuen Honey Oak Ära.

Inga Rogge



Foto: Torsten Sasse

Fensterfront



Foto: Torsten Sasse

Neue Umkleiden

# FUNCTIONAL FITNESS

## INTERVIEW MIT DIMITRI OTT

### „Das Studio ist wie ein Spielplatz für Erwachsene“

Mit Genehmigung der Delegiertenversammlung haben die SSF Bonn zum 01.03.2021 mit dem ehemaligen Fitnessstudio „Simple Move“ zusätzliche Trainingsfläche angemietet, um so einen Fokus auf den Ausbau des funktionalen Trainings zu legen. Mit dieser neu angemieteten Trainingsfläche in der Graurheindorfer Straße haben wir als Verein die Möglichkeit unser Kursportfolio zu erweitern und qualitativ zu verbessern. Für einen reibungslosen Übergang konnten wir den ehemaligen Inhaber des „Simple Move“ Dimitri Ott von unserer Idee überzeugen und ihn als qualifizierten Trainer für uns gewinnen. Max Hürter, welcher das Projekt als Vorstand Sport betreut, hat sich mit Dimitri unterhalten:

#### Hallo Dimitri, kannst du etwas zu deinem sportlichen Werdegang erzählen?

Nach der gewöhnlichen Kinder-Fußballkarriere hat es mich mit 15 Jahren zum American Football verschlagen, wo ich schnell gemerkt habe, was gutes Coaching, Athletik Training und Spielverständnis tatsächlich bedeuten. Das gängige Fitnessstudio war leider nichts für richtige Sportler und so gründete ich mit einigen Freunden die erste kleine Fitnessbox in Bonn, das muss etwa 2005 gewesen sein. Hier habe ich die ersten Erfahrungen als Trainer gemacht. Auf vielen weiteren Stationen habe ich mich vor allem auch medizinisch und verletzungspräventiv weitergebildet, was mir 18 weitestgehend verletzungsfreie Jahre in der 1. und 2. Liga eingebracht hat. Nach meinem Biologiestudium habe ich neben vielen weiteren Fortbildungen mein Studium zum Fitnessfachwirt gemacht.

#### Wie verlief deine Karriere im American Football? Diese Sportart hat ja in Deutschland in den vergangenen Jahren enorm an Popularität zugelegt.

Es ist tatsächlich über die Jahre viel passiert. Gerade zu Beginn waren die Trainingsmöglichkeiten sehr begrenzt und wir haben uns teilweise privat mit 4-5 Leuten getroffen um gegeneinander zu laufen. In späteren Zeiten gab es schon mal etwas Spritgeld um zu den Trainingseinheiten zu fahren. Gerade in der 1. Liga hat man gemerkt, wie viel die Zuschauer ausmachen. Da konnte man neben Taschengeld sogar einen Leihwagen und andere Vergünstigungen bekommen. Es ist schon ein enormer Unterschied in Sachen Professionalität, den man im Laufe der Jahre erlebt hat. Trotzdem muss man sagen, dass das Engagement der Trainer in diesem Sport extrem viel ausmacht. Ein riesiger bezahlter Coachingstaff bedeutet noch lange keinen spielerischen Erfolg.

Ich würde mir wünschen, dass der Hype der letzten Jahre noch mehr auf den Amateursport überspringt. Ich kann jedem empfehlen, diese Sportart mal auszuprobieren.

#### Wie bist du zu deinem Studio gekommen?

Nachdem ich etwa 4 Jahre in einem Gesundheitszentrum eine Functional Fitness Box aufgebaut und geleitet habe, wollte ich vor allem die Möglichkeit haben, auch mal unabhängig von ärztlichen Vorgaben und räumlichen Einschränkungen arbeiten zu können. Im eigenen Studio konnte ich meine Erfahrung aus über 10 Jahren Fitness- und Rehasport dann voll ausleben. Hier fehlt es uns an nichts.

Fotos: Privat



#### Welches Konzept hast du verfolgt und was genau ist „Functional Fitness“?

Das Konzept ist relativ einfach zu verstehen. Für mich ging es immer darum den größten sportlichen Nutzen aus dem Training zu ziehen. Ich habe mich also nicht mit komplizierten Maschinen beschäftigt, sondern mit den Bewegungen, die tatsächlich im Sport oder Alltag passieren. Ähnlich wie die Fußballprofis, die mit Jürgen Klinsmann Bewegungsabläufe vom Spielfeld in den Krafraum brachten, bringen wir das Leben, also Heben, Strecken, Ziehen, Drücken usw ins Krafttraining.

Functional Fitness benutzt also Alltagsbewegungen in vielen verschiedenen Variationen, um die meisten Situationen im Leben zu erleichtern. Der positive Nebeneffekt ist der Spaß an den vielen Möglichkeiten. Medizinbälle, Bänder und freie Bewegungen machen einfach viel mehr Spaß als monotones Gerätetraining.

### *Kannst du etwas zu der bisherigen Klientel und Kursgröße im Simple Move erzählen?*

Unserem Klientel ist es wichtig ein durchdachtes und qualitativ hochwertiges Training zu erfahren. Die Trainingspläne sind durchdacht und die Trainer stehen voll und ganz dahinter. Wir denken uns die Übungen nicht einfach aus, sondern machen uns wirklich viele Gedanken, was wie zusammenpasst, um unsere Sportler optimal zu trainieren.

Die Gruppengrößen passen sich dem Konzept an und wir achten darauf, dass die Qualität des Trainings entsprechend hoch bleibt. Das ist bei einem überfüllten Kursraum einfach nicht der Fall. Die Gruppengröße bei uns ist im Normalfall bei etwa 5-8 Personen.

### *Was sind für dich die größten Erfolge als Trainer - sowohl im Teamsport als auch als Fitnesstrainer?*

Als Mannschaftstrainer bin ich leider nicht von Pokalen überrollt worden, meine größten Erfolge habe ich immer an den einzelnen Spielern gesehen: wenn ein kleiner Junge ein gestandener Stammspieler im Herrenteam wird oder ich merke, wie gerne jemand zum Training kommt und nach 6 Stunden Uni an meinen Lippen hängt, als gäbe es nichts wichtigeres im Leben. Ähnlich ist es mir als Fitnesstrainer wichtig meine Kunden zu begeistern und zu motivieren. Die größten Erfolge sind hier ganz klar die Entwicklung der Kunden. Natürlich ist es auch ganz nett mal freundschaftlich Quatschen zu können. Was aber wirklich beeindruckt, ist es zu sehen, wie sich der Körper und die Fähigkeiten der Klienten verändert.

### *Welche Möglichkeiten siehst du hier für die Mitglieder der SSF Bonn sowohl im Breitensport als auch im Leistungssport?*

Ich fand immer, dass sich ehemalige Sportler bei uns im Gruppentraining immer sehr schnell wohl gefühlt haben. Die Gruppe, der Trainer, die klaren Anweisungen und ein bisschen die Anstrengung ergeben schnell ein richtiges Teamsport Gefühl. Das macht schnell Freude.

Die Leistungssportler haben hier alle Möglichkeiten, um sich richtig auszutoben. Das Studio ist wie ein Spielplatz für Erwachsene. Das was für den einen vielleicht noch etwas zu anstrengend ist, ist für einen Leistungs-

sportler oft erst das Aufwärmen. Darauf ist das Konzept perfekt ausgelegt, denn es ist aus dem Leistungssport entstanden.

### *Da wir einige Formate ausprobieren können, werden wir möglicherweise Kurse anbieten können, die es bisher bei den SSF Bonn garnicht gibt?*

Das kann ich ganz sicher zusagen. Wir haben ja bereits eine ganze Palette von Kursen und Seminaren, die unseren Kunden das Angebot abwechslungsreich gestalten. Durch die größere Reichweite können wir aber die Möglichkeiten noch viel besser nutzen. Ein Beispiel ist unser Babymove, das bis jetzt mit einigen Mamas und ihren Babies relativ gering ausgefüllt ist. Hier bin ich sicher, dass das Interesse in dem Verein nochmal deutlich größer ist, als bei unserem überschaubaren Kundenstamm. Papas sind hier natürlich auch sehr gerne gesehen.

### *Was sind deine Erwartungen an die SSF Bonn?*

Da ich selber immer in Vereinen tätig war, kann ich recht gut abschätzen, was uns erwartet. Vor allem würde ich mir etwas Aufmerksamkeit von den Abteilungen wünschen, wie z.B. die Teilnahme an einem Seminar oder an einem Team Workout, das wir anbieten wollen. Wenn wir die Gelegenheit bekommen mit euch zusammenzuarbeiten, kann eine tolle Zusammenarbeit entstehen.

### *Zu guter Letzt deine drei Lieblingsübungen?*

**Trap Bar Deadlift** - koordinativ sehr leicht auszuführen, bringt jeden an seine maximale Leistungsgrenze.

**Hollow Body Reach** - geniale Übung für den Rumpf, viele lernen damit erst die Bauchmuskulatur richtig anzuspannen.

**Pull Up** - Bringt jeden auf den Boden der Tatsachen zurück Dein Körpergewicht gegen deine Kraft.

Max Hürter/Dimitri Ott 28.2.2021



# SKI

## DYNAMISCHES FITNESSTRAINING VON ZU HAUSE FÜR ZU HAUSE

Seit Anfang Dezember bietet die Skiabteilung mit ihrem zweimal wöchentlich stattfindenden Online-Angebot aus dem heimischen Wohnzimmer eine Alternative zum Sport in der Halle, der seit 04.11.2020 nicht mehr möglich ist. Seit 20.01.2021 wird das Dynamische Fitnesstraining montags und mittwochs ab 19 Uhr für jeweils eine Stunde, für jede/h Interessierte/h durch unseren Trainer Ben und Abteilungsleiter Jürgen-Ludwig bereitgestellt.

Mit Motivation und guter Laune der Beiden halten sich hier nicht nur Wintersportler\*innen jeden Alters und Fitnessgrades in Bewegung.

Ben und Jürgen-Ludwig machen vor, was alle in ihrem Tempo und nach ihren Möglichkeiten nachmachen können. Man kann die Übungen so machen, dass man sich auspowert, oder einfach so um abends etwas bei Musik und Bewegung abzuschalten - wie man möchte.

Das Konzept ist einfach - Der Aufbau ist immer ähnlich und es wird bewusst nicht viel erklärt, sondern nur vorgeführt. Da wo es für die Übungen wichtig ist, wird kurz erklärt. Zu jeder neuen Übung klatscht Ben in die Hände, damit die Teilnehmer\*innen nicht immer auf den Bildschirm schauen müssen, um den Wechsel nicht zu verpassen.

Die Stunden bestehen aus zwei Teilen: Die ersten gut 30 Minuten sind Übungen im Stehen zum aktivieren (laufend, gehend, hüpfend, hockend oder stehend) und danach geht es auf der Matte liegend, sitzend oder hockend weiter. So kann man auch zu den Bodenübungen nach der Hälfte dazu stoßen, falls der erste Stundenteil so nicht in die Wohn- oder Trainingssituation passt.

Bei der den Übungen und jahreszeitlich angepasster, rhythmischer Musik aus allen Jahrzehnten geht die Stunde schnell vorbei.

Um mitzumachen, benötigt man nur ein Handy, ein Tablet oder einen Rechner mit Internetzugang, genügend Platz, ein Handtuch und am besten noch etwas zu trinken. Die Zugangsdaten für Zoom gibt's hier und auch auf der Internetseite der Skiabteilung:

Meeting-ID: 811 7889 5656  
Kenncode: 519916

Wir hoffen, dass wir uns bald wieder im Freien oder in der Halle treffen können.

Sportliche Grüße und bleibt gesund!

Euer Trainer Ben und Abteilungsleiter Ski  
Jürgen-Ludwig





Fotos: Privat



## cityfahrschule.de

### Ihre Nr. 1

Bonn, Siegburg und Troisdorf!

**Bonn - Zentrum**  
Bertha-v.-Suttner-Pl. 8  
Tel.: 0228 / 63 7722

**Bonn - Duisdorf**  
Rochusstraße 230  
Tel.: 0228/93799099

**Troisdorf - Zentrum**  
Siebengebirgsallee 2  
Tel.: 02241/9765010

**Siegburg - Zentrum**  
Kaiserstraße 96  
Tel.: 02241/591010

Gefällt mir



Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

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 Ausschuchen!

Geschenke\* kostenlos:

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

\*Genaueres im Büro erfragen

## 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



## Sie wollen Ihre Freizeit aktiv gestalten und dabei abgesichert sein.

Sie wollen Ihr Leben aktiv gestalten. Als Freizeitsportler sollten Sie richtig vorsorgen und sich gegen mögliche Risiken absichern. Als Ihr Partner in allen Fragen zu Versicherungen, Vorsorge und Kapitalanlagen beraten wir Sie und Ihre Familie individuell. Dabei entwickeln wir maßgeschneiderte Lösungen für Ihre finanzielle Sicherheit. Damit Sie Ihre Freizeit unbeschwert genießen können.

Reden Sie mit uns. Wir beraten Sie gern.

Maßstäbe / neu definiert



AXA Versicherungsbüro **Thomas Wilde**  
Haager Weg 93 · 53127 Bonn  
Tel.: 0228 215175 · Fax: 0228 9619360  
thomas.wilde@axa.de



# TISCHTENNIS

## SAISON 2020/2021 ABGEBROCHEN UND ANNULLIERT

Nachdem bereits die Verbände in Bayern, Hessen und Niedersachsen sowie der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTV) für ihre Spielklassen die Saison annulliert haben, hat am 26. Februar nun auch der Westdeutsche Tischtennis-Verband (WTTV) nachgezogen. Der Vorstand Sport hat einstimmig beschlossen, die Saison 2020/2021 abzubrechen und für ungültig zu klären. Dieser Beschluss gilt für alle Spielklassen auf Verbands-, Bezirks- und Kreisebene.

Nun herrscht zumindest Klarheit. Es gibt weder Auf- noch Absteiger. Alle Mannschaften erhalten das Startrecht in ihren bisherigen Spielklassen auch für die Saison 2021/2022. Wahrscheinlich ist dies die bestmögliche Entscheidung, die getroffen werden konnte, denn voraussichtlich werden die Turn- und Sporthallen für den Freizeitsport noch lange geschlossen bleiben. Denn natürlich gibt es viele mögliche Lockerungen, die in diesem

Lockdown erstmal Vorrang haben sollten. Uns gibt dies nunmehr die Möglichkeit, die kommende Saison, die Ende August starten soll, in aller Ruhe vorzubereiten. Wir werden daher in Kürze mit der notwendigen Einholung der Informationen bei unseren Spielern anfragen. Ich hatte ja bereits bei den Mitgliedern nachgefragt, wie die Meinung hinsichtlich der Weiterführung der Saison aussieht. Hier ergab sich ein sehr ausgeglichenes Meinungsbild. Jeweils die Hälfte der Rückmeldungen war für eine Fortführung bzw. für einen Abbruch. Kommentare unserer Mitglieder könnt ihr nachfolgend lesen.

Jörg Brinkmann



**Elena und Max Smolarz:**

„Wir finden, dass die Saison auf jeden Fall ausgetragen werden sollte. Allerdings wäre es besser, wenn die Spiele bis zu Sommerferien (Anfang Juli) abgeschlossen werden könnten.“



**Bernd Ueberholz:**

„Ich persönlich rechne mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit, dass die Hallen in diesem Jahr noch Monate geschlossen bleiben, auch wenn sie nach Lockdown-Aufhebung zwischenzeitlich wieder geöffnet werden könnten. Wenn es NUR nach meinen Interessen gehen würde, dann würde ich für einen Saisonabbruch stimmen, denn es wäre viel sinnvoller, ZUERST überhaupt einmal eine faire Trainingsumgebung (für mindestens eine Woche vor dem nächsten Spiel) zu schaffen. Allein das Training mit den Einschränkungen wieder in Gang zu bringen, ist ja auch schon mit Mehrarbeit verbunden. Für die besonders aktiven und motivierten, die auch privat zu Hause oder bei TT4F trainieren, wäre sicherlich die erste Antwort auch die erste Wahl (Ja, definitiv... bis Juli). Das bedeutet aber ein SEHR hohes Maß an Flexibilität für die Spieler (Termine freihalten) und vor allem für die Organisatoren und Mannschaftsführer (Spieler kontaktieren, Hallen reservieren und vorbereiten). Aufgrund der Natur der Corona-Pandemie lässt sich aber jetzt noch keine gültige Aussage für Termine länger als ein bis zwei Wochen im Voraus machen. Das läuft dann darauf hinaus: Mehr Frust als Lust! Folge: Mannschaftsführer und Spieler verlassen die Mannschaft. ABER, da Motivation und Hoffnung (besonders für die Jugendlichen) eine große Rolle in dieser Krise spielt, sollte auf jeden Fall das Signal von den Organisatoren ausgehen: NICHT AUFGEBEN!“



**Arian Naini:**

„Ich bin für Abbruch. Man sollte erst wieder starten, wenn alle eine Chance auf eine Impfung hatten und zudem auch eine halbwegs gute Vorbereitung auf die Spiele möglich ist.“



**Achim Strehlow:**

„Spiele sind das Salz in der Suppe. Die Saison sollte weitergehen. Bis Ende Mai ist wohl utopisch. Wenn es sein muss bis Juli.“



**Kurt Mannebach:**

„Ja, es soll wieder weitergehen, sonst werden die Spieler auch ohne Corona krank.“



**Georg Linscheid :**

„Meine Antwort ist ganz klar: Ja, definitiv die Saison fertig spielen! Gerne bis in den Juni/Juli hinein. Ich empfinde die Zeit bis zum Start der nächsten Hinrunde sonst als zu lange. Das wären ja dann die ersten Spiele in diesem Jahr und das letzte Spiel wäre letztes Jahr gewesen.“

**Alice Kautz:**

„Die Saison sollte abgebrochen und nicht gewertet werden. Abgebrochen, weil es weder Sinn noch Spaß macht, die restlichen Spiele wieder unter Corona-Einschränkungen (denen wir dann immer noch unterworfen sein werden und an die sich wahrscheinlich wieder nicht alle halten werden) auszutragen. Nicht gewertet, weil ohnehin maximal nur eine Spielzeit ausgetragen wird (selbst wenn jetzt noch die restlichen Spiele gemacht werden) und sämtliche bisherigen Spiele ohne die Doppel - einem elementaren Bestandteil - durchgeführt wurden. Man sollte abwarten, bis ein einigermaßen normaler Spielbetrieb wieder möglich ist, was hoffentlich zu Beginn der neuen Saison der Fall sein wird. Jetzt auf Biegen und Brechen noch Spiele einer Saison ohne Aussagekraft über die Bühne zu bringen, finde ich nicht vernünftig.“



**Jochen Hasenclever::**

„Ich bin der Meinung, dass man versucht, soweit möglich im Hinblick auf Ansteckung und Gesundheit Spiele durchzuführen, aber auch nicht unter allen Umständen. Und die Saison muss ja auch nicht „pünktlich“ zum 31.5. beendet sein. Aber eine gewisse Pause bis zum Beginn der

hoffentlich dann „besseren“ nächsten Saison sollte schon sein. Also daher vielleicht die letzten Spiele bis etwa Mitte Juni.“



**Udo Knipp:**

„Ich bin für eine Annullierung der Saison, da ein fairer Wettbewerb nicht möglich ist. Eine Saison zu spielen macht nur Sinn, wenn Hin- und Rückrunde gespielt werden können.“



**Christoph Nussbaum:**

„Ich bin für absagen. Ich persönlich, würde erst mal wieder trainieren, außerdem ist das in meinen Augen so unsicher, dass ich mir ungern Termine blocke und dann doch keine Spiele stattfinden.“



**Thomas Himstedt:**

„Ich denke, die Saison sollte abgebrochen werden. Ich sehe derzeit keine Chance für eine geregelte Fortsetzung. Es fällt mir zwar sehr schwer, für einen Abbruch zu plädieren, aber nur mit einem vernünftigen Verhalten und den leider nötigen Einschränkungen kann diese Pandemie überwunden werden. Bei einer eventuellen Fortsetzung der Saison werde ich es mir sehr genau überlegen, ob ich bereit bin, mich dem Risiko einer möglichen Infektion auszusetzen, so lange ich noch nicht geimpft bin.“



## JETZT KOSTENLOS WIEDER TRAINIEREN!

Ich gehe davon aus, dass es noch eine ganze Weile dauert, bis wir wieder in unseren Hallen trainieren können. Der WTTV hat das Verbot für die Durchführung von Turnieren (Andro-Cup u.ä.) zunächst bis 11.04.2021 verlängert. Damit ihr euren Lieblingssport nicht aus den Augen verliert, möchten wir euch nochmals auf die Trainingsmöglichkeiten der TT4F hinweisen. Hier könnt ihr in einem gut ausgestatteten Raum (Annaberger Str. 9, 53175 Bonn, direkt neben dem TÜV Rheinland, Haltestelle Max-Löbner-Str.) zu zweit oder allein mit einem Tischtennis-Roboter trainieren. Als besonderes Angebot übernehmen die SSF Bonn für Mitglieder der Tischtennis-Abteilung im März bis zu fünf Trainingseinheiten pro Mitglied. Sollten ihr darüber hinaus dort trainieren wollen, ergibt sich eine Kostenbeteiligung von 6,00 € pro Trainingsslot. Sollte die Situation im April unverändert sein, werden wir diese Möglichkeit bestimmt verlängern. Die Buchung der Trainingsslots nehmt ihr bitte online über [www.tt4f.de](http://www.tt4f.de) vor.

Des Weiteren wäre es prima, wenn sich Mitglieder bei mir melden, die bei sich Zuhause eine Trainingsmöglichkeit anbieten können und wollen. Ich werde das dann gerne für alle bekannt geben und somit Trainingspartner vermitteln.

Sobald es wieder länger hell ist und die Wetterbedingungen wieder stabil sind, d.h. trocken und windstill, prüfen wir die Möglichkeit, unsere Tischtennis-Tische auf dem Schulhof aufzustellen und dort Trainingseinheiten anzubieten. Das muss natürlich mit den zuständigen Stellen der Stadt Bonn erst mal abgestimmt werden.

Darüber hinaus können wir euch in der Zwischenzeit noch die online-Trainingsangebote der SSF Bonn und des WTTV empfehlen. Ihr findet diese unter den folgenden drei Links:

<https://ssfbonn.de/sportangebote-für-zuhause.html>

<https://nrw-tischtennis.de/?s=workout&id=13134>

<https://nrw-tischtennis.de/trainingsplaene-fuer-zuhause>

# VOLLEYBALL

## DIE BIZEPS VOLLEYS DER SSF FORTUNA BONN ALS AUFSTEIGERIN DER 2. BUNDESLIGA

Die Saison 20/21 ist für die Bizeps Volleys eine ganz besondere Saison. Nicht nur, weil es die erste Saison in der 2. Bundesliga Nord ist, sondern auch weil der Profisport ebenfalls maßgeblich von der Corona-Pandemie beeinflusst wird. Neben der Pflege und der Akquirierung von Sponsoren und Unterstützern, der Planung von Auswärtsfahrten bis nach Stralsund und Berlin und der Anpassung an den Rahmen der Bundesliga musste ein umfangreiches Hygienekonzept entworfen werden. Die Hardtberghalle wurde in Aktiv- und Passivzone unterteilt, Fiebermessungen und Corona-Testungen mussten organisiert werden und Ordnungsdienste besetzt werden.

### Trainerwechsel mitten in der Saison

Anfang Oktober folgte dann das zweite Spiel gegen den Mitaufsteiger und direkten Konkurrenten RC Sorpese, das die Bonnerinnen für sich entscheiden konnten. Das Spiel war außerdem das letzte Spiel mit Headcoach Niclas Schlüter an der Seitenlinie, der auf Grund beruflicher und privater Belastung sein Engagement als Trainer beenden musste. „Wir bedauern dies, da Niclas die Mannschaft in der vergangenen Saison und in der Vorbereitung auf unsere erste Bundesligasaison unter den nicht ganz einfachen Rahmenbedingungen weiterentwickelt hat.“, so Teammanager Klein. Trotzdem stand

Bonn vorerst ohne Trainer mit A-Lizenz da.

Ein echter Glücksgriff war es folglich, dass sich Sven Anton gemeinsam mit

Bernd Werscheck bereit erklärte das Amt von Schlüter zu übernehmen. Werscheck, der in den letzten Jahren vor allem als Beachvolleyball-Trainer zahlreiche Erfolge verzeichnen konnte, übernahm eine wöchentliche Trainingseinheit und unterstützt die Mannschaft in einigen Spielen als Co-Trainer zusammen mit dem jahrelangen Co-Trainer Frank Görlach.

Anton übernahm die Rolle als Headcoach. Auch er hat neben seiner erfolgreichen aktiven Karriere in der 1. Bundesliga jahrelange Erfahrung als Headcoach von evivo Düren, mit denen er unter anderem

das Finale der deutschen Meisterschaft erreichte. „Ich bin für alles bereit und mache keine halben Sachen“, so Anton vor seiner ersten Trainingseinheit.

### Keine halben Sachen in der 2. Bundesliga Nord

Unter dem neuen Trainerteam ging es für Bonn Schlag auf Schlag weiter. Während Ende Oktober zwei weitere Niederlagen für Bonn folgten, kam es Anfang November zu einer Sensation. Die Bizeps Volleys schlugen die Mannschaft der DSHS Snowtrex Köln im Lokalderby auswärts mit 3:2 in einem spannenden Tie-Break. Ein weiterer großer Schritt für die SSF Fortuna auf dem Weg zum Verbleib in der Liga.

Dass es in einer solchen Saison Höhen und Tiefen gibt, zeigte das Spiel gegen den VCO in Berlin, gegen den sich die Bonnerinnen geschlagen geben mussten und unter ihren Leistungsmöglichkeiten blieben. Die Leistung verbesserte sich im darauffolgenden Spiel gegen den ETV Hamburg zwar deutlich, wurde jedoch nicht mit einem Sieg belohnt.

Nichtsdestotrotz zeigte sich, dass organisatorisch bei den Bizeps Volleys alles funktionierte. Vor jedem Spieltag erfolgten Covid 19-Tests, die Übernachtung in Berlin beispielsweise war in Corona-zertifizierten Hotels möglich und die Bizeps Volleys nutzten dank der Unterstützung des TuS Mondorf

Foto: Andreas Emmenbach



Bonn kann über einige Siege in der zweithöchsten Liga Deutschlands jubeln

„Formal ist der Einfluss von Corona auf die Saison sehr hoch. Jede Mannschaft musste ein Hygienekonzept entwerfen, damit Volleyball überhaupt als Wettkampfsportart möglich ist. Auch für uns hieß das, Besprechungen mit den Behörden in Bonn, zahlreiche Arbeitskreise der 2. Bundesliga gemeinsam mit den Teammanagern anderer Mannschaften und die Besetzung neuer Posten an Heimspieltagen. All das war viel Arbeit, aber wenn man diese Sportart und dieses Team liebt, dann nimmt man den Aufwand auf sich!“, so Teammanager Albert Klein vor der Saison.

Nun stellt sich nach fast einem halben Jahr und insgesamt achtzehn Spielen die Frage: Wie sehr hat sich der Aufwand spielerisch gelohnt?

Dass der Sprung in die 2. Bundesliga ein großer Sprung für die Bonner Damen ist, war allen bewusst. Umso mehr faszinierte der Einstand der Damen mit einem 3:0 Sieg gegen die etablierte Mannschaft des VfL Oythe. Dass der Wind in der zweithöchsten Klasse Deutschlands ein anderer ist, zeigten jedoch die drei nächsten Spiele, in denen sich Bonn geschlagen geben musste. Trotzdem wurde von Spiel zu Spiel mehr Konstanz demonstriert. Über weite Strecken zeigten die Bizeps Volleys Volleyball auf hohem Niveau und als Team wuchs man immer mehr zusammen. So etablierten sich die neuen Spielerinnen Jil Molitor, Jil von der Stein und Annika Brück nicht nur spielerisch im Verlauf der Saison. „Es ist schön zu sehen, dass die neuen Spielerinnen ein echter Bestandteil unserer bönnischen Mannschaft geworden sind!“, so Kapitänin Hannah Lamby.

die Möglichkeiten ihre Heimspiele live auf sporttotal.tv zu übertragen, um den Fans, die zu diesem Zeitpunkt nicht mehr in der Halle erlaubt waren, aus der Ferne nahe zu sein. Diese konnten im Dezember einen 3:1 Sieg gegen den VC Allbau Essen bejubeln. Eine weitere Bestätigung für die Bizeps Volleys und leider das letzte Spiel im Jahr 2020, da die Volleyball Bundesliga aufgrund der Entwicklung der Pandemie verständlicherweise eine kurze Pause des Spielbetriebs anordnete.

## 2021: Neues Jahr, neue Chancen

Am 17. Januar ging es für die SSF Fortuna in das neue Jahr. Zwischen den Jahren arbeiteten die Damen unter anderem gemeinsam mit Athletiktrainer Eduardo Gatto an ihrer körperlichen Fitness.

Kurz vor dem ersten Spiel nach längerer Pause machte Bonn im Training außerdem einige Entwicklungsschritte, die ihrem Trainerteam positiv auffielen. So kam es, dass die Rheinländerinnen im Spiel gegen den SCU Emlichheim von Anfang an einen Volleyball auf hohem Niveau präsentierten und das Spiel mit 3:1 gewannen. Ein klar erkennbarer Entwicklungsschritt, hatte Bonn das Hinspiel gegen den etablierten Gegner noch mit 1:3 verloren.

Trotz dieser guten Entwicklung folgte eine längere Niederlagenserie, die bis Februar andauerte. Die Ergebnisse schienen oft deutlicher als die Spiele, in denen es Bonn in den einzelnen Sätzen sehr oft spannend machte.

Dennoch durften die Bonner Volleyballerinnen im Januar noch einmal jubeln, wurden sie doch von den Leserinnen und Lesern des Bonner Generalanzeiger zur „Mannschaft des Jahres 2021“ gewählt. Die digitale Siegerehrung durch den bekannten Sportmoderator Hans-Dieter Poschmann machte Spielerinnen und Trainerteam zurecht stolz, denn sie zeigte, dass ihr Engagement in Bonn und Umgebung wahrgenommen und gewürdigt wird.

Im verschneiten Stralsund ging es dann am Karnevalswochenende auch sportlich wieder voran. Die Bizeps Volleys spielten über weite Strecken einen hochklassigen Volleyball und mussten lediglich in den entscheidenden Phasen feststellen, dass Stralsund einen kühleren Kopf behielt.

Schön zu beobachten war, dass die Niederlagen gegen die Hansestädterinnen, den Erstplatzierten TSV Bayer 04 Leverkusen, den BBSC Berlin und die Skurios Volleys Borken das Team aus der ehemaligen Bundeshauptstadt nicht schwächer machten. Es schien als würden die knappen Punktestände und die soliden Leistungen nur der Vorbote dafür sein, dass die Bizeps Volleys in den Starlöchern für die Rückrundenspiele stehen.

## SSF Fortuna zurück auf Siegerkurs

Am Samstag, den 20. Februar, gelang dem Team zum zweiten Mal das, womit viele nicht gerechnet hatten. Im Rückrundenspiel schlug Bonn den Zweitplatzierten DSHS Snow Trex Köln im Lokald Derby mit 3:2. Damit ist das Team von Sven Anton endlich wieder auf dem Siegerkurs und bereit für das

Restprogramm gegen anspruchsvolle Gegner. Sieben Spiele stehen den SSF Fortuna noch bevor und es geht um nichts Geringeres als den Klassenerhalt.

Die Saison wird voraussichtlich weiterhin unter Corona Bedingungen stattfinden, es stehen lange Auswärtsfahrten nach Hamburg und Berlin bevor und zuletzt mussten die Spielerinnen Meike Liesner und Klaudia Czynz bekanntgeben, dass die Saison für beide verletzungsbedingt vorbei sein wird. Doch als Zwischenfazit kann herausgestellt werden, dass trotz der Tiefen, die eine Saison mit sich bringen kann, die Höhen bisher deutlich überwiegen.

## Zwischenfazit: Bonn etabliert sich in der 2. Bundesliga

Die Bizeps Volleys haben einen großen Schritt gemacht und Mannschaften hinter sich gelassen, die jahrelang Erfahrung in der 2. Bundesliga Nord haben. Momentan springt der zehnte Platz für die Rheinländerinnen heraus, doch die Saison ist noch nicht beendet. Sportlich kann gesagt werden, dass Bonn auf dem Weg zum Klassenerhalt ist und diesen Weg zielstrebig verfolgen will.

Aus organisatorischen Aspekten kann bereits jetzt ein riesiger Dank an die vielen (natürlich stets getesteten) Helfer und Helferinnen an Heimspielta-



Foto: Andreas Ennenbach

Der Bonner Block steht, auch in dieser ganz besonderen Saison

gen, die Sponsoren und Unterstützer, das Trainerteam und Teammanager Albert Klein ausgesprochen werden.

Ein Livestream mit über tausend Zuschauerzahlen, ein bis dato einwandfrei funktionierendes Hygienekonzept und Auswärtsfahrten bis nach Stralsund sind Abläufe, die der Profisport (in diesem Jahr) mit sich bringt und die die SSF Fortuna bisher meisterten.

Abschließend ist festzustellen, dass Bonn eine in jeglicher Hinsicht besondere Saison gespielt hat, die noch nicht vorbei ist und für die sich die Bizeps Volleys mit dem Klassenerhalt belohnen wollen, damit es am Ende heißt: „Wir haben die Bundesliga nicht nur zurück nach Bonn geholt, wir haben sie auch hier behalten!“

Carlotta Hensel



**Dabeisein  
ist einfach.**



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

### Unser Engagement für Sport.

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



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 01.01.2021)

## 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: Kölnstraße 313 a | 53117 Bonn  
Telefon: 0228-676868  
Fax: 0228-673333  
E-Mail: info@ssfbonn.de  
Internet: www.ssfbonn.de

Vereinsinfotheke: Sportpark Nord, 1. Etage  
Montag bis Freitag 10.00–18.00 Uhr  
**Abgeänderte Öffnungszeiten während des Corona-Lockdowns: Mo-Fr von 10-13 Uhr (physisch) und von 15-18 Uhr (telefonisch)**

## Vorstand

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

## Sport-Service-Bonn GmbH

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

## Physiotherapie

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

## Restaurant und Sportsbar „Pastacasa“

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

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

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

## Schwimmhallen

### Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie

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

Regeln: Badekappspflicht! 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

<b>Beethoven-Gymnasium:</b>	Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn
<b>Bertolt-Brecht-Gesamtsch.:</b>	Schlesienstr. 21–23, 53119 Bonn
<b>Collegium Josephinum:</b>	Kölnstraße 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>GGG Karlschule Bonn:</b>	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
<b>KGS Donatusschule:</b>	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
<b>Ludwig-Erhard-Berufskolleg:</b>	Kölnstraße 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 Josefium 1, 53117 Bonn
<b>Sportpark Nord:</b>	Kölnstraße 250, 53117 Bonn
<b>SSF-Bootshaus:</b>	Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
<b>Till-Eulenspiegel-Schule:</b>	Renoisstraße 1 a, 53129 Bonn
<b>Uni-Sporthalle:</b>	Römerstraße 164, 53117 Bonn

## Fitness-Studios

### Sportpark Nord

Adresse: Kölnstraße 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 01.01.2021)

**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.

*Durch die noch immer anhaltende Corona Pandemie kann der Offene Bewegungstreff in seiner Flexibilität leider aktuell **nicht** angeboten werden.*

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://www.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.



## Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde  
des offenen Bewegungstreffs teilnehmen



---

Kursangebot

---

Besucher: Vorname und Nachname

## 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

Leider finden aufgrund der anhaltenden Corona Pandemie unser Kurssystem nur im eingeschränkten Betrieb statt. Informationen, Änderungen und die aktuellsten Verordnungen finden Sie auf unserer Vereinshomepage.

## KURSE (Stand: 01.01.2021)

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](mailto:kurse@ssfbonn.de)

### 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

### 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](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 €

### 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.

**ABTEILUNGSINFO** Für Vereinsmitglieder,  
Probetraining möglich (Stand 01.01.2021)

**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, <b>0228-676868</b>

**Capoeira**

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus Beuel, Sportpark Nord
Auskünfte	Daniel Katayama, <b>0171-1438107</b>

**Einrad**

Angebot:	Trainingsgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene Kinder
Trainingsstätte	Stadion Sportpark Nord, Karlschule
Auskünfte	Anne-Marie Nierkamp, <a href="mailto:a.nierkamp@ssfbonn.de">a.nierkamp@ssfbonn.de</a>

**Floorball (Unihockey)**

Angebot:	Gruppentraining
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule und Tannenbusch-Gymnasium
Auskünfte	Anke Tölzer, <a href="mailto:anke.toelzer@ssfbonn.de">anke.toelzer@ssfbonn.de</a>

**Functional Fitness**

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Graurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, <b>0228-676868</b>

**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), <b>02224-969545</b>

**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, <b>0228-9107530</b> , <a href="mailto:abtltr@kanu.ssfbonn.de">abtltr@kanu.ssfbonn.de</a> Walter Düren, <b>0228-363890</b>
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), <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), <b>0228-6193755</b> Inga Rogge (SSF-Bootshaus), <b>0228-4229272</b>
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, <b>02224-1237190</b>

**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, <b>0228-676868</b>

**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, <b>0228-622899</b>
Schwimmkurse:	SSF-Geschäftsstelle, <b>0228-676868</b>

**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 Peter Bruderreck, 0228-3361730; <a href="mailto:ssf-ski-info@online.de">ssf-ski-info@online.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-triathlon.de">abteilungsleiter@ssf-bonn-triathlon.de</a>
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, <a href="mailto:volleyball@ssfbonn.de">volleyball@ssfbonn.de</a>

**Wasserball**

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

FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.



**SWB**

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.

**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](https://beethovenstrom.de).

**BEETHOVEN  STROM**