



Der Freiburger Kreis

Seiten 12–15

Sportliche Grüße aus unserer OGS Karlschule | Seite 6–7

Fit im Park – Körpergewichts-Übungen | Seite 10–11



**Jetzt noch größer!
Top Beratung
& riesige Auswahl
auf 2000 qm**

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

Aus Liebe zum Sport

Theatergemeinde BONN

Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

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

VIELFALT UND SERVICE!

KULTUR UND SPORT SIND EINE GUTE KOMBINATION.

**PROBIEREN SIE DOCH Z. B. MAL EIN KLEINES
SCHNUPPER-ABOS MIT VIER VORSTELLUNGEN.
ODER EIN KABARETT-ABO.**

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

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



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

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



www.theatergemeinde-bonn.de

VIelfalt ist UNSERE STÄRKE

LIEBE SPORTFREUNDE UND -FREUNDINNEN,

Wie bekannt sind die Schwimm- und Sportfreunde Bonn ein Großverein mit einem vielfältigen Sportangebot:

- 17 Abteilungen mit Leistungs- und Breitensportangeboten
- zusätzlich fünf dauerhafte Sportgruppen ohne Abteilungsstatus mit eigener ehrenamtlicher Leitung
- z. Zt. 19 zeitlich befristete Sportkurse und der Offene Bewegungstreff mit derzeit 26 unbefristeten Angeboten
- Unser Angebot „Kids in Action“, das mit 24 Kursen Kindern im Alter von 1 bis 12 Jahren die Möglichkeit einer breiten, sportartenübergreifenden motorischen Grundlagenausbildung bietet
- ein umfangreiches Schwimmkursangebot für Kinder und Erwachsene
- Zwei Fitness-Studios
- ein Schwimmbad in Vereinsregie, das von allen Vereinsmitgliedern ohne Zusatzbeitrag genutzt werden kann.

Dies war nicht immer so.

Bis 1967 gab es für SSF-Mitglieder lediglich die Angebote Schwimmen, Wasserball, Kunstschwimmen und Kanu sowie eine Gymnastikgruppe und zweitweise etwas Federball. Eine erste nennenswerte Erweiterung des Sportangebotes erfolgte in den Jahren 1967 – 1978 mit der Gründung der Abteilungen Tauchen, Volleyball, Ski, Moderner Fünfkampf, Tanzen, Badminton, Judo und Karate mit der Folge, dass die Mitgliederversammlung 1978 eine Namensänderung von „Schwimmsportfreunde Bonn“ in „Schwimm- und Sportfreunde Bonn“ beschloss.

Leistungssport stand seinerzeit an erster Stelle. Die Schwimmer, die Volleyballer, die Badmintonspieler und die Tänzer waren über viele Jahre erstklassig, was mit hohen Kosten für den Verein verbunden war. Was fehlte, war ein ausreichender breitensportlicher Unterbau, der half, den kostenintensiven Leistungssport finanziell zu unterstützen und die mit dem Leistungssport verbundene Nachwuchsarbeit zu gewährleisten. Dadurch geriet der Verein über mehrere Jahre in eine erhebliche finanzielle Schieflage, die sich erst dann besserte, als sich die SSF Bonn ganz gezielt in



Foto: Bea Koller-Alan

Richtung Breitensport öffneten, insbesondere durch Schaffung eines umfangreichen Kurssystems und durch Eröffnung des ersten Fitnessraumes. Dabei galt und gilt aber die Devise: Wachstum und Erweiterung der Sportangebote nicht um jeden Preis. Neue Sportarten werden nur dann ins Programm aufgenommen, wenn sie zum Verein passen und sich die Finanzierung langfristig realisieren lässt. Außerdem werden Angebote wieder aus dem Programm gestrichen, bei denen sich zeigt, dass sich nicht oder nicht mehr genügend Interessenten finden oder sich das Kosten-/Nutzenverhältnis dauerhaft negativ entwickelt.

Worin liegt nun der Nutzen in unserem vielfältigen Angebot?

- Der Verein hat eine solide finanzielle Basis durch Mitgliedsbeiträge und Kurseinnahmen und kann mit der Vielfalt des Vereinsangebotes werben.
- Die Abteilungen kommen in den Genuss einer hauptamtlich besetzten Geschäftsstelle, die die Abteilungen von zahlreichen Verwaltungsarbeiten entlastet (z. B. Mitgliederverwaltung, Beitragseinzug, Buchhaltung etc.).
- Die breite Mitgliederbasis unterstützt den Wettkampfsport der Abteilungen und bietet Leistungen, wie z. B. den Betrieb mehrerer Vereinsfahrzeuge zum Nutzen der Sportler und Sportlerinnen.
- Den Mitgliedern bieten sich vielfältige, moderne Sportmöglichkeiten und die Gelegenheit problemlos zwischen Angeboten zu wechseln, wie auch die Möglichkeit mehrere Angebote parallel nutzen zu können.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Vielfalt unseres Sportangebotes eine Stärke der SSF Bonn ist, die in Verbindung mit dem langjährig aufgebauten Know How und den hervorragenden Trainerleistungen seines Gleichen sucht. In diesem Sinne wünsche ich allen SSF-Mitgliedern, dass sie die Vielfalt unseres Vereins noch möglichst lange bei bester Gesundheit nutzen können.

Mit sportlichen Grüßen

Maïke Schramm

Stellv. Vorsitzende

INHALTSVERZEICHNIS



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

VEREINSNACHRICHTEN

<i>Termine und Neuigkeiten</i>	S. 05
<i>Kompaktseminar: Aufbereitung von Schwimm- und Badebeckenwasser</i>	S. 05
<i>Sportliche Grüße aus unserer OGS Karlschule</i>	S. 06
<i>Erste Hilfe Kurs</i>	S. 07
<i>Lehrgang zur Verlängerung der Rettungsfähigkeit</i>	S. 07
<i>Trauer um langjährige Mitglieder</i>	S. 07
<i>Top- und Perspektivteam aktuell</i>	
<i>Eintrag ins goldene Buch der Stadt Bonn durch Annika Zeyen</i>	S. 08
<i>Jötterfunken überall – Mir SSF'ler fiere Karneval</i>	S. 09
<i>SSF Kopf: Jürgen-Ludwig Block</i>	S. 10

FIT IM PARK

<i>Ausgabe zum Kursangebot „Outdoor Fitness“, Fokus: Körpergewichts-Übungen</i>	S. 10–11
---	----------

LEITARTIKEL

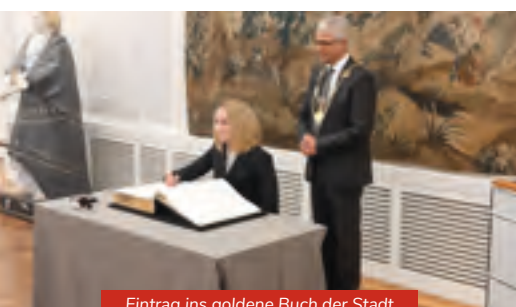
<i>Der Freiburger Kreis</i>	S. 12–15
-----------------------------	----------

ABTEILUNGEN

<i>Floorball</i>	S. 16–17
<i>Judo</i>	S. 18–19
<i>Schwimmen</i>	S. 20
<i>Sportabzeichen</i>	S. 20
<i>Tischtennis</i>	S. 21–22

VEREINSINFOS

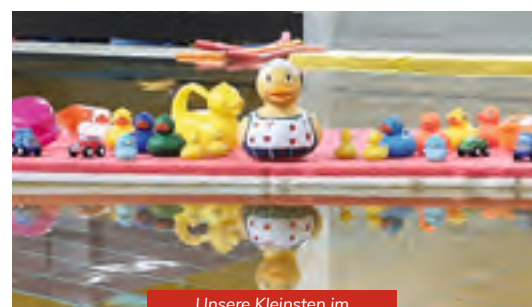
<i>Club-Info</i>	S. 23
<i>Offener Bewegungstreff</i>	S. 24
<i>Kurse</i>	S. 25
<i>Abteilungsinfo</i>	S. 26
<i>Partnerseite</i>	S. 27



Eintrag ins goldene Buch der Stadt Bonn durch Annika Zeyen auf Seite 8



Jötterfunken überall – Mir SSF'ler fiere Karneval auf Seite 9



Unsere Kleinsten im Schwimmsport auf Seite 20



MEIN VEREIN AM RHEIN

IMPRESSUM

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

Anne-Marie Nierkamp,
Maïke Schramm und Fabian Welt

Redaktionsanschrift:

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

E-Mail: palette@ssfbonn.de

Redaktionsschluss:

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

Erscheinungsweise:

4 x jährlich:

März
Juni
September
Dezember

Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Design/Layout/Satz

intention Werbeagentur GmbH
www.intention.de

Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,
57539 Roth

Papier:

Chlorfrei gebleicht

Titelfoto:

unbekannt

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

TERMINE UND NEUIGKEITEN

Sa 14.03.2020	Tischtennis: Landesligaheimspiel der 1. Herrenmannschaft gegen TTC RG Porz III
Sa 14.03.2020	Floorball: 1. Bundesliga, Heimspiel 1. Herrenmannschaft gegen MFBC Leipzig
So 15.03.2020	Swimathon der Triathlonabteilung im Sportpark Nord
So 15.03.2020	Tischtennis: Landesligaheimspiel der 1. Herrenmannschaft gegen TTC Köln
So 15.03.2020	WestCoastSwing-Bootcamp der Tanzabteilung
Sa 21.03.2020	Volleyball: Heimspiel 3. Liga Frauen, SSF Fortuna Bonn gegen SF Aligse
Sa 21.03.2020	Volleyball: Heimspiel Oberliga Herren, SSF Fortuna Bonn gegen KT 43 Köln
Sa 04.04.2020	Tischtennis: Landesligaheimspiel der 1. Herrenmannschaft gegen TTF Wahn-Grengel
Sa 04.04.2020	Lehrgang zur Verlängerung der Rettungsfähigkeit im Schwimmbad im Sportpark Nord
So 05.04.2020	Lacrosse: Heimspiel Damen 2. Bundesliga West gegen KKHT Schwarz-Weiß Köln
Mi 14.05.2020	Wasserball: Heimspiel Herren 1 gegen SV Aachen III
Mo 25.05.2020	Gesamtvorstandssitzung
So 31.05.2020	Lacrosse: Heimspiel Herren 2. Bundesliga West gegen SC Frankfurt 1880
So 31.05.2020	Redaktionsschluss für die nächste Sportpalette
Di 09.06.2020	Wasserball: Heimspiel Herren 1 gegen SC Poseidon Koblenz
Sa 05.09.2020	SSF Festival auf dem Münsterplatz

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

///



Foto: Torsten Sasse

KOMPAKTSEMINAR: AUFBEREITUNG VON SCHWIMM- UND BADEBECKENWASSER

Ende Januar fand im Sportpark Nord ein Kompaktseminar: Aufbereitung von Schwimm- und Badebeckenwasser der "Deutschen Gesellschaft für das Badewesen e. V." statt. An diesem Lehrgang nahmen sechs Mitarbeiter der SSF und zwei Mitarbeiter der Zentralwerkstatt des Städtischen Gebäudemanagements der Stadt Bonn teil. Für einige war es die Auffrischung bereits bekannten Stoffes, für andere die erste Erfahrung mit Wasserchemie, Anlagen- und Produktkunde, dem hydraulischen System, Energieeinsparpotentials, Qualitätsanforderungen sowie Korrosion und Korrosionsschutz. Über drei Tage wurden die Themen durch einen kompetenten Referenten vermittelt. Die Theorie wurde im Schwimmbad des Sportpark Nord mit praktischen Exkursen in die Schwimmbadtechnik anschaulich gemacht.

Torsten Sasse



Fotos: Jakob Grau

SPORTLICHE GRÜSSE AUS UNSERER OGS KARLSCHULE

Endlich war es wieder so weit: KARLSCHULCUP 2020

Unsere OGS-Kids fiebern eigentlich schon das ganze Jahr dem großen Tag entgegen.

NACH dem Turnier ist VOR dem Turnier- so lernen sie es kennen. Hat sich die Mühe im wöchentlichen Training gelohnt? Wer darf dabei sein? Diese quälenden Fragen stellten sich unsere Kinder in den vergangenen Wochen auf die Vorbereitung für das Turnier. Schlussendlich stellte die OGS Karlschule dann zwei Mannschaften beim Turnier. Auch die Kinder der anderen teilnehmenden Grundschulen waren sehr gespannt und konnten den Anpfiff zum ersten Spiel kaum abwarten.

Und so ging es dann auch zur Sache. Jedoch wurde immer fair und diszipliniert gespielt, so wie man es sich von den Großen manchmal wünschen würde!

Im wahrsten Sinne des Wortes ging es Schlag auf Schlag. Oftmals hatte eine Mannschaft kaum Zeit Luft zu holen, da war sie auch schon wieder an der Reihe. Darüber konnten die ganzen Fan-Klassen, die extra eintrafen, um lauthals anzufeuern und das Spektakel mitzuerleben, nur staunen.

Immer deutlicher wurde, dass unsere KarlschülerInnen zum Teil "profimäßig" auf Gewinnerkurs waren. Die Früchte des wöchentlichen SSF-Trainings im Sportpark Nord waren auch für die LehrerInnen und den Schuldirektor der Karlschule bald nicht mehr zu übersehen. Begleitet durch überschwängliche Freude durfte letzterer, Tobias Hillebrand, der Siegermannschaft der OGS Karlschule am Turnierende den Pokal des Siegers überreichen.

Besonders wichtig war ihm beim Überreichen der Urkunden, allen teilnehmenden Mannschaften für ihr riesiges Engagement in jedem einzelnen Spiel zu danken. Dabei hob er hervor, dass alle Kinder (im Alter von 6-10 Jahren) hervorragend gespielt haben und durchweg Fairness und Teamgeist bewiesen.

Zuletzt gilt allen, die zum Gelingen der ganzen Veranstaltung beigetragen haben (angefangen von unseren engagierten FSJlern, ohne die nichts ginge, bis zu den LehrerInnen, die sich von ihrer Grundschule extra auf den Weg gemacht haben) unser Riesendank. Bettina Overstolz



TRAUER UM LANGJÄHRIGE MITGLIEDER

Gleich drei langjährige, verdiente Mitglieder haben uns im Februar für immer verlassen.

Unser Ehrenmitglied Reinhold Meidow starb am 09.02.2020 nach langer, schwerer Krankheit im Alter von 80 Jahren. Er war seit 1972 Vereinsmitglied. Von 1982 bis 2013 war Reinhold Meidow als Mitglied der Abteilungsleitung der Fünfkampfabteilung für die Finanzen der Abteilung zuständig.

Eberhard Lochmann wurde 1970 Vereinsmitglied. Von 1994 bis 1998 war er Abteilungsleiter der Schwimmabteilung. Eberhard Lochmann starb am 03.02.2020 im Alter von 86 Jahren.

Nur 60 Jahre alt wurde unser Vereinsmitglied Axel Seuser. Axel Seuser kam 1984 zu den SSF Bonn und war viele Jahre Mitglied der deutschen Nationalmannschaft im Schwimmen. Als Orthopäde übernahm er anschließend über eine lange Zeit ehrenamtlich die Betreuung der Leistungsschwimmer der SSF Bonn bei allen orthopädischen Fragen und Problemen.

Die drei sind Teil unserer Vereinsgeschichte. Wir werden ihnen ein ehrendes Andenken bewahren.

Maike Schramm

ERSTE HILFE KURS

Zwei bis dreimal im Jahr bieten die SSF Bonn allen Mitarbeitern, Aushilfen, Übungsleitern und Trainern einen ersten Hilfe Kurs im Bootshaus in Beuel an. Damit sind diese auf wichtige Eventualitäten eines medizinischen Notfalls vorbereitet und können vor Ort unseren Mitgliedern, Sportlern und sonstigen Besuchern erste Hilfe leisten und die Rettungskette einleiten. Die Kurse werden von Inga Rogge mit dem entsprechenden DRK Ortsverband geplant. Der nächste Kurs findet Anfang März statt und ist zum wiederholten Mal ausgebucht. Die Termine werden an die Mitarbeiter, Aushilfen, Übungsleiter und Trainer mit einigen Wochen Vorlauf per Mail verschickt. Für Rückfragen kann man sich an das Ressort Ressourcen wenden.

Torsten Sasse

LEHRGANG ZUR VERLÄNGERUNG DER RETTUNGSFÄHIGKEIT

Zwei- bis dreimal im Jahr bieten die SSF Bonn allen Mitarbeitern, Aushilfen, Übungsleitern, Trainern, Mitgliedern und Externen die Möglichkeit ihre Rettungsfähigkeit zu verlängern. Alle Mitarbeiter und Aushilfen, die im Schwimmbad arbeiten, sowie alle Trainer und Übungsleiter, die außerhalb der normalen Öffnungszeiten Training leiten, müssen spätestens alle zwei Jahre ihre Rettungsfähigkeit (in diesem Falle DLRG Silber) nachweisen.

Die nächste Verlängerung findet am Samstag, den 04.04.2020 im Schwimmbad des Sportpark Nord statt.

Eine Anmeldung ist hier beim Ressort Ressourcen möglich und für die Teilnahme unbedingt notwendig. Um an diesem Lehrgang teilnehmen zu können, ist eine erste Hilfe Bescheinigung notwendig, die am Tag des Lehrgangs noch mindestens ein Jahr gültig sein muss. Für Kosten, Zeiten und sonstige Rückfragen kann man sich an Moritz Elze (0228/5594124) oder Torsten Sasse (0228/5594126) wenden.

Torsten Sasse



Fotos: Jürgen Baró Pizà

TOP- UND PERSPEKTIVTEAM AKTUELL

EINTRAG INS GOLDENE BUCH DER STADT BONN DURCH ANNIKA ZEYEN

Im Beisein von Oberbürgermeister Ashok Sridharan und zahlreichen geladenen Gästen hat sich unsere Athletin Annika Zeyen am Dienstag, 07.01. in das Goldene Buch der Stadt Bonn

eingetragen. Annika wurde damit für ihren Weltmeistertitel im Paracycling geehrt, den sie im September 2019 gewonnen hat. Herzlichen Glückwunsch.

Maike Schramm





Fotos: Andreas Borchert



JÖTTERFUNKEN ÖVERALL – MIR SSF'LER FIERE KARNEVAL

Unter diesem Motto startete in diesem Jahr eine rund 40-köpfige Fußgruppe beim Bonner Rosenmontagszug. Die Gruppe setzte sich zusammen aus aktiven Sportlern der im Verein vertretenen Abteilungen, Trainern, hauptamtlichen Mitarbeitern und Freunden des Vereins. Bunt gekleidet machte sich die Gruppe von diversen Sportlern in „Ludwig van Beethoven – Optik“ gegen 12 Uhr auf den Weg. Auf der Zugstrecke angekommen, angefacht durch die Zuschauer am Straßenrand, überwog die positive Karnevalsstimmung und wie immer war es eine riesige Freude durch die Bonner Straßen zu ziehen. Vielen Dank an alle die dabei waren. Wir freuen uns auf schon auf nächstes Jahr.

Fabian Welt



Kundin & Kunde der Sparkasse KölnBonn


sparkasse-koelnbonn.de/direktfiliale

Ja klar!

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

Persönlich. Digital. Direkt.



**Sparkasse
KölnBonn**

SSF KOPF: JÜRGEN-LUDWIG BLOCK

Kurzvita:

SSF Mitglied seit 1995

2006 – 2008: Schriftwart der Skiabteilung

2008 – 20 Abteilungsleiter der Skiabteilung

Mein Name ist Jürgen-Ludwig Block. Im Juli 1957 erblickte ich in Winsen/Luhe (südlich von Hamburg) das Licht der Welt, bin verheiratet und habe zwei Töchter.

Nach meiner Schulzeit verschlug es mich im April 1973 zur Post in Winsen/Luhe, wo ich meine Ausbildung zum Postjungboten antrat. Es folgten berufliche Einsätze beim Postamt Lüneburg, in der Direktion Hamburg, nebenbei absolvierte ich mein Studium und landete letztendlich im Dezember 1994 bei der Generaldirektion (heute Zentrale) der Deutschen Post in Bonn. Ich bin also ein Postler durch und durch! Und ein integrierter Rheinländer seit über 25 Jahren.

In meinem Heimatort Laßrönne (Ortsteil von Winsen/Luhe) war ich bis zu meinem Umzug nach Bonn aktiv und mit viel Freude bei der Freiwilligen Feuerwehr dabei. Ursprünglich resultierte das Interesse dadurch, dass ich nicht zur Bundeswehr wollte und mich lieber für 10 Jahre bei der Freiwilligen Feuerwehr verpflichtete. Wenigstens konnte ich mich dort ein wenig bei sportlichen Feuerwehrwettkämpfen betätigen und ein bisschen Fitness bewahren.

In Bonn habe ich ab Mai 1995 regelmäßig an Rückengymnastikkursen bei den SSF Bonn teilgenommen. Ab November 1996 bin ich dann ersatzweise von der Rückengymnastik in die Skiabteilung eingetreten, wo ich seither regelmäßig an dem dynamischen Fitnesstraining teilnehme. Bis dato wusste ich nur wie man das Wort „Ski“ schreibt. Das Angebot in der Skiabteilung habe ich später als Abteilungsleiter auf zweimal wöchentlich ausgebaut. Inzwischen versuchen wir das Angebot ganzjährig, auch in den Ferien aufrecht zu erhalten, indem wir in den Sommerferien einmal wöchentlich unsere Fitnessgymnastik in den Rheinauen im Freien durchführen und einmal die Woche im Kottenforst laufen.

Nicht nur das Dynamische Fitnesstraining und das Skifahren interessierten mich. Durch eine Laufgruppe der Post und Skiabteilung kam ich auch zum Laufen und so nahm ich auch an diversen

Halbmarathons und anderen Läufen in Bonn teil, bis der Zeitpunkt kam und meine Knie nicht mehr mitmachen wollten. Jetzt konzentriere ich mich eher auf Fahrradfahren, die dynamische Fitnessgymnastik und das Skifahren, was glücklicherweise noch geht.

1. Wie bist du zu den SSF Bonn gekommen?

Im Dezember 1994 kam ich beruflich nach Bonn und suchte etwas als Ausgleich für meinen Bürojob, um meinen Rücken zu stärken. Ich fand Rückengymnastikkurse der SSF Bonn im Sportpark Nord und so wurde ich im Mai 1995 Mitglied bei den SSF Bonn. Später sagte mir jemand „... geh doch mal zur Skiabteilung, da machen die was Ähnliches“. So bin ich seit November 1996 Mitglied der Skiabteilung. Das Skifahren lernte ich erst ab 1997, nachdem ich meine Frau kennen gelernt hatte, die regelmäßig zum Skifahren fuhr. Da hatte die Skiabteilung aber nichts mit zu tun.

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

Im Jahr 2006, als meine Frau die Abteilungsleitung in der Skiabteilung innehatte, wurde ich in die Abteilungsleitung der Skiabteilung als Schriftwart gewählt. 2008 wurde ich Abteilungsleiter und übe dieses Ehrenamt seitdem aus. Wenn unsere Trainer mal keine Zeit haben, was glücklicherweise nicht so häufig vorkommt, übernehme ich auch ab und zu das Training der Skiabteilung.

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

Ich erinnere mich sehr gerne an die von Siegfried Hahlbohm durchgeführten Skireisen, an denen ich ab dem Jahr 2000 mit meiner Frau immer gerne teilgenommen habe. Leider konnten wir das Angebot nach dem Tod von Siegfried mangels Beteiligung nicht aufrechterhalten. Dies waren immer professionell organisierte Reisen!



Foto: Privat

4. Welche sportlichen Angebote nutzt du im Verein?

Ich gehe regelmäßig zum dynamischen Fitnesstraining der Skiabteilung. Ab und zu „verirre“ ich mich auch mal mit meiner Tochter ins Schwimmbad.

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

Ich glaube, der Verein ist, bei allen Schwierigkeiten durch das Umfeld, auf einem guten Weg in die Zukunft. Ich finde solche Angebote sehr wichtig. Für mich ist es wie eine Sucht geworden. Wenn ich längere Zeit nicht zum Sport gehen kann, fehlt mir etwas. Ich hoffe, dass ich meine Aktivität noch lange beibehalten kann.

Ich würde mir wünschen, dass der Verein, neben der Förderung von sportlichem Nachwuchs für Wettkämpfe, die Förderung des Breitensports beibehält. Regelmäßige Bewegung halte ich für ausgesprochen wichtig, um bis ins hohe Alter möglichst gesund und fit zu bleiben.

Vielleicht sollte auch nochmal überlegt werden, wie Kindern und Jugendlichen der Breitensport noch nähergebracht werden kann.

6. Das wollte ich schon immer einmal loswerden.

Über den Sport und den Sportverein habe ich viele neue Kontakte geknüpft, aus denen auch enge Freundschaften entstanden sind.

„FIT IM PARK“

1. Hocksprung

Ziele: Stärkung der gesamten Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Anregung + Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Zielmuskeln:

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel – musculus quadriceps femoris

Outdoor Fitness mit Marie! Jeden Donnerstag von 18:00–19:00 Uhr am Bootshaus in Beuel

- Beinbizeps – musculus biceps femoris
- Großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus

Belastung: 3 x 10-15 oder Zeitintervalle à 30-40 Sekunden



Fotos: Fabian Welt

Ausgabe zum Kursangebot „Outdoor Fitness“, Fokus: Körpergewichts-Übungen

Ausführung: Stelle dich etwas mehr als schulterbreit hin und verlage das Gewicht auf deine gesamten Fußsohlen. Achte darauf, dass deine Fußspitzen in die gleiche Richtung wie die Knie zeigen. Dein Blick ist nach vorne ausgerichtet und dein Rücken während der gesamten Übung gerade.

Senke dein Becken schnell ab, bis die Oberschenkel etwa parallel zum Boden stehen. Springe dann explosiv ab und ziehe beide Knie dabei in Richtung Brust. Nach der Landung springst du sofort wieder ab.

Tipp: Die Übung wird durch eine kurze Bodenkontaktzeit sehr anstrengend. Arbeite daher nach und nach an der Geschwindigkeit dieser Übung um dich zu verbessern

Zur Erleichterung:

- weniger hohe Sprünge + längere Pausenzeiten zwischen den Sprüngen

Zur Steigerung:

- siehe Tipp: Steigerung der Geschwindigkeit und Sprunghöhe



2



3

2. „Taucher“ (= der Liegestütz für Fortgeschrittene)

Ziele: Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur, Ganzkörperübung zur Schulung der Balance und Stärkung der Rumpfmuskulatur

Zielmuskeln:

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

Belastung: 3 x 10-15 Wdh. oder Zeitintervalle à 30-40 Sekunden

Ausführung: Setze die Hände und Füße schulterbreit auf den Boden. Sowohl Arme als auch Beine sind dabei voll gestreckt. Hebe das Gesäß an, sodass der Winkel zwischen Bauch und Oberschenkel 90° beträgt (vgl. herabschauender Hund im Yoga, Dreieck).

Senke deinen Oberkörper nach vorn, bis deine Ellenbogen etwas unter 90° gebeugt sind. Schiebe dann deinen Oberkörper unter einer gedachten Linie, die die Ellbogen verbindet, hindurch. Strecke die Arme nun komplett durch bis dein Oberkörper aufgerichtet ist (vgl. heraufschauender Hund im Yoga).

Im Anschluss führst du die Bewegung in entgegengesetzte Richtung aus, um wieder in die Ausgangsposition zu gelangen.

Tipp: Wenn dir die Bewegung zurück zu schwer ist, kannst du das Becken anheben, bis Rumpf und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Arme bleiben gestreckt

Zur Erleichterung:

- beim „nach vorne schieben“ des Oberkörpers Knie absetzen
- Rückwärtsbewegung abändern (siehe Tipp) oder ebenfalls mit Knien unterstützen



1



2



3

3. Radfahrer

Ziele: Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur (Bauch + Rücken)

Zielmuskeln:

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

Belastung: 3 x 30-40 Sekunden

Ausführung: Setze dich auf den Boden und hebe die Beine an. Die Arme streckst du auseinander, Handflächen nach oben öffnen.

Halte deinen Oberkörper möglichst gerade und vermeide einen „Rundrücken“ wenn du die Beine streckst.

Um die Bewegung beim „Fahrradfahren“ zu imitieren, streckst du das rechte Bein nach vorne, während du das linke Bein gerade zurückziehst. Danach umgekehrt das rechte Bein heranziehen und das linke Bein strecken. Steigere nach und nach dein Tempo und ergänze ggf. die Rückwärtsbewegung.

Tipp: Die Übung erfordert Koordination; beginne daher langsam.

Zur Erleichterung:

- Lege deine Unterarme zur Stütze am Boden ab
- Verkleinere den Hebel (ziehe deine Beine mehr heran bzw. beuge sie stärker)

Zur Steigerung:

- größerer Hebel (Beine mehr strecken)
- geringere Pausenzeiten



1



2



DER FREIBURGER KREIS

Vom 02. bis 04. April 2020 sind die Schwimm- und Sportfreunde Bonn Ausrichter des Frühjahrsseminars des Freiburger Kreises, einer Gemeinschaft von über 180 Sportgroßvereinen. Anlass für uns, den Freiburger Kreis unseren Mitgliedern in dieser Ausgabe der Sportpalette näher vorzustellen.

1974 schlossen sich in Freiburg 23 größere Sportvereine mit dem Ziel zusammen, Seminare in eigener Regie durchzuführen und damit eine Angebotslücke des Deutschen Sportbundes zu schließen. Die Selbsthilfe wurde rasch ausgedehnt auf unbürokratisches Angehen von Problemen der großen Vereine, für die man bei den Verbänden und Bündeln keine Ansprechpartner fand. Nach dem ersten Jahrzehnt seiner Arbeit fand der Freiburger Kreis Anerkennung als Arbeitsgemeinschaft auch beim Deutschen Sportbund. In den ersten Jahrzehnten konnten viele Lösungshilfen für Aufgaben gefunden und Denkanstöße für Probleme gegeben werden.

Der Freiburger Kreis ist unabhängig von Landessportbünden und Fachverbänden und verbindet als alleinige Organisation Sportvereine aus allen Bundesländern direkt miteinander. Durch seinen Vorstand und Beirat, seine Vereine und Experten ist er für seine Mitglieder Dienstleister nach innen und Interessenvertreter nach außen. Wichtig ist außerdem die Funktion der Freiburger Kreis-Vereine als Arbeitgeber.

Die Zahl der Mitgliedsvereine ist ständig gestiegen: Derzeit sind über 170 Vereine mit über 1.000.000 Sporttreibenden im Freiburger Kreis vertreten. Noch immer trifft der Freiburger Kreis auf ungebrochene Resonanz: Auch wenn einige Landessportbünde auf die Bedürfnisse großer Vereine heute mehr eingehen, kommen immer wieder aktuelle Themen hinzu, die Erfahrungen und Fortbildung erfordern.

Die Mitgliederzeitschrift FK-Info ergänzt die Treffen und dient als kompakte Informationsquelle für die Vereine; wie auch die Homepage. Erfahrungsaustausch findet auch durch den E-Mail-Verteiler für Anfragen und die geschlossene Facebook-Gruppe für Nachwuchsführungskräfte statt.

Der Erfahrungsaustausch ist besonders wichtig; durch die räumliche Entfernung zwischen den Sportvereinen kommt Konkurrenzdenken gar nicht erst auf. Mehrtägige Frühjahrs- und Herbstseminare, Tagesseminare und Workshops zu Gebäudemanagement, Prävention und Rehabilitation, Kommunalarbeit oder Recht bilden die Mitgliedsvereine fort; eine besondere Rolle nimmt die Weiterbildung der Nachwuchsführungskräfte ein. Auf speziellen Veranstaltungen für Sportliche Leiter, Leiter von Sportkindergärten oder für Verantwortliche für Finanzen tauschen die Vereinsmitarbeiter ihr Wissen aus. Die Mitgliedsvereine im Freiburger Kreis kennzeichnen folgende Kriterien:

- Gemeinnützigkeit
- mindestens 3.000 Mitglieder
- hauptamtliche Mitarbeiter/innen und/oder vereinseigene Sportanlagen.

Die gesundheits- und sozialpolitische sowie die wirtschaftliche Bedeutung des Sports wächst auf nationaler wie europäischer Ebene. Der Freiburger Kreis beobachtet die Entwicklung systematisch und nimmt Einfluss, um die Interessen des Sports zu vertreten. Der Vorstand informiert und berät die politisch Verantwortlichen auf Bundes- und Landesebene in sportpolitischen Fragen, erarbeitet Stellungnahmen und ergreift die erforderlichen Initiativen, um Entscheidungen herbeizuführen. Auf der kommunalen Ebene übernehmen die Vereine diese Aufgaben selbst und werden dabei vom Freiburger Kreis unterstützt.

Der Freiburger Kreis pflegt die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Olympischen Sportbund und seinen Mitgliedsorganisationen. Er vereinbart Kontakte



Foto: FK | Frank Molter



mit anderen Institutionen aus verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen, z. B. mit kommunalen Spitzenverbänden, Kirchen sowie Organisationen aus Bildung, Kultur und Wissenschaft. Das Ziel ist dabei, gesellschaftliche Entwicklungen zu erörtern und Kooperationen zu schließen, um die Bedeutung des Sports und seiner Vereine in allen Gesellschaftsbereichen bewusst zu machen.

Über die Mitgliedsvereine hat der Freiburger Kreis Einfluss auf viele örtliche Sportstätten, die von den Vereinen unterhalten und von den Kommunen oft mitgenutzt werden. Der Freiburger Kreis ist nicht nur deswegen ein bedeutender Wirtschaftsfaktor: Er versammelt über seine Mitgliedsvereine außerdem viele Arbeitnehmer/innen und Auszubildende in seinem Einflussbereich. Über Umfragen z. B. zu Gehaltsstrukturen des hauptamtlichen Personals gibt er den Mitgliedsvereinen praktische Instrumente für den Vereinsalltag an die Hand. Vor allem jedoch engagiert er sich in der Fort- und Weiterbildung. Ferner bekennt sich der Freiburger Kreis zur Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung und setzt diese Ziele durch seine Mitgliedsvereine um.

Der Freiburger Kreis begreift Vielfalt als Bereicherung und Entwicklungschance: Die Angebote orientieren sich an den vielfältigen Erscheinungsformen des Sports, richten sich an alle und grenzen auf der Basis der gemeinsamen Werte niemanden aus. Der Freiburger Kreis bekämpft über seine Mitgliedsvereine jegliche Form von Diskriminierung, Rassismus und sexualisierter Gewalt. Die Angebote gehen von einem ganzheitlichen Bildungsverständnis aus und vermitteln personale, soziale und methodische Kompetenzen durch Spiel, Sport und Bewegung. Zu den Zielen des Freiburger Kreises gehören die Erziehung der Kinder und Jugendlichen sowie die Vermittlung von grundlegenden Werten wie Fairness, Toleranz und Respekt. Bedrohungen des Sports durch Manipulationen jedweder Art stellt sich der Freiburger Kreis entschieden entgegen.

Der Freiburger Kreis ist überzeugt: Eine lebenswerte Zukunft für alle ist ohne zivilgesellschaftliches Engagement nicht möglich, deswegen bieten seine Mitgliedsvereine allen Interessierten vielfältige Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Daher fühlt er sich verpflichtet, ehrenamtliche Mitarbeiter durch Qualifizierungsmaßnahmen ebenso zu fördern wie hauptamtliche. Seit dem Frühjahrsseminar 2017 ist Boris Schmidt Vorstandsvorsitzender. Dieser, ein Stellvertretender Vorsitzender und höchstens bis zu fünf weiteren Vorstandsmitgliedern bilden den Vorstand. Vorstand im Sinne des § 26 BGB sind der Vorstandsvorsitzende und der Stellvertretende Vorsitzende. Die Geschäftsführerin erledigt die Verwaltungsaufgaben, organisiert die Seminare und erstellt das FK-Info. Ehren- und hauptamtliche Vereinspraktiker bringen ihre Erfahrungen ein.

Aus der Informationsbroschüre „Wir über uns“ des Freiburger Kreises



Das FK-Team in Kiel: Dr. Alexander Kiel, Horst Lienig, Doris Büttner, Boris Schmidt, Horst Beck, Andreas Kranich und Uwe Pulsfort (v.r.n.l.).

FREIBURGER KREIS SEMINARE IN BONN

Die SSF Bonn richten bereits zum vierten Mal das Frühjahrsseminar des Freiburger Kreises aus.

Daten und Themen:

02.-04.04.1976 - Sportkindergarten / Senioren

14.-14.04.1989 - Steuern / Recht / FISAS-Auswertung: FK-Vereine

26.-28.05.2005 - Vereinszukunft konkret: Organisationsstrukturen im Verein, Arbeitsplatz Sportverein

02.-04.04.2020 - Kommunale Sportentwicklung – Wo bleibt der Verein?

DIE MITGLIEDSCHAFT DER SSF BONN IM FREIBURGER KREIS

Seit 1975 sind die SSF Bonn Mitglied im Freiburger Kreis, einer Interessengemeinschaft der größten deutschen Sportvereine, die 1974 in Freiburg gegründet wurde.

Bereits ein Jahr später schreibt der SSF Vorsitzende Hermann Henze dazu in seinem Jahresbericht: „Die Mitgliedschaft im Kreis der großen Sportvereine ist wertvoll durch den Austausch von Erfahrungen und Informationen und Programmvermittlungen. Wir haben aus der Mitgliedschaft schon einigen Nutzen gezogen.“

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Erster Vorteil sind die zwei mehrtägigen Seminare, die der Freiburger Kreis in jedem Jahr für seine Mitgliedsvereine veranstaltet. Ausrichter sind jeweils Großvereine an den verschiedensten Orten in ganz Deutschland. Jedes Seminar hat ein spezielles Thema mit Fachleuten als Referenten. Neben den Erkenntnissen zu den jeweiligen Themen bieten die Seminare immer auch die Möglichkeit,

andere Vereine mit ihren Sportstätten kennen zu lernen und zu Verantwortlichen anderer Großvereine Kontakte zu knüpfen und sich mit ihnen auszutauschen.

Außerdem veranstaltet der Freiburger Kreis regelmäßig Tagesseminare, insbesondere zu den Themen Steuern, Vereinsrecht, Personalwesen u. ä. Auch diese Seminare haben wir bisher regelmäßig genutzt.

Hilfreich ist auch das FK-Info, die Zeitung des Freiburger Kreises, die 6 x im Jahre erscheint. Neben diversen Infos wird hier über aktuelle Neuigkeiten aus den Mitgliedsvereinen berichtet, die auch für andere Vereine interessant sind.

Über den Email-Verteiler der Geschäftsstelle des Freiburger Kreises haben zudem alle Mitgliedsvereine die Möglichkeit, Fragen zu aktuellen Problemen an die anderen Vereine zu stellen, eine Möglichkeit, die auch wir bereits mehrfach genutzt haben.



Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass wir in den 45 Jahren unserer Mitgliedschaft zum einen von der fachlichen Betreuung profitiert haben, zum anderen aber ganz besonders durch die dadurch erworbene Vernetzung und den Austausch mit anderen Großvereinen.

Maike Schramm

THEMA DES FRÜHJAHRSSMINARS IN BONN

Das Frühjahrsseminar des Freiburger Kreises in Bonn (2. bis 4. April 2020) steht unter dem Titel „Kommunale Sportentwicklung – Wo bleibt der Verein?“. Im Kern geht es dabei darum, wie die FK-Vereine darauf reagieren, dass Sport zunehmend auch außerhalb von Sportvereinen angeboten wird. Nicht selten geschieht das mit ganz aktiver Unterstützung der Kommune.

Beim Seminar wird das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Neben einem Grundsatz-Referat interessiert die Position verschiedener Interessensvertreter, die in einer Podiumsdiskussion zusammengebracht werden. Dabei wird unter anderem einer These nachgegangen, die auch von Sportbünden hier und da zu hören ist: „Hauptsache die Menschen bewegen sich, egal ob im Verein oder außerhalb“.

In anschließenden Foren wird dann explizit auf einige Best Practice Beispiele eingegangen, wie FK-Vereine sich zu diesem Thema in ihrer Kommune positionieren. Zum Beispiel: Welche Partnerschaften gibt es zwischen Verein / Kommune? Was machen Vereine, um der Entwicklung nicht tatenlos zuzusehen? In welchem Rahmen stellen Vereine Bewegungsangebote (im öffentlichen Raum) ohne Mitgliedschaft zur Verfügung? An welcher Stelle kann der Verein von den unterschiedlichen Initiativen profitieren?

FLOORBALL



Fotos: Bernd Weißkirchen



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

FLOORBALL-BUNDELIGA DER HERREN – ERFOLGREICHES FANBUS-PROJEKT

Am Ende der letzten Saison, nachdem der Aufstieg in die 1. Floorball-Bundesliga perfekt gemacht werden konnte, entstanden die Idee und der Wunsch, die weiten Auswärtsfahrten in der 1. Bundesliga mit einem Reisebus zu absolvieren. Die Sicherheit der Spieler stand dabei im Vordergrund, bis dato fuhren die Spieler mit 2-3 Kleinbussen, teilweise selber am Steuer, und kamen oft sehr spät in der Nacht zurück. Eigentlich ein Zustand, der schon lange einer Änderung bedurfte.

Finanzierung der Knackpunkt

Nachdem der Haushaltsplan für die Saison 2019/20 aufgestellt war, wurde allerdings allen sehr schnell klar, dass dies einen finanziellen Kraftakt bedeuten würde, den die Spieler und auch die Abteilung/Verein nicht alleine stemmen konnten. Obwohl wir bei den Haushaltsverhandlungen mit dem Finanzvorstand des Vereins auf Wohlwollen gestoßen waren und auch Unterstützung erfahren hatten und auch die Sponsorsuche erfolgreich gewesen war, reichten die bisher veranschlagten Aus-

wärtskosten bei weitem nicht aus, um 12-14 Auswärtsfahrten in der Liga/Pokal und Playoff-/Playdown auf eine sichere finanzielle Grundlage zu stellen.

Auswahl des Busunternehmens nicht einfach

Das Einholen der ersten Angebote war mehr als ernüchternd. Diese lagen bei weitem über dem, was man auch nur annähernd hätte finanziell stemmen können. Allerdings wurde schnell klar, dass es innerhalb der Reisebusbranche eine erhebliche Preisspanne gibt – erstaunlicherweise unabhängig von der Qualität und Sicherheit des vorhandenen Fuhrparks.

Unser Fokus lag auf maximaler Sicherheit, einem möglichst ortsansässigen Busunternehmen und einem angemessen erscheinenden Preis.

Glücksgriff mit Uschi-Reisen aus Rheinbreitbach

Durch Empfehlung sind wir auf das Rheinbreitbacher Busunternehmen „Uschi-Reisen“ gestoßen, ein familiengeführter Betrieb. Nachdem Frau Nolden von Uschi-Reisen uns ein sehr



gutes Angebot unterbreitet hatte, bestand ich allerdings darauf, den Betrieb auch persönlich kennenzulernen, um den Sicherheitsaspekt nicht zu vernachlässigen. In der Halle in Rheinbreitbach standen drei hochmoderne, nagelneue, mit diversen Assistenzsystemen ausgestattete Reisebusse von MAN und Neoplan.

Unterstützung der Fans

Trotz des günstigen Angebotes waren wir allerdings auf die Mitfahrt und somit Mitfinanzierung durch die Fans angewiesen. Es klaffte eine Lücke von 3-4 tsd. € zwischen Plan und Kosten. Mit verschiedenen Angeboten über Buspatenschaften, Flatrate-Karten und Einzelkarten hofften wir, die Fans überzeugen zu können..... mit vollem Erfolg! Die Finanzierung konnte mit Hilfe unserer Schlachtenbummler auf eine solide Grundlage gestellt und sogar die Eigenbeteiligung der Spieler reduziert werden.

Das gesamte Projekt hat aber noch weit größere Vorteile, als nur die sichere Fahrt zu den Auswärtsspielen. Die Teamgemeinschaft wurde erheblich gesteigert, da alle zusammen mit einem Bus unterwegs sind. Der Kontakt zwischen Spielern und Fans wird gefördert und auch die Verbundenheit und der Zusammenhalt innerhalb der Fangemeinde haben sich sehr gut entwickelt. Insgesamt ein mehr als erfolgreiches Projekt. (Dietmar Merdian) Teammanager Bundesliga Herren

cityfahrschule.de
Ihre Nr. 1
Bonn, Siegburg und Troisdorf!

Bonn - Zentrum Bertha-v.-Suttner-Pl. 8 Tel: 0228 / 63 77 22	Bonn - Duisdorf Rochusstraße 230 Tel: 0228 / 937 990 99	Troisdorf - Zentrum Siebengebirgsallee 2 Tel: 02241 / 976 50 10	Siegburg - Zentrum Kaiserstr. 96 Tel: 02241 / 59 10 10
--	--	--	---

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

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

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

Ihr Geschenk*
kostenlos:

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

+ 1 Tag kostenlos VW fahren

*Genaueres im Büro erfragen

... die Fahrschule, die Spaß macht!

Verkehrsinstitut und Fahrschule
 Aus- und Weiterbildung LKW / BUS

auch mit Bildungsgutschein Lkw und Bus-Führerschein

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

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

JUDO

MIT FÜNF QUALIFIZIERTEN ZU DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN

Die SSF-Bonn Judoka nahmen am Samstag 08.02.2020 in Herne an den Qualifikationsmeisterschaften zu den Deutschen Meisterschaften der Altersklasse U18 teil. Heraus kamen 5 Medaillen und damit Tickets zur DM in Leipzig am 28.02.

Tom Hartmann erreichte, wie schon im Jahr zuvor, das Finale -90 kg. Verlor er dieses im letzten Jahr, gewann er es jetzt in 7 Sekunden und holte sich zum ersten Mal in seiner Laufbahn den Titel des Westdeutschen Meisters.

In der Gewichtsklasse -55 kg gingen gleich 2 SSF Athleten auf die Matte. Im Halbfinale verlor Lino Dello Russo gegen Kämmers aus Witten, holte sich dann aber souverän Bronze, während Vereinskamerad Marc Ivchenko sein Halbfinale gegen Radtke aus Leverkusen gewann und im Finale ebenfalls am Witterner Kämpfer scheiterte. Wie Marc gehören Kieran Martins Trempeck, der Bronze -43 kg gewann, und Nouri Günther, der ebenfalls Bronze -66 kg holte, zum jüngsten Jahrgang und werden in zwei Wochen zu ihrer erste Deutschen Einzelmeisterschaft fahren. Die Judo-Abteilung der SSF-



Foto: I. Martins

2020-02-08-WDM-U18: v. l. Nouri Günther, Lino Dello Russo, Tom Hartmann, Kieran Martins Trempeck, Marc Ivchenko

Bonn stellt mit fünf Qualifizierten die meisten Starter eines Vereines aus Nordrhein-Westfalen! Aus Bonner Sicht qualifizierten sich

noch drei Starter vom 1. Godesberger Judo Club und jeweils zwei aus Hennef und Beuel. (Yamina Bouchibane)



Foto: I. Martins

SSF-BONN JUDOKA HOLEN DREI TITEL

Bei den Westdeutschen Judo Einzelmeisterschaften der Altersklasse U15 in Dormagen holten die Nachwuchsjudoka der SSF-Bonn Judoabteilung gleich drei Titel.

Bei den Jungen setzte sich Josef Ivchenko in der Gewichtsklasse -60 kg in einem Teilnehmerfeld von 16 Kämpfern souverän durch. Für seine vier Kämpfe brauchte er insgesamt 3:47 Minuten. Sein Halbfinale dauerte gerade mal 24 Sekunden.

Sein Trainingskamerad Tim Janssen brauchte in der Gewichtsklasse -66 kg für seine vier Kämpfe lediglich 29 Sekunden länger, bevor er sich Westdeutscher Meister nennen durfte.

Vereinskameradin Anna Muradyan startete am nächsten Tag -44 kg. Auch sie präsentierte sich in hervorragender Form und stand nach 2:16 Minuten und drei Kämpfen im Finale. Ihre Gegnerin vom 1. Godesberger JC, Zoe Hamdan, stand ihr schon im Finale der Bezirkseinzelschmeisterschaft gegenüber, in dem Anna sie eiskalt mit einem Fußfeger von den Füßen holen konnte. Nach Ablauf der dreiminütigen Kampfzeit ging es bei den WDEM in den Golden score und nach weiteren 58 Sekunden bekam Anna für eine Wurftechnik eine Wertung und holte den 3. Titel für die Judoabteilung der SSF-Bonn.

Dominiert wurde das Turnier allerdings vom JC 71 Düsseldorf der vor den SSF Bonn fünf Titel gewinnen konnte.

Für die Jüngsten SSF Judoka des Jahrganges 2008 gab es noch keine Medaillen, allerdings waren sie nahe dran und kratzten schon am Edel-



v. l. Josef Ivchenko und Tim Janssen

Foto: Mark Ivchenko

metall. Ruben Muradyan erreichte nach vier Kämpfen -43 kg den 5. Platz, ebenso wie Maxim Belender -50 kg. Vereinskameradin Nari Bröhl kam in der stark besetzten Gewichtsklasse -36 kg auf Rang 7.

(Yamina Bouchibane)

NOURI GÜNTHER HOLT BRONZE BEI DEN DEUTSCHEN JUDO EINZELMEISTERSCHAFTEN U18 – TOM HARTMANN WIRD FÜNFTER

Dem 14-jährigen SSF-Bonn Judoka Nouri Günther gelang bei der Deutschen Einzelmeisterschaft in Leipzig eine kleine Sensation. Auf seiner ersten Deutschen Meisterschaft holte er nach 6 Kämpfen nicht nur die Bronzemedaille, sondern schaffte es als Einziger des jüngsten Jahrganges aufs Treppchen.

Auf seinem Weg dahin besiegte er im ersten Kampf den zwei Jahre älteren Nick Köhler aus Niedersachsen – einer der Favoriten –, dann gewann er gegen Joren Westphal, ebenfalls Jahrgang 2003 aus Berlin. Im Poolfinale unterlag er Philip Drexler, Jahrgang 2003, dem Deutschen Meister aus 2018 aus Osnabrück, erst im Golden Score.

In der Trostrunde brauchte er für seinen Kampf gegen Malik Kesmen (2003) aus Nordrhein Westfalen nur 25 sek. Gegen Hamidov (2003) aus Hessen musste er wieder in den Golden Score und konnte wieder gewinnen.

Jetzt stand er im kleinen Finale Finn Luca Redding (2004) aus Niedersachsen gegenüber. Die letzte Begegnung konnte Redding für sich entscheiden, aber Nouri war entschlossen eine Medaille zu holen. Nach Ablauf der Kampfzeit ging es wieder in den Golden Score und nach weiteren 1:47 min gelang es Nouri zu punkten.

Dies bescherte ihm seine erste Deutsche Einzelmedaille und eine weitere für die SSF-Bonn Judoabteilung.

Vereinskamerad Tom Hartmann schrabte knapp an diesem Edelmetall vorbei. Nach seinem Auftaktsieg gegen Arne Stefan aus Sachsen und einem weiteren gegen Renner aus Hessen scheiterte er im Poolfinale an dem späteren Ersten Kappelmeier aus Bayern. In der Trostrunde besiegte er Ederer aus Baden und Lobgard aus Hamburg, gegen den er in Bamberg noch verloren hatte. Im kleinen Finale gegen Friel aus Württemberg geriet er in einen Armhebel und musste aufgeben. Nach seinem 9. Platz im letzten Jahr erreichte er dieses Mal Platz 5.

Vereinskamerad Lino Dello Russo – Vorjahres Fünfter der Gewichtsklasse -46 kg – verlor sein Poolfinale -55 kg gegen den späteren 3. Ginaev aus Hamburg. In der Trostrunde passierte es dann: Anton Frei, der Deutsche Meister -46 kg des Vorjahres, gegen den Lino schon zweimal gewinnen konnte, nutzte einen nicht beherzten Angriff von Lino zur Übernahme und punktete. Dies bedeutete das frühzeitige aus für Lino, für den sicherlich mehr drin gewesen wäre als der 9. Platz.

Seine beiden Vereinskameraden Marc Ivchenko (Jg. 2005) -55 kg und Kieran Martins Trempeck (Jg. 2005) -43 kg kamen bei ihrer ersten Deutschen Meisterschaft ebenfalls unter die Top 10 und verkauften sich teuer. Sie verloren beide erst im Poolfinale.

(Yamina Bouchibane)

SCHWIMMEN

UNSERE KLEINSTEN IM SCHWIMMSPORT

Als meine Familie und ich Ende 1987 nach Bonn gezogen sind und für unseren Sohn einen Schwimmkurs suchten, wurden uns die Kurse bei den Schwimm- und Sportfreunden empfohlen. Damals bot unser Verein vier Seepferdchenkurse und Froschkurse zwei Mal in der Woche im Frankenbad und im Sportpark Nord an. Die vier liebevollen, fleißigen und geduldigen Damen (Monika Warnusz, Margret Hanke, Hilde Lochmann, Waltraud Zacharias) haben jahrelang Kindern aus Bonn und auch meinen vier Kindern mit viel Elan und Freude das Schwimmen beigebracht und dienten als Vorbild für meine Übungsleitertätigkeiten. Nach vielen Jahren als Mutter am Beckenrand wurde ich von Magret Hanke darauf angesprochen, in die Übungsleiterausbildung zu gehen.

Die Wassergewöhnung für Kinder ab 1,5 Jahren, in der Kinder spielerisch mit dem Element Wasser vertraut gemacht werden, riefen Maike Schramm mit Petra Bertling und Renate Frenzel Ende der 90er Jahre ins Leben. Diese Kurse übernahmen Martina Schlolaut und ich nach kurzer Zeit und haben über 20 Jahre diese Kurse gemeinsam erfolgreich geleitet.

Durch die Zusammenarbeit wuchsen noch weitere Kurse heran, darunter das Säuglingsschwimmen für Babys ab 2 Monaten. Der Kurs, der 2004 mit einem Kurs begann, wuchs durch die große Anfrage auf 6 Kurse und eine lange Warteliste heran. Leider endeten diese Kurse für den SSF, aus Mangel an geeigneten Schwimmbecken 2012.



Fotos: Krista Reksna

Hier steht der Dank an alle fleißigen Frauen, die jahrelang Knochenarbeit im Wasser oder am Beckenrand mit so viel Spaß und Freude geleistet haben. Vor allem die 20 jahrelange Zusammenarbeit mit Martina Schlolaut, die in 2019 die Arbeit beendet hat, die den Kindern und Eltern mit viel Freude das Schwimmen beigebracht hat. In ihre Fußstapfen ist die junge Nachwuchs-Übungsleiterin Krista Reksna getreten, die hoffentlich viele Jahre die gute Arbeit fortsetzen wird.

(Yegan Talabi-Mahrokh)

VIELE FLASCHEN WEIN FÜR DIE MASTERSSCHWIMMER

Am 18./19. Januar nahm eine große Mannschaft der SSF-Mastersschwimmerinnen und -schwimmer zum 15ten Mal am Internationalen Clubkampf in Ingelheim teil. Mit 314 Schwimmerinnen und Schwimmer aus 70 Vereinen u.a. aus Luxemburg, Russland, Schweiz und natürlich aus Deutschland bei 1.234 Starts war die Beteiligung wieder sehr stark.

Für jeden Sieg in den verschiedenen Altersklassen gab es außer einer Urkunde auch noch eine Flasche Rot- oder Weißwein bzw. Traubensaft aus der Region als Belohnung sowie bei einem Staffelsieg 1 Flasche Sekt. So konnte der eine oder andere seinen Weinvorrat für dieses Jahr wieder etwas aufstocken.

Natürlich wurden wie immer von allen SSFlern sehr gute Zeiten geschwommen, so dass unsere Mannschaft in der Gesamtwertung den zweiten Platz hinter SV Mainz belegen konnte. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei.

(Margret Hanke)



Foto: Rudolf Schramm

Gruppenfoto - Ingelheim

SPORTABZEICHEN

BEETHOVEN HÄTTE WOHLMÖGLICH AUCH DAS SPORTABZEICHEN GEMACHT

Auch im Beethovenjahr 2020 bieten die SSF Bonn wieder das Sportabzeichen an. Viele Sportlerinnen und Sportler der SSF Bonn, aber auch aus der gesamten Stadt, nutzen die Möglichkeit, bei uns ihr Sportabzeichen ablegen, zumal es in diesem Jahr keinen offiziellen Sportabzeichentag geben wird.

Im vergangenen Jahr haben Bonner Bürgerinnen und Bürger insgesamt 1.050 Mal die Leistungen für das Sportabzeichen abgelegt und sich diese bestätigen lassen. Die SSF Bonn waren mit den Abnahmen im Sportpark Nord, im Stadion und auch am Sportbecken an diesem Erfolg beteiligt. Die Zahl sollte aber für 2020 noch ausbaufähig sein.

Wir starten mit den Schwimmterminen bereits am 22.03.2020 im Sportbecken und am 05.05.2020 mit den Abnahmen im Stadion Sportpark Nord. Weitere Informationen zum Sportabzeichen sind auf der Homepage des Vereins zu finden.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, um mich im Namen des Teams für das langjährige Engagement von Renate Vogler bei der Abnahme der Sportabzeichen zu bedanken. Renate war zuerst Leiterin der Gruppe. Danach ist sie aus der ersten Reihe zurückgetreten, hat aber als Prüferin weiterhin am Beckenrand und im Stadion gestanden, gestoppt und gemessen. Renate hat zum Ende letzten Jahres ihren Prüferausweis zurückgegeben.

Als neuen Prüfer konnten wir Günter Schulz gewinnen, der jetzt seine Lizenz in Kürze erwerben wird. Er unterstützt selber schon seit Jahren die Abnahmen. Jetzt wird er offiziell prüfen. Er tritt quasi in die Fußstapfen seiner Schwester Lydia Schulz, die ebenfalls Prüferin ist und derzeit berufsbedingt im Ausland verweilt.

(Frank Herboth für das Team der Sportabzeichen Gruppe bei den SSF Bonn)

TISCHTENNIS



Foto: Jörg Brinkmann

KREISRANGLISTE DER JUNGEN

Mit einer ganzen Armada an Jugendlichen nahmen wir an der diesjährigen Kreisrangliste teil. Mit 25 Meldungen waren wir zumindest bei der Quantität Spitze. Sportlich waren zwar keine Spitzen-ergebnisse zu erwarten, aber unsere Jungs schlugen sich ganz ordentlich.

Bei den **Jungen 18** waren wir mit neun Teilnehmern dabei. Hier schafften es Max Bawej und John Reitz in die Endrunde der Top Ten. Max konnte zwar gegen die vor ihm Platzierten Mario Bachis, Eric Nicolaus und Georg Vogt (alle Fortuna Bonn) nichts ausrichten, aber durch einen hart erkämpften 3:2-Erfolg gegen Fabian Wilhelm (SV Ennert) und ein überraschend deutliches 3:0 gegen Leonard Schönefeld (Fortuna Bonn) belegte er einen hervorragenden 4. Platz. Ob dieser noch für die Teilnahme an der Bezirksrangliste ausreicht, wird sich noch zeigen. John konnte jeweils 3:1 gegen Hennes Gramer (Fortuna Bonn) und Jonas Schumann (TTG Witterschlick) gewinnen. Erwartungsgemäß musste er Mario Bachis (Fortuna Bonn) gratulieren. Eine bessere Platzierung verspielte er durch ein knappes 2:3 gegen Felix Nitsche (TTC Duisdorf) und landete auf Platz 7.

Bei den **Jungen 15** (Schüler A) nahmen wir mit elf Jungs teil. Hier konnten sich mit Louis Krupp, Erich Eger und Max Smolarz sogar drei Spieler in die Endrunde kämpfen. Louis landete nach sehr ordentlichen Leistungen durch eine 0:3-Niederlage gegen Hennes Gramer (Fortuna Bonn) auf Platz 6. Für Erich und Max war das Erreichen der Endrunde bereits ein toller Erfolg. Nach einem 3:1-Sieg im vereinsinternen Duell landete Erich vor Max auf dem 9. Platz.

Die **Jungen 13** (Schüler B) spielten bei uns. Hier hatten wir vier Jungen gemeldet. Adrian Sheremeti und Matei Preda zogen in die Endrunde ein. Adrian konnte Platz 4 erspielen. Den vor ihm Platzierten musste er jeweils gratulieren, konnte aber alle nach ihm Platzierten deutlich distanzieren. Ob die Platzierung für die Teilnahme an der Bezirksrangliste ausreicht, ist von der Quote abhängig, die der Kreis Bonn erhält. Matei wurde durch Siege gegen die hinter ihm Platzierten Fünfter.

Bei den **Jungen 11** (Schüler C) nahm lediglich Janis Krupp teil. Er belegte Platz 4 mit 4:3 Siegen. Dabei musste er den drei Erstplatzierten gratulieren und konnte gegen alle anderen deutliche Siege einfahren. (Jörg Brinkmann)

//

TISCHTENNIS FÜR JEDEN – HOBBYKURS

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger bieten wir montags von 18.30-20.00 Uhr und donnerstags von 17.30-20.00 Uhr im Sportpark Nord Tischtennis zum freien Spielen an. Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder: 30,- € für sechs Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 01786388234

MACH MIT – HALT DICH FIT: TISCHTENNIS- SENIOREN- GRUPPE

Das Training der Seniorengruppe findet immer dienstags und freitags von 15-17 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

ABTEILUNGS- VERSAMMLUNG 2020

Wir machen bereits heute auf unsere diesjährige Abteilungsversammlung aufmerksam, die am Dienstag, den 12. Mai 2020 um 19.30 Uhr im Restaurant „Pastacasa“ im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn stattfindet. Alle Mitglieder der Tischtennis-Abteilung der SSF Bonn 1905 e.V. sind herzlich eingeladen. Wer sich gerne mal auch für kleinere Aufgaben (Homepage, Aktionsfotos, Bonn-Marathon, Turnierorganisation etc.) zur Verfügung stellen möchte, meldet sich bitte beim Abteilungsleiter. Jörg Brinkmann

TISCHTENNIS



Sieger von links: Jonathan Bühner, Jakob Kerkmann und Uwais Dridi

37. TISCHTENNIS-MINI-MEISTERSCHAFTEN

Die Sieger des Ortsentscheids Bonn-Nord der Tischtennis-Mini-Meisterschaften heißen Chantal Brammen, Jakob Kerkmann, Jonathan Bühner und Uwais Dridi. Insgesamt waren am 12. Januar 2020 27 Jungen und Mädchen im Alter bis 12 Jahre am Start. Die Minis zeigten in vier Altersklassen unter den Augen ihrer Eltern manch sehenswerten Ballwechsel. „Es war wieder eine tolle Veranstaltung“ freute sich Abteilungsleiter Jörg Brinkmann von den ausrichtenden SSF Bonn. „Die Kinder hatten vor allem viel Spaß an unserem Sport und einige haben deutlich ihr Talent bewiesen“.

Die ersten Fünf in jeder Altersklasse haben sich für den Kreisentscheid am 5. März 2020 (Ausrichter: SV Vilich-Müldorf) qualifiziert und können sich über weitere Entscheide auf Bezirks- und Verbandsebene für das Bundesfinale in Berlin qualifizieren. Dort winkt den Siegern u.a. eine Reise zu einer Veranstaltung mit deutschen Nationalspielern.

Die SSF Bonn 1905 e.V. bieten allen interessierten Kindern dienstags und mittwochs 17.30 bis 19.00 Uhr (Turnhalle Jahnschule) einen Schnupperkurs an.

Die Ergebnisse im Überblick:

Jungen-A-Klasse (11-12 Jahre): 1. Jakob Kerkmann, 2. Rayan El-Mellal, 3. Mouhamed Diop

Jungen-B-Klasse (9-10 Jahre): 1. Jonathan Bühner, 2. Ismaeel Shukri, 3. Joshua Mukilakoy

Jungen-C-Klasse (8 und jünger): 1. Uwais Dridi, 2. Omar Rashid, 3. Bilal Madrane

Mädchen-Klasse (bis 12 Jahre): 1. Chantal Brammen, 2. Fatin Baddi, 3. Mecilia Elekbani

(Jörg Brinkmann)

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 01.02.2020)

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: Kölnstraße 313 a | 53117 Bonn

Telefon: 0228-676868

Fax: 0228-673333

E-Mail: info@ssfbonn.de

Internet: www.ssfbonn.de

Vereinsinfotheke: Sportpark Nord, 1. Etage
Montag bis Freitag 10.00–18.00 Uhr

Vorstand

Jürgen Baró Pizà: Vorsitzender / Spitzen- und Leistungssport**Christoph Mertens:** stellv. Vorsitzender / Koordination Vereinsorgane / Sponsoring**Maike Schramm:** Stellv. Vorsitzende / Öffentlichkeitsarbeit**Harald Göbel:** Finanzen**Andreas Hartmann:** Sportstätten / Liegenschaften**Frank Herboth:** Breitensport / Koordination der Fachabteilungen**Max Hürter:** abteilungsübergreifende Maßnahmen**Dr. Ferdinand Krause:** Vereinsverwaltung / Recht- und Sozialangelegenheiten

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!**

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

Fitness-Studios

Sportpark Nord

Adresse: Kölnstraße 250 | 53117 Bonn

Telefon: 0228-6193755

Auskünfte: Anke Bauz

Öffnungszeiten: Mo–Fr: 08.00–21.30 Uhr

Sa: 08.00–17.00 Uhr

So: 09.00–15.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel

Adresse: Rheinaustraße 269 | 53225 Bonn

Telefon: 0228-4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten: Mo–Mi, Fr: 09.00–21.30 Uhr

Do: 07.00–21.30 Uhr

Sa–So: 09.00–19.00 Uhr

OFFENER BEWEGUNGSTREFF (Stand 01.02.2020)

Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!
Beim Offenen Bewegungstreff können, aber müssen Sie sich nicht festlegen, ob Sie in ein oder mehrere Angebote hineinschnuppern möchten. Je nachdem für welches Kartenangebot Sie sich entscheiden, können Sie auch beliebig innerhalb der gesamten Angebote hin- und herwechseln.

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

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

KURSE (Stand 01.02.2020)

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 info@ssfbonn.de

Aerobic | Sportpark Nord

Fatburner Aerobic	montags	18.15–19.30 Uhr
Easy Dance Aerobic	freitags	18.00–19.15 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 € Bei Buchung beider Angebote gibt es Sonderkonditionen für Mitglieder und für Nichtmitglieder		

Aquapower | Sportpark Nord

schwimmtief	donnerstags	19.00–19.45 Uhr
	donnerstags	19.45–20.30 Uhr
stehtief	dienstags	20.00–20.45 Uhr
Preise je 10 Einheiten Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

Capoeira

Kinder (6–12 Jahre)	dienstags	16.30–17.30 Uhr Bootshaus Beuel
Anfänger (Erw.)	dienstags	17.30–18.30 Uhr Bootshaus Beuel
Fortgeschr. (Erw.)	dienstags	18.30–20.00 Uhr Bootshaus Beuel
alle Erwachsenen	mittwochs	19.00–21.00 Uhr Sportpark Nord
Preise je 10 Einheiten: Für Mitglieder kostenlos Kinder: 40 € Erwachsene: 55 €		

Functional Fitness | Sportpark Nord

	freitags	18.30–19.30 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

KiA (Kids in Action)

Sportartübergreifende Förderung für Kinder ab 1 bis 12 Jahre, Preise pro Schulhalbjahr, Preiskategorien je nach Angebot und Gruppe.
Infos unter kia@ssfbonn.de oder in der Geschäftsstelle der SSF Bonn,
Telefon: 0228-676868.

Kung Fu | Bootshaus Beuel

Kinder, Anfänger	montags	16.30–17.15 Uhr
Kinder, Fortgeschr.	montags	17.15–18.10 Uhr
Anfänger. (Jgdl. u. Erw.)	montags	18.15–19.20 Uhr
Fortgeschr. (Jgdl. u. Erw.)	montags	19.20–20.30 Uhr
Sondertraining, Organisatorisches	montags	20.30–22.00 Uhr

Kursgebühr richtet sich nach der Länge des Kurses,
Infos bei Sabine Haller-Schretzmann: kung-fu@ssfbonn.de.

Laufkurs | Bootshaus Beuel | Bitte eigene Pulsuhr mitbringen!

Bei Interesse bitte melden unter kurse@ssfbonn.de

Laufkurs für Diabetiker | Bootshaus Beuel

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

Preise: 199 € Selbstkostenanteil.

Pilates | Ludwig-Erhard-Kolleg | Bitte eine Isomatte mitbringen!

	mittwochs	17.00–18.15 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

Schwimmkurse für Erwachsene | Sportpark Nord

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

Skigymnastik für Erwachsene | Einstieg jederzeit möglich

montags	19.00–20.15 Uhr Heinrich-Hertz-Europakolleg
mittwochs	18.30–19.30 Uhr Sportpark Nord
mittwochs	19.30–20.45 Uhr Sportpark Nord

Preise: Für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos | Mitglieder anderer Abteilungen und Nichtmitglieder: 10er-Karte 55 €
Infos bei Jürgen-Ludwig Block: Telefon 0228 - 690454,
ski-abteilung-info@online.de.

Sportabzeichen | Stadion im Sportpark Nord

	dienstags	18.00–19.30 Uhr
--	-----------	-----------------

Ab Mai bis Oktober, kostenfrei, Abnahme Deutsches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich.
Infos bei Frank Herboth: sportabzeichen@ssfbonn.de.

Outdoor Fitness | Bootshaus Beuel

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

Outdoor Fitness | Sportpark Nord

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

Yoga | Bootshaus Beuel

Anfänger	mittwochs	16.00–17.00 Uhr
Fortgeschrittene	mittwochs	17.15–18.15 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

Zumba | Turnhalle Karlschule

	montags	18.00–19.00 Uhr
Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 100 €		

ABTEILUNGSINFO Für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich (Stand 01.02.2020)

Badminton	
Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Stefan Walter und Gustav Weis, 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	Stephanie Westhofen (Karate), ssfbonn.de/kontakt-kurse.html Malte Karow (Kendo), mkarow@online.de
Krafttraining / Fitnesstraining	
Angebot:	Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte	Sportpark Nord SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte	Anke Bauz (Sportpark Nord), 0228-6193755 Inga Rogge (SSF-Bootshaus), 0228-4229272
Abteilungsbeitrag:	Sportpark Nord: 120 € pro Jahr Beuel: 85 € pro Jahr Beide Studios: 144 € pro Jahr
Kyudo	
Angebot:	Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Sven Zimmermann, 02224-1237190
Lacrosse	
Angebot:	Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.
Trainingsstätte	Werferwiese Sportpark Nord
Auskünfte	lacrosse.herren@ssfbonn.de lacrosse.damen@ssfbonn.de
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-triathlon.de
Abteilungsbeitrag:	45 € pro Mitglied (auch für Kinder und Jugendliche)
Volleyball	
Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätte	Hardtberghalle, Beethoven-Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, KGS Donatusschule, Sportpark Nord
Auskünfte	Birgitta Schaaf, volleyball@ssfbonn.de
Wasserball	
Angebot:	Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	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
- **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,**
Kölnstr. 54 | 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge,**
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen,**
Christian-Lassen-Str. 6, | Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
- **Schwerelos – Well Kitchen**
Pützchens Chaussee 56 | 53227 Bonn
- **Ski & Fun GmbH,**
Wiedstr. 7 | 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheken**
Kosmos Apotheke, Rochusstr. 180 | 52123 Bonn;
Einhorn Apotheke, Poststr. 34 | 53111 Bonn;
Adler Apotheke, Kaiserstr. 126 | 53721 Siegburg
- **Sport Olzem,**
Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher | 53123 Bonn
- **Stil & Image,**
Emilie-Heyermann-Weg 9 | 53121 Bonn
- **Unternehmens- und Personalberatung,**
Stefan Rausch,
Kaiserstr. 34 | 53113 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie,**
Adolfstr. 42–44 | 53111 Bonn
- **Yves Rocher,**
Sternstr. 10 | 53111 Bonn

Günstig. Garantiert. Und gut fürs Klima!

BEETHOVEN • STROM *elektrisiert!*



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