



Unsere Gold- und Silbermedaillen- Gewinnerin Annika Zeyen

Seite 16

Neues aus unserer OGS Karlschule

Seite 7

SSF Kopf

Bruno Hoenig | Seite 8

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

Liebe Vereinsmitglieder,

Nur alle vier Jahre gibt es die Gelegenheit, im Vorwort der Sportpalette über die Olympischen Spiele und die vierjährige Olympiade zu schreiben. Und strenggenommen gilt das nur mehr für die Sommerspiele. Die Olympischen Sommerspiele sind der sportliche Höhepunkt vieler Sportarten, die auch in unserem Verein betrieben werden. Und wie immer gibt es Licht und Schatten.

17 der 42 Sportarten der Olympischen Sommerspiele werden auch bei den SSF Bonn ausgeübt (Lacrosse ist auf dem Weg dahin). 13 der 25 Sportarten bei den SSF Bonn sind nicht olympisch. Ob das viel ist oder wenig, ob die Mischung passt oder nicht, das kann jeder selbst entscheiden. Vereint sind wir jedenfalls darin, vom Sport allein nicht leben zu können.

Klasse war aus Sicht der Judoabteilung, dass die Judoka fast 8% aller deutschen Olympischen Medaillen gewinnen konnten. Das sind 3 von 37! Zwar waren dieses Mal noch keine Judoka der SSF Bonn nominiert, aber Silbermedaillengewinner Eduard Trippel stand 2011 dem SSF Bonn-Athleten Maxime Junghänel im Kampf um Bronze auf der Deutschen Meisterschaft U18 gegenüber und hatte das Nachsehen! Die Nähe zum Olympiastützpunkt Köln ermöglicht unseren Athleten, mit den Olympiateilnehmern zu trainieren, und das trägt Früchte. Aus dem Olympiastützpunkt der Judoka kamen immerhin drei aus Bonn!

Die gleiche Medaillenquote erreichten die Schwimmerinnen und Schwimmer – eine Schwimmerin und ein Schwimmer, um genau zu sein. Wir sahen beherzte Rennen, außergewöhnliche Talente, hohe Leistungsdichte und unterschiedliche Schwimmstile in derselben Schwimmart. In Bonn ausgebildete Schwimmer wie Max Pilger und Josha Salchow haben die Qualifikation für die Olympischen Spiele z. T. äußerst knapp verpasst. Die erfolgreiche Aufbauarbeit in den letzten Jahren wird auf jeden Fall fortgeführt!

Die Triathleten haben mit dem 6. Platz in der Mixed-Staffel gezeigt, dass Sport in der Gemeinschaft ein enormer Motivator ist. Wichtig ist hierbei natürlich, einen verlässlichen und guten Trainer zur Hand zu haben, der eine Referenzperson in Sachen Sport und Sportgemeinschaft ist. Die Triathlonabteilung hat dafür seit diesem Jahr einen neuen vielversprechenden Jugendtrainer.

Gemeinschaftliche Erfolge gelten auch für den Hallenvolleyball, in dem fantastische Teamleistungen der Frauen und Männer geboten wurden. Auch die Frauenmannschaft der SSF Bonn in der 2. Bundesliga darf sich zu Recht feiern, auch wenn sie nicht immer gewinnt. Hier kann man viel für die Motivation auch des Nachwuchses für den Leistungssport lernen.

Auch in den anderen Sportarten gab es z. T. neue Weltrekorde, erwartete Favoritensiege und nicht so erwartete Favoritenniederlagen, junge Überraschungssieger und gealterte Rekordhalter und viel Spannung.

Schließlich sind die Olympischen Spiele ja noch nicht vorbei: Am Freitag 13.2. flog Alois Gmeiner mit Alhassane Baldé und Annika Zeyen zu den Paralympics nach Tokio. Dabei hat Annika als amtierende Weltmeisterin im Handbiking gute Medaillen Chancen in der Staffel, im Zeitfahren und im Straßenrennen. Alhassane hat im Universal Relay, das ist eine Staffel mit verschiedenen Handicap-Klassen, ebenfalls Chancen auf eine Medaille. Und Alois ist als Blocktrainer dabei.

Was bei den Olympischen Spielen immer schon geärgert hat, ist geblieben: Ausrichtung der Übertragungszeiten am amerikanischen Kommerz, willkürliche Hinzunahme neuer Sportarten, ungleich verteiltes Profitum,

keine wirkliche Inklusion, Exotenstaaten als Staffage, Funktionäre, die über dem Sport thronen, Einnahmen beim IOC und die Fehlersuche im System Hochleistungssport in Deutschland.

Wo wurde von den Fehlern in der Unterstützung der Basis gesprochen, der Kinder- und Jugendarbeit und vor allem der Breite der Jugend als Grundlage, um überhaupt in der Lage zu sein, hochleistungsfähige Talente zu identifizieren? Für eine internationale Spitzenathletin braucht es 10 in der nationalen Spitze, 100 in den Jahrgängen bzw. Altersklassen, 1.000 bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften und 10.000 in der Sportart selbst. Und das am besten pro Disziplin.

Welchen Stellenwert bekommt der Sport als sinnvolles Freizeitgestaltungsmittel von der Politik? In der Gesellschaft ist das ein bisschen unter die Räder gekommen. Gerade die Pandemie-Aufforderung, nichts zu tun, hat die Tendenz zur Passivität, zum Bewegungsmangel usw. usw. verstärkt.

Abschließend zur Fairness: Dopingkontrollen in Quantität und Qualität der Nationalen Anti-Doping-Agentur (DADA) hat es vielleicht nicht überall auf der Welt gegeben, die Doping-Kontamination durch Hautkontakt ist nicht diskutiert worden, genauso wenig wie die Therapeutic Use Exemptions (TUE) die Jahre zuvor.

Die Präsentation der Olympischen Spiele im Öffentlich-Rechtlichen Fernsehen in der Hauptsendezeit war viel zu kurz, um die sportlichen Höchstleistungen einer breiten Gruppe von Zuschauern zu vermitteln, und in Einzelfällen verzerrt bis falsch. Ganz zu schweigen von den Werten des Sports an sich.

Konzentrieren wir uns also auf unseren Vereinssport und die nächsten drei Jahre. Mit der Schließung des Sportpark Nords 2023 für mindestens zwei Jahre stehen uns Herausforderungen in den Bereichen Leistungs- und Breitensport, Mitgliederzahlen, Sportstätten und Vereinskennzahlen bevor, die wir hoffentlich gemeinsam und im guten olympischen Sinne – Dabei sein ist Alles – meistern werden.

Mit Dank an Alois Gmeiner (Parasport), Yamina Bouchibane (Judo), Ingo Lochmann (Triathlon) und Albert Klein (Volleyball) für Eure Zulieferungen.

Mit sportlichen Grüßen,
Georg Wambach
Finanzvorstand



Foto: Privat

¹siehe „Das habe ich beim Sport gelernt“ (<https://www.lsb.nrw/unsere-themen/das-habe-ich-beim-sport-gelernt/>)

INHALTSVERZEICHNIS



IMPRESSUM S. 05

VEREINSNACHRICHTEN

Sommercamps trotz Pandemie S. 05
Themenwochen im Fitness-Studio Sportpark Nord S. 06

NEUES AUS DER KARLSCHULE

Neues aus unserer Karlschule S. 07
Jana berichtet vom Kletterausflug S. 07

SSF KOPF

Bruno Hoenig S. 8

SSF HISTORY

Vor 45 Jahren: Die SSF Bonn sind der erfolgreichste Schwimmsportverein in Deutschland S. 9
Weitere Eckdaten aus der Vereinsgeschichte S. 10

FIT IM WOHNZIMMER

„Animal walks“: Bewege dich wie ein geschicktes Tier und trainiere dabei den ganzen Körper S. 11-12

LEITARTIKEL

Übungsleiterfortbildung im eigenen Verein S. 13
Bezuschussung von Übungsleiteraus- und -fortbildungen durch die SSF Bonn S. 14
SSF Übungsleiter-Lehrgangsplan 2021 S. 14
Einladung und Ausschreibung zu Fortbildungen S. 15
Übungsleiter gesucht S. 16
Übungsleiter-Newsletter S. 16
Gold und Silber für Annika Zeyen bei den Paralympischen Spielen in Tokio S. 16

ABTEILUNGEN

Tischtennis S. 17-18
Tauchen S. 18
Schwimmen S. 19
Volleyball S. 20-21

VEREINSINFOS

Club-Info S. 22-23
SSF-Kurse S. 24
Angebote für Kinder (KiA) S. 25
Kursangebote aus unseren Abteilungen S. 26
Partnerseite S. 27



SSF History: Eckdaten aus der Vereinsgeschichte | Seite 10



Fit im Wohnzimmer
Seiten 11-12



Schöne Erfolge bei den Deutschen
Freiwasser-Meisterschaften | Seite 19



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

SOMMERCAMPS TROTZ PANDEMIE

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“
Kölnstr. 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:

Annika Zeyen mit Trainer Alois Gmeiner,
Foto: privat

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.



Foto: Fabian Welt

108 Kinder haben, verteilt auf die letzten drei Sommerferienwochen, das SSF Sommercamp besucht. Stets unter Einhaltung der geltenden Coronaschutzbestimmungen absolvierten die Kids im Alter von 6-12 Jahren eine Woche voller Sport, Spiel und Spaß bei uns im Verein.

Dank regelmäßiger Corona-Testungen war die Durchführung in diesem Jahr möglich. Durch gewissenhaftes Arbeiten der erfahrenen Camp-Betreuer und die Zuverlässigkeit der Kinder und Eltern waren die Camp-Wochen ein voller Erfolg.

Leichtathletikwettkämpfe, Schwimmspaß, Ballspiele, Fangspiele und Gemeinschaftsspiele sind nur ein kleiner Auszug aus dem bunten und breit gefächerten Programm der einzelnen Wochen. Dank der Kreativität unserer Übungsleiter kam keine Sekunde der Langeweile auf. Mittags gab es dann eine Stärkung in unserem Vereinslokal „PastaCasa“.

Wir hoffen sehr auch in den kommenden Herbstferien wieder ein Feriencamp anbieten zu können. Infos hierzu werden zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht werden.



<https://ssfbonn.de/freizeiten.html>

THEMENWOCHEN IM FITNESS-STUDIO SPORTPARK NORD

Das Fitness-Studio im Sportpark Nord bietet von Montag, **13.9.21** bis **Samstag, 10.10.21** eine besondere Aktion sowohl für die Mitglieder der SSF, als auch für interessierte Nichtmitglieder an.

Unser Fitness-Studio-Team freut sich darauf, in vier aufeinanderfolgenden Wochen zu zeigen, wie Sie Ihr Training im Fitness-Studio noch attraktiver und abwechslungsreicher gestalten können.

Sie kennen unser Fitness-Studio noch nicht? Dann haben Sie als Nichtmitglied in der 1. und 3. Woche unserer Aktion die Möglichkeit einen Workshop zu besuchen, das Fitness-Studio und unser kompetentes Team kennenzulernen.

Unsere Themen werden sein:

1 Schnuppertraining auf der Power Plate Montag, 10.09. - Samstag, 18.09.2021

Lernen Sie in dieser Woche die Vielfalt der Trainingsmöglichkeiten auf der Vibrationsplatte kennen: Nach einem kurzen Aufklärungsgespräch über die Wirkungsweise von dreidimensionalen Schwingungen auf unserer Power Plate, erleben Sie diese in einem 15 - minütigen Workout an Ihrem eigenen Körper. Sie lernen Kräftigungsübungen kennen und können sich zum Abschluss auf eine angenehme Massage freuen.

Für Mitglieder und Nichtmitglieder des Fitness-Studios

Dauer: ca. 20 Minuten



Power Plate

2 Unsere „verflixte“ Schulter Montag, 20.09. – Samstag, 25.09.2021

In der 2. Woche widmen wir uns unseren Schultern. Hier werden sich viele angesprochen fühlen, die immer mal wieder Schmerzen in diesem Gelenk verspüren. Wir möchten Ihnen gerne Anleitungen geben, an welchen Geräten Sie in unserem Fitness-Studio beschwerdefrei trainieren können. Für Mitglieder des Fitness-Studios | Dauer: ca. 30 Minuten

3 Ernährung Montag, 27.09. – Samstag, 02.10.2021

Ernährung oder Nahrungsaufnahme? Obst oder Gemüse? Vegetarisch oder vegan? Ernährung ist wohl ein Thema, das (zwangsläufig oder zum Glück) jeden mehr oder weniger beschäftigt. Falls Sie diesbezüglich eine oder mehrere Fragen an unseren Ernährungscoach haben, sind Sie in dieser Themenwoche bei uns richtig.

Für Mitglieder und Nichtmitglieder des Fitness-Studios

Dauer des Gesprächs: ca. 45 Minuten

4 Training nach einem Bandscheibenvorfall Montag, 04.10. – Samstag, 09.10.2021

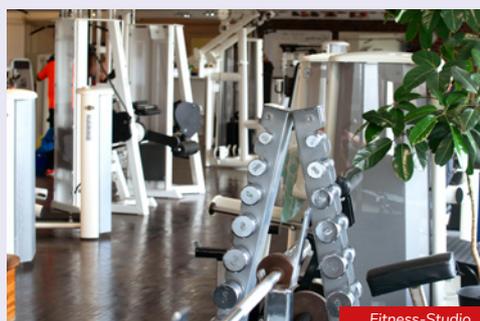
Last but not least erwartet Sie in der 4. Woche das Thema „Training nach einem Bandscheibenvorfall“. Wir möchten Sie im Fitness-Studio begleiten, Ihren Rücken an Geräten zu stärken und schmerzfrei zu trainieren. Ergänzt wird dieser halbstündige Workshop mit Übungsanleitungen, die Sie mit dem eigenen Körpergewicht im Fitness-Studio auf der Matte oder zu Hause durchführen können.

Für Mitglieder des Fitness-Studios | Dauer: ca. 30 Minuten



Training der Oberschenkelrückseite

Fotos: Fotostudio Menke, Jun Fukud



Fitness-Studio Sportpark Nord

Unser Team freut sich auf Ihre telefonische (0228/5594134) oder persönliche Anmeldung im Fitness-Studios im Sportpark Nord.

Alle Workshops sind sowohl für Mitglieder als auch Nichtmitglieder kostenlos.

Ihr Fitness-Studio Team

NEUES AUS UNSERER OGS KARLSCHULE

In den ersten Wochen der Sommerferien konnte unseren OGS-Kids (trotz Corona-Vorsicht) wieder einiges geboten werden, u.a. auf Ausflügen mal etwas Anderes zu erleben, z. B. die Natur im Wald, oder (sich) auszuprobieren, beispielsweise beim Höhlenbau, und vor allem Zeit frei zu gestalten mit so viel Freiraum wie möglich. Das täglich ausgeklügelte Sportangebot durfte auch nicht fehlen.

Immer wieder ist es erstaunlich, was den Schüler*innen so einfällt, wie Klein und Groß einfallsreich kreativ werden und miteinander wirklich großen Spaß und eine tolle Zeit genießen.

Grüße aus der OGS!

Bettina Overstolz



Sichern an der Kletterwand

Fotos: Bettina Overstolz

Hoch hinaus



Jana in an der Kletterwand



Aus Büchern gebastelte Igel

Foto: Larissa Dick

JANA BERICHTET VOM KLETTERAUSFLUG

Wir waren am Kletterturm. Die Leiter des Kletterturms haben uns gesagt, wie es geht. Ich war mit meiner besten Freundin und Johannes in einem Team. Um den Gurt anzuziehen mussten wir lernen einen Ber Knoten zu machen.

Dann ging es endlich los. Ecrin (beste Freundin) war zuerst dran. Sie hat es direkt ganz nach oben geschafft. Ich habe es erst beim zweiten Mal geschafft. Dann sind wir an eine andere Wand gegangen. Da habe ich es immer ganz nach oben geschafft. Ich bin stolz auf mich.

Es gab dann eine Essenspause, dann nochmal klettern und anschließend ging es zurück in die Karlschule. Das war ein schöner Tag.

Viele liebe Grüße, Eure Jana

SSF KOPF: BRUNO HOENIG

Bruno Hoenig ist seit 58 Jahren Mitglied der SSF Bonn. Über viele Jahre war er ehrenamtlich für unseren Verein tätig. Er war Gründungsvater der Abteilung für Modernen Fünfkampf. Außerdem initiierte und leitete er über viele Jahre die Partnerschaft der SSF Bonn mit einem israelischen Schwimmverein, über die wir in der Sportpalette 461 im Frühjahr 2021 berichtet haben. Auch heute, im Alter von 93 Jahren, ist er noch bei den SSF Bonn regelmäßig sportlich aktiv.

Mit Bruno Hoenig sprach Maike Schramm:

1. Wie bist du zu den SSF Bonn gekommen?

1963 war unsere Tochter Marianne 12 Jahre alt und fuhr mit dem Fahrrad von Sankt Augustin nach Pützchen zum Adelheidis-Gymnasium. Wenn sie dort ankam, wurde ihr manchmal übel. Das sagten wir unserem Freund und Hausarzt Dr. Eduard Bauer und er antwortete: „Das Kind braucht Bewegung und Wasser.“ Also meldeten wir sie bei den SSF Bonn an. Dort traf sie an der Kasse auf Mia Werner. Die sagte zu ihr: „Kind, hast du nicht Geschwister? Und Eltern? Wenn du die anmeldest, wird der Beitrag für euch viel günstiger.“ Also meldeten wir uns alle an. So kamen wir zu den SSF Bonn.

Unsere fünf Kinder waren recht aktiv. Marianne im Synchronschwimmen, Bruno auch im Flossenschwimmen, wo er bald Deutscher Meister wurde. Thomas wurde ein sehr guter Brustschwimmer und Mitglied der Olympia-Auswahl 1972. Martin kam nach einem Gespräch zwischen Örjan Madsen und Elmar Frings, Neuss, zum Modernen Fünfkampf. Barbara schwamm als Rückenschwimmerin in Staffeln sehr häufig Landesrekorde. Wir waren also bei den SSF vielfältig zu Hause und tätig.

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

Die Abteilung Moderner Fünfkampf wurde am 16. September 1973 auf Initiative des damaligen Verbandspräsidenten Walter Grein bei den SSF Bonn 05 gegründet. Ich wurde damals zum ersten Abteilungsleiter gewählt und führte die Abteilung bis 1981.

1975 suchte der Sankt-Martins-Ausschuss Bonn einen neuen Sankt Martin. Davon erfuhr die Sekretärin der SSF, Tilly Berger, und bat meine Frau Marese Hoenig mit einem Becher Eis zu sich. Sie meinte, Mareses Mann sei groß, könne mit Messer und Gabel essen und reden. Der wäre sicher als neuer Sankt Martin geeignet. Als sie zurückkam, fragte Marese mich, ob ich das machen wolle. Zu ihrer Überraschung sagte ich ja und trat zum ersten Mal im November 1975 als Sankt Martin in Aktion.

Außerdem haben meine Frau Marese und ich die Partnerschaft der SSF Bonn mit dem israelischen Schwimmverein Hapoel Nahariya begründet und ab 1976 über viele Jahre Reisen von SSF Gruppen nach Israel geleitet und die entsprechenden Gegenbesuche der Israelis in Bonn organisiert.



Bruno Hoenig als Sankt Martin, 1975



Bruno Hoenig im Juni 2020

Fotos: SSF Archiv

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

Da Martin Hoenig im Fünfkampf sehr erfolgreich war, gab ich ihm Unterstützung. So entstand schließlich die Abteilung „Moderner Fünfkampf“. Hier wurde Gabor Benedek, der Weltmeister aus Ungarn, Trainer. 1972 war der israelische Sportlehrer Noga Rosenthal Trainer bei den SSF Bonn. Er machte es möglich, die Partnerschaft mit dem israelischen Verein Hapoel Nahariya einzugehen. Über viele Jahre fuhren wir in den Sommerferien nach Israel zu Wettkämpfen und Besichtigungen. Die israelischen Sportler kamen in der Osterzeit nach Bonn. Hier feierten wir zusammen an verschiedenen Orten das Pessach-Fest. Außerdem wollten fünf israelische Schwimmer gerne in Bonn trainieren. 1978 kamen sie für fünf Monate nach Bonn und wohnten bei Familien.

4. Welche sportlichen Angebote nutzt du im Verein?

Heute gehe ich zweimal wöchentlich in das Fitnessstudio der SSF Bonn unter Leitung von Inga Rogge nach Beuel. Ich freue mich, dass ich auch im hohen Alter dieses Angebot des Vereins annehmen kann.

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

Die Entwicklung der SSF Bonn von einem reinen Schwimmverein (SchwimmSportFreunde Bonn) zu einem vielfältigen Sportverein, den Schwimm- und Sportfreunden Bonn, begann in den 1960er Jahren. Das heutige Angebot des Vereins in sehr vielen Sportarten ist ein großer Erfolg der ehrenamtlichen Tätigkeit.

Insbesondere waren der langjährige SSF Vorsitzende Herrmann Henze – gleichzeitig Stadtkämmerer der Stadt Bonn – und der langjährige SSF Schwimmwart Hermann Nettersheim – Abteilungsleiter des Sportamtes der Stadt Bonn – für die große Entwicklung verantwortlich.

Maike Schramm

SSF HISTORY:

Vor 45 Jahren: Die SSF Bonn sind der erfolgreichste Schwimm-sportverein in Deutschland

Bei den Olympischen Spielen, die vom 17. Juli bis zum 1. August 1976 in Montreal stattfanden, waren die SSF Bonn mit 6 Schwimmern und 3 Schwimmerinnen vertreten. Dies waren: Walter Kusch, Klaus Steinbach, Reinhold Becker, Dirk Braunleder, Hans-Joachim Geisler, Stefan Wenz, Gudrun Beckmann, Karin Bormann und Angelika Grieser.

Dabei gewannen Walter Kusch und Klaus Steinbach die Bronzemedaille mit der 4x100 m Lagenstaffel.

Dass die SSF Bonn in 1976 der erfolgreichste Schwimmsportverein in Deutschland waren, hatten sie auch schon zuvor bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen bewiesen, bei denen sowohl die 1. Damenmannschaft als auch die 1. Herrenmannschaft den ersten Platz errang.

Auf der Kurzbahn des Bremer Zentralbades schwamm Klaus Steinbach am 05.03.1976 die 100 m Freistil als erster Mensch überhaupt schneller als 50 Sekunden (49,99 sek), zwei

Tage später steigerte er sich an gleicher Stelle auf 49,78 Sekunden.

Bei den Deutschen Staffelleisterschaften im Frankenbad gewannen die SSF Bonn 15 Meisterschaften von 18 möglichen. Außerdem schwamm Walter Kusch zwei Weltbestleistungen über 100 m Brust und 200 m Brust.

Auch als Ausrichter von Schwimmwettkämpfen waren die SSF Bonn zu jener Zeit die Nummer 1 in Deutschland: Für den Bereich des Deutschen Schwimmverbandes wurden jährlich fünf Deutsche Meisterschaften im Schwimmen ausgetragen. Vier dieser Meisterschaften hatte der Deutsche Schwimmverband im Jahr 1976 an die SSF Bonn zur Ausrichtung übertragen, u.a. die deutschen Jahrgangsmesterschaften vom 15. bis 18. Juli und die offenen Deutschen Meisterschaften vom 06. bis 08. August. Beide Meisterschaften fanden im Römerbad statt.

Maika Schramm

SPORT

General-Anzeiger Seite 15

SSF Bonn gleich zweifacher Meister

Mannschaftssieg im Schwimmen für Damen und Herren

Von W. D. Nährich

Wolfsburg (Eig.Ber./sid). Eindeutig die Nummer eins im bundesdeutschen Schwimmsport sind die SSF Bonn. Das bewiesen die Schützlinge von Orjan Madsen im Bundesliga-Finale in Wolfsburg mit Nachdruck. Denn nicht nur bei den Herren gab es den vorprogrammierten Mannschaftsieg, auch bei den Damen behielten die SSF in der Endabrechnung die Nase knapp vor Titelverteidiger und Favorit Nikar Heidelberg. Die SSF sind damit nach den Wassertreibern aus Wuppertal (1968 und 1970) der zweite Verein, dem das „Double“ gelang. Überragender Teilnehmer der Wettbewerbe war der Bonner Krauspezialist Klaus Steinbach mit eifachen Weltklassezeiten und einem Rekord. Auch die Bonnerin Gudrun Beckmann warf als beste Teilnehmerin bei den Damen mit einem Rekord auf.

SSF-Cheftrainer Orjan Madsen war der ungekrönte König in Wolfsburg. Seine Schützlinge trugen ihn auf dem Schilfern zur Siegerehrung. Er feierte seinen bislang größten Triumph als Bonner Trainer, doch richtig ernst wird es erst in zwei Wochen beim internationalen Schwimmfest in Bremen, auf das sich auch die Bonner Vorbereitungen in erster Linie konzentrierten. „Bei den Herren war unser Erfolg von vornherein nicht in Frage gestellt“, sagte Madsen nachher. „Die Damen hatte ich allerdings nicht unbedingt auf dem ersten Platz erwartet.“ Seine Heideberger Kollegen Uwe Brummer ärgerte sich über die nicht erwartete Niederlage gegen die SSF Bonn: „Wir haben die Meisterschaft auf den Rückenstreifen verpasst.“

Weniger erbaut war Verbandstrainer Niels Bouws, der mutmaßliche Nachfolger von Madsen ist. „Es gab einige gute Einzelleistungen, die aber über die schwache Form mancher Olympiakandidaten nicht hinwegtäuschen können.“ Dabei hatte der Coach wohl nicht zuletzt den Wuppertaler Klaus Peter Nocke im Visier, der diesmal von Klaus Steinbach klar abgehängt wurde. Auch der Bonner Brustspezialist Walter Kusch war diesmal nicht die Nr. 1 auf seinen Parastrecken. Er mußte das Wolfsburger Lokalmatador Thomas Fähr den Vortritt lassen. Freilich ist Walter Kusch üblicherweise zu Saisonbeginn nicht der Schnellste. Bei ihm sind Formverbesserungen mit Fortdauer der Schwimmsaison zu erwarten.

Der überaus gute Teilnehmer war der Bonner Klaus Steinbach. In den letzten Jahren war er auf den kurzen Krautstrecken zwar fast immer hinter dem Wuppertaler Peter Nocke hergeschwommen. Doch seit er in Bonn bei Orjan Madsen trainiert, gab er regelmäßig Stingerlagen, und in Wolfsburg

hatte sein alter Rivale Nocke keine Chance gegen den Neu-Bonner. Und das obwohl Steinbach erst vor einigen Wochen eine Rückenoperation hinter sich gebracht hatte. Schon am ersten Tag wartete Steinbach über 200 m Freistil mit dem Weltklassezeit von 1:51,7 auf Nocke schwamm über eine Sekunde langsamer. Dabei hätte Steinbach gut und gerne noch schneller sein können. Wäre ihm nicht der Start mißlungen. Auch über 100 m Freistil legte Steinbach mit 51,1 eine Bombenzeit vor und hängte Nocke um knapp eine Sekunde ab. Steinbach war auch über die Rückenstrecken. Schnellster über 200 m verbesserte er gar seinen eigenen Rekord von 2:04,5 auf 2:07,6. Ausgerechnet auch seine 400-m-Freistilzeit von 3:59,6.

Bester Langstreckenschwimmer war der Bonner Stefan Wenz, der die 1500 m Freistil in 16:11,3 bewältigte und damit Werner Lampe deutlich übertrumpfte. Reinhold Becker war hier mit 16:34,9 Drittbestler, und Jürgen Ark brachte es auf beachtliche 16:40,2. Becker brachte mit 2:11,2 über 200 m Rücken und 2:12,9 auf 200 m Lagen gute Zeiten. Jürgen Köstner stellte einmal mehr seine Vielseitigkeit unter Beweis. Auf den Bruststrecken schwamm er 1:07,6 bzw. 2:22,0 und in den Lagenstrecken kam er auf 2:10,5 bzw. 4:39,7. Hans-Joachim Geisler war wie zu erwarten Bester über 400 m Lagen mit 4:36,0. Die 100 m Delphin legte er in 59,9 zurück und über 200 m Kraul war er mit 1:53,2 Drittschnellster. Dirk Braunleder erreichte über 100 m Freistil mit 52,9 die dritbeste Zeit. Bodo Sching, eigentlich Rückenspezialist, erzielte mit 2:12,8 über 200 m Lagen seine beste Leistung. Ralf Petzelberger brachte auf den Bruststrecken für ihn gute 1:09,4 und 2:29,0.

Bei den Damen spitzte sich der Zweikampf zwischen Bonn und Heidelberg am Schluß dramatisch zu, und die Bonnerinnen behielten am Ende mit nur 85 Punkten knapp die Nase vorn. Überragende Teilnehmerin war hier die Bonnerin Gudrun Beckmann. Sie war zusammen mit der Wuppertalerin Jutta Weber Schnellste über 100 m Freistil in 50,8 und verbesserte über 100 m Delphin ihren alten Rekord auf 10:3,8. Hervorragend auch die übrigen Zeiten mit 2:07,5 (200 m Freistil), 4:32,2 (400 m Freistil) und 2:25,7 (200 m Delphin). Karin Bormann war mit 2:24,5 und 1:06,7 auf den Rückenstrecken schnellste Teilnehmerin. Stark war sie auch über 100 m Delphin (1:06,8) und 100 m Brust (1:18,0). Erneut in auszeichnender Verfassung präsentierten sich Myrlean Dumont, die mit 56,7 über 100 m Kraul aufhorchen ließ, 1:49,4 und 2:29,0 auf den Delphinstrecken sowie 1:07,7 über 100 m Rücken, was ihre weiteren guten Ergebnisse. Verbessert war auch Silke Pieser mit 2:27,9 über 200 m Rücken und 2:30,5 auf 200 m Lagen.

Die Netteheim brachte über 500 m Freistil 9:05,5, und über 400 m Lagen schwamm sie 5:19,8 sowie 2:49,1 über 200 m Brust. Helga Niemann ging zwar mit einer leichten Erkrankung an den Start, schlug sich aber dennoch gut. Ihre besten Ergebnisse: 1:08,6 und 2:06,1 über 100 und 200 m Rücken sowie 2:29,0 über 200 m Lagen. Genau eine Minute brachte Angela Steinbach für die 100 m Freistil. Die 200 m bewältigte sie in 2:03,6 und die 800 m in 9:37,4. Angelika Lages brachte mit 1:17,5 über 100 m Brust ihre beste Leistung, und Doris Dilly kam über 400 m Lagen auf 5:18,0.

Den dritten Rekord der Veranstaltung schwamm die Heidelbergerin Helga Winter, die über 800 m Freistil ihre alte Bestmarke auf 9:06,8 gleich um mehr als sieben Sekunden verbesserte.

ÜBERRAGENDER SCHWIMMER bei den deutschen Mannschaftsmeisterschaften war der Bonner Klaus Steinbach, der auf den kurzen Krautstrecken und in den Rückendisziplinen nicht zu schlagen war.

Aufn.: Frieso



Artikel im Generalanzeiger am 23.2.1976

100 Tage nach Jahresbeginn und 100 Tage vor Montreal kann man ohne Risiko propheszen, daß es einen großen Olympischen Sommer geben wird, einen größeren als es der Sommer vor den Weltmeisterschaften von Cali in Columbien war, denn Olympia ist nun mal im Leben eines Spitzensportlers die größte Motivation auf Wenn die „Schwimmvereine der SSF Bonn“ nach Wolfsburg (Deutsche Mannschaftsmeisterschaften) nach Bremen (16. Bremer Internationale Schwimmfest) und nach den Deutschen Staffelleisterschaften im Frankenbad als die Supermacht im deutschen Schwimmsport bezeichnet werden, so nehmen wir dieses Attribut gelassen hin, denn es ist in allen Teilen richtig.

In Wolfsburg gelang SSF Bonn das "Double". Bonn wurde sowohl mit der Damenmannschaft als auch mit der Herrenmannschaft deutscher Mannschaftsmeister 1976. Die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft ist von den mit uns konkurrierenden Stützpunktvereinen Deutschlands stets als die wertvollste Meisterschaft bezeichnet worden, die im Deutschen Schwimmverband zu erlangen sei. Wenn das Jahr mit diesen beiden Meisterschaften begann, so werten wir das als ein günstiges Omen, zumal Gudrun Beckmann ihren Deutschen Rekord im Delphinschwimmen auf 1:03,8 Min. und Klaus Steinbach seinen 200 m-Rückenrekord auf 2:07,6 verbesserte und über 100 und 200 m Freistil (51,1/1:57,7) Weltklassezeiten schwamm! Während der Westdeutschen Staffelleisterschaften in Uña gab es Bonner Rekorde in den Staffeln 4 x 200 m Freistil und 4 x 200 m Brust bei den Herren und ebenfalls deutsche Staffelleistungsrekorde über 4 x 100 m Freistil und 4 x 100 m Rücken bei den Damen.

Auf Rekordjagd gingen unsere Jungen und Mädchen auch beim "19. Internationalen" in Bremen. Hajo Geisler begann mit Sieg und Rekord (2:05,61) über den Amerikaner McKee, Jürgen Könniker stand als dritter mit 2:06,32 nicht viel nach. Danach putzte Stefan Wenz im 1.500 m Freistilschwimmen im Vorbeigehen den 800 m Rekord von Hans Falßrecht (9:28,92) und löschte dann auch Werner Lampes 1.500 m-Rekord mit 16:52,43 Min. aus. Erneut verbesserten unsere Damen den 4 x 100 m Freistilstaffelrekord unter die ominöse Vierminutengrenze (3:59,40 Min.) und die Herren stehen mit 3:25,75, der neuen Rekordmarke nicht nach, eine Marke, die sogar den Amis Respekt abverlangt. Als Startmann dieser Staffeln kommt erstmals ein Krauschwimmer unter die 50 Sek.-Grenze und das war Klaus Steinbach mit 49,99 Sek., als Weltbestzeit! Auch im 200 m-Freistilschwimmen wurde die alte Weltbestleistung von Klaus (1:49,02 Min.) unterboten.

Karin Bormanns zweiter Frühling deutete sich mit neuem Rückenrekord (1:06,07 Min.) an. Walter Kusch schlug zweimal seinen ewigen Rivolen Nikolaus Parkin und die 200 m er in der neuen deutschen Rekordzeit von 2:13,29 Min. Daß die Herrenlagendstaffel neuen Rekord in 3:49,91 Min schwamm, rundete das Bild der in Bremen überlegenen Mannschaft der SSF Bonn ab, wozu Steinbach noch 2 Rekorde (100 m Delphin) und 400 m Freistil beisteuerte. Es war ein guter Gedanke, die Frühform von "Bremens" 25 m-Fitzerbahn auf der olympischen 50 m Bahn zu überprüfen und das gelang drei Tage später in einigen Rekordversuchen. Es begann mit Steinbachs neuem deutschen und Europarekord von 1:52,95 Min. über 200 m Freistil und mit Walter Kusch's großartigen 1:04,64 Min. im 100 m Brustschwimmen. Für Staffeln von Weltformat zeugten die 7:48,66 Min. des Quartetts Geisler, Braunleder und Wenz und die 3:56,51 Min. der Becker, Kusch, Steinbach und Braunleder in der Lagenstaffel.

Daß Klaus Steinbach am gleichen Tag auch den alten Delphinrekord eines Lutz Stoklas um eine Sekunde auf 56,40 Sek. verbesserte, ergab zusammen mit 2 neuen deutschen Rekorden von Karin Bormann (100 m Rücken) und der Frauenstaffel stolze Ausbeute von 7 deutschen Rekorden auf der 50 m-Bahn.

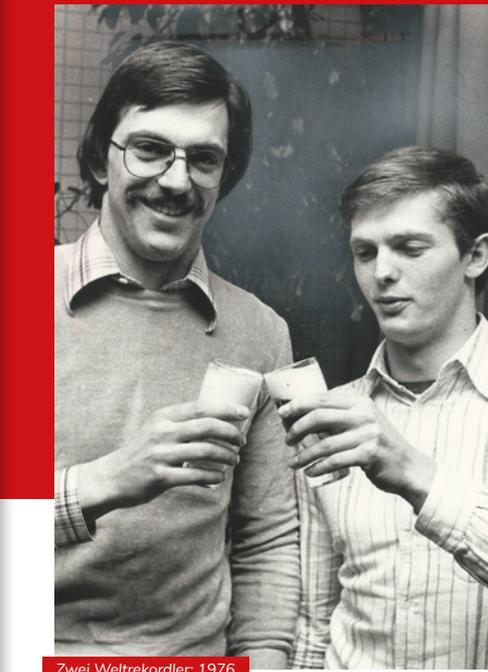
Einen Abstecher nach Hagen "benutzte" Klaus Steinbach zu einem neuen "Delphinrekord" von 55,6 Sek.

Ein glanzvoller Abschied von der Kurzbahnsaison waren für die SSF Bonn die deutschen Staffelleisterschaften im Frankenbad. Was dokumentiert mehr die ganz große Klasse und Überlegenheit unseres Klubs als 15 Meisterschaften von 18 möglichen! Und dazu noch zwei Weltbestleistungen eines Walter Kusch über 100 m Brust (1:02,51) und 200 m Brust (2:16,3). Daß Karin Bormann erneut Rückenrekord schwamm (1:05,6 Min.) erhärtet die Meinung, daß sie in Montreal dabei sein wird.

Daß sich die SSF Bonn zum Abschluß erneut als Supermacht erwiesen, hat niemand überrascht, der die Wurzeln der großen Leistungen von Schwimmer und Schwimmerinnen der Bundeshauptstadt kennt, nur das Erfolgsmaß übertraf die Erwartungen.

Wenn nun abschließend festgestellt wird, daß unser Klub die Spitzenposition in der Sammlung von Deutschen Meisterschaften mit 119 vor Wuppertal mit 104 deutschen Meisterschaften einnimmt, so kann man nach dem abgeschlossenen 1. Vierteljahr das Jahr 1976 jetzt schon als das Jahr der SSF Bonn bezeichnen. Ich glaube, man kann gewiß sein, daß Deutschlands erfolgreichster Trainer Orjan Madsen auch den Großteil seiner Olympiakandidaten nach Montreal bringt, und daß sie dort nicht schlecht aussehen werden.

Aquarius



Zwei Weltrekordler: 1976

Fotos: SSF Archiv

SSF HISTORY:

Weitere Eckdaten aus der Vereinsgeschichte

Vor 100 Jahren:

Am 05.08.1921 schließt sich der Bonner Damenschwimmverein als Abteilung dem Bonner Schwimmverein 05 an.

Vor 95 Jahren:

1926 gründet Heinz Helmet die Bootsabteilung der SC Wasserfreunde Bonn. Etwas später bildet sich auch im Bonner SV eine Paddelgruppe unter der Leitung von Karl Hirth. Als Bootsunterkunft diente beiden Abteilungen bis 1945 das alte Gronaugebäude, das in den 50er Jahren abgerissen wurde.

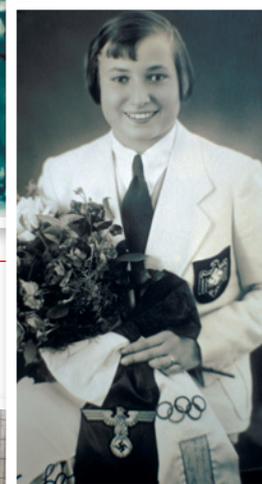
1926: Die Bootsabteilung



Vor 85 Jahren:

Am 14.08.1936 erringt Leni Henze, geb. Lohmar, die Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Berlin in der 4x100 m Freilstaffel. Ihre Zeit: 1:09,0 min.

1936: Leni Henze



Vor 60 Jahren:

1961 beginnt Leni Henze mit dem Kinderschwimmen für Drei- bis Sechsjährige. Dafür bekommt sie 1963 die Sportplakette des Landes.

1969: Kinderschwimmen



Vor 50 Jahren:

Die SSF Bonn müssen das Bootshaus im Sommerbad räumen, da es für den Bau der Pädagogischen Hochschule abgerissen wird. Athleten der SSF Bonn erringen über 20 Titel bei Deutschen Meisterschaften und Jugendmeisterschaften und die Titel „Bester Deutscher Herrenschwimmverein“ und „Bester Deutscher Damenschwimmverein“.

Vor 40 Jahren:

Die 1. Mannschaft der Badmintonabteilung steigt in die 1. Bundesliga auf.

1981: Bundesligamannschaft Badminton: v.l. Rolf Walbrück, Franziskus Sulisty, Gaby Splett, Gudrun Ziebold, Gerhard Treilinger, Harald Klauer



Vor 30 Jahren:

Die SSF Bonn übernehmen den Krafttrainingsraum im Sportpark Nord von der Stadt Bonn. Der Raum steht der Öffentlichkeit wöchentlich 10 Stunden unter Aufsicht zur Verfügung.

Vor 25 Jahren:

Mit Michael Scharf wird von der Delegiertenversammlung erstmals ein geschäftsführender Vorsitzender gewählt.

Vor 20 Jahren:

Am 08. September richten die SSF Bonn im Römerbad die Weltmeisterschaften im Biathle aus. Dabei wird Lena Schöneborn Weltmeisterin in Altersklasse Jugend B vor Miriam Koppen. Janina Hildebrand wird Weltmeisterin bei den Juniorinnen.

Die SSF Bonn gestalten ihre Gesundheitssportkurse um in den „Offenen Bewegungstreff“.

1991: Der Krafraum



Vor 15 Jahren:

Der Floorball-Club Dragons Bonn schließt sich den SSF Bonn an.

FIT IM WOHNZIMMER

„Animal walks“: Bewege dich wie ein geschicktes Tier und trainiere dabei den ganzen Körper.

3 Übungen zur Verbesserung von Kraft Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

1. „Bear Crawl“ (= Kriechen wie ein Bär)

Ziele:

Stärkung des gesamten Oberkörpers (Schultern, Rücken, oberer Bauch), zudem Steigerung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit

Zielmuskeln:

- Gerader Bauchmuskel – musculus rectus abdominis
- Großer Brustmuskel – musculus pectoralis major o.a.
- Deltamuskel – musculus deltoideus u.a.

Belastung:

30 Sekunden, 3-4 Sätze



Fotos: Fabian Welt

Ausführung:

Begebe dich auf alle Viere. Dabei bringst du die Hände auf Schulterbreite während du die Arme gestreckt hältst. Die Beine sind ebenfalls möglichst gestreckt, sodass der Großteil des Gewichts auf dem

Oberkörper bzw. den Händen lastet. Halte die Hüfte hoch und den Rücken gerade. Dann bewegst du dich vorwärts, indem du gleichzeitig eine Hand flach nach vorne auf den Boden setzt und das Bein seitlich

schwungvoll mitziehest. Achte darauf, dass immer nur ein Bein am Boden ist. Nicht auf zwei Beinen laufen!

Zur Erleichterung:

- Tempo reduzieren
- Dauer + Satzanzahl reduzieren

Zur Steigerung:

- an einem Hügel hochlaufen

Fortsetzung auf der nächsten Seite >

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. „Frog hopping“ (= Hüpfen wie ein Frosch)

Ziele:

Stärkung der Oberschenkel- und Pomuskulatur

Zielmuskeln:

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

Belastung:

30 Sekunden, 3-4 Sätze

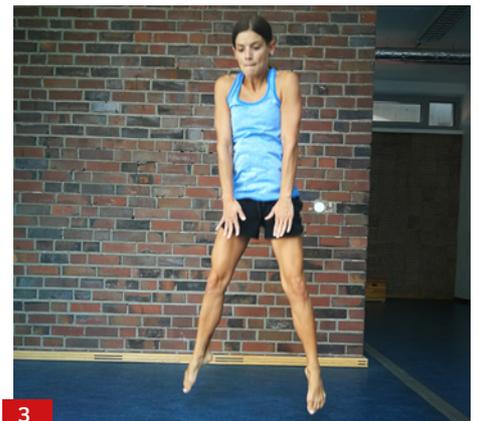
Ausführung: Starte im schulterbreiten Stand. Gehe tief in die Kniebeuge, in der dein Po fast den Boden berührt, der Oberkörper bleibt dabei gerade. Bleibe kurz in der Position bis du einen festen Stand auf beiden Füßen hast.

Dann springst du wie ein Frosch nach oben. Deine Arme bleiben dabei vor dem Körper, deine Finger zeigen nach unten. Wenn du wieder auf den Füßen gelandet bist, gehst du erneut in die Kniebeuge um den Sprung abzufedern und zum nächsten Sprung anzusetzen. Dabei kannst du kurz mit den Fingerspitzen auf den Boden tippen. Achte darauf, dass du in der tiefen Position auf dem ganzen Fuß stehst (nicht auf den Zehenspitzen!) und während des Sprungs die gesamte Spannung im Körper behältst.



Zur Erleichterung:

- Tiefe der Hocke und Höhe des Sprungs reduzieren



Zur Steigerung:

- Sprunghöhe und Belastungsdauer steigern
- Variation: weit nach vorne springen (Strecke überbrücken)

///

3. „Bum Walk“ (= Polauf)

Ziele: Stärkung der Po- und Rumpfmuskulatur

Zielmuskeln:

- Großer Gesäßmuskel – musculus gluteus maximus
- Gerader Bauchmuskel – musculus rectus abdominis
- Schräge Bauchmuskeln – musculus obliquus externus und internus abdominis

Belastung:

30 Sekunden, 3-4 Sätze

Ausführung: Setze dich mit fast ausgestreckten Beinen auf den Boden und stelle dir vor du sitzt in einem Kanu. Hebe die Beine an und verlagere dein Gewicht auf das Gesäß.

Nun ziehst du abwechselnd die rechte und linke Pohälfte nach vorne, sodass du schrittweise vorankommst. Die Arme befinden sich vor dem Oberkörper und „paddeln“ fleißig mit.

Achte darauf, dass dein Rücken während der gesamten Übung gerade bleibt (in V-Position aufrecht sitzen).

Tipp:

Flache und rutschfähige Fläche wählen (z.B. Turnhallen-, Parkett oder Fliesenboden)

Zur Erleichterung:

- Fersen auf den Boden setzen

Zur Steigerung:

- Dauer + Satzanzahl
- mit Gewicht arbeiten (Gewichtsmanschetten für Hände und Füße)



ÜBUNGSLEITERFORTBILDUNG IM EIGENEN VEREIN

Gut ausgebildete Übungsleiter sind eine wichtige Ressource für unseren Verein. Ohne sie ist das umfangreiche Sportangebot der SSF Bonn nicht realisierbar.

Aktuell sind über 250 Übungsleiter*innen in den Abteilungen und im Hauptverein aktiv. Diese möchten wir gerne im Verein halten und bei ihrer Aus- und Weiterbildung unterstützen.

Hierzu wurden jetzt zwei Bausteine entwickelt:

1. **Bezuschussung von Übungsleiteraus- und -fortbildungen durch die SSF Bonn (siehe S. 14)**
2. **Angebot von Übungsleiterfortbildungen im eigenen Verein (s. S. 14-15)**

Um unseren Übungsleitern die Fortbildung zu erleichtern, wurde ein umfangreiches Fortbildungsangebot entwickelt, das in diesem Jahr in unseren Sportstätten durchgeführt wird. Dafür wurde zunächst der Fortbildungsbedarf bei den Übungsleitern abgefragt.

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband für Modernen Fünfkampf wurde dann ein bedarfsorientiertes Fortbildungsprogramm zusammengestellt.

Die Vorteile:

- Vielfältiges Angebot
- Hochqualifizierte Referentinnen
- Vorrangige Anmeldung für SSF-Mitglieder
- Kurze Wege für die Teilnehmer, da die Lehrgänge überwiegend in unseren Sportstätten in Bonn stattfinden.

Im Rahmen dieses Programms werden in 2021 insgesamt 9 Fortbildungen angeboten.

Die ersten fünf fanden im August statt. Vier weitere folgen in den nächsten Monaten.

Ansprechpartner sind Kerstin Freudenhammer von den SSF Bonn (Kerstin.Freudenhammer@ssfbonn.de) und Heinz Huber vom Landesverband für Modernen Fünfkampf NRW (heinz.huber@fuenf-nrw.de)

Maike Schramm



Foto: Erik Hinz

Bezuschussung von Übungsleiteraus- und -fortbildungen durch die SSF Bonn

Um die Aus- und Fortbildung der bei den SSF Bonn tätigen Übungsleiter zu unterstützen, hat der SSF-Vorstand Ende 2020 einen Fördertopf beschlossen, über den Übungsleiteraus- und -fortbildungen bezuschusst werden können.

Eine Antragsmöglichkeit besteht grundsätzlich für fast alle Aus- und Fortbildungen, die z.B. über den Landessportbund NRW, den Behindertensportverband, einen Fachverband oder einen privaten Anbieter durchgeführt und angeboten werden. Erstattet werden können bis zu 80% der Lehrgangskosten bis zu einem Höchstbetrag 200 € pro Übungsleiter pro Jahr. Der Zuschussantrag bei den SSF Bonn ist im Vorfeld der Lehrgangsanmeldung zu stellen.

Nähere Infos bei Kerstin Freudenhammer
(kerstin.freudenhammer@ssfbonn.de).



Foto: Istock.com/Zerbor

SSF Übungsleiter-Lehrgangsplan 2021

„Return to shape“

Samstag, 07.08.2021, 10 – 18 Uhr in der Beta-Klinik Bonn

Outdoor Fitness

Samstag, 21.08.2021, 9 – 17 Uhr, Sportpark Nord, Stadion

Bodystyling

Sonntag, 22.08.2021, 9 – 17 Uhr, Sportpark Nord, Dreifachhalle

Fitnessstraining an Geräten – Gerätegestütztes Training für Hüfte und Knie

Samstag, 28.08.2021, 9 – 17 Uhr, Fitness-Studio Bootshaus Beuel

Fitnessstraining an Geräten – „Die verflixte Schulter“

Samstag, 28.08.2021, 10.30 – 18.30 Uhr, Fitness-Studio Sportpark Nord

Trendsportmix

Samstag, 02.10.2021, 9 – 18 Uhr und Sonntag, 03.10.2021, 9 – 13 Uhr, Sportpark Nord, Dreifachhalle und Stadion

Neuro-Athletiktraining

Samstag, 09.10.2021, 9 – 17 Uhr, Sportpark Nord, Dreifachhalle

Kommunikation & Korrektur im Kurs

Samstag, 20.11.2021, 9 – 17 Uhr, Sportpark Nord, Multiraum

Grundlagen der motorischen Entwicklung & Förderung, Psychomotorik

Samstag, 04.12.2021, 9 – 17 Uhr, Sportpark Nord, Dreifachhalle

Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung...

Trendsportmix

Termin:

02.10.2021, 09.00 - 18.00 Uhr und 03.10.2021, 09.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Marten Pollack, Erlebnispädagoge

Gebühren: € 85,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Verbandes für Modernen Fünfkampf NRW e.V., € 95,- pro Teilnehmer für Externe.

Inhalte: Was bitte ist Ultimate, Omnikin, Juggern, Bounceball oder Plogging? Diese und viele weitere Begriffe verbinden nur wenige direkt mit Sport inklusive Funfaktor. In dieser Fortbildung ist für jeden etwas dabei - egal ob es die Herausforderung für den Einzelnen oder das actionreiche Mannschaftsspiel ist! Wir geben einen Einblick über vergangene sowie kommende Trendsportarten und somit auch neue Anreize für Übungsleiter*innen in Vereinen und Schulen.

Ziele: Die Lehrgangsteilnehmenden werden in die Lage versetzt, wie sie diese Trendsportarten in kurzer Zeit selbst vermitteln können.

Weitere Informationen sowie Anmeldebögen für die Fortbildungen zum Download auf unserer Webseite:
https://ssfbonn.de/seminare_lehrgaenge.html



Kommunikation und Korrektur in deiner Sport-, Kurs- oder Übungsstunde

Termin:

20.11.2021, 09.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Nancy Friske

Gebühren: € 45,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Verbandes für Modernen Fünfkampf NRW e.V., € 55,- pro Teilnehmer für Externe.

Inhalte: Als Übungsleitende ist Sprache dein wichtigstes Werkzeug. In dieser Fortbildung lernst du die Grundlagen der Kommunikationspsychologie kennen und erfährst, wie du deine Worte teilnehmerorientiert einsetzt. Wir sprechen über die Aufstellung deines Inneren Teams und die Gemeinsamkeit mit dem äußeren, wir vergleichen Feedbackmethoden und sprechen über die Verantwortlichkeit von Sender und Empfänger.
> Austausch > Wissen > Besser sprechen, besser ankommen > Wie korrigiere ich richtig?

Ziele: Nach dieser Fortbildung weißt du einiges mehr über die Grundlagen der Kommunikationspsychologie. Du verfügst anschließend über einen kleinen Methodenkoffer. Das Werkzeug kannst du in deiner Praxis - Sport und auch privat - individuell testen, ausprobieren und nach Bedarf anwenden.

Neuroathletik-Training

Termin:

09.10.2021, 09.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Jascha Zindel

Gebühren: € 55,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Landesverbandes für Modernen Fünfkampf NRW e.V., € 75,- pro Teilnehmer für Externe.

Inhalte: Grundlagen Neurologie, Theoretische Hintergründe, Praktische Übungen, Anatomie, Haltung, Funktionalität und Erkrankung, zielgruppenspezifisches Verhalten, Anpassung und Motivation, Trainingswissenschaft: Ausdauer- und Krafttraining, Methodik, Didaktik und Kommunikation

Ziele: Ziel der Fortbildung ist es die Handlungskompetenz der Teilnehmenden aufzufrischen und zu erhöhen. Die Fachkompetenzen werden im Bereich des Fortbildungsthemas mit jeweils zwei Theorie- und Praxisblöcken erweitert. In einem weiteren Block werden alle vier Lernbereiche der Ausbildung bzgl. des Lehrgangsthemas spezifisch wiederholt und reflektiert. Im letzten Teil der Veranstaltung erfolgt der Transfer der Inhalte in die Praxis, sodass alle Teilnehmer mit vielseitigem Wissen, einer Material- und Übungssammlung und in der Gruppe erstellten Inhalte die erwünschten Ziele erreicht haben werden. - Integrierung der Fortbildungsinhalte in eigene Stunden - Erweiterung & Vertiefung der Handlungskompetenzen der Übungsleiter*innen hinsichtlich Zielgruppe und Lehrgangsthema.

Grundlagen der motorischen Entwicklung und Förderung - Exkurs in die Psychomotorik

Termin:

04.12.2021, 09.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Nancy Friske

Gebühren: € 45,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Verbandes für Modernen Fünfkampf NRW e.V., € 55,- pro Teilnehmer für Externe.

Inhalte: Das Wissen um Motorische Grundlagenentwicklung ist für alle Übungsleiter*innen, Trainer*innen, aber auch Erzieher*innen sowie Pädagoginnen und Pädagogen von großer Bedeutung, denn eine gut entwickelte Motorik ist die Voraussetzung für erfolgreiches Lernen und Leben. In dieser Fortbildung frischen wir unser Wissen auf und beschäftigen uns intensiv mit Entwicklungs- und Fördermöglichkeiten. Hierzu werfen wir einen Blick auf eure Sport- und Bewegungspraxis und machen einen Ausflug in die Psychomotorik.
> Praxisnah > Erlebnisorientiert > Fördern und fordern > Aktiv > Sportlich

Ziele: Nach der Teilnahme an dieser Fortbildung bist du wieder voll im Thema - du weißt um die Wichtigkeit der Motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Zudem verfügst du über neue Impulse für deine zielgruppenorientierte Förderung, die du in deiner individuellen Sport- und Bewegungspraxis anwenden kannst.

Übungsleiter gesucht

Die SSF Bonn suchen immer wieder Übungsleiter*innen für verschiedenste Angebote, im Hauptverein derzeit insbesondere im Kinderbereich (Kinderturnen und Klettern).

Benötigt werden sowohl erfahrene Übungsleiter als auch Neulinge, die einfach mithelfen und als Übungsleiter im Sportvereine erste Erfahrungen sammeln wollen.

Interessenten können sich bei Kerstin Freudenhammer (Kerstin.Freudenhammer@ssfbonn.de) oder Fabian Welt (Fabian.Welt@ssfbonn.de) melden.

Übungsleiter-Newsletter

Seit 2021 wurde ein spezieller Newsletter für unsere Übungsleiter eingerichtet. Hierüber wird in unregelmäßigen Abständen über Fortbildungen, Benefits für SSF Übungsleiter und weitere Neuigkeiten informiert.

Interessenten können sich per Email an kerstin.freudenhammer@ssfbonn.de für den Newsletter anmelden.

GOLD UND SILBER für Annika Zeyen bei den Paralympischen Spielen in Tokio

Sehr erfolgreich verliefen die Paralympischen Spiele für die SSF Handbikerin Annika Zeyen. Im Vorfeld hatte sich Annika für drei Starts qualifiziert.

Am ersten Tag der Straßenradspport-Wettkämpfe stand das Zeitfahren über 16 km auf dem Programm. Die Fahrerinnen starteten im Abstand von einer Minute, wobei Annika als Vorletzte in Rennen ging. Nach und nach kassierte sie die vor ihr gestarteten Fahrerinnen ein und siegte schließlich mit 44 Sekunden Vorsprung vor der Italienerin Francesca Porcellato und der Polin Renata Kaluza.

Nach ihrem Paralympics-Sieg mit der deutschen Mannschaft im Rollstuhlbasketball ist dies die zweite Paralympische Goldmedaille für Annika.

Am nächsten Tag startete Annika im Straßenrennen über 26,4 km. Nach rund einem Drittel der Distanz konnte sie sich zusammen mit Alicia Dana aus den USA und Jennette Jansen aus den Niederlanden von den übrigen Konkurrentinnen absetzen. Am Ende siegte dann Jennette Jansen in 56:15 min knapp vor Annika Zeyen (56:21 min) und Alicia Dana (56:24 min).

Annikas letzter Start bei den Paralympics erfolgte dann am dritten Tag mit der Mixed Staffel. Zusammen mit ihren Partnern Vico Merklein und Bernd Jeffré erreichte sie hier einen hervorragenden 4. Platz.

Maike Schramm



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



Foto: privat

Herzlichen Glückwunsch!

AUSBLICK AUF DIE SAISON 2021/2022

Auch wenn wir noch keine Ahnung haben, ob die neue Saison wie geplant gespielt werden kann, möchte ich doch mal einen kleinen Ausblick geben, mit welchen Zielen unsere Teams in die neue Spielzeit gehen und wie ihre Chancen einzuschätzen sind. Die neuesten Entscheidungen lassen zumindest die Hoffnung zu, dass wir mit den 3G gut durch die Saison kommen.

Leider müssen wir in dieser Saison auf eine Damenmannschaft verzichten. Nicht nur, dass sich Sonja Wiggers beruflich nach München verändert, die meisten anderen waren aufgrund der zu erwartenden Corona-Einschränkungen wenig motiviert. Das muss einfach akzeptiert werden.

Unsere 1. Herren war ja in die Verbandsliga aufgestiegen, konnte hier jedoch nur wenige Spiele absolvieren. Unser Team will versuchen, gut mitzuspielen und möglichst die Klasse zu erhalten. Das wird allerdings verdammt schwierig, da unsere Nummer 2 Omi Grigoreas beruflich nach Berlin gegangen ist. Also muss der Rest des Teams enger zusammenrücken und wieder auf die enorme Unterstützung der Fans bauen. Auf jeden Fall stehen aus der 2. Mannschaft auch gute Ergänzungsspieler zur Verfügung. Klarer Favorit in dieser Gruppe ist TTC Schwalbe Bergneustadt 3, die mit Markus Grothe (TTR 2133) einen der stärksten Spieler in ihren Reihen haben. Im Abstiegs-kampf müssen sich unsere Jungs gegen den Nachrücker TTG Witterschlick, DJK Eitorf, TTC Bärbroich und TuRa Oberdrees 2 behaupten. Sicherlich wird es in jedem Spiel darauf ankommen, die stärkste Aufstellung an den Start zu bringen.

Die 2. Herren haben wir in die Bezirksklasse zurückgezogen. Allerdings wird auch hier der Klassenerhalt ein schwieriges Unterfangen. Aleks Kuznetsov ist im Rahmen seines Studiums in Italien, Tim Fix schwankt noch wegen der Corona-Einschränkungen und Jan Gilge ist in erster Linie als Ersatz für die Erste vorgesehen. Unsere Jungs sollten den TV Kuchenheim und Viktoria Bonn hinter sich lassen.

Auch die 3. Herren haben wir zurück gezogen in die 1. Kreisklasse. In der sonst recht ausgeglichenen Gruppe ragt TTG Witterschlick 3 als eindeutiger Favorit heraus. Mit Sören Prellwitz, Michael Hoffmann und Jochen Kempken haben sie die drei stärksten Spieler in ihren Reihen. Da wir in einigen Spielen bereits jetzt Ausfälle zu verzeichnen haben, werden wir zwar je nach Aufstellung gegen alle anderen Mannschaften eine Chance haben, Ziel kann jedoch nur ein gesicherter Platz im Mittelfeld sein. Und das ist auch nötig, denn ab Platz 7 droht der Abstieg.

Die 4. Herren hatte in der abgebrochenen Vorjahres-Saison recht erfolgreich in der 2. Kreisklasse gespielt. Dies will man gerne wiederholen, was aber auch jeweils von der Aufstellung abhängig ist. Vorne werden der TTC Fritzdorf 4 und TTF Lengsdorf 3 mit den jeweils stärksten Spitzenspielern zu finden sein sowie CTF Bonn 4. Alle anderen Teams sollten schlagbar sein, so dass genügend Punkte für den Klassenerhalt eingefahren werden können.

Die 5. Herren möchte in der 3. Kreisklasse wieder eine gute Rolle spielen, hat aber diesmal eine starke Gruppe erwischt. Daher kann wohl lediglich ein unterer Mittelfeldplatz angepeilt werden. Vorne wird die TTG Witterschlick 7 mit den beiden stärksten Spielern der Klasse erwartet. Unsere 6. Herren spielt ebenfalls in der 3. Kreisklasse. Hier gilt das Gleiche wie für die 5. Herren. Favoriten sind in dieser Gruppe FC RW Lessenich 3 mit den beiden stärksten Spielern Uwe Kutschke (TTR 1430) und Carsten Kohout (TTR 1336) sowie CTF Bonn 5.

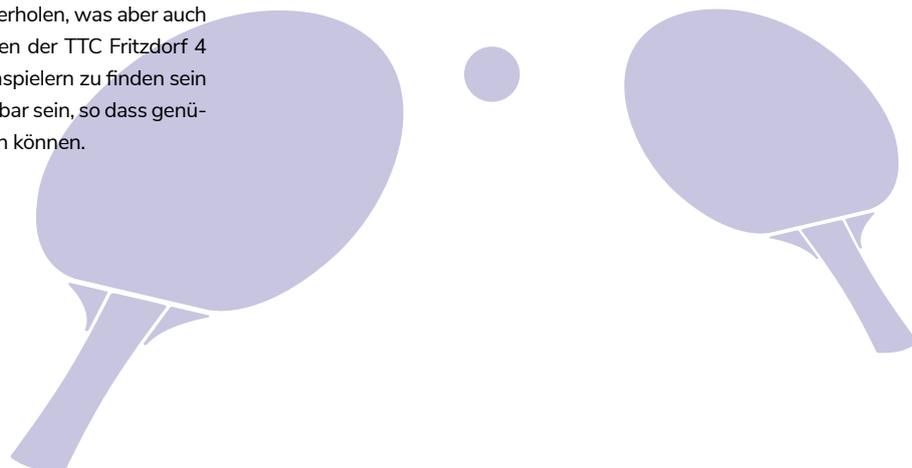
In der Hobbyklasse soll natürlich jeder mal zum Zug kommen. Daher sehen die Aufstellungen recht unterschiedlich aus. Dem-entsprechend ist eine Prognose schwierig. Leicht favorisiert sein dürfte TTC Fritzdorf 6. Um die folgenden Plätze könnte auch unsere 7. Herren mitmischen. Die 8. Herren werden wir sicherlich im unteren Mittelfeld wiederfinden und drücken die Daumen für einige erfolgreiche Spiele.

Im Jugendbereich dürfte eine Prognose am schwierigsten sei, da man nach der Pandemie kaum einschätzen kann, mit welchen Aufstellungen die einzelnen Vereine aufschlagen werden. Die 1. Jungen 18 sollte sich in der Bezirksklasse im oberen Mittelfeld platzieren. Hier sehe ich durch den Einsatz von Louis Krupp sogar eine leichte Verstärkung. In der Gruppe ist die TTG St. Augustin klar favorisiert, wobei es fraglich ist wie oft der absolute Topspieler Puripong Saelee (TTR 2000) überhaupt zum Einsatz kommt. Die 2. Jungen 18 muss sich ganz schön strecken, um in den Kreisliga bestehen zu können. Der Klassenerhalt winkt, wenn die Jungs vermeintlich schwächere Teams wie TTC Plittersdorf und TuRa Oberdrees hinter sich lassen können. Dafür ist ggf. auch mal die Hilfe der Schüler A erforderlich.

Bei der 1. Jungen 15 (früher: Schüler A) wird viel davon abhängen, wie oft Louis Krupp hier eingesetzt werden kann. Der Klassenerhalt ist das erklärte Ziel und könnte erreicht werden, wenn man möglichst oft in stärkster Besetzung antritt. Hier wird der TV Refrath mit den sechs stärksten Spielern der Klasse vorne erwartet. Die 2. Jungen 15 wurde neu in die Kreisliga gemeldet. Da das Team regelmäßig aus der Jungen-13-Mannschaft ergänzt wird, kann man als Ziel lediglich den Klassenerhalt ansetzen.

Die 1. und 2. Jungen 13 (früher Schüler B) spielen in unterschiedlichen Gruppen der Kreisliga. Hierbei geht es darum, sich für eingleisige Kreisliga in der Rückrunde zu qualifizieren. Dies könnte die 1. Mannschaft schaffen, wenn Matei und Janis eingesetzt werden. Die anderen Jungs werden langsam an den Spielbetrieb herangeführt und sollen in erster Linie Spaß haben. Wenn sie dann noch erfolgreich spielen, ist das umso schöner.

Jörg Brinkmann



TISCHTENNIS

TISCHTENNIS FÜR JEDEN – AUCH IN CORONA-ZEITEN

Unter Einhaltung der behördlichen Auflagen können unsere Mitglieder zu den üblichen Zeiten wieder trainieren. Die 3G- sowie die AHA-Regeln sind einzuhalten. Dafür haben wir die Trainingsgruppen verkleinert und zeitlich eingegrenzt. Jeder kann seine Trainingseinheiten online buchen über www.tt4f.de/ssf/. Zugang zu den Trainingshallen ist ausschließlich mit Mund-Nasen-Schutz möglich. Dieser darf nur beim Training selbst abgelegt werden.

Die Tischtennis-Tische sind jeweils voneinander abgetrennt. In einer Box von 5x10 Metern sollte es für jeden möglich sein, den erforderlichen Ab-

stand von 1,50 Meter locker einzuhalten. Für die Hygiene stehen sowohl Reinigungs- als auch Desinfektionsmittel zur Verfügung. Weitere Details unseres COVID-19-Schutz- und Handlungskonzeptes sowie die buchbaren Trainingszeiten findet ihr auf der Homepage der Tischtennis-Abteilung. Ich wünsche allen viel Spaß beim Training. Willkommen zurück!

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

MACH MIT – HALT DICH FIT: TISCHTENNIS-SENIORENGRUPPE

Das Training der Seniorengruppe findet immer dienstags von 15.30-17.00 Uhr und freitags von 15.00-17.00 Uhr in der Turnhalle Alte Jahn-schule, Herseler Str. 3, 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

TAUCHEN

„MIT FREUNDLICHEM FLOSSENSCHLAG“ – EIN BUCH, DAS TAUCHERHERZEN HÖHER SCHLAGEN LÄSST

Unser ehemaliges Abteilungsmitglied Käthe Wickert (Mitglied von 1986 bis 2015) hat ein Buch mit dem Titel „Mit freundlichem Flossenschlag – Autobiographische Abenteuer-Geschichten“ im Verrai Verlag (ISBN 978-3-948342-37-1) veröffentlicht.

In der über 50jährigen Geschichte der Tauchabteilung ist es noch nicht vorgekommen, dass jemand ein Buch über seine persönlichen Taucherlebnisse geschrieben hat. Käthe ist eine künstlerisch sehr interessierte und begabte Persönlichkeit. Schon seit Jahrzehnten malt sie in unterschiedlichen Techniken und widmet sich dem Modellieren mit verschiedenen Materialien, die Autorenschaft eines Buches ist erst jetzt dazugekommen. Auf der Titelseite ihres Buches findet sich ein von ihr gemaltes Seidenbild einer tropischen Unterwasserlandschaft mit Meerjungfrau, weitere Acrylbilder von ihr sind im Buch enthalten (S. 138 und S. 213). Käthe Wickert beschreibt ihr Taucherleben vom Beginn 1974 bis zur letzten Tauchreise 2005 auf 221 Seiten.

In den mehr als 30 Jahren hat Käthe ca. 600 Tauchgänge absolviert. Käthe erwähnt die großen technischen Veränderungen im Tauchen in dieser Zeit nur am Rande, ihr Interesse konzentriert sich auf die Unterwasserwelt, sowohl die Tiere als auch die Pflanzen. Sie schildert ihre Erlebnisse so detailliert, als sei alles erst gestern geschehen. Ich habe mich gefragt, wie das möglich ist. Dafür gibt es zwei Gründe: Erstens hat sie in Tagebüchern ihre Erlebnisse sehr ausführlich festgehalten (ein Beispiel findet sich in ihrem Buch S. 166) und zweitens hat sie sich schon sehr früh 1982 eine Unterwasserfilmkamera gekauft und auch fast immer eingesetzt. Damit hat sie ausführliches Dokumentationsmaterial ihrer Tauchgänge und konnte so ihr Gedächtnis beim Schreiben unterstützen. Käthe ermöglicht dem Leser eine taucherische Weltreise. Sie hat nicht nur im Mittelmeer (Elba, Süditalien, Spanien, Türkei), sondern auch im Roten Meer (Ägypten, Israel, Sharm El Sheik), im Golf von Aden, im Indischen Ozean (Dschibuti, Kenia, Malediven, Thailand), in der Java See (Malaysia, Bali), in der Philipinischen See, am Barriere Riff Australiens, im Pazifischen Ozean (Galapagos) und in der Karibik (Bonaire, Isla de la Luventud, Cuba, St. Lucia, St. Vincent, Grenadinen) getaucht. Ihre Weltreise bezieht sich nicht nur auf die Unterwasserwelt, sondern sie schildert auch die Erlebnisse, die sie bei ihren Reisen an Land mit den Menschen und Tieren hatte. Das Buch ist sehr gut

lesbar und vermittelt die Begeisterung und positive Lebenseinstellung der Autorin. Ganz dezent lässt Käthe die Leser/innen auch an ihrem Leben teilhaben, wobei die beteiligten Personen entweder ohne Namen bleiben oder durch ein Pseudonym geschützt sind.

Eingebunden in die Erlebnisse unter Wasser erhält der Leser Einblick in die vielfältige Fischfauna. Käthe beschreibt die Fische plastisch, wobei natürlich Taucher und Aquarianer, die die Fische schon gesehen haben, klar im Vorteil sind. Mancher Leser, der sich in dieser Welt noch nicht so gut auskennt, wird bestimmt dazu animiert im Internet das Aussehen unbekannter Tiere nachzusehen (z. B. Büffelkopf-Papageiefische). Viele Tiere werden nicht nur genannt und beschrieben, sondern biologische Besonderheiten werden dem Leser beiläufig nahegebracht. Wie vermehren sich Haie? Manche Arten sind eierlegend, während andere Arten ihren Nachwuchs lebend gebären. Besonders der Aufenthalt in Galapagos vermittelt weitergehende Einblicke in die einzigartige Tierwelt dieses Archipels. Genauso wie Galapagos aufgrund seiner Biologie bedeutend ist, gilt dies in Bali für die Menschen mit ihrer außergewöhnlichen Kultur. Käthe hat sehr engen Kontakt zu Balinesinnen/en aufgebaut und kann den Lesern hier Einblick in diese für Europäer fremde Welt geben. Der Focus nur auf die Unterwasserwelt würde dieses Buch schnell langweilig werden lassen, aber die Einbettung der Tauchabenteuer in die Welt über Wasser macht es für viele wirklich lesenswert.

Käthe Wickert hat ein Buch geschrieben, welches Taucherherzen höher schlagen lässt und Nichttaucher für das Tauchen begeistern kann. Auch Weltenbummler und biologisch Interessierte werden es mit Vergnügen lesen.

Rainer Meyer



SCHWIMMEN

SCHÖNE ERFOLGE BEI DEN DEUTSCHEN FREIWASSER- MEISTERSCHAFTEN DER MASTERS - REBECCA DANY HOLTE 2 X GOLD

Am 21. und 22.08. wurden in der Aggertalsperre in Gummersbach vom Schwimmbezirk Mittelrhein die Deutschen Masters-Meisterschaften im Freiwasserschwimmen ausgerichtet.

Bei einer Wassertemperatur von 19,5 Grad waren 5 Aktive aus der Mastersmannschaft der SSF Bonn am Start.

Rebecca Dany, als jüngste Teilnehmerin der SSF Bonn, war gleich zweimal in der Altersklasse 20 erfolgreich. Sie holte sich die Goldmedaille über 2.500 m und 5.000 m.

Die Staffel über 3 x 1.250 m mixed (AK 150 J. und ä.) holte sich ebenfalls souverän den Deutschen Meister-Titel in der Besetzung Vera Hundsdörfer, Javier Nogues und Bernd Fischer.

Einen 2. Platz über 2.500 m erkämpften sich Javier Nogues in der AK 55 und Bernd Fischer in der AK 60. Vera Hundsdörfer wurde in der AK 30 gleich zweimal Vierte über 2.500 m und 5.000 m. Monika Zender (AK 55) erreichte den 7. Platz über 2.500 m.

Gleichzeitig fanden die Bezirks-Meisterschaften im Freiwasserschwimmen am gleichen Ort statt. Laura de Pazos-Ortega wurde in ihrer AK 45 Bezirksmeisterin über 500 m und Claus Lewandowski erkämpfte sich in der AK 45 über 2.500 m den 4. Platz.

Margret Hanke



Staffelgold für Bernd Fischer, Javier Nogues und Vera Hundsdörfer (v.l.)



Zwei DM-Titel für Rebecca Dany



Rebecca Dany und Vera Hundsdörfer



Claus Lewandowski, Laura de Pazos-Ortega, Rebecca Dany, Bernd Fischer, Javier Nogues und Vera Hundsdörfer (v.l.)

Fotos: Rumold Dany

VOLLEYBALL

AUSBLICK AUF DIE NEUE SAISON

Wie bekannt ist die 1. Damenmannschaft unserer Volleyballabteilung im letzten Jahr in die 2. Bundesliga aufgestiegen und hat nach einer spannenden Saison den Klassenerhalt geschafft.

Über die Pläne für die nächste Saison sprachen die Spielerinnen Jil von der Stein und Carlotta Hensel mit ihrem Trainer Sven Anton.:

Jil und Carlotta: Hallo Sven, die erste Zweitliga Saison liegt ja jetzt hinter dir und deiner Mannschaft? Die Bizeps Volleys sind mitten in der Vorbereitung auf die Saison 21/22. Was nimmst du als Headcoach aus der letzten Saison mit?

Sven: Ich nehme auf jeden Fall mit, dass wir als Team jeden schlagen können, besonders wenn wir wie ein Team zusammenarbeiten. Das haben wir ja bereits in der letzten Saison in beiden Spielen gegen die Snow Trex Köln gesehen. Jede einzelne muss dafür weiterhin individuell an sich arbeiten, das heißt ihre Stärken verbessern und ihre Schwächen verringern. Nur dann können wir auch insgesamt besser werden. Auf dem Spielfeld treten wir nun mal als Team zusammen auf und dafür müssen wir uns gegenseitig in allen Situationen unterstützen können.

Jil und Carlotta: Worauf liegt denn der Fokus in der Vorbereitung?

Sven: Momentan liegt der Fokus darauf, individuell zu arbeiten. Dafür machen wir viel Kraft-, Koordinations- und Konditionstraining. Natürlich haben wir aber auch schon mit der Ballgewöhnung begonnen. Dabei haben wir alle Themen kurz angerissen. Nach drei Wochen Vorbereitung soll aber nach unserem ersten Turnier am 14. August dann größtenteils am Ball trainiert werden.

Jil und Carlotta: Die Vorbereitung läuft ja jetzt schon mehrere Wochen. Kannst du denn bisher schon individuelle oder auch allgemeine Entwicklungsfortschritte oder -potentiale der Spielerinnen sehen?

Sven: Das Potential ist natürlich schon da, das sieht man auch. Jeder will sich verbessern und arbeitet dafür auch im Training aktiv mit. Das zeigt sich nicht nur an der Trainingsbereitschaft, sondern eben auch an der positiven Stimmung während der Trainingseinheiten. Wir schaffen es mittlerweile, deutlich konzentrierter Übungsabfolgen durchzuführen, ohne dass zwischendurch immer geredet wird. Daher können wir deutlich intensiver arbeiten.

Jil und Carlotta: Konntet ihr bereits neue Spielerinnen für die kommende Saison gewinnen?

Sven: Bisher haben wir zwei neue Spielerinnen auf der Diagonal- und Außenposition für die neue Saison verpflichtet. Wer das sein wird, berichten wir in den kommenden Wochen. Auf der Zuspielposition wird auf jeden Fall noch eine neue Spielerin kommen, damit wir auch mit einem stabilen Zuspielduo auftreten können. Für wen wir uns hierbei entscheiden, steht aber bisher noch nicht fest.

Jil und Carlotta: Als ehemaliger Bundesligaspieler hast du nicht nur den Blickwinkel des Trainers, sondern auch den eines Spielers. Du weißt also, wie es ist, auf dem Spielfeld zu stehen, und kennst das Mannschaftsklima. An was würdest du an Stelle deiner Spielerinnen arbeiten und wie geht für dich eine erfolgreiche Saison?

Sven: Da muss ich erstmal kurz überlegen. Ich bin der Überzeugung, dass jede von meinen Spielerinnen die individuelle Klasse hat, in der zweiten Liga zu spielen. Aber es geht genauso darum, sich auch gegenseitig zu unterstützen und zu helfen. Besonders müssen wir aber auch einfach mal daran glauben, dass wir gut sind. Erfolg wird darüber hinaus natürlich auch davon beeinflusst, wie sehr ich meinem Trainer zuhöre und versuche das Coaching umzusetzen. Das sind bei uns nur noch so 10-15%, die da fehlen, aber wenn wir das ändern, dann können wir sicherlich mehr Spiele für uns entscheiden als in der letzten Saison.



Foto: Laszlo Scheuch

Jil und Carlotta: Du bist ja erst in der Mitte der letzten Saison als Headcoach eingesprungen. Hast du da bereits damit gerechnet, dass du der Mannschaft in der folgenden Saison auch treu bleibst, oder war es für dich erstmal ein Amt auf Zeit? Was hat dich bei den SSF Fortuna Bonn gehalten?

Sven: Wenn ich was mache, versuche ich es ganz zu machen. Ich habe nicht einmal einen Gedanken daran verschwendet, das hier nicht weiterzumachen. Ich weiß noch, wie Bernd Werscheck auf mich zu kam und mich gefragt hat, ob ich

Mit vielen Emotionen an der Seitenlinie motiviert und verbessert Anton sein Team.

als Headcoach in der zweiten Liga in Bonn einspringen will. Da habe ich tatsächlich erstmal überlegt, weil ich aus privaten Gründen eigentlich schon mit Volleyball abgeschlossen hatte. Aber wie gesagt: wenn ich was mache, dann bleibe ich auch dabei. Solange keine privaten Sachen passieren, werde ich den SSF Fortuna Bonn auch weiterhin treu bleiben. Für mich stehen private Angelegenheiten an erster Stelle und der Sport erst an zweiter, das vermittele ich auch immer wieder meinen Spielerinnen. Solange mich niemand rausschmeißt, werde ich also weiterhin am Feldrand der Bizeps Volleys stehen.



Anton und sein Team hoffen auf noch mehr erfolgreiche Partien in der kommenden Saison.

Foto: Andreas Emmenbach

Jil und Carlotta: Abschließend würden wir dich noch um ein persönliches Motto für die neue Saison bitten.

Sven: „Jeder Scheiß ist für irgendetwas gut.“ Das ist mein Motto und meistens stimmt es auch. Manchmal trifft man nun mal auf Gegenwind, aber dieser Gegenwind hilft einem auch dabei, andere Sachen zu meistern.

Jil und Carlotta: Was ist das konkrete Ziel für nächste Saison mit Blick auf die Tabelle? Aufstieg, Platz im Mittelfeld, Abstieg verhindern?

Sven: Aufstieg ist einfach vermessen, wir wollen schließlich noch realistisch bleiben. Klar wollen wir den Abstieg vermeiden. Wenn aber jeder hart an sich arbeitet, werden wir meiner Meinung nach im gesicherten Mittelfeld landen, also so Platz 9 oder 10. Das ist unser realistisches Ziel und das sollten wir auch erreichen.

Jil und Carlotta: Dann danken wir dir für dieses Interview und wünschen uns allen eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison.



cityfahrschule.de

Ihre Nr. 1

Bonn, Siegburg und Troisdorf!

Bonn-Zentrum
Bertha-v.-Suttner-Pl. 8
Tel.: 0228 / 63 77 22

Bonn-Duisdorf
Rochusstraße 230
Tel.: 0228 / 937 99 099

Troisdorf-Zentrum
Siebengebirgsallee 2
Tel.: 02241 / 976 50 10

Siegburg-Zentrum
Kaiserstraße 96
Tel.: 02241 / 59 10 10



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 Aussuchen!

Geschenke* kostenlos:

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

UND

▶ täglich online Theorieunterricht

*Genauerer 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



**Helfen
ist einfach.**



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser soziales Engagement.

Soziales Engagement ist für uns selbstverständlich. Wir setzen uns dafür ein, dass die Bürger in der Region am wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Ob Pavillon fürs Seniorenheim, Anschaffung von Kindersportrollstühlen für einen Verein, Förderung der AIDS-Stiftung oder eine „Überlebensstation“ für Obdachlose: Wir engagieren uns. Jährlich fördern wir rund 500 soziale Projekte in der Region.



Ich _____ (Vor- und Zuname) möchte gerne, dass die Vereinszeitung „Sportpalette“ gegen Zahlung eines **Kostenbeitrages von 3 € pro Ausgabe** in gedruckter Form per Post an meine bei der SSF-Geschäftsstelle hinterlegte Anschrift gesandt wird. Der Kostenbeitrag von 3 € wird bei Erscheinen der jeweiligen Ausgaben von meinem Konto abgebucht. Hierzu ermächtige die SSF Bonn 1905 e.V., die fälligen Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den SSF Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

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

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Vorname und Name des Kontoinhabers

Email und / oder Telefon

Straße*

PLZ und Ort*

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

IBAN*

Datum, Ort und Unterschrift*

*Pflichtfelder, ohne Angabe ist keine Bearbeitung möglich

CLUB-INFO (Stand 01.01.2021)

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: | Könlnstraße 313 a 53117 Bonn |
| Telefon: | 0228-676868 |
| Fax: | 0228-673333 |
| E-Mail: | info@ssfbonn.de |
| Internet: | www.ssfbonn.de |
| Vereinsinfotheke: | Sportpark Nord, 1. Etage Montag bis Freitag 10.00–18.00 Uhr Aktuelle Öffnungszeiten während CORONA: Mo-Fr von 10-13 Uhr (physisch) und von 15-18 Uhr (telefonisch) |

Vorstand

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

Sport-Service-Bonn GmbH

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

Physiotherapie

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

Restaurant und Sportsbar „Pastacasa“

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

Restaurant „Canal Grande“ (Im vereinseigenen Bootshaus)

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

Schwimmhallen

Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie

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

Regeln: 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

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

Fitness-Studios

Sportpark Nord

| | |
|-----------------|--|
| Adresse: | Könlnstraße 250 53117 Bonn |
| Telefon: | 0228-6193755 |
| Auskünfte: | Anke Bauz |
| Öffnungszeiten: | Mo–Fr: 08.00–21.30 Uhr Sa: 08.00–17.00 Uhr So: 09.00–15.00 Uhr |

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

SSF-KURSE (Stand: 01.09.2021)

An diesen Kursangeboten können sowohl SSF-Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder teilnehmen.

Die Anmeldung erfolgt verbindlich für alle Kurseinheiten des jeweiligen Kursangebots. Die Preise richten sich nach der Dauer und der Anzahl an Einheiten pro Kurs (umgerechnet 5 € pro Einheit für SSF-Mitglieder und 10 € pro Einheit für Nichtmitglieder).

Wenn noch Plätze frei sind, ist ein Einstieg in bereits gestartete Kurse jederzeit möglich!

Bei Fragen oder Schwierigkeiten helfen wir Ihnen gerne weiter.

| Aerobic | | | |
|---------------------------------|----------|-----------------|----------------------------|
| Fatburner | Montag | 18.15–19.30 Uhr | Sportpark Nord |
| Easy Dance | Freitag | 18.00–19.15 Uhr | Sportpark Nord |
| Aroha & Kaha | | | |
| | Mittwoch | 20.00–21.00 Uhr | Sportpark Nord |
| | Freitag | 18.30–19.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Body Styling | | | |
| | Montag | 19.45–21.15 Uhr | Sportpark Nord |
| Diabetiker Laufftreff | | | |
| Eigenbeteiligung 100,00 Euro | Samstag | 09.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| deepWORK® Kraft und Dynamik | | | |
| | Mittwoch | 19.00–20.30 Uhr | Sportpark Nord |
| Kräftigung Tiefenmuskulatur | | | |
| | Freitag | 10.00–11.30 Uhr | Sportpark Nord |
| | Freitag | 19.30–21.00 Uhr | Sportpark Nord |
| Pilates | | | |
| | Dienstag | 09.30–10.45 Uhr | Sportpark Nord |
| | Mittwoch | 17.00–18.15 Uhr | Ludwig Erhard Berufskolleg |

OUTDOOR-ANGEBOTE

| Outdoor Functional Fitness | | | |
|--|------------|-----------------|------------------------|
| Fortgeschrittene | Freitag | 17.15–18.15 Uhr | Sportpark Nord Stadion |
| Starter | Freitag | 18.30–19.30 Uhr | Sportpark Nord Stadion |
| Outdoor Urban Fitness | | | |
| | Donnerstag | 18.00–19.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Laufkurs für Anfänger & Wiedereinsteiger | | | |

Bei Interesse bitte melden unter kurse@ssfbonn.de

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE

www.ssfbonn.de/kursebuchen.html



GESCHÄFTSSTELLE

Telefon: 0228/676868
E-Mail: kurse@ssfbonn.de

Infotheke Sportpark Nord
1. Etage

aktuell Mo-Fr 10-13 Uhr
und 15-18 Uhr

| Rückenfit | | | |
|------------------------|------------|-----------------|-----------------|
| | Donnerstag | 09.15–10.30 Uhr | Sportpark Nord |
| Return to Shape | | | |
| | Mittwoch | 09.45–10.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
| | Mittwoch | 11.00–12.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Seniorengymnastik | | | |
| | Mittwoch | 10.00–11.15 Uhr | Sportpark Nord |
| | Donnerstag | 10.45–12.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Wirbelsäulen-Gymnastik | | | |
| | Montag | 09.00–10.00 Uhr | Sportpark Nord |
| | Freitag | 08.45–09.45 Uhr | Sportpark Nord |
| Yoga | | | |
| Vinyasa Yoga | Montag | 11.00–12.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Yoga in Beuel | Dienstag | 11.15–12.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Yoga & Pranayama | Dienstag | 20.00–21.30 Uhr | Sportpark Nord |
| Yoga im Sportpark | Mittwoch | 08.30–09.45 Uhr | Sportpark Nord |
| Anfänger | Mittwoch | 16.00–17.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Fortgeschrittene | Mittwoch | 17.15–18.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Für Männer | Donnerstag | 09.00–10.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Zumba | | | |
| | Montag | 18.00–19.00 Uhr | Karlschule |

ANGEBOTE IM WASSER

| Aquajogging | | | |
|---------------------------|------------|-----------------|----------------------------|
| | Dienstag | 10.15–11.15 Uhr | Sportpark Nord |
| | Dienstag | 11.30–12.30 Uhr | Sportpark Nord |
| | Mittwoch | 10.30–11.30 Uhr | Sportpark Nord |
| Aquapower | | | |
| | Dienstag | 20.30–21.15 Uhr | Sportpark Nord, Lehrbecken |
| | Donnerstag | 19.00–19.45 Uhr | Sportpark Nord |
| | Donnerstag | 19.45–20.30 Uhr | Sportpark Nord |
| Wassergymnastik mit Power | | | |
| | Donnerstag | 19.00–20.00 Uhr | Sportpark Nord, Lehrbecken |

ANGEBOTE FÜR KINDER (Stand: 01.09.2021)

An diesen Kursangeboten können sowohl SSF-Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder teilnehmen.

Die KiA startet entlang der Schulhalbjahre jeweils im Februar und September, die Anmeldung erfolgt verbindlich für ein KiA-Halbjahr. SSF-Mitglieder zahlen 50 €, Nicht-Mitglieder 100 € pro Halbjahr.

Wenn noch Plätze frei sind, ist ein Einstieg in bereits gestartete Kurse jederzeit möglich!

Bei Fragen oder Schwierigkeiten helfen wir Ihnen gerne weiter.

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE

<https://ssfbonn.de/kindersportschule.html>



GESCHÄFTSSTELLE

Telefon: 0228/676868
E-Mail: kia@ssfbonn.de

Infotheke Sportpark Nord
1. Etage

aktuell Mo-Fr 10-13 Uhr
und 15-18 Uhr

| KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 1-2 Jahre | | | |
|--|-----------------|----------------------------|--|
| Montag | 16.00–17.00 Uhr | Ludwig Erhard Berufskolleg | |
| Dienstag | 09.30–10.30 Uhr | Bootshaus Beuel | |
| Donnerstag | 16.00–17.00 Uhr | Bootshaus Beuel | |
| Donnerstag | 17.00–18.00 Uhr | Bootshaus Beuel | |
| Donnerstag | 17.00–18.00 Uhr | Sportpark Nord | |
| Freitag | 15.00–16.00 Uhr | Karlschule | |
| Freitag | 16.00–17.00 Uhr | Karlschule | |

| KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 3-4 Jahre | | | |
|--|-----------------|------------|--|
| Dienstag | 16.00–17.00 Uhr | Karlschule | |
| Mittwoch | 16.00–17.00 Uhr | Karlschule | |
| Donnerstag | 16.00–17.00 Uhr | Karlschule | |
| Freitag | 17.00–18.00 Uhr | Karlschule | |

| KiA Frechdachse: 5-6 Jahre | | | |
|----------------------------|-----------------|----------------------------|--|
| Montag | 16.00–17.00 Uhr | Ludwig Erhard Berufskolleg | |
| Montag | 17.00–18.00 Uhr | Ludwig Erhard Berufskolleg | |
| Donnerstag | 17.00–18.00 Uhr | Karlschule | |

| KiA Füchse: 7-8 Jahre | | | |
|-----------------------|-----------------|------------|--|
| Montag | 16.00–17.00 Uhr | Karlschule | |

| KiA Tiger: 9-10 Jahre | | | |
|-----------------------|-----------------|------------|--|
| Montag | 17.00–18.00 Uhr | Karlschule | |

| KiA Kletterkurse ab 6 Jahre <small>(pausiert)</small> | | | |
|---|---------|-----------------|-----------------------|
| Anfänger | Montag | 15.00–16.00 Uhr | Kletterhalle Uni Bonn |
| Fortgeschrittene | Montag | 16.00–17.00 Uhr | Kletterhalle Uni Bonn |
| Anfänger | Freitag | 15.00–16.00 Uhr | Kletterhalle Uni Bonn |
| Fortgeschrittene | Freitag | 16.00–17.00 Uhr | Kletterhalle Uni Bonn |

Bei Interesse bitte melden unter kia@ssfbonn.de

| KiA Schwimmkurse <small>Voraussetzung: Bronze-Abzeichen, keine Schwimm-Lernkurse!</small> | | | |
|---|------------|-----------------|----------------|
| KiA Tiger (9-10 J.) | Dienstag | 16.00–17.00 Uhr | Sportpark Nord |
| KiA Füchse (7-8 J.) | Donnerstag | 16.00–17.00 Uhr | Sportpark Nord |
| Schwimmkurs | Freitag | 16.00–17.00 Uhr | Sportpark Nord |

| Ferienfreizeiten | | | |
|--------------------------------------|---------------------|-----------------|----------------|
| Herbstcamp 2021 18.10. - 22.10.21 | Montag – Freitag | 10.00–16.00 Uhr | Sportpark Nord |



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

KURSANGEBOTE AUS UNSEREN ABTEILUNGEN (Stand: 01.09.2021)

Badminton

| | | | |
|----------------------|----------|-----------------|----------------|
| Erwachsene | Montag | 20.00–21.30 Uhr | Sportpark Nord |
| Kids bis 14 J. | Dienstag | 18.30–20.00 Uhr | Sportpark Nord |
| Jugendliche ab 14 J. | Mittwoch | 18.30–20.00 Uhr | Sportpark Nord |

Einrad

| | | | |
|------------------|------------|-----------------|----------------|
| Anfänger ab 5 J. | | | |
| Sommer | Donnerstag | 17.00–18.00 Uhr | Sportpark Nord |
| Winter | Donnerstag | 18.00–19.00 Uhr | Karlschule |

Capoeira

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

Kung Fu

| | | | |
|-----------------------------------|--------|-----------------|-----------------|
| Kinder, Anfänger | Montag | 16.30–17.15 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Kinder, Fortgeschr. | Montag | 17.15–18.10 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Anfänger. (Jgdl. u. Erw.) | Montag | 18.15–19.20 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Fortgeschr. (Jgdl. u. Erw.) | Montag | 19.20–20.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Sondertraining, Organisatorisches | Montag | 20.30–22.00 Uhr | Bootshaus Beuel |

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

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 | Sportpark Nord

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

| | | |
|----------|-----------------|-----------------------------|
| Montag | 19.00–20.15 Uhr | Heinrich-Hertz-Europakolleg |
| Mittwoch | 18.30–19.30 Uhr | Sportpark Nord |
| Mittwoch | 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 Abnahme Deutsches Sportabzeichen

| | | | |
|-------------|----------|-----------------|------------------------|
| Mai-Oktober | Dienstag | 18.00–19.30 Uhr | Stadion Sportpark Nord |
|-------------|----------|-----------------|------------------------|

kostenfrei, ohne Anmeldung
Infos bei Frank Herboth: sportabzeichen@ssfbonn.de

Tai Chi

| | |
|-----------------|---|
| Angebot: | Tai Chi für Erwachsene |
| Trainingsstätte | SSF-Bootshaus |
| Auskünfte | Sabine Haller-Schretzmann, tai-chi@ssfbonn.de |

Tanzen

Bei Interesse an Workshops (z.B. Rock'n'Roll, Gesellschaftstanz, West Coast Swing uvm.) bitte melden unter sportwart@tanzen.ssfbonn.de.

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

| | |
|--|--|
| <p>ONLINE</p> <p>www.ssfbonn.de/kursebuchen.html</p>  | <p>GESCHÄFTSSTELLE</p> <p>Telefon: 0228/676868 E-Mail: info@ssfbonn.de</p> <p>Infotheke Sportpark Nord 1. Etage</p> <p>aktuell Mo-Fr 10-13 Uhr und 15-18 Uhr</p> |
|--|--|

PARTNERSEITE

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



- **7G runergy,**
Bahnhofstraße 6 | 53604 Bad Honnef
- **Apura Services GmbH,**
Schenkendorfstr. 6 | 53173 Bonn
- **Aschenbrenner Immobilien,**
Annaberger Str. 128 | 53175 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH,**
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **BONNINSKI | Personal-MARKETING,**
Yvonne Grünenwald
yg@bonninski.de
www.bonninski.de
- **BRONX ROCK Kletterhalle GmbH,**
Vorgebirgsstraße 5 | 50389 Wesseling
- **Carboo4U Sport Vertriebs GmbH & Co. KG**
Emil-Hoffmann-Str. 55–59 | 50996 Köln
- **City Fahrschule Bonn, Siegburg, Troisdorf**
Bertha-von-Suttner-Platz 8 | 53111 Bonn
Rochusstraße 230 | 53123 Bonn
Kaiserstraße 96 | 53721 Siegburg
Siebengebirgsallee 2 | 53840 Troisdorf
- **Deutsche Vermögensberatung Peter Gammersbach,**
Kölner Str. 234 | 51149 Köln
- **eyespeed/sportoptik online,**
Bornplatz 9 | 56412 Welschneudorf
- **Intersport Sportpartner Bonn,**
Wenzelgasse/Friedrichstr. 45 | 53111 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen,**
Sternstr. 73 | 53111 Bonn
- **Laufladen Bonn,**
Bonngasse 13a | 53111 Bonn | 0228 / 53 44 9779
- **Frédéric Letzner, Ernährungsberater/
DGE, Gesundheitsförderung**
Beratung und Coaching, www.letz-go.de
- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**
Weesbacher Strasse 9 | 53819 Neunkirchen Seelscheid
- **Novo GmbH,**
Lievlingweg 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.

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