

# SPORT-PALETTE

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.



1. Herrenmannschaft



Simon Tewes und Benjamin Ho



Teilnehmer der Minimeisterschaften



Vereinsmeisterschaften 2021 der Hobbyspieler



## 20 Jahre Tischtennis-Abteilung

Seiten 15-17

## Neues aus unserer OGS Karlschule

Seiten 8-11

## SSF-Kopf: Margret Hanke

Seite 14

Benjamin Wasiljew



# Theatergemeinde BONN

Kultur.  
Vielfalt.  
Erleben.

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

**VIELFALT UND SERVICE!**

**KULTUR UND SPORT SIND EINE GUTE KOMBINATION.**

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

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

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



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

*Anruf genügt: 0228 91 50 30. Oder Mail an: [info@tg-bonn.de](mailto:info@tg-bonn.de)*



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

## Liebe Vereinsmitglieder,

Leider hat 2022 nicht den Start hingelegt, den wir uns alle gewünscht haben. Anstatt mit einem Sprint aus der Corona-Krise zu kommen, stehen wir weiter vor hohen Fallzahlen und haben einen Angriffskrieg quasi vor der Haustür, der uns alle über kurz oder lang betreffen wird.

Wir werden weiter versuchen Ausweidlösungen für Sportarten und Kurse zu finden, die durch Sanierungen oder wegfallende Hallen-/Platzzeiten betroffen sind, leider ist auch hier die Anzahl der Optionen stark begrenzt. Aktuell läuft unser erster Versuch einen KiA Mini Kurs im Simple Move unterzubringen, wodurch wir hier (wenn auch nicht ganz absichtlich) fast die 0-99 Idee abgedeckt haben: KiA Mini, Return to Shape für Mütter nach der Rückbildung und Krafttraining für Senioren finden hier aktuell unter einem Dach statt.

In Beuel werden wir ebenfalls schauen, dass wir über kurz oder lang die ein oder andere Sportart auf der „Schäl Sick“ (oder „Sonnenseite“) unterbringen können. Wir werden leider nicht überall um längere Anfahrtswege oder verkürzte Trainingszeiten herumkommen. Insbesondere die Abteilungen, die den Stadion Innenraum/Raum unter der Tribüne am Sportpark Nord nutzen, können davon aktuell ein Lied singen.

Gleichzeitig sind wir davon überzeugt, dass sich für einige Abteilungen neue Möglichkeiten und Perspektiven ergeben. Vielleicht eignet sich eine andere Sportstätte sogar besser als der Sportpark Nord oder die Möglichkeit den Fokus via Tribüne/Simple Move mehr auf Athletiktraining zu richten eröffnet neue Perspektiven.

Vielleicht ist es für uns die Möglichkeit einmal nach links und rechts zu schauen und sich etwas bei den anderen Sportarten im Verein zu inspirieren, wenn das eigene, klassische Training nicht mehr so stattfinden kann wie gewohnt.

2022 wird für uns alle, wie die letzten zwei Jahre, extrem ungewohnt, versuchen wir zusammen das Beste draus zu machen. Wir sehen uns hoffentlich im April oder Mai auf einen Kaffee vor dem Sportpark Nord.

„Spezialisierung ist für Insekten“  
Robert A. Heinlein

Ihr  
**Max Hürter**  
(Vorstand Sport)



Foto: Privat

## INHALTSVERZEICHNIS



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

### VEREINSNACHRICHTEN

Rossella und Franco Pizzato feiern 25-jähriges Jubiläum ..... S. 05  
 Nachbarschaftstreffen ..... S. 06  
 Übungsleiter-Fortbildungen im Sportpark Nord ..... S. 06  
 Training auf der Power Plate ..... S. 07

### NEUES AUS DER KARLSCHULE

Berichte unserer Viertklässler ..... S. 08-09  
 Die Zuckerfrei-Challenge ..... S. 10  
 Danke ..... S. 11  
 Peace ..... S. 11

### SSF HISTORY

Vor 85 Jahren: Zusammenschluss von „Bonner Schwimm-Verein 05“  
 und „SC Wasserfreunde Bonn 1909 e.V.“ ..... S. 12-13

### SSF KOPF

Margret Hanke ..... S. 14

### LEITARTIKEL

20 Jahre Tischtennis-Abteilung ..... S. 15-17

### ABTEILUNGEN

Floorball ..... S. 18  
 Kyudo ..... S. 19  
 Schwimmen ..... S. 20-22  
 Tischtennis ..... S. 23

### VEREINSINFOS

Club-Info ..... S. 24-25  
 SSF-Kurse ..... S. 26  
 Angebote für Kinder (KiA) ..... S. 27  
 Kursangebote aus unseren Abteilungen ..... S. 28  
 Abteilungsinfos ..... S. 29-30  
 Partnerseite ..... S. 31



Die Kinder der OGS Karlschule sagen Danke | Seite 11



SSF History | Seite 12-13



Schwimmen: Unsere Medaillengewinner Seite 20-21





## IMPRESSUM

*Sport-Palette*

### Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn  
1905 e. V.

### Redaktion:

Maike Schramm und Fabian Welt

### Redaktionsanschrift:

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

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

### Redaktionsschluss:

15. März  
15. Oktober

### Erscheinungsweise:

**2 x jährlich:**  
April  
November

### Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn  
1905 e. V.

### Design/Layout/Satz

intention Werbeagentur GmbH  
[www.intention.de](http://www.intention.de)

### Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,  
57539 Roth

### Papier:

Chlorfrei gebleicht

### Titelfotos:

Jörg Brinkmann und Tobias Schneiderwind

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.

# ROSSELLA UND FRANCO PIZZATO FEIERN 25-JÄHRIGES JUBILÄUM

Seit 25 Jahren haben die SSF Bonn mit Rossella und Franco Pizzato einen zuverlässigen, hochmotivierten Pächter für die Gaststätte im vereinseigenen Bootshaus in Bonn Beuel.

Nachdem seit der Übernahme des Bootshauses durch die SSF Bonn im April 1978 in den ersten 19 Jahren nach und nach insgesamt 7 verschiedene Pächter die dazugehörige Gastronomie bewirtschafteten, gelang dem Vorstand 1997 dann endlich ein Glücksgriff: Mit Rossella und Franco Pizzato konnten Michael Scharf (Vorsitzender) und Dietmar Kalsen (Technischer Leiter) ein Ehepaar engagieren, das in unseren Räumlichkeiten ihr Restaurant Canal Grande seit nunmehr 25 Jahren sehr erfolgreich betreibt.

Die Zusammenarbeit zwischen Verein und Pächter verläuft seitdem sehr harmonisch. Auch der große Umbau in 2005 wurde gemeinsam geplant, wobei die Eheleute Pizzato im Rahmen dieser Maßnahme den alten Kegelbahnraum im Erdgeschoss in Eigenregie und auf eigene Kosten in das jetzige Bistro umbauten und dadurch ihr Angebot erweiterten.

Die SSF Bonn gratulieren Rossella und Franco zu diesem Jubiläum und wünschen ihnen und uns weiterhin viel Erfolg mit dem Canal Grande in unserem Bootshaus in Bonn Beuel.

Maike Schramm



Feier anlässlich des 20jährigen Bestehens des Canal Grande am 02.05.2017; v.l. Maike Schramm, Dietmar Kalsen, Rosella und Franko Pizzato, Inga Rogge

Foto: Privat

# NACHBARSCHAFTSTREFFEN

Eine einvernehmliche Nachbarschaft ist wichtig, in guten wie in schlechten Zeiten. Daher hatte unser Vorsitzender und Geschäftsführer Harald Göbel die an unser Bootshaus in Bonn-Beuel angrenzenden Nachbarn für den 19.02.2022 zu einem Treffen eingeladen, um die guten Beziehungen mit ihnen aufzufrischen und zu festigen.

Direkt nach der Begrüßung bedankte er sich bei Frau Runge und Frau Dienst für den reibungslosen Ablauf der ersten Bauphase der Sanierung 2021, in der das Baugerüst für längere Zeit auf dem Grundstück von Frau Runge stehen durfte und auch laute und staubige Bauarbeiten toleriert wurden.

Bei Kaffee und Kuchen stellte Harald die aktuellen Angebote und Veranstaltungen des Vereins vor und lud alle Gäste herzlich ein, daran teilzunehmen. Einige unserer Nachbarn sind bereits SSF-Mitglieder, wie z.B. das Ehepaar Gisela und Michael Kirsten. Gisela ist begeisterte Schwimmerin und Michael geht 3x pro Woche ins Fitness-Studio. Frau Dienst nimmt am Aroha-Kurs im Großen Saal teil.

Ein besonderer Aspekt des PowerPoint Vortrages von Harald widmete sich der bevorstehenden Sanierung des Outdoorsportbereiches, wo neue Kurse

stattfinden sollen. In einer regen Diskussion wurde von den meisten Nachbarn der Wunsch geäußert, dass diese Kurse nicht zu laut sein sollten. Dies wurde ihnen von Seiten unseres Vereins zugesagt.

Es wurden viele Fragen nicht nur zum Bootshaus selbst gestellt, sondern auch zu anderen Bereichen des sportlichen Lebens, wie z.B. zum Sportpark Nord.

Max Hürter, im Vorstand verantwortlich für den Sport, beantwortete Fragen zum Seniorenkrafttraining, zur Nutzung der Umkleiden im Schwimmbad unter Corona Regeln, zum neuen, dritten Fitness-Studio in der Graurheindorfer Straße und vieles mehr.

Nach dem Vortrag führte Inga Rogge, Leiterin des Bootshauses, die Gäste durch das Fitness-Studio, die frisch sanierten Umkleiden oben, den Outdoor-Bereich und den Bootslageraum.

Im Anschluss an das Nachbarschaftstreffen gingen die Teilnehmer aufgrund vielseitiger Informationen und des konstruktiven Austausches zufrieden auseinander mit dem Wunsch nach weiteren Begegnungen auf sportlicher und persönlicher Ebene.

Inga Rogge

Nachbarschaftstreffen: Von oben rechts: Harald Göbel, Gisela und Michael Kirsten, Max Hürter, Inga Rogge, Coco Dienst, Doris Runge



Foto: Gustav Weis

## ÜBUNGSLEITER-FORTBILDUNGEN IM SPORTPARK NORD

Wie im letzten Jahr haben wir in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW ein vielfältiges und spannendes Übungsleiter-Fortbildungsprogramm entworfen, welches direkt im Sportpark Nord stattfindet. Die Maßnahmen dienen in den meisten Fällen einer Lizenzverlängerung ÜL C & B.

Interessenten melden sich gerne bereits jetzt bei **Kerstin Freudenhammer** (kerstin.freudenhammer@ssfbonn.de), die genauen Termine und Gebühren folgen in Kürze (siehe auch Homepage).



Eine Bezuschussung bis zu 80% der Kurskosten ist über uns ebenfalls möglich!

### Fortbildungen:

#### PARCOURS

21./22.05.2022, Sportpark Nord, Dreifachhalle & Stadion

#### OUTDOOR FITNESS

Geplant im Mai 2022, Sportpark Nord

#### BODYSTYLING / BBP / PILATES

Geplant im August/September 2022, Sportpark Nord

#### SCHWERPUNKT SENIOREN / SPORT MIT ÄLTEREN

6./7.11. oder 12./13.11., Sportpark Nord, Dreifachhalle

# TRAINING AUF DER POWER PLATE

## DAS SPORTANGEBOT „TRAINING AUF DER POWER PLATE“ IST NOCH ATTRAKTIVER GEWORDEN!

Die SSF Bonn bieten schon seit langem ein individuelles Power Plate Training im Fitness-Studio an.

Die bisherige Power Plate pro5 wurde jetzt ersetzt durch eine moderne, noch effektivere Power Plate pro 6+.

**"Was ist eigentlich eine Power Plate?"**, fragen sich bestimmt einige von Euch.

Die Power Plate ist eine Vibrationsplatte, auf der verschiedene Übungen durchgeführt werden können, die hauptsächlich zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur dienen. Eine stabile Tiefenmuskulatur ist wichtig für eine aufrechte Haltung, einen gesunden Rücken und ein verbessertes Gleichgewicht – alles Dinge, die man in jeder Lebensphase braucht!

Die Power Plate pro6+ bietet eine größere Stand- bzw. Liegefläche und verfügt über ein Seilzugsystem, mit dem effektiv die Schultern und der Rücken, sowie die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert werden können.

Das halbstündige Trainingsprogramm wird optimal mit Deinem Personal Trainer auf Dich und Deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

### Bist du neugierig geworden?

Dein Fitness-Studio Team beantwortet Dir gerne weitere Fragen. Du kannst gerne jederzeit per Mail ([anke.bauz@ssfbonn.de](mailto:anke.bauz@ssfbonn.de)) oder telefonisch (0228/5594134) einen Probetermin vereinbaren.

Wir freuen uns auf Dich!  
Dein Fitness-Studio Team

Fotos: Anke Bautz



Christiane auf der Power Plate



Anke beim Training auf der Power Plate pro 6+

### Statements von unseren Mitgliedern

#### Doreen

Die Übungen auf der Power Plate sehen einfach aus, sind aber sehr effektiv. Mit der Power Plate kann man ganz intensiv die Tiefenmuskulatur trainieren.

#### Beate

Effektives Ganzkörpertraining, Einzeltraining unter professioneller Anleitung.

#### Pia

Eine halbe Stunde auf der Power Plate und der Tag kann beginnen.

#### Tanja

Das Training auf der Power Plate fordert nicht nur den Körper, sondern auch die mentalen Fähigkeiten wie Konzentration und Koordination.

# BERICHTE UNSERER VIERTKLÄSSLER

In unserer OGS halten einige Viertklässler spontan Rückschau und erzählen offen von den Nachmittagen ihrer Grundschulzeit. Für und Wider darf dabei nicht fehlen und auch ein bisschen Wehmut kommt schon auf...

## Gamze

„In der OGS fand ich das Essen lecker. Mein Lieblingsspiel war Ligretto, Halligalli und Dobble. Ich fand es auch gut, dass es in unserer OGS Sport (-Angebote) gab und schöne Spiele in der Halle. Wir konnten auch jederzeit nach draußen gehen. Sehr schön war es, die Fenster anzumalen, Sachen zu basteln und beim Malen Musik hören zu dürfen. Es gibt zwei Spielecken, ich mag die Jungsecke am meisten, aber die Mädchenecke ist auch schön.“

## Jana

„Ich bin JANA und mir hat die OGS sehr gut gefallen. Wir hatten ein Ferienprogramm, dort haben wir viel erlebt. Alle waren super nett. Wir haben viel gebastelt und gemalt. Mit unseren Freunden hatten wir wirklich viel Spaß. Freitags von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr hatten wir eine coole Gruppenstunde. Die Hausaufgabenhilfe (in der Lernzeit) war sehr hilfreich. Es ist schade, dass ich gehen muss.“

**Time to say  
GOODBYE..**

## Yunus

„Ich habe Freunde in der OGS gefunden und in der Corona-Zeit war es blöd, dass wir immer in der Klassengruppe bleiben mussten (sonst durften wir uns alle untereinander spontan in anderen Gruppen besuchen). Aber dafür habe ich ein Mädchen gefunden, was ich liebe. Und manchmal waren die Gruppenstunden blöd, weil wir nur die gleichen Spiele spielen konnten (um Abstände einzuhalten), aber dafür war das Essen lecker.“

## Milan

„Hier habe ich viel Spaß, mit meinen Freunden Fußball zu spielen, und ich habe viele Freunde hier. Ich fand die Gruppenstunden gut und besonders die Sportstunden, wo ich Floorball spiele.“



**Emir**

„Ich finde an der OGS gut, dass wir am Freitag Gruppenstunde (mit Kinderkonferenzen, Ausflügen, Geburtstagsfeiern & Spielen) haben und wir täglich draußen spielen dürfen. Das Essen ist sehr lecker und die Betreuung sehr lieb. Das Schwimmen war auch sehr cool! Wenn wir rausgehen, spielen wir am liebsten Fußball. Dabei habe ich neue Freunde gefunden. Wir lernen auch Floorball und spielen auch Turniere (Karlschulcup für Bonner Grundschulen). Das macht Spaß!“

**Elif**

„Hi! Ich bin ELIF und elf Jahre alt. Ich war fünf Jahre in der OGS, erst in der ORANGEN, jetzt in der BLAUEN Gruppe. Am liebsten esse ich hier Burger, die wir uns selbst machen dürfen, und auch Orangen- und Ananassaft selber pressen. Oft male ich auch gerne Bilder. In der Halle sind meine Lieblingsspiele Zombieball und Chinesische Mauer. In der Corona-Notgruppe haben meine Freundin Ecrin und ich viel getanzt und uns Tänze ausgedacht. Draußen haben wir lange geschaukelt, dabei (in entgegengesetzter Richtung) gesungen und viel gelacht.“

**ALLES GUTE  
FÜR EUREN  
WEITEREN  
WEG**

**Kaan**

„In der OGS habe ich neue Freunde gefunden und leckeres Essen. Und gut ist, dass ich hier die Hausaufgaben machen kann und Fußball spielen. Und die Erzieher sind sehr nett und für die frische Luft.“

**Nourjanna**

„Hi! Ich bin NOURJANNA und mir gefällt die OGS ganz gut! Die Gruppenstunden haben mir ganz viel Spaß gemacht – am meisten, wenn wir in der Sporthalle gewesen sind. Meine Lieblingsspiele Zombie- und Dreierball machen am meisten Spaß! Das Essen schmeckt ganz o.k. und der Nachttisch eigentlich auch. Wir basteln und malen viel und gehen ganz viel raus. Die Lernzeit macht nur manchmal Spaß, weil die Hausaufgaben manchmal einfach zu schwer sind, aber eigentlich sind sie o.k.“

# DIE ZUCKERFREI-CHALLENGE

**W**ir machen in diesem Jahr in der gelben Gruppe der OGS Karlschule eine Zuckerfrei-Challenge. Das heißt, dass jeder, der mitmacht vom 02.03.22 bis zu den Osterferien auf Süßigkeiten und natürlich Zucker verzichtet. Also keine Limo, keine Schokolade, kein Eis, keine Kekse. Ganz schön schwer, aber wir können zum Glück einmal am Tag eine Ausnahme machen. Und wir probieren tolle Rezepte ohne Zucker aus, zum Beispiel selbstgemachte Limo aus Zitronensaft und Mineralwasser oder

Obstshakes. Immer wenn wir einen Tag geschafft haben, werfen wir eine Murmel in ein Glas. Am Ende kann man 37 Murmeln sammeln. Dabei muss jeder ehrlich sein, weil keiner das wirklich kontrollieren kann. Wir finden die Challenge toll, weil wir so lernen, dass wir auch ohne Zucker auskommen können und weil wir am Ende natürlich eine Belohnung bekommen, nur welche, wissen wir noch nicht.

Von Amida Apam (10 Jahre) und Laura Offringa (10 Jahre)



Fotos: Alexandra Großrichter



# DANKE

**W**ie in den vergangenen Jahren auch, erfüllte die Lidl Stiftung unseren Kindern einen Weihnachtswunsch. Die liebevoll ausgesuchten Geschenke kamen wie immer gut an.

WIR SAGEN:  
**HERZLICHEN  
DANK**



Foto: Alexandra Großrichter

# PEACE

Die Kinder der OGS Karlschule haben die Fenster mit Fingerfarben bemalt.

*Ein Zeichen für den Frieden!*



# SSF HISTORY:

## Vor 85 Jahren: Zusammenschluss von „Bonner Schwimm-Verein 05“ und „SC Wasserfreunde Bonn 1909 e.V.“

Fotos: SSF Archiv

Am 14. April 1937 beschlossen die Mitglieder des Bonner Schwimm-Vereins 05 und des SC Wasserfreunde Bonn 1909 e.V. in einer gemeinsamen Mitgliederversammlung einstimmig den Zusammenschluss beider Vereine.

Großen Anteil an dem Zustandekommen der Fusion hatten Hermann Henze von den Wasserfreunden und Enko Brünker vom Bonner Schwimm-Verein.

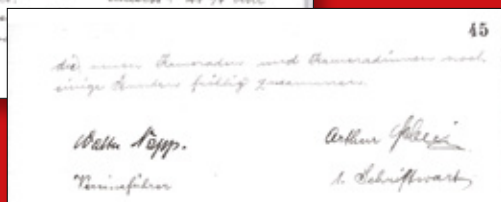
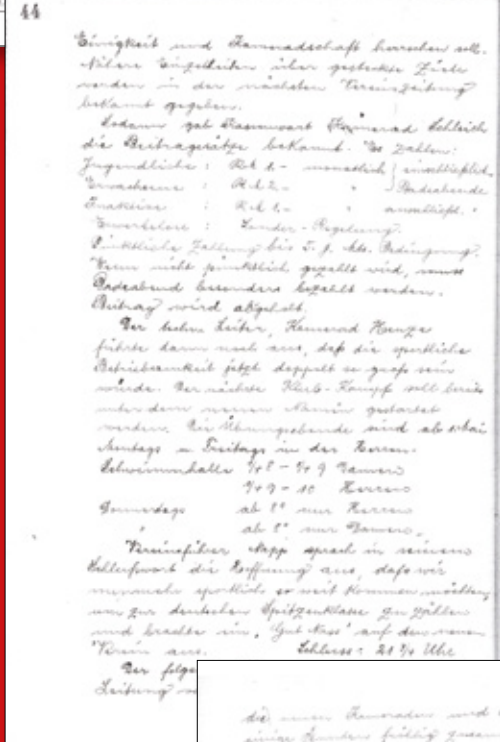
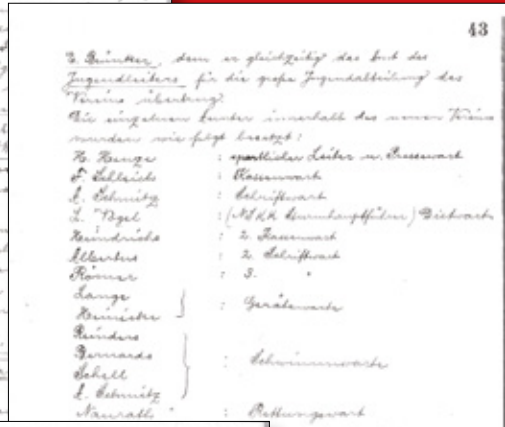
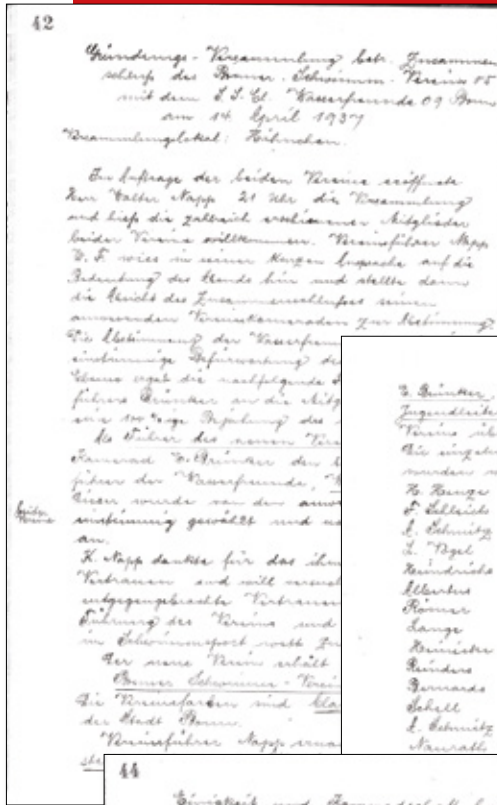
Zum Vorsitzenden des neuen Vereins wählten die anwesenden Mitglieder einstimmig den bisherigen Vorsitzenden des SC Wasserfreunde Bonn, Walter Napp. Stellvertretender Vorsitzender wurde Enko Brünker, den die Mitglieder des Bonner Schwimm-Vereins einen Monat vorher zu ihrem Vorsitzenden gewählt hatten. Hermann Henze übernahm das Amt des sportlichen Leiters und des Pressewartes.

Der neue Verein nannte sich zunächst „Bonner Schwimmverein Wasserfreunde 05“, wurde dann aber nach kurzer Zeit in „Schwimmsportfreunde Bonn 05 e.V.“ umbenannt.

Der neue Verein hatte 330 Mitglieder, die schnell zu einer Gemeinschaft zusammenwuchsen. Dazu trugen sowohl die sportlichen als auch die geselligen Veranstaltungen bei. Eine besondere Rolle spielten außerdem die von Herman Henze herausgegebenen monatlichen Klubnachrichten, in der über alle Vorkommnisse innerhalb des Vereins berichtet wurde.

Schon im ersten Jahr konnte der Name „Schwimmsportfreunde“ dank der sportlichen Erfolge im In- und Ausland einen guten Klang erwerben. Von 942 Starts gingen die Schwimmer und Schwimmerinnen des Vereins 700 Mal als Sieger hervor.

Maika Schramm



16.04.1937 Fusion BSV und Schwimmclub "Salamander"

**Bonner Schwimmverein und Wasserfreunde schließen sich zusammen**  
Die Zusammenlegung der Vereinsführer

Wasser Schwimmverein 05 und SC Wasserfreunde Bonn 1909 haben in einer gemeinsamen außerordentlichen Mitgliederversammlung über den Zusammenschluss beider Vereine entschieden. Die Zusammenschlussbeschlüsse sind am 14. April 1937 in der ersten Sitzung der gemeinsamen Mitgliederversammlung im Hotel "Salamander" in Bonn einstimmig angenommen worden.

„Bonner Schwimmverein Wasserfreunde 05“  
Stab für Schwimm- und Wasserfreunde

1. Vorsitzender: Hermann Henze  
2. Vorsitzender: Enko Brünker  
3. Vorsitzender: Walter Napp  
4. Vorsitzender: Hermann Henze  
5. Vorsitzender: Hermann Henze  
6. Vorsitzender: Hermann Henze  
7. Vorsitzender: Hermann Henze  
8. Vorsitzender: Hermann Henze  
9. Vorsitzender: Hermann Henze  
10. Vorsitzender: Hermann Henze

Quelle: Bonner Generalanzeiger vom 16. April 1937

Der Schwimmclub „Salamander“ Bonn von 1909 (Sportbad Salamanderweiher in Kohlkaul), seit 1925 als „Vereinigte Wasserfreunde Bonn 09“ am Start, fusioniert 1937 mit dem ältesten „Bonner Schwimmverein“ von 1905 (Viktoriabad Bonn) zu den heutigen SCHWIMM-SPORT-FREUNDEN „SSF“ BONN

# Schwimm- Wettkämpfe 1937/1938

Gaumeisterschaften am 06.09.1937



Klubkampf gegen Aachen am 17.11.1937



Die SSF-Wasserballer im Dezember 1937



Die Wettkampfmannschaft 1937



Klubkampf der Damenmannschaft gegen Sparta Köln am 09.01.1938



# SSF KOPF: MARGRET HANKE

*Margret Hanke ist seit 33 Jahren Mitglied bei den SSF Bonn. Seit über 30 Jahren ist sie Ansprechpartnerin der Mastersschwimmer und Masterschwimmerinnen des Vereins. Dank ihres unermüdlchen Einsatzes ist die Gruppe im Laufe der Zeit auf über 80 Aktive im Alter von 20 – 85 Jahren angewachsen. Dabei startet Margret immer noch selbst bei nationalen und internationalen Wettkämpfen und erreicht dort regelmäßig vordere Plätze. Auch wenn es darum geht, bei Vereinsveranstaltungen mitzuhelfen, ist Margret von Anfang an immer mit dabei.*

*Mit Margret Hanke sprach Maïke Schramm:*

## **1. Wie bist Du zu den SSF Bonn gekommen?**

Mit 6 Jahren lernte ich in Bielefeld schwimmen und es hat mir viel Freude bereitet, so dass ich mit 10 Jahren in einen Schwimmverein ging und kurz danach schon an den ersten Wettkämpfen teilnahm. Ich blieb dabei und in meiner Jugend war ich mehrmalige Jahrgangsmeisterin im Schwimmverband NRW (damals noch Westdeutscher Schwimmverband). Bis zu den Deutschen hat es aber nur 1 x gereicht. Nach meiner Heirat mit Eckhard Hanke 1967 zogen wir berufsbedingt immer wieder um. Ich war in mehreren Vereinen aktive Schwimmerin und Masterschwimmerin. 1988 kamen wir nach Bonn und unser erster Schritt war, uns mit der ganzen Familie bei den SSF anzumelden, denn diese hervorragenden Möglichkeiten zu schwimmen gibt es nicht überall in Deutschland. Ich bin noch immer als Masterschwimmerin aktiv.

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

Ab 1990 habe ich in der Schwimmabteilung über 20 Jahre als Übungsleiterin bei den Schwimmkursen für Kinder mitgewirkt. Außerdem kümmere ich mich seit dieser Zeit um die Masterschwimmer und -schwimmerinnen des Vereins und bin seit 1994 bis jetzt als Sachbearbeiterin Masters in der Abteilungsleitung der Schwimmabteilung tätig.

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

Meine schönsten Erlebnisse waren und sind noch immer die Besuche bei den verschiedenen Meisterschaften (WM, EM, Deutsche usw.). Sie führten uns als Mannschaft durch ganz Europa und sogar bis nach Neuseeland, Kanada und die USA. Es ist auch immer wieder schön, wenn wir uns alle zum Training in unserm Bad treffen und auch weitere schöne Treffen mit vielen Masters außerhalb der Trainingszeit veranstalten.

## **4. Welche sportlichen Angebote nutzt Du im Verein?**

Neben dem Masterschwimmen habe ich viele Jahre in der Volleyballabteilung in der Freizeitgruppe Volleyball gespielt. Außerdem habe ich zwischendurch auch mal Gymnastikkurse besucht. Da das Schwimmtraining aber sehr viel Zeit in Anspruch nimmt, schwimme ich jetzt nur noch.



Margret Hanke

Foto: Maïke Schramm

## **5. Wie siehst Du die Vereinsentwicklung aktuell und welche Entwicklungen wünschst Du Dir für die Zukunft?**

Dadurch, dass inzwischen so viele neue Abteilungen hinzugekommen sind, habe ich den Eindruck, dass jede Abteilung inzwischen in sich wie ein kleiner Verein ist und man kaum Kontakt zu den anderen Abteilungen hat. Das ist schade.

Ich wünsche mir für die Zukunft besseren Kontakt und Zusammenhalt der Abteilungen. Es sollte wieder einmal im Jahr ein großes Fest stattfinden, wo jede Abteilung dran teilnimmt und man sich dabei zwanglos besser kennen lernt.

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

Ich wünsche mir, dass die Jugend des Vereins und vor allem die aktiven Schwimmerinnen und Schwimmer in den Bereich „Ehrenamt“ einbezogen werden und nach ihrer aktiven Zeit dem Verein als Übungsleiter, Kampfrichter, Schiedsrichter und Helfer (z.B. in der Abteilungsleitung) allgemein zur Verfügung stehen, damit sie dem Verein, von dem sie profitiert haben, etwas zurückgeben können. Um dieses zu erreichen, ist es wichtig, Treffen, egal welcher Art, außerhalb des Trainingsbetriebs zu veranstalten, damit das Vereins-Zugehörigkeitsgefühl gestärkt wird.

Maïke Schramm

# 20 JAHRE TISCHTENNIS-ABTEILUNG



Quelle: SSF-Archiv

Seit nunmehr 20 Jahren wird Tischtennis bei den SSF Bonn gespielt. Damals wollten die Tischtennis-Sportler die finanziellen Einschränkungen beim Post-SV Bonn nicht mehr mittragen. Viel zu viel Geld floss in das marode Poststadion am Lievelingsweg. Und das fehlte für den Sportbetrieb. Und so hatten sie am 17.04.2002 entschieden, geschlossen zu den SSF Bonn zu wechseln. Dies alles geschah schon damals unter Jörg Brinkmann, der seit 1978 die Geschicke der Tischtennis-Abteilung leitet. Nach monatelanger Vorarbeit erhielten die SSF Bonn zum 01.07.2002 eine neue Abteilung mit 74 Sportkameraden und bereits bestehender Struktur. War diese Entscheidung rückblickend erfolgreich?

Ich denke ja! Es war eine typische Win-win-Situation. Die SSF konnten ihr Sportangebot erweitern und auf einen Schlag 74 neue Mitglieder zählen. Und die damaligen Postler? Der eigene Sport konnte nunmehr betrieben werden, ohne dass ein Großteil der Beiträge im „Groschengrab Poststadion“ verschwand. Ihnen stand plötzlich ein deutlich größeres Sportangebot zur Verfügung. Und den Machern der Abteilung – nach wie vor unter der Leitung von Jörg Brinkmann – standen in Bonns größtem Sportverein ganz andere Möglichkeiten offen.

Wir waren schon damals wie heute der einzige Bonner Tischtennisverein, der auch eine Seniorengruppe angeboten hat. Auch die Gruppe für Hobbyspieler war und ist eine tolle Einrichtung. So nahm die Entwicklung der Tischtennis-Abteilung nach dem Beitritt einen raschen Aufschwung: Bereits ein halbes Jahr später war die Zahl auf weit über hundert Mitglieder

angewachsen. In 2019 wurde mit 226 Mitgliedern der bisherige Höchststand erreicht, davon 26 Senioren, 80 Hobbyspieler und 71 Jugendliche, die sich in den Turnhallen der Alten Jahnschule, des Heinrich-Hertz-Europakollegs und im Sportpark Nord an sechs Tagen in der Woche zum Training treffen.

Bedingt durch die Pandemie hatten wir zum 01.10.2021 einen Rückgang auf 168 Mitglieder. Doch ständige Akquisitionsmaßnahmen auch in Corona-Zeiten brachten uns aktuell schon wieder auf 189 Mitglieder. Hierzu haben insbesondere die Tischtennis-Mini-Meisterschaften beigetragen, die Kindern erstmalig den Kontakt mit unserem Sport bieten sollen. Genauso helfen natürlich Kooperationen mit verschiedenen Schulen, insbesondere mit der Jahnschule als unserem Hauptstandort. Aber auch in anderen Bereichen wollen wir weiter zulegen. Der Hobbybereich wird durch Mund-zu-Mund-Propaganda schon fast zum Selbstläufer. Und im Seniorenbereich kooperieren wir seit Kurzem mit dem PingPongParkinson e.V., der uns bereits neue Mitglieder beschert hat.

Und dann ist da natürlich noch die Frage der sportlichen Entwicklung. Das Wichtigste ist selbstverständlich die Jugendarbeit als Basis. Schon damals haben wir darauf geachtet, dass unsere Jugend- und Schülermannschaften durch qualifizierte Trainer betreut werden. Dies ist ein ganz wichtiger Pfeiler der Jugendarbeit und so legen wir großen Wert darauf immer wieder neue Trainer fachgerecht ausbilden zu lassen. Der andere Teil ist natürlich immer wieder auf's Neue Kinder zum Tischtennis-Spielen zu motivie-

ren. Daher haben wir seit 1996 jährlich die Tischtennis-Mini-Meisterschaften durchgeführt.

Gestartet sind wir seinerzeit mit sechs Jugend- und Schülermannschaften. Dies waren in den zwanzig Jahren mal mehr mal weniger. Dieses Auf und Ab hat sich auch in der Qualität vollzogen. Höhepunkt war sicherlich, dass wir in zwei Spielzeiten eine Mannschaft in der Verbandsliga, der höchsten Jugendklasse stellen konnten. Geändert hat sich allerdings, dass es heute keine reinen Mädchen-Mannschaften mehr gibt. Sie spielen mit den Jungs in gemischten Mannschaften. Aktuell bringen wir eine Jungen-18, eine Jungen-15 und drei Jungen-13-Mannschaften an den Start.



Damenmannschaft 2004 mit Angela Tropartz, Alice Kautz, Heike Dreesen und Silvia Feldeisen (von links)



1. Herren Aufstiegsmannschaft 2004/2005 (von links: Lutz Rogge, Guido Richrath, Klaus Gehrmann, Harald Kautz, Horst Stein und Zeljko Kelcec)

Im Erwachsenen-Bereich starteten wir mit einer Damen-Mannschaft und vier Herrenmannschaften (Bezirksliga, Kreisliga, 2. und 3. Kreisklasse). Hier hat sich die „Mitgliederexplosion“ am ehesten niedergeschlagen, denn inzwischen gehen wir mit acht Herrenmannschaften an den Start. Die Damenmannschaft pausiert aktuell wegen der Pandemie. Auch hier ging es sicherlich bedingt durch die Erfolge im Jugendbereich steil bergauf. So konnten wir unsere 1. Herren über die Landesliga sogar bis in die Verbandsliga hieven, wobei dieses Abenteuer nunmehr durch den Saisonabbruch des Verbandes unsanft beendet wurde.

Die anderen Mannschaften sind gleichmäßig über die Bezirksklasse und die 1., 2. und 3. Kreisklasse verteilt. Und es gibt sogar zwei Mannschaften, die sich aus den Hobbyspielern rekrutieren und in der Hobbyklasse ihre Heimat gefunden haben.

Jörg Brinkmann



Aufstiegsmannschaft: 2008/2009 (von links Benjamin Wasiljew, Alexander Szafarowicz, Marc Stein und vorne Benjamin Ho)



Jörg Brinkmann



# 20 Jahre Tischtennis-Abteilung

Auszug aus dem Protokoll der Abteilungsversammlung vom 17.04.2002

## Protokoll der Abteilungsversammlung 2002

**Ort** : Turnhalle Jahnschule  
**Termin** : Mittwoch, 17. April 2002 um 20.00 Uhr

VP1: Die Versammlung wurde vom Abteilungsleiter um 20.10 Uhr eröffnet. Er konnte 30 stimmberechtigte Mitglieder begrüßen. Ein Vertreter des Hauptvorstandes war nicht anwesend. Für 25jährige Mitgliedschaft wurde Claudia Himmel und für 10jährige Mitgliedschaft Volker Lüh mit der Ehrennadel des Vereins ausgezeichnet. Der Abteilungsleiter überreichte Präsente.

VP2: Zur Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung gab es keine Wortmeldungen.

VP3: a. Der Jahresbericht der Abteilungsleitung ist beigefügt. Es gab keine Wortmeldungen.  
 b. Die finanzielle Situation der Tischtennis-Abteilung und des Gesamtvereins wurde ausführlich dargestellt und diskutiert. Negativ bemängelt wurde insbesondere, dass die Tischtennis-Abteilung trotz ausreichend eingebrachter Mittel unter den finanziellen Engpässen des Gesamtvereins leiden muss. Erheblicher Ärger verursachte die nach wie vor nicht gewährleistete Transparenz der Finanzen (Deckungsbeiträge der Abteilungen, Höhe der Verschuldung). Ebenfalls dargestellt wurde die Situation um den Verkauf des Poststadions. Hier herrscht aufgrund der mangelnden Informationspolitik des 1. Vorsitzenden ebenfalls Unklarheit.

VP4: Aufgrund der unter 3b dargestellten Situation haben bereits Umfragen und Inforenden bezüglich einer Umstrukturierung der Abteilung stattgefunden. Als Alternativen wurde der Verbleib beim Post-SV Bonn, der Anschluss an die SSF Bonn oder eine Vereinsneugründung vorgeschlagen. Bereits im Vorfeld wurde hier der Anschluss an die SSF Bonn favorisiert. Der Abteilungsleiter erläuterte hierzu den aktuellen Sachstand. Vom Grundsatz einer größeren finanziellen Sicherheit. Die Abstimmung ergab bei vier Enthaltungen und 26 Stimmen für die SSF ein klares Votum. Bei 5 Enthaltungen wurde einem jährlichen Abteilungsbeitrag von 22,- € für Erwachsene zugestimmt. Die Abteilungsordnung des Post-SV Bonn soll mit redaktionellen Änderungen sowie der zusätzlichen Aufnahme eines Kassenswartes (Kontoführung, Verbuchung von Einnahmen und Ausgaben, Aufstellung Haushaltsplan) für die SSF Bonn übernommen werden. 25 Ja-Stimmen bei 5 Enthaltungen.

VP5 Zum Versammlungsleiter wurde einstimmig Axel Brinkmann gewählt.

VP6: Er beantragte die Entlastung, die einstimmig erteilt wurde.

VP7: Bei den Neuwahlen wurden folgende Sportkameraden einstimmig gewählt:  
 a. Abteilungsleiter : Jörg Brinkmann  
 b. stv. Abteilungsleiter : Ingo Albers  
 c. Sportwart : Harald Kautz  
 d. Damenwartin : Alice Kautz  
 Sie werden nach Übertritt zum 01.07.2002 kommissarisch die gleichen Ämter der SSF Bonn übernehmen. Zusätzlich wurde als Kassenswart bei den SSF kommissarisch Thomas Braun gewählt. Eine Bestätigung soll jeweils der ordentlichen Abteilungsversammlung bei den SSF Bonn erfolgen.

Auszug aus der Vereinbarung Post-SV Bonn und SSF Bonn 1905, Mai 2002

## VEREINBARUNG

Zwischen dem Post-SV Bonn e.V., vertreten durch den 1. Vorsitzenden Herrn Dr. Reinhard Strey, den Mitgliedern der Tischtennis-Abteilung des Post-SV Bonn e.V., vertreten durch den Abteilungsleiter Herrn Jörg Brinkmann und den SSF Bonn 05 e.V., vertreten durch den 1. Vorsitzenden Michael Scharf, wird folgende Vereinbarung getroffen:

- > Die Tischtennis-Abteilung trennt sich zum 30. Juni 2002 vom Post-SV Bonn e.V. Die Abteilungsversammlung vom 17. April 2002 hat einstimmig den Anschluss an die SSF Bonn 05 e.V. beschlossen.
- > Die Kündigungen von 91 Mitgliedern, darunter von 33 Jugendlichen, liegen dem Post-SV Bonn e.V. schriftlich vor.
- > Der Post-SV Bonn e.V. überlässt den SSF Bonn 05 e.V. zur Verwendung in der neu gegründeten Tischtennis-Abteilung das vorhandene Material (4 Imperial-Tische, 3 Donic-Tische inklusive Netzgeräten) vorerst leihweise. Hierfür ist ein monatlicher Mietzins von insgesamt -- € zu entrichten. Dieser wird auf einen evtl. Kaufpreis angerechnet.
- > Der Post-SV Bonn e.V. überträgt das Nutzungsrecht der von der Stadt Bonn zugewiesenen Hallenstunden in der Jahnschule (dienstags 15.30 – 22.00 Uhr, mittwochs 17.00 – 22.00 Uhr und freitags 17.00 – 22.00 Uhr) an die SSF Bonn 05 e.V. zur Nutzung durch die neugegründete Tischtennis-Abteilung.
- > Im Gegenzug überträgt der SSF Bonn 05 e.V. das Nutzungsrecht der von der Stadt Bonn zugewiesenen Hallenstunden in der Theodor-Litt-Schule (mittwochs 20.00-22.00 Uhr) an den Post-SV Bonn e.V. zur Nutzung durch die Basketball-Abteilung.
- > Im Januar 2003 werden von den Unterzeichnern Gespräche über die evtl. Nutzung der Turnhalle der Jahnschule und des Materials durch die Tischtennis-Abteilung des Post-SV Bonn e.V. nach der Saison 2002/2003 geführt. Gleiches gilt für die Nutzung der Turnhalle der Theodor-Litt-Schule durch die Basketball-Abteilung des Post-SV Bonn e.V.
- > Mitglieder der Tischtennis-Abteilung des Post-SV Bonn e.V. sind berechtigt, als Gäste am Trainingsbetrieb der Tischtennis-Abteilung der SSF Bonn 05 e.V. teilzunehmen. Sie haben sich durch ihren Mitgliedsausweis auszuweisen und tragen sich in eine Gästeliste ein. Die Versicherung obliegt dem Post-SV Bonn e.V. Für Trainingseinheiten, die durch einen Übungsleiter der SSF Bonn 05 e.V. betreut werden, sind pro Gastspieler 1,50 € zu entrichten. Diese werden monatlich abgerechnet. Die zeitliche Einteilung der Trainingseinheiten bleibt bestehen und ist entsprechend zu beachten. Der Wettkampfbetrieb hat generell Vorrang.

Pressemitteilung 03.06.2002

**SSF Bonn**  
**Freizeit- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.**  
**Abteilung Tischtennis**  
 Abteilungsleiter  
 Mitglied des Deutschen Tischtennis-Bundes und des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen e.V.

Jörg Brinkmann  
 Ludwigschopp Str. 2  
 53117 Bonn  
 Tel.: 0228 / 677910 p.  
 Tel.: 0228/6061811 d.  
 Fax: 0228/6061831 d.  
 e-mail: brinkmann.joerg-derssf@online.de  
 Internet: www.ssf-bonn.de  
 03. Juni 2002

### Pressemitteilung

#### Jetzt auch Tischtennis bei den SSF Bonn

Fast die komplette Tischtennis-Abteilung des Post-SV Bonn ist zu den SSF Bonn gewechselt. „Wir versprechen uns davon bessere Perspektiven für unseren Sport“, so Abteilungsleiter Jörg Brinkmann, der auch bei den SSF Bonn das Ruder in die Hand nehmen wird. Mit dem Post-SV Bonn wurde beim Verband eine Damenmannschaft (Kreisliga 2. und 3. Kreisklasse) und vier Herrenmannschaften (Bezirksliga Kreisliga 2. und 3. Kreisklasse) gemeldet. „Nach den letzten Sichtungskontingen hatten wir eine enormen Zulauf an Jugendlichen“, so Jörg Brinkmann. „Nach den letzten Sichtungskontingen hatten wir eine enormen Zulauf an Jugendlichen“, so Jörg Brinkmann. „Nach den letzten Sichtungskontingen hatten wir eine enormen Zulauf an Jugendlichen“, so Jörg Brinkmann. Die SSF Bonn laden alle Tischtennis-Interessierten herzlich ein, mal beim Training in der Turnhalle der Jahnschule, Herseler Str. in Bonn-Nord rein zu schnuppern. Jugendliche werden dienstags mittwochs und freitags ab 17.00 Uhr von zwei ausgebildeten Übungsleitern betreut. Hobby- und Leistungsspieler ab 18.30 Uhr dem Zelluloid nachjagen. Senioren (ab 55 Jahre) sind dienstags mittwochs ab 17.00 Uhr herzlich willkommen. Bei Fragen steht Jörg Brinkmann (Tel. 0228/677910) zur Verfügung.

Artikel aus Vereinszeitung 378, Juli 2002

## Schwingen Sie doch mal den Schläger

### Zum neuen Angebot gehören Kurse für alle Altersstufen

Wir hat noch nicht legenden Schläger gegriffen? Vielleicht im heimischen Garten, im Keller oder im Urlaub? Jetzt kann auch bei den SSF Bonn dem kleinen, weißen Ball nachgejagt werden! Seit 1. Juli ist jeder SSFler, ob Hobbyspieler oder Kinostarter, ab oder jung herzlich in der Turnhalle der Jahnschule (Herseler Str., Bonn-Nord) willkommen. Nicht nur, dass unser Sportangebot erweitert wurde, wir haben auch gleich eine ganze Wettkampftrope im Verein aufbauen können. Etwa 80 Mitglieder der Tischtennis-Abteilung des Post-SV Bonn haben sich entschlossen zu den SSF Bonn zu wechseln. Wenn dort keine Perspektiven mehr gehen, so erhofft sich Abteilungsleiter Jörg Brinkmann in Zusammenarbeit mit dem SSF Bonn einen deutschen Aufschwung. Nach langen Verhandlungen hat der Post-SV Bonn zugestimmt, dass alle Spielberechtigungen und Leistungsleistungen übertragen werden. Damit sind die SSF Bonn in der im September beginnenden Saison mit der 1. Herrenmannschaft in der Bezirksliga vertreten. Zusätzlich herzlich eingeladen – in dieser Klasse wird schon toller Sport geboten. Die 2. Mannschaft vertritt unsere Farben in der Kreisliga, die 3. Mannschaft spielt in der 2. Kreisklasse, die 4. Mannschaft in der 3. Kreisklasse. Eine Damenmannschaft haben wir in der Kreisliga gemeldet. Besonders stolz sind wir aber auf unsere Jugendlichen: zwei Jugendmannschaften, eine Schülerinnen-Mannschaft und drei Schülermannschaften werden um die Punkte kämpfen. Selbstverständlich ist zum Training aber auch jeder willkommen, der gem mal den Schläger schwingen will. Unsere Trainingseinheiten werden von ausgebildeten Übungsleitern betreut. Wer will kann natürlich auch einfach so spielen. Am besten mal vorher kennen und mitmachen.

Trainingszeiten			
Jugendtraining	Dx Fr	17.00-19.00	
	Mo	17.00-18.30	
Seniorengruppe	Di	18.30-17.00	
Hobbygruppe	Di	18.30-22.00	
Mannschaften	Dx Fr	19.00-22.00	
	Mo	20.30-22.00	



Weitere Infos bei Abteilungsleiter Jörg Brinkmann, Telefon 0228/677910.

# FLOORBALL

## DRAGONS ERHALTEN DAS GRÜNE BAND FÜR VORBILDICHE TALENTFÖRDERUNG

**A**m Karnevalssamstag, 26.02.2022, haben die SSF Dragons Bonn im Sportpark Nord das Grüne Band der Commerzbank für vorbildliche Talentförderung im Verein in Empfang genommen.

Obwohl die Verantwortlichen der Dragons aufgrund der Corona-Pandemie über drei Monate gemeinsam mit der Commerzbank nach einem Termin gesucht hatten und auch dieser Termin bis kurz vor Schluss auf der Kippe stand, hätte der Rahmen für die Preisübergabe des Grünen Bandes am Ende nicht besser gewählt werden können. Der Abend an diesem Karnevalssamstag hatte alles zu bieten, wofür die Floorball-Abteilung steht, und unterstrich nochmal eindrucksvoll, warum der „Preis für vorbildliche Talentförderung im Verein“ in diesem Jahr an die Dragons Bonn ging:

- Mit 12 von 17 Spielerinnen standen für die Bonner Dragons fast nur Damen auf dem Feld, die das Bonner Ausbildungskonzept für Floorball durchlaufen haben.

- Die Zusammenarbeit hinter der Bande zwischen dem Damen-Headcoach Daniel Mahnken und unserem neuen Sportdirektor und Nachwuchskoordinator Jani Juusti trug auch an diesem Abend wieder Früchte, sodass unsere Damen dem mehrfachen Deutschen Meister UHC Weißensfels vor allem auch taktisch ein Spiel auf Augenhöhe bieten konnten. Zwar stand am Ende eine unglückliche 4:5 Niederlage auf der Anzeigentafel, eine Woche später beim Pokal-Halbfinale in Berlin gewannen sie dann aber eindrucksvoll mit 6:2 und wurden Pokal-Vizemeister.

- Die Bönnsche Band „Jedöns“ schmetterte nach dem Spiel die Dragons-Hymne live auf den Hallenboden und 100 Karnevalisten aus der Bonner Floorballfamilie feierten Jedöns, den Karneval, aber auch ein bisschen sich selbst.

- Maïke Schramm als Vertreterin des Hauptvereins der SSF Bonn erhielt gemeinsam mit Mathis Janesch (stv. Abteilungsleiter der Dragons) den Scheck über 5.000 € überreicht. Maïke kann als die Ziehmutter der Floorball-Abteilung bezeichnet werden. Sie war es, die als Geschäftsführerin der SSF Bonn dem Konzept von Jan Patočka im Jahr 2006 eine Chance gab, und sich die Dragons so zu dem entwickeln konnten, was sie heute sind.

Heute zählt die Floorball-Abteilung der SSF Dragons Bonn mit ca. 240 Mitgliedern zu den fünf größten Floorball-Vereinen in Deutschland und ist dabei einer der wenigen Vereine, die sowohl bei den Herren als auch bei den Damen ein Team in der höchsten deutschen Spielklasse stellen. Basis für diesen Erfolg ist es seit jeher, den Fokus auf die Jugendförderung zu legen, die bisher in der Altersklasse U17 mit zwei Deutschen Meisterschaften auf dem Großfeld im Jahr 2015 und 2017 gekrönt wurde.

Die Entwicklung und all die Erfolge wären allerdings ohne das Engagement der ganzen Abteilung und allen ehrenamtlichen Helfern und Unterstützern über all die Jahre nie möglich gewesen. Daher gilt auf diesem Wege nochmal allen unser herzlichster Dank! Dieser Preis ist unsere Bestätigung für die gute Arbeit.

Abschließend auch noch ein Dank an die Commerzbank insgesamt, aber insbesondere auch an Stefan Plein für die persönliche Übergabe sowie die lobenden Worte und die immer sehr freundliche Kommunikation. Derartige Förderungen spielen eine wichtige Rolle im ehrenamtlichen Vereinssport und motivieren zusätzlich, eine gute Arbeit in seinem Verein zu leisten.

Mathis Janesch



Dragons erhalten das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung

Foto: Stefan Wiede

## KYUDO-LEHRGANG UND PRÜFUNGEN BIS ZUM 1. KYU

Am Samstag, den 5. März, fand in der großen Halle des Sportpark Nord ein Prüfungs-Vorbereitungslehrgang mit anschließenden Prüfungen bis 1. Kyu statt, an dem 17 Kyudoka, einige davon auch aus anderen NRW Vereinen, teilnahmen. Wie in anderen Budo Kampfkünsten gibt es auch im Kyudo Prüfungen, bei denen Kyu- und Dan-Grade erworben werden können. Dieses System dient unter anderem dazu, sich vorab gezielt auf ein schaffbares Etappenziel vorzubereiten und seinen persönlichen Fortschritt unter Beweis zu stellen.

Der fünfständige Lehrgang unter der Leitung von Sven Zimmermann, Renshi, 6. Dan, beinhaltete im praktischen Teil sowohl Aspekte der Technik, wie auch die für den Prüfungsablauf geforderten Bewegungsabläufe und zusätzlich die Optimierung des theoretischen Wissens.

Nach einer kurzen Erholungspause stellten sich die Prüfungsanwärter in kleinen Gruppen den drei anwesenden Prüfern des Deutschen Kyudo Bundes. Für den angestrebten Grad wird der gesamte Bewegungsablauf vor und nach dem Schießen und die technische Ausführung anhand der Prüfungsordnung des Dachverbandes bewertet. Dabei werden von jedem Schützen 2 Pfeile nacheinander auf die in 28 Metern entfernte Zielscheibe von 36 cm Durchmesser geschossen. Dank guter Vorbereitung konnten, mit einer Ausnahme, alle Teilnehmer den angestrebten Kyu-Grad erreichen.

Sven Zimmermann



Prüfungsvorbereitung



Am Zielbereich

Fotos: Gisela Becker

# SCHWIMMEN

## 10 DM TITEL UND EIN EUROPAREKORD FÜR DIE SSF MASTERS

Bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften der Masters über die langen Strecken schwamm die 4 x 200 m Freistil mixed Staffel der Altersklasse 240+ der SSF Bonn einen neuen Europarekord und gewann damit eine von 10 Goldmedaillen für die SSF Masters.

Nachdem die Internationalen Deutschen Mastersmeisterschaften im Schwimmen über die langen Strecken in 2020 und 2021 wegen der Corona-Pandemie abgesagt werden mußten, konnten sie in diesem Jahr vom 18. – 20.03. endlich wieder in der gewohnten Weise stattfinden. Ausrichter war der TSV Solingen Aufderhöhe 1877 e.V.

530 Aktive aus 198 Vereinen hatten zu diesen Deutschen Meisterschaften 975 Einzelstarts und 78 Staffeln gemeldet. Mit dabei waren auch 32 Aktive der SSF Bonn mit 30 Einzelstarts und 8 Staffeln.

Herausragendstes Ergebnis aus Bonner Sicht war die 4 x 200 m Freistil mixed Staffel der Altersklasse 240+, die mit Ines Marlow, Bärbel Hundsdörfer, Bernd Fischer und Javier Nogues in 10:18,56 min einen neuen Europarekord aufstellte.

Insgesamt gewannen die SSF-Masters 10 Gold-, 11 Silber- und 9 Bronzemedailles. Im Medaillenspiegel der DM belegten sie damit Platz 2 hinter der SG Wuppertal und vor der SG Dortmund.

Margret Hanke / Maike Schramm

### Goldmedaillen im Einzelrennen

- **Christine Klüthemeyer** (AK 40) über 200 m Schmetterling
- **Jochen Kaminski** (AK 45) über 200 m Schmetterling
- **Kate Nicholson** (AK 40) über 400 m Freistil
- **Javier Nogues** (AK 55) über 400 m Lagen
- **Margret Hanke** (AK 75) über 200 m Rücken

### Goldmedaillen der Staffeln

- 4 x 200 Freistil mixed (AK 240+) mit **Ines Barlow, Bärbel Hundsdörfer, Bernd Fischer und Javier Nogues**
- 4 x 200 Freistil männlich (AK 240+) mit **Jochen Kaminski, Michael Schmitz, Javier Nogues und Axel Werkhausen**
- 4 x 200 m Freistil weiblich (AK 240+) mit **Monika Zender, Tordis Grüner, Catherine Mattaeu-Meyer und Marion Freundel**
- 4 x 200 m Freistil mixed (AK 280+) mit **Bernt Dittrich, Kurt Tohermes, Maike Schramm und Margret Hanke**
- 4 x 200 m Freistil mixed (AK 200+) mit **Georg Wambach, Barbara Niethammer, Christine Klüthemeyer und Mario Heese**



# SCHWIMMEN

## Silber- und Bronzemedailien

- |  |                                  |  |                      |  |          |
|--|----------------------------------|--|----------------------|--|----------|
| · 1500 m Freistil männlich<br><b>Axel Werkhausen</b> , AK 50<br><b>Jochen Kaminski</b> , AK 45<br><b>Mario Heese</b> , AK 45 | 3. Platz<br>2. Platz<br>3. Platz | · 400 m Lagen männlich<br><b>Mario Heese</b> , AK 45   | 2. Platz             | · 4 x 200 m F weiblich, AK 160+<br>mit <b>Vera Hundsdörfer</b> ,<br><b>Christine Klüthemeyer</b> ,<br><b>Barbara Niethammer</b> und<br><b>Kate Nicholson</b> | 2. Platz |
| · 1500 m Freistil weiblich<br><b>Vera Hundsdörfer</b> , AK 30  | 2. Platz                         | · 400 m Lagen weiblich<br><b>Christine Klüthemeyer</b> , AK 40   | 2. Platz             | · 4 x 200 m Brust weiblich, AK 100+<br>mit <b>Vera Hundsdörfer</b> ,<br><b>Franziska Wierig</b> ,<br><b>Kate Nicholson</b> und<br><b>Louisa-Marie Lütz</b>   | 3. Platz |
| · 800 m Freistil männlich<br><b>Jochen Kaminski</b> , AK 45  | 3. Platz                         | · 400 m Freistil männlich<br><b>Javier Nogues</b> , AK 55<br><b>Jochen Kaminski</b> , AK 45  | 2. Platz<br>2. Platz | · 200 m Schmetterling männlich<br><b>Georg Wambach</b> , AK 55   | 2. Platz |
| · 800 m Freistil weiblich<br><b>Vera Hundsdörfer</b> , AK 30   | 2. Platz                         | · 200 m Brust männlich<br><b>Andreas Grau</b> , AK 35<br><b>Franz Langner</b> , AK 60  | 2. Platz<br>3. Platz | · 200 m Brust weiblich<br><b>Laura de Pazos-Ortega</b> , AK 45   | 3. Platz |
| · 200 m Rücken männlich<br><b>Axel Werkhausen</b> , AK 50<br><b>Jochen Kaminski</b> , AK 45                                  | 3. Platz<br>3. Platz             | · 4 x 200 m F mixed, AK 160+<br>mit <b>Jochen Kaminski</b> ,<br><b>Vera Hundsdörfer</b> ,<br><b>Kate Nicholson</b> ,<br><b>Michael Schmitz</b> | 2. Platz             |  |          |
| · 200 m Rücken weiblich<br><b>Brigitte Oberfell</b> , AK 65  | 3. Platz                         |  |                      |  |          |



Die Europarekord-Staffel, v.l. Bärbel Hundsdörfer, Javier Nogues, Bernd Fischer, Ines Marlow

# SCHWIMMEN

## VIER SSF-MASTERS IN DER WELTBESTENLISTE 2021

In jedem Jahr erstellt der Weltschwimmverband FINA Weltbestenlisten der 10 schnellsten Masterschwimmer und –schwimmerinnen in den einzelnen Altersklassen für die 25 m Bahn (Short Course) und die 50 m Bahn (Long Course).

In den jetzt veröffentlichten „FINA WORLD MASTERS TOP 10“ für 2021 sind gleich vier Masters der SSF Bonn gelistet.

In der Altersklasse 55 konnte sich **Javier Nogues** fünfmal in den Bestenlisten platzieren:

### 50 m Bahn

- Platz 5 über 200 m Lagen in 2:34,47 min
- Platz 9 über 100 m Schmetterling in 1:06,65 min
- Platz 9 über 200 m Rücken in 2:36,97 min

### 25 m Bahn

- Platz 8 über 200 m Lagen in 2.29,44 min
- Platz 10 über 100 m Rücken in 1:08,38 min

Viermal in der Kurzbahnliste vertreten ist **Phillip Sirkatzki** in der Altersklasse 25:

- Platz 3 über 100 m Rücken in 0:55,33 min
- Platz 6 über 50 m Rücken in 0:25,13 min
- Platz 8 über 50 m Schmetterling in 0:24,01 min
- Platz 9 über 100 m Lagen in 0:57,29 min

**Margret Hanke** belegt in der Kurzbahnliste in ihrer Altersklasse 75 über 200 m Freistil in 3:36,24 min den 7. Platz sowie über 50 m Rücken in 0:49,89 min den 10. Platz.

Ebenfalls in der Kurzbahnliste erreicht **Ines Marlow** in der Altersklasse 60 über 100 m Schmetterling in 1:24,50 min den 9. Platz.

Herzlichen Glückwunsch zu diesen schönen Erfolgen.



Weltbestenliste: v.l. Margret Hanke, Javier Nogues, Ines Marlow

# TISCHTENNIS

## PINGPONGPARKINSON E. V.

**T**ischtennis ist nicht nur Wettkampf mit dem Ziel, immer das Beste und Meiste aus sich herauszuholen. Tischtennis hilft auch, gesund zu bleiben und sich von Krankheiten oder Behinderung zu erholen, bzw. diesen entgegenzuwirken. Im Gesundheitssport wird deswegen zwischen Prävention und Rehabilitation unterschieden. Der Präventionssport basiert auf einem mit dem „Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit“ des DOSB zertifizierten Programm zur präventiven (vorsorglichen) Ausdauerschulung (Herz-Kreislauf-System). Es wird spielerisch durchgeführt und ist daher für die Teilnehmer besonders attraktiv.

Auch wir sind mit unserer Senioren-Gruppe im Gesundheitssport unterwegs. Bereits seit über 20 Jahren bieten wir diese Gruppe an und gehören damit zu den „Trendsettern“. Leider gibt es in unserer Umgebung keine Vereine, die diese Idee bisher aufgegriffen haben. Aber auch bei uns gibt es noch einiges zu verbessern. So ist z.B. keiner unserer Übungsleiter speziell für den Gesundheitssport ausgebildet. Das gilt es bei nächster Gelegenheit mal anzugehen.

Des Weiteren wollen wir über den Bereich des Seniorensports hinausgehen. Denn Tischtennis kann auch bei Krankheiten helfen, so z.B. bei Personen, die an Parkinson erkrankt sind. Tischtennis hilft bei Parkinson. Der wissenschaftliche Nachweis wird derzeit erst in kleineren Studien geführt. Das Ergebnis einer ersten Studie der Universität Fukuoka in Japan bestätigt signifikante Verbesserungen in Mimik, Sprache, Gestik, Balance und Motorik bei nur einmaligem Tischtennispiel pro Woche.

In 2017 stellten zwei an Parkinson Erkrankte die positiven Auswirkungen des Tischtennisports auf die Entwicklung ihres eigenen Krankheitsverlaufs fest

und gründeten 2017 Ping-PongParkinson. Dieser gemeinnützige Verein mit Sitz in New York, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Tischtennis als wirksame physikalische Therapie bei Parkinson bekannt zu machen. Die deutsche Organisation, mit Sitz in Nordhorn, wurde Ende 2019 ins Leben gerufen.

Vor kurzem ist der Leiter von PingPongParkinson e.V. in NRW auf mich zugekommen und hat uns erste Interessenten vermittelt. Diese haben auch bei unserem Senioren-Training reingeschnuppert und sind teilweise „hängen geblieben“. Wir wünschen diesen Mitgliedern viel Spaß beim Tischtennis und natürlich viel Erfolg für ihre Gesundheit.

Die Kooperation mit PingPongParkinson e.V. wollen wir weiter ausbauen und gerne weitere Mitglieder in unsere Senioren-Gruppe integrieren, um ihnen die Möglichkeit zu geben, nicht nur Spaß und Freude in unserer Tischtennis-Gemeinschaft zu haben, sondern auch um mit Tischtennis vielleicht ihre Lebensqualität ein bisschen zu verbessern.

Jörg Brinkmann



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

**D**as Training der Seniorengruppe findet immer dienstags und freitags von 15.00-17.00 Uhr in der Turnhalle Alte Jahnschule, 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 bzw. online buchen unter [www.tt4f.de/ssf](http://www.tt4f.de/ssf)



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

<p><b>Bonn-Zentrum</b> Bertha-v.-Suttner-Pl. 8 Tel.: 0228 / 63 77 22</p>	<p><b>Bonn-Duisdorf</b> Rochusstraße 230 Tel.: 0228 / 937 99 099</p>	<p><b>Troisdorf-Zentrum</b> Siebengebirgsallee 2 Tel.: 02241 / 976 50 10</p>	<p><b>Siegburg-Zentrum</b> Kaiserstraße 96 Tel.: 02241 / 59 10 10</p>
--	--	--	---





Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

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

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

**Geschenke\*  
kostenlos:**

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

UND  
täglich online  
Theorieunterricht  
\* 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

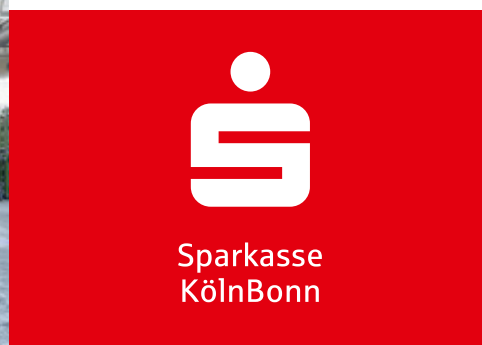


**TROISDORF, Siebengebirgsallee 2 • Tel. 02241- 976 50 10**  
**BONN, Rochusstr. 230 • Tel. 0228-937 99099 • cf-berufskraftfahrer.de**



## Weil's um mehr als Geld geht.

Seit unserer Gründung vor fast 200 Jahren prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Region Köln Bonn, in der wir zu Hause sind.  
**Mehr auf [meinkoelnbonn.de](http://meinkoelnbonn.de)**



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: DE63ZZ00000479664**

**Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)**

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

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

\_\_\_\_\_  
**Straße\***

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

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

**IBAN\***

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

\*Pflichtfelder, ohne Angabe ist keine Bearbeitung möglich



# CLUB-INFO (Stand 01.05.2022)

## 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 <b>Aktuelle Öffnungszeiten:</b> <b>Mo-Fr von 10-13 Uhr und von 15-18 Uhr</b>

## Vorstand

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

## Sport-Service-Bonn GmbH

Geschäftsführer:	Anke Tölzer
Adresse:	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:	pastacasa@hotmail.de

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

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

## Fitness-Studios

Sportpark Nord		SSF-Bootshaus Beuel		Gaurheindorfer Straße	
Adresse:	Könlnstraße 250 53117 Bonn	Adresse:	Rheinaustraße 269 53225 Bonn	Adresse:	Gaurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
Telefon:	0228-5594134	Telefon:	0228-4229272	Telefon:	0228-60884507
Auskünfte:	Anke Bauz	Auskünfte:	Inga Rogge	Auskünfte:	Dimitri Ott
Öffnungszeiten:	Mo–Fr: 08.00–21.30 Uhr Sa: 08.00–17.00 Uhr So: 09.00–15.00 Uhr	Öffnungszeiten:	Mo–Mi, Fr: 09.00–21.30 Uhr Do: 07.00–21.30 Uhr Sa–So: 09.00–19.00 Uhr		
	<b>Bitte achten Sie auf die Sonderöffnungszeiten während der Corona Pandemie</b>		<b>Bitte achten Sie auf die Sonderöffnungszeiten während der Corona Pandemie</b>		

## 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!**

### Frankenbad

Adresse: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

In dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt

## Sporthallen und Trainingsplätze

<b>Beethoven-Gymnasium:</b>	Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn
<b>Bertolt-Brecht-Gesamtsch.:</b>	Schlesienstr. 21–23, 53119 Bonn
<b>Collegium Josephinum:</b>	Könlnstraße 413, 53117 Bonn
<b>Fechtinternat:</b>	Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
<b>Freie Waldorfschule:</b>	Stettiner Straße 21, 53119 Bonn
<b>Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula):</b>	August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
<b>Gaurheindorfer Straße</b>	Gaurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
<b>Hardtberghalle:</b>	Gaußstraße 1, 53125 Bonn
<b>Heinrich-Hertz-Berufskolleg:</b>	Herseler Straße, 53117 Bonn
<b>Jahnschule:</b>	Herseler Straße 3, 53117 Bonn
<b>GGs Karlsruhe Bonn:</b>	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
<b>KGS Donatusschule:</b>	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
<b>Ludwig-Erhard-Berufskolleg:</b>	Könlnstraße 235, 53117 Bonn
<b>Robert-Wetzlar-Berufskolleg:</b>	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
<b>Schulzentrum Tannenbusch:</b>	Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn
<b>Seniorenheim Josefshöhe:</b>	Am Josefium 1, 53117 Bonn
<b>Sportpark Nord:</b>	Könlnstraße 250, 53117 Bonn
<b>SSF-Bootshaus:</b>	Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
<b>Till-Eulenspiegel-Schule:</b>	Renoisstraße 1 a, 53129 Bonn
<b>Uni-Sporthalle:</b>	Römerstraße 164, 53117 Bonn

# SSF-KURSE 2. QUARTAL 2022 (Stand 01.05.2022)

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 (entspricht 5/10€ pro 60min).

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

[www.ssfbonn.de/kursebuchen.html](http://www.ssfbonn.de/kursebuchen.html)



### GESCHÄFTSSTELLE

Telefon: 0228/676868  
E-Mail: [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de)

Infotheke Sportpark Nord  
1. Etage

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

### Aerobic

Fatburner	Montag	18.15–19.30 Uhr	Sportpark Nord
-----------	--------	-----------------	----------------

### Body Styling

	Montag	19.45–21.15 Uhr	Sportpark Nord
--	--------	-----------------	----------------

### Diabetiker Lauftreff 2022

Februar-Dezember	Samstag	09.00 Uhr	Bootshaus Beuel
April-September	Samstag	09.00 Uhr	Bootshaus Beuel
	Mittwoch	19.00 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	18.15–19.45 Uhr	Sportpark Nord

### Krafttraining für Senioren

	Montag	11.00–12.00 Uhr	Fitness Graurheindorfer Str.
--	--------	-----------------	------------------------------

### Pilates

	Dienstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord
--	----------	-----------------	----------------

## ANGEBOTE IM WASSER

### Aquajogging

	Dienstag	10.30–11.15 Uhr 11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
	Mittwoch	10.30–11.15 Uhr 11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
	Donnerstag	10.45–11.45 Uhr	Sportpark Nord

### Aquafitness / Aquagymnastik mit Power

	Dienstag	19.45–20.30 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
	Dienstag	20.30–21.15 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
	Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken

### Aquapower

	Donnerstag	18.30–19.15 Uhr	Sportpark Nord
	Donnerstag	19.15–20.00 Uhr	Sportpark Nord

### Rücken

Rückenfit	Donnerstag	09.15–10.30 Uhr	Sportpark Nord
-----------	------------	-----------------	----------------

### Return to Shape

	Montag	10.00–11.00 Uhr	Fitness Graurheindorfer Str.
--	--------	-----------------	------------------------------

### Babymassage

	Mittwoch	09.00–10.15 Uhr	Bootshaus Beuel
--	----------	-----------------	-----------------

### Seniorengymnastik

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

### Yoga

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
--	--------	-----------------	------------

## 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

## KURSE IN PLANUNG

Interessenten melden sich bitte unter [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de):

- Laufkurs für Anfänger & Wiedereinsteiger
- Walking Kurs
- Workshops und Crashkurse im Functional Fitness Graurheindorfer Straße geplant, z.B. Langhantel oder TRX

# ANGEBOTE FÜR KINDER (Stand 01.05.2022)

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 75 €, Nicht-Mitglieder 200 € pro Halbjahr. Im Zuge einer Neumitgliedschaft erlassen wir Ihnen die Aufnahmegebühr.

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

Bei Fragen oder Schwierigkeiten helfen wir Ihnen gerne weiter.

## KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 1-2 Jahre

Dienstag	09.00–10.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Dienstag	10.00–11.00 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	16.00–17.00 Uhr	Karlschule

## KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 3-4 Jahre

Dienstag	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

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, Kletterhalle Uni Bonn (pausiert)

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

## Ferienfreizeiten 2022

Sommer- und Herbstcamps in den letzten Wochen der NRW Ferien geplant, Infos folgen.

## ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

### ONLINE

<https://ssfbonn.de/kia-kurse-buchen.html>



### GESCHÄFTSSTELLE

Telefon: 0228/676868  
E-Mail: [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de)

Infotheke Sportpark Nord  
1. Etage

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



# KURSANGEBOTE AUS UNSEREN ABTEILUNGEN (Stand: 01.05.2022)

## Badminton: Kurse bis Februar

Erwachsene 1	Montag	20.00–21.30 Uhr	Sportpark Nord
Erwachsene 2	Dienstag	18.30–20.00 Uhr	Sportpark Nord
Jugendliche ab 14 J.	Mittwoch	18.30–20.00 Uhr	Sportpark Nord

Termine für Kurse ab Februar 2022 folgen.

## Einrad

Anfänger ab 5 J.	Montag	17.00–18.00 Uhr	Michaelschule
------------------	--------	-----------------	---------------

## 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](mailto: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](http://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](mailto:buchung@ssfbonn.de)  
Anmeldung nur online möglich unter: [ssfbonn.de/schwimmkurse.html](http://ssfbonn.de/schwimmkurse.html)

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

## 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](mailto:ski-abteilung-info@online.de).

## Sportabzeichen Abnahme Deutsches Sportabzeichen (aktuell Saisonpause)

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

kostenfrei, ohne Anmeldung  
Infos bei Frank Herboth: [sportabzeichen@ssfbonn.de](mailto:sportabzeichen@ssfbonn.de)

## Tai Chi

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

## Tanzen

Bei Interesse an Workshops (z.B. Rock'n'Roll, Gesellschaftstanz, West Coast Swing uvm.) bitte melden unter [sportwart@tanzen.ssfbonn.de](mailto:sportwart@tanzen.ssfbonn.de). (wechselnde Angebote. Siehe Homepage Abteilung: Tanzen)

## ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

### ONLINE

[www.ssfbonn.de/kursebuchen.html](http://www.ssfbonn.de/kursebuchen.html)



### GESCHÄFTSSTELLE

Telefon: 0228/676868  
E-Mail: [info@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de)

Infotheke Sportpark Nord  
1. Etage

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

# ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 01.05.2022)

Badminton	
Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Stefan Walter und Gustav Weis, <a href="mailto:badminton@ssfbonn.de">badminton@ssfbonn.de</a>
Kurse:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, <b>0228-676868</b>

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

Einrad	
Angebot:	Trainingsgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene Kinder
Trainingsstätte	Stadion Sportpark Nord, Karlschule
Auskünfte	Anne-Marie Nierkamp, <a href="mailto:a.nierkamp@ssfbonn.de">a.nierkamp@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag	60 Euro /Jahr (Einrad)

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

Functional Fitness	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Graurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, <b>0228-676868</b>
Zusatzbeiträge	35€/Monat (Option A) 45€ / Monat (Option B Functional Fitness)

Judo	
Angebot:	Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Ben Hartmann (Erw.), <a href="mailto:judo-erwachsene@ssfbonn.de">judo-erwachsene@ssfbonn.de</a> Yamina Bouchibane (Kinder), <b>02224-969545</b>

Ju-Jutsu	
Angebot:	Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Anika Bundus, <a href="mailto:jujutsu@ssfbonn.de">jujutsu@ssfbonn.de</a>

Kanu	
Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, <b>0228-9107530</b> , <a href="mailto:abtitr@kanu.ssfbonn.de">abtitr@kanu.ssfbonn.de</a> Walter Düren, <b>0228-363890</b>
Abteilungsbeitrag:	Jgdl. 22,10 € und Erw. 27,20 € pro Jahr

Karate, Ken-Do	
Angebot:	Karate: Für Kinder ab 6 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen Ken-Do: Für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Karlschule, Ludwig-Erhard-Kolleg, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule
Auskünfte	Malte Karow, <a href="mailto:mkarow@online.de">mkarow@online.de</a>

Krafttraining / Fitnesstraining	
Angebot:	Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte	Sportpark Nord   SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte	Anke Bauz (Sportpark Nord), <b>0228-5594134</b> Inga Rogge (SSF-Bootshaus), <b>0228-4229272</b>
Abteilungsbeitrag:	Fitnessstudios ab 01.01.2022 einheitlich 120€ pro Jahr

Kyudo	
Angebot:	Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Sven Zimmermann, <b>02224-1237190</b>

Lacrosse	
Angebot:	Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.
Trainingsstätte	Werferwiese Sportpark Nord
Auskünfte	<a href="mailto:lacrosse.herren@ssfbonn.de">lacrosse.herren@ssfbonn.de</a>   <a href="mailto:lacrosse.damen@ssfbonn.de">lacrosse.damen@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	45 € pro Mitglied Ü16

Leichtathletik	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte	Leonard Wöhleke

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport	
<b>Breiten- und Gesundheitssport</b>	
Angebot	Versch. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, <b>0228-676868</b>

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf	
Angebot	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte:	Attila Levai, <a href="mailto:mfk@ssfbonn.de">mfk@ssfbonn.de</a>

Schwimmen	
Angebot:	Schwimmkurse/Leistungsport- und Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Frankenbad u. a.
Auskünfte	<a href="mailto:schwimmen@ssfbonn.de">schwimmen@ssfbonn.de</a>
Masterssport:	Margret Hanke, <b>0228-622899</b>
Schwimmkurse:	SSF-Geschäftsstelle, <b>0228-676868</b>

# ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 01.05.2022)

Ski	
Angebot:	Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Heinrich-Herz Berufskolleg
Auskünfte	Jürgen-Ludwig Block, 0172 863 5311 Peter Bruderreck, 0228-3361730; <a href="mailto:ssf-ski-info@online.de">ssf-ski-info@online.de</a>
Abteilungsbeitrag:	7 € pro Jahr

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

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

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“	
Angebot:	Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätte	Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Bernd Neuwinger, <a href="mailto:abteilungsleiter@tanzen.ssfbonn.de">abteilungsleiter@tanzen.ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	30,70 € pro Quartal

## WEITERE KONTAKTE

**ONLINE**

[www.ssfbonn.de/  
kontakt-kurse.html](http://www.ssfbonn.de/kontakt-kurse.html)



Tauchen „STA Glaukos“	
Angebot:	ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller internationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	<a href="mailto:glaukos@ssfbonn.de">glaukos@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	25,60 € pro Jahr

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

Triathlon	
Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Ingo Lochmann, <a href="mailto:abteilungsleiter@ssf-bonn-triathlon.de">abteilungsleiter@ssf-bonn-triathlon.de</a>
Abteilungsbeitrag:	65 € pro Mitglied (auch für Kinder und Jugendliche)

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

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



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

**Friedrichstr.45/ Ecke Wenzelgasse 0228-98393-0**  
**[www.intersport-sportpartner.de](http://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**

## PARTNERSEITE

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



- **7G runergy,**  
Bahnhofstraße 6 | 53604 Bad Honnef
- **Apura Services GmbH,**  
Schenkendorfstr. 6 | 53173 Bonn
- **Aschenbrenner Immobilien,**  
Annaberger Str. 128 | 53175 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH,**  
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **BONNINSKI | Personal-MARKETING,**  
Yvonne Grünenwald  
yg@bonninski.de  
www.bonninski.de
- **BRONX ROCK Kletterhalle GmbH,**  
Vorgebirgsstraße 5 | 50389 Wesseling
- **Carboo4U Sport Vertriebs GmbH & Co. KG**  
Emil-Hoffmann-Str. 55–59 | 50996 Köln
- **City Fahrschule Bonn, Siegburg, Troisdorf**  
Bertha-von-Suttner-Platz 8 | 53111 Bonn  
Rochusstraße 230 | 53123 Bonn  
Kaiserstraße 96 | 53721 Siegburg  
Siebengebirgsallee 2 | 53840 Troisdorf
- **Deutsche Vermögensberatung Peter Gammersbach,**  
Kölner Str. 234 | 51149 Köln
- **eyespeed/sportoptik online,**  
Bornplatz 9 | 56412 Welschneudorf
- **Intersport Sportpartner Bonn,**  
Wenzelgasse/Friedrichstr. 45 | 53111 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen,**  
Sternstr. 73 | 53111 Bonn
- **Laufladen Bonn,**  
Bonngasse 13a | 53111 Bonn | 0228 / 53 44 9779
- **Frédéric Letzner, Ernährungsberater/  
DGE, Gesund-heitsförderung**  
Beratung und Coaching, www.letz-go.de
- **Möbel-Manufaktur Seelscheid**  
Weesbacher Strasse 9 | 53819 Neunkirchen Seelscheid
- **Novo GmbH,**  
Lieselingsweg 102–104 | 53119 Bonn
- **Original Bootcamp, Michael Adelman**  
(Headcoach Bonn) michael@original-bootcamp.com
- **Parfümerie Vollmar GmbH,**  
Sternstr. 64 | 53111 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie,  
Christian Wolski und Carsten Meyer,**  
Irmintrudisstr. 19 | 53111 Bonn
- **Radladen Hoenig,**  
Hermannstr. 30 | 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn,**  
Kölustr. 54 | 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge,**  
Dollendorfer Str. 106–110 | 53639 Königswinter
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**  
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen,**  
Christian-Lassen-Str. 6, | Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
- **Schwerelos – Well Kitchen**  
Pützchens Chaussee 56 | 53227 Bonn
- **Ski & Fun GmbH,**  
Wiedstr. 7 | 53859 Niederkassel
- **Sportler Apotheken**  
Kosmos Apotheke, Rochusstr. 180 | 52123 Bonn;  
Einhorn Apotheke, Poststr. 34 | 53111 Bonn;  
Adler Apotheke, Kaiserstr. 126 | 53721 Siegburg
- **Sport Olzem,**  
Im Mühlenfeld 1/Am Burgweiher | 53123 Bonn
- **Stil & Image,**  
Emilie-Heyermann-Weg 9 | 53121 Bonn
- **Unternehmens- und Personalberatung,**  
Stefan Rausch,  
Kaiserstr. 34 | 53113 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie,**  
Adolfstr. 42–44 | 53111 Bonn
- **Yves Rocher,**  
Sternstr. 10 | 53111 Bonn

FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.



**SWB**

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.

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

# BEETHOVEN • STROM *elektrisiert!*



Jetzt mit  
nextbike   
Freiminuten.

**Welch eine Komposition:** Entdecken Sie unseren BEETHOVEN • STROM und freuen Sie sich auf klimaschonende Energie mit einer 24-monatigen Preisgarantie ab Vertragsabschluss. Unsere Willkommensprämien und viele weitere Vorteile runden unser Powerpaket ab – überzeugen Sie sich jetzt auf [beethovenstrom.de](https://www.beethovenstrom.de).



**BEETHOVEN STROM**