



Training und Wettkampf in der Pandemie

Ein Bericht unseres Rennrollstuhlfahrers Alhassane Balde | Seite 14

Die OGS Karlschule bekommt
Verstärkung | Seite 8

SSF Kopf
Walter Düren | Seite 10

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

ERRICHTUNG EINES INTERIMS- BADES IM STADT- BEZIRK BONN

Liebe SSFler,

Wahrscheinlich haben viele von Euch die Pressemitteilung der Stadt Bonn sowie den Bericht im Generalanzeiger bzw. den Newsletter gelesen.

Wie schon seit Jahren diskutiert muss der Sportpark Nord nach 51 Jahren umfangreich saniert werden. Ich hatte die Gelegenheit, Vertretern der politischen Parteien einige der „Baustellen“ zu zeigen, u.a. ist die Hälfte der zentralen Belüftungsanlage mit dem Vermerk „Defekt seit 2018“ gekennzeichnet. Ersatzteile für die Anlage sind nicht mehr zu erhalten. Es ist damit zu rechnen, dass in der nächsten Anlagenüberprüfung 2022 der Weiterbetrieb der Anlage untersagt und damit der Sportpark Nord Ende 2022 geschlossen wird.

Der Sportausschuss der Stadt Bonn hat daher am 26.5. beschlossen, die Planung für die Sanierung des Hauptgebäudes, die Erweiterung der Schwimmfläche um ein 25 m Becken, die Herstellung der Barrierefreiheit für das gesamte Hauptgebäude sowie die Errichtung eines neuen Technikgebäudes dem Rat zur Entscheidung am 24.6. vorzulegen.

Das bedeutet, dass wir für die meisten Sportarten eine andere Sportstätte finden müssen. Für ein Großteil der Hallensportarten stehen nach der Sanierung des Bootshauses Beuel (die abgeschlossen ist) sowie der Anmietung von Räumen in der Graurheindorfer Strasse rd. 500 qm Ausweichfläche zur Verfügung. Für Sportarten, die eine grosse Hallenfläche (wie Floorball) bzw. eine hohe Decke (z.B. Badminton/Volleyball) benötigen, werden wir bei der Stadt Bonn Hallenzeiten beantragen.

Bleibt das Wasser, eine zentrale DNA des Vereins.

Seit Anfang Dezember stellen wir zusammen mit der Stadt intensive Überlegungen an, wie eine Lösung gefunden werden kann. Über das Ergebnis haben wir bereits im letzten Newsletter berichtet.

Nach anfänglicher Diskussion über die Größe des Bades (für die Stadt steht primär das Schulschwimmen im Vordergrund, bei dem eine durchgehende Wassertiefe von 1,80 m nicht zweckmässig ist) haben wir uns auf den Kompromiss von einem 6 x 25 m Becken zuzüglich einem Lehrschwimmbecken geeinigt.



Foto: Privat

Was mir sehr am Herzen liegt, ist das bisher sehr ungenügende Angebot in Bonn an warmem Wasser u.a. für Baby/Kleinkinderschwimmen etc. Mit einer Beckengröße mit rd. 100 qm schaffen wir daher ein einmaliges Angebot in Bonn, was eine breite Zustimmung und Nutzung erwarten lässt.

Das Lehrschwimmbecken wird ausserdem mit einem Hubboden ausgestattet, was die Qualität bei Wassergymnastikkursen wesentlich verbessert.

Bleibt für viele die Frage: Können wir uns das leisten und kann durch die Belastung der Verein in eine finanzielle Schieflage kommen?

Die aktuelle Finanzierungsplanung sieht vor, dass wir durch Aufnahme eines Darlehens die gesamte Vorfinanzierung übernehmen und die Stadt Bonn uns das Bad nach der Erstellung abkaufen wird (Zeitpunkt ist Gegenstand der Verhandlungen). Dadurch ist das finanzielle Risiko für Errichtung und Betrieb des Bades überschaubar.

Wir werden kurzfristig in die Vertragsverhandlungen mit der Stadt einsteigen.

Als ehemaliger Bankvorstand bin ich konservativ eingestellt und werde dafür sorgen, dass der Verein kein unkalkulierbares Risiko eingeht. Sollte ich zu irgendeinem Zeitpunkt in der kommenden Planungsphase den Eindruck haben, dass die Risiken den Nutzen übersteigen, werde ich das in der entscheidenden Mitgliederversammlung im Herbst klar und deutlich sagen.

Bis dahin, kommt gut durch den Sommer und bleibt gesund.

Euer

Harald Göbel

Vorsitzender des Vorstandes

INHALTSVERZEICHNIS



IMPRESSUM S. 05

VEREINSNACHRICHTEN

Einladung zur Mitgliederversammlung S. 05
 Chefsache – Erweiterung des Trainingsbetriebs im Bootshaus S. 06-07
 Kündigen – nein, spenden – ja S. 07

NEUES AUS DER KARLSCHULE

Die OGS Karlschule bekommt Verstärkung S. 08-09

SSF KOPF

Walter Düren S. 10

SSF HISTORY

Vor 40 Jahren: Die erste Herrenmannschaft der Volleyballabteilung
 wird zum zweiten Mal Deutscher Volleyballmeister S. 11

FIT IM WOHNZIMMER

„Leg day“: 3 komplexe Übungen zur Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur ..S. 12-13

LEITARTIKEL

Training und Wettkampf in der Pandemie –
 Ein Bericht unseres Rennrollstuhlfahrers Alhassane Balde S. 14
 Annika Zeyen – Vorbereitung auf die Paralympics in Tokyo S. 15

ABTEILUNGEN

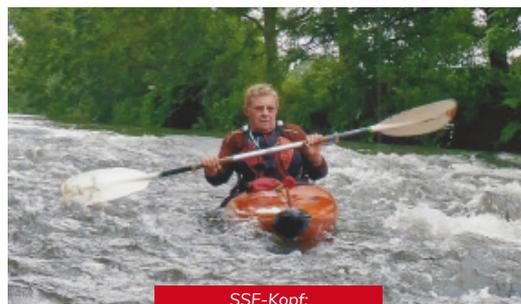
Judo S. 16
 Tauchen S. 17
 Sportabzeichen S. 17
 Schwimmen S. 18-19
 Tischtennis S. 20-21

VEREINSINFOS

Club-Info S. 22-23
 Offener Bewegungstreff S. 24
 Kurse S. 25
 Abteilungsinfo S. 26
 Partnerseite S. 27



Chefsache – Erweiterung des Trainingsbetriebs
 im Bootshaus | Seiten 06-07



SSF-Kopf:
 Walter Düren | Seite 10



Medaillen für die SSF-Bonn Judoka beim
 Bundessichtungsturnier | Seite 16



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



IMPRESSUM

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

Anne-Marie Nierkamp,
Maïke Schramm und Fabian Welt

Redaktionsanschrift:

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

E-Mail: palette@ssfbonn.de

Redaktionsschluss:

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

Erscheinungsweise:

4 x jährlich:
März
Juni
September
Dezember

Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Design/Layout/Satz

intention Werbeagentur GmbH
www.intention.de

Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,
57539 Roth

Papier:

Chlorfrei gebleicht

Titelfoto:

LSB NRW - Andrea Bowinkelmann

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.

EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Die Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. werden hiermit zur a.o. Mitgliederversammlung am

**Mittwoch, 30.06.2021,
um 20.00 Uhr**

**voraussichtlich in der
Dreifachhalle im Sportpark Nord,**

Kölustr. 250, 53117 Bonn, eingeladen. Sollte es aufgrund der dann geltenden Coronaregelungen (maximal 250 Personen) nicht möglich sein, findet die Versammlung im Stadion statt.

Die Tagesordnung:

- TOP 1 Feststellung der Tagesordnung
- TOP 2 Bericht des Vorstandes
- TOP 3 Beschlussfassung Vorplanung Interimsbad
- TOP 4 Anträge
- TOP 5 Verschiedenes

Da wir in der Coronaphase die gesetzlichen/öffentlichen Regelungen einhalten müssen (Nachverfolgung/Hygienekonzept etc.), bitte ich Euch zur Erleichterung des Verfahrens um Voranmeldung bis 25.06.2021 unter info@ssfbonn.de. Das erleichtert uns die Vorbereitung (Halle oder Stadion) und wir können zur Beschleunigung des Einlasses bereits die Listen vorbereiten. Selbstverständlich ist die Teilnahme auch ohne Voranmeldung möglich.

Anträge der Mitglieder zu den einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selber sind der Geschäftsstelle bis spätestens **18.06.2021** (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

Bonn, den 27.05.2021

Harald Göbel

Vorsitzender & Geschäftsführer

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.: 0228/9 37 99 099	Troisdorf-Zentrum Siebengebirgsallee 2 Tel.: 02241/9 76 50 10	Siegburg-Zentrum Kaiserstraße 96 Tel.: 02241/59 10 10
---	--	--	--

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

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

*Genaues 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 BKRFGQ (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

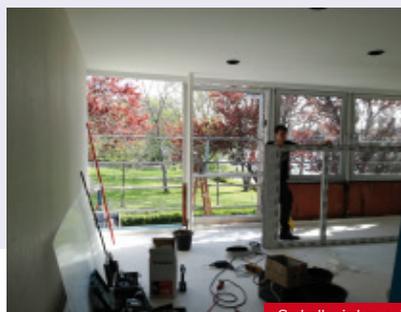
CHEFSACHE – ERWEITERUNG DES TRAININGS- BETRIEBS IM BOOTSHAUS



Chefsache - Alles unter Kontrolle



Passendes Wetter beim Fensterausbau



So hell wird es sein

Harald Göbel, der zusätzlich zum Vorstandsvorsitzenden den Posten als Geschäftsführer übernommen hat und damit ab dem 10.05.2021 die zwei wichtigsten Ämter im Verein bekleidet, erklärte die Sanierung des Bootshauses zur Chefsache. Dabei soll die Modernisierung der alten Substanz kein Selbstzweck sein, sondern der Erweiterung des Trainingsbetriebs dienen. Neue Kurse, mehr Mitglieder, insbesondere fehlende Angebote für Mutter und Kind sowie Rückbildungsgymnastik sollen nach dem Abschluss der Bauarbeiten in den Großen Saal und in den Outdoor Bereich geholt werden.

Der Große Saal, der durch eingebaute Dachfenster mehr Licht und Luft bekommen hat, soll nach Möglichkeit keine einzige Stunde leer stehen – so die Vision von Harald. Regelmäßig kommt er ins Bootshaus, um sich von den Baufortschritten innen und außen ein eigenes Bild zu machen und vor Ort Strategien zur Mitgliedergewinnung zu entwickeln.

Einen großen Wert legt er auch darauf, Trainer und Übungsleiter von der Schäl Sick persönlich kennenzulernen, ob per Videokonferenz oder vor Ort. So traf er sich u.a. im April mit Daniel Katayama, dem Trainer von Capoeira, und führte ein ausführliches Gespräch nicht nur über die Auslastung der Trainingsstunden, sondern auch über die Malta Brasil Capoeira als Ausdruck der brasilianischen Kultur, Geschichte und Sprache.

Die Baustelle ist zum größten Teil abgeschlossen – das komplette Dach wurde erneuert, ein modernes Blitzableitungssystem montiert, die Fenster-



Umkleidebank unterwegs zu ihrem Bestimmungsort

Fotos: Inga Rogge

front der Fassade ersetzt, die Beleuchtung auf LEDs umgestellt und die Umkleiden oben ausgebaut und eingerichtet.

Eigentlich könnte man sich zufrieden auf die Schulter klopfen und erst einmal eine Baupause einräumen. Das wäre nichts für Harald – die zweite Bauphase ist in Sicht. Die Terrasse, die 150 qm Fläche bietet, könnte auch noch als zusätzliche Trainingsfläche an Attraktivität gewinnen. Dies würde den mehrfach geäußerten Wünschen zahlreicher Mitglieder sehr entgegenkommen. Auch die gesamte Fassade und das Treppenhaus könnten noch gestrichen werden. Über diese und andere Bauvorhaben wird der Vorstand in seinen nächsten Sitzungen entscheiden.

Die Mitglieder brauchen sich keine Sorgen wegen baubedingter Schließungen zu machen – die zweite Bauphase wird maßgeblich während des laufenden Trainingsbetriebs stattfinden können.

Inga Rogge



Geräteschrank
lernt fliegen

KÜNDIGEN – NEIN, SPENDEN – JA

EIN AKT DER SOLIDARITÄT

So trotzten Mitglieder des Fitness-Studios in Beuel dem Corona Lock-down: Mit ihren kleinen Sachspenden zur ersehnten Wiedereröffnung zeigen sie ihre große Solidarität mit dem Verein. Genau in diesen angespannten Zeiten ist der Zusammenhalt am wichtigsten, damit der Verein wie ein Schiff über Wasser bleiben kann und nicht das trostlose Schicksal der „Titanic“ teilt. In solchen Zeiten das Schiff zu verlassen kommt für viele Mitglieder nicht infrage.

So spendete Daniela Daniels zwei Kettlebell Hanteln, die ihr schon lange beim Training im Fitness-Studio gefehlt haben. Die Zeit der Schließung überbrückt Daniela mit häufigerem Jogging und Yoga, um fit zu bleiben. Gisela Hänisch und Ulrike Arens übernahmen die Kosten für die Wanduhren in den umgebauten Umkleiden oben: „carpe diem“ auch in diesem stillen Raum.

Eine Finanzspritze von 200 Euro durch Jörg Wallersheim floss in die neuen, extrem breiten Spiegel.

Lutz Teichert stillte seine Sehnsucht nach all den abgesagten Urlauben in 2020 - 2021 und verlieh den lichtdurchfluteten Umkleiden einen mehrfachen, sonnigen Akzent mit Lust aufs Meer im Wert von 180 Euro.

Familie Rogge verwandelte mit ihrer Dotation die Damenumkleide in eine besinnliche Oase mit Palmen am paradiesischen Strand.

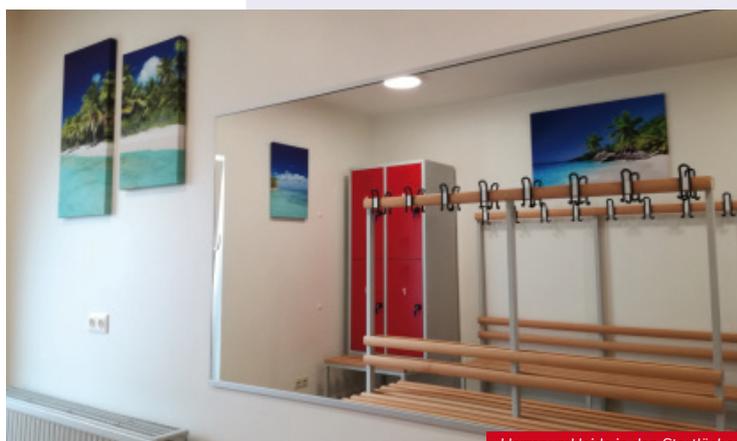
Es fehlen nur noch „Adams“ und „Evas“, die die ansprechenden Räumlichkeiten mit Leben füllen und das Bild vollenden.

Inga Rogge



Daniela: Jogging und Yoga als
Ersatz fürs Fitness-Studio

Fotos: Inga Rogge



Herrenumkleide in den Startlöchern

DIE OGS KARLSCHULE BEKOMMT VERSTÄRKUNG

Seit Mai wird das Team der OGS von einer „alten“ Bekannten verstärkt. Die 22-jährige Studentin Krista Reksna absolvierte bereits vor drei Jahren ihr freiwilliges soziales Jahr bei uns und begeisterte uns schon damals mit ihrem Engagement, ihrer positiven Energie und ihrer Sportlichkeit.

Zwischenzeitlich hat sie das Studium der Kindheitspädagogik aufgenommen und ist bereits kurz vor ihrem Abschluss.

Nebenbei leitet sie Sport- und Schwimmkurse für Kinder als Übungsleiterin beim SSF. In ihrer Freizeit schwimmt Krista, geht gerne wandern oder verbringt Zeit mit ihrer Familie.

Wie kam es, dass du zu uns zurückgekehrt bist?

„Nach meinem Schulabschluss im Jahr 2018 habe ich mich dafür entschieden ein freiwilliges soziales Jahr im Sport zu absolvieren. Da die SSF mein zweites zu Hause waren/sind, habe ich mich hier beworben. Ein Teil des Tages arbeiteten wir als FSJler in der OGS Karlschule. Hier habe ich damals viel mitgenommen und endgültig festgestellt, dass ich in Zukunft mit Kindern arbeiten möchte. Im Laufe der nächsten Jahre hatte ich immer wieder durch Übungsleitertätigkeiten Kontakt mit meinen Kolleginnen aus der OGS und bin vor ein paar Monaten von einer Kollegin auf die ausgeschriebene Stelle aufmerksam gemacht worden. Die Stellenbedingungen haben mein Interesse geweckt und somit habe ich mich dazu entschieden mich hier zu bewerben.“

Wie hast du reagiert als du erfahren hast, dass du die Stelle bekommen hast?

Ich habe mich erstmal sehr gefreut und danach habe ich in unserer Familien WhatsApp Gruppe ein GiF rumgeschickt, in dem sich ein kleines Baby über ein Eishockey Tor freut. Mein Vater dazu: „Der nächste Familienabend geht auf dich!“

Foto:Privat



Krista Reksna

Wie stellst du dir die Arbeit in den nächsten Wochen vor?

Es ist auf jeden Fall eine neue Situation für mich. Ich muss mich dran gewöhnen keine Praktikantin mehr zu sein. Allerdings weiß ich auch, dass ich nicht im Stich gelassen werde, falls ich noch Unterstützung im Alltag benötige oder in einer Situation stecke, wo ich nicht mehr weiterweiß. Deswegen habe ich das Gefühl, dass wir uns gut gegenseitig ergänzen werden und die Zusammenarbeit funktionieren wird.“

Was würdest du dir selbst mit auf den Weg geben?

„Krista, schalte einen Gang runter! Man kann die Welt nicht an einem Tag retten!“

Wir freuen uns, dass du wieder bei uns bist und auf die gute Zusammenarbeit.

Alexandra Großrichter



Fotos: Mitarbeiter der OGS Karlschule



Die Kinder der OGS Karlschule bastelten tolle Geschenke und Dekorationen für Ostern und Muttertag!



SSF KOPF: WALTER DÜREN



Fotos: privat

Walter Düren ist seit 1982 Mitglied der SSF Bonn. Seit 1989 ist er Mitglied der Abteilungsleitung der Kanuabteilung, die überwiegende Zeit als Wanderwart. Zwischendurch war er außerdem einige Jahre als Bootshauswart für die Renovierung und Instandhaltung der Bootshalle in unserem Bootshaus in Bonn-Beuel zuständig. Damit ist er eine tragende Säule der Kanuabteilung.

Mit Walter Düren sprach Maike Schramm:

1. Wie bist du zu den SSF Bonn gekommen?

Zur Vorbereitung auf eine Fahrt in den Grand Canyon in den USA war es wichtig, dass man in jeder Lage eskimotieren (eine Eskimorolle ausführen) konnte. Dies konnte ich im Schwimmbad im Sportpark Nord am besten üben.

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

Als Wanderwart regelmäßig Fahrten ausgeschrieben und organisiert. Als Bootshauswart die Wände im Bootshaus verputzt und gestrichen, Decke und Boden gestrichen, Decke in der Herrenumkleide erneuert, Duschkabine in der Herrendusche eingebaut, Damenumkleide eingebaut, Bootsregale bestellt und eingebaut, fahrbare Paddelregale entworfen und bestellt, fahrbare Bootsregale entworfen, den Schaukasten im Bootshaus mit Fotos bestückt, den Kanubus betreut

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

Kanufahrt in Südfrankreich: Es war heiß. Ein Kanute aus Duisburg hatte für 18.00 Uhr ein Wunschkonzert mit Akkordeon angesagt. Ein Junge wünschte sich „Nikolaus komm in unser Haus“.

Am 15.08.1985 befuhr ich mit Axel Kaiser und seiner 13jährigen Tochter Jutta aus Aachen den Inn. Wildwasser 3+ mit hohen Wellen, Walzen und Löchern. Vater Axel voraus. Jutta war oft 1,30 m höher als ich. Nach 15 km sind wir gut in Heiming angekommen und haben dort ein großes Eis verzehrt. Auf die Frage: „Was machen wir jetzt?“ antwortete Jutta: „Noch-mal!“. Und so sausten wir ein zweites Mal ins Tal. Einige Jahre später wurde Jutta Europameisterin und Weltmeisterin im Kanu-Rodeo.



4. Welche sportlichen Angebote nutzt du im Verein?

Kanufahren auf den umliegenden Flüssen wie Sieg, Agger, Sülz, Ahr, Wied, Wupper, Lahn, Mosel, Rhein und Erft. Montags im Schwimmbad im Sportpark Nord eskimotieren.

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

Ich wünsche mir, dass wir die Trainingsmöglichkeiten im Schwimmbad im Sportpark Nord behalten können.

6. Das wollte ich schon immer einmal loswerden

Leider grüßen viele Mitglieder nicht im Bad.

SSF HISTORY:

Vor 40 Jahren: Die erste Herrenmannschaft der Volleyball- abteilung wird zum zweiten Mal Deutscher Volleyballmeister



Fotos: SSF Archiv

Am 04.04.1981 wurden die Bundesliga-Volleyballer der SSF Bonn zum zweiten Mal nach 1974 Deutscher Meister. „In einem an Dramatik und Spannung kaum noch zu überbietenden Spiel besiegten die SSF Bonn am letzten Spieltag vor der Rekordkulisse vom 1500 Zuschauern im Sportpark Nord den Tabellenvierten TuS 04 Leverkusen nach 137 Spielminuten mit 3:2.“ (Bonner Generalanzeiger vom 06.04.1981). Für die Mannschaft des Deutschen Meisters spielten Volker Plinke, Robert Schoell, Ernst Schäfer, Dieter Markus, Norbert Sund, Robert Effler, Ralf Martens, Jones Klein und Jan Fell. Gecoacht und betreut wurde die Mannschaft von Damentrainer Karl-Heinz Brandt und Abteilungsleiter Fritz Hacke.

Gegründet wurde die Volleyballabteilung der SSF Bonn 1972 aufgrund des Wechsels der Volleyballabteilung des Kessenicher Turnvereins Südtern Bonn zu den SSF Bonn. Die neue Abteilung begann die Saison mit sechs Männermannschaften, zwei Jugendmannschaften und einer Damenmannschaft. Dabei spielte die erste Herrenmannschaft in der Bundesliga und wurde 1974 zum ersten Mal Deutscher Volleyballmeister.



Generalanzeiger 06.04.1981

Basis für die Meisterschaft 1981 war ein stetiger, behutsamer Mannschaftsaufbau. Statt Starspieler von außen einzukaufen, gruppierte man talentierte Nachwuchsspieler um zwei, drei Routiniers – eine Strategie, die auch heute noch zu den Grundsätzen des Leistungssports bei den SSF Bonn gehört.

Maike Schramm



Volleyball-Spielberichtsbogen		Mannschaft A: SSF Bonn	Mannschaft B: TuS 04 Leverkusen																																				
Datum: 04.04.1981		Austragungsort: Bonn, SPV																																					
Wettbewerb: f. Bundesliga		Spielort: Sportpark Nord																																					
<table border="1"> <tr> <th>Set</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> <tr> <td>1. Satz</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>2. Satz</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>3. Satz</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>4. Satz</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>5. Satz</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>15</td> <td>12</td> <td>15</td> </tr> </table>				Set	1	2	3	4	5	1. Satz	15	12	15	12	15	2. Satz	15	12	15	12	15	3. Satz	15	12	15	12	15	4. Satz	15	12	15	12	15	5. Satz	15	12	15	12	15
Set	1	2	3	4	5																																		
1. Satz	15	12	15	12	15																																		
2. Satz	15	12	15	12	15																																		
3. Satz	15	12	15	12	15																																		
4. Satz	15	12	15	12	15																																		
5. Satz	15	12	15	12	15																																		
<table border="1"> <tr> <th>Statistik</th> <th>SSF Bonn</th> <th>TuS 04 Leverkusen</th> </tr> <tr> <td>Sätze</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Satzpunkte</td> <td>73</td> <td>64</td> </tr> <tr> <td>Spielzeit</td> <td>2</td> <td>137 Min.</td> </tr> <tr> <td>Ballverluste</td> <td>15</td> <td>16</td> </tr> </table>				Statistik	SSF Bonn	TuS 04 Leverkusen	Sätze	3	2	Satzpunkte	73	64	Spielzeit	2	137 Min.	Ballverluste	15	16																					
Statistik	SSF Bonn	TuS 04 Leverkusen																																					
Sätze	3	2																																					
Satzpunkte	73	64																																					
Spielzeit	2	137 Min.																																					
Ballverluste	15	16																																					
<p>Wir bieten: Ein vollständiges und preiswertes Volleyball-Programm, hohe Qualität, alles aus einer Hand und sofort lieferbar!</p>																																							

Volleyball-Spielberichtsbogen

FIT IM WOHNZIMMER

„Leg day“: 3 komplexe Übungen zur Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur

1. „Prisoner Stand up“

Zielmuskeln:

Stärken die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur

Ausführung: Begebe dich in einen Kniestand und lege deine Hände an die Schläfen, sodass beide Ellbogen nach außen zeigen und dein Brustkorb sich öffnet. Nun setzt du zunächst den rechten, dann den linken Fuß auf dem Boden auf, um so in eine tiefe Hocke (Squatposition) zu gelangen. Dabei bleibt dein Oberkörper möglichst aufrecht und stabil. Danach begibst du dich wieder in den Kniestand (Ausgangsposition), indem du zunächst das rechte und dann das linke Knie ablegst. Bei der nächsten Wiederholung wechselst du die Seite (linker Fuß, rechter Fuß bzw. linkes Knie, rechtes Knie).

Anschließend führst du die Übung ohne Pause wechselseitig fort. Versuche dabei tief zu bleiben.

Belastung: Da die Übung sehr anspruchsvoll ist, achte zunächst auf eine saubere Ausführung, bevor du die Wiederholungs-/Satzanzahl steigert. Starte beispielsweise mit 5 Wiederholungen rechts – links in 3 bis 4 Sätzen, dann 10 Wiederholungen rechts – links in 3 bis 4 Sätzen, usw.

Option: Während den Wechseln in den Stand aufrichten



Fotos: Fabian Welt

INTERSPORT[®]
SPORTPARTNER

Friedrichstr.45/ Ecke Wenzelgasse 0228-98393-0
www.intersport-sportpartner.de
Marktgarage 140 m, Stiftsgarage 190 m, Bertha-von-Suttner Platz 30m

Ihr **SSF Mitgliedsvorteil** bei Vorlage des Vereinsausweises:

10% auf alle nicht reduzierten Artikel

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

Aus Liebe zum Sport

2. „Lunge front/back“

Zielmuskeln:

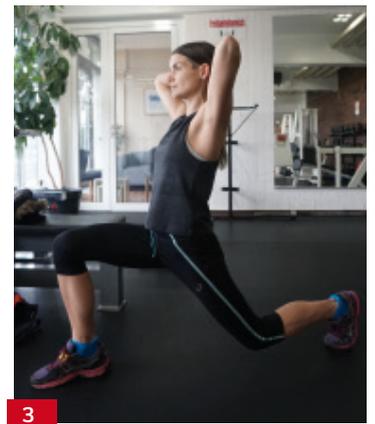
Fordern die Bein- und Gesäßmuskulatur, Koordination und Stabilität

Ausführung: Begebe dich in einen weiten Ausfallschritt und lege deine Hände an die Schläfe, sodass beide Ellbogen weit nach außen zeigen und dein Brustkorb sich öffnet.

Beginne zuerst mit dem rechten Bein. Dieses bewegst du nun im Wechsel in einem weiten Schritt nach vorne (Lungeposition/Ausfallschritt) und anschließend wieder in die rückwärtige Lungeposition (Ausgangsposition) zurück. Dabei achtest du darauf, dass während der Übung beide Fußspitzen nach vorne zeigen und das vordere Knie hinter der Fußspitze bleibt. Dein Oberkörper bleibt stets aufrecht und deine Füße möglichst schulterbreit, damit du die Stabilität behältst. Führe mehrere mit Wiederholungen dem gleichen Bein durch, bevor du auf das andere wechselst.

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

Option: Hände in die Hüfte legen; Fuß nach einem Satz wechseln.



///

3. Squat-jump in/out

Zielmuskeln:

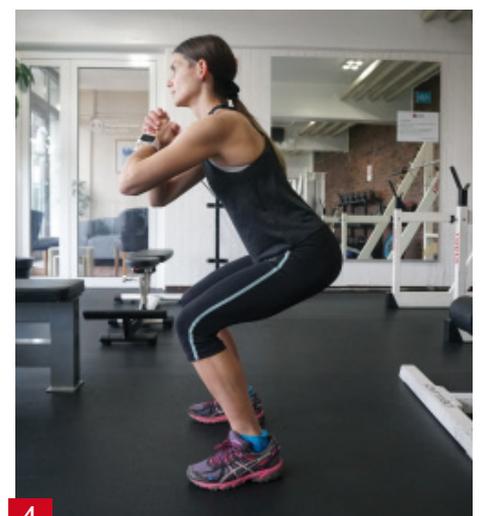
Trainieren die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur und fördern die Rumpfstabilität

Ausführung: Starte in einem hüftbreiten Stand und beuge dich in eine tiefe Kniebeuge (Squat) indem du beide Knie beugst und den Oberkörper möglichst gerade hältst. Die Hände hältst du vor der Brust. Nun springst du mit beiden Füßen vom Boden ab, um in eine weitere „Squatposition“ (Kniebeuge) zu wechseln. Deine Knie und Zehenspitzen zeigen dabei immer in die gleiche

Richtung. Wechsel nun mehrere Male die „Squatposition“ während der Sprungphase (in/out). Gehe dabei immer möglichst tief in den „Squat“, um die Effektivität der Übung zu verstärken.

Belastung: 3 bis 4 Sätze mit 15 bis 20 Wiederholungen oder Zeitintervalle

Option: Wiederholungszahl/Intervall anpassen, Wechsel durch Schrittbewegung in/out anstelle von Sprüngen



TRAINING UND WETTKAMPF IN DER PANDEMIE

Ein Bericht unseres Rennrollstuhlfahrers Alhassane Balde



Foto: Nicole Schäfer

Alhassane Balde mit seinem Trainer Alois Gmeiner

Die Pandemie mit all ihren Konsequenzen war und ist ja nach wie vor für uns alle eine lehrreiche und herausfordernde Zeit.

Für mich waren speziell die letzten Monate nicht leicht. Positiv war, dass ich aufgrund meines Kaderstatus mit meinem Coach Alois Gmeiner immer zusammen trainieren konnte, was mir echt Halt gegeben hat. Aufgrund des Wetters fand dieses im Fechtzentrum auf der Rolle statt.

Aber mir fehlte schon der gewohnte Saisonverlauf mit den internationalen Trainingslagern und Wettkämpfen. Das Wettkampfgefühl, die Konkurrenten, die zum Teil auch gute Freunde sind, diese spezielle Atmosphäre in einem Stadion - keine Trainingseinheit der Welt kann das ersetzen. Zudem nagte auch die Unsicherheit, ob die Olympischen und Paralympischen Spiele überhaupt stattfinden oder nicht schon an mir.

Anders als sonst konnten wir auch keine Trainingslager im Ausland planen bzw. unsere über die Jahre gewachsene Trainingsgemeinschaft mit den Fahrern aus Dubai und Sharjah konnten wir nicht wahrnehmen.

Anfang des Jahres zog ich mir zudem eine Knieverletzung zu, die dazu führte, dass ich vier Wochen kein Rennrollstuhl fahren konnte. Ich musste in dieser Zeit auf das Handbike ausweichen und im Krafraum Gewichte stemmen. All das führte dazu, dass ich nicht den Fitnessstand hatte, den ich eigentlich haben sollte.

Dies wurde bei meinen ersten Wettkämpfen nach 18 Monaten Mitte Mai in Nottwil und Arbon, Schweiz, deutlich. Dort hatte ich bei drei hochklassig besetzten Meetings die Gelegenheit meine in 2019 erbrachte Qualifikationsnorm für Tokio auf meinen Distanzen 800 m, 1500 m und 5000 m zu bestätigen, was das Ziel war. Das gelang mir nicht, allerdings fuhr ich über die 1500 m Distanz, meiner Paradedisziplin, meine bisher zweitschnellste je gefahrene Zeit.

Sich im Kreis der Weltbesten zu messen und alles zu geben motivierte mich gewaltig. Ich habe einen ersten Eindruck bekommen, wo ich im Ranking stehe - im Mittelfeld -, was unter den Umständen ok war, aber es zeigte mir auch, woran mein Coach und ich arbeiten müssen.

Dass die Olympischen und Paralympischen Spiele in Tokio sehr wahrscheinlich stattfinden werden, finde ich gut. Wir als Athleten trainieren daraufhin, ordnen dem alles unter und ich glaube auch mit dem Fortschritt der weltweiten Impfungen, dass es ein positives Signal in die Welt transportieren kann. Sollte ich vom DBS nominiert werden, wären das nach Athen 2004, Peking 2008 und Rio de Janeiro 2016 meine letzten Spiele. Danach möchte ich den Fokus auf meine berufliche Karriere legen.

Alhassane Balde

Annika Zeyen – VORBEREITUNG AUF DIE PARALYMPICS IN TOKYO

Auch für unsere Paracyclerin Annika Zeyen brachte die Corona-Krise einen entscheidenden Einschnitt in ihrer Trainings- und Wettkampfplanung.

Mit Annika sprach Maike Schramm:

Hallo Annika, mit Deinem Weltmeistertitel 2019 im Paracycling hast Du ja die Paralympischen Spiele 2020 in Tokyo fest im Blick. Welche Auswirkungen hatte die Corona-Krise für Dich?

Das Entscheidendste war wohl die Verschiebung der Paralympischen Spiele in Tokyo von 2020 auf das Jahr 2021. Außerdem wurden fast alle sonstigen Wettkämpfe abgesagt, ebenso mehrere Trainingslager, die in warmen Regionen geplant waren.

Wie gestaltete sich Dein Trainingsalltag?

Ich habe die Corona Zeit so gut es ging genutzt. Das Training war für mich glücklicherweise durchgängig möglich, wobei ich allerdings wegen

des Wetters sehr viel drinnen auf der Rolle trainieren musste. Auch einige Trainingslager in der Nähe konnten stattfinden, wie z.B. in der Höhe in St. Moritz und im April im Schwarzwald.

Wie sind Deine Pläne für die nächsten Wochen?

Am 5. Juni geht es zur WM nach Cascais Portugal (www.cascaisparacycling2021.com) - eine ganz wichtige Standortbestimmung auf dem Weg nach Tokyo. Im Sommer werde ich dann noch zwei Höhentrainingslager in der Schweiz und in Italien absolvieren, bevor es im August nach Tokyo geht.

Im Namen der SSF Bonn wünsche ich Dir viel Erfolg bei der WM und den Paralympics. Wir drücken Dir die Daumen und freuen uns schon jetzt auf den nächsten Bericht.

Maike Schramm

Foto: ©OSP NRW/Rheinland - Sebastian Meyer-Köring



Annika Zeyen

JUDO

MEDAILLEN FÜR DIE SSF-BONN JUDOKA BEIM BUNDESSICHTUNGSTURNIER

Im Bochumer Vonovia Ruhrstadion fand im Zuge der dortigen Ruhr-Games die erste bundesweite Bestandserhebung für die U18 Judoka unter den Augen des Bundestrainers Bruno Tsaffak statt.

Die Teilnehmer wurden nach Testwettkämpfen in ihren Landesverbänden dem Bundestrainer gemeldet und dieser traf dann die endgültige Auswahl. Von der Judoabteilung der SSF Bonn standen vier Starter zur Auswahl und alle vier wurden nominiert.

Am ersten Tag kämpften Marc Ivchenko und Lino Dello Russo, beide in der Gewichtsklasse -60kg. Lino dominierte diese Gewichtsklasse und brauchte in der Vorrunde gerade mal 2:05 min Gesamtkampfzeit für seine drei Kämpfe. Im

er dann Bierendt/HH, dem Halbfinalgegner von Lino, gegenüber. Der ungebrochenen Willensstärke konnte der Hamburger 3:09 min standhalten, dann gewann Marc seine ersehnte und verdiente Bronzemedaille. Seine Gesamtkampfzeit für 7 Kämpfe betrug fast 34 min!!!

Die Ausbeute der SSF-Bonn Judoka nach langer Kampfpause mit Gold und Bronze kann sich sehen lassen.

Am zweiten Tag starteten Nouri Günther -73kg und Tom Hartmann -90kg. Nouri gewann die ersten beiden Kämpfe problemlos und verlor dann gegen den Deutschen Meister -73kg Sebastian Kaun aus BY. In der Trostrunde gewann er gegen Keding aus NRW und Noack aus HH und musste im kleinen Finale gegen Akopian - ebenfalls NRW - antreten. Ging Nouri in den Testwettkämpfen als Sieger hervor, war es nun Akopian, der die Nase vorne hatte. Somit blieb nur die Holzmedaille für Nouri.

Tom Hartmann musste erst wachgerüttelt werden, auch ihm war die lange Wettkampfpause anzumerken. Er verlor gegen den späteren Turniersieger Dukow aus SH. In der Trostrunde kam es zu einem Schlagabtausch zwischen ihm und Tepelmann aus MV aus dem Tom als Sieger hervorging. Im kleinen Finale besiegte er dann schon souveräner Heibel, ebenfalls aus MV.

1 x Gold, 2 x Bronze und 1x Rang 5 ist die Ausbeute des 1. Judowochenendes seit letzten Jahres.

Yamina Bouchibane

Foto: Dello Russo



3. v.l. Lino Dello Russo, 5. v.l. Marc Ivchenko

Finale stand ihm sein NRW Landeskollege Kjell Kämmers von der SUA Witten gegenüber. Die Kämpfe der beiden sind recht ausgeglichen, mal gewinnt der eine, mal der andere. Dieses Mal attackierte Lino seinen Gegner "schwindelig" und dieser bekam nach 3:28 min seine 3. Strafe und Lino stand ganz oben auf dem Treppchen.

Bei Marc lief es komplett anders. Die coronabedingte Auszeit äußerte sich sowohl physisch als auch psychisch. Seinen ersten Kampf gewann er 3 Sekunden vor Ende durch einen Armhebel. Den zweiten Kampf verlor er gegen Lenny Burk aus Sachsen, dem Deutschen Meister -50kg / 2020 im Golden score. Dann musste er in die Trostrunde und kämpfte sich von Kampf zu Kampf, gewann gegen Naefe/BY, gegen Wolfsfeld/NRW, gegen Bächle/BA und gegen Baliev/BB. Im kleinen Finale stand



3. v.r. Tom Hartmann

Foto: Nouri Günther

TAUCHEN

NACHRUF FÜR JÜRGEN PITZKE

Jürgen Pitzke, der Ehrenvorsitzende der Tauchabteilung, ist am 20.03.2021 im Alter von 79 Jahren nach langer Krankheit verstorben.

Jürgen war Gründungsmitglied der Sporttauchabteilung Glaukos der SSF Bonn und bis zu seinem Ableben Mitglied unserer Abteilung. Bis 2001 hat er als langjähriges Mitglied der Abteilungsleitung in verschiedenen Positionen das Clubleben mitbestimmt und gestaltet. Als Gerätewart mit dem Klubkompressor im Keller kennen ihn nur noch die ältesten Mitglieder, mehr kennen ihn als Abteilungsleiter. In dieser Position hat er die Tauchabteilung 15 Jahre lang geleitet und war immer bereit, sich persönlich in vielen Bereichen einzubringen. Während dieser Zeit wurde drei Mal zum SSF-Festival ein Tauchturm/-Becken als große Attraktion aufgestellt.

Jürgen hat sich intensiv für die Tauchausbildung in der STA Glaukos eingesetzt. In den frühen Jahren der STA Glaukos hat er selbst ausgebildet, später hat er als Abteilungsleiter die Fortbildung etlicher Taucher zu Übungsleitern und Tauchlehrern ermöglicht. Die Sitzungen der Abteilungsleitung bei Heide Grebe und ihm im Wohnzimmer waren legendär. Über Jahrzehnte war er der Repräsentant der STA Glaukos. Die inzwischen 54 jährige Geschichte der STA Glaukos bei den SSF Bonn ist ohne ihn nicht vorstellbar. Mit ihm ist ein Stück der Geschichte der STA Glaukos untergegangen.

Seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit wurde 2006 mit der Sportplakette der Stadt Bonn und 2017 mit der Ehrenmitgliedschaft der SSF Bonn ausgezeichnet.

Mir als aktuellem Abteilungsleiter der STA Glaukos war Jürgen seit 1978 ein lieber Freund, der mich als Taucher, aber auch als Freund immer unterstützt hat. Ich habe seine raue, aber herzliche Art sehr geschätzt. Es war mir eine Ehre und auch ein großes Vergnügen, mit ihm zu tauchen und an seiner Erfahrung teilzuhaben.



Jürgen Pitzke

Foto: privat

Lieber Jürgen wir werden Dich immer in bester Erinnerung behalten.
Rainer Meyer (Abteilungsleiter der Tauchabteilung)

SPORTABZEICHEN

START IN DIE SPORTABZEICHEN-
SAISON VERSCHOBEN

Wie in vielen anderen sportlichen Bereichen auch mussten wir den Start in die Sportabzeichen-Saison schieben. Auch der Stadt-sportbund bestätigt derzeit keine Leistungen für das Sportabzeichen, es sei denn, das Sportabzeichen wird dringend als Nachweis für eine Bewerbung benötigt.

Derweil sinken die Inzidenzzahlen in Bonn. Das gibt Anlass zur Hoffnung, dass wir bald mit dem Sportabzeichen wieder starten können. Wahrscheinlich wird es Auflagen geben, die uns aber noch nicht bekannt sind. Sicherlich wird die Gruppenstärke der Sportler hier ein Anhaltspunkt sein. Die Sportabzeichen-Prüferinnen und -Prüfer der SSF Bonn erarbeiten derzeit ein Konzept, wie mit der Situation umgegangen werden kann.

Wenn dies mit den Übungen im Stadion des Sportpark Nord und im Freien noch relativ einfach erscheint, wird es mit den Disziplinen im Schwimmen doch etwas schwieriger, da wir nicht so viele Termine haben. Bislang konnten wir unsere Übungen immer im Sportbecken des Sportpark Nord ablegen. Hier bleibt abzuwarten, welche Vorgaben es für den Hallenschwimmsport gibt. Möglicherweise können wir unsere Abnahmen Schwimmen in das Römerbad verlegen, so dass wenigstens in der Freibad-Saison die Schwimmleistungen abgelegt werden können. Hier bedarf es aber auch noch Abstimmungen mit dem Sport- und Bäderamt der Stadt Bonn, da wir mit unseren Abnahmen in den öffentlichen Schwimmbetrieb des Bades eingreifen.

Wir hoffen allerdings, dass wir es trotz aller Einschränkungen und Regelungen schaffen werden, dass alle Interessierten ihr Deutsches Sportabzeichen auch in diesem Jahr wieder ablegen können.

Frank Herboth



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



SCHWIMMEN

SSF BONN IM SCHWIMMSPORT SO ERFOLGREICH WIE SEIT VIELEN JAHREN NICHT MEHR

Wie sieht es derzeit bei den Schwimmsportlern aus? Ein Interview mit den Trainern Johannes Katzer (J.K.) und Henrik Würdemann (H.W.):

Seit drei Jahren steht Ihr gemeinsam am Beckenrand, Henrik für den Nachwuchs und das B-Team, Johannes für das A1-Team. Wie sieht Eure Bilanz aus?

J.K.: Wir haben eine gemeinsame Vorstellung: Den Leistungssport fördern und das Bestmögliche aus den Standortbedingungen in Bonn herausholen. Aus diesen Überlegungen heraus ist es ja auch zur Kooperation zwischen der SG WaGo und den SSF Bonn gekommen: Die besten Schwimmer beider Vereine trainieren zusammen im sogenannten A1-Team. Das hat zu einer starken Trainingsgruppe geführt, in der sich die Athleten gegenseitig pushen können. Nach außen auf Wettkämpfen tritt es übrigens als "Team Bonn" an. Auch beim Landesleistungsstützpunkt treten beide Vereine gemeinsam als Träger auf. Und wir sind aufgrund der derzeitigen Situation zuversichtlich, dass der Stützpunkt in Bonn auch zukünftig erhalten bleibt, obwohl die Anzahl der Stützpunkte in NRW aufgrund neuer Strukturen deutlich reduziert werden soll, einfach weil wir ein starkes Team haben und die positive Leistungsentwicklung unübersehbar ist.

H.W.: In der Vergangenheit war die Zusammenarbeit zwischen dem Kurssystem, wo die Kinder schwimmen lernen sowie Grundlagen vermittelt bekommen, und den Nachwuchsgruppen für den Wettkampfsport nicht optimal. Talente wurden eher zufällig gefunden und gefördert. Das hat sich geändert. Talente werden nun gezielt gesucht und motiviert, das Schwimmen als Wettkampfsport zu betreiben. Möglich ist das auch deshalb, weil ich mit Pascal Schreiter einen kompetenten Kollegen im Kurssystem habe, der immer wieder neue Ideen und positiven Input liefert. Außerdem hat sich auf unser Betreiben hin die Ausbildungsqualität der Trainer verbessert. So haben wir mittlerweile zwei zusätzliche Trainer mit B-Lizenz und mehrere Übungsleiter, die dabei sind, die C-Lizenz zu erwerben. Ständige Weiterbildung der Übungsleiter und Trainer wird auch in Zukunft eine wichtige Rolle spielen. Und wir sehen, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Wie äußert sich das?

H.W.: Wenn uns nicht Corona dazwischen gekommen wäre, hätte man das an den Wettkampfergebnissen schon jetzt sehen können. In Zukunft werden wir mehr Teilnehmer der SSF Bonn bei NRW- und DM-Mehrkampfeuropameisterschaften und bei den Deutschen Jahrgangseuropameisterschaften sehen.

J.K.: Und bei den älteren Schwimmern im A1-Team hatten wir bereits ein Jahr nach meinem Antritt (also 2019, die Red.) mit Rebecca Dany und Till Krajenski nach langer Zeit wieder Medaillengewinner bei der DM bzw. DJM für die SSF Bonn. Und was es seit langem nicht mehr gegeben hat: 2020 ist Jannick Schuller in den Bundeskader des DSV berufen worden, er schaffte auch die Quali-Norm für die JEM in einer Einzeldisziplin und hätte gute Chancen auf den Einsatz in der Staffel gehabt. Leider ist ja alles wegen Corona abgesagt worden. Und Lina Kröger hat vor kurzem die Quali-Norm für die JEM 2021 geknackt und das im April auf einem Wettkampf in Heidelberg erneut bestätigt. Sie ist mittlerweile offiziell für die JEM nominiert. Auch bei den aktuellen Bestenlisten des DSV sind wir ganz vorne zu finden. Allein Lina Kröger und Toby Godsell belegen 6-mal Platz 1 in ihren jeweiligen Altersklassen. Unterstützt bei meiner Trainertätigkeit werde ich übrigens von

Hannah Wiedemann und Lisa Kersten. Die beiden machen einen wirklich guten Job.

H.W.: Und das alles vor dem Hintergrund von Corona! Das hat uns schon eingeschränkt. Gerade im Nachwuchs bekommen wir das deutlich zu spüren, da ja derzeit nur die Kaderathleten trainieren dürfen. Da werden wir abwarten müssen, wie groß die Lücke bei den nachrückenden Schwimmergenerationen ausfallen wird.

J.K.: Leider sind ja die DJM 2021 gerade abgesagt worden. Anhand der Bestenlisten wäre es realistisch gewesen, von 30 Finalteilnahmen und 12 Medaillen auszugehen, davon 7 goldene.

Wo seht ihr Euch in drei Jahren?

J.K.: Das ist natürlich schwer zu sagen. Wie geht es mit Corona weiter? Und dann steht da noch die vorübergehende Schließung des Sportparks Nord an. Meine Trainingsphilosophie lautet: Schwimmen ist ein trainingsintensiver Ausdauersport und trotzdem gibt es verschiedene Trainingskonzepte und Ansätze. Letztlich geht es darum, welche Trainingsressourcen ich zur Verfügung habe und welche Trainingsreize ich als Trainer setze. Hierbei spielen auch Regeneration und sonstige Belastungen wie Schule und Studium eine große Rolle. Wir versuchen, möglichst effizient zu arbeiten, und setzen auf eine hohe Qualität und Intensität im Training. Aber auf diesem Niveau braucht es auch eine bestimmte Anzahl von Trainingsstunden und Bahnen im Wasser, insbesondere um die Topleute weiterzuentwickeln und am Standort Bonn zu halten.

H.W.: Wir sind auf einem wirklich guten Weg! Das wollen wir fortsetzen. Und da gebe ich Johannes recht: Dafür brauchen wir ausreichend Wasserzeiten!

Vielen Dank für das Gespräch.

Rumold Dany

Abkürzungen:

- DM = Deutsche Meisterschaften
- DJM = Deutsche Jahrgangseuropameisterschaften
- JEM = Junioren-Europameisterschaften
- A1-Team (Team Bonn) = 1. Mannschaft (trainiert bis zu 9x/Woche) mit Ziel DJM/DM
- B-Team = jüngere Schwimmer mit Ziel NRW-Meisterschaften/DJM, die später ins A1-Team wechseln sollen



Henrik Würdemann

Henrik Würdemann ist trotz seines noch jungen Alters ein SSF-Urgestein und seit 2002 Mitglied, zunächst als Schwimmer. 2011 -2015 SSF-Co-Trainer, dann Wechsel nach Oldenburg als Chef- und Stützpunkttrainer. Seit 2018 hauptamtlicher Trainer bei den SSF. Henrik ist verheiratet.

Fotos: Privat

Johannes Katzer ist beruflich als Jurist tätig und blickt auf eine mehr als 15-jährige Trainertätigkeit mit zahlreichen Medaillen bei den DJM zurück. Seit 2018 trainiert er das A1-Team und die Schwimmer des Landesleistungsstützpunkts. Johannes ist verheiratet und hat ein Kind.



Johannes Katzer

DER SSF-SCHWIMMTRAINER FÜR DEN NACHWUCHS: PASCAL SCHREITER

Pascal Schreiter steht seit September 2019 für die SSF Bonn am Beckenrand. Zeit für ein kurzes Interview.

Pascal, wie bist du zum Schwimmen gekommen?

Zehn Jahre war ich als Leistungssportler im Schwimmen unterwegs. Mein größter Erfolg war Platz 1 in der Bezirksliga bei den DMS. Den Aufstieg in die Landesliga haben wir aber leider trotzdem nicht geschafft. Außerdem habe ich noch ein paar Medaillen bei Bezirksmeisterschaften sammeln können. Die ganz großen Erfolge sind mir also verwehrt geblieben (lacht). Mit 16 hat man mich dann gefragt, ob ich bei Nachwuchsgruppen als Übungsleiter aushelfen möchte. Und so kam eines zum anderen. Ich habe dann meine Trainerlizenzen C und B erworben. Seit 2004 stehe ich nun am Beckenrand, nur unterbrochen von einer einjährigen Pause 2018/19. Und es macht mir immer noch Spaß, mit den Nachwuchsschwimmern zu arbeiten! Mein größter Erfolg als Trainer waren übrigens zwei 11. Plätze auf der DJM durch Simon Spilger (SpVgg Lülldorf-Ranzel).

Und wie sehen deine Aufgaben bei den SSF Bonn aus?

Das Schöne daran ist, dass die Tätigkeit so vielschichtig ist. Ich bin Leiter des Kursteams und damit verantwortlich für die Organisation der Schwimmkurse, die wir anbieten. Darüber hinaus ich habe natürlich sehr viel Kontakt zu unseren top-qualifizierten Trainern und Trainerinnen, die täglich den Kindern den Spaß am Schwimmsport vermitteln. Außerdem stehe ich noch selbst am Beckenrand. Vor der Corona-Pause habe ich die drei Delphingruppen und die beiden Talentnest-Teams trainiert, also die ganz jungen Schwimmer,

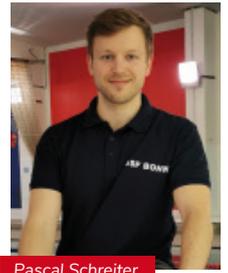
die an die ersten Wettkampfmanschaften herangeführt werden sollen. Zusätzlich helfe ich aus, wenn Not am Mann im C- oder B-Team ist. Und am Landesleistungstützpunkt, den wir ja auch in Bonn haben, bin ich als Nachwuchstrainer für den Übergang ins C-Team verantwortlich.

Wo siehst du die zukünftigen Ziele?

Ein wichtiges Ziel jetzt nach dieser langen Unterbrechung ist es, dass wieder viele Schwimmerinnen und Schwimmer den Übergang ins C-Team schaffen. Außerdem möchten wir auch weiterhin die Abläufe in den Schwimmkursen verbessern und auch neue Kurse, u. a. Seepferdchenkurse für ältere Kinder, anbieten. Zu Jahresanfang haben wir bereits auf ein neues Buchungssystem umgestellt, mit dem wir derzeit unsere nächsten Kurse planen, die dann ganz einfach online gebucht werden können. Die Weiterbildung der Trainerinnen und Trainer steht bei uns sowieso ganz oben auf der Liste und das gilt natürlich auch für mich: Möglichst bald möchte ich die Trainer-A-Lizenz-Ausbildung absolvieren. Dann hätten wir mit Henrik und mir zwei A-Lizenz-Trainer in Bonn, das wäre schon was!

Vielen Dank für das Gespräch!

Foto: Rumold Dany



Pascal Schreiter

Rumold Dany

BusinessCode Erfolgreiche Digitalisierung mit IT aus Bonn



BusinessCode sucht weitere Softwareentwickler/innen (m/w/d)

Ob AbsolventIn, noch studierend oder bereits mit ersten Berufserfahrungen. Bewirb Dich und werde Teil unseres Teams.

Digitalisierung beginnt mit BusinessCode

Für mehr Informationen
business-code.de/karriere

Werde Teil des Teams und bewirb dich jetzt bei uns!

BusinessCode GmbH - IT for future

Am Hof 28 | 53113 Bonn | 0228 338850 | jobs@business-code.de

BusinessCode - Partner des Bonner Sports

TISCHTENNIS

EIN GESCHENK KOMMT GUT AN

Tischtennis geht irgendwie überall! Dazu benötigt man eigentlich nur eine glatte Fläche, ein Netz, zwei Schläger und einen Tischtennis-Ball. Nun ja, Schläger und Bälle hat wohl jeder. Also fehlt noch das Netz. Damit unsere Jungen und Schüler in Zeiten, wo Turnhallen geschlossen sind, auch woanders Tischtennis spielen können, haben wir ihnen ein flexibles Netz geschenkt. So können sie nun zuhause den Esstisch, den Couchtisch, den Küchentisch, den Bürotisch usw. leicht zu einem Tischtennis-Tisch umfunktionieren. Und diese Idee ist bei unseren Jugendlichen super angekommen. Nun also fleißig trainieren. Viel Spaß!

Von vielen kam ein einfaches „Dankeschön“ oder auch mehr über Whatsapp oder per Email.

Jörg Brinkmann

Erich Eger

Vielen Dank 🍷 😊

Julius Kaiser

Ich habe mich über das Geschenk sehr gefreut. Ich hoffe, dass ich bald wieder im Verein Tischtennis spielen kann.

Lukas Jeblawei

Auch von uns, ganz herzlichen Dank. 👍
Eine tolle Überraschung! 😊

Louis und Janis Krupp

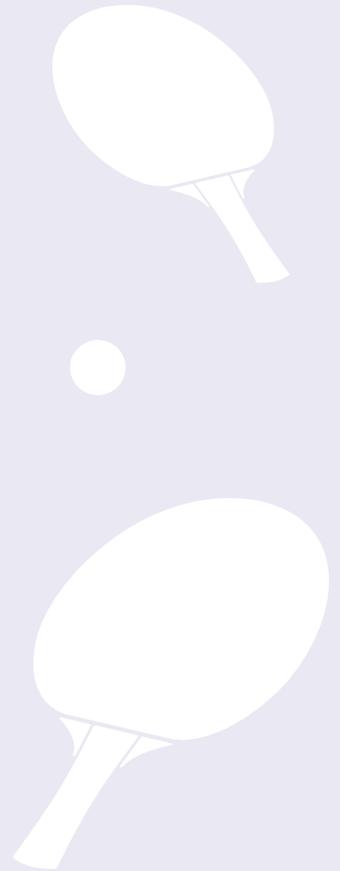
Vielen Dank für die Netze!!
Sind heute angekommen 🙌

Youssef und Malik Elsaka

Danke für die Netze. Es war echt eine sehr schöne Überraschung und hat Youssef und Malik sehr gefreut.

Johann Palma Eger

Vielen Dank für das tolle Geschenk!!
Ich werde es ausprobieren und viel Spaß damit haben.



WER WIRD MEISTER DER STEINPLATTE?

Da wir aus bekannten Gründen z.Zt. kein Tischtennis in den Hallen spielen können, sind wir einfach mal nach draußen gegangen und tragen ein Turnier an Steinplatten aus. Obwohl wir nun schon monatelang nicht mehr richtig trainieren können, war die Teilnahme erstaunlich dünn. Lediglich neun Sportkameraden wollten das mal ausprobieren. Die waren aber durchweg sehr angetan. So hatte die Gruppe um unseren Sportwart Valeri Birnbaum viel Spaß. „Zwar war der Wind ein ständiger Begleiter und machte einige Bälle unberechenbar, aber genau das und das Sport treiben an der frischen Luft haben mir sehr gefallen“, meinte er. Weniger schön empfand er die überraschende Niederlage gegen Louis. Ob das Folgen hat? („Wenn ich ihn wieder im Unterricht haben sollte, wird er auf dem Zeugnis mindestens zwei Noten Abzug bekommen“). Nun ja, ganz so bierernst haben wir das nun doch nicht genommen.

Aber auch das macht den Spaß aus! Denn Outdoor-Tischtennis geht nicht ganz so wie Indoor. Neben der Ungewissheit, ob das Wetter mitspielt, sind die Steinplatten auch noch etwas kleiner und nehmen Spin und Schnitt nicht so gut an. Niklas Schmickler kam in Gruppe A am besten damit zu Recht und konnte sich mit drei Siegen schadlos halten. Aber Louis konnte nach seinem hart erkämpften 5:11, 6:11, 11:8, 11:4, 12:10-Erfolg gegen Georg Linscheid überraschend auch 3:2 gegen Valeri Birnbaum gewinnen und sich somit für die Finalrunde qualifizieren.

Auch in Gruppe B sah man andere Ergebnisse als erwartet. Top-Favorit Benny Fürstenberg tat sich lediglich im ersten Satz gegen Hans Bern schwer als er 7:10 zurück lag, gewann dann aber dieses und alle anderen

Spiele. Beim 11:5, 11:9, 8:11, 7:11, 13:11 gegen Jörg Brinkmann musste er sich aber ganz schön strecken. Hans konnte überraschend 11:6, 11:8, 11:9 gegen Jörg gewinnen, musste allerdings bei einer Regenunterbrechung



Foto: Jörg Brinkmann

Klein gegen Groß – nicht immer gewinnt Groß

eine halbe Stunde warten, ehe er seinen zweiten Matchball verwandeln konnte. Somit steht er ebenfalls in der Endrunde. Jörg belegte Platz 3 vor Maxim Storck und Janis Krupp.

Die beiden Erstplatzierten jeder Gruppe werden die Endrunde um den Pokal des Steinplatten-Meisters bis Ende Juni ausspielen. Alle anderen spielen in einer separaten Gruppe um die Plätze. Preise gibt es übrigens für alle Teilnehmer.

Jörg Brinkmann

TISCHTENNIS FÜR JEDEN – AUCH IN CORONA-ZEITEN

Foto: Joachim Busch



Trainingsraum TT4F

Der Lockdown ist ja nunmehr bis 30.06.2021 möglich, abhängig von der weiteren Entwicklung des Inzidenzwertes. Es ist also davon auszugehen, dass es noch eine ganze Weile dauert, bis wir wieder

in unseren Hallen trainieren können. Der WTTV hat das Verbot für die Durchführung von Turnieren (Andro-Cup u.ä.) zunächst bis 15.08.2021 verlängert. Damit ihr euren Lieblingssport nicht aus den Augen verliert, möchten wir euch nochmals auf die Trainingsmöglichkeiten der TT4F hinweisen. Hier könnt ihr in einem gut ausgestatteten Raum (Annaberger Str. 9, 53175 Bonn, direkt neben dem TÜV Rheinland, Haltestelle Max-Löbner-Str.) zu zweit oder allein mit einem Tischtennis-Roboter trainieren. Als besonderes Angebot übernehmen die SSF Bonn für Mitglieder der Tischtennis-Abteilung auch im Juni bis zu fünf Trainingseinheiten pro Mitglied. Solltet ihr darüber hinaus dort trainieren wollen, ergibt sich eine Kostenbeteiligung von 6,00 € pro Trainingslot. Sollte die Situation anschließend unverändert sein, werden wir diese Möglichkeit bestimmt nochmals verlängern. Die Buchung der Trainingslots nimmt ihr bitte online über www.tt4f.de vor.

Jörg Brinkmann

//



Outdoor-Training auf dem Schulhof

Foto: Jörg Brinkmann

OUTDOOR-TISCHTENNIS AUF DEM SCHULHOF

Nach dieser elendig langen Zeit ohne Wettkampf und Training in der Halle brennen wir alle natürlich darauf wieder richtig loslegen zu können. Wie sieht's denn jetzt aus? Der Inzidenzwert in Bonn hat sich in den letzten Wochen auf hohem Niveau stabilisiert. Da müsste doch wieder was gehen! Und was geht, gibt uns das Land in seiner neuen Corona-Schutzverordnung vor, die seit 28.05.2021 gilt. So dürfen wir nun wieder Sport im Freien in Gruppen von höchstens 25 Kindern/Jugendlichen bis zum Alter von einschließlich 18 Jahren zuzüglich bis zu zwei Ausbildungs- oder Aufsichtspersonen betreiben.

Das ist natürlich noch lange nicht das, was wir uns wünschen. Die Abteilungsleitung hat beschlossen mal mit dem Jugendtraining einen Testlauf im Freien zu machen. Wir haben dazu einige Tischtennis-Tische auf dem Schulhof aufgestellt. Dies wurde im Vorfeld mit diversen Stellen der Stadt

Bonn abgestimmt. Am 2. Juni haben zunächst zehn Jugendliche unser Angebot wahrgenommen. „Es hat sehr viel Spaß gemacht, endlich wieder Tischtennis zu spielen“, meinte Julius Kaiser. Das Wetter spielte auch hervorragend mit und auch organisatorisch hat alles geklappt.

Daher haben wir uns entschlossen, unser Jugendtraining ab sofort wieder zu den üblichen Trainingszeiten (dienstags, mittwochs und freitags von 17.15 bis 18.45 Uhr) im Freien auf dem Schulhof hinter der Turnhalle Alte Jahnschule durchzuführen. Dafür muss es natürlich trocken und möglichst windstill sein. Ob dies laut Wettervorhersage klappt, wird jeweils am Abend vorher entschieden. Es werden immer zwei Trainer anwesend sein. Da es nicht absehbar ist, wann wir wieder in der Halle trainieren können und unter welchen Bedingungen, empfehlen wir allen Jugendlichen und Schülern mit diesem Outdoor-Angebot wieder ins Training einzusteigen.

Jörg Brinkmann



Kann man regional und digital sein?

Sparkassenkunde: Stefan Lehmann & Sparkassenkundin: Teresa Buntić



sparkasse-koelnbonn.de/businesscenter

Ja klar!

Mit unserem innovativen BusinessCenter mit persönlicher Beratung für schnelle und einfache Lösungen sind wir in Köln und Bonn auf kurzen Wegen erreichbar – und mit dem Finanzkonzept 2.0 haben wir unser Beratungsangebot weiter ausgebaut.

Persönlich. Digital. Direkt.



 Sparkasse KölnBonn

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: DE5437050198000007203

Geschäftsstelle

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

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

Vorstand

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

Physiotherapie

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

Restaurant und Sportsbar „Pastacasa“

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

Restaurant „Canal Grande“ (Im vereinseigenen Bootshaus)

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

Schwimmhallen

Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie

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

Regeln: Badekappspflicht! Keine Badeshorts!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
von	14.00	06.00	06.30	06.00	06.30	07.00	08.00
bis	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	16.45	14.45

Für das freie Training der Mitglieder stehen normalerweise 3 Bahnen zur Verfügung

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen: Neujahrstag, Rosenmontag, 1./2. Weihnachtstag | **Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!**
Bitte achten Sie auf die Sonderöffnungszeiten während der Corona Pandemie

Frankenbad

Adresse: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

In dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt

Sporthallen und Trainingsplätze

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

Fitness-Studios

Sportpark Nord

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

Bitte achten Sie auf die Sonderöffnungszeiten während der Corona Pandemie

SSF-Bootshaus Beuel

Adresse: Rheinaustraße 269 | 53225 Bonn
Telefon: 0228-4229272
Auskünfte: Inga Rogge
Öffnungszeiten: Mo–Mi, Fr: 09.00–21.30 Uhr
Do: 07.00–21.30 Uhr
Sa–So: 09.00–19.00 Uhr

Bitte achten Sie auf die Sonderöffnungszeiten während der Corona Pandemie

OFFENER BEWEGUNGSTREFF (Stand 01.06.2021)

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

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

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

Wir möchten unseren Teilnehmern ein aktuelles, interessantes und vielfältiges Sportangebot bieten. Programmänderungen im Offenen Bewegungstreff werden möglichst nur pro Quartal (nach den Weihnachts-/Oster-/Sommer- u. Herbstferien) vorgenommen. In den Ferien finden im Offenen Bewegungstreff keine Sportangebote statt.

Strukturelle Änderungen (z. B. Hallensperrungen, Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer etc.) sind in den „offenen“ Sportgruppen auch kurzfristig möglich. Über den aktuellen Stand informieren wir Sie im Sportpark Nord (Parterre, in den Schaukästen), am SSF-Infostand (erste Etage) und auf unserer Internetseite ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html.

Eine Kursstunde findet statt, wenn drei und mehr Teilnehmer anwesend sind. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass eine Kursstunde mit weniger als drei Teilnehmern an dem Tag ausfällt.

Preise des Offenen Bewegungstreffs:

10er-Karte

- 50 € für Mitglieder
- 100 € für Nichtmitglieder

Jahreskarte für 1 Angebot (nur für Mitglieder)

- 100 € bis 59 Jahre
- 85 € ab 60 Jahre

Multi-Jahreskarte für alle Angebote (nur für Mitglieder)

- 150 € bis 59 Jahre
- 130 € ab 60 Jahre

Die Jahres- und Multi-Jahreskarten sind immer nur bis Ende Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden.



Gutschein

einmal kostenlos an einer Kursstunde
des offenen Bewegungstreffs teilnehmen



Kursangebot

Besucher: Vorname und Nachname

DAS ANGEBOT

Wirbelsäulengymnastik

Montag	09.00–10.00 Uhr	Sportpark Nord
Montag	18.30–19.30 Uhr	Seniorenheim Josefhöhe
Freitag	08.30–09.45 Uhr	Sportpark Nord

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Dienstag	11.00–12.30 Uhr	Sportpark Nord
----------	-----------------	----------------

Rückenfit

Mittwoch	11.00–12.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Donnerstag	09.15–10.30 Uhr	Sportpark Nord

Yoga

Montag	09.30–11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Dienstag	11.15–12.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mittwoch	08.30–09.45 Uhr	Sportpark Nord

Yoga für Männer

Donnerstag	09.00–10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
------------	-----------------	-----------------

Sanftes YogaPilates

Montag	10.15–11.30 Uhr	Sportpark Nord
--------	-----------------	----------------

Pilates

Dienstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord
Dienstag	09.30–11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Dienstag	20.00–21.30 Uhr	Sportpark Nord

Kräftigung Tiefenmuskulatur

Freitag	10.00–11.30 Uhr	Sportpark Nord
Freitag	19.30–21.00 Uhr	Sportpark Nord

Seniorengymnastik

Mittwoch	10.00–11.15 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	10:45–12:00 Uhr	Beuel

Body Styling

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

deepWORK® (Kraft und Dynamik)

Mittwoch	19.00–20.30 Uhr	Sportpark Nord
----------	-----------------	----------------

Aquajogging

Dienstag	11.00–12.00 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Mittwoch	10.30–11.15 Uhr	Sportpark Nord
Mittwoch	11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	10.45–11.45 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord
Freitag	10.00–10.45 Uhr (mit Musik)	Sportpark Nord

Wassergymnastik mit Power

Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	Sportpark Nord
------------	-----------------	----------------

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

KURSE (Stand: 01.06.2021)

Kurse werden für Mitglieder und Nichtmitglieder angeboten. Sie umfassen eine befristete Anzahl an Trainingsstunden und haben einen festen Anfangs- und Endtermin. Für Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich. Weitere Infos erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei den angegebenen Ansprechpartnern.

Infos zu allen Kursen an der Infotheke in der 1. Etage im Sportpark Nord, Telefon 0228-676868 und kurse@ssfbonn.de

Pilates | Bitte eine Isomatte mitbringen!

VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT

dienstags	09:30–11:00 Uhr Bootshaus Beuel
mittwochs	17.00–18.15 Uhr Ludwig-Erhard-Kolleg

Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

Rückenfit | VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT

mittwochs	10:00–11:30 Uhr Bootshaus Beuel
-----------	-----------------------------------

Schwimmkurse für Erwachsene | Sportpark Nord

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

Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder

Umfangreiches Angebot. Alle genauen Termine erhalten Sie über die Internetseite. Auskünfte unter: buchung@ssfbonn.de
Anmeldung nur online möglich unter: ssfbonn.de/schwimmkurse.html

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

Senioren gymnastik | VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT

donnerstags	10:45–12:00 Uhr Beuel
-------------	-------------------------

Skigymnastik für Erwachsene | Einstieg jederzeit möglich

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

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

Sportabzeichen | Stadion im Sportpark Nord

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

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

Outdoor Fitness | Bootshaus Beuel

donnerstags	17.45–18.45 Uhr
-------------	-----------------

Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

Outdoor Fitness | Sportpark Nord

freitags	17.15–18.15 Uhr
----------	-----------------

Preis je 10 Einheiten: Mitglieder 50 € | Nichtmitglieder 100 €

Walking Kurse | VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT

dienstags	08:30–10:00 Uhr Bootshaus Beuel
donnerstags	10:00–11:30 Uhr Sportpark Nord

Preis je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

Yoga

VORÜBERGEHENDE KURSANGEBOTE

Yoga für Alle	montags	09:30–11:00 Uhr Bootshaus Beuel
Yoga für Alle	dienstags	20:00–21:30 Uhr Sportpark Nord
Anfänger	mittwochs	16:00–17:00 Uhr Bootshaus Beuel
Fortgeschrittene	mittwochs	17.15–18.15 Uhr Bootshaus Beuel

Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

Zumba | Turnhalle Karlschule

montags	18.00–19.00 Uhr
---------	-----------------

Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

Aerobic | Sportpark Nord

Fatburner Aerobic	montags	18.15–19.30 Uhr
Easy Dance Aerobic	freitags	18.00–19.15 Uhr

Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €
Bei Buchung beider Angebote gibt es Sonderkonditionen für Mitglieder und für Nichtmitglieder

Aquapower | Sportpark Nord | VORÜBERGEHEND KEIN ANGEBOT

schwimmtief	donnerstags	19.00–19.45 Uhr
	donnerstags	19.45–20.30 Uhr
stehtief	dienstags	20.00–20.45 Uhr

Preise je 10 Einheiten Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

Body Styling | VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT

montags	19.45–21.15 Uhr Sportpark Nord
---------	----------------------------------

Capoeira

Kinder (6–12 Jahre)	dienstags	16.30–17.30 Uhr Bootshaus Beuel
Anfänger (Erw.)	dienstags	17.30–18.30 Uhr Bootshaus Beuel
Fortgeschr. (Erw.)	dienstags	18.30–20.00 Uhr Bootshaus Beuel
alle Erwachsenen	mittwochs	19.00–21.00 Uhr Sportpark Nord

Preise je 10 Einheiten: Für Mitglieder kostenlos | Kinder: 40 € | Erwachsene: 55 €

deepWORK® (Kraft und Dynamik) | VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT

mittwochs	19.00–20.30 Uhr Sportpark Nord
-----------	----------------------------------

Functional Fitness | Sportpark Nord

freitags	18.30–19.30 Uhr
----------	-----------------

Preise je 10 Einheiten: Mitglieder: 50 € | Nichtmitglieder: 100 €

KiA (Kids in Action)

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

Kräftigung Tiefenmuskulatur | VORÜBERGEHENDES KURSANGEBOT

freitags	14.00–15.30 Uhr Sportpark Nord
freitags	19.30–21.00 Uhr Sportpark Nord

Kung Fu | Bootshaus Beuel

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

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

Laufkurs | Bootshaus Beuel | Bitte eigene Pulsuhr mitbringen!

Bei Interesse bitte melden unter kurse@ssfbonn.de

Laufkurs für Diabetiker | Bootshaus Beuel

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

Preise: 199 € Selbstkostenanteil.

Badminton	
Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Stefan Walter und Gustav Weis, badminton@ssfbonn.de
Kurse:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868

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

Einrad	
Angebot:	Trainingsgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene Kinder
Trainingsstätte	Stadion Sportpark Nord, Karlschule
Auskünfte	Anne-Marie Nierkamp, a.nierkamp@ssfbonn.de

Floorball (Unihockey)	
Angebot:	Gruppentraining
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule und Tannenbusch-Gymnasium
Auskünfte	Anke Tölzer, anke.toelzer@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag	60 Euro /Jahr (Einrad)

Functional Fitness	
Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Graurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868
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.), judo-erwachsene@ssfbonn.de Yamina Bouchibane (Kinder), 02224-969545

Ju-Jutsu	
Angebot:	Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Anika Bundus, jujutsu@ssfbonn.de

Kanu	
Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, 0228-9107530 , abttr@kanu.ssfbonn.de Walter Düren, 0228-363890
Abteilungsbeitrag:	Jgdl. 22,10 € und Erw. 27,20 € pro Jahr

Karate, Ken-Do	
Angebot:	Karate: Für Kinder ab 6 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen Ken-Do: Für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Karlschule, Ludwig-Erhard-Kolleg, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule
Auskünfte	Malte Karow (Kendo), mkarow@online.de

Krafttraining / Fitnesstraining	
Angebot:	Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte	Sportpark Nord SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte	Anke Bauz (Sportpark Nord), 0228-6193755 Inga Rogge (SSF-Bootshaus), 0228-4229272
Abteilungsbeitrag:	Sportpark Nord: 120 € pro Jahr / Beuel: 85 € pro Jahr Beide Studios: 144 € pro Jahr

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

Lacrosse	
Angebot:	Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.
Trainingsstätte	Werferwiese Sportpark Nord
Auskünfte	lacrosse.herren@ssfbonn.de lacrosse.damen@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	45 € pro Mitglied Ü16

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

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport	
Breiten- und Gesundheitssport	
Angebot	Offener Bewegungstreff, versch. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf	
Angebot	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte:	Attila Levai, mfk@ssfbonn.de

Schwimmen	
Angebot:	Schwimmkurse/Leistungssport- und Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Frankenbad u. a.
Auskünfte	schwimmen@ssfbonn.de
Masterssport:	Margret Hanke, 0228-622899
Schwimmkurse:	SSF-Geschäftsstelle, 0228-676868

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

Taekwondo	
Angebot:	Trainingsgruppe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Armin Bach und Christian Berger, taekwondo@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	10 € pro Monat

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

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

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

Tischtennis	
Angebot:	Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler
Trainingsstätte	Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule
Auskünfte	Jörg Brinkmann, tischtennis@ssfbonn.de

Triathlon	
Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Ingo Lochmann, abteilungsleiter@ssf-bonn.com
Abteilungsbeitrag:	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, volleyball@ssfbonn.de

Wasserball	
Angebot:	Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	wasserball@ssfbonn.de

PARTNERSEITE

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



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

FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.



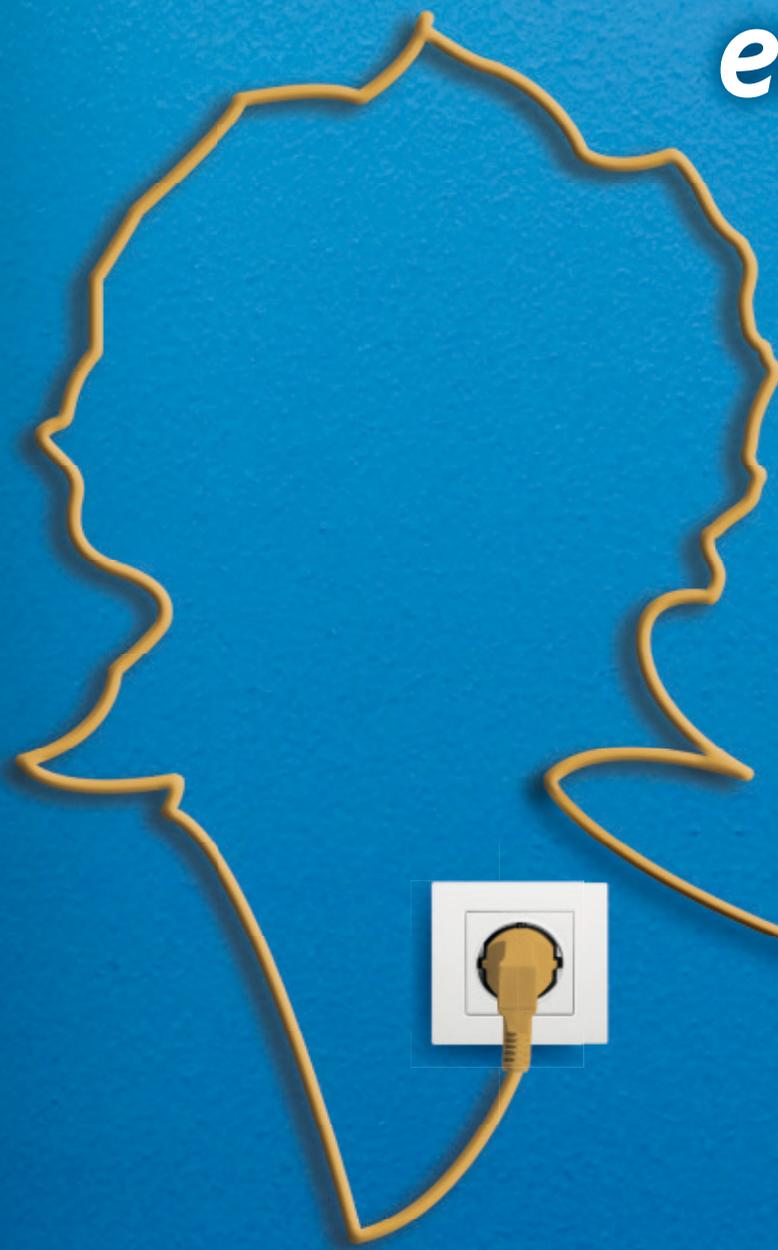
SWB

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.

Günstig. Garantiert. Und gut fürs Klima!

BEETHOVEN • STROM *elektrisiert!*



Jetzt mit
nextbike 
Freiminuten.

Welch eine Komposition: Entdecken Sie unseren BEETHOVEN • STROM und freuen Sie sich auf klimaschonende Energie zu einem hervorragenden Preis, garantiert bis zum 30. April 2022. Unsere Willkommensprämien und viele weitere Vorteile runden unser Powerpaket ab – überzeugen Sie sich jetzt auf beethovenstrom.de.



BEETHOVEN • STROM