



## SSF-Triathlet Lasse Lührs fährt zu den Olympischen Spielen 2024

Seiten 10-11

## Neues aus unserer OGS Karlschule

Seiten 12-13

## SSF-Kopf: Thomas Ropertz

Seite 15

# 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-ABO 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: 02 28 / 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 Sportfreunde,

Im Rahmen einer Satzungsänderung wurde bei der letzten Mitgliederversammlung der § 2 unserer Vereinssatzung umfangreich ergänzt.

Aus der bisherigen Formulierung „Der Verein ist frei von parteipolitischen, weltanschaulichen und konfessionellen Bindungen“ wurde jetzt:

- "- Der Verein ist politisch, konfessionell und weltanschaulich neutral. Der Verein bekennt sich zur freiheitlich demokratischen Grundordnung und tritt jeglicher Form der Diskriminierung entgegen.
- Der Verein, seine Mitglieder, seine Beschäftigten und Beauftragten bekennen sich zu den Grundsätzen eines umfassenden Kinder- und Jugendschutzes und treten für die Integrität und die körperliche und seelische Unversehrtheit und Selbstbestimmung der anvertrauten Kinder und Jugendlichen ein.
- Der Verein verurteilt jegliche Form von Übergriffen, unabhängig davon, ob sie körperlicher, seelischer oder sexualisierter Art sind. Insofern verpflichtet sich der Verein, Maßnahmen zur Prävention und Intervention – insbesondere zum Kinder- und Jugendschutz – durchzuführen.
- Der Verein tritt ausdrücklich für einen dopingfreien Sport ein.
- Der Verein verpflichtet sich zu verantwortlichem Handeln auf der Grundlage von Transparenz, Integrität und Partizipation als Prinzipien einer guten Vereinsführung."

Die Ergänzung benennt Werte, die uns wichtig sind und die wir zum großen Teil in unserem Verein seit Langem leben.

Seit vielen Jahrzehnten zeichnen sich die SSF Bonn durch Multinationalität aus. Ein hoher Prozentsatz ausländischer Mitbürger und deutscher Mitbürger mit Migrationshintergrund sind Mitglied bei den SSF Bonn und problemlos in alle Abteilungen des Vereins integriert. Bereits 2003 wurde unser Verein anerkannter Stützpunktverein im Projekt „Integration durch Sport“ der Deutschen Sportjugend.

Ebenfalls seit langer Zeit bekennen sich die SSF Bonn explizit zu einem umfassenden Kinder- und Jugendschutz. Bereits vor ca. 15 Jahren gab es die erste Übungsleiterschulung zum Thema „Prävention sexualisierter Gewalt“ für unsere Vereinsmitarbeiter. Aktuell organisiert mein Vorstandskollege Ben Hartmann in Zusammenarbeit mit dem Schwimmverband NRW regelmäßig Workshops zum Thema Schutz vor sexualisierter Gewalt. Ziel ist es, dass zu mindestens alle diejenigen, die bei uns mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, eine entsprechende Schulung absolviert haben, entweder durch ihren Fachverband oder durch den Besuch eines entsprechenden Angebotes der SSF Bonn. Außerdem müssen alle diejenigen, die in unserem Verein mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, ein polizeiliches Führungszeugnis vorlegen.

Ein Ausrufezeichen im Kampf gegen Doping haben die SSF Bonn bereits in 2008 gesetzt. Aufgrund eines umfassenden Anti-Doping-Konzeptes wurden sie seinerzeit mit dem Anti-Doping-Sonderpreis ausgezeichnet, den der Deutsche Olympische Sportbund zusammen mit der Dresdner Bank ausgeschrieben hatte.



Maïke Schramm

Foto: Sascha Pierry

Dass die SSF Bonn sich weiterhin zu diesen Werten bekennen, wird durch die ausdrückliche Aufnahme in die Satzung deutlich. Dabei darf es aber nicht bei der schriftlichen Fixierung bleiben, sondern es ist wichtig, dass wir alle weiterhin gemeinsam diese Werte in unserem Verein leben. Dabei bin ich voller Zuversicht, dass uns dieses gelingt.

Schon jetzt wünsche ich allen SSF Mitgliedern und ihren Familien eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr.

Maïke Schramm  
Finanzvorstand

## INHALTSVERZEICHNIS



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

### VEREINSNACHRICHTEN

Neue Auszubildende Milena Matthiessen ..... S. 05  
 „Gesund alt werden“ mit dem Alltags-Fitness-Test bei den SSF Bonn ..... S. 06  
 Alle Ferien wieder - Campfeeling im Sportpark Nord ..... S. 07  
 46. SSF Festival am 2.9.23 auf dem Münsterplatz ..... S. 08-09  
 SSF-Triathlet Lasse Lührs fährt zu den Olympischen Spielen 2024 ..... S. 10  
 Lasse Lührs - Interview vom 27.9.23 ..... S. 11

**NEUES AUS DER KARLSCHULE** ..... S. 12-13

### SSF HISTORY

Vor 45 Jahren: Namensänderung von Schwimmsportfreunde Bonn 05 e.V.  
 in Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. im Rahmen einer  
 Satzungsneufassung am 09.11.1978 ..... S. 14

### SSF KOPF

Thomas Ropertz ..... S. 15

### LEITARTIKEL

50 Jahre Skiabteilung ..... S. 16-18

### ABTEILUNGEN

Einrad ..... S. 19  
 Floorball ..... S. 20  
 Judo ..... S. 21-23  
 Kyudo ..... S. 24-25  
 Schwimmen ..... S. 26-30  
 Tischtennis ..... S. 31-33  
 Triathlon ..... S. 34-35

### VEREINSINFOS

Club-Info ..... S. 36-37  
 SSF-Kurse ..... S. 38  
 Angebote für Kinder (KiA) ..... S. 39  
 Kursangebote aus unseren Abteilungen ..... S. 40  
 Abteilungsinfos ..... S. 41-42  
 Partnerseite ..... S. 43



46. SSF Festival am 2.9.23  
Seiten 08-09



50 Jahre Skiabteilung  
Seiten 16-18



Swim Around IJsselmeer  
Seiten 28-29



## 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

#### Titelfoto:

Lasse Lühns  
Foto: Dennis Glaubach

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird teilweise nur eine geschlechtsspezifische Form verwendet. Damit soll keine Diskriminierung anderer Geschlechter verbunden sein. 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.

# NEUE AUSZUBILDENDE MILENA MATTHIEßEN



Foto: privat

Milena Matthießen

Liebe SSFler,

mein Name ist Milena Matthießen. Ich habe am 1. August meine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn begonnen.

Das breit gefächerte Aufgabengebiet macht mir viel Spaß. Die Ausbildung beinhaltet umfangreiche kaufmännische Tätigkeiten, aber ich lerne auch eine Menge über die Bereiche Sport, Fitness und Gesundheit.

Manche kennen mich vielleicht schon, weil ich in der Geschäftsstelle die Anrufe entgegennehme oder an der Infotheke Fragen beantworte und Informationsmaterial herausgebe.

Ich selbst bin gebürtige Godesbergerin, spiele gerne Fußball und interessiere mich auch für andere Sportarten. Besondere Freude machen mir Mannschaftssportarten.

Nach und nach lerne ich die unterschiedlichen Abteilungen der SSF Bonn kennen und unterstütze diesen mitgliedsstarken und traditionsreichen Verein gerne aktiv und engagiert.

Besonders freue ich mich über den persönlichen Kontakt mit den Mitgliedern.

Ihre/Eure

Milena Matthießen

# „GESUND ALT WERDEN“ MIT DEM ALLTAGS-FITNESS-TEST BEI DEN SSF BONN



Thomas Richardt beim Geschicklichkeitstest, Inga Rogge und Safak Temel leiten den Test an.

Foto: Harald Göbel

**W**ie fit werden wir mit 90 sein? Können wir dann Einkäufe die Treppe hochtragen, unsere Schuhe zubinden und die Haare kämmen? Kann man zur Beantwortung dieser Fragen in die Zukunft blicken und das nicht mit Hilfe eines Kaffeesatzes, sondern rein wissenschaftlich? Laut dem amerikanischen Senior Fitness Test von Rikki & Jones ja.

Bei diesem Test, der aus 6 verschiedenen Stationen besteht, wird die momentane körperliche Leistungsfähigkeit bestimmt, wie die Bein- und Armkraft, die Schulter- und Hüftbeweglichkeit, sowie die Ausdauer und die Geschicklichkeit.

Nach zwei voll ausgebuchten Wochen im Frühjahr und Sommer im Sportpark Nord folgte nun die dritte Woche der Aktion während der Herbstferien im Bootshaus Beuel. Insgesamt haben sich in diesen drei Wochen 124 Personen den Herausforderungen der Testaufgaben gestellt, der jüngste Teilnehmer war dabei 53, der älteste 90 Jahre alt.

Welche Übungen waren das? U.a. auf der Stelle 2 Minuten lang marschieren, dabei die Knie ziemlich hochheben; eine Hantel insgesamt 30 Sekunden lang aus einer gestreckten Haltung des Armes bis zur Schulter und zurück führen; genauso 30 Sekunden lang vom Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen, ohne dabei die Arme zu benutzen; um ein Hütchen schnell herumgehen.

Nachdem individuelle Stärken und Schwächen erkannt wurden, wurden vom Testpersonal Empfehlungen gegeben, was man im Trainingsprogramm optimieren könnte. Das Personal aus drei Fitness-Studios und der Geschäftsstelle hat sich für die Durchführung der Aktion zur Verfügung gestellt. Gemeinsam sind wir stark! Weitere Aktionen folgen.

Inga Rogge

# ALLE FERIEEN WIEDER – CAMP-FEELING IM SPORTPARK NORD

Es ist jahrelange Tradition bei den SSF Bonn: Die Feriencamps für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren im Sportpark Nord. So fanden auch in 2023 in den Sommer- und Herbstferien jeweils 40 Kinder am Montagmorgen den Weg in die große Turnhalle. Mit im Gepäck: Natürlich Turnschuhe und viel Vorfreude, gemeinsam mit Freund:innen und ebenfalls Sportbegeisterten eine Woche voller Sport zu erleben.

Dank unseres treuen und erfahrenen Trainerteams und unter der Mithilfe unserer FSJler:innen gab es auch in diesem Jahr wieder einen bunten Sport-Mix: Neue Sportarten kennenlernen, Takeshi's Castle erklimmen, mit dem Waveboard durch die Halle düsen oder im Bad ins kühle Nass springen...

Aufgrund unseres dynamischen und interdisziplinären Übungsleitergespanns finden auch immer wieder neue Ideen und Spiele den Weg ins Camp, der diesjährige Hit eindeutig: Das Spiel Stratego. Ein heißer Tipp auch für Ihren nächsten Kindergeburtstag!

„Für viele Familien gehört das Camp inzwischen zum Ferien-Jahreskalender dazu. Insbesondere in den langen Sommerferien ist der Bedarf riesengroß. Wir freuen uns über die große Nachfrage und versuchen immer, ein attraktives Ferienprogramm für Mitglieder und Nicht-Mitglieder auf die Beine zu stellen.“ berichtet SSF-Geschäftsführer Fabian Welt. „Es macht schon Spaß, während des Camps in der Halle zuzuschauen und das Camp-Feeling zu spüren. Es freut mich, dass Kinder mit ihren Freunden gemeinsam

und stundenlang in Bewegung sind und auch durch das Camp neue Freu(n)de im Sport finden“ ergänzt Organisatorin Kerstin Freudenhammer. „Neben den Vorbereitungen ist es uns ein Anliegen, natürlich auch nach dem Camp Feedback von Trainern, Kids und Eltern zu erhalten. Hierzu versenden wir seit diesem Jahr im Nachgang jeweils eine Online-Umfrage, um Potenziale zu erkennen und noch mehr auf die Wünsche der Teilnehmenden eingehen zu können.“ (Auswertung der Umfragen auf Anfrage an [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de) erhältlich)

Aufgrund der Schließung unseres Restaurants PastaCasa wurde die Mittagspause mit warmer Verpflegung durch unseren neuen Caterer „Kartoffel“ in der Turnhalle an einer langen Bierbank-Tafel genossen. Eine kleine zusätzliche Nascherei gab es im Herbstcamp on top: Geburtstag feiern geht auch mit 40 Camp-Gästen bei den SSF Bonn.

Das war's mit den Camps 2023! Wir möchten uns bei allen Kindern und Familien für die sportlichen Wochen bedanken. Wir geben alles, auch im nächsten Jahr wieder mit Camps durchzustarten. Denn eins ist klar: Ferien gibt's auf jeden Fall auch in 2024.

Kerstin Freudenhammer



# 46. SSF FESTIVAL AM 02.09.2023 AUF DEM MÜNSTERPLATZ

Der erste Samstag im September ist für Mitglieder und Freunde der Schwimm- und Sportfreunde Bonn schon seit vielen Jahren ein wichtiges Datum. An diesem Tag packt „Mein Verein am Rhein“ Sack und Pack zusammen und präsentiert sich einen Tag lang den Bürgern aus Bonn und Umgebung auf dem Bonner Münsterplatz.

So begannen auch in diesem Jahr wieder zahlreiche fleißige Helfer der SSF Bonn bereits morgens um 7.00 Uhr mit dem Aufbau von Infozelten, einer Sportarena und weiterer Attraktionen, die die Besucher im Laufe des Tages erwarteten.

Um 11:00 Uhr wurde das Festival durch den SSF-Vorsitzenden Harald Göbel, die Bürgermeisterin Gabi Mayer und Steven Walter, dem Intendanten des Beethovenfestes, eröffnet, eingerahmt von „Hip-Hop aus Simbabwe“ und „Baroque Drops“, zwei Gruppen, die auch beim Beethovenfestival aufgetreten sind, das parallel zum SSF Festival stattfand.

Bei strahlendem Sonnenschein kamen dann im Laufe des Tages mehrere tausend Besucher auf den Münsterplatz.

Besonders beliebt waren das Spielfeld unserer Floorballer, die Tischtennisplatten unserer Tischtennisabteilung und das Ballnetz unserer Lacrosse-Abteilung.

Eine lange Schlange bildete sich auch am Glücksrad, wo es neben diversen Sachpreisen auch Gutscheine für diverse SSF-Sportangebote zu gewinnen gab.

Im Rahmen einer Sportlerehrung übergab die stellvertretende Vorsitzende des Vorstands der Stiftung Sport der Sparkasse Bonn, Fenja Wittneven-Welter, einen Scheck der Stiftung zur Förderung des Jugendsports an den SSF Bonn.

An den zahlreichen Infozelten und auf der Bühne stellten sich die einzelnen Abteilungen vor. Sportliche Vorführungen gab es in den Sportarten Tai Chi, Kung Fu, Tanzen und Judo. Auftritte der Bands „Sixties United“ und SoulCake“ rundeten das Programm ab.

Auch in diesem Jahr konnten sich Interessenten wieder direkt auf dem Münsterplatz bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn anmelden und sparten dabei die Aufnahmegebühr (26 € für Erwachsene, 11 € für Kinder und Jugendliche).

Maïke Schramm



# Information

Fotos: Kerstin Freudenhammer



# SSF-TRIATHLET LASSE LÜHRS FÄHRT ZU DEN OLYMPISCHEN SPIELEN 2024

*„Mein Traum wird wahr, auf den ich so lange hingearbeitet habe“*



Foto: Dennis Glaubach

Lasse Lührs

Das waren die ersten Worte vom Bonner Triathleten Lasse Lührs, nachdem er sich mit einem fulminanten Rennen den fünften Platz im Finale der „Welt-Triathlon-Cup-Serie“ (WTCS) im spanischen Pontevedra gesichert hatte.

Der Weg dorthin war in dieser Saison nicht so einfach. Nach einer überraschenden Saison 2022 (Platz 6 in der ersten Phase des internationalen Olympia-Rankings, Platz 9 am Ende der WTCS, Deutscher Meister), wurde zu Beginn der neuen Saison ein Ödem am Fersenbein festgestellt. Dies bedeutete eine Laufpause von mehreren Wochen. Erst Ende März konnte Lasse wieder vorsichtig ins Lauftraining einsteigen.

Wohl auch durch diesen Umstand konnte der 27-jährige Triathlet, der gebürtig aus Wingst, Niedersachsen stammt, nicht ganz an die Erfolge des Vorjahres anknüpfen. Im Test-Event auf den Olympiastrecken in Paris Mitte August, bei dem die ersten Olympia-Tickets gelöst werden konnten, erreichte er nur einen 30. Platz. Die Vorgabe der Deutschen Triathlon Union und des DOSB war eine TOP 8-Platzierung, um sich direkt für die Olympischen Spiele im Folgejahr zu qualifizieren. Diese wurde damit ver-

fehlt und eine gewisse Enttäuschung machte sich breit. Aufgeben war aber für den überaus disziplinierten und ehrgeizigen Sportler keine Option.

Und dann folgte auch der Befreiungsschlag im letzten Rennen der Welt-Serie. Lasse kam nur kurz hinter der Spitze aus dem Wasser, diktierte das Geschehen auf dem Rad mit und konnte von Anfang an in der Spitzengruppe mitlaufen. Diese wurde durch ein konstant hohes Tempo immer kleiner und am Ende liefen drei Franzosen und ein weiterer Deutscher (Tim Hellwig, der sich schon in Paris qualifizieren konnte) mit dem Bonner als Gruppe Richtung Ziel. Eine weitere Tempoverschärfung kurz vor Ende konnte Lasse dann nicht mehr mitgehen, aber der starke 5. Platz war gesichert. Der Sieg ging an den Franzosen Coninx, der sich damit auch die Gesamtwertung der WTCS sicherte.

Nun geht es in den wohlverdienten Urlaub. Allerdings läuft die Planung für das Olympia-Jahr schon auf vollen Touren ... den 30. Juli 2024 in Paris hat Lasse ab jetzt jeden Tag vor Augen.

Christoph Großkopf



Nach dem Zieleinlauf in Pontevedra

Foto: worldtriathlon // tzaferes

# LASSE LÜHRS

## INTERVIEW VOM 27.09.2023

*Hallo Lasse, beim Grand Final der World Triathlon Championships Series im spanischen Pontevedra hast Du Dir mit einem fünften Platz das Ticket für die Olympischen Spiele so gut wie gesichert. Herzlichen Glückwunsch zu diesem Erfolg.*

### *Wie ist die letzte Saison insgesamt für Dich gelaufen?*

Durchwachsen um ehrlich zu sein. Ich war im Winter lange Zeit verletzt und konnte nicht so viel im Laufen trainieren, wie in den Jahren zuvor. Ich hatte daraufhin etwas Probleme an die guten Wettkampfergebnisse aus dem letzten Jahr anzuschließen. Ich konnte gute Ergebnisse erzielen, hatte bis zu dem Wettkampf in Pontevedra aber kein Rennen, mit dem ich komplett zufrieden war. In Pontevedra hatte ich dann ein perfektes Rennen. Alles hat gepasst und ich habe mich super gefühlt! Mit der Qualifikation für die Olympischen Spiele und einem 13. Platz in der Gesamtwertung in der World Triathlon Championship Series bin ich insgesamt mehr als zufrieden mit der Saison!

### *Wie gesichert ist Dein Olympiaticket? Gibt es außer Deiner körperlichen Fitness noch weitere Punkte, die Deinen Start in Paris in gefährden können?*

Ich muss bis zum Ende der Qualifikationsperiode im Mai nächsten Jahres im Olympic Qualification Ranking unter den ersten 30 der Welt bleiben. Aktuell bin ich neunter. Wenn also nichts Unvorhergesehenes geschieht, ist mir das Olympiaticket sehr sicher.

### *Wie sieht aktuell Dein Trainingsalltag aus?*

Nach dem Wettkampf in Pontevedra bin ich in meine alte Heimat Alicante geflogen. Hier bereite ich mich aktuell auf mein letztes Rennen in dieser Saison, einem Weltcup in Rom, vor. Also um die Frage zu beantworten: viel Training wie immer, umgeben von tollen Menschen, viel Sonne und jeden Nachmittag eine kurze Siesta.

### *Wie ist Deine Wettkampfplanung für die nächsten Monate?*

Der Weltcup in Rom wird das letzte Rennen für mich in dieser Saison sein. Danach werde ich erstmal ein paar Tage die Beine hochlegen und Urlaub machen. Ende Oktober geht dann langsam die Vorbereitung auf das kommende Jahr los.

### *Gibt es schon besondere Planungen für die Olympiavorbereitungen?*

Bisher noch nicht. Im Oktober oder November werde ich mich mit meinem Trainer Christoph Großkopf zusammensetzen und dann werden wir uns mal Gedanken machen, wie wir die kommende Saison angehen werden. Was ein großer Luxus ist, ist die Tatsache, dass ich bereits jetzt – fast ein Jahr vor den Olympischen Spielen – für Paris qualifiziert bin und somit auch die Saisonplanung komplett auf dieses Rennen ausrichten kann.

### *Was wünschst Du Dir von Deinem Verein, den SSF Bonn?*

Weiterhin so tolle Trainingsbedingungen! Ich habe in Bonn die besten Bedingungen, die ich mir vorstellen kann und bin sehr dankbar für die Trainingsvoraussetzungen, die der Verein mir bietet!

### *Gib es etwas, das die SSF Mitglieder tun können, um Dich zu unterstützen?*

Im Schwimmbad nicht auf meiner Bahn schwimmen 😊  
Nein! Ich fühle mich wirklich sehr wohl in meinem Verein und hervorragend unterstützt!

### *Vielen Dank für das Interview. Für Deine Olympiavorbereitungen wünschen wir Dir viel Erfolg.*

Maika Schramm



Schwimmen



Radfahren



Laufen

# NEUES AUS DER OGS KARLSCHULE



## Highlight im OGS-Ferienprogramm 2023



*Besuch im Deutschen  
Sport- und Olympiamuseum*

Unter den vielen unterschiedlichen Ausflügen dürfte den OGS-Kids unser Besuch des Deutschen Sport & Olympia Museums im Kölner Rheinauhafen unvergesslich bleiben.

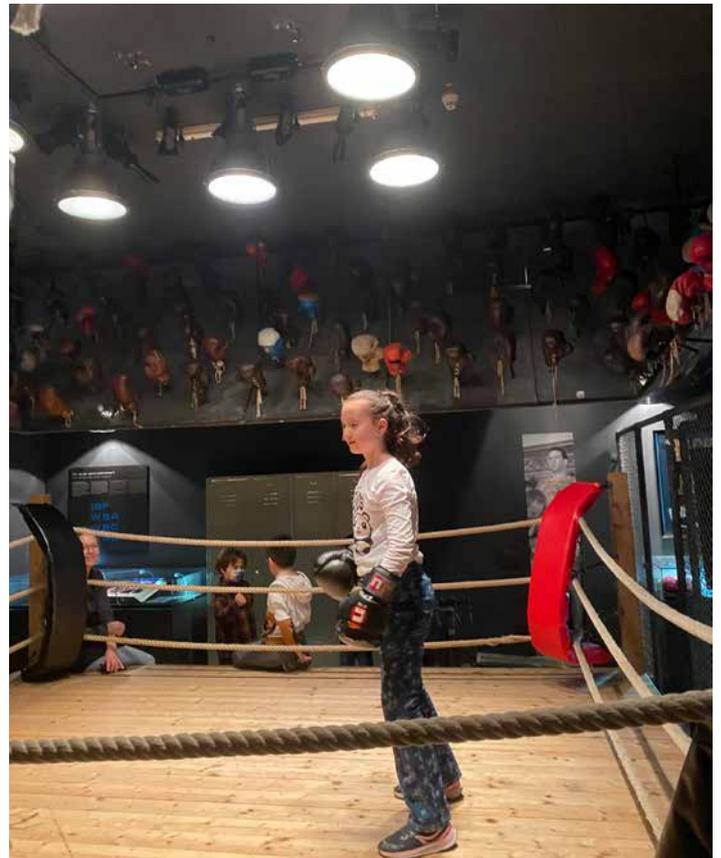
Von der Vielzahl der Pokale sowie echten Olympiamedaillen oder einem original Formel1-Rennwagen waren Groß und Klein besonders beeindruckt. Auch geschichtsträchtige Fotos und Ausstellungsstücke, so Vieles wurde mit großem Interesse von den Kurzen betrachtet und gespannt „erlesen“. Und doch war die größte Freude über die Vielzahl der Möglichkeiten, sich selbst auszuprobieren in den zahlreichen, verschiedenen Aktivstationen. Vom Erstklässler bis zum Viertklässler – ja, auch unsere FSJ'ler:innen konnten sich hier messen. Selbst zartere Mädchen nahmen mit wachsender Begeisterung den Kampf im originalgetreuen Boxring gegen den riesigen Boxsack auf. Die größte Anziehungskraft hatte die Fahrt auf dem Fahrrad im Windkanal. Faszinierend wechselte dieser die Beleuchtungsfarbe, umso stärker man

in die Pedale trat, desto schneller man vermeintlich fuhr. Die wären uns alle davongefahren! Gut, dass es keine Auffahrunfälle oder Ähnliches gab. Zum Schluss durften wir uns alle gemeinsam auch noch ganz oben auf dem sagenhaften Dach des Museums beim Fußballspiel und Wettlauf vergnügen und dabei stets den märchenhaften Blick von oben auf den Rhein und bis zum Dom genießen.

Dieses Erlebnismuseum wird uns sicher alle vier Jahre magisch anziehen, wenn wieder „neue“ Grundschüler:innen (aller Jahrgangsstufen) im Ferienprogramm mit von der Partie sein werden.

Vielleicht können wir hiermit auch Ihre sportbegeisterte Familie auf den Geschmack bringen.  
Viel Spaß wünscht die OGS Karlsruhe.

Bettina Overstolz



Fotos: Bettina Overstolz



## Kino am Weltkindertag

Der Weltkindertag am 20. September wurde auch in diesem Jahr in der OGS der Karlschule gebührend gefeiert. Gemeinsam schauten 120 Kinder mit dem gesamten OGS-Team den Zeichentrickfilm „Yuku und die Blume des Himalaya“. Ein liebevoll gestalteter Zeichentrickfilm über eine kleine Maus, die viele Abenteuer bestehen muss und schließlich mit Hilfe vieler neu gewonnener Freunde und Freundinnen und ihrem bezaubernden Ukulelenspiel ihr Ziel erreicht. Für manche Kinder war es der erste Kinobesuch überhaupt – entsprechend haben sich alle sehr auf den Ausflug gefreut! Aber nicht nur der Film war besonders spannend, auch mit allen Kindern durch die Innenstadt zu ziehen war bereits ein kleines und sehr schönes Abenteuer. Im Kino wurden die Kinder begrüßt und durften einem echten Musiker Fragen zu seiner Ukulele stellen. Mit einem gemeinsamen Abschlusslied aus dem Film und live mit der Ukulele begleitet endete die Vorstellung im Kino. Besonders die Kinder der ersten Klassen freuen sich schon auf viele weitere tolle Ausflüge: Zum Beispiel in den nächsten Ferien in den Trampolin-Park „Jackelino“ oder zum Picknick ans Brühler Schloss.

Katharina Grabis



Gespannt warten die OGS-Kinder der Karlschule auf den Beginn des Films.

Foto: Anja van Aken



Foto: Katharina Grabis

## Eröffnung der „Grünen Gruppe“ in der OGS

Seit diesem Sommer gibt es in der OGS der Karlschule eine neue Gruppe. Damit ist der erste Schritt in Richtung Ausbau gemacht, denn ab 2026 haben alle Schulkinder einen gesetzlichen Anspruch auf einen OGS-Platz. Durch die Eröffnung der „Grünen Gruppe“ können alle Kinder der ersten Klassen – sofern Bedarf besteht – die OGS besuchen. Außerdem sind mit Katharina Grabis und Luca Freels, sowie den FSJler:innen Emilia Roesberg, Kilian Restovic und Samuel Enns neue Mitarbeitende dazugekommen. Mit Luca Freels gelingt in einer Art Pilotprojekt der Zusammenschluss zwischen Vormittag und Nachmittag: Sie arbeitet morgens als Lehrerin und zudem im Rahmen der OGS am Nachmittag in der „Blauen Gruppe“. Ab Oktober wird außerdem Nathalia Hagemann in die OGS zurückkehren und neben ihrem Studium in der „Grünen Gruppe“ arbeiten. Seit Mai dieses Jahres arbeitet außerdem Anja van Aken als neue pädagogische Leitung in der OGS und setzt in diesem Zusammenhang mit dem Team den OGS-Ausbau um.

Katharina Grabis

Foto: Anja van Aken



In der neu eröffneten „Grünen Gruppe“ wurden passend kleine Kleeblätter aus Knete gebastelt

# SSF HISTORY:

## Vor 45 Jahren: Namensänderung von Schwimmsportfreunde Bonn 05 e.V. in Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. im Rahmen einer Satzungsneufassung am 09.11.1978

In den ersten 50 Jahren wurden bei den SSF Bonn nur die Sportarten Schwimmen, Wasserball, Turmspringen, Wasserballett und Kanu betrieben. Der Vereinsname lautete „Schwimmsportfreunde Bonn 05 e.V.“

Ende der 1950er Jahre kamen dann zunächst die mittlerweile wieder aufgelösten Abteilungen „Sportfischen“ und „Camping“ dazu.

In den 1960er und 1970er Jahren erfolgte mit Gründung der Abteilungen Badminton (1962), Tauchen (1967), Volleyball (1972), Ski (1973), Moderner Fünfkampf (1973), Tanzen (1976) und den Kampfsportarten Judo, Ju Jutsu, Karate und Kendo in 1978 eine kontinuierliche Erweiterung des Sportangebotes der SSF Bonn. Die Mitgliederzahl wuchs von 2000 Mitgliedern in 1966 auf über 6000 Mitglieder in 1978.

Als Konsequenz beschloss die Mitgliederversammlung am 09.11.1978 eine neue Satzung mit Einführung eines Delegiertensystems. Zahlreiche Aufgaben wurden von der Mitgliederversammlung auf die zweimal jährlich stattfindenden Versammlungen der jeweils für 4 Jahre gewählten Delegierten übertragen. Reguläre Mitgliederversammlungen gibt es seit dieser Zeit nur noch alle 2 Jahre.

Als Referenz an den modernen Mehrsportverein wurde im Rahmen dieser Satzungsänderung auch der Vereinsname von „Schwimmsportfreunde Bonn 05 e.V.“ geändert in „Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.“

Maiko Schramm

Präsident und Vorstand im neuen Tagungsraum



v.l.: Stehend: Josef Becker, Peter Schmitz, Annetie Oppermann, Herr Kurscheid, Hermann Nettersheim, Hans-Karl Jakob, sitzend: Werner Schemuth, Hans Riegel, Hermann Henze

### Brauchen die SSF eine neue Satzung?

In den Vereinsmitteilungen der SSF vom Juli/August 1977 war zu lesen, zur letzten Jahreshauptversammlung im Konrad-Adenauer-Haus seien 600 Mitglieder erschienen. Eine imponierende Zahl! Man erwartete, daß es heftige Debatten gab. Weit gefehlt! Die umfangreiche Tagesordnung einschließlich der Billigung des über 1 Million betragenden Haushalts war in einer knappen Stunde erledigt.

Tatsache ist, daß ein großer Teil lediglich gekommen war, um damit die Voraussetzungen für die Teilnahme an der Präsidiumsfahrt zu erfüllen. Nun ist die Präsidiumsfahrt nicht nur ein stets erneut originelles, sondern sicher auch ein integrierendes Ereignis, das schon manche Bekanntheit oder Freundschaft begründet hat. Der Wert der Präsidiumsfahrt steht nicht zur Debatte. Der Verlauf der Mitgliederversammlung, der ja nicht ein Einzelfall ist, sondern in den Jahren zuvor entsprechend war, macht jedoch schlaglichtartig deutlich, daß eine effektive Kontrolle der Geschäftsführung des Vereins nicht mehr stattfindet. Dies soll nicht bedeuten, daß es keine Vereinsmitglieder mehr gäbe, die ihre aus der Mitgliedschaft erwachsenden Verpflichtungen ernst nähmen. Sie sind in beachtlicher Anzahl vorhanden. Die Geltendmachung dieser Funktionen stößt aber bei der gegenwärtigen Organisationsstruktur auf Schwierigkeiten. Der Einzelne hat in der Mitgliederversammlung vielleicht Fragen zum Verständnis bestimmter Etatposten, es gibt kritische Anmerkungen zu Vorkommnissen aus dem Vereinsleben, manche Mitglieder möchten sich vielleicht, aus welchen Gründen auch immer, „Luft machen“, wieder anderen paßt vielleicht „die ganze Richtung“ nicht, sie fragen sich, wieso der Verein den Leistungssport so stark fördert etc. etc. Nun vergegenwärtige sich der Leser die Situation der Mitgliederversammlung: 600 Menschen, von denen die Mehrzahl erklärtermaßen möglichst bald heim möchte und auf jede Verzögerung innerlich mit Unmut reagiert. Wer besitzt dann noch die Freiheit, mit seinen Angelegenheiten und Problemen zu kommen und vielleicht zu der ihn berührenden Einzelfrage eine längere Debatte auszulösen. Mir ist bekannt, daß einzelne Mitglieder nur deswegen, nur um nicht vielleicht als Querulant angesehen zu werden, von Wortmeldungen absehen und den Dingen ihren Lauf lassen. Ein solches Ergebnis ist letztlich für alle – auch den Vorstand – unbefriedigend. Da es mit Sicherheit nicht auf die Interessenlosigkeit der Mitglieder zurückzuführen ist, muß es – um ein Modewort zu gebrauchen – strukturell bedingt sein.

Mit anderen Worten: Unsere geltende Vereinsatzung ist zugeschnitten auf einen normalen kleinen Verein, wie ihn das Bürgerliche Gesetzbuch im Auge hatte; in dem jeder jeden kennt, und in dem die Mitgliederversammlung sich im überschaubaren Rahmen hält. In Vereinen kleiner und mittlerer Größenordnung ist die vom BGB vorgesehene unmittelbare Demokratie, d.h. die Teilhaberschaft sämtlicher Mitglieder an allen wichtigen Entscheidungen des Vereins angemessen. Den Vätern des Bürgerlichen Gesetzbuches waren Vereine heutiger Größenordnung unvorstellbar. Sie hatten daher auch keine Veranlassung, für diese Fälle Sonderregelungen vorzusehen. Nun stehen wir aber vor der Situation, daß wir feststellen müssen: die vom BGB vorgegebene Organisationsform paßt nicht mehr für einen modernen Großverein. Hier findet eine effektive Kontrolle durch die im BGB vorgesehene Mitgliederversammlung nicht mehr statt.

An Parallelen aus der Geschichte der Völker fehlt es nicht. Die in den griechischen Stadtstaaten der Antike praktizierte unmittelbare Demokratie funktionierte, solange diese Gemeinwesen überschaubar blieben. Es kam aber stets ein Zeitpunkt, wo das Volk in die Hände von Demagogen

geriet und manipuliert wurde. Die Scherengerichte – um im griechischen Beispiel zu bleiben – verließen dann exakt so, wie es der oder die wenigen Initiatoren geplant hatten. Die geschichtliche Erfahrung zeigt, daß die unmittelbare Demokratie oft abgelöst wurde durch die Tyrannis einzelner oder die Herrschaft weniger. Auslöser waren in der Regel krisenhafte äußere Ereignisse. Nahtlose Übergänge in andere demokratische Organisationsstrukturen hat es seitens gegeben.

Angesichts dessen ist es als ein Anzeichen demokratischer Reife anzusehen, daß die Verantwortlichen dieses Vereins seine Organisationsform bereits jetzt, in einer Zeit völliger Stabilität, zur Disposition stellen. Ein weniger verantwortungsbewußter Vorstand hätte diesen ihm günstigen gegenwärtigen Rechtszustand solange wie möglich beibehalten und darauf gesetzt, daß es auch künftig gut laufen werde. Nur: in Vereinen dieser Größenordnung und heutiger Zusammensetzung sind Krisen von entsprechendem Gewicht und oft nicht mehr durch Spenden einzelner oder die Opferbereitschaft der Mitglieder lösbar, wie Beispiele zeigen. Daraus ergibt sich: Die SSF brauchen eine Organisationsform, die eine wirksame Kontrolle der Geschäftsführung des Vereins durch die Mitglieder gewährleistet.

Die Schwimmfreunde befinden sich in der glücklichen Situation, in aller Ruhe und Ausführlichkeit einen Satzungsentwurf beraten zu können, der – nach meiner und des Satzungsausschusses Auffassung – für einen Großverein, wie es die SSF sind, ein maßgeschneidertes Organisationsmodell darstellt. In seinen Einzelheiten enthält der Entwurf wichtige Elemente der repräsentativen Demokratie (Delegiertensammlung), ohne aber die Mitglieder nunmehr zu bloßen Wählern zu degradieren. Die Mitgliederversammlung behält wichtige Funktionen innerhalb des Vereins. Sie wird entlastet von alljährlich anfallenden Kontrollaufgaben, die nunmehr von Vereinsmitgliedern wahrgenommen werden, die diese Aufgabe bewußt übernehmen wollen und die durch ihre Wahl nicht nur die Berechtigung dafür erhalten, sondern ein Mandat dazu übertragen bekommen.

Der Entwurf ist zugeschnitten auf die konkrete Situation und die speziellen Verhältnisse dieses Vereins. Ändern sich diese Verhältnisse, steht auch die Vereinsverfassung wieder zur Disposition seiner Mitglieder. Es ist z.B. denkbar, daß bei einem anders zusammengesetzten Vorstand Fachkunde und Einsatzbereitschaft nicht in dem Umfang vorhanden sind, wie es für seine Geschäftsführung notwendig ist. Daher wird sich einmal die Frage einer hauptamtlichen Geschäftsführung stellen müssen: Nicht heute, nicht morgen, nicht solange dieser Vorstand amtiert, aber im Grundsatz doch wohl unauweiblich. Großvereine wie die SSF mit Millionenhaushalten sind nicht mehr Zusammenschlüsse von mindestens 7 Gleichgesinnten; sie sind Dienstleistungspunternehmen, mittleren Industriebetrieben vergleichbar. Mit Idealismus allein sind sie nicht mehr zu führen. Ihr Erfolg oder Mißerfolg hängt u.a. davon ab, daß sie eine ihren Funktionen entsprechende Organisation haben.

Auf die eingangs gestellte Frage ist daher zu antworten: Ja, wir brauchen eine neue Satzung. Wir brauchen eine Satzung, die der Tatsache Rechnung trägt, daß ein großer Teil der Mitglieder am Vereinsleben als solchem uninteressiert ist und lediglich seine Dienstleistungen (z.B. Schwimmbad) in Anspruch zu nehmen wünscht, daß andererseits ein ebenso großer Teil der Mitglieder sich dem Verein tiefer verbunden fühlt und sein Schicksal aktiv mitgestalten möchte. Meines Erachtens wird der vorliegende Entwurf den Interessen beider Gruppen gerecht.

Dr. Schomerus

# SSF KOPF: THOMAS ROPERTZ

*Thomas Ropertz ist seit 1994 Mitglied bei den SSF Bonn und engagiert sich seit dieser Zeit ehrenamtlich in unserer Volleyballabteilung. Seit 1,5 Jahren steht er als Abteilungsleiter an der Spitze der Abteilung.*

*Mit Thomas Ropertz sprach Maike Schramm:*

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

Meine Anfänge bei den SSF Bonn liegen mittlerweile 29 Jahre zurück. Ich kam damals als junger aktiver Volleyballer mit ein paar anderen Spielern in die Landesliga der SSF Bonn. Die Mannschaft startete die meiste Zeit als SSF Fortuna Bonn, dem Zusammenschluss der Vereine SSF Bonn und SC Fortuna Bonn, in der Landesliga oder der Verbandsliga. Parallel zu der aktiven Karriere begann ich bereits damals, die ersten Jugendmannschaften der SSF Bonn als Trainer zu betreuen.

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

Für die SSF Bonn war ich in den vergangenen 29 Jahren im sportlichen Bereich als Spieler aktiv und habe ferner als Jugendtrainer verschiedene weibliche Jugendteams betreut. Da mir neben dem Hallenvolleyball auch der Beachvolleyball sehr am Herzen liegt, habe ich mich zwischen 1999 und 2001 ehrenamtlich als Beachwart um den Beachvolleyballplatz der SSF Bonn am Tannenbusch Gymnasium gekümmert.

Ab 2002 war ich dann als Jugendwart in der Volleyballabteilung aktiv und habe dort die Aktivitäten zur Förderung des Jugendvolleyballs bei den SSF Bonn koordiniert.

In den Jahren 2004/2005 habe ich als Marketingreferent hauptamtlich für die SSF Bonn gearbeitet. In dieser Zeit gehörten neben der operativen Umsetzung der Gründung einer GmbH, einem strategischen Ziel des Vorstands, die Bereiche Eventorganisation, Mediengestaltung, Merchandising und Sponsoring zu meinen Aufgabefeldern. Zu den in dieser Zeit durchgeführten Veranstaltungen zählten u.a. das SSF-Festival, die 100-Jahr-Feier des Vereins, die Deutschen Meisterschaften der Mastersschwimmer und das DVV-Pokalfinale. Nach der GmbH Gründung war ich noch 2 ½ Jahre der Geschäftsführer der Sport-Service-Bonn GmbH und habe dort die Aktivitäten des Vereins im wirtschaftlichen Geschäftsbereich gebündelt und an die veränderten Rahmenbedingungen angepasst.



Thomas Ropertz

Foto: privat

In den Folgejahren war ich dann weithin in der Volleyballabteilung als Jugend-

wart aktiv und habe u.a. den Sleeping-Art-Cup, ein jährlich stattfindendes Vorbereitungsturnier für Teams der Oberliga bis 2. Bundesliga, initiiert. Seit April 2022 bin ich Abteilungsleiter der Volleyballabteilung und versuche gemeinsam mit Albert Klein den Volleyballsport bei den SSF Bonn sowohl im Leistungsbereich wie im Breitensportbereich weiterzuentwickeln.

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

Ein sehr besonderes Erlebnis war sicherlich im Rahmen des DVV-Pokalfinals der Moment als die Eingangstüren sich öffneten und die Zuschauer auf die Tribünenplätze strömten. Diese Beobachtung aus dem Innenraum werde ich so schnell nicht vergessen.

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

Ich versuche nach wie vor zumindest einmal pro Woche zum Volleyballtraining zu gehen. Ferner nutze ich die Angebote des Fitnessraums im Sportpark Nord sowie von Zeit zu Zeit auch mal das Schwimmbad um ein paar Bahnen zu ziehen.

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

Aus meiner Perspektive hat sich der Verein im Allgemeinen in den letzten Jahren weiter gut entwickelt und nach allem, was ich so höre, die Corona-Zeit gut überstanden. Die Diskussionen um das Bad im Sportpark Nord und die Sporthalle dort haben zuletzt sicherlich viel Zeit und Kraft gekostet und ich hoffe, dass die Bemühungen hier auch letztlich zum Erfolg führen. Das Schwimmbad ist das Herzstück des Vereins, um das herum sich vieles entwickelt hat, was es zu bewahren gilt.

Für die Volleyballabteilung sehe ich im Moment Anzeichen einer positiven Entwicklung mit zunehmenden Mitgliederzahlen und wieder ansteigenden Meldezahlen. Hier steht mit dem Anwerben und der Ausbildung von neuen Übungsleitern eine große Aufgabe an, die für die zukünftige Entwicklung der Abteilung maßgeblich sein wird. Langfristig wäre es sicherlich schön, wenn wir den Volleyballsport bei den SSF Bonn in der 2. Bundesliga etablieren könnten und dieses Team dann mit entsprechenden Unterbauten in der eigenen Jugend versorgen könnten.

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

Warum gibt es eigentlich kein Vereinsfest? Ich meine damit nicht das SSF-Festival, sondern ein echtes Vereinsfest, zu dem die Mitglieder kommen und sich in lockerer Atmosphäre austauschen. Ich denke, dass eine interne Veranstaltung dazu beitragen würde das Gemeinschaftsgefühl auch in einem großen Mehrspartenverein zu stärken.

# 50 JAHRE SKIABTEILUNG

**A**m Anfang stand eine kleine Notiz im Vereinsblatt „Schwimmer“. Inzwischen gibt es die Skiabteilung der SSF Bonn schon 50 Jahre.

Die Entstehung der Skiabteilung geht auf die Initiative von Käthe Ziertmann zurück. Sie traf beim Schwimmen regelmäßig Günter Müller, der zu der Zeit Übungsleiter beim Westdeutschen Skiverband war. Er war in der Fort- und Ausbildung des Skilehrwesens aktiv und deshalb ihr erster Ansprechpartner. Trotz der Skepsis über den Bedarf einer Skiabteilung und des Mangels an geeigneten Trainingsmöglichkeiten im näheren Umfeld stimmte Günter Müller zu, zunächst die Skigymnastik zu übernehmen und über den Westdeutschen Skiverband (WSV) Skifahrten zu organisieren. Käthe Ziertmann handelte sofort und rief eine Gründungsversammlung ein, zu der etwa 10 Gründungsmitglieder kamen.

Die Zielsetzungen wurden gemeinsam erarbeitet und festgelegt. Der Grundstein für eine Skiabteilung bei den SSF Bonn war damit gelegt. Käthe Ziertmann hatte ihre Visionen in die Tat umgesetzt und wurde Abteilungsleiterin der Skiabteilung.

Es begann dann mit der regelmäßigen Skigymnastik, was nicht einfach war, denn Hallenstunden wurden noch nicht zugebilligt. So wurden die ersten Übungsstunden am Beckenrand des Schwimmbads im Sportpark Nord abgehalten. Es kostete alle ein Stück Überwindung, während der offiziellen Schwimmzeiten sozusagen vor Publikum „herumzuzappeln“. Doch die Mitglieder der Skiabteilung hielten durch und schafften es dann doch, einige Zeit später in einer Sporthalle unterzukommen.

In den ersten Jahren wurde jeden Winter ein Hüttenabend mit Filmvorführungen, Quizspielen mit schönen Preisen und anderen Höhepunkten veranstaltet. Diese Hüttenabende waren ein guter Werbeeffekt für die Skiabteilung und führten nebenbei zu neuen Freundschaften.

Bis Mitte der 1980er Jahre hatte Günter Müller durch seine Tätigkeit beim WSV alljährlich Skifahrten zum Frühwinterskilauf und weitere 2-Wochen-Skifreizeiten in den Alpen angeboten, die von vielen Mitgliedern gerne angenommen wurden. Langsam bildete sich ein harter Kern an Mitgliedern, aus dessen Mitte immer größere, mal auch kleinere Gruppen, von den Angeboten Gebrauch machten.

Parallel dazu entstand auch eine Langlaufgruppe, die unter der Leitung von Oswald Schindler (zeitweise auch Abteilungsleiter der Skiabteilung) mehrmals auf der Bonner Hütte in Kärnten gemeinsam Urlaube verbrachte.

Ab November 1975 nahm eine Reihe von Mitgliedern beim alljährlichen Frühwinterskilauf in St. Moritz teil.

Ab 1988 veranstaltete die Skiabteilung der SSF Bonn eigene Skifreizeiten, die dank der Organisation durch Siegfried Hahlbohm und Günter Müller auf das Interesse von bis zu 50 Teilnehmern jährlich stießen. Die erste führte nach Lienz in Osttirol. Dort gab es leider keinen Schnee im örtlichen Skigebiet. Notgedrungen fuhren alle jeden Tag mit dem Bus in das Skigebiet von Heiligenblut. Die Heimfahrten waren immer feucht fröhlich mit vielen Späßchen und Tanzeinlagen zwischen den Sitzen. Alle hatten Riesenspaß. Das hatte sich herumgesprochen und somit gelang es

müheelos für die folgenden Fahrten Teilnehmer aus den eigenen Reihen zu gewinnen.

Dreh- und Angelpunkt der Abteilung waren immer die wöchentlichen Gymnastikstunden. Darüber hinaus haben Grillfeste, Wanderungen und Fahrradtouren das Vereinsleben im Sommer bereichert.

Neben Käthe Ziertmann, Günter Müller und den vielen anderen Helfern und Unterstützern ist besonders Siegfried Hahlbohm hervorzuheben. Er hatte die Skiabteilung von Beginn an mit geprägt und vorgebracht. Er hatte sich all die Jahre (zeitweise auch als Abteilungsleiter der Skiabteilung) durch die Übernahme von Trainingsstunden und die Organisation von Skifreizeiten in den Alpen sowie vielen anderen Aktivitäten verdient gemacht. Auch hatte er vielen Mitgliedern mit seinem wöchentlichen Lauftraining im Kottenforst zu Fitness und Spaß am Joggen verholfen.

Daneben fällt oft auch der Name von „Uki“ (Ulrike Dieminger), wenn ältere Skiabteilungsmitglieder von „früher“ erzählen. Ulrike Dieminger war lange Zeit Trainerin für Jugendliche und junggebliebene Mitglieder der Abteilung und hat neben vielen anderen über Jahre aktiv Werbung für die Skiabteilung betrieben.

Im neuen Jahrtausend begann langsam der Umbruch durch Strukturwandel und Generationswechsel. Christian Krause als Abteilungsleiter gewann 2001 mit dem „Gimminator“ Werner Klemm einen Trainer für die Skiabteilung, der für uns über 8 Jahre ein ganz neues Fitnessstraining anbot. Aus der bisherigen Skigymnastik wurde ein „Dynamisches Fitnessstraining“, bei der die allgemeine Kräftigung und Fitness viel stärker im Vordergrund steht, als die Fitness zum Skifahren. Dadurch konnten viele neue und auch junge Mitglieder gewonnen werden.

In der Folgezeit wurden zusätzliche Angebote wie Inlineskaten, Lauftreff, Ausweitung der Trainingszeiten und Ersatzprogramme in den Sommerferien wie z. B. Lauftreff im Kottenforst und in den Rheinauen wie auch Dynamisches Fitnessstraining in den Rheinauen geschaffen. Das Inlineskaten konnte sich dabei auf Dauer nicht durchsetzen.

Skireisen werden auch heute noch durchgeführt, allerdings nur noch im kleineren Rahmen mit Selbstanreise.

Im Großen und Ganzen können wir über die bisherige Entwicklung und den Erhalt der Skiabteilung stolz sein. Dies ist letztendlich unseren Trainern und all den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern der Skiabteilung zu verdanken.

Die Sorgen hinsichtlich der künftigen Altersstruktur der Skiabteilung bei den SSF Bonn sind vor dem Hintergrund stabiler Mitgliederzahlen also deutlich kleiner geworden - hoffentlich bleibt dieser Trend erhalten! Nachdem die SSF Bonn ihren Schwerpunkt laut Aussage der Geschäftsführung nunmehr beim Breitensport sehen, passt die Skiabteilung nämlich besser denn je in den Gesamtrahmen des Vereins hinein.



1973: Käthe Ziertmann – die Gründerin der Skiabteilung



1996: Fahrradtouren bringen Abwechslung und stärken die Gemeinschaft



2009: Dynamisches Fitnessstraining mit Werner Klemm



2002: Sigi Hahlboom – Organisator zahlreicher Skifreizeiten

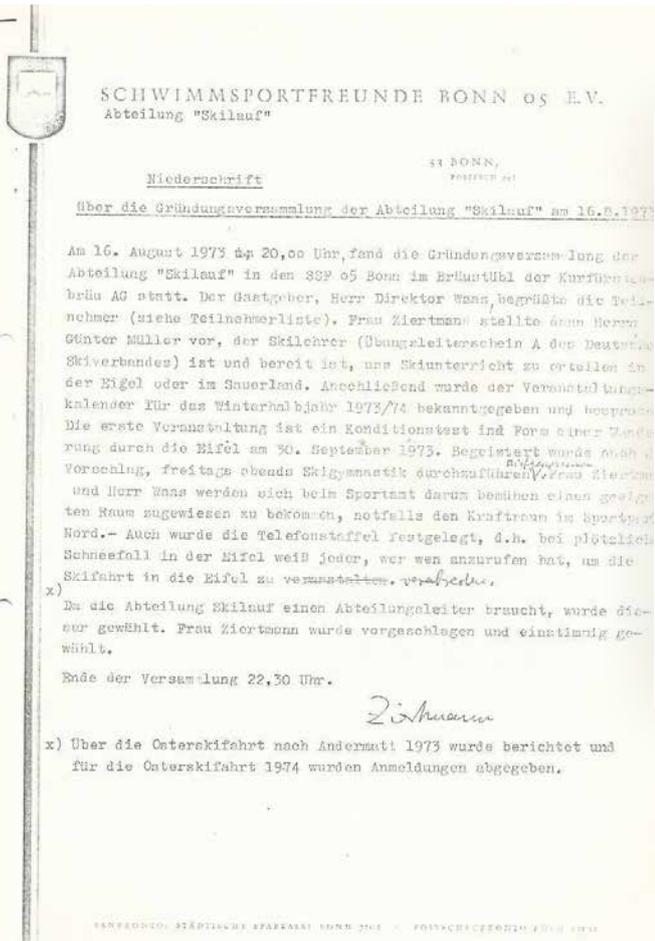


2021: Dynamisches Fitnessstraining von zu Hause für zu Hause



Skifreizeit in Crans Montana in 2002

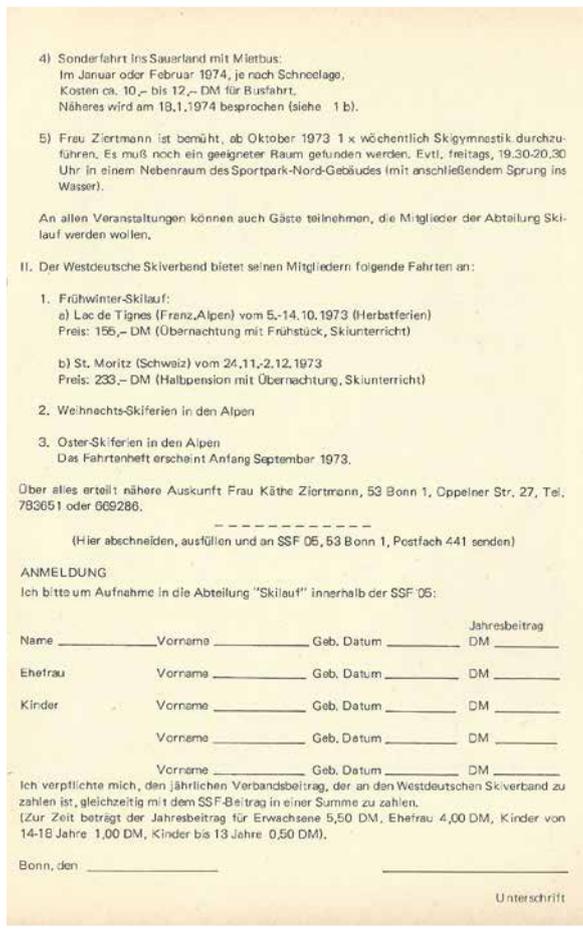
16.08.1973: Gründungsversammlung Protokoll



August 1973: Artikel aus der VZ 215

**Abteilung "Skilauf"**  
**Veranstaltungskalender Winter 1973/74**

- I. 1) Zusammenkünfte der Mitglieder der Abteilung Skilauf:
    - a) Freitag, 30. November 1973, 20.00 Uhr,  
Sportpark Nord Restaurant Eder:  
Besprechung über die Skifahrten in die Eifel, insbesondere Festlegen der "Telefon-Nachrichten-Staffel" unter den Teilnehmer (siehe 3.)
    - b) Freitag, 17. Januar 1974, 20.00 Uhr  
Sportpark Nord Restaurant Eder:  
Besprechung über die Sonderfahrt ins Sauerland (siehe 4.)
  - 2) Konditionsteste:  
Sonntag, 30. September 1973 und Mittwoch, 21. November 1973 (Buß- und Betttag)
- Wanderungen durch die Eifel:  
Abfahrt Bonn Hbf. 8.56 Uhr, Ankunft in Bonn 19.53 Uhr (evtl. 18.00 Uhr)  
Schlußrast ist mal in Kreuzberg bei Mutter Weiß und mal in Rech beim Hostert (beide besitzen eigene Weinberge!!!)
- Anmeldungen bei Frau Ziertmann, Tel. 78 36 51 oder 66 92 86.
- 3) Skifahrten in die Eifel:  
Sobald Schnee in die Eifel liegt, sonntags Skifahrten in die Eifel mit eigenen Pkw's.  
Ziel: Michelsberg; Skilehrer: Frau Ziertmann und Herr Müller.



Quelle: SSF-Archiv

**ABTEILUNGSLEITER DER SKIABTEILUNG**

- 1973-1976** Käthe Ziertmann
- 1976-1978** Oswald Schindler
- 1978-1981** Siegfried Hahlbohm
- 1981-1983** Horst Arnold
- 1983-1987** Cornelia Jeier
- 1987-1991** Klaus Hendlmeier
- 1991-1997** Hans Hennes
- 1997-2001** Anthia Reckziegel
- 2001-2006** Christian Krause
- 2006-2008** Petra Block
- Seit 2008** Jürgen-Ludwig Block

## EINRAD BEI DEN SSF BONN: VOM ERSTEN KURS BIS ZUR FESTEN GRUPPE MIT REGELMÄSSIGEN WETTKÄMPFEN

Die ersten Anfänge der Einradgruppe begannen bereits 2005 mit Kursen für Kinder von 8 – 11 Jahren, vor allem im Bereich Einradhockey. Die Kurse endeten zunächst Ende 2008. Mit Beginn der Kids in Action Kurse wurde dann im Frühjahr 2015 wieder ein Einradkurs ins Leben gerufen. Dieser ist innerhalb vieler Jahre zu einer festen Gruppe gewachsen. Dadurch, dass viele TeilnehmerInnen dem KiA Alter entwachsen sind und vermehrt Interesse an Wettkampfteilnahmen bestand, wurde die Sportgruppe Einrad im Jahr 2020 gegründet.

Wir sind derzeit 25 Fahrer:innen, sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene, im Alter von 5 bis 16 Jahren, die in zwei Gruppen trainieren. Der Montagkurs gehört zum SSF-Kurssystem und ist ein Angebot für Nichtmitglieder und Mitglieder der SSF Bonn, in dem die ersten freien Meter bis zu Tricks wie Einbeinfahren erlernt werden. Dieser Kurs findet in der Turnhalle der Michaelschule in der Wegelerstraße statt. Donnerstags bieten wir im Sportpark Nord das Vereinstraining unserer Sportgruppe an, die aus 19 aktiven Mitgliedern besteht. Im Sommer trainieren wir hauptsächlich Rennen für die Wettkämpfe, im Winter stellen wir neben dem Renntraining Küren mit Tricks auf. Im Anschluss findet in der Karlschule ein offenes Training für die älteren FahrerInnen statt, indem sie selbstständig ihre Tricks verbessern können. Zusätzlich bieten wir Schul-AGs im offenen Ganztagsbereich an.

Wir haben 2019 mit vier FahrerInnen an unseren ersten beiden Rennwettkämpfen teilgenommen. Im Laufe der Jahre sind wir regelmäßig zu Wettkämpfen in NRW gefahren und haben eigene Trikots gestaltet. Beim Einradcup Münsterland im September 2023 sind wir zum ersten Mal mit einer Gruppe von 12 FahrerInnen gestartet und haben neben einigen Medaillen viele persönliche Bestzeiten aufgestellt.

Da es vor allem im Nachwuchsbereich wenig Rennwettkämpfe gibt, haben wir 2022 zum ersten Mal eine Vereinsmeisterschaft im Sportpark Nord ausgerichtet, um den Anfängern die Möglichkeit zu geben, in entspannter Atmosphäre erste Wettkampferfahrungen sammeln zu können. Nach diesem gelungenen Tag mit positiver Resonanz richteten wir am 14. Oktober 2023 unsere zweite Vereinsmeisterschaft in den Disziplinen 100 m, 200 m, 400 m, 50 m Einbein, 30 m Radlauf, Slalom und Staffel aus. Aufgeteilt in sechs Altersklassen lieferten sich die 22 Teilnehmer:innen spannende Rennen. Am Ende wurde Emi Dietershagen Gesamtsiegerin, die jeweiligen Altersklassen haben Thomas Höser (AK30+), Emi Dietershagen (U17), Maja Brüggemann (U14), Marian Dahlhaus (U12), Laura Carazo (U10) und Theo Kolar („mit Hand“) gewonnen. Es war wieder ein schöner Wettkampftag, bei dem auch alle Anfänger, die noch nicht alleine freifahren, teilnehmen konnten.

Neben dem Renntraining stellen wir Küren auf, mit denen wir unter anderem bei der jährlichen Nikolausfeier der SSF Bonn mehrmals aufgetreten sind und so einen Einblick ins Einradfahren geben konnten. Da die Nikolausfeier in diesem Rahmen nicht mehr stattfindet, freuen wir uns über Einladungen zu Auftritten!



Foto: Anne-Marie Nierkamp

Mit Einrad-Hockey fing alles an



Foto: Thomas Höser

Theresa fährt Kür



Foto: Katharina Rebmair

Vereinsmeisterschaften am 14.10.2023

# FLOORBALL

## ERFOLGREICHE SAISON FÜR UNSERE FLOORBALLJUGEND

In der letzten Saison waren unseren Floorball Jungs gleich in drei Ligen unterwegs. Neben der U17 im Groß- und Kleinfeld versuchten sich unsere Spieler auch in der Herren Regionalliga NRW.

Die Bonner U21 war mit über 90 % Jugendspielern die jüngste Mannschaft in einer NRW Herrenliga.

Nach einem sehr erfolgreichen Start in die Saison, war schnell klar, dass wir uns nicht nur in der U17 beweisen, sondern auch den Herren in der Regionalliga Paroli bieten können.

### Folgende Siege/Titel konnten wir in der Saison 2022/2023 nach Bonn holen:

#### U17:

- Deutscher Meister 2023 U17 Kleinfeld in Chemnitz
- Deutscher Meister 2023 U17 Großfeld in Potsdam
- ungeschlagen U17 NRW Kleinfeld Meister
- ungeschlagen U17 NRW Großfeld Meister
- U17 Westdeutscher Meister

#### Herren Regionalliga:

- NRW Meister
- Final4 Westdeutscher Vizemeister



Die erfolgreiche U17: v.l.: oben: Florian Weißkirchen, Levin Leyhe, Anto Magunia, Juri Spitz, Lasse Schöneiseiffen, Renars Capars, Jan Willenberg, Roope Hyvönen  
unten: Paskal Kammer, Thomas Kurth, Ben Grote, Boran Jäger, Mats Wendtland, Niclas Nussbaum, Paul Füst, Jannik Grumbach



Siegerehrung DM U17 Großfeld



Siegerehrung DM U17 Kleinfeld

## AUFSTIEG FÜR UNSERE JUDO HERREN UND UNSERE JUDO DAMEN

Die Judoabteilung der SSF Bonn kann auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken: sowohl die Herren als auch die Damen schafften über gute Leistungen an jeweils 4 Kampftagen den Aufstieg in die nächsthöhere Liga.

### Die Herrenmannschaft startete in diesem Jahr in der NRW-Liga.

Beim **1. Kampftag** am 07.05. trat sie in Witten gegen die 2. Mannschaft des Bundesliga Vereines SUA Witten und das Team aus dem JC Hennef an.

Während die Mannschaft der SSF Bonn auf einige Stammkämpfer verzichten musste, da diese entweder auf dem EC in Paris starteten oder beim Vorbereitungslehrgang in Kienbaum trainierten, kamen die Hennefer mit 5 Kämpfern, die ebenfalls in der Bundesliga für verschiedene Vereine starten. Wie stark jeder einzelne SSF-Kämpfer ist, zeigt das Ergebnis von 4:3 gegen die starken Hennefer.

Mit dem gleichen Ergebnis von 4:3 endete die Begegnung gegen die SUA Witten.

Beim **2. Kampftag** der Judo NRW-Liga am 14.05. in Düsseldorf konnte Aufsteiger SSF Bonn erneut punkten.

Gegen die Stella Bevergen gewannen die Bonner mit 5:2. Es siegten Nouri Günther, Jan Meyer, Navid Jahanghiri, Marc Ivchenko und Tom Hartmann.

Gegen Tabellenführer Post SV Düsseldorf gingen die SSF-Bonn mit einem vorzeitigen Sieg durch Josef Ivchenko in Führung. Den zweiten Kampf bestritt der -81 kg eingewogene Navid Jahanghiri -90 kg. Er konterte einen Angriff und der Gegner landete auf dem Rücken. Laut Reglement ein vorzeitiger Sieg, aber der Kampfrichter gab nur Wazzari. Als er später die Videoaufzeichnung sah, räumte er ein, das die Aktion aus dieser Sicht tatsächlich ein Ippon gewesen wäre, er aber auf der anderen Seite gestanden hätte. Für die SSF Bonn bedeutete die unglückliche Sichtweise des Kampfrichters die erste Mannschaftsniederlage seit 2018, denn der Kampf ging leider verloren.

Auch der nächste Kampf -60 kg ging an die Düsseldorfer, hier wurde Kieran Martins Trempeck mit einem Armhebel zur Aufgabe gebracht, der wiederum aus unserer Sicht verbotener Weise die Schulter und nicht den Ellenbogen attackierte.

Zwar punkteten für die SSF noch Jan Meyer -81 kg und Lino Dello Russo -66 kg, aber der hochgesetzte Tom Hartmann unterlag dem ukrainischen Veteranen Weltmeister Stetsenko -100 kg und sein Bruder unterlag dem früheren Niederländischen Meister Grootjans +100 kg. Somit endete die Begegnung 4:3 für die jubelnden Düsseldorfer, die den Sieg über die "Unbesiegbaren" feierten.

### 3. Kampftag am 03.06.2023 im Sportpark Nord

Erstmals fand ein Heimkampf der SSF Bonn in der NRW-Liga Männermannschaft im Sportpark Nord statt. Unter den Augen namhafter Judop-



v.l. hinten: Biagio Paparella, Briag Vanderschaeghe, Nils Dönges, Lino Dello Russo, Tom Hartmann, Danny Böhme, Benedict Geihe, Joris Deeb; unten: Nouri Günther, Marc Ivchenko, Josef Ivchenko, Kieran Martins Trempeck, Jan-Marek Meyer, Ben Hartmann, Tim Janssen (es fehlen auf dem Foto Navid Jahanghiri, Peter Mitschein, Tighran Svets, David Hocheder, Oussama ElGhouti)

# JUDO

rominenz, u.a. dem ehemaligen Landestrainer Rolf Fischer, dem ehemaligen NRW und DJB Präsidenten Andreas Kleegräfe, dem Vize-Weltmeister der Veteranen Toni Riquier, ehemaligen Bundesligakämpfern und Kaderathleten, sowie zahlreichen Judointeressierten, wir zählten an die 200, sicherte sich das SSF-Team 4 Punkte.

In der ersten Begegnung wurden die Gäste vom TSV Hertha Walheim 2 unter tosendem Applaus der Zuschauer mit 5:2 besiegt.

Im Kampf gegen die TG Münster spielten die Bonner etwas mit ihrer Aufstellung und ihre Rechnung ging auf. Mit 4:3 sicherte sich die Mannschaft auch diese 2 Punkte und waren damit punktgleich mit dem Tabellenführer PSV Herford.

Beim **4. Kampftag** am 18.06. in Herford gegen den Tabellenführer und Titelverteidiger PSV Herford sollte es nochmal spannend werden. Aufsteiger gegen Tabellenführer unter heimischer Kulisse des PSV Herford.

Die SSF Bonn mussten jedoch zuerst gegen den JC Holzwickede antreten, welche aber mit einer geschwächten Mannschaft mit nur 4 von 7 Kämpfern antrat. Diese verloren dann auch mit einem deutlichen 1:6.

Gegen den PSV Herford stellten die Bonner ihr Team etwas um und anfänglich schien es aufzugehen. Navid Jahanghiri wurde -100kg aufgestellt und ging gegen den 22 kg schwereren Moritz Leonard mit Wazzari in Führung. Im Boden ergriff der Schwerere aber seine Chance und gewann mit einer Würgetechnik.

Mit Lino Dello Russo hatten die Bonner - 66kg ein heißes Eisen im Feuer. Auch er ging mit einer Wazzariwertung in Führung. Dann berührte der Kopf des Gegners beim Wurfansatz den Boden, welches nach neuer Regelung den sofortigen Sieg des Gegners bedeutet. Jedoch ahndete das Kampfgericht die Aktion von Maximilian Struckmeier, dem Sohn des Trainers, nicht, sondern werteten den Wurf. Somit führten die Gastgeber schon mit 2:0.

Tom Hartmann sicherte den Punkt -90 kg im golden score und Jan Marek Meyer brachte eine Wazzari Wertung -81 kg über die Zeit.

Kieran Martins Trempeck ging -60 kg ebenfalls mit einer Wazzari Wertung in Führung und gab diese ebenfalls wie seine Vereinskameraden wieder ab. Somit stand es 3:2 für Herford.

Im Schwergewicht startete der amtierende Deutsche Hochschul-Vizemeister Aleksander Jurukovic für Herford und für Bonn der hochmotivierte Ben Hartmann. Schon bald ging auch Ben in Führung, aber wie die vorangegangenen Kämpfe zeigten, konnten die Herforder aufholen. Jedoch nicht bei Ben, er beförderte den Hochschul-Vizemeister auch zum zweiten Mal auf den Rücken und glich aus zum 3:3.

Die undankbare Aufgabe nicht nur den entscheidenden letzten Kampf zu kämpfen, sondern auch eine Gewichtsklasse höher zu starten, da die ansonsten Top besetzte Gewichtsklasse -73 kg mit Nouri Günther und Josef Ivchenko gleich zwei Ausfälle zu verbuchen hatte, fiel auf Marc Ivchenko. Dann passierte das, was nicht passieren sollte. Der Herforder Nils Becker erwischte Marc eiskalt und besiegelte das Endergebnis von 4:3 für Herford.

Damit ist der PSV Herford zum dritten Mal hintereinander NRW-Liga Meister, verzichtet aber auf den Aufstieg. Die SSF Bonn sind zwar Punktgleich mit SUA Witten 2, aber durch eine schlechtere Unterbewertung kommen sie auf Rang 3. der Tabelle. Da Witten aber schon eine Mannschaft in der 1. Bundesliga hat, dürfen sie nicht aufsteigen. Selbst wenn, wäre ein Aufsteigerplatz für die SSF Bonn trotzdem drin gewesen, da in der 2. Bundesliga momentan nur 6 von 9 Mannschaftsplätzen besetzt sind.

Die Männer der Judoabteilung der SSF Bonn wollen das Abenteuer 2. Bundesliga wagen. Bis der eigene Nachwuchs die vakanten Gewichtsklassen besetzen darf, wird es noch etwas dauern. Bis dahin müssen sich die Bonner um Verstärkung bemühen. Kieran Martins Trempeck wird ein Auslandsjahr einlegen und die Schwergewichtsklasse wurde stets mit leichteren besetzt. Die Mannschaft ist sich einig: wir werden weder Kämpfer kaufen noch dafür bezahlen, dass man für die SSF Bonn in der 2. Bundesliga kämpfen kann. Allerdings gibt es in der höheren Liga Strafgeelder für Gewichtsklassen, die nicht besetzt werden, und die könnte man ja sinnvoller nutzen.

## *Die Damenmannschaft startete in diesem Jahr in der Oberliga.*

An ihrem **1. Kampftag** am 04.06. mussten die SSF-Damen nach Münster reisen. Einen Tag nachdem die Männer 4 Punkte bei ihrem Heimkampftag in der NRW-Liga holten, machten es ihnen die Frauen gleich. Das Aufsteigerteam der Judoabteilung der SSF Bonn siegte deutlich gegen die Damen des JC Wermelskirchen mit 2:8 und setzte gegen die Gastgeberinnen der TG Münster noch einen drauf.

Gewannen die SSF-Männer am Vortag mit 4:3, so mussten auch die Münsteraner Damen zu Hause eine Niederlage einstecken. Die SSF Damen siegten mit 9:1.

Mit einem deutlichen 9:1 starteten die Damenmannschaft der SSF Bonn am 17.06. auch ihren **2. Kampftag** in Düsseldorf gegen die Damen aus Stella Bevergen.

Gegen die Gastgeberinnen vom Post SV Düsseldorf gelang ihnen mit 6:4 ein weiterer Sieg gegen teilweise eingesetzte Bundesligakämpferinnen, welche am Vormittag ihren letzten Kampftag in der Liga hatten.

Der **3. Kampftag** fand am 12.08. im Mönchengladbach statt. Hier unterlagen unsere Damen der Mannschaft des JC 66 Bottrop II mit 8:2 Punkten. Den Kampf gegen den 1. JC Mönchengladbach II dagegen konnten sie mit 4:6 für sich entscheiden.

Der **4. Kampftag** der Damen Oberliga fand für das Team der SSF Bonn am 27.08. zu Hause im Sportpark Nord vor heimischem Publikum statt.

Im Gegensatz zum letzten Kampftag, bei dem von den SSF Damen nur 3 Gewichtsklassen besetzt werden konnten, war man diesmal fast vollständig. Nur Elgin Vanderschaeghe fehlte, sie befand sich noch auf dem Rückflug aus Japan. Soraya Günther, die am Tag vorher noch auf einem European Cup in Portugal kämpfte und dort den 5. Platz belegte, flog um 3.00 Uhr morgens nach Zürich und stieg dort in den Flieger nach Düsseldorf, um pünktlich beim Kampftag zu sein.

Unter frenetischen Anfeuerungen des Publikums fegten die SSF-Damen die Gegnerinnen vom ESV Olympia Köln mit 9:1 von der Matte. Gleiches Schicksal wiederfuhr den Damen aus Leverkusen. Mit 9:1 siegten die Bonnerinnen auch gegen sie haushoch.

In der Tabelle der Judo-Oberliga belegt die Damenmannschaft der SSF Bonn Platz 2 und ist damit qualifiziert für die NRW-Liga. Allerdings müssen die Damen abwägen, ob sie den Aufsteigerplatz in Anspruch nehmen, da in der nächsten Liga noch zwei weitere Gewichtsklassen gefordert werden und die Bonnerinnen zwar qualitativ, aber nicht quantitativ gut besetzt sind.

# JUDO



oben v.l. Katrin Zaytseva, Malin Fischer, Marie Schnabel, Anna Muradyan; Naima Günther; unten v.l. Soraya Günther, Katharina Wigger

Foto: Yamina Bouchibane



## cityfahrschule.de

### Ihre Nr. 1

Bonn, Siegburg und Troisdorf!

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

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

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

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



**QUALITÄT  
SEIT ÜBER  
40 JAHREN**



Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

20% Rabatt

auf die Grundgebühr für alle Vereinsmitglieder der **SSF Bonn!**

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

Geschenke\* kostenlos:

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

\*Genaueres im Büro erfragen

... die Fahrschule, die Spaß macht!

## Verkehrsinstitut und Fahrschule

Aus- und Weiterbildung LKW / BUS

auch mit Bildungsgutschein

Lkw und Bus-Führerschein



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




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

# KYUDO

## ERFOLGREICHE NRW-MEISTERSCHAFTEN FÜR DIE KYUDOGRUPPE DER SSF BONN



Foto: Johannes Märingner

Stehend (v.l.) Team SSF 1: Chr. Hennevogl, G. Becker, Chr. Bata und Team SSF 2: S. Zimmermann, O. Struck, K. Wendtlandt. Vorne knieend das Team Düsseldorf

Am 20.5.2023 fand in der Trainingsanlage des Düsseldorfer Kyudo-Vereines unter besten Wettkampfbedingungen und gutem Wetter die Kyudo-Landesmeisterschaft im Mannschaftswettkampf statt, an der 7 Vereine aus NRW teilnahmen.

Geschossen wurden jeweils 4 Pfeile in 5 Runden. Der Trainingsort in Düsseldorf bot Platz für je zwei Mannschaften zeitgleich, sodass die Durchführung der Meisterschaft sehr zügig und unkompliziert verlief. Nach einem spannenden Wettkampf mit jeweils 30 von 60 möglichen Treffern kam es schließlich zum Stechen zwischen der starken Düsseldorfer Mannschaft I und dem ebenso überzeugenden Team I der SSF Bonn, das den Wettkampf letztlich für sich entscheiden konnte. Das zweite Team der SSF Bonn belegte den 3. Platz.

Für die SSF Kyudoka war es somit eine der erfolgreichsten Landesmeisterschaften der letzten Jahre, der Lohn für ein langfristiges Vorbereitungs- und Training auf diese Meisterschaft.

Sven Zimmermann

## KYUDO-EM IN WARSCHAU – WENN EINER EINE REISE TUT...

*dann kann er/sie etwas erzählen - insbesondere, wenn es zur Kyudo-Europameisterschaft nach Warschau geht...*

An den diesjährigen Europameisterschaften, die alle zwei Jahre ausgetragen werden, haben diesmal 13 Nationen teilgenommen.

Aus der ganzen Republik kamen die acht deutschen Teilnehmer:innen und Teilnehmer und einer der beiden der Trainer des Nationalkaders nach Warschau gereist, um am 22. und 23. Juli an den Europameisterschaften teilzunehmen – per Auto, per Bahn, per Bus oder auch mit dem Flugzeug, alle Möglichkeiten wurden genutzt. Und alle haben es geschafft, pünktlich zur Einschreibung am Freitagabend da zu sein.

Bereits um 8.00 Uhr am Samstag konnte die Halle für 40 Minuten zu Einschießen genutzt werden, so dass der Abend vorher sehr kurz war. Schließlich wollten alle möglichst gut abschneiden.

Die Trainer hatten alle Teilnehmer:innen darauf vorbereitet, dass bei dieser EM die Stilwertung vor der Endrunde steht, und daher wurde auch in den Lehrgängen viel Wert auf den gesamten Bewegungsablauf und die saubere Ausführung der Schießform (Hassetsu) gelegt.

Trotz dieser guten Vorbereitung war die Hürde doch sehr hoch: Mindestens 2 Treffer aus 4 und unter den besten 17 in der Kombination aus den Mindesttreffern und der Stilpreiswertung von 56 Teilnehmenden.

Mit diesem Wissen gingen die 8 deutschen Teilnehmenden nach dem Einschießen und der Eröffnung der Meisterschaft an den Start. Alleine über die Trefferzahl hätten sich Fünf der Acht qualifizieren können. Aber wie erwartet war bei 56 Teilnehmenden eben diese Kombination aus Treffern und Stilwertung doch eine recht hohe Hürde.

Mit Stefan Brendel, Gisela Becker und Tanja Balogh konnten sich immerhin drei in die Endrunde vorkämpfen. Hier wurden dann nochmals 8 Pfeile geschossen (2x4). Leider reichte es nicht ganz bis nach vorne:

- 1. Platz: Andrea Kralik (Ungarn), nach Stechen
- 2. Platz: Alexandre Illi (Frankreich), nach Stechen
- 3. Platz: Mathias Lanoisellé

...

**5. Platz: Gisela Becker, SSF Bonn**

**11. Platz: Tanja Balogh**

**17. Platz: Stefan Brendel**

Am Abend haben wir dann gemeinsam im Restaurant den Tag Revue passieren lassen und schon mal für Tag Zwei geplant.

Tag 2: Der Mannschaftswettbewerb

Früh ging es wieder los für die Mannschaftsmitglieder Chris Böhme, Eric Hamann, Thomas Stier und Bernhard Weller (Ersatz).

# KYUDO

Auch hier wieder die Hürde der Stilwertung... Die ersten beiden Durchgänge mit je 4 Pfeilen pro Schütze der Dreier-Teams wurden bewertet und mit Punkten versehen. Hierbei musste einer der ersten 4 Plätze unter 13 Mannschaften erreicht werden, um die Endrunde zu erreichen. Dies konnten aber nur die Mannschaften, die gleichzeitig auch mindestens 9 Treffer erreicht hatten.

So wurde es recht spannend, ob es für die Deutsche Mannschaft reicht. 13 Treffer reichten auf alle Fälle, aber die Punkte für die Stilwertung...?

Von der Stilwertung her reichte es leider nur für Platz 6, aber da 2 der besser bewerteten Mannschaften nur 8 Treffer aufweisen konnten, reichte es für Platz 4 und damit für die Endrunde.

Auch diese war für die deutsche Mannschaft an Spannung nicht zu überbieten. Nach der Ersten Runde sah es so aus, als seien Frankreich und die Schweiz bereits weit weg und es bliebe „nur“ der Kampf um Platz 3. Allerdings brach die Schweiz in der Runde 2 ein, während Frankreich sich souverän Platz 1 sicherte. Die deutsche Mannschaft steigerte sich in Runde 2 nochmals, sodass noch das Stechen um Platz 2 mit der Schweizer Mannschaft erreicht werden konnte, das die deutsche Mannschaft souverän für sich entschied.

Sowohl die Nervenstärke, als auch die Ausgeglichenheit der deutschen Mannschaft war durchaus bemerkenswert und das Ergebnis wirklich verdient:

1. Platz: Frankreich
2. Platz: Deutschland, nach Stechen
3. Platz: Schweiz, nach Stechen
4. Platz: Großbritannien



Stehend erster von links: Kadertrainer Sven Zimmermann; stehend dritte von links: Gisela Becker, beide SSF Bonn

Foto: Manfred Riemer

Fazit: Trotz der langen Anreise von teilweise 24 Stunden, hat sich die Anreise für die deutschen Teilnehmenden wirklich gelohnt. Ein besonderer Dank gilt dem Trainerteam für die Vorbereitung und dem mitgereisten Kadertrainer Sven Zimmermann, SSF Bonn, für die Betreuung während des Wettkampfs.

Außerdem gilt unser Dank allen, die zum Gelingen dieser Meisterschaft beigetragen haben, zuvorderst den Ausrichtern aus Polen: Es wurde ein wirklich perfekter Wettkampf organisiert.

Ein weiterer Dank geht an die internationalen Wertungs- und Kampfrichter, die 2 Tage lang die Wettkämpfe bewertet haben und nach den Wettkämpfen positive Rückmeldungen und Ansporn für die weitere Entwicklung gegeben haben.

Gisela Becker und Sven Zimmermann

## KURZMELDUNG

Der diesjährige Kyudo-Einführungskurs mit acht Teilnehmern:innen wurde am Wochenende 14. - 15.10. erfolgreich durchgeführt. Alle Teilnehmer:innen haben das am Kursende angestrebte Ziel, den sicheren Abschuss mit dem Bogen, erreicht.



Kyudo-Einführungskurs

Foto: S. Zimmermann

# SCHWIMMEN

## NEUE SAISON MIT TRAINERWECHSEL IN DER SCHWIMMABTEILUNG

Vor wenigen Wochen starteten die Schwimmer in die neue Saison 2023/24, die einige Veränderungen mit sich brachte.

Seit der Saison 2018/19 hatte Johannes Katzer das A1-Team trainiert und geleitet. Aus familiären und persönlichen Gründen hatte er sich entschieden, ab dieser Saison nicht mehr Haupttrainer der ersten Wettkampfmannschaft zu sein.

Ab sofort gibt es eine neue Trainingskooperation mit dem SC Hardtberg, die sowohl das A1-, als auch das A2-Team betrifft. Neben Caroline Fischer als Neuzugang im Bonner Team trainiert auch Johanna Ahmann vom SC Hardtberg das A1-Team; Trainer des A2 ist Nils Krycki.

Auch in den Nachwuchsteams B und C gab es einige wenige Veränderungen: Henrik Würdemann bleibt als Leiter des Landesleistungszentrums der Cheftrainer und leitet weiterhin das B- und C-Team. Weitere Trainerinnen des B-Teams sind Carmen Krajenski und Sarah Kirrinnis. Das C-Team

wird trainiert von Krista Reksna, Carmen Krajenski und Simon Größ. Nadja Nitka, die auch schon zum Trainerteam um Johannes Katzer gehörte, steht uns weiterhin als Techniktrainerin zur Verfügung.

Nicht nur auf Trainerseite gab es Veränderungen: Wir dürfen uns über einige neue Gesichter in allen unseren Wettkampfmannschaften freuen; darunter sind sowohl Neuzugänge aus anderen Vereinen als auch junge Nachwuchsschwimmer aus unseren eigenen Schwimmgruppen der Schwimmsportschule.

Carmen Krajenski

## SSF-MASTERSSCHWIMMER IST EUROPAMEISTER IM RETTUNGSSCHWIMMEN

Bei den diesjährigen Europameisterschaften im Rettungsschwimmen im belgischen Brügge/Blankenberge nahm der SSF-ler Stefan Engelhardt bei den Masters Wettkämpfen in seiner Altersklasse AK55 teil. Die ersten zwei Tage waren die Schwimmhallenwettkämpfe in Brügge. Und direkt am ersten Tag gab es viermal Edelmetall für den Masterschwimmer.

Im 100 m Retten mit Flossen und Gurt sicherte sich Stefan in einem packenden Endspurt mit zwei Kontrahenten den Dritten Platz und gewann die Bronzemedaille. Er musste dafür mit dem Rettungsgurt 50 m den Dummy anschwimmen, den Gurt um die Puppe befestigen und damit 50 m ins Ziel schwimmen.



Bei den Staffeln 4x50 m Hindernisschwimmen und der 4x50 m Gurtretterstaffel schwammen Stefan und seinen Mannschaftskameraden aus Nordrhein jeweils als erste ins Ziel. Und bei der Medaillenzeremonie wurde ihnen als neue Europameister in der AK200 die Goldmedaille verliehen.

Beim Leinenwurf ist auf 12,5 m ein Schwimmer im Wasser und der andere Schwimmer steht auf der Startbrücke und muss nach dem Startsignal die im Wasser ausgelegte Leine mit Geschwindigkeit aufschleusen und dem Kameraden zuwerfen. Nachdem Stefan im zweiten Versuch die Leine zu dem Schwimmer werfen und dieser die Leine schnappen konnte, zog er den Kameraden noch als Dritter ins Ziel.

# SCHWIMMEN

Am zweiten Tag im Pool sicherte sich das Team mit dem SSF-ler bei der 4x25 m Puppenstaffel souverän die Goldmedaille und wurde erneut Europameister. Beim abschließenden Retten mit Flossen, wobei der Dumme bei der 50 m-Wende auf zwei Meter Tiefe angetaucht und dann an die Wasseroberfläche geholt werden muss, um diese dann 50 m ins Ziel zu schleppen, wurde Stefan Fünfter.

Nach einem Tag Wettkampfpause ging es dann in Blankenberge zu den Oceandisziplinen. Hierbei startete der SSF-ler beim Brandungsschwimmen, wobei die Schwimmer vom Strand in die Brandung laufen, um dann eine Strecke von ca. 250-300 m zu Schwimmen und am Ende am Strand durch die Ziellinie laufen. Stefan kam hierbei als siebter ins Ziel. Beim Board-Race wurde dann ein Parcours von ca. 700 m mit dem Rettungsbrett bewältigt. Die Nordsee war an dem Tag sehr aufgewühlt, so dass der SSF-ler beim Start in die Brandung erst Probleme hatte, sich dann auf der Strecke Position um Position vorkämpfte und am Ende noch Platz 4 erreichte.



Am zweiten Tag in der Nordsee war, außer dass die Sonne schien, die Brandung unverändert. Es stand nun für Stefan mit seinem Kameraden Board-Rescue auf dem Programm. Dabei schwamm Stefan durch die Brandung zu einer Boje, nach Erreichen dieser hob er die Hand als Startzeichen für seinen Kameraden. Dieser kam nun durch die Brandung mit dem Rettungsbrett zur Boje, nahm den Stefan mit aufs Brett und für beide ging es gemeinsam durch die Brandung zum Strand, wo sie gemeinsam als sechste ihrer Altersklasse ankamen. Der SSF-ler hatte zwar bei den Ocean-Disziplinen keine Podestplätze erreicht, aber er war mit den Ergebnissen sehr zufrieden.

Stefan Engelhardt  
Fotos: privat



# SCHWIMMEN

## SWIM AROUND IJSSELMEER: 83 KILOMETER \_ 25. AUGUST - 1. SEPTEMBER 2023

Ein Bericht des SSF-Mastersschwimmers Hans Fuhrmann

**A**m Freitag, dem 25. August 2023, begann unser Abenteuer. Um 8 Uhr trafen wir uns im Hafen von Medemblick mit meinem Trainer Marcel sowie Anne und Tim Buter, unseren Skippern, um uns auf den Start um 9 Uhr vorzubereiten.

Unser Rahmenplan sah folgendes vor: 2 Schwimmetappen pro Tag von ca. 4 - 5 Stunden mit 2 bis 3 Stunden Pause dazwischen und eine Nachtruhe von ca. 6 Stunden.

Die erste Etappe führte über 15 km von Medemblick nach Enkhuizen. Diese verlief reibungslos und bei besten Bedingungen. In Enkhuizen wartete dann unser endgültiges Begleitboot auf uns.

### 1. Tag, zweite Etappe

Die Bedingungen änderten sich jedoch auf der zweiten Etappe. Bei ordentlich Rückenwind und Wellengang war das Schwimmen zwar beschwerlich, wir kamen jedoch gut voran.

Als die Dunkelheit hereinbrach wurde die Navigation für unseren Skipper Tim schwierig, da die Bojen unbeleuchtet waren. So sahen wir uns gezwungen die Etappe abubrechen und unseren Nachtplatz nach Urk anzu-steuern. Am nächsten Morgen setzten wir unsere Reise vom Endpunkt des Vorabends aus fort.

### 2. Tag, Samstag, 26. August 2023

Am zweiten Tag planten wir zwei Etappen mit insgesamt 25 Kilometern. Das Wetter war etwas unbeständig. Sonne, Wolken und Wind! Nach der Mittagspause braute sich ein Gewitter zusammen und es war aus Sicherheitsgründen wichtig das Wasser zu verlassen. Eine unverhoffte Pause! Wir haben Gott sei Dank nur den Rand des Gewitters abbekommen. Es war dann allerdings schon zu spät weiter zu schwimmen und so entschieden wir uns direkt in den Hafen von Urk zu fahren und am nächsten Morgen früh zu starten.

### 3. Tag, Sonntag, 27. August 2023

Um 8 Uhr morgens starteten wir in Urk und erlebten heute einen starken Rückenwind, der das Schwimmen erheblich erleichterte. Auf unserer rechten Seite zog ein großes Gewitter vorbei, aber es war diesmal nicht so nah und wir konnten unsere Reise fortsetzen.

Den gesamten Tag über schwamm ich entlang eines Windparks, eine Strecke, die mindestens 25 Kilometer betragen haben muss. Unser Skipper Tim hatte alle Hände voll zu tun das Boot auf Kurs zu halten und es durch den Windpark zu steuern, denn direkt vor dem Windpark befindet sich eine stark befahrene Schifffahrtlinie für Frachtschiffe! Der Hafen von Lemmer war dann unser ruhiges Nachtquartier und wir genossen ein schönes gemeinsames Abendessen, zubereitet von unserer großartigen Köchin Anne!

### 4. Tag, Montag, 28. August 2023

Nach einem stürmischen Tag gestern mit Windgeschwindigkeiten von bis zu 20 Knoten war der Wind heute verschwunden. Dies war nicht nur für mich, sondern auch für die Crew eine willkommene Erholung.

Wir starteten früh am Morgen bei Sonnenschein und machten uns nach einem Frühstück auf den Weg. Nach einer kurzen Mittagspause setzten wir unsere Reise nach Stavoren fort, bei weiterhin gutem Wetter, wenn auch mit etwas stärkerem Wind.

### 5. Tag, Dienstag, 29. August 2023

Auch heute ist wieder schönes Wetter mit viel Sonnenschein und wenig Wind vorhergesagt. Um 7:30 Uhr fahren wir aus dem Hafen zum Endpunkt des Vortages und dann geht es nach Makkum. Nach einer herrlichen Mittagspause ist es nicht mehr weit nach Makkum. Doch musste ich noch einen 2 Kilometer langen Kanal durchschwimmen, um ans Ziel zu kommen. Das war von meiner Sichtweise aus dem Wasser mal eine willkommene Abwechslung! Am Ende des Tages hatten wir bereits 24 Kilometer geschafft.

### 6. Tag, Mittwoch, 30. August 2023

Wir sind wieder früh aufgebrochen, denn es wurde starker Wind vorhergesagt. Leider mussten wir die Etappe dann auch um kurz nach 9 Uhr abbrechen. Der Wind erreichte Geschwindigkeiten von 20 bis 30 Knoten (Windstärke 5 - 6), was sowohl für mich, als auch für das Boot zu gefährlich war. Wir fuhren auf die westliche Seite des IJsselmeeres und dort waren die Bedingungen komplett anders! Kein Wind mehr und spiegelglattes Wasser! Ich schwamm 10 Kilometer bei besten Bedingungen und dann gönnten wir uns eine Mittagspause von 14 bis 16 Uhr. Danach ging es noch mal ins Wasser und um 18:30 Uhr war es genug und wir sind in den Hafen von Den Oever gefahren.

### 7. Tag, Donnerstag, 31. August 2023

Heute starteten wir nahe des Hafenausgangs von Den Oever und ich legte 18 Kilometer bis kurz vor Medemblick zurück. Das Wetter war gut, und es gab kaum Wind. Allerdings machte mir das mittlerweile nur noch 18 Grad warme Wasser zunehmend Probleme. Nach 4 Stunden Mittagspause ging es weiter mit zwei Neoprenanzügen übereinander. Ein dünner Anzug ohne Ärmel und der lange Anzug darüber! Zusätzlich gab es noch bei jeder Verpflegungspause heißes Wasser in den Anzug!

Obwohl Medemblick in greifbarer Nähe war, fehlten mir noch 16 Kilometer aufgrund von Gewitter und dem starken Wind. Wir entschieden uns das letzte Stück heute bis Enkhuizen zu fahren, denn morgen am Freitag müssen wir das Boot bis 11 Uhr abgeben. Die fehlenden Kilometer werden dann morgen von Enkhuizen nach Medemblick geschwommen und Tim und Anne werden mich mit ihrem eigenen Boot begleiten, das ja im Hafen von Enkhuizen liegt.

### 8. Tag, Freitag, 1. September 2023

Es kommt immer anders, als man denkt! Das gemietete Boot wurde übergeben und wir starten zur wirklich letzte Etappe! Der Wind hatte etwas nachgelassen, und mittags machten wir eine allerletzte kurze Pause im Hafen von Andijk. Die letzten 7 Kilometer liefen nach Plan und um 15:15 Uhr habe ich mein Ziel Medemblick erreicht!

Nach acht Tagen im Wasser und einer Gesamtstrecke von 183 Kilometern habe ich es geschafft. Als zweiter Mensch nach meinem Trainer Marcel van der Togt habe ich das IJsselmeer umschwommen.

Unsere erfolgreiche Umrundung des IJsselmeeres war ein unvergessliches Abenteuer, das wir gemeinsam gemeistert haben. Es war eine Reise voller Herausforderungen, aber auch voller Teamarbeit und Freude am Schwimmen.

# SCHWIMMEN



# SCHWIMMEN

## TOBY GODSELL WIRD DREIFACHER DEUTSCHER JAHRGANGSMEISTER

In Berlin fanden vom 23. bis 27. Mai die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen statt. In der Schwimm- und Sprunghalle im Europasportpark in Berlin gingen 13 Aktive der SSF Bonn an den Start.



Toby Godsell holt sich drei Titel

Dabei war Toby Godsell (Jg. 2007) der erfolgreichste Bonner Schwimmer. Bei seinen vier Starts erreichte er immer das Finale der besten Acht. Über seine Hauptlage Rücken konnte er sich gleich dreimal die Goldmedaille sichern: Die Titel über 50 m (27,01 Sekunden), 100 m (57,58 Sekunden) und 200 m (2:04,49 Minuten) gingen an den britischen Nationalschwimmer. Dabei konnte er überall neue Bestleistungen aufstellen. Auch über 50 m Brust landete er in 30,53 Sekunden auf Platz 5, nachdem er im Vorlauf in 30,42 Sekunden bereits eine persönliche Bestzeit geschwommen war.

Auch sein Bruder William Godsell (2005) qualifizierte sich für zwei Jahrgangsfinals: Über die kurzen Bruststrecken schwamm er in neuen persönlichen Bestleistungen zu Platz 6 (100 m, 1:05,20 Minuten) und Platz 7 (50 m, 29,50 Sekunden).

Ebenfalls zwei Finalläufe im Jahrgang 2005 erreichte Maximilian Wiedemann. Über 100 m Brust wurde er hinter seinem Teamkollegen siebter in einer neuen Bestzeit von 1:05,36 Minuten. Mit einer Saisonbestleistung von 2:21,82 Minuten landete er über 200 m Brust auf Rang 6. Auch bei seinen weiteren Starts erzielte er Top 10-Platzierungen: Platz 9 über 200 m Lagen in 2:11,68 Minuten und Platz 10 über 50 m Brust in 29,90 Sekunden, beides Bestzeiten.

Im Jahrgang 2009 schaffte Simon Butscheid auch zweimal den Sprung ins Finale: Über 200 m Brust verpasste er mit neuer Bestzeit von 2:34,79 Minuten als vierter nur knapp das Podest. Auch über 50 m Brust konnte er seine persönliche Bestleistung auf 33,01 Sekunden steigern und wurde guter sechster.

Caroline Luckert schaffte es über 200 m Brust ebenfalls in den Endlauf: In 2:42,32 Minuten durfte sie sich am Ende über den siebten Platz und eine neue Bestzeit freuen.

Für Marlene Balg (2009), Sophie Bülow (2007), Anna Maria Heider (2005), Fabian Balg (2008) und Filip Blazeski (2006) reichte es leider nicht für die Finalläufe. Alle zeigten jedoch sehr gute Leistungen und konnten zum Teil ihre persönlichen Bestleistungen steigern.

Der Jahrgang 2010 war in diesem Jahr das erste Mal bei den DJM startberechtigt und auch drei junge Bonner Schwimmer waren gleich mit dabei: Leon David Nachtsheim, Justus Saldsieder und Max Schaffrath. Die Jungs konnten bei ihren ersten Starts auf nationaler Ebene sehr gute Leistungen erzielen und freuen sich schon auf ihre nächsten DJM.

Das junge Team der SSF Bonn konnte sich an einem der Saisonhöhepunkte stark präsentieren und lässt auf weitere Erfolge hoffen.

Carmen Krajenski  
Fotos: privat



Das DJM-Team der SSF Bonn

## TISCHTENNIS

## CAHIT CAY NEUER VEREINSMEISTER DER HOBBYSPIELER

An den diesjährigen Vereinsmeisterschaften haben sich erfreulicherweise 21 Mitglieder beteiligt, und zwar quer durch alle Reihen: Spieler aus der 3. Kreisklasse, aus den Hobbymannschaften, Neumitglieder und Senioren.

In vier Gruppen wurden die Qualifikanten zum Viertelfinale ausgespielt. Dabei sah man schon tolle Spiele und jeder war mit großem Eifer dabei. In Gruppe 1 setzte sich Cahit Cay ohne Satzverlust durch. Zweiter wurde Thomas Glasgow, der allerdings bei den 3:2-Siegen gegen Günter Strack und Christoph Regul ordentlich zu kämpfen hatte. Gruppe 2 dominierte Thomas Himstedt. Er gab nur beim 3:1 gegen Lukas Lenz, der Zweiter wurde, einen Satz ab. In Gruppe 3 wurde Luca Rebeggiani ohne Satzverlust Sieger. Mit ihm zog Ralf Walfort ins Viertelfinale ein. In Gruppe 4 war es Abdel Elnatary, der alle Spiele 3:0 gewinnen konnte. Ebenfalls für die Hauptrunde qualifizieren konnte sich Artur Wojtyczka.

Im Viertelfinale behielt Cahit Cay seine weiße Weste und gewann gegen Artur Wojtyczka 11:7, 11:7, 11:9. Thomas Himstedt warf Titelverteidiger Ralf Walfort mit 12:10, 11:4, 11:6 aus dem Rennen. Luca Rebeggiani siegte 11:6, 11:5, 11:4 gegen Lukas Lenz. Schwer zu kämpfen hatte Abdel Elnatary beim knappen 11:8, 7:11, 10:12, 11:7, 11:8 gegen Thomas Glasgow.

Im Halbfinale gab Cahit Cay gegen Thomas Himstedt mit 3:11 überraschend deutlich den ersten Satz ab, stellte das dann aber mit 11:2, 11:1, 11:3 mehr als deutlich wieder richtig und zog ins Finale ein. Absolute Spannung war im zweiten Halbfinale zwischen Abdel und Luca angesagt. Luca konnte den ersten Satz 11:8 gewinnen, doch Abdel glich mit 13:11 aus. Luca ging mit 12:10 wieder in Führung, musste jedoch nach taktisch sehr diszipliniertem Spiel den erneuten Ausgleich mit 3:11 hinnehmen. Im Entscheidungssatz hatte Abdel bei 10:6 bereits vier Matchbälle, doch Luca rettete sich noch in die Verlängerung. Dort hatte Abdel dann mit 16:14 das glücklichere Ende für sich.

Im Spiel um Platz 5 setzte sich Lukas Lenz mit 8:11, 11:9, 11:6, 11:7 gegen den sichtlich resignierenden Ralf Walfort durch. Platz 3 erkämpfte sich



Vereinsmeister Cahit Cay

Thomas Himstedt mit 11:9, 8:11, 11:5, 11:8 gegen Luca Rebeggiani. Im Endspiel zeigte sich Cahit Cay gegen Abdel Elnatary beim 11:5, 18:16, 11:1 deutlich überlegen und konnte nach 2018 und 2021 zum dritten Mal Vereinsmeister werden.

Im Doppel kämpften zehn Paarungen, die entsprechend der Platzierungen aus der Vorrunde zusammen gelöst wurden, um den Titel. Hier wurde im KO-System auf nur zwei Gewinnsätze gespielt. Hier gelangen Luca Rebeggiani/Marion Yarar mit 11:7, 11:2 gegen Sascha Maynert/Werner Hensch der Sprung ins Finale. Deutlich schwerer hatten es Ingo Teuchert/Christoph Regul beim 12:10, 10:12, 11:6 gegen Ralf Walfort/Günter Strack. Im Finale sicherten sich Ingo und Christoph dann allerdings mit 11:7, 14:12 den Titel.

Herzlichen Glückwunsch an die Vereinsmeister und Platzierten. Aber es hat auch allen anderen Teilnehmern wieder viel Spaß gemacht. Insbesondere die Teilnahme einiger „Frischlinge“ zeigt, dass hier doch jeder mitmachen kann. Wer also „etwas Manschetten hatte“, mitzuspielen, sollte das im nächsten Jahr auf jeden Fall mal ins Auge fassen.

Autor und Fotos: Jörg Brinkmann



Die Platzierten

# TISCHTENNIS

## ZWEI SENIOREN-BEZIRKSMEISTER UND ZWEI DRITTE PLÄTZE

Mit tollen Erfolgen kamen unsere qualifizierten Teilnehmer von den diesjährigen Bezirksmeisterschaften zurück. Die Konkurrenzen der Erwachsenen wurden vom TTC Vernich ausgetragen. In der **Herren-A-Klasse** konnte sich Simon Tewes nach spannenden Spielen gegen Jan Lethert (TuRa Oberdrees, 3:2), Karsten Kretzer (TuRa Oberdrees, 3:2) und Matthias Terschanski (TTG St. Augustin, 3:1) als Gruppensieger fürs Achtelfinale qualifizieren. Dort war dann beim 8:11, 11:8, 9:11, 11:13 gegen Christian Schorn (TTC Vernich) bereits Endstation. Lennart Burgunder war schon in der Gruppenphase „hängen geblieben“. Im Doppelschieden beiden im Viertelfinale mit knapp mit 2:3 gegen (Hinrichs/Wer-nerus) aus.

In der **Herren-B-Klasse** traten wir mit drei Teilnehmern an. Auch hier scheiterte Lennart in der Vorrunde. Sehr stark präsentierte sich Markus Ahrens als Gruppensieger mit Siegen gegen Peter Schatschneider (TTV Euskirchen, 3:2), Sven Coenen (Fortuna Bonn, 3:0) und Lasse Brauner (TTC Uedorf, 3:0). Allerdings war dann Marcus Meuser (TSV Seelscheid) beim 1:3 im Achtelfinale zu stark. Fritz Augsburg konnte sich als Grup-

penzweiter mit Siegen gegen Fynn Bertram (3:1) und Marc Otto (SSV Bornheim, 3:1) bei einer 1:3-Niederlage gegen Ben Swierzy (Fortuna Bonn) für das Achtelfinale qualifizieren. Dort gewann er 3:1 gegen Matthias Terschanski (TTG St. Augustin). Im Viertelfinale setzte er sich dann überraschend deutlich mit 12:10, 15:13, 11:5 gegen Ralph Marquis (ESV BR Bonn) durch. Im Halbfinale war gegen den späteren Bezirksmeister Alexander Bartel (TTC Uedorf) allerdings mit 1:3 Fei-



Simon Tewes (Sieger AK40)

erabend. Herzlichen Glückwunsch zu einem tollen 3. Platz. Im Doppel konnten sich Augsburg/Burgunder mit 3:1 gegen Krapp/Schumacher für das Viertelfinale qualifizieren. Mit einer starken Leistung gewannen sie dort mit 5:11, 11:6, 12:10, 11:6 gegen Coenen/Swierzy (Fortuna Bonn). Erst im Halbfinale mussten sie sich in drei knappen Sätzen gegen Dickers/Marquis geschlagen geben.

Auch in der **Herren-C-Klasse** ging Markus Ahrens an den Start. Wiederum konnte er sich mit drei Siegen gegen Oliver Schwesig (3:0), Janosch Loesener (3:1) und Marco Römer (3:1) als Gruppensieger durchsetzen. Gegen Achim Hugo (TTC Troisdorf) hatte er dann beim 3:2 hart zu kämpfen. Im Viertelfinale setzte sich Markus mit 3:1 gegen Thorsten Wesolowska (TTV



Jan Gilge (Sieger AK70)

Lommersum) durch. Erst Peter Lukawski (TTC Uedorf) war beim 1:3 im Halbfinale zu stark für ihn. Aber ein feiner 3. Platz war der Lohn für eine tolle Leistung.

Bei den Senioren startete Simon Tewes in der **AK40**. Dort konnte er sich in der Endrunde mit Erfolgen gegen Thomas Klein (TTV Euskirchen, 3:1), Sebastian Knauth (TTC Uedorf, 3:0) und Ansgar Dickers (ESV BR Bonn, 3:1) zum Bezirksmeister küren und sich somit für die Westdeutsche Meisterschaft qualifizieren. Im Doppel belegten Tewes/Dickers den 2. Platz.

In der **AK60** musste sich Jörg Brinkmann trotz starker Leistung mit zwei knappen 2:3-Niederlagen bereits in der Vorrunde verabschieden. Erfolgreicher verlief das Turnier hingegen für Jan Gilge in der **AK70**. Bei fehlender Spielpraxis musste er in der Gruppenphase erstmal ins Turnier reinfinden. Das klappte mit zwei Siegen auch ganz gut. Im Halbfinale ließ er dann Volker Kall (TV Geislar) mit 3:0 keine Chance. Im Finale tat er sich dann gegen Gerhard Kramarz (BSV Roleber) zunächst etwas schwer, um dann aber deutlich mit 9:11, 11:8, 11:4, 11:6 Bezirksmeister zu werden. Damit hat er sich ebenfalls für die Westdeutschen Meisterschaften qualifiziert. Im Doppel wurde er an der Seite von Alfred Krüger (TTC Uedorf) ebenfalls Erster.

Marion Yaras und Anne Bühner-Walleit konnte in dem starken Teilnehmerfeld der **AK65/70** nicht mithalten und schieden in der Vorrunde aus.

Autor und Fotos: Andreas Rentz und Tim Fix

# TISCHTENNIS

## THIES FISCHER WIRD BEZIRKSMEISTER DER JUNGEN-U13

Die Bezirksmeisterschaften der Jugend wurde von der TTG St. Augustin ausgetragen. Bei den Ältesten **Jungen-U19** hatte sich lediglich Matei Preda qualifiziert. Als 14jähriger ist das schon ein toller Erfolg. Dass diese Altersklasse noch eine Nummer zu groß für ihn war, ist daher kein Beinbruch.

Besser sah es da schon bei den **Jungen-U15** aus, wo wir mit zwei Teilnehmern vertreten waren. Im Doppel konnten sich Preda/Fischer bis ins Finale vorspielen. Nach einer Niederlage gegen Winter/Zier (HSG Siebengebirge/TTF Lengsdorf) mussten sie sich allerdings mit dem 2. Platz begnügen. Im Einzel lief es vor allem für Thies Fischer hervorragend. Er schaffte es auch hier bis ins Finale, das er dann gegen Rohit Nandi (Fortuna Bonn) verlor. Mit diesem hervorragenden 2. Platz hat sich Thies auch gleichzeitig für die Westdeutschen Meisterschaften am 27./28.01.2024 in Ochtrup qualifiziert.

In der zusätzlich ausgespielten **Jungen-U15-B-Klasse** hielt allein Jonas Kiesel unsere Fahnen hoch. Im Einzel konnte er sich bis ins Halbfinale vorspielen und so einen tollen 3. Platz erkämpfen. Gleiches gelang ihm im Doppel mit seinem Partner Adrian Tippmann (Meckenheimer SV).

Auch bei den **Jungen-U13** zog Thies Fischer seine Kreise. Er schaffte nicht nur den Finaleinzug, sondern konnte dort gegen Max Mathes (TTG St. Augustin) gewinnen und sich so den Titel des Bezirksmeisters sichern. Auch Julian Arnold wusste zu überzeugen und belegte letztlich den 4. Platz. Zusammen erkämpften die beiden sich einen hervorragenden 2. Platz im Doppel.

Bei den Jüngsten **Jungen-U11** waren wir sogar mit fünf Teilnehmern am Start. Zum großen Wurf reichte es für unsere Jungs noch nicht. Im Doppel erreichte Niklas Kiesel aber einen schönen 2. Platz zusammen mit seinem Partner Nik Loza (ESV Troisdorf).

Jörg Brinkmann



Foto: Thies Fischer

## TISCHTENNIS FÜR JEDEN

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir ab sofort donnerstags von 17.30 - 20.00 Uhr im Sportpark Nord einen Tischtenniskurs (freies Spielen) an. Kursgebühr für Nichtmitglieder 20 € für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos. Anmeldung und Rückfragen an Jörg Brinkmann, Tel. 01786388234.

Darüber hinaus haben Hobbyspieler die Möglichkeit, montags (18.30 – 20.00 Uhr, Sportpark Nord), mittwochs (19.00 – 20.00 Uhr, Turnhalle Jahnschule) oder sonntags (15.00 – 18.00 Uhr, Turnhalle Jahnschule) am Training teilzunehmen.

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

Das Training der Seniorengruppe findet immer dienstags von 15.00 - 17.00 Uhr 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. Anmeldung und Rückfragen an Jörg Brinkmann, Tel. 01786388234

# TRIATHLON

## EINE ERFOLGREICHE SAISON FÜR DIE BUNDESLIGA-TRIATHLETEN

Die „Klassenfahrten“, wie die Reisen der Bundesliga-AthletInnen zu den Wettkämpfen genannt werden, waren in der Saison 2023 sehr erfolgreich.

Die Damen beendeten die 1. Bundesliga mit einem grandiosen 3. Platz, nur übertroffen von den Damen in der 2. Bundesliga, die sogar den 2. Podestplatz erringen konnten.

Die Herren konnten in der 2. Bundesliga den Vorjahresplatz (5) halten, mussten aber in der 1. Bundesliga leider zwei Plätze abgeben und beendeten die Saison auf dem 8. Platz.

Nach wie vor bestehen unsere Bundesliga-Mannschaften aus SportlerInnen und Sportlern, die nahezu alle auch im Sportpark Nord trainieren. Lediglich 3 SportlerInnen – die dem SSF Bonn Triathlon TEAM eng verbunden sind und für uns starten – sind nicht in Bonn. Insgesamt waren 13 Athletinnen und 15 Athleten am Start. Unsere Vielstarter waren in diesem Jahr Ronja und Jonathan, die beide je 6 Mal gestartet sind – davon in jedem 1. Liga-Wettkampf sowie zusätzlich in der 2. Liga.

Die Wettkämpfe waren sehr abwechslungsreich und interessant – sowohl von den Orten als auch von den Formaten. Von Eutin im Norden bis Schliersee im Süden, von Düsseldorf im Westen bis Grimma im Osten haben wir die ganze Republik gesehen. Vom klassischen Sprinttriathlon über Teamsprints und 2x2 Teamsprints bis hin zum letzten Rennen, das als Prolog mit anschließendem Jagdstart ausgetragen wurde.

Die erfolgreiche Saison verdanken wir nicht nur den AthletInnen, die viel Zeit und Kraft in das tägliche Training stecken und beim Wettkampf alles geben, sondern auch Trainer Chris Großkopf und seinem Team sowie den Helfern und FahrerInnen bei den Klassenfahrten.



Erste Bundesliga Frauen - Siegerehrung

Foto: Dennis Graubach



Scan me

Versicherungen • Kapitalanlagen • Finanzierungen



einfach.sicher | sicher.einfach



Scan me



Land, Holschbach & Giebels oHG  
 Am Mühlenbach 28 | 53127 Bonn • Südstr. 29 | 53757 Sankt Augustin  
 WhatsApp: 01579 239 26 25 | Mail: ssfbonn@LHG.nrw



## Auch unsere Breitensportligen mischten vorne mit

Auch die Breitensportligen der Triathlon-Abteilung konnten die Saison 2023 erfolgreich abschließen:

Die Verbandsliga Süd (Herren III.) erreichte am Ende der Saison Platz 2 und steigt damit in der nächsten Saison in die Regionalliga auf!

Die Landesliga Süd (IV. Herrenmannschaft) landete am Ende der Saison auf Platz 4 und da die ersten vier Mannschaften der Landesligen aufsteigen, steigen auch unsere Herren für die nächste Saison in die Verbandsliga auf!

Die beiden Mastersmannschaften (Mixed ab AK50) lieferten auch wie gewohnt sehr stark ab. Die erste Mannschaft beendete die Saison auf Platz 2, die zweite Mannschaft auf Platz 7.

Die NRW Liga Damen (III. Damenmannschaft) konnten sich im Laufe der Saison in den Top Ten halten und sicherten sich am Ende den 9. Platz. Die Oberliga Damen (IV. Damenmannschaft) konnte sich – trotz zwei Starts nur mit zwei Athletinnen – am Ende der Saison 2023 Platz 16 sichern.

Kirsten Schneehagen / Constance Eick

## OHNE FLEISS, KEINEN PREIS

Ich denke, wir können sehr stolz auf unsere Triathlon Jugend Abteilung sein. Wir haben ganz tolle Kinder, Jugendliche, Athleten\*innen, Kaderathleten\*innen, engagierte Trainer & Helfer und sportbegeisterte Eltern.

Die Saison 2022/23 versprach nicht nur viele Wettkämpfe. Unsere Athleten\*innen der Trikids und der Tri Jugend konnten an DTU Cups, NRW Meisterschaften, Jedermann-Wettkämpfen / -Veranstaltungen, tollen Trainingseinheiten, extra Specials wie einem Kraultechnikkurs, dem Schüler-Triathlon, dem Schnuppercamp in den Sommerferien, Trainingslagern u.v.m. teilnehmen.

Der Saisonhöhepunkt bei den Deutschen Meisterschaften in Goch (13.08.2023) wurde mit Podiumsplätzen im Team, sowie in der Einzelwertung (Imke Bosch, Julia Bodenschatz, Luis Penno) belohnt. Ebenso gab es zum Saisonabschluss bei der NRW Meisterschaft in Vreden (13.09.2023)

zwei neue NRW Meister (JgA und JgB) aus eigenen Reihen (Lukas Kurtenbach, Tom Boshuizen).

Unsere Jugendabteilung zählt 2023 ca. 40 Mitglieder. Es gab einige Neuzugänge bei den Trikids (9-13 Jahren). Darüber freuen wir uns sehr. Wir hoffen, dass wir unsere Trikids-Gruppe noch weiter aufstocken können. Interessierte Kinder im Alter von 9-13 Jahren können nach Absprache immer gerne zum Schnuppern vorbeikommen.

In unserer Triathlon Jugendabteilung gibt es einen Trainerwechsel. Ab 01.11.2023 wird Tim Frank unser Cheftrainer der Jugend sein. Die nächste Saison verspricht wieder sehr spannend zu werden ...

Sandra Müller



## NEUER TRAINER FÜR DIE TRIATHLON-JUGEND

Mein Name ist Tim Frank, ich bin 21 Jahre alt und wohne in Köln. Derzeit befinde ich mich in den letzten Zügen meines Bachelor-Studiums an der Deutschen Sporthochschule Köln. Meine Leidenschaft für den Triathlon begann im Jahr 2016; seitdem habe ich aktiv an verschiedensten Wettkämpfen teilgenommen, zuletzt am Ligabetrieb in meiner Heimat Bayern.

Neben meinem Studium hatte ich die Gelegenheit, seit Februar 2023 bei der Bundesligamannschaft der SSF Bonn zu hospitieren. Diese Erfahrung hat mir tiefe Einblicke in die Trainings- und Wettkampfpraxis gegeben und mich in meiner Entscheidung bestärkt, als Trainer arbeiten zu wollen. Als neuer Jugendtrainer ist es mir sowohl besonders wichtig, die jungen Athleten optimal auf die nächste Saison vorzubereiten - wobei der Spaß nie zu kurz kommen darf - als auch ihre persönliche Entwicklung positiv zu beeinflussen.

Für Wünsche und Anregungen bin ich immer offen.



# CLUB-INFO (Stand 15.10.2023)

## Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene: 180 € (+26 € Aufnahmegebühr)  
 Kinder: 144 € (+11 € Aufnahmegebühr)

**Familienermäßigung, Studentenrabatt | Zusätzliche Gebühren:** In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztliche Untersuchungen, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen

## Bankverbindung

Sparkasse Köln Bonn,  
 Konto-Nr.: 72 03 | BLZ: 370 501 98  
 BIC: COLSDE33  
 IBAN: DE54370501980000007203

## Geschäftsstelle

Adresse: Kölnstraße 313 a | 53117 Bonn  
 Telefon: 0228-676868  
 Fax: 0228-673333  
 E-Mail: info@ssfbonn.de  
 Internet: www.ssfbonn.de  
 Vereinsinfotheke: Mo + Mi: 10.00-13.00 Uhr, Di + Do: 15.00-18.00 Uhr  
**Zusätzliche Telefonzeiten:**  
 Mo + Mi: 14.00-16.00 Uhr, Di + Do + Fr: 10.00-13.00 Uhr

## Vorstand

**Harald Göbel:** Vorsitzender / Spitzen- und Leistungssport  
**Jürgen Rothböck:** Stellv. Vorsitzender / Öffentlichkeitsarbeit  
**Frank Herboth:** Stellv. Vorsitzender / Breitensport  
**Maike Schramm:** Finanzvorstand  
**Max Hürter:** Sport  
**Ben Hartmann:** Jugend / Sportstätten / Liegenschaften

## 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 „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	14.45	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>	Kölnstraße 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>Graurheindorfer Straße</b>	Graurheindorfer 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 Karlschule Bonn:</b>	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
<b>KGS Donatusschule:</b>	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
<b>Ludwig-Erhard-Berufskolleg:</b>	Kölnstraße 235, 53117 Bonn
<b>Robert-Wetzlar-Berufskolleg:</b>	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
<b>Schulzentrum Tannenbusch:</b>	Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn
<b>Seniorenheim Josefshöhe:</b>	Am Josefium 1, 53117 Bonn
<b>Sportpark Nord:</b>	Kölnstraße 250, 53117 Bonn
<b>SSF-Bootshaus:</b>	Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
<b>Till-Eulenspiegel-Schule:</b>	Renoisstraße 1 a, 53129 Bonn
<b>Uni-Sporthalle:</b>	Römerstraße 164, 53117 Bonn

## Fitness-Studios

**Sportpark Nord**

Adresse: Kölnstraße 250  
53117 Bonn

Telefon: 0228-5594134

Auskünfte: Anke Bauz

**Öffnungszeiten:**

Mo-Fr: 08:00–21:30 Uhr

Sa: 08:00–17:00 Uhr

So+feiertags: 08:00–15:00 Uhr

**SSF-Bootshaus Beuel**

Adresse: Rheinaustraße 269  
53225 Bonn

Telefon: 0228-4229272

Auskünfte: Inga Rogge

**Öffnungszeiten:**

Mo-Fr: 09:00–21:30 Uhr

Sa, So: 09:00–19:00 Uhr

Feiertags: 09:00–15:00 Uhr

**Graurheindorfer Straße**

Adresse: Graurheindorfer Str.  
35-39, 53111 Bonn

Telefon: 0228-60884507

Auskünfte: Dimitri Zens



# #hiermitherz

**Die Vereine der Region geben Menschen Perspektiven – wir geben ihnen das passende Spendenportal.**

Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen.  
Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:

**hiermitherz.de**



**Sparkasse  
KölnBonn**

# SSF-KURSE 4. QUARTAL 2023 (Stand 15.10.2023)

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!

## ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

### ONLINE

<https://ssfbonn.de/sportkurse/>



### GESCHÄFTSSTELLE

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

Infotheke Sportpark Nord  
1. Etage

Mo + Mi: 10–13 Uhr und  
Di + Do: 15–18 Uhr

Aerobic			
Fatburner	Montag	18.15–19.30 Uhr	Sportpark Nord
Aroha & Kaha			
	Dienstag	20.00–21.00 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
	Freitag	18.45–19.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Body Styling			
	Montag	19.45–21.15 Uhr	Sportpark Nord
Deep Work			
	Mittwoch	19.00–20.30 Uhr	Sportpark Nord
Diabetes Lauftreff 2023			
bis Dezember	Samstag	09.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Kräftigung Tiefenmuskulatur			
	Freitag	10.00–11.30 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
	Freitag	17.00–18.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Krafttraining für Senioren			
	Montag	11.00–12.00 Uhr	Fitness Graurheindorfer Str.
Pilates			
	Dienstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord

Rücken			
Rückenfit	Donnerstag	09.15–10.30 Uhr	Sportpark Nord
Return to Shape			
	Montag	10.00–11.00 Uhr	Simple Move
Babymassage			
aktuell kein Kurs Interessenten melden sich bitte per Mail unter <a href="mailto:kurse@ssfbonn.de">kurse@ssfbonn.de</a>			
Seniorengymnastik			
	Mittwoch	10.00–11.15 Uhr	Sportpark Nord
	Donnerstag	10.45–12.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Yoga			
Yoga am Morgen	Montag	09.30–11.00 Uhr	Sportpark Nord
Yoga in Beuel	Dienstag	09.00–10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Yoga im Sportpark	Mittwoch	08.30–09.45 Uhr	Sportpark Nord
Anfänger	Mittwoch	16.15–17.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Fortgeschrittene	Mittwoch	17.30–19.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Für Männer	Donnerstag	09.00–10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Yoga im Herbst	Montag	18.30–19.30 Uhr	St. Josef Beuel
Zumba			
	Montag	18.00–19.00 Uhr	Karlschule

## ANGEBOTE IM WASSER

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

## OUTDOOR-ANGEBOTE

Outdoor Funcional Fitness			
	Freitag	17.00–18.00 Uhr	Stadion
Fit durchs Stadion	Donnerstag	17.00–18.15 Uhr	Stadion

# KIDS IN ACTION - KINDERANGEBOTE (Stand 15.10.2023)

**A**n 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 70 €, Nicht-Mitglieder 180 € pro Halbjahr. Einzelne Kurse laufen quartalsweise (\*).

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

Bitte melden Sie sich zum Schnuppern vorab an unter [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de).

## ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

### ONLINE

<https://ssfbonn.de/kidsinaction/>



### GESCHÄFTSSTELLE

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

Infotheke Sportpark Nord  
1. Etage

Mo + Mi: 10–13 Uhr und  
Di + Do: 15–18 Uhr

KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 1-2 Jahre		
Montag	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
Mittwoch	10.30–11.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Freitag	16.15–17.15 Uhr	Karlschule

KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 3-4 Jahre		
Montag	17.00–18.00 Uhr	Karlschule
Dienstag	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
Freitag	17.15–18.15 Uhr	Karlschule

KiA Frechdachse: 5-6 Jahre		
Montag	16.00–17.00 Uhr	LEB

KiA Füchse: 7-8 Jahre & KiA Tiger: 9-10 Jahre		
Montag	17.00–18.00 Uhr	LEB

KiA Yoga für Kinder ab 5 Jahren		
pausiert		

KiA Dance Mix für Kinder ab 6 Jahren (*)		
6-9 Jahre	Mittwoch 17.00–17.45 Uhr	LEB
ab 10 Jahre	Mittwoch 17.45–18.30 Uhr	LEB

KiA Parcours für Kinder von 10-14 Jahren		
7-10 Jahre	Donnerstag 16.00–17.00 Uhr	LEB
11-14 Jahre	Donnerstag 17.00–18.00 Uhr	LEB

Babymassage		
In Planung		

Feriencamps 2024		
In Planung		



# KURSANGEBOTE AUS UNSEREN ABTEILUNGEN (Stand: 15.10.2023)

## Badminton: Kurse bis Februar 2024

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

## Einrad

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

## 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](https://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](https://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@ssfbonn.de](mailto:ski@ssfbonn.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		
Schnuppertraining ohne Anmeldung	SSF-Bootshaus	1. Donnerstag im Monat, 18.00-19.00 Uhr	
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

<https://ssfbonn.de/sportkurse/>



### GESCHÄFTSSTELLE

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

Infotheke Sportpark Nord  
1. Etage

Mo + Mi: 10–13 Uhr und  
Di + Do: 15–18 Uhr

# ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 15.10.2023)

## Badminton

Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Verena Jochum und Gustav Weis, <a href="mailto:badminton@ssfbonn.de">badminton@ssfbonn.de</a>
Kurse:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, <b>0228-676868</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
Abteilungsbeitrag	12,50€/Halbjahr
Auskünfte	Anke Tölzer, <a href="mailto:floorball@ssfbonn.de">floorball@ssfbonn.de</a>

## Functional Fitness

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Graurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
Auskünfte	Max Hürter, <b>0228-60884507</b> , Simple Move
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	Frank-Michael Günther (Erw.), <a href="mailto:yamina.frank@arcor.de">yamina.frank@arcor.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
Abteilungsbeitrag	40€/Jahr
Auskünfte	Arnd Hoslert, <a href="mailto:jujutsu@ssfbonn.de">jujutsu@ssfbonn.de</a>

## Kanu

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

## Karate, Ken-Do

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

## Krafttraining / Fitnessstraining

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:	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:	65 € pro Mitglied Ü16

## Leichtathletik

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte	Leonard Wöhleke, <a href="mailto:leonard@leichtathletikteam.de">leonard@leichtathletikteam.de</a>

## Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport

### Breiten- und Gesundheitssport

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 Obstacle Course Racing
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte:	<a href="mailto:mfk@ssfbonn.de">mfk@ssfbonn.de</a>

## Schwimmen

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

# ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 15.10.2023)

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:ski@ssfbonn.de">ski@ssfbonn.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	Jürgen Rothböck, <a href="mailto:tanzen@ssfbonn.de">tanzen@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	30,70 € pro Quartal

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

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

Triathlon	
Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Ingo Lochmann, <a href="mailto:triathlon@ssfbonn.de">triathlon@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	65 € pro Jahr (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	Thomas Ropertz, <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>

## WEITERE KONTAKTE

### ONLINE

<https://ssfbonn.de/kontakt/>





