



## 50 Jahre Abteilung Moderner Fünfkampf

Seiten 16-19

Neues aus unserer OGS Karlschule

Seiten 10-11

SSF-Kopf: Ingo Lochmann

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-ABOS MIT VIER VORSTELLUNGEN.  
ODER EIN KABARETT-ABO.**

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

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



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

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



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

# FABIAN WELT – NEUER GESCHÄFTSFÜHRER DER SSF BONN 1905 E.V.

*Liebe SSFler,*

Seit dem 01.03.2023 bin ich Geschäftsführer der SSF Bonn. Ich freue mich sehr über das mir geschenkte Vertrauen des Vorstandes unseres Vereins und die nun bevorstehenden neuen Aufgaben und Herausforderungen, welche auf mich in dieser Position zukommen.

Schwerpunktmäßig werde ich mich in der nächsten Zeit mit dem Ausbau des sozialen Bereichs bei uns im Verein beschäftigen. Hinzu kommt die Optimierung unserer Außendarstellung in allen digitalen Bereichen und die stetige Weiterentwicklung unseres sportlichen Angebots. Hier liegt vor allem der Fokus auf dem Breitensport für Jugendliche ab 12 Jahren.

Kurz zu meiner Person:

Als Sportfachkraft in der OGS Karlschule begann ich 2015 meine Arbeit für den Verein und konnte bereits erste Kontakte mit der Geschäftsstelle und der Vereinsführung knüpfen. Anschließend leitete ich gut drei Jahre das Ressort „Medien, Events, Projekte und Sport“ und freue mich nun auf die neuen Aufgaben als Geschäftsführer.

Mein Studium absolvierte ich zum einen an der Deutschen Sporthochschule in Köln mit einem Abschluss im Bereich der Sportwissenschaften. Anschließend durfte ich eine Vertiefung im Bereich des Sportmanagements am Rhein-Ahr-Campus in Remagen absolvieren, um das notwendige Handwerkszeug im Vereinsmanagement zu erlangen.

Meine sportliche Heimat ist der Fußball. Hier spiele ich seit meinem 4. Lebensjahr aktiv in diversen Vereinen und Ligen in der Region bis hoch in die Mittelrheinliga. Neben dem Fußball begeistert mich eigentlich so gut wie jede Sportart. Daher fasziniert mich auch die enorme Vielfalt an Sportarten in unserem Verein, was den Verein aus meiner Sicht extrem spannend und besonders macht. Vom Breiten-, über den Kinder-, bis hin zum Leistungssport ist bei uns einfach alles vertreten.

Ich freue mich sehr auf alles in Zukunft Kommende, die Gespräche und den Austausch mit Euch Mitgliedern und hoffe meinen Teil zur Weiterentwicklung unseres Vereins beitragen zu können.

Sportliche Grüße  
Fabian Welt



Foto: Krischer Fotografie

## INHALTSVERZEICHNIS



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

### VEREINSNACHRICHTEN

Einladung zur Jugendvollversammlung ..... S. 05  
 Vorbereitung und Ausblick auf die kommende Saison  
 Interview mit Annika Zeyen ..... S. 06  
 Neue Ausdauergeräte im Fitness-Studio im Sportpark Nord ..... S. 07  
 Nach Corona endlich wieder ein Traditionsabend ..... S. 08-09

### NEUES AUS DER KARLSCHULE

..... S. 10-11

### SSF HISTORY

Vor 75 Jahren: Am 24. Januar 1948 veranstalten die SSF Bonn unter dem Motto „Blau – Rot“ ihren ersten Karnevalsball der Nachkriegszeit. .... S. 12-14

### SSF KOPF

Ingo Lochmann ..... S. 15

### LEITARTIKEL

50 Jahre Abteilung Moderner Fünfkampf bei den SSF Bonn ..... S. 16-19

### ABTEILUNGEN

Floorball ..... S. 20  
 Judo ..... S. 21  
 Tauchen ..... S. 22  
 Triathlon ..... S. 23-25  
 Tischtennis ..... S. 26-27

### VEREINSINFOS

Club-Info ..... S. 28-29  
 SSF-Kurse ..... S. 30  
 Angebote für Kinder (KiA) ..... S. 31  
 Kursangebote aus unseren Abteilungen ..... S. 32  
 Abteilungsinfos ..... S. 33-34  
 Partnerseite ..... S. 35



Interview mit Annika Zeyen  
Seite 06



SSF History | Seiten 12-14



Judo: Deutsche Meister U18  
Seite 20



## IMPRESSUM

*Sport-Palette*

### Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn  
1905 e. V.

### Redaktion:

Maïke Schramm und Fabian Welt

### Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905 e. V.  
„Sport-Palette“  
Kölnstr. 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:

Ehrung von Lena Schöneborn und Elena Reiche  
beim SSF Festival 2005  
Foto: SSF-Archiv

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.

# EINLADUNG ZUR JUGEND- VOLLVERSAMMLUNG

DER SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E. V.

AM MITTWOCH, **19.04.2023 UM 17.00 UHR**

IM PASTA CASA, KÖLNSTR. 250, 53117 BONN

## Tagesordnung:

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>TOP 1</b> | Begrüßung und Eröffnung, Feststellung der Tagesordnung                         |
| <b>TOP 2</b> | Bericht des Jugendausschusses  |
| <b>TOP 3</b> | Entlastung des Jugendausschusses   |
| <b>TOP 4</b> | Wahlen<br>- Jugendwart/in<br>- Stellvertretende/r Jugendwart/in<br>- Beisitzer |
| <b>TOP 5</b> | Änderung der Jugendordnung   |
| <b>TOP 6</b> | Vorstellung der Ideen für die zukünftige Jugendarbeit<br>bei den SSF Bonn      |
| <b>TOP 7</b> | Anträge  |
| <b>TOP 8</b> | Verschiedenes  |

Stimmberechtigt sind alle Jugendlichen der SSF Bonn, die mindestens 6 Monate Mitglied bei den SSF Bonn sind. Wählbar sind sowohl jugendliche als auch erwachsene Vereinsmitglieder. Die Jugendordnung kann im Internet unter [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de) eingesehen werden. Anträge zur Jugendversammlung müssen bis zum 12.04.2023 in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

Im Anschluss an die Versammlung gibt es ein kostenloses Pizza-Bufferet für alle anwesenden Jugendlichen. Hierfür bitten wir nach Möglichkeit bis zum 17.04. um vorherige Anmeldung unter [info@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de).

gez. Eva Schönenbroich  
Jugendwartin

# VORBEREITUNG UND AUSBLICK AUF DIE KOMMENDE SAISON

## INTERVIEW MIT ANNIKA ZEYEN

Hallo Annika,  
mit jeweils zwei Goldmedaillen im Handbiking bei den Weltmeisterschaften und den Europameisterschaften, dem Gewinn des Gesamtweltcups und zahlreichen weiteren Titeln warst Du im letzten Jahr wieder sehr erfolgreich. Jetzt steht die Wettkampfsaison 2023 kurz bevor.



Foto: Chris Giles

2 x Gold bei der EM 2022

### Wie hast Du die „Winterpause“ verbracht?

Sommersportler werden ja bekanntlich im Winter gemacht und dementsprechend habe ich den Winter über gut trainiert, um mich auf die neue Saison vorzubereiten. Viele der Trainingseinheiten im Winter absolviere ich dabei auf der Rolle, da das Winterwetter keine Einheiten draußen möglich macht.

### Wie sieht aktuell Dein Trainingsalltag aus?

Ich befinde mich momentan mit der Nationalmannschaft im Trainingslager auf Lanzarote und freue mich, hier viele Kilometer bei bestem Wetter absolvieren zu können.

### Wie ist Deine Wettkampfplanung für 2023?

Für 2023 stehen drei Weltcups, die DM, die WM und die EM auf dem Plan. Der erste Weltcup findet im April in Italien statt und dort hoffe ich, meine WM Quali schon sicher zu machen. Weiter geht es dann im Mai mit einem Weltcup in Belgien, gefolgt vom dritten Weltcup in Alabama, USA. Die Deutschen Meisterschaften werden im Juni stattfinden und im August folgen dann die WM in Glasgow sowie direkt im Anschluss die EM in Rotterdam.

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

Ich bin sehr dankbar für die Unterstützung der SSF Bonn und freue mich, auch in der neuen Saison das Trikot der SSF Bonn zu tragen.



2 x Gold bei der WM 2022

Foto: privat

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

Ich freue mich sehr über die Unterstützung der SSF Mitglieder und gerade wenn es um Sportlerwahlen geht, haben die SSFler schon mehrfach für Erfolge gesorgt. Da hoffe ich natürlich auch weiterhin auf die tolle Unterstützung.

### Vielen Dank für das Interview. Wir wünschen Dir eine erfolgreiche Saison und drücken dafür fest die Daumen.

Maike Schramm



Foto: privat

Annika Zeyen wurde 2022 zur Parasporthlerin des Landes NRW gewählt

# NEUE AUSDAUERGERÄTE IM FITNESS-STUDIO IM SPORTPARK NORD

Das Fitness-Studio Team hat tolle Neuigkeiten aus dem Fitness-Studio im 1. OG im Sportpark für Sie!

Nach Auswertung der Befragung zur Zufriedenheit unserer Mitglieder bezüglich des Trainings im Fitness-Studio konnten wir den Wunsch nach Erweiterung unseres Ausdauerbereichs und des Freihantelbereichs zeitnah erfüllen.

An der Fensterfront mit dem phantastischen Ausblick auf das Stadion kann das Herz-Kreislauf-System jetzt nicht nur auf Crosstrainern und Fahrradergometern trainiert werden. Es stehen unseren Mitgliedern nun auch zwei weitere attraktive Ausdauergeräte zur Verfügung: ein Ruder-Ergometer und ein Ski-Ergometer!

Die neuen Ausdauergeräte sind nicht nur optisch ein Highlight, sondern bieten Ihnen neben unseren bereits vorhandenen, ein ergänzendes und effektives Herz-Kreislauf-Training. Die Sportgeräte können von Jedermann/-frau selbstverständlich ohne Kenntnisse oder Ambitionen in den Sportarten Ski und Rudern genutzt werden!

Weiterhin wurde ein 1,25 m breiter Kautschukboden an den bereits bestehenden Freihantelbereich gelegt, so dass das Training mit freien Gewichten durch den gewonnenen Platz noch effizienter und sicherer durchgeführt werden kann.

## Neugierig geworden?

Ein Probetermin ist nach Absprache mit unserem Fitness-Studio-Team auch ohne Mitgliedschaft jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Sie!

Terminvereinbarung für ein Probetraining:

telefonisch: 0228/5594134 oder

per Mail: [anke.bauz@ssfbonn.de](mailto:anke.bauz@ssfbonn.de)

Text und Fotos: Anke Bauz



# NACH CORONA ENDLICH WIEDER EIN TRADITIONSABEND

Für den Sa., 04.03.2023, hatte der SSF-Vorstand alle Mitglieder mit mindestens 25-jähriger Vereinszugehörigkeit zum Traditionsabend ins Pasta Casa eingeladen. Als Beginn der Veranstaltung wurde in der Einladung 18.00 Uhr genannt; bereits kurz nach 17.00 Uhr erschienen die ersten Gäste, nicht nur, um für Freunde und Bekannte weitere Sitzplätze zu reservieren. An der Eingangstür begrüßten Maike Schramm (Finanzvorstand) und Frank Herboth (Stellvertretender Vorsitzender) jeden einzelnen Gast.



Festlich gedeckt

In den Räumlichkeiten hatte der Wirt Mustafa Dahas mit seinem Team die Tische überwiegend zu 8- und 10-Plätzen zusammengestellt. Wechselweise waren die Tische in den Vereinsfarben blau und rot dekoriert und mit frischen Schnittblumen und Kerzen geschmückt. Weil die Tische und Stühle weit genug auseinander standen, boten sie ausreichenden Platz für Gäste und für Mustafas Team, um mit Getränken und Speisen ungehindert zwischen den Tischreihen hin und her zu flitzen. Kompliment an Mustafa und seine fleißigen Mitarbeiter.



114 langjährige Mitglieder im Pastacasa



Das Hauptgericht



Fotoauswahl aus der SSF Geschichte 1956 – 2005





Peter Hau wird von Frank Herboth und Maike Schramm für seine 75jährige Mitgliedschaft geehrt

Wegen der coronabedingten 3-jährigen Zwangspause hätten 159 Mitglieder mit der silbernen Ehrennadel für 25-jährige Vereinszugehörigkeit und 73 Mitglieder mit der goldenen Ehrennadel für 50-jährige Vereinsmitgliedschaft ausgezeichnet werden können. Aufgrund der räumlichen Gegebenheiten waren aber nur Sitzplätze für 120 Gäste reserviert. Aus diesem Grund wurden lediglich die 20 anwesenden Mitglieder mit 50-jähriger Mitgliedschaft einzeln geehrt. Außerdem erhielt das ehemalige Präsidiumsmitglied Peter Hau eine Ehrenurkunde für 75-jährige SSF-Mitgliedschaft, die er bereits am 01.06.2021 erreichte.

Damit die Abfolge des Menüs (Champignoncremesuppe, Rinderroulade mit gemischtem Gemüse und Salzkartoffeln, Panna Cotta mit Himbeersauce) nicht so schnell erfolgte, präsentierte Maike Schramm zwischen Hauptspeise und Nachtisch die Fortsetzung ihres Lichtbildervortrages über das Vereinsgeschehen im und um den Club. Nach der Präsentation der Jahre 1905 bis 1955 beim Traditionsabend 2019 folgten diesmal die Jahre 1956 bis 2005. Während bis dahin der Saal von einer ständigen Geräuschkulisse erfüllt war, herrschte während der Präsentation vollkommene

Stille, vielleicht mal unterbrochen durch einen Ruf: „Weißt Du noch, damals...“ oder „Sieh mal, das ist doch...“

Die letzten Gäste verließen kurz vor 23.00 Uhr das Lokal, und das nicht nur, weil auch der Getränkeauschank zügig und für die Teilnehmer kostenfrei erfolgte. So war eines der Ziele für die Durchführung solch einer Veranstaltung mehr als hundertprozentig erreicht: Die Freude, ehemalige Sportkameraden wieder zu treffen und die Kommunikation zwischen den langjährigen Mitgliedern aufleben zu lassen. Viele interessante Gespräche wurden geführt, Erinnerungen aufgefrischt und Verabredungen getroffen.

An dieser Stelle ist als Resümee festzuhalten:

- ausschließlich zufriedene Gäste während und nach der Veranstaltung.

Text und Fotos: Rudolf Schramm

# NEUES AUS DER OGS KARLSCHULE



## Sankt Martin

Nach zweijähriger Pause war es wieder Zeit für St. Martinszüge.

Die Freude von den Kindern und Eltern war groß. Mit viel Fleiß und Spaß wurden verschiedene und bunte Laternen gebastelt, die am 7. November nun endlich die Straßen erleuchten konnten. Der Martinsmann ritt vorne weg und wurden von einer Musikkapelle begleitet, die für die richtige Stimmung sorgte. Die Schulklassen und Eltern folgten im Fußmarsch hinterher. Mit viel guter Laune und Gesang trafen sich alle am Ende beim großen Martinsfeuer auf dem Schulhof, wo Sankt Martin den Mantel teilte.

Das Ende der Veranstaltung wurde mit Kinderpunsch und Würstchen gelungen beendet.



*Laterne, Laterne*



## Karneval



*Karnevalsfeier nach Coronapause*



An Weiberfastnacht war auch bei uns endlich wieder was los, denn nach zweijähriger Coronapause wurde endlich wieder Karneval gefeiert. Vormittags wurde in den Klassen in bunten und kreativen Kostümen gemeinsam gefrühstückt, in der Aula gab es Musik, Tanz und eine schöne Feier.

Ab der Mittagszeit ging es dann in der OGS weiter. Die Gruppenräume wurden bereits am Tag zuvor festlich geschmückt und so konnte nach dem Mittagessen gemeinsam weiter gefeiert, gespielt oder getanzt werden.

# Geschenkkaktion



Seit 6 Jahren werden unsere OGS- Kinder zu Weihnachten von Lidl-Mitarbeitern gesponsert. Dabei darf sich jedes Kind ein Geschenk seiner Wahl vor Weihnachten aussuchen, welches dann zu Weihnachten ankommt. Diese werden dann am letzten Schultag vor den Weihnachtsferien verteilt. Ca. 100 Geschenke waren es in diesem Jahr, die von den Kindern mit Spannung und strahlenden Augen in Empfang genommen wurden.

Ein ganz großer Dank geht an die Lidl-Mitarbeiter für diese tolle Aktion!

Texte: Yegan Talabi-Mahrokh  
Fotos: Bettina Overstolz, Serpil Temel, Yegan Mahrokh

*Strahlende Augen, große Freude und viel Spaß dank der Lidl-Geschenkkaktion*



# SSF HISTORY:

*Vor 75 Jahren: Am 24. Januar 1948 veranstalten die SSF Bonn unter dem Motto „Blau – Rot“ ihren ersten Karnevalsball der Nachkriegszeit.*

**D**ass die Mitglieder der SSF Bonn nicht nur schwimmen, sondern auch feiern können, haben sie über viele Jahrzehnte im Bonner Karneval bewiesen.

Bereits kurz nach Kriegsende veranstaltete der Verein am 24. Januar 1948 in den Rheinterrassen unter großer Beteiligung der Mitglieder wieder einen Kostümball.

Im nächsten Jahr folgte dann mit dem ersten „Bunten Aquarium“ der Auftakt zu den großen Karnevalsbällen, die die SSF Bonn über 40 Jahre lang bis einschließlich 1990 durchführten und die in Bonn und weit darüber hinaus sehr beliebt waren.

In der Hochzeit der 60er und 70er Jahre organisierten die SSF Bonn in der Bonner Beethovenhalle mit dem „Bunten Aquarium“, „Neptuns Reich“ und dem „Paradiesvogel“ jeweils 3 Karnevalsbälle pro Jahr mit mehreren

Tausend Besuchern pro Veranstaltung. Berühmte Tanzorchester mit Leitern wie James Last, Max Greger, Günter Noris und Hazy Osterwald waren dabei Publikumsmagnete.

Mindestens 14 Mitglieder der SSF Bonn bekleideten in den letzten 60 Jahren das Amt des Prinzens bzw. der Bonna im Bonner Karneval, davon 6 explizit für die SSF Bonn.

Auch beim Bonner Rosenmontagszug sind die SSF Bonn traditionell vertreten. Bis 2006 war der „Kamellebomber“ bekannt dafür, dass es über die ganze Strecke zentnerweise „Kamelle und andere Süßigkeiten auf die am Straßenrand stehenden Zuschauer hagelte“. Außerdem organisieren die SSF Bonn bis heute regelmäßig eine Fußtruppe, die im Rosenmontagszug mitgeht.

Maike Schramm



Rosenmontagszug 1977



1969: Max Greger beim Bunten Aquarium



Die SSF Fußgruppe 2006



1975: Günter Noris beim Paradiesvogel



Der Kamellebomber 1999



24.01.1948: Blau-Rot Ankündigung

**„Blau — Rot“**

Ist das Motto für unseren Maskenball bzw. das Kostümfest am Samstag, dem 24. Januar, bei Auweiler mit Anfang um 18 Uhr und Ende um ? Uhr! „Blau“ wie Kornblumenblau und „Rot“ wie feuriger Wein, so soll die Stimmung sein. Aber nicht nur die Stimmung, sondern auch die Kostüme wollen wir möglichst auf unsere Klubfarben abstimmen und sollen auf dem Fest dominieren. Also ihr Künstler und Künstlerinnen ans Werk, aus Altem laßt Neues erstehen! Die drei besten und originellsten Kostüme werden prämiert. Der schönste schmückte Saal, das Müllemer Bootche, die Capri-Fischer und andere zur „Fachschaft“ gehörende Wassersportler werden in den hochgehenden Wogen der Karnevalsstimmung die richtige Umgebung für uns Schwimmer sein! Gewitzigt durch die Erfahrungen beim Nikolausball führen wir diesmal eine ganz scharfe Saalkontrolle durch. Habt Verständnis dafür, daß wir jedem Festteilnehmer einen Stempel abdruck in die linke Hand drücken. Das sei der einzige Druck, der auf euch lastet: wir wollen das gute Niveau unserer Feste halten, und das soll uns nicht durch unerwünschte Eindringlinge und „Schwarz-Tänzer“ herabgesetzt werden! Karten ab sofort bei unserem „Vergnügungsrat“ Möslein, Friedrichstraße 4. Für den 24. also: Alle Sorgen über Bord, springt mit beiden Beinen in die Wogen der Festfreude und schwimmt und taucht mit uns in den Jubel des Karnevals!

Karnevalsveranstaltungen 1970

**Klubveranstaltungen Karneval 1970**

1. **DAS BUNTE AQUARIUM** am Freitag, dem 16. Januar 1970 um 20 Uhr in der Beethovenhalle  
mit James Last mit seinem Fernsehorchester, Hardy von den Driesch, Die Cobras, the guards, the silhouettes, the kings, blue note combo, Los Bonitos, Gruppe 27, the subjects und die Kölner Ratsbläser.
2. **DER PARADIESVOGEL** am Samstag, dem 31. Januar 1970 um 20 Uhr in der Beethovenhalle  
mit dem Südfunkanzorchester Willi Berking, der Fernsehgruppe „Corneli-Singers“ und bereits genannten Orchestern.
3. **IN NEPTUNS REICH** am Sonntag, dem 8. Februar 1970 um 19 Uhr in der Beethovenhalle, u.a.  
mit dem WDR-Tanzorchester Werner Müller, der niederländischen Jazzgruppe „harbour jazz band“, den woodhouse stompers und der boogie woogie comp.

Kartenausgabe für Mitglieder im Frankenbad

nur am 8. Januar 1970 von 19 bis 21 Uhr für „Das bunte Aquarium“

nur am 15. Januar 1970 von 19 bis 21 Uhr für „Der Paradiesvogel“

nur am 22. Januar 1970 von 19 bis 21 Uhr für „In Neptuns Reich“.

Voraussetzung ist die Vollmitgliedschaft und die Zahlung des Jahresbeitrages für 1970. Bei Ausgabe der Karten ist die Mitgliedskarte mit der Beitragsmarke vorzulegen. Sie wird nach der Ausgabe mit einem Stempel versehen.

27.02.1949 Das Bunte Aquarium

**Das bunte Aquarium**

---

**EIN EREIGNIS IM BONNER KARNEVAL 1949**

Der große Maskenball der Schwimmsportfreunde Bonn am **27. II.**  
(Karnevalssonntag) in sämtlichen Räumen des Bonner Bürgervereins.

**Mehrere Tanzkapellen — Prämierung der schönsten Kostüme-**  
Karten im Vorverkauf bei Fritz Möslein, Friedrichstraße 4

13.02.1983: Neptuns Reich - Plakat



**SCHWIMM- U. SPORTFREUNDE BONN 05 E.V.**  
**BONNER STADTSOLDATEN-CORPS v. 1872**

**Tanz in den Rosenmontag**  
in der Beethovenhalle Bonn



**Neptuns REICH**  
Karnevals-Sonntag,  
13. Februar 1983, 20.11 Uhr

mit der Starband  
**JAMES LAST**

**Ochsenfurter Trachtenkapelle**  
Deutschland's Stimmungsorchester Nr. 1 Ltg. German Hofmann

**Prunkvoller Aufzug von:**  
**Prinz und Bonna mit Gefolge**

Dave Freemann      Bonner Dancing Band  
Headlines            Super - Sound - Disco  
Edgar Weissenfels an der Wersi- Orgel

**Vorverkauf: 25,- DM    Abendkasse: 30,- DM**  
Mitglieder über 18 Jahre freier Eintritt

**VORVERKAUFSSTELLEN:**

aktuelle mode, Bonn, Wenzelgasse 7 + Sternstr. 51	43 42 17
Zigaretten Mühlentempel, Bonn, Am Hof 9	43 56 56
Solten Gilden, Bonn, Körnerstraße 222	47 53 05
Zigaretten Neumann, Bonn, Münsterplatz 9	43 25 04
Restaurant der Beethovenhalle	43 33 48
Geschäftsstelle SSF, Kölnstraße 313a	47 48 68



Quelle: SSF-Archiv

## Mitglieder der SSF Bonn als Prinz und Bonna im Bonner Karneval

- 1958** Werner Schemuth (für die SSF Bonn)
- 1967** Hans Karl Jakob und Brigitte Lazecky (für die SSF Bonn)
- 1973** Reiner Schreiber (für die SSF Bonn)
- 1974** Karl-Heinz Gierschmann und Gudrun Schmitz (für die SSF Bonn)
- 1976** Werner Kurscheid und Rita Vellen
- 1985** Toni Mürtz (für die SSF Bonn) und Elke Toussant
- 2006** Rico Fenoglio
- 2012** Rainer Abels
- 2013** Dirk Müller
- 2017** Mirko Feld

# SSF KOPF: INGO LOCHMANN

Ingo Lochmann ist seit 53 Jahren Mitglied der SSF Bonn. Seit vielen Jahren engagiert er sich ehrenamtlich in der Triathlonabteilung, davon insgesamt schon 10 Jahre als Abteilungsleiter.

Mit Ingo Lochmann sprach Maike Schramm:

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

Als mein Vater Ende der 60er Jahre von München nach Bonn versetzt wurde, zog die gesamte Familie nach Bonn Buschdorf. Damit landete auch der 5-Jährige Steppke Ingo Lochmann in Bonn. Immer schon dem Schwimmen zugeneigt und auch schon in München aktiv wurde sich in Bonn nach einem Schwimmverein umgeschaut. Bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn wurde man fündig und trat mit der gesamten Familie ein.

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

Begonnen hat es alles in der Schwimmabteilung, als ich als 5-Jähriger am Beckenrand herumlungern eingefangen wurde und 5 Minuten später bei Onkel Bernhard im Lehrschwimmbecken landete. Bis zum Umzug nach Hildesheim war ich Mitglied der Schwimmjugend. Als wir 1 Jahr später aus Hildesheim wieder nach Bonn zogen – meine Eltern hatten in ihrer Weisheit die Mitgliedschaft nur ruhen lassen – hatte ich das Schwimmen aufgegeben und meldete mich dann bei der Wasserballabteilung an, wo ich die nächsten 16 Jahre Mitglied und unter anderem als Trainer einer Jugendmannschaft aktiv war.

Ungefähr 1996 beendete ich meine Wasserballkarriere und trat der Triathlonabteilung bei. Dieser bin ich jetzt seit 27 Jahren treu geblieben und habe bereits um die 2000er Zeit herum das Amt des sportlichen Leiters und von 2003 bis 2005 das des Abteilungsleiters der Triathlonabteilung wahrgenommen. Nach arbeitsbedingter Pause nahm ich das Amt des Abteilungsleiters 2015 wieder an. Neben der Funktion als Abteilungsleiter habe ich auch mehrere Male unseren Traditionswettkampf – den Bonner Swimathlon – organisiert.

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

Da gibt es einige, wobei mir eine Anekdote aus der Schwimmerzeit aus irgendeinem Grund besonders im Gedächtnis hängen geblieben ist. Ich weiß nicht mehr, wie unser Jugendtrainer damals hieß. Jedenfalls ging ihm unser jugendliches „am Beckenrand Herumgelungere und nicht ins Wasser Kommen“ derartig auf die Nerven, dass von ihm die scharfe Ansage kam „Wer in 15 Sekunden nicht im Wasser ist, kann gerne gehen!“ Renitent



Triathlon Ingo Lochmann in 2001 (2. v.l.)

Foto: SSF-Archiv



Ingo Lochmann

Foto: privat

wie wir waren, war natürlich nach 15

Sekunden keiner im Wasser und folgsam, wie wir waren, haben wir unsere Sachen gepackt und sind abgehauen.

Oder eine andere Jugendsünde: Wer von den Frühgeborenen erinnert sich nicht noch an die Tauchglocke im großen Schwimmbecken. Damals noch gute 3 Meter tief war die Tauchglocke mit einem Deckel abgedeckt, an dem Griffe angeschweißt waren. In x Tauchversuchen bin ich immer wieder runter, habe den Deckel erkundet und natürlich versucht, diesen an den Griffen hochzuziehen. Bis er sich dann zu meinem Schrecken bewegte und um seine Mittelachse drehte. Mit dem Schreck in den Gliedern suchte ich hastig das Weite, konnte aber dem genervten Blick des Bademeisters nicht entgehen, der mir mit Tauchgerät entgegenkam, um den Deckel wieder an Ort und Stelle zu bringen. Zum Glück war ich nicht unter den Deckel gerutscht.



Ingo Lochmann als Wasserballtrainer

Foto: privat

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

Die Schwimmtrainingsangebote der Triathlonabteilung, die Mitgliederbahnen, wenn ich selber mal schwimmen gehe, und den Krafraum im Sportpark Nord. Letzteres noch nicht so häufig wie notwendig.

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

Ich nehme nach der Corona Zeit wieder eine positive Wahrnehmung der Sportangebote und der Mitgliederentwicklung wahr, was mich sehr freut. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass der Sport und die Mitgliedschaft in unserem Verein als sinnvolle Freizeitgestaltung wahrgenommen wird und der Verein nicht nur als Sportanbieter wie ein Fitnessstudio gesehen wird, sondern als Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und sich in gemeinsame Aktivitäten einzubringen.

Außerdem wünsche ich mir ein gutes Miteinander von Breitensport und Leistungssport, der Breitensport als Basis für den Leistungssport und der Leistungssport als Identifikations- und Motivationstreiber für alle Mitglieder.

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

Zu begrüßen wäre mehr Aufmerksamkeit in der Presse, der Wirtschaft und bei Sponsoren. Wir sind einer der größten Vereine, haben ein wundervoll reichhaltiges Sportangebot für tausende Mitglieder und Abteilungen mit ganz hervorragenden Spitzenleistungen. Das verdient aus meiner Brille mehr Aufmerksamkeit und bessere Unterstützung.

# 50 JAHRE ABTEILUNG MODERNER FÜNFKAMPF BEI DEN SSF BONN

Die Abteilung Moderner Fünfkampf wurde am Sonntag, 16. September 1973 auf Initiative von Walter Grein, dem damaligen Präsidenten des Deutschen Verbandes für Modernen Fünfkampf, bei den SSF Bonn gegründet. Vorausgegangen war ein Testwettkampf des Landesverbandes für Modernen Fünfkampf NRW in Zusammenarbeit mit den SSF Bonn, der am gleichen Wochenende in Bonn stattfand und bei dem 61 Teilnehmer die Gelegenheit nutzten, die Sportart Moderner Fünfkampf kennen zu lernen.

Erster Abteilungsleiter wurde Bruno Hönig.

Das Training der Disziplinen Schwimmen und Laufen erfolgte im Sportpark Nord. Die Trainingsmöglichkeiten für das Fechten und das Schießen wurden durch Verhandlungen mit dem Deutschen Fechterbund und dem Post SV (Schießstand im Poststadion) gesichert. Auf das Reittraining musste in der Anfangszeit zunächst verzichtet werden.

Einen ersten Aufschwung erlebte die Abteilung, als am 01. September 1974 der mehrfache Olympiasieger und Weltmeister Gabor Benedek als Landestrainer nach Bonn kam. Außerdem konnte die Abteilung mit Hilfe von Spenden der Eltern am 02.11.1974 für 5400 DM den Schimmelwallach „Sahib“ kaufen, so dass jetzt das Training aller fünf Disziplinen in Bonn möglich war. Gabor Benedek gelang es in den nächsten Jahren, den Fünfkampfnachwuchs der SSF Bonn an die nationale und internationale Spitze heranzuführen. Als Anerkennung erfolgte zum 01.01.1979 die Ernennung zum Landesleistungsstützpunkt.

1980 hatte die Abteilung dann mit Ingo Gaßmann, Jürgen Teske und Michael Scharf erstmals drei Athleten in der Nationalmannschaft. Damit begann eine unvergleichliche Erfolgsserie von SSF Fünfkämpfern bei Welt-, Europa- und Deutschen Meisterschaften. Allein 22 Medaillen bei Weltmeisterschaften und 10 Medaillen bei Juniorenweltmeisterschaften

gehören zu dieser Bilanz. Die Krönung dieser Serie war der Gewinn der Goldmedaille von Lena Schöneborn bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking.

Einen großen Anteil an den sportlichen Erfolgen der Bonner Fünfkämpfer und Fünfkämpferinnen hat Kersten Palmer, der diese mit einer kurzen Unterbrechung seit 1991 als hauptamtlicher Trainer betreut und auch daran beteiligt war, dass Bonn 1997 zum ersten Mal Bundesstützpunkt für Modernen Fünfkampf wurde.

Als Anerkennung für die gute Nachwuchsarbeit erhielt die Abteilung für Modernen Fünfkampf der SSF Bonn bereits fünfmal das mit 10.000 DM / 5.000 € dotierte Grüne Band der Dresdner Bank / Commerzbank (1994, 2000, 2008, 2013, 2020).

Außerdem waren die SSF Bonn im Laufe der letzten 50 Jahre regelmäßig Ausrichter von Deutschen Meisterschaften im Modernen Fünfkampf und organisierten 2001 für den Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf im Bonner Römerbad die Weltmeisterschaften im Biathle (Laufen/Schwimmen/Laufen).

Basis für die Erfolgsgeschichte der Abteilung war, wie auch bei anderen Abteilungen der SSF Bonn, das ehrenamtliche Engagement zahlreicher Vereinsmitglieder. Beispielhaft seien hier genannt: Bruno Hönig (Abteilungsgründer und Abteilungsleiter bis 1981), Joachim Krupp (27 Jahre Mitglied der Abteilungsleitung, davon 20 Jahre als Abteilungsleiter), Anton Schmitz (18 Jahre Mitglied der Abteilungsleitung, davon 5 Jahre als Abteilungsleiter) und Reinhold Meidow (30 Jahre Kassenwart der Abteilung).

Dabei hat sich die Sportart Moderner Fünfkampf in den letzten 50 Jahren ständig weiterentwickelt und den Verband und den Verein immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Aktuell ist dies der Wegfall des

Reitens und die Aufnahme des Obstacle Course Racing (OCR), eine riesige Umstellung für alle, die aber die große Chance birgt, sich zeitgemäß und attraktiv für Kinder und Jugendliche zu präsentieren.

Weitere Infos zur Geschichte der Abteilung auf der SSF Homepage unter <https://ssfbonn.de/sportabteilungen/moderner-5-kampf/#fuenfkampfchronik>

Maike Schramm



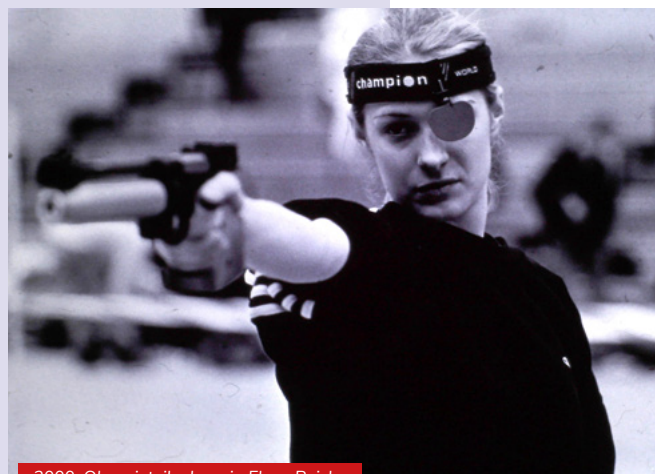
Foto: SSF-Archiv



Foto: SSF-Archiv



1993: Andreas Perret und Oliver Strangfeld (v.l.)



2000: Olympiateilnehmerin Elena Reiche

Foto: SSF-Archiv



09.08.2005: WM Staffelsieg für Lena Schöneborn, Elena Reiche und Kim Raisner (v.l.)

Foto: SSF-Archiv



05.09.2008: Ehrung von Lena Schöneborn anlässlich ihres Olympiasiegs 2008, Joachim Krupp, Lena Schöneborn und Michael Scharf (v.l.)

Foto: Fritz Funke

August 1973: Artikel über Abteilungsgründung aus VZ 215

**Moderner Fünfkampf bei den Schwimmsportfreunden**

Die SSF wollen ihr Programm um einen interessanten Sport bereichern - den Modernen Fünfkampf.

Der Moderne Fünfkampf ist ein Mehrkampf im wahren Sinne des Wortes. "Ein Sport mit fünf Sieben, und in jedem kann man hängen bleiben," so sagt der ungarische Olympiasieger Andras Balczó.

In den vollkommen verschiedenen Sportarten -Reiten, Fechten, Schießen, Schwimmen, Laufen- muß der Wettkämpfer Leistungen erbringen, die auch in der jeweiligen Spezialdisziplin zu guten Platzierungen reichen würden.

**1. Reiten**  
Springprüfung über 800 m mit 15 Hindernissen nach den Regeln der FEI, Artikel 236: 1-3 und 238: 1, Richtverfahren A, allerdings ohne Ausschuß nach dem dritten Verweigen. Um die rechte Relation zu der Punktzahlung in den übrigen Disziplinen herzustellen, werden die Fehlerpunkte mit 8 multipliziert und als Fehlersekunden berechnet. Eine Zeit von 2 Minuten ergibt 1.000 Punkte, für eine bessere Zeit gibt es 2 Punkte je Sekunde mehr. Für alle Teilnehmer stellt der Veranstalter die Pferde; diese werden eine Stunde vor dem Start verlost. 20 Minuten vor seinem Start darf der Wettkämpfer sein gelöstes Pferd besteigen, um es abzureiten und kennenzulernen.

**2. Fechten**  
Degenfechten auf einen Treffer mit elektrischer Anzeige. Ein Kampf dauert maximal 3 Minuten, Doppeltreffer werden nicht berücksichtigt. Jeder Teilnehmer muß gegen jeden fechten und mindestens 20 Gefechte absolvieren. Bei geringer Teilnehmerzahl werden zwei oder mehr Durchgänge gefochten, 70 % der möglichen Siege ergeben 1.000 Punkte.

**3. Schiessen**  
Die Waffe (Revolver oder Pistole) hat ein Kaliber von 5,6 mm (0,22). Es wird auf bewegliche Zehnering-Silhouetten-Scheibe geschossen, Schußentfernung 25 m; 20 Schuß werden in vier Serien a 5 abgegeben. Die beweglichen Scheiben erscheinen für jeden Schuß 3 Sekunden in einem Abstand von 7 Sekunden, 194 Ringe = 1.000 Punkte, 1 Ring = -22 Punkte.

**4. Schwimmen**  
300 m im beliebigen Schwimmstil; 3 Min, 54 Sek. ergeben 1.000 Punkte, 1/2 Stunde = + 4 Punkte.

**5. Laufen**  
4.000 Geländelauf, bei dem ein Höhenunterschied bis zu 100 m zulässig ist. Start und Ziel müssen am gleichen Ort sein. Die Läufer starten einzeln mit je einer Minute Abstand. 14 Min., 15. Sek. ergeben 1.000 Punkte, 1 Sekund = - 3 Punkte.

**Anmerkung:**  
Hier sind nur die Anforderungen in der Senioren-Klasse aufgeführt. Die Anforderungen in den Jugend- und Junioren-(Mädchen-) Klassen sind entsprechend geringer.

17.09.1973: Artikel im GA "Fünfkampf rief - viele kamen"

General-Anzeiger  
Montag, 17. September 1973  
SPORT



**DER FÜNFKAMPF-NACHWUCHS** forderte sich selbst viel ab

**Fünfkampf rief - viele kamen**

**Denkpause nach dem Start**

**Ansturm der Jungtalente - Neue Abteilung bei SSF**

Von Bernd F. Hallhake

Bonn. (Fig. Ber.) - Der Moderne Fünfkampf hatte gerufen und viele kamen. 61 Teilnehmer, meist noch in den Kinderschuhen, fanden sich im und um den Sportpark Nord ein, um einerseits eine Sportart kennenzulernen, deren Bekanntheitsgrad - vor allem beim Nachwuchs - gleich null ist. Jugendliche Neugier auf der ganzen Linie: Moderner Fünfkampf, was ist das, was kann ich da leisten, zu was kann ich es bringen?

Während sich die Jugend in Schwimmen, Laufen und Schießen selbst eine Antwort auf diese Fragen geben dürfte, ist die Ausrede an den sportlichen Teil des Wochenspiels eine Standardantwort: zu der sich die Verantwortlichen von Verband und SSF Bonn zusammensetzen. Und so war die Bekämpfung eines Dilemmas notwendig: Einmal einerseits Jürgen Dehnen, sondern vielmehr eine Initiative, die alle Beteiligten zu überzeugen einle. Der Grund, weshalb die Welt bei der Geburtsstunde einer SSF-Abteilung „Moderner Fünfkampf“ nicht ganz so plausibel

Wie verliere wie geschickt erwartet, lag in der Zusammensetzung des Teilnehmerfeldes: Über rund 60 Kindern, wo man doch zum mindesten mit 50 Prozent Jugendlichen rechnen hätte! So stützten zwei Zielvorgaben in den Berichten der Verantwortlichen: Einerseits wollte man mit organisiert talentierten Jugendlichen einen kurzfristigen Erfolg des Bonner Experiments beschreiben, andererseits bescherte die sportliche Gegenwart an diesem Wochenende eben Teilnehmer, die schon vom Alter her einer „Aufbauzeit“ von vier bis fünf Jahren bedarf“ (Bundestrainer Benedek).

BUNDESTRAINER Gabor Benedek beobachtet mit großem Interesse die Nachwuchstalente. Die Kinder haben nun ihr Nahziel, in dem Neugier und die ständige Bereitschaft zum Wettstreit hindurch, großartig ergriffen und erreicht. Die Verantwortlichen vom Verband für Modernen Fünfkampf legen zwar keine Behälter, doch haben sie auf dem Weg zum Ziel eine Denkpause eingelegt. Und dies geben sie freudig zu. „Neu waren die ersten Fünfkampfgewerkschafter in Bonn keineswegs abnehmend. Die Leistungen, die erbracht wurden, sind eben ein Beleg für die Leistungsfähigkeit der Kinder. Man erkennt, daß die Jugendlichen, die in einer organisierten Sportart (Laufen oder Schwimmen) ihre Leistungsenergie abgeben, Leistungsworte bereit sind, in einer Spartenentscheidung das über Bord zu werfen, wo für sie sich Tag für Tag gebildet haben. Daß die Konsequenz aus einer Leistungsprüfung, vor allem bei Jugendlichen, Überwindung kostet und folglich Zeit braucht, wird man nun auch in Veranstalterkreisen nicht bestreiten lassen. Der Kommissar hat sich bewußt gemacht, daß die Organisation aufzugeben, die Organisation aufzugeben, und Abteilungsleiter bei den SSF, Bonn, und Bundestrainer Benedek wollen in die Hände sprechen und mit ihrer Aufbruchzeit beginnen. Die technische Voraussetzung ist gleich wie vorher, so Wille manuell zu sein.“

Damals werden von den Teilnehmern umgeben nicht gleich Beifriedenklängen bedient, „sowie der Präsident des Verbandes, Walter Gies, auch hier gleich man offenbar, daß der Faktor Zeit in den kommenden Wochen, Tage, Wochen, vertritt als zu hoch angesetzte Erwartungen

22.11.1979: Anerkennung Landesleistungszentrum

LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.      DER KULTUSMINISTER DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. - Postfach 395188 - 4100 Duisburg 1

Verband für Modernen Fünfkampf NW  
Bern Walter Grein  
Matthäustraße 21  
5300 Bonn 1

4100 DUISBURG 1 22. 11. 1979  
Friedrich-Alfred-Str. 25  
Sportpark Welle

**Leistungsportentwicklungplan II**  
**hier: Anerkennung eines Landesleistungszentrums**

Nach Prüfung der eingereichten Antragsunterlagen auf der Grundlage der Grundsätze für die Anerkennung von Landesleistungszentren in Nordrhein-Westfalen wird hiermit der nachfolgend aufgeführte Landesleistungszentrum durch den Landessportbund Nordrhein-Westfalen und den Kultusminister des Landes Nordrhein-Westfalen anerkannt.

Standort: Bonn

Bezeichnung: LANDESLEISTUNGSSTÜTZPUNKT BONN

Fachverband: VERBAND FÜR MODERNEN FÜNFKAMPF NORDRHEIN-WESTFALEN

Sportart: MODERNER FÜNFKAMPF

Zeitraum: 01. 01. 1979 - 31. 12. 1980

*Will Weyer*      *Jürgen Girszenoh*  
Dr. Will Weyer      Jürgen Girszenoh

Am 15./16. September 1973 führt der Verband für Modernen Fünfkampf Nordrhein-Westfalen einen Test durch, zu dem alle Sportler des Bonner und Siegburger Raumes (vor allem natürlich SSF-Mitglieder) aufgerufen sind.

Die sportliche Leitung dieser Veranstaltung hat der nordrhein-westfälische Regionaltrainer, Gabor Benedek, Medaillengewinner bei den Olympischen Spielen 1952 und 1956, Weltmeister 1953, Er wird von Mitgliedern der deutschen Nationalmannschaft unterstützt.

Zeitplan		
<b>Sonnabend, d. 15. September 1973</b>		
15.00 Uhr	Anmeldung und Einweisung	Sportpark Nord, Foyer Restaurant
16.00 Uhr	Schießen: Luftpistole - 25 m 20 Schuß-Präzision 10er-Ring-Silhouettenscheibe	Schießstand Post SV, Lievlingsweg
18.00 Uhr	Schwimmen: 200 m (14 Jahre und jünger) 300 m (15 Jahre und älter)	Sportpark Nord, (50-m-Becken)
19.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen	Sportpark Nord, Restaurant
20.00 Uhr	Film "Weltmeisterschaft 1970/ Demonstration Degenfechten Erläuterung Reiten.	Sportpark Nord (Bundesleistungszentrum des Deutschen Fchterbundes)
<b>Sonntag, d. 16. September 1973</b>		
10.00 Uhr	Lauf: 1000 m (12 Jahre und jünger) 2000 m (13 u. 14 Jahre) 3000 m (15 Jahre und älter)	Sportpark Nord -400m-Bahn
11.00 Uhr	Abschlußbesprechung Vorstellung der Trainer/Dubungsleiter Erläuterung des Trainingsplans GRÜNDUNG DER ABTEILUNG "MODERNER FÜNFKAMPF" IN DEN SSF	Sportpark Nord (Bundesleistungszentrum des Deutschen Fchterbundes)

**Ausrüstung:** Der Verband für Modernen Fünfkampf Nordrhein-Westfalen stellt Luftpistolen und Munition zur Verfügung. Die allgemeine Sportkleidung muß jeder Teilnehmer selbst mitbringen.

**Vorankmeldung:** Interessenten an diesem "Fünfkampf-Test" können sich sofort auf der Geschäftsstelle des SSF oder unter den Telefonnummern 830245 / 853047 (Herr Natersheim) anmelden.

# ERFOLGE UNSERER FÜNFKÄMPFER BEI OLYMPISCHEN SPIELEN UND WELTMEISTERSCHAFTEN

## MEDAILLENGEWINNER BEI WELTMEISTERSCHAFTEN

- 1983** Militärweltmeisterschaften in San Antonio (USA)  
**Michael Scharf** – Bronzemedaille mit der Mannschaft
- 1998** WM in Mexiko City  
**Oliver Strangfeld** – Goldmedaille mit der Staffel  
**Elena Reiche** – Silbermedaille mit der Staffel
- 2005** WM in Warschau  
**Lena Schöneborn** und **Elena Reiche**  
Goldmedaille mit der Staffel zusammen mit Kim Raisner aus Berlin
- 2007** WM in Berlin (Spanien): **Lena Schöneborn**  
2. Platz im Einzel und im Mannschaftswettbewerb, 3. Platz mit der Staffel
- 2009** WM in London: **Lena Schöneborn**  
1. Platz mit der Mannschaft, 2. Platz in der Teamwertung, 3. Platz im Einzel
- 2010** WM in Chengdu (China): **Lena Schöneborn**  
3. Platz im Einzel und mit der Mannschaft
- 2011** WM in Moskau: **Lena Schöneborn**  
1. Platz mit der Mannschaft, 2. Platz mit der Staffel
- 2012** WM in Rom: **Lena Schöneborn**  
1. Platz mit der Staffel
- 2015** WM in Berlin: **Lena Schöneborn**  
1. Platz im Einzel und 2. Platz mit der Mannschaft
- 2016** WM in Moskau: **Lena Schöneborn**  
1. Platz in der Staffel, 3. Platz im Einzel und 3. Platz mit der Mannschaft
- 2017** WM in Kairo: **Lena Schöneborn**  
1. Platz in der Staffel und 3. Platz in der Teamwertung
- 2018** Militärweltmeisterschaften in Budapest : **Matthias Sandten**  
2. Platz in der Teamwertung

## OLYMPISCHE SPIELE

### Elena Reiche

Olympiateilnehmerin 2000 in Sydney

### Lena Schöneborn

Olympiasiegerin 2008 in Peking, Olympiateilnehmerin 2012 in London und 2016 in Rio de Janeiro

## MEDAILLENGEWINNER BEI JUNIOREN- UND JUGENDWELTMEISTERSCHAFTEN

- 1981** WM in Berlin: **Jürgen Teske**  
Vizeweltmeister mit der Mannschaft
- 1992** WM in Dzonkow (Polen): **Andreas Perret** und **Oliver Strangfeld**  
Vizeweltmeister in der Staffel
- 1993** WM in Winterthur (Schweiz): **Andreas Perret** und **Oliver Strangfeld**  
Goldmedaille mit der Mannschaft und der Staffel
- 1994** WM in Toledo (Spanien): **Maren Thiel**  
Vizeweltmeister mit der Mannschaft und der Staffel
- 1995** WM in Usti nad Labem (Tschechien): **Maren Thiel**  
Goldmedaille mit der Mannschaft, Bronzemedaille mit der Staffel
- 2000** WM in Orlando (USA): **Janina Hildebrand**  
Bronzemedaille mit der Mannschaft
- 2005** WM in Moskau: **Lena Schöneborn**  
1. Platz im Einzel



# FLOORBALL

## FLOORBALL QUALIFIKATION ZUR DEUTSCHEN MEISTERSCHAFT HIER IN BONN

Am 06. und 07. Mai spielen die besten Floorballteams aus dem Westen und Norden in der Altersklasse U17 um eine Fahrkarte zur Deutschen Meisterschaft in Potsdam. Das Team der SSF Dragons Bonn bewarb sich erfolgreich als Ausrichter. Als Bonner darf man sich also auf ein tolles Sportevent in der Nachbarschaft freuen. Alle Spiele werden in der Sporthalle des Tannenbuschgymnasiums\* stattfinden (Hirschberger Str. 3, 53119 Bonn).

Um bei der Qualifikation antreten zu dürfen, muss die regionale Floorballliga auf dem 1. oder 2. Tabellenplatz abgeschlossen werden. Das Bonner Jugendteam stand zum Ende der Saison ungeschlagen auf dem ersten Tabellenplatz in der U17 NRW-Liga.

Bereits im letzten Jahr konnten sich die SSF Dragons Bonn bei der Quali-

kation beweisen und fuhren sogar zur Deutschen Meisterschaft nach Bayern. Dort gewannen die Jugendspieler die Bronzemedaille. Daher darf man die Rheinländer dieses Jahr als heißen Favoriten einschätzen.

Neben dem spannenden Spielplan gibt es für Zuschauer ein buntes Buffet mit leckeren Angeboten.

Die U17er würden sich als Heimmannschaft über eine tolle Fankulisse freuen.

\*Der Austragungsort kann auch noch auf den Sportpark Nord geändert werden.

Mats Wendtland



Die U17 der SSF Dragons Bonn

Foto: Chris Nussbaum

## JOSEF IVTCHENKO IST DEUTSCHER MEISTER U18



Josef Ivchenko (2.v.l.)

Foto: Yamina Bouchibane

Der 16-jährige SSF Judoka Josef Ivchenko kehrte am letzten Februarwochenende von den Deutschen Einzelmeisterschaften der U18 in Leipzig mit dem Titelgewinn der Gewichtsklasse -73kg zurück.

Nach dem Gewinn der Bronzemedaille im letzten Jahr galt Josef als Favorit auf den Titel, bis er sich Ende Dezember den Arm so kompliziert brach, dass er operiert werden musste. Der Vollblut Judoka nahm die Verletzung als Herausforderung und ließ sich nicht unterkriegen. Während er das Judotraining einstellen musste, trainierte er fleißig seine Kraft und Ausdauer. Der Heilungsprozess verlief erstaunlich rasch und schon bald nahm Josef das Techniktraining wieder auf. Der Bundestrainer Christoph Schwarzer setzte ihn auf die Deutschen Einzelmeisterschaften, damit er an den Qualifikationsmeisterschaften nicht teilnehmen musste und sich noch etwas schonen konnte.

Dieses Vertrauen enttäuschte Josef nicht. Nach drei Kämpfen stand er im Halbfinale dem Westdeutschen Meister Jan Libuda aus Witten gegenüber. Die zwei kennen sich aus zahlreichen Kämpfen und nach 4 Minuten Kampfzeit ging es in den golden score. Josefs Kondition schien unendlich,

nach weiteren 4 min konnte der Wittener den unaufhörlichen Attacken nicht mehr standhalten und Josef stand im Finale.

Ihm gegenüber stand dort Henry Röder aus Jena, welcher im letzten Jahr auf Rang 7 kam. Auch dieser Kampf ging in den golden score und nach einer weiteren Minute bekam der Thüringer die 3. Strafe und Josef den Sieg.

Nach Jano Rübo, Malin Fischer und Lino Dello Russo ist Josef der vierte Judoka der SSF Bonn, der sich einen Deutschen Meisterschaftstitel erkämpfen konnte.

Wir sind stolz auf Josef und wünschen ihm weiterhin viel Erfolg!

Yamina Bouchibane

# TAUCHEN

## MIT EINEM ATEMZUG SSF-MITGLIED UND APNOE- WELTMEISTERIN UTE WEINRICH

Wenn am Montag und Donnerstag die Taucher auf Bahn 1 + 2 trainieren, sieht man auch einen schnellen dunklen Schatten über den Beckenboden gleiten. Es ist Ute Weinrich, seit November 2022 neues Abteilungsmitglied bei der STA Glaukos und 4 fache Masters-Weltmeisterin im Apnoe-Tauchen.

Beim traditionellen Taucherbrunch am 5.3. in der Waldau - diesmal mit 30 Teilnehmern – erzählte sie mir dann, dass sie schon seit über 30 Jahren Gerätetaucherin ist und erst im zarten Alter von 50 Jahren mehr aus Neugier einen Apnoe-Workshop in Sharm el Sheikh besuchte.

Weitere folgten – unter anderem bei dem derzeitigen Bundestrainer Werner Giove, der auch heute noch ihre Trainingspläne schreibt.

Seit 10 Jahren betreibt Ute Apnoetauchen als Wettkampfsport und wurde 2018 zweite bei den Deutschen Meisterschaften.

2019 dann 2 deutsche Rekorde in der Masters-Kategorie im Bi-fin (Streckentauchen mit 2 Flossen) mit der Rekordstrecke von 131 m sowie im Statikwettbewerb (Gesicht im Wasser) mit einer Zeit von 5 Minuten und 4 Sekunden.

Bei den erstmals ausgetragenen Weltmeisterschaften in Belgrad 2022 gewann sie dann in der Masters-Kategorie 3 (60+) 4 Goldmedaillen für die deutsche Nationalmannschaft: in den Kategorien Bi-Fin, Dynamic (= „Freistil“: Mono- oder Bi-Fin), Statik und schließlich auch mit einem neuen Altersrekord von 95 m in der Kategorie No-Fin (Brustschwimmen unter Wasser)- und das als älteste WM-Teilnehmerin.

Ihre nächsten Wettkämpfe sind die DM in Chemnitz am 18./19.3. 2023 und die WM in Kuwait im Mai, wo sie ihre Titel verteidigen möchte.

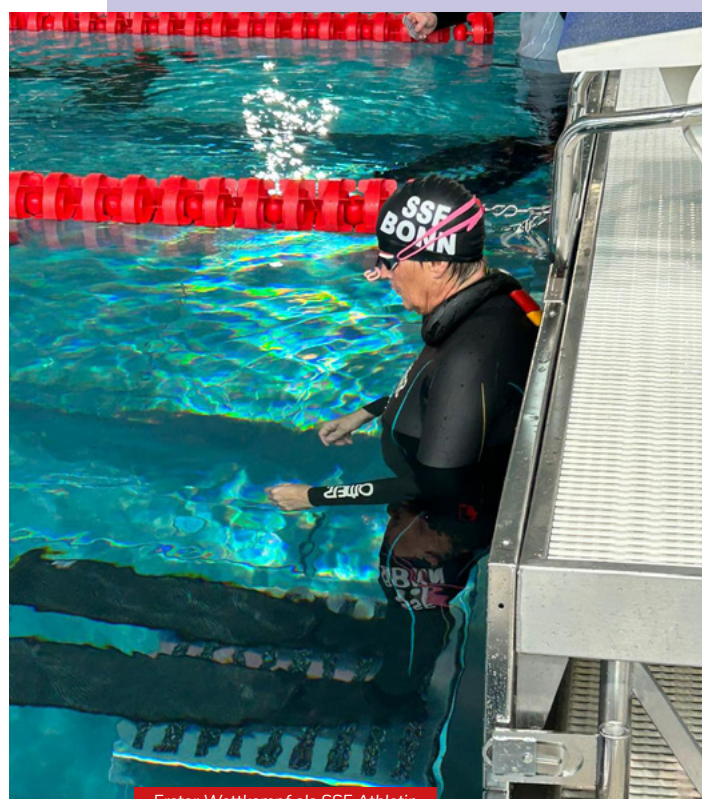
Für unsere Mitglieder hat Ute bereits im Januar einen ersten Apnoe-Kurs durchgeführt, nach der WM ist ein weiterer geplant.

Wir drücken ihr die Daumen für die kommenden Wettkämpfe.

Manuel Minnemann



Ute Weinrich



Erster Wettkampf als SSF Athletin

Fotos: Mike Börner

# TRIATHLON

## DIE TRIATHLON JUGEND DER SSF BONN STELLT SICH VOR

Unsere Triathlon Jugend am NRWTV Landesstützpunkt Triathlon bei den SSF Bonn ist mit zwei Trainingsgruppen vertreten, den Tri-Kids (9 - 13 Jahre) und der Tri-Jugend (14 - 18 Jahre). Wir zählen im Nachwuchsbereich der aktiven Kinder und Jugendlichen ca. 45 Athletinnen und Athleten, darunter zwölf Kaderathletinnen und -athleten.


Bei den Tri-Kids werden die Grundlagen im Schwimmen, Radfahren und Laufen gelehrt und verfeinert. Wichtig ist uns hier die Freude am Ausdauersport zu vermitteln und beizubehalten. Bei der Tri-Jugend wird hingegen bereits mehr auf die Technik und Schnelligkeit geachtet und unter Umständen schonend auf die Bundesliga vorbereitet (wer das möchte). Beide Gruppen haben die Möglichkeit an vielen interessanten Wettkämpfen teilzunehmen.

Das Rundpaket „Training, Betreuung, Spaß & Freude“ wird durch unsere Trainer mit viel Engagement unterstützt. Simon Elshorst (Cheftrainer Jugend) und Daniel Kraus betreuen unsere Tri-Jugend, Marco Fuchs und Gianluca Wessling die Tri-Kids. Immer mit dabei ist unser Betreuer Rudi.

Interessierte melden sich gerne bei unserer Jugendsportwartin Sandra ([jugend@ssf-bonn-triathlon.de](mailto:jugend@ssf-bonn-triathlon.de)), denn bei uns ist jederzeit gerne ein Schnuppertraining möglich. Außerdem findet vom 03.04. - 05.04.2023 ein Triathlon-Camp für die Kinder- und Jugendgruppe statt, bei dem alle herzlich eingeladen sind sich anzumelden und teilzunehmen. Anmeldung bis 30.03. ebenso über die o.g. Emailadresse.

Weitere Informationen von uns gibt es auf der Homepage und natürlich auf

Instagram:

 [ssf.bonn\\_triathlon\\_jugend](https://www.instagram.com/ssf.bonn_triathlon_jugend)

Sandra Müller



Die Triathlon-Jugend der SSF Bonn

Foto: Winni Penno

# TRIATHLON

## NEUES KURSANGEBOT DER TRIATHLON-ABTEILUNG

**M**an ist nie zu alt, um Schwimmen zu lernen oder seine Fähigkeiten zu verbessern. Im Rahmen der bisher eher vereinzelt durch die Triathlon-Abteilung angebotenen Schwimmkurse wurde der Bedarf und die Nachfrage nach Schwimmkursen wahrgenommen. Mit einem unserer engagierten Trainer des Breitensports und einem Mitglied der Abteilung (auch Schwimmtrainer) möchte und wird die Triathlon-Abteilung das Angebot der SSF Bonn an dieser Stelle verstärkt unterstützen.

Das Schwimm-Angebot richtet sich dabei nicht nur an Triathletinnen und Triathleten, sondern auch an diejenigen, die es einfach mal versuchen wollen oder Interesse und Bedarf an einem Schwimmkurs haben. Natürlich wird es auch spezifische Angebote für diejenigen geben, die unsere interessante Sportart einmal in einem Wettkampf kennenlernen wollen.



### Schwimmkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene

Du schwimmst gerne und möchtest deine Grundfertigkeiten verbessern oder dein Können auf das nächste Level bringen? Dann haben wir attraktive Angebote für dich, wie du deinen Tag aktiv beginnen kannst! In Kleingruppen von maximal 6 Teilnehmern erwartet dich eine intensive Betreuung und spezifisches Training.

#### Grundkurs Schwimmen:

**Inhalte dieses Kurses sind die Einführung in alle Schwimm-lagen sowie die Verbesserung der Technik**

Umfang: 8 Termine, mittwochs, 7 - 8 Uhr

Zeitraum: 17.04. - 09.06.2023

Trainer: Andreas Maus

Preis: 160 € für SSF-Mitglieder, 200 € für Externe

#### Intensivkurs Schwimmen

In den Osterferien bieten wir für Fortgeschrittene einen Kompaktkurs an. In einer Kleingruppe (max. 6 Teilnehmer) wird bei zielgerichteter Trainingsanleitung die Schwimmtechnik (inkl. Videoanalyse) optimiert.

Umfang:

4 Termine (Di, 04.04. / Do, 06.04. / Di, 11.04. / Do, 13.04.), jeweils 7 - 8 Uhr

Trainer: Stephan van de Weyer

Preis: 100 € für SSF-Mitglieder, 120 € für Externe

#### Fortgeschrittenen-Kurs:

**Dieser Kurs bietet dir bei zielgerichteter Trainingsanleitung eine Optimierung der Schwimmtechnik (inkl. Videoanalyse)**

Umfang: 8 Termine, mittwochs, 7 - 8 Uhr

Zeitraum: 17.04. - 09.06.2023 (weitere Kurse in Planung)

Trainer: Stephan van de Weyer

Preis: 200 € für SSF-Mitglieder, 240 € für Externe

#### „Mein erster Triathlon“ (Rookie-Kurs)

Du wolltest immer schon mal an einem Triathlon teilnehmen? Mit uns erreichst du dein Ziel!

In unserem Rookie-Angebot werden in einer kleinen Gruppe (max. 10 Teilnehmer) alle drei Disziplinen und spezifische Abläufe im Triathlon trainiert.

Voraussetzungen: Schwimmen (200 m Kraul am Stück, ohne Tempovorgabe); Radfahren (eigenes, verkehrssicheres Rennrad oder MTB); Laufen (30 Minuten am Stück, ohne Tempovorgabe)

Umfang: jeweils 6 Wochen; zwei Einheiten pro Woche

Zeitraum: Kurs A: 24.04. - 04.06.; Kurs B: 26.06. - 06.08.

(optional Start auch am 12.06.)

Trainingszeiten: montags, 18 - 20 Uhr (Run, Bike, Koppeltraining);

donnerstags, 7 - 8 Uhr (Swim)

Trainer: Stephan van de Weyer

Preis: 180 € für SSF-Mitglieder, 270 € für Externe



# TRIATHLON



Stephan van de Weyer beim Schwimmkurs

Foto: Ingo Lochmann



**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.: 0228/937 99099

**Troisdorf-Zentrum**  
 Siebengebirgsallee 2  
 Tel.: 02241/9 76 50 10

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



**QUALITÄT SEIT ÜBER 40 JAHREN**



Gefällt mir

**Wir sind Mitglied und Kooperationspartner**

**Geschenke\* kostenlos:**

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

\* Genauerer im Büro erfragen

**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!

**... 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




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

# TISCHTENNIS

## 40. TISCHTENNIS-MINI-MEISTERSCHAFTEN

Bereits zum 40. Mal hatte der Deutsche Tischtennis-Bund aufgerufen, sich an den Tischtennis-Mini-Meisterschaften zu beteiligen. Das ließen wir uns natürlich nicht zwei Mal sagen. Schließlich haben wir bereits seit 1996 ununterbrochen daran teilgenommen und konnten über diese Aktion viele neue Talente für unsere Abteilung gewinnen. Also haben wir wie üblich für unseren „Ortsentscheid Bonn-Nord“ an den umliegenden Schulen geworben.

Was uns dann am 29. Januar in der Turnhalle der Jahnschule erwartete, war umwerfend. Sage und schreibe 89 Kinder wollten teilweise vorher angemeldet, teilweise spontan an der Veranstaltung teilnehmen. Diese Teilnehmerzahl stellt für diese Saison für den Bereich des Westdeutschen Tischtennis-Verbands das absolute Rekordergebnis dar. Zum Glück stand uns neben der Turnhalle der Jahnschule auch die Nachbarhalle zur Verfügung, so dass wir dort schnell noch fünf Tische aufbauen konnten und kurzer Hand die ganze Meute aufteilten. Mit etwas Verspätung ging es dann los, aber aufgrund der jahrelangen Erfahrung und dank der 19 Helfer konnte die Veranstaltung zügig über die Bühne gebracht werden.

Die Jungen spielten in drei Altersklassen, die immerhin zwanzig Mädchen in zwei Altersklassen. Bereits nach drei Stunden konnte die Siegerehrung vorgenommen werden.

### Mädchen-B (bis 10 Jahre):

1. Meryam Rebeggiani, 2. Naele Kampfer, 3. Mecilia ElekbDani

### Mädchen-C (bis 8 Jahre):

1. Julia Al-Migamis, 2. Susanna Rebeggiani, 3. Jessica Keller

### Jungen-A (bis 12 Jahre):

1. Max Hein, 2. Lenny Eisenblätter, 3. Danny Beratz

### Jungen-B (bis 10 Jahre):

1. Julian Arnold, 2. Jannes-Konstantin Lesander, 3. David Preda

### Jungen-C (bis 8 Jahre):

1. Nicklas Over, 2. Yassin Taib, 3. Daniel Bader

Die ersten vier aus jeder Altersklasse qualifizierten sich für die nächste Stufe der Mini-Meisterschaften. Der Kreisentscheid wurde am 12. März in St. Augustin durchgeführt. Konkrete Ergebnisse lagen zwar bei Redaktionsschluss noch nicht vor, aber mit Julian Arnold hat sich immerhin ein Teilnehmer für den Bezirksentscheid qualifiziert, der sich inzwischen unserem Verein angeschlossen hat. Den Kreisentscheid hat er sogar gewinnen können. Da drücken wir ihm in der nächsten Runde auch fest die Daumen. Letztlich ist es ja Sinn der Veranstaltung, den Kindern Spaß am Tischtennis zu vermitteln und sie für den Verein zu gewinnen. Wenn sie dann fleißig trainieren und erfolgreich sind, ist das um so schöner. So konnten wir kürzlich in den Tischtennis-News lesen, dass Noah Hersel (jetzt 1. FC Köln) bei den Deutschen Meisterschaften der Jungen-U15 im Einzel, Doppel und Mixed gewonnen hat. Zum Tischtennis hat er über seinen Vater Bernd (TTG Niederkassel) gefunden und hat erstmals am 18.1.2015 an unserem Ortsentscheid teilgenommen. Also Kids, aus Mini-Meistern kann was werden!

Text und Fotos: Jörg Brinkmann



## TISCHTENNIS



Sieger: Max Hein, Julian Arnold, Niklas Over, Meryam Rebeggiani, Julia Al-Migamis (von links)

# CLUB-INFO (Stand 01.03.2023)

## 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: Montag bis Freitag 10.00-18.00 Uhr  
**Aktuelle Öffnungszeiten:**  
**Mo - Do von 10.00 - 13.00 Uhr und von 15.00 - 18.00 Uhr, Fr von 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 und Sportsbar „Pastacasa“

Adresse: Kölnstraße 250 | 53117 Bonn (im Sportpark Nord)  
 Telefon: 0174 1010109  
 E-Mail: pastacasa@hotmail.de

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

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

## Schwimmhallen

### Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie

Adresse: Kölnstraße 250 | 53117 Bonn | 0228-5594133  
 Sportbecken: 50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m/2,00 m, Wassertemperatur 27 °C.

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m/1,10 m, Wassertemperatur 29 °C. (Montag bis Samstag durch Kurse belegt)

Regeln: Badekappspflicht! Keine Badeshorts!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

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

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

**An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:** Neujahrstag, Rosenmontag, 1./2. Weihnachtstag | **Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!**

## Frankenbad

Adresse: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

In dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt

## Sporthallen und Trainingsplätze

<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>GGG 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 Josefinum 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-Do: 08:00–21:30 Uhr  
Fr: 08:00–20:00 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:**

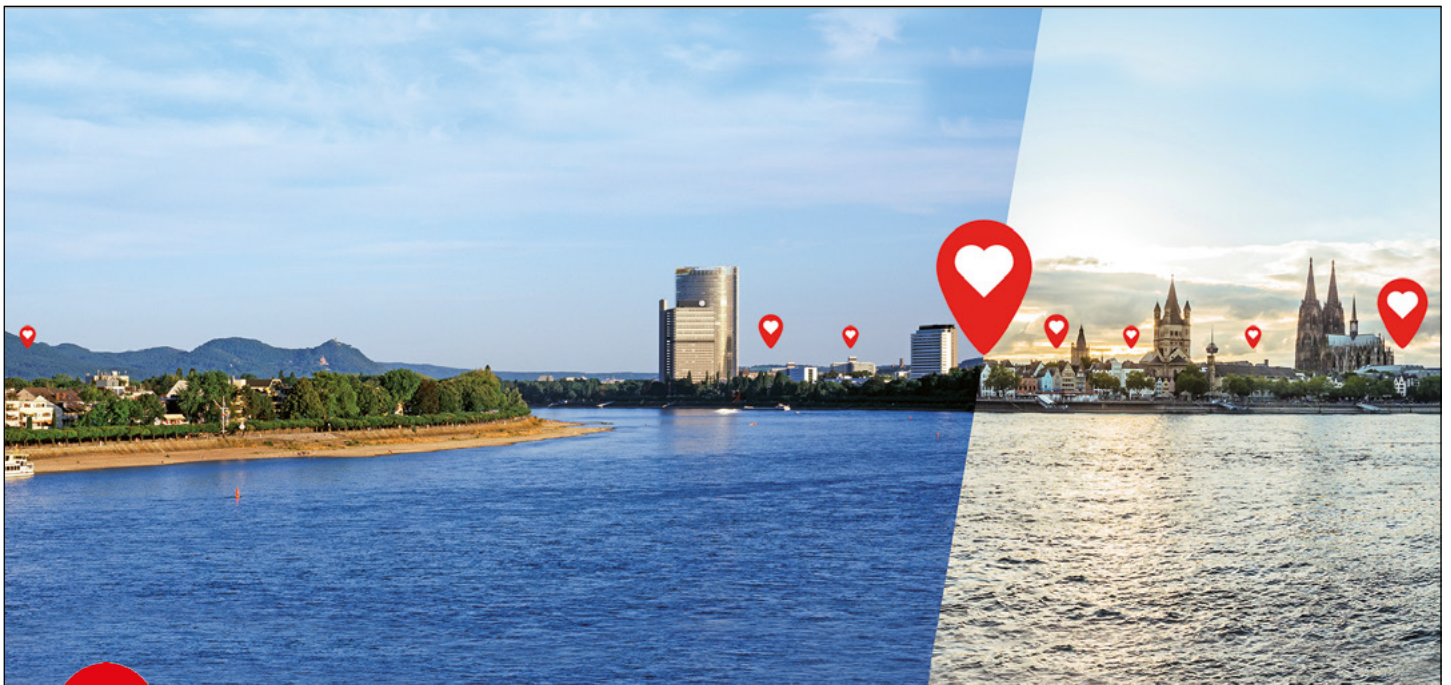
Mo-Fr: 09:00–21:30 Uhr  
Sa, So: 09:00–19:00 Uhr

**Graurheindorfer Straße**

Adresse: Graurheindorfer Str.  
35-39, 53111 Bonn

Telefon: 0228-60884507

Auskünfte: Dimitri Ott



**#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](http://hiermitherz.de)



**Sparkasse  
KölnBonn**

# SSF-KURSE 2. QUARTAL 2023 (Stand 15.03.2023)

**A**n 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–Fr 10–13 Uhr und  
Mo–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
Body Styling			
	Montag	19.45–21.15 Uhr	Sportpark Nord
Diabetes 2023			
Februar–Dezember	Samstag	09.00 Uhr	Bootshaus Beuel
April–September	Samstag	09.00 Uhr	Bootshaus Beuel
	Mittwoch	19.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Flowing Athletix			
	Freitag	18.00–19.00 Uhr	Karlschule
Kräftigung Tiefenmuskulatur			
	Mittwoch	10.00–11.30 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
	Freitag	19.45–21.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Krafttraining für Senioren			
	Montag	11.00–12.00 Uhr	Fitness Graurheindorfer Str.
Pilates			
	Dienstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord

## ANGEBOTE IM WASSER

Aquajogging			
	Freitag	10.30–11.15 Uhr 11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
	Mittwoch	10.30–11.15 Uhr 11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
	Donnerstag	10.45–11.45 Uhr	Sportpark Nord
Aquafitness / Aquagymnastik mit Power			
	Dienstag	19.45–20.30 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
	Dienstag	20.30–21.15 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
	Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
Aquapower			
	Donnerstag	18.30–19.15 Uhr	Sportpark Nord
	Donnerstag	19.15–20.00 Uhr	Sportpark Nord

Rücken			
Rückenfit	Donnerstag	09.15–10.30 Uhr	Sportpark Nord
Return to Shape			
	Montag	10.00–11.00 Uhr	Simple Move
Babymassage			
aktuell kein Kurs Interessenten melden sich bitte per Mail unter <a href="mailto:kurse@ssfbonn.de">kurse@ssfbonn.de</a>			
Senioren-gymnastik			
	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	11.15–12.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Yoga im Sportpark	Mittwoch	08.30–09.45 Uhr	Sportpark Nord
Anfänger	Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Fortgeschrittene	Mittwoch	17.15–18.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Für Männer	Donnerstag	09.00–10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Zumba			
	Montag	18.00–19.00 Uhr	Karlschule

## OUTDOOR-ANGEBOTE

Outdoor Funcional Fitness			
	Freitag	18.00–19.30 Uhr	Stadion

## KURSE IN PLANUNG

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

- Laufkurs für Anfänger & Wiedereinsteiger
- Walking Kurs
- Babymassage (s.o.)

## SPORT IM PARK SAISON

2.5. bis 15.09.2023  
Einzelne Kurse pausieren

# KIDS IN ACTION - KINDERANGEBOTE (Stand 15.03.2023)

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

Die KiA startet entlang der Schulhalbjahre jeweils im Februar und September, die Anmeldung erfolgt verbindlich für ein KiA-Halbjahr. SSF-Mitglieder zahlen 75 €, Nicht-Mitglieder 200 € pro Halbjahr.

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

## 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-Fr 10-13 Uhr und  
Mo-Do 15-18 Uhr

KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 1-2 Jahre		
Dienstag	09.30-10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Donnerstag	17.15-18.15 Uhr	Sportpark Nord
Freitag	15.00-16.00 Uhr	Karlschule
Freitag	16.00-17.00 Uhr	Karlschule

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

KiA Frechdachse: 5-6 Jahre		
Montag	16.00-17.00 Uhr	LEB
Donnerstag	17.00-18.00 Uhr	Karlschule

KiA Füchse: 7-8 Jahre		
Montag	16.00-17.00 Uhr	LEB

KiA Tiger: 9-10 Jahre		
Montag	17.00-18.00 Uhr	LEB

KiA Yoga für Kinder ab 5 Jahren		
Donnerstag	16.30-17.15 Uhr	Bootshaus Beuel

KiA Parcours für Kinder von 10-14 Jahren		
Mittwoch	17.00-18.15 Uhr	LEB

### KiA Schnuppertage

19.06.2023

Interessenten melden sich bitte per Mail an [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de)

### Ferienfreizeiten 2023:

Ostern: 11.04. - 14.04.2023, 9-16 Uhr  
Sommer: 31.07. - 04.08.2023, 9-16 Uhr  
Herbst: 02.10. - 06.10.2023, 9-16 Uhr



# KURSANGEBOTE AUS UNSEREN ABTEILUNGEN (Stand: 01.03.2023)

## Badminton: Kurse bis Februar

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

Termine für Kurse ab Februar 2022 folgen.

## Einrad

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

## Capoeira

Erwachsene (alle Niveaus)	Dienstag	18.30–20.00 Uhr	Multi SPN Beuel
	Mittwoch	19.00–21.00 Uhr	
Kinder 8–10 J.	Dienstag	16.30–17.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Jugendliche 10–14 J.	Dienstag	17.30–18.30 Uhr	Bootshaus Beuel

## 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
Auskünfte	Sabine Haller-Schretzmann, <a href="mailto:tai-chi@ssfbonn.de">tai-chi@ssfbonn.de</a>

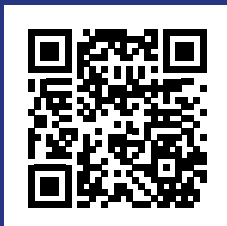
## Tanzen

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/](https://ssfbonn.de/sportkurse/)



### GESCHÄFTSSTELLE

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

Infotheke Sportpark Nord  
1. Etage

Mo–Fr 10–13 Uhr und  
Mo–Do 15–18 Uhr



# ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 01.03.2023)

## Badminton

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

## Einrad

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

## Floorball (Unihockey)

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

## Functional Fitness

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

## Judo

Angebot:	Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	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
Auskünfte	Anika Bundus, <a href="mailto:jujutsu@ssfbonn.de">jujutsu@ssfbonn.de</a>

## Kanu

Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, <b>0228-9107530</b> , <a href="mailto: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:	Fitnessstudios ab 01.01.2022 einheitlich 120€ pro Jahr

## Kyudo

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

## Lacrosse

Angebot:	Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.
Trainingsstätte	Werferwiese Sportpark Nord
Auskünfte	<a href="mailto:lacrosse.herren@ssfbonn.de">lacrosse.herren@ssfbonn.de</a>   <a href="mailto:lacrosse.damen@ssfbonn.de">lacrosse.damen@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	65 € pro Mitglied Ü16

## Leichtathletik

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

## Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport

### Breiten- und Gesundheitssport

Angebot	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 01.03.2023)

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:ssf-ski-info@online.de">ssf-ski-info@online.de</a>
Abteilungsbeitrag:	7 € pro Jahr

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

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

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“	
Angebot:	Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätte	Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte	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 Mitglied (auch für Kinder und Jugendliche)

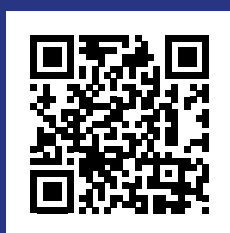
Volleyball	
Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätte	Hardtberghalle, Beethoven-Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, KGS Donatusschule, Sportpark Nord
Auskünfte	Thomas Ropertz, <a href="mailto:volleyball@ssfbonn.de">volleyball@ssfbonn.de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



## PARTNERSEITE

**N**utzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn! Unter Vorlage Ihres Mitgliedsausweises können Sie bei unseren Partnern, Intersport Sportpartner Bonn und Schlafsysteme Sleeping Art, vergünstigt einkaufen oder Zusatzleistungen in Anspruch nehmen. Entdecken Sie Ihre Angebote vor Ort:

- **Intersport Sportpartner Bonn,**  
Wenzelgasse/Friedrichstr. 45 | 53111 Bonn
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**  
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn



## **INTERSPORT** SPORTPARTNER

Friedrichstr.45/ Ecke Wenzelgasse 0228-98393-0

[www.intersport-sportpartner.de](http://www.intersport-sportpartner.de)

Marktgarage 140 m, Stiftsgarage 190 m, Bertha-von-Suttner Platz 30m

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

**10%** auf alle nicht reduzierten Artikel

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

**Aus Liebe zum Sport**

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

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

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

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

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

\_\_\_\_\_  
Straße\*

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

IBAN\*

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

\*Pflichtfelder, ohne Angabe ist keine Bearbeitung möglich

