

BONN



SSF

# Sport- Palette

Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. Ausgabe 397 / April 2006



Kaum noch zu toppen:  
das Internationale SSF-Meeting 2006







## *Immer eine Länge voraus mit der RVK*

**Janina Hildebrand aus Alfter** schwimmt die 200 Meter in 2:33 Minuten. Zugegeben, unsere Busse fahren etwas schneller. Aber das ist auch gut so. Dann kommt Janina früher zum Training. Drei bis vier Mal pro Woche zieht die Abiturientin im Hallenbad der Schwimm- und Sportfreunde Bonn ihre Bahnen. Da das Training erst am Nachmittag beginnt, ist das JuniorTicket für sie wie maßgeschneidert: Gültig ab 14 Uhr für beliebig viele Fahrten im gesamten VRS-Gebiet – praktisch! **RVK – Wir bewegen die Region.**

[www.rvk.de](http://www.rvk.de) | RVK-Hotline: 0180 4 13 13 13  
0,24 Euro/Anruf

**RVK**  
Regionalverkehr Köln GmbH



## Schwimm- und Sportfreunde Bonn

### Geschäftsstelle:

Königsstraße 313 a, 53117 Bonn  
 Telefon 0228/676868  
 Fax: 0228/673333  
 Internet: www.ssf-bonn.de  
 e-mail-Anschrift: info@ssf-bonn.de

### Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 13.00 – 17.00 Uhr  
 Dienstag 9.00 – 18.00 Uhr  
 Donnerstag 9.00 – 20.00 Uhr

Telefon Schwimmbad: 0228/672890  
 Telefon Krautraum: 0228/61 93 755

### Bankverbindungen:

Sparkasse Bonn  
 Kto.-Nr. 72 03, BLZ 380 500 00  
 Postbank Köln  
 Kto.-Nr. 932545 01, BLZ 370 100 50

### Präsidium:

Michael Kranz (Vizepräsident), Bärbel Dieckmann,  
 Günter Mielke, Walter Nonnen-Büscher, Heinz-Helmich  
 van Schewick, Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel

### Vorstand

Vorsitzender:  
**Michael Scharf**  
 Stellvertr. Vorsitzender und Technischer Leiter:  
**Dietmar Kalsen**  
 Stellvertr. Vorsitzende, Öffentlichkeits- u. Lehrarbeit:  
**Maïke Schramm**  
 Finanzreferent:  
**Manfred Pirschel**  
 Vereinsverwaltung:  
**Peter Hardt**  
 Koordination der Abteilungen:  
**Eckhard Hanke**  
 Vereinsentwicklung:  
**Lutz Thieme**  
 Ehrenpräsident:  
**Dr. Hans Riegel**  
 Vereinseigenes Bootshaus mit Restaurant:  
 „Canal Grande“,  
 Rheinaustr. 269, 53225 Bonn (Beuel),  
 Tel. 0228/467298

## Inhalt

	Seite
Inhalt, Impressum .....	3
Aktuelles, Editorial .....	4–5
Vereinsnachrichten .....	6–8
Jugend .....	9

### Aus den Abteilungen:

Schwimmen .....	10–13
Tauchen .....	14
Kanu .....	14
Ski.....	15
Tischtennis.....	16–17
Leichtathletik.....	18–19
Triathlon .....	21
Volleyball .....	22–23
Offener Bewegungstreff .....	24–25
Kursangebote .....	26
Abteilungsangebote .....	27

### Impressum

Sport-Palette, Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

**Herausgeber:** Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

**Redaktion:**

Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.,  
 Susanne Laux

**Redaktionsanschrift:**

SSF Bonn 1905 e.V., „Sport-Palette“, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn  
 e-mail: palette@ssf-bonn.de

Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Abteilungsseiten liegen in der Verantwortung der Abteilungen.

**Erscheinungsweise:** 5 mal jährlich  
 (Februar/April/Juli/Oktober/Dezember)

**Herstellung:** Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

**Satz/Layout:** Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.,  
 Beatrix Koller-Alan

**Druck:**

Druckerei Raabe, Martinsallee 2, 53359 Rheinbach

**Papier:** chlorfrei gebleicht



Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50

April

- Astrid Borowski
- Günter Kofferath
- Astrid Zuehlsdorff
- Brigitte Rieß
- Gertrud Groß
- Bernhard Beutler
- Bernd Lips
- Richard Menzel
- Anita Schuetz
- Ruth Fritz
- Peter Ropertz
- Udo Woelky
- Jochen Koester
- Gudrun Schmidt



- Emma Kaestel
- Erika Luenser
- Walter Schneider
- Hannelore Schnitzler
- Hans Trimborn
- Herbert Dick
- Waltraud Kemp
- Kathi Ossenkamp
- Mechthild Conrad
- Elzbieta Sukniewicz
- Albert Kobler
- Clemens Vinke
- Ruth Freud

Mai

- Maria Magdalena
- Rosemarie Krauss
- Hans Sutorius
- Eckhard Hanke
- Helene Zuchel
- Cornelia Gmeiner
- Anne E. Gerkhausen

- Ruth Tiedemann
- Anna Maria Zwank
- Doris Hausbrand
- Barbara Konitzer
- Gisela Wuttke
- Paul Wirtz
- Manfred Enzner
- Anton Schmitz
- Doris Wagner
- Christian Mueller
- Ruth Schreyer
- Eleonore Fußhoeller
- Dirk Lehmann
- Barbara Baues
- Elisabeth Fassbender
- Ghulam Nabi Osmani
- Wolfgang Stoermer
- Franz Eckstein
- Joke Kraa
- Gernot Kraus
- Irmtraud Zimmer
- Stephan Schoelzel
- Anna Velarde
- Vessela Spassova
- Detlev Klaudt

- Inge Niemzig
- Erika Rissel
- Helene Herzmann
- Gabriele Ignatzy
- Gerhild Orth
- Ursula Pritz
- Marianne Granzeuer
- Helga Hahn
- Irmtraud Flory
- M.Reza Mahrokh

Juni

- Peter Feier
- Hartmut Gassner
- Manfred Weber
- Gisela Haemmerlein
- Rüdiger Niemann
- Karin Bauer
- Sofia Zettelmeyer
- Frank Burkhardt
- Werner Bechstedt
- Clemens Kurtenbach
- Berthold Lehn
- Hannelore Wilke
- Helene Steuer
- Karl-Heinz Maefers
- Hannelore Kehe
- Elvira Busch
- Annemarie Feld
- Antonios
- Gerochristodoulou
- Hildegard Mueller
- Gustav Weger
- Elisabeth Gierse
- Wilhelma Frohn
- Günther Gollmann
- Karin Aparicio
- Reinhard Sueß



Aktive Vorsorge für aktive Sportler

Sie wollen beim Sport aufs Ganze gehen  
Wir sichern Sie ab

AXA bietet Ihnen als Sportler genau die richtige Absicherung. Ob Haftpflicht-, Unfall- oder Krankenversicherung, wir beraten Sie rundum und berücksichtigen Ihre individuelle Lebenssituation. Damit Sie Ihre Träume und Wünsche verwirklichen können. Reden Sie mit uns.



AXA Hauptvertretung  
**Ronald Kirchner**  
Haager Weg 93  
53127 Bonn  
Tel.: 02 28/21 51 75  
Fax: 02 28/20 11 65  
eMail:  
ronald.kirchner@axa.de

Unser Ehrenmitglied

Heinz Reinders

wurde am 5. März 2006

90 Jahre

alt.

Im Namen der SSF Bonn  
wünschen wir ihm zu  
diesem Fest alles Gute,  
vor allem aber Gesundheit.

Der Vorstand

\*\*\* SSF-Termine \*\*\*

- 07.-14.04.2006 Ferienfreizeit in Schloss Dankern
- Di. 20.06.06 Jugendversammlung
- Do. 22.06.06 Gesamtvorstandssitzung
- Do. 17.08.06 Gesamtvorstandssitzung
- Sa. 02.09.06 SSF-Festival auf dem Münsterplatz
- Do. 14.09.06 Delegiertenversammlung
- Do. 07.12.06 Nikolausfeier im Sportpark Nord
- Do. 14.12.06 Gesamtvorstandssitzung

Redaktionsschluss für die nächste Palette: 01. Juni 2006



# Über bürgerschaftliches Engagement und intelligentes Sparen

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

wie geht es weiter mit unserem Bad? Das ist die Frage, die uns alle bewegt. So hatten wir im Februar zur Kenntnis zu nehmen, dass das Bad für fünf Tage geschlossen werden musste, da die Decke abgenommen wurde. Diese Entscheidung wurde von der städtischen Verwaltung sehr kurzfristig getroffen, der SSF-Vorstand am Freitagmorgen informiert und das Bad mittags bereits geschlossen.

Positiv war, dass durch eine hervorragende Zusammenarbeit von städtischem Gebäudemanagement, SSF-Angestellten und vielen ehrenamtlichen SSF-Helfern (ein besonderer Dank an Wasserballer und Schwimmer!) das Bad schon nach fünf Tagen und ständigen Tag- und Nachtschichten wieder geöffnet werden konnte.

Andererseits stellten uns Mitglieder die Frage, wie man mit den SSF um kleine Beiträge des Vereins zur städtischen Haushaltskonsolidierung buchstäblich ringt und dann bei einer solch kurzfristigen Aktion mal locker ein ähnlicher Betrag verschlungen wird. Hat wirklich eine aktuelle Gefahr bestanden, dann gab es diese vermutlich auch schon bei der letzten Badschließung im Sommer 2005. Damals jedenfalls hätte man die Decke – ohne zusätzliche Schließung und ohne zusätzliche Kosten durch das Ablassen des Wassers! – abnehmen können. Im Sommer 2005 wäre dies eine präventive Schutzmaßnahme gewesen, jetzt war es eine Folge von Bad Reichenhall und der Angst, etwas zu versäumen. Die Fragen von Vereinsmitgliedern, auf welcher Grundlage solche Entscheidungen gefällt werden und ob es ein Begehungsprotokoll gibt, haben wir an die erste Bürgerin der Stadt Bonn weitergereicht. Näheres hierzu können Sie auf unserer Homepage nachlesen.

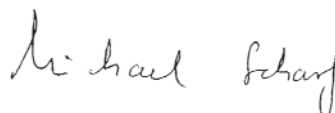
Gerade weil sich die SSF Bonn an der städtischen Haushaltskonsolidierung für das Jahr 2006 beteiligt haben, tun solche zusätzlichen Ausgaben natürlich doppelt weh, finanziell und psychologisch. Dass es sich bei unserem Appell an das soziale Gewissen der Parteien nicht um leere Worthülsen handelt, zeigen übrigens auch Zahlen aus Köln, wo die Badgebühren für die Vereine im vergangenen Jahr verdoppelt wurden. Zu den Auswirkungen zitiere ich aus den „Stadtspport News“ des Stadtspportbundes Köln:

„Desaster für Kölner Kinder und Jugendliche – Badgebühren führen zu Massenausritten. .... Sage und schreibe 1.071 Kinder und Jugendliche erklärten 2005 in diesen neun Vereinen ihren Austritt, weil die Mitgliedsbeiträge nicht mehr zu verkraften waren. Das ist ein unglaubliches Desaster für den Sport in Köln, insbesondere für den Gesundheitssport Schwimmen. Die befragten Schwimmvereine gaben darüber hinaus unisono an, dass sie einen Teil der Austritte auffangen konnten, weil sie verstärkt im wohlhabenden Klientel für neue Mitglieder warben. Es kann nicht Sinn von Gebühren sein, eine Zwei-Klassen-Gesellschaft im Schwimmsport zu produzieren.“

Wir gehen davon aus, dass Politik und Verwaltung diesen Weg in Bonn nicht gehen wollen. Intelligentes Sparen ist gefragt und da sind die Mitglieder, die sich für den Verein ehrenamtlichen einsetzen, ein großes Plus für die SSF. Was hier alles möglich ist, zeigt das Internationale Schwimmfest unserer Schwimmabteilung. Wer von uns denkt noch an das Haribo-Schwimmfest, das 20 Jahre lang bis Ende der neunziger Jahre mit großem finanziellen Engagement des Hauptsponsors durchgeführt wurde. Mit dessen Rückzug, so glaubten viele, sei auch das Aus für Europas größtes Jugendschwimmfest gekommen. Nicht aber die Abteilungsleitung unserer Schwimmabteilung. Über mehrere Jahre wurde die Veranstaltung wieder aufgebaut und da, wo früher Geldleistungen Qualität garantierten, sind es jetzt ehrenamtliche Helfer. Fast 50 Schwimmer wurden 2006 in Gastfamilien untergebracht, 120 Helfer standen bei der Veranstaltung selbst zur Verfügung, das ehrenamtliche Organisationskomitee bereitete die Veranstaltung über Monate hinweg vor. Das Resultat ist ein Meeting, das den früheren Haribo-Wettkämpfen in Qualität und Quantität in nichts nachsteht. Sicher wäre vieles mit einem großen Sponsor einfacher. Dank des unglaublichen ehrenamtlichen Engagements aber konnten wir auch in diesem Jahr ein phantastisches Meeting veranstalten.

Ähnliches wollen wir auch im Badbereich schaffen. Und wir hoffen weiter darauf, dass auch die Verantwortlichen in der Stadt Geld sparen möchten – mit uns gemeinsam und nicht etwa auf Kosten der SSF Bonn oder der sozial Schwächeren.

Michael Scharf  
(Vorsitzender)






## Protokoll der Delegiertenversammlung der SSF Bonn vom 12.01.06 im Boothaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

### Beginn: 20:00 Uhr

Anwesend: 40 Delegierte gemäß Anwesenheitsliste

Der Vorsitzende Michael Scharf begrüßt die anwesenden Delegierten, insbesondere Jürgen Pitzke als neu geehrten Sportplaketenträger der Stadt Bonn und Rudolf Schramm als Schwimmwart des Schwimmbezirks Mittelrhein.

### Top 1: Feststellung der Tagesordnung

Mit Schreiben vom 07.12.05 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Das Protokoll der letzten Mitgliederversammlung vom 28. Juni 2005 wurde in der Sportpalette Nr. 394, Okt. 2005, veröffentlicht. Da dem Protokoll nicht widersprochen wurde, ist es genehmigt (3.11.3 der GO). Thomas Ropertz wird einstimmig zum Protokollführer gewählt.

Der Vorstand bittet in einem Dringlichkeitsantrag die Delegierten darum, den Tagesordnungspunkt „Nachwahlen zum Vorstand“ als Top 6 in die Tagesordnung aufzunehmen. Die Tagesordnung wird in der geänderten Form von den Delegierten einstimmig genehmigt.

Stellvertretend für die im letzten Jahr verstorbenen Clubmitglieder erinnert der Vorsitzende an das Vereinsmitglied Kurt Godau. Dieser war langjähriges Mitglied der Tauchabteilung und hat sich als Mitarbeiter im Bundesinnenministerium im Bereich Sport stets für die Belange der SSF Bonn eingesetzt.

### Top 2: Bericht des Vorstands

Die Geschäftsführerin Maïke Schramm berichtet über die Entwicklung des Vereins im letzten Jahr. Thomas Ropertz stellt die neu gegründete Sport-Service Bonn GmbH vor. Die Jugendwartin Astrid Schramm gibt einen Überblick über die Maßnahmen der Vereinsjugend im abgelaufenen Jahr und die für 2006 geplanten Freizeiten und Veranstaltungen.

Michael Scharf geht näher auf die drohende Kündigung unseres Badvertrages und die finanziellen Forderungen der Stadt Bonn ein. Von Seiten der Delegierten wird die Prüfung der Einrichtung eines Solidaritätsfonds in Verbindung mit einer Beitragserhöhung angeregt. Der Vorsitzende ruft zur Beteiligung an der öffentlichen Diskussion bzgl. unseres Schwimmbades im Sinne der SSF Bonn auf.

### Top 3: Ehrungen

Ingo Lochmann wird vom Vorsitzenden für seine Verdienste um die Triathlon-Abteilung der SSF Bonn geehrt.

### Top 4: Haushaltsplan 2006

Michael Scharf erläutert den Haushaltsplan 2006 und beantwortet die Fragen der Delegierten. Der Haushaltsplan wurde bereits vom Gesamtvorstand und vom Präsidium genehmigt. Die Delegierten stimmen dem Haushaltsplan für 2006 einstimmig in der vorgelegten Form zu.

### TOP 5: Änderung der Geschäfts- und Finanzordnung

Eckhard Hanke erläutert die vom Vorstand vorgeschlagenen Änderungen in der Geschäfts- und der Finanzordnung. Die vorgeschlagenen

Änderungen werden von den Delegierten einstimmig verabschiedet.

Der Vorsitzende Michael Scharf legt die künftigen Delegiertenzahlen vor und übergibt diese Zahlen an die anwesenden Abteilungsleiter.

### Top 6: Nachwahlen zum Vorstand

Als Nachfolger von Manuel Gaßner wird Prof. Dr. Lutz Thieme von den Delegierten einstimmig bei eigener Enthaltung für den Rest der Amtszeit in den Vorstand gewählt.

### Top 7: Anträge der Delegierten

Es liegen keine Anträge vor.

### Top 8: Verschiedenes

Thomas Ropertz weist auf die Partner der SSF Bonn hin und stellt die Aktion Lottospezial vor.

Die Delegiertenversammlung beauftragt Maïke Schramm beim Städtischen Gebäudemanagement nachzufragen, wie der bauliche Zustand der Decken im Sportpark Nord (Sporthalle, Fechthalle, Schwimmbad) ist und ob dieser in letzter Zeit von Fachleuten geprüft wurde.

### Ende der Versammlung: 21:20 Uhr

Michael Scharf (Vorsitzender)

Thomas Ropertz (Protokollführer)

		gesetzte Del.	gewählte Del.
2006 für 2007 - 2010	Vorstand:	7	
	Präsidium:	7	
	Jugendwart:	1	
Abteilungen	Mitglieder	AbtLtr bzw. Vertreter	
Badminton	164	1	2
Breitensport	2897		27
Ju Jutsu	68	1	1
Judo	346	1	3
Kanu	126	1	1
Karate, Ken-Do	190	1	2
Leichtathletik	395	1	4
Moderner Fünfkampf	170	1	2
Schwimmen	2087	1	20
Ski	142	1	1
Tanzen	40	1	0
Tauchen	117	1	1
Tischtennis	140	1	1
Triathlon	232	1	2
Volleyball	220	1	2
Wasserball	102	1	1
	<b>7436</b>	<b>30</b>	<b>70</b>

Umwelt- & Altlastenuntersuchungen  
 Baugrund- & Gründungsbeurteilungen  
 Rückbau- & Entsorgungskonzepte  
 Baukoordination n. BGR 128  
 Fachbauleitung n. TRGS 519 (Asbest)  
 Beratung & Kostenoptimierung  
 geotechnische Labor- & Feldprüfungen  
 Überwachung & Entsorgungsmanagement

# GBU



## Geologie-, Bau- & Umweltconsult

Beratende Geologen und Geotechniker BDG/DGGT  
Rumi, Knüpfer & Kania

NL Köln-Bonn: In der Asbach 22 53347 Alfter  
T: 0228 - 2805799 F: 0228 - 2805806  
[www.gbu-consult.de](http://www.gbu-consult.de)



# Viele Hände, schnelles Ende

Schäden an der Schwimmbad-Decke wurden zügiger als erwartet behoben – Dank an Mitarbeiter und Helfer



**B**esorgnis und Unruhe bei der SSF Bonn: Am Freitag, dem 29. Januar, musste das Schwimmbad im Sportpark Nord mit sofortiger Wirkung geschlossen werden, nachdem bei einer Ortsbesichtigung Schäden an der Hallendecke festgestellt worden waren. In Absprache mit dem Verein verfügte die Stadt Bonn als Eigentümerin die kurzfristige Schließung des Bades; nach einer genaueren Untersuchung indes konnte fast genauso schnell auch wieder Entwarnung gegeben werden.

Die Paneelen der abgehängten Hallendecke seien durch feuchtwarme Luft und Wasseraufbereitungsstoffe in Mitleidenschaft gezogen worden, so Friedhelm Naujoks vom Städtischen Gebäudemanagement. Eine Gefahr für die

Nutzer des Bades bestand nicht, da keine tragenden Teile der Deckenkonstruktion von diesen Schäden betroffen waren. Die beschädigten Paneelen wurden inzwischen entfernt, eine endgültige Lösung für die Hallendecke wird allerdings wohl noch etwas auf sich warten lassen.

Dennoch hat die Schließung nach Ansicht des Vereinsvorstandes auch ein Gutes gezeigt: Nach dem Motto „Viele Hände, schnelles Ende“ leisteten zahlreiche Mitarbeiter und Mitglieder der SSF tatkräftige Unterstützung und es dauerte keine Woche, bis „unser“ Bad wieder genutzt werden konnte. Möglich war dies nicht zuletzt durch den unermüdlichen Einsatz unserer beiden Schwimmmeister Sergej Tews und Anatoli Laryushin und des Badtechnikers Christian Ciba, die

gleich mehrere Nachtschichten einlegten. Unser Dank gilt auch den Mitarbeitern der Zentralwerkstatt des Städtischen Gebäudemanagements mit Herrn Ramm an der Spitze, sowie den freiwilligen Helfern aus der Wasserballabteilung, der Schwimmabteilung und der Abteilung für Modernen Fünfkampf.

Für sie alle hieß es Wasser ablassen, Gerüste aufbauen, Deckenpaneelen entfernen, Gerüste abbauen, Wasser einlaufen lassen und immer wieder: Besen und Schaufel, Schrubber und Wischmob in die Hand nehmen. Mitarbeiter der Metallbaufirma Rüdiger Landsberg schließlich verstärkten in einer weiteren Nachtschicht (bis 5.00 Uhr in der Früh!) die Lüftungsschächte mit Stahlträgern, womit die Reparatur- und Reinigungsar-

beiten am 2. Februar um 6.30 Uhr – pünktlich zur gewohnten Öffnungszeit und nur fünf Tage nach Schließung des Bades – abgeschlossen werden und die ersten Nutzer wieder ihre Bahnen ziehen konnten.

Allen Helfern und Heinzelmännchen sei an dieser Stelle ein besonders herzliches Dankeschön ausgesprochen: Ihr Einsatz hat sich wahrhaftig gelohnt!



## Sport-Service-Werkhausen GmbH

Goldfußstr. 6, 53125 Bonn, Tel. 0228/9258438 o. 0171/7104750, Fax 0228/9258439  
Bei uns können Sie 24 Stunden am Tag einkaufen!

**WWW.SPORT-SERVICE-WERKHAUSEN.DE**

Besuchen Sie auch unseren mobilen Shop im Vereinsbad  
Montag/Dienstag/Freitag von 15.00 – 19.00 Uhr, Samstag von 9.00 – 15.00 Uhr.

Schwimmbekleidung • Schwimmzubehör • Trainingsmaterial •  
Sporttextilien • Fitnesswear • Freizeitwear der Marken:

**ARENA – SPEEDO – SOLAR – OLYMPIA – ZOGGS – Aquashere**  
und vieler anderer Hersteller





„Kamellebomber“ fuhr zum letzten Mal

# Ende einer Ära

Beschlüsse zum Badvertrag bedeuten das Aus – aus Kostengründen ziehen die SSF Bonn ihren Karnevalswagen aus dem Bonner Karneval zurück

Nach vielen Jahren fuhr er 2006 zum letzten Mal, der Prunkwagen der SSF Bonn. Der Wagen, der sich als „Kamellebomber“ einen Namen gemacht hatte, wurde in diesem Jahr ein letztes Mal mit ca. vier Tonnen randvoll mit Kamelle beladen. Ein letztes Mal auch wurde – wie sich dies für einen Sportverein gehört – eine sportliche Höchstleistung geboten, als die Wagenbesatzung die Süßigkeiten unter die Jecken brachte.

Damit geht eine Ära zu Ende, denn die Schwimm- und Sportfreunde Bonn haben sich in den vergangenen Jahrzehnten stark im Brauchtum engagiert. Erinnerung sei an die Karnevalsbälle in der Beethovenhalle, an die Sitzungen im Bonner Maritim Hotel, an die vielen Prinzen und Bonnas, die aus den Reihen der SSF Bonn kamen und eben den Kamellebomber, der ein fester Bestandteil des Rosenmontagszugs war.

Bereits in den vergangenen Jahren wurde darüber diskutiert, ob das Engagement der Schwimm- und Sportfreunde Bonn im Bonner Karneval so noch fortgeführt werden könne. Jetzt haben uns die Beschlüsse im Bonner Rat und in der Verwaltung diese Entscheidung abgenommen. In Zeiten, in denen viele Politiker angesichts finanzieller Probleme das Engagement eines Sportvereins für das Brauchtum und für seine Bürger und damit für die Stadt nicht mehr sehen oder nicht mehr sehen wollen, bleibt uns nur der Rückzug aus allen Feldern, in denen sich viele im Verein eh-



ren-amtlich engagiert haben, der Verein aber auch Geld zuschießen musste.

Ein letztes Mal danke ich denen, die mit viel Engagement für den Wagen gekämpft haben; stellvertretend nenne ich unsere früheren Präsidiumsmitglieder Peter Hau und Jan Graff. Das Geld werden die SSF Bonn nun einsparen, um damit die Stadt weiter – und wie vereinbart – bei ihren Haushaltsproblemen zu entlasten. Vielleicht wird sich der Verein in Zukunft mit einer Fußgruppe am Zug beteiligen und zeigen, dass Sport und Brauchtum im Verein und in der Stadt zusammen gehören.

Michael Scharf  
(Vorsitzender)

## Flohmarkt für Mitglieder

Sie möchten Ihre Fechttausrüstung oder einen Schrank verkaufen, Sie suchen einen gebrauchten Judoanzug oder einen Babysitter oder haben sogar etwas zu verschenken? Ab sofort haben Sie die Möglichkeit, eine Annonce auf unsere Website ([www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de)) zu setzen.

### Und so funktioniert der Internet-Flohmarkt für Mitglieder der SSF Bonn:

Schreiben Sie eine kurze Anzeige und senden diese per E-Mail an unsere Ansprechpartnerin Birgit Möller.

Ihre Annonce muss unbedingt eine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer enthalten.

Wir setzen Ihre Anzeige auf die Internetseite der SSF Bonn. Verhandeln, kaufen oder verkaufen müssen Sie selber.

Bitte informieren Sie uns, wenn sich Ihre Anzeige erledigt hat. Sollten wir nichts von Ihnen hören, wird Ihre Annonce nach acht Wochen gelöscht.

Ansprechpartnerin für den Internet-Flohmarkt ist:

**Birgit Möller**

**Telefon: 02236/42912**

**E-Mail: [birgittmoeller@web.de](mailto:birgittmoeller@web.de)**





## Ein Tag Hollywood live!

**W**er wollte nicht schon mal Hollywood-Luft schnuppern? Mit den SSF Bonn hat man immerhin die Gelegenheit, einen Tag im Movie Park Germany zu erleben. Organisiert wird das Ganze von der SSF-Jugend am Sonntag, 21. Mai, und nicht nur an diesem Tag wird Hollywood-Magie in der Warner Bros. Movie World Wirklichkeit. In fünf thematisierten Bereichen werden die Gäste von mehr als 40 aufregenden Attraktionen, Shows und Fahrgeschäften erwartet – Spaß und „action“ sind da wohl für jeden dabei.

Wir starten mit einem Reisebus um 7.45 Uhr am Sportpark Nord, die Rückkehr wird gegen 20.00 Uhr erwartet. Für Erwachsene kostet diese Fahrt 20 Euro (Nichtmit-

glieder: 30 Euro), für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre 16 Euro (Nichtmitglieder: 26 Euro). Bei der Anmeldung ist zu beachten: Kinder unter 14 Jahren dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen mitfahren. Bei Bedarf kann eine geringe Anzahl von Kindern von SSF-Betreuern begleitet werden. Jugendliche (14 bis 17 Jahre) ohne Begleitung eines Erwachsenen benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle der SSF Bonn ab sofort (und bei gleichzeitiger Bezahlung der Teilnehmergebühr) entgegen. Da nur eine begrenzte Zahl an Plätzen vergeben werden kann, gilt die Reihenfolge der Anmeldung.



## Einladung zur Jugendvollversammlung der Schwimm- und Sportfreude Bonn 1905 e.V.

am Donnerstag, 22.06.06, um 16.00 Uhr im Roten Salon im Sportpark Nord

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Feststellung der Tagesordnung
4. Bericht des Jugendausschusses
5. Aussprache zu Top 4
6. Entlastung des Jugendausschusses
7. Wahl des Jugendwartes / der Jugendwartin
8. Wahl des Jugendausschusses
9. Anträge
10. Verschiedenes

Aktives Wahlrecht und Stimmrecht haben alle Jugendlichen der SSF Bonn unter 18 Jahren, die mindestens 6 Monate Mitglied bei den SSF Bonn sind. Anträge zur Jugendversammlung müssen bis zum 14.06.2006 in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

Nach der Versammlung laden wir alle teilnehmenden Mitglieder zu einer kleinen sportlichen Betätigung ein.

Astrid Schramm (Jugendwartin)

SWISSFLEX®



# Sleeping Art

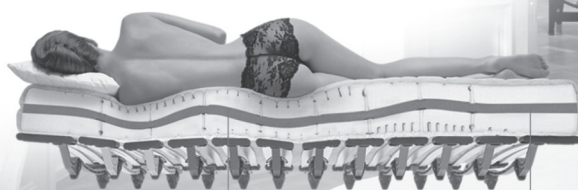
SCHLAFSYSTEME  
WASSERBETTEN • MATRATZEN • LUFTBETTEN

SWISSFLEX®

## DAS TRAUM DUO

MATRATZE EVOLUTION & RAHMENLOSE UNTERFEDERUNG

*SSF Mitglieder  
erhalten bei uns  
15% \* Rabatt!*



Matratze "Evolution" mit neu entwickeltem **integrale** Wellenprofil für übergangslosen anatomisch, perfekten Liegekomfort. Kombiniert mit der patentierten rahmenlosen Unterfederung SF500 Premium Line, verschmelzen sie zu einem traumhaften Duo.

Werner Bungert - [www.sleeping.art.de](http://www.sleeping.art.de) - Obernerstr.10 - Nähe Verteilerkreis - 53119 Bonn  
Tel. (0228) 68 65 56 - Fax (0228) 68 97 833 - Öffnungszeiten : Mo.-Fr. 10-13 & 15-18 Uhr Sa.10-14 Uhr



# 22 Rekorde



*Bestleistung in jeder Beziehung: Athleten und Organisatoren holten beim Internationalen Schwimm-Meeting im Frankenbad alles aus sich heraus.*

**B**estes SSF-Jugend-schwimmfest aller Zeiten“ titelte die Lokalpresse. Nicht zu Unrecht - es war tatsächlich ein großartiges Schwimmfest, das der Verein vom 10. bis 12. Februar im Bonner Frankenbad ausrichtete. Mehr als 600 Aktive aus 40 Vereinen und sieben Nationen starteten fast 3000 Mal im „schnellen Wasser“ des Frankenbades. Platzprobleme gab es jedoch keine, denn das Frankenbad ist mit Sport- und Nebenbecken sowie einer großen Zuschauertribüne hervorragend für derartige Wettkämpfe geeignet.

Mit den Flaggen der verschiedenen Nationen geschmückt und einer hervorragenden technischen Ausstattung zeigte sich das Bad von seiner besten Seite. Wie schon in den vergangenen Jahren gab es eine große Videoleinwand, auf der sämtliche Rennen mit Start- und Wendephase sowie Anschlag verfolgt werden konnten. Zeitgleich wurden die Namen der Aktiven mit Zwischen- und Endzeiten eingeblendet. Mit elektronischer Zeitnahme und doppeltem Kampfgericht konnte bei der Zeitnahme nichts falsch laufen. Neu war in diesem

Jahr, dass es auch in der Eingangshalle des Bades für die Aktiven die Möglichkeit gab, bei besserer Luft zu entspannen und auf einer weiteren Videoleinwand das Geschehen im Bad zu verfolgen.

Neben der Quantität wurde auch die Qualität des Wettkampfs erheblich gesteigert. Das zeigt allein die Tatsache, dass 22 neue Meetingrekorde aufgestellt wurden. Viele Rekorde wurden bereits in den Vorläufen geschwommen und konnten bei den Finals noch einmal getoppt werden. Das Highlight der Veranstaltung war der Rekord der jungen Russin Ekaterina Rvyanina (Jg. 89). Sie schwamm die 400m Lagen in 4:41,37 min, eine Zeit, mit der sie bei den deutschen Kurzbahnmeisterschaften im November 2005 gewonnen hätte. Eine weitere Topleistung schwamm die in Bonn bereits bekannte Belgierin Jorina Aerents (Jg. 90). Sie siegte im Finale über 100m Rücken in 1:01,87 min und stellte damit einen neuen belgischen Juniorenrekord auf.

Auch gab es neue deutsche Altersklassenrekorde. Troy Arnicke (Jg. 91) schwamm im Vorlauf über 200m Brust einen neuen Rekord in 2:17,61 min

Das Finale dieser Strecke gewann er in 2:15,92 min und konnte damit den Rekord noch einmal deutlich verbessern. Auch Melvin Hermann (Jg. 92) erzielte einen deutschen Altersklassenrekord. Er startete über 50m Schmetterling und glänzte in 0:26,41 min. Beide Schwimmer starteten in der Auswahlmannschaft des Schwimmverbandes Nordrhein-Westfalen, die zum ersten Mal am SSF-Meeting teilnahm. Auch der Schwimmbezirk Mittelrhein schickte eine Auswahlmannschaft der jüngsten Kaderathleten in die Rennen.

Aber nicht nur die Gäste, auch die Athleten des Ausrichters zeigten ihr schwimmerisches Können. Trotz starker Konkurrenz schafften es acht SSF-Sportler, sich für die Finals der offenen Klasse zu qualifizieren.

Erfolgreichste Bonner Teilnehmerin war wieder einmal Raffaella Mendel (Jg. 88). Mit neuer Best-

zeit auf ihrer Paradestrecke 200m Rücken gewann sie das Finale in 2:16,40 min und die Goldmedaille. In hervorragender Bestzeit von 2:21,11 min sicherte sie sich Silber über 200m Lagen. Eine weitere Silbermedaille holte sie über 100m Rücken, über 50m Rücken gewann Raffaella Bronze.

Nina Schiffer (Jg. 91) gelangen Podestplätze über 100m und 200m Schmetterling. Mit 2:18,65 min (Vorlauf 2:17,54 min) über 200 m Schmetterling erreichte sie Rang 2, die 100m



*Raffaella Mendel holte den Sieg über 200m Rücken in persönlicher Bestzeit.*



*Nina Schiffer und Denise Möller (re) holten im Finale über 200m Schmetterling Silber und Bronze.*



600 Aktive aus 40 Vereinen und 7 Nationen beim SSF-Meeting:

# sprechen für sich

Aktive und Zuschauer fanden im Bonner Frankenbad hervorragende Bedingungen

Schmetterling schwamm sie in persönlicher Bestzeit von 1:03,23 min und lag auf Rang 3. Über 100m Lagen und 100m Freistil belegte Nina Rang 4, über 50m Freistil lag sie auf Platz 6.

Mit neuen Bestzeiten qualifizierte sich Denise Möller (Jg. 91) für die Finals über 200m Lagen und 200m Schmetterling. Über 200m Schmetterling gewann sie nach 2:23,06 min (Vorlauf 2:21,48 min) die Bronzemedaille, über 200m Lagen lag sie auf Rang 6. Im Direktentscheid über 400m Lagen gewann Denise eine weitere Bronzemedaille in persönlicher Bestzeit von 5:09,02 min.

Eine tolle Bestzeit gelang Maurice Müller (Jg. 88) über 200m Lagen. Mit 2:11,44 min qualifizierte er sich für das offene Finale und konnte sich dort noch einmal steigern. Mit 2:10,84 min gelang ihm der Sprung auf das Treppchen und er gewann die Silbermedaille. Weiterhin gewann Maurice eine Bronzemedaille im Direktentscheid über 400m Lagen in 4:40,71 min.

Ingmar Winterhoff (Jg. 89) konnte sich auf den Rückenstrecken für die Finals qualifizieren. Dort erreichte er über

50m Rücken in 0:27,88 min (Vorlauf 0:27,77 min) den 4. Platz, über 100m Rücken und 200m Rücken jeweils Platz 5. Ebenfalls eine Finalqualifikation gelang Stephan Schlolaut (Jg. 88). Er startete über 200m Schmetterling und schwamm im Vorlauf mit 2:09,26 min persönlichen Rekord. Im Finale benötigte Stephan 2:10,01 min und lag damit auf dem 5. Platz.

Corinna Richter (Jg. 87) qualifizierte sich im Vorlauf über 50m Schmetterling mit 0:30,76 min für das Finale. Dort konnte sie ihre Zeit noch einmal steigern und lag nach 0:29,94 min auf Rang 5. Ein weiteres Finale absolvierte Joseph Kleindl (Jg. 89). Er schlug nach 2:15,59 min (Vorlauf 2:14,01 min) an, was den 6. Platz in diesem Rennen bedeutete.

Auch bei den jüngsten Nachwuchsschwimmern gab es in der Jahrgangswertung einige Sieger. Niklas Fischer (Jg. 95) gewann die Goldmedaille über 50m Brust in 0:49,39 min. Ebenfalls über 50m Brust glänzte Fabian Werkhausen (Jg. 94), der Gold nach 0:43,58 min holte. Cornelia Bauer (Jg. 94) wurde Erste über 100m Brust nach 1:27,90 min und Stephanie Schmitz (Jg. 95) stand über 200m Brust (3:14,38 min) ganz oben auf dem Siegerpodest. Alina Knees (Jg. 95) siegte über 100m Rücken in 1:18,80 min und Jürgen Schehl (Jg. 93) zeigte eine deutliche Bestzeit über 200m Freistil (2:18,65 min), die ihm die Goldmedaille brachte. Die Finals und

Siegerehrungen wurden, wie schon in den vergangenen Jahren, regelrecht zelebriert. Nach Einmarsch und Vorstellung der Finalisten wurden die Rennen mit Unterstützung anfeuernder Zuschauer geschwommen. Im Anschluss daran wurden feierlich die Siegerehrungen von Ehrengästen aus Sport und Politik vorgenommen. Eine Siegerehrung wurde von Bürgermeister Horst Naaß übernommen, der im Namen von Oberbürgermeisterin Bärbel Dieckmann einen besonderen Gruß überbrachte und sich bei der Schwimmabteilung für die erfolgreiche Durchführung des Schwimmfestes bedankte. Als

An dieser Stelle sei ganz herzlich allen Sponsoren, den unzähligen Helfern sowie den Gasteltern der litauischen Kinder gedankt. Nur mit dieser Unterstützung kann ein solches Schwimmfest gelingen.

besondere Gäste wurde das Bonner Prinzenpaar begrüßt, das mit Gefolge ins Frankenbad einmarschierte. Auch sie übernahmen eine der zahlreichen Siegerehrungen.

Übrigens: Der Termin für das nächste Schwimmfest steht bereits und für dieses Treffen am 9. bis 11. Februar 2007 haben viele Vereinstrainer ihre Teilnahme schon zugesagt.

Und noch eins: Das komplette Protokoll kann unter [www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de) abgerufen werden. Birgit Möller



Der erste Schritt zum finanziellen Erfolg: Ihr Weg zu uns.



Nur dabei sein, das ist nicht immer alles. Ob Walking, Jogging oder Marathonlauf: Jeder hat den Ehrgeiz, ein persönlich zufrieden stellendes Ergebnis zu erreichen. Im sportlichen Wettbewerb, aber auch beim Geld. Bei Ihren finanziellen Schritten sorgen wir für einen guten Lauf und viel Erfolg. Machen Sie sich gleich auf den Weg: zu uns! **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**



Maurice Müller schaffte überraschend das Finale über 200m Lagen und gewann dort sogar Silber.

# Starke Leistung

## SSF-Jugend qualifizierte sich für das NRW-Finale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften

**B**eim Bezirksentscheid der diesjährigen Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend (DMS-J) am 18./19. Februar 2006 im Bonner Frankenbad schickten die SSF-Bonn 16 Mannschaften in die Rennen. Bei diesen Wettkämpfen werden in allen Lagen Staffeln geschwommen, die geschwommen Zeiten addiert und die Sieger über die Gesamtzeit ermittelt.

Stark besetzt war die weibliche Jugend D (Jahrgänge 95/96). Hier waren drei SSF-Mannschaften am Start und mit einer Gesamtzeit von 25:51,53 min gewann die 1. Mannschaft mit Annika Böhm (Jg. 95), Alina Knees (Jg. 95), Stephanie Schmitz (Jg. 95), Rebecca Heinen (Jg. 96) und Jasmin Maurer (Jg. 96) den Titel. Mit ihrer tollen Leistung haben sich die Mädchen für das NRW-Finale qualifiziert, das am 4. und 5. März in Wuppertal stattfand und bei

dem die sechs zeitschnellsten Mannschaften aus Nordrhein-Westfalen starteten, und hatten dort mit der zweitschnellsten Vorrundenzeit sehr gute Medaillenchancen.

Einen weiteren Titel gewann die weibliche Jugend B (Jg. 91/92) mit Teresa Sender (Jg. 91), Denise Möller (Jg. 91), Nina Schiffer (Jg. 91), Johanna-Maria Schäfer (Jg. 92) und Larissa Herboth (Jg. 92). Mit einer Gesamtzeit von 23:57,94 min konnte sich auch diese Mannschaft für das NRW-Finale in Wuppertal qualifizieren.

Quantitativ stark vertreten waren die SSF bei den jüngsten Nachwuchsschwimmern. Allein vier Mannschaften traten in der Jugend E (Jahrgänge 97/98) an, die noch gemischt mit Jungen und Mädchen besetzt werden. Dabei belegte die 1. Mannschaft mit Christina Baronsky, Joan-Susan Hamidi, Jan Kaatz, Tim Schacht, Krischan Warnusz und Lea



Qualifizierten sich für das NRW-Finale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Jugend: Unsere Jugend B und die Jugend D



Steinfels (alle Jg. 97) den zweiten Platz und qualifizierte sich ebenfalls für das NRW-Finale, bei dem in der Jugend E zwölf Mannschaften kämpften.

Christian Hemker (Jg. 96), Max Pilger (Jg. 96), David Ziebert (Jg. 96), Yannick Lütke (Jg. 96) und Niklas Fischer (Jg. 95) starteten in der

männlichen Jugend D (Jg. 95/96). Mit einer Gesamtzeit von 28:49,18 min belegten sie Rang 2.

Ebenfalls auf dem zweiten Platz mit einer Gesamtzeit von 24:26,57 min lag die Mannschaft der männlichen Jugend B (Jg. 91/92) mit Marc Weiner (Jg. 91), Max Widera (Jg. 91), Tobias Herboth (Jg. 91), Christian Heuser (Jg. 91) und Jeremin Cejvanovic (Jg. 92).

Die männliche Jugend A (Jg. 89/90) benötigte insgesamt 22:12,05 min. Damit belegten Max Fingas (Jg. 89), Markus Krüger (Jg. 89), Joseph Kleindl (Jg. 89), Pascal Florczyk (Jg. 90) und Sven Richter (Jg. 90) den 2. Platz.

Birgit Möller

### Jahrestreffen der Masters 2006:

Nach der Mälzerei noch ins Theater

**V**ielleicht etwas ungewohnt, dafür aber umso uriger war der Treffpunkt, den die Masters der SSF für ihr einmal im Jahr stattfindendes gemütliches Beisammensein gewählt hatten: Im Keller des „Bönnsch“, in der Mälzerei, fanden sich denn auch mehr als 50 Teilnehmer ein.

Nach einem kurzen Jahresrückblick auf 2005 und einem Ausblick auf das gerade begonnene Jahr 2006 gab es dann etwas mehr oder weniger Deftiges zu essen, wurde derart gestärkt noch mancher persönliche Aspekt des vergangenen Jahres besprochen. Ein besonderes Dankeschön ging an Margret Hanke und Frank Schulze, die als Fachwartin und Übungsleiter der Masters in den vergangenen 12 Monaten so viel Mühe und Arbeit in die Mannschaft der Masters investiert hatten. Und selbstverständlich war das verbunden mit einer kleinen Aufmerksamkeit

Anschließend ging die Mehrzahl der Teilnehmer ins nahe gelegene Contra-Kreis-Theater und sah dort die Komödie vom „Love Jogging“. Dort wurden uns einige sehr amüsante Seitenaspekte vor Augen geführt, wozu man sportliche Betätigung auch verwenden kann. Der Titel ließ schon etwas Derartiges ahnen und die Erwartungen wurden nicht enttäuscht.

Insgesamt war es ein höchst vergnüglicher Abend, der zeigte, dass Masters-Schwimmer sich nicht nur für das Wasser interessieren.

Hans Möser

### NRW-Finale im Netz

Die für das NRW-Finale qualifizierten Mannschaften haben sich wacker geschlagen – mehr über diesen Wettkampf, der am 4. und 5. März in Wuppertal stattfand, finden Sie im Internet unter [www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de)



## Abteilungsleiter gesucht

Liebe Mitglieder/innen der Schwimmabteilung,  
in dieser Ausgabe der Palette finden Sie u.a. die Einladung zu unserer diesjährigen, turnusgemäßen Mitgliederversammlung am 24. August 2006.

Ich darf Sie insbesondere auf den Punkt „Wahl der Abteilungsleitung“ hinweisen und Ihnen mitteilen, dass ich mich nach insgesamt sieben Jahren Mitarbeit in der Abteilungsleitung (davon sechs als Abteilungsleiter) aus rein persönlichen/beruflichen Gründen nicht zur Wiederwahl stelle.

Auch wenn die übrigen Mitglieder der Abteilungsleitung an einer Weiterarbeit interessiert sind, zeichnet sich bisher kein Vorschlag für meine Nachfolge durch ein Mitglied dieses Kreises ab. So sind Sie alle aufgerufen, sich Gedanken für eine geeignete Lösung zu machen. Die Aufgabe ist für teamfähige Menschen, die gerne etwas bewegen, verantwortungs- und reizvoll zugleich und müsste sich, falls die Mitgliederversammlung es so wünscht, im Zusammenwirken mit dem Können und Einsatz der verbleibenden Mannschaft eigentlich gut bewältigen lassen.

Mit sportlichem Gruß  
Klaus Rommerskirchen  
(Abteilungsleiter Schwimmen)

## Einladung zur Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung

am Donnerstag, dem 24. August 2006, um 20.00 Uhr, im Bootshaus, Rheinaustraße 269, 53225 Bonn-Beuel

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Feststellung der Tagesordnung
3. Bericht der Abteilungsleitung
4. Aussprache zu TOP 3
5. Entlastung der Abteilungsleitung
6. Wahl der Abteilungsleitung
7. Wahl der Delegierten der Schwimmabteilung
8. Anträge
9. Verschiedenes

Anträge sind bis zum 10. August 2006 schriftlich an die Leitung der Schwimmabteilung, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn, zu richten.

Mit sportlichen Grüßen  
Klaus Rommerskirchen (Abteilungsleiter)

## Spitzenamt für Örjan Madsen


Früherer SSF-Coach übernimmt sportliche Verantwortung im DSV

**D**en „alten Hasen“ bei den SSF ist er noch in bester Erinnerung – seit dem 1. März dieses Jahres hat der frühere SSF-Schwimmtrainer Örjan Madsen auch beim Deutschen Schwimm-Verband (DSV) ein gewichtiges Wörtchen mitzureden. Der internationale renommierte Schwimm-Experte sollte Nachfolger von Ralf Beckmann als Chef-Manager der Deutschen Nationalmannschaft werden, wurde Ende Januar bekannt gegeben.

Der 59-jährige Madsen war zuletzt für das Nationale Olympische Komitee seines Heimatlandes Norwegen tätig; studiert und promoviert hat er an der Sporthochschule Köln. Die Nähe zu den Schwimmern der SSF Bonn, die in dieser Zeit national und international von sich reden machten, ergab sich da fast von selbst: In seiner Bonner Zeit arbeitete Madsen mit Top-Schwimmern wie dem heutigen NOK-Präsidenten Klaus Steinbach und Weltmeister Walter Kusch. Madsen, der in seiner aktiven Zeit ebenfalls an Welt- und Europameisterschaften teilnahm, lebt derzeit im norwegischen Bergen, wo er eine Firma betreibt, die unter anderem sportliche Konzepte für Top-Verbände entwickelt.

# bassetti

*GRANFOULARD*



**Bonn-CITY**

# GRAFF

GmbH

**WOHNACCESSOIRES + WOHNTEXTIL**

Vivatsgasse 2 · 53111 Bonn  
Tel.: 02 28/65 26 59 · Fax: 6 29 89 51



# Auch am Buffet das Beste gegeben



**H**auptsächlich wetterbedingt sind Sommer und Herbst die Jahreszeiten, in denen wir Taucher uns zum Zweck der Ausübung des Sports oder aus geselligen Gründen an Gewässern treffen. Damit über den langen Winter die Kondition nicht leidet und der Kontakt nicht abreißt, haben sich am 12. Februar 26 Taucherinnen und Taucher aller Altersklassen zum Brunchen in Siegburg eingefunden. Vor der Tür liegt ein kleiner Teich an der alten Stadtmauer, der uns an den Grund für die folgenden Strapazen erinnerte: Wir müssen fit bleiben über den Winter, um uns im Frühjahr wieder ins kalte Nass zu stürzen!

Begonnen wurde mit Stretchingübungen für den Magen beim ersten Teil des Brunchs, dem Breakfast. Mit Müsli, Joghurt, Schoko-Croissants und Eiern mit Speck und Würstchen wurde jeder Geschmack bedient und es wurde eine solide Grundlage für die folgenden Trainingseinheiten gelegt.

Nach kurzer Verschnaufpause begann zur Mittagszeit, beim Lunch, der anspruchsvolle Kernteil des Trainings. Dabei wurden dem

Magen Höchstleistungen abgefordert. Es galt, Mini-Schweinshaxen, Schweinebraten oder Lachsschnitten mit kohlehydrathaltigen und vitaminreichen Beilagen zu verputzen. Dabei wurde den Sportlern alles abverlangt.

Dieser intensiven Anstrengung musste natürlich eine ausgiebige regenerative Phase folgen. Dafür standen Schokopudding, Götterspeise mit leckerer Vanillesoße und für ganz erschöpfte Sportlerinnen und Sportler auch Obstsalat zur Verfügung.

Bevor das Kuchenbuffet eröffnet wurde, mussten wir die Trainingsstätte leider verlassen, weiteren Herausforderungen waren wir nicht mehr gewachsen. Trotzdem zeigte das Treffen, dass die Anwesenden noch über eine ausreichende Kondition verfügen, um auch in diesem Jahr den Tauchsport auszuüben. Erfreulicherweise waren keine Ausfälle zu beklagen.

Der gesellige Teil kam trotz der hohen Belastung übrigens nicht zu kurz!

Unser besonderer Dank gilt den Organisatoren, Regina und Arno.

Jochen Müller-George

## Ehre, wem Ehre gebührt ...

Sportlerehrung: Ehre, wem Ehre gebührt. Aber dass man geehrt wird für den Spaß und die Freude, die man bei jedem gepaddelten Kilometer hatte, das ist des Guten fast zuviel.



Doch soll man die Feste feiern, wie sie fallen. Und einen sehr schönen Rahmen für das Fest am 18. Februar bot einmal wieder der Zugvogel als freundlicher und großzügiger Gastgeber in seinem wunderschönen Bootshaus. Dank sei allen, die sich viel Mühe gemacht haben um Organisation und Bewirtung.

„Die Ehrung findet erst statt, wenn alles aufgegessen ist,“ regelte Manfred Hoffmann verbindlich. Ganz geschafft haben wir die leckeren Mettbrötchen und die vielerlei Kuchen nicht. Trotzdem wurden dann die zahlreichen Bronze- Silber- und Goldmedaillen und Sonderstufen und Globusabzeichen ausgeteilt und, zwecks besserer Verdaulichkeit, mit Bezirkswäscherchen begleitet. Für die jugendlichen Goldempfänger gab es – in gleicher Aufmachung – alkoholfreie Getränke.

Ganz besonders gefreut haben sich die Kanuten der SSF Bonn, die – teilweise – traditionsgemäß wieder mit dem Boot gekommen waren (bietet sich ja auch an von Bonn aus). Grund der Freude: Wir haben nach Disqualifikation und zweijähriger Sperrung endlich wieder den Bezirkspokal für die größte Zahl gefahrener Kilometer erhalten. Das glättet die Wogen und macht uns, wie man auf dem Foto sieht, richtig glücklich. Denn schließlich wollen wir alle ja eigentlich nur das Eine: Paddeln!

Christine Ptok

## Anzeige Raabe





# Protokoll zur ordentlichen Jahreshauptversammlung der Skiabteilung

**Datum:** 15.02.2006

**Beginn:** 19.30 Uhr

**Ende:** 20.30 Uhr

**Ort:** Sportpark Nord

**Anwesend:** 41 Teilnehmer gemäß Teilnehmerliste sowie Eckhard Hanke als Vertreter des SSF-Vorstandes

## TOP 1: Begrüßung

Begrüßung der Teilnehmer der Jahreshauptversammlung durch die Abteilungsleitung. Keine Ergänzung/Änderung der Tagesordnung.

## TOP 2: Bericht des Abteilungsleiters

Danksagung an die/den Trainer/innen Roswitha Schröder, Waltraud Fenzke und Werner Klemm.

Danksagung an Hanna und Siegfried Hahlbohm für das langjährige Engagement bei der Durchführung und Organisation der jährlichen Skireisen. Auch die Fahrt in 2005 war wieder ein voller Erfolg. Auch an einem Regentag gab es unerschrockene Teilnehmer, die sich vom Skifahren nicht abhalten ließen.

Das von Peter Bruderreck vorbereitete Angebot einer Skireise speziell für Familien in den Schulferien blieb trotz zahlreicher Interessensbekundungen ohne Resonanz. Das Angebot soll trotzdem für die nächsten Jahre aufrechterhalten werden.

Die Mitgliederzahl stagniert weiterhin auf hohem Niveau (142), ohne dass die Zahl von 150 bisher erreicht wurde.

Das traditionelle Grillfest fand am 28.06.2005 wieder mit steigender Nachfrage statt.

Das Münsterplatzfest wurde am 03.09.2005 im Wesentlichen durch den Vorstand organisiert und begleitet. Zahlreiche Interessenten konnten wieder angesprochen und geworben werden.

Das Weihnachtessen fand am 07.12.2005 wieder in den Lambertusstuben (Dransdorf) statt. Die Lokalität empfiehlt sich durch guten Service für weitere Veranstaltungen.

Christian Krause bedankt sich im Namen der Skiabteilung bei den Vorstandskollegen für die harmonische Zusammenarbeit und ihren tatkräftigen Einsatz und verabschiedet sich nach sechs Jahren Tätigkeit als Vorsitzender der Skiabteilung. In dieser Zeit konnte der Mitgliederschwund gestoppt und in einen Mitgliederzuwachs umgekehrt werden.

## TOP 3: Bericht des Kassenwarts

Der Haushalt 2005 betrug: 3.050,75 Euro (Einnahmen + Übertrag aus 2004)

Verbindlichkeiten, Trainer, Ski-Verband, Sportgeräte, Verwaltungsausgaben: 2.704,42 Euro (Ausgaben)

Haushaltsabschluss per 31.12.2005: 346,33 Euro (Guthaben)

Da Richard Menzel nicht wieder als Kassenwart kandidieren will, weist er darauf hin, dass es wichtig ist, die Ausgaben für 2007 schon Mitte dieses Jahres zu planen, in den Haushalt zu übernehmen und rechtzeitig an die SSF zu melden. Nachträgliche Meldungen können nicht berücksichtigt werden.

## TOP 4: Entlastung des Vorstands

Entlastung des Vorstands bei drei Enthaltungen.

## TOP 5: Wahl des Vorstands

Zunächst gibt es Diskussionen über die Versammlungsleitung zur Wahl des Vorstands. Nach Aussage von Eckhard Hanke kann Christian Krause, der auch nicht wieder zur Wahl bereit steht, die Versammlung weiter leiten. Die Abstimmung über die Versammlungsleitung ergibt eine Gegenstimme und fünf Enthaltungen, somit behält Christian Krause die Versammlungsleitung.

Christian Krause schlägt ein Paket zur Wahl vor: Vorsitz: Petra Block, 2. Vorsitzender: Peter Bruderreck, Kassenwart: Edgar Marx, 1. Sportwart: Siegfried Hahlbohm, 2. Sportwart: Werner Klemm, Schriftführer: offen.

Wahl der Abteilungsleitung

Petra Block wird einstimmig gewählt und übernimmt die weitere Versammlungsleitung.

Wahl des 2. Vorsitzenden

Es werden Peter Bruderreck und Hans Hennes vorgeschlagen. Nach Antrag auf geheime Wahl werden Stimmzettel vorbereitet. Neue Mitglieder, die noch kein halbes Jahr im Verein sind, werden aufgefordert, nicht an der Wahl teilzunehmen.

Abstimmung: Auf Peter Bruderreck entfallen 12 und auf Hans Hennes 27 Stimmen, somit ist Hans Hennes wiedergewählt.

Wahl des Schriftwarts

Nach Vorschlag wird Jürgen-Ludwig Block bei einer Enthaltung und ohne Gegenstimmen gewählt.

Wahl des Kassenwarts

Edgar Marx wird bei einer Enthaltung und ohne Gegenstimmen gewählt.

Wahl der Sportwarte

Nach Vorschlag werden die Sportwarte (Siegfried Hahlbohm für die erste Gruppe und Peter Bruderreck sowie Werner Klemm für die zweite Gruppe) im Paket einstimmig gewählt.

## TOP 6: Wahl der Delegierten

Zurzeit entsendet die Skiabteilung zwei Delegierte (Abteilungsleiterin oder ihr Vertreter und ein gewählter Delegierter). Nach Rückfrage erläutert Eckhard Hanke die Bedeutung der Delegierten, die auf Versammlungen des Vereins die Interessen der Skiabteilung vertreten. Petra Block als Vorsitzende stellt einen Platz und kann eine Vertretung entsenden. Ein weiterer Delegierter muss gewählt werden und kann durch einen Nachrücker ersetzt werden, wenn er sein Amt nicht mehr ausführen kann. Der Nachrücker muss vorher bestimmt sein und ersetzt ihn mit sofortiger Wirkung. Die Wahl zum Delegierten gilt für vier Jahre und die Anzahl der Nachrücker ist nicht begrenzt.

Nach längerer Diskussion wird die Wiederwahl von Siegfried Hahlbohm vorgeschlagen. Als Nachrücker werden 1. Peter Bruderreck, 2. Dietrich Gorlo und 3. Andreas Liessem vorgeschlagen. Die Wahl erfolgt einstimmig.

## TOP 7: Verschiedenes

Keine weiteren Wortmeldungen.

Petra Block (Abteilungsleiterin)

Jürgen-Ludwig Block (Protokollführer)



# Marc Stein Sieger bei den Schülern B



Marc Stein

Ein tollen Erfolg konnte Marc Stein verzeichnen, der erstmals bei einem wichtigen Turnier die Konkurrenz vom TTC Duisdorf hinter sich ließ. Zwei Sätze nur musste Marc abgeben und konnte selbst gegen den späteren Zweiten Yannik Höreth deutlich mit 3:0 gewinnen. Klar, dass er sich mit diesem Erfolg auch für die Bezirksrangliste qualifiziert hat. Herzlichen Glückwunsch!

Im Schatten des Sieger ging fast unter, dass sich mit Lascha Kvitelaschwili ein weiterer SSFler weit vorne platzieren konnte – noch vor dem Kreismeister Stefan Schröder kam er auf den 4. Platz, der eventuell auch noch für die Bezirksrangliste reicht. Unser Neuling Alexander Henninger schlug sich sehr tapfer und konnte zwei Siege erringen, was ihm letztlich den 6. Platz einbrachte.

Bei der Bezirksrangliste vertraten dann Marc Stein und Lascha Kvitelaschwili unsere Farben. Es war jedoch für beide ein recht kurzes

Intermezzo. Beide konnten in der Vorrunde trotz guter Leistungen lediglich ein Spiel für sich entscheiden.

Bei der Kreisrangliste der Mädchen stellte sich eigentlich nur die Frage, wer in die Phalanx der Verbandsligamädchen von Fortuna Bonn einbrechen könnte. Die hohe Favoritin Corinna Lohner patzte zwar gegen eine eigene Mannschaftskameradin, konnte sich aber dennoch mit 6:1 Spielen den Sieg sichern. Dahinter wurde es eng, aber erfreulicherweise hatte Karolina Schulz einen tollen Tag erwischt. Insbesondere der knappe 3:2-Erfolg gegen Katharina Wendel bescherte ihr mit 5:2 Siegen Platz 2 und somit die Qualifikation zur Bezirksrangliste. Einfach super!

Gülten Polattemir kämpfte an diesem Tag wieder mehr mit sich selbst als mit den Gegnern. Sicher, die 0:3 Auftaktniederlage gegen Karolina war nicht gerade motivierend, aber immerhin brachte kaum einer die Topfavoritin so zum Schwitzen wie Gülten, denn sie verlor nur knapp mit 2:3. Zwei Siege gegen Teborah Tebarth und Marieke Schmidt ergaben letztlich eine Bilanz von 2:5 Siegen, die diesmal

nur zu Platz 7 reichte. Schade, du kannst viel mehr!

Bei der Bezirksrangliste hatte Karolina Schulz nicht gerade das Glück gepachtet. In einer engen Vorrunden-Gruppe kam sie zwar auf hervorragende 3:2-Siege, doch bei Satzgleichheit entschied der direkte Vergleich mit Ramona Szametát (TTV Bielstein) leider gegen sie.

Unsere einzige Teilnehmerin bei den Schülerinnen-A war Olivia Luh. Sie hatte es mit starker Konkurrenz zu tun und blieb gegen viele Gegnerinnen letztlich chancenlos. Doch bei der knappen 2:3-Niederlage gegen Carolin Thomas zeigte sich, dass Olivia zuletzt deutliche Fortschritte machen konnte. Dabei wird sicherlich weiter förderlich sein, dass sie künftig in unserer 2. Schülermannschaft alle Spiele mitmachen wird.

Bei den Jungen musste aufgrund des großen Teilnehmerfeldes eine Vor- und Zwischenrunde gespielt werden. Den Sprung in die Zwischenrunden schafften Alexander Szafarowicz durch einen 2. Platz mit 2:2 Siegen in seiner Gruppe und Benjamin Wasiljiew durch einen 1.



Karolina Schulz

Platz mit 5:0 Siegen. Auf der Strecke blieben leider Gabriel Denhoff (1:4) und Rashik-Al Hossain (2:3).

In der Zwischenrunde schlug sich Alexander tapfer, konnte aber bei 3:4 Siegen mit Platz 5 das Ausscheiden nicht vermeiden. Benjamin konnte hingegen seine Gruppe mit 6:1 Siegen gewinnen und zog somit in die Endrunde ein. Dies war als Schüler schon ein Riesenerfolg. In der Endrunde musste er dann Lehrgeld bezahlen, wurde aber mit einem Sieg nicht Letzter.

Bei den Schülern A wurde ebenfalls eine Vor- und Zwischenrunde gespielt. In der Vorrunde konnte sich lediglich Milan Kipke als Gruppendritter mit 2:2 Spielen durchsetzen. Pech hatte Marc Stein, der als Gruppenvierter aufgrund des schlechteren Satzverhältnisses ausschied. Mit 1:3 Spielen wurde Maximilian Lücke ebenfalls Vierter in seiner Gruppe. In der Zwischenrunde musste dann auch Milan die Segel streichen. Er konnte lediglich Moritz Tinapp (DJK Friesdorf) mit 3:1 besiegen und belegte Platz 4. Jörg Brinkmann

## Schnupperkurs für Kids

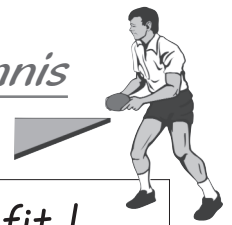
*Kinder ab 8 Jahren, die mal ausprobieren wollen, ob ihnen Tischtennis gefällt, sind herzlich eingeladen zu unserem Schnupperkurs*

**donnerstags, 17.00 bis 18.30 Uhr  
im Sportpark Nord**

*Der Kurs wird von einem lizenzierten Übungsleiter geleitet. Mitzubringen sind Sportbekleidung und Hallenschuhe. Tischtennis-Schläger können gestellt werden. Der Schnupperkurs beinhaltet zehn mal zwei Übungsstunden. Die Kursgebühr beträgt 30 Euro für Nichtmitglieder und 10 Euro für Mitglieder.*

*Also: Einfach mal 'reinschnuppern!*





## Tischtennis für Jeden

Wohl jeder hat schon mal irgendwann im Keller oder Garten den Tischtennis-Schläger in die Hand genommen. Wir bieten montags von 18.00 bis 20.00 Uhr für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, einen Schnupperkurs an. Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Der Kurs findet statt in der Turnhalle der Heinrich-Hertz-Schule, Herseler Str. 5 in Bonn-Nord. Vereinsmitglieder zahlen nur den Abteilungsbeitrag (15 Euro jährlich). Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro für 5 Trainingseinheiten.

Anmeldung an Jörg Brinkmann, Tel. 0228/677910.

## Mach' mit und bleib' fit !

Für alle Senioren bieten wir  
**donnerstags von 15.00-17.00 Uhr**  
**im Sportpark Nord**

einen betreuten Tischtenniskurs an. Vereinsmitglieder zahlen nur den Abteilungsbeitrag (15 Euro jährlich). Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro für 5 Trainingseinheiten.  
 Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0228/677910

## Tanzen



## Abteilungsversammlung 2006

Zu der am Dienstag, dem 16. Mai 2006, um 19.30 Uhr in der Gaststätte „Bacco“, Oppelner Str. 2, 53119 Bonn-Tannenbusch stattfindenden Abteilungsversammlung laden wir alle Mitglieder der Tischtennis-Abteilung der SSF Bonn 1905 e.V. herzlich ein.

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Ehrungen
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung
4. Bericht der Abteilungsleitung
5. Wahl eines Versammlungsleiters
6. Entlastung der Abteilungsleitung
7. Neuwahlen
  - a. Abteilungsleiter
  - b. Stv. Abteilungsleiter
  - c. Sportwart
  - d. Damenwart
  - e. Kassenwart
  - f. Jugendwart  
(Bestätigung der Jugendversammlung)
8. Mannschaftsaufstellungen Saison 2006/2007
9. Anträge
10. Verschiedenes

Anträge zur Abteilungsversammlung sind bis Freitag, den 12. Mai 2006, schriftlich an die Abteilungsleitung zu richten.

Aufgrund der Bedeutung einzelner Punkte bitten wir um vollzähliges Erscheinen. Mitglieder, die trotzdem verhindert sind, werden gebeten, unbedingt vor der Versammlung telefonisch mit unserem Sportwart Harald Kautz Kontakt aufzunehmen (d.: 631363 oder priv.: 4330606).

Am Dienstag, 16. Mai 2006, ist die Halle ab 19.00 Uhr geschlossen.

i.A. Jörg Brinkmann

Neues Angebot in Zusammenarbeit  
 mit den SSF Bonn

## Tango Argentino

### Workshops und Kurse mit Viviana und Martin

Der Tango kommt aus Buenos Aires (Argentinien), wo er für die Bevölkerung nach wie vor zum täglichen Leben gehört. Seit einigen Jahren wird er auch in Deutschland mit großer Leidenschaft getanzt.

Viviana und Martin vermitteln im Unterricht den authentischen argentinischen Tanzstil. Viviana kommt aus Buenos Aires. Sie ist in der Tradition des Tangos aufgewachsen und tanzt seit vielen Jahren. Martin ist von argentinischen Lehrern ausgebildet worden. Sie unterrichten seit einigen Jahren zusammen.

### Intensiv-Workshop für Anfänger:

Der Workshop richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. In 8 Unterrichtsstunden sollen Tanzhaltung, Umräumung, Eleganz in der Bewegung sowie der Grundschrift des argentinischen Tangos vermittelt werden.

### Termine:

Sa. und So. 29. und 30. April 2006

Sa. und So. 10. und 11. Juni 2006

jeweils von 15 bis 18 Uhr.

Anmeldung möglichst paarweise.

### Kosten:

50 Euro pro Person und Wochenende

für Nichtmitglieder,

25 Euro für SSF Mitglieder

Die Gebühr ist am ersten Kurstag bar zu bezahlen.

### Ort:

Werkstatt Friedenserziehung,  
 Wittelsbacherring 22, Bonn (Nähe Hbf)

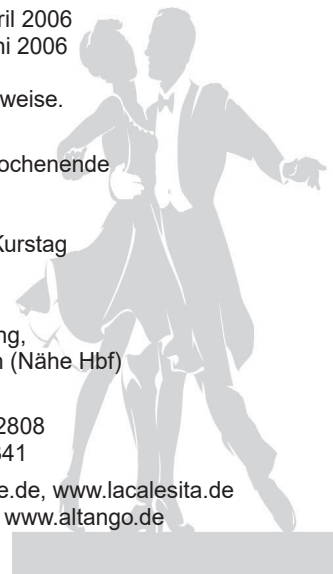
### Anmeldung und Info:

Viviana Alvarez: 0228-4222808

Martin Ottmers: 0228-696341

**Mail:** Dirk-Viviana@t-online.de, www.lacalesita.de

**Mail:** altango@t-online.de, www.altango.de





# Riesentalent auf Erfolgskurs

Auf der Tartanbahn ist der erst 15-jährige SSF-Läufer David Braun eine Klasse für sich



David bei seinem ersten Titelgewinn beim deutschen Talent-Crosslauf.

Im Märchen vom Hasen und dem Igel wäre er wohl der Igel – immer schon da, wenn auch der Hase japsend das Ziel erreicht, der Konkurrenz meist um Längen voraus. David Braun aber gelingt das ganz ohne Tricks; unter den deutschen Langstreckenläu-

fern im Schülerbereich ist der SSF-Athlet eine Klasse für sich und über 1000 Meter, 3000 Meter und 5 km können ihm nur wenige Konkurrenten das Wasser reichen. Dabei liegt seine eigentliche Zukunft als Läufer noch vor ihm, denn David Braun ist im Februar erst 15 Jahre alt geworden.

So jung die Saison auch ist – wichtige Rennen hat das Nachwuchstalents 2006 bereits gewonnen, die Nordrhein-Crossmeisterschaften (über 3 km mit einem Vorsprung von 40 Sekunden auf den Zweiten) etwa und einen internationalen Crosslauf in Belgien (sein 162. Sieg übrigens). Crossmeister im Landesverband Nordrhein (LVN) wurde David auch schon 2005, im gleichen Jahr Landesmeister über 3000 m und und Vize-

meister über 1000 m sowie inoffizieller Deutscher Schülercrossmeister in den Jahren 2003, 2004 und 2005 – das sind nur einige Titel in der beeindruckenden Serie, die sich der 15-Jährige bereits erkämpft hat.

Ein Silvesterlauf an der Steinbachtalsperre, den er 1998 als Siebenjähriger gewann, habe am Anfang gestanden, erzählt David, aber eigentlich sei ihm das Laufen bereits in die Wiege gelegt worden. Sein Talent habe er wohl von Vater Anton geerbt, der selbst einmal 7. bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften wurde und zusammen mit in der Leichtathletikszene bekannten Größen wie Detlef Uhlemann, Wolf Dieter Poschmann, Rudi Brückner, Gerd Escher und Willi Jungbluth



David, sein Trainer und Fred Schladen, ehemaliger deutscher Meister im Kugelstoßen, bei der Bonner Sportlerehrung 2005.

beim LC Jägermeister trainierte – „alles Leute, die die 5000 m unter 14 Minuten liefen“. „Von klein auf war er ein Kämpfer“, berichtet auch Trainer Johannes Lummer, der David seit Kindertagen kennt, selbst als Betreuer bei den Olympischen Spielen in Montreal dabei war und auch Detlef Uhlemann trainiert hat, den heutigen DLV-

Anzeige Elektro Ehlen





Bundestrainer, der als Erster im DLV die 10.000 m unter 28 Minuten lief.

Lummer nennt die entscheidenden Dinge, die ein guter Läufer mitbringen muss: Ehrgeiz, Kampfgeist, Disziplin, Zielstrebigkeit und natürlich Talent. „Und David ist ein Riesentalent“, sagt Lummer, „wo andere laufen, schüttelt er das aus dem Ärmel“. Durchsetzungskraft und Fleiß kommen bei David Braun noch dazu: Dreimal pro Woche, bei Wind und Wetter, kann man ihn auf seiner Trainingsstrecke am Königswinterer Rheinufer antreffen, in (radelnder) Begleitung von Johannes Lummer, ausgerüstet mit Pulsmessgerät und Frequenzzähler. Rechnet man Vor- und Nachbereitung der Trainingsläufe, Massage und intensive Trainingsgespräche sowie die Wettkämpfe hinzu, bleibt wenig Zeit für anderes. „Aber“, so meint David selbst: „Mir macht das Laufen einfach Riesenspaß, das ist für mich die allerbeste Entspannung“ und genug Zeit für seine Hobbys – Musik („alles außer deutschem Rap“), Playstation, Shoppen, Schlittschuhlaufen und Freunde treffen – bleibe ihm allemal.

Dass sich der sportliche Einsatz lohnt, zeigen die umfangreichen Listen, die Johannes Lummer führt – nicht nur in seinem Jahrgang ist David dort ganz vorn zu finden. Und auch das Glück des Tüchtigen scheint dem jungen Talent zur Seite zu stehen: Von größeren Verletzungen blieb David bislang verschont, und wenn das so bleibt, wird der Hochleistungssport neben der Schule wohl auch die nächsten Jahre dominieren. Ganz gezielt arbeitet David Braun an der 3000 m- und der 5000 m-Strecke; in zwei Jahren beispielsweise ist ein mehrmonatiger Aufenthalt im australischen Perth geplant, wo neben guten Schulen eben auch hervorragende Trainingsbedingungen zu finden sind.

„Was wird jetzt betreiben, ist vor allem Aufbauarbeit“, erklärt Johannes Lummer, „wenn auch künftig keine Verletzungen dazwischen kommen, wird David in drei Jahren über 3000 m etwa eine Minute schneller



David Braun - mit Ehrgeiz und Talent zum Erfolg

sein“. Die bislang erreichten Erfolge führt der Trainer neben der „Gabe“ seines Schützlings auch auf die gezielte und systematische Trainingsarbeit mit Rundumbetreuung zurück: „Heute trainiert man nicht mehr in der Gruppe wie noch zu meiner Zeit, Erfolge erreicht man durch eine gezielte Förderung und enge Zusammenarbeit“. Wichtig sei eben auch das gemütlche Zusammensein nach dem Training und das Vertrauensverhältnis zwischen Athlet und Trainer, der in diesem Fall mindestens ebenso sehr ein väterlicher Freund ist.

Läuft alles wie geplant, wird David Braun einen seiner sportlichen Leistungshöhepunkt wohl mit 21/22 Jahren erreichen – gerade rechtzeitig zu den Olympischen Spielen. „2012 in London möchte ich schon gern dabei sein“, nennt David seine Ziele, „und vier Jahre später, bei der Olympiade 2016, dann das Finale erreichen“. „Durchaus realistisch“, meint der Trainer, nach dessen Einschätzung ein anderes Ziel aber noch viel näher liegt: „Die Bestzeit seines Vaters, 1000 m in 2:40 Minuten, die wird David ganz sicher in diesem Jahr toppen. Die lief der allerdings erst mit 18 Jahren.“



Fachgeschäfte unterschiedlichster Branchen, Handelsbetriebe, Werkstätten und Dienstleister jeder Art bieten als Partnerunternehmen der SSF jedem einzelnen Mitglied unseres Vereins ihre Produkte oder Dienstleistungen zu besonders günstigen Konditionen an. Gegen Vorlage des Mitgliedsausweises erhalten Sie bei den untenstehenden Unternehmen beispielsweise spezielle Rabatte, günstigere Leasing-Angebote, längere Zahlungsziele oder andere besondere Serviceleistungen.

<b>Baubedarf</b>	Schmidt Rudersdorf
<b>Finanzen</b>	Dt. Vermögensberatung
<b>Gesundheit</b>	Al-med Ayurwa Bruderhilfe - Pax - Familienfürsorge Carla Klemp Dorn-Säule MarktStern
<b>Marketing</b>	p&pM
<b>Musik</b>	Music + Friends
<b>Schlafsysteme</b>	Sleeping Art
<b>Service</b>	Gut Nass
<b>Sonnenstudio</b>	Helios Sunshine
<b>Sport</b>	Sportpartner Sport-Service Werkhausen

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.ssf-bonn.de/partner.htm](http://www.ssf-bonn.de/partner.htm).

## TA Triumph-Adler Rheinland GmbH garantiert:

Kosteneinsparung: Ja – aber  
**keine** halben Sachen

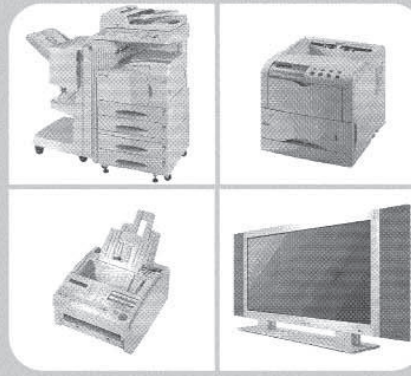


### "...halbe Sachen"

- große System-Vielfalt im Hardware-Bereich
- Mix verschiedener Vertragsformen wie Kauf, Leasing, Service
- unterschiedliche Lieferanten und Ansprechpartner
- hoher Arbeitsaufwand für Organisation und Verwaltung von Verbrauchsmaterial und Serviceleistungen
- Kapitalbindung durch gekaufte Einzelgeräte
- undurchsichtige Kosten-Struktur im gesamten System

kostenfreie  
**SystemAnalyse**

**Individuelle Lösungen**  
inklusive Service All-in



### "...GANZE Sachen"

- Verbesserung der Hardware-Infrastruktur
- Standardisierung der Ausgabe-Medien
- Optimierung der Kostenstruktur
- Entlastung der vorhandenen IT-Strukturen
- moderne, homogene Produktlandschaft
- hohe Service-Qualität

Wir bieten Ihnen eine kostenfreie Analyse Ihrer derzeitigen System-Struktur. Dabei versprechen wir Ihnen maßgeschneiderte Lösungen – inklusive Service All-in.

Hierfür bürgt TA Triumph-Adler Rheinland GmbH, unser Geschäftsführer, Herr Frank Eismann.

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir das auf Sie individuell abgestimmte Funktions- und Service-Konzept für den gesamten Bereich Kopieren · Drucken · Faxen · Scannen · Präsentieren

130 Mitarbeiter, davon 60 Service-Techniker  
19 500 Kunden regional · mehr als 4 000 Systeme überregional

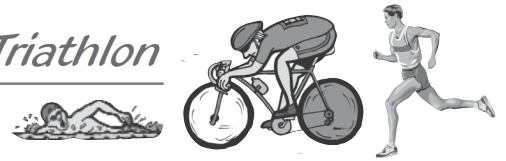
**TA Triumph-Adler**  
Triumph-Adler Rheinland GmbH

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.  
Frau Janina Fischer verbindet  
Sie mit Ihrem persönlichen Berater

Tel. 02 28 . 9 88 77 38  
Fax 02 28 . 9 88 77-32

janina.fischer@ta-rheinland.de  
www.ta-rheinland.de





„Extrem Bike and Run“:

## Spendenmarathon durch Schleswig-Holstein

**R**adeln und Laufen für eine gute Sache: SSF-Triathleten machen am Nord-Ostsee-Kanal auf die Arbeit von Dunkelziffer e.V. aufmerksam

Sich sportlich betätigen und gleichzeitig für eine gute Sache einsetzen: Das gelang den beiden SSF-Triathleten Frank Ritter (34) und Sascha Heinsohn (31) mit ihrer „Extrem Bike and Run“-Tour am Nord-Ostsee-Kanal in Schleswig-Holstein. Sie radelten und liefen insgesamt nicht nur 220 Kilometer, sondern machten mit dieser Aktion auch auf die Arbeit von „Dunkelziffer e.V.“ aufmerksam, einem Verein, der sich für sexuell missbrauchte Kinder einsetzt.

Der Nord-Ostsee-Kanal, kurz: NOK, ist die meistbefahrene künstliche Wasserstraße der Welt, Tag und Nacht passieren ihn jährlich 45.000 Schiffe. Der NOK führt in einer Länge von 98,7 Kilometern von der Elbe bei Brunsbüttel quer durch Schleswig Holstein bis zur Kieler Förde bei Kiel-Holtenau.

Die Idee der beiden SSF-Langdistanztriathleten und Ultraläufer Frank Ritter und Sascha Heinsohn war es, den NOK zuerst mit dem Mountain-



*Erschöpft, aber glücklich über die absolvierte Leistung: Frank Ritter und Sascha Heinsohn liefen und radelten insgesamt 220 Kilometer, um auf die Arbeit von Dunkelziffer e.V. aufmerksam zu machen.*

bike abzufahren und anschließend abzulaufen (non-stop versteht sich!). Dadurch, dass an einigen Stellen kein Weg direkt am Kanal entlang führt, kamen einige Kilometer mehr zusammen als die eigentliche Kanallänge – insgesamt 115 km auf dem Rad und 105 km per pedes.

Erschöpft, aber glücklich über die absolvierte Leistung erreichten Frank Ritter und Sascha Heinsohn nach fast 17 Stunden (Verpflegungspausen, Foto- und Interviewstopps inklusive) die Schleusenanlage in Brunsbüttel, an der sie am Morgen des 11. Februar gestartet waren.

Gerade die letzten 7 Kilometer der 105 km langen Laufstrecke waren besonders schwer, Kälte, Muskel- und Gelenkschmerzen forderten ihren Tribut. Dank des Betreuungsteams, das die Athleten mit Verpflegung und moralischen Beistand unterstützte, und den vielen positiven Resonanzen am Streckenrand überstanden die beiden Athleten einige Schwächephasen.

Mit ihrem „Extrem Bike and Run“ wollten die Athleten auf die Arbeit von Dunkelziffer e.V. aufmerksam machen – einem Verein, den sie aus ihrem Berufsalltag als Polizeibeamte kennen. Seit seiner Gründung 1993 setzt sich Dunkelziffer e.V. für sexuell missbrauchte Mädchen und Jungen ein, betreibt Aufklärungsarbeit zum Beispiel an Schulen und bietet den Opfern Beratung und therapeutische Hilfe.

Übrigens: Auch Sie können Dunkelziffer e.V. unterstützen – über das Spendenkonto 8680001 bei der Deutschen Bank (BLZ 20070024) und unter dem Stichwort „NOK-Spendenmarathon“. Weitere Informationen über den Verein selbst sind im Internet über [www.dunkelziffer.de](http://www.dunkelziffer.de) erhältlich.



PETER BÜRFENT GmbH & Co. KG  
COCA-COLA BONN



Aufstieg 2006

## Mädels mit Ehrgeiz und Esprit

Mit Volldampf in die Oberliga – Glückwunsch an die Volleyball-Damen



Stolz zeigen sich Trainer René Papenfuß (li.) und Co-Trainer Sebastian Miebach (re.) mit „ihren“ Mädels – ihnen ist der Durchmarsch von der A-Jugend in die Oberliga gelungen

**D**as große Ziel war schon Ende der letzten Saison erreicht; mit einem Sieg gegen Hennef in der Landesliga war der „Last Minute“-Aufstieg in die Verbandsliga perfekt. Angefangen haben wir in der Kreisliga als dritte Damenmannschaft und schon damals wollten wir uns einmal auf dem Spielberichtsbogen mit SSF Fortuna Bonn I eintragen. In der Verbandsliga haben wir dieses Ziel mit der gerade abgelaufenen Saison geschafft, die nächste Spielzeit starten wir in der Oberliga.

Mutig wollten wir zum Beginn der Saison überall erzäh-

len, dass wir intern bereits das Ziel vor Augen hatten, erneut den Aufstieg zu schaffen, jedoch hielten es viele für cleverer, erst einmal über den Klassenerhalt zu sprechen. Nach Abschluss der Hinrunde stand die Mannschaft auf Platz 1 und hatte alle ihre Spiele souverän mit 3:0 gewonnen. Nun durften wir endlich auch offen über die Oberliga sprechen. Nach dem 14. Spieltag konnten wir dann mit dem 14. Sieg in Folge den Aufstieg perfekt machen, da die direkte Konkurrenz schon zu oft verloren hatte.

Als Trainer möchte ich behaupten, dass es eine großartige Mannschaft ist, die neben der Leistung auch mit viel Spaß begeistert. Die Spielerinnen sind absolut Volleyball verrückt und bereit sich aufzuopfern. Konsequenz wurde sogar der Freitagabend für Training geopfert und das bei einem Durchschnittsalter von 19 Jahren! Der Kern der Mannschaft besteht schon seit der D-Jugend, so dass man sich blind kennt und Freundschaften schon längst neben der Halle geschlossen wurden. Egal ob es auf einer privaten Party ist oder aber bei einem Meister-

schaftsspiel, jederzeit kann man diese Mannschaft an ihren „Spitzenreiter“-Chören erkennen.

Meiner Meinung nach ist der Erfolg wirklich verdient und die Konsequenz jahrelanger Arbeit. Neben der regelmäßigen Teilnahme der Mädels waren auch viele fleißige Helfer mit am Werk. Gerne bedanken wir uns noch mal bei allen, die uns so gut unterstützt haben. Selbst Neil Johnson ließ uns letztes Jahr an seinem Erfahrungsschatz teilhaben und brachte uns ein ganzes Stück nach vorne. In dieser Saison wurden wir von Jonas Eik-





kmann und Sebastian Miebach sehr gut unterstützt; mit ihnen haben wir wieder Trainer gefunden, die bereit sind eine ganze Menge zu opfern. Diese Mannschaft repräsentiert auch Vereinsarbeit, da sie über Jahre gehütet und geformt wurde. Nicht nur weil die Mädels so sympathisch sind (jeder kann sich gerne bei einem Heimspiel überzeugen), sondern auch weil sie Talent und Ehrgeiz haben, durften wir bei den anderen Mannschaften mittrainieren und dazu lernen. Besonderen Dank gilt auch an Heiner Balke und Thomas Ropertz, die nicht nur mir hilfreich mit ihren Erfahrungen zur Seite standen.

Das, was wir über die Jahre vom Verein bekommen haben, möchten wir nun weitergeben. Wir sehen uns noch lange nicht am Ziel, den wir wollen auch dem Damenvolleyball in Bonn wieder ein wenig Esprit verleihen. Unseren guten Nachwuchs, der von Anne Balke trainiert wird, binden wir re-

gelmäßig in unser Training ein, so dass wir auch in den nächsten Jahren hoffentlich immer eine schlagfertige Truppe ins Rennen schicken können. In dieser Abteilung steckt noch eine Menge Potenzial, das man mit Ruhe und Geduld wachsen lassen muss.

Zum Schluss möchte ich mich noch in eigener Sache an die Mannschaft wenden und ihr ein öffentliches Liebesgeständnis machen. Ich freue mich wirklich, dass ihr es nach all den Jahren immer noch mit mir aushaltet und mich an eurem Erfolg teilhaben lasst. Nächste Saison werde ich wieder eine Schippe drauflegen und mir neue Gemeinheiten einfallen lassen, um euch weiter zu bringen und um meiner Mama irgendwann sagen zu können, das wir Weltmeister geworden sind!! Gemeinsam werden wir uns die Oberliga vorknöpfen und uns nicht mehr vertreiben lassen! Somit verbleibe ich mit lauten For – tu – na Rufen René Papenfuß

## Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Volleyballabteilung

am 4. Mai 2006 um 19:00 Uhr im Roten Salon, Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Wahl des Protokollführers
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
5. Berichte der Abteilungsleitung
6. Entlastung der Abteilungsleitung
7. Wahl der Abteilungsleitung
8. Wahl der Delegierten
9. Anträge
10. Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 27. April 2006 (Poststempel) schriftlich bei der Abteilungsleitung (SSF-Geschäftsstelle, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn) vorliegen.

**SSF PARTNER**  
Hier gib's Vorteile für Mitglieder

**SSF Mitglieder erhalten bei uns 15% Rabatt!**  
Ausgenommen bereits reduzierte Ware und Sonderangebote.

**Schmidt Rudersdorf**  
*gestalte deine Welt!*

Fliesen • Baustoffe • Naturstein  
Christian-Lassen-Str. 6  
53117 Bonn-Buschdorf  
Telefon 02 28 . 55 91 6 - 0  
Fax 02 28 . 55 91 6 - 55  
www.schmidt-rudersdorf.de

Öffnungszeiten  
Montag - Freitag 09.30 - 18.30 Uhr  
Samstag 09.00 - 14.00 Uhr  
Offener Sonntag\* 11.00 - 16.00 Uhr

\*keine Beratung, kein Verkauf

**Ideen muss man haben.  
Und unsere Fliesen.**



Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!

Egal, ob Sie nur mal schnuppern oder regelmäßig Sport treiben wollen, ob Sie sich für ein Angebot entscheiden oder öfter etwas anderes machen möchten: Bei den Angeboten des „Offenen Bewegungstreffs“ ist alles möglich. In den Schulferien sowie an Feiertagen finden keine Angebote statt.

Im Rahmen unseres „Offenen Bewegungstreffs“ sind immer wieder Änderungen und Neuerungen möglich. Wir wollen mit unseren Angeboten aktuell bleiben und unsere Teilnehmer mit einem gesunden Sportangebot zufriedenstellen. In den Sommermonaten finden bei schönem Wetter manche Gymnastik- und Fitnessangebote auch im Stadion statt. Auf dieser Seite lesen Sie unsere neuen Angebote. Nähere Infos zu allen Angeboten finden Sie in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, im Schaukasten des Sportparks Nord (Eingangsbereich), im Krafraum und natürlich im Internet unter [www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de).

#### Geschäftsstelle der SSF-Bonn:

Kölnerstrasse 313 a,  
53117 Bonn,  
Telefon-Nr. 67 68 68.

#### Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Mo, Mi, Fr 13.00 – 17.00 Uhr,  
Di 9.00 – 18.00 Uhr,  
Do 9.00 – 20.00 Uhr.

#### Öffnungszeiten Krafraum:

Mo, Mi, Fr 8.00 – 21.30 Uhr,  
Di, Do 9.00 – 21.30 Uhr,  
Sa 9.00 – 17.00 Uhr,  
So 10.00 – 15.00 Uhr.

#### Preise des Offenen Bewegungstreffs:

(Kartenverkauf in der Geschäftsstelle und im Krafraum der SSF Bonn während der Öffnungszeiten)

#### Einzelkarte:

5 EUR für Mitglieder und Nichtmitglieder bis 59 Jahre  
4 EUR für Mitglieder und Nichtmitglieder ab 60 Jahre u. Kinder

#### Zehnerkarte:

10 EUR für Mitglieder  
45 EUR für Nichtmitglieder bis 59 Jahre  
30 EUR für Nichtmitglieder ab 60 Jahre u. Kinder

#### Jahreskarten: (nur für Mitglieder)

##### 1 Jahreskarte für 1 Angebot

18 EUR bis 59 Jahre  
15 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

##### 2 Jahreskarten für 2 Angebote

36 EUR bis 59 Jahre  
30 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

##### 1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote

50 EUR bis 59 Jahre  
40 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

## Neue Angebote

Wir erweitern unser Angebot  
im Offenen Bewegungstreff:

### Pilates - ein besonderes Training

ab dem 26. April 2006,  
mittwochs 17.15 - 18.30 Uhr  
im Ludwig-Erhard-Kolleg, Kölnstr. 235

unter der Leitung von Maaila Hem Bahadur Shrestha

In den zwanziger Jahren entwickelte Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) ein spezielles Training, um seine schwache körperliche Verfassung zu verbessern. Mittlerweile findet das intensive Allround-Programm weltweit Anerkennung. Pilates ist ein gesundes Ganzkörpertraining, ein Zusammenspiel von Atmung und Bewegung sowie von Kraft und Beweglichkeit. Pilates ist eine Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung, die Muskeln bringt, ohne Masse anzusetzen. Die Muskulatur, vor allem in Rücken und Bauch, wird unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Mit Einsatz unseres Kraftzentrums in der Körpermitte (Powerhouse genannt) soll die übrige Körpermuskulatur einen möglichst freien Bewegungsfluss erreichen. Insbesondere die tiefliegende Bauchmuskulatur stützt die Wirbelsäule und die inneren Organe. Das sehr individuelle Training berücksichtigt die Anatomie und die Leistungsgrenzen jedes Einzelnen und ist somit für alle Erwachsenen geeignet.

**Bitte bringen Sie eine Isomatte mit, rutschfeste Socken, ein Handtuch und etwas zu Trinken.**

### Wirbelsäulengymnastik

für Frühaufsteher

ab dem 15. Mai 2006,  
mittwochs 08.00 - 09.15 Uhr  
im Sportpark Nord (kleine Fechthalle)

Frühaufsteher haben jetzt auch die Möglichkeit bei uns mittwochs um 8.00 Uhr im Sportpark Nord (kleine Fechthalle) etwas Gutes für Ihre Wirbelsäule zu tun.

Mitzubringen sind Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu Trinken.

## Laufend gute Laune

Lauftreff „Running Gag“ der SSF  
ist immer mit Spaß bei der Sache

Lauftreff für Anfänger: Dienstags 18.00 - 19.00 Uhr  
Lauftreff für Fortgeschrittene: Dienstags 19.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang der Sporthalle Sportpark Nord  
unter der Leitung von Michael Bosch und Holger Wondratschek

Die SSF bieten im offenen Bewegungstreff allen Laufinteressierten zwei Möglichkeiten gezielt den Einstieg in die „Immer-und-überall-Sportart“ zu finden. Der Laufkurs für Anfänger führt detailliert in Technik und Trainingsgrundlagen des Ausdauersports ein, für alte Hasen und laufambitionierte Freizeitsportler ist der Lauftreff „Running Gag“ (Fortgeschrittene) der SSF Bonn die erste Wahl.

Insbesondere im Herbst und Winter ist das Laufen in der Gruppe eine hervorragende Möglichkeit auch in der dunklen Jahreszeit sorgenfrei der eigenen Sportart nachzugehen. „Running Gag“ achtet auf unterschiedliche Leitungsniveaus und teilt sich in Kleingruppen. Derart ist aus dem offenen Angebot mittlerweile eine kleine Institution geworden. Bis zu 25 begeisterte LäuferInnen drehen jeden Dienstag eine große Runde am Bonner Rheinufer. Gemeinsame Aktivitäten, wie die Teilnahme an Volksläufen und gesellige Sportlerunden in Biergärten und auf Weihnachtsmärkten brachten so Name und Logo des Lauftreffs hervor. Die atmosphärisch bunte Mischung von derzeit 18 bis 55 Jahren lädt auch zu weiterem Tun ein. Die neuen Ufer des Lauftreffs sind seit Herbst 2005 auch anspruchsvolle Wanderevents in reizvoller Umgebung. Ebenso zeigt sich hier: neue Gesichter sind immer gerne gesehen und finden schnell Fuß.

Zum Einstieg empfiehlt sich unsere Anfängergruppe dienstags, 18.00 Uhr. Es werden die Grundkenntnisse der Lauftechnik vermittelt und die Ausdauer so weit verbessert, dass die Teilnehmer in der Lage sind, 20 bis 30 Minuten in ruhigem Tempo am Stück zu laufen. Die Gesamtlaufstrecke eines Laufermins ist am Anfang ca. 2 km und steigert sich von Stunde zu Stunde auf 7 km. Einstieg ist jederzeit möglich. Jedoch wäre es sinnvoll zum Jahresbeginn, nach den Osterferien, Sommerferien oder Herbstferien einzusteigen.

## Osterferien:

von Montag, den 10. April  
bis einschließlich Freitag, den 21. April 2006  
finden im Offenen Bewegungstreff  
keine Kurse statt.



# Das Angebot im Einzelnen:

Strukturelle Veränderungen in den angebotenen „offenen“ Sportgruppen (z.B. Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer oder Räumlichkeiten) sind möglich, manchmal auch kurzfristig. Daher sollten sich Interessenten bitte vorher am Aushang im Eingangsbereich des Sportparks Nord oder in der SSF-Geschäftsstelle über den aktuellen Stand informieren.

**Stand: 8. März 2006**

## ■ **Wirbelsäulengymnastik**

Mo	10.00 - 11.15 Uhr	Sportpark Nord
Mo	11.15 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
Mo	18.15 - 19.30 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
Di	18.00 - 19.30 Uhr	Theodor-Litt-Schule
Mi	8.00 - 09.15 Uhr (ab 15. Mai)	Sportpark Nord
Fr	9.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord

## ■ **Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung**

Do	18.00 - 19.15 Uhr	Theodor-Litt-Schule
----	-------------------	---------------------

## ■ **Rückenfit**

Do	20.00 - 21.30 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg
----	-------------------	----------------------

## ■ **Kräftigung Tiefenmuskulatur**

Fr	11.00 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
Fr	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord

## ■ **Pilates (ab 26. April)**

Mi	17.15 - 18.30 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg
----	-------------------	----------------------

## ■ **Ausgleichsgymnastik**

Do	11.15 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ **Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren**

Di	10.00 - 11.15 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
----	-------------------	-------------------------

## ■ **Body and Mind**

Di	19.30 - 21.00 Uhr	Theodor-Litt-Schule
----	-------------------	---------------------

## ■ **Seniorengymnastik**

Mi	9.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Do	10.00 - 11.15 Uhr	Sportpark Nord

## ■ **Gesundes Fitnessstraining**

Mo	18.45 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ **Gesund und fit**

Mi	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
Mi	20.00 - 21.30 Uhr	Sportpark Nord

## ■ **Fitness nur für Frauen**

Mi	20.00 - 21.30 Uhr	Gottfried-Kinkel RS
----	-------------------	---------------------

## ■ **Senioren Aerobic**

Di	11.30 - 12.45 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ **Schon-/Einsteiger-Aerobic**

Fr	18.00 - 19.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ **Fatburner Aerobic**

Mo	18.30 - 19.30 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ **Aerobic**

Do	17.30 - 19.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ **Body Styling**

Mo	19.45 - 21.15 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ **Thai-Bo**

Do	18.15 - 19.45 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ **Walking für Alle**

Mi	11.00 - 12.00 Uhr	Sportpark Nord
Treffpunkt: Stadion im Sportpark Nord		

## ■ **Laufftreff**

Di	18.00 - 19.00 Uhr (Anfänger)	Sportpark Nord
Di	19.00 - 20.00 Uhr (Fortgeschrittene u. Könnner)	
Treffpunkt: Eingangsbereich im Sportpark Nord		

## ■ **Wassergymnastik**

Mi	19.15 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
Mi	20.00 - 20.45 Uhr	Sportpark Nord
Do	19.15 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord

## ■ **Aquajogging**

Mi	12.15 - 13.00 Uhr	Sportpark Nord
Do	9.00 - 9.45 Uhr	Sportpark Nord
Do	10.00 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Fr	11.00 - 11.45 Uhr	Sportpark Nord

## ■ **Volleyball für Anfänger**

Fr	18.30 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## ■ **Kinderturnen**

### **für Kinder (1,5 - 3 J.) und Eltern**

Di	9.30 - 10.30 Uhr	Sportpark Nord
Di	10.30 - 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Do	17.00 - 18.00 Uhr <b>Geschwister u. Eltern</b>	Sportpark Nord

### **für Kinder (4 - 6 J.), Geschwister u. Eltern**

Do	16.00 - 17.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### **für Kinder (3 - 4 J.) und Eltern**

Fr	17.00 - 18.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### **für Kinder (5 - 6 J.) ohne Eltern**

Fr	16.00 - 17.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

## **DIE SPORTSTÄTTEN:**

### **Sportpark Nord**

Kölustrasse 250, 53117 Bonn

### **Theodor Litt Schule**

Eduard Otto Strasse 9, 53129 Bonn Kessenich

### **Ludwig-Erhard-Kolleg**

Kölustrasse 235, 53117 Bonn

### **Gottfried-Kinkel Realschule**

August-Bier-Strasse 2, 53129 Bonn Kessenich

### **Seniorenheim Josefshöhe**

Am Josefinum 1, 53117 Bonn

Vereineigene Schwimmhalle nur für Mitglieder im Sportpark Nord.

**Sportbecken:** 50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m / 3,80 m, Taucherglocke 7,0 m, Wassertemperatur 27 Grad

**Lehrbecken:** 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m / 1,20 m, Wassertemperatur 27 Grad  
(Dieses Becken ist Mo.-Fr. durch Kurse belegt)

**Badekappspflicht!**

**Kostenlose Benutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:**

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Bahnen</b>	3	3	3	3	3	mind.4	8
von	14.00	06.30	06.30	06.30	06.30	07.00	08.00
bis	-	-	-	-	-	-	-
Uhrzeit	21.30	21.30	22.30	21.30	21.30	17.00	14.45

**An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:**

Neujahrstag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag.  
Für die übrigen Feiertagen bitte Aushang im Bad beachten.

**Mitgliedsbeitrag pro Jahr ab 2006:** 117,00 EUR pro Erwachsenen; 96 EUR pro Kind, Familienermäßigung, Studentenrabatt

**Aufnahmegebühr:** 26 EUR pro Erwachsenen; 11 EUR pro Kind

**Zusätzliche Gebühren:** In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztl. Untersuchungen, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen

**Geschäftsstelle:** Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, Telefon: 0228/676868, Fax: 0228/673333, Email: info@ssf-bonn.de, Internet: www.ssf-bonn.de

**Öffnungszeiten:** Mo, Mi, Fr 13.00 – 17.00, Di 9.00 – 18.00, Do 9.00 – 20.00

**Trainingsstätten:**

**Sportpark Nord:** Kölnstrasse 250; 53117 Bonn

**Theodor Litt Schule:** Eduard Otto Strasse 9; 53129 Bonn

**Ludwig-Erhard-Kolleg:** Kölnstrasse 235; 53117 Bonn

**Gottfried-Kinkel Realschule:** August-Bier-Strasse 2; 53129 Bonn

**Robert-Wetzlar-Kolleg:** Dorotheenstrasse/ Ecke Ellerstr., 53111 Bonn

**Jahnschule:** Herseler Str. 3, 53117 Bonn

**SSF-Bootshaus:** Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

**Schulzentrum Tannenbusch:** Hirschberger Strasse, 53119 Bonn

**Beethoven-Gymnasium:** Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

**Frankenbad:** Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

**Rheinische Kliniken Bonn:** Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn

**Seniorenheim Josefshöhe:** Am Josefinum 1, 53117 Bonn

## Kursangebote Stand 10. März 2006

**Kursbeginn bitte in der Geschäftsstelle erfragen.**



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

**SSF-Geschäftsstelle:**

Tel.: 0228/676868,

Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn

**Öffnungszeiten:**

Mo, Mi, Fr 13.00 – 17.00,

Di 9.00 – 18.00,

Do 9.00 – 20.00

### Badmintonkurse für Erwachsene

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für SSF-Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder

<b>Anfänger</b>	montags,	20.00 – 21.00 Uhr
<b>Anfänger</b>	mittwochs,	20.00 – 20.45 Uhr
<b>Fortgeschrittene</b>	mittwochs,	20.45 – 21.30 Uhr
<b>Fortgeschrittene</b>	montags,	20.45 – 21.30 Uhr

### Badmintonkurse für Jugendliche

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Jugendliche, die den Anfängerkurs absolviert haben, können in den laufenden Spielbetrieb einsteigen, Kosten: 5 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder

<b>Anfänger</b>	donnerstags,	15.00 – 16.00 Uhr
<b>Fortgeschrittene</b>	donnerstags,	16.00 – 17.00 Uhr

### Basketball für Kinder und Jugendliche

Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 5 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder

<b>Fortgeschrittene</b>	freitags,	15.00 – 16.00 Uhr	Robert-Wetzlar-Schule
<b>Fortgeschrittene</b>	freitags,	16.00 – 17.00 Uhr	Robert-Wetzlar-Schule
<b>Anfänger</b>	dienstags,	17.00 – 18.00 Uhr	Theodor-Litt-Schule

### Einrad für Jugendliche (Alter 8 – 14 Jahre)

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder

<b>Anfänger</b>	montags	16.00 – 17.00 Uhr
<b>Fortgeschrittene</b>	montags	17.00 – 18.00 Uhr
<b>Fortgeschrittene</b>	dienstags	17.00 – 18.00 Uhr

### Sportabzeichen

Sportpark Nord im Stadion, Zeitraum Mai bis 26. September, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, kostenfrei, ohne Anmeldung. Nähere Infos: Frank Herboth, Tel. 0228/675701

dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

### Bauchtanz

Bootshaus, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: für Mitglieder 15 EUR, für Nichtmitglieder 67,50 EUR

**Fortgeschrittene:** mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr

### Nordic Walking

Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder, Walkingsticks gegen Leihgebühr

<b>Anfänger</b>	mittwochs,	17.30 – 18.30 Uhr	SPN, Stadion
<b>Anfänger</b>	dienstags,	10.00 – 11.00 Uhr	SPN, Stadion
<b>Fortgeschrittene</b>	mittwochs,	18.30 – 20.00 Uhr	Parkplatz am Römerbad, eigene Walkingsticks mitbringen

### Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

Sportpark Nord, Einstieg jederzeit möglich. Für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos, für Nichtmitglieder und Mitglieder anderer Abteilungen: Zehnerkarte 45 EUR, Ansprechpartner: Hans Hennes, Tel. 02222/3659

<b>Skigymnastik</b>	mittwochs,	18.15 – 19.30 Uhr
<b>Dynamisches Fitnesstraining</b>	mittwochs,	19.30 – 21.00 Uhr

### Kung Fu

Kursbeginn, Veranstaltungsort, Gebühren und weitere Informationen bei Sabine Haller-Schretzmann, Tel. 0228/362467 (abends)

<b>Anfängerkurs für 6 – 9-jährige</b>	montags,	16.30 – 17.15 Uhr
<b>Anfängerkurs für 10 – 12-jährige</b>	montags,	17.15 – 18.00 Uhr
<b>Anfängerkurs für Jugendl. u. Erwachsene</b>	montags,	18.00 – 19.15 Uhr

### Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

### Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

Schwimmkurse: Sportpark Nord, 14 Übungsstunden, Kosten: 45 EUR für Mitglieder, 95 EUR für Nichtmitglieder

<b>Anfänger</b>	dienstags,	19.00 – 19.45 Uhr
<b>Fortgeschrittene</b>	freitags,	19.15 – 20.00 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimmen)

**Aquajogging/Aquapower:** Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 25 EUR für Mitglieder, 50 EUR für Nichtmitglieder

<b>Aquajogging (schwimmtief)</b>	donnerstags,	19.45 – 20.30 Uhr	Sportpark Nord
<b>Aquapower (schwimmtief)</b>	donnerstags,	19.00 – 19.45 Uhr	Sportpark Nord
<b>Aquapower (stehtief)</b>	dienstags,	19.45 – 20.30 Uhr	Sportpark Nord
<b>Aquapower (stehtief)</b>	samstags,	11.15 – 12.00 Uhr	Rhein. Kliniken B.

### Präventiver Kurs für Erwachsene

In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und der SSF Bonn. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenerstattung bei verschiedenen Krankenkassen möglich

**Aquafitness (schwimmtief):** Sportpark Nord, Kursdauer: 11 Übungsstunden, 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder  
freitags 11.45 – 12.30 Uhr Sportpark Nord



# Abteilungsangebote (nur für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



## Schwimmen

Angebot:	Schwimmkurse / Leistungssport- und Breitensportgruppen. (Zusatzbeiträge für Leistungssportgruppen)
Trainingsstätten:	Sportpark Nord, Frankenbad
Auskünfte:	Ute Pilger, 0228/768406
Masterssport:	Margret Hanke, 0228/622899
Schwimmkurse:	SSF-Geschäftsstelle, 0228/676868

## Wasserball

Angebot:	Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Ruppert Mayershofer, 0228/644437

## Tauchen „STA Glaukos“

Angebot:	ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache, Jugendtraining
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Frank Engelen, 0228/4798887; info@glaukos-bonn.de; Jugendtraining: jugend@glaukos-bonn.de; weitere Infos: www.glaukos-bonn.de
Abteilungsbeitrag:	25,60 EUR pro Jahr

## Kanu

Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten:	Sportpark Nord SSF-Bootshaus
Auskünfte:	Hubert Schrick, 0228/773424 (d) Walter Düren, 0228/363890 Wolfgang Mühlhaus, 02644/980135
Abteilungsbeitrag:	Jugendliche: 20,50 EUR pro Jahr Erwachsene: 25,60 EUR pro Jahr

## Tischtennis

Angebot:	Jugendgruppe, Hobbygruppe, Seniorengruppe
Trainingsstätten:	Jahnschule, Sportpark Nord
Auskünfte:	Jörg Brinkmann, 0228/677910
Abteilungsbeitrag:	Erwachsene: 15,- EUR pro Jahr

## Badminton

Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätten:	Sportpark Nord
Auskünfte:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868

## Volleyball

Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätten:	Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte:	Fritz Hacke (Erwachsene), 02244/3386 SSF Bonn, Geschäftsstelle (Kinder und Jugendliche) 0228/676868

## Leichtathletik

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendl. u. Erwachsene
Trainingsstätten:	Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord
Auskünfte:	Alois Gmeiner, 02208/5243

## Moderner Fünfkampf

Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Hobbyschießgruppe für Erw.
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Joachim Krupp, 0228/640218 Anton Schmitz, 0228/664985

## Triathlon

Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Janet Schriever, 0172/2789822
Abteilungsbeitrag:	30,- EUR pro Jahr ab 18 J., 10 EUR pro Jahr 16–17 J.

## Ski

Angebot:	Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für Jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Petra Block, 0228/690454 Hans Hennes, 02222/3659
Abteilungsbeitrag:	7 EUR pro Jahr

## Judo

Angebot:	Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik
Trainingsstätten:	Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule
Auskünfte:	Jörg Buder (Erwachsene), 02222/63060 Yamina Bouchibane (Kinder), 02224/969545

## Ju-Jutsu

Angebot:	Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte:	Theodor-Litt-Schule
Auskünfte:	Alexander Zumbeck, 02222/922957

## Karate, Ken-Do, Iai Do

Angebot:	<b>Karate:</b> für Kinder ab 8 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen <b>Ken-Do:</b> für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene <b>Iai Do:</b> für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Wolfgang Günther (Karate Erw.), 02222/936149, Norbert Geuthner (Kendo), 0228/4549678, Dr. Heinz Beck (Iai-Do), 0228/28179109

## Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu, Aikibudo

Angebot:	Stock- und Waffenkampf, Kobudo (ab 18 J.), Selbstverteidigung, im sportlichen Wettkampf und als Kampfkunst
Trainingsstätte:	Theodor-Litt-Schule
Auskünfte:	Ute Giers, 02241/9320670

## Tai Chi

Angebot:	<b>Tai Chi:</b> Erwachsene
Trainingsstätte:	SSF-Bootshaus
Auskünfte:	Sabine Haller-Schretzmann, 0228/362467 (abends)

## Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“

Angebot:	Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätten:-	Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte:	Peter Kunze-Schurz, 0228/265300, Carola Reuschenbach-Kreutz, 0171/6817751, Raffaella Edeler, 0178/4158208;
Abteilungsbeitrag:	30,70 EUR pro Quartal (Erwachsene)

## Krafttraining /Fitnesstraining

Angebot:	Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Beate Schukalla, 0228/6193755
Öffnungszeiten:	Mo, Mi, Fr 8.00 – 21.30 Uhr Di und Do 9.00 – 21.30 Uhr Sa 9.00 – 17.00 Uhr, So 10.00 – 15.00 Uhr
Abteilungsbeitrag:	76,70 EUR pro Jahr

## Breiten- und Gesundheitssport

Angebot:	Offener Bewegungstreff: verschiedene Gruppen (Wirbelsäulengymn., Aerobic, Lauffreize, Wassergymn., gesundes Fitnesstraining und vieles mehr), für Mitglieder und Nichtmitglieder siehe gesondertes Angebot
Auskünfte:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868





# Wo wir in Bonn unsere Kreise ziehen, sind Sie gut versorgt.

Wir machen Bonn zur funktionierenden Stadt:  
Durch Energie- und Wasserversorgung, Busse  
und Bahnen, Abfallverwertung, Hafenbetrieb  
und was sonst noch dazu gehört.

**Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.**  
Kölnstraße 313a · 53117 Bonn

**G-4062 Postvertriebsstück. Entgelt bezahlt.**