

BONN



SSFS

Sport-Palette

Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. Ausgabe 398 / Juli 2006



Was lange währt...

Richtfest für unseren neuen Fitnessraum





Alles kein Kraftakt mit der RVK

Ismail Abdo aus Bonn hat richtig viel Kraft. Und die braucht er als allein erziehender Vater von drei Kindern. Aber auch in seiner Freizeit braucht er ordentlich Power. Seit vier Jahren trainiert er vier Mal pro Woche im Fitness-Studio der Schwimm- und Sportfreunde Bonn. Sein Ziel beim Sport: 80 Kilo stemmen können. Sein Ziel beim Busfahren: Geld sparen. Mit seinem MonatsTicket im Abo fährt er kostengünstig und bequem und muss sich um nichts kümmern. Wenn er die Karte selbst nicht nutzt, kann er sie an eines seiner Kinder übertragen – sportlich! **RVK – Wir bewegen die Region.**

www.rvk.de | RVK-Hotline: 0180 4 131313
0,24 Euro/Anruf

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH



Schwimm- und Sportfreunde Bonn

Geschäftsstelle:

Kölustraße 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 Kraftraum: 0228/61 93 755

Bankverbindungen:

Sparkasse Bonn
Kto.-Nr. 72 03, BLZ 380 500 00
Postbank Köln
Kto.-Nr. 932545 01, BLZ 370 501 98

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:

Maike 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	6–7
Jugend.....	8–9

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	10–13
Tauchen.....	14–15
Wasserball	14
Kanu	15
Tischtennis.....	16–17
Ju-Jutsu/Kyudo	18–19
Judo	19
Leichtathletik.....	20
Triathlon	21
Moderner Fünfkampf	23–23
Breitensport	24
Tanzen	24
Volleyball	25–27
Offener Bewegungstreff	28–29
Kursangebote	30
Abteilungsangebote	31

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

Juli

Rainer Brocks
Wolfgang Hinze
Johanna Maslanka
Herbert Rischel
Peter Zoller
Gunter Udelhofen
Joyce Lischka
Wolfgang Ewald
Anatolj Laryushin
Christoph Meny
Mia Werner
Ursula Pillat-Moog
Eugen Merdian
Elly Waber
Maria Wilhelmy
Wolfgang Herzki
Markus Weiss
Marianne Kamps
Ulrich Mohnke



Steffi-Rose Philipowski
Juliane Guenther
Helga Dieck
Kuno Klockow
Günther Scharf
Edmund Hellenthal
Ursula Harbrecht
Reinhard Holubek
Gisela Rothhardt

August

Petra Brinkschulte
Ulrich Gruemer
Franz Leisner
Jürgen Reul
Ingrid Schlee
Ulla Held
Wilfred Streiber
Jörg Buhs
Dieter Zysk
Maike Schramm
Birgid Siegert
Georg Fox
Marianne Funken-Wolf
Renate Heinen
Hans Schmidt
Johann Kuenkel
Annegret Bartz
Klara Broehl
Heinrich Schopmanns
Hilde Lochmann
Kurt Preusser
Uwe Claus

Helmut Boettcher
Günter Sommershof
Angelika Bergmann
Wolfgang Muehlhaus

September

Rolf Baecker
Karin Macherey
Willi Knipp
Christel Geub
Ingeborg Notheis
Stefanie van Vlyten
Jochen Schulze-Diesel
Gabriele Gerwin
Günter Hosten
Herbert Engels
Axel Holst
Helga Wallraff
Helmut Nejedl
Christine Schimka
Sonja Spriessler
Renate Meidow
Marieluise Eilers
Fred Sips
Ingeborg Seidel
Ingrid Dreser
Helmut Schmitz
Ruth Dohmen
Ines Berger
Marlies Roehrig
Paul Riegel
Theo Reinke
Margherita Riedl-Klaffke

Renovierung in den Sommerferien

Fast schon ist es Routine: Auch in diesem Jahr wird das Schwimmbad im Sportpark Nord wegen Wartungs- und Renovierungsarbeiten geschlossen bleiben müssen. Dies geschieht in der Zeit vom 14.07. bis 06.08.2006.

Erfolgreich altern, aber wie?

Bei der 10. Internationalen Konferenz der EGREPA in Köln erfährt man mehr

Körperlich und geistig fit und gesund bleiben – das wünschen sich wohl alle Menschen für ihr Alter. Und genau darum, um „Bewegung, Sport und erfolgreiches Altern“, geht es bei der 10. Internationalen Konferenz der EGREPA vom 14. bis 16. September an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Hinter der Abkürzung EGREPA verbirgt sich eine europäische, gemeinnützige und unabhängige wissenschaftliche Fachgesellschaft, deren Ziel es ist, Forschung, Praxis und öffentliche Initiativen im Bereich von Altern, körperlicher Aktivität und Gesundheit zu fördern. Folgerichtig kommen in Köln international renommierte Dozenten zu Wort, werden Präventionsprogramme vorgestellt, Fortbildungen für Übungsleiter angeboten, kann man sportliche Angebote unter fachkundiger Anleitung auch selbst ausprobieren.

Unter dem Motto „Sportlich und aktiv in die Zukunft – Angebot für Alle“ werden bei der Veranstaltung im Rahmen des Kölner Seniorenjahres 2006 attraktive Sport- und Bewegungsmöglichkeiten und neue Trends vorgestellt, gesundheitsfördernde Bewegungsprogramme, aber auch bewährte Sportarten. Die Ausstellung „Bewegte Senioren“ bietet den Besuchern ausführliche Informationen über Sport und Bewegung im höheren Lebensalter.

Übungsleiter, die an der Konferenz teilnehmen, können sich dies für die Verlängerung bestimmter Lizenzen anerkennen lassen. Eine Tageskarte für die Konferenzteilnahme ist ab 30 Euro zu haben, alle Praxisangebote für Senioren sind kostenlos. Mehr zum Programm und über die EGREPA erfahren Sie im Internet unter www.egrepa.org oder telefonisch unter 0228/910180.

Ramy Azrak



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

*** SSF-Termine ***

Do. 17.08.2006	Gesamtvorstandssitzung
Do. 24.08.2006	Mitgliederversammlung Schwimmen
Sa. 02.09.2006	SSF-Festival auf dem Bonner Münsterplatz
Do. 14.09.2006	Delegiertenversammlung
Di. 26.09.2006	Mitgliederversammlung Breitensport
Mi. 27.09.2006	Mitgliederversammlung Judo
Do. 07.12.2006	Nikolausfeier im Sportpark Nord
Do. 14.12.2006	Gesamtvorstandssitzung

Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. September 2006

Über Verbindlichkeiten und Verlässlichkeit

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

Sie werden es in der Lokalpresse gelesen haben: Die Bonner Finanzpolitiker freuen sich über ein unerwartetes Plus bei den Einnahmen aus der Gewerbesteuer. Nun könnte man meinen, die scheinbar unendliche Geschichte zur finanziellen Ausstattung der städtischen Bäder fände damit ein Ende. Dies stimmt nur bedingt, denn diese zusätzlichen Einnahmen werden zwar dazu beitragen, aktuelle Verbindlichkeiten abzubauen, die strukturellen Defizite im Etat jedoch bleiben bestehen und müssen dringend behoben werden.

Wir, die Verantwortlichen im Vereinssport, sind nach wie vor darauf angewiesen, dass möglichst bald verbindliche Festlegungen erfolgen, was die Stadt im Sport vor allem bezogen auf ihre Sportstätten noch leisten kann und leisten will – Entscheidungen, die die Basis für eine nachhaltige Sportförderung in Bonn bilden. Die SSF Bonn haben mit ihren zusätzlichen finanziellen Leistungen an die Bundesstadt Bonn einen sehr aktiven Beitrag zur Verbesserung der langfristigen strukturellen Situation im Sportpark Nord geleistet! Durch unsere zusätzlichen Zahlungen an die Stadt wird das Bad, das bereits in der Vergangenheit das im Kosten-Nutzen-Vergleich bei weitem günstigste Bad in Bonn war, jetzt im Vergleich noch erheblich besser dastehen.

Unser Gesamtangebot an die Stadt, das über eine erneute Beitragserhöhung unserer Mitglieder in 2007 finanziert wird, werden wir auch angesichts der sich kurzfristig ändernden Haushaltszahlen der Stadt nicht zurücknehmen. Wir erwarten aber auch, dass der bestehende Badvertrag langfristig verlängert wird und die Stadt ihren vertraglichen Verpflichtungen zur Bauunterhaltung verlässlich nachkommt, um eine der zentralen Sportstätten in Bonn langfristig zu sichern.

Das Beispiel der Schwimmbaddecke, die Ende Januar aus Sicherheitsgründen mit der Zusage entfernt wurde, sie werde noch in diesem Sommer ordentlich erneuert, kann kein Beispiel für die Zukunft sein. Heute nämlich wissen wir, dass dies nicht kurzfristig geschehen wird! Das ist wahrhaftig kein ermutigendes Beispiel für eine Public-Privat Partnership; schließlich sorgen wir dafür, dass unsere fast 8.000 Mitglieder und 1.200 Kursteilnehmer vernünftige Sportangebote erhalten. Umgekehrt – und mit Fug und Recht – können wir von der Stadt Bonn erwarten, dass der bauliche Bestand der zentralen Bonner Sportstätte, des Sportpark Nord, gesichert wird.

In Köln geht man noch einen Schritt weiter: Im Mai hat der Stadtrat beschlossen, das Konzept „Schwimmen macht Schule“ zu entwickeln, wonach 95% der Grundschulkinder bis zum Abschluss der 3. Klasse schwimmen lernen sollen. Dieses Vorhaben soll in enger Kooperation von Sportamt, Schulverwaltungsamt und der Kölner Bäder GmbH umgesetzt werden. Städte wie Bremen und Düsseldorf haben damit gute Erfahrungen gemacht, in Hamburg hat die Bäderland GmbH, für die einer unseren früheren Schwimmtrainer tätig ist, inzwischen den gesamten Schwimmunterricht der Grundschulen übernommen. Bonner Überlegungen zu diesem Thema sind mir derzeit nicht bekannt; zumindest wurde unser Angebot, nicht nur über Bäderschließungen, sondern über die generelle, zukünftige Struktur im Schwimmen in Bonn zu diskutieren, bis heute nicht aufgegriffen. Dabei stünde ein kompetenter Partner, die von uns mitgegründete Sport Service Bonn GmbH, längst zur Verfügung. Bereits ein Jahr nach Gründung organisiert die Sport Service Bonn GmbH in Zusammenarbeit mit den SSF Bonn für Grundschulen im ganzen Stadtgebiet mehr als 100 Sportstunden pro Woche. Eine einzige Erfolgsgeschichte – warum aber wird diese Sachkompetenz nicht stärker für den Bäderbereich genutzt?

Bereits jetzt lernen jedes Jahr fast 200 Kinder im Alter zwischen 4 und 8 Jahren in der SSF-Schwimmschule schwimmen – Kinder,



die dies über den Grundschulunterricht heutiger Form nicht mehr lernen können. Es wird interessant sein zu beobachten, welche Linie die Landesregierung einschlagen wird, die sich ja dem Thema Schwimmbad besonders widmen möchte. Bezogen auf unser Schwimmbad, in den letzten 30 Jahren eine der zentralen Leistungssportstätten im Land, hat es aus Düsseldorf zarte Hinweise gegeben, dass man sich einer Modernisierung im Rahmen eines vernünftigen Gesamtkonzepts nicht verschließen werde. Dies haben wir der Stadt als Eigentümerin der Sportanlage mitgeteilt und hier sollen auch Gespräche geführt werden.

Ein weiterer Hinweis von uns ist inzwischen auf fruchtbaren Boden gefallen. Fünf Jahre nach dem von uns im Sportpark veranlassten Ökocheck zur effektiveren Energienutzung, dessen Ergebnisse wir der Verwaltung mitgeteilt hatten, soll jetzt eine Fotovoltaikanlage auf dem Dach des Stadions angebracht werden. Wir sind gespannt, ob und wann dies geschieht und ob man sich dann vielleicht auch noch über eine effektive Energienutzung über ein Blockheizkraftwerk im Sportpark Nord Gedanken machen wird. Fünf Jahre hat es gedauert bis unsere Anregung umgesetzt wurde, eine Menge persönliche Energien hat es gekostet, aber letztendlich auch etwas gebracht – wir werten dies als politischen Erfolg.

Aber auch sportliche Erfolge gibt es zu vermelden: Zum Beispiel den erneuten Aufstieg unserer Volleyballer in die 2. Bundesliga und unserer Volleyballerinnen in die Oberliga. Seit genau zehn Jahren gibt es die SSF Fortuna Bonn jetzt, die heute noch aktiven Fritz Hacke (SSF Bonn) und Erich Goebels (Fortuna Bonn) gehörten zu den Gründungsvätern der Volleyball-Spielgemeinschaft. Zehn Jahre später ist die Bilanz eindeutig positiv: Sportlich hat sich die Spielgemeinschaft gelohnt, die SSF Fortuna Bonn sind ein Garant für höherklassigen Volleyball in der Region und organisatorisch und finanziell hat sich die Bündelung der Kräfte gelohnt. Geteiltes Leid ist eben doch halbes Leid, aber das hatten wir ja bereits beim Thema Schwimmbad...

Bleibt noch der Verweis auf den neuen Fitnessraum im SSF-Bootshaus in Bonn-Beuel. Wenn alles gut läuft, wird der Raum im August eröffnet und zusammen mit vielfältigen neuen Kursangeboten eine Bereicherung des Vereinsangebotes werden. Anmeldungen werden von Inga Eimann, der künftigen Leiterin des Fitnessraums, bereits jetzt entgegen genommen.

Mit den besten Wünschen für einen möglichst schönen und langen Sommer jedenfalls bleibe ich

Ihr

Michael Schanz



Ouvertüre am Rhein

Im neuen Fitness-Studio der SSF Bonn wurde Richtfest gefeiert – Eröffnung voraussichtlich im August 2006

Für die Schwimm- und Sportfreunde Bonn ist es eine der größten Baumaßnahmen der vergangenen Jahre, Ende April aber konnten die Verantwortlichen des Projekts Fitness-Studio einen großen Fortschritt verzeichnen: In der Rheinaustr. 269 in Bonn-Beuel wurde Richtfest gefeiert. Das neue Fitness-Studio, dessen Eröffnung für den August 2006 geplant ist, wird rund 140 Quadratmeter groß sein und mit den wichtigsten Geräten

für ein präventives Training ausgestattet werden.

Vor vier Jahren wurde mit den Planungen begonnen, die nicht nur von den Nutzern des bisherigen Kraftraums mit großem Interesse verfolgt werden. Seit dem vergangenen Herbst ging es in zügigen Schritten voran, das Gelände in der Rheinaustraße wurde zur Großbaustelle.

Der Bedarf an neuen, besseren Trainingsmöglichkeiten war



bassetti

GRANFOULARD



Bonn-CITY

GRAFF GmbH
WOHNACCESSOIRES + WOHNTEXTIL

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

seit langem vorhanden, der seit November 1997 umstrukturierte Kraftraum im Sportpark Nord platzt inzwischen aus allen Nähten. Unter Führung von Beate Schukalla stieg die Zahl der Mitglieder von ca. 100 auf 700. Zurückzuführen ist dieser Mitgliederansturm nicht zuletzt auf ein durchdachtes Konzept und engagierte Mitarbeiter, ein erfolgreiches „Rezept“, das im neuen Studio übernommen wird.

Moderne Ausstattung

Um der weiter wachsenden Nachfrage nach sportlichen Betätigungsmöglichkeiten gerecht zu werden, entstand vor Jahren schon der Plan, das vereinseigene Bootshaus in der Rheinaustr. 269 zu einem Fitness-Studio auszubauen. Den langen Weg durch die Behörden und Ämter hat Dietmar Kalsen, SSF-Vorstandmitglied und technischer Leiter des Projekts, unermüdlich durchgehalten – ohne sein Durchsetzungsvermögen wäre dieser Umbau nicht möglich gewesen. Peter Kurtenbach bringt ehrenamtlich seine gro-

ße Baustellenerfahrung ein und hilft bei der Bauaufsicht mit. Inga Eimann, Diplom-Ingenieurin und Sportwissenschaftlerin, betreut die Baustelle hauptamtlich und wird die Leitung des neuen Fitness-Studios übernehmen.

Das neue Fitness-Studio wird für interessierte Nutzer besonders attraktiv sein und über die wichtigsten Geräte für ein präventives Training verfügen. Bauchtrainer, Rückenstrecker, Rumpfdrehmaschine und diverse Beinmaschinen gehören zu der Standardausrüstung jedes Fitness-Studios, ein besonderes Highlight im neuen Fitness-Center aber werden der Tri-Stretch von Dr. Wolff und der M-Extender sein.

Als Ausdauergeräte dienen zudem zwei Fahrradergometer und zwei Crosstrainer, alle mit eingebauten Handsensoren für eine genaue Kontrolle des Trainings.

Spektakuläre Bauarbeiten

In teilweise spektakulären Aktionen wurde das Projekt

Gutschein (Gültig bis 31.12.2006)

1 x Krafttraining im neuen Fitness-Studio
in der Rheinaustr. 269

Name, Vorname

Datum:





bautechnisch umgesetzt - durch den Einbau einer aufwändigen Konstruktion aus Betonstützen und großen Stahlträgern beispielsweise konnte die vorhandene Betondecke erhalten und für die zusätzliche Lastaufnahme vorbereitet werden.

Den nächsten Bauabschnitt bildete der Umbau der ehemaligen Kegelbahn und die Abtrennung zum Bereich der Umkleiden. Hier entstand der neue Zugang des Gebäudes. Dazu wurden sechs mannshohe Fensteröffnungen in die be-

Infos für Nutzer

Für die Nutzung des neuen Fitness-Studios ist eine Mitgliedschaft bei den SSF Bonn erforderlich. Der Jahresbeitrag für die Vereinsmitgliedschaft liegt zur Zeit bei 117 Euro im Jahr. Dazu kommen eine einmalige Aufnahmegebühr von 26 Euro und 76,70 Euro pro Jahr zusätzlich für die Nutzung eines Fitness-Studios, bzw. 90 Euro, wenn man beide Fitness-Studios nutzen möchte.

Weitere Informationen über das neue Fitness-Studio sind bei Inga Eimann erhältlich (mail: inga.eimann@ssf-bonn.de), mehr über die einzelnen Bauabschnitte finden Sie übrigens auch in unserer Bildergalerie im Internet (www.ssf-bonn.de)

tonierten Außenwände des Erdgeschosses geschnitten. Morgens wurde der Bau wie mit einem Dosenöffner aufgeschnitten, abends konnten Handwerker und Bauverantwortliche durch die verglasten Fensterelemente bereits einen einmaligen Blick auf das Rheinpanorama der Stadt Bonn genießen.

Das Bistro des neuen Studios wurde am 6. Mai eröffnet, dort können die Besucher mehr als nur einen einmalig schönen Blick auf den Rhein genießen – ein tolles Ambiente

und leckere Angebote sorgen für einen gemütlichen Ausklang nach schweißtreibender Betätigung im Fitness-Studio.

Gemeinsam mit Inga Eimann, die sich unermüdlich zur stellvertretenden Bauleiterin qualifiziert, wird Jan van Dorp, der Architekt des Projekts, die „Wundertüte“ Bootshaus weiter in die Richtung der neuen Nutzung begleiten und allen Beteiligten Mut zusprechen, wenn mal wieder etwas ganz anders ausgeführt worden ist, als es die alten Pläne ausgewiesen haben.



RENAULT
CRÉATEUR D'AUTOMOBILES



**Viel Sicherheit für Sie –
viel Geld für Ihren Gebrauchtwagen.**



Bis zu **€ 5.000,-¹**
über Wert für
Ihren Gebrauchtwagen*



Bis zu **€ 4.000,-²**
über Wert für
Ihren Gebrauchtwagen*

Abb. zeigen Renault Scénic Privilege und Renault Mégane Coupé-Cabriolet Dynamique mit Luxe- und Style-Paket jeweils mit Sonderausstattung.

Renault Scénic Exception 2.0 16V 99 kW (135 PS)
inklusive Klimaautomatik, Metallic-Lackierung, Leichtmetall-Felgen
Keycard Handsfree uvm.

Unverbindl. Preisempfehlung **EUR 24.400,-**

¹Angebotspreis inkl. Überführung + Zulassung** **EUR 19.400,-**

** Unter Einrechnung der maximal erreichbaren Überzahlung für Ihren Gebrauchtwagen.

Renault Mégane Coupé-Cabriolet Dynamique 2.0 16V
mit Luxe Paket 99 kW (135 PS) inklusive
Klimaautomatik, Lederausstattung, Aluräder, Sitzheizung uvm.

Unverbindl. Preisempfehlung **EUR 27.700,-**

²Angebotspreis inkl. Überführung + Zulassung** **EUR 23.700,-**

** Unter Einrechnung der maximal erreichbaren Überzahlung für Ihren Gebrauchtwagen.

Autohaus Knüfker

Lievelingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70

Gesamtverbrauch l/100 km: kombiniert von 8,2 bis 8,0, CO₂-Emissionen kombiniert von 196 bis 192 g/km (Messverfahren gem. RL 80/1268/EWG).



55 Kinder und Betreuer genossen die Ferienfreizeit in Dankern

„Burg Drago“ in Windeseile erobert



Am Freitag, dem 7. April, machten sich 55 Kinder und 15 Betreuer auf den Weg zum Ferienzentrum Schloss Dankern im Emsland. Die Wettervorhersagen waren zwar nicht erfolversprechend, der guten Stimmung aber konnte dies keinen Abbruch tun – für Langeweile und schlechte Laune blieb auch in diesem Jahr keine Zeit.

Nach der fünfstündigen Anfahrt kamen unsere Kinder hungrig, aber mit viel Tatendrang in Dankern an. Erstmal wurden die Ferienhäuser von Teilnehmern und Betreuern

bezogen, nach dem Essen wurden die Koffer ausgepackt und die Umgebung um die Häuser auskundschaftet.

Am nächsten Tag durften die Kinder erstmals in Gruppen über das Gelände der Anlage fegen und dort wurde

auch gleich die neu eröffnete Spiel- und Erlebnisburg „Burg Drago“ in Besitz genommen. Hier wurde geklettert, getobt und balanciert. Um unseren „kleinen“ und „großen“ Kindern die Angst vor der Dunkelheit zu nehmen, hatten Sam und

Rüdiger vom Betreuerteam sich wieder etwas einfallen lassen und somit ging es an drei Abenden ab 20.00 Uhr zum Sandberg.

Beim Sonntagsspaziergang um den Dankernsee wollte natürlich auch keiner fehlen.

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 **integralem Wellenprofil** für Übergangslosen anatomisch, perfekten Liegekomfort.

Kombiniert mit der patentierten rahmenlosen Unterfederung SF500 Premium Line, verschmelzen sie zu einem traumhaften Duo.

*Gilt nur auf nicht reduzierte Ware und in Verbindung mit Ihrem Mitglied Ausweis!

Werner Bungert - www.sleeping.art.de - Obnierstr.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



Zwischendurch gab es ein Pferderennen mit einer kleinen Überraschung. Wir hatten sogar einen tapferen Ritter dabei, der sich das Baden im noch kühlen Dankernsee nicht nehmen lassen wollte. Alle anderen wollten ihm nicht nachstehen und somit ging es am Nachmittag, erstmals in dieser Woche, ins Schwimmbad.

Den Montag konnten die meisten kaum erwarten, denn schließlich stand ein Kartkurs auf dem Programm. Auch an diesem Tag hatte der Wettergott ein Einsehen mit uns und alle Kartfahrer kamen mit trockenen Klamotten zurück. Alle anderen nutzten die Zeit um sich im Spieleland, auf dem Abenteuerspielfeld oder beim Minigolf auszutoben.

Am nächsten Morgen wurden zwei Emslandräder ausgeliehen und tatkräftig von Kindern und Betreuern in die Pedale getreten (für einige Betreuer war dies ein gutes Aufwärmtraining für die anstehende Fahrradtour des Vereins in den Sommerferien). Nachmittags konnten sich die Fußballbegeisterten auf dem Platz messen und Marius Team gewann mit 4:1. Danach gingen „Sieger“ und „Besiegte“ ge-



meinsam ins Schwimmbad zum Rutschen und Planschen. Der Tag war aber noch nicht zu Ende, denn nach dem Abendbrot machten wir uns wieder auf den Weg zum See. Hier hatten Sam und Andre mit vielen kleinen Helfern ein Lagerfeuer vorbereitet, an dem Stockbrot geröstet wurde.

Am Mittwoch vormittag ging es für einige Betreuer „hoch“ hinaus. Es wurde der neue Hochseilgarten und die Kletterwand ausprobiert. In luftigen Höhen ging es über Lochbrücken, durch's Spinnennetz, über Autoreifen, die Tarzanschaukel und vieles mehr. Beim Schwebebalken mit Loch musste man schon seinen ganzen Mut zusammennehmen, um hinüber zu springen. An der Kletterwand gibt es drei verschiedene Routen, die je nach Schwierigkeitsgrad auch ihre Ansprüche an den Kletterer stellten. Alle anderen waren fröhlich im Gelände unterwegs und probierten Rodeoreiten und Trampolin in der Nähe des Hochseilgartens aus, damit sie den mutigen Kletterern in schwindelnden Höhen zuschauen konnten. Nach

einem anstrengenden Tag wollten aber die einzelnen „Häuser“ auch noch beim Event-Abend glänzen. Hier wurden Sketches, Quizshows, Akrobatik und andere Nummern aufgeführt.

Am letzten Tag wollten wir eigentlich noch einen Sandburgen-Wettbewerb veranstalten, doch ausgerechnet zu diesem Zeitpunkt machte uns das Wetter (das einzige Mal) einen Strich durch die Rechnung. Die Gruppen teilten sich an diesem Vormittag zwischen Putzen der Häuser und Spielen im Spieleland auf. Nach

Abschluss. Das Torverhältnis stand bei 6:6, also unentschieden. Zum guten Schluss wurden noch im Schwimmbad die letzten Wasserschlachten ausgekämpft und am Abend stand mit einem weinenden und einem lachenden Auge das Kofferpacken auf dem Programm.

Karfreitag ging es für alle glücklich aber auch geschafft zurück ins Rheinland. Ein besonderer Dank geht an unsere beiden Köchinnen Maïke und Astrid Schramm, die unsere hungrige Truppe immer satt bekommen haben. Bedanken möchte ich mich auch bei un-



RENAULT
Service



**Gutschein:
Formel Eins Fanartikel!**

Bei Vorlage erhalten Sie
10 % Ermäßigung
auf alle Renault F1-Fanartikel!*

*Einmalig einzulösen bei:

Autohaus Knüfker

Lievelingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70



dem Mittagessen gab es das ersehnte Revanchespiel unserer Kicker, welches dieses Mal von Sams Team mit 5:2 gewonnen wurde – mit jeweils einem Sieg und einer Niederlage pro Team ein versöhnlicher

serer Betreuergruppe. Es hat wirklich Spaß gemacht, mit Euch zusammenzuarbeiten, und ich hoffe, dass es im nächsten Jahr ein Wiedersehen im Feriencenter Schloss Dankern gibt. Anke Vietmeyer

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, Knüfper & Kania

NL Köln-Bonn: In der Asbach 22 53347 Alfter
T: 0228 - 2805799 F: 0228 - 2805806
www.gbu-consult.de

Topleistungen auf den Langen Strecken

Höchst erfolgreich haben sich die Schwimmer der SSF Bonn im Leistungszentrum Köln geschlagen: Bei den Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften der „Langen Strecken“ erschwammen mehrere Sportler persönliche Bestleistungen und insgesamt zwölf Medaillen. Und das in einer Konkurrenz von 571 Aktiven aus 80 Vereinen des Schwimmverbandes und obwohl die Aktiven kurz vor dem Ostertrainingslager bereits in der Aufbauphase steckten und vollkommen unvorbereitet in die Wettkämpfe gingen - umso erfreulicher deshalb die gezeigten Leistungen.

18 Sportler konnten sich für die langen Strecken qualifizieren und neben vielen Bestzeiten vier Gold-, eine Silber- und fünf Bronzemedailen in der Jahrgangswertung und darüber hinaus eine Gold- und eine Bronzemedaille in der offenen Klasse gewinnen. Sieben Mal

waren unsere Aktiven unter den ersten acht der offenen Klasse zu finden.

Die Goldmedaille in der offenen Wertung ging an **Nina Schiffer** (Jg. 91), die wieder einmal über ihre Paradenstrecke 400m Lagen glänzte. Sie lieferte sich ein spannendes Rennen mit der Wuppertalerin Sonja Schneider (Jg. 89), hatte nach 5:02,45 min aber den besseren Anschlag und trägt nun den Titel der Nordrhein-Westfälischen Meisterin.

Bronze in der offenen Wertung ging überraschend an **Daniel Sowa** (Jg. 82). Er bestritt die 800m Freistil und schlug hier nach 8:58,50 min an.

Auch in der Jahrgangswertung wurden Topleistungen gebracht. **Maurice Mülder** (Jg. 88) siegte über 400m Lagen in 4:48,50 min. Damit schwamm er bereits zu diesem frühen Zeitpunkt im Rahmen seiner Bestzeit. Eine Bronzemedaille

holte er zudem über 1500m Freistil in 17:10,03 min.

Max Widera (Jg. 91) wurde NRW-Jahrgangsmeister über 1500m Freistil in persönlicher Bestzeit von 17:43,09 min. Über 400m Lagen gewann er in 5:10,63 min Bronze und verfehlte nur knapp die Pflichtzeit für die Deutschen Meisterschaften im Juni in Berlin.

Raffaella Mendel (Jg. 88) startete über 400m Lagen und belegte in persönlicher Bestzeit von 5:11,18 min den ersten Platz.

Immer schneller wird **Sven Richter** (Jg. 90) über 1500m

Freistil. Bereits in der Woche zuvor war er eine neue Bestzeit geschwommen, die er nun noch einmal deutlich toppen konnte. Nach 17:09,32 min freute er sich über den Vize-meistertitel.

Drei Bonner Schwimmer gewannen eine Bronzemedaille über 400m Lagen. **Denise Möller** (Jg. 91) erreichte den dritten Platz nach 5:18,09 min, **Niklas Mäusbacher** (Jg. 93) schaffte Bronze in persönlicher Bestzeit von 5:26,98 min. Die dritte Bronzemedaille gewann **Larissa Herboth** (Jg. 92), die ebenfalls mit persönlicher Bestzeit von 5:30,22 min anschluss.

Anzeige Raabe

SSF-Masters in Berlin



Mit zehn Frauen und drei Männern waren die Masters der SSF Bonn in Berlin bei den Deutschen Meisterschaften „Lange Strecke“ 2006 vertreten. Trotz einiger Unregelmäßigkeiten in puncto Zeitnahme, Protokoll und Organisation konnten einige Bonner Masters doch mit einer oder mehreren Medaillen nach Hause fahren. So erreichte Ingeborg Seidel über 200m Schmetterling und über 200m Rücken den 1. Platz, über 200m Brust den 2. Platz und über 400m Lagen den 3. Platz in der Altersklasse (AK) 60. Ulla Held (AK 75) und Margret Hanke (AK 60) konnten über 200m

Rücken die Silbermedaille in Empfang nehmen. Bei den Männern sicherte sich Jürgen Arck (AK 50) – auf seiner Paradenstrecke – 1500m Freistil den 2. Platz sowie über 400m Freistil den 3. Platz. Auch bei den Staffeln gab es für die SSF Bonn zwei nennenswerte Erfolge. Mit Ulla Held, Maike Schramm, Ingrid Segschneider und Ingeborg Seidel (AK 240) wurde die 4 x 200m Freistilstaffel mit dem 1. Platz belohnt. Über 4x200m Brust (AK 240) schwammen Brigitte Oberfell, Ingrid Segschneider, Birgit Veil und Ingeborg Seidel auf den 3. Platz.



Toller Erfolg beim DMS-J-Bundesfinale:

Viertbestes Nachwuchsteam in Deutschland

Klasse: Die Mädels der weiblichen Jugend D (Jg. 95/96) sind das viertbeste Nachwuchsteam Deutschlands in ihrer Altersklasse. Vom Bundesfinale der Deutschen Mannschafts-Meisterschaften (DMS-J) in Essen kehrten sie mit einer Endzeit von 25:29,74 Minuten zurück.

Das Team um Trainer Stefan Koch, Martin Grabowski und Evelyn Heinen hatte sich als einzige Bonner Mannschaft für das Finale der DMS-J qualifizieren können. Dazu reichte ihnen ein siebter Platz bei den Landesmeisterschaften, die auf der 25m-Bahn ausgetragen wurden. Das Bundesfinale fand jedoch auf der 50m-Bahn statt und hier genossen die Mädchen den Vorteil, täglich auf der Langbahn zu trainieren. So büßten Annika Böhm (Jg. 95), Alina Knees (Jg. 95), Stephanie Schmitz (Jg.

95), Annika Walder (Jg. 95), Rebecca Heinen (Jg. 96) und Jasmin Maurer (Jg. 96) kaum in der Gesamtzeit ein und erzielten nach 25:29,74 min einen hervorragenden vierten Platz. Der Sieg in dieser Altersklasse ging mit 24:23,60 min souverän an die SG Neukölln Berlin. Den zweiten Platz belegte die SGS Hamburg mit einer Gesamtzeit von 25:15,87 min, auf Rang drei lag DJK SB Regensburg mit 25:19,50 min.

Trainer Stefan Koch, der Stephanie Schmitz, Alina Knees, Rebecca Heinen und Jasmin Maurer in der zweiten Trainingsgruppe trainiert, war zu Recht stolz auf die Einzelleistungen seiner Schützlinge. Annika Böhm und Annika Walder, die in der 3. Mannschaft unter Martin Grabowski und Evelyn Heinen trainieren, zeigten ihr Können auf der Bruststrecke.

7 Medaillen und 23 Mal unter den ersten Acht

18 Schwimmer und Schwimmerinnen der SSF Bonn starteten am dritten Mai- Wochenende im Leistungszentrum Wuppertal-Kühlenhahn bei den Nordrhein-Westfälischen Jahrgangs-Meisterschaften. Startberechtigt waren Schwimmerinnen der Jahrgänge 92 bis 94 sowie Schwimmer der Jahrgänge 90 bis 94. Einschließlich der Bonner Sportler stiegen insgesamt 647 Aktive aus 112 Vereinen auf die Blöcke und kämpften um Medaillen und Platzierungen. Die Nachwuchsschwimmer unter Stefan Koch und Martin Grabowski konnten fünf Silber- und zwei Bronzemedailien mit nach Hause nehmen.

Die besten Leistungen zeigte an diesem Wochenende Max Widera



(Jg. 91). Er gewann über 200m Lagen in persönlicher Bestzeit von 2:22,99 min die Silbermedaille und schaffte dabei die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften im Juni in Berlin. Einen weiteren Vizemeistertitel holte er über 400m Freistil, für die er 4:25,42 min benötigte. Über 200m Freistil schlug er nach 2:07,54 min an und gewann damit die Bronzemedaille. Larissa Herboth (Jg. 92) startete über 50m Schmetterling und schwamm dort eine deutliche persönliche Bestzeit. Nach 0:31,10 min schlug sie an und gewann die Silbermedaille. Larissa startete auf sechs Strecken und konnte sich jedes Mal unter den Top 8 platzieren.

Auch Cornelia Bauer (Jg. 94)

Einmal mehr nicht zu schlagen

Bei den Bezirksmeisterschaften der Masters 2006 im Schwimmen waren die Aktiven der SSF Bonn einmal mehr nicht zu schlagen. Mit 30 Teilnehmern starteten sie in Wesseling und mit 49 Einzelsiegen und 13 Staffelsiegen waren sie fast schon gewohnheitsmäßig der erfolgreichste Verein. Dazu kamen noch 28 zweite Plätze und 6 dritte Plätze.

Erfolgreichste Schwimmerin war Ingeborg Seidel (AK 60) mit 7 Einzel- und 2 Staffeltiteln. Fast genau so erfolgreich war Wolfgang Ewald in der AK 70 mit 5 Einzel- und 2 Staffelsiegen.

Damit zeigten sich die Masters-Schwimmer der SSF bestens gerüstet für die in den nächsten Wochen anstehenden NRW-Meisterschaften in Duisburg und die Deutschen Masters Meisterschaften in Dresden.



RENAULT
Service



BOXENSTOP BEI RENAULT.

Gutschein:
Für ein hochwertiges Give-Away!

GUTSCHEIN
für eine kostenlose
Renault Warnweste!*

(Solange der Vorrat reicht!)

*Einmalig einzulösen bei:

Autohaus Knüfker

Lievelingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70

Bezirksmeisterschaften im Leistungszentrum Köln

Bestens in Form

Zwei Wochen nach dem Ostertrainingslager im italienischen Lignano bestritten die Schwimmer und Schwimmerinnen der SSF Bonn ihre erste größere Formüberprüfung. Anlass waren die Mittelrhein-Meisterschaften, die im Kölner Leistungszentrum ausgetragen wurden. Dass das Trainingslager bereits erste Früchte trägt, beweisen die vielen Medaillen, Bestzeiten und Normzeiten für die Deutschen Meisterschaften in Berlin. Mit 35 Gold-, 29 Silber- und 30 Bronzemedailien in der Jahrgangswertung sowie 6 Gold-, 7 Silber- und 6 Bronzemedailien in der offenen Klasse waren die SSF Bonn der erfolgreichste Verein des Wettkampfs.

gewann einen Vizemeistertitel. Über 100m Schmetterling schwamm sie persönliche Bestzeit (1:15,53 min), gewann Silber und wird damit im Juni beim Jugendmehrkampf im Rahmen der Deutschen Meisterschaften an den Start gehen. Über eine weitere Silbermedaille freute sich Tom Pilger (Jg. 94). Ihm liegen besonders die Bruststrecken –

über 100m schlug er nach 1:27,67 min als Zweiter an. Niklas Mäusbacher (Jg. 93) startete auf seiner Parade-strecke 200m Rücken. Mit einer Endzeit von 2:31,77 min belegte er Rang drei und gewann Bronze. Neben den Medaillenplätzen konnten sich zehn Bonner Sportler 23 Mal unter den Top 8 in NRW platzieren.

TA Triumph-Adler Rheinland GmbH garantiert:

Kosteneinsparung: Ja – aber
keine halben Sachen



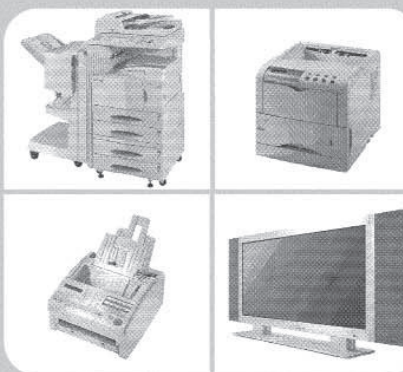
"...halbe Sachen"

- 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

TA

**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



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.

Autohaus	Renault Knüfker
Finanzen	Dt. Vermögensberatung
Fliesen	Schmidt Rudersdorf
Floristik	Krebs
Gesundheit	Al-med Ayurwa Bruderhilfe - Pax - Familienfürsorge Carla Klemp Dorn-Säule MarktStern
Marketing	p&pM
Musik	Music + Friends
Schlafsysteme	Sleeping Art
Service	Gut Nass
Sonnenstudio	Helios Sunshine
Sport	Sportpartner Sport-Service Werkhausen

Weitere Informationen finden Sie auch unter
www.ssf-bonn.de/partner.htm.

NRW-Finale der Mannschafts-Meisterschaften

Hohe Leistungsdichte gezeigt

Am 4. und 5. März 2006 fand im Wuppertaler Schwimmleistungszentrum das NRW-Finale der Deutschen Mannschafts-Meisterschaften (DMS-J) statt. Startberechtigt waren die Jahrgänge 97/98 (Jugend E) bis 89/90 (Jugend A). Qualifizie-

für den Endkampf auf Bundesebene qualifizieren, was einmal mehr die Leistungsdichte in Nordrhein-Westfalen zeigt.

In der Altersklasse B (Jg. 91/92) starteten Larissa Herboth, Johanna Schäfer, Teresa Sender, Nina Schiffer und De-



RENAULT
Service



Bargutschein:

**Ausgenommen
Aktionsfahrzeuge!**

*Einmalig einzulösen bei:

GUTSCHEIN
in Höhe von 400,- EUR bei
Kauf eines Gebrauchtwagens!*

Autohaus Knüfker

Lievelingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70

ren konnten sich in jeder Altersgruppe die sechs schnellsten Mannschaften der Vorkämpfe auf Bezirksebene und bei den SSF Bonn waren es drei Mannschaften, die den Sprung in den NRW-Endkampf schafften.

Mit einer Vorrundenzeit von 25:51,53 min ging die Mädchen der weiblichen Jugend D (Jg. 95/96) in die Rennen. Annika Böhm, Annika Walder, Jasmin Maurer, Rebecca Heinen, Stephanie Schmitz und Alina Knees zeigten deutliche Leistungssteigerungen und verbesserten ihre Gesamtzeit um fast 30 Sekunden auf 25:22,54 min. Für eine Medaille reichte es bei diesem Finale leider nicht, die Mädchen belegten den 4. Platz. Trotzdem konnten sich die jungen Nachwuchsschwimmerinnen als einzige Bonner Mannschaft

nise Möller. Auch hier waren einige Leistungssteigerungen zu verzeichnen und nach einer Vorrundenzeit von 23:57,94 min beendeten die Mädchen den Wettkampf mit 23:36,64 min. Trotz einer Verbesserung von mehr als 20 Sekunden blieb es für die Mannschaft jedoch bei Platz 6.

Die jüngsten Schwimmer in diesem Wettkampf waren die Aktiven der Jahrgänge 97/98 (Jugend E). Hier konnten sich zwölf Mannschaften qualifizieren, da es keine getrennten Jungen- und Mädchenmannschaften gab. Anna Duhme, Jan Kaatz, Christina Baronsky, Tim Schacht, Krischan Warnusz, Lea Steinfels und Marc Seibert gelang der Sprung ins NRW-Finale. Sie benötigten für ihre Staffeln eine Gesamtzeit von 14:29,84 min und belegten am Ende Rang 8.



Keine Angst vor kühlen Tiefen

Respekt, Respekt: Zehn Mitglieder der STA Glaukos ließen sich von den kühlen Temperaturen nicht schrecken und trafen sich am 2. April zum Antauchen an der Aggertalsperre. Die Wassertemperatur lag bei nur 6 Grad Celsius, im Anschluss an den ersten Tauchgang der Saison waren ein heißer Kakao und ein leckeres Essen in Lantenbach da sehr willkommen. Vielen Dank für die Organisation an Regina und Arno. (Babett Drees)

Unsere herzlichsten
Glückwünsche gehen
an Kristina Ollesch
zur Geburt ihrer
Tochter Frieda
Elisabeth Ollesch
am 06.04.06
Die Abteilungsleitung

Herzliche Glückwünsche
an Roland Bajor,
für sein bestandenes
CMAS *** Brevet
(VDST-Gold Brevet).
Wir wünschen weitere
schöne Tauchgänge
und immer gut Luft!
Die Abteilungsleitung



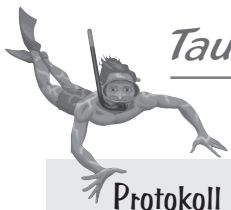
Einladung zur Abteilungs- versammlung der Wasserballer

am 12. September
2006, um 21.30 Uhr
in der Schwimmhalle
im Sportpark Nord

Tagesordnung

1. Bericht der Abteilungsleitung
2. Wahl der Abteilungsleitung
3. Wahl der Delegierten
4. Verschiedenes

Anzeige Elektro Ehlen



Protokoll der Jahreshauptversammlung 2006 der STA Glaukos im SSF Bonn 05 e.V. am Freitag, den 07. April 2006, um 19.30 Uhr im Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Beginn: 19:40 Uhr, Ende: 20:27 Uhr

Anwesende: 18 stimmberechtigte Mitglieder, s. Anwesenheitsliste

TOP 1: Eröffnung der Versammlung und Feststellung der Beschlussfähigkeit

Der Abteilungsleiter Frank Engelen eröffnet die Versammlung und stellt die Beschlussfähigkeit fest, da rechtzeitig – durch Veröffentlichung in der Sportpalette – eingeladen worden ist. Als Gast begrüßt Frank Engelen Eckhard Hanke vom Vorstand der SSF Bonn.

TOP 2: Annahme der Tagesordnung

Die Tagesordnung wird einstimmig mit einer Enthaltung angenommen.

TOP 3: Wahl des Protokollführers

Petra Spieß wird einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

TOP 4: Jahresbericht des Vorstandes

Der Jahresbericht 2005 liegt allen Anwesenden vor. Heide Grebe weist darauf hin, dass die Information über das durchgeführte Foto-Brevet als Sonderbrevet fehlt, an dem vier Glaukos-Mitglieder teilgenommen haben. Frank Engelen erwähnt noch einmal das Engagement der Tauchausbilder, die mit ihrer Tätigkeit ganzjährig mit erheblichem Zeitaufwand eingebunden sind.

Der Jahresbericht wird einstimmig angenommen.

TOP 5: Entlastung des Vorstandes

Die Abteilungsleitung der STA Glaukos wird von der Versammlung einstimmig bei acht Enthaltungen entlastet.

TOP 6: Wahl zur Delegiertenversammlung der SSF-Bonn

Zur Delegiertenversammlung entsendet STA Glaukos den Abteilungsleiter sowie einen gewählten Delegierten.

Einstimmig wird Jürgen Pitzke in Abwesenheit zum Delegierten gewählt. Jürgen Pitzke hat STA Glaukos auch bisher vertreten. Als Ersatz für Jürgen Pitzke werden auf Platz 1 Jochen Müller-George und auf Platz 2 Heide Grebe jeweils einstimmig bei einer Enthaltung gewählt. Beide nehmen die Wahl an.

TOP 7: Behandlung von Anträgen

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 8: Verschiedenes

Ein weiterer Mitstreiter für die Aggertalsperren-Tauchaufsicht findet sich: Claudius Kurtz. Die Liste für 2006 komplettiert sich!

Die Anzahl der Glaukos-Sweatshirt-Neubestellungen in blau beläuft sich auf bisher 19.

Arno Wertenbruch weist auf den Vorbereitungsabend für die Vereinsreise nach Ägypten am 12. April um 19:30 Uhr hin.

Jörg Möller spricht im Namen aller Glaukos-Mitglieder einen Dank an Vorstand und Tauchausbilder aus.

Jochen Müller-George weist auf das diesjährige Rhein-Schwimmen hin und fragt nach weiteren Informationen. Die Termine werden von Frank Engelen geklärt und per Rund-Mail veröffentlicht.

Rainer Meyer teilt der Versammlung mit, dass Frank Engelen mittlerweile den Ausbildungsgrad TL 3 erreicht hat.

Frank Meyer weist auf das Treffen motorradfahrender Taucherinnen und Taucher in Lingen an der Ems hin. Babett Drees wird sich um eine Veröffentlichung entsprechender Informationen kümmern.

Eckhard Hanke fragt vor dem Hintergrund der Bad-Problematik (Frankenbad wird ggf. geschlossen, das Becken im Sportpark Nord leidet unter Aluminium-Fraß), ob der STA Glaukos auf den Caisson verzichten könne. Die Antwort ist ein vehementes Nein, da dieser einerseits für die Ausbildung notwendig ist, zum Zweiten in der Mitgliederwerbung eine Rolle spielt und darüber hinaus eine sichere Geräte-Test-Umgebung bietet.

Es entspinnt sich eine Diskussion über die bisher durchgeführten Maßnahmen zur Eindämmung des Aluminium-Fraßes sowie entsprechender Alternativen. Dirk Schulze profiliert sich in diesem Zusammenhang als möglicher Sanierungs-Berater!

Petra Spieß (Protokollführerin)



RENAULT
Service



BOXENSTOP BEI RENAULT.

**Windschutzscheibenreparatur:
Behalten Sie den Durchblick!**

Für alle Fabrikate!

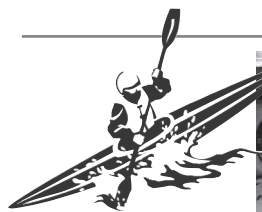
*Einmalig einzulösen bei:

GUTSCHEIN
für eine kostenlose
Windschutzscheibenreparatur!*

(Teilkaskoversicherung vorausgesetzt)

Autohaus Knüfker

Lievelingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70



**Bootsflotte
wieder im
„Heimathafen“**



Mit großer Erleichterung konnten die Kanuten jetzt einen großen Teil ihrer Bootsflotte wieder ins Bootshaus zurückbringen. Während der rund ein Jahr dauernden Umbauzeit waren ihre angestammten Lagerräume nur eingeschränkt und zeitweise gar nicht nutzbar und es mussten Ausweichquartiere gefunden werden - wie z.B. hier die Garage des stellvertretenden Abteilungsleiters Ludwig Kremer. Auch unter der Tribüne des Sportparks Nord war ein Kontingent untergebracht. Trotz dieser widrigen Bedingungen - die die Gemeinschaft in der Abteilung nicht gerade förderte - gelang es vielen Kanuten während der gesamten Zeit ihr gewohnt üppiges Programm zu paddeln und dabei sogar noch neue Mitglieder zu integrieren. Auf weitere Geduldsproben werden die Mitglieder der Kanuabteilung aber auch mit dem Wiederbezug des Bootshauses gestellt, denn hier ist ihr Bereich kleiner geworden und es lagern daher immer noch einzelne Boote auf Balkonen und in Gärten.

Alexander Glass



Zweifacher Aufstieg in die Bezirksliga

Wechselbad der Gefühle (fast) bis zum Schluss

Die 1. Schüler-Mannschaft hatte in der Winterrunde knapp den Aufstieg verpasst. Als wir zum Spiel gegen DJK Friesdorf 2 aufbrachen, dachten wir zunächst an zahlreiche Niederlagen gegen diesen Verein in Hin- und Rückrunden, die uns schon ein paar mal den Aufstieg gekostet hatten. Aber wir machten uns Mut, da es ja „nur“ die 2. Mannschaft war. Als diese dann auch noch ohne Nummer 1 und 2 antrat, sahen wir den Sieg glasklar vor Augen.

Und so kam es dann auch! Wir gewannen die Doppel 3:2 und 3:1, wobei Rami und Marc wie immer ein wenig kämpfen mussten. Danach gewannen Marc und ich die Einzel 3:0 und 3:1, und es stand schon 4:0 für uns. Während Rami sich bei seinem 3:2-Sieg gegen Sagun anstrengen musste, gewann Milan locker 3:0 gegen Wahlen-Jackel. Das darauf folgende Spiel gewann Marc ohne Kraftaufwand mit 3:0 und ich erkämpfte mir einen 3:2-Sieg gegen Drews. Milan hatte in der Zwischenzeit sogar noch ein Spiel gewonnen, so dass es am Ende 9:0 stand (8:0 + 1).

Im Spiel gegen den SSV Merten hatten wir uns eigentlich einen klaren Sieg errechnet. Doch als wir am Parkplatz Jahnshule ankamen, merkten wir sofort, dass einer fehlte: Milan! Als dieser dann auch zu Hause nicht erreichbar war und wir lange genug gewartet hatten, fuhren wir los mit der Erkenntnis, dass es schon 4:0 für den Gegner aus Merten stand. Obgleich wir schon etwas deprimiert waren, gaben wir die Hoffnung nicht auf. (Anm.d.Red.: Milan hatte sich übrigens krank gemeldet.)

Während ich mich ausruhte, konnte Rami und Marc ihr Doppel für sich entscheiden und wir ergatterten den ersten

Gleich zwei Mannschaften der Tischtennis-Jugend hatten den Aufstieg in die Bezirksliga in der Winterrunde noch verpasst – jetzt aber dürfen sich sowohl die 1. Jugend als auch die 1. Schülermannschaft über ihre Erfolge freuen. Beiden gelang der Aufstieg am Ende doch noch und die Berichte von Lars Flügge (17 Jahre) und Maximilian Lücke (14 Jahre) machen deutlich, wie engagiert die einzelnen Spieler dabei zur Sache gingen.



Punkt. In der ersten Runde gewann Marc sein Spiel knapp, was aber die Niederlagen von Rami und mir nicht weniger schmerzen ließ. Es stand 6:2 für Merten. Die

nächsten drei Spiele heiterten uns dann ein wenig auf, da wir alle mit 3:0 gewannen. Es stand also nur noch 5:6. Marc schaffte mit 3:0 gegen M. Jungheim den Ausgleich.

Doch Rami hatte einen schlechten Tag erwischt und verlor gegen T. Jungheim. Mit einem Sieg gegen Behr konnte ich jedoch das Unentschieden retten. Aber wir hatten erst mal einen Punkt im Kampf um die Meisterschaft verloren.

Von der TTG Witterschlick wussten wir eigentlich nur, dass sie sich irgendwo in der unteren Tabellenhälfte aufhielt und somit keine Gefahr für uns darstellen sollte. So war es dann auch. Aber die Stimmung glich ein wenig dem Wetter (Regen), so dass allen ein wenig der Elan für's Spiel fehlte. In den Doppeln, die wir beide mit 3:1 gewannen, wirkte sich dies vor allem auf die Bewegung aus. Der Elan fehlte mir auch in meinem schwersten Einzel gegen die Nummer 1, was ich dann auch prompt mit 0:3 verlor. Marc gewann aber mit 3:0, und wir behielten unsere Führung bei. Auch Milan und Rami konnten zwei 3:0-Erfolge verbuchen. Bei Marc und sogar bei mir lief es wie am Schnürchen, so dass wir ebenfalls die 3 und die 0 auf den Bogen schreiben konnten. Milan gewann ebenfalls

Protokoll der Abteilungsversammlung 2006 der Tischtennis-Abteilung

TOP 1: Begrüßung

Die Versammlung wurde vom Abteilungsleiter um 19:40 Uhr eröffnet. Er konnte 21 stimmberechtigte Mitglieder begrüßen. Insbesondere begrüßte er Eckhard Hanke als Vertreter des Vorstandes.

TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wurde einstimmig genehmigt.

TOP 3: Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung

Zur Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung gab es keine Wortmeldungen.

TOP 4: Bericht der Abteilungsleitung

Die Mitgliederzahl der Tischtennis-Abteilung ist weiter angestiegen auf aktuell 152, darunter 61 Kinder, 35 Erwachsene, 32 Hobby-Spieler und 23 Senioren. Der Aufbau einer zweiten Hobby-Gruppe ist montags von 18.00-20.00 Uhr in der Heinrich-Hertz-Schule erfolgreich angelaufen. Hier und in der Senioren-Gruppe sind noch Plätze frei.

Die Abteilungsleitung hat im vergangenen Jahr zweimal getagt, um die notwendigen aktuellen

Dinge zu regeln. U.a. wurde der Internet-Auftritt neu gestaltet.

Die sportlichen Erfolge des vergangenen Jahres wurden aufgeführt (siehe auch diverse Berichte im Aufschlag). Hierbei wurden insbesondere die Erfolge von Wolfgang Hinze in der Altersklasse 4 hervorgehoben (Kreismeister, jeweils 3. Platz bei Bezirks- und Verbandsmeisterschaften). Des weiteren wurde im Jugendbereich besonders der Aufstieg der 1. Jugend- und der 1. Schüler-Mannschaft in die Bezirksliga erwähnt.

Im Kassenbericht wurde das positive Ergebnis aufgezeichnet, wobei dies weitestgehend vom Sponsoring und Werbung abhängig ist.

TOP 5: Wahl eines Versammlungsleiters

Zum Versammlungsleiter wurde einstimmig Eckhard Hanke gewählt.

TOP 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Auf Antrag wurde der Abteilungsleitung einstimmig die Entlastung erteilt.

TOP 7: Neuwahlen



3:0, und wir konnten nach Hause fahren. So putzten wir Witterschlick zwar „nur“ mit 8:1. Da aber Fortuna Bonn überraschend verloren hat, sind vor dem letzten Spieltag bereits MEISTER! und steigen in die Bezirksliga auf.“

Maximilian Lücke

Mit Konzentration und Glück zum Showdown

Nachdem die 1. Jugendmannschaft in der Winterrunde den Aufstieg knapp verpasst hatte, gingen wir von nun an mit voller Konzentration in jedes einzelne Spiel. Gegen die DJK Eitorf und auch gegen TsT Merl gewann unsere Mannschaft überlegen. Hierbei war vor allem mein Sieg gegen den starken Stephan Poll sehr bemerkenswert und am Ende hieß es 8:3.

Auch ESV Troisdorf (8:0) und TuS Birk (8:2) konnten uns

nicht stoppen und so kam es schließlich zum alles entscheidenden Spiel gegen DJK Friesdorf. Etwas Glück kam dann auch noch dazu, denn Friesdorf kassierte am vorhergehenden Spieltag eine Klatzsche gegen Fortuna Bonn II (3:8) und so reichte uns ein Unentschieden zum Aufstieg. Darüber hinaus mussten die Friesdorfer auf ihre Nummer 3 verzichten und spielten mit Grochala als Ersatzmann.

Im Doppel boten Benjamin und ich mal wieder eine desolate Leistung und ich muss eingestehen, dass ich froh bin, dass die Saison, und die damit verbundenen Doppelniederlagen erst einmal vorbei sind. Zum Glück gewannen Ben und Alex souverän mit 3:0.

In den nachfolgenden Einzeln konnte ich mich mit 3:1 gegen Ring durchsetzen. Ben jedoch hatte einen nicht ganz

so brillanten Tag erwischt und musste seinen 2:0-Vorsprung noch abgeben. Benjamin und Alex spielten starke Einzel und somit hatten wir einen Zwischenstand von 4:2. Unglücklicherweise vergab ich meine große Siegeschance gegen Zimmermann und auch Ben schien an diesem Tag nicht besonders viel ausrichten zu können, weshalb Friesdorf ausgleichen konnte.

Doch zum Glück gab es da noch Benjamin und Alex, die mal wieder großartiges Tischtennis boten und uns erneut in Führung brachten. Anschlie-

ßend mussten wir wieder einen Rückschlag hinnehmen, als Benjamin gegen Zimmermann verlor. Doch nun kam es zum finalen Showdown: Ben konnte sein erstes Spiel gewinnen und somit war uns der Aufstieg sicher. Als ich dann in einem letztendlich doch klaren 5-Satz-Match triumphierte, war der Jubel nicht mehr zu bremsen, denn wir hatten den Sprung in die Bezirksliga geschafft. Nun plünderten wir das Buffet aus Keksen und Getränken und erfreuten uns unserer tollen Leistung.“

Lars Flügge

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



RENAULT
Service



BOXENSTOP BEI RENAULT.

Der Klimaanlage-Service:
Sorgt für saubere und frische Luft!

Unser spezieller Hauspreis für Sie:
Komplette Wartung ab 99,- EUR !*
(inkl. Reinigung, Desinfektion und Reinluftfilter!)

*Einmalig einzulösen bei:

Autohaus Knüfker

Lievelingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70

am 16. Mai 2006 in der Gaststätte „Bacco“, Oppelner Str. 2, Bonn-Tannenbusch

Bei den Neuwahlen wurden folgende Sportkameraden einstimmig wiedergewählt:

- a. Abteilungsleiter: Jörg Brinkmann
- b. stv. Abteilungsleiter: Jürgen Vianden
- c. Sportwart: Harald Kautz
- d. Damenwartin: Alice Kautz
- e. Kassenwartin: Silvia Feldeisen

TOP 8: Mannschaftsaufstellungen Saison 2006/2007

Die Mannschaftsaufstellungen der Saison 2006/2007 wurden diskutiert und vorbehaltlich evtl. Neuzugänge vereinbart. Es werden drei Herren-, eine Damen- und eine Hobby-Mannschaft gemeldet. Ebenso wurden die Heimspieltage festgelegt.

TOP 9: Anträge

Anträge lagen nicht vor

TOP 10: Verschiedenes

- Internet-Auftritt: Aufschlag soll nicht mehr als Download eingestellt werden, wegen Adresse und persönlicher Daten.
- Aufruf Werbepartner zu finden, insbesondere Trikotwerbung 1. + 2. Herren
- Spendenaufruf, ggf. auch Förderung eines bestimmten Jugend-

lichen

- 16.-18.06.06 Kreismeisterschaften Damen und Herren
 - 19.08.2006 Vereinsmeisterschaften Damen und Herren
 - Sommerferien: letzter Trainingstag Freitag, 23.06.2006
 - erster offizieller Trainingstag Montag, 07.08.2006
 - in den Ferien kann die Halle ohne Trainer genutzt werden
 - Saisonbeginn 28.08.-03.09.2006
 - 01.11.2006 Wanderung (Organisator Volker Luh)
 - Jugendbetreuung bei Meisterschaftsspielen zwei Termine; Bekanntgabe der Ordnungsgelder, die zweckgebunden im Jugendbereich verwendet werden
 - Aktualisierung e-mail-Adressen
 - Trikots: 1.+2. Herren wird von den Mannschaften entschieden. 3. Herren, Damen + Hobbymannschaft nutzen Trikots weiter
 - Umzug TT-Shop nach St. Augustin, Kolpingstr. 17
 - Online-Anwendung Click-TT des WTTV zur Erfassung von Spielberichten sowie für die Kommunikation mit dem Verband
- Ende der Abteilungsversammlung: 21:40 Uhr.
i.A. Jörg Brinkmann



Kurz notiert

Udo Gerlach aus Tokio, Auslandsmitglied der Kyudo-Gruppe bei den SSF, errang beim diesjährigen Kyoto Taikai (nach Stechen) den dritten Platz.

Monika Nadler bestand am 14. Mai im japanischen Saga die Prüfung zum 3. Dan der Zen Nihon Kyudo Renmei.



Gruppenbild mit Prinzessin

Ihre Kaiserliche Hoheit, Prinzessin Hisako Takamado, ließ es sich nehmen, dabei zu sein, als am 3. Mai die Internationale Kyudo Föderation (IKF) in Kyoto/ Japan gegründet wurde und übernahm auch gleich das Amt der IKF-Ehrenpräsidentin. Aus Deutschland war Sven Zimmermann, der Präsident des Deutschen Kyudo-Bundes und Leiter der Kyudo-Gruppe bei den SSF, bei der Gründungsveranstaltung vertreten (im Bild hinter der Prinzessin). Neben Japan sind 16 weitere Länder Mitglied der IKF, Deutschland ist mit rund 1.200 Mitgliedern im Deutschen Kyudo-Bund die nach Japan zweitgrößte Kyudo-Nation der Welt. Voraussichtlich im April 2008 wird die erste Kyudo-Weltmeisterschaft in Japan stattfinden.

Protokoll der Abteilungsversammlung Ju-Jutsu vom 14. März 2006 in der Theodor-Litt-Schule

Beginn: 19.30 Uhr

Ende: 21.20 Uhr

TOP 1: Begrüßung und Eröffnung

Der Abteilungsleiter Alexander Zumbeck begrüßte die Anwesenden und eröffnete die Versammlung. Mit der Veröffentlichung in der Sport-Palette im Februar 2006 wurde zu dieser Versammlung ordnungsgemäß eingeladen. Die Versammlung war somit beschlussfähig. Als Beobachter war Herr Hanke vom Vorstand der SSF Bonn anwesend. Anwesend waren neun, ab 20:30 Uhr zehn stimmberechtigte Mitglieder.

TOP 2: Wahl des Protokollführers

Uwe Schneider wurde bei einer Enthaltung und keiner Gegenstimme zum Protokollführer gewählt.

TOP 3: Genehmigung der Tagesordnung

Bis zum 06.03.2006 lag ein Antrag vor. Im Rahmen dieses Antrages ist die Wahl der Abteilungsleitung als Punkt Nr. 8 eingefügt worden. Die Tagesordnung wurde entsprechend umgestellt und einstimmig angenommen.

TOP 4: Delegiertenwahl

Es wurden folgende Delegierte mit jeweils 8 Ja-Stimmen, keiner Gegenstimme und jeweils 1 Enthaltung gewählt: Miron Fiola, Jens Franken, Gian Luigi Renzi.

TOP 5: Bericht der Abteilungsleitung und Aussprache

Eröffnet wurde der Bericht vom Abteilungsleiter Alexander Zumbeck mit Danksagungen an Josef Müller und Miron Fiola für die Aufrechterhaltung des Trainingsbetriebes während des verletzungsbedingten Ausfalls des Trainers Udo Seidl zu Beginn des Jahres 2005. Eine weitere Danksagung ging an Gabi Krings, die zusammen mit Miron Fiola einen Frauenselbstverteidigungskurs durchgeführt hat.

An dieser Stelle ist auch anzumerken, dass sechs erfolgreiche Kyu-Prüfungen (4 x gelb; 2 x orange) absolviert wurden.

Positiv zu vermerken war die Präsentation auf dem SSF-Festival und dass es in 2005 zu keinen schwerwiegenden Verletzungen in der Abteilung kam.

Die Bestandsaufnahme über das Inventar hat ergeben, dass nichts abhanden gekommen ist. Zu bemängeln ist jedoch der Zustand der Matten, die teilweise gefährlich defekt sind und ausgetauscht werden müssen. In dieser Frage wird man sich gegebenenfalls mit der Judo-Abteilung zusammenschließen, da hier ein gemeinsames Interesse an einer Behebung der Mängel besteht.

Bedingt durch die hohe Kündigungsrate in 2004 ist man zu Beginn des Jahres 2005 leider wieder mit einer geringeren Mitgliederzahl als im Vorjahr gestartet. Wobei sich die Kündigungen in der Hauptabteilung Ju-Jutsu von ca. 23% in 2004 auf ca. 11% in 2005 halbiert hat. Ein ähnlicher, posi-



PETER BÜRFENT GmbH & Co. KG
COCA-COLA BONN



ver Trend ist bei den Neuzugängen festzustellen gewesen. Hier haben sich die Zahlen von ca. 9% Neuzugänge in 2004 auf ca. 19% Neuzugänge in 2005 verdoppelt.

Um weitere Mitglieder zu gewinnen wird der Internetauftritt weiter optimiert und ergänzt. Der allgemeine Informationsgehalt kann z.B. durch die Geschichte des Ju-Jutsu im SSF, die Wettkampferfolge der Sportler, die geplanten Festivitäten der Abteilung, die Vorstellung des Trainers und der Abteilungsleitung, sowie interessante Links zu unserer Sportart weiter gesteigert werden.

Zur besseren Visualisierung der Sportart schlug Alexander Zumbeck vor, Videosequenzen beispielsweise zu den auf der Homepage beschriebenen Angriffs- und Abwehrtechniken zu implementieren. Hierfür können Techniken aus dem Prüfungsprogramm der bevorstehenden Kyu-Prüfung herangezogen werden.

TOP 6: Bericht des Kassenwartes und Aussprache

Gegenüber 2004 ist im Jahr 2005 das Guthaben der Ju-Jutsu Abteilung abgebaut worden. Die Einnahmen stammen im Wesentlichen aus Vereinsmitteln und Frauen-SV, die Ausgaben lagen im Wesentlichen im Bereich ÜL und Kauf Jahressichtmarken.

Der Haushalt für 2006 wird als etwas angespannt bewertet. Der Grund hierfür ist die geringe Mitgliederzahl und der damit verbundene geringer ausgefallene Haushaltsplan.

TOP 7: Entlastung der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung wurde bei einer Enthaltung und keiner Gegenstimme entlastet.

TOP 8: Wahl der Abteilungsleitung

Entsprechend dem eingereichten Antrag wurden folgende Funktionsbereiche der Abteilungsleitung zur Wahl gestellt: Abteilungsleiter (Alexander Zumbeck), Stellvertretende Abteilungsleiter (Miron Fiola, Gabi Krings), Kassenwart (Claudia May).

Die gesamte Abteilungsleitung wurde durch die durchgeführte Wahl mit jeweils 9 Ja-Stimmen, keiner Gegenstimme und jeweils 1 Enthaltung wiedergewählt.

TOP 9: Anträge

Es lagen keine weiteren Anträge vor.

TOP 10: Verschiedenes

a) Kampfttraining: Um das Sportangebot der Abteilung abzurunden, sollte das Kampfttraining wieder aufgenommen werden. Ein regelmäßiges Kampfttraining wäre für interessierte (neue) Mitglieder ein zusätzlicher Anreiz, Ju-Jutsu bei den SSF zu betreiben. Das Kampfttraining müsste dann z.B. in der ersten Hälfte der Trainingseinheit (19.00 bis 20.30 Uhr) stattfinden.

b) Hallennutzung an Freitagen: Da wir freitags die Halle nicht regelmäßig nutzen, werden diese Trainingszeiten an die Geschäftsstelle zur weiteren vereinsinternen Vergabe zurückgegeben.

c) Es gibt aus organisatorischen Gründen die Überlegung, Prüfungstermine zu Jahresbeginn festzulegen. Derzeit ist die Gruppe der Prüflinge nicht konsistent, was die Trainingsinhalte zur Prüfungsvorbereitung bremst. Durch die zu Jahresbeginn festgelegten Prüfungstermine könnte sich jeder potenzielle Prüfling frühzeitig auf die Zeit der Prüfungsvorbereitung einstellen.

d) Um die Trainingsvielfalt zu erhöhen, kam der Wunsch auf, einen Sandsack in der Halle aufzuhängen. Die Umsetzung (fachgerechte Montage) wird von A. Zumbeck mit der Stadt Bonn bzw. mit der Geschäftsstelle geklärt. Weitere Vorschläge zur Erhöhung der Trainingsvielfalt waren Makiwara- und Pratzenübungen.

Alexander Zumbeck (Abteilungsleiter)

Uwe Schneider (Protokollführer)



RENAULT
Service



BOXENSTOP BEI RENAULT.

**Haupt- und Abgasuntersuchung:
Bestehen Sie die Pflichtuntersuchung!**

Für alle Fabrikate!

**Unser spezieller
Hauspreis für Sie:
79,- EUR !***

*Einmalig einzulösen bei:

Autohaus Knüfker

Lievelingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70

Judo

Bald mit eigenem Bus?

Der „Zusammenbruch“ des SSF-Vereinsbusses hat auch für die Judo-Abteilung Folgen – sie zahlt Trainern und Betreuern, die Kinder im privaten Pkw zu Turnieren fahren, entsprechende Fahrgelder (was natürlich angemessen ist, die Abteilungskasse aber auch arg belastet). Auf absehbare Zeit könnte es sich für die Judo-Abteilung daher lohnen, einen eigenen Bus anzuschaffen – wobei wir auch auf die Unterstützung der Abteilungsmitglieder angewiesen wären. Genauere Informationen über dieses Vorhaben wird die Abteilungsleitung in den nächsten Tagen per Rundschreiben versenden.

Jörg Buder (Abteilungsleiter)



Einladung zur Abteilungsversammlung der Judo-Abteilung

am Mittwoch, 27. September 2006, um 19.30 Uhr
im Bootshaus, Rheinaustr. 269, Bonn-Beuel

Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Bericht des Abteilungsleiters
3. Bericht der Kassenwartin
4. Entlastung der Abteilungsleitung
5. Wahl der Abteilungsleitung
6. Wahl der Delegierten
7. Anträge
8. Verschiedenes

Anträge und Erweiterungswünsche zur Tagesordnung bitte bis spätestens 13.09.2006 schriftlich bei der Abteilungsleitung (Jörg Buder, Klarenhofstr. 21, 53332 Bornheim) einreichen.



Souverän an die deutsche Spitze

SSF-Leichtathletin Nadiya Koyuncu zeigt sich in bestechender Form



Nadiyas Ergebnisse im Einzelnen: 1. Platz im Kugelstoßen mit persönlicher Bestleistung und 12,92m, 1. Platz im Diskuswurf mit 34,52m, 3. Platz über 100m mit persönlicher Bestleistung sowie 12,44s Bestleistung über 80m-Hürden mit der drittbesten Vorlaufzeit von 12,01s (im Endlauf lag die 15-jährige an zweiter Position, stolperte dann jedoch an der dritten Hürde.)

In der laufenden

Saison machte die Athletin, die über die deutsche und die türkische Staatsbürgerschaft verfügt, zum ersten Mal bei den Blockwettkämpfen in Königswinter auf sich aufmerksam, als sie die amtierende Deutsche Meisterin von 2005, Anita Grigos von Koblenz-Karthause mit 150 Punkten Abstand und 2756 Punkten klar distanzierte. Weitere Bestleistungen bei Einzelwettkämpfen in Köln und Bonn im Kugelstoßen, Diskuswurf, Hürdenlauf und über 100m folgten. Und auch bei den Kreismeisterschaften im Blockwettkampf Sprint/Sprung im April in Bonn siegte Nadiya mit 2626 Punkten unangefochten. Bei den Einzelkreisme-

sterschaften, die am 13. Mai im Sportpark Nord ausgetragen wurden, war sie mit vier Titeln gar die erfolgreichste Sportlerin: Über 100m, in der 4x100m-Staffel der weiblichen Jugend B, im Diskuswurf und im Kugelstoßen stand sie ganz oben auf dem Treppchen. Ganz nebenbei erreichte sie mit der Staffel in 49,56 Sekunden die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften im Juli in Lage.

Besser konnten auch die Landesmehrkampfmeisterschaften in Wesel für die begeisterte Klavierspielerin nicht laufen – Nadiya wurde nicht nur Landesmeisterin in der Altersklasse W15 im Blockwettkampf Wurf (Fünfkampf mit 100m, 80m-Hürden, Weitsprung, Diskuswurf, Kugelstoßen), sondern stellte dabei mit vier persönlichen Bestleistungen und mit 2931 Punkten auch noch einen neuen Landesrekord auf und den Deutschen Rekord in ihrer Altersklasse ein. Ihre Leistungen im Einzelnen: 100m: 12,49 s, 80m-Hürden: 12,36 s, Weitsprung: 5,52 m, Diskuswurf: 38,37 m, Kugelstoßen: 12,60 m. Alle Leistungen, die innerhalb dieses Mehrkampfes erzielt wurden, sind Spitzenleistungen innerhalb des Landesverbandes, die auch bei Einzelmeisterschaften zu einer Medaille reichen könnten. Im Kugelstoßen und vor allem im Diskuswurf avancierte Nadiya

damit zur ersten Anwärterin auf den Landestitel Ende Mai in Krefeld-Uerdingen.

Nadiya kam im Alter von 13 Jahren vom TV Sieglar zu den SSF Bonn. Ihr großes Talent war damals bereits erkennbar. Im vergangenen Jahr bereits in Topform wurde Nadiya durch eine langwierige Nagelbettentzündung jedoch zurückgeworfen, so dass sie ihre Leistungsfähigkeit noch nicht voll unter Beweis stellen konnte. In der 4x100 m-Staffel der SSF Bonn wurde sie dennoch Dritte bei den Landesmeisterschaften und kurz darauf ebenfalls Dritte bei den Westdeutschen Meisterschaften zusammen mit Berlind Schmidt, Nadine Saad und Tanja Schröder in neuer Kreisrekordzeit von 49,86 s. Ihre Bestzeit über 100m konnte sie in der vergangenen Saison noch auf 12,86 s steigern.

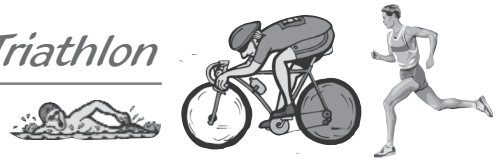
Aufgrund ihrer Leistungen wurde die 15-Jährige 2006 in den LVN-Sprintkader berufen, wo sie zunächst unter Benno Eicker und später unter Tobias Rüttgers zusätzliche Trainingseinheiten absolvierte. Bei den SSF wird Nadiya in den Wurfdisziplinen von Matthias Werner (früher hauptamtlicher Trainer beim ASV Köln und Landesdisziplintrainer Hammerwurf) trainiert und in den übrigen Disziplinen von SSF-Leichtathletikchef

Alois Gmeiner.



TANKEN & MEHR





Extreme: Triple Iron in Kärnten

Auf einen der härtesten Wettkämpfe ihrer Laufbahn hat sich SSF-Triathletin Susanne Beisenherz vorbereitet: Vom 14. bis 17. Juni dieses Jahres hat sie an der Triple Iron WM, dem dreifachen Ironman, in Moosburg (Kärnten) teilgenommen.

11,4 Kilometer schwimmen, 540 Kilometer auf dem Rennrad und eine Laufrunde von 126,6 Kilometern waren dabei zu bewältigen – nonstop versteht sich, aber mit Unterstützung eines hochmotivierten Helferteams, ohne das die Sportler einen solchen Wettkampf kaum durchstehen könnten. Einen ersten

Vorgeschmack holte sich die für Bonn stammende und aus Köln stammende Athletin Mitte Februar bei der „großen Brückenrunde“ in Bonn, wo es bei einem 12-Stunden-Training entlang des Rheinufer zwischen Kennedy- und Konrad-Adenauer-Brücke über eine Distanz von 100 Kilometern ging. Nach ihren Erfolgen der vergangenen Saison hatte sich die 33-Jährige beste Chancen auf den WM-Titel im Triple Iron ausgerechnet, da ihre härteste Konkurrentin, die 14-fache Weltrekordhalterin (und Profilauferin!) Astrid Benöhr aus Bergisch Gladbach, bei diesem Rennen nicht an den Start ging.



Extremsportlerinnen unter sich: Astrid Benöhr (re.) und SSF-Triathletin Susanne Beisenherz (li.) dominieren die Konkurrenz im Mehrfach-Triathlon

Zwei Jahre TRI Kids bei den SSF



Elementen und der Koordination, bei den Jugendlichen gestaltet Großkopf das Training bereits etwas leistungsorientierter. Erste Erfolge lassen bei der motivierten Truppe nicht auf sich warten – vier der jungen Athletinnen gehören dem NRW-Kader an.

Im Mai existieren sie genau zwei Jahre, die TRI Kids, die Jugendabteilung der SSF-Triathleten. Was damals unter Trainer Christoph Großkopf mit acht Kindern begann, hat heute eine stattliche Größe erlangt: 30 Schüler und zehn Jugendliche trainieren inzwischen fünfmal die Woche nachmittags in und um den Sportpark Nord.

Schwerpunkte beim Schwimmen, Radfahren und Laufen liegen bei den Schülern eindeutig auf spielerischen

Grundlagen für diese tolle Entwicklung sind z.B. die Anschaffung von 16 vereinseigenen Rädern, die den Kindern zur Verfügung gestellt werden, das erste gemeinsame Trainingslager über Ostern im Schwarzwald oder eine gemeinsame Aktion mit den Startern der 1. Mannschaften am letzten Mai-Wochenende. Hier wurde erst ein Spaßwettkampf im SSF-Bad organisiert, den die TRI Kids gegen die „Großen“ natürlich gewinnen konnten, danach ging es zum letz-



RENAULT Service



Der Öl-Service:
Damit es läuft wie geschmiert!

Für alle Fabrikate!

GUTSCHEIN
für einen Ölwechsel 39,90 EUR*
(inkl. 4 Liter Öl 15W40, Ölfilter und Altlötlösung!)

***Einmalig einzulösen bei:**

Autohaus Knüfker
Lieselingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70

ten Heimspiel des Handball-Bundesligisten VfL Gummersbach in die Köln-Arena. Bereits am ersten Juli-Wochenende steht für die TRI Kids das nächste Highlight auf dem Programm. Dann startet ihr Trainer nämlich beim Langdistanz-Tri-

athlon über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen in Roth, dem deutschen Triathlon-Klassiker. In diesem Rahmen hoffen die Kids auch Faris Al-Sultan, den amtierenden Hawaii-Ironman Sieger zu treffen.

Immer eine Freie in Ihrer Nähe!



Zwei SSF-Sportlerinnen unter den Top Ten

Deutsche Meisterschaften der Jugend B in Bonn wurden von Berliner Athleten dominiert



Bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend B konnte Sabine Kirsch die Disziplinen Fechten (23 Siege bei 9 Niederlagen) und Reiten für sich entscheiden

Immerhin zwei Sportlerinnen der SSF Bonn konnten die Bilanz für die Gastgeber etwas aufbessern: Sabine Kirsch und Zita Groll schafften bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften im Modernen Fünfkampf in der Jugend B den Sprung unter die Top Ten. Den Siegerpreis ließen sich die Sportler aus Berlin allerdings weder in der weiblichen, noch in der männlichen Jugend nehmen; ganz klar dominierten sie den Wettkampf, bei dem die Schwimm- und Sportfreunde Bonn am 20./21. Mai als Gastgeber auftraten.

Mit Platz 6 konnte Sabine Kirsch den Wettkampf beenden; sie gewann die Disziplinen Fechten (23 Siege bei 9 Niederlagen) und Reiten. Erfreulich auch das Abschneiden der erst 14-jährigen Zita Groll, der amtierenden Deutschen Meisterin in der Jugend C: Sie

belegte am Ende Platz 10. Bei den Jungen war Tobias Herboth auf Platz 11 bester Bonner - eine insgesamt gute Leistung, da er - wie die meisten Starter der SSF Bonn - noch dem jüngeren B-Jugend-Jahrgang angehört und auch im nächsten Jahr noch in dieser Altersklasse starten darf.

Angetreten waren die Mädchen und Jungen der Jugend B (15/16 Jahre) in Bonn und Bornheim Widdig. Die Wettkämpfe im Schießen, Fechten und Schwimmen fanden im Sportpark Nord, die Reit- und Laufwettbewerbe auf der Anlage des Reitgestüts Aluta der Familie Schönenstein statt. Für die neue Anlage war der Wettkampf eine echte Premiere, denn die Modernen Fünfkämpfer hatten ihr Reitausbildungszentrum erst im Februar dieses Jahres von Warendorf nach Bornheim Widdig verlegt.

Die Ergebnisse der Sieger und der Bonner Sportler im Einzelnen:

Weibliche Jugend B

1. Annika Schleu (Berlin): 5372 Punkte
 6. Sabine Kirsch (SSF Bonn): 4888 Punkte
 10. Zita Groll (SSF Bonn): 3652 Punkte
 11. Laura Gissler-Weber (SSF Bonn): 3628 Punkte
 15. Sandra Hoffmann (SSF Bonn): 3204 Punkte
 16. Heike Hermen (SSF Bonn): 2592 Punkte
 17. Maike Bohn (SSF Bonn): 2420 Punkte
- ### Männliche Jugend B
1. Nick Kreemke (Berlin): 5336 Punkte
 11. Tobias Herboth (SSF Bonn): 3968 Punkte
 16. Johannes Heuser (SSF Bonn): 1552 Punkte

PARTNER
Hier gibt'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.**



Neu im Nationalteam

Eduard Schadt für die Junioren-Weltmeisterschaften in China nominiert

Mit Eduard Schadt hat sich ein weiterer Sportler der SSF Bonn in die Nationalmannschaft im Modernen Fünfkampf vorgearbeitet. Nach guten Ergebnissen im Winter und vor allem einer deutlichen Leistungssteigerung im Schwimmen und Laufen wurde Eduard von Bundestrainer Iri Zlataonov für die Junioren-Nationalmannschaft nominiert.

Beim Internationalen Wettkampf in Prag bestand Eduard seine Feuertaufe: Er erreichte mit Platz 20. die beste deutsche Platzierung. Grund genug für den Bundestrainer, Eduard für die Europameisterschaften der Junioren in Torres Verdras (Portugal) zu nominieren. Auch hier zeigte Eduard eine ansprechende Leistung mit organisch guten Resultaten und auch in den Disziplinen Schießen, Fechten und Reiten bewies er eine aufsteigende Form, obwohl es gerade in den drei letztgenannten technischen Disziplinen sicherlich auf die Routine ankommt, die man sich nur über die Jahre hinweg erarbeiten kann.

Leider gab es für Eduard deshalb keinen „Durchmarsch“ ins Finale, aber schließlich war der Wettkampf für den 19-jährigen ja auch erst der zweite Einsatz überhaupt im Nationalteam. Dass auch kein anderer Deutscher den Sprung bis ins Finale schaffte, war für Eduard wohl kaum tröstlich; mehr Hoffnung setzt er auf die Deutschen Juniorenmeisterschaften, die am 23./24. Juni in Bonn stattfinden, bei denen er (mit Heimvorteil) einen vorderen Platz anstrebt.

Lohn für die bisherige Saisonleistung ist die Nominierung für die Junioren Weltmeisterschaften in Shanghai (China) im August diesen Jahres. Bis dahin wird für Eduard sicherlich noch viel zu tun bleiben; seine Trainer Udo Voss (Schwimmen und Laufen), Helli Koch (Fechten), Toni Schmitz (Schießen) und Joachim Krupp sowie Thomas Schönenstein (Reiten) werden versuchen, ihn so gut wie möglich auf die WM vorzubereiten.

Damit fahren mit Lena Schöneborn und Eduard Schadt zwei Athleten der SSF

Bonn zu den Junioren Weltmeisterschaften - ein toller Erfolg für den Verein und ein Ansporn für weitere SSF-Athleten wie z.B. Carsten Herboth, Astrid Seemann, Paria, Sara und Sepideh Mahrokh, es Eduard und Lena nachzutun. Viel Erfolg dabei!

Michael Scharf



RENAULT
Service



**Der 25 Punkte Sicherheits-Service:
Immer sicher ankommen!**

Für alle Fabrikate!

GUTSCHEIN
über einen kostenlosen
Sicherheits-Check!*

*Einmalig einzulösen bei:

Autohaus Knüfker

Lievelingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70

Spitzenplätze für den Vereinsnachwuchs

Dem Verein alle Ehre gemacht hat der Nachwuchs der Modernen Fünfkämpfer: Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Berlin errangen SSF-Sportler einen Meister- und einen Vizemeistertitel. Die Wettkämpfe am 22./23. April wurden in den Altersklassen Jugend A (17/18 Jahre: Vierkampf), Jugend B (15/16 Jahre: Dreikampf) und Jugend C (14 Jahre und jünger: Zweikampf) in der weiblichen und männlichen Jugend ausgetragen. Die Betreuung in Berlin hatten die SSF-Trainer Peter Koch und Joachim Krupp übernommen.

Zita Groll wurde mit 2180 Punkten Deutsche Meisterin in der Jugend C, Sara Mahrokh landete mit 3668 Punkten auf Platz 2 in der Jugend A. Aber auch die Modernen Fünfkämpfer der SSF Bonn, die keine Spitzenplätze belegten, zeigten sich gut vorbereitet. Zwar liefen noch nicht bei allen Sportlern alle Disziplinen gleich gut, doch wurden gerade im Schwimmen sehr gute Leistungen und viele

Bestleistungen erzielt. Nicht ganz so gut schnitt der SSF-Nachwuchs (mit Ausnahme von Zita Groll) auf der Laufstrecke ab, insgesamt aber darf sich der Verein auch künftig auf spannende Wettkämpfe mit SSF-Beteiligung freuen.

Die Platzierungen der übrigen SSF-Athleten:

weibliche Jugend B

- 10. Sabine Kirsch (2724 Punkte)
- 13. Sandra Hoffmann (2588 Punkte)

männliche Jugend A

- 7. Carsten Herboth (3912 Punkte)

männliche Jugend B

- 9. Tobias Herboth (2604 Punkte)
- 14. Johannes Heuser (2296 Punkte)

männliche Jugend C

- 13. Matthias Sandten (1740 Punkte)

„Mister MFK“ wurde 70

Toni Schmitz feierte im Mai seinen 70. Geburtstag. Unser Toni, der seit Gründung der Abteilung Modernen Fünfkampf bei den SSF Bonn im Jahr 1973 dabei ist, feierte im Kreis von Freuden, Bekannten und den Sportlern der SSF Bonn. Toni, der als Trainer und Funktionär einen großen Anteil am Erfolg der Fünfkampfabteilung hat, ist heute noch als Schießstand-leiter aktiv und sorgt dafür, dass junge Sportlerinnen und Sportler behutsam an die Disziplin Schwimmen herangeführt werden. Wir wünschen an dieser Stelle unserem Toni nochmals alles Gute, Glück, Erfolg und Gesundheit. Michael Scharf



Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Breitensport

**am Dienstag, dem 26.09.2006,
18.30 Uhr, im Bootshaus,
Rheinaustr. 269 in 53225 Bonn.**

Die stimmberechtigten Mitglieder (gemäß §14 der Satzung) der Abteilung Breitensport der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. werden hiermit zur Mitgliederversammlung eingeladen.

Tagesordnung

- TOP 1:** Feststellung der Tagesordnung
- TOP 2:** Mitteilungen des Vorstandes
- TOP 3:** Wahl der Delegierten der Abteilung Breitensport
- TOP 4:** Verschiedenes

Für alle anwesenden Mitglieder besteht die Möglichkeit, einen Rundgang durch das neue SSF-Fitnessstudio zu machen und sich über die neuen SSF-Angebote in Bonn-Beuel zu informieren.

Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle der SSF Bonn 05 e.V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, bis spätestens zum 12.09.2006 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

Mitglieder, die keiner Fachabteilung angehören und bereit sind, sich als Delegierte der Abteilung Breitensport zur Wahl zu stellen, melden sich bitte bei der Geschäftsführerin Maïke Schramm, maïke.schramm@ssf-bonn.de, Telefon 5594113.

Bonn, im Juni 2006

Michael Scharf (Vorsitzender)

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, Umarmung, Eleganz in der Bewegung sowie der Grundschrift des argentinischen Tangos vermittelt werden.

Termine:

Sa. und So. 15. und 16. Juli 2006
Sa. und So. 09. und 10. September 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:

„Canal Grande“, (Bootshaus mit Restaurant, großer Saal)
Rheinaustrasse 269, Bonn Beuel

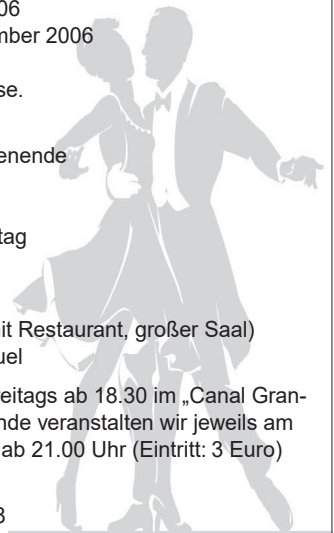
Weiterführende Kurse finden freitags ab 18.30 im „Canal Grande“ statt. Gesellige Tango-Abende veranstalten wir jeweils am 1. und 3. Freitag eines Monats ab 21.00 Uhr (Eintritt: 3 Euro)

Anmeldung und Info:

Viviana Alvarez: 0228-422808
Martin Ottmers: 0228-696341

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

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



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 • Trainingsmaterial •
Sporttextilien • Fitnesswear • Freizeitwear der Marken:

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



2. Liga – SSF Fortuna ist dabei

Erfolgreiche Saison wird mit der Rückkehr
in die 2. Bundesliga gekrönt

Vor genau einem Jahr stand Verantwortlichen, Spielern und Fans das Entsetzen ins Gesicht geschrieben: Die Herrenmannschaft der SSF Fortuna Bonn gehörte zu den Absteigern aus der 2. Bundesliga. Das sieht heute ganz anders aus – nach nur einer (souverän gespielten) Saison melden sich die Herren in der zweiten Liga zurück: eindrucksvoll mit 24 Siegen in 25 Spielen.

Im Juli 2005 trat Manfred Kaiser die Nachfolge von Daniel Koplow an, mit der Aussage, er habe den Überredungskünsten von Erich GoeBEL nicht widerstehen können. Zum Glück für Bonn! Mit Kaiser nämlich kehrten die Lockerheit und vor allem Erfolg zurück ins Team. Junge Spieler wie Sebastian Vieten, Florian Effler und Jonas Eickmann konnten in ein Team integriert werden, das seinen Standort zu Saisonbeginn erst noch finden musste, und nicht zuletzt mit der Rückkehr von Christoph Schwenk wurden namhafte Abgänge ausgeglichen. Mit jedem Spiel stieg das Selbstvertrauen der Mannschaft um Kapitän Jens Wagenbreth – selbst dessen Ver-

letzung und die damit verbundene Pause konnten den Siegeszug nicht stoppen; erst nach dem Titelgewinn in der Regionalliga gab die Mannschaft das erste Spiel ab. Während der verletzungsbedingten Pause von Jens Wagenbreth schnürte Manfred Kaiser selbst noch einmal die Volleyballschuhe und führte das Team zusammen mit Andreas Klimm zum Sieg.

Die Meisterschaft in der Regionalliga war allerdings nur der erste Schritt; die beiden Aufstiegsplätze in die 2. Bundesliga spielten schließlich vier Regionalligameister untereinander aus. Zu diesem Turnier im friesischen Westerstede reiste das Team mit zwiespältigen Gefühlen: selbstsicher nach einer souverän absolvierten Saison, unsicher ob der Stärke der Gegner. Nach den Siegen gegen SVF Neustadt-Glewe und den Berliner TSC konnte die Rückkehr in die 2. Bundesliga dank einer konzentrierten Mannschaftsleistung schon nach den ersten beiden Sätzen am letzten Turniertag besungen werden: 2. Liga – SSF Fortuna ist dabei!



RENAULT
Service



BOXENSTOP BEI RENAULT.

**Der Batterie-Service:
Immer mobil bleiben!**

Für alle Fabrikate!

*Einmalig einzulösen bei:

GUTSCHEIN
über einen kostenlosen
Batterie-Check!*

Autohaus Knüfker

Lievelingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70

An diesem Wochenende konnten Mannschaft und Verein den Erfolg für ein Jahr harter Arbeit ernten – rückblickend ist die Saison 2005/2006 mit den Aufstieg der Herren in die Bundesliga, dem Aufstieg

der Damen in die Oberliga und dem der 3. Herrenmannschaft in die Verbandsliga eine der erfolgreichsten in der jungen Geschichte der Volleyball-Abteilung der SSF Fortuna Bonn.

Floristik · Dekorationen · Raumschmuck · Grabanlagen · Dauergrabpflege · Haus-, Hof-, Garten-Dienstleistungen



SSF-Mitglieder erhalten bei uns **10 % Rabatt**

Vorgebirgsstraße 22 · 53332 Bornheim-Hersel · Telefon 02222-95 19 33 · Telefax 02222-95 19 34 · info@floristik-krebs.de · www.floristik-krebs.de

Krebs
F.L.O.R.I.S.T.I.K



Protokoll der Abteilungsversammlung der SSF Fortuna Bonn am 4. Mai 2006, 19.00 Uhr im Roten Salon des Sportpark Nord

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit

Erich Goebels begrüßt als Abteilungsleiter die anwesenden Mitglieder der Volleyballabteilung und den Vertreter des Vorstandes der SSF Bonn, Eckhard Hanke. Mit der Veröffentlichung der Einladung in der Palette Nr. 397 April 2006 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig.

2. Wahl des Protokollführers

Die Versammlung wählt Thomas Ropertz einstimmig zum Protokollführer.

3. Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wird in der vorgelegten und veröffentlichten Form von den Abteilungsmitgliedern gebilligt.

4. Genehmigung d. Protokolls der letzten Mitgliederversammlung

Das Protokoll der letzten Abteilungsversammlung vom 30. September 2002 wurde in der Sportpalette Nr. 380, Dez. 2002, veröffentlicht. Da dem Protokoll nicht widersprochen wurde, ist es genehmigt (3.11.3 der GO).

5. Berichte der Abteilungsleitung

Bericht und Ansprache des Abteilungsleiters

Erich Goebels dankt den Mitgliedern der Abteilung für ihre Mitarbeit bei der Ausrichtung des DVV Pokalfinals 2005 in der Bonner Hardtberghalle und des Championsleague-Spiels von Evivo Düren gegen den Europapokalsieger Sisley Treviso. Beide Events haben gezeigt, dass es in Bonn ein großes Interesse an qualitativ hochwertigem Volleyball gibt.

Ferner dankt Erich Goebels seinen Vorstandskollegen für die Ausrichtung der Westdeutschen Meisterschaften der weiblichen Jugend A und der männlichen Jugend D 2005, die reibungslos abgelaufen sind.

Erich Goebels weist auf die sportlich sehr erfolgreiche Saison 2005/2006 hin. Hier freut er sich insbesondere über die hervorragende Entwicklung im Damenbereich mit dem Aufstieg aus der Bezirksliga bis hin in die Oberliga und den Erfolg im diesjährigen Wettbewerb um den Bezirkspokal. Dies ist in seinen Augen sehr erfreulich, da es sich um ein immer noch sehr junges Team mit Perspektive handelt.

Im Herrenbereich steht man mit der Qualifikation für das Aufstiegsturnier der Regionalligameister kurz vor der Rückkehr in die 2. Bundesliga, so dass auch die Saisonziele erreicht werden können.

Bericht des Herrenwartes

Daniel Radke berichtet über den sportlichen Erfolg der 3. Herrenmannschaft mit dem Aufstieg in die Verbandsliga. Die 2. Herrenmannschaft hat am Wochenende in der Relegation die Möglichkeit, den Klassenerhalt in der Verbandsliga zu erreichen. Die 2. Herrenmannschaft hat sich um einige ehemalige Erst- und Zweitligaspieler gebildet.

Die 4. Mannschaft hat als jüngstes Herrenteam der SSF Fortuna Bonn den Aufstieg aus der Bezirksklasse in die Bezirksliga nur knapp verpasst und wird auch im kommenden Jahr wieder angreifen.

Die 5. Herrenmannschaft um Helmut Burkhardt stellt bereits seit einigen Jahren eine sehr erfahrene Bezirksklassenmannschaft.

Als Fazit der letzten Jahre berichtet Daniel Radke von einem in der Breite starken Bereich, dem es aber zur Zeit an jugendlichem qualitativ hochwertigen Nachwuchs fehlt.

Bericht des Damenwartes (2004 – 2006)

Rene Papenfuß berichtet über die erfolgreiche 1. Damenmannschaft, die Aufstiege aus der Bezirksliga bis in die Oberliga und den Pokalerfolg. Ferner weist er auf das Potenzial hin, welches vor allem in der sehr jungen 3. Mannschaft steckt, die 2006 knapp den Aufstieg in die Landesliga verpasste. Die neu zusammengestellte 2. Damenmannschaft konnte 2006 die Klasse nicht halten und wird 2006/2007 ebenfalls in der Bezirksliga an den Start gehen.

Für die 1. Mannschaft sieht er auch weiterhin Potenzial, so dass innerhalb der nächsten beiden Jahre der Aufstieg in die Regionalliga als realistisches Ziel angesehen werden kann.

Bericht des kommissar. Jugendwartes (2004 – 2006)

Thomas Ropertz erklärt, dass er das Amt im Sommer 2005 von Heiner Balke kommissarisch übernommen habe, da dieser aus persönlichen Gründen aus dem Vorstand ausgeschieden ist. Die Position als Leiter

des TS/TF Stützpunktes Bonn hat er bereits seit 2004 inne. Folgende Erfolge sind in den beiden Jahren zu verzeichnen:

Westdeutsche Meisterschaften 2005: weibl. Jugend A – Platz 9, weibl. Jugend C – Platz 7, männl. Jugend C – Platz 12, männl. Jugend D – Platz 10

Westdeutsche Meisterschaften 2006: weibl. Jugend A – Platz 4, weibl. Jugend B – Platz 5, weibl. Jugend C – Platz 12, männl. Jugend D – Platz 8

2007: erstmals 2 Teams für die NRW-Liga qualifiziert

Thomas Ropertz berichtet, dass es gilt, im Rahmen der Stützpunktarbeit in Zukunft noch stärker mit dem WVV zusammen eine Entwicklung und Förderung junger Talente in Bonn zu ermöglichen und diese den Kadern des Verbandes zuzuführen. Dem Verein wird hier insbesondere die Koordinierungs- und Veranstalterrolle zugeordnet, die wir im vergangenen Jahr mit einigen Maßnahmen bereits übernommen haben. Ferner werden wir auch im Bereich der Fortbildung versuchen, hier weiterhin an den Qualitäten unserer Trainer und damit an der Qualität der Volleyballausbildung zu arbeiten.

Bericht des Beachwartes (2004 – 2006)

Thomas Ropertz berichtet, dass in den vergangenen beiden Jahren (2004 und 2005) jeweils ein Beach Cup ohne Ranglistenwertung einmal mit 6 Damen und 6 Herrenteams sowie einmal mit 9 Herrenteams durchgeführt wurde. Die Anlage wurde einmal im Jahr dank der Mithilfe aus den Teams in Schuss gebracht. Eine nennenswerte Vermietung der Anlage ist nicht erfolgt. Der Trainingsbetrieb der Mannschaften auf der Anlage erfolgt reibungslos. Für 2006 ist ein Trainer für die Jugendmannschaften im Bereich Beach engagiert worden, um auch hier in Zukunft als Stützpunkt entsprechenden Ruf zu erlangen.

Bericht des Kassenwartes (2004 – 2006)

Helmut Burkhardt berichtet, dass mit Ausnahme des Aufstiegsjahres der Haushalt sich immer entsprechend des Haushaltsplanes entwickelt habe. Da im Aufstiegsjahr aber mit dieser sportlichen Entwicklung nicht zu rechnen war, hat auch hier der Hauptverein die Entwicklung mit der Auflage toleriert, im folgenden Jahr wieder im Soll zu liegen, was voraussichtlich dann auch geschafft wurde. Er bittet um eine entsprechend ordentliche Bereitstellung von Belegen, insbesondere im Bereich der Schiedsrichterkosten.

Bericht des Geschäftsführers

Fritz Hacke berichtet von seinen Arbeiten im Bereich des Schiedsrichterwesens, der Meldungen und der Hallenorganisation. Er weist auf die Problematik hinsichtlich der oft versäumten Ausbildung im Bereich des Schiedsrichterwesens und Versäumnisse der Mannschaften hinsichtlich der rechtzeitigen Beschaffung von gültigen Spielerpässen hin.

6. Entlastung der Abteilungsleitung

Auf Wunsch des Abteilungsvorstandes führt Eckhard Hanke das Verfahren zur Entlastung des Vorstandes durch. In offener Abstimmung wird der Vorstand durch die Versammlung einstimmig entlastet. Eckhard Hanke stellt die Entlastung des Abteilungsvorstandes damit fest.

7. Wahl der Abteilungsleitung

Erich Gobels steht für eine Wiederwahl zur Verfügung. Eckhard Hanke stellt der Versammlung die Frage nach weiteren Kandidaten. Es gibt keine Meldungen. In der folgenden offenen Abstimmung wird Erich Goebels einstimmig wiedergewählt.

Erich Gobels nimmt die Wahl an und übernimmt im folgenden die Wahl der weiteren Vorstandsmitglieder. Die Versammlung erklärt sich mit einer Blockwahl einverstanden. In dieser offenen Abstimmung werden einstimmig gewählt:

Fritz Hacke als Geschäftsführer, Helmut Burkhardt als Finanzreferent, Daniel Radke als Herrenreferent, Rene Papenfuß als Damenreferent, Thomas Ropertz als Jugendreferent und Christian Tramm als neuer Beachreferent.

Die gewählten Personen nehmen die Wahl an. Da alle mit Ausnahme von Christian Tramm zur Wiederwahl standen, verzichten sie auf Ansprachen. Christian Tramm stellt sich kurz vor und benennt als Hauptziel sei-



Unternehmen 2. Bundesliga: Keine Experimente

Saison startet im September – Verein und Mannschaft setzen auf den Rückhalt der Fans

Nach der erfolgreichen Saison 2005/2006 wollen die Volleyballer der SSF Fortuna Bonn in der kommenden Saison alles daran setzen, zu einer festen Größe in der 2. Liga zu werden. Das „Gerüst“ des Regionalliga-Meisters bleibt erhalten, unter Federführung des bisherigen Trainers Manfred Kaiser werden einige Ergänzungen aber dazu beitragen, eine schlagkräftige Truppe für die 2. Bundesliga zu bilden.

Für Manfred Kaiser bedeutet dies zunächst ein weiteres persönliches Engagement, denn damit der Erfolgscoach auch in der kommenden Saison an der Linie stehen darf, muss er die Trainer-A-Lizenz erwerben. Dies wird

er gemeinsam mit seinem langjährigen sportlichen Weggefährten Jörg Brügge angehen, der die SSF Bonn in der kommenden Saison im Nachwuchsbereich tatkräftig unterstützen wird. Gemeinsam, sind Fans und Kenner der Volleyball-Szene sicher, stehen diese beiden auf der Basis einer guten Jugendarbeit auch langfristig für attraktiven Zweitligavolleyball in Bonn.

In finanzieller Hinsicht weiß die Abteilungsleitung nach den beiden Spielzeiten in der 2. Liga zwischen 2003 und 2005, wo der Hebel anzusetzen ist und dank der Erfahrungen aus der Vergangenheit und intensiven Gesprächen mit den Partnern der Volleyballer sieht Abteilungsleiter Erich Goebels eine solide Grundlage gegeben.

Sicherlich wird Bonn nicht zu den finanzkräftigsten Vereinen der 2. Bundesliga gehören, man muss sich diesbezüglich aber auch nicht verstecken. Sicher ist allerdings auch, dass es keine



ner Arbeit zunächst den Aufbau eines Kommunikationsnetzes für den Beachbereich. Sein Ziel hierbei ist es, zu ähnlichen Strukturen und zu einer ähnlichen Mobilisation wie im Hallenbereich zu kommen.

8. Wahl der Delegierten

Erich Goebels ist als Abteilungsleiter gesetztes Mitglied der Delegiertenversammlung. Darüber hinaus werden in der folgenden offenen Abstimmung einstimmig Thomas Ropertz als sein Vertreter sowie Fritz Hacke und Helmut Burkhart als die zwei weiteren Delegierten gewählt. Als Nachrücker werden ebenfalls einstimmig Daniel Radke und Rene Papenfuß gewählt.

9. Anträge

Im Vorfeld der Versammlung sind keine Anträge fristgerecht bei der Geschäftsstelle eingegangen.

10. Verschiedenes

Fritz Hacke weist im Zusammenhang mit Schiedsrichterlizenzen und Spielerpässen darauf hin, dass sich hierum rechtzeitig seitens aller Mannschaften gekümmert werden sollte. Er kündigt in diesem Zusammenhang bereits an, dass zur nächsten Vorstandssitzung alle Mannschaftsverantwortlichen eingeladen werden, um dieses zu thematisieren. Abschließend ruft er zu einer regen Beteiligung der Abteilung an den von den SSF Bonn ausrichtenden Stadtmeisterschaften auf.

Erich Goebels bedankt sich bei den Anwesenden und beendet die Sitzung um 20.00 Uhr.

Bonn, 4. Mai 2006

Erich Goebels (Abteilungsleiter)

Thomas Ropertz (Protokollführer)

Experimente geben wird, zumal die neuen Spieler aus Bonn und dem hiesigen Umkreis kommen werden.

Aber: Soll das Unternehmen 2. Bundesliga zu einer Erfolgsstory werden, bedarf es breiter Unterstützung. Spieler und Verantwortliche setzen auf den Rückhalt der Fans, die sich den Termin für das erste Heimspiel bereits vormerken sollten. Am Samstag, dem 23. September, um 20 Uhr ist mit dem Erstliga-Absteiger VV Humann Essen gleich ein absolutes Spitzenteam zu Gast im Sportpark Nord, der Heim-

spielhalle der SSF Fortuna. Karten für dieses Spitzenspiel sind ab Juli in der SSF-Geschäftsstelle oder an der Abendkasse erhältlich, für Vereinsmitglieder gelten ermäßigte Eintrittspreise.

Übrigens: Für alle Heimspiele wurde der Spielbeginn auf Samstagabend 20 Uhr festgelegt, weitere Informationen zu den einzelnen Gegnern sowie zu den Spielterminen finden sich unter www.bonn-volley.de.



RENAULT
Service



BOXENSTOP BEI RENAULT.

**Der Bremsen-Service:
Immer sicher zum Stehen kommen!**

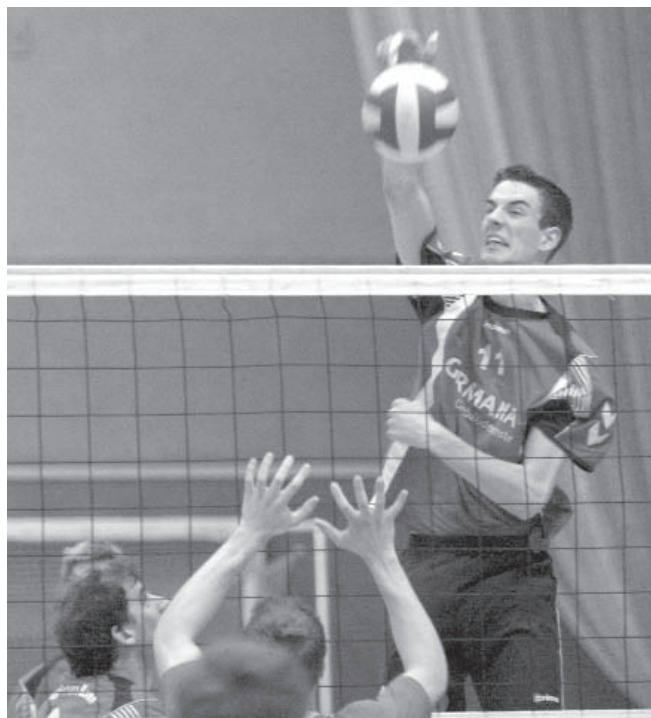
Für alle Fabrikate!

***Einmalig einzulösen bei:**

GUTSCHEIN
über einen kostenlosen
Bremsen-Check!*

Autohaus Knüfker

Lievelingsweg 2-4 · 53119 Bonn · Tel.: 02 28 / 55 93 70



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.

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

Sommerferien: ab Montag, dem 26. Juni, bis einschließlich Dienstag, dem 8. August, finden im Offenen Bewegungstreff keine Kurse statt.



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.**

Wir haben unser Angebot im Offenen Bewegungstreff erweitert:

Pilates

**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, Handtuch und etwas zu Trinken.

Wirbelsäulengymnastik für Frühaufsteher

**mittwochs 08.00 - 09.15 Uhr
im Sportpark Nord (kleine Fechthalle)**

unter der Leitung von Melanie Pick

Frühaufsteher haben seit dem 15. Mai 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, Handtuch und etwas zu Trinken.

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: 15. Juni 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	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

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 mit und ohne Stöcke

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

■ Lauftreff

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	Geschwister u. Eltern 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

Kölnerstrasse 250, 53117 Bonn

Theodor Litt Schule

Eduard Otto Strasse 9, 53129 Bonn Kessenich

Ludwig-Erhard-Kolleg

Kölnerstrasse 235, 53117 Bonn

Gottfried-Kinkel Realschule

August-Bier-Strasse 2, 53129 Bonn Kessenich

Seniorenheim Josefshöhe

Am Josefinum 1, 53117 Bonn

Vereinseigene 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)

Badekapfepflicht!

Kostenlose Benutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bahnen	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, 1. u. 2. Weihnachtstag. Für die übrigen Feiertagen bitte Aushang im Bad beachten.

Mitgliedsbeitrag pro Jahr: 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 15. Juni 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

Anfänger montags, 20.00 – 20.45 Uhr
Anfänger mittwochs, 20.00 – 20.45 Uhr
Fortgeschrittene mittwochs, 20.45 – 21.30 Uhr
Fortgeschrittene 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

Anfänger donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr
Fortgeschrittene donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr

Basketball für Kinder und Jugendliche

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

Fortgeschrittene freitags, 15.00 – 16.00 Uhr Robert-Wetzlar-Schule
Fortgeschrittene freitags, 16.00 – 17.00 Uhr Robert-Wetzlar-Schule
Anfänger 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

Anfänger montags 16.00 – 17.00 Uhr
Fortgeschrittene montags 17.00 – 18.00 Uhr
Fortgeschrittene 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

Beckenbodengymnastik

Seniorenheim Josefshöhe, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder.

dienstags, 09.30 – 10.30 Uhr

Nordic Walking

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

Anfänger mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr SPN, Stadion
Anfänger dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr SPN, Stadion
Fortgeschrittene 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

Skigymnastik mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr
Dynamisches Fitnesstraining mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Kung Fu

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

Anfängerkurs für 6 – 9-jährige montags, 16.30 – 17.15 Uhr
Anfängerkurs für 10 – 12-jährige montags, 17.15 – 18.00 Uhr
Anfängerkurs für Jugendl. u. Erwachsene 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

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

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

Aquajogging (schwimmtief) donnerstags, 19.45 – 20.30 Uhr Sportpark Nord
Aquapower (schwimmtief) donnerstags, 19.00 – 19.45 Uhr Sportpark Nord
Aquapower (stehtief) dienstags, 19.45 – 20.30 Uhr Sportpark Nord
Aquapower (stehtief) 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) Brigitte Hoffmann, 0228/482898
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:	Karate: für Kinder ab 8 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen Ken-Do: für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene Iai Do: für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Wolfgang Günther (Karate Erw.), 02222/936149, Norbert Geuthner (Kendo), 02248/915099, 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:	Tai Chi: 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 /Fitesstraining

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 Fitesstraining 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.