

BONN



SSF

Sport-Palette

Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. Ausgabe 391 / Februar 2005



Viel Spaß mit Zirkus Zappelino
bei der Weihnachtsfeier





Wir bewegen mehr als Geld



Ein Sportler erlebt Augenblicke, die er niemals vergisst. Das sind die Momente, in denen er seine Grenzen überschritten und Außergewöhnliches geleistet hat. Mit ihrem Engagement trägt die Stiftung Sport der Sparkasse Bonn seit vielen Jahren zu den unvergesslichen Erlebnissen von unzähligen Bonner Nachwuchssportlern bei. **Wir bewegen mehr als Geld – www.sparkasse-bonn.de**

Aziz Acharki, Olympic Taekwondo Club Bonn e.V.



Schwimm- und Sportfreunde Bonn

Geschäftsstelle:

Kölnstraße 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 370 100 50

Präsidium:

Eugen Puderbach (Präsident), Michael Kranz (Vizepräsident), Bärbel Dieckmann, Jan Graff, Peter Hau, Detlev Klautdt, Günter Mielke, Walter Nonnen-Büscher, Erwin Ruckes, Heinz-Helmich van Schewick, Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel

Vorstand

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

Inhalt

Seite

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles, Editorial	4 – 5
Vereinsnachrichten	6 – 8
Jugend	10 – 11

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	12 – 13
Tauchen	14
Kanu	14
Triathlon	15
Tischtennis	16 – 17
Judo	18
Karate	18 – 19
Leichtathletik	21 – 22
Volleyball	23
Breitensport	24
Offener Bewegungstreff	24 – 25
Kursangebote	26
Abteilungsangebote	27

Impressum

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

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

Redaktion:

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

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905, „Sport-Palette“,
Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn

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/Okttober/Dezember)

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

Druck:

Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht



Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50

Februar

Ingeborg Nepicks
Elke Schomerus
Bernd Winter
Adolf-Felix Janssen
Evelyn Anders
Ernst Thomas
Helene Geub
Eberhardt Hoehne
Manfred Guesgen
Anni Arenz
Andreas Monschau
Manfred Schoeneshöfer
Noorul Amin
Trude Hermes
Siegfried Santura
Reinhard Troche
Jürgen Froehling
Franziska Morad
Reinhard Tiffe
Detlef Duenner
Renate Klein
Elmar Remling
Liebgard Becker
Rudolf Genske
Klaus Giershausen
Heinrich Voegelé
Hildegard Lossem
Dietmar Arndt
Heike Jasper
Hannelore Schwankl
Margit Heffening
Kyung-Ja Knauff

März

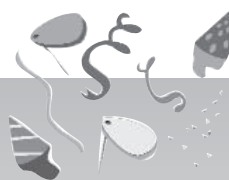
Gaby Moellmann
Elisabeth Nanzig
Richard Ewelt
Christel Peters
Ursula Ruetters
Karin Jakobi
Peter Schoenrock
Alexander Stahl
Henning Weber
Franz Nagat
Ute Wenzke
Anne Muench
Norbert Ehlen
Ingrid Freesen
Maria Menzel
Werner Nolte
Ruth Schlienkamp
Sophia Tegtmeyer
Reinhard Brueck
Dirk Schwenzfeier
Hermann J. Thiebes



Hans Heiner
Edith Thelen
Klaus Berg
Werner Ewen
Jürgen Powolny
Heinz Assenmacher
Ingrid Muenster
Gisela Zickenheiner
Gretel Hospes
Rolf Lenhard
Alfons Emanuel
Juergen Krall
David-Martin Ditz
Hedwig Zich
Irmgard Koester
Magdalena Kuepper
Hildegard Suchatzki
Peter Kramprich

Nur telefonisch erreichbar

Wegen Renovierungsarbeiten ist die Geschäftsstelle der SSF Bonn in der Zeit vom 17. bis 24. März zu den üblichen Geschäftszeiten nur telefonisch erreichbar.



Karneval

Donnerstag, den 3.02. (Weiberfastnacht) ab 12.00 Uhr bis Dienstag, den 8.02. (Fastnacht) bleiben die Turnhallen im Sportpark Nord geschlossen. Zu der Zeit finden keine Kurse statt.



Wir haben einen Freund verloren

Unser Ehrenmitglied

Ferdinand Schleich

hat uns am 04.11.04 verlassen.

Ferdinand Schleich war 77 Jahre Mitglied in unserem Verein.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.
Michael Scharf
Vorsitzender

*** SSF-Termine ***

11. – 13.02.05	7. Internationales Jugendschwimmfest
05./06.03	Westdeutsche Volleyballmeisterschaften der weibl. Jugend A
So 06.03.05	Swimathon der Triathlonabteilung im Sportpark Nord
Do 10.03.05	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
18. – 25.03.05	Ferienfreizeit für 8–12-Jährige in Schloß Dankern
23./24.04.05	Westdeutsche Volleyballmeisterschaften der weibl. Jugend D
26. – 28.05.05	Frühjahrsseminar des Freiburger Kreises in Bonn
Sa 25.06.05	Spielefest auf dem Münsterplatz unter dem Motto: „SSF Jugend feiert 100 Jahre SSF Bonn – Komm und mach mit“
Di 28.06.05	Mitgliederversammlung im Bootshaus
01. – 03.07.05	Dt. Mastersmeisterschaften im Schwimmen, Springen u. Synchronschwimmen im Römerbad und im Freibad Rüngsdorf
Sa 02.07.05	Jubiläumsfest der SSF Bonn in der Mensa der PH
Mo 11.07.05	Start der Ferienfreizeit in Oberwerries
Di 19.07.05	Start der Jugend-Fahrradtour rund um den Bodensee

Redaktionsschluss für die nächste Sportpalette: 01. März 2005

Packen wir's gemeinsam an



Liebe Schwimm- und Sportfreunde,
acht Monate ist es schon her, seit ich die Geschäftsführung von Michael Scharf übernommen habe. Dank der Unterstützung meiner Vorstandskollegen, des Präsidiums und aller ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter unseres Vereins verlief dieser Übergang reibungslos. Jeder gibt mir das gute Gefühl, in einem Team zu arbeiten, in dem alle an einem Strang ziehen.

Ähnlich ist es im Verein: In den vergangenen zehn Jahren hat sich die Mitgliederzahl der SSF-Bonn fast verdoppelt und dennoch wächst der Verein immer mehr zusammen.

So nutzen viele Mitglieder die Angebote mehrerer Abteilungen. Gerade die Kinder und Jugendlichen probieren im Rahmen ihrer Mitgliedschaft häufig verschiedene Sportarten nacheinander oder gleichzeitig aus. Außerdem gibt es inzwischen verschiedene abteilungsübergreifende Angebote, wie z.B. unsere Multisportgruppe für Kinder oder Trainingsgemeinschaften von Schwimmern, Fünfkämpfern und Triathleten.

Beim SSF-Festival ist es inzwischen für alle Abteilungen selbstverständlich, dass sie während des ganzen Tages dabei sind und ihre Angebote von der besten Seite präsentieren. Dies war nicht immer so.

Bereits bei den Biathle-Weltmeisterschaften 2001 hatte ich positiv vermerkt, dass bei einer Großveranstaltung der Fünfkampf Abteilung zahlreiche andere Abteilungen ganz selbstverständlich mitgeholfen haben. Diese abteilungsübergreifende Zusammenarbeit hat bis heute nicht nachgelassen.

Die Zusammenarbeit zwischen den hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitern unseres Vereins klappt vorbildlich.

Auch unsere Vereinsjugend hat sich inzwischen abteilungsübergreifend organisiert und bietet im Laufe eines Jahres zahlreiche Maßnahmen für alle Kinder und Jugendliche des Vereins.

Es ist keineswegs selbstverständlich und deshalb immer wieder bemerkenswert, wie viele unserer Mitglieder bereit sind, bei den verschiedensten Veranstaltungen ehrenamtlich zu helfen, egal ob bei Wettkämpfen, beim SSF-Festival, unserer Nikolausfeier oder einer anderen unserer zahlreichen Veranstaltungen. Hier wird bei den SSF Bonn 1905 e.V. bürgerschaftliches Engagement geleistet, so wie sich das die Politik in vielen Bereichen des gesellschaftlichen und sozialen Lebens wünscht.

Daher danke ich an dieser Stelle nochmals allen, die sich in den vergangenen Jahren im Verein engagiert haben, und ermutige diejenigen, die ebenfalls interessiert sind, gelegentlich oder regelmäßig mit anzupacken: Melden Sie sich bei mir oder in der Geschäftsstelle.

Mit dieser positiven Einstellung können wir, denke ich, beruhigt in unser Jubiläumsjahr gehen. Zahlreiche Veranstaltungen bieten ideale Möglichkeiten, unseren Verein in seiner ganzen Vielfalt darzustellen und gemeinsam zu feiern:

Viele Abteilungen richten höherrangige Wettkämpfe aus, als Highlight seien hier stellvertretend die Deutschen Meisterschaften der Masters im Schwimmen, Kunstspringen und Synchronschwimmen genannt, die vom 1. bis 3. Juli im Römerbad und im Freibad Rüngsdorf stattfinden.

Das Frühjahrsseminar des Freiburger Kreises (ein Zusammenschluss von 165 großen Sportvereinen in Deutschland) wird vom 26. bis 28. Mai von unserem Verein in Bonn durchgeführt.

Den festlichen Teil unserer Jubiläumsveranstaltungen hat unser Präsidium übernommen. Unter dem Motto „100 Jahre – 100 Orden“ haben die Präsidiumsmitglieder prominente Bonner aus Politik, Wirtschaft und Presse für den 1. Februar zu einem Ordensabend eingeladen.

Unsere Vereinsjugend veranstaltet am 25. Juni ein großes Spielefest für alle Kinder, Jugendliche und Familien aus Bonn und Umgebung auf dem Münsterplatz. Hier lautet das Motto: „SSF Jugend feiert 100 Jahre SSF Bonn – Komm und mach mit“.

Als Höhepunkt findet schließlich am Samstag, 2. Juli, abends für alle SSF Mitglieder mit ihren Freunden und Bekannten das große Jubiläumsfest der SSF Bonn in der Mensa der Pädagogischen Hochschule statt, zu der ich Sie schon jetzt recht herzlich einlade.

Sie sehen: Die SSF Bonn 1905 e.V. werden in diesem Jahr zwar 100 Jahre alt und sind doch ein moderner, zeitgemäßer Verein. Langeweile kommt bei uns nicht auf. Packen wir's gemeinsam an.

Auf ein erfolgreiches Jubiläumsjahr freut sich mit Ihnen

Ihre Maike Schramm
Geschäftsführerin und stellv. Vorsitzende



Protokoll der Delegiertenversammlung der SSF Bonn vom 13.01.05 im Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Beginn: 19.40 Uhr

Anwesend: 46 Delegierte gemäß Anwesenheitsliste

Der Vorsitzende Michael Scharf begrüßt die anwesenden Delegierten und Fritz Höfer als geladenen Gast. Er entschuldigt Manfred Pirschel, der wegen dienstlicher Verpflichtungen nicht an der Versammlung teilnehmen kann.

Top 1: Feststellung der Tagesordnung

Mit Schreiben vom 14.12.04 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlußfähig.

Das Protokoll der letzten Mitgliederversammlung vom 15. Juli 2004 wurde in der Sportpalette Nr. 389, Okt. 2004, veröffentlicht. Da dem Protokoll nicht widersprochen wurde, ist es genehmigt (3.11.3 der GO).

Iris Gatzen wird einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

Die Tagesordnung wird in der vorgelegten Form von den Delegierten gebilligt.

Stellvertretend für die im letzten Jahr verstorbenen Clubmitglieder erinnert der Vorsitzende an die Ehrenvorsitzenden Hermann Henze und Werner Schemuth, den ehemaligen Präsidenten Reiner Schreiber, das Präsidiumsmitglied Peter Jakob Bürfent und die Ehrenmitglieder Fred Niedecken, Liesel Schmidt, Uli Schroeder und Ferdinand Schleich.

Top 2: Bericht des Vorstands

Die Geschäftsführerin Maike Schramm berichtet über die Entwicklung des Vereins im letzten Jahr und gibt einen Ausblick auf die Pläne im Jubiläumsjahr 2005.

Die Jugendwartin Astrid Schramm gibt einen Überblick über die Maßnahmen der Vereinsjugend im abgelaufenen Jahr und die für 2005 geplanten Freizeiten und Veranstaltungen.

Thomas Ropertz, der Geschäftsführer der geplanten GmbH, stellt sich den Delegierten vor.

Top 3: Ehrungen

Fritz Höfer wird vom Vorsitzenden geehrt. Fritz Höfer war bis zu seiner Pensionierung lange Jahre Hallenwart im Sportpark Nord und stand den SSF Bonn stets hilfreich zur Seite.

Top 4: Entscheidungen über Einzelvorhaben des Clubs

Es stehen keine neuen Vorhaben zur Entscheidung an.

Der Vorstand prüft z. Zt., ob eine Erweiterung des Kraftraums im Sportpark Nord realisierbar ist, und wird ggf. für die nächste Mitgliederversammlung eine entsprechende Entscheidungsvorlage entwerfen.

Top 5: Haushaltsplan 2004

Michael Scharf erläutert den Haushaltsplan 2005 und beantwortet die Fragen der Delegierten. Er stellt insbesondere fest, dass wir im 7. Jahr ohne Beitragserhöhung sind.

Der Haushaltsplan wurde bereits vom Gesamtvorstand und vom Präsidium genehmigt.

Die Delegierten stimmen dem Haushaltsplan für 2005 einstimmig in der vorgelegten Form zu.

Top 6: Mitgliedsbeiträge 2005

Im Bereich unseres Familienrabatts gab es bisher einige Ungleichgewichte, bei denen Familien mit mehreren Kindern unverhältnismäßig benachteiligt wurden. Der Vorstand schlägt daher an Hand eines von Eckhard Hanke erläuterten Schaubilds für einige Familienkonstellationen geringfügige Beitragssenkungen vor.

Der Vorschlag wird von den Delegierten einstimmig angenommen.

Top 7: Änderung der Geschäftsordnung

Um eine eindeutige Regelung für die Einladungen zu Versammlungen des Vereins, einschließlich der Abteilungsversammlungen, zu schaffen, bittet der Vorstand darum, die Geschäftsordnung dahingehend zu ändern, dass Versammlungen grundsätzlich durch Veröffentlichung in der Vereinszeitung einzuladen sind. Die Änderung wird von den Delegierten einstimmig beschlossen.

Außerdem soll der § 3.10.1 der Geschäftsordnung so ergänzt werden, dass künftig geheime Abstimmungen, Wahlen, sowie Einzelwahlen stattfinden müssen, wenn dies von einem stimmberechtigten Mitglied beantragt wird. Diese Änderung wird mit einer Gegenstimme beschlossen.

Top 8: Anträge der Delegierten

Es liegen keine Anträge vor.

Top 9: Verschiedenes

Am 13.2.2005 richten die SSF Fortuna Bonn für den Deutschen Volleyballverband in der Hardtberghalle das Pokalfinale aus. Die Veranstaltung ist für die SSF Bonn kostenneutral, da der Volleyballverband das finanzielle Risiko übernimmt.

Die Schwimmabteilung veranstaltet vom 11. – 13.02. ihr diesjähriges internationales SSF-Meeting im Frankenbad.

Außerdem führen die Jugendlichen der verschiedenen Wettkampfmannschaften der Schwimmabteilung am 15.01. ein „Training für die Flutopfer“ durch, bei dem Mitglieder gesucht werden, die für die geschwommenen Bahnen einen Betrag zugunsten der Flutopfer an die Welthungerhilfe spenden.

Der diesjährige Schwimathlon der Triathleten findet am 6.3.2005 im Sportpark Nord statt.

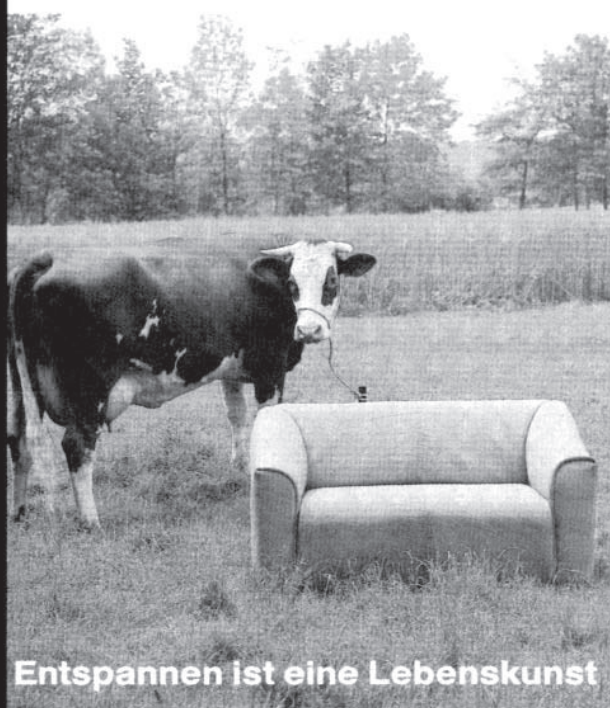
Aufgrund der geringen Nutzung der Sauna standen die Kosten (500 EUR Miete pro Monat plus Personalkosten) in keinem Verhältnis zu den Einnahmen. Daher wurde der Pachtvertrag mit der Stadt Bonn nicht verlängert. Die Sauna kann auf Wunsch von den Mitgliedern weiterhin über die Geschäftsstelle für 15 EUR pro Stunde bei der Stadt Bonn gebucht werden.

Ende der Versammlung: 21.00 Uhr

Michael Scharf (1. Vorsitzender)

Iris Gatzen (Protokollführerin)

Bonn-CITY



Entspannen ist eine Lebenskunst

GRAFF Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn



Ehre wem Ehre gebührt: Für ihren Einsatz für die Kinderschwimmbildung ist Monika Warnusz mit der Sportplakette der Stadt Bonn ausgezeichnet worden. Seit 1982 betreut sie das Kinderschwimmen der Schwimm- und Sportfreunde Bonn, jeden Dienstag führt sie die Seniorengymnastik in der kleinen Fechthalle durch und steht dem Verein auch als Kampfrichterin zur Verfügung. Das Kinderschwimmen ist ohne die 61-Jährige - übrigens nicht nur eine der „dienstältesten“ SSF-Athletinnen, sondern auch eine der erfolgreichsten - kaum vorstellbar; sie hat dieses Angebot des Vereins ganz wesentlich geprägt und mitgestaltet.

Selbst schwamm Monika Warnusz vor allem in den Jahren 1956 bis 1962 im Bezirk Köln sämtlichen Konkurrentinnen auf den Bruststrecken (50 m, 100 m, 200 m) davon, wechselte dann aber zum Kunst- und Synchron-

Ehre wem Ehre gebührt

Sportplakette für Monika Warnusz



Sie nahm die jungen Talente der SSF schon ganz früh unter ihre kompetenten Fittiche. Monika Warnusz (hinten Mitte) beim Kinderschwimmen der SSF Bonn.

schwimmen, wo sie bis 1971 aktiv war. Seit 1973 nimmt Monika Warnusz an Masters-Wettkämpfen teil. U.a. gewann sie zweimal Bronze über 50 m und 200 m Brust bei den Europameisterschaften, errang mehrere deutsche Meistertitel in ihrer Altersklasse und vertrat die SSF bei den Weltmeisterschaften der Senioren in München (2000), in Christchurch in Neuseeland (2002) und zuletzt im italienischen Riccione (2004).

Anzeige Elektro Ehlen



Wir feiern 100 Jahre Schwimm- und Sportfreunde Bonn

**Große Jubiläumsfeier am
2. Juli 2005 in der Mensa
der Pädagogischen Fakultät**

**Einlass: ab 18:00 Uhr •
Eintritt: 10,00 Euro inkl. Essen
und Programm (Band, DJ)**

Weitere Infos und Kartenreservierungen
ab sofort in der SSF Geschäftsstelle und
unter: [http:// www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de)

Zirkus Zappelino und der Nikolaus

Alle Kinder des Vereins bis 10 Jahre hatten die SSF zur traditionellen Nikolausfeier in die große Sporthalle im Sportpark Nord eingeladen und fast 450 Kinder mit ihrem Eltern waren dieser Einladung gefolgt. Als Highlight konnte diesmal auf Vermittlung unseres stellvertretenden Jugendwartes Thomas Mittermüller der Zirkus „Zappelino“ gewonnen werden, eine Zirkushobbygruppe von Schülern und Schülerinnen der Gesamtschule Köln-Holweide. Die Jugendlichen boten ein tolles artistisches Programm und begeisterten Kinder und Eltern.



„Viele Hände, schnelles Ende“ – nach diesem Motto beim Abbau konnte schon um 18.15 Uhr wieder der gewohnte Sportbetrieb in der großen Sporthalle stattfinden und Dank der guten Vorplanung von Thomas Ropertz und des tollen Helferteams klappte die Veranstaltung reibungslos. Allen Helfern hier nochmals vielen Dank.

Maike Schramm



Neue Regelung im Kraft- und Fitnessraum

**Mitgliedsausweise
allein reichen nicht:**

Ab sofort müssen diese zusammen mit einem amtlichen Lichtbildausweis (Personalausweis, Führerschein etc.) der Aufsicht im Kraft- und Fitnessraum unaufgefordert vorgezeigt werden. Sollte dies nicht geschehen, kann das Personal der SSF Bonn den Kraft-raumbenutzer vom Training ausschließen. Nötig geworden ist diese Maßnahme aufgrund des Missbrauchs, der in der Vergangenheit mit den Ausweisen getrieben wurde.

Wir bitten um
Ihr Verständnis.

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



Loyal to the sport™

Der Schnelle:
Fastwitch Endurance (221 gr.)



Der Leichte für lange Strecken:
Swerve (295 gr.)

Der Wechseloptimierer:
Fastwitch Triathlon (222gr.)



ACTIVE
RUNNING-CENTER

www.active-bonn.de



Running - Walking - Triathlon
Kölnstr. 25 - 53111 Bonn
gegenüber Stiftsplatz

5 Euro - Gutschein
zusätzlich zum 10 % SSF-Rabatt
ab 75 Euro Einkauf, gültig bis 15. Mai 2004,
keine Barauszahlung möglich



Ferienfreizeiten für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche aufgepasst: Auch im neuen Jahr planen die Schwimm- und Sportfreunde Bonn eine ganze Reihe von Ferienfreizeiten. Wer zu Ostern, im Sommer oder im Herbst noch keine Reise geplant hat, kann sich die Termine schon vormerken, Anmeldungen nimmt die

Geschäftsstelle entgegen; entsprechende Formulare gibt's aber auch im Internet unter http://www.ssf-bonn.de/o_ev/young.htm. Und egal, für was man sich entscheidet: Sport und Spaß sind bei all diesen Angeboten garantiert.

Meist waren die Ferienangebote der SSF in den vergangenen Jahren immer schnell ausgebucht, eine kleine Übersicht kann da nur hilfreich sein:

In den Osterferien (18. bis 25. März) zum Beispiel geht es nach Schloß Dankern im Emsland. 60 Kinder zwischen 8 und 12 Jahren können an dieser Reise teilnehmen, für Vereinsmitglieder kostet sie 180 Euro und Nichtmitglieder 200 Euro. (bereits ausgebucht)



In den Sommerferien sind gleich drei Freizeiten geplant: Vom 11. bis 18. Juli ist eine Woche Freizeit in Schloß Oberwerries bei Hamm gebucht, bei der 20 Jugendliche im Alter von 9 bis 13 Jahren mitreisen können; die Kosten liegen bei 180 Euro.

Zum zweiten soll eine Fahrradtour an den Bodensee führen, bei der vom 19. bis 28. Juli 14 Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahre mitradeln können (Kosten: 300 Euro).

Das Sommer-Camp vom 8. bis 12. August richtet sich an 40 Jugendliche im Alter von 8

bis 12 Jahren, kostet 45 bzw. 90 Euro und findet im Sportpark Nord statt.

In den Herbstferien schließlich richten die SSF Bonn – nicht zuletzt aufgrund des großen Anklangs, den diese Veranstaltung in diesem Jahr fand – eine Trampolinwoche für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren aus, an der zwölf Kinder teilnehmen können und die 32 bzw. 56 Euro kostet.

In der zweiten Woche der Herbstferien können 40 Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren im Sportpark Nord an der traditionellen Herbstwoche teilnehmen (Kosten: 45 bzw. 90 Euro).

- **Hallo Kids!!**
- Habt ihr ein eigenes Einrad und Lust zusammen mit anderen Kinder akrobatische Fahrkünste zu erlernen??
- Dann meldet euch in der Geschäftsstelle der SSF Bonn unter 676868.
- Wir möchten bei entsprechendem Interesse nach den Osterferien einen Einrad-Kurs für Kinder im Alter von 8-14 Jahren im Sportpark Nord anbieten möchten.

COCA-COLA BONN
PETER BÜRFENT GmbH & Co.

Life tastes good.

Schöne Tradition: Ferien im Schloss



Wie in jedem Jahr veranstalten die SSF Bonn in den Osterferien eine Ferienfreizeit für Kinder von etwa 8 bis 12 Jahren und wie es schon schöne Tradition ist, geht es auch dieses Mal nach Schloss Dankern im Emsland. Vom 18. bis 25. März können die Teilnehmer sich dort bei unterschiedlichsten Spielmöglichkeiten, im Spaßbad oder beim Ponyreiten einmal so richtig austoben.

Stillsitzen ist verpönt Ferienfreizeit in Oberwerries

Mädchen und Jungen in Bewegung

lautet das Motto der Sportfreizeit, die die SSF Bonn gemeinsam mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW anbieten. Vom 11. bis 18. Juli können 20 Kinder im Alter von



9 bis 13 Jahren ins idyllisch gelegene Schloss Oberwerries bei Hamm reisen und ihre vier Betreuer versprechen vor allem eins: So viel Spaß, Spiel und Sport, dass wirklich ausgedehnte Ruhepausen erst am Abend gewünscht werden.

Der Teilnehmerbetrag liegt bei 180 Euro; dafür bekommen die mitreisenden Jungen und Mädchen aber auch viel geboten: Schwimmen, Fußball und Volleyball spielen, laufen, reiten, toben, turnen und spielen, spielen, spielen gehören zu den festen Programmpunkten.

Anmeldungen nimmt der Verband für Modernen Fünfkampf, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, entgegen (Fax: 0228/673333, Email: info@ssf-bonn.de).

SWISSFLEX


Sleeping Art

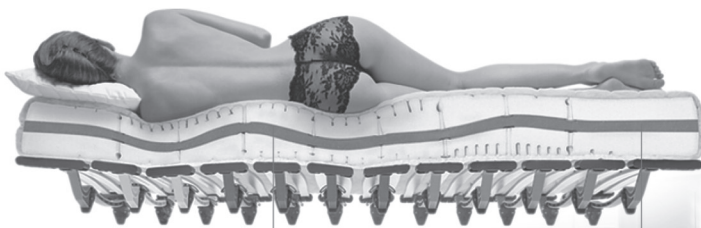
SCHLAFSYSTEME
WASSERBETTEN • MATRATZEN • LUFTBETTEN

SWISSFLEX

DAS TRAUM DUO

MATRATZE EVOLUTION & RAHMENLOSE UNTERFEDERUNG

*Kommen Sie jetzt zum
Probeliegen in Ihr freundliches
Bonner Bettenfachgeschäft.*



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.



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

Hervorragende DMS-Ergebnisse

Damen weiter „erstklassig“

Eine große Aufgabe hatte die 1. Damenmannschaft der SSF-Bonn am 13. und 14. November 2004 zu bewältigen. Beim Endkampf der Deutschen Mannschafts-Meisterschaften (DMS) in Berlin schafften die Mädchen den Klassenerhalt in der 1. Bundesliga.

Nach dem Vorkampf lag die Mannschaft mit 21.108 Punkten auf dem 12. (und letzten) Platz. Zu Rang 11 fehlten 15 und zum rettenden 10. Platz 179 Punkte. Beim Rückkampf wurden 2.516 (!!!!) Punkte mehr erschwommen und mit 23.624 Zählern lagen die SSF-Bonn auf Platz 10, gefolgt von Baunatal und Leutzsch.

Nicht nur die Schwimmerinnen Lara Heinz (Jg. 81), Katharina Mendel (Jg. 86), Riet Kasperts (Jg. 86), Corinna Richter (Jg. 87), Raffaella Mendel (Jg. 88), Gina Benevenia (Jg. 88), Nina Schiffer (Jg. 91) und Denise Möller (Jg. 91) glaubten an

sich, sondern auch das Trainergespann Martin Grabowski und Uwe Werkhausen waren fest davon überzeugt, dass die Chance auf den Klassenerhalt besteht. Selbst nachdem einige Bonner Leistungsträgerinnen ihre Schwimmkarriere beendet haben und nun eine sehr junge Mannschaft an den Start gehen musste, war besonders Uwe Werkhausen fest entschlossen, die Mannschaft zielgerichtet zu trainieren und arbeitete hartnäckig daran. Über den Erfolg darf er sich nun besonders freuen.

Martin Grabowski, der neue SSF-Coach, begleitete die Mädchen nach Berlin. Er war von dem Zusammenhalt innerhalb der Mannschaft beeindruckt und unterstrich den unbegrenzten Teamgeist der Mädchen. Jede wurde angefeuert, immer wurde mitgefiebert und man freute sich über die Leistungen der anderen.



Die 1. Damenmannschaft kurz vor dem Abflug nach Berlin: Masseur Claude, Lara Heinz, Riet Kasperts, Corinna Richter, Trainer Martin Grabowski (obere Reihe v.l.) sowie Katharina Mendel, Gina Benevenia, Raffaella Mendel, Nina Schiffer und Denise Möller (untere Reihe v.l.).

Jetzt gilt es weiterhin gut zu trainieren, um im nächsten Jahr nicht nur den Klassenerhalt zu schaffen, sondern auch in der Platzierung anzugreifen.

Souveräne Schwimmer in Duisburg

Aber auch die anderen SSF-Mannschaften zeigten hervorragende Ergebnisse. In Duisburg etwa gingen in der 2. Bundesliga Dirk Hulbert (Jg. 80), Michael Siegmund (Jg. 80), Nils Bühner (Jg. 84), Stephan Matheka (Jg. 84), Marius Dittich (Jg. 86), Florian Bauer (Jg. 87),

Harald Obenaus (Jg. 87), Maurice Mülder (Jg. 88), Stephan Scholaut (Jg. 88) und Ingmar Winterhoff (Jg. 89) an den Start. Im Vorkampf lagen sie mit 21.947 Punkten auf Rang 4. Die Platzierung hielt die Mannschaft, in den Punkten konnte sie sich aber auf 23.387 Zähler steigern. Obwohl Brustspezialist Oliver Strankmann (Jg. 86) krankheitsbedingt ausfiel und dadurch kurzfristige Streckenumstellungen erforderlich waren, meisterten sie diesen Wettkampf souverän. Sicherlich profitierten die Herren von einigen

Protokoll der Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung der SSF Bonn 1905 e.V. am 16. September 2004 im Bootshaus, Rheinaustraße 269, Bonn-Beuel

Abteilungsleiter Klaus Rommerskirchen eröffnet um 20.15 Uhr die Versammlung und begrüßt die 53 Anwesenden, namentlich den SSF-Vorsitzenden Michael Scharf, Geschäftsführerin Maïke Schramm, Vorstandsmitglied Eckhard Hanke, Bezirksschwimmwart Rudolf Schramm und den künftigen Trainer Martin Grabowski.

Zur Mitgliederversammlung wurde ordnungsgemäß eingeladen. Gegen die Niederschrift der letzten Versammlung gab es keine Einwände. Die Mitglieder wählen Helga Hulbert einstimmig zur Protokollführerin und Michael Scharf zum Versammlungsleiter für die Tagesordnungspunkte „Entlastung“ und „Wahl des Abteilungsleiters“.

Anträge zur Tagesordnung wurden nicht gestellt; sie wird in der vorgelegten Form genehmigt. Zu Beginn gedenken die Anwesenden der Verstorbenen, stellvertretend genannt werden Hermann Henze und Werner Schemuth.

Bericht der Abteilungsleitung

Klaus Rommerskirchen informiert über die erfreuliche Mitgliederentwicklung. Zum Stichtag 16.09. waren es 2239, ein Plus von 267 gegenüber dem Vorjahr.

Zur sportlichen Entwicklung: Margret Hanke berichtet über viele guten Platzierungen der Masters, z.B. wurde Elke Schmitz bei der WM in Riccione Vizeweltmeisterin, stellte Jürgen Arck bei der NRW-Meisterschaft „Lange Strecke“ in der AK 50 einen neuen deutschen Rekord über 1500 m Freistil auf. Erfreulich sei zudem ein Zuwachs vor allem von jüngeren Altersklassen. Im nächsten Jahr veranstalten die SSF die DM der Masters in Bonn (01. bis 03.07.2005).

Ute Pilger (Fachwartin für Nachwuchsarbeit) berichtet über die positive Entwicklung im Nachwuchsbereich. Die Zahl der Kinder hat sich verdreifacht. Bei den NRW Meisterschaften erreichten die Jüngsten den 3. Platz sowie auf Bezirksebene Rang 2.

Die Damen aus den Trainingsgruppen 1 und 2 konnten die erste Bundesliga halten, die Herren die 2. Bundesliga. Daneben gab es vordere Platzierungen bei vielen Wettkämpfen wie DMSJ, NRW und Bezirk. Bei den DJM gewann Nina Schiffer zwei Gold- und eine Bronzemedaille.

Für herausragende sportliche Leistungen erhalten Elke Schmitz, Christiane Vendel, Lara Heinz (Olympiateilnehmerin für Luxemburg) und Nina Schiffer ein Präsent. Auch Monika Warnusz erhält als besonderen Dank für ihre mehr als 20-jährige Organisation und Durchführung von Sonderkursen vom Abteilungsleiter ein kleines Geschenk. Ihre Aufgaben in der Abteilungsleitung, in der sie bis zum Ausscheiden im letzten Herbst über 10 Jahre mitgearbeitet hat, hat zwischenzeitlich Ute Pilger übernommen.

Claus Koppen ist als Kassenwart nach dreijähriger Tätigkeit ebenfalls im letzten Herbst ausgeschieden. Abteilungsleiter und Mitgliederversammlung danken auch ihm. Seine Aufgabe hat Felix Kraus übernommen, der den Kassenbericht vorstellt. Das Rechnungsjahr 2003 schloss die Schwimmabteilung nach Überschüssen im Jahr zuvor mit einem Defizit ab. Im ersten Halbjahr 2004 liegen Einnahmen und Ausgaben dagegen wieder im Plan. Felix Kraus stellt fest, dass Spenden und Zuschüsse stark rückläufig seien und bittet die Mitglieder, das bei ihrer Spendenbereitschaft möglichst zu berücksichtigen.

Jürgen Mäusbacher hat kurz vor den Sommerferien sein Amt als Schwimmwart niedergelegt. Klaus Rommerskirchen dankt ihm für seine in den eineinhalb Jahren geleistete Arbeit und hebt besonders die erfolgreiche Organisation des 6. Internationalen Schwimmfestes sowie seine Arbeit am neuen Leistungssportkonzept hervor.

Die Trainerin Maider Calleja Azpiazu hat ihre dankenswerte Mitarbeit bei den SSF beendet und ist in ihre Heimat Spanien zurückgekehrt.



Neuzugängen, aber auch der starke Teamgeist und die gegenseitige Unterstützung ließen sehr gute Leistungen hervorbringen.

Gut behauptet in Jülich

Die 2. Damenmannschaft (Adele Ngoupayou, Natalie Ngoupayou (beide Jg. 86), Karen Simon (Jg. 87), Sara Mahrokh (Jg. 89), Sepideh Mahrokh (Jg. 89), Sandra Hoffmann (Jg. 90), Larissa Herboth (Jg. 92), Lisa Pohl (Jg. 92)) schwamm im Rückkampf der Landesliga Rheinland in Jülich. In dieser Mannschaft hatte es einige personelle Umstellungen gegeben. Karen Simon und Sara Mahrokh vom Fünfkampf und Natalie Ngoupayou aus der Leichtathletik halfen als ehemalige Schwimmerinnen aus und unterstützten die Mannschaft. Die gute Arbeit zwischen den Abteilungen hat sich gelohnt, denn die Mannschaft erreichte 1426 Punkte mehr als im Vorkampf. Trainer Stefan Koch sieht diese junge Mannschaft zur Zeit in der Landesliga gut aufgehoben, sieht aber auch Perspektiven, wieder den Sprung in die Oberliga zu schaffen.

Aufsteiger-Runde in Übach Palenberg

Axel Klemeit (Jg. 81), Martin Gmeiner (Jg. 87), Henrik Würdemann (Jg. 87), Joseph Kleindl (Jg. 89), Markus Krüger (Jg. 89), Andreas Schadt (Jg. 89), Tim Weiner (Jg. 89), Pascal Florczyk (Jg. 90) und Max Widera (Jg. 91) starteten in Übach Palenberg in der Aufsteiger-Runde der Landesliga Rheinland. Ein guter fünfter Platz und 17. 959 Punkte (Vorkampf 17.267 Punkte) waren das Endergebnis. Viele Bestzeiten wurden geschwommen und Trainer Stefan Koch war mit den gebrachten Leistungen sehr zufrieden. Auch bei dieser Mannschaft sieht er gute Chancen, in ein bis zwei Jahren in die Oberliga aufzusteigen. Birgit Möller

Deutsche Kurzbahn-Meisterschaften – mal Licht, mal Schatten

Fünf Aktive der SSF-Bonn gingen bei den Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften in Essen (25. bis 28. November 2004) auf ihren Paradenstrecken an den Start, weiterhin wurden drei Staffeln bestückt. Leider lief nicht alles wie geplant, denn auch Sportler bleiben von Krankheiten nicht verschont.

So konnte Corinna Richter (Jg. 87) aufgrund einer Magen-Darm-Grippe nur einen von fünf vorgesehenen Starts absolvieren. Nachdem sie von Donnerstag bis Samstag auf ihre Rennen verzichtete, versuchte sie sich am Sonntag auf der 100 m-Schmetterlingstrecke. Leider war sie noch zu sehr geschwächt, um ihre Möglichkeiten zu zeigen. Auch Raffaella Mendel (Jg. 88) verkaufte sich deutlich unter Wert. Sie kämpfte mit einer beginnenden Erkältung und konnte daher auch keine Bestleistungen zeigen.

Top in Form zeigte sich dagegen Marius Dittrich (Jg. 86). Über 200 m Schmetterling verpasste er das Finale um lediglich 0,46 sec und belegte einen hervorragenden achten Platz. Auf dieser Strecke sieht Trainer Martin Grabowski für die Zukunft großes Potential. Marius startete zudem über 100 m Schmetterling, 100 m und 200 m Freistil und 200 m Lagen und

schwamm ausschließlich Bestzeiten. Ein kleiner Patzer seinerseits jedoch verursachte die Disqualifikation der 4 x 50 m Freistil-Staffel. Angeblich ist Marius als vierter Schwimmer zu früh gestartet.

Nina Schiffer (Jg. 91) schwamm zum ersten Mal bei einer offenen Meisterschaft und schnupperte die Atmosphäre. Ihr Rennen über 200 m Lagen gelang ihr gut und bewegte sich im Rahmen ihrer Bestzeit. Eine Bestzeit über 100 m Lagen wäre bei Katharina Mendel (Jg. 86) sicherlich möglich gewesen, leider gelang ihr die Wende von der Rücken- auf die Brustlage nicht einwandfrei.

In der 4 x 50 m Lagenstaffel der Damen wurde anstelle der erkrankten Corinna Richter Denise Möller (Jg. 91) eingesetzt. Neben ihr zeigten auch Katharina Mendel, Nina Schiffer und Raffaella Mendel gute Einzelleistungen und schwammen als jüngste Mannschaft bereits die Norm für die nächsten Meisterschaften.

In der 4 x 50 m Lagenstaffel der Herren mit Stephan Matheka (Jg. 84), Axel Klemeit (Jg. 81), Michael Siegmund (Jg. 80) und Dirk Hulbert (Jg. 80) sieht Trainer Martin Grabowski Steigerungspotential.

Birgit Möller

Der Abteilungsleiter beendet seinen Teil des Tätigkeitsberichts mit einem Dank an Uwe Werkhausen, der nach mehr als sechs Jahren als Cheftrainer der SSF zum 31.12.2004 ausscheidet. Uwe Werkhausen habe in den zurückliegenden Jahren mit seinen Aktiven unbestreitbar gute Erfolge erzielt. Allerdings hätten sich in letzter Zeit bei vielen Aktiven zunehmend Motivationsprobleme gezeigt, sodass sich die Abteilungsleitung für einen Neuanfang mit einem anderen Trainer entschieden habe.

Der künftige SSF-Trainer Martin Grabowski stellt sich den Mitgliedern vor.

Der stellv. Abteilungsleiter Ferenc Warnusz erläutert das Kurssystem mit seinen Neuerungen. Hinzu gekommen sind die Kurse Babyschwimmen (ab drei Monate) sowie Bewegungs- und Ernährungskurse. Bei der Organisation sei die Geschäftsstelle, vor allem Iris Gatzert, sehr hilfreich. Die Einnahmen aus dem Kurssystem tragen dazu bei, den Leistungssport finanziell abzusichern und neue Mitglieder zu gewinnen. Die einzelnen Kursbereiche sollen künftig von Obleuten betreut werden, die sich regelmäßig mit den Trainern und dem Schwimmwart austauschen sollen.

Aussprache zum Bericht der Abteilungsleitung

In der Aussprache interessiert u.a., wie viele Kinder aus den Kursen den SSF erhalten bleiben und Mitglied werden (auch Eltern). Die Abteilungsleitung hält die insgesamt wachsende Zahl der Kursteilnehmer und Mitglieder für ein positives Indiz für eine Bindungswirkung, hat aber keine statistischen Daten. Ebenfalls hat sie keine Daten über die Gründe, in welchem Alter und warum Aktive mit dem Schwimmsport aufhören. Eine solche Untersuchung sei vielleicht wünschenswert, von einer ehrenamtlich tätigen Abteilungsleitung aber nicht zu leisten.

Die Klage eines Mitglieds über die - geringe - Beteiligung an der Mitgliederversammlung kann Klaus Rommerskirchen nur allen Mitgliedern über das Protokoll zur Kenntnis geben.

Der Bezirksschwimmwart bittet um Fortsetzung der guten Zusammenarbeit auch mit der künftigen Abteilungsleitung.

Entlastung der Abteilungsleitung

Auf Antrag von Michael Scharf wird der Abteilungsleitung einstimmig Entlastung erteilt.

Neuwahl der Abteilungsleitung

Bei den anschließenden Wahlen wird Klaus Rommerskirchen ohne Gegenstimmen erneut zum Abteilungsleiter gewählt. Michael Scharf dankt für die gute Zusammenarbeit und wünscht sich auch künftig ein gutes „Teamwork“.

Die Mitgliederversammlung wählt anschließend einzeln, ohne Gegenstimmen, bei einer unterschiedlichen Zahl von Enthaltungen, die von Klaus Rommerskirchen vorgeschlagenen Mitglieder des „Teams“:

Stellvertretender Abteilungsleiter: Ferenc Warnusz, Kassenwart: Felix Kraus, Schwimmwartin: Ute Pilger, Fachwartin für Masters: Margret Hanke, Pressewartin: Birgit Möller, Schriftführerin: Helga Hulbert. Die Position des Fachwartes für Nachwuchsarbeit soll zunächst unbesetzt bleiben und statt dessen das vorgestellte Obleutesystem ausprobiert werden.

Verschiedenes

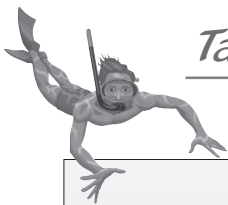
Herr Dr. Bauer gibt bekannt, dass er im Jahre 2005 letztmalig die Betreuung und Organisation der Unterbringung der Aktiven aus Litauen beim Internationalen Schwimmfest übernimmt. Klaus Rommerskirchen dankt ihm und bittet die Mitglieder, sich in dessen Nachfolge und auch bei anderen Aufgaben für die gesamte Schwimmabteilung einer Mitarbeit nicht zu entziehen.

Ende der Versammlung 22.15 Uhr

Helga Hulbert, Schriftführerin

Klaus Rommerskirchen, Abteilungsleiter

Anmerkung der Redaktion: Durch einen Fehler unsererseits hat sich die Veröffentlichung des Protokolls der Mitgliederversammlung verzögert und kann erst in dieser Ausgabe der Sportpalette erfolgen. Wir bitten um Entschuldigung.



Für den Terminkalender

13. Februar 2005	Brunch im Kasino des Bundesrechnungshofes Anmeldung bis 3. Februar 2005 bei Regina Kikas Tel. 0228/48 45 56 oder reginakikas@aol.com oder durch die Liste im Bad	26. – 28. Aug. 2005	Sonderkurs Orientierung Kursgebühr 40 Euro (verbindliche Anmeldung nur mit vorheriger Überweisung der Kursgebühr). Interessenten melden sich bitte bei Frank Engelen (Tel. 0228 / 47 98 887) oder über info@glaukos-bonn.de
5./6. März 2005	Digitale UW-Fotografie für Anfänger Anmeldung bei Heide Grebe (Tel. 0228/44 11 30)	3. September 2005	Münsterplatzfestival (Anmeldung für die neuen Tauchkurse (CMAS **, ***) 2005/2006)
8. April 2005	Jahreshauptversammlung im Bootshaus „Canale Grande“, Beginn: 19.30 Uhr.	16. – 18. Sept. 2005	Sonderkurs Gruppenführung Kursgebühr 40 Euro (verbindliche Anmeldung nur mit vorheriger Überweisung der Kursgebühr). Interessenten melden sich bitte bei Frank Engelen (Tel. 0228/47 98 887) oder über info@glaukos-bonn.de
10. April 2005	Antauchen an der Aggertalsperre mit anschließendem Essen in gemütlicher Runde, Anmeldung bis 3. April 2005 bei Regina Kikas Tel. 0228/48 45 56 oder reginakikas@aol.com oder durch die Liste im Bad.	30. Oktober 2005	Abtauchen (Ort wird noch bekannt gegeben)
13. – 16. Mai 2005	Jugendfahrt nach Den Osse, Grevelinger Meer	Dezember 2005	Fotoseminar Anmeldung bei Heide Grebe (Tel. 0228/44 11 30)
2./3. Juli 2005	Sommerfest an der Aggertalsperre mit Zelten, Grillen und Lagerfeuer auf dem Campingplatz in Lantenbach. Anmeldung bis 26. Juni 2005 bei Regina Kikas Tel. 0228/48 45 56 oder reginakikas@aol.com oder durch die Liste im Bad.	Wichtig: Die Ausbildungstermine für die CMAS **/**/**** und weitere Informationen findet Ihr auch auf unserer Homepage www.glaukos-bonn.de Und wissenswert: Bei Anregungen und Fragen, Adressenänderungen o.ä. wendet Euch bitte an die Email-Adresse der Abteilungsleitung: info@glaukos-bonn.de	



Winterliche Kanu-Impressionen

Nach den beiden Herbstfahrten zum Oberrhein und in die Heide ließ der angehende Winter mit recht niedrigen Temperaturen nicht lange auf sich warten. Dennoch hatte die Winterfahrergruppe hinreichend Gelegenheit, auf den Flüssen Agger, Bröl, Sülz, Sieg, Nister, Ahr und Lieser regelmäßige Kleinfluss-Wildbachfahrten durchzuführen.

Ein regenreiches Wochenende im November brachte kurzzeitig starkes Hochwasser auf die Sieg und ihre Nebenflüsse und ermöglichte eindrucksvolle Abfahrten, die an die Wildwasserfahrten des Sommers erinnerten. Auch die milde Witterung zu Weihnachten und Neujahr erlaubte den Kanuten bei guten Wasserständen interessante Flussfahrten auf Sülz, Ahr, Nister und Lieser. (Leistungsübersicht siehe Kasten)

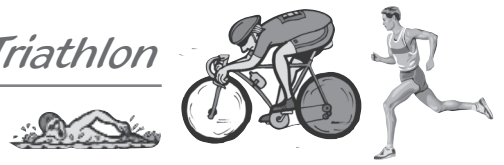


Die Winterfahrergruppe war auch im Schnee wieder auf Flussfahrt – wie hier auf der Lieser in der Eifel.

Neben den ausgeschriebenen Bezirkswanderungen im Winter darf an dieser Stelle auf die baldige Anmeldung für die Osterfahrt nach Luxemburg und die zweiwöchige Frühlingssfahrt nach Frankreich hingewiesen werden.
Hubert Schrick,
Abteilungsleiter

Die Leistungsübersicht zeigt für 2004 folgendes Bild:

1. Brigitte Hoffmann, 7502 km
2. Hubert Schrick, 7000 km
3. Uli Tschörtlner, 4765 km
4. Gaby Severin, 4606 km
5. Klaus Koch, 4072 km
6. Herbert Lange, 4000 km
7. Christine Ptok, 3121 km
8. Walter Düren, 2924 km
9. Kirsten Scharf, 2707 km
10. Jürgen Halbig, 2287 km
11. Susanne Niethen, 2259 km
12. Sibylle Lange, 2082 km
13. Susanne Mester, 1822 km
14. Gabi Koch, 1739 km
15. Edith Düren, 1417 km
16. Ludwig Kremer, 1330 km
17. Dr. Reinhard Holubek, 1258 km
18. Dieter Nölte, 1257 km
19. Stephan Strecke, 1223 km
20. Christian Rolffs, 1094 km



Zweite Runde beim Insel-
lauf der SSF-Triathleten:
Nach dem eisigen Auf-
takt des Insellaufes im vergan-
genen Jahr – seinerzeit ver-
hinderte das Hochwasser den
Lauf bis zur Insel Grafenwerth
– wurde die Veranstaltung am
30. Januar 2005 zum zweiten
Mal durchgeführt.

Neben der Laufstrecke über
15 Kilometer wurde auch wie-
der die Walkingrunde über 10
Kilometer angeboten. Start
und Ziele lagen im Sportsta-
dion in Königswinter. Die fla-
che Strecke führte auf befe-
stigten Wegen vom Stadion
zum Rhein, am Rhein entlang
bis zur Insel Grafenwerth und
wieder zurück zum Stadion.

Weitere Informationen finden
sich auf der Internetseite der
Triathlon-Abteilung ([http://
www.ssf-bonn-triathlon.de/in-
sellauf/index.htm](http://www.ssf-bonn-triathlon.de/in-sellauf/index.htm)).

Reif für die Insel



BMW



Unerwartet, aber keineswegs unverdient

SSF-Mädchen errangen Kreispokal gegen die Favoritinnen der Fortuna Bonn

Unerwartet, aber ganz und gar nicht unverdient endete das Finale um den Kreispokal der Mädchen: mit einem hart erkämpften Sieg der SSF-Mannschaft. Gegen die favorisierte Mädchenmannschaft der Fortuna Bonn lieferten sie spannende Spiele, von denen Lana Kvitalashvili berichtet.

Am Sonntagmorgen kamen Gülten, Karo und ich ziemlich übermüdet in der Heinrich-Hertz-Halle an. Ohne zu wissen, wer unsere Gegner sind, wärmten wir uns wie gewohnt auf. Nach langem Warten stellte sich heraus, dass die Spielerinnen von Fortuna Bonn und wir die einzigen waren, die um den Kreispokal spielen wollten. Also sofort das Finale! Aber das ausgerechnet gegen Fortuna Bonn!! Corinna Lohner, Elena Uhink und Adriana Zenleser

sind uns gut bekannt und sofort als sie uns gegenüber standen, merkte ich eine Unsicherheit im Team. Schon in der Vergangenheit mussten wir gegen die Verbandsligaspielerinnen einige Niederlagen einstecken. Aber nun musste es ja los gehen!

Mein erstes Spiel gegen Elena trat ich ohne Bedenken an, merkte aber direkt, dass es nicht leicht sein würde, weil sie sehr offensiv spielte. Die Sätze verliefen bis zum 2:2 abwechselnd. Ohne Coach musste ich im 5. Satz selbst die richtige Entscheidung suchen. Nach viel Geschrei und Aufregung gewann ich das Spiel knapp und wusste, dass es auch anders hätte ausgehen können. Das war vorerst das beste Erlebnis, denn Karo und Gülten verloren ihre Spiele gegen Corinna und



Sie setzten sich gegen die Favoritinnen der Fortuna Bonn verdient durch und holten sich den „Pott“: Gülten Polattemir, Lana Kvitalashvili und Karolina Schulz.

Adriana, so dass wir mit 1:2 in Rückstand gerieten.

Nun stand das Doppel an. Mit diesem Spiel sollte der Ausgleich gelingen: Gülten und ich gegen Elena und Adriana. Die ersten beiden Sätze verloren wir durch zu passives Spiel und

leichte Fehler. Der 3. Satz, als es um die Wurst ging, wurde dramatisch: Wir gewannen knapp mit 20:18. Das war eine Zitterpartie! Leider mussten wir aber den vierten Satz abgeben, obwohl wir mächtig von Gültens Bruder angefeuert wurden.



Zum Einkaufen in der City?

- Münsterplatz-Garage
- Bahnhof-Garage
- Friedensplatz-Garage
- Markt-Garage

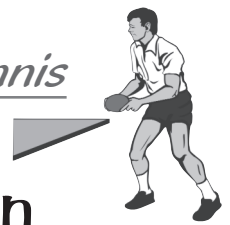
Zu Besuch in der Beethovenhalle?

- Beethoven-Parkhaus

Zu Besuch in der Stadtverwaltung?

- Stadthaus-Garage

Preiswert und sicher parken ab 1,- Euro/Stunde



Aber im Gegensatz zu uns war das Doppel von Fortuna ein sehr gut eingespieltes Team.

Nach drei hintereinander verlorenen Spielen stand es 1:3 und meine Mannschaftskameradinnen hatten die Hoffnung auf den Pokalsieg schon fast aufgegeben. Doch ich versuchte sie noch ein bisschen aufzubauen. Wir wussten genau, noch ein verlorenes Spiel und wir hätten nach Hause fahren können.

Ich ging also mit gutem Beispiel voran: Ohne Probleme gewann ich gegen Corinna 3:0. Erstaunlich! Aber es war klar, dass ich nun auch im Anfeuern mein Bestes geben musste. Gülden musste gegen Elena spielen. Zu unserer Verwunderung hatte sie auch keine größeren Probleme, sich mit 3:1 durch zu setzen. Jetzt war beim letzten Spiel zwischen Karo und Adriana Hoffen und Bangen angesagt. Nach jedem Punkt für Karo sprangen wir auf und klatschten. Bei 2:1-Satzführung rückte der Sieg immer näher. Durch die Führung hatte Karo nun den Mumm, mal richtig drauf zu hauen und das zu spielen, was sie drauf hat. Adriana hatte keine Chance mehr.

Wir hatten den hohen Favoriten mit 4:3 besiegt. Der Kreispokal war uns nun sicher. „Puh, grad noch mal geschafft“ und „Leute, wir haben gewonnen!“ rief ich, aber so richtig glauben konnte es keiner. Jetzt nur noch die Daumen drücken für den Bezirkspokal am 5. Mai! Lana Kvitelashvili

Schnupperkurs für Kids

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

donnerstags, 17.00 bis 18.30 Uhr im Sportpark Nord

Der Kurs wird von einem lizenzierten Übungsleiter geleitet.

Mitzubringen sind Sportbekleidung und Hallenschuhe. Tischtennis-Schläger können gestellt werden.

Der Schnupperkurs beinhaltet fünf mal zwei Übungsstunden.

Die Kursgebühr beträgt 10 Euro für Nichtmitglieder und ist für Mitglieder kostenlos.

Also: Einfach mal 'reinschnuppern!

Schüler ziehen ins Finale ein

Zwar war die Freude über das Endergebnis etwas getrübt, doch lässt sich der Einzug der Schülermannschaft ins Finale des diesjährigen Kreispokals durchaus in die lange Reihe ihrer erfolgreichen Auftritte einreihen. Einen Erfahrungsbericht „von der Platte weg“ liefert Benjamin Wasiljew

„In der Vorrunde waren wir gesetzt und die anderen Mannschaften wurden uns zugelost: TTC Alfter, TV Geislar und TsT Merl 2. Schon am Anfang gab es das erste größere Problem. Rashik-Al kam nicht (Anmerkung: Dies wurde später von seinem Vater entschuldigt). Zum Glück hatte Lana vorgesorgt: Benjamin und Alexander mussten nicht zu zweit spielen, weil Fabian pünktlich kam.

Als wir gegen den TTC Alfter antraten, merkten wir schon vorher, dass diese Mannschaft wohl etwas zu jung für den Schüler-A-Betrieb war. Ohne größere Probleme gewannen wir 4:1. Lediglich Fabian gab das einzige Spiel und damit die einzigen Sätze ab. Er verlor allerdings unglücklich im Entscheidungssatz, da er in den ersten Sätzen mehrfach Führungen vergab.

Danach traten wir gegen den TV Geislar an. Wir gewannen ebenfalls 4:1. Diesmal vergab Alexander den Ehrenpunkt gegen Knitter. Auch Benjamin hatte einige Probleme mit diesem Spieler. Er gewann zwar 3:0, aber in zwei Sätzen ging es in die Verlängerung. Auch Fabian spielte bravurös und gewann sein Einzel.

Jetzt traten wir gegen den vermeintlich stärksten Gegner, den TsT Merl 2 an. Sie hatten ebenfalls gegen die anderen Mannschaften gewonnen, so dass es um den Gruppensieg ging. Dies zeigte sich auch gleich im ersten Spiel von Benjamin gegen Emmert. Die ersten beiden Sätze gewann er

11:1, 13:11. Dann wurde es spannend und er verlor den 3. Satz mit 7:11. Im 4. Satz kämpfte er sich eine 10:9-Führung, wobei er sich leicht verletzte, als er ausrutschte und umknickte. In einem Krimi gewann er den Satz mit 16:14. Es stand 1:0. Alexander baute im ersten Satz gegen Heinrich zwar Mist und verlor, doch die nächsten drei Sätze gewann er deutlich. Nun spielte Fabian. Und wie er spielte! Er gewann gegen Depping in drei Sätzen durch überlegtes Spiel. So führten wir schnell mit 3:0. Im Doppel wurde es mal wieder spannend, nicht zuletzt weil neben uns eines der lautesten und spannendsten Spiele dieses Tages stattfand und wir häufig unsere Konzentration verloren. In einem spannenden Fünf-Satz-Spiel gewannen wir, obwohl wir oft hohe Führungen vergaben. So zogen wir in die Finalrunde am Sonntag ein.

In der Finalrunde trafen wir zuerst auf TsT Merl 1, den vermeintlich stärksten Gegner. Gleich am Anfang merkte man schon, dass Benjamin keinen guten Tag erwischt hatte. Er

verlor sein erstes Spiel im Finale mit 1:3 gegen Kollrepp, was eigentlich eine Überraschung war. Fabian verlor gegen einen Noppenspieler glatt 0:3. Eigentlich dachten wir, dass uns Alexander wieder zurück ins Spiel bringen würde. Aber auch er verlor 0:3 gegen Schmidt. Jetzt zeichnete sich unsere Niederlage schon ab. Im Doppel aber gaben wir noch mal alles. Wir hatten den Satzgewinn schon mehrmals fast in der Tasche, jedoch holten unsere Gegner immer wieder auf. Wir verloren leider unglücklich 2:3 und damit auch das gesamte Spiel 0:4.

Gegen TV Rheinbach wurde es schon einfacher. Das erste Spiel gewann Benjamin ziemlich locker 3:0. Alexander verlor leider 0:3 - ebenso locker. Fabian allerdings spielte grandios und gewann in einem sehr spannendem Spiel 3:2. Selbst nach hohem Rückstand behielt er die Nerven. Das Doppel gewannen wir nicht zuletzt wegen der guten Tipps von Merl 3:1. Nun stand es auch 3:1. Alexander gewann sein Spiel sehr konzentriert 3:0. Benjamin hatte aber leider wieder Probleme und verlor in einem spannendem Spiel mit vielen Verlängerungen 2:3, was aber nichts mehr ausmachte, da wir schon durch Alexander gewonnen hatten.

Letztendlich also wurden wir Zweiter. Mit Rashik-Al wäre sicherlich mehr drin gewesen, sein Ersatzmann Fabian spielte allerdings hervorragend. Benjamin Wasiljew

Heimspiele der 1. Herrenmannschaft

Samstag, 26.02.2005,	18.30 Uhr	SSF Bonn – SV Ennert
Samstag, 12.03.2005,	18.30 Uhr	SSF Bonn – TV Kall
Samstag, 09.04.2005,	18.30 Uhr	SSF Bonn – TTC Uedorf
Samstag, 23.04.2005,	18.30 Uhr	SSF Bonn – TTG Witterschlick

Alle Spiele finden in der Turnhalle der Jahnschule, Herseler Str. 3 in Graurheindorf statt.

Mach' mit und bleib' fit!

Für alle Senioren bieten wir donnerstags 15.00 – 17.00 Uhr im Sportpark Nord

einen betreuten Tischtenniskurs an. Vereinsmitglieder zahlen nur den Abteilungsbeitrag (22 Euro jährlich). Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro für 7 Trainingseinheiten.

Anmeldungen an Jörg Brinkmann unter Tel. 0228/677910



Einladung zur Abteilungsversammlung der Judo-Abteilung

am 20. April 2005, um 19.00 Uhr,
im roten Salon, Kölnstr. 250,
Sportpark Nord

Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Wahl eines Protokollführers
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Bericht des Abteilungsleiters
5. Bericht der Kassenwartin
6. Entlastung der Abteilungsleitung
7. Wahl der Abteilungsleitung
8. Anträge
9. Verschiedenes

Anträge und Erweiterungswünsche zur Tagesordnung bitte bis spätestens 7 Tage vor der Abteilungsversammlung schriftlich bei der Abteilungsleitung (Jörg Buder, Klarenhofstr. 21, 53332 Bornheim) einreichen.

Wiedersehen macht Freu(n)de



Eine schöne Tradition sind die Besuche der SSF-Judoka in Bamberg und deren „Erwiderung“ in Bonn – so auch im Oktober, als die SSFler drei Tage beim ASV Naisa weilten. Lehrreich war dieser Besuch allemal: Der Trainer der Bamberger Judoka, Jürgen Greiner (er hat elf Geschwister, die allesamt Judo betreiben, und einer seiner Brüder stand schon in der Olympiarauswahl), öffnete seine „Trickkiste“ und führte eine uns bislang unbekannte Ausführung des O goshi (Hüftwurf) und einige neue Techniken vor, z.B. wie man sich aus einem Haltegriff befreien kann bzw. wie man sich einem Gegner in der Bank- oder Rücken-Lage nähert. Ganz neu waren uns diese nicht, doch sind diese Techniken von den Bambergern erstklassig verfeinert worden. Dass neben dem Sport auch das kulturelle und gastronomische Begleitprogramm keine Wünsche offen ließ, machte unseren Besuch zu einem echten Erlebnis und wir freuen uns auf ein Wiedersehen in Bonn.

Jörg Buder

Mannschaftsmeisterschaften im Kendo:

Platz 3 bei der Premiere

Erstmals mit Beteiligung einer Mannschaft der Schwimm- und Sportfreunde Bonn fanden Ende Oktober in Witten die Nordrhein-Westfälischen Mannschaftsmeisterschaften im Kendo statt und diese Premiere geriet durchaus erfolgreich: Die SSF-Kämpfer landeten auf einem sehr guten dritten Platz.

Am Start waren insgesamt 14 Mannschaften und von der ersten Runde an wurde im K.O.-System gekämpft. Zunächst ging es gegen die Startgemeinschaft Bergisches Land. Nach spannenden

Kämpfen und einem knappen Sieg im Mannschaftsergebnis ging es in der nächsten Runde gegen die zweite Mannschaft aus Münster. Diese Runde konnte recht souverän gestaltet werden und so standen die Bonner schließlich im Halbfinale. Gegen den Top-Favoriten und Turniersieger aber mussten sich die SSF-Kämpfer mit einem Achtungserfolg von zwei gewonnenen und drei verlorenen Kämpfen aus dem Turnier verabschieden. Gekämpft haben Barbara Wagner, Marko Wenning, Udo Wölk, Steffen Wiederhold und Norbert Geuthner.

Fit in den Frühling

Neue Karate-Anfängerkurse für Kinder und Erwachsene

Erwachsene: Montag, den 14.02.2005
Kinder: Dienstag, den 15.02.2005

Trainingszeiten

Erwachsene: Montag, 19.00 bis 20.15 Uhr
Donnerstag, 20.15 bis 21.45 Uhr
Kinder: Dienstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

Mitzubringen sind ein Trainingsanzug sowie Spaß an Koordination und Bewegung.

Kursgebühr für drei Monate:

Erwachsene: SSF-Mitglieder: 10 Euro
Nicht-Mitglieder: 45 Euro
Kinder: SSF-Mitglieder 5 Euro
Nicht-Mitglieder: 25 Euro



Erfolgreiches Jahr für die Karateka der SSF Bonn

50 Kyuprüfungen und 4 Danprüfungen

Karate-Do wird aus dem Japanischen übersetzt mit „Weg der leeren Hand“. Nicht mit leeren Händen aber stehen die Karateka der SSF-Bonn da: Das gerade abgelaufene Jahr 2004 war ein besonders erfolgreiches: In insgesamt 50 Prüfungen konnten die Mitglieder zeigen, wie weit sie auf ihrem Weg gekommen sind.

Besonders hervorzuheben sind vier Dan-Prüfungen: Petra Theobald legte die Prüfung zum 2. Dan, Sascha Höfler, Thomas und Eveline von Gäßler zum 1. Dan ab. Der Dan-Grad berechtigt in der Karatetradition nicht nur zum Tragen des Schwarzen Gürtels, sondern bringt auch eine

gewisse Verpflichtung mit sich, das erworbene Wissen an Schüler weiterzugeben. Deshalb freut sich die Abteilung nicht nur über die bestandenen Prüfungen, sondern auch über Zuwachs bei den Trainern.

Karate wird bei den SSF nicht als Wettkampfsport betrieben, sondern in der traditionellen Form als Kampfkunst. Lernziele sind die Schulung der Reaktionsfähigkeit, Selbstbeherrschung, Konzentration und Gelassenheit. Es geht nicht um Sieg oder Niederlage, sondern um die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und Konzentration.



Anzeige Raabe

Das macht den Sport nicht nur im jugendlichen Alter interessant, sondern spricht auch die älteren Semester an. Die Altersverteilung in den Trainingsgruppen für Erwachsene in der Karateabteilung reicht von 14 bis 52 Jahren. Mehr als ein Drittel der Prüflinge war über 40 Jahre alt.

Damit Karate auch ohne Wettkämpfe spannend bleibt, können Fortschritte an den Gürtelfarben abgelesen werden. Prüfungen werden dabei



in der Regel beim Trainer abgelegt. In den ersten Jahren bei regelmäßigem Training ein bis zwei Mal im Jahr, danach mit wachsendem Anspruch seltener. Fortschritte sollen sich bei der Anzahl und Komplexität der beherrschten Techniken, im Grad der Intensität und bei der Exaktheit der Ausführung zeigen. Auch ohne Prüfung macht Karate vor allen Dingen eins: Spaß. Schaut vorbei und überzeugt Euch selbst.

Die Abteilungsleitung



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 13 13 13
0,24 Euro/Anruf

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH



Landesbestenliste 2004:

Talente und Teams in den Top Ten

SSF-Leichtathleten verzeichnen große sportliche Fortschritte

Die Zehner-Bestenliste des Leichtathletikverbandes Nordrhein-Westfalen belegt es schwarz auf weiß: Die SSF-Leichtathleten haben allen Grund, auf die Leistungen der vergangenen Saison stolz zu sein. So konnten sich unsere jungen Athletinnen und Athleten insgesamt 36-mal in der Bestenliste platzieren.

Souveräner Sieger

Der DLV-Jahrgangsbester des Jahres 2003 über 1000 m, 2000 m und 5000 m und Sieger des DLV-Talentcross 2003, David Braun (M13) ist auch nach dieser Saison wieder der erfolgreichste Athlet der SSF-Leichtathletikabteilung. Er führt die Bestenliste in der höheren Altersklasse M14 über 2000 m (6:10,36 min) und 3000 m (9:42,40 min) souverän an. Zudem belegt er über 1000 m in dieser Altersklasse mit 2:52,28 min den vierten Platz. Die 5000 m werden in der Altersklasse M13 und M14 nicht geführt; hier warten wir gespannt auf das Erscheinen der DLV-Bestenliste.

Inzwischen setzt man beim Landesverband große Hoffnungen auf unseren jungen Athleten, der natürlich ab sofort dem LVN-Kader angehört. In dieser Saison steht wieder der DLV-Talentcross an, bei dem David gegen die besten Läufer aus allen Landesverbänden laufen wird. Ihm und seinem sehr engagierten Trainer Johannes Lummer Glückwunsch zu diesen tollen Leistungen!

Erfolgreichste Athletin

Erfolgreichste Athletin bei den Mädchen ist Jessica Müßeler (W15), die sich siebenmal unter den ersten Zehn der LVN-Bestenliste wiederfindet. Die Landesmeisterin über 80 m-Hürden von 2003 und 2004 belegt im Weitsprung (Best-

leistung 5,60 m) und über 80 m-Hürden (Bestleistung 11,93 s) jeweils den zweiten Platz. Zusammen mit Tanja Schröder, Greta Große, Amelie Werkhausen und Nadine Saad belegt sie mit der Vierkampfmannschaft Platz 3. Über 100 m (12,57 s) und im Blockwettkampf Lauf (2514 Punkte) ist sie auf Platz 4 zu finden. Mit 2753 Punkten belegt sie im Blockwettkampf Sprint Platz 5. In dieser Disziplin war Jessica wie bereits 2003 für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert, konnte wegen einer Verletzung dort jedoch nicht antreten. (Mit ihrer Vorleistung hätte sie übrigens den sechsten Platz belegt.) Außerdem belegt sie mit der 4x100 m-Staffel zusammen mit Manuela Wahlen, Amelie Werkhausen und Nadine Saad Platz 7 und im Vierkampf mit 2063 Punkten Platz 8. Jessica gehört 2005 dem LVN-Kader im Hürdenlauf, Weitsprung und im Mehrkampf an. Auch an sie ein herzlicher Glückwunsch!

Erfreuliche Gesamtbilanz

Sehr gute Leistungen erzielten die Jugendlichen der SSF Bonn. So belegen die A-Jugendlichen Christian Goralczyk (11,19 s) und Eugen Pimenov (11,23 s) über 100 m Platz 6 und 7. Über 200 m belegen die beiden SSF-Athleten mit 22,73 s und 22,83 s Platz 5 und 7. Zusammen mit Michael Ptak und Stefan Gasten stehen sie mit der 4x100 m-Staffel in 43,73 s sogar auf dem dritten Platz. Christian Goralczyk belegt mit 6,59 m im Weitsprung außerdem Platz 3. Der B-Jugendliche Michael Ptak belegt über 100 m (11,21 s) und 200 m (22,88 s) jeweils Platz 5.

Der einzige Vertreter der Männer der SSF Bonn belegt über 800 m mit einer Steigerung auf 1:54,28 s den neunten Platz. Valentin Exner (M14) belegt mit sehr guten 44:04

min über 10 km Platz 1. Arthur Klink, ebenfalls M14, belegt im Blockwettkampf Lauf mit 2317 Punkten Platz 5. Als jüngster Athlet ist David Stahl (M12), im Blockwettkampf Sprint mit 2108 Punkten auf Platz 3 vertreten.

Als einzige Frau ist Corina Pape von den SSF Bonn in der LVN-Bestenliste vertreten. Sie belegt mit 57,31 s über 400 m Platz 4. In der Altersklasse W15 findet sich Amelie Werkhausen mit 43,39 s über 300 m auf Platz 6 wieder. Tanja Schröder, bereits mit der 4x100 m-Staffel und der Vierkampfmannschaft genannt, liegt im Hochsprung in der Altersklasse W14 auf Platz 8 und im Vierkampf mit 1900 Punkten auf Platz 10.

Alleine viermal konnte sich Nadiya Koyuncu (W13) in der Bestenliste platzieren. Im Blockwettkampf Lauf belegt sie mit ausgezeichneten 2468 Punkten acht Punkte hinter der Erstplatzierten den zweiten Platz. Zusammen mit Tilia Udelhoven, Sarah Lippold, Florentine Exner und Miriam Sommerstaedt liegt sie mit der Vierkampfmannschaft der SSF Bonn auf Platz 3. Im Dreikampf belegt sie mit 1508 Punkten den vierten Platz. Im Vierkampf belegt sie in der Einzelwertung mit 1963 Punkten immerhin noch Platz 7. Ebenfalls in der Altersklasse W13 liegt Sarah Lippold mit 2290 Punkten im Blockwettkampf Wurf auf Platz 2. Die jüngste Vertreterin der SSF Bonn, Tilia Udelhoven (W12), liegt mit 150 Punkten Vorsprung im Blockwettkampf Lauf auf dem ersten Platz. Tilia liegt außerdem im Vierkampf mit 1891 Punkten auf Platz 3 und im Dreikampf auf Platz 9.

Annika Beck (W10), Zweite der deutschen Bestenliste des vergangenen Jahres im Dreikampf, wird in der LVN-Bestenliste leider nicht geführt.

Die Ergebnisse werden auf Landesebene nur bis zur Altersklasse W12 erfaßt. Aufgrund ihrer hervorragenden Leistungen in dieser Saison darf man Annika allerdings wieder auf einem vorderen Platz in der DLV-Bestenliste erwarten.

Zusammenfassend ergibt sich vor allem in den Schülerklassen ein erfreuliches Bild. Mit David Braun haben wir einen Athleten der Extraklasse in unseren Reihen. Jessica Müßeler, Tilia Udelhoven und Annika Beck gehören in jeweils mindestens einer Disziplin zu den Top Ten in Deutschland. Weitere junge Athleten wie Nadiya Koyuncu, Sarah Lippold, Arthur Klink und David Stahl sind im Mehrkampf in der kommenden Saison auf Landesebene auf Medaillenplätzen zu erwarten.

Im C- und D-Schülerbereich können wir während des Winters kaum noch Kinder aufnehmen, da die Gruppen bereits sehr voll sind. Auch die Trainingsgruppen der Erwachsenen sind in den vergangenen Monaten stark angewachsen. Mehrere Athleten, die in der vergangenen Saison verletzungsbedingt pausieren mussten, wie Christian Rosemeier, Artur Klink, Greta Große und Nadine Saad haben sich wieder zurückgemeldet und das Wintertraining aufgenommen. Die Leichtathletikabteilung der SSF Bonn zählt im Kreis zu den stärksten Leichtathletikvereinen. In der kommenden Saison sind im Sportpark Nord insgesamt sechs Sportfeste geplant.

Ein herzlicher Dank gebührt allen Übungsleitern und Helfern aus dem Kreis der Eltern und Aktiven – ohne ihr Engagement für die Leichtathletik sind Fortschritte wie die der vergangenen Saison kaum denkbar.

Alois Gmeiner



Spendenappell in eigener Sache

Fortschritte beim Ausbau der „Leichtathletikhalle“ – neue Maßnahmen kosten 40 000 Euro

Fast schon ist es eine „unendliche Geschichte“: Der Ausbau einer „Leichtathletikhalle“ im Sportpark Nord, der die im Winter eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten für die SSF-Athleten entscheidend verbessern würde. Vieles ist – auch Dank der freiwilligen Arbeits-einsätze der Abteilungsmitglieder – schon erreicht worden, doch stehen jetzt Maßnahmen im Umfang von rund 40 000 Euro an, die weder aus dem Etat der Stadt Bonn noch vom Gesamtverein aufgebracht werden können. Ein Spendenaufruf in eigener Sache scheint angebracht: Jeder Obulus von Vereinsmitgliedern trägt dazu bei, die „unendliche Geschichte“ zu einem glücklichen Ende zu bringen.

Seit mehreren Jahren schon bemüht sich die Leichtathletikabteilung in enger Zusammenarbeit mit dem Gesamtverein

und der Stadt Bonn, das Untergeschoss unter der Tribüne im Sportpark Nord zu einer Trainingshalle für die Wintersaison auszubauen und die Trainingsbedingungen damit entscheidend zu verbessern. Nach mehreren Jahren der Vorbereitung in den verschiedensten Gremien von Stadt und Verein kam zu Beginn des Jahres 2004 endlich und für alle sichtbar Bewegung ins Spiel: Von einer Spezialfirma wurde ein Eingang aus der Tribüne gesägt und mit einem Rolltor versehen, auf der Nordseite der Tribüne wurde ein zusätzlicher Notausgang angelegt, um die Feuerschutzbestimmungen einzuhalten.

Die nicht unerheblichen Kosten für diese beiden Maßnahmen teilten sich die SSF Bonn und das Sportamt der Stadt Bonn, zusätzlich übernahm die Stadt die Kosten für die Einebnung des Unter-

grunds in der geplanten Trainingshalle. In der Zwischenzeit wurde die konkrete Planung für die weiteren Maßnahmen von der Leichtathletikabteilung vorangetrieben. So sollten in den Wintermonaten Trainingsmöglichkeiten für fast alle Disziplinen unserer Sportart entstehen. Soweit dies möglich war, sollten die Leichtathletikanlagen wie Hochsprung- und Stabhochsprunganlage im Winter in der Halle aufgestellt und genutzt werden. Zusätzlich sind eine Weitsprunganlage und eine Wurfanlage sowie eine Laufbahn von etwa 100 Meter Länge vorgesehen.

Bevor diese Anlagen jedoch eingerichtet werden können, muss in der gesamten Halle ein Untergrund geschaffen werden, auf dem die Leichtathleten ihr Training absolvieren können. Zusammen mit einer neuen Beleuchtungsanlage summieren sich

die Kosten für die geplanten Maßnahmen auf weitere 40000 Euro. Diese enorme Summe übersteigt natürlich die Möglichkeiten auch des Gesamtvereins und die finanzielle Situation der Stadt Bonn ist allen Bürgern dieser Stadt bestens bekannt. Die Mitglieder der Leichtathletikabteilung sind jedes Wochenende im Einsatz und suchen die Kosten für den Ausbau so niedrig wie möglich zu halten. Die komplette Elektroinstallation beispielsweise, das Streichen der Wände und der Bau der meisten Anlagen sollen von Mitgliedern übernommen werden.

Wie es finanziell weitergeht, ist im Moment unklar – für Spenden von interessierten Vereinsmitgliedern wäre die Abteilung jedenfalls sehr dankbar und für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Alois Gmeiner

GERMANIA

Bonn
Köln
Berlin
Koblenz

GERMANIA

Reinigungs- und Dienstleistungsgesellschaft mbH

Offizieller Sponsor
der Volleyball-Mannschaft
des SSF Fortuna Bonn

- **Büro- und Unterhaltsreinigung**
- Gebäude- und Glasreinigung
- Empfangs- und Sicherheitsdienste
- Hausmeisterdienste und Objektbetreuung
- Facilitymanagement
- Catering und Veranstaltungsservice

Zentrale:

Fraunhoferstraße 5 · 53121 Bonn

Tel.: 02 28 / 9 88 78-0

Fax: 02 28 / 9 88 78-77

germania-bonn@t-online.de

www.germania-dienstleistungen.de



Sportlich im Wechselbad der Gefühle, aber:

Neuer Trikotsponsor für die SSF Fortuna Bonn

Sportlich sind für das Zweitligateam der SSF Fortuna bis zur Halbzeitpause der Saison ganz sicher Wünsche offen geblieben, wirtschaftlich aber sind die Volleyballer zumindest einiger Sorgen enthoben: Seit Januar stehen sie in den Trikots ihres neuen Sponsors, der Germania Reinigungs- und Dienstleistungsgesellschaft mbH, auf dem Feld.

Platz 10 in der Liga ist nicht unbedingt das, was sich Trainer Daniel Kopplow und seine Mannen als Ziel gesetzt hatten, doch war die Suche nach einem neuen Sponsor bis zum vergangenen Herbst ein viel drängenderes Problem. Beide Seiten haben über die finanziellen Gegenleistungen Stillschweigen bewahrt, doch verleiht das Auftreten des neuen Sponsors Rückenwind: „Für mich ist die Symbolik wichtiger als der finanzielle Aspekt, denn wir waren doch enttäuscht, dass wir als Zweitligamannschaft keine Firma für uns begeistern konnten“, so Abteilungsleiter Erich Goebels im Gespräch mit dem Bonner General-Anzeiger.

Dirk Müller, einer der Geschäftsführer der Germania, lässt sich von dem in spielerischer Hinsicht bislang erlebten Wechselbad der Gefühle in



seiner Begeisterung für das Team nicht schmälern: „Natürlich stärken wir der Mannschaft bei allen Heimspielen den Rücken, ist es Ehrensache, dass auch wir diese Spiele besuchen. Und: Wir sind davon überzeugt, dass die Mannschaft ihre sportlichen Ziele erreichen wird.“ Die „Chemie“ jedenfalls scheint zwischen beiden Seiten zu stimmen: Als Schüler hat Dirk Müller Volleyball-Abteilungsleiter Goebels noch als Schulleiter der Friedrich-Ebert-Gymnasiums er-

lebt und: „Der Kontakt ist seither nie abgerissen“, so Müller.

Auch was das äußere Profil betrifft, treffen sich die SSF und die Germania auf Augenhöhe: Die 1993 gegründete Fachfirma für Gebäudereinigung mit Niederlassungen in Köln, Koblenz und Berlin avancierte inzwischen zu einem der führenden Anbieter in der größeren Region, beschäftigt rund 1000 Mitarbeiter und hat ihr Angebot an Dienstleistungen kräftig aufgestockt bis hin zu Sicherheitsdiensten und ei-

nem erfolgreichen Catering-Service.

In dessen Genuss sind die Volleyballer bislang zwar noch nicht gekommen, doch wäre dies bei Erreichen des Saisonziels, dem Klassenerhalt in der 2. Bundesliga, sicher machbar. Bis dahin allerdings muss die vom Verletzungspech und Krankheiten gebeutelte Fortuna vor allem zu einem zurückfinden: spielerischem Selbstvertrauen und konstanter Leistung.

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-Mittwoch von 15.00 bis 19.30 Uhr.

Schwimmbekleidung • Schwimmzubehör • Trainingsmaterial • Sporttextilien • Fitnesswear • Freizeitwear
der Marken: **ARENA – SPEEDO – SOLAR – OLYMPIA – ZOGGS – AQUASHERE**
und vieler anderer Hersteller

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 Kraffraum und natürlich im Internet unter www.ssf-bonn.de.

Geschäftsstelle der SSF-Bonn:

Kölustrasse 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 Kraffraum:

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 Kraffraum 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

Wichtig: Änderungen ab dem 8. Februar 2005 (nach Karneval)

Strukturelle Veränderungen, die sich zum Jahreswechsel durch Übungsleiterwechsel, ungünstige Hallenbelegung oder mangelnde Teilnehmerzahl ergeben haben, veranlassen uns dazu, das ein oder andere Angebot des Offenen Bewegungstreffs zeitlich oder räumlich zu verschieben oder sogar zu streichen. Bis Karneval wird unser Angebot wie bisher unverändert ablaufen. Von Weiberfastnacht bis einschließlich Fastnachtdienstag finden keine Angebote statt.

Ab Karneval ändern sich folgende Angebote:

Wirbelsäulengymnastik Montags 18.30 – 19.45 Uhr

findet nicht mehr im Sportpark Nord statt. Aufgrund häufiger und heftiger Beschwerden seitens der Teilnehmer wegen störender Geräuschkulisse in der großen Turnhalle im Sportpark Nord, die sich durch die Hallenbelegung leider nicht vermeiden lässt, haben wir uns erfolgreich bemüht neue Räumlichkeiten für unsere Wirbelsäulengymnastikgruppe zu finden. Ab Montag dem 14. Februar 2005 wird die Wirbelsäulengymnastikgruppe von 18.15 bis 19.30 Uhr in den sehr schönen und ruhigen Räumlichkeiten des neu erbauten Seniorenheims Josefshöhe, Am Josefinum 1, unter der Leitung von Katharina Yacoub stattfinden. Wir möchten die Teilnehmer bitten für diese Gruppe, wenn möglich, eine eigene (Iso-)Matte mitzubringen, da derzeit nur eine begrenzte Stückzahl vorhanden ist.

Gesundes Fitnesstraining Montags 17.00 – 18.30 Uhr

wird unter der Leitung von Michael Bosch ab Montag, den 14. Februar von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Sportpark Nord stattfinden (18.00 bis 18.30 Uhr Laufen im Stadion, 18.30 bis 19.30 Uhr Training in der Turnhalle).

Die beiden **Wirbelsäulengymnastik Angebote Dienstags 17.00 bis 18.15 Uhr und 18.15 bis 19.30 Uhr** in der Theodor-Littschule in Bonn-Kessenich werden zu einer Gruppe zusammengelegt.

Diese neue Gruppe findet ab Dienstag, den 15. Februar, von 18.00 bis 19.30 Uhr unter der Leitung von Susanne Bartels dort statt.

Unser Seniorenangebot im Seniorenheim Josefshöhe

erweitern wir ab dem 1. Februar von 9.45 bis 10.45 Uhr mit dem Angebot **Wirbelsäulengymnastik für ältere Senioren** unter der Leitung von Mabubeh Mesbah.

Aqua jogging Donnerstags von 9.15 – 10.00 Uhr

verschiebt sich um 15 Minuten nach vorne und findet ab Donnerstag, den 10. Februar von 9.00 Uhr bis 9.45 Uhr unter der Leitung von Beatrix Koller-Alan statt.

Unser **Nordic Walking** Angebot wurde in letzter Zeit leider nur von wenigen Teilnehmern besucht. Das Angebot Montags 19.45 bis 21.00 Uhr werden wir ab dem 14. Februar aus dem Programm nehmen. Wer an einem Nordic Walking Angebot abends Interesse hat, meldet sich bitte in der Geschäftsstelle. Bei größerer Nachfrage werden wir im Rahmen des Offenen Bewegungstreffs gerne wieder eine Nordic Walking Gruppe anbieten.

Die übrigen Angebote, wie Wirbelsäulengymnastik, gesundes Fitnesstraining, Aqua jogging, Seniorengymnastik u.s.w. werden wie gehabt zu den üblichen Zeiten, jedoch teilweise unter anderer Leitung, mit neuem und abwechslungsreichem Übungsprogramm stattfinden.

Die Teilnehmer, die eine Jahreskarte gekauft oder beantragt haben für die hier aufgeführten Angebote, die sie aufgrund der Änderung oder Streichung nicht mehr wahrnehmen können, melden sich bitte in der Geschäftsstelle.

Wir bitten um Verständnis und hoffen, dass alle Mitglieder und Nichtmitglieder an unserem diesjährigen Offenen Bewegungstreff-Programm auch weiterhin Freude haben.

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: ab 9. Februar 2005 • Änderungen sind mit einem → gekennzeichnet!

■ 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	17.15 - 18.30 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg
Fr	9.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord

■ Wirbelsäulengymnastik für ältere Senioren

Di	9.45 - 10.45 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
----	------------------	-------------------------

■ Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

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

■ Ausgleichsgymnastik

Do	11.00 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

■ Body and Mind

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

■ Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

■ Fitnesstraining (gemischt)

→ Mo	18.30 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
Mi	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
Mi	20.00 - 21.30 Uhr	Sportpark Nord
Do	20.00 - 21.30 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg

■ Fitness für Mollis

Di	17.00 - 18.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

■ Fitness nur für Frauen

Mi	10.00 - 11.00 Uhr	Stadtteilverein Dransdorf
Mi	20.00 - 21.30 Uhr	Gottfried-Kinkel RS

■ Seniorengymnastik

Mi	9.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Do	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord

■ Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

→ Di	10.45 - 11.45 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
------	-------------------	-------------------------

■ Senioren Aerobic

Di	11.15 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

■ Fatburner Aerobic

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

■ Aerobic

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

■ Schon-/Einsteiger-Aerobic

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

■ Body Styling

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

■ Thai-Bo

Do	18.30 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
Di	20.00 - 21.30 Uhr	Stadtteilverein Dransdorf

■ Walking für Alle

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

■ Nordic Walking für Könnner

Do	11.00 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
Treffpunkt: Eingangsbereich im Sportpark Nord, eigene Stöcke erforderlich!		

■ 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

■ 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	9.00 - 10.00 Uhr	Sportpark Nord
Di	10.00 - 11.00 Uhr	Sportpark Nord
Do	17.00 - 18.00 Uhr	Sportpark Nord

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

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

für Kinder (3 - 4 J.), Geschwister u. Eltern

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

für Kinder (5 - 6 J.) ohne Eltern

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

DIE SPORTSTÄTTEN:

Sportpark Nord

Kölustrasse 250, 53117 Bonn

Theodor Litt Schule

Eduard Otto Strasse 9, 53129 Bonn Kessenich

Ludwig-Erhard-Kolleg

Kölustrasse 235, 53117 Bonn

Gottfried-Kinkel Realschule

August-Bier-Strasse 2, 53129 Bonn Kessenich

Veranstaltungsraum des Stadtteilvereins Dransdorf

Lenastr. 14, 53121 Bonn Dransdorf

Seniorenheim Josefshöhe

Am Josefinum, 1 53117 Bonn

Vereinseigene Schwimmhalle nur für Mitglieder
im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn.

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)

Kostenlose Benutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bahnen	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	mind.4 B.	8 B.
von	14.00	06.30	06.30	06.30	06.30	08.00	08.00
bis	—	—	—	—	—	—	—
Uhrzeit	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	14.45	14.45

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

Neujahrstag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag.

Für die übrigen Feiertagen bitte Aushang im Bad beachten.

Sauna: ab 17.11.03 im Sportpark Nord

Angebot: gemischte Sauna und Frauensauna

Auskunft: Geschäftsstelle

Zusatzbeitrag: 100 EUR pro Jahr, Einzelkarten und 10er Karten möglich

Mitgliedsbeitrag pro Jahr: 110,04 EUR pro Erwachsenen; 90 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



Kursangebote Stand Januar 2005

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: Telefon: 02 28 / 67 68 68,
Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn

Öffnungszeiten:

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

Kursbeginn bitte in der Geschäftsstelle erfragen.

Badmintonkurse für Erwachsene

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

Anfänger freitags, 20.00 – 20.45 Uhr Beginn: 25.02.2005
Fortgeschrittene freitags, 20.45 – 21.30 Uhr Beginn: 25.02.2005

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 Beginn: 09.12.2004
Fortgeschrittene donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr Beginn: 09.12.2004

Basketball für Kinder und Jugendliche

Robert-Wetzlar-Schule, Kursdauer: 10 Übungsstunden,
Kosten: 5 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger freitags, 15.00 – 16.00 Uhr Beginn: 03.12.2004
Fortgeschrittene freitags, 16.00 – 17.00 Uhr Beginn: 03.12.2004

Sportabzeichen

Sportpark Nord im Stadion, Zeitraum Mai bis September (ohne Ferien), Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, kostenfrei, ohne Anmeldung
dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr Mai bis September 2005

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

Walking

Sportpark Nord; Anfängerkurs, dienstags, 18.15 – 19.15 Uhr
findet während der Wintermonate nicht statt

Nordic Walking für Anfänger

Sportpark Nord; Kursdauer: 10 Übungsstunden, Anfängerkurs, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder, Walkingsticks gegen Leihgebühr
Kursbeginn: 02.02.2005

Kurs 1 mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

Sportpark Nord, Einstieg jederzeit möglich. Für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos, für Nichtmitglieder und Mitglieder anderer Abteilungen: Zehnerte 45 EUR

Skigymnastik mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr

Dynamisches Fitnesstraining mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Bauchtanz

Bootshaus, Kursdauer: 10 Übungsstunden,
Kosten: für Mitglieder 15 EUR, für Nichtmitglieder 67,50 EUR
Kursbeginn ist in der Geschäftsstelle zu erfragen.

Fortgeschrittene: mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr Beginn: 12.01.2005

Wassergewöhnungs- u. Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

Erwachsenenschwimmkurse:

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

Schwimmkurs für Anfänger:

(Erlernen des Brustschwimmens) dienstags, 19.00 – 19.45 Uhr

Schwimmkurs für Fortgeschr.:

(Erlernen des Kraulschwimmens) freitags, 19.15 – 20.00 Uhr

Aquajogging/Aquapower:

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden,
Kosten: 25 EUR für Mitglieder, 50 EUR für Nichtmitglieder

Aquapower (für Geübte): donnerstags, 19.00 – 19.45 Uhr

Aquajogging: donnerstags, 19.45 – 20.30 Uhr

Aquapower (im Lehrbecken): dienstags, 19.45 – 20.30 Uhr

Wassergymnastik für Erwachsene

Rheinische Kliniken Bonn. In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und der SSF Bonn. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenerstattung bei verschiedenen Krankenkassen möglich. Kursbeginn: 10. Januar 2005, Kosten: 70 EUR. Beckentiefe 1,50 m, 29° Wassertemperatur.

Kurs 1 montags 15.15 – 16.00 Uhr

Kurs 2 montags 16.00 – 16.45 Uhr

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
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Frank Engelen, 0228/4798887
Abteilungsbeitrag:	25,60 EUR pro Jahr

Kanu

Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten:	Sportpark Nord SSF-Bootshaus
Auskünfte:	Hubert Schrick, 0228/773424 (d) Walter Düren, 0228/363890 Wolfgang Mühlhaus, 02241/204282
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: 22,- EUR pro Jahr

Badminton

Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Anfänger und Fortgeschrittene Kurse
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 Heiner Balke (Kinder u. Jugendl.), 0228/450413

Leichtathletik

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendl. u. Erwachsene
Trainingsstätten:	Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord
Auskünfte:	Alois Gmeiner, 02208/5243
Leistungssport:	Anri Grigorov, 0228/4224351

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:	Ingo Lochmann, 0160/3674401
Abteilungsbeitrag:	30,- EUR pro Jahr

Ski

Angebot:	Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für Jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	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, Kampfttraining und Fitness für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
Trainingsstätte:	Theodor-Litt-Schule
Auskünfte:	Alexander Zumbeck, 02222/922957

Karate, Ken-Do, Iai Do

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

Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu, Aikibudo

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

Tai Chi

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

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“

Angebot:	Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard, Angebot an freien Trainingszeiten
Trainingsstätten:-	Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte:	Peter Kunze-Schurz, 0228/265300 Maren Hövel, 0228/4796968
Abteilungsbeitrag:	30,70 EUR pro Quartal (Erwachsene)

Krafttraining /Fitnessstraining

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, Lauftreff, Wassergymn., gesundes Fitnessstraining 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.