



SSF

Sport-Palette

Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. Ausgabe 393 / Juli 2005



100 Jahre SSF Bonn



Raten Sie mal,
wer gewinnt.
Sie!



Welche finanziellen Ziele Sie auch haben, mit uns haben Sie vom Start weg beste Chancen. Denn wir bieten Ihnen Spar- und Geldanlageideen, mit denen Sie schneller vorwärts kommen. Fragen Sie uns. Wir sagen Ihnen, wie wir Ihre finanziellen Vorhaben Erfolg versprechend ins Laufen bringen. **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**



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	4–6
Vereinsnachrichten	7–11
Jugend	12

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	13–18
Kanu	20–23
Tauchen	24–25
Tischtennis	26–27
Ski	28
Ju-Jutsu	29
Judo	30–31
Karate/Kendo/Iaido	32–33
Triathlon	34–35
Moderner Fünfkampf	36–37
Volleyball	38–40
Breitensport	41
Nachwort	43
Offener Bewegungstreff	44–45
Kursangebote	46
Abteilungsangebote	47

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

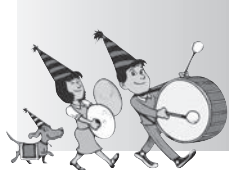
(Februar/April/Juli/Okttober/Dezember)

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

Juli

Gudrun Bauer
Gerda Oellers
Robert Waber
Heide Ropertz
Mia Werner
Ursula Roedesheim
Hildegard Winands
Gabriele-Anita Fenger
Horst Detlef Peters
Anita Vianden
Franz Ermert
Otto Fries
Dore Coenen
Heinz-Helmich van
Schewick
Wolfgang Flechtner
Waltraud Cichon
Hedwig Wittlinger
Klaus Helm
Marie-Luise Jarosz
Isolde Feiland
Marianne Rose
Karin Hegenauer
Eberhard Christ
Werner Arenz

August

Monika Ruch
Renate Holzem
Maria Dreiling
Helmut Reiter
Barbara Winkler
Elisabeth Pfaff
Walter Kraemer
Hildegard Schlosshauer
Friedhelm Holtmann
Sigrid Hopstein
Felix Schwarzer
Hildegard Koehn
Juergen Mendel
Bernd Zavelberg
Christina Gordon
Hubert Schrick
Helga Dubbelmann
Helmut Boettcher
Hildegard Baetz
Irene Kau
Karlheinz Platzer
Karin Kremser
Ludwig Kremer
Hilde Steinhauer

September

Ingrid Mentzel
Günter Froehler



Heinz Eckhardt
Albrecht Nootz-
Schmadtke
Sybille Ermert
Siegfried Muench
Beatrice Orellano
Johann Peter Wiesner
Gertraud Fischer
Ingrid Schumacher
Ingrid Klabunde
Bruno Kanert
Eva Beyl
Horst Orth
Hellmut Koch
Lutz Leitner
Karl-Heinz Schlolaut
Hans-Rüdiger Thau
Oswald Schindler
Marita Schiffer
Anton Braun
Margret Banning
Brigitte Schenk
Margret Hanke
Young-JaLee
Helga Heide
Herta Gueit

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle in den Sommerferien 2005

Do 07.07.05: 9.00 – 18.00 Uhr
Fr 08.07.05 13.00 – 17.00 Uhr

In den Wochen von Montag, dem 11. Juli, bis Freitag, dem 12. August:

Mo, Mi, Fr: 13.00 – 17.00 Uhr sowie
Di und Do 09.00 – 14.00 Uhr

In der Woche von Montag, dem 15. August, bis Freitag, dem 19. August:

Mo, Mi, Fr: 13.00 – 17.00 Uhr sowie
Di und Do 09.00 – 18.00 Uhr

Ab Montag, dem 22. August, gelten wieder die gewohnten Öffnungszeiten.

Lieb gewonnene Gewohnheit

Gerade im Verein ist Traditionspflege wohl selbstverständlich – umso mehr, wenn dies auf ganz gemütliche Art geschieht. Am 19. November 2005 soll dies nicht anders sein: Dann nämlich laden die Schwimm- und Sportfreunde Bonn alle, die seit mindestens 25 Jahren Mitglied im Verein sind, zu einem

Traditionsabend

im Bootshaus am Reueler Rheinufer. Jedes Jahr sind es übrigens mehrere hundert Mitglieder, die sich zu diesem Anlass in netter Runde zusammenfinden – am besten sollte man diesen Termin also schon jetzt vor-merken!

*** SSF-Termine ***

01.- 03.07.05	Deutsche Meisterschaften der Masters
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 am Bodensee
Mo 08.08.05	Start des Sommer-Camps für 8–12-Jährige im Sportpark Nord
Do 25.08.05	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Sa 03.09.05	SSF-Festival auf dem Münsterplatz
Di 04.10.05	Start der Trampolinwoche im Sportpark Nord
Sa 10.10.05	Beginn der Herbstwoche für Jugendliche im Sportpark Nord
Mo 10.11.05	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Sa 19.11.05	Traditionsabend im Bootshaus
Do 01.12.05	Kindernikolausfeier im Sportpark Nord

Redaktionsschluss für die nächste Sportpalette: 01. September 2005

Zukunft aktiv gestalten

Liebe Mitglieder,

ich freue mich, im Jubiläumsjahr 2005 Präsident der Schwimm- und Sportfreunde 1905 e.V. zu sein. Als ich vor zwei Jahren von den Mitgliedern in dieses Amt gewählt wurde, hatte ich Visionen zur Modernisierung der Vereinsstrukturen, so wie die Gründerväter 1905 Vorstellungen hatten, wie der Verein sich in Zukunft entwickeln sollte.

Die Gründer konnten damals nicht vorhersehen, dass der Verein in 100 Jahren siebentausend Mitglieder hat und auch nicht, dass man sich heute in der Vereinsführung prägend mit Themen wie der Ausgliederung des Geschäftsbetriebes und den Umbauten an den Trainingsstätten beschäftigen würde.

Genauso wenig kann ich heute vorhersehen, was in 100 Jahren sein wird. Aber damals wie heute will man dem Verein zu einem entsprechenden Stellenwert in der Gesellschaft verhelfen. Hier liegt der Antrieb für mich und meine Präsidiumskollegen uns für die SSF Bonn zu engagieren.

Es darf jedoch nicht vergessen werden, dass die SSF Bonn wegen ihrer Grundwerte, ihres Know-hows und ihrer Stellung in dieser Stadt auch eine soziale und gesellschaftliche Verpflichtung haben. Insbesondere Kinder und Jugendliche verdienen unser Engagement, denn diese werden die Zukunft unseres Gemeinwesens und damit auch unseres Vereins gestalten. Das, was wir ihnen heute an Zuwendung und Unterstützung im Rahmen unseres Vereins geben, wird sie mit prägen und ihnen dabei helfen, ihr Leben verantwortungsvoll zu führen und ihre soziale Kompetenz zu kräftigen. Allein dafür schon lohnt sich die ehrenamtliche Arbeit bei den SSF Bonn.

Die Entwicklung von Vorstellungen für die Zukunft und der Umgang mit gesellschaftlichen Entwicklungen, Trends und unerwarteten Ereignissen gehören zu den interessanten Fragestellungen in der Vereinsführung, damals wie heute. Keiner kann sagen, wie es dem Verein in weiteren 100 Jahren gehen wird, aber wir haben in dieser Zeit versucht, eine Richtung einzuschlagen, damit der Verein bis zu seinem 200. Geburtstag weiter an seiner Erfolgsstory schreibt.



Wenn ich die Ausgliederung des wirtschaftlichen Geschäftsbetriebes als aktive Zukunftsgestaltung anspreche, so ist dies auch gleichbedeutend mit einem weiteren Schritt, den einige meiner Präsidiumskollegen und ich tun. Wir unterstützen den Verein finanziell in einer anderen Form, nämlich als Mitgesellschafter der Sport-Service Bonn GmbH.

Die wirtschaftlichen Interessen des Vereins liegen uns besonders am Herzen, so dass wir bereit sind, uns auch an dieser Stelle zu engagieren.

Ich denke, dass so Möglichkeiten geschaffen werden können, die uns bei der Verwirklichung von künftigen Projekten für den Verein hilfreich sind. Egal, ob es um den Betrieb von Bädern, die Ausweitung des Sportangebots oder die Vermarktung des Spitzensports geht: Mit dieser Struktur sollen die SSF fit für die nächsten Jahre werden.

Die SSF Bonn haben sich ihre aktive Handlungsfähigkeit über 100 Jahre erhalten und sind damit ein Beispiel dafür, dass man ein System mit demokratischen Strukturen und sozialem Engagement auf der Basis wirtschaftlichen Handelns zum Erfolg führen kann.

Sowohl im Interesse der Mitglieder des Vereins als auch im Interesse der Stadt Bonn und ihren Menschen.

Mein Dank gilt allen SSF'ern, die dies in den vergangenen hundert Jahren möglich gemacht haben. Meine Hoffnung ist, dass dies auch in den nächsten 100 Jahren so bleibt.

Ihr Präsident

Eugen Puderbach

Herzlichen Glückwunsch, SSF – eine Bonner Institution wird 100!



Am 3. Februar 1905 wurde im Hofrestaurant „Hähnchen“ ein Männer-Schwimmverein gegründet. Die Damen-Sektion folgte kurze Zeit später und schnell zog der neue Verein Kreise. In diesem Jahr feiern die Schwimm- und Sportfreunde Bonn ihren 100. Geburtstag. Heute bietet der ursprünglich reine Schwimmverein eine erfreulich vielfältige Angebotspalette vom Breiten- bis zum Leistungssport.

Sport hat für unsere Stadt einen hohen Stellenwert. Jeder vierte Bonner ist Mitglied in einem der 282 Turn- und Sportvereine oder in einer der 114 Betriebssportgemeinschaften. 18 Sektionen haben allein die SSF – von A wie Aerobic bis W wie Wasserball! Und nach wie vor haben die SSF in ihrer Stamm-Sportart Schwimmen die Nase vorn in Bonn. Das beweisen die Spitzenschwimmerinnen und -schwimmer auf vielen Wettkämpfen im In- und Ausland. Und ich sehe den Deutschen Meisterschaften der Mastersschwimmer, deren Schirmherrin ich auch bin, gespannt entgegen.

Wenn Sie am 2. Juli im Rahmen dieser Meisterschaften Ihr Jubiläum offiziell begehen, dann ist dies für mich ein Anlass, Danke zu sagen für ehrenamtlichen Einsatz für den Sport in Bonn. Sie haben bereits im Februar 100 Orden an Persönlichkeiten verliehen, die hier

Vorbildliches geleistet haben. Ich möchte stellvertretend für alle Ehrenamtlichen dem Vorsitzenden des Präsidiums Eugen Puderbach und dem Vorsitzenden Michael Scharf danken und betonen, dass ohne ehrenamtlichen Einsatz so vieler Aktiver gerade der Breiten- und Jugendsport in unserer Stadt um viele interessante Angebote ärmer wäre.

Doch die SSF lassen es nicht damit bewenden. Im Spitzensport bietet der Verein jungen Menschen vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten. Auch Olympioniken sind aus den SSF schon hervorgegangen. Durch sein Engagement in Sportverbänden und Zusammenschlüssen wie z.B. dem Freiburger Kreis als Arbeitsgemeinschaft deutscher Großvereine prägen die SSF die Zukunft des Sports mit.

Als Bonner Oberbürgermeisterin, wie auch als Präsidiumsmitglied der Schwimm- und Sportfreunde Bonn gratuliere ich sehr herzlich zum 100. Geburtstag und bin gewiss, dass von diesem traditionsreichen Verein auch weiterhin wesentliche Impulse für die Bonner Sportlandschaft ausgehen werden.

B. Dieckmann

Bärbel Dieckmann



Im 100. Jahr ihres Bestehens gehören die Schwimm- und Sportfreunde Bonn (SSF) zu den traditionsreichsten Schwimmvereinen Deutschlands. Und zu den erfolgverwöhnten. Weit mehr als 200 Deutsche Meistertitel, rund 100 Starts bei Welt- sowie 120 bei Europameisterschaften und ungezählte Medaillen sprechen für sich – vor allem Bonner Schwimmer wie Werner Lampe und Klaus Steinbach machten in den 60er und 70er Jahren national und international von sich reden. In dieser „Blütezeit“ starteten 1972 in Münschen sieben und 1976 in Montreal neun Schwimmer der SSF Bonn bei Olympischen Spielen.

Die SSF haben aber mehr als nur Schwimmen im Angebot: Rund 7.500 Mitglieder trainieren mehr als 20 Sportarten, Meistertitel erkämpften sich die SSFler auch im Badminton, Tanzen, Volleyball, Turmspringen und Modernen Fünfkampf.

In 18 Abteilungen treiben Kinder, Jugendliche und Erwachsene Sport; die jüngsten Vereinsmitglieder rekrutieren sich beim Kinderschwimmen, die SSF-„Senioren“ nehmen nicht nur im Schwimmen aktiv an Meisterschaften auf nationaler und internationaler Ebene teil. Ein umfangreiches Kursprogramm, das ständig erweitert wird, steht auch Nichtmitgliedern offen: Im Offenen Bewegungstreff können die Teilnehmer ihr individuelles Sportprogramm zusammenstellen. Von allen Mit-

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.:

Traditionsreich und erfolgsverwöhnt



Aber bitte mit Dame! 1921 gliedert sich der 1909 gegründete Bonner Damenschwimmverein dem BSV an.

gliedern kann das vereinseigene Schwimmbad – eine 50 Meter-Bahn bietet erstklassige Trainings- und Wettkampfbedingungen – im Sportpark Nord ohne Zusatzkosten genutzt werden. Außerdem verfügt der Verein über einen eigenen (mit rund 700 Mitgliedern chronisch ausgebuchten) Kraft- und Fitnessraum, in dem das präventive und rehabilitative Fitnesstraining im Vordergrund steht. Im 100. Jahr seines Bestehens also versteht sich der Verein gern

als moderner Dienstleister mit Mehrfachzielsetzung: Breitensport anbieten, Gesundheitssport fördern und die Basis für Leistungssport schaffen.

Gute „Kinderstube“

„Bonn hat bei den SSF schwimmen gelernt“ – ganz richtig sei er nicht, dieser Satz, ganz falsch aber auch nicht, hieß es jüngst in der Bonner Lokalpresse. Zutreffend ist: Bundesweit waren die SSF ein Vorreiter in Sachen Kinderschwimmen, bereits Anfang der 60er Jahre wurden die ersten Kurse ausgerichtet.

Auch heute noch finden viele Kinder den Einstieg in den Verein über die umfangreiche Schwimmausbildung der SSF Bonn. Von den Säuglingskursen und den Wassergewöhnungsgruppen ab eineinhalb Jahre kommen die Kinder mit 5 Jahren zum Anfängerschwimmen und anschließend in verschiedene Förder- und Breitensportgruppen. Weitere Abteilungen, die im Kinderbereich sehr aktiv sind, sind die Leichtathleten, die Judokas, die Tischtennisspieler, die Volleyballer, die Karatekas, die Wasserballer, die Modernen Fünfkämpfer und die Badmintonabteilung. Im Jugendbereich be-

steht auch die Möglichkeit bei den Kanuten, den Tauchern und der Triathlonabteilung mitzumachen.

Engagement über's Sportliche hinaus

Großen Wert legen die SSF im übrigen auch auf die außersportliche Kinder- und Jugendarbeit. Vom Jugendausschuss des Vereins organisierte und betreute Ferienfreizeiten erfreuen sich größter Beliebtheit und sind oft schon Monate vor Beginn ausgebucht. Wochenendausfahrten, Tagestouren und Aktionen runden das Programm ab, zu dem auch Feten und Feiern für die Vereinsjugendlichen zählen. Soziale Verantwortung ist ein Wort, das die SSF ernst nehmen; ein „Sozialfonds“ etwa gibt auch denjenigen die Chance sich sportlich zu betätigen, die sich das aus eigener finanzieller Kraft vielleicht nicht leisten können. Und das Engagement des Vereins bei der Integration ausländischer Jugendlicher ist im besten Wortsinn ausgezeichnet: Die Christdemokraten in der Bundestadt verliehen den Schwimm- und Sportfreunden im vergangenen September dafür einen Preis.

Das Angebot von A bis W

Alles was mit Wasser zu tun hat, steht bei den SSF besonders im Kurs, angeboten aber werden auch zahlreiche andere Sportarten: Aerobic, Anfängerschwimmen, Aquajogging, Badminton, Basketball, Breitensport, Bodystyling, Bo-Jutsu, Gesellschaftstanz, Gesundes Fitnesstraining, Fitnessstudio, Frauenfitness, Iai-Do, Judo, Ju-Jutsu, Kanu, Karate, Kendo, Kinderturnen, Kleinkinderschwimmen, Kraftraum, Kung fu, Leichtathletik, Laufgruppen, Moderner Fünfkampf (Fechten, Reiten, Schießen, Schwimmen und Laufen), Radfahren, Säuglingsschwimmen Sauna, Schießen (Hobbygruppe), Seniorengymnastik, Selbstverteidigung, Ski, Skigymnastik, Sportabzeichen, Schwimmen, Tai Chi, Tanzen (Latein und Standard, Formation und Einzel), Tauchen, Tischtennis, Triathlon (Radfahren, Schwimmen und Laufen), Volleyball, Walking, Wasserball, Wassergewöhnungskurse, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik.



Keine Angst vor Vergleichen

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 sind nicht nur einer der mitgliederstärksten Sportvereine der Region, der Verein nimmt in verschiedenen Sportarten auch national eine Spitzenstellung ein. So liest sich die Ehrentafel des Vereins wie ein Sport-Almanach: Inzwischen nahmen 23 SSF-Athleten an Olympischen Spielen teil und brachten eine Gold-, fünf Silber- und eine Bronzemedaille mit zurück an den Rhein. In besonders guter Erinnerung ist dabei die erste SSF-Olympionikin Leni Henze-Lohmar, die 1936 in Berlin an den Start ging, in der 4 x 100 m-Kraul-



Klaus Steinbach, heute NOK-Präsident, ließ in seiner aktiven Zeit nicht nur die Herzen der Bonner Schwimmfans höher schlagen.

Walter Kusch gehörte zu den Schwimmern, die Vereinsgeschichte schrieben.



staffel Silber errang und mit der Erdteilstaffel Europa sogar den ersten Platz belegte.

Etwa 100 Starts bei Weltmeisterschaften, fast 120 Starter bei Europameisterschaften, sowie weit mehr als 200 Deutsche Meistertitel und ungezählte Gold-, Silber- und Bronzemedailien werden in der Vereinsstatistik verbucht.



Schlüsselübergabe für das vereinseigene Schwimmbad: Seit 1970 verfügen die SSF Bonn im Sportpark Nord über erstklassige Trainings- und Wettkampfbedingungen. (v.li.: Architekt Ernst van Dorp, SSF-Präsident Dr. Hans Riegel, Bonns OB Dr. Hans Daniels und der SSF-Vorsitzende Hermann Henze.

Besonders stark vertreten unter den Deutschen Meistern sind natürlich die Schwimmer; nationale Titel errangen die SSFler aber auch im Badminton, Tanzen, Volleyball, Turm-

springen und Modernen Fünfkampf. Die Namen, die in dieser Statistik auftauchen, lesen sich wie das Who's Who des deutschen Schwimmsports: Vor allem in den 60er, 70er

Vereinsgeschichte in Kürze

03.02.1905 Als reine „Männergesellschaft“ wird der Bonner Schwimmverein (BSV) aus der Taufe gehoben; 1921 gliedert sich der 1909 gegründete Bonner Damenschwimmverein dem BSV an.

14.03.1936 Leni Henze, geb. Lohmar, erringt als erste SSF-Athletin eine Medaille bei den

Olympischen Spielen: Silber in der 4x100 m Freistilstaffel.

14.04.1937 Zusammenschluss des BSV und des Schwimmclubs Salamander zu den Schwimmsportfreunden Bonn 05 e.V. Der neue Club hat 141 erwachsene und 181 jugendliche Schwimmer.

1961 Der Club hat 563 Mitglieder. Leni Henze startet das Kin-

derschwimmen für Drei- bis Sechsjährige.

03.09.1970 Nach nur neunmonatiger Bauzeit wird das 50 m-Becken im Sportpark Nord in die Obhut der SSF Bonn übergeben. Bonn und die SSF verfügen damit über erstklassige Trainings- und Wettkampfstätten. Erster SSF-Präsident wird Dr. Hans Riegel, Chef des Haribo-Kon-

zerns. Die 70er Jahre entwickeln sich zur Glanzzeit des Vereins: Vor allem die Schwimmer der SSF machen den Club bundesweit zu einem der erfolgreichsten Vereine.

1978 Organisation des 1. Haribo Schwimm-Meetings – einer Veranstaltung, die in den folgenden 20 Jahren zum größten Jugendschwimmfest der Welt avanciert.

1978 Namensänderung in Schwimm- und Sportfreunde



Setzte bei den Weltmeisterschaften im italienischen Riccione 2004 einen weiteren Glanzpunkt in der Vereinsgeschichte: Elke Schmitz wurde Vizeweltmeisterin bei den Masters.

Die SSF haben sich erfolgreich zum modernen Mehrsportverein gewandelt: Talente im Modernen Fünfkampf wie Karen Simon und Lena Schöneborn belegen dies (v.li.).



und 80er Jahren gilt dies für Walter Kusch, Werner und Hans Lampe, Norbert Verweyen, Walter Mack, den gegenwärtigen NOK-Präsidenten Dr. Klaus Steinbach, Reinhold Becker, Hans-Joachim Geisler und Gerhard Weber sowie bei den Damen für Helga Mack, Gudrun Beckmann, Karin Bormann, Helga Niemann, Angela Steinbach, Silke Pielen und eben Leni Henze-Lohmar.

Seit den 90er Jahren haben sich auch die Modernen Fünfkämpfer in der Erfolgsriege ganz nach oben ge-

arbeitet: Oliver Strangfeld und Andreas Perret brachten die SSF national und international an die Spitze. Auch der Nachwuchs macht seit einigen Jahren von sich reden: So kehrte Lena Schöneborn 2004 u.a. als Viertplatzierte von den Weltmeisterschaften der Jugend A in Bulgarien zurück und wurde gleich dreimal Deutsche Meisterin: bei den Frauen, den Juniorinnen und in der Jugend A. Die SSF-Athletin Elena Reiche konnte bislang an einer Olympiade, vier Welt- und vier Europameisterschaften teilnehmen.

Bonn 05 e.V. als Reverenz an den modernen Mehrsportverein.

1999 Der Club verzeichnet 5.600 Mitglieder in 15 Sportabteilungen.

2000 Die SSF Bonn 1905 haben mit der Modernen Fünfkämpferin Elena Reiche nach 16 Jahren wieder eine Olympiateilnehmerin. Sie erreicht in Sydney Platz 21.

2001 Bereits zum dritten Mal wird unter SSF-Federführung das Internationale Jugendschwimmfest im Frankenbad ausgerollt.

SSF-Athletin Elena Reiche wird Deutsche Meisterin im Modernen Fünfkampf; SSF-Triathlet Dirk Niederau startet beim wohl härtesten Triathlon-Wettkampf der Welt, dem Ironman Hawaii.

2002 Christiane Vendel, Deutsche Vizemeisterin über 1500 m Freistil, wird zur Schwimmerin des Jahres in Nordrhein-Westfalen gewählt.

Mehr als 20.000 Besucher feiern mit den SSF das jedes Jahr vom Verein veranstaltete Festival auf dem Bonner Münsterplatz.

2003 Den Volleyballern der SSF Fortuna Bonn gelingt im März der Aufstieg in die 2. Bundesliga; im Modernen Fünfkampf entwickeln sich die SSF zur Talentschmiede und stellen mit Lena Schöneborn die Drittplatzierte bei den Jugend-Europameisterschaften.

2003 nahmen drei SSF-Athletinnen an Welt- und Europameisterschaften teil, in die Vereinschronik werden weit mehr als ein Dutzend Deutsche Meistertitel aufgenommen.

2004 3.-10. Juni: 17 SSF-Schwimmer starten bei den Weltmeisterschaften der Masters in Riccione, Elke Schmitz wird Vize-Weltmeisterin unter mehr als 8.000 Teilnehmern.

SSF-Schwimmerin Lara Heinz startet für ihr Heimatland Luxemburg bei den Olympischen Spielen in Athen.

2005 Die SSF feiern ihr 100-jähriges Bestehen und starten mit einer Rekordzahl von mehr als 7.500 Mitgliedern ins Jubiläumsjahr.



Pläne und Ideen reichen



Interview: Michael Scharf zum Selbstverständnis der SSF Bonn

100 Jahre sind wahrhaftig Anlass zum Feiern – vom reinen Schwimmverein haben sich die SSF mit ihren fast 8.000 Mitgliedern (die SSF werden am 31.12.2005 zwischen 7.700 und 7.800 Mitglieder haben) zu einem der größten Vereine der Region entwickelt und sich in ihren insgesamt 18 Abteilungen für fast alle Sportarten geöffnet. Im Breitensport und in einer Stadt von der Größe Bonns ist das eine wohl einmalige Erfolgsstory.

Michael Scharf: Die SSF Bonn 1905 e.V. sind ein Kind der Stadt Bonn. Die meistens sehr innovativen Vorstände der SSF haben es zusammen mit den Möglichkeiten, die die Sportförderung in Bonn hergab, geschafft, dass der Verein sich in den vergangenen 100 Jahren regional und überregional einen guten Namen machen konnte. In Bonn gibt es keinen Verein mit einer solch großen Tradition, der heute noch so erfolgreich ist – gleich ob man den Erfolg anhand der Mitgliederzahl, anhand der Vermögensverhältnisse oder anhand der sportlichen Erfolgsstatistik definiert. Zu letzterer nur einige Zahlen: Mehr als 250 Deutsche Meistertitel, mehr als 20 Olympiateilnahmen, viele Welt- und Europameister – das sind Zahlen und Leistungen, die belegen, dass hier ein Verein sein 100-Jähriges feiert, ein Verein, der über viele Jahrzehnte den Namen der Stadt in der ganzen Welt repräsentiert hat.

Der Verein hat nicht nur Bonner Sportgeschichte geprägt, sondern auch eine enorme Wandlung vollzogen – zu Beginn der 70er Jahre stellten die SSF-Schwimmer mehr als die Hälfte der deutschen Schwimmnationalmannschaft, holten die Bonner Schwimmer und Schwimmerinnen unzählige Medaillen und Pokale an den

Rhein. Inzwischen setzt der Verein zwar immer noch auf den Leistungs-, vor allem aber auch auf den Breitensportgedanken und die Förderung des eigenen Nachwuchses.

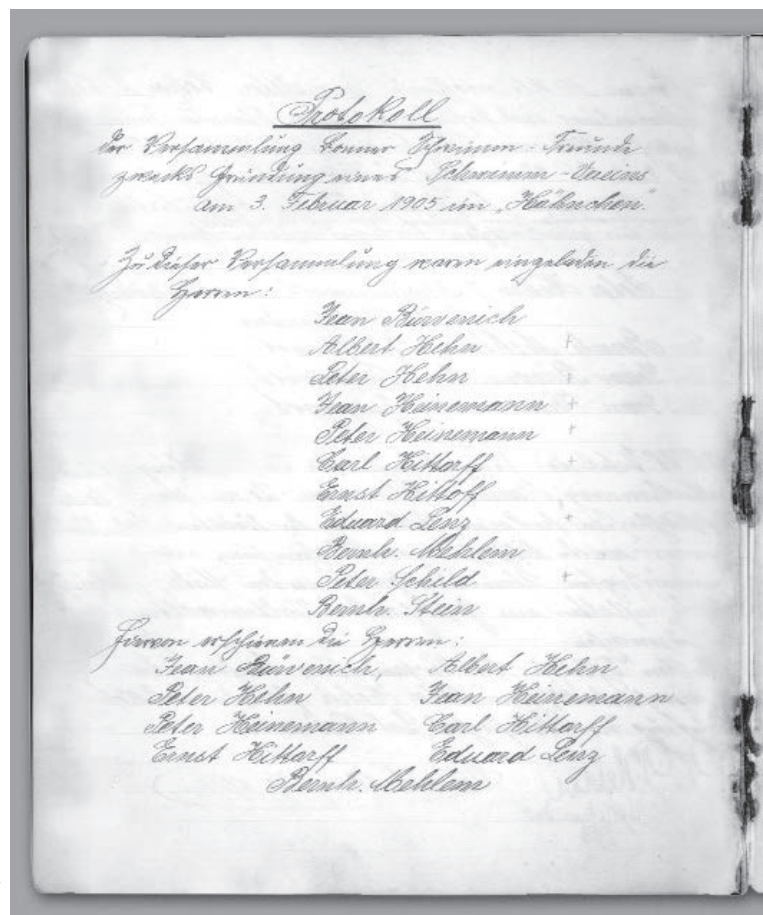
Michael Scharf: Der Verein hat sich an die Zeit angepasst und ist sozusagen mit der Zeit gegangen. So bemühen wir uns im Breitensport darum unseren Mitgliedern alters- und familiengerechte, bezahlbare und attraktive Sportangebote zu unterbreiten. Im Leistungssport hat sich der Verein vom „Söldnertum“, das heißt vom Einkauf leistungsstarker Athleten völlig losgesagt. Wir investieren unser Geld in die Ausbildung des eigenen sportlichen Nachwuchses aus Bonn und aus dem Rheinland. Wenn das dann – wie 2000 bei der Modernen Fünfkämpferin Elena Reiche – zu einer Olympiateilnahme reicht, freut uns das sehr. Wir freuen uns aber auch, wenn unser Nachwuchs gute Plätze bei Landes- bzw. Deutschen Meisterschaften erreicht. Die fast 3.000 Kinder und Jugendlichen im Verein dazu zu motivieren, im Verein regelmäßig aktiv Sport zu treiben – das muss unser wesentliches Anliegen sein.

Lang ist's her: Das Gründungsprotokoll des Bonner Schwimmvereins

Zum 100-jährigen Bestehen unternehmen die SSF einen nicht nur symbolischen Schritt in die Zukunft: In wenigen Wochen wird die „Sportservice Bonn“-GmbH ihre Arbeit aufnehmen. Weshalb diese Ausgliederung? Welche Aufgaben soll die GmbH übernehmen und wo können die SSF ihre Expertise besonders nutzbringend einsetzen?

Michael Scharf: Im Grunde genommen gab es für die Gründung einer Sportservice GmbH mehrere Gründe. Die beiden wichtigsten waren das rasante Anwachsen des wirtschaftlichen Geschäftsbetriebes bei den SSF Bonn mit der sich daraus ergebenden Notwendigkeit neue Wege zu gehen, der andere Grund ist die Notwendigkeit einer GmbH für den Sport in der Bundesstadt Bonn insge-

samt. Schon lange wird der Sport in unserer Heimatstadt allenfalls verwaltet. Es gibt keine Planung, welche Sportveranstaltung man gezielt nach Bonn holen kann, es gibt keine strukturelle Alternative, Veranstaltungen in Bonn selber durchzuführen und zu vermarkten, es gibt keine wirkliche Alternative für die Bonner Bäder und keine schlüssigen Konzepte zur Bauunterhaltung unserer – meist in die Jahre gekommenen – Sportanlagen, die Organisation für die offenen Ganztagesgrundschulen könnte verbessert werden und und und. Kurzum, es gibt keine Konzepte, keine Handlungsgrundlagen und schon gar keine Vision darüber, wo der Sport in Bonn derzeit ist und wo er sich hinbewegt. Allein hier gäbe es genug Einsatzmöglichkeiten für eine Sportservice GmbH. Darüber hinaus





für weitere 100 Jahre

könnte eine GmbH auch die Mitgliederverwaltung oder Finanzverwaltung für andere gemeinnützige Vereine übernehmen, bei denen dies ehrenamtlich nicht mehr möglich ist. Summa summarum gibt es eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten für eine GmbH. Dies war auch das Ergebnis einer Studie, die wir beim Rhein Ahr Campus in Remagen zum Thema „Ausgliederung einer GmbH aus den SSF Bonn“ in Auftrag gegeben haben. Jetzt heißt es „just do it.“

Damit ändert sich auch das Selbstverständnis des Vereins – in der Presse ist bereits von einem „modernen Dienstleister mit Mehrfachzielsetzung“ gesprochen worden, der Breitensport anbietet, Gesundheitssport fördert und die Basis für Leisungssport schafft.

Michael Scharf: Ich würde sagen, wir haben mit der GmbH die nächsten 100 Jahre SSF Bonn eingeläutet. Die GmbH erhält die wirtschaftliche Kompetenz und der Verein kann sich voll und ganz auf die Sportkompetenz konzentrieren. Das Tagesgeschäft wird zeigen, wie gut die neue Struktur sein wird, die sich ja vor allem in den Überschneidungsbereichen beweisen muss. Wir können aber mit einer gewissen Zufriedenheit feststellen, dass wir ein Leitbild oder, wenn man so will, eine Vision für den Verein haben und diese Schritt für Schritt umsetzen. Dabei ist es unser Ziel, für alle unsere Mitglieder ein passendes sportliches Angebot zu unterbreiten. So bin ich derzeit noch unzufrieden mit der Vereinsentwicklung im Laufen und Radfahren, denn hier sehe ich eine große Nach-

frage nach guten Angeboten. Wir konnten bislang noch keine passenden Angebote unterbreiten, denn sonst würde dieser Bereich boomen.

Wie ist das Echo auf die Gründung der GmbH?

Michael Scharf: Bisher ist das Echo äußerst positiv. Die Entscheidung, eine GmbH zu gründen ist in den Gremien des Vereins jeweils einstimmig verabschiedet worden und unsere Mitglieder waren auch alle dafür. Auch die Pressebeurteilung war sehr positiv, aber davon wollen wir uns gar nicht blenden lassen. Uns ist klar, dass sich eine GmbH am Markt erst einmal behaupten muss, und da ist ein positives Image zwar eine Hilfe, aber kein Garant für einen guten Umsatz. Hier werden wir gerade in der Anfangsphase einen langen Atem brauchen.

Welche Vorteile verspricht sich der Vereinsvorstand von der GmbH?

Michael Scharf: Für den Verein werden mit der Auslagerung des wirtschaftlichen Geschäftsbetriebes die Risiken, die es für einen gemeinnützigen Verein gibt, erheblich reduziert. Außerdem gibt es überall dort eine strukturelle Alternative, wo es bezahlten Sport gibt, also Sportler/-innen, die mehr als eine Aufwandsentschädigung erhalten. Dass wir darüber hinaus mit einer GmbH viel für den gesamten Bonner Sport leisten können, hatte ich bereits angesprochen.

Natürlich bleiben auch „Geburtsstagskindern“ noch offene Wünsche – wie sehen die der SSF aus und was sind die wichtigsten Vorhaben und Pläne des Clubs für die nächsten Jahre?

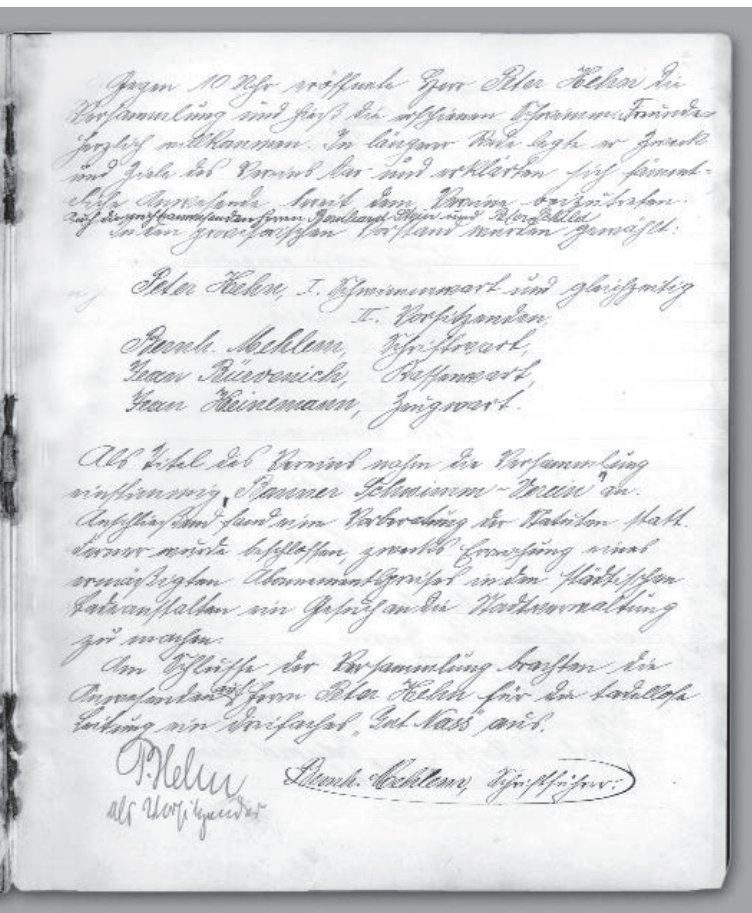
Michael Scharf: Also, zunächst einmal wollen wir in diesem Winter erstmalig die neu erschlossene Fläche unterhalb

der Tribüne im Sportpark Nord mit ihren 1.500 Quadratmetern Nutzungsfläche für den Sport nutzen. Dann hoffen wir auch darauf, dass noch in diesem Jahr unser neuer Fitnessraum in unserem Bootshaus in Bonn-Beuel gebaut und eröffnet werden kann. Wir würden uns sehr wünschen, wenn in der Verwaltung der Stadt intensiv über unsere Pläne nachgedacht würde, den Sportpark Nord komplett zu führen – zumal die Pläne bereits seit mehreren Jahre vorliegen. Ich bin mir sicher, dass es hier nicht zuletzt durch einen viel effektiveren Personaleinsatz vor Ort viele Einspareffekte gäbe. Auch die Übernahme des Frankenbades durch die SSF mit Einsparungen im höheren sechststelligen Bereich für die Stadt Bonn ist ein Thema, dem wir uns gerne stellen würden. Ich kann mir aber auch vorstellen, dass wir noch weitere kleine Sport- und Gesundheitszentren bauen werden. Da gibt es noch viele Pläne und Ideen, denn Stillstand bedeutet ja bekanntlich Rückschritt.

Und das Programm für die nächsten Wochen? – Da steht das Feiern ja wohl im Mittelpunkt.

Michael Scharf: Zunächst einmal muss ich an dieser Stelle unseren Sportabteilungen gratulieren, die so ein tolles Sportprogramm zum 100-Jährigen durchführen, mit unendlich vielen kleinen und großen Veranstaltungen. Der Gesamtverein hat das Jahr Anfang Februar mit einem Fest „100 Jahre – 100 Orden“ eingeläutet und wir werden am 2. Juli mit unseren Mitgliedern in der Bonner PH Mensa eine weitere schöne Feier haben. Ansonsten gilt für uns die Devise „vor dem Spiel ist nach dem Spiel“, das heißt wir arbeiten schon auf die nächsten 100 Jahre hin.

Die Fragen stellte
Susanne Laux





Verantwortung für den eigenen Nachwuchs

Anliegen der Vereinsjugend finden Gehör – Angebote stoßen auf großes Interesse



Sport im Verein ist mehr als nur sportliche Betätigung, ein Sportverein hat auch eine Verantwortung, die über das rein sportliche hinausgeht. Den Schwimm- und Sportfreunden Bonn stellt sich diese Aufgabe in Bezug auf seinen Nachwuchs ganz besonders: Unter mehr als 7.000 Mitgliedern finden sich fast 3.000 Kinder und Jugendliche.

Das Angebot für den Nachwuchs ist breit gefächert und reicht über die Förderung in den jeweiligen Abteilungen hinaus; seit dem Jahr 2001 gibt es einen mit Jugendlichen und Erwachsenen besetzten Jugendausschuss, der jährlich von den Jugendlichen des Vereins gewählt wird.

Dieser Jugendausschuss kümmert sich um die Interes-

sen und Belange der Vereinsjugend. Fahrten in Freizeitparks wie Movie World in Bottrop, in den Heidepark Soltau und den Europa Park Rust werden vom Jugendausschuss organisiert, außerdem Grillfeste, eine Rosenmontagsdisco und nicht zuletzt die Ferienfreizeiten.

Die jährliche Osterfreizeit im Ferienpark Schloss Dankern, Fahrradtouren für Jugendliche, die Sommercamps im Sportpark Nord, die Herbstwoche

und die Trampolinwoche im Oktober – Aktionen und Angebote wie diese sind meist schon lange im Voraus ausgebucht. Allein für dieses Jahr haben rund 200 Kinder und Jugendliche zugesagt und sind lediglich im Sommercamp und in der Herbstwoche noch einige freie Plätze vorhanden.

Damit nicht genug: Im Jubiläumsjahr hat der Jugendausschuss ein großes Spielefest ausgerichtet. „Komm und

mach mit!“ lautete das Motto am 25. Juni auf dem Bonner Münsterplatz, zu dem Kinder und Jugendliche aus Bonn und Umgebung

eingeladen waren. Eine Kletterwand, das Spielmobil, Kistenklettern und verschiedenen Spielstationen lockten tausende Spiel- und Sportbegeisterte ins Bonner Zentrum.

Anregungen und Hinweise seiner „Klientel“ nimmt der Jugendausschuss übrigens gern entgegen: Jugendwartin Astrid Schramm ist „online“ und unter info@ssf-bonn.de erreichbar.



Die Masters der SSF:

„Senioren“ in Top-Form

Sie als „Senioren“ zu bezeichnen ist formal vielleicht korrekt, für Nicht-Fachleute aber irreführend – „Masters“ trifft es besser, denn die „älteren“ Schwimmer und Schwimmerinnen der SSF Bonn starten zwar in der Seniorenklasse ab 20 Jahre, bringen von Wettkämpfen im In- und Ausland jedoch mit schöner Regelmäßigkeit Meistertitel und Rekorde mit nach Hause. Beispiel Riccione: Bei den 2004 in Italien ausgetragenen Weltmeisterschaften waren die SSF mit 17 Teilnehmern vertreten und stellten mit Elke Schmitz in der Altersklasse 40 die Vize-Weltmeisterin.

Begonnen hat all dies in den 60er Jahren. Damals formierte sich eine kleine Gruppe von Senioren, um an Senioren-Schwimmwettkämpfen teilzunehmen. Anfangs waren es nur Männer, die zu den noch seltenen Senioren-Schwimmwettkämpfen reisten, u.a. die Brüder Gierschmann, Seeburger, Nobe, Zwissler und Wolfgang Ewald, der heute noch bei den Masters mitschwimmt. Nach und nach aber gesellten sich mit Ruth Henschel, Gerti Nobe, Hedi Schlitzer und Hilde Lochmann auch Frauen dazu. Tilly Berger formte die Seniorenschwimmer zu einer Mannschaft und man fuhr gemein-

sam zu Senioren-Wettkämpfen u.a. nach Gladbeck. Auch bei den ersten Senioren-Meisterschaften 1969 in Bad Gandersheim nahmen die Schwimmer teil. In den Jahren danach durften diese Wettkämpfe nur noch Bestenkämpfe heißen, und es dauerte bis 1984, um die vom Deutschen Schwimmverband (DSV) abgesegneten ersten Deutschen Meisterschaften der Senioren auszurichten, an denen in der Folge die SSF-Senioren jährlich teilnahmen.

Mit der Fertigstellung des 50 m-Beckens im vereinseigenen Hallenbad im Sportpark

Nord verzeichneten die SSF-Senioren immer stärkeren Zulauf und unter der Leitung von Tilly Berger nahmen 1985 schon ca. 20 Senioren am regelmäßigen Wettkampfbetrieb teil. Seit 1993 nennen sich auch bei den SSF die Senioren „Masters“. Zu dieser Zeit waren unsere erfolgreichsten Mitglieder u.a. Hanne Schwarz, Tilly Berger, Ruth Henschel, Hedi Schlitzer, Gerti Nobe, Erika Nestler und Helmut Böttcher.

Heute besteht die Mastersgruppe der SSF aus ca. 50 aktiven Schwimmerinnen und Schwimmern. Viele Deutsche Meistertitel konnten bisher gesammelt werden, u.a. von Isolde Feiland, Ruth Henschel, Ulla Held, Bärbel Binder, Monika Warnusz, Ingeborg Seidel, Margret Hanke, Elke Schmitz, Alexandra Riehl, Jürgen Arck und Wolfgang Ewald. Auch bei Europa- und Weltmeisterschaften der Masters sind die SSFler immer mit dabei. Erika Nestler wurde z.B. 2000 bei den Masters-WM in München dreimalige Weltmeisterin im Springen.

Seit 2004 hat die Mastersgruppe mit Frank Schulze (auch einer unserer Mastersschwimmer) einen Trainer. Fachwartin Masters in der Abteilungsleitung ist seit 1995 Margret Hanke. Sie betreut aber nicht nur schwimmerisch, auch außersportlich werden viele Aktivitäten mit viel Spaß und guter Laune angeregt. Getreu nach dem Motto der Masters: Alles was Spaß macht, ist gesund.





Leistungsschwimmer wollen an frühere Erfolge anknüpfen:

Nachwuchsförderung wird groß geschrieben

Der Blick nach vorn weist in die Vergangenheit

Reine „Männersache“ war die Gründung des ersten Bonner Schwimmvereins (BSV) im Jahr 1905, die Damen gründeten ihren Verein erst vier Jahre später, im Juli 1909. Man trainierte getrennt und erst ab 1910 waren Herren bei den Damenveranstaltungen zugelassen. Ab diesem Jahr auch bekannte man sich mit der Gründung des Schwimmclubs „Salamander“ zum Leistungssport; ein Vierteljahrhundert allerdings sollte es noch dauern, bis der Bonner Schwimmsport seinen bis dahin größten Erfolg feiern durfte. Dann aber richtig: Am 14. August 1936 errang die

Bonner Athletin Leni Lohmar zusammen mit Gisela Arendt, Ruth Habs Guth und Inge Schmitz die Silbermedaille in der 4 x 100m-Freistilstaffel bei den Olympischen Spielen in Berlin.

Viele große Meisterschaftsteilnahmen und Medaillen sollten folgen und in die 30er Jahre fiel dann auch der Zusammenschluss der Bonner Schwimmvereine zu den Schwimmsportfreunden Bonn. Mehr als 2.000 Mitglieder schließlich zählte der Verein, als am 3. September 1970 das Schwimmbad im Sportpark Nord in die Obhut des Vereins übergeben wurde. Un-

ter Gerhard Hetz und später Örjan Madsen konnten die Aktiven auf der 50 m-Bahn trainieren und verfügten damit über modernste Trainings- und Wettkampfstätten. Die Glanzzeit der Schwimmsportfreunde Bonn begann. In den 60er und 70er Jahren gab es etliche Teilnehmer und Medaillengewinner bei Deutschen-, Europa- und Weltmeisterschaften, aber auch bei Olympischen Spielen. Der bekannteste Starter war Klaus Steinbach, heute Präsident des Nationalen Olympischen Komitees (NOK). Zeitweise stellten die SSF-Schwimmer fast die Hälfte der deutschen Nationalmannschaft, was den Club zu einem der bundesweit erfolgreichsten Vereine machte.

Ende der 70er Jahre allerdings beendeten viele Aktive ihre Schwimmkarriere, auch Cheftrainer Örjan Madsen verließ den Verein. Bei den verbleibenden älteren Schwimmern sank die Motivation, bei den jüngeren fehlte die Leistungstärke. Dieser „Einbruch“ lenkte den Blick auf eine verstärkte Nachwuchsarbeit: Die SSF Bonn sind für ihre hervorragende Jugendarbeit bekannt und wurden mehrfach ausgezeichnet. Zur Nachwuchsförderung gründete Präsident Hans Riegel 1978 das jährlich ausgetragene „Haribo-Schwimm-Meeting“ – eine Veranstaltung, die in den folgenden 20 Jahren zum größten Jugendschwimmfest der Welt avancierte. Seit 1999 wird unter Federführung der SSF das „Internationale Jugendschwimmfest“ ausgetragen, das nach anfänglichen Schwierigkeiten nun auch seinen Platz in der Schwimmszene gefunden hat.

Im Jahr 2002 fand sich wieder eine SSF-Schwimmerin in

der nationalen Spitze: Christiane Vendel wurde Deutsche Vizemeisterin über 1500 m Freistil und zur Schwimmerin des Jahres in Nordrhein-Westfalen gewählt. Weiterhin schaffte die Damenmannschaft unter Trainer Uwe Werkhausen den Sprung in die 1. Bundesliga.

Klares Konzept mit hohen Ansprüchen

Seit September 2004 führt die ehemalige SSF-Schwimmerin Ute Pilger als Schwimmartin Regie. Sie eifert dabei ihrem Vater Hermann Nettersheim nach, der dieses Amt mit viel Engagement und Herz ausübte. Auch im Trainerbereich gab es einen Wechsel. Uwe Werkhausen schied zum 1. Januar 2005 aus, an seine Stelle trat Martin Grabowski. Er arbeitet mit Stefan Koch Hand in Hand in vier Leistungsmannschaften. Martin Grabowski ist begeistert von den Trainingsmöglichkeiten und hat für die Zukunft eine klare Zielsetzung.

Um diese verwirklichen zu können, musste ein neues Konzept erarbeitet werden. In der nächsten Saison starten die jüngsten talentierten Nachwuchsschwimmer in der Trainingsgruppe (TG) 4 und können sich durch Erreichen von Leistungszielen in den folgenden Jahren bis zur Trainingsgruppe 1 „hochschwimmen“. Hier jedoch stellt Martin Grabowski hohe Ansprüche und erwartet gute Leistungen. Regelmäßiges Training (mindestens sieben Einheiten pro Woche), hohe Motivation und Erreichen der Normzeiten für die Deutschen (Jahrgangs-) Meisterschaften bzw. der Einsatz in der 1. DMS-Mannschaft sind Pflicht. Viele Aktive haben in der nun abgelaufenen Saison bereits das Gruppenziel erreicht und bei den Deutschen Meisterschaften teilgenommen. Bei einigen anderen sieht Martin das Potenzial, die Ziele in der kommenden Saison zu schaffen. Ob wir jedoch in der Zukunft qualitativ wieder an alte Zeiten anknüpfen können, wird sich zeigen.

Birgit Möller

Anzeige Raabe



Erfolgreiche Deutsche Meisterschaften für Bonner Schwimmer

Ein Weltrekord, deutsche Rekorde und einige Altersklassenrekorde, mit den „Stars“ in einem Becken schwimmen, die fantastische Schwimmhalle – Eindrücke, die die Teilnehmer der diesjährigen Deutschen Meisterschaften in Berlin sicher mit nach Hause brachten. Das Knistern in der Halle während der offenen Finals wird keiner so schnell vergessen. Gab es im Vorfeld Diskussionen bezüglich der Ausschreibung, der Einteilung in Haupt- und Nebenbecken und des Kartenvorverkaufs, lief doch vor Ort alles reibungslos.

13 Aktive der SSF-Bonn konnten sich in diesem Jahr für die Meisterschaften qualifizieren. Bei 47 Starts wurden drei Gold-, drei Silber- und zwei Bronzemedailles gewonnen. Darüber hinaus konnten 16 Platzierungen unter den Top acht erreicht werden. Anders als in den vergangenen Jahren wurden keine Jahrgangsfinals ausgetragen, sonst wären die Bonner in 24(!) Finalläufen vertreten gewesen. In der Vereinswertung (von 274 Vereinen) lagen die SSF-Bonn bei den Damen mit 71 Punkten auf Rang 12. Die Herren belegten mit 32 Punkten den 34. Platz.

Drei Gold- und eine Silbermedaille gewann alleine Nina Schiffer (Jg. 91) und war damit herausragende Bonner Teilnehmerin. Sie holte sich die Titel über 200 m und 400 m Lagen sowie 200 m Schmetterling, Silber gewann sie über 100 m Schmetterling. Auf allen Strecken qualifizierte Nina sich für das Jugendfinale der Jahrgänge 91/92 und schwamm jedesmal neue Top-Bestzeiten. Nach ihren Siegen auf den Lagenstrecken wurde sie zudem für die europäischen Jugendspiele (EYOF) nominiert, die Anfang Juli in Italien stattfinden.



Marius Dittrich (Jg. 86) schwamm eine neue Bestzeit über 200 m Schmetterling und gewann die Silbermedaille. Ebenso Silber holte er über 200 m Lagen in 2:08,72 min. Im Finale des Jahrgangs 86 (dem einzigen Jahrgangsfinale) toppte er diese Zeit noch einmal und gewann in 2:07,63 min.

Eine tolle Leistungssteigerung zeigte Max Widera (Jg. 91) über 400 m Freistil. In 4:24,21 min gewann er auf dieser Strecke die Bronzemedaille. Bestzeit schwamm er auch über 1500 m Freistil und belegte Platz 5.

Eine weitere Bronzemedaille ging an Lisa Pohl (Jg. 92) über 200 m Schmetterling. Weiterhin startete sie über 200 Lagen (Platz 8 in 2:34,91 min) und 400 m Lagen (Platz 6 in 5:25,36 min).

Gewohnt stark präsentierte sich Raffaella Mendel (Jg. 88) auf den Rückenstrecken. Platz 5 über 50 m und 200 m Rücken, Platz 6 über 100 m Rücken waren das stolze Ergebnis. Auf diesen Strecken qualifizierte sie sich für das Juniorenfinale der Jahrgänge 88/87/86.

Denise Möller (Jg. 91) schwamm Bestzeit über 400 m Lagen und belegte auf dieser Strecke Rang 5. Einen weiteren 5. Platz erreichte sie über 200 m Schmetterling. Beide Male qualifizierte sie sich

darüber hinaus für das Jugendfinale (Jg. 91/92).

Corinna Richter (Jg. 87) bewies ihre Stärken in der Schmetterlingslage. Über 100 m Schmetterling erreichte sie in 1:04,96 min einen tollen 4. Platz, über 200 m Schmetterling belegte sie Rang 6.

Tolle Leistungen zeigten Maurice Müller (Jg. 88), Joseph Kleindl (Jg. 89) und Ingmar Winterhoff (Jg. 89) über 400 m Lagen. Alle drei schwammen überragende Bestzeiten und konnten sich dadurch sehr gut platzieren. Maurice belegte in 4:48,40 min Platz 7 in seinem Jahrgang, Ingmar lag mit 4:49,22 min auf Rang 8 des Jahrgangs 89, Joseph schwamm 4:53,20 min und belegte damit Rang 12.

Stephan Scholaut (Jg. 88) startete auf seiner Parade-strecke 200 m Schmetterling. Er schwamm im Rahmen seiner Bestzeit und freute sich über einen tollen 8. Platz.

Pascal Flarczyk (Jg. 90) und Max Fingas (Jg. 89) sind unsere Brustspezialisten. Pascal freute sich über eine persönliche Bestzeit über 50 m Brust (33,16 sec) und den 18. Platz, Max schwamm sich in 31,99 sec auf Rang 19. Max startete weiterhin über 100 m Brust und belegte in 1:11,23 min Platz 21.

Natürlich waren auch die Trainer Martin Grabowski und Stefan Koch mit den Leistungen ihrer Schützlinge sehr zufrieden. Nun stehen jedoch erst einmal verdiente Sommerferien an und dann kann voller Elan in die neue Saison gestartet werden.

Allen Bonner Teilnehmern der 117. Deutschen Meisterschaften sei an dieser Stelle im Namen der Abteilungsleitung ein besonderer Glückwunsch zu den erbrachten Leistungen ausgesprochen.

Birgit Möller



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:

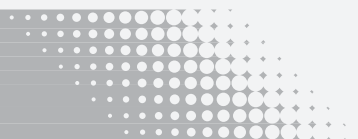
ronald.kirchner@axa.de



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



Früh übt sich ...

Dass ganz Bonn bei den SSF Bonn schwimmen gelernt hat, ist natürlich eine Legende – ebenso legendär aber ist die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die bei den SSF in den vergangenen 34 Jahren zum allerersten Mal ganz allein durchs „große Becken“ geschwommen sind. „Das müssen schon so an die 14.000 Kinder gewesen sein“, rechnet Monika Warnusz hoch, die selbst seit 20 Jahren als Übungsleiterin beim Kinderschwimmen dabei ist.

Hermann Nettersheim war seiner Zeit und anderen deutschen Schwimmvereinen weit voraus, als er 1961 die ersten Kinderschwimmkurse im Frankenbad initiierte. Prominente Unterstützung fand er in Leni Henze, die 1936 die erste Olympiamedaille für die

SSF an den Rhein geholt hatte. Gemeinsam mit Hedi Schlitzer, Liesel Berchem und Waltraut Zacharias übernahm sie die Leitung der ersten Kurse. Inzwischen ist aus diesen Kursen eine Tradition geworden, die sich sehen lassen kann: Eben seit 1961 ist das Lehrschwimmbecken im Frankenbad die „Kinderstube“ des Vereins, abgesehen von den Ferien und Feiertagen jeden Montag und Donnerstag für die „SSF-Fröschlein“ reserviert.

Mit Erfolg – wie Namen wie Sarah und Sepideh Mahrokh, Katharina und Raffaella Mende, Christiane Vendel, Florian Bauer und Stephan Schlolaut belegen, die sich nicht nur bei den SSF-Schwimmern einen Namen gemacht haben. Der Stab an die nächste Genera-



tion ist bereits weiter gegeben worden; inzwischen gehören die ersten Schwimmschüler bereits zum „Lehrpersonal“ und ist aus der früheren „Wassergewöhnung“ ein regelrechtes Rundum-Paket geworden, mit dem sich die SSF fast schon selbst Konkurrenz machen. Vom Säuglingsschwim-

men, über die Seepferdchen- und Froschkurse bis hin zu den Jugendmannschaften – es gibt fast ungezählte Möglichkeiten, bei den SSF schwimmen zu lernen und viele Mitglieder haben über das Kinderschwimmen den Weg auch in andere Abteilungen des Vereins gefunden.

Säuglingsschwimmen (3 bis 12 Monate)



Das Säuglingsschwimmen erfolgt nach einem fachlich angeleiteten Eltern-Kind-Bewegungsprogramm im stehiefen Wasser. Das mögliche Einstiegsalter beginnt im Durchschnitt ab der 12. Lebenswoche. Das Säuglingsschwimmen aktiviert ganz bewusst die Eltern-Kind-Beziehung und fördert durch den frühzeitigen Kontakt zu Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung, besonders hinsichtlich der Persönlichkeit, der Sozialisation und der Motorik. Darüber hinaus bildet sich eine positiv Einstellung des Kindes zum Wasser; der Grad seiner Wasservertrautheit bildet die Basis für die Freude an und im Umgang mit dem Element Wasser.

Unterrichtsziele sind unter anderem:

- Vermitteln von Griff- und Tauchttechniken
- gezielte Anregung von Arm- und Beinbewegungen
- positive Auswirkung auf den kindlichen Haltungsaufbau
- Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Stimulation der instinktiven Reflexschwimmbewegung und der Atemschutzreaktion

Die Kurse finden in kleinen Gruppen (max. 6 Kinder plus Elternteil) im Therapiebecken der Rheinischen Landeskliniken jeweils samstags ab 9.30 Uhr statt. Für Kinder ab einem Jahr und älter werden Kurse unter gleicher Leitung freitags zwischen 9.00 und 11.15 Uhr im Frankenbad angeboten.

Start für die neuen Kurse ist der 27.08.2005 in den Rheinischen Landeskliniken sowie am 02.09.2005 im Frankenbad. Nähere Informationen bei M. Schlolaut (Telefon: 0228/6717 42 oder Y. Mahrokh (Telefon: 02222/978893).

„Kindergartenkinder“ lernen schwimmen

Kinder ab drei Jahren werden hier unter fachkundiger Anleitung in Zusammenarbeit mit den Eltern mit dem Element Wasser vertraut gemacht. Neben der Wassergewöhnung und der Wasserbewältigung werden erste Schritte zum Schwimmenlernen vermittelt, wie z.B. Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Tauchen, Arm- und Beinbewegung in Bauch- und Rückenlage. Diese Schritte werden nach und nach ausgebaut und können schließlich zum Schwimmauszeichnen „Seepferdchen“ führen.

Die Kurse finden einmal wöchentlich (samstags von 9.00 bis 9.45 Uhr sowie von 9.45

bis 10.30 Uhr) im 30 bis 32 Grad warmen Bewegungsbecken der Rheinischen Landeskliniken statt. Das Wasser hat eine Tiefe von 90 bis 150 Zentimeter. Beginn des nächsten Kurses ist der 27. August 2005.

Ein ebenso aufgebauter Kurs für Kindergartenkinder ohne Eltern findet freitags zwischen 8.15 und 9.00 Uhr im Lehrschwimmbecken des Frankenbades statt. Hier beginnt der nächste Kurs unter gleicher Leitung am 02. September 2005.

Nähere Informationen erhalten Sie über Y. Mahrokh (Tel: 02222/978893) oder M. Schlolaut (Tel: 0228/671742).



Mastersmeisterschaften der Langen Strecken:

Rekordverdächtig

SSF Bonn gehörten zu den erfolgreichsten Vereinen

Aktive aus 220 Vereinen und sieben Nationen zeigten bei den Deutschen Mastersmeisterschaften der „Langen Strecken“ vom 18. bis 20. März in Köln beeindruckende Leistungen: 31 deutsche Rekorde, 12 Europarekorde und sogar drei Weltrekorde wurden verzeichnet. Mit 27 Einzel- und zwölf Staffelstarts waren die SSF-Bonn dabei der Verein mit den meisten Meldungen und gleichzeitig auch einer der drei erfolgreichsten.

Vier Gold-, zwei Silber- und zwei Bronzemedallien in der Einzelwertung sowie drei Gold-, zwei Silber- und zwei Bronzemedallien in der Staffelfwertung waren das Ergebnis.

Hinzu kam ein deutscher Rekord, der einmal mehr von Jürgen Arck geschwommen wurde: Er gewann die Goldmedaille über 1500 m Freistil in 19:18,60 min und erreichte in der 800 m-Zwischenzeit (10:23,35 min) einen neuen deutschen Rekord in der Altersklasse 50. Eine Silbermedaille gewann Jürgen Arck zudem über 400m Freistil in 4:55,68 min.

Gewohnt erfolgreich war Ingeborg Seidel (AK 55). In 3:25,39 min gewann sie die Goldmedaille über 200 m Brust, Dritte wurde sie über 200 m Rücken in 3:24,90 min. Auch Margret Hanke (AK 60) zeigte einmal mehr ihr Können: Sie holte sich den Titel

über 400 m Freistil in 6:47,24 min und wurde Vizemeisterin über 200 m Rücken in 3:33,81 min. Ebenfalls in der Altersklasse 60 gewann Monika Warnusz über 200 m Brust in 3:33,16 min. Auch Elke Schmitz ging über 200 m Brust an den Start und durfte sich in 3:01,27 min über die Bronze-medaille freuen.

Dominant sind die Bonner immer bei den Staffeln: Gold gab es für die Damen der AK 240 (Ingeborg Seidel, Monika Warnusz, Bärbel Binder, Birgit Veil) und der AK 200 (Brigitte Oberfell, Margret Hanke, Birgit Behl, Susanne Ende) in der 4 x 200 m Freistil-Staffel. Über 4 x 200 m Brust (AK 200) starteten Brigitte Ober-

fell, Ingeborg Seidel, Monika Warnusz und Elke Schmitz und gewannen ebenfalls die Goldmedaille. Die 4 x 200 m Brust-Staffel der AK 240 mit Birgit Veil, Bärbel Binder, Erika Nestler und Susanne Ende erreichte in 16:47,31 min eine Silbermedaille ebenso wie die Staffel über 4 x 200 m Freistil der AK 160 mit Elke Schmitz, Michaela Steinfels, Iris Gatzen und Alexandra Riehl. Die beiden Bronzemedallien gingen an die Herren: Thomas Böckeler, Frank Schulze, Hans Möser und Jürgen Arck (AK 200) starteten über 4 x 200 m Freistil; Thomas Böckeler, Wolfgang Ewald, Jochen Schondorf und Michael Siegmund (AK 200) wurden Dritte über 4 x 200 m Brust.

Nach diesen Erfolgen freuen sich die Bonner einmal mehr auf die Deutschen Mastersmeisterschaften der kurzen Strecken, die im Juli im Bonner Römerbad stattfinden.



Beflügelt von südlicher Sonne

Masters trainierten im italienischen Caorle

Trainieren unter südlicher Sonne – diese Atmosphäre schätzen viele Athleten nicht nur bei der Vorbereitung auf Welt- und Europameisterschaften. Auch 15 Schwimmerinnen und Schwimmer der SSF-Masters verbrachten eine Woche in mediterraner Umgebung im Trainingslager des Ferienzentrums pra' delle Torri, gefunden von Margret Hanke, organisiert von Ingrid Segschneider und trainiert von Alex (Nörri) und

Michael Riehl und Ingeborg Seidel. Das Training fand in einer Traglufthalle (50 m-Bahn) und in einem Freibassin (25 m-Bahn) statt und nahm zweimal täglich zwei Stunden in Anspruch. In den drei Leistungsgruppen wurden zwischen sechs und zehn Kilometer pro Tag absolviert. Alle Komponenten eines Trainings fanden Berücksichtigung: Technik, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit und Stehvermögen.

Einladung zur Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung

am Donnerstag, dem 25. August 2005, um 20.00 Uhr, im Bootshaus, Rheinaustraße 269, 53225 Bonn-Beuel

Tagesordnung

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

Anträge sind bis zum 11. August 2005 schriftlich an die Leitung der Schwimmabteilung, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn, zu richten.

Klaus Rommerskirchen (Abteilungsleiter)

„Wir waren oft ganz schön platt“, klang es aus manchem Munde, aber nach den Trainingseinheiten hatten wir alle das äußerst befriedigende Gefühl, nicht nur etwas geleistet, sondern auch viele Impulse und individuelle Tipps für unser Training zu Hause und für kommende Wettkämpfe erhalten zu haben.

Neben den abendlichen Besuchen der ehemaligen Bischofsstadt Caorle, die während der Blüte Venetiens im

Mittelalter ein bedeutender Handelshafen war, entschädigte uns ein Besuch Venedigs für die Anstrengungen im Wasser. Selbst die mitgereisten Partner der Aktiven konnten über Langeweile nicht klagen und übernahmen die Essenszubereitung oder trieben selbst Sport. So kamen Spaß und Gemütlichkeit nicht zu kurz und trotz des Altersunterschiedes (zwischen 36 und 68 Jahren) fügte sich der Kreis harmonisch zusammen.



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



„Der Weg ist das Ziel...“

Die Flüsse der näheren Umgebung sind das Revier der SSF-Kanuten – Aha-Erlebnisse in wildromantischen Landschaften



10 und weit über 70 Jahre alt; die meisten Neueinsteiger allerdings finden im Alter von 30 bis 40 Jahren zu uns – das ist unser „Nachwuchs“. Dieser wird ebenso wie Kinder und Jugendliche kontinuierlich in den allgemeinen Fahrtenbetrieb integriert.

Im Sommerhalbjahr bieten wir an mindestens drei Wochentagen Vereinstagesfahrten ab Bootshaus in Bonn-Beuel an: Samstags und Sonntags und als „Wochenteiler“ mittwochs eine Abendfahrt auf dem Rhein. Dazu kommen mehrtägige Urlaubsfahrten, die der Verein oder einzelne Mitglieder anbieten oder die gemeinsam geplant werden, z.B. Ostern, Pfingsten, im Herbst oder an den verlängerten Wochenenden im Frühjahr und Herbst. Der Sommer führt dann auch schon mal zu sehr weit entfernten Paddelrevieren, z.B. nach Südfrankreich (Zentralmassiv oder Ardèche), Österreich und Schweiz mit den Wildwasserwochen, Schottland und England, Schweden, ja sogar auf Eiswasser in Grönland und die „Klassiker“ in Nordamerika und Alaska, inzwischen sogar schon Nepal oder Südamerika. Da kann so mancher Traum Wirklichkeit werden.

Aber auch im Winter wird gepaddelt; einige besonders reizvolle Flüsse wie z.B. die Ahr haben eigentlich nur in den kälteren Jahreszeiten Wasser. Dann ist eine besondere Ausrüstung aus Sicherheitstechnischen Gründen Voraussetzung! Begibt man sich zu dieser Jahreszeit auf die Flüsse, wird man durch ein

Wildromantische Schluchten, urwüchsige und unberührte Wasserläufe, das unvergleichliche Schauspiel, wenn Sonne und Wolken ein Farbenspiel auf glitzernde Eisberge zaubern, Karibu-Hirsche im Kielwasser und Lagerfeuer-Romantik an einsamen Flussläufen – für die meisten sind es völlige unbekannte Welten, in die passionierte Kanusportler da eintauchen. Auch eher heimatverbundene Paddler aber haben immer wieder ihre „Aha-Erlebnisse“: Lahn und Prüm, Sieg und Kyll können ebenso viel Romantik und Herausforderung bieten wie etwa der Yukon in Kanada und der Söndre Strömfjord in Grönland.

Die SSF-Bonn haben ihren Standort in einem für Kanuten ausgesprochen günstig liegenden Raum, am Rhein und in unmittelbarer Umgebung der Mittelgebirge mit ihren Flüssen und Bächen, z.B. Sieg, Agger, Sülz, Bröl, Wied, Wupper und Nister, Ahr, Kyll,

Lieser, Elzbach, Üßbach, Erft und Niers. Alle diese Flüsse sind für Tagestouren geeignet, es finden sich Flüsse für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene. Und zu jeder Jahreszeit findet sich mindestens ein Fluss, der fahrbar ist, d.h. bei dem die Pegelstände eine Befahrung zulassen. Sicherlich ist das mit ein Grund, warum schon 1928 die Bootsabteilung (heute: Kanuabteilung) bei den SSF aus der Taufe gehoben wurde.

Der Schwerpunkt unserer Fahrtenausrichtung ist der Kanu-Wandersport auf Kleinflüssen, Strömen und Seen, wobei eine kontinuierliche Aufbauarbeit in Sachen Kanu-Technik durchgeführt wird. Erst diese eröffnet die Möglichkeit, an Fahrten im Wildwasser oder im Meer teilzunehmen.

Um mit uns zu paddeln, muss man schwimmen können, das ist die einzige Voraussetzung. Im Hallenbad des Sportparks Nord kann man

die ersten Bootserfahrungen machen und dann später Schlagtechniken, Bootsbeherrschung und auch die Eskimo-Rolle erlernen. Nichts aber ersetzt die Fahrten in freier Natur, zunächst auf der Sieg im Einer oder dem Rhein im Zweier. Hier lernt man die „Sprache des fließenden Wassers“ mit Strömung, Kehrwasser, Stromzungen, Wehren, Schnellen und auf den Rhein den Schiffsverkehr kennen. Und genau da, bei der „originalen Begegnung“ (hier auf dem Wasser in der freien Natur) mit einem ganz neuen Blickwinkel auf eigentlich Bekanntes, beginnt das eigentliche Erlebnis und die Faszination dieses Sports, die einen sommers wie winters immer wieder für ein paar Stunden oder Tage und Wochen aufs Wasser zieht!

Kanufahren ist ein Ausdauersport; bei uns gibt es keine Altersbeschränkungen (solange die Gesundheit mitmacht). Unsere Paddler sind zwischen



An alle Mitglieder der SSF – Kanuabteilung

Hiermit wird zur Mitgliederversammlung der Kanuabteilung für Freitag, den 21. Oktober 2005, 19:30 Uhr ins Bootshaus Beuel, Rheinaustraße 269, Obergeschoss-Versammlungsraum, eingeladen.

Tagesordnung

1. Eröffnung der Versammlung, Bestimmung des Schriftführers, Feststellung der Beschlussfähigkeit, Anerkennung der TO
2. Berichte der Mitglieder der Abteilungsleitung
3. Ergebnisse des Sportjahres 2005
4. Entlastung der Abteilungsleitung
5. Annahme einer neuen Kanu-Abteilungsordnung
6. Wahl einer neuen Abteilungsleitung
7. Fahrtenprogramm 2006
8. Bootshausumbau und -instandhaltung
9. Anträge
10. Verschiedenes

Anträge bis zum 17.10.2005 schriftlich an die Leitung der Kanuabteilung, Kölnstrasse 313a, 53117 Bonn.

Hubert Schrick Abt.-Leiter



ganz besonderes Naturerlebnis belohnt: Eiszapfen an Ästen, Schwimmwesten und Paddeln, Tee „mit Geschmack“, Glühwein oder heiße Schokolade bei der Weinkönigin an der Ahr – und die Bewunderung der staunenden Spaziergänger am Ufer.

Da wir bei den SSF Bonn sehr unterschiedliche Gewässer befahren, lernt jedes Mitglied auch unterschiedliche Bootstypen kennen. So verlangen Kleinflüsse und Wildwasser kurze, wendige Bootstypen; Ströme wie der Rhein, Lahn oder Mosel ebenso wie Seengewässer werden mit Langbooten um die fünf Meter Länge und mit guter Geradeausfahrt befahren, selbst Canadier und Faltboote werden bewegt.

Der Verein stellt Anfängern zunächst alles Zubehör zur Verfügung; nach und nach wird man sich dann seine eigene Ausrüstung beschaffen. Vereinsboote und Zubehör (Spritzdecken, Paddel, Schwimmwesten etc.) des Vereins und auch die privaten Boote finden im Vereins-Bootshaus Platz und werden hier auch gewartet. Außerdem treffen wir uns hier zu den geselligen Veranstaltungen wie Lichtbildvorträgen, Weihnachtsfeiern, Bootstauen und Sommersonnwendfeiern, aber auch zu Geburtstagen und Jubiläen.

Neben der Faszination und dem Vergnügen bei der Ausü-

bung unseres Sports gibt es aber auch den Leistungsgedanken. Da jedes Vereinsmitglied auch Mitglied beim DKV (Deutschen Kanuverband) ist, nimmt man an dem Wettbewerb um das DKV-Wanderabzeichen teil. Hier kämpft jeder gegen den eigenen „Schweinehund“, sammelt die gefährlichen Kilometer in einem persönlichen Fahrtenbuch, nimmt an Bezirksfahrten teil, beteiligt sich an nationalen und internationalen Fahrten (Rhein-Rallye, Weser-Marathon) und wird mit Auszeichnungen in Bronze, Silber und Gold belohnt. Neben dem internen Wettbewerb der Mitglieder um die Vereinspokale gibt es auf Landesebene einen Wettbewerb um Ehrennadeln des Landesverbandes. Und ganz leistungsstarke Paddler können den „Globus“ erringen, eine Auszeichnung für 40.000 erpaddelte Kilometer.

Alle so erpaddelten Kilometer werden in einem Vereins-Fahrtenbuch aufgezeichnet; die Leistung des Einzelnen kommt dann auch dem Verein zugute, der bei einem Vergleich auf Bezirks-, wie auch auf Landesebene an einem Vereinswettbewerb teilnimmt.

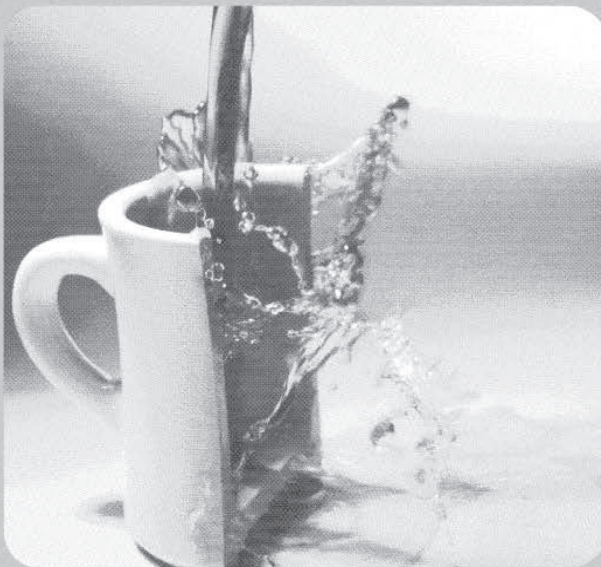
Wer mehr wissen möchte, kann sich im Internet auf der homepage der Kanuabteilung <http://www.bonnkajak.de> informieren.

Text und Fotos: Gabi Koch



TA Triumph-Adler Rheinland GmbH garantiert:

Kosteneinsparung: Ja – aber
keine halben Sachen



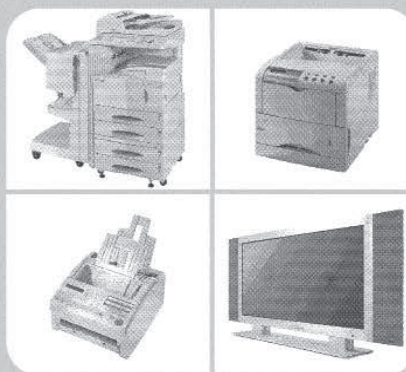
"...halbe Sachen"

- 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



Aus der Chronik

Die 20er Jahre markieren den Beginn des Bonner Kanusports: Während der Sommermonate tummelten sich die Bonner Sportschwimmer in den Fluten des noch sauberen Rheins, wurde aber auch der Wunsch geweckt, sich einen fahrbaren Untersatz zu beschaffen. Schnell fand man Gefallen an den damals üblichen Holzpadelbooten, selbstgebastelten halbstarren Booten, aber auch an den vorzüglichen „Ibi-Faltbooten“, die Alex Eppendahl in Bonn baute.

1928 gründete Heinz Helmet beim Schwimmclub Wasserfreunde die Bootsabteilung, etwas später bildete sich auch im Bonner Schwimmverein eine Padelgruppe unter Leitung von Karl Hirth. Als Bootsunterkunft diente beiden Abteilungen

bis 1945 das alte Gronau-gebäude, das in den 50er Jahren abgerissen wurde. Beliebte Ziele des Fahrtenbetriebs waren die Siegniederung, die Insel Hersel, das Oberkasseler Strandbad und für Wochenendausfahrten die Insel Hammerstein. Urlaubsfahrten wurden auf dem Rhein und seinen Nebenflüssen, sowie der Weser und der Donau durchgeführt. Erst der Krieg schränkte die Bootsfahrten ein; zum Ende der Kriegshandlungen wurden die Bootshäuser geplündert.

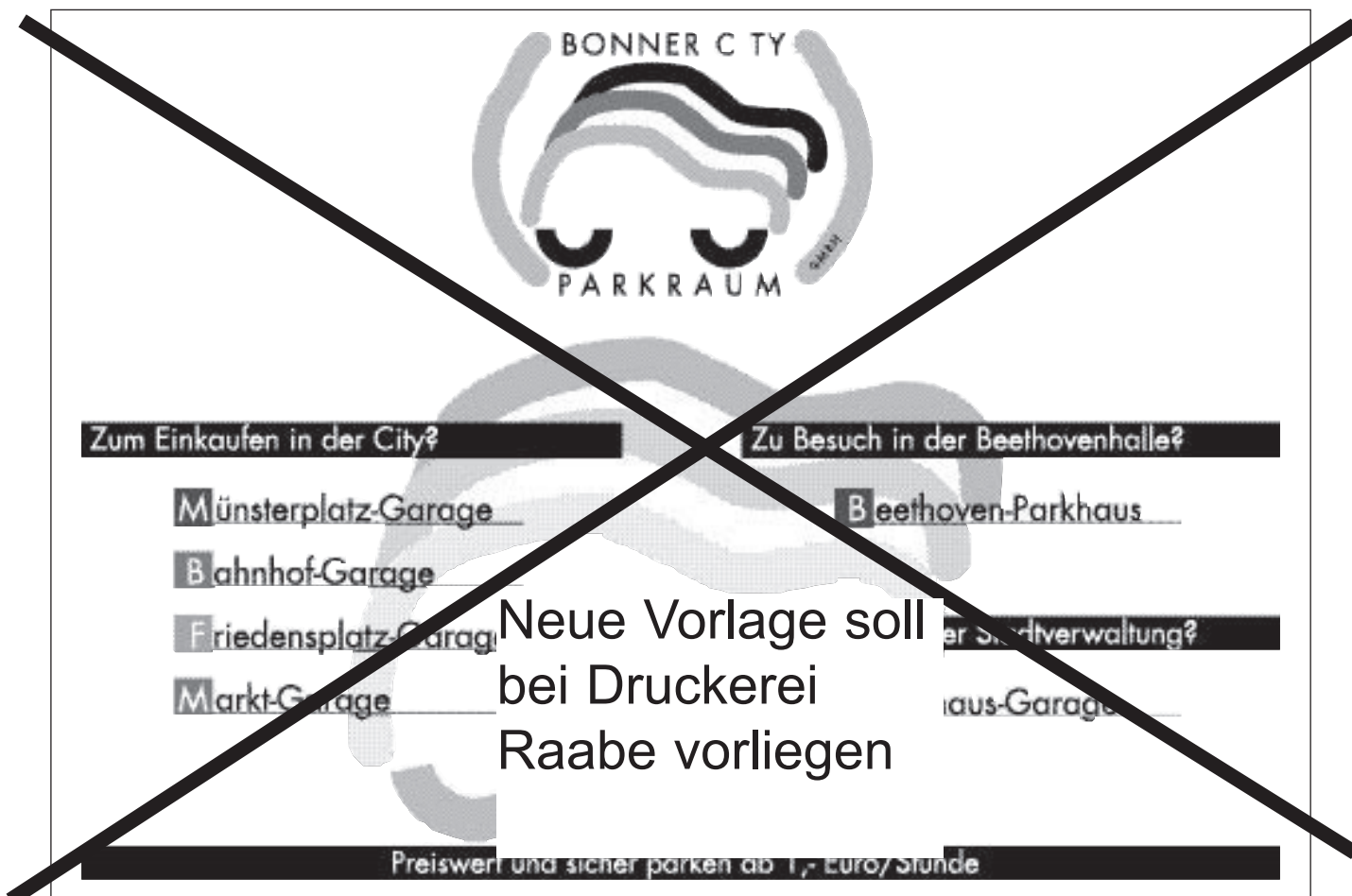
1946 fand die Kanuabteilung im Römerbad wieder eine Bleibe – unter Leitung von Karl Hollmann machten sich die Mitglieder tatkräftig an den Ausbau der Bootsunterkunft. Auch nach dem Krieg wurden Fahrten in die nähere und

weitere Umgebung organisiert; unvergessen bei langjährigen Mitgliedern sind wohl auch die Boots- und Zeltferien am Stausee Schwammenauel in den 50er Jahren.

Anfang 1971 traten 22 sportlich aktive Mitglieder des Bonner Wassersportvereins zu uns über, wodurch die Kanuabteilung eine wesentliche Steigerung der Aktivitäten verzeichnen konnte. Beinahe zur „unendlichen Geschichte“ geriet für die Kanuten die Suche nach einem neuen Domizil zur Unterbringung von Booten und Ausrüstung. Im September 1971 hatte das Bootshaus geräumt und für fünf Jahre eine provisorische Ersatzunterkunft in Rheindorf angemietet werden müssen; erst nach jahrelangen komplizierten Verhandlungen mit der Stadt brachte der

Einzug ins Erdgeschoss des von der Stadt gepachteten Bootshauses des Beueler Wassersportvereins im Juli 1976 ein Happyend. (Mit umfangreichen Umbau- und Renovierungsarbeiten, versteht sich.) Gestützt auf diese Basis, nicht zuletzt aber auch auf die grundlegende Ausbildung und Vorbereitung im Sportpark Nord ist es zurückzuführen, dass sich in der Abteilung eine leistungsfähige Gruppe von Paddelsportlern entwickelt hat – auch der Berlin-Umzug zahlreicher Behörden und Institutionen, aus denen einige aktive Abteilungsmitglieder kamen, hat daran wenig ändern können: Seit fast 30 Jahren nun zieht es die SSF-Kanuten vom Beueler Rheinufer aus auf heimische Gewässer und in unbekannte Fluten.

Hubert Schrick





Traditionelles Antauchen

Traditionell steht für die STA Glaukos das Antauchen am Beginn jeder Saison und ebenso traditionell treffen sich die Teilnehmer dazu am Vereinsgewässer Aggertalsperre. Das Wetter ließ uns in diesem Jahr leider etwas im Stich ließ, doch begaben sich am 10. April immerhin 14 von 26 Teilnehmern als aktive Taucher ins „kühle Nass“ und ließen sich auch davon nicht entmutigen, dass es unter Wasser noch recht wenig zu sehen gab. Zum Abschluss der Veranstaltung ging es in die Seeklause nach Lantenbach zu Familie Stubenrauch, wo wir es uns bei Hubertusschnitzel oder Holzfällersteak haben gut gehen lassen. Dank an alle Aktiven und auch weniger aktiven Teilnehmer.

Regina Kikas

Hurra es wurde geschafft!!!

Wir gratulieren Rainer Eisheuer zum bestandenen DTSA Gold. Immer viel Luft und viel Spaß bei Deinen weiteren Tauchgängen.
Der Abteilungsvorstand



Protokoll der Jahres am 15.04.2005

Anwesend: 21 Mitglieder

Beginn: 19.35

Ende: 20.50

1. Begrüßung

Frank Engelen eröffnete die Jahreshauptversammlung und begrüßte die anwesenden Mitglieder. Er stellte fest, dass die Jahreshauptversammlung wegen fristgerechter Einladung beschlussfähig sei.

2. Tagesordnung

Die Tagesordnung wurde einstimmig angenommen.

3. Wahl eines Protokollführers

Georg Osterfeld wurde bei 2 Enthaltungen ohne Gegenstimmen zum Protokollführer gewählt.

4. Jahresbericht des Vorstandes

Der Jahresbericht lag schriftlich vor. Die Mitglieder sprachen dem Vorstand Dank für seine gute Arbeit aus, die Übersichtlichkeit des Berichts wurde gelobt. Ein besonderes Dank ging an die Organisatoren der Ägyptenfahrt sowie an Babett Drees, durch die regelmäßig Berichte über die Tauchabteilung in der Sportpalette stehen. Der

BMW



hauptversammlung 2005 der Tauchabteilung Glaukos im SSF Bonn im Restaurant Canale Grande

Rechenschaftsbericht wurde per Akklamation angenommen.

5. Kassenbericht

Auch der Kassenbericht lag schriftlich vor, Dirk Schulze erläuterte einzelne Positionen; die Personalkosten beziehen sich auf Aufwandsentschädigung für Ausbilder und Aufsichtsdienste, die Glaukos-Beiträge gehen an Landes- und Bundesverband, über die wir versichert sind. Der Kassenbericht wurde ebenfalls per Akklamation angenommen.

6. Entlastung der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung wurde mit 13 Ja-Stimmen, 0 Nein-Stimmen bei 8 Enthaltungen entlastet.

7. Wahl eines Versammlungsleiters für die Abteilungsleitungswahl

Jürgen Pitzke wurde per Akklamation zum Versammlungsleiter gewählt. Frank Engelen wies auf die satzungsmäßige Möglichkeit hin, die Abteilungsleitung im Block zu wählen. Die Wahl im Block wurde mit 13

Ja-Stimmen, 0 Nein-Stimmen bei 8 Enthaltungen beschlossen.

8. Wahl der Abteilungsleitung

Für die Abteilungsleitung kandidierten: als Abteilungsleiter Frank Engelen, als stellvertretender Abteilungsleiter Arno Wertenbruch, als Schriftführer Rainer Eisheuer, als Kassenführer Dirk Schulze, als Gerätewart Andreas Ott, als Tauchausbildungsleiter Rainer Meier, als Tauchwartin Regina Kikas, als Pressewartin Babett Drees. Weitere Kandidaturen gab es nicht. Die Abteilungsleitung wurde im Block mit 13 Ja-Stimmen, 0 Nein-Stimmen bei 8 Enthaltungen gewählt, alle Kandidaten nahmen die Wahl an.

Rolf Butgereit wurde mit 21 Ja-Stimmen, 0 Nein-Stimmen bei 0 Enthaltungen als Tauchjugendwart bestätigt.

9. Anträge

Anträge lagen nicht vor.

10. Verschiedenes:

Für den 17.4.2005 wird eine Ersetzungsaufsicht gesucht, sie konnte

hier nicht gefunden werden. Allgemein gestaltet sich die Suche nach Freiwilligen, die Agger-Aufsicht machen, als schwierig. Die Abteilungsleitung äußert den Wunsch nach einer breiteren Beteiligung. Die Jahreshauptversammlung ist der Meinung, dass jeder Taucher mit einer Aufsicht im Jahr nicht überfordert ist; Silber- und Goldtaucher sollten mit gutem Beispiel voran gehen.

Dirk möchte sich nach Ablauf der Wahlperiode als Kassenführer zurückziehen. Wer Interesse an diesem Amt hat, soll sich bei der Abteilungsleitung melden, um eingearbeitet zu werden. Die Abteilungsleitung sollte geeignet erscheinende Kandidaten ansprechen.

Im Verein gibt es drei Tauchlehrer und zwei Übungsleiter; diese Basis ist in den nächsten Jahren zu erweitern. Bisher wurden einige gute Taucher angesprochen, die aber eine Ausbildung zum Ausbilder aus verschiedenen Gründen nicht machen wollten. Wer Interes-

se an einer „Ausbilderkarriere“ hat, soll sich mit den Tauchlehrern in Verbindung setzen. Frank Engelen wies darauf hin, dass der Beginn einer solchen Ausbildung normalerweise erst für Drei-Sterne-Taucher Sinn macht, da die Anforderungen sehr hoch sind. Insbesondere jüngere Mitglieder sollten motiviert werden.

Auch wenn es einige Probleme bei der Bahnnutzung (z.T. mit Sportlern anderer Abteilungen) gab, sind die zugeteilten Bahnen ausreichend. Dankenswerterweise gestatten andere Abteilungen den Tauchern das Mitnutzen der Bahn 8. Montag sind viele Mitglieder beim Training, dies ist fast ein Vereinstreff, der auch zur Verabredung von Freigewässertauchgängen genutzt werden kann.

Derzeit ist keine Vereinfahrt geplant. Ideen werden gerne entgegen genommen. Arno ist zu aller organisatorischer Hilfe bereit.

Georg Osterfeld
(Protokollführer)

COCA-COLA BONN
PETER BÜRFENT GmbH & Co.

Life tastes good.



1. Herrenmannschaft schafft den Aufstieg:

Krimi in der Relegation



Gezittert bis zum letzten Satz

Im dritten und letzten Spiel der Landesligarelegation spielte die Mannschaft gegen die am Vortag siegreichen Gäste vom Anrather TK 2. Die Gäste vom Niederrhein (das

Niederlagen von Klaus Gehrmann und Zeljko Kelcec durch Siege von Guido Richrath und Lutz Rogge gewahrt blieb.

Horst Stein und Harald Kautz unterlagen danach unglücklich in drei bzw. vier Sätzen, d.h. die SSFler benötigten noch drei Siege, die Anrather nur zwei. Klaus Gehrmann zitterte sich nach 2:0-Satzführung zum Sieg im (wieder einmal) 5. Satz, Zeljko Kelcec spielte trotz Verletzung glänzend, verlor nach einem Megaball des Gegners aber im 5. Satz. Nun durfte nichts mehr schief gehen – Gott sein Dank aber behielt Guido Richrath die Nerven, glich einen 3:7-Rückstand aus und verbuchte den 4. Satz für sich. Lutz Rogge, bislang ohne Niederlage in Doppel und Einzel (und ohne Nervenflattern) gewann sein Spiel 3:0 und brachte die SSF damit sensationell 9:6 in Führung – eben das Ergebnis, das für den 1. Platz in der Gruppe nötig war.

Die Mär, dass die 1. Herrenmannschaft entscheidende Spiele nicht gewinnen könne, wurde damit wohl eindrucksvoll widerlegt. Nachdem der TSC Euskirchen seine Landesliga-Mannschaft zurückgezogen hat und eine weitere Runde der Relegationsspiele damit ausfiel, ist den SSFlern damit sogar der direkte Aufstieg geglückt – eine Entschädigung für die vergangene Saison, als diese mit 17 Punkten unverdient absteigen mussten.

Guido Richrath

Am ersten Mai-Wochenende konnte die erste Herrenmannschaft der Tischtennis-Abteilung verdientermaßen feiern: In einem regelrechten Krimi an der Platte machte sie den Aufstieg in die Landesliga perfekt. Harald Kautz, Horst Stein, Zeljko Kelcec, Klaus Gehrmann, Lutz Rogge und Guido Richrath konnten sich dabei gegen die Spieler des TV Hackenberg und des favorisierten Anrather TK 2 durchsetzen.

Hintertürchen offen gehalten

Nachdem die Gäste des TV Hackenberg im ersten Spiel eine unglückliche 5:9-Niederlage gegen den Anrather TK 2 hatten hinnehmen müssen, musste sich die SSF-Mannschaft einem motivierten Gegner letztlich mit 7:9 geschlagen geben,

schien eine mögliche Rückkehr in die Landesliga so gut wie ausgeschlossen. Trotz wiederholter „Nackenschläge“ durch verlorene 5. Sätze aber besann die Mannschaft sich auf ihre kämpferischen Qualitäten – schließlich konnte jeder Punkt, jeder Satz und jeder Ball in der Gesamtabrechnung aus beiden Spielen wichtig sein.

Das entscheidende Doppel zum möglichen Unentschieden verlief dann jedoch genauso unglücklich wie die Anfangsdoppel: Kautz/Kelcec unterlagen 1:3 und es stand somit 9:7 für den Gegner. Bei 626:613 Bällen für die Hackenberger, aber 36:34 Sätzen für die SSF-Spieler hatten diese sich allerdings ein klitzekleines Hintertürchen für das zweite Spiel am Sonntag offengehalten.

Durchschnittsalter der Mannschaft betrug etwa die Hälfte der SSF-Mannschaft) waren natürlich Favorit. Durch die Ergebnisse des Vortages war die Rechnung einfach: Ein 9:6-Sieg hätte den SSF-Spielern den 1. Platz eingebracht, ein 9:7-Sieg den 2. Platz und ein 8:8-Unentschieden schließlich den 3. und letzten Platz in der Gruppe.

In den Doppeln konnten Kautz/Kelcec und Stein/Rogge jeweils 3:1 gewinnen. Gehrmann/Richrath lagen im 5. Satz 6:8 zurück, konnten das Spiel jedoch noch zu ihren Gunsten wenden. Nach der 0:3-Niederlage von Horst Stein und dem 3:1-Sieg von Harald Kautz stand es nach Spielen 4:1 für die SSF – ein Dreipunkte-Abstand, der trotz

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

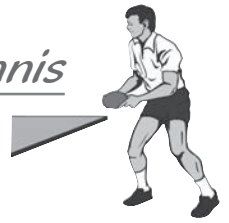
GBU



Geologie-, Bau- & Umweltconsult

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

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



Jüngster „Sprössling“ im Verein:

Vom Ping Pong zum Tischtennis

Wer hat noch nicht irgendwann mal – im heimischen Garten, im Keller oder im Urlaub – zum Tischtennis-Schläger gegriffen? Genau so schließlich ist Tischtennis im 19. Jahrhundert auch entstanden: als Freizeitsport, als „Ping Pong“. Aber erst nachdem 1926 in Berlin der Weltverband ITTF gegründet wurde, fanden auch die ersten Welttitelkämpfe statt. Einer der ersten Champions war der eher vom Tennis her bekannte Fred Perry, der 1928 seinen ersten Weltmeistertitel im Tischtennis errang.

Ähnlich die Historie des Tischtennis bei den SSF Bonn: Der Verein ist zwar bereits 100 Jahre alt, aber lange hat es gedauert, bis Tischtennis mehr als nur Ping Pong für unsere Mitglieder wurde. Denn die (aus dem Post-SV Bonn hervorgegangene) Tischtennis-Abteilung ist das jüngste Kind des Vereins: Zum 1. Juli 2002 wechselte die Abteilung geschlossen mit 76 Mitgliedern zu den SSF. Hier nahm die Entwicklung einen raschen Aufschwung: Nach einem halben Jahr waren es bereits mehr als 100 Mitglieder – und inzwischen stoßen wir mit knapp 150 Mitgliedern bereits an unsere Kapazitätsgrenzen.

Traditionell richten wir den Blick auf die Tischtennis-Jugend; in punkto Jugendförderung gehören wir zu den führenden Vereinen im Kreis Bonn. Wird dieser Weg konse-



quent weiter verfolgt, wird der Vorstoß in die Spitze nicht lange auf sich warten lassen! So hat unsere 1. Jugendmannschaft in der Aufstellung Lars Flüge, Lana Kvitelaschvili, Karolina Schulz, Benjamin Stein in dieser Saison den Aufstieg in die Bezirksklasse erreicht, und da auch unsere Schülermannschaft in der Schüler-Bezirksliga erste Erfolge einheimste, können wir erwartungsvoll in die Zukunft blicken.

Auch die Damen und Herrenmannschaften haben sich seit 2002 nahtlos in die neue Vereinsheimat eingefügt. Die Damen schafften im Jubiläumsjahr in der Besetzung Heike Dreesen, Angela Tropartz, Alice Kautz und Silvia Feldeisen den Sprung in die Bezirksklasse. In der nächsten Saison werden wir zudem aus unserer erfolgreichen Jugend eine zweite Damenmannschaft bilden.

Die Herren eifern den Damen nach und schafften vor wenigen Wochen den Aufstieg in die Landesliga, stolz können wir aber auch auf unseren „Unterbau“ sein. Die 2. Herrenmannschaft hat im ersten Vereinsjahr den Aufstieg in die Bezirksklasse erreicht, die sie in dieser Saison wiederholt gesichert hat. Die 3. Herrenmannschaft ist vorletztes Jahr in die erste Kreisklasse aufgestiegen und hat sich dort auf Anhieb im Mittelfeld etabliert. Die 4. Herrenmannschaft sicherte sich soeben den Klassenerhalt in der zweiten Kreisklasse. Auch hier ist ein großes Leistungsspektrum erkennbar und gerade dies macht unseren Verein für jeden attraktiv.

Damit nicht genug: Getreu dem Motto „back to the roots“ wollen wir auch Freizeitsportlern, eben Hobbyspielern, eine sportliche Heimat bieten. Mittwochs in der Hobbygruppe kann jeder aus Spaß an der Freude unter Anleitung eines Übungsleiters spielen. Dieses Angebot wird mittlerweile sehr intensiv genutzt und so ist es auch nicht verwunderlich, dass sich in dieser Saison erstmals einige Spieler in zwei Hobbymannschaften mit anderen Vereinen gemessen haben. Dabei hat unsere 1. Hobbymannschaft gleich den Vogel abgeschossen und diese Spielrunde gewonnen.

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 Nicht-
mitglieder: 30 Euro für 7 Trai-
ningseinheiten.

Anmeldungen an Jörg Brinkmann
unter Tel. 0228/677910

Gerade für Ältere ist Tischtennis der ideale Sport, um sich fit zu halten; Kurse, die von entsprechend ausgebildetem Personal geleitet werden, werden sogar von Krankenkassen bezuschusst. Dies zeigt, dass wir mit der Bildung unserer Seniorentruppe vor einigen Jahren bereits voll im Trend lagen. Heute schwingen bei uns ca. 20 Senioren regelmäßig den Tischtennis-Schläger.

Mittlerweile fühlen wir Tischtennispieler uns als richtige „SSFler“ und pudelwohl in unserer neuen „Heimat“. Und die Mitgliederentwicklung zeigt, dass unser Sport von den Vereinsmitgliedern nicht nur akzeptiert wird, sondern er hier sogar gefehlt hat. Was uns wiederum freut – können wir so doch etwas zum breiten Angebot des Vereins beitragen.

Jörg Brinkmann





Protokoll zur ordentlichen Jahreshauptversammlung der Skiabteilung

Datum: 16.02.2005
Beginn: 19.55 Uhr
Ende: 20.55 Uhr
Ort: Sportpark Nord/Gaststätte Mosaik
Anwesend: 15 Teilnehmer gemäß Teilnehmerliste
Begrüßung der Teilnehmer und der Geschäftsführerin der SSF Bonn durch die Abteilungsleitung
Änderung der Tagesordnung: TOP 1 muss richtig heißen „Genehmigung der Tagesordnung für die Skiabteilung“.

TOP 1: Genehmigung der Tagesordnung für die Skiabteilung
Einstimmig angenommen.

TOP 2: Bericht des Abteilungsleiters

Danksagung an die/den Trainer/innen Roswitha Schröder, Waltraud Fenzke und Werner Klemm. Durch ihren Einsatz steigt die Zahl der Mitglieder in der Skiabteilung. Das Training der 2. Stunde hat sehr viel Zuspruch bekommen.
Danksagung an Hanna und Siegfried Hahlbohm für das langjährige Engagement bei der Durchführung und Organisation der jährlichen Skireisen. Auch die Fahrt in 2005 war wieder ein voller Erfolg. Der Skireiseanspruch nimmt zu.
Im Herbst 2004 wurde von Peter Bruderreck erstmalig eine Skireise speziell für Familien in Schulferien angeboten. Trotz zahlreicher Interessens-

bekundungen fanden sich keine Mitfahrer. Das Angebot soll trotzdem für die nächsten Jahre aufrechterhalten werden. Für Ostern 2005 bietet Peter Bruderreck eine Fahrt zum Ski-gebiet Stubai-Gletscher an.

Die Mitgliederzahl ist auch im letzten Jahr weiter gestiegen. Zurzeit besteht die Skiabteilung aus 145 Mitgliedern. 20 neue Mitglieder wurden allein in 2004 dem Skiverband gemeldet. Ermöglicht wurde dies durch das jahrzehntelange Engagement von Hans Hennes, Siegfried und Johanna Hahlbohm, Richard Menzel, sowie auch neuerdings durch Petra Block im Abteilungsvorstand und durch die/den Trainer/innen.

Adressenänderungen sollen grundsätzlich der Geschäftsstelle gemeldet werden.

Das traditionelle Grillfest fand am 14.07.2004 statt. Die Beteiligung nimmt von Jahr zu Jahr zu.

Der Beitrag zum Münsterfestplatz am 04.09.2004 wurde vom Vorstand gemeinsam organisiert. Die Standbetreuung erfolgte durch den gesamten Vorstand, sowie durch Jürgen-Ludwig Block, Peter Bruderreck und weitere Beteiligte. Zahlreiche Interessenten konnten angesprochen und gewonnen werden.

Das Weihnachtessen fand am 01.12.2004 in den Lambertusstuben (Dransdorf) mit

ca. 50 Personen statt.

Christian Krause bedankt sich im Namen der Skiabteilung bei den Vorstandskollegen für die harmonische Zusammenarbeit und ihren tatkräftigen Einsatz.

TOP 3: Bericht des Kassenwerts

Der Haushalt 2004 betrug: 3.370,77 Euro (Einnahmen).
Verbindlichkeiten, Trainer, Ski-Verband, Sportgeräte, Verwaltungsausgaben: 2.323,43 Euro (Ausgaben)
Haushaltsabschluss per 31.12.2004: 1.047,34 Euro (Guthaben)

TOP 4: Entlastung des Vorstands

Maik Schramm übernimmt die Leitung zur Entlastung der Abteilungsleitung. Entlastung der Abteilung wird einstimmig angenommen.

TOP 5: Wahl des Vorstands

Die Leitung der Wahl des neuen Vorstands der Skiabteilung übernimmt Edgar Marx. Es wird eine Gesamtwahl des Vorstands vorgeschlagen und angenommen. Abteilungsleiter: Christian Krause / Stellvertreter: Hans Hennes / Kassenwart: Richard Menzel / Schriftwart: Petra Block / Sportwart: Siegfried Hahlbohm
Abstimmung: einstimmig bei 2 Enthaltungen.

TOP 6: Verschiedenes

Das Bildertreffen der Skireise vom Januar 2005 findet am

27.02.2005 in den Lambertusstuben (Dransdorf) statt.

Hanna und Siegfried Hahlbohm erklären sich bereit, die Organisation für die Skireise 2006 zu übernehmen. Über das Skigebiet der Reise wird beim Bildertreff abgestimmt. Bericht von Siegfried Hahlbohm über die letzte Skireise im Gebiet Mönch/Eiger/Jungfrau.

Peter Bruderreck setzt sich zur Veröffentlichung der geplanten Familienskireise mit der Geschäftsstelle in Verbindung, um dies in der Sport-Palette zu veröffentlichen bzw. Flyer zu erstellen.

Das diesjährige Grillfest findet am 29.06.2005 um 17.30 Uhr wieder auf dem Grillplatz in Witterschlick statt.

Das Münsterplatzfest ist am 03.09.2005.

Die diesjährige Weihnachtsfeier findet am 07.12.2005 wieder in den Lambertusstuben (Dransdorf) statt.

Die nächste Jahreshauptversammlung findet wieder in der Sporthalle im Sportpark Nord statt. Vorschlag zur Uhrzeit, zwischen 19.00 Uhr und 20.00 Uhr, in der Hoffnung auf eine höhere Beteiligung der Mitglieder.

Christian Krause
(Abteilungsleiter)
Petra Block
(Protokollführerin)



Gutschein
Firma SSW GmbH,
Goldfußstr. 6, 53125 Bonn.
Bei Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie einen Nachlaß von 10% auf einen beliebigen Artikel Ihrer Wahl. (ausgenommen reduzierte Ware)

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.

Schwimmb Zubehör • Schwimmbekleidung • Trainingsmaterial •
Sporttextilien • Fitnesswear • Freizeitwear der Marken:

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

BESUCHEN SIE UNSEREN STAND BEI DER MASTERS DM
vom 01. – 03.07.2005 im RÖMERBAD



Ju-Jutsu bei den SSF Bonn:

Von der sanften Kunst des Nachgebens

Fitness und wirkungsvolle Selbstverteidigung – Ju-Jutsuka trainieren beides

Der Name ist nicht unbedingt Programm – auf den ersten Blick zumindest geht es beim Ju-Jutsu nicht unbedingt sanft und nachgiebig zu. Eine attraktive Sportart ist Ju-Jutsu für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene aller Altersgruppen aber allemal und zudem eine gute Möglichkeit, sich fit zu halten und dabei auch noch eine waffenlose, aber wirkungsvolle Selbstverteidigung zu erlernen.

Wörtlich genommen bedeutet „Ju“ sanft, nachgeben oder ausweichen und „Jutsu“ Kunst oder Kunstgriff; ins Deutsche lässt sich die aus dem Japanischen stammende Bezeichnung Ju-Jutsu am ehesten als „Sanfte Kunst“ oder „Kunst des Nachgebens“ übersetzen. Gemeint ist damit die Kunst, einen Angreifer durch die Aufnahme und Weiterleitung der Kraft und Kraftrichtung seines Angriffs zu besiegen.

Historisch betrachtet ist Ju-Jutsu eine Mischung aus Judo-, Karate- und Aikido-Techniken; bei der Auswahl der Techniken aus diesen Sportarten wurde großer Wert auf die Wirksamkeit in der praktischen Selbstverteidigung gelegt. Mehr und mehr bildeten sich so sinnvolle Kombinationen und ein eigenständiges, effektives und harmonisches Selbstverteidigungssystem mit unterschiedlichen Schlag-, Atem-, Wurf- und Hebeltechniken.

Die richtige Antwort auf jeden Angriff, ein Weg, um Körperbeherrschung zu erlernen – das ist Ju-Jutsu heute, und mehr noch: Durch die begrenzte Anzahl der zu erlernenden Techniken und der Vielzahl der damit möglichen Kombinationen kann jeder relativ schnell sein ganz „persönliches“ Ju-Jutsu mit den für seine Verhältnisse optimalen Techniken zusammenstellen. So ist Ju-Jutsu auch optimal für die Frauenselbstverteidigung und für Kinder geeignet. Bei Lehrgängen auf Landes- und Bundesebene werden zu dieser Thematik die



psychologischen und physischen Besonderheiten vermittelt. Von der Abteilung wurden wiederholt Kurse zur Frauenselbstverteidigung angeboten, die regen Zuspruch fanden.

Trainer prägen das Angebot seit über 20 Jahren

Bei den SSF Bonn wird Ju-Jutsu seit über 20 Jahren erfolgreich angeboten, zunächst innerhalb der Judo-Abteilung. Aufgrund des wachsenden Erfolges und der damit verbundenen stetig wachsenden Sportler hat sich Ju-Jutsu 1991 aus dem Deutschen Judo Bund ausgegliedert und mit dem Deutschen Ju-Jutsu Verband einen eigenen Bundesverband geschaffen. Daher war es nur folgerichtig, diese Trennung auch bei den SSF Bonn zu vollziehen. 1996 wurde aus der Ju-Jutsu Sparte eine selbstständige Abteilung – mit allen Rechten und Pflichten.

Sportlich geprägt wurde das Ju-Jutsu in unserem Verein im Wesentlichen durch die Trainer – angefangen bei Erich Hentschel, der seine Wurzeln im Judo hatte, und gefolgt von Wolfgang Fischer. Als letzterer sich 1989 vom Ju-Jutsu zurückzog, wurde das Training von Jürgen Zimmer (damals 2. Kyu) übernommen. Am 1. September 1989 brachte Udo Seidl (damals 2. Dan) als neuer Trainer

Verstärkung ins Team, bis Jürgen (der später den 1. Dan erreichte) den Sport aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste und Udo das gesamte Ju-Jutsu-Training bei den SSF übernahm.

Während Udo im Laufe der Zeit den 5. Dan erreichte, brachte das anspruchsvolle Training (neben vielen Kyu-Graduierungen) auch erstmals in der Geschichte des Ju-Jutsu bei den SSF Danträger aus eigenen Reihen hervor. Bis heute sind dies: Alexander Baez (1. Dan), Wilhelm Kaesberg (1. Dan), Claudia May (1. Dan), Daniel Schmitz (1. Dan), Jürgen Zimmer (1. Dan), Miron Fiola (2. Dan), Gabriele Krings, (2. Dan), Josef Müller (2. Dan) und Awni Oweis (2. Dan).

Training trug Früchte

Da Udo in der Anfangszeit seiner Trainertätigkeit bei den SSF noch aktiver Wettkämpfer war, wurde natürlich auch das Kampfttraining eingeführt. Das anspruchsvolle Training hat bis heute in regelmäßigen Prüfungen (sowohl Kyu- als auch Dan-Grade) und zahlreichen Platzierungen bei Ju-Jutsu Wettkämpfen seine Früchte getragen. Als erfolgreichste Sportler mit ihren größten Erfolgen sind hier zu nennen: An erster Stelle wohl Gabriele Krings in der Gewichtsklasse -56 kg mit zahlrei-

chen Siegen bei den Landes-einzelmeisterschaften (1991, 1992, 1995, 1996), dem 1. Platz bei den offenen Niedersächsischen Meisterschaften im Jiu-Jitsu (1992), dem 1. Platz bei den Landeseinzelmeisterschaften in der offenen Klasse (1995), dem 1. Platz (1996) sowie 1995 mit dem 2. Platz bei den Westdeutschen Meisterschaften der Frauen und dem 7. Platz bei den Deutschen Meisterschaften der Frauen. Claudia May belegte in der offenen Klasse den 2. Platz bei den Landeseinzelmeisterschaften (1995), Miron Fiola (-80kg) den 1. Platz bei den offenen Niedersächsischen Meisterschaften im Jiu-Jitsu (1992), den 2. Platz beim Hermannspokal (1993, 1994) sowie in der Klasse bis 85 kg den 3. Platz bei den Landeseinzelmeisterschaften (1995). Alexander Baez (-75 kg) errang 1995 den 3. Platz bei den Landeseinzelmeisterschaften und Josef Müller (-75 kg) ebenfalls 1995 den 4. Platz bei den Landeseinzelmeisterschaften (1995).

Anspruchsvoll und (zum Glück für die Sporttreibenden) wenig nachgiebig zeigt sich die Ju-Jutsu Abteilung der SSF Bonn denn auch, was ihre selbstgesteckten Ziele angeht:

- eine ausgewogene aber effektive Selbstverteidigung zu lehren, bei der die Verhältnismäßigkeit im Vordergrund steht,
- die Fitness der Mitglieder durch gezielte Dehnungs-, Kraft- und Konditionseinheiten zu steigern,
- die kombinatorische Motorik und die damit verbundene Körperbeherrschung zu fördern, in regelmäßigen Abständen Prüfungen durchzuführen, Frauenselbstverteidigungslehrgänge auszurichten. Und natürlich:
- ein anspruchsvolles Kampfttraining anzubieten und vielversprechende Talente zu Meisterschaften zu führen.



Judo – der „sanfte Weg“:

Ein Bruce Lee wäre hier nicht gefragt



20 Paar Turnschuhe stehen ordentlich am Rande des späteren Geschehens, 20 Paar Strümpfe liegen zusammengeknüllt daneben. Ihre Besitzer hocken auf dem Boden, Po auf den Fersen, Füße überekreuzt. Ernst und konzentriert warten 20 Jungen und Mädchen auf ihre Kommandos, denn Konzentration ist die Voraussetzung für einen guten Kampf und die innere Ruhe soll helfen, sich darauf vorzubereiten. Die Fähigkeiten eines Bruce Lee jedoch, der seine Gegner mit bloßen Händen ins filmische Jenseits befördert und Holzbalken mit einem einzigen Handschlag zertrümmert, sind hier nicht gefragt – sanft soll es zugehen.

„Sanfter Weg“ – so nämlich lässt sich „Judo“ ins Deutsche übersetzen. Und „sanft“ sind im modernen Judo auch die Wettkämpfe: Es gibt keine gefährlichen Tritte und Schläge mehr, sondern vor allem Wurf- und Grifftechniken, mit denen der Gegner symbolisch besiegt werden soll, keinesfalls aber verletzt. „Siegen durch Nachgeben“ lautet eine andere Übersetzung für Judo, ge-

meint ist damit, die Kraft des Gegners zum eigenen Vorteil „auszuhebeln“. Natürlich ist Judo eine Wettkampfsportart (wobei die Betonung sicher auf der Silbe „Kampf“ liegt), aber eben nicht dazu gedacht, Rowdys oder Schläger auszubilden. Vielmehr stellt Judo eine Schulung von Körper und Geist dar, die die Entwicklung des Menschen positiv beeinflussen soll. Und das lernen schon die Kleinsten – Fairness gegenüber dem Gegner üben sie zusammen mit den allerersten Techniken.

Neben dem Erlernen der Wettkampftechniken ist es genauso wichtig, sich im Trainingsprozess gegenseitig zu unterstützen und zu helfen. Ohne einen guten Freund und willigen Partner lassen sich keine Judotechniken erlernen. Jeder Judoka muss sich für seinen Partner verantwortlich fühlen und dies drückt er auch aus: indem er ihm mit Höflichkeit und Respekt entgegentritt, ihm die erforderliche Hilfestellung gibt und sich dafür bei ihm bedankt. Nur willige Übungspartner, die bereit sind, sich auf die Matte werfen zu lassen oder auf erkannte Feh-

ler hinweisen, sichern den Lernfortschritt.

Zusätzlich aber muss ein Judoka auch bereit sein, mit jedem sich bietenden Partner zu üben – jeder Gegenüber schließlich verhält sich anders und reagiert unterschiedlich, so dass man lernt, eine Technik in verschiedenen Situationen anzuwenden und in mehreren Varianten auszuführen. Übt man immer nur mit dem gleichen Partner, stellt man sich auf diesen ein, entwickeln sich Bewegungstereotypen, die den Aufbau eines umfangreichen Bewegungsrepertoires blockieren. Erst das Üben mit mehreren verschiedenen Partnern verhilft zum Erfolg.

Der milde, sanfte („Ju“) Weg („Do“), vom Beginn des Studiums bis hin zum erfolgreichen sportlichen Wettkampf, ist lang und sehr mühsam. Aber auch er beginnt mit dem ersten Schritt. Und: er lohnt sich!

Der erste Schritt: Einfach mitmachen

Schon unsere Jüngsten ab fünf Jahren stehen regelmäßig auf der Matte und trainieren fleißig, um vielleicht einmal in die Fußstapfen eines Olympiasiegers oder Wettmeisters zu treten. Immer wieder freuen wir uns mit den Kleinen, wenn sie sich für Westdeutsche oder Deutsche Meisterschaften qualifizieren könnten, vor allem aber zeigen diese Erfolge, dass die Abteilung eine hervorragende Kinder und Ju-

gendarbeit leistet – und Osterlehrgänge wie in diesem Jahr, wo der mehrfache Deutsche Meister Daniel Gürschner eine Trainingseinheit leitete, sind ein weiterer Beleg.

Und da wäre noch die „Hobby“-Gruppe für Erwachsene: Dort findet sich von ehemaligen Wettkämpfern bis hin zu reinen Anfängern „alles Querbeet“. Auch im „fortgeschrittenen“ Alter also kann man Judo betreiben oder starten – die Freude am Sport verbindet alle, ob groß ob klein, ob jung ob alt. Und über das Sportliche hinaus? Klar, man betreibt auch in der Freizeit Sport – zum Beispiel jene SSF-Judokas, die sich zu regelmäßigen Segeltörns ins Isselmeer aufmachen oder den Kontakt mit befreundeten Judovereinen pflegen.

All das hat bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn schon Tradition: Die Abteilung gründete sich 1978, bestand damals jedoch nur aus wenigen Mitgliedern. Die Tendenz aber wies eindeutig nach oben: Zu Beginn diesen Jahres waren es schon 370 Judokas, die über einen SSF-Mitgliederausweis verfügen.

Wer zu dieser Gruppe dazu gehören möchte und Lust bekommen hat, sich auf der Matte einmal so richtig auszutoben, der sollte sich bei Yamina Bouchibane (Tel.: 02224/9695 45 – Kinder) oder Jörg Buder (Tel.: 02222/63060 – Erwachsene) melden.





Überraschung zu Ostern



Keinen Hasen, aber eine ganz besondere Überraschung hatten die Organisatoren des Osterlehrgangs der SSF-Judoka aus dem Hut gezaubert: Daniel Gürschner, mehrfacher deutscher Meister und Sieger etlicher internationaler Turniere, übernahm die erste Trainingseinheit der 13 jugend-

lichen Teilnehmer. Unverkennbar, dass hiervon ein besonderer Motivationsschub ausging!

Bei der Judosafari konnten die Jugendlichen ihre athletischen Fähigkeiten beim Weitsprung, Laufen und Werfen unter Beweis stellen; am Abend kamen Kreativität und künstlerische Talente zum Tragen. Am

zweiten Tag standen der letzte Teil der Judosafari an, das japanische Turnier, sowie eine Abschlussbesprechung. Angesichts des tollen Programms war die Kritik vor allem positiver Art und fest steht: An einem Mangel interessierter Teilnehmer wird der Osterlehrgang des nächsten Jahres sicher nicht scheitern.

Ein besonderer Dank übrigens geht an Alfons Aigner, in dessen Hotelzimmern die Jugendlichen von Goldmedaillen und Weltmeisterschaften träumen konnten, sowie an unseren Trainer Frank Günther, der den Lehrgang beaufsichtigt und eine Trainingseinheit geleitet hat.

Robert Geub (Jugendwart)



**Kanzleianschrift:
Bachstrasse 32
53115 Bonn**

**Tel.: 02 28/410 07 77
Fax: 02 28/410 08 80**

**e.mail:
ra.von.lyncker@web.de**

**Rechtsanwalt
Jost von Lyncker**

**Arbeitsrecht
Baurecht
Mietrecht & Immobilienrecht
Verkehrsrecht & OWIG-Sachen**



Stetige Steigerung seit dem Start

Vor 27 Jahren, zum 1. Oktober 1978, trat die Karateschule Bonn-Beuel 2 mit insgesamt 37 Mitgliedern den SSF Bonn bei – der „Geburtstag“ der Karate-Abteilung. Erster Abteilungsleiter war Lutz Zemke.

Schwerpunkte waren das Kumite- (Kampf) und das Kata-Training (festgelegte Form eines Kampfes gegen einen imaginären Gegner), Trainingsziel war die Teilnahme an Wettkämpfen auf Kreis- und später auf Bezirksebene sowie an den Stadtmeisterschaften.

1979 rief die Abteilung den 1. Siebengebirgspokal ins Leben – ein Wettkampf, der am 2. Juni im Sportpark Nord erstmals ausgetragen wurde und in den Folgejahren eine kontinuierlich wachsende Teilnehmerzahl auch aus anderen Bundesländern verzeichnete.

1980 verfügten bereits mehr als 60 Karatekas über einen SSF-Mitgliedsausweis und übernahm Andreas Kurth die Abteilungsleitung. Nicht zuletzt aufgrund der zweimal jährlich angebotenen Anfängerlehrgänge erhöhte sich die Zahl der Aktiven bis Mitte der 80er Jahre auf über 80; 1988 wurden bereits 118 Karatekas gezählt.

1989 wurde der 11. Siebengebirgspokal unter 250 Teilnehmern ausgetragen, im Dezember des gleichen Jahres richtete die Abteilung den Deutschland-Pokal mit über 220 Karatekas aus. Karl-Heinz Boos (Abteilungsleiter 1986-1990) wurde im April 1989



zum Präsidenten des KDNW (Karate-Dachverband Nordrhein-Westfalen) gewählt.

Wechsel in der Abteilungsleitung, bei den Trainern und im Trainingsbetrieb kennzeichneten das Jahr 1991: Henning Brandt trat von seinem Amt als Abteilungsleiter zurück, im Dezember bestimmte die Abteilungsversammlung Klaus Leipoldt zu seinem Nachfolger. Das zweimal wöchentlich stattfindende Anfängertraining übernahm Andreas Nübel, das Fortgeschrittenentraining wurde weiter von Karl-Heinz Boos geleitet. Zusätzlich wurde sonntags ein Leistungstraining unter Leitung von Klaus Leipoldt eingeführt. Die Zahl der Mitglieder stieg auf mehr als 150.

1991 wurde beim Siebengebirgspokal mit 44 Vereinen und mehr als 300 Teilnehmern ein neuer Rekord erreicht, der schon 1992 mit 350 Wettkämpfern überboten wurde. Im selben Jahr wurde mit Jörg Kopka ein neuer Abteilungsleiter gewählt. Er kümmerte sich verstärkt um die Einbindung von Kindern und

Jugendlichen in die Sportart Karate. So entstand 1993 eine eigenständige Kindergruppe, die seither einen wichtigen Bestandteil des Karate-Dojos bildet. Zusätzlich wurde die Abteilung durch das Dojo Kendo erweitert.

Die Ausrichtung des Siebengebirgspokals war auch in den Folgejahren weiterhin fester Bestandteil der Abteilungsarbeit. Mit etwa 570 aktiven Teilnehmern, darunter 230 Kindern, vermeldete der 17. Siebengebirgspokal 1995 einen erneuten Teilnehmerrekord. Das bislang letzte organisierte Karate-Turnier der Abteilung, der 19. Siebengebirgspokal, fand 1998 statt. Ebenfalls 1998 führten die Aktiven bei einer Budo-Gala, die zusammen mit dem TAMO-Institut organisiert wurde, die Sportarten Karate und Kendo vor. Im Dojo Kendo übernahm Monika Krämer das Training, das sie bis heute federführend leitet und durchführt.

Die Jahre 2000/2001 sahen weiteren Wechsel in der Abteilungsleitung: Nach Klaus Leipoldt wurde aufgrund von Dis-

krepanzen zwischen Leitung, Trainern und Sportlern, die fast zur Auflösung der Abteilung führten, in einer außerordentlichen Mitgliederversammlung im Januar 2001 eine neue Abteilungsleitung unter Vorsitz von Dr. med. Stephan Kurth gewählt, der dieses Amt bis 2004 inne hatte. Unter seiner Leitung wurde Karate nicht als Wettkampfsport betrieben, sondern in der traditionellen Form als Kampfkunst, in der es nicht um Sieg oder Niederlage geht, sondern um die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Lernziele sind die Schulung der Reaktionsfähigkeit, Selbstbeherrschung, Konzentration und Gelassenheit. Das macht den Sport nicht nur im jugendlichen Alter interessant, sondern spricht auch ältere Semester an – in den Trainingsgruppen für Erwachsene reicht das Alter von 14 bis 52 Jahren.

2002 verzeichnete die Abteilung mit der Sportart Iaido einen weiteren sportlichen Zuwachs, eine Schwertkampfsportart, die von Prof. Dr. Heinz Beck (5. Dan Iaido) trainiert wird.

2004 übernahm Wolfgang Günther die Leitung der Abteilung mit 150 Karatekas, 45 Sportlern im Kendo-Dojo und 10 Sportlern im Iaido-Dojo – mehr als 200 Aktiven, die übrigens nicht nur sportlich aktiv sind: Jeweils im Sommer und im Winter stehen ein Grillabend bzw. ein gemeinsames Training mit anschließendem gemütlichen Beisammensein auf dem Programm.

TANKEN & MEHR





Moderne Samurai

Kendo – die Kunst der Schwertführung wird bei den SSF Bonn seit 1994 gelehrt

Mit Schwimmsport hat sie eher wenig zu tun und noch dazu kommt sie aus dem Fernen Osten: Kendo, die Kunst, das Schwert zu führen. Ihren Ursprung hat diese Kunst in Japan, bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn wird sie seit 1994 gelehrt.

Wörtlich übersetzt bedeutet Kendo „Weg des Schwertes“ und inzwischen ist dieser Kampfsport, der nicht zu den Verteidigungssportarten zählt, in Deutschland durch Filme wie „Black Rain“, „Kill Bill“ oder „Der letzte Samurai“ etwas bekannter geworden. Leider aber nicht unbedingt beliebter, vor allem bei jungen Leuten – was sehr bedauerlich ist, dient doch dieser Sport nicht allein der Körperertüchtigung, sondern (und genau das macht seine Besonderheit aus) der Formung des Charakters. Was in der Theorie pathetisch klingen mag, ist in der Praxis ganz einfach: Über das Erlernen und die Auseinandersetzung mit der Schwertkunst lässt sich eben auch etwas über die eigene Persönlichkeit erfahren. Voraussetzung dafür: die Bereitschaft und die Disziplin, an sich zu arbeiten.

Zunächst einmal wird für die Meisten aber der sportliche Aspekt im Vordergrund stehen: die Handhabung des Schwertes und die Verbesserung der Kondition. Die Bewegungsabläufe scheinen auf den ersten Blick sehr einfach und nicht



sehr vielfältig zu sein. Aber jedesmal, wenn man das Gefühl hat, sie endlich zu beherrschen, wird man wenig später eines Besseren belehrt. Das Lernen im Kendo hört niemals auf. Vielleicht liegt hierin auch ein Grund für die scheinbare Unattraktivität dieser Sportart – anders als in unserer heutigen Zeit ist im Kendo eben nicht alles auf den schnellen Erfolg zugeschnitten.

Bei den SSF Bonn trainieren derzeit etwa 20 Kendo-Ethusiasten; Sportler aus anderen Vereinen in Deutschland und dem benachbarten Ausland sind gern gesehene Gäste. Je nach Bedarf, wird ein-

bis zweimal im Jahr ein Anfängerkurs durchgeführt, der die angehenden Kendoka auf das gemeinsame Training mit den Fortgeschrittenen vorbereitet. Einer dieser ehemaligen Anfänger, und das sagt der Verein nicht ohne Stolz, ist Dominik Christ, der inzwischen im Nationalkader trainiert. Leider mußte er, bedingt durch seine Ausbildung, das Dojo wechseln.

Der Höhepunkt eines jeden Trainingsjahres ist der Besuch des jeweiligen neuen Bundestrainers. Jedes Jahr wird ein hochrangiger Trainer aus der japanischen Polizei ausgewählt, der dann für sechs Mo-

nate reihum in den Bundesländern das Training leitet. Diese Regelung kam zustande, weil einerseits die Mitglieder der Nationalmannschaft auf ganz Deutschland verstreut sind, andererseits der Deutsche Kendobund für eine Weiterbildung aller Kendoka in Deutschland Sorge trägt.

Dazu gehört wohl auch die Antwort auf die Frage eines noch unerfahrenen Kendo-Schülers an den damaligen Bundestrainer nach dem Geheimnis erfolgreichen Kendos. „Move body to dojo,“ antwortete der Lehrer knapp – „Beweg deinen Hintern zum Training.“ So einfach ist das also!

**Immer eine Freie
in Ihrer Nähe!**

„Mit Spaß in Gemeinschaft durch Leistung zum Erfolg“

Extremsport ja, aber nicht nur für „Eisenmänner“ – Suche nach den Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit



Es hat wohl auch etwas mit Extremismus zu tun über die Königs-Distanz des Triathlons zu starten – über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und zum Abschluss noch einen kleinen Marathon-Lauf zu starten. „Normalsterbliche“ sehen dieses Pensum eines Triathleten mit staunendem Respekt und fragen sich, wie ein Sportler den eigenen Körper zu solchen Höchstleistungen anspornen kann und vielleicht auch, warum er das tut. Weniger Wagemutige suchen die Grenzen ihre Leistungsfähigkeit auf den Volks- und Kurzstrecken (500 m/20 km/5 km bzw. 1500 m/40 km/10 km), die bei einer Vielzahl regionaler und überregionaler Wettkämpfe angeboten werden.

Ganz sicher ist hierbei nicht nur der sportliche Erfolg entscheidend, ein Platz auf dem Treppchen, sagen erfahrene Triathleten. Den eigentlichen Reiz mache das „Gesamterlebnis Triathlon“ aus. Beispielsweise beim jährlichen Bonn-Triathlon, einer mit 4 Kilome-

ter Schwimmen, 60 Kilometer Radfahren und 15 Kilometer Laufen vergleichsweise „abgespeckten“ Version des eingangs beschriebenen „Ironman“-Wettkampfs und einer der Top-Termine nicht nur für deutsche Triathleten. 1.150 Teilnehmer waren es im vergangenen Jahr, die die vier strömungsintensiven Kilometer im Rhein, die 60 regennassen Kilometer im Siebengebirge und den mit 15 Kilometer fast schon „gemütlichen“ Lauf in den Bonner Rheinauen auf sich nahmen und von rund 20.000 begeisterten Zuschauern angefeuert wurden.

Nicht-Sportler mögen dies nicht nachvollziehen können, aber es ist in der Tat eine Ausnahme-, eine „Grenz“-erfahrung – den eigenen Körper zur höchsten Leistungsfähigkeit anzuspornen und dabei nicht nur körperlich über persönliche Grenzen hinauszuwachsen. Der legendäre „Ironman“ auf Hawaii, der wohl härteste Triathlon-Wettkampf der Welt, muss es ja gar nicht sein, obwohl er Mitte der 70er Jahre gewissermaßen zur Initialzün-

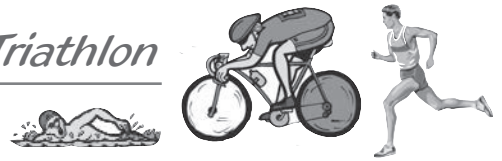
derung für den Aufstieg der Sportart Triathlon wurde.

Anfang der 80er Jahre schaffte die noch junge Sportart den Sprung nach Europa und Deutschland und kaum zehn Jahre später setzt auch die Geschichte des Triathlons bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn ein, mangels fehlender gemeinsamer Trainingsmöglichkeiten finden sich

die Triathlon-Interessenten zunächst noch nicht als feste Gruppe zusammen, sondern als „Gäste“ beim Schwimmtraining der Fünfkämpfer.

Schnell aber wurde aus der „Handvoll“ Triathleten eine größere Gruppe, die zudem Zulauf durch Triathleten aus anderen regionalen Vereinen erhielt. 1993 erhielt die Gruppe „versuchsweise“ den Status ei-





ner Abteilung und konnte bis Ende des Jahres bereits 60 Mitglieder aufweisen.

Gleich in dieser Gründungsphase wurde der Bonner Swimathon ins Leben gerufen, der bei vielen Athleten noch heute ein beliebter Saisonauftakt ist. Ebenfalls wurde die Ausrichtung des Rheinbach-Triathlons übernommen. Auf Anhieb meldeten sich ca. 600 Teilnehmer für die Volks- und die Kurzdistanz, darunter Weltklasseathleten wie Paula Newby-Fraser und Wolfgang Ditt- rich.

Mitte der 90er Jahre nahmen die ersten SSF-Mannschaften am Ligabetrieb des Nordrhein-Westfälischen Triathlonverbandes teil; seit der Jahrtausendwende unter der Abteilungsleitung von Arne Pöppel und unter Trainer Udo Voss, einem erfahrenen Triathleten und Extremsportler, entwickelte sich die Abteilung als Sportgemeinschaft erfolgreich weiter und drang auch in den Leistungssportbereich vor. Arne Pöppel, der 2003 als Abteilungsleiter zurücktrat, übergab seinem Nachfolger Ingo Lochmann eine leistungsstarke Abteilung mit ca. 160 Mitgliedern.

Vor allem die hervorragenden Trainingsbedingungen, ein umfangreiches Trainingsangebot, aber auch die aktive und



offene Abteilungsgemeinschaft lockten weitere Mitglieder an – Ende 2004 umfasste die Abteilung 180 Mitglieder. Hierzu zählen auch die ersten Jugendlichen, die sich dank der unter Christoph Großkopf 2004 begonnenen Jugendarbeit dem Triathlonsport angeschlossen haben.

In der Firma ERDINGER, zu der im Rahmen des Swimathon 2002 erstmals Kontakt aufgenommen wurde, fand die Abteilung zudem einen potenten Partner: 2004 startete die Abteilung als Team Erdinger in die Saison.

Auch sportlich hat sich die Abteilung seit ihren Anfängen erfolgreich entwickelt. Nachdem die Herrenmannschaft seit 1995 am NRW Ligabetrieb teilnimmt, gelang der 1. Mannschaft nach dem Aufstieg in die Oberliga 1999 dank der Verstärkung durch eine Reihe starker Athleten, wie z.B. Dirk Niederau, Winfried Traub oder Mario Konrad, bis 2002 der kontinuierliche Aufstieg bis in die 2. Bundesliga. Hier kann sie sich seitdem konstant auf den vorderen Rängen platzie-

ren. Mit zwei Herrenmannschaften in der 2. Bundes- bzw. Regionalliga, einer Damenmannschaft in der 1. Bundesliga, der 2002 gegründeten Seniorenmannschaft sowie der 2004 ins Leben gerufenen Mastersmannschaft, die ihr erstes Jahr gleich mit einem ersten Ligaplatz krönte, verzeichnete die Abteilung 2004 ihr erfolgreichstes Liga-jahr. 2005 startete die Abteilung erneut mit fünf Mannschaften in den Ligabetrieb.

Besondere Aufmerksamkeit der Abteilung genießen seit 2000 die vielen Langdistanzwettbewerbe inner- und außerhalb Europas. Mit zahlreichen Teilnehmern auf vielen Ironman- und Langdistanz-Wettbewerben hat sich die Triathlonabteilung der SSF Bonn als das Langdistanz-Team in Bonn etabliert. Diverse Qualifikationen für die Langdistanzweltmeisterschaft auf Hawaii bestätigen auch hier das hohe sportliche Niveau der Abteilung.

Neben den sportlichen Highlights bilden aber auch und vor allem die gemeinschaftlichen Aktivitäten ein wichtiges Rückgrat der Abteilung. Diverse gesellige Ereignisse (z.B. Herbstfahrten, Weihnachtsfeiern) zählen hierzu natürlich genauso wie eine Vielzahl gemeinschaftlicher Sportaktivitäten. Als ein Beispiel mag das schon mehrfach durchgeführte Zeltlager zu dem hochkarätigen Langdis-



tanz-Wettkampf in Roth, der Quelle-Challenge, genannt werden.

Triathlon ist eben mehr als nur eine sportliche „Grenzerfahrung“: Nicht umsonst lautet das Motto der Abteilung „Mit Spaß in Gemeinschaft durch Leistung zum Erfolg“, und wird auch in den kommenden Jahre die wichtigste Maxime bleiben. Neben dem Bekenntnis zum Leistungssport und zur Entwicklung der Jugendarbeit wird es ein weiteres Anliegen der Abteilung sein, allen ihren Mitgliedern ein sportliches und geselliges Umfeld zu bieten, in dem sie sich wohl fühlen können.

Mehr über die Triathlonabteilung und deren Angebote unter: <http://www.ssf-bonn-triathlon.de>.





Moderner Fünfkampf bei den SSF:

Erfolgreich im „Familienverband“

Knapp ein Drittel der 100-jährigen Geschichte gibt es die 1973 gegründete Abteilung Moderner Fünfkampf in den SSF Bonn 1905 e.V. Die Sportart die – wie Pierre de Coubertain, der Gründer der neuzeitlichen Olympischen Spiele sagte – den „perfekten Athleten“ verlangt, der körperliche und mentale Fähigkeiten in idealer Weise miteinander vereint, ist seit dieser Zeit die im Hochleistungssport erfolgreichste Abteilung der SSF Bonn.

Schwimmen, Laufen, Schießen, Fechten und Reiten – das sind die höchst unterschiedlichen Einzelsportarten dieser olympischen Disziplin. Aus keiner anderen Abteilung der

SSF haben sich in den vergangenen 20 Jahren so viele Sportler für Olympische Spiele, Welt- und Europameisterschaften qualifizieren können. Athleten wie Jürgen Teske, Michael Scharf, Michael Meidow, Carsten Rohde, Maren Thiel, Oliver Strangfeld, Elena Reiche, Andreas Perret, Lena Schöneborn und Karen Simon haben den Vereinsnamen der SSF Bonn in die Welt hinaus getragen.

Die SSF Bonn erhielten für ihre hervorragende Nachwuchsarbeit zweimal (1994 und 2000) den Förderpreis der Dresdner Bank. Unzählige Deutsche Meistertitel gingen in den vergangenen Jahrzehnten nach Bonn und die Fünfkämp-



Elena Reiche

fer machten sich einen Namen durch die Ausrichtung hochrangiger Meisterschaften. So wurden zahlreiche Deutsche Meistertitel im Sportpark Nord

in Bonn vergeben und als Höhepunkt wurde die Biathle-Weltmeisterschaft 2001 mit weit mehr als 300 Teilnehmern im Römerbad in Bonn ausge-

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.

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



Anton Schmitz

tragen. Fünfkampf und Bonn das sind Begriffe, die in der Fünfkampf-Welt inzwischen zusammengehören.

Heute, zum 100-jährigen Bestehen, gilt es auch jenen Menschen und Institutionen zu danken, die sich in den vergangenen Jahrzehnten in besonderer Weise um den Verein bemüht haben. Da sind neben dem Hauptverein, der seine

Fünfkämpfer immer vorbildlich unterstützt hat, der Landessportbund NRW, die Sportstiftung NRW, die Stiftung der Sparkasse Köln-Bonn sowie der Landesverband und der Bundesverband für Modernen Fünfkampf zu nennen.

Stellvertretend für die Trainer der Abteilung ist der Olympiasieger von 1952, Gabor Benedek, zu nennen. Im Training unerbittlich, aber mit großem Einfühlungsvermögen und menschlich integer ist der „Meister“ heute noch eine Institution im Bonner Fünfkampf. Stellvertretend für die ehrenamtlichen Funktionsträger, die dafür gesorgt haben, dass sich Sportler und Trainer auf den Sportbetrieb konzentrieren konnten, sind Anton Schmitz und Reinhold Meidow zu nen-

nen, die die Geschicke der Abteilung von Anfang an begleitet haben – zunächst als Väter von Söhnen, die selber Fünfkampf betrieben haben, dann als Trainer und Mitarbeiter in der Abteilungsleitung und last but not least als Helfer immer da, wo „Not am Mann“ war.

So trifft auch der Begriff der „Fünfkampf-Familie“ sicher zu – die Gruppe der Fünfkämpfer ist halt überschaubar und sie ist eine verschworene Gemeinschaft, obwohl es heute recht eng geworden ist auf den Schwimmbahnen, in der Fechthalle oder auf dem Schießstand. Mehr denn je erfreut sich der Fünfkampf bei



Oliver Strangfeld

den SSF Bonn einer riesigen Beliebtheit; was an der Sportart selbst liegen mag, aber sicher auch an den vielen netten, eine positive Grundhaltung ausstrahlenden Menschen, die man in der Fünfkampfabteilung trifft. Vorbeischauen lohnt sich!

Mehr zur 32-jährigen Geschichte der Fünfkampfabteilung findet sich übrigens im Internet unter <http://www.ssf-bonn.de> (Sportarten/Moderner Fünfkampf).

Anzeige Elektro Ehlen



Mit dem Abriss einer Achillessehne hat alles begonnen:

Mal oben, mal unten – aber immer mit Rekord-Spannung



Ein Rückblick auf
33 Jahre Volleyball
bei den SSF Bonn

Der Vorabend der Olympischen Spiele in München ist auch für den Volleyballsport bei den SSF ein einschneidendes Datum: Am 26. August 1972 nämlich wurde im Sportpark Nord bei der Mitgliederversammlung des KTV Südsterne Bonn der Anschluss an die Schwimm- und Sportfreunde beschlossen – mit großer Mehrheit übrigens. Getestet wurde die Halle des Sportparks dann allerdings nicht mit einem Volleyballspiel, das für den Autor dieser Zeilen recht unerwartet mit einem Abriss der Achillessehne endete.

Für die SSF Bonn (schon damals mit fast 4.500 Mitgliedern einer der bundesdeutschen Großvereine) waren die Mannen des KTV dennoch eine enorme Verstärkung – immerhin war der KTV nach Verpflichtung von Anton Mozr, genannt „Tonda“ und Spieler

der CSSR-Weltmeistermannschaft von 1966, Ende der 60er Jahre in den Kreis der deutschen Spitzenmannschaften aufgestiegen.

Eine erste Bewährungsprobe ergab sich für die SSF mit der Ausrichtung der Endrunde der Deutschen Volleyballmeisterschaft 1972 (und der eigenen Mannschaft als Finalteilnehmer): Die Halle im Sportpark Nord wurde mit Zusatztribünen ausgestattet, um die rund 2.000 erwarteten Zuschauer überhaupt aufnehmen zu können und im Finale gegen den TSV 1860 München dann doch noch gesperrt. Es waren sicher 2.500 Zuschauer anwesend, es bestand die Gefahr einer Überlastung. Einen viel bejubelten 3:1-Sieg ließen sich die SSF Bonn mit Kapitän Tonda Mozr, Otfried von Lüdinghausen, Bernd Wehrenberg, Toni Rimrod, Dieter Markus, Jack Hein, Peter Kröger, Ralf Martens, Dieter Naber, Udo Teichert und Coach Gerd Westphal dennoch nicht nehmen – erstmals stellten sie den Deutschen Volleyballmeister der Männer.

Bundesliga-Platzierungen zwischen Rang 4 und 8 und der Wechsel von Tonda Mozr zum Hamburger SV prägten die Folgejahre, bevor unter den Trainern Westphal, Herzog und Markus eine neue Mannschaft geformt werden konnte, die sieben Jahre später in einer eingleisigen Bundesliga mit dem Gewinn der zweiten Deutschen Meisterschaft ihren spielerischen Höchststand erreichte.

Im entscheidenden Spiel gegen TSV Bayer Leverkusen war im Fernduell mit dem damaligen Mitkonkurrenten VBC Paderborn der Gewinn der Meisterschaft schon in weite Ferne gerückt, denn nach vier Sätzen 13:15, 15:5, 16:14, 12:15 stand es im Entscheidungssatz 14:7 für Leverkusen (der Jubel aus Paderborn war schon zu hören!), doch die Spieler um Dieter Markus mit Coach Karl-Heinz Brandt und den Spielern Jones Klein, Ernst Schäfer, Norbert Sund, Volker Plinke, Robert Schöll, Robby Effler, Ralf Martens und Jan Fell schafften das Wunder und gewannen das Spiel nach

137 Minuten noch mit 3:2 und den Entscheidungssatz noch mit 17:15.

Innerhalb von Minuten stand die ganze Halle sozusagen unter Sekst, Spieler und Zuschauer lagen sich in den Armen und feierten mehrere Tage diese Meisterschaft und diesen fünften Satz, der in den Annalen des Deutschen Volleyballs noch heute als unerreichter Rekord verzeichnet wird.

In den Folgejahren gewannen 1985 die Junioren noch die Deutsche Meisterschaft, sowie die Senioren der Altersklassen II und III 1983, 1984, 1992 und 1993 zahlreiche Deutsche Titel, doch ging die schrittweise Einführung des Profi-Volleyballs auch an den SSF nicht spurlos vorbei. Zwar spielten die Bundesliga-Volleyballer noch einige Jahre erstklassig, doch war in der Zwischenzeit mit dem SC Fortuna Bonn ein weiterer Bonner Verein in der Bundesliga vertreten (was dazu führte, dass man sich gegenseitig Spieler und die wenigen Sponsoren abwarb). Fortuna Bonn ge-



Beispielhaftes Engagement

Die SSF Bonn feiern 2005 ihr 100-jähriges Bestehen. Dies ist ein stolzes Jubiläum, zu dem ich im Namen des Westdeutschen Volleyball-Verbandes und persönlich allen Mitgliedern, Mitarbeitern und Freunden die herzlichsten Glückwünsche übermittle.

Insbesondere den Volleyballern möchte ich unseren ganz besonderen Dank und unsere Anerkennung aussprechen. 100 Jahre bedeuten über Jahrzehnte harte Arbeit, Einsatz und Idealismus für den gesamten Sportbereich.

Das Jubiläum weist auch auf eine lange Tradition hin, die der Verein im Laufe seiner Geschichte in Bonn durchlebt hat. Bereits 1974 feierten die Herren der SSF Bonn ihre erste Deutsche Meisterschaft. 1981 wurden sowohl die Herren, als auch die Junioren Deutscher Meister. Zahlreiche Nationalspieler haben die SSF Bonn hervorgebracht. Ich erinnere an klangvolle Namen, wie Dieter Markus, Toni Rimrod, Bernd Wehrenberg, Robby Effler und Jörg Zander.

Nach der Fusion der SSF Bonn mit Fortuna Bonn im Jahre 1996 versuchten die SSF Fortuna Bonn wieder an ihre alten sportlichen Glanzzeiten anzuknüpfen und es gelang der Aufstieg der Herren-Mannschaft in die 2. Bundesliga.

Weitere Eckdaten in der Vereinsgeschichte sind die Durchführung von sportlichen Großveranstaltungen. Im Jahre 2000 haben die SSF Fortuna Bonn das Qualifikationsturnier zur Europameisterschaft der Männer mit vier Mannschaften in der Hardtberghalle durchgeführt.

Im Februar 2005 haben die SSF Fortuna Bonn das DVV-Pokalfinale ausgerichtet. Ich erinnere mich gern an diese glanzvolle Veranstaltung, die von mehr als 4000 Zuschauern besucht worden ist und an den guten Sport, der von den beteiligten Mannschaften geboten worden ist.

Leider erfolgte im Jubiläumsjahr mit dem Abstieg der Herren-Mannschaft in die Regionalliga ein sportlicher Rückschlag. Aber das Jubiläum darf kein Schlusspunkt werden, sondern ein Doppelpunkt für die Fortsetzung des erfolgreichen Weges auch in die Zukunft.

Doch will der Sportbetrieb organisiert sein, vor allem im Jubiläumsjahr eine große und sicher nicht leichte Aufgabe, die viel Engagement erfordert. Allen ehrenamtlichen Mitarbeitern gilt es heute zu gedenken und zu danken, dass sie ihre wertvolle Zeit in den Dienst einer guten Sache gestellt haben und es hoffentlich weiter tun werden.

Dass die SSF Bonn solange bestehen, ist dem Engagement der zahllosen „Ehrenamtlichen“ zuzuschreiben, die sich in die Pflicht für „ihren“ Verein haben nehmen lassen. Was die SSF Bonn angeht, so nenne ich stellvertretend für viele andere Fritz Hacke, der seit 1972 in zahlreichen Ämtern und Funktionen für die SSF tätig ist und auch, neben anderen Ämtern, seit 1972 Verbandsspielführer des Westdeutschen Volleyball-Verbandes ist.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unseren Vereinen, Kreisen und im Verband sind unsere wichtigste Ressource und die Garanten unseres Erfolges. Sie wollen wir fördern, indem wir ihnen sinnvolle Aufgabenbereiche und Verantwortung übertragen, und sie wollen wir fördern, indem wir ihnen zahlreiche Weiterbildungs- und Qualifikationsmöglichkeiten bieten.

Die zukünftige Entwicklung des Volleyballs verläuft jedoch nur dann für alle Seiten erfolgreich, wenn sich unsere Vereine und Kreise aktiv einbringen. In diesem Sinne können die SSF Fortuna Bonn als leuchtendes Beispiel herausgestellt werden.

Für die Zukunft wünsche ich allen Mitgliedern, Mitarbeitern, Freunden und Förderern der SSF Fortuna Bonn eine glückliche und erfolgreiche Entwicklung und den SSF Fortuna Bonn sportlichen Erfolg und ein lebendiges Vereinsleben.

Matthias Fell

Präsident des Westdeutschen Volleyball-Verbandes e.V.

wann zwar 1987 noch die Deutsche Pokalmeisterschaft, aber mit dem Bonner Spitzenvolleyball ging es weiter bergab. Nach dem Abstieg in die und aus der 2. Bundesliga fanden sich beide Bonner Mannschaften in der Saison 1991/92 schließlich in der Regionalliga West wieder, aus der zunächst 1993 die SSF Bonn und 1996 dann auch noch die Fortuna Bonn abstieg.

Im Jahr 1996 allerdings wurde endlich die „Reißleine“ gezogen und gründeten die Verantwortlichen aus beiden Bonner Vereinen am 29. April unter dem Dach der SSF einen gemeinsamen Verein – die SSF Fortuna Bonn, die sich eine verstärkte Jugendarbeit und einen schnellen Aufstieg in die Regionalliga auf die Vereinsfahnen schrieb.

Dank der guten Jugendarbeit qualifizierten sich seit 1997 regelmäßig drei bis vier Mannschaften für die NRW-Meisterschaften und konnte im Jahr 2000 der Gewinn der Vizemeisterschaft der männ-

lichen Jugend B in die Annalen aufgenommen werden.

Die Zugehörigkeit zur Regionalliga verwirklichte sich schneller als erwartet, denn der TV Menden konnte nach der Saison 2001/02 als Zweiter das finanzielle Abenteuer 2. Bundesliga nicht eingehen und stimmte einer Übertragung seiner Spielrechte auf die SSF Fortuna Bonn zu. Schon in der folgenden Saison wurde die Mannschaft souverän Meister der Regionalliga West und spielte in den Jahren 2003 bis 2005 wieder in der 2. Bundesliga Nord. Ausgerechnet im Jubiläumsjahr der SSF Bonn aber verursachte die Mannschaft, die ganz sicher das Potenzial für eine Spitzenmannschaft der 2. Liga hat, einen „Betriebsunfall“ – nach einer Saison mit Höhen und Tiefen musste sie den erneuten Abstieg in die Regionalliga hinnehmen. Wo man sich allerdings nicht lange aufhalten will: Mannschaft wie Abteilungs- und Vereinsvorstand haben sich einen schnellen Wiederaufstieg zum Ziel gesetzt.

Fritz Hacke

Offizieller Caterer der Deutschen Meisterschaften der Masters vom 1. bis 3. Juli in Bonn



www.GASTFREU.de

EVENTORGANISATION

- IDEE
- KONZEPT
- DURCHFÜHRUNG
- CATERING
- PERSONAL

Tel.: (0 22 33) 96 53 80

Fax: (0 22 33) 96 53 81

info@gastfreu.de



Nach dem Abstieg in die Regionalliga:

Hoffnung auf ein „Zwischenspiel“

Vier Spieltage vor Saisonende war am Abstieg in die Regionalliga West nichts mehr zu deuten gewesen, die Motivation der SSF-Volleyballer aber hat mit „Drittklassigkeit“ wenig zu tun. „Ganz klar, unser oberstes Ziel in der Regionalliga West ist der Wiederaufstieg in die 2. Bundesliga“, versichern Spieler und Abteilungsleitung. Dieses Ziel allerdings wird ohne den bisherigen Trainer Daniel Koppow angepeilt – Trainer und Abteilungsleitung haben eine einvernehmliche Trennung beschlossen. Seine Nachfolge wird Manfred Kaiser antreten, der zuletzt den Regionalligisten Ransbach-Baumbach trainiert hat.

Anders als in den letzten Wochen der Saison hatten die Spieler der SSF Fortuna ihrem Publikum über zwei Jahre hinweg spannende und schöne

Spiele geboten; auch zum Abschied gab es verdientermaßen noch einmal Standing Ovations. Zu selten aber, das hatte auch die Abteilungsleitung eingeräumt, habe die Mannschaft in der laufenden Spielzeit ihr Potenzial abgerufen – der Abstieg sei keineswegs unvermeidlich gewesen. Nach zwei Jahren in der Bundesliga soll die Drittligasigkeit deshalb auch nur ein Zwischenspiel bleiben, hofft der Verein.

Um den Wiederaufstieg zu realisieren, sollen auch ehemalige Leistungsträger wie Christoph Schwenk (in der vergangenen Saison beim inzwischen abgemeldeten Verein Maoam Mendig) angesprochen werden. Erste Gespräche, welche Spieler in der nächsten Saison für Bonn auf Punktejagd gehen werden, sind bereits geführt worden,



nach außen dringen soll davon jedoch nichts.

„Wir sind momentan noch in der Findungsphase“, so Abteilungsleiter Thomas Ropertz. Die Spieler sollten zunächst einmal Zeit haben, sich Gedanken über ihre sportliche Zukunft zu machen. Eine Verstärkung allerdings ist sicher: Der 22-jährige Tobias Braun vom Regionalligisten USC Münster wird den Kreis der Bonner Zuspeler auf drei erhöhen.

Geklärt ist inzwischen auch die Trainerfrage: Daniel Koppow, der nicht nur in den Medien zuletzt stark in die Kritik

geraten war, und die Abteilungsleitung haben sich zu einer einvernehmlichen Trennung entschlossen. Seine Nachfolge wird Manfred Kaiser antreten – nicht nur in Bonn ist er wahrhaftig kein Unbekannter. Als ehemaliger Bundesliga- und Nationalspieler mit langjähriger Erfahrung auch als Trainer war er für die SSF Fortuna ein „Wunschkandidat“. Ihm zur Seite stehen – und dies entspricht der wohl zweitwichtigsten Saisonvorgabe – wird ein Co-Trainer, der sich verstärkt für die Förderung des vereinseigenen Nachwuchses einsetzen wird.

Bonn
Köln
Berlin
Koblenz

GERMANIA

Reinigungs- und Dienstleistungsgesellschaft mbH

Offizieller Sponsor
des SSF, Schwimm-
und Sportfreunde Bonn

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

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



Kraft- und Fitnesstraining bei den SSF:

Keine Frage des Alters

Nutzer des Krafraums genießen die „familiäre Atmosphäre“



Es ist wohl die „Abteilung“ der SSF mit den höchsten Zuwachsraten: Seit Neuausrichtung des Trainings im Kraft- und Fitnessraums im Sportpark Nord vor acht Jahren ist die Zahl seiner regelmäßigen Nutzer von anfänglich 100 auf inzwischen 700 empor geschneit. Die meisten der Trainingsbesucher sind zwischen 18 und 30 Jahre alt, stark vertreten ist aber auch die Gruppe der 55- bis 80-Jährigen – und der Senior in der „SSF-Folterkammer“ ist sogar 87 Jahre alt.

Beate Schukalla, die Leiterin des Kraft- und Fitnessraums, führt eine genaue Statistik und weiß ihre Besucher einzuschätzen: „Bei uns sind 35 Nationen vertreten, deren Angehörige sehr gut harmonieren“.

Obwohl der im Sportpark Nord gelegene 140 Quadratmeter große Raum zunächst nur als Provisorium gedacht war, treffen sich dort inzwischen Badnutzer, die vor dem Schwimmen noch ein paar Übungen absolvieren wollen, Leistungs- genauso wie Breitensportler, Studenten und Senioren, Arbeitslose ebenso wie Professoren – gleichermaßen schätzen sie die im Ver-

gleich zu einem kommerziellen Fitnessstudio „doch sehr familiäre Atmosphäre“.

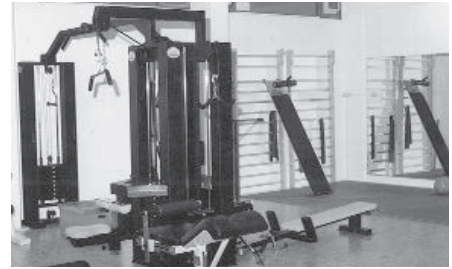
Um kostendeckend arbeiten zu können, wurde im ersten Jahr die Zahl von 250 Mitgliedern angestrebt, und vom Erfolg ihrer Einrichtung waren die Organisatoren wohl selbst etwas überrascht: Nach eineinhalb Jahren war die Zielmarke mit 400 Mitgliedern bereits weit übertroffen und inzwischen ist die Raumfrage das Problem, das am drängendsten erscheint. Bislang sind alle Bemühungen gescheitert, im Sportpark Nord selbst zusätzliche Räume einzurichten; Entlastung wird wohl erst ein zweiter Kraftraum im Bootshaus Beuel bringen, dessen Um- und Ausbau (inklusive Sauna) gerade begonnen hat.

„Trotz mancher Reibungspunkte – noch funktioniert unser Provisorium“, berichtet Beate Schukalla, „aber wir platzen bald aus allen Nähten“. Bei mehr als 7.000 Mitgliedern im Verein sei die Zahl potenzieller Nutzer leicht auszurechnen – vor allem zu den Konditionen, die die SSF anbieten. Vereinsmitglieder nämlich zahlen für die Nutzung des Kraft- und Fitnessraums

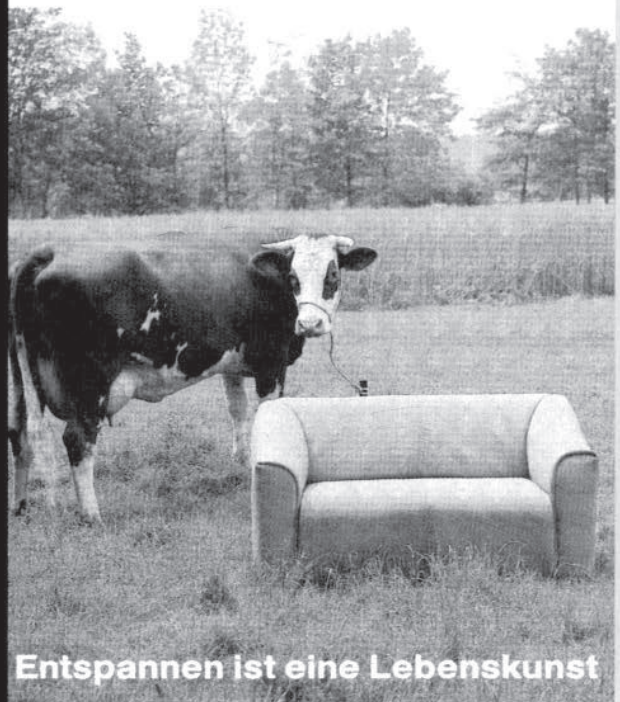
zuzüglich zur Vereinsgebühr etwa

76 Euro pro Jahr – Zahlen, mit denen kommerzielle Betreiber kaum mithalten können. Und das alles zu fast jeder Tages- und Abendzeit: montags, mittwochs und frei-

tags von 8.00 bis 21.30 Uhr, dienstags und donnerstags von 9.00 bis 21.30 Uhr, samstags von 9.00 bis 17.00 Uhr sowie sonntags von 10.00 bis 15.00 Uhr.



Bonn-CITY



GRAFF Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn

Bonns größter Sportverein lädt ein zum: **SSF festival 2005**



Eintritt frei!

Samstag 3. September 2005

**Erleben Sie einen Sporttag voller Höhepunkte,
Spaß und Unterhaltung!**

Erneut veranstalten die Schwimm- und Sportfreunde
ihr jährliches Festival auf dem Münsterplatz.

Einen ganzen Tag lang: Kletterwand, Hüpfburg,
Spielmobil, Kanubecken, Infostände und
Präsentationen der SSF-Abteilungen.

**Bonner Münsterplatz
11 bis 18 Uhr**

100 Jahre SSF



General-Anzeiger
sport



SWB
Stadtwerke Bonn GmbH



RK
Regionalverkehr Köln GmbH

Beste Ausgangslage

Liebe Sportfreunde,

natürlich hätte ich als Vorsitzender unserer großen Sportgemeinschaft am Anfang dieser Sonderausgabe ein Grußwort zum 100-Jährigen schreiben können. Aber finden Sie nicht, dass auch zum guten Schluss dieser Jubiläumsausgabe noch einige Gedanken angebracht sind? Gerade in unserer schnelllebigen Zeit hat uns diese Jubiläumsausgabe gezeigt, dass wir alle stolz darauf sein dürfen, wie sich die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. in den vergangenen 100 Jahren entwickelt haben und zu einem wichtigen Teil der Geschichte der Bundesstadt Bonn geworden sind. Und wir dürfen mit Recht stolz auf unseren Verein sein und auch auf die vielen Menschen, die den Verein zu dem gemacht haben, was er heute ist.

Aber wir freuen uns ja nicht nur über die tolle Vereins-historie, lehnen uns zurück und sagen, das war's! Nein, jetzt heißt es die Zukunft im Sport weiterhin aktiv mitzugestalten und zu zeigen, dass Sport im Verein am schönsten ist!

In einer Gesellschaft, die immer individueller, ich-bezogener und anonymer wird, in der Werte wie Fair Play, Teamgeist und Geselligkeit mehr und mehr zu Worthülsen verkümmern, muss unser Verein mehr denn je Werte wie Sportgemeinschaft und Zusammenhalt verkörpern. Der Verein muss ein Treffpunkt sein und bleiben, in dem Kindern und Jugendlichen die Freude am Sport und an der Bewegung vermittelt wird. Der Verein muss ein Ort bleiben, an dem sich Menschen treffen können, die sich beim Sport kennen lernen, Menschen, die einem gemeinsamen Hobby nachgehen.

Verein heißt aber noch mehr: Fast nebenbei erlernen Kinder und Jugendliche beim gemeinsamen Sport auch demokratische Grundregeln, sie erfahren, was und wieviel Jugendliche bewirken können (etwa über den Jugendausschuss) und können sich über das Ausbildungssystem der Übungsleiter zusätzliche Kompetenzen erwerben. Nicht zuletzt damit zeigt der Verein auch berufliche Perspektiven auf – ebenso wie als Arbeitgeber, der Ausbildungsplätze anbietet und zum Beispiel Zivildienstleistende beschäftigt.



Die SSF Bonn können diese wichtige Aufgabe jedoch nur dann gut erfüllen, wenn es auch in Zukunft Menschen gibt, die sich im Verein engagieren und das Vereinsleben aktiv mitgestalten – sei es als Trainer, Übungsleiter, Betreuer, Helfer oder als Mitarbeiter/-in in den Abteilungsleitungen oder im Vorstand. Wenn wir alle uns fragen, was wir für unseren Verein tun können (und nicht etwa nur umgekehrt!) und wenn wir uns in diesem Geist auf den Weg in die nächsten 100 Jahre begeben, dass muss uns vor der Zukunft nicht bange sein. Dann werden wir weiterhin – trotz der Größe des Vereins insgesamt – ein Sportverein sein, der sich durch soziales Engagement genauso auszeichnet wie durch zukunftsorientiertes Handeln, sportliche Höchstleistung und gemeinschaftliches Handeln. Ein Verein, der vielen Menschen in Bonn und Umgebung eine sportliche und gesellschaftliche Bindung vermittelt, ein Verein für Groß und Klein – als modernen Großverein halt stellen wir uns die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. vor.

Lassen Sie uns also gemeinsam eine möglichst lange Wegstrecke in unserem Verein zurücklegen. Freuen wir uns über die großartige Vergangenheit und gestalten wir die Zukunft mutig und aktiv mit. An die 3000 Kinder und Jugendliche sind Mitglied bei den SSF Bonn – besser kann die Ausgangslage für die Zukunft wohl kaum sein!

Michael Scharf

Michael Scharf
Vorsitzender

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

Wichtig: Ferien und Hallenbelegung

von Donnerstag, den 7. Juli bis einschließlich Freitag, den 19. August 2005 sind Sommerferien. In dieser Zeit finden keine Sportangebote im Offenen Bewegungstreff statt.

Am Montag, den 22. August 2005 bleiben zum Weltjugendtag alle Turnhallen geschlossen. Somit fallen alle Sportangebote des Offenen Bewegungstreffs an diesem Tag aus.

Aus dem Verein nicht mehr wegzudenken: der Offene Bewegungstreff

Sportlich ist bei der Vielzahl von Angeboten fast alles möglich.

16 verschiedene Sportangebote, verteilt auf 51 Termine von Montag bis Freitag: Wirbelsäulengymnastik, Ausgleichs- und Seniorengymnastik, Fitnessangebote für Männer und/oder Frauen, Fitness für Mollige, verschiedene Aerobicangebote, Bodystyling, Thai Bo, Body & Mind, Kurse zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Turngruppen für Kinder von ein- bis bis sechs Jahre oder Volleyball für Einsteiger. Im Winter wie im Sommer werden im Stadion ein Lauffest, Walking- und NordicWalking-Kurse angeboten, sowie im Schwimmbad Wassergymnastik und Aquajogging.

„Offen“ ist der Bewegungstreff auch, was die Sportstätten angeht; zwar finden die meisten Angebote im Sportpark Nord statt, doch sind sechs Kurse „ausgelagert“ in Turnhallen von städtischen

Schulen oder andere Räumlichkeiten, so wie im Stadtteilverein Dransdorf und im Seniorenwohnheim. Festgelegt sind jedoch unsere Zeiten: Alle Angebote finden vormittags zwischen 9.30 und 13 Uhr sowie abends zwischen 17.00 und 21.30 Uhr statt. Mehrere Kinderturngruppen finden nachmittags statt.

Jeder, der mitmachen möchte, kann das (fast völlig) unbürokratisch tun – nötig ist lediglich eine Teilnehmerkarte, die in der Geschäftsstelle der SSF bzw. im Krafraum erhältlich ist. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und man muss auch kein Vereinsmitglied sein, um jederzeit beim Offenen Bewegungstreff einzusteigen; jeder kann selbst bestimmen, wie oft und vor allem welche Sportart er betreiben möchte.

Variabel ist das Angebot auch, was die Kosten angeht: Die Einzelkarte etwa kostet je nach Alter 4 oder 5 Euro, eine Zehnerkarte ist für Vereinsmitglieder schon für 10 und für Nichtmitglieder für 45 Euro bzw. für Kinder und Senioren für 30 Euro erhältlich. Vereins-

mitglieder haben die Möglichkeit, für ein oder zwei Angebote eine Jahreskarte (18 oder 36 Euro für Erwachsene bzw. 15 oder 30 Euro für Senioren und Kinder) zu erwerben, oder bei Nutzung von drei und mehr Angeboten eine Multijahreskarte für 50 Euro für Erwachsene bzw. 40 Euro für Senioren und Kinder.

Genutzt werden die Angebote im Offenen Bewegungstreff von Freizeitsportlern aller Altersstufen – gerade auch von Senioren – und mit stetig steigender Tendenz. Nicht überraschend: Vormittags sind Mütter und Senioren in der Überzahl, abends besuchen vor allem Berufstätige den Offenen Bewegungstreff. Powergruppen wie Thai Bo, Aerobic und Bodystyling werden meist von den Jüngeren besucht, wobei sich aber auch dort die Altersspanne zwischen 25 und 55 bewegt. Wie fit jemand ist, hängt eben nicht zwingend vom Alter ab: Viele „Evergreens“ nutzen mit ihrer Multi-karte in der Tat drei bis sechs Angebote pro Woche und gehören gemessen an ihrer Fitness zu den „Youngsters“.

Dieses Angebot verschiedener Sportgruppen erfordert natürlich auch eine Vielzahl kompetenter Übungsleiter: 19 gut ausgebildete und zuverlässige Übungsleiter leiten die Sportgruppen. Voraussetzung für ihre Tätigkeit ist eine gültige Übungsleiter C-Lizenz und natürlich Praxiserfahrung. Fast alle Übungsleiter besitzen zusätzlich die 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ und bilden sich regelmäßig im gesundheitlichen Sportbereich weiter – ein Aspekt, auf den beim Angebot im Offenen Bewegungstreff großer Wert gelegt wird.

Ich möchte hiermit meinen Dank an alle Übungsleiter aussprechen, die die Sportgruppen des Offenen Bewegungstreffs erfolgreich leiten, und hoffe auf eine weitere gute Zusammenarbeit.

Beatrix Koller-Alan

Nähere Informationen erhalten Sie im Eingangsbereich des Sportparks Nord, bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn oder im Internet unter <http://www.ssf-bonn.de>.

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: Juni 2005

■ **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 (von Mai bis September bei schönem Wetter im Stadion SPN)
Di	18.00 - 19.30 Uhr	Theodor-Litt-Schule
Mi	17.15 - 18.30 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg

■ **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

■ **Fitnessstraining (gemischt)**

Mo	18.45 - 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

■ **Senioren-gymnastik**

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
----	-------------------	----------------

■ **Walking für Alle**

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
Do	19.15 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord

■ **Aqua jogging**

Mi	12.15 - 13.00 Uhr	Sportpark Nord
Do	9.00 - 9.45 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	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

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.

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
Baden	3	3	3	3	3	mind.4	8
von	14.00	06.30	06.30	06.30	06.30	07.00	08.00
bis	—	—	—	—	—	—	—
Uhrzeit	21.30	21.30	22.30	21.30	21.30	17.00	14.45

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

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

Kursangebote

Stand Juni 2005

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: Telefon: 02 28 / 67 68 68,
KölInstr. 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 – 21.00 Uhr	Beginn: 29.08.05
Anfänger	freitags, 20.00 – 20.45 Uhr	Beginn: 02.09.05
Fortgeschrittene	freitags, 20.45 – 21.30 Uhr	Beginn: 02.09.05

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: 01.09.05
Fortgeschrittene	donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr	Beginn: 01.09.05

Basketball für Kinder und Jugendliche

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

Fortgeschrittene	freitags, 15.00 – 16.00 Uhr	Beginn: 02.09.05
Fortgeschrittene	freitags, 16.00 – 17.00 Uhr	Beginn: 02.09.05
Anfänger	dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr	Beginn: 30.08.05

Sportabzeichen

Sportpark Nord im Stadion, Zeitraum Mai bis September (ohne Ferien), Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, kostenfrei, ohne Anmeldung
Nähere Infos: Frank Herboth Telefon 0228/675701

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

Nordic Walking

Sportpark Nord; Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder, Stadion SPN, Walkingsticks gegen Leihgebühr,

Anfänger	mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr	Beginn: 31.08.2005	SPN, Stadion
Anfänger	dienstags, 10.30 – 11.30 Uhr	Beginn: 30.08.2005	SPN, Stadion
Fortgeschritt.	mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr	Beginn: 31.08.2005	Treffpunkt Parkplatz am Römerbad, bitte eigene Walkingsticks mitbringen

Interessenten melden sich bitte in der Geschäftsstelle.

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: KölInstr. 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: KölInstrasse 250; 53117 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Strasse 9; 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: KölInstrasse 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 Josefium 1, 53117 Bonn

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

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

Fortgeschrittene: mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr

Eisrad für Jugendliche (Alter 8 – 14 Jahre)

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 20 EUR für Nichtmitglieder, begrenzte Teilnehmerzahl

Anfänger	montags	16.00 – 17.00 Uhr	Beginn: 29.08.2005
Fortgeschrittene	montags	17.00 – 18.00 Uhr	Beginn: 29.08.2005

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:
dienstags, 19.00 – 19.45 Uhr

Schwimmkurs für Fortgeschr.

(Kraulschwimmen u. Rückenschwimmen) freitags, 19.15 – 20.00 Uhr

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

Aquapower:	donnerstags,	19.00 – 19.45 Uhr
Aquajogging:	donnerstags,	19.45 – 20.30 Uhr
Aquapower (im Lehrbecken):	dienstags,	19.45 – 20.30 Uhr
Aquapower (im stehtiefen Wasser):	Rheinische Kliniken Bonn,	
	samstags,	11.15 – 12.00 Uhr

Präventive Kurse für Erwachsene

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

Wirbelsäulengymnastik: Sportpark Nord, Kursdauer: 11 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder
freitags 9.30 – 10.45 Uhr Beginn: 26.08.2005

Aquafitness (im tiefen Wasser): Sportpark Nord, Kursdauer: 11 Übungsstunden, 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder
donnerstags 10.00 – 10.45 Uhr Beginn: 25.08.2005

Wassergymnastik (im Lehrbecken): Sportpark Nord, Kursdauer: 11 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder
mittwochs 20.00 – 20.45 Uhr Beginn: 24.08.2005

Wassergymnastik (im stehtiefen Wasser): Rheinische Kliniken Bonn, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 70 EUR. Beckentiefe 1,50 m, 29° Wassertemperatur.

montags	15.15 – 16.00 Uhr,	Beginn: 29.08.2005
montags	16.00 – 16.45 Uhr	Beginn: 29.08.2005

Abteilungsangebote (nur für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



Schwimmen

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

Wasserball

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

Tauchen „STA Glaukos“

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

Kanu

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

Tischtennis

Angebot:	Jugendgruppe, Hobbygruppe, Seniorengruppe
Trainingsstätten:	Jahnschule, Sportpark Nord
Auskünfte:	Jörg Brinkmann, 0228/677910
Abteilungsbeitrag:	Erwachsene: 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 SSF Bonn, Geschäftsstelle (Kinder u. Jugendl.) 0228/676868

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, Kampftraining 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.