

BONN



SSFS

Sport-Palette

Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. Ausgabe 395 / Dezember 2005



Bestmögliche Bedingungen
Bonn ist Sonderstützpunkt im Schwimmen



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:

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

Vorstand

Vorsitzender:

Michael Scharf

Stellvertr. Vorsitzender und Technischer Leiter:

Dietmar Kalsen

Stellvertr. Vorsitzende, Öffentlichkeits- u. Lehrarbeit:

Maike Schramm

Finanzreferent:

Manfred Pirschel

Vereinsverwaltung:

Peter Hardt

Koordination der Abteilungen:

Eckhard Hanke

Vereinsentwicklung:

Lutz Thieme

Ehrenpräsident:

Dr. Hans Riegel

Vereinseigenes Bootshaus mit Restaurant:

„Canal Grande“,
Rheinaustr. 269, 53225 Bonn (Beuel),
Tel. 0228/467298

Inhalt

Seite

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles, Editorial	4–5
Vereinsnachrichten	6–9
Jugend	10

Aus den Abteilungen:

Kanu	13
Schwimmen	14–15
Tischtennis	16–17
Leichtathletik	19
Triathlon	20–21
Breitensport	23
Offener Bewegungstreff	12, 24, 25
Kursangebote	26
Abteilungsangebote	27

Impressum

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

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

Redaktion:

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

Redaktionsanschrift:

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

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

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

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

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

Druck:

Druckerei Raabe, Martinsallee 2, 53359 Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht



**Wir gratulieren unseren
Mitgliedern zum runden
Geburtstag ab 50**

Dezember 2005

Roselies Poeppel
Othmar Rahm
Philipp Stricker
Raimund Nake
Klaus Weber
Hans Bosselmann
Joachim Krupp
Jürgen Plagemann
Karl-Heinz Gierschmann
Willi Gruetzmacher
Elmar Steinbach
Ursula Meixner
Michael Endemann
Theo Varnholt
Ingrid Harth
Hans Mueller
Reinhard Puder
Michael Harth
Konstantin Klaffke
Waldemar Magrian
Anne Rohde
Ludwig Bley
Horst Posselt
Hans-Joachim Unkelbach
Günter Panholzer
Heinz Feith
Anton Reinhard

Januar 2006

Manfred Bez
Irmgard Schlotz
Werner Baumann
Uta Braun
Bernd Weggen

Marlies Effern
Herbert Steinhauer
Walter Peschel
Vera Fromme
Ulrike Kaldenbach
Louise Labedzke
Hildegard Merdian
Matthias Scholl
Karin Braun
Inge Silz
Jürgen Schmitz
Barbara Leinberg
Edith Schuetz
Mechtild Schmidt
Ingrid Berger
Verena Mueller
Margret Albers
Wolfgang Kopka

Heinz Dieter Bueschken
Eckhard Bachmann
Hans Wolter
Eva Hildenbrand
Anni Grommes
Otto Sammann
Marja-Liisa Ebsen
Margret Schubert
Jürgen Friedrich
Hermann Hermesen
Richard Schoenl
Günter Meller
Bernd Hansen
Herbert Schroeder
Erika Welsch
Sigrid Schuetze
Josef Berkenheide



*** SSF-Termine ***

Do. 22.12.05	Weihnachtsturnier der Volleyball-Abteilung
Do. 12.01.06	Delegiertenversammlung
10.-12.02.06	SSF-Meeting im Frankenbad
Mo. 27.02.06	Rosenmontagszug mit dem SSF-„Kamellebomber“
Do. 16.03.06	Gesamtvorstandssitzung
07.-14.04.06	Ferienfreizeit in Schloss Dankern
Do. 22.06.06	Gesamtvorstandssitzung
Do. 17.08.06	Gesamtvorstandssitzung
Sa. 02.09.06	SSF Festival auf dem Münsterplatz
Do. 14.09.06	Delegiertenversammlung
Do. 07.12.06	Nikolausfeier im Sportpark Nord
Do. 14.12.06	Gesamtvorstandssitzung

Redaktionsschluss für die nächste Palette: 01. Januar 2006



**Frohe und gesegnete Weihnachten
und einen guten Rutsch ins neue Jahr**
wünschen die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.
allen Vereinsmitgliedern, Förderern, Freunden und Bekannten.

Der Vorstand

Michael Scharf
Vorsitzender



Über sportlichen Rückenwind, falsche Zahlen und einen fairen Umgang

Jetzt ist es offiziell. Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn sind Sonderstützpunkt im Schwimmen. Neben Essen, Wuppertal und Dortmund ist Bonn der vierte Sonderstützpunkt im Land NRW, d.h. ein regionales Zentrum des leistungsorientierten Schwimmsports. Bonn also ist der Anlaufpunkt für das Rheinland. Dank der sportlichen Erfolge, der guten Infrastruktur in Bonn und der langen schwimmsportlichen Tradition hat Bonn den Zuschlag bekommen. Mein persönlicher Dank gilt stellvertretend dem Abteilungsleiter unserer Schwimmer, Klaus Rommerskirchen, und dem Trainer der 1. Mannschaft, Martin Grabowski. Beide haben sich stark für den Sonderstützpunkt engagiert. Ein gutes Konzept und persönliches Engagement waren ausschlaggebend für die Wahl Bonns. Ich wünsche der Schwimmabteilung, dass sie jetzt mit noch mehr „Rückenwind“ ihren Weg konsequent fortsetzt, die schwimmsportlichen Talente aus Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis in die nationale Spitze zu bringen.

Können wir bei diesem Thema optimistisch in die Zukunft schauen, so macht mir die Entwicklung bezogen auf unser Schwimmbad derzeit Sorgen.

Zur Erinnerung: Der neue NRW-Innenminister Dr. Ingo Wolf hielt auf der konstituierenden Sitzung des Sportausschusses des Landtages NRW am 6. September eine „Einführung in die Sportpolitik der Landesregierung für die 14. Wahlperiode“, aus der ich zitiere: „Die Bedingungen des Sports werden in einer Partnerschaft von Staat und organisiertem Sport, zwischen Land, Kommunen, Verbänden und Vereinen gemeinsam geschaffen. ... Die außerordentlich schwierige Lage der öffentlichen Haushalte engt die Möglichkeiten des Staates ein. Aber auch unabhängig davon erfahren wir doch gerade im Sport, dass vieles durch private Initiativen besser bewältigt werden kann, als durch staatliche Reglementierung. Die Vereine vor Ort geben uns dafür täglich ein Beispiel. ... Bestimmte Rahmenbedingungen müssen von uns gesichert werden, insbesondere Infrastrukturmaßnahmen und Sportstätten erfordern unser Engagement. Unser ganz besonderes Anliegen gilt dem Schwimmen, einer elementaren Bewegung. Die erschreckend hohe Anzahl von Nichtschwimmern ist bekannt. Die Entwicklung und insbesondere auch die Zahl der ertrunkenen Kinder ist uns ein Ansporn für neue Anstrengungen.“ Daher, so der Innenminister, solle es eine landesweite Aktion „Schwimmen lernen“ geben.

Eigentlich könnten wir uns jetzt genussvoll zurücklehnen und feststellen, dass gerade die SSF Bonn ein Musterbeispiel für viele dieser Aussagen sind. Wir bemühen uns seit vielen Jahren gemeinsam mit Politik und Verwaltung darum, die Zukunft nicht zu verspielen. Ich erinnere an die Erneuerung der Elektrik im Schwimmbad, den Austausch der Duschköpfe, was gewaltige Wassereinsparungen brachte, die Erneuerung der Filteranlage und den Öko-Check. Alle Maßnahmen sind auf Anregung und großteils auch mit Mitteln der SSF Bonn realisiert worden. Angesichts der Schließung des Viktoriabades wegen einer defekten Filteranlage wird deutlich, wie vorausschauend wir gehandelt haben. Sehr gut erinnern wir uns auch an die in der Bonner Presse festgehaltene Feststellung des Amtsleiters des Bonner Sport- und Bäderamtes, dass die Stadt Bonn umgehend helfen würde, sofern an unserem Becken etwas passieren würde.

Soweit so gut, aber glauben wir noch an den alten Grundsatz der Solidargemeinschaft zwischen Sport, Politik und Verwaltung? Der Grundsatz hieß: Die Städte stellen den Vereinen die Sportstätten zur Verfügung und unterhalten diese und die Ver-

eine füllen die Sportstätten mit Leben. Warum ich hierauf so ausführlich eingehe?

Derzeit liegt dem Bonner Rat ein Antrag des Bürgerbundes zur Prüfung der finanziellen Situation unseres Bades im Sportpark Nord vor. Stimmt, in einer Zeit, wo wenig Geld da ist, gehört alles auf den Prüfstand.

Was mich aber „auf die Palme bringt“, sind die dem

Antrag des Bürgerbundes zugrunde liegenden Zahlen. Dass die Höhe der Energiekosten im gesamten Sportpark Nord in ihrer direkten Zuteilung auf einzelne Bereiche nur geschätzt werden konnten, da es keine separaten Unterzähler gibt, die beispielsweise festhalten, wie hoch der Energieverbrauch im Schwimmbad im Vergleich zur Sporthalle, zum Krafraum oder zu anderen Bereichen im Sportpark Nord ist, wissen wir, seit wir als Verein vor fünf Jahren einen Öko-Check für den Sportpark durchgeführt haben. Dieser Nachteil kann ausgeglichen werden, indem man anhand von Vergleichsberechnungen für andere Sportstätten zu validen Werten kommt. Wieso aber wurden in der Vorlage Betriebskosten in Höhe von 331.000 Euro auf unser Schwimmbad aufgeschlagen? Ich weiß nicht, ob es sich dabei um Kosten für die „Grünkolonne“ oder die Hallenwarte im Sportpark Nord oder um städtische Verwaltungskosten handelt, die ohne inhaltlichen Bezug auf das Bad umgelegt werden. Ich weiß jedoch, dass diese Kosten nicht zu unserem Bad gehören und dafür sorgen, dass unser Bad (das im Kosten-Nutzen-Vergleich mit Abstand günstigste Bad in Bonn) plötzlich einen so großen Zuschussbedarf hat, dass hier vollkommen zu Recht Fragebedarf bestünde, wenn diese Zahlen korrekt wären.

In einigen Städten und Kommunen, denen wir unser SSF-Modell vorgetragen hatten, führt ein Modell ähnlich dem der SSF in Bonn zu Kosteneinsparungen. In Bonn wird eine offene Diskussion mit uns darüber zu führen sein, wie man das SSF-Modell gemeinsam für die Stadt nutzen kann (dann aber bitte mit richtigen Zahlen!). Oder versteckt sich hinter den falschen Zahlen etwa die Absicht, das SSF-Modell in Misskredit zu bringen? Zufall oder System? Das werden die nächsten Wochen zeigen.

Dass wir unabhängig von den Zahlen eine Menge von guten sportfachlichen Gründen für unser Modell anführen können (unter anderem auch die jährliche Ausbildung von 250 Kindern zu sicheren Schwimmern), lasse ich einmal ganz außen vor. Aber ich wollte Sie, sehr geehrte Mitglieder, an dieser Stelle informieren, damit Sie sich aktiv in die Diskussion einschalten können. In diesem Jahr ist das Erfolgsmodell SSF Bonn 100 Jahre alt geworden und wir wollen auch in den nächsten Jahren Zukunft gestalten. Dafür aber erwarten wir auch einen fairen Umgang mit einem Verein, der für mehr als 8.000 Bürger und Bürgerinnen unserer Stadt zu einer sportlichen Heimat geworden ist.

Michael Scharf

Ihr Michael Scharf
Vorsitzender





Infos zu Mitgliederfragen

Beiträge – Ermäßigungen – Kündigungen – Neue Ausweise

Liebe Mitglieder,
die Beitragsrechnung für 2006 steht an.

Ab 2006 bieten wir Ihnen Magnetstreifenkarten als Mitgliedsausweise!

Diesbezüglich wird Ihnen im Dezember ein Informations-schreiben zugehen.

Nachfolgend einige Antworten auf häufig gestellte Fragen:

Eine Kündigung der Mitgliedschaft zum 31.12.2005 ist jetzt nicht mehr möglich. Der nächstmögliche Zeitpunkt zu kündigen ist der 31.12.2006. Bitte beachten Sie, dass dies immer in schriftlicher Form, möglichst per Einschreiben bis 30.09. zur Geschäftsstelle erfolgen sollte.

Dies gilt auch für alle kostenpflichtigen Abteilungen (Kraft-
raum, Triathlon, Tauchen, Kanu, Tischtennis, und Ski, bei

Tanzen gilt eine quartalsweise Kündigung)

Die Rechnung bzw. das Anschreiben mit dem Ausweis geht bei einer Familienmitgliedschaft immer nur an den Zahler (das kann auch ein Kind sein, wenn es vor dem Erwachsenen im Verein war!). Es ist nicht möglich alle Familienmitglieder namentlich aufzuführen. Der Status der Familienmitgliedschaft (z. B.: 2 Erw. oder 2 Erw/2 Jug oder Jugendliche bis 18) ist aber in jedem Schreiben aufgeführt.

Wir bitten alle, die uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben, ihre Bankverbindung zu überprüfen. Die Daten, die bei uns hinterlegt sind, finden Sie in dem Anschreiben an Sie.

Wenn es nach dem Einzug des Jahresbeitrages Rückbuchungen gibt, werden wir von der je-

weiligen Bank mit bis zu 8 Euro pro Rückbuchung belastet.

Liegt der Fehler nachweislich beim Mitglied, muss das Mitglied die Rückbuchungsgebühren tragen.

Bitte überprüfen Sie sorgfältig Ihre Daten und teilen Sie uns rechtzeitig Änderungen mit. Sie ersparen uns allen, auch Ihnen, Zeit und Kosten! (Im vergangenen Jahr hatten wir ca. 350 Euro nur an Rückbuchungsgebühren)

Alle Einzelm Mitglieder vom Jahrgang 1987 bis 1979 haben, auch wenn sie noch Schüler sind oder sich in einer Ausbildung befinden, den Zahlerstatus „Erwachsene“. Jeder, der bis zum 30.04.2006 den aktuellen Ausweis (Schüler, Student, Azubi etc.) vorlegt, hat Anspruch auf die Differenz von 21 Euro zum Jugendbeitrag. Man kann uns entweder die Kopie

des Studenten/Schüler-Ausweises zuschicken oder kommt persönlich in der Geschäftsstelle vorbei und je nach Zahlweise werden die 21 Euro verrechnet bzw. ausgezahlt.

Innerhalb einer Familienmitgliedschaft besteht auch die Möglichkeit für Schüler, Studenten, Azubi etc. der Jahrgänge 1987 bis 1979 unter Vorlage der entsprechenden Nachweise Rabatt zu bekommen. Für jede berechnete Person gibt es pauschal 8 Euro Ermäßigung.

Wer an unserem „Offenen Bewegungstreff“ teilnimmt, zählt ab Jahrgang 1946 und älter als „Senior“ und hat Anspruch auf den reduzierten Tarif, sowohl bei den Zehner-, als auch den Jahreskarten.

Sollten jetzt dennoch Fragen auftauchen, können Sie uns natürlich gerne in der Geschäftsstelle anrufen.

Telefon: 0228-67 68 68

Mo, Mi, Fr: 13.00 – 17.00 Uhr

Di 9.00 – 18.00 Uhr

Do 9.00 – 20.00 Uhr






SCHLAFSYSTEME
WASSERBETTEN • MATRATZEN • LUFTBETTEN



DAS TRAUM DUO

MATRATZE EVOLUTION & RAHMENLOSE UNTERFEDERUNG



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.

SSF Mitglieder erhalten bei uns 15% * Rabatt!



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



Mitgliedsbeiträge 2006

Laut Mitgliederversammlung vom 28. Juni 2005 (nachzulesen in der Oktober-Ausgabe der Sport Palette) lauten die Mitgliedsbeiträge ab 2006 wie folgt:

Grund-Beitragstabelle 2006

Mitgliedszahl	Jahresbeitrag
1 Jgdl	96,00
2 Jgdl	150,00
3 Jgdl	198,00
4 Jgdl	225,00
1 Erw	117,00
2 Erw	213,00
3 Erw	282,00
4 Erw	330,00
5 Erw	351,00
1 E / 1 J	171,00
1 E / 2 J	213,00
1 E / 3 J	240,00
1 E / 4 J	273,00
2 E / 1 J	231,00
2 E / 2 J	255,00
2 E / 3 J	285,00
2 E / 4 J	306,00
3 E / 1 J	267,00
3 E / 2 J	297,00
3 E / 3 J	318,00
3 E / 4 J	363,00
4 E / 1 J	339,00
4 E / 2 J	363,00
4 E / 3 J	375,00
4 E / 4 J	423,00
5 E / 1 J oder Großfamilie	432,00

Abteilungsbeiträge

Zusatzpflichtige Abteilungen	Jahresbeitrag €
Triathlon Erw.	30,00
Triathlon 16-18 J.	10,00
Tauchen	25,60
Kanu Erw.	25,60
Kanu Jug.	20,50
Ski	7,00
Kraftraum	76,70
Tischtennis	15,00
Tanzen	30,70*

* pro Quartal

An alle Rechnungszahler!

Wir haben ca. 1300 Mitglieder, die per Rechnung ihre Beiträge begleichen - der Verwaltungsaufwand dafür ist natürlich recht hoch.

Das Erstellen und Verschicken der Rechnungen und danach noch das Verschicken der Ausweise bedeuten erheblich mehr Arbeitszeit und Kosten als einmal die Jahresanschriften mit den Ausweisen an die Mitglieder zu senden, die uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben.

Es wird in absehbarer Zeit für Rechnungen eine Extragebühr erhoben.

Falls sie die Zahlweise von Rechnung auf Einzug ändern möchten, füllen sie das Formular aus und senden Sie es an die Geschäftsstelle:

SSF Bonn, Kölnstr. 313 A, 53117 Bonn



Einzugsermächtigung

Bitte den Beitrag ab 2006 ☐ ab 2007 ☐ einziehen

☐ Herr ☐ Frau

Mitgliedsnr.: _____

Zuname _____

Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Ich ermächtige widerruflich die SSF Bonn 1905 e.V., die zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit mittels Lastschrift abzubuchen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Für evtl. Rückbuchungsgebühren habe ich aufzukommen.

Bankleitzahl _____

Konto-Nr.: _____

Geldinstitut: _____

Zahlungsweise: **Grundbeitrag nur jährlich**

Bonn, den _____

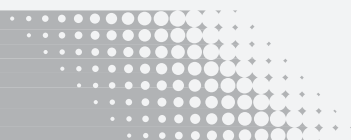
Unterschrift des Kontoinhabers



Immer eine Länge voraus mit der RVK

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

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



RVK
Regionalverkehr Köln GmbH



Einladung zum Volleyball-Weihnachtsturnier

der SSF Fortuna Bonn am Donnerstag, 22. Dezember 2005
ab 18.00 Uhr Sporthalle im Schulzentrum Tannenbusch



Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der SSF Bonn und liebe Gäste. Alle Teilnehmer werden je nach Spielstärke, Größe, Alter, Schönheit und Körpergewicht in verschiedene Mannschaften eingeteilt.

Turnier-Beginn: 18.30 Uhr

Einschreibung bis spätestens 18.15 Uhr

Turnierende: ca. 22.00 Uhr, anschließend Siegerehrung

Für Sieger und alle Platzierte gibt's große und kleine Preise. Getränke und kleine Knabbereien stiftet der Verein !!!

SSF Fortuna Bonn (Abteilungsvorstand)



Stiftung Sport
der Sparkasse in Bonn

Stiftung Sport der Sparkasse unterstützt die SSF mit 27.023 Euro

In diesem Jahr werden die SSF Bonn von der Stiftung Sport der Sparkasse in Bonn mit 27.023 Euro unterstützt. Insgesamt zahlt die Stiftung im Jahr 2005 den stolzen Betrag von 140.000 Euro für die Nachwuchsarbeit in Bonner Sportvereinen aus.

Das Geld fließt in 40 verschiedene Projekte, die fast das ganze Spektrum des Bonner Sports abdecken: Unterstützt werden begabte Nachwuchssportler in rund 20 Sportarten zum Beispiel Leichtathletik, Fechten, Schwimmen, Tennis und Basketball. Die Stiftung fördert in erster Linie Trainerkosten und die Anschaffung von Sportgeräten. „Qualifizierte Trainer und optimales Material zählen neben den Sportstätten selbst zu den wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreichen Sport“, erläutert Wolfgang Rindermann, Vorstandsvorsitzender der Stiftung. „Wir freuen uns sehr, dass wir in diesem Jahr auch die guten Leistungen Ihres Vereins honorieren können.“

Die Stiftung Sport wurde 1988 eingerichtet und verfügt über ein Gesamtvermögen von 4,6 Millionen Euro. In den vergangenen 17 Jahren hat sie über 500 Förderanträge bewilligt und 2,5 Millionen Euro zur Verfügung gestellt.

Alles aus einer Hand.

Eventplanung

Von der Idee und Planung ...



... über den Aufbau ...



... bis hin zur Durchführung mit Catering und Personal.



Veranstaltungsfoto: 4. Bonner Weihnachtsfeier

Ulrich Hütten
GastronomieMarketing

Fon 0 22 33 / 96 53 80
Fax 0 22 33 / 96 53 81
Mobil 01 79 / 1 35 30 36

e-mail info@gastronomiemarketing.de
web www.gastronomiemarketing.de



Ballett für Superhelden



Jeder weiß es: Unsere SSF-Kids sind cool, topfit wie Superhelden und sportlich wie Batman in seinen besten Jahren! Und nicht nur das – selbst in Sachen Ballett bewiesen sie in der diesjährigen SSF-Herbstfreizeit ungeahntes Talent.

Am 10. Oktober trafen sich 40 Jungen und Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren im Sportpark Nord. Das Betreuer-

team (Inga Eimann, Bettina Overstolz, Mario Mittermüller, Domenico Nastasi, Sebastian Meisner, Christian Theisges) sollte in den folgenden fünf Tagen für Action sorgen.

In vergangenen Freizeiten hat sich der Olympic Day am ersten Tag etabliert, so konnte sich auch diesmal wieder jede der vier Gruppen ein Spiel, einen Wettkampf oder ein Turnier ausdenken, an dem die jeweils anderen dann teilnehmen durften. Diesmal standen neben Staffelspielen Tauziehen, Hockey, Hula-Hoop und Ballett auf der Wunschliste der Kinder.

Letzteres war freilich ungewöhnlich – zumal es sich bei den Organisatoren um eine reine Jungengruppe handelte. Gleichwohl wurde die gestellte Aufgabe mit einem Maß an Kreativität, Ausdruck und tänzerischem Geschick umgesetzt, angesichts dessen Nurejew vor Neid aus den Tanz-Schlappchen gekippt wäre.

An den drei folgenden Tagen standen Schwimmen, Basket-, Fuß- und Zombiball auf dem Programm, Pantomime, Tischtennis, Kampfsportarten, Trampolin und mehr, wobei Kinder und Betreuer wahrlich heldenhaften Einsatz zeigten!

Bei einem Abschlussbesuch bei der Spielmesse in Essen wurden neue Spiele begutachtet, bestaunt und getestet und lud ein Fun-Park mit Riesenrutsche, Bungee-Trampolin, Hüpfburgen und einem Schiff zum ausgiebigen Toben ein. Eine spektakuläre Ferienwoche liegt hinter uns und unsere Kids sind wieder in Topform für neue Heldentaten!

Christian Theisges

Seilchen springen auf dem Schwebebalken



Nach dem tollen Erfolg im vergangenen Herbst sollte es in diesem Jahr mindestens genauso so schön werden: Zum zweiten Mal also luden die SSF in den Herbstferien zur von Inga Eimann initiierten und durchgeführten Trampolinwoche ein.

Durch vielfältige Bewegungsübungen und Einsatz von Turngeräten sollten vor allem die Koordination geschult und diverse Bewegungserfahrungen gesammelt werden. Fast alle Kinder der 15-köpfigen Gruppe erlernten am kleinen Trampolin den Salto vorwärts. Streck-, Hock- und Grätschsprung beherrschten die meisten auch am großen Trampolin. Gymnastische Bänder und Reifen, Schwebebalken, Stützbarren, Lüneburger Walze, Einradfahren und Rollbrettrennen rundeten das Angebot ab.

Michael Brandhorst, früher Leistungsturner, motivierte als Betreuer zum Mittern durch seine auf dem Punkt gedrehten Salti.

Am Ende der Woche zeigten alle Kinder ihren Eltern ihre fleißig eingeübten Kunststücke. Fantasie und Kreativität waren keine Grenzen gesetzt! Wer traut sich schon zu, minutenlang einen Hula-Hoop-Reifen zu drehen? Die sechsjährige Tatjana Lamersmann drehte den Hula-Hoop sogar auf dem Schwebebalken und Katharina Schott auf der rollenden Lüneburger Walze. Nicholas Dehnen sprang locker über das Seilchen auf dem Schwebebalken, nur um einige zu nennen.

Betreuer und Teilnehmer waren danach jedenfalls einer Meinung: Mit dieser bunten Zirkusvorstellung ging eine spannende Woche zu Ende.

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

Wir sagen Dankeschön!!

Der Jugendausschuss der SSF Bonn bedankt sich zum Ende des Jahres bei allen Helfern und Helferinnen ganz herzlich für das ehrenamtliche Engagement und die Unterstützung im abgelaufenen Jahr. Ohne die fleißigen Vereinsmitglieder wäre die Durchführung vieler Veranstaltungen, Ferienfreizeiten und Aktionen nicht möglich gewesen.

Ein Jugendausschuss kann Maßnahmen zwar planen, aber er kann sie nicht umsetzen, wenn er nicht einen Verein mit vielen Helfern hinter sich hat, die ihn unterstützen und mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir würden uns sehr freuen, wenn diese tolle Zusammenarbeit auch im kommenden Jahr so gut bleibt, wie in dem nun hinter uns liegenden.

Allen Vereinsmitgliedern wünscht der Jugendausschuss eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr und freut sich auf die vielen Aktionen, die wir wieder mit Unterstützung der vielen fleißigen Helfern und Helferinnen durchführen wollen.

Astrid Schramm (Jugendwartin)



ACTIVE

RUNNING-CENTER

www.active-bonn.de



Running - Walking - Triathlon

Kölnstr. 25 - 53111 Bonn

gegenüber Stiftsplatz



**Ausrüstung, Beratung und Kurse für
Läufer, Jogger, (Nordic-) Walker, Fitness-
begeisterte und alle, die damit anfangen wollen.**



www.lex-laufexperten.de

Passfoto
nur für Multikarte
sofern bisher noch
keine Jahres-
oder Multikarte
beantragt wurde

Offener Bewegungstreff

Antrag auf 1 bis 2 Jahreskarten / Multi-Jahreskarte 2006



Nur für Mitglieder der SSF Bonn möglich!!!

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Hiermit beantrage ich (bitte ankreuzen)

- ☐ 1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote des „Offenen Bewegungstreffs“ (50 EUR bis 59 Jahre, 40 EUR ab 60 Jahre)
- ☐ 1 Jahreskarte für 1 Angebot des „Offenen Bewegungstreffs“ (18 EUR bis 59 Jahre, 15 EUR ab 60 Jahre (bitte 1 Angebot ankreuzen))
- ☐ 2 Jahreskarten für 2 Angebote des „Offenen Bewegungstreffs“ (36 EUR bis 59 Jahre, 30 EUR ab 60 Jahre (bitte 2 Angebote ankreuzen))

Bis 59 Jahre = Jg. 1947 u. jünger. Ab 60 Jahre = Jg. 1946 u. älter

Angebot	Tag/Uhrzeit	Ort	Angebot	Tag/Uhrzeit	Ort
Wirbelsäulengymnastik			Body Styling		
☐ für Alle	Mo 10.00 - 11.15	Sportpark Nord	☐ für Alle	Mo 19.45 - 21.15	Sportpark Nord
☐ für Alle	Mo 11.15 - 12.30	Sportpark Nord	Thai-Bo		
☐ für Alle	Mo 18.15 - 19.30	Josefshöhe	☐ für Alle	Do 18.15 - 19.45	Sportpark Nord
☐ für Alle	Di 18.00 - 19.30	Theodor-Litt-S.	Walking für Alle		
☐ für Alle	Mi 17.15 - 18.30	Ludw.-Erhard-K.	☐ für Alle	Mi 11.00 - 12.00	Sportpark Nord
☐ mit Entspannung (für Alle)	Do 18.00 - 19.15	Theodor-Litt-S.	Lauftreff		
☐ für Alle	Fr 9.30 - 10.45	Sportpark Nord	☐ für Anfänger	Di 18.00 - 19.00	Sportpark Nord
Rückenfit			☐ für Fortgeschrittene	Di 19.00 - 20.00	Sportpark Nord
☐ für Alle	Do 20.00 - 21.30	Ludw.-Erhard-K.	Wassergymnastik		
Ausgleichsgymnastik			☐ für Alle	Mi 19.15 - 20.00	Sportpark Nord
☐ für Alle	Do 11.00 - 12.30	Sportpark Nord	☐ für Alle	Do 19.15 - 20.00	Sportpark Nord
☐ im Sitzen f. ältere Senioren	Di 10.00 - 11.15	Josefshöhe	Aquajogging		
Seniorengymnastik			☐ für Alle	Mi 12.15 - 13.00	Sportpark Nord
☐ gemischt	Mi 9.30 - 10.45	Sportpark Nord	☐ für Alle	Do 9.00 - 9.45	Sportpark Nord
☐ gemischt	Do 10.00 - 11.00	Sportpark Nord	☐ für Alle	Do 10.00 - 10.45	Sportpark Nord
Body and Mind			☐ für Alle	Fr 11.00 - 11.45	Sportpark Nord
☐ für Alle	Di 19.30 - 21.00	Theodor-Litt-S.	Volleyball		
Kräftigung Tiefenmuskulatur			☐ für Anfänger	Fr 18.30 - 20.00	Sportpark Nord
☐ für Alle	Fr 11.00 - 12.30	Sportpark Nord	Kinderturnen 1,5 - 3 Jahre		
☐ für Alle	Fr 19.00 - 20.00	Sportpark Nord	☐ mit Eltern	Di 9.30 - 10.30	Sportpark Nord
Fitnesstraining			☐ mit Eltern	Di 10.30 - 11.30	Sportpark Nord
☐ für Alle	Mo 18.45 - 20.00	Sportpark Nord	☐ mit Eltern u. Geschwistern	Do 17.00 - 18.00	Sportpark Nord
☐ für Alle	Mi 19.00 - 20.00	Sportpark Nord	Kinderturnen 4 - 6 Jahre		
☐ für Alle	Mi 20.00 - 21.30	Sportpark Nord	☐ mit Eltern u. Geschwistern	Do 16.00 - 17.00	Sportpark Nord
☐ für Mollis (geplant)	Di 17.00 - 18.00	Sportpark Nord	Kinderturnen 3 - 4 Jahre		
☐ für Frauen	Mi 10.00 - 11.00	Dransdorf	☐ mit Eltern	Fr 17.00 - 18.00	Sportpark Nord
☐ für Frauen	Mi 20.00 - 21.30	Gottfr.-Kinkel RS	Kinderturnen 5 - 6 Jahre		
Aerobic			☐ ohne Eltern	Fr 16.00 - 17.00	Sportpark Nord
☐ für Senioren	Di 11.30 - 12.45	Sportpark Nord			
☐ Fatburner (für Alle)	Mo 18.30 - 19.30	Sportpark Nord			
☐ für Alle	Do 17.30 - 19.00	Sportpark Nord			
☐ Schon-/Einsteiger (für Alle)	Fr 18.00 - 19.00	Sportpark Nord			

Ich bin darüber informiert worden, dass die Jahres- und Multi-Jahreskarten NICHT ÜBERTRAGBAR sind! Bei Nichtnutzung der Kurse sind keine Rückerstattungen möglich! Ich erkenne die Bedingungen des „Offenen Bewegungstreffs“ der SSF Bonn an. Die Zahlung erfolgt so wie der Beitrag für die Mitgliedschaft in den SSF Bonn, per Lastschrift oder per Rechnung!

Ort, Datum

Unterschrift





Harmonischer Start in die neue Saison:

Über Stock und Stein, durch Wälder und Wehre

Spannende Herbstfahrt
am Oberrhein

Pünktlich zum Start des Kanuten-Kalenders im Oktober eröffneten die SSF-Kanuten die neue Saison mit der ersten der beiden jährlich stattfindenden Herbstfahrten. Diese Mehrtagesfahrt führte uns wieder an den Oberrhein. In Anbetracht der fortgeschrittenen Jahreszeit wurde nicht gezeltet, sondern auf den Komfort einer bereits bewährten Unterkunft im Naturfreundehaus in Wiesenthal zurückgegriffen.

Wieder wurde unser Elan mit einer Vielfalt von idyllischen, herbstlichen Natureindrücken und harmonischer Stimmung reichlich belohnt. Am Samstag befuhren wir die untere Lauter, ein schmales Flüsschen im südlichen Pfälzerwald und Grenzfluss zu Frankreich. Im ersten Teil war das Wasser glasklar, die Algen leuchteten hellgrün und gaben dem leider regnerischen Tag freundliche Farbtupfer. Gelegentlich erforderte der bis weit in den Fluss ragende Bewuchs der Uferböschung ganz ungewohnte Fahrttechniken. Um uns mit dem Paddel nicht hoffnungslos im Geäst zu verkeilen, tauchten wir es biberschwanzmäßig parallel zum Boot mit

dem hinteren Paddelblatt ins Wasser und bewegten uns mit leicht kreisenden Paddelschlägen fort. Ansonsten war der Fluss leicht zu befahren, mit mäßiger Strömung und einigen Umtragestellen. Eine Überraschung, bei der dann Teamarbeit angesagt war, gab es dann doch: Ein Mühlenwehr in einer Ortsdurchfahrt, letztes Jahr noch problemlos zu durchfahren, war komplett abgesperrt. Mit vereinten Kräften und Rüberleitern hievtin wir die Boote über eine der Fluss überspannende Brücke und setzten hinter dem Wehr wieder ein.

Weiter lockten die ebenso naturbelassenen Kleinflüsse Zorn und Moder mit sehr spannenden und ruhigen Fahrten entlang bizarrer Buntsandsteinfelsen, durch Wälder und Wiesen, die durch das eine oder andere, meist befahrbare Schott aufgelockert wurden. Auch die Fahrt durch die Naturschutzgebiete des Taubergießens, ein Alarmsystem des Rheins, in das wir in Wyhl am Kaiserstuhl einsetzten, war äußerst idyllisch, aber nur mit einem kundigen Fahrtenleiter durchzuführen. Hier konnte man sich beim Paddeln ernsthaft verfahren! Ohne unseren bewährten Abteilungsleiter Hubert Schick hätten wir uns mit

Sicherheit mehrmals in den urwaldähnlichen Auenwäldern des Überflutungsbereichs des Rheins mit seinen Altwässern und zum Teil tauben Seitenarmen verfahren! Ohne Ortskenntnis wäre man auch kaum auf die Idee gekommen, dass man, um einem Flusslauf weiter zu folgen, einen Kanal – hier den Leopoldskanal – überqueren muss.

Im Gegensatz dazu stand die Fahrt auf der Ill, die uns auf dem Wasserweg durch das pulsierende Strassburg führte und uns einen interessanten Blick vom Fluss auf die Altstadt des kleinen Venedig Frankreichs bot. Hier konnten wir sogar als Attraktion für die Touristen erhalten, die bei inzwischen wieder gutem Wetter reichlich durch die Straßen flanierten.

Um aufhören zu können, wenn es am schönsten ist, stellte am

Tag der Rückfahrt die obere Lauter ihre ganz besonderen Ansprüche an die akrobatischen Fähigkeiten der Kanuten. Da sehr naturbelassen, wurde uns der Weg durch zahlreiche Baumhindernisse versperrt, die es zu überwinden galt. Insgesamt wurden mehr als 30 solcher Hindernisse gezählt, von denen aber tatsächlich nur vier unbedingt umtragen werden mussten. Bei relativ geringer Strömung konnte hier jeder gefahrlos die jeweils für ihn günstigste Technik entwickeln, ob drunter, drüber oder mitten durch das Gestrüpp! Eine gute Vorbereitung für die im Winter stattfindenden Fahrten in der Eifel!

Als nächsten Termin freuen wir uns auf die zweite Herbstfahrt in die Heide und überhaupt auf einen weiterhin erfolgreichen und harmonischen Verlauf der neuen Saison 2005/2006.

Dagmar Böhmer und
Kirsten Scharf

Wir haben uns geschafft ...

Wie auch in den vergangenen Jahren führten uns unsere Paddelabenteuer wieder in die ganze Welt; wer's wild wollte, fuhr in die Schweiz, nach Frankreich oder ins Kanucamp nach Österreich, wem es hier zu heiß war, der floh nach Sibirien oder Alaska und wer lieber ruhige Gewässer mag, fuhr nach Venedig, in die Heide, zum Oberrhein. So sammelten wir auf über 128 Flüssen und Gewässern rund 79.000 Kilometer – genügend Punkte um dieses Mal ohne „fremde Hilfe“ am Bezirkswettbewerb teilzunehmen. Da kein Verein im Bezirk so fleißig war wie wir, stehen wir dieses Jahr auf dem Siegereckchen ganz oben.

Hoffmann, Brigitte	6799 km	Schrick, Hubert	6965 km
Severin, Gaby	5311 km	Tschörtner, Uli	5724 km
Ptok, Christine	3304 km	Koch, Klaus	4697 km
Koch, Gabi	2844 km	Lange, Herbert	3806 km
Scharf, Kirsten	2757 km	Düren, Walter	3682 km
Niethen, Susanne	2613 km	Obenaus, Bernd	1950 km
Lange, Sibylle	1847 km	Mühlhaus, Wolfgang	1634 km
Roder, Elke	1278 km	Ludwig, Ernst	1482 km
Mester, Susanne	997 km	Mester, Peter	1453 km
Apel, Brigitte	859 km	Holubek, Dr. Reinhard	1409 km

Anzeige Raabe



Sonderstützpunkt Schwimmen Bonn – Erftstadt – Köln

Bestmögliche Bedingungen

Förderung und Unterstützung für junge Schwimmer – Urkunden bei Feierstunde offiziell übergeben

Mit Beginn des neuen Schwimmjahres hat der Sonderstützpunkt Schwimmen im Bereich des Schwimmbezirkes Mittelrhein „Bonn – Erftstadt – Köln“ seine Arbeit aufgenommen. Er war zum 1. Juli 2005 eingerichtet worden und ist nach Essen, Wuppertal und Dortmund der vierte Sonderstützpunkt des Schwimmverbandes Nordrhein-Westfalen.

Im Rahmen einer kleinen Feierstunde mit zahlreichen Gästen aus Sport und Politik überreichte der Schwimmwart des SV NRW, Peter Blau, in Bonn am 25. Oktober offiziell die Ernennungsurkunden.

In ihrer Begrüßung äußerte Maike Schramm, die Geschäftsführerin des stützpunkttragenden Vereins SSF Bonn 1905 e.V. ihre Freude darüber, dass der SV NRW diesen Sonderstützpunkt im Jahr des 100-jährigen Bestehens der Schwimm- und Sportfreunde in der Bundesstadt eingerichtet habe. Sie dankte allen, die dies sportpolitisch vorbereitet und realisiert hätten, namentlich dem Schwimmwart des SV NRW, Peter Blau, Landestrainer Rudi Böhm, dem Vorsitzenden des Schwimmbezirks Mittelrhein, Fred Glaß, sowie von Seiten der SSF Bonn dem Abteilungsleiter Schwimmen Klaus Rommerskirchen und SSF-Trainer Martin Grabowski,

der zugleich der neue Sonderstützpunkttrainer ist.

Klaus Rommerskirchen unterstrich die Absicht, mit dem Sonderstützpunkt allen Schwimmern aus dem Rheinland eine durchgängige Leistungsförderung vom Anfängerschwimmen bis zum Hochleistungssport zu ermöglichen. „In der Spitze konzentrieren, ohne die Breite zu verlieren“, heiße das Motto. Dabei gelte es, möglichst viele Vereine der Region mit leistungsorientiertem Schwimmsport zu erhalten, zugleich aber den talentiertesten Kindern und Jugendlichen die Chance zu bieten, unter den bestmöglichen Bedingungen zu trainieren. Er hoffe und setze auf eine gute Zusammenarbeit zwischen den Vereinen in der Region gemäß der Maxime des SSF-Vorsitzenden und Leiters des Olympiastützpunktes Köln-Bonn-Leverkusen Michael Scharf: „Nur da, wo Verbände und Vereine ihre Kräfte – sportfachlich wie finanziell – bündeln, da wird auch in Zukunft nachhaltiger Leistungssport möglich sein.“

Der Vorsitzende des Schwimmbezirks Mittelrhein, Fred Glaß, erinnerte daran, dass gerade in dieser Region, besonders bei den SSF-Bonn und der Rhenania Köln, Schwimmsportgeschichte geschrieben wurde. Namen wie Klaus Steinbach, Rainer Henkel, Walter Kusch, Hans u. Werner



Lampe, Ina Beyermann, Petra Zindler, Peter Sitt und andere waren national und international erfolgreich und weit über die Grenzen bekannt. Er würde sich wünschen, dass die jungen Schwimmer von heute zusammen mit einem gut arbeitenden Trainerstab an die großen Erfolge ihrer Vorgänger anknüpfen und versprach, dass der Schwimmbezirk Mittelrhein die jungen Athleten dabei so gut wie möglich unterstützen würde.

SV NRW-Schwimmwart Peter Blau erklärte, dass schon im Entwurf des Leistungssportkonzepts 2004-2008 des SV NRW die Region Mittelrhein als möglicher Standort eines Sonderstützpunktes genannt worden sei, dass es aber einige Zeit gedauert habe, bis die beteiligten Vereine sich auf die gefundene Lösung geeinigt hätten. Das da-

bei entwickelte Vertrauen in eine faire Partnerschaft habe bei der Entscheidung geholfen und helfe hoffentlich auch der gemeinsamen Sache. Dass die Arbeit in Bonn unmittelbar nach der Ernennung zum Sonderstützpunkt konkret begonnen habe, wertete er als ein gutes Zeichen für eine erfolgreiche Arbeit in der Zukunft.

Nachdem Peter Blau die Ernennungsurkunden an Klaus Rommerskirchen (stellvertretend für die beteiligten Vereine) und Martin Grabowski (für seine Berufung zum Stützpunkttrainer) überreicht hatte, blieb noch Zeit für sportfachliche Gespräche mit Vertretern der Stadt Bonn, der Sportstiftung NRW, des Landesportbundes und einigen Sportlern, die künftig vom neuen Stützpunkt profitieren sollen.



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



Kinderpokal 2005:

Wettkampf auf spielerische Art



Ein Wettkampf auf spielerische Art – das zeichnet die Konkurrenz um den Kinderpokal aus, der zum Abschluss der Saison vom Schwimmbezirk Mittelrhein vergeben wird. Gastgeber der diesjährigen Abschlussveranstaltung waren am 29. Oktober die SSF-Bonn; sie hatten zahlreiche Spielstationen für die Teilnehmer vorbereitet, deren Engagement mit Urkunden, Pokalen und Spielsachen belohnt wurde.

Der Kinderpokal ist der Einstiegswettkampf in die schwimmsportliche Laufbahn und wird als Mannschaftswettkampf durchgeführt. Teilnahmeberechtigt sind Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren, wobei Jungen und Mädchen in einer Mannschaft starten. Der Pokal wird als kindgerechte Veranstaltung durchgeführt, d.h. es müssen koordinative Aufgaben erfüllt werden und die Wettkampfzeiten werden möglichst kurz gehalten werden. Bei den Begegnungen werden Wettkampfbestimmungen und Rahmenbedingungen auf ein Minimum reduziert. Die Pokalwertung wird in Form einer Spieltabelle geführt, d.h. die Siegermannschaft erhält 2:0 Punkte, bei unentschiedenem Ausgang erhält jede Mannschaft 1:1 Punkte.

Die Siegerehrung wird jeweils am Ende der Saison in der Abschlussveranstaltung durchgeführt. Die Mannschaften erhalten Pokale und jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Für die Kinder ist die Abschlussveranstaltung immer ein besonderes Ereignis. Ein Verein organisiert für alle Kinder und Eltern Aktionen, die über das Schwimmen hinaus gehen – eine Theatervorführung, Eislauf-

fen, Spiele in einer Turnhalle oder ähnliches. Die SSF-Bonn haben in diesem Jahr beides miteinander kombiniert und auch die Schwimmhalle zur Verfügung gestellt. In der Turnhalle gab es acht Spielstationen, in der Fechthalle fünf und auch in der Schwimmhalle wurden den Kindern acht Spielstationen geboten.

Jedes Kind bekam einen Spielzettel, der an den einzelnen Stationen nach getaner Arbeit abgestempelt wurde. Am Ende der Veranstaltung konnten die Kinder ihre vollen Spielzettel gegen zwei kleine Spielzeuge eintauschen. Das große Trampolin in der Turnhalle und das Kanufahren im Schwimmbad waren die beliebtesten Stationen. Als besonderer Programmpunkt war ein Trainerpokal eingebaut. Hier sollten die Trainer ihren Kindern einmal zeigen, dass sie auch können, was sie von ihren Schützlingen verlangen.

Insgesamt gingen in diesem Jahr 256 Kinder in 32 Mannschaften aus 14 Vereinen an den Start. Die SSF-Bonn schickten zwei Mannschaften ins Rennen. Sowohl die Mannschaft der Gruppe B (Altersklasse Jg. 97/98) mit Christina Baronsky, Norina Bartnik, Lena Claus, Anna Duhme, Jan Kaatz, Tim Schacht, Marc Seibert und Krischan Warnusz, als auch die Mannschaft der Gruppe C (Altersklasse offen) mit Joan-Susan Hamidi, Rebecca Heinen, Christian Hemker, Hannah Kirrinis, Alina Knees, Max Pilger, Kate Rogers, Stefanie Schmitz und David Zeerbath gewannen mit voller Punktzahl.

Beim Trainerpokal gab es nach den Technikübungen einen Gleichstand. Entschieden wurde der Wettstreit letztlich auf der Laufmatte. Hier gewannen Maurice Mülder und Oliver Strankmann von der SSF-Bonn deutlich und konnten den Pokal für den Verein in Empfang nehmen.

Insgesamt war es eine gelungene Veranstaltung, die ohne jegliche Unfälle oder Verletzungen über die Bühne ging.

Birgit Moeller

Erfolgreiche Sprintmeisterschaften

Aktive aus 14 Vereinen des Bezirks gingen Ende September bei den Mittelrhein-Sprintmeisterschaften an den Start. Die SSF-Bonn waren mit 26 Athleten vertreten. Startberechtigt und gewertet wurden die Altersklassen 92/93, 90/91 sowie 89 und älter. Insgesamt gewannen die Bonner sechs Gold-, sieben Silber- und sechs Bronzemedailles in den Einzelwettkämpfen und zwei Silber- und eine Bronzemedaille in den Staffeln.

Erfolgreichste Teilnehmerin aus Sicht der SSF-Bonn war Lisa Mareike Pohl (J. 92), die alleine drei Goldmedaillen gewann. Die 100m Lagen schwamm sie in persönlicher Bestzeit von 1:10,60 min, über 50m Brust siegte sie in 37,13 sec und über 50m Schmetterling stand sie nach 31,46 sec ganz oben auf dem Siegerpodest. Über zwei Goldmedaillen freute sich Jeremin Cejvanovic (Jg. 92). Er gewann 50m Rücken (32,95 sec) sowie 50m Freistil (28,15 sec). Über 100m Lagen gelang ihm nach 1:11,86 min ein hervorragender zweiter Platz. Einen weiteren Sieg errang Johanna Schäfer (Jg. 92). Sie dominierte über 50m Rücken in 35,08 sec. Über 50m Schmetterling gelang ihr in 33,93 sec zudem ein dritter Platz.

Ebenfalls gut unterwegs war Larissa Herboth (Jg. 92). Larissa gewann Silber über 50m Schmetterling in 33,09

sec und weiterhin Bronze über 50m Brust (38,05 sec) und 100m Lagen (1:15,13 min). In der Altersklasse 90/91 belegte Pascal Florczyk (Jg. 90) über 50m Brust in 33,28 sec den zweiten Platz. Ebenfalls Zweiter auf dieser Strecke wurde Max Fingas (Jg. 89) in 31,97 sec. In der Altersklasse 89 und älter gefolgt von Maurice Mülder (Jg. 88) in 32,22 sec. Mülder holte zudem Silber über 50m Schmetterling in 27,09 sec. Weitere Silbermedaillen gingen an Teresa Sender (Jg. 91) über 50m Freistil (29,40 sec) und Ingmar Winterhoff (Jg. 89) über 50m Rücken (28,53 sec). Joseph Kleindl (Jg. 89) gewann über 50m Rücken in 30,43 sec Bronze, ebenso David Rommerskirchen (Jg. 84) über 50m Freistil (25,18 sec).

Auch die Herrenstaffeln waren bei diesen Meisterschaften erfolgreich. Über 4x50m Lagen gewannen Ingmar Winterhoff, Max Fingas, Maurice Mülder und David Rommerskirchen in 1:53,23 min die Silbermedaille, Bronze ging nach 1:56,88 min an Joseph Kleindl, Pascal Florczyk, Henrik Würdemann und Volker Bodenwein. Eine weitere Silbermedaille erreichten Maurice Mülder, Martin Gmeiner, Volker Bodenwein und David Rommerskirchen in der 4x50m-Freistilstaffel (1:41,37 min)

Metzgerei & Partyservice



Mit über 200 Produkten aus eigener Herstellung
Fachliche und gute Beratung im Verkauf und im Service
Ständige Produktion garantieren höchste Qualität
Immer nach unserem Motto

Frische ist *Haupt* Sache

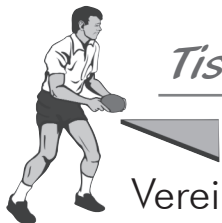
U. & V. Haupt GbR

Adolfstr. 51 (Am Frankenbad)
53111 Bonn

Tel.: 0228/633616, Fax 0228/694902

Internet: www.Metzgerei-Haupt.de

e mail: Metzgerei-Haupt@t-online.de



Es wurde kein Punkt verschenkt

Den einmaligen Ausfall ihrer Trainingsstunde konnten die Hobbyspieler gut verkraften – schließlich ging es am 19. Oktober darum, ihren Vereinsmeister zu ermitteln. Erfreulicherweise waren unter den dreizehn Teilnehmern auch vier unserer Senioren. In drei Vorrunden-Gruppen ging es gleich zur Sache.

In Gruppe A konnte sich Michael Lücke ungeschlagen den Gruppensieg holen. Er gab nur gegen Reinhard Puder einen Satz ab. Dieser zog als Gruppenzweiter in die Hauptrunde ein. Dies schaffte als Dritter auch noch Manfred Langenberger durch Siege gegen Michael Henn und Daniel Schmeck. In Gruppe B erreichte Wolfgang Hinze als

Gruppensieger die Hauptrunde. Ihm folgte als Zweiter Kurt Mannebach, der Günter Wolters und Anton Reinhard auf Distanz hielt. In Gruppe C wurde Johannes Küssel Erster. Als Zweiter erreichte Ingo Teuchert die nächste Runde. Er behauptete sich gegen Jörg Krüger und Robert Waber. Um den letzten Platz in der Hauptrunde siegte dann Jörg Krüger gegen Günter Wolters.

In der Hauptrunde ging es im k.o.-System weiter. Michael Lücke hatte schwer zu kämpfen, bevor er sich schließlich gegen Jörg Krüger durchsetzte. Ingo Teuchert schaffte den Einzug ins Halbfinale gegen Kurt Mannebach, Wolfgang Hinze gewann gegen Reinhard Puder ebenso wie Johannes Küssel gegen Manfred

Langenberger. Im Halbfinale setzte sich Michael Lücke gegen Ingo Teuchert durch, Wolfgang Hinze siegte gegen Johannes Küssel.

Im Spiel um Platz 3 konnte Johannes gegen Ingo gewinnen. Das Endspiel entwickelte sich zu einem kleinen Krimi. Wolfgang hatte den ersten Satz knapp gegen Michael gewonnen und lag bereits wieder vorn, doch konnte Michael diesen Durchgang noch für sich entscheiden. Der 3. Satz wiederum ging deutlich an Wolfgang, bis Michael im 4. Satz mehrere Matchbälle abwehren konnte und selbst einen Satzball hatte, ehe er Wolfgang mit 13:15 doch noch den Vortritt lassen musste.

In der Doppelkonkurrenz konnten sechs Paare gebildet

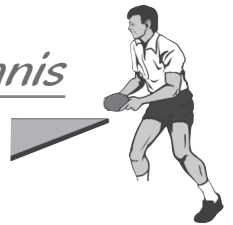
werden, die ihren Vereinsmeister jeder gegen jeden auspielten. Souverän ohne Niederlage wurden Johannes Küssel / Daniel Schmeck Vereinsmeister. Dahinter entbrannte ein Kampf um die Platzierungen. Zweiter wurden schließlich mit 3:2 Spielen Ingo Teuchert / Jörg Krüger. Danach folgten punktgleich Wolfgang Hinze / Michael, Reinhard Puder / Günter Wolters und Michael Lücke / Robert Waber auf den Plätzen.

Herzlichen Glückwunsch an die Vereinsmeister sowie alle Platzierten. Es hat wohl allen wieder viel Spaß gemacht – insbesondere das Doppel – und für Hobbyspieler wurden auch ganz erstaunliche Leistungen gezeigt.

Jörg Brinkman

COCA-COLA BONN
PETER BÜRFENT GmbH & Co.

Life tastes good.



Bezirksmeisterschaften der Damen und Herren

Inklusive Ticket zu den Westdeutschen Meisterschaften

Doppelsieg für Wolfgang Hinze – 2. Platz für Bettina Weiher

Die diesjährigen Bezirksmeisterschaften wurden erstmals im neuen Großbezirk Mittelrhein ausgetragen. Vor diesem Hintergrund konnte nicht wie früher jeder teilnehmen, sondern man musste sich über die Kreismeisterschaften qualifizieren. So war es für unsere Damen und Herren schon ein kleiner Erfolg, dass zwei Senioren und vier Damen die Fahrt nach Lechenich antreten durften.

In der Alterklasse Senioren 75 konnte sich Wolfgang Hinze in der Vorrunde gegen Adolf Krenzke (TSV Ründeroth) sowie gegen seinen Vereinskameraden Anton Reinhard als Gruppenerster durchsetzen. Anton Reinhard musste sich mit einer Niederlage gegen Adolf Krenzke aus dem Turnier verabschieden. Im Halbfinale lieferte sich Wolfgang Hinze mit Hubert Stevens (TTF Schmetz-Herogenrath) einen wahren Krimi, in dem Wolfgang leider

knapp den Einzug ins Finale verpasste. Er konnte sich aber über einen 3. Platz freuen, der ihm zudem die Fahrkarte zu den Westdeutschen Meisterschaft einbrachte.

Im Doppel konnte Wolfgang Hinze mit seinem Partner Wolfgang Holst (DJK Friesdorf) mit einem deutlichen Sieg gegen Stevens/Krenzke ins Finale einziehen. Auf dem Weg zum Bezirksmeistertitel waren auch Reinhard/Steffens kein wirkliches Hindernis. Herzlichen Glückwunsch!

Bei den Damen hatte sich Lana Kvitelashvili für die B-Klasse qualifiziert. Sie verschlief ihren Start jedoch wortwörtlich. So mussten unsere drei Starterinnen in der C-Klasse die Kohlen aus dem Feuer holen. In der Vorrunde musste sich Gülden Polattemir knapp gegen Nadine Tiebler (TS Frechen) geschlagen geben, konnte aber dennoch in die Endrunde einziehen. Bettina Weiher siegte in der Vorrunde gegen Karin Görtz (TTC Baesweiler). Auch Karolina Schulz zog als Gruppenerste nach einem hart umkämpften Spiel gegen Sabi-

ne Tinz (TS Frechen) sowie einem Sieg gegen Sabine Berks-Carapezza (Aachener TB) in die Endrunde ein.

Im Viertelfinale musste Gülden dann gegen die spätere Bezirksmeisterin Anna Beissel (TS Frechen) die Segel streichen. Auch Karolina gegen Karin Görtz (TTC Baesweiler) aus. Aber wir hatten ja noch ein Eisen im Feuer: Bettina konnte sich gegen Sabine Tinz (TS Frechen) durchsetzen und nach einem Sieg über Nadine Tiebler (TS Frechen) sogar ins Finale einziehen. Gegen Anna

Beissel allerdings musste sie sich letztlich geschlagen geben, aber was soll's: Zweite bei den Bezirksmeisterschaften ist doch ein toller Erfolg. Herzlichen Glückwunsch!

Im Doppel schied Karolina mit ihrer Doppelpartnerin Anke Lehn (TV Königswinter) im Halbfinale gegen Görtz/Tiebler aus. Bettina und Gülden konnten hingegen durch einen Sieg gegen Beissel/Tinz ins Finale einziehen. Dort mussten auch sie sich gegen Görtz/Tiebler geschlagen geben. Noch ein 2. Platz. Klasse! Jörg Brinkmann

Herbstwanderung der Tischtennis-Abteilung:

Drei mal drei ist Neune

Um 7.00 Uhr werde ich morgens wach. Es regnet! Sch.... Noch mal umdrehen. Um halb zehn treffen wir uns an der Jahnschule. Wir, das sind diejenigen, die sich freuen, auch mal etwas anderes als Tischtennis miteinander machen zu können. Heute treffen wir uns zu unserer Herbstwanderung.

Erst mal geht's mit dem Auto nach Unkel. Dort treffen wir auf Michael und Katja. Jetzt sind wir immerhin zu neun: drei Mädels, drei Damen und drei Herren. Inzwischen ist auch der Himmel aufgerissen und zögerlich kommen die ersten Sonnenstrahlen durch die Wolken. Nach einigem Auf und Ab erreichen wir schließlich das „Dach der Tour“, die Erpeler Ley. Von hier oben haben wir einen tollen Blick ins Rheintal. Den genießen wir auch ausgiebig.

Dann geht's steil bergab nach Erpel. Von dort aus weiter ins Kasbachtal. Wer weiß denn schon, was dort am Ende des Tals liegt: die weltberühmte, na ja sagen wir mal regional berühmte, Steffes-Brauerei. Hier kehren wir ein, um uns wieder zu stärken mit Steffes Kölsch, Steffes naturtrüb, Steffes Malz oder auch einfach mit einer deftigen Haxe oder einem saftigen Steak. Dann machen wir uns wieder auf die Socken. Zurück an den Brückenköpfen der Brücke von Remagen vorbei, rheinabwärts bei herrlichem Sonnenschein zurück nach Unkel.

Wir haben einen schönen, sonnigen Tag erlebt und sagen unserem Wanderführer Volker Luh ein herzliches Dankeschön und hoffen, dass wir im nächsten Jahr die Dreierpotenz noch erhöhen können. Jörg Brinkmann



bassetti
GRANFOULARD

Bonn-CITY

GRAFF GmbH
WOHNACCESSOIRES + WOHNTEXTIL

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

BONNER CITY

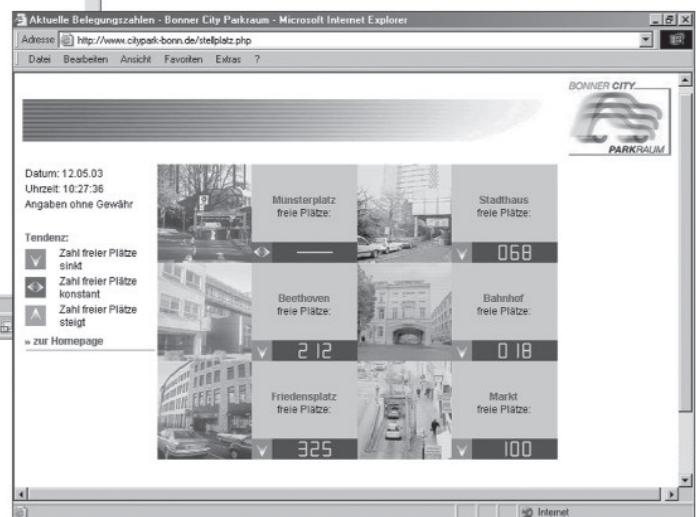


PARKRAUM

GmbH

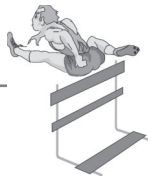
Preiswert und sicher parken ab 1€ / Std in:

- *Münsterplatz-Garage*
- *Stadthaus-Garage*
- *Beethoven-Garage*
- *Bahnhof-Garage*
- *Friedensplatz-Garage*
- *Markt-Garage*



Informieren Sie sich auch auf unserer Homepage über den Stand der aktuellen freien Parkplätze!

www.citypark-bonn.de



Leichtathletiksaison 2005:

Sämtliche Erwartungen übertroffen

Sechs Landesmeistertitel für die SSF Bonn

Ein überaus positives Fazit konnten Athleten und Verantwortliche mit dem Ende der Leichtathletiksaison ziehen. Die Abteilung stellte mit Jessica Müßeler beispielsweise die Leichtathletin des Jahres für den Kreis Bonn/Rhein-Sieg. Ihre Erfolge im Hürdenlauf (Landesmeisterin 2004), im Sprint über 100 m (12,57 s), im Weitsprung (5,60 m) und im Mehrkampf rechtfertigen diese Ernennung vollauf.



Amelie Werkhausen von der weiblichen Jugend B wurde in Aachen Landesmeisterin über 400 m Hürden.

Natürlich geben die sportlichen Erfolge der SSF-Athleten den größten Grund zur Freude, endlich aber gibt es auch eine positive Nachricht von der „Baufront“: Ende September wurde mit dem Ausbau der Trainingshalle unter der Tribüne im Sportpark Nord begonnen, die seit Jahren im Gespräch war. Seit den Herbstferien kann die Abteilung die Halle zumindest eingeschränkt nutzen, was die Trainingsmöglichkeiten vor allem im Winter deutlich verbessert.

Sportliche Erfolgssträhne

Den Anfang der sportlichen Erfolgssträhne erwischte Christian Goralczyk, der bei den LVN-Hallenmeisterschaften mit 6,89 m den 1. Platz im Weit-

sprung belegte. Jessica Müßeler holte zwei 6. Plätze über 60m-Hürden und im Weitsprung. Bei den Westdeutschen-Hallenmeisterschaften versuchte sich Christian an der 7m-Marke, um sich für die Hallen-DM zu qualifizieren, was nach technischen Problemen mit 6,72m und der Bronzemedaille endete.

Ein weiteres Ausrufezeichen setzte David Braun, der sich bei den LVN-Crossmeisterschaften in Nütterden über 4km in der Altersklasse M 14 den Titel sicherte. Sarah Lippold wurde ihrer Favoritenrolle bei den LVN-Hammerwurfmeisterschaften ebenfalls gerecht und gewann den Titel in respektablen 39,78m.

Ganz enorm war auch die Ausbeute unseres Nachwuchses: Die Kreismeisterschaften der Schüler A bis C in Troisdorf brachten für die SSF 20 Titel und mehr als 50 weitere Podestplätze, was zum dritten Mal nacheinander Platz 1 in der Vereinswertung bedeutete. Alina Stein mit drei Kreismeistertiteln und zwei zweiten Plätzen, denen später noch der Titel im Mehrkampf folgen sollte, sei hier stellvertretend erwähnt.

Bei den Landesmeisterschaften der Schüler sicherte sich Sarah Lippold in der Altersklasse W 14 ihren zweiten Titel im Diskuswurf mit 30,55m. David Braun wurde über 1000m im Spurt nur knapp geschlagen und mit der Bestzeit von 2:44,75min Zweiter. Im selben Rennen steigerte sich Andreas Odenkirchen auf 2:51,47min, was Platz 6 bedeutete. Nadiya Koyuncu erreichte im Kugelstoßen der Altersklasse W 14 mit 11,17m den 4. Platz. Nach zweimaliger Bestzeit über 100m verzichtete Nadiya zugunsten der Staffel auf den Endlauf. Eine schöne Geste, die belohnt wurde, denn die 4x100m-Staffel der SSF Bonn erreichte mit Berliand Schmidt, Nadine Saad, Tanja Schröder und Nadiya Koyuncu mit der neuen Bestzeit von 50,36s einen viel umjubelten 3. Platz.

Ein weiterer Höhepunkt im Juni war das Schülersportfest

der SSF Bonn mit 230 Teilnehmern und über 70 Kampfrichtern und Helfern aus der Abteilung Leichtathletik. David Braun setzte mit seinem Kreisrekord über 2000m einen weiteren Akzent; ebenfalls Grund zum Jubeln hatte die 4x100m-Staffel der Schülerinnen A bei den Westdeutschen Meisterschaften der Schüler in Bad Neuenahr. In derselben Besetzung wie bei den Landesmeisterschaften konnte der dritte Platz erreicht werden. Dabei konnte den Mädchen der TLG der Kreisrekord entrissen werden und die eigene Bestzeit auf hervorragende 49,86s gesteigert werden. David Braun durfte trotz Titelchancen nicht in der höheren Altersklasse über 3000m starten, die schließlich mit 9:20min gewonnen wurden. Beim Sportfest in Troisdorf revanchierte sich David, lief eine deutlich bessere Zeit als der Sieger von Bad Neuenahr und mit sensationellen 9:05,94min neuen LVN-Rekord.

Die Erfolge der SSF-Athleten setzten sich bei den LVN-Jugendmeisterschaften in Aachen fort. Christian Goralczyk sicherte sich den Titel im Weitsprung trotz leichter Verletzung, verpasste im Freien jedoch die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften. Die zweimalige Landesmeisterin über 80m-Hürden, Jessica Müßeler, steigerte sich im Endlauf über jetzt 100m-Hürden auf ausgezeichnete 14,45s, was die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften (14,90s) und den dritten Platz in der Konkurrenz der weiblichen Jugend B bedeutete. Die an fünfter Stelle gemeldete Amelie Werkhausen überraschte Trainer und Konkurrenz mit einem perfekten Lauf über 400m-Hürden und holte sich in 63,78s überlegen den Titel.

Für den nächsten Höhepunkt sorgte wieder David Braun, der den LVN-Rekord auf der Straße über 10km um genau 20 Sekunden auf sensationelle 35:24min verbesserte. David Braun hat in seiner Altersklasse in Deutschland keinen ernsthaften Gegner und ist eines der

größten Lauf Talente im Bereich des DLV.

Bei den Deutschen Meisterschaften im Blockmehrkampf vertrat Sarah Lippold die Farben der SSF Bonn und erreichte mit 2426 Punkten den 15. Platz.

Die Abteilung hat im laufenden Jahr insgesamt sechs Veranstaltungen im Sportpark Nord organisiert – das reichte vom Wurfertag im April bis zur DSMM/DJMM im September. Beim Schülersportfest der SSF Bonn am 18. Juni waren mehr als 70 Helfer aus der Abteilung im Einsatz. Die Organisation und Durchführung der Landesmeisterschaften am 11. September hat der Abteilung große Anerkennung seitens des Kreises und des LVN eingebracht.

Alles neu: „Schule“, Trainer und Tribüne

Zu den Positiva zählt auch der Aufbau der Marathonschule durch Peter Udelhoven, die sich sehr gut anlässt und eine Lücke im Angebot der Leichtathletikabteilung schließt. Mit der Verpflichtung von Lars Lienhard als Trainer für den Leistungsbereich für die männliche Jugend und Erwachsenen wurde der negative Trend in diesem Bereich nicht nur gestoppt, sondern umgekehrt. Lienhards Arbeit trägt bereits erste Früchte; einige ehemalige Aktive werden in der kommenden Saison zu den SSF zurückkehren. Erfreulich ist für die Abteilung auch, dass die Mitgliederzahl sich auch im Jahr 2005 wieder deutlich gesteigert hat.

Inzwischen haben alle Trainingsgruppen mit dem Wintertaining begonnen, um für die Hallensaison 2006, die bereits im Januar mit den LVN-Hallenmeisterschaften beginnt, rechtzeitig wieder in Form zu kommen. Neben den sportlichen Aufgaben aber erwartet die Abteilung Leichtathletik ein arbeitsreicher Winter, denn die neu geschaffene Trainingshalle unter der Tribüne im Sportpark soll in Eigenregie weiter ausgebaut werden.

Alois Gmeiner
(Abteilungsleiter)



Herausforderung für Körper und Geist

SSF-Athleten starteten beim legendären Ironman in Hawaii – und die Fangemeinde fiebert zu Hause mit

Vielen sind die Bilder der beiden Deutschen Norman Stadler und Faris al Sultan beim Ironman Hawaii noch vor Augen: Stadler gewann im vergangenen Jahr nach einem Soloritt auf dem Rad genauso überlegen wie dieses Jahr al Sultan, der mit einem fulminanten Marathonlauf die komplette Weltelite distanzierte. Das Interesse der Öffentlichkeit ist enorm. Triathlon, und gerade Ironman, ist in den deutschen Medien präsent wie selten zuvor.

Der Mythos

Entstanden ist dieser Mythos Ironman Hawaii, des wohl härtesten Wettkampfs der Welt aber bereits vor 27 Jahren; damals schlug die Geburtsstunde des Langdistanz-Triathlons. Angeblich stritten sich seinerzeit einige

Ausdauersportler darum, wer von ihnen der fitteste sei – ein Schwimmer, ein Radfahrer oder ein Läufer? Schnell war die Idee geboren, dies in einem sportlichen Wettkampf zu ermitteln. Als Grundlage dienten drei renommierte lokale Wettkämpfe, nämlich das 3,8 km Schwimmen in der Bucht von Waikiki, das 180 km Inselradrennen von Oahu und der Honolulu Marathon über 42,195 km. Diese drei Wettkämpfe wurden zu einem Wettkampf zusammengefasst, dem Ironman eben.

Extrem schwierig und anstrengend wird das Rennen auf der Vulkaninsel Hawaii durch eine sehr windanfällige Radstrecke und hohe Temperaturen um die 38 Grad in den Lavafeldern. An der Erstaufgabe nahmen denn auch gerade einmal



Blumengirlanden erinnern an ihren Erfolg: Die SSF-Starter beim Ironman Hawaii freuen sich auch im Sportpark Nord.

15 Starter teil; 12 von ihnen beendeten das Rennen. Der Sieger benötigte damals 11:46 h (zum Vergleich: Faris al Sultan überquerte die Ziellinie in diesem Jahr nach 8:14 h). Heute nehmen 1.800 Sportler aus der ganzen Welt teil, die sich bei einem der zahlreichen Qualifikationsrennen das begehrte Ticket für das inzwischen zur World Championship gewordene Rennen gesichert haben.

Das Rennen im Detail

Ironman 2005: Sechs Starter der SSF Bonn Triathlon (drei Damen und drei Herren), befinden sich mittendrin im Feld der Teilnehmer, die sich kurz nach Sonnenaufgang in die Fluten des Pazifik stürzen – das Abenteuer Hawaii beginnt!

Nach nur 56 min entsteigt, wie zu erwarten, Dirk Niederau

als einer der ersten Schwimmer dem Wasser; nach einem schnellen Wechsel sitzt er bereits zwei Minuten später auf dem Rad und nimmt die 180 km Rad in Angriff. Nur fünf Minuten später folgt Silvia Czaika – ganz vorne bei den Frauen. Danach kommen Janet Schriever (1:11 h), Berthold Balg (1:17 h), Georg von Schrader (1:36 h) und Annette Niederau (1:38 h).

Auch auf dem Rad macht Dirk Niederau vorne Tempo. Die zu Hause in Bonn vor dem PC versammelte SSF-Fangemeinde freut's, lesen sie seinen Namen doch immer wieder im Liveticker. Nach 4:50 h wechselt Niederau bereits wieder zum Laufen. Ganz kontrolliert geht Berthold Balg das Radfahren an. Der Taktiker Balg, für den mit seiner Teilnahme ein Traum in Erfüllung

Gestaffelte Abteilungsbeiträge

Die Abteilungsbeiträge der Triathlon-Abteilung werden laut Abteilungsvorstand wie folgt gestaffelt:

Erwachsene, die vom 1. Januar eines Jahres bis zum SSF-Festival in die Abteilung eintreten, zahlen einen Beitrag von 30 Euro und Jugendliche im Alter von 17 bis 18 Jahren 10 Euro. Wer am Tag des SSF-Festivals in die Abteilung eintritt, zahlt bis zum Jahresende noch 10 bzw. 5 Euro. Und schließlich: Erwachsene, die nach dem SSF-Festival Mitglied der Abteilung werden, müssen bis zum Jahresende noch einen Beitrag von 5 Euro zahlen; Jugendliche zwischen 17 und 18 Jahren müssen in ab diesem Zeitpunkt ihres Beitritts keinen Beitrag mehr zahlen. Für Kinder und Jugendliche zwischen 3 und 16 Jahren gilt dies übrigens für das gesamte Jahr.



Sport-Service-Werkhausen GmbH

Goldfußstr. 6, 53125 Bonn, Tel. 0228/9258438 o. 0171/7104750, Fax 0228/9258439

Bei uns können Sie 24 Stunden am Tag einkaufen!

WWW.SPORT-SERVICE-WERKHAUSEN.DE

Besuchen Sie auch unseren mobilen Shop im Vereinsbad

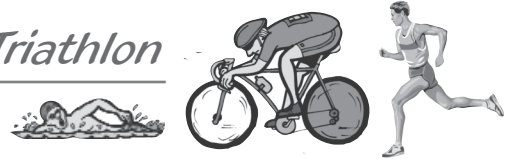
Montag/Dienstag/Freitag von 15.00 – 19.00 Uhr, Samstag von 9.00 – 15.00 Uhr.

Schwimmbekleidung • Trainingsmaterial •

Sporttextilien • Fitnesswear • Freizeitwear der Marken:

ARENA – SPEEDO – SOLAR – OLYMPIA – ZOGGS – Aquashere

und vieler anderer Hersteller



geht, setzt voll auf einen guten Marathon. Dennoch kann sich seine Radzeit sehen lassen: 5:07 h! Das Damentrio der SSF weist ähnliche Radzeiten auf: Silvi Czaika benötigt 5:44 h, Janet Schriever 5:40 h und Annette Niederau 5:52 h. Der Oldie der Truppe, Georg von Schrader, fährt die 180 km Rad in 6:51 h – eine wahrhaft stolze Leistung für seine 67(!) Jahre.

Nachdem die ersten Zwischenzeiten vom Laufen auf dem Bildschirm in Bonn erschienen, herrscht schon fast so etwas wie Vorfreude unter den Bonner Fans. Alle SSF-Athleten haben den Marathon scheinbar ohne Probleme in Angriff genommen; jeder von ihnen hat ausreichend Flüssigkeit und Nahrung zu sich genommen. Die 42,2 km durch die Lavawüste können kommen. Dirk Niederau geht schnell an, bekommt jedoch bald Probleme. Ein häufig gesehenes Problem bei derart extremen Belastungen: der Magen rebelliert. Immer wieder muss Niederau mit Ma-

genkrämpfen stehen bleiben, verliert Zeit. Hinter ihm ist Balg auf dem Vormarsch, läuft wie in Trance. Die Damen und von Schrader machen ebenfalls ihr Rennen, legen Kilometer um Kilometer zurück.

Um kurz nach fünf Uhr morgens unserer Zeit fängt die Zielkamera auf Hawaii das erste blaue SSF-Trikot ein. Riesen-spannung in Bonn – wer ist es? Nach ein paar Metern wird das Bild schärfer. Es ist Berthold Balg, der jubelnd auf die letzten Meter geht. Nach 10:18 h bleibt für den Hawaii-Debütanten die Uhr stehen. Fünf Minuten später ist auch Dirk Niederau im Ziel. Trotz der Magenprobleme hat er es wieder geschafft. Mit 10:49 h lässt Silvia Czaika nicht lange auf sich warten und fast im Halbstundentakt folgen Janet Schriever (11:18 h) und Annette Niederau (11:47 h). Georg von Schrader benötigt 13:11 Stunden.

Ihnen allen ein herzlicher Glückwunsch zu dieser phantastischen Leistung! Max Eggen

Nachwuchs-Infos

Trainingsgruppen erweitert

Durch einen ungemeinen Zuwachs an Kindern und Jugendlichen in der Triathlon- und Multisportgruppe mussten wir eine Erweiterung der Trainingsgruppen vornehmen, um dem Nachwuchs weiterhin ein optimales Training bieten zu können. Zu diesem Zwecke wurde ein Schwimm- und Lauffest anberaumt, der die Grundlage zur Gruppeneinteilung bildete.

Anhand dieses Tests beschlossen wir folgende Einteilung:

Multisportgruppe 1: „Einsteiger“

Multisportgruppe 2: „Die goldene Mitte“

Multisportgruppe 3: „Die Schnellen“

Triathlontrainingsgruppe B: Nachwuchscup-Wettkämpfe; Heranführung an Triathlontrainingsgruppe A.

Triathlontrainingsgruppe A: Heranführung an die NRW-Spitze und an die Liga-Mannschaften.

Voraussetzung für diese Gruppen ist eine Teilnahme an mindestens zwei Schwimm- und einer Lauftrainingseinheit pro Woche. Die zu den jeweiligen Gruppen gehörenden Trainingszeiten können auf der Triathlon-Homepage unter „Jugendarbeit“ abgerufen werden.

Vorschau: In den Wintermonaten werden wir an einigen Volksläufen teilnehmen und natürlich eine spannende Weihnachtsfeier anbieten. Großer Höhepunkt im Winter wird die Anschaffung von sieben Vereins-Rennrädern sein, die uns in der Saison 2006 zu noch mehr Erfolgen verhelfen sollen!

Christoph Grosskopf

Anzeige Elektro Ehlen

TA Triumph-Adler Rheinland GmbH garantiert:

Kosteneinsparung: Ja – aber
keine halben Sachen



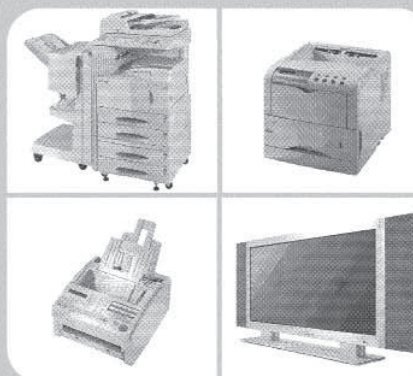
„...halbe Sachen“

- 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

Eindrücke in barocker Fülle

Neuntägige Reise führte SSF-Mitglieder in die Hohe Tatra, nach Krakau und Breslau

Eindrücke in barocker Fülle brachte die Reisegesellschaft mit zurück, die Fahrer „Dirk“ mit sicherer Hand in die Hohe Tatra, nach Krakau und Breslau kutschiert hatte. Zur Gruppe, die von Beate Schukalla sportlich betreut und umsorgt wurden, gehörten vor allem Nutzer des Kraftraums, aber auch einige Schwimmer und Freunde; Reisereporter ist Manfred Geuthner.

„In Liegnitz wird eine Zwischenübernachtung eingelegt. Nicht nur von den Mongolen, die hier im Jahre 1241 plündernd und brandschatzend ihr Unwesen trieben, wird berichtet – es gibt auch die Pfarrkirche der Hl. Hedwig zu sehen, einen alten Wehrturm und das alte Herzogschloss, das im 19. Jahrhundert von Schinkel umgebaut wurde und jetzt ein Teil der Universität ist.

Die Reise führt uns weiter durch Oberschlesien, bis nach Zakopane – nicht nur Luftkurort, sondern auch „Winterhauptstadt“ Polens. Im Umfeld stehen beeindruckende Holzbauten im typischen Zakopane-Stil. Wir aber nutzen eine Fahrt mit „zwei PS“ und besuchen „Morskie Oko“, das Meeresauge. Die (natürlich fitten) SSFler umrunden diesen smaragdgrünen bis dunklen See in rund 1400 Meter Höhe. Ein Erlebnis inmitten der faszinierenden Hochgebirgs-

landschaft der Hohen Tatra! Ebenfalls zum Erlebnis gerät die Floßfahrt durch einen Teil der Pieniny-Gebirgswelt. Zwischen Kalkfelsen schlängelt sich der Fluss Dunajec durch einen wunderschönen Canyon, viele Schleifen und Krümmungen. Zwei Göralenflößer steuern dieses Gefährt aus fünf zusammengebundenen, schmalen Kähnen sicher durch den Fluss.

In Krakau folgt eine Stadtsichtigung der „heimlichen Hauptstadt“, beginnend auf dem Wawel-Hügel an der Weichsel, auf dem im 8. Jahrhundert eine Wehrburg entstand. Hier lebten nicht nur Könige, fanden nicht nur Krönungszeremonien statt, hier wurde auch Politik gemacht. Nicht nur das Schloss mit dem prächtigen Arkadenhof, der Kunstsammlung bestehend aus Goldschmiedearbeiten, Porträts, Wandteppichen und Möbeln, auch der Waweldom mit seinen Grabmälern von Königen und Kirchenfürsten ist – ebenso wie das Collegium Maius, das älteste Gebäude der zweitältesten Universität in Europa – eine Besichtigung wert.

Der Marktplatz mit den Tuchhallen aus dem 14. Jahrhundert und seinen schönen Restaurants und Cafés laden zum Verweilen ein und ein Besuch in einem nahen Salzbergwerk aus dem 12. Jahrhundert muss erwähnt werden. Von diesem kulturhistorischen „Weltwunder“ war schon Goethe beeindruckt, der in Salz gehauen, in 110 Meter Tiefe die Gäste begrüßt. Insgesamt führt die Besucher-

strecke über zwei Kilometer, angefangen in einer Tiefe von 64 Meter, die bis auf 135 Meter unter Tage führt. Beeindruckend auch die Kapelle der Hl. Kinga in 101,40 Meter Tiefe. Alle christlichen Figuren, Möbel, Leuchter usw. sind aus Salz hergestellt, auch Johannes Paul II. steht seit 1999 hier. Die Kapelle wird für Gottesdienste genutzt. Der Abschied von dieser schönen Stadt mit ihrer reichen Architektur fällt schwer.

Und doch verlassen wir am 7. Tag Krakau und machen uns auf nach Breslau, der alten Hansestadt. Auf dem Weg zum Hotel liegt das Universitäts-Hauptgebäude, das Collegium Maximum, mit seiner berühmten Aula Leopoldina, deren barocke Fresken und Schnitzereien überwältigend sind. Ebenso wie die 1913 erbaute Jahrhunderthalle, die damals die größte Kuppelkonstruktion der Welt mit einer Raumspannweite von 95 Meter und einer Kuppelspannweite von 67 Meter. Faszinierend.

Breslau, im Jahr 1000 gegründet, birgt vieles, was diesen Bericht sprengen würde, z.B. die Dominsel mit ihren zahlreichen Kirchen oder den 3,7 Hektar großen Marktplatz mit seiner gotischen und barocken Pracht,



die auch in vielen Straßen zu finden ist. Der Blumenmarkt mit seiner Fülle an Gewächsen und das klassizistische Gebäude der Börse, der Hauptbahnhof, der im Stil der englischen Neugotik wie ein Schloss aussieht, aber schon seit 1886 den Reisenden dient, seien nicht vergessen.

Am 9. Tag schließlich verlassen wir Breslau und fahren über Bunzlau (wo die letzten Zloty oder auch Euro in Keramik getauscht werden) in Richtung Heimat. Aber wie war das noch, mit den Lockerungsübungen? Beate hat sie nicht vergessen. Sie weiß, wie man Muskeln bei einer Busfahrt auf Trab bringt. Und Alfons, was kommt jetzt?, „und löösen“ Die Mitreisenden aber lösen sich nicht auf, ohne dem „Sonnenschein“ in unserer Mitte, Beate Schukalla, herzlichen Dank zu sagen für eine hervorragend gestaltete Reise.“

Umwelt- & Altlastenuntersuchungen

Baugrund- & Gründungsbeurteilungen

Rückbau- & Entsorgungskonzepte

Baukoordination n. BGR 128

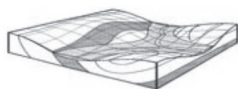
Fachbauleitung n. TRGS 519 (Asbest)

Beratung & Kostenoptimierung

geotechnische Labor- & Feldprüfungen

Überwachung & Entsorgungsmanagement

GBU



Geologie-, Bau- & Umweltconsult

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

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

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 Kraftraum:

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

☼☼☆☆☆★*✦☆☆ Weihnachtsferien im offenen Bewegungstreff: ☼☼☆☆☆★*✦☆☆

Donnerstag, 22. Dezember 2005 – Freitag, 6. Januar 2006

Frohe und gesegnete Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr



Laufend gute Laune

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



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

Insbesondere im Herbst und Winter ist das Laufen in der Gruppe eine hervorragende Möglichkeit auch in der dunklen Jahreszeit sorgenfrei der eigenen Sportart nachzugehen. „Running Gag“ achtet auf unterschiedliche Leistungsniveaus und teilt sich in Kleingruppen. Derart ist aus dem offenen Angebot mittlerweile eine kleine Institution geworden. Bis zu 25 begeisterte LäuferInnen drehen jeden Dienstag eine große

Runde am Bonner Rheinufer. Gemeinsame Aktivitäten, wie die Teilnahme an Volksläufen und gesellige Sportlerrunden in Biergärten und auf Weihnachtsmärkten brachten so Name und Logo des Lauftreffs hervor. Die atmosphärisch bunte Mischung von derzeit 18 bis 55 Jahren lädt auch zu weiterem Tun ein. Die neuen Ufer des Lauftreffs sind seit Herbst 2005 auch anspruchsvolle Wanderevents in reizvoller Umgebung. Ebenso zeigt sich hier:

neue Gesichter
sind immer ge-
ne gesehen
und finden
schnell Fuß.

Infos für Laufbegeisterte

Laufkurs	jeden Dienstag um 18.00 Uhr
Lauftreff „Running Gag“	jeden Dienstag um 19.00 Uhr
Treffpunkt:	Eingang der Sporthalle Sportpark Nord
Ansprechpartner	Michael Bosch und Holger Wondratschek

Bezuschussung der Kurse und der Angebote des Offenen Bewegungstreffs durch die Krankenkassen

Die Voraussetzung für die Bezuschussung durch die Krankenkassen ist eine regelmäßige Teilnahme am Sportangebot (mindestens 80 %). Sie kann nur durch die Eintragung der Teilnehmer in die von den Übungsleitern ausgelegten Teilnehmerlisten nachgewiesen werden. Die Krankenkassen sind nicht verpflichtet, die Teilnahmegebühren zu erstatten. Daher übernehmen die SSF keine Verantwortung für die Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkassen.

Kurssystem: Es wird eine Bescheinigung über die volle Teilnehmergebühr ausgestellt.

Offener Bewegungstreff: Auch im Offenen Bewegungstreff besteht bei regelmäßiger Teilnahme die Möglichkeit eine Teilnahmebescheinigung für 3 Abschnitte im Jahr (Januar bis April, April bis Juli, September bis Dezember) für die Krankenkassen (z.B. für ein Bonusheft) zu erlangen, die derzeit bei unseren verschiedenen Beitragskategorien in folgender Höhe ausgestellt wird.

Kategorie	Kosten	pro Abschnitt
10-er Karten:		
Mitglieder:	10 Euro	10 Euro
Nichtmitglieder:	45 Euro/(bis 59 Jahre)	45 Euro
	30 Euro/(ab 60 Jahre)	30 Euro
Jahreskarten (nur für Mitglieder)		
	18 Euro/(bis 59 Jahre)	6 Euro
	15 Euro/(ab 60 Jahre)	5 Euro
Multijahreskarten (nur für Mitglieder)		
	50 Euro/(bis 59 Jahre)	6 Euro
	40 Euro/(ab 60 Jahre)	5 Euro

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: November 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
Di	18.00 - 19.30 Uhr	Theodor-Litt-Schule
Mi	17.15 - 18.30 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg
Fr	9.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord

■ Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

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

■ Rückenfit

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

■ Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

■ Ausgleichsgymnastik

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

■ Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

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

■ Body and Mind

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

■ Seniorengymnastik

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

■ Gesundes Fitnessstraining

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

■ Gesund und fit

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

■ Fitness für Mollis (geplant ab Januar 2006)

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 Aerobic

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

■ Schon-/Einsteiger-Aerobic

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

■ Fatburner Aerobic

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

■ Aerobic

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

■ Body Styling

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

■ Thai-Bo

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

■ Walking für Alle

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

■ 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

■ Aquajogging

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

■ Volleyball für Anfänger

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

■ Kinderturnen

für Kinder (1,5 - 3 J.) und Eltern

Di	9.30 - 10.30 Uhr	Sportpark Nord
Di	10.30 - 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Do	17.00 - 18.00 Uhr	Geschwister u. Eltern Sportpark Nord

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

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

für Kinder (3 - 4 J.) und Eltern

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

für Kinder (5 - 6 J.) ohne Eltern

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

DIE SPORTSTÄTTEN:

Sportpark Nord

Kölnerstrasse 250, 53117 Bonn

Theodor Litt Schule

Eduard Otto Strasse 9, 53129 Bonn Kessenich

Ludwig-Erhard-Kolleg

Kölnerstrasse 235, 53117 Bonn

Gottfried-Kinkel Realschule

August-Bier-Strasse 2, 53129 Bonn Kessenich

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

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

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

Kursangebote Stand November 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, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn

Öffnungszeiten:

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

Badmintonkurse für Erwachsene

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

Anfänger	montags,	20.00 – 21.00 Uhr
Anfänger	freitags,	20.00 – 20.45 Uhr
Fortgeschrittene	freitags,	20.45 – 21.30 Uhr

Badmintonkurse für Jugendliche

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

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

Basketball für Kinder und Jugendliche

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

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

Sportabzeichen

Sportpark Nord im Stadion, Zeitraum Mai bis 27. September, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, kostenfrei, ohne Anmeldung. Nähere Infos: Frank Herboth, Tel. 0228/675701

dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

Kung Fu

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

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

Nordic Walking

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

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

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

Aufnahmegebühr: 26 EUR pro Erwachsenen; 11 EUR pro Kind

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

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

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

Trainingsstätten:

Sportpark Nord: Kölnstrasse 250; 53117 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Strasse 9; 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölnstrasse 235; 53117 Bonn

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

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

Jahnschule: Herseler Str. 3, 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Strasse, 53119 Bonn

Beethoven-Gymnasium: Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

Frankenbad: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

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

Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefinum 1, 53117 Bonn

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

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

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

Bauchtanz

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

Fortgeschrittene: mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr

Einrad für Jugendliche (Alter 8 – 14 Jahre)

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

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

Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

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

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

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

Aquajog. (schwimmtief)	donnerstags,	19.45 – 20.30 Uhr	Sportpark Nord
Aquapo. (schwimmtief)	donnerstags,	19.00 – 19.45 Uhr	Sportpark Nord
Aquapo. (stehtief)	dienstags,	19.45 – 20.30 Uhr	Sportpark Nord
Aquapo. (stehtief)	samstags,	11.15 – 12.00 Uhr	Rhein. Kliniken Bonn

Präventive Kurse für Erwachsene

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

Aquafitness (schwimmtief): Sportpark Nord, Kursdauer: 11 Übungsstunden, 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder
freitags 11.45 – 12.30 Uhr Neubeginn Januar 2006

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

Wassergymnastik (stehtief): Rhein. Kliniken Bonn, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 40 EUR für Mitglieder, 70 EUR für Nichtmitglieder, 29° Wassertemperatur
montags 15.15 – 16.00 Uhr
montags 16.00 – 16.45 Uhr

Abteilungsangebote (nur für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



Schwimmen

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

Wasserball

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

Tauchen „STA Glaukos“

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

Kanu

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

Tischtennis

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

Badminton

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

Volleyball

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

Leichtathletik

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

Moderner Fünfkampf

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

Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Ingo Lochmann, 0160/3674401
Abteilungsbeitrag: 30,- EUR pro Jahr ab 18 J., 10 EUR pro Jahr 16–17 J.

Ski

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

Judo

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

Ju-Jutsu

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

Karate, Ken-Do, Iai Do

Angebot: **Karate:** für Kinder ab 8 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen
Ken-Do: für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Iai Do: für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Wolfgang Günther (Karate Erw.), 02222/936149,
Norbert Geuthner (Kendo), 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
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Peter Kunze-Schurz, 0228/265300,
Carola Reuschenbach-Kreutz, 0171/6817751,
Raffaela Edeler, 0178/4158208;
Abteilungsbeitrag: 30,70 EUR pro Quartal (Erwachsene)

Krafttraining /Fitnesstraining

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

Breiten- und Gesundheitssport

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



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

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

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

G-4062 Postvertriebsstück. Entgelt bezahlt.