

BONN



SSSF

Sport- Palette

Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. Ausgabe 387 / April 2004



**Ein Leben
für den
Verein:
Hermann
Henze**





Wir bewegen mehr als Geld



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

Aziz Acharki, Olympic Taekwondo Club Bonn e.V.



Schwimm- und Sportfreunde Bonn

Geschäftsstelle:

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn
 Telefon 0228/676868
 Fax: 0228/673333
 Internet: www.ssf-bonn.de
 e-mail-Anschrift: info@ssf-bonn.de
 Öffnungszeiten:
 Montag, Mittwoch, Freitag 13.00 – 17.00 Uhr
 Dienstag 9.00 – 18.00 Uhr
 Donnerstag 9.00 – 20.00 Uhr
 Telefon Schwimmbad: 0228/672890
 Telefon Kraftraum: 0228/61 93 755

Bankverbindungen:

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

Präsidium:

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

Vorstand

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

Inhalt

	Seite
Inhalt, Impressum	3
Aktuelles, Editorial	4 – 5
Vereinsnachrichten	6 – 8
Jugend	9
Aus den Abteilungen:	
Schwimmen	13 – 17
Tischtennis	18 – 20
Ju-Jutsu, Judo	21
Triathlon	22
Ski	23
Moderner Fünfkampf	24 – 26
Volleyball	27
Breitensport/Neue Angebote	28
Offener Bewegungstreff	29
Kursangebote	30
Abteilungsangebote	31

Impressum

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

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

Redaktion:

Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.,
 Maike Schramm

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.

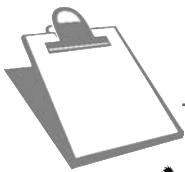
Erscheinungsweise: 5 mal jährlich
 (Februar/April/Juli/Oktober/Dezember)

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

Druck:

Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht



Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50



Gisela Haemmerlein
 Sofia Gerstein
 Peter Piontek
 Peter Hau
 Alruna Remling
 Erika Friesecke
 Werner Bechstedt
 Traute Klitscher
 Helene Steuer
 Karl-Heinz Moers
 Dagmar Levsen
 Renate Heuthaler-Brinkmann
 Karl Froehmer
 Hans Joachim Goeres

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. trauern um ihren Ehrenvorsitzenden

Hermann Henze

hat uns am 22.03.04 verlassen.

Er hat unendlich viel für unseren Verein getan. Wir sind ihm zu großem Dank verpflichtet.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Eugen Puderbach Michael Scharf
 Präsident Vorsitzender

Mai

Karin Winter
 Karl-Gerd Kluetsch
 Wiebke Leyendecker
 Ingrid Dommack
 Petra Jaehrling
 Rolf Lichterfeld
 Bernd Hermelingmeier
 Karl-Heinz Boos
 Justus Mueller-Hofstede
 Jutta Ciezki
 Maria Druehl
 Dorothea Heinen
 Margret Nuendel
 Helmut Schendzielorz
 Ingeborg Jordan
 Ferdinand Schleich
 Karin Mays
 Alfred Wertenbruch
 Hans Kremser
 Conrad Schmidt
 Horst Meixner
 Elvira Happ
 Ludwig Drugies
 Alfred Wolff
 Jutta Althoff
 Ingrid Drueren
 Werner Schliebusch
 Elisabeth Pohl
 Ute Seufert-Krebber
 Josef Jessenberger
 Klaus Gast
 Josef Effern

Hans Saß
 Jürgen Klipfel
 Siegfried Lemm
 Gisela Neuhalfen
 Klaus Zuchel
 Günter Boehmert

Reiner Ophoff
 Cornelia Beck
 Zita Bueser
 Hildegard Hillnhuetter
 Marie-Theres Estermann
 Knut Hochreuter

*** SSF-Termine ***

Fr 14.05. – Sa 15.05.04	Fahrt zum Europapark in Rust
Sa 29.05.04	Deutsche Jugendmeisterschaften Moderner Fünfkampf im Sportpark Nord
Do 24.06.04	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Do 15.07.04	Mitgliederversammlung im Bootshaus
Di 20.07.04	Jugendversammlung im Sportpark Nord
Di 20.07.04	Jugendgrillfest im Sportpark Nord
Fr. 23. – Fr. 30.07.04	Sportfreizeit in Oberwerries, Hamm
Di 03.08. – Di 10.08.04	Fahrradtor von Kiel nach Plön für 14–17-Jährige
Mo. 23.08 – Fr. 3.09.04	Sommerfreizeit im Sportpark Nord
Do 02.09.04	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Sa 04.09.04	SSF-Festival auf dem Münsterplatz
Mo. 18. – Fr. 22.10.04	Herbstfreizeit im Sportpark Nord
Sa 20.11.04	Traditionsabend im Bootshaus
Do 02.12.04	Nikolausfeier im Sportpark Nord
Do 09.12.04	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Do 13.01.05	Delegiertenversammlung im Bootshaus

Redaktionsschluss für die nächste Sportpalette: 21. Juni 2004

Juni

Helmut Kahlenberg
 Claus Friebel
 Christian Bauch
 Beate Bregler
 Manfred Dollendorf
 Erich Winkler
 Siegmund Schuetze
 Margareta Bierbaum
 Fritz Silz



Wo wären wir ohne ihn? Hermann Henze – ein Leben für den Verein

Mit großer Bestürzung mussten wir eine traurige Nachricht zur Kenntnis nehmen: Der Ehrenvorsitzende der Schwimm- und Sportfreunde Bonn, Hermann Henze, ist im Alter von 93 Jahren verstorben. Hermann Henze hat den Verein mehr als vier Jahrzehnte geführt und wir haben ihm unendlich viel zu verdanken – deshalb finden Sie an dieser Stelle statt eines Editorials eine Erinnerung an sein Lebenswerk. Ein Rückblick auf Hermann Henzes Leben ist gleichzeitig ein Rückblick auf die Schwimmsportgeschichte.

Zunächst wirkte Henze als Trainer und Sportlicher Leiter im Bonner Schwimmverein. In diesem Trainerleben war nicht nur für ihn, sondern auch im Bonner Schwimmsport der 14. August 1936 ein Höhepunkt: Leni Lohmar, die von ihm betreute Aktive, gewann bei den Olympischen Spielen 1936 mit der 4x100 m Freistil-Staffel die Silbermedaille. (1939 übrigens wurde aus der ehemaligen Aktiven seine Ehefrau.)

Auch nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs sollte Hermann Henze Meilensteine für den Bonner und den Deutschen Schwimmsport setzen: 1948, zwei Jahre nach der Wiederaufnahme des Sportbetriebs (der wegen des nicht vorhandenen Bonner Bades zunächst in Hürth bei Köln ein Ausweichquartier fand) wurde Hermann Henze aufgrund seiner Verdienste zum Ehrenmitglied der Schwimm-sportfreunde ernannt. 1950 wählte der Verein ihn zum 1. Vorsitzenden – ein Amt, das er 30 Jahre inne hatte.

Zwischen 1950 und 1960 war Hermann Henze gleichzeitig auch Sportlicher Leiter der Schwimmsportfreunde Bonn. In diesem Zeitraum erschwammen die SSF Bonn mehr als 40 Deutsche Meisterschaften. Er brachte es fertig, dass Gisela Jakob-Arendt, die von Berlin nach Bonn gewechselt war, 1952, nach 16 Jahren zum zweitenmal an den Olympischen Spielen in Helsinki teilnahm (1. Teilnahme 1936 in Berlin).

1963 schließlich wurde das Bonner Frankenbad als eins der modernsten Hallenbäder eröffnet. Hermann Henze hatte erheblichen Anteil, dass die Stadt zum damaligen Zeitpunkt neben dem Viktoriabad ein zweites Hallenbad errichtete und der Bonner Schwimmsport damit eine ausgezeichnete Wettkampfstätte erhielt. 1968 wurde mit

Gerhard Hetz der erste hauptamtliche Clubtrainer angestellt; Hermann Henze hatte erkannt, dass der Schwimmsport angesichts der vom Club geleisteten kontinuierlichen Aufbauarbeit nicht mehr nur durch „Feierabend-Übungsleiter“ sportlich betreut werden konnte.

Dank seines großartigen Sachverstandes kann Hermann Henze ohne Abstriche als „Geburtshelfer“ des Kleinkinderschwimmens gelten. Für den Bereich des Deutschen Schwimmverbandes 1961 noch undenkbar waren die SSF Bonn der erste deutsche Schwimmverein, der Schwimmkurse für Kleinkinder anbot. Die ersten Übungsleiter waren die Silbermedaillengewinnerinnen von Berlin, Leni Henze und Gisela Jakob-Arendt.

1967 schließlich wurde mit dem Bau des Sportparks Nord begonnen, wobei sich den SSF Bonn durch eine plötzliche Absackung des Bodens die Möglichkeit eröffnete, ein Schwimmbad in den Bau zu integrieren. Dies erforderte nicht nur eine Eilentscheidung des Stadtrates, sondern auch umfangreiche Planungen innerhalb kürzester Zeit – in einer Zwei-Tage-und-Nacht-Arbeit gelang es Hermann Henze und Hermann Nettersheim, all dies – samt Finanzierung! – auf die Beine zu stellen. 1969 konnten die Leistungsschwimmer der SSF ihre Olympiavorbereitungen in der 50-Meter-Halle aufnehmen und mit diesem Zeitpunkt begann die glanzvolle Zeit des Bonner Schwimmsports in den 70er und 80er Jahren.

Als Schwimmwart des Deutschen Schwimmverbandes war Hermann Henze Leiter der deutschen Schwimmmannschaft unter anderem bei den Olympischen Spielen 1968, 1972 und 1976. Bei den Schwimmweltmeisterschaften 1978 in Berlin erklärte er seinen Rücktritt von diesem Amt.

Hermann Henze, ein Vereinsvorsitzender mit einem Weitblick, der in der damaligen Zeit notwendig war, legte mit der Fusion der Volleyballabteilung des KTV-Bonn und des Tanzsportclubs Orion die Grundlage für den heutigen Mehrspartenverein. Zum Verein gehörte für ihn nicht zuletzt aber auch Vereins„leben“ – zusammen mit dem damaligen 2. Vorsitzenden des Clubs, Werner Schemuth, initiierte er die weithin bekannten Kostümbälle in der 1958 eröffneten Beethovenhalle – „Buntes Aquarium“, „Paradiesvogel“ und „Neptuns Reich“, das waren gesellschaftliche Ereignisse, an die sich viele der Älteren heute noch gern zurück erinnern. In den letzten Jahren lebte Hermann Henze zurückgezogen im Kreis seiner Familie, bis zuletzt aber fühlte er sich auch „seinem“ Club verbunden.

Die SSF Bonn trauern um Hermann Henze und werden seine Verdienste um den Verein immer in Erinnerung behalten.



Einladung zur Mitgliederversammlung

am Dienstag, dem 15.07.2004, 19:30 Uhr, im Bootshaus, Rheinaustr. 269 in 53225 Bonn.
Die stimmberechtigten Mitglieder (gemäß § 14 der Satzung) der Schwimm- u. Sportfreunde Bonn 05 e.V. werden hiermit zur Mitgliederversammlung eingeladen.

Tagesordnung

TOP 1	Feststellung der Tagesordnung
TOP 2	Mitteilungen des Vorstandes
TOP 3	Einzelvorhaben des Clubs
TOP 4	Wahl des Vorstandes
TOP 5	Wahl des Schiedsgerichts
TOP 6	Satzungsänderungen
TOP 7	Anträge
Top 8	Verschiedenes

Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle der SSF Bonn 05 e.V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, bis spätestens zum 10.07.2004 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

Die geplanten Satzungsänderungen können ab dem 28.06. auf der Homepage der SSF Bonn (www.ssf-bonn.de) und in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

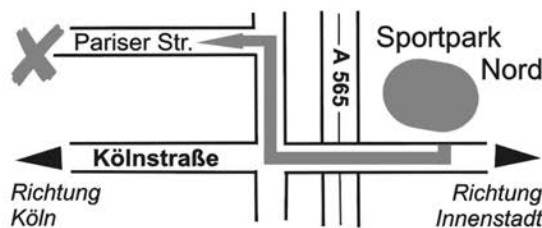
Bonn, im März 2004
Michael Scharf (Vorsitzender)

Offizielles Partner-Sonnenstudio
der SSF Bonn 05 e.V.

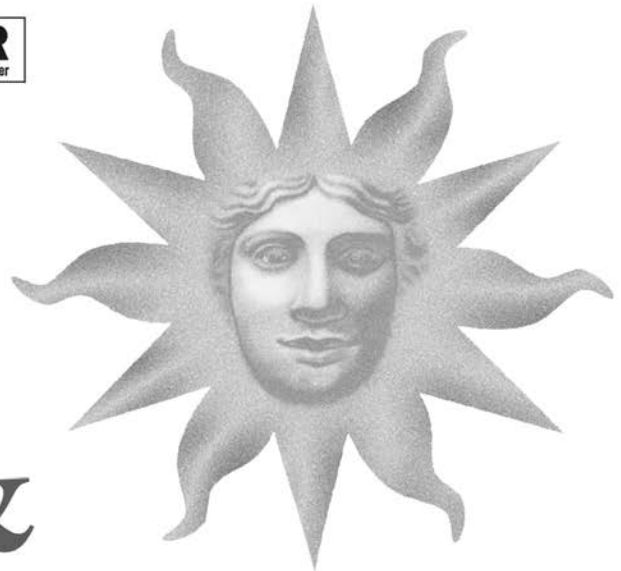


HELIOS SUNSHINE

Das Sonnenstudio mit Niveau
und Atmosphäre



&



NAILS

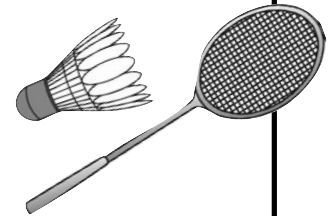
Für gepflegte Hände und schöne
Fingernägel, die lange halten

Sonnen- und Nagelstudio

Susanne Neu - Pariser Straße 55 - 53117 Bonn-Auerberg - Telefon 0228-68 96 582



Anmeldung erforderlich



Neue Kurse für Erwachsene:

Badminton

Anfänger	Freitag	20.00-20.45 Uhr	Sp. Nord	Beginn: 02.04.2004
Fortgeschrittene	Freitag	20.45-21.30 Uhr	Sp. Nord	Beginn: 02.04.2004

Walking

Anfängerkurs	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	Sp. Nord	Beginn: 30.03.2004
--------------	----------	-----------------	----------	---------------------------

Nordic Walking

Anfängerkurs	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr	Sp. Nord	Beginn: 17.03.2004
--------------	----------	-----------------	----------	---------------------------

Bauchtanz

Anfängerkurs	Mittwoch	18.00-19.00 Uhr	Bootshaus	Beginn: 21.04.2004
Fortgeschrittene	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	Bootshaus	Beginn: 21.04.2004

Neue Kurse für Kinder:

Badminton

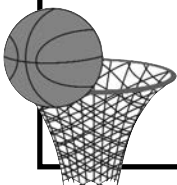
Anfängerkurs	Donnerstag	15.00-16.00 Uhr	Sp. Nord	Beginn: 01.04.2004
Fortgeschrittene	Donnerstag	16.00-17.00 Uhr	Sp. Nord	Beginn: 01.04.2004



Basketball

Anfänger	Freitag	15.00-16.00 Uhr	Rob-Wetzlar	Beginn: 26.03.2004
----------	---------	-----------------	-------------	---------------------------

Weitere Informationen und Anmeldungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle
der SSF Bonn, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn,
Tel.: 0228-676868.





Neu bei den Schwimm- und Sportfreunden:

SAUNA SAUNA



im Sportpark Nord
(Kölnstr. 250)

Preise: Jahreskarte (Mitglieder) 100,- €
 10 er Karte (Mitglieder) 40,- €
 Einzelkarte (Mitglieder) 5,- €
 Einzelkarte (Nichtmitgl.) 8,- € (3 x möglich)

Kartenverkauf: im Fitnessraum und
in der SSF - Geschäftsstelle

Öffnungszeiten:

Montag	9.00 – 18.00 Uhr	Gemischt
Dienstag	16.00 – 21.30 Uhr	Gemischt
Mittwoch	9.00 – 12.00 Uhr 12.00 – 21.30 Uhr	Frauensauna Gemischt
Donnerstag	16.00 – 21.30 Uhr	Frauensauna
Freitag	9.00 – 21.30 Uhr	Gemischt
Samstag	10.00 – 15.00 Uhr	Gemischt

Bei entsprechender Nachfrage sind
weitere Öffnungszeiten möglich!

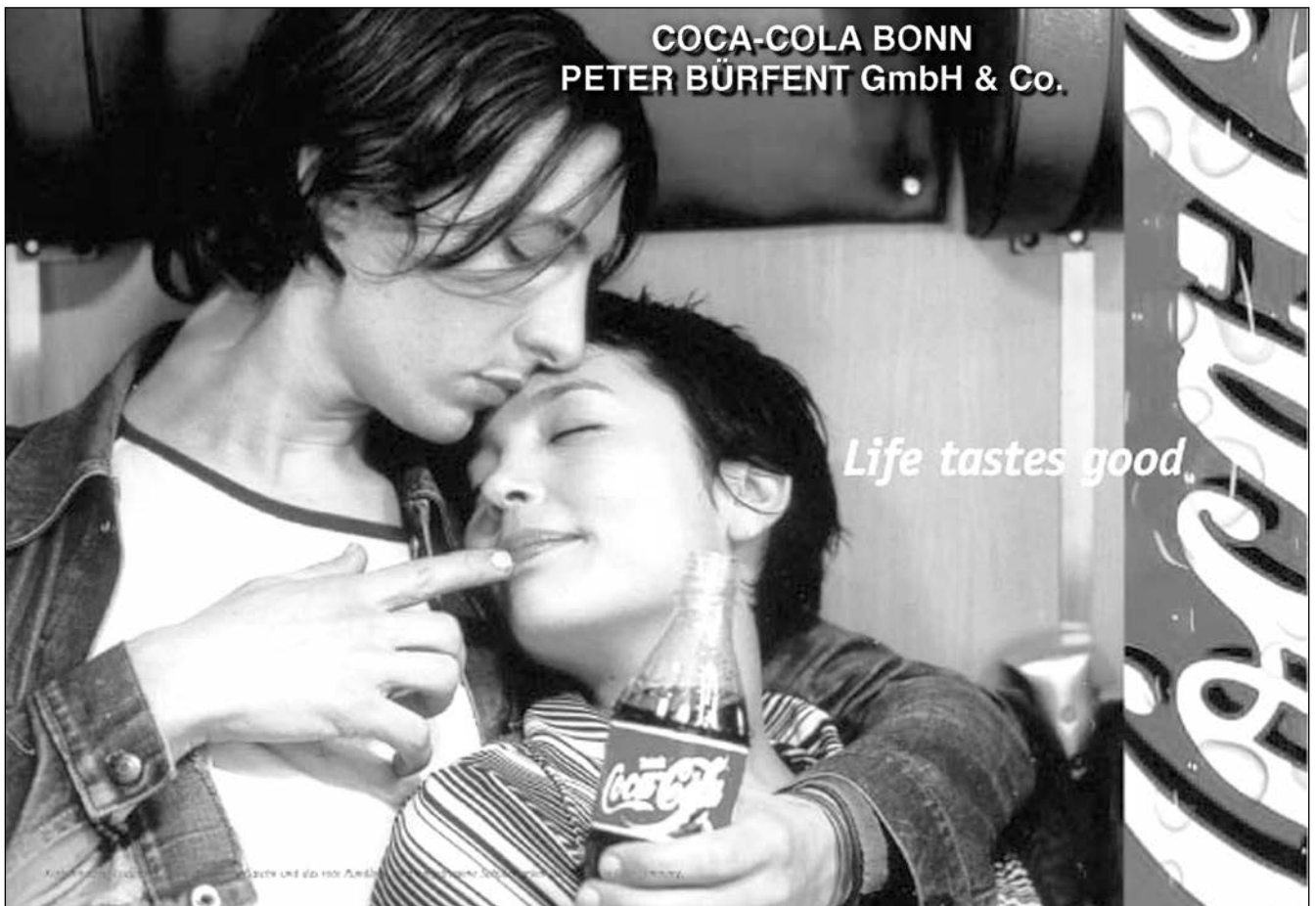


Handtuchverleih gegen Pfand (Mitgliedsausweis)
und 2,- € Reinigungsgebühr möglich!

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der Schwimm-
und Sportfreunde, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn,



Tel.: 0228-676868
 Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr: 13-17:00 Uhr
 Di: 9-18:00 Uhr
 Do: 9-20:00 Uhr





Lust auf Rust ?

Bei der Fahrt zum Europa-Park sind noch Plätze frei

Wer mitfahren möchte, sollte sich spüren: Am 14. und 15. Mai wollen wir, wie schon im vergangenen Jahr, wieder einen Freizeitpark unsicher machen. In diesem Jahr fahren wir zum Europa -Park in Rust und es sind noch Plätze frei – wer Lust auf ein abwechslungsreiches Wochenende hat, sollte sich in der Geschäftsstelle melden.

Los geht's am Freitagnachmittag um 14.30 Uhr; zurückkehren werden wir voraussichtlich am Samstag gegen 24.00 Uhr. Übernachtet wird im Tipidorf im Europa-Park Camp Resort (nahe bei Freiburg), das speziell für freizeitpark- und campingbegeisterte Schüler und Jugendliche konzipiert wurde.

Die Zelte im Tipidorf sind mit Matratzen, frischen Spannbettlaken, Kopfkissen und elektrischem Licht ausgestattet, werden beheizt und haben einen Holzboden (lediglich Schlafsack oder Decke sind selber mitzubringen.) Die Preise inkl. Busfahrt, Übernachtung, Frühstück und Eintritt liegen für Mitglieder bei 45 Euro (Erwachsene) bzw. 40 Euro (Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre) sowie für Nichtmitglieder bei 60 bzw. 55 Euro. Kinder unter 14 Jahren dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen mitfahren. Bei Bedarf kann eine geringe Anzahl von Kindern von SSF-Betreuern begleitet werden (Mario Mittermüller, Thomas Mittermüller, Martin Gmeiner, Vroni Gmeiner, Anne Henn, Clemens Frenzel, Anke Vietmeyer). Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren ohne Begleitung eines Erwachsenen benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.

Der Kartenverkauf erfolgt in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn, bei gleichzeitiger Bezahlung der Teilnehmergebühr.

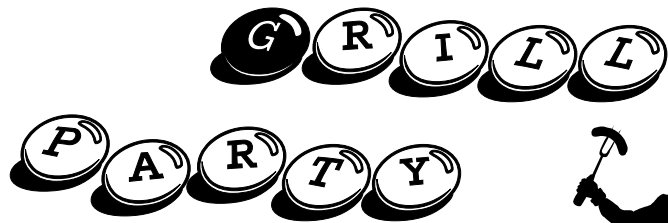
Freiwillige Helfer gesucht für die „YOU“

Die „YOU“, Europas größte Jugendmesse, wird auch in diesem Jahr vom NRW-Verband für Modernen Fünfkampf mit einem Aktionsstand „bestückt“ – was jetzt noch fehlt sind freiwillige Helfer, die vom 20. bis 23. Mai mit uns an einem oder mehreren Tagen nach Essen fahren, um am Stand des Verbandes mitzuarbeiten. Natürlich nicht ganz umsonst, denn jeder unserer jugendlichen Helfer erhält freien Eintritt zur Messe als „Lohn“ für zwei Schichten am Stand à 1,5 Stunden. Interessierte können sich bei Anke Vietmeyer in der Geschäftsstelle melden (Tel: 0228 / 67 68 68 oder e-mail an: anke.vietmeyer@ssf-bonn.de)



Wir für Euch

Der Jugendausschuss veranstaltet für alle SSF-Jugendlichen eine



**am Dienstag, 20.07.04,
17.00 Uhr bis 20.00 Uhr**

im Sportpark Nord (auf der Wiese hinter der kleinen Fechthalle)

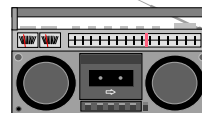


Vorhanden:

Essen
Getränke
Musik
(alles kostenlos)

Mitbringen:

Mitgliedsausweis
gute Laune
Hunger und Durst



Bei Regen:

Grillen im Zelt
Disco in der Turnhalle

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

Dienstag, 20.07.04, 16.00 Uhr im Roten Salon im Sportpark Nord

Tagesordnung:

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

Aktives Wahlrecht und Stimmrecht haben alle Jugendlichen der SSF Bonn unter 18 Jahren, die mindestens 6 Monate Mitglied bei den SSF Bonn sind. Anträge zur Jugendversammlung müssen bis zum 12.07.04 in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

Mehr als nur ein Laden das Active Runningcenter

Es ist mal wieder soweit: meine Laufschuhe pfeifen auf dem letzten Loch und ich weiß, dass ich mich endlich von diesen lieb gewonnenen Latschen verabschieden muss. Also auf in die Kölnstraße 25, denn da ist das Active-Runningcenter, Bonns erste Adresse wenn es um kompetente Beratung im Lauf- und Triathlonbereich geht.

Im Laden bietet sich mir ein eigenartiges Bild: da stehen sich zwei Menschen gegenüber und machen Gehübungen. Das soll wirklich DER Laufspezialist sein? Tim, der immer gut gelaunte Ladeninhaber, klärt mich schnell auf: das ist ein Kurztraining in der Anwendung der MBT-Schuhe, die uns das richtige Laufen beibringen sollen und die Koordination trainieren. Also bin ich doch richtig hier, schließlich will ich ja auch was für meinen Bewegungsapparat tun.

Aber so einfach wie ich mir das vorgestellt habe – nämlich rein gehen, Schuh auswählen, raus gehen – ist das nicht: schließlich ist Schuh nicht gleich Schuh. Schon die Frage „Was für ein Lauftyp?“ braucht Zeit um beantwortet zu werden. Also schickt mich Sebastian erst mal aufs Laufband für die Videoanalyse. Am Fernsehbildschirm erklärt er mir dann, warum ich eine Pronationsstütze an meinem Laufschuh brauche. Aus den vielen möglichen Schuhen – schließlich gibt es nicht nur verschiedene Größen, sondern auch unterschiedliche Weiten – finden wir dann schließlich den passenden. Mit dem werde ich zwar nicht schneller, aber immerhin schonen ich mit ihm meine Gelenke – und wenigstens schnell aussehen tut mein neuer Laufschuh!

Nach der Pflicht des Schuhprobierens kommt für mich die Kür: ein bisschen Stöbern und Schauen und Anprobieren.

Denn neben Laufschuhen gibt es bei Active alles was das Herz aller Läufer, Triathleten und Sportbegeisterten höher schlagen lässt: Laufhosen, -oberteile, Jacken, Socken und Unterwäsche für jede Temperatur und Witterung. Also keine Chance mehr für faule Ausreden! Denn hier zeigt sich: schlechtes Wetter gibt es nicht, nur die falsche Kleidung. Und mit dem Oberteil, was ich mir aussuche, ist mir nicht nur auf meiner Laufstrecke ein guter Auftritt sicher, sondern auch im Fitnessstudio. Denn auch da sind Klimomotten aus atmungsaktiven Materialien unerlässlich und meine ollen Baumwollshirts irgendwie out.

Außerdem entdecke ich praktische Accessoires wie Schlüssel- oder MP3-Täschchen und Trinksysteme, mit denen ich bestimmt durch den Sommer komme ohne bei längeren Trainingseinheiten zu dehydrieren. Und richtig genial – die Erfindung des Jahrhunderts: HAD-Tücher. Endlich etwas, was unter den Fahrradhelm passt, da wärmt und mein Hirn vor der Sonne schützt – je nach Witterung.

Sport-Enthusiasten sind bei Active echt gut versorgt. So gibt es für die Triathleten Orca-Neoprenanzüge, Tri-Tops, Hosen mit Einsatz, Einteiler, Schwimmhosen und Schwimm-

brillen. Auch Max und Christoph stehen mit Rat und Tat mir zur Seite, sind beide seit Jahren selber Triathleten im SSF und fast schon zum Inventar gehörend.

Natürlich kommt auch der Fun- und Fitnesssportler nicht zu kurz. Angefangen von Nordic-Walking Seminaren, an denen man an den entsprechenden Aktionstagen kostenlos teilnehmen kann bis hin zu Terminen mit Ortophädimeistern, die Einlagen direkt vor Ort anpassen, sowie zahlreichen speziellen Aktionstagen findet hier jeder etwas nach seinem Geschmack und Laufgeschwindigkeit. Wer einmal Feuer gefangen hat, kann sich nach eingehender Beratung z.B. die passenden Walkingstöcke zulegen oder an den alten die Verschleißteile austauschen lassen.

Und eine Chance schneller zu werden gibt es für mich dann doch noch: entweder mit Hilfe der zahlreichen Energie-

riegeln und -gels, oder jetzt ganz neu: Squeezy-Gummibärchen. Denn Squeezy hat schließlich schon Jan Ulrich recht weit nach vorne gebracht. Und in Bonn gibt es diesen Energielieferanten exklusiv bei Active.

Beglückt trete ich mit meinen Einkäufen vor den Laden: schließlich habe ich auch noch 10% SSF-Rabatt bekommen. Vor der Tür blendet mich die Sonne und mir fällt ein, dass mir eben doch die Kollektion der Ruby-Projekt-Brillen aufgefallen ist. Also noch mal zurück.....

Ins Active Runningcenter und Sportshop komme ich auf jeden Fall immer wieder gerne. Denn egal ob ich Tim, Abdel, Max, Christoph, Sebastian oder Petra im Laden antreffe: bei jedem ist Zeit für Fachsimpeleien oder eine Tasse Kaffee und man ist jederzeit gut beraten.



SO LÄUFT'S



- > *Von Läufern für Läufer*
- > *Beratung die man braucht*
- > *Laufbandanalyse die überzeugt*
- > *Auswahl die passt*
- > *Angebote die begeistern*

ACTIVE

RUNNING-CENTER

www.active-bonn.de



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

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



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 13 13 13
0,24 Euro/Anruf



RVK
Regionalverkehr Köln GmbH



539 Aktive am Start: 6. Internationales Schwimmfest geriet zum Rekordereignis

Teilnehmer kamen aus 5 Nationen und 29 Vereinen – 4 Meetingrekorde – Dank an die Organisation

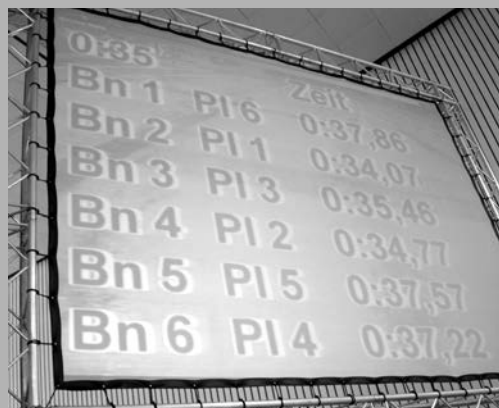
War es im vergangenen Jahr mit 750 Starts noch eine vergleichsweise „gemütliche Veranstaltung“, so mussten in diesem Jahr sogar Meldungen abgelehnt werden – das 6. Internationale Schwimmfest der SSF Bonn geriet zum Rekordereignis. „Wir haben fast 2300 Meldungen“, konnte Schwimmwart Jürgen Mäusbacher freudestrahlend der Abteilungsleitung verkünden.

Mit einem solchen Andrang hatten wir – obwohl der Termin deutlich günstiger lag als im Vorjahr – nicht gerechnet und zunächst doch ein wenig Sorgen, ob wir dies bewältigen konnten. Aber alles war organisiert und geplant; jeder hatte seinen Aufgabenbereich und wir konnten uns aufeinander verlassen.

Am Freitag, dem 6. Februar, um 14.00 Uhr ging es los. 539 Aktive aus fünf Nationen und 29 Vereinen füllten nach und nach die Schwimmhalle. Auch die Tribüne füllte sich und mit Beginn der Wettkämpfe breitete sich eine gute Stimmung aus. Von Beginn an hervorragend lief das Protokoll. Ute und Richard Hemker arbeiteten so perfekt, dass wir am Abend sogar vor dem Zeitplan fertig wurden. Bereits seit Erstellung des Meldeergebnisses lief alles hundertprozentig und so sollte es das ganze Wochenende bleiben. Mit viel Sachkenntnis, Ruhe und Gelassenheit arbeiteten Ute und Richard und es gab nicht die kleinste Panne. Jeder weiß, was die Protokollführung für einen Wettkampf bedeutet!

Besonderen Wert legten wir auch in diesem Jahr wieder auf die technische Ausstattung. Auf der großen Videoleinwand konnten sämtliche Rennen, Wenden und Anschläge aus verschiedenen Perspektiven verfolgt werden. Ebenso wurden die Siegerehrungen wieder besonders in den Mittelpunkt gestellt. Hier konnten auch in diesem Jahr neben Medaillen und Urkunden, kleine Geldpreise und attraktive Sachpreise gereicht werden.

Auch aus sportlicher Sicht war das Schwimmfest interessant: über 50 m



Eine Übersicht über die Platzierungen beim 6. Internationalen SSF-Meeting finden Sie im Internet unter: www.ssf-bonn.de (Schwimmen)

Brust (weiblich), 200 m Rücken (männlich), 400 m Lagen (weiblich) und 400 m Freistil (weiblich) wurden neue Meetingrekorde aufgestellt. Wie im letzten Jahr gewann auch dieses Mal die junge Jorina Aerents (Jahrgang 90, FIRST, Belgien) die Finals in der offenen Klasse über 50 m Freistil (26,29 sec) und 100 m Freistil (56,72 sec). Darüber hinaus gewann sie auch die 200 m Freistil (2:02,75 min) und bekam den Ehrenpreis für die punktbeste Leistung (861 Punkte). Bei den Herren erreichte die punktbeste Leistung Sam Lasoen (Jahrgang 86, MEGA-Belgium). Er schwamm 100 m Brust in 1:04,56 min und holte 817 Punkte. Den Wanderpokal für die beste Mannschaft nahmen die Schwimmer und Schwimmerinnen des Vereins MEGA-Belgium mit nach Hause.

Die SSF Bonn lagen in der Mannschaftswertung an dritter Stelle und konnten sich auch über viele gute Leistungen und Bestzeiten freuen. 23 Finalteilnahmen waren zu verzeichnen und dabei wurden acht Medaillen gewonnen. Erfolgreichste Bonner Teilnehmerin war an diesem Wochenende Raffaella Mendel (Jahrgang 88). Die 15-jährige gewann 100 m Rücken (1:04,70 min) und 200 m Rücken (2:17,26 min), außerdem wurde sie Zweite über 50 m Rücken (30,46 sec) und Dritte über 400 m Lagen (5:04,22 min). Christiane Vendel (Jahrgang 85) freute sich über ihren Sieg auf der 400 m-Freistilstrecke (4:25,44 min). Zudem gewann sie Silber über 200 m Lagen (2:23,09 min) und Bronze über 200 m Rücken (2:25,08 min). Eine weitere Bronzemedaille ging an Stephan Schlolaut (Jahrgang 88), der die 200 m Schmetterling in 2:17,49 min bewältigte.

Insgesamt war es ein tolles Fest, was aber ohne die Mithilfe vieler Helfer nicht möglich gewesen wäre. Wir möchten uns daher an dieser Stelle recht herzlich bei allen bedanken, die sich für dieses Schwimmfest eingesetzt haben. Birgit Möller



Tolle Ergebnisse beim Landesfinale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend:

Mit viel Kampfgeist durchgestartet

Männliche Jugend D errang den Meistertitel

Der Jugend gebührt ein dickes Lob für gezeigte Leistung: Vom Landesfinale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend (DMS-J) kehrten unsere Aktiven mit einem Meistertitel, einer Bronzemedaille, zwei 4., einem 5. und zwei 6. Plätzen nach Bonn zurück.

Besonders erfolgreich war die männliche Jugend D (Jahrgang 93/94): Auf dem 2. Qualifikationsplatz gingen Jürgen Schehl, Niklas Mäusbacher, Kai Winterhoff, Christian Ganssen, Paolo Felten und Fabian Werkhausen ins Rennen und starteten noch einmal richtig durch. Am Ende steigerten sie sich um 41 Sekunden

den (!) und wurden in einer Gesamtzeit von 25:21,21 min Landesmeister. Für das Finale auf Landesebene hatten sich übrigens sieben Mannschaften qualifizieren können; geschwommen wurde am 6. und 7. März im Wuppertaler Leistungszentrum.

Auch die gemischte Jugend E (Jg.. 95/96 mit Alina Knees, Stefanie Schmitz, Fiona Kolbinger, Georg Pohl, Max Pilger und Jannis Beckenhusen) stellte dort ihren Kampfgeist unter Beweis. Die jüngsten Schwimmer, für die die NRW-Ebene die höchste Stufe ist, gingen als Vierte an den Start, steigerten sich um 25 Sekunden und konnten schließlich stolz die Bronzemedaille in Empfang nehmen.

Jeweils Platz 4 ging an die männliche Jugend A (Jg.. 87/88 mit Martin Gmeiner, Harald Obenaus, Stephan Schlolaut, Henrik Würdemann und Florian Bauer) sowie die weibliche Jugend C (Jg.. 91/92 mit Larissa Herboth, Carolin Lövy, Denise Möller, Nina Schiffer und Lisa-Mareike Pohl). Während die Männer sich in ihrer Gesamtzeit noch verbessern konnten, hatten die Mädchen mit Krankheiten zu kämpfen und mussten daher eine Verschlechterung ihrer Gesamtzeit hinnehmen.

Die männliche Jugend B (Jg.. 89/90 mit Marc Wegrzyk, Andreas Schadt, Ingmar Winterhoff, Tim Weiner, Joseph Kleindl und Markus Krüger) belegten einen fünften Platz, die weibliche Jugend A (Jg.. 87/88 mit Anne Henn, Gina Benevenia, Corinna Richter und Raffaella Mendel) sowie die männliche Jugend C (Jahrgang 91/92 mit Tobias Herboth, Jeremin Cejvanovic, Max Widera und Marc Weiner) belegten Platz 6. Birgit Möller



Sie verbesserten sich um 41 Sekunden und wurden damit Landesmeister bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend: Kai Winterhoff, Paolo Felten, Christian Ganssen, Niklas Mäusbacher, Jürgen Schehl und Fabian Werkhausen (v.l.)

Ergebnisse beim Kreis-/Bezirksentscheid

Entscheidend für die Teilnahme am DMS-J-Finale war der Kreis-/Bezirksentscheid am 14. und 15. Februar im Bonner Frankenbad. Die SSF Bonn hatten 14 Mannschaften für den Bezirksentscheid gemeldet und konnten mit den erzielten Ergebnissen sehr zufrieden sein: Sieben erste Plätze, zwei Mal Platz 2, ein Mal Platz 3, einen 4. sowie einen 6. Platz konnten die SSF auf ihrem Konto verbuchen, zwei Mannschaften wurden leider disqualifiziert. Nachfolgend die Mannschaften mit Platzierung und Gesamtzeit:

- 1. Mannschaft Jugend E mixed (Jg. 95/96):** 2. Platz in 14:03,33 min mit Alina Knees, Stefanie Schmitz, Fiona Kolbinger, Georg Pohl, Max Pilger und Rebecca Heinen
- 2. Mannschaft Jugend E mixed (Jg. 95/96):** 3. Platz in 15:31,68 min mit Carmen Janowski, Thido Bruderreck, Mirco Späth, Martin Lohner, Annika Böhm, Jannis Beckenhusen, Florian Geißler, Svenja Lütz und Christian Hemker
- 1. Mannschaft Jugend D weiblich (Jg. 93/94):** 2. Platz in 28:11,68 min mit Tina Werle, Julia Schäfer, Jessica Warnusc, Kathrin Rosenbaum, Svenja Hoffmann, Elvira Schadt und Franziska Heinen
- 2. Mannschaft Jugend D weiblich (Jg. 93/94):** 6. Platz in 33:21,90 min mit Anna-Katharina Hauperich, Jasmin Herschbach, Tabea Georgi, Michaela Trimborn und Laura Wirtz
- 1. Mannschaft Jugend D männlich (Jg. 93/94):** 1. Platz in 26:02,68 min mit Paolo Felten, Kai Winterhoff, Niklas Mäusbacher, Jürgen Schehl und Christian Ganssen
- 1. Mannschaft Jugend C weiblich (Jg. 91/92):** 1. Platz in 24:34,61 min mit Carolin Lövy, Larissa Herboth, Nina Schiffer, Denise Möller und Lisa-Mareike Pohl
- 1. Mannschaft Jugend C männlich (Jg. 91/92):** 1. Platz in 26:50,09 min mit Jeremin Cejvanovic, Marc Weiner, Tobias Herboth und Max Widera
- 1. Mannschaft Jugend B weiblich (Jg. 89/90):** 1. Platz in 25:11,83 min mit Sepideh Mahrokh, Sandra Hoffmann, Sara Mahrokh und Susan Greyling
- 1. Mannschaft Jugend B männlich (Jg. 89/90):** 1. Platz in 22:39,80 min mit Tim Weiner, Ingmar Winterhoff, Joseph Kleindl, Markus Krüger und Andreas Schadt
- 2. Mannschaft Jugend B männlich (Jg. 89/90):** 4. Platz in 25:03,92 min mit Sven Richter, Marc Wegrzyk, Kevin Grützenbach und Pascal Florczyk
- 1. Mannschaft Jugend A weiblich (Jg. 87/88):** 1. Platz in 23:50,72 min mit Corinna Richter, Anne Henn, Raffaella Mendel und Gina Benevenia
- 1. Mannschaft Jugend A männlich (Jg. 87/88):** 1. Platz in 21:47,25 min mit Florian Bauer, Harald Obenaus, Stephan Schlolaut, Henrik Würdemann und Martin Gmeiner

Anzeige
AXA



Reiche Ausbeute bei den Mittelrhein-Meisterschaften auf der „Langen Strecke“:

61 Medaillen für die SSF-Schwimmer

Raffaella Mendel und Niklas Mäusbacher waren erfolgreichste Teilnehmer

Gute Leistungen zeigten die zahlreichen Aktiven der SSF Bonn – darunter auch Masterschwimmer – bei den Mittelrhein-Meisterschaften auf der „Langen Strecke“: Von den Wettkämpfen am 13. und 14. März im Leistungszentrum Köln kehrten sie mit „schwerem Gepäck“ zurück. Insgesamt 28 Gold-, 15 Silber- und 14 Bronzemedailen in der Jahrgangs- und Altersklassenwertung sowie eine Gold-, zwei Silber und eine Bronzemedaille in der offenen Klasse konnten die Bonner für sich verbuchen.

Herausragende Bonner Teilnehmerin war Raffaella Mendel (Jahrgang 88). Als Rückenspezialistin bekannt, zeigte sie

jetzt auch ihre Fähigkeiten auf den langen Strecken. 400 m Lagen (5:11,32 min) gewann sie sowohl in der Jahrgangswertung als auch in der offenen Klasse. Die 800 m Freistil schwamm sie in persönlicher Bestzeit (9:36,18 min) und holte auch hier Gold in der Jahrgangswertung und Bronze in der offenen Klasse. Einen tollen zweiten Platz erreichte sie über 1500 m Freistil (18:20,06 min), die bei den Damen nur offen gewertet wurden. Die zweite Silbermedaille in der offenen Klasse gewann Nina Schiffer (Jahrgang 91) über 400 m Lagen. In der Jahrgangswertung belegte sie auf dieser Strecke den 1. Platz ebenso über 800 m Freistil,

die sie in persönlicher Bestzeit von 9:42,81 min schwamm.

Erfolgreichster männlicher Teilnehmer war Niklas Mäusbacher (Jahrgang 93), der sich zwei Meistertitel holte. Er gewann 400 m Lagen in 5:58,61 min und 800 m Freistil in 11:03,48 min

Nachfolgend die Medaillenplätze:

200 m Freistil: Max Pilger (Jg. 96): 1. Platz

300 m Freistil: Alina Knees (Jg. 95): 2. Platz, Stephanie Schmitz (Jg. 95): 3. Platz

400 m Freistil: Fabian Werkhausen (Jg. 94): 3. Platz

400 m Lagen: Frank Schultze (AK 45): 1. Platz, Uwe Klotzowski (AK 35): 1. Platz, Lisa- Mareike Pohl (Jg. 92): 1. Platz, Larissa Herboth (Jg. 92): 3. Platz, Nina Schiffer (Jg. 91): 1.

Platz, Denise Möller (Jg. 91): 2. Platz, Sepideh Mahrokh (Jg. 89): 2. Platz, Raffaella Mendel (Jg. 88): 1. Platz, Katharina Mendel (Jg. 86): 2. Platz, Niklas Mäusbacher (Jg. 93): 1. Platz, Jürgen Schehl (Jg. 93): 2. Platz, Jeremin Cejvanovic (Jg. 92): 3. Platz, Ingmar Winterhoff (Jg. 89): 1. Platz, Joseph Kleindl (Jg. 89): 3. Platz, Stephan Schlolaut (Jg. 88): 3. Platz, Florian Bauer (Jg. 87): 2. Platz, Henrik Würdemann (Jg. 87): 3. Platz, Oliver Strankmann (Jg. 86): 1. Platz

400 m Freistil: Bärbel Binder (AK 65): 1. Platz, Brigitte Oberfell (AK 50): 1. Platz, Maike Schramm (AK 45): 1. Platz, Ute Michaelis (AK 45) / 2. Platz, Elke Schmitz (AK 40): 1. Platz, Iris Gatzten (AK 40): 3. Platz, Hans Möser (AK 65): 2. Platz, Horst Lödorf (AK 60): 1. Platz, Jürgen Arck (AK 50): 1. Platz, Thomas Böckeler (AK 45): 1. Platz, Frank Schulze (AK 45): 2. Platz, Fernando Zepeda (AK 45): 3. Platz

Fortsetzung auf Seite 17

Komm mit ins Bonner Piratenland!

Spiel, Spaß und Action auf 2.000 m² Indoor-Fläche

- Riesen Kletterschiff
- Elektro-Kartbahn
- Kroko-Aktiv-Rutsche
- Dschungel-Parcours
- Trampoline
- Kleinkindbereich
- Piratenbar und vieles mehr
- Veranstaltung von Kindergeburtstagen

Eröffnung
18.10.03



Piratenland Bonn
Der Kinderpark



Abtrennen und Einlösen
10% Fette Beute
auf Eintrittspreise und
Kindergeburtstagsparty

Öffnungszeiten:

- Mo. - Fr.: 14.00 Uhr - 19.00 Uhr
- Sa., So., feiertags und in den Ferien: 11.00 Uhr - 19.00 Uhr

Otto-Hahn-Straße 96 / Im Schildchen • 53117 Bonn-Buschdorf • Tel.: 0228/67 76 75 • www.piratti.de

Das neue T-Modell der E-Klasse ...



... schon auf den ersten Blick
ein Spitzensportler.

RKG[®] seit 1927

Rheinische Kraftwagen GmbH & Co KG
Mercedes-Benz-Vertreter der DaimlerChrysler AG
Bornheimer Straße 200, 53119 Bonn
Telefon 0228 609-0 · Internet: www.rkg.de



Mercedes-Benz



Einfach ein tolles Erlebnis

Marc Weiner beschreibt die Eindrücke von seinem ersten großen Auslandswettkampf

Ein Ereignis war es wirklich, denn in Linz gingen Athleten aus Australien, Griechenland, Ungarn, Slowenien, Kroatien, Belgien, Österreich und Deutschland an den Start, um hier einen guten Wettkampf zu schwimmen. Für mich selber war es der erste große Auslandswettkampf und dazu noch mein erster Einsatz in einer Auswahlmannschaft, ohne meinen Trainer Stefan Koch. Die Aufregung saß mir schon Tage vorher im Nacken.



Lara Heinz auf Olympiakurs

Mit hervorragendem Gepäck konnte Lara Heinz (Jg. 81) die Heimreise vom 6. EURO-Meet in Luxemburg antreten: Dort stieg sie für ihr Heimatland Luxemburg auf den Startblock und startete richtig durch. Über 100 m Freistil gelang ihr bereits im Vorlauf in 57,14 sec nicht nur ein neuer nationaler Rekord, sondern zugleich die Olympiqualifikation, die für Luxemburg auf dieser Strecke bei 57,20 sec liegt. Außerdem schwamm sie einen nationalen Rekord über 200 m Freistil in 2:04,71 min.

Birgit Möller

Am 16. Januar um 9.30 Uhr war es dann endlich soweit, unser Bus mit Kameraden und Kameradinnen aus dem Bezirk sammelte uns am Sportpark Nord ein. Von hier aus ging es dann gemeinsam Richtung Österreich. Am Anfang taten sich alle etwas schwer, man kannte den einen Schwimmer oder die andere Schwimmerin von Wettkämpfen. Aber nach kurzer Zeit war bei allen Aktiven das Eis gebrochen und es war eine tolle Stimmung. Für das einheitliche Outfit war auch be-

stens gesorgt, denn jeder erhielt im Bus eine Badekappe mit dem Logo des Schwimmbezirks Mittelrhein. Nach einer anstrengenden Fahrt, zum Teil über total verschneite Berge, erreichten wir gegen 19.00 Uhr unser Hotel. Am nächsten Morgen trafen wir uns alle um 9.00 Uhr in der Schwimmhalle, um den ersten Wettkampftag gemeinsam zu verbringen. Es war schon eine tolle Atmosphäre in der Schwimmhalle. Überall konnte man die Flaggen der einzelnen Länder sehen und die einzelnen Rufe der Schlachtenbummler in den unterschiedlichen Sprachen hören. Für mich total faszinierend war, dass die Lauferteilung jedes Wettkampfe und die Siegerehrungen nicht nur in deutscher, sondern auch in englischer Sprache zu hören war. An beiden Wettkampftagen wurden spannende Rennen ge-

zeigt. Besonders schön fand ich, dass jeder der gerade „aktiven“ Schwimmer und Schwimmerinnen von allen Mannschaftskameraden/innen des Schwimmbezirks Mittelrhein angefeuert wurde. Es war eben eine tolle Mannschaft. Dass am Ende sogar ein Pokal an unseren Schwimmbezirk Mittelrhein ging, begeisterte alle – dazu hatte jeder von uns ein Stückchen beigetragen.

Zum Schluss möchte ich mich noch bei meinem Trainer Stefan Koch für die optimale Vorbereitung auf diesen Wettkampf bedanken. Es hat mir in Linz gut gefallen und ich hoffe, dass ich weiterhin gute Leistungen zeige, damit ich auch beim nächsten Mal dabei sein kann. Es war einfach ein tolles Erlebnis!

Marc Weiner (12 Jahre)

13 Aktive beim 14. Mehrlagencup

Vom 17. bis 18. Januar fand in Österreich der 14. McDonald's Mehrlagencup der Union McDonald ADM Linz-Auhof statt. Mit 41 Kaderschwimmern/innen der Jahrgänge 1987 bis 1993 nahm hier der Schwimmbezirk Mittelrhein teil. Sehr erfreulich, dass gleich 13 Aktive unseres Vereins mitfahren konnten: Corinna Richter, Raffaella Mendel, Nina Schiffer, Larisa Herboth, Ingmar Winterhoff, Tim Weiner, Max Widera, Jeremin Cejvanovic, Niklas Mäusbacher, Jürgen Schehl, Kai Winterhoff, Sepideh Mahrokh und Marc Weiner.

Anzeige Raabe

Fortsetzung von Seite 15

800 m Freistil: Rolf Didjurgies (AK 40):2. Platz, Niklas Mäusbacher (Jg. 93):1. Platz, Lisa-Mareike Pohl (Jg. 92):2. Platz, Nina Schiffer (Jg. 91):1. Platz, Denise Möller (Jg. 91):2. Platz, Sandra Hoffmann (Jg. 90):3. Platz, Sepideh Mahrokh (Jg. 89):3. Platz, Raffaella Mendel (Jg. 88):1. Platz

200 m Rücken: Jochen Schondorf (AK 60):1. Platz, Thomas Böckeler (AK 45):1. Platz, Frank Schulze (AK 45):2. Platz, Pierre Schmitz (AK 20):1. Platz, David Rommerskirchen (AK 20):2. Platz, Brigitte Oberfell (AK 50):1. Platz

200 m Schmetterling: Frank Schulze (AK 45):1. Platz, Pierre Schmitz (AK 20):1. Platz, David Rommerskirchen (AK 20):3. Platz

200 m Brust: Gerrit Brauser-Jung (AK 30):1. Platz

1500 m Freistil: Jeremin Cejvanovic (Jg. 92):1. Platz, Ingmar Winterhoff (Jg. 89):2. Platz, Stephan Scholaut (Jg. 88):3. Platz, Florian Bauer (Jg. 87):1. Platz, Henrik Würdemann (Jg. 87):3. Platz, Raffaella Mendel (Jg. 88):2. Platz

Birgit Möller



Durchwachsene Saisonbilanz:

Abstiegsnöte und Aufstiegskün

Mannschaften erfüllen Erwartungen, müssen aber auch Enttäuschungen hinnehmen

Tischtennis kann auch „Extremsport“ sein – extrem gegensätzlich nämlich sieht die Saisonbilanz unserer Mannschaften aus: Während etwa die 2. Herrenmannschaft den Verbleib in der Bezirksklasse praktisch

schon in der Tasche hat und die 3. Herrenmannschaft in der 2. Kreisklasse auf der „Sonnenseite“ der Platte steht, stecken die 1. und die 4. Herrenmannschaft noch mitten im Kampf um den Klassenerhalt. Die Jugend- und Schüler-

mannschaften befinden sich weiter auf der Erfolgsspur, unsere Damen allerdings müssen auf die nächste Saison hoffen.

So teuer wie möglich verkauft

Unsere Damenmannschaft hat sich in der Bezirksklasse so teuer wie möglich verkauft, allerdings stand schon nach der Hinserie fest, dass es fast aussichtslos war, den Klassenerhalt zu erreichen. Zum einen hatte unser Quartett unnötigerweise gegen die TTG Witterschlick mit 4:8 die Punkte liegen lassen, so dass man hier bereits dem Soll hinterher hinkte. Zum anderen war klar, dass mit Angela Tropartz in der Rückserie eine wichtige Spielerin ausfallen würde.

Dass der direkte Konkurrent TuS Oberkassel seine Mannschaft noch mächtig aufgerüstet hatte, kam noch erschwerend hinzu. Zumindest gelang unserem Team mit 8:3 eine eindeutige Revanche gegen die TTG Witterschlick. Der 8:0-Kantersieg gegen DJK Friesdorf und vor allem das etwas überraschende 8:5 gegen den SSV Happerschoß brachte aber auch die Gewissheit, dass unser Quartett die entsprechende Spielstärke hat. Wenn das Team in der nächsten Saison wieder komplett starten kann, sollte man mutig wieder nach oben schauen, zumal auch die Einsätze von Lana Kvitelaschwili zeigen, dass in Zukunft mit unserem Nachwuchs zu rechnen ist.

Bonn-CITY



Entspannen ist eine Lebenskunst

GRAFF Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn

Einladung zur Abteilungsversammlung

Zu der am Freitag, 7. Mai 2004, um 19.30 Uhr in Gaststätte Zum Hafen, Werftstr. 11 in Bonn-Graurheindorf, stattfindenden Abteilungsversammlung laden wir alle Mitglieder der Tischtennis-Abteilung der SSF Bonn e.V. herzlich ein.

Tagesordnung

1. Begrüßung und Ehrungen
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung
4. Bericht der Abteilungsleitung
5. Wahl eines Versammlungsleiters
6. Entlastung der Abteilungsleitung
7. Neuwahlen (Abteilungsleiter, stellv. Abteilungsleiter, Sportwart, Damenwart, Kassenwart, Jugendwart)
8. Mannschaftsaufstellungen Saison 2004/2005
9. Anträge
10. Verschiedenes

Anträge zur Abteilungsversammlung sind bis Freitag, 30. April 2004, schriftlich an die Abteilungsleitung zu richten. Aufgrund der Bedeutung einzelner Punkte bitten wir um vollzähliges Erscheinen. Mitglieder, die trotzdem verhindert sind, werden gebeten, unbedingt vor der Versammlung telefonisch mit unserem Sportwart Harald Kautz Kontakt aufzunehmen (dienstl.: 0228 / 63 13 63 oder privat: 02241 / 20 140 40).

i.A. Jörg Brinkmann



Sonnen- und Schattenseiten

Unsere 1. Herrenmannschaft steckt noch mitten drin im Abstiegskampf der Landesliga. Zu Saisonbeginn von allen als Abstiegskandidat verschrien, wird aber auch hier bis zum letzten gekämpft. Nach dem etwas überraschenden 9:7-Erfolg gegen TSV Wolsdorf hätte unser Team einen vorentscheidenden Schritt zum Klassenerhalt gegen den direkten Konkurrenten TTC Lechenich machen können, doch es gab eine mehr als unglückliche 7:9-Niederlage, die uns zudem auch noch im direkten Vergleich schlecht aussehen lässt. So schmolz der Vorsprung auf ein nun überlebensnotwendiges Pünktchen. Nach einem deutlichen 1:9 gegen den TV Bergheim, schaffte es unser Team mit einer wahren Energieleistung einen 3:8-Rückstand gegen den TV Geislar noch zu einem Unentschieden umzumünzen. Über-

Schnupperkurs für Kinder

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

Donnerstags, 16.30 bis 18.30 Uhr im Sportpark Nord

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

raschend konnte gegen den TTC Vernich 2 ein 9:5-Erfolg eingefahren werden. Durch den 9:7-Erfolg bei TTC RW Oberlar 2 haben wir nun auch wieder den Anschluss an die anderen Mannschaften gefunden. Da leider auch die Lechenicher fleißig Punkte sammelten ist der Abstiegskampf wieder eine ganz spannende Geschichte zwischen fünf Mannschaften geworden. Die 2. Herrenmannschaft lebt in der Bezirksklasse jenseits von

Gut und Böse. Mittlerweile zwanzig Zähler sollten locker zum Klassenerhalt reichen, so dass der Aufsteiger nun zur Kür über gehen kann. Unser Augenmerk gilt in dieser Saison der 3. Herrenmannschaft. Nachdem sie im letzten Jahr als einziges Team nicht den Sprung nach oben geschafft hat, soll das jetzt klappen. Dank der Verstärkung durch Gerd Papke sieht es auch recht gut aus. Nachdem der Tabellenerste TTG Witter-

schlick 3 mit 9:3 abgefertigt wurde und diese auch noch gegen den TTC Roesberg einen Punkt vergaben, steht unsere Mannschaft mittlerweile auf dem Platz an der Sonne in der 2. Kreisklasse. Allerdings müssen die restlichen Spiele alle gewonnen werden, um das große Ziel auch wirklich zu erreichen. Nachdem die 4. Herrenmannschaft nach der Hinserie in der 2. Kreisklasse schon weit abgeschlagen war, hat sie sich durch drei Siege selbst wieder in eine aussichtsreiche Position gebracht: Der Klassenerhalt wird schwer, aber nicht unmöglich.

Auf der Erfolgsspur

Unsere 1. Jugend bleibt auch nach ihrem Aufstieg in der B-Klasse in der Erfolgsspur. Gegen Fortuna Bonn musste zwar eine deutliche 3:8-Schlappe hingenommen werden (nur Lars Flügge und zweimal Karolina Schulz holten die Zähler),

Fortsetzung auf Seite 20



Ihr Sportfachgeschäft in Bonn auf 1600 m²

Bei uns bekommen Sie:

Alles rund um Ihren Sport

selbstverständlich mit

- Beratungsgarantie
- Bestpreisgarantie
- Umtauschgarantie



Wenzelgasse 25

53111 Bonn

Tel. 0228/98393-0

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10.00 - 20.00 Uhr

www.sportpartner-bonn.de



Abstiegsnöte und Aufstiegskürr

Fortsetzung von Seite 19

dann aber ging es bergauf. Eine geschlossene Mannschaftsleistung ermöglichte das 7:7-Unentschieden gegen den TTC Alfter. Noch besser lief es dann gegen den BSV Roleber 2, der mit 8:4 bezwungen werden konnte. Dadurch kletterte unser Quartett zwischenzeitlich auf Platz 5 und hat den Klassenerhalt praktisch schon in der Tasche.

Spannung bis zum letzten Spieltag

Viel schwerer tut sich erwartungsgemäß unsere 2. Jugend als Aufsteiger in der C-Klasse. Gegen die TTG Witterschlick 2 (1:8) und den TTC Uedorf 2 (3:8) gab es zwei deftige Heimniederlagen. In dieser Spielklasse scheint lediglich

Benjamin Stein mit einer Bilanz von 8:3 gut mithalten zu können. Das entscheidende Spiel um den Klassenerhalt steigt am letzten Spieltag gegen den Tabellenletzten.

Aufstieg im Visier

Unsere Schüler A haben weiterhin den Aufstieg in die Bezirksliga im Visier. Gegen den Tabellenletzten TTC Duisdorf 3 gab es einen 8:0-Kantersieg. Im Spitzenspiel gegen den Tabellendritten DJK Friesdorf musste sich unser Team schon gewaltig strecken, um knapp mit 8:6 die Nase vorne zu behalten. Im nächsten Spitzenspiel gegen Fortuna Bonn 2 gab es dann aber einen gehörigen Dämpfer. Mit 6:8 musste eine unnötige Niederlage eingesteckt werden. Hier zeigte sich aber, dass ein ungeschlagener Benjamin Wassiljew (bisher 16:0) allein nicht ausreicht. Paul und Fabian gaben allein sieben Zähler ab. Die unglückliche 9:11-Nieder-

lage im Entscheidungssatz von Artur machte die Pleite perfekt. Aber nur nicht den Kopf in den Sand stecken, denn es kommen ja noch ein paar Spiele.

Allerdings gab es ohne Benjamin Wassiljew gegen den TTC Alfter mit 5:8 eine böse Überraschung. Mit allen Mann an Bord konnte der TTC Roesberg mit einem sicheren 8:4 von Platz 2 verdrängt werden. Am letzten Spieltag sollten gegen den Tabellenletzten die beiden notwendigen Zähler für den Aufstieg eingefahren werden.

Im Mittelfeld etabliert

Unsere Schüler-B-Mannschaften haben sich in der Kreisliga im Mittelfeld etabliert. Die 1. Mannschaft konnte sich mit zwei knappen 3:2-Siegen gegen den TTC Duisdorf und TsT Merl noch ein wenig nach vorne schieben. Die 2. Mannschaft musste gegen den TuS

Dollendorf mit 2:3 eine knappe Niederlage hinnehmen, konnte jedoch mit dem gleichen Ergebnis beim TsT Merl gewinnen. Beim 1:4 gegen Tabellenführer TTC Uedorf konnte nur Milan Kipke einen Zähler ergattern.

Spitzen-Schülerinnen

Die 1. Schülerinnen konnte durch ein 4:1 gegen den SSV Bornheim ihren Spitzenplatz sichern. Lediglich Shara Haues musste überraschend ihrer Gegnerin gratulieren. Die 2. Mannschaft verlor gegen das gleiche Team mit 2:3. Erst als das Spiel bereits entschieden war konnten Olivia und Melanie noch jeweils ein Einzel gewinnen. Die 3. Mannschaft ließ beim 5:0 gegen den TTC Ramershoven nichts anbrennen. Mit dem 5:0 gegen die eigene Dritte machten Shara Haues und Gülten Polattemir den Sieg in der Kreisliga perfekt.

Jörg Brinkmann

BONNER CITY
PARKRAUM

Zum Einkaufen in der City? **Münsterplatz-Garage**
Bahnhof-Garage
Friedensplatz-Garage
Markt-Garage

Zu Besuch in der Beethovenhalle? **Beethoven-Parkhaus**

Zu Besuch in der Stadtverwaltung? **Stadthaus-Garage**

Preiswert und sicher parken ab 1,- Euro/Stunde



Protokoll der Abteilungsversammlung der Ju Jutsu-Abteilung der SSF Bonn 05 e.V.

am 20. Januar 2004 im Dojo der Theodor-Littschule, Eduard-Otto-Str. 9

Beginn: 19.40 Uhr

Anwesende: 8 Mitglieder gemäß Anwesenheitsliste

Top 1: Begrüßung und Eröffnung

Abteilungsleiter Alexander Zumbeck begrüßte die Anwesenden und eröffnete die Versammlung. Mit der Veröffentlichung in der Sport-Palette Dezember 2003 wurde zu der Versammlung ordnungsgemäß eingeladen. Die Versammlung war somit beschlussfähig.

Top 2: Wahl eines Protokollführers

Anke Vietmeyer wurde einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

Top 3: Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wurde in der vorgelegten Form von den Anwesenden genehmigt.

Top 4: Bericht der Abteilungsleitung

Alexander Zumbeck trug den Anwesenden seinen Bericht mündlich vor. Alexander sprach seinen Dank für die gute Zusammenarbeit an Gabi Krings, Miron Fiola (beide stellvertretende Abteilungsleiter), Claudia May (Kassenwartin) und Udo Seidl (Trainer) aus.

Mitgliederentwicklung

Mitglieder-Verteilung im Jahr 2003: 101 Gesamtmitglieder (85 Mitglieder Hauptabteilung (84%), 16 Mitglieder Nebenabteilung (16%)).

Verteilung der JJ-Mitglieder bei den Nebenabteilungen im Jahr 2003: 38% Krafraum, je 13 % Karate und Judo, Rest je 6% div. Abteilungen.

Mitglieder-Verteilung Anfang 2004: 79 Gesamtmitglieder (66 Mitglieder Hauptabteilung (84 %), 13 Mitglieder Nebenabteilung (16 %)).

Verteilung der JJ-Mitglieder bei den Nebenabteilungen Anfang 2004: 30% Krafraum, je 15 % Karate und Judo, Rest je 8% div. Abteilungen.

In den vergangenen drei Jahren hatte die Abteilung im Jahresdurchschnitt 100 Mitglieder und auch die prozentuale Aufteilung zwischen Mitgliedern der Haupt- bzw. Nebenabteilung blieb vergleichbar. In 2002 sowie in 2003 kündigten insgesamt 22 Mitglieder (Haupt- und Nebenabteilungen).

Vergleicht man die Neuzugänge in der Hauptabteilung im Laufe der letzten Jahre, so lässt sich feststellen, dass das SSF-Festival einen großen Anteil bei den Neuzugängen der Abteilung hat (ca. 50 %). Die Abteilung ist bestrebt, auch in diesem Jahr am SSF-Festival teilzunehmen.

Positive Aspekte im Jahr 2003

Als positive Aspekte im Jahr 2003 wurden erwähnt, dass die Gürtelprüfung von allen Prüflingen bestanden wurde, dass es im Laufe des Jahres keine schwerwiegenden Verletzungen von Mitgliedern gegeben hat und dass an der Abteilungsweihnachtsfeier viele Ju Jutsukas teilgenommen haben.

Negative Aspekte im Jahr 2003

Negativ war, dass kein Kampftraining (mangelndes Interesse) und kein Selbstverteidigungskurs für Frauen (personeller Engpass) stattgefunden haben. Außerdem sind die Vorbereitungen zum SSF-Festival nicht optimal verlaufen. In diesem Jahr soll dies zum Positiven geändert werden.

Inventar

Die Inventur am Ende des zurückliegenden Jahres ergab keine Fehlbestände. Eine Inventarliste der Abteilungsgegenstände ist der Geschäftsstelle zugegangen, diese soll bei Bedarf erweitert werden. Für das Ersetzen von defekten Matten wird bei der Judoabteilung nachgefragt.

Top 5: Bericht der Kassenwartin

Claudia May schildert kurz die momentane Finanzsituation in der Abteilung.

Der Haushaltsplan 2004 wurde wie vorgelegt genehmigt, unter der Einschränkung, dass im nächsten Jahr ein höherer Eigenanteil der Abteilung geleistet werden soll. Dies könnte durch zusätzliche Kurse oder Spenden an die Abteilung geschehen.

Top 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Der Abteilungsvorstand wurde einstimmig entlastet.

Top 7: Wahl der Abteilungsleitung

Als Wahlleiter wurde Wilhelm Kaesberg vorgeschlagen und gewählt. Die Amtsinhaber stellten sich einer Wiederwahl und es wurden keine neuen Kandidaten vorgeschlagen. Es wurde im Block gewählt.

Abteilungsleiter: Alexander Zumbeck

Stellv. Abteilungsleiter: Miron Fiola und Gabi Krings

Kassenwartin: Claudia May

Die vorgeschlagenen Personen wurden einstimmig wiedergewählt und nahmen die Wahl an.

Top 8: Anträge

Bei der Abteilungsleitung gingen bis zum 12.01.2004 keine schriftlichen Anträge ein.

Top 9: Verschiedenes

Aufgrund des Termins für das SSF-Festival am 04.09.2004 (letzter Samstag in den Sommerferien) sollte die Abteilung sich schon jetzt Gedanken über eine Vorführung bzw. Standbesetzung machen. Miron kümmert sich darum.

Für die bevorstehenden Abteilungsfeste wird sich ein Fetekomitee bilden.

Es sollte ein Medienreferent gefunden werden, der sich bereit erklärt, Artikel für die Sportpalette zu schreiben und die Homepage der Abteilung auf dem aktuellen Stand zu halten.

Die Hallenschließungstermine (Ferien und Feiertage) sowie die Termine zum Redaktionsschluss der Sportpalette werden im Schaukasten in der Theodor-Litt-Schule ausgehängt.

Ende der Versammlung: 20.35 Uhr

Alexander Zumbeck (Abteilungsleiter)

Anke Vietmeyer (Protokollführerin)

Judo-Hobbygruppe sucht Verstärkung

Sie sind bereits ein „alter Kämpfer“? Oder noch ein blutiger Anfänger? Sie möchten etwas für ihre Gesundheit tun? Und zu allem Überfluss auch noch Spaß haben? Dann sind Sie bei uns – der Judo-Hobbygruppe der Schwimm- und Sportfreunde Bonn – genau richtig!

Neben dem Erlernen einer neuen Kampfsportart oder dem Auffrischen alter Techniken unternehmen wir auch sonst viel gemeinsam: Segeltörns auf dem IJsselmeer, gemeinsame Ski-Freizeiten oder Freundschaftsbesuche bei anderen Judovereinen.

Wir trainieren montags von 19.00 bis 21.00 Uhr in der kleinen Fechthalle im Sportpark Nord und: Wir freuen uns auf Sie!

Auskünfte erteilen

Jörg Buder (Abteilungsleiter), Tel.: 02222-63 060 oder Anke Vietmeyer (Trainerin), SSF Geschäftsstelle, Tel.: 0228 – 676868.

Spitzensport beim 12. Bonner Swimathlon

Wettkampf im Sportpark Nord lockte starkes Teilnehmerfeld an den Rhein

Nicht nur in sportlicher, sondern auch in organisatorischer Hinsicht geriet der 12. Bonner Swimathlon für die ausrichtende Abteilung Triathlon zum Erfolg auf ganzer Linie. Dem Team um Florian Jansen war es gelungen, für den am 12. März ausgetragenen Wettkampf ein qualitativ hochwertiges Teilnehmerfeld zu mobilisieren.

Bambini-Rennen bildet den Auftakt

Erstmals im Programm war das Bambini-Rennen über die Distanzen 100 m Schwimmen und 800 m Laufen, an dem bereits im Auftaktjahr zwölf Jungen und fünf Mädchen teilnahmen. Die Gesamtwertung der Jungen konnte Alex Schmitz vor den Brüdern Stefan und Christian Stilper (alle ohne Verein) für sich entscheiden. Bei den Mädchen gewann Lisa Carolin Happke (LUBIGteam PSV Bonn) vor Elisabeth Hänsel (Tri Team Merzbach) und Mara Bruderrek (verinslos).

Fun-Distanz begeistert insgesamt 37 Sportler

Wie bereits in den Vorjahren wurde auch 2004 die bekannte Fun-Distanz angeboten, die als Einstieg für Jedermann und Jugendliche gedacht war und über die Strecken 500 m Schwimmen und 2500 m Laufen führte. Fast

schon traditionell startete hier Gerrit Schütte vom LUBIGteam PSV Bonn schon einmal vorab, ehe es dann für ihn später auch noch über die Classic-Distanz gehen sollte. Wie zu erwarten entschied Bundesligastarter Schütte das Rennen über die Fun-Distanz für sich und verwies dabei den SSF-Athleten Thomas Böckeler knapp mit fünf Sekunden auf Rang zwei. Dritter wurde ebenfalls mit knappem Abstand Oliver Prigge vom EJOT Team TV Buschhütten.

Bei den Damen setzte sich die junge SSF-Schwimmpezialistin Sara Mahrokh mit mehr als 45 Sekunden Vorsprung deutlich vor Sina Wollbrink vom TV Lemgo und Hanna Graf vom Kölner Triathlon-Team 01 durch. Zu erwähnen sei hier, dass Sara zwar, wie zu erwarten war, die Auftaktdisziplin dominierte und bereits etwas mehr als 20 Sekunden Vorsprung „herauschwamm“, jedoch auch bei der „Landdisziplin“ eine tolle Leistung ablieferte und die Tagesbestzeit setzte.

Spitzensport über die Classic-Distanz

In der Classic-Distanz mussten sich die Sportler mit der doppelten Streckenlänge auseinandersetzen und es hatten sich zahlreiche Topathleten aus der Deut-



schen Triathlon Liga und sogar dem nationalen Kader der deutschen Triathlon Union angekündigt.

Während Titelverteidiger und Schwimmrekordhalter Andreas Rester vom LUBIGteam PSV Bonn kurzfristig doch nicht antreten konnte, schickte das Triathlon-Team Witten gleich drei hochkarätige Sportler. So sorgte denn auch die 19 Jahre junge Kaderathletin Janine Härtel für ein erstes Ausrufungszeichen: Sie schwamm zeitgleich mit ihrem Teamkollegen Mathias Zöll die starke Zeit von 12:09 Minuten und verpasste damit den Streckenrekord der Herren (!) um nur neun Sekunden. So waren den beiden Wittener Sportlern der Sieg auf den abschließenden fünf Laufkilometern auch nicht mehr zu nehmen, wobei beide Athleten Kampfeswillen zeigten und auch noch jeweils mit Abstand die schnellste Laufzeit hinlegten.

Wie stark die Leistung von Härtel einzuschätzen ist, zeigt die Tatsache, dass man bei den Damen fast dreieinhalb Minuten auf die zweitplatzierte Bundesligastarterin Nicole Winck vom Krefelder Kanu Klub wartete, ehe Maja Rau von SV Hullern weitere 30 Sekunden später Dritte wurde.

Nicht ganz so deutlich fiel der Vorsprung von Mathias Zöll vor seinem Mannschaftskollegen Nils Hofeditz aus, der nach dem Schwimmen noch auf „Sichtkontakt“ war und nur zwölf Sekunden (gestartet wurde im Jagdstartmodus) nach Zöll auf

die Laufstrecke ging. Jedoch lies Zöll auf der Laufstrecke mit einer starken Zeit von 15:54 Minuten nichts mehr anbrennen und verwies Hofeditz mit gut 40 Sekunden Rückstand auf Rang zwei. Überraschungsdritter wurde der 17-jährige Simon Jung vom Kölner Triathlon-Team.

Wie hoch das Niveau in diesem Jahr über die Classic-Distanz gewesen ist, verdeutlicht ein Blick auf die platzierten Herren. NRW Kaderathlet Max Klimasch wurde Vierter, Bundesligastarter vom LUBIGteam PSV Bonn Gerrit Schütte Fünfter und der Bundesligastarter vom TV Lemgo und IRONMAN Clemens Coenen Sechster.

Leider nicht ins Renngeschehen eingreifen konnten die Topathleten und -athletinnen der ersten beiden SSF-Mannschaften, da sie überwiegend verletzt oder bei der Organisation des Wettkampfes eingespannt waren. So laboriert die Bonner Stadtmeisterin Isa Roth an einer Schulterverletzung; die guten Schwimmer Mario und Markus Konrad, die in den vergangenen Jahren öfters auf dem Podest zu finden waren, fielen krankheits- bzw. verletzungsbedingt ebenso aus wie Janina Hildebrand, die für ihre Laufstärke bekannt ist.

Insgesamt waren sich alle Beteiligten einig, dass Organisator Florian Jansen und sein Team wieder einmal eine Klasse Veranstaltung auf die Beine gestellt hatten und selbst das eher dürftige Wetter der guten Stimmung um und im Sportpark Nord keinen Abbruch tat.





Protokoll der ordentlichen Jahreshauptversammlung der Skiabteilung am 11.02.2004 im Sportpark Nord

Beginn: 19.50 Uhr

anwesend: 23 Teilnehmer gemäß Teilnehmerliste

Begrüßung der Teilnehmer durch die Abteilungsleitung und Gedenken an das verstorbene Vereinsmitglied der Skiabteilung, Alfred Niedeken, mit anschließender Bekanntgabe der Danksagung der Ehefrau des Verstorbenen.

Top 1: Genehmigung der Abteilungsordnung für die Skiabteilung
Es erfolgt die Abstimmung über die geänderte Abteilungsordnung der letzten Sitzung. Hauptgrund der Änderung: Pflicht der jährlichen Abteilungsversammlung. Änderung wird einstimmig angenommen.

Top 2: Bericht des Abteilungsleiters

Christian Krause berichtet über die Entwicklung der Skiabteilung in den letzten Jahren, auf Grund des 30-jährigen Bestehens der Skiabteilung im Jahre 2003.

Es erfolgt ein Überblick der Mitgliederzahl der Skiabteilung: derzeitige Mitgliederzahl: 129; Neuzugänge auf Grund des Münsterplatzfestes 2003: 23; Austritte: 8.

Danksagung an die/den Trainerinnen Roswitha Schröder, Waltraud Fenzke und Werner Klemm. Auch durch ihren Einsatz ist der Mitgliederzuwachs in der Skiabteilung entstanden.

Danksagung an Hanna und Siegfried Hahlbohm bei der Durchführung der 16. Skireise nach Innerkrems.

Fahrradtouren wurden im Jahr 2003 spontan bei Interesse organisiert. Das traditionelle Grillfest fand am 02.07.2003 statt und stand im Zeichen des 30-jährigen Bestehens der Skiabteilung.

Der Beitrag der Skiabteilung beim Münsterplatzfest am 06.09.2003 wurde vom Vorstand gemeinsam organisiert. Die Standbetreuung erfolgte durch Christian Krause, Hans Hennes, Siegfried Hahlbohm, Richard Menzel und weitere aktive Beteiligte.

Das Weihnachtsessen fand am 03.12.2003 in den Lambertusstuben (Dransdorf) mit ca. 50 Personen statt. Das diesjährige Weihnachtsessen wird wieder dort stattfinden.

Christian Krause bedankt sich für die harmonische Zusammenarbeit, das Einbringen der langjährigen Erfahrung sowie den tatkräftigen Einsatz beim stellvertretenden Abteilungsleiter Hans Hennes, dem Sportwart Siegfried Hahlbohm und dem Kassenwart Richard Menzel.

Top 3: Bericht des Kassenwarts

Der Haushalt 2003 betrug: 2.649,64 EUR (Einnahmen)

Verbindlichkeiten, Trainer, Ski-Verband, Sportgeräte, Verwaltungsausgaben: 2.278,87 EUR (Ausgaben)

Haushaltsabschluss per 31.12.2003: 370,77EUR (Guthaben)

Der Haushalt wird vom Verein wie im letzten Jahr genehmigt.

Top 4: Entlastung der Abteilungsleitung

Edgar Marx übernimmt die Leitung zur Entlastung der Abteilungsleitung. Entlastung der Abteilung wird einstimmig angenommen.

Top 5: Wahl der Abteilungsleitung

Die Leitung der Wahl des neuen Vorstands der Skiabteilung übernimmt ebenfalls Edgar Marx

Wahl des Abteilungsleiters:

Vorschlag: Christian Krause / Abstimmung: einstimmig bei 1 Enthaltung angenommen

Wahl des Stellvertreters:

Vorschlag: Hans Hennes, Petra Block / Hans Hennes erklärt sich bereit, das Amt des Stellvertreters für ein weiteres Jahr anzunehmen. Petra Block stellt sich für die nächste Wahl zur Verfügung. / Abstimmung: einstimmig bei 1 Enthaltung angenommen

Wahl des Kassenwarts:

Vorschlag: Richard Menzel / Abstimmung: einstimmig bei 1 Enthaltung angenommen

Wahl des Schriftwarts

Vorschlag: Petra Block / Abstimmung: einstimmig bei 1 Enthaltung angenommen

Wahl des Sportwarts

Vorschlag: Siegfried Hahlbohm/Abstimmung: einstimmig angenommen

Top 6: Verschiedenes

Hanna und Siegfried Hahlbohm erklären sich bereit, die Organisation für die Skireise 2005 zu übernehmen. Des Weiteren wird von Siegfried Hahlbohm die Problematik der Organisation einer Skireise erläutert. Die Anmeldungen zur letzten Skireise erfolgten sehr schleppend. Durch kurzfristige An-/Abmeldungen wurde die Durchführung der Reise gefährdet. Abhängig von den Anmeldungen sind die u.a. die Busanmietung und Hotelreservierung. Sollten bis Anfang Oktober 2004 nicht genügend Anmeldungen vorliegen, so wird die Skireise 2005 abgesagt. Vorschlag für die Reise 2005 ist das Gebiet Flachau, St. Johann (Großarl). Vorstellung des Gebiets erfolgt beim Fototreff am 21.03.2004 in den Lambertusstuben.

Peter Brudereck schlägt vor, die Organisation einer Skireise für Familien in den Herbstferien für eine Woche zu einem Gletscher durchzuführen. Es besteht bei Familien eine große Nachfrage. Bei großer Resonanz würde er dies auch auf die Osterferien ausweiten. Siegfried Hahlbohm erklärt sich bereit, organisatorische Tipps zu geben.

Das diesjährige Grillfest findet am 14.07.2004 um 17.30 Uhr auf dem Grillplatz in Witterschlick statt.

Das Münsterplatzfest ist am 04.09.2004.

Ute Michaelis fragt an, ob in der Skiabteilung Interesse besteht, Inline Skate-Touren zu machen. Vorschlag des Abteilungsleiters, dies in kleinen Gruppen selbst zu organisieren.

Fahrradtouren werden auch im Jahr 2004 spontan organisiert.

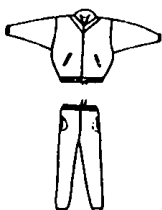
Vorschlag der Teilnehmer, die nächste Jahreshauptversammlung der Skiabteilung im Restaurant „Mosaik“ abzuhalten.

Ende der Versammlung: 21.15 Uhr

Christian Krause (Abteilungsleiter)

Besuchen Sie unseren mobilen Verkaufsstand

Dienstag und Mittwoch im Sportpark Nord 15.00-19.30 Uhr

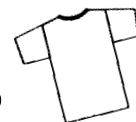


Vereinstrainingsanzug SSF Bonn (schwarz-rot-weiß) € 55,00

Vereins-T-Shirt SSF Bonn (blau) € 12,50

Silikonbadekappe SSF Bonn Schrift/Vereinswappen € 8,50/ 12,50

Strickmützen € 9,95



Sport-Service Uwe Werkhausen

Goldfußstr. 6 – 53125 Bonn – 0228/9258438 – 0171/7104750 – Fax 0228/9258439



Auch im Modernen Fünfkampf stehen alle sportlichen Aktivitäten unter dem Motto „Athen 2004“

Olympia ruft

**Lara Heinz bereits qualifiziert –
Elena Reiche und Lena Schöneborn
haben noch alle Chancen**



Lara Heinz

Mach Schluss
mit grauem Alltag!

EDWIN®
JEANSWEAR

EDWIN® Store
JEANSWEAR

Sternstr. 49, 53111 Bonn

Das Rennen ist noch völlig offen: Nachdem sich im Schwimmen die SSF-Schwimmerin Lara Heinz bereits für die Olympischen Spiele in Athen qualifiziert hat, hoffen auch zwei Moderne Fünfkämpferinnen, die in Bonn trainieren, den Sprung nach Athen noch zu schaffen. Dabei sind Elena Reiche und die erst 17-jährige Lena Schöneborn auch direkte Konkurrentinnen, denn für das Feld der insgesamt 32 Olympiastarterinnen können sich maximal zwei deutsche Athletinnen qualifizieren und einer der beiden Plätze scheint bereits an die Deutsche Meisterin Kim Raisner aus Berlin vergeben zu sein.

Eine unserer Hoffnungsträgerinnen, Elena Reiche, kann bereits Olympia-Erfahrung für sich verbuchen – sie war schon bei den Olympischen Spielen in Sydney 2000 für die SSF Bonn am Start. Nach einem einjährigen Gastspiel in Berlin trainiert die 24-jährige wieder in Bonn; zusammen mit ihrem Trainer Kersten Palmer. Kersten hatte die gebürtige Unkelerin im vergangenen Jahr aufgefangen, als sie nach einem glatten Achillsehnen-durchriss im April 2003 kurz vor dem Karriereende stand.

Hoffnungsträgerin mit Handikap

Schritt für Schritt arbeitete sich Elena wieder an die Weltspitze heran und versucht in diesem Jahr das scheinbar Unmög-

liche – nur ein Jahr nach einer solch schwerwiegenden Verletzung käme die Qualifikation für Athen fast schon einer Sensation gleich. Bei ihrem ersten großen Wettkampf im März in Kairo belegte Elena einen passablen 18. Platz und bewies, dass sie in vier Disziplinen (Reiten, Fechten, Schwimmen und Schießen) schon wieder sehr nah an ihre frühere Leistungsfähigkeit herangekommen ist. Fraglich ist, wie weit Elena sich im Laufen noch steigern kann; in Kairo fiel Elena in dieser Disziplin vom 8. auf den 18. Platz in der Gesamtwertung zurück.

In Zusammenarbeit mit Agyris Vassiliadis und Dr. Oliver Heine, den Leistungsdiagnostikern des Olympiastützpunkts Köln-Bonn-Leverkusen, wurden die vergangenen Monate allerdings optimal genutzt, um überhaupt den Anschluss zu schaffen. Durch die Nutzung der Höhentrainingskammer an der Deutschen Sporthochschule und eine optimale Leistungssteuerung konnte Elena im Laufen an internationales Niveau herangeführt werden. Wenn sie der Belastung nervlich gewachsen ist und sie sich im Laufen nochmals um 30 Sekunden im 3000 Meter Geländelauf steigert, dann kann sie ihr großes Ziel Olympia noch schaffen!!! Nach Kairo muss sie sich über die nächsten Wettkämpfe in Rio de Janeiro, Leverkusen und Budapest für die Weltmeisterschaft in Moskau Ende



Lena Schöneborn



Elena Reiche

Mai qualifizieren, wo die letzten neun Plätze für die Olympischen Spiele vergeben werden.

„Jungspund“ mit Selbstvertrauen

Mit der 17-jährigen Lena Schöneborn kommt eine von Elenas Konkurrentinnen von den SSF Bonn. Lena hat sich in den vergangenen Jahren

kontinuierlich an die Spitze des Deutschen Frauenfünfkampfs heran gearbeitet. Für die Schülerin aus Niederkassel wäre die Qualifikation ein Traum, doch sind auch ihre Hoffnungen berechtigt, denn im Februar hat sie bei den Indoor Meisterschaften in Budapest einen hervorragenden

6. Platz belegt und so einige Welt- und Europameisterinnen hinter sich gelassen.

Mit dem dabei gewonnenen Selbstvertrauen und ihrer Unbekümmertheit wäre die Qualifikation zwar eine Sensation, gleichwohl aber durchaus möglich. Lenas Stärke ist ein sehr hohes Leistungsvermö-

gen im so genannten organischen Bereich. Dass sie auch in den technischen Disziplinen Fechten, Schießen und Reiten erstaunliche Stabilität zeigt, freut ihre Trainer Hellmut Koch (Fechten) und Karl Heinz Kammer (Schießen). Ihr Reittraining absolviert Lena wie Elena Reiche am Landesleistungsstützpunkt Reiten auf dem Bonner Rodderberg bei Karl Schneider, einem ausgewiesenen Experten.

Hoffen wir, dass es ihren Trainern gelingt, Lena den „letzten Schliff“ im technischen Bereich zu geben – ihre nächsten und entscheidenden Wettkämpfe finden in Lissabon, Leverkusen und Peking statt.

Beiden Sportlerinnen drücken wir natürlich die Daumen und hoffen, dass, wie schon in Sydney, auch im Sommer in Athen eine Fünfkämpferin aus Bonn gegen starke nationale und internationale Konkurrenz antreten kann.

Spitzenstatistik

Auf den ersten Blick mögen die Schwimm- und Sportfreunde Bonn für so manchen vor allem wie ein Breitensportverein wirken, auf den zweiten aber zeigt sich: Der Verein nimmt in verschiedenen Sportarten auch national eine Spitzenstellung ein – weit mehr als 200 Deutsche Meistertitel sprechen für sich!

So liest sich die Ehrentafel des Vereins (im Internet unter: www.ssf-bonn.de) wie ein Sport-Almanach: Inzwischen nahmen 22 SSF-Athleten an Olympischen Spielen teil und brachten zusammen eine Gold-, fünf Silber- und eine Bronzemedaille mit zurück an den Rhein. In besonders guter Erinnerung ist dabei die erste SSF-Olympionikin, Leni Henze-Lohmar, die 1936 in Berlin an den Start ging und in der 4 x 100 m-Kraulstaffel Silber er-

rang und mit der Erdteilstaffel Europa sogar den ersten Platz belegte.

Insgesamt 84 Starts bei Weltmeisterschaften legen 12 Gold-, 7 Silber- und 6 Bronzemedallien auf die Waagschale und schließlich können die SSF genau 111 Starter bei Europameisterschaften sowie mehr als 200 Deutsche Meistertitel in der Vereinsstatistik verbuchen. (Den ersten nationalen Meistertitel errang übrigens Alois Wolff 1908 im Schwimmen über 200 m.)

Besonders stark vertreten unter den Deutschen Meistern sind natürlich die Schwimmer; Meistertitel errangen die SSFler aber auch im Badminton, Tanzen, Volleyball, Turmspringen und Modernen Fünfkampf. Und die Namen, die in dieser Statistik auftauchen, sind

aus dem Vereinsleben nicht wegzudenken: Vor allem in den 60er, 70er und 80er Jahren gilt dies für Walter Kusch, Werner und Hans Lampe, Norbert Verweyen, Walter Mack, Klaus Steinbach und Jürgen Arck sowie bei den Damen für Margret Hanke, Ulla Held, Monika Warnusz, Ruth Henschel, Bärbel Binder, Brigitte Oberfell, Erika Nestler und eben Loni Henze-Lohmar.

Seit den 90er Jahren aber haben sich gerade die Modernen Fünfkämpfer in der Erfolgsriege ganz nach oben gearbeitet. Oliver Strangfeld und Andreas Perret brachten die SSF national und international an die Spitze, und auch der Nachwuchs macht seit einigen Jahren von sich reden: So stieg Lena Schöneborn gleich bei ihrer ersten Junioren/Jugend-WM 2001 in Bonn als Biathle-

Weltmeisterin der Jugend B aufs Treppchen und konnte Elena Reiche bislang an einer Olympiade, vier Welt- und vier Europameisterschaften teilnehmen.

Erkennbar wird daran auch die Vereinsphilosophie der SSF Bonn 1905, die gemessen an der Anzahl der Deutschen Meistertitel immer noch der erfolgreichste deutsche Schwimmverein sind: Ziel im Leistungssport ist es, die „eigenen“ Kinder und Jugendlichen in die nationale und vielleicht auch internationale Spitze zu bringen. Ein Einkauf oder Abwerben von Spitzensportlern aus anderen Vereinen ist nicht beabsichtigt; wir investieren die Gelder des Vereins lieber in den „Eigenanbau“ aus der Region als in von außen eingekaufte Gaststars!



Trauer um Peter Kauczor

Es war eine schreckliche Nachricht: Unser junger Nachwuchsfünfkämpfer Peter Kauczor starb am 3. März 2004 im 22. Lebensjahr an den Folgen eines schweren Autounfalls. Plötzlich und völlig unerwartet wurde ein junger Mensch mitten aus dem Leben gerissen und selten habe ich im Verein eine solche Trauer gerade unter den vielen jungen Menschen, die mittelbar und unmittelbar mit Peter Kauczor zu tun hatten, erlebt. Peter war ein hoffnungsvoller Nachwuchsathlet im Modernen Fünfkampf, wo er zum erweiterten Kreis der Nationalmannschaft gehörte. Gelegentlich arbeitete er als Aushilfe in unserem Schwimmbad. Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie, seinen Angehörigen und Freunden.

Die Beerdigung fand am 12. März 2004 in Bonn-Duisdorf statt. Bei aller Trauer empfand ich es als sehr ermutigend, dass weit mehr als 100 Vereinsmitglieder aus den verschiedensten Abteilungen des Vereins an dieser Trauerfeier teilnahmen. Dies war ein deutliches Zeichen der Solidarität und der Anteilnahme im Verein.
Michael Scharf

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.
trauern um



Peter Kauczor
hat uns am 03.03.04 verlassen.

Sein tragischer Tod hat uns sehr bestürzt,
unser Mitgefühl gilt seiner Familie,
Angehörigen und Freunden

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Eugen Puderbach Michael Scharf
Präsident Vorsitzender

Maider Calleja übernimmt den Fünfkampfnachwuchs



Mit Beginn des Jahres 2004 hat Maider Calleja das Training des Fünfkampfnachwuchses für den Verband für Modernen Fünfkampf e.V. am Bundesstützpunkt in Bonn übernommen. Damit trat Maider die Nachfolge von Udo Voss an, der seine Tätigkeit Ende Dezember 2003 auf eigenen Wunsch beendet hatte.

Besonders dankbar sind wir der Sportstiftung NRW, die die Stelle des Nachwuchstrainers zu großen Teilen finanziert. Ziel ist es, am Bundesstützpunkt Bonn eine durchgehende Ausbildung vom jungen Talent bis zum Olympiateilnehmer zu gewährleisten.

Für ihre neue Aufgabe ist die aus Spanien stammende Maider Calleja bestens qualifiziert: Sie ist Diplom-Sportlehrerin, besitzt den A-Schein Schwimmen und hat als ehemalige Leichtathletin auch im Laufen viel Erfahrung. Maiders Hauptaufgabe wird es sein, aus dem reichen Talentpool der Kinder, die bei den SSF Bonn die Schwimmausbildung absolvieren, diejenigen in den Fünfkampf Kader zu führen und dort zu fördern, die vom Schwimmen zum Mehrkampf wechseln wollen. Vielleicht werden so neue Lena Schöneborns oder Karen Simons durch Maider Calleja entdeckt und ausgebildet, denn der Weg vom guten Zweikämpfer im Schwimmen und Laufen zum guten Fünfkämpfer ist lang und sehr ausbildungsintensiv.

Wir wünschen bei dieser neuen Aufgabe viel Erfolg!
Abteilungsleitung
Moderner Fünfkampf

Anzeige Elektro Ehlen



Klassenerhalt vorzeitig gesichert:

Volleyballer spielen weiter bundesligareif

SSF Fortuna setzt auf Neuzugänge und „Eigengewächse“ – Suche nach Sponsoren

Bereits drei Spieltage vor Schluss konnten die Volleyballer der SSF Fortuna Bonn den Klassenerhalt in der 2. Bundesliga Nord sichern. Ein deutliches 3:0 gegen den Konkurrenten und Mitaufsteiger VfL Lintorf bescherte die entscheidenden Punkte.

Dabei hatte der Saisonauftakt für die Volleyballer unter keinem guten Stern gestanden: Gleich drei Spieler des Regionalligateams verließen die SSF – Guido Bernards und Didi Völsngen aus gesundheitlichen Gründen; Christoph Schwenk folgte einem Angebot des Erstligisten MAOAM Mendig. Gerade der Verlust von Hauptangreifer Schwenk, der sonst in brenzligen Situationen erfolgreich die Verantwortung übernommen hatte, war zu Saisonbeginn in der höheren Spielklasse spürbar. Und ein Saisonstart mit 2:14 Punkten stärkt ja auch nicht gerade das Selbstbewusstsein.

Mit Michael Overhage, Stefan Schmellekamp, Rene Fiehler und Thomas Güßgen kamen aber (zum Teil) junge und talentierte Leute hinzu. Besonders der 18-jährige Thomas Güßgen, der in diesem Jahr sein Abitur am Friedrich-Ebert-Gymnasium macht, konnte sich erheblich steigern und sich in die Stammsechis spielen. Viele Lintorfer Fans werden sich noch an seine Sprungaufgaben erinnern...

Vor Weihnachten jedoch gelang der Durchbruch: Drei Siege in Serie gegen direkte Konkurrenz verschafften Luft nach unten. Und nach zwei Siegen im Januar – darunter auch ein unerwarteter Erfolg gegen das Spitzenteam vom VC Bottrop – lösten sich die Sorgenfalten bei der Verantwortlichen SSF Fortuna.

Zuschauer als „7. Mann“

Besonders erfreulich auch das wieder erwachte Interesse der Bonner Zuschauer. „Bei unseren Heimspielen im Schulzentrum Tannenbusch waren sie oft der siebte Mann“, freut sich Kapitän Jörg Lohmann über die Unterstützung.

Eine Umstellung bedeutete der Aufstieg nicht nur in sportlicher, sondern auch in organisatorischer Hinsicht. Die Anforderungen des Verbandes zur Ausrichtung eines Heimspiels waren ein ganz anderes Kaliber als bisher gewohnt. Ballroller, Wischer, Hallensprecher, Hallenmanager etc. – alles genau vorgeschrieben. Um dieses Pensum bewältigen zu können, war die gesamte Abteilung gefragt. Ohne die tatkräftige Unterstützung aus dem Damen-, Jugend- und Herrenbereich hätte es sicher so manche Ordnungsstrafe gegeben. Jörg Lohmann: „Über diesen Zusammenhalt haben wir uns sehr gefreut. Der Zusammenhalt in der Abteilung war wirklich super!“

Suche nach Sponsoren

Jetzt, wo das sportliche Ziel erreicht ist, gilt es für die Verantwortlichen im Umfeld die Weichen für eine zweite, erfolgreiche Saison zu stellen. Im Vordergrund steht dabei sicherlich die Suche nach Sponsoren. Ein gewichtiges Argument dabei: Diese Mannschaft hat Perspektive. Und der eigene Nachwuchs drängt sich förmlich auf. So kamen Florian Effler, Can Asal und Anton Katychov aus der 2. Mannschaft bereits zu Kurzeinsätzen.



Anzeige
Sleeping Art

Der Frühling steht vor der Tür und mit ihm besseres Wetter! Zeit sich draußen wieder sportlich zu bewegen: Im März starten unsere Anfängerkurse Walking und Nordic Walking. Des Weiteren bieten wir im Rahmen des Offenen Bewegungstreffs Walking- und NordicWalkinggruppen an für Alle mit Vorkenntnissen (je nach Anfrage und Interesse auch abends), die regelmäßig stattfinden und ohne Anmeldung besucht werden können.

Nach den Osterferien ist ein regelmäßiges NordicWalking-Treffen für Fortgeschrittene im Grünen geplant. Ein Zustandekommen des Treffens ist jedoch von der

Teilnehmerzahl abhängig. Dienstags bieten wir auch weiterhin unsere Laufgruppen für Anfänger und Fortgeschrittene an und würden unsere Angebot um einen zusätzlichen Abendtermin ausweiten (Interessenliste hierfür gibt es im Krafraum, am schwarzen Brett im Sportpark Nord und in unserer Geschäftsstelle). Mit der Sommer-saison beginnt auch wieder die Zeit der Sportabzeichen-Abnahme. Ab 27. April können Sie wieder jeden Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr, im Stadion des Sportpark Nords kostenlos und ohne Anmeldung das Deutsche und Bayerische Sportabzeichen machen.

Nähere Infos erfragen Sie bitte bei der Geschäftsstelle der SSF-Bonn:
Kölustrasse 313a, 53117 Bonn, Telefon-Nr. 67 68 68.

keine
Anmeldung
erforderlich!

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. Bei schönem Wetter finden manche Gymnastik- und Fitnessangebote auch im Stadion statt. Auf dieser Seite finden Sie unsere neuen Angebote. Nähere Infos zu allen Angeboten finden Sie auch im Schaukasten des Sportparks Nord (Eingangsbereich), im Krafraum und natürlich im Internet unter www.ssf-bonn.de.

Neu!!!

Body and Mind

Dienstags 19.30 – 21.00 Uhr in der Theodor-Littschule

Edurad-Otto-Strasse 9, Bonn-Kessenich
Leitung: Susanne Bartels

Body & Mind ist für Jede/n geeignet, unabhängig von Alter und Kondition. Orientiert an speziell ausgewählten Gymnastik-Techniken und Regenerations-Elementen steht die Balance von Körper und Geist im Mittelpunkt dieses neuen Fitnessprogramms. Basierend auf CAL-LANETICS, kombiniert mit anderen schonenden Übungen der Funktions- und Wirbelsäulengymnastik geht es insbesondere um die gezielte Verbesserung der Tiefenmuskulatur, die Stärkung der Haltemuskulatur und die Entlastung der Wirbelsäule.

Neu!!!

Ausgleichsgymnastik

Donnerstags 11.00 – 12.30 Uhr im Sportpark Nord

Leitung: Mabubeh Mesbah

Männer und Frauen, die eine gesundheitsfördernde Ausgleichsgymnastik für die Skelettmuskulatur wünschen (bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Körperbewusstsein durch Haltungstraining etc.)

Neu!!!

Gymnastik für Frauen

Mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr (Leitung: Yegan Talabi Mahrokh)
Freitags 9.30 – 11.00 Uhr (Leitung: Mabubeh Mesbah)

im Veranstaltungsraum des Stadtteilvereins Dransdorf,
Lenastr. 14 in 53121 Bonn-Dransdorf

Neu!!!

Nordic Walking für Alle

Beginn: 22. April 2004, donnerstags 11.00 – 12.30 Uhr

Leitung: Helga Hartung.
Treffpunkt: Haupteingang Sportpark Nord.
Angebot des Offenen Bewegungstreffs.
Keine Anmeldung erforderlich!

Geplant ist ein weiteres NordicWalking-Angebot abends, ebenfalls im Rahmen des Offenen Bewegungstreffs. Interessenten melden sich bitte in der Geschäftsstelle.

geplant!!!

„Nordic Walking im Grünen“

dienstags oder mittwochs 09.30 – 11.00 Uhr

geplanter Beginn: nach den Osterferien
ab 20. oder 21. April.

Interessenliste in der Geschäftsstelle, bitte anrufen!
Treffpunkt: In der Waldau (Parkplatz),
Gudenauerweg in Bonn-Ippendorf.

Start!!!

Sportabzeichen

dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

ab 27. April 2004
Sportpark Nord im Stadion,
Abnahme Deutsches und
Bayerisches Sportabzeichen,
kostenfrei, ohne Anmeldung

Walking für Alle

Dienstags 18.15 – 19.15 Uhr
Mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt im Stadion
Sportpark Nord
Es sind noch Plätze frei!

Neu!!!

Thai-Bo für Männer

Schwitzen und auspowern!

Dienstags 20.00 – 21.30 Uhr

Leitung: Maaila Shresta
im Veranstaltungsraum des
Stadtteilvereins Dransdorf,
Lenastr. 14 in
53121 Bonn-Dransdorf

Fitness für Mollis

Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr
im Sportpark Nord

Das Angebot „Fitness für Mollis“ richtet sich speziell an Übergewichtige, die den Einstieg in sportliche Betätigung bisher nicht gewagt oder, gefunden haben, oder sich vielleicht nicht getraut haben. Bei uns lernen Sie, auf die Signale Ihres Körpers zu achten und ihm etwas Gutes zu tun. Wir bieten ein bunt gemischtes Programm! Bei schönem Wetter auch mal im Stadion.



Offener Bewegungstreff



Egal, ob Sie nur mal schnuppern oder regelmäßig Sport treiben wollen, ob Sie sich für eine Gruppe entscheiden oder jedes Mal etwas anderes machen möchten: Beim „Offenen Bewegungstreff“ ist alles möglich. Einfach in der Geschäftsstelle oder im Krafraum eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen.

Die Gruppen des „Offenen Bewegungstreffs“ werden, mit Ausnahme der Schulferien, fortlaufend angeboten. Einstieg jederzeit möglich. Keine Anmeldung erforderlich!

Nähere Infos in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Kölnstr. 313 a, Telefon 0228 / 67 68 68

Öffnungszeiten:

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

Krafraum: Mo, Mi, Fr 8.00 – 21.30, Di, Do 9.00 – 21.30, Sa 9.00 – 17.00, 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

Trainingsstätten

Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Theodor Litt Schule, Eduard Otto Str. 9, 53129 Bonn Kessenich

Ludwig-Erhard-Kolleg, Kölnstr. 235, 53117 Bonn

Gottfried-Kinkel Realschule, August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn Kessenich

Jahnschule, Herseler Str. 3, 53117 Bonn

Stadtteilverein Dransdorf, Lenaustr. 14, 53121 Bonn Dransdorf

Unser aktuelles Angebot

Je nach Nachfrage und Verfügbarkeit der Übungsleiter können sich die Angebote kurzfristig ändern. Die aktuellen Gruppen erfahren Sie an unserem Aushang im Sportpark Nord oder in der Geschäftsstelle

Volleyball für Anfänger

Fr 18.30 – 20.00 Uhr Sportpark Nord

Kinderturnen

für Kinder (1,5 – 3 J.) und Eltern

Di 9.00 – 10.00 Uhr Sportpark Nord

Di 10.00 – 11.00 Uhr Sportpark Nord

Do 17.00 – 18.00 Uhr Sportpark Nord

für Kinder (4 – 6 J.) und Eltern

Do 16.00 – 17.00 Uhr Sportpark Nord

für Kinder (7 – 9 J.) ohne Eltern

Do 15.00 – 16.00 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

Wirbelsäulengymnastik

Mo 9.30 – 10.45 Uhr Sportpark Nord

Mo 10.45 – 12.00 Uhr Sportpark Nord

Mo 18.30 – 19.45 Uhr Sportpark Nord

Di 17.00 – 18.15 Uhr Theodor-Litt-Schule

Di 18.15 – 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

Ausgleichsgymnastik **NEU!!!**

Do 11.00 – 12.30 Uhr Sportpark Nord

Body and Mind **NEU!!!**

Di 19.30 – 21.00 Uhr Theodor-Litt-Schule

Kräftigung Tiefenmuskulatur

Fr 11.00 – 12.30 Uhr Sportpark Nord

Fr 19.00 – 20.00 Uhr Sportpark Nord

Fitnessstraining (gemischt)

Mo 17.00 – 18.30 Uhr Sportpark Nord

Mi 19.00 – 20.00 Uhr Sportpark Nord

Mi 20.00 – 21.30 Uhr Sportpark Nord

Do 20.00 – 21.30 Uhr Ludwig-Erhard-Kolleg

Fitness und Gymnastik nur für Frauen

Mi 10.00 – 11.00 Uhr **NEU!!!** Stadtteilverein Dransdorf

Mi 20.00 – 21.30 Uhr Gottfried-Kinkel RS

Fr 9.30 – 11.00 Uhr **NEU!!!** Stadtteilverein Dransdorf

Multikulturelle Frauenfitness

Mi 9.30 – 11.00 Uhr Jahnschule

Fitness für Mollis

Di 17.00 – 18.00 Uhr Sportpark Nord

Senioren-gymnastik

Mi 9.30 – 10.45 Uhr Sportpark Nord

Do 10.00 – 11.00 Uhr Sportpark Nord

Senioren Aerobic

Di 11.15 – 12.30 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 19.30 – 21.00 Uhr Sportpark Nord

Thai-Bo für Alle

Do 18.30 – 20.00 Uhr Sportpark Nord

Thai-Bo für Männer **NEU!!!**

Di 20.00 – 21.30 Uhr Stadtteilverein Dransdorf

Wassergymnastik

Mi 19.15 – 20.00 Uhr Sportpark Nord

Mi 20.00 – 20.45 Uhr Sportpark Nord

Aquajogging

Mi 12.15 – 13.00 Uhr Sportpark Nord

Do 9.15 – 10.00 Uhr Sportpark Nord

Do 10.00 – 10.45 Uhr Sportpark Nord

Fr 11.00 – 11.45 Uhr Sportpark Nord

Fr 11.45 – 12.30 Uhr Sportpark Nord

Walking

Di 18.15 – 19.15 Uhr Sportpark Nord

Mi 11.00 – 12.00 Uhr Sportpark Nord

Treffpunkt: Stadion im Sportpark Nord

Nordic Walking für Alle **NEU!!!**

Do 11.30 – 12.30 Uhr Sportpark Nord

Treffpunkt: Eingangsbereich im Sportpark Nord

Laufftreff

Di 18.00 – 19.00 Uhr (Anfänger) Sportpark Nord

Di 19.00 – 20.00 Uhr (Fortgeschrittene u. Könnner)

Treffpunkt: Eingangsbereich im Sportpark Nord

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

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

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m / 1,20 m,
Wassertemperatur 27 Grad
(Dieses Becken ist montags bis freitags durch Kurse belegt)

Kostenlose Benutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

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

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

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

Sauna:

Angebot: gemischte Sauna und Frauensauna
Auskunft: Geschäftsstelle

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

Mitgliedsbeitrag pro Jahr: 110,04 EUR pro Erwachsenen; 90 EUR pro Kind,
Familienermäßigung, Studentenrabatt. Die Mitgliedschaft kann nur zum Jahres-
ende gekündigt werden. Die Kündigung muss spätestens am 30. September
schriftlich in der Geschäftsstelle vorliegen.

Aufnahmegebühr: 26 EUR pro Erwachsenen; 11 EUR pro Kind

Zusätzliche Gebühren: In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampf-
pässe, 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

Kursangebote



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

Die aktuellen Starttermine einiger hier aufgeführter Kurse finden Sie in dieser Palette auf Seite 7

Badmintonkurse für Erwachsene

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

Anfänger freitags, 20.00 – 20.45 Uhr
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

Anfängerkurse donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr
Anfängerkurse donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr

Basketball für Kinder und Jugendliche

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

Anfänger ca 9-12 Jahre freitags, 15.00 – 16.00 Uhr
Fortgeschrittene ca. 11-15 Jahre freitags, 16.00 – 17.00 Uhr

Sportabzeichen

Sportpark Nord im Stadion, Zeitraum: Mai bis September (ohne Ferien) statt, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, kostenfrei, ohne Anmeldung
dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr ab 27. April 2004

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. Erw. montags, 18.00 – 19.15 Uhr

Walking

Sportpark Nord; Kursdauer: 10 Übungsstunden, Anfängerkurs,
Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder

Beginn 30. März 2004
dienstags, 18.15 – 19.15 Uhr

Nordic Walking

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

Beginn 17. März 2004
mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

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

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

Bauchtanz

Bootshaus, Kursdauer: 10 Übungsstunden,
Kosten: für Mitglieder 10 EUR, für Nichtmitglieder 45 EUR

Beginn 21. April 2004

Anfänger: mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Fortgeschrittene: mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Wassergewöhnungs- u. Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

Erwachsenenschwimmkurse:

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

Schwimmkurs für Anfänger:
(Erlernen des Brustschwimmens) dienstags, 19.00 – 19.45 Uhr

Schwimmkurs für Fortgeschr.:
(Erlernen des Kraulschwimmens) freitags, 19.15 – 20.00 Uhr

Aquajogging/Aquapower:

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

Aquapower (für Geübte): donnerstags, 19.00 – 19.45 Uhr
Aquajogging: donnerstags, 19.45 – 20.30 Uhr
Aquapower (im Lehrbecken): dienstags, 19.45 – 20.30 Uhr



Abteilungsangebote *(nur für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)*

Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse / Leistungssport- und Breitensportgruppen. (Zusatzbeiträge für Leistungssportgruppen)
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad
Auskünfte: Jürgen Mäusbacher, 02223/299249
Masterssport: Margret Hanke, 0228/622899
Schwimmkurse: SSF-Geschäftsstelle, 0228/676868

Wasserball

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

Tauchen „STA Glaukos“

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Frank Engelen, 0228/4798887
Abteilungsbeitrag: 25,60 EUR pro Jahr

Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten: Sportpark Nord SSF-Bootshaus
Auskünfte: Hubert Schrick, 0228/773424 (d)
Walter Düren, 0228/363890
Wolfgang Mühlhaus, 02241/204282
Abteilungsbeitrag: Jugendliche: 20,50 EUR pro Jahr
Erwachsene: 25,60 EUR pro Jahr

Tischtennis

Angebot: Jugendgruppe, Hobbygruppe, Seniorengruppe
Trainingsstätten: Jahnschule, Sportpark Nord
Auskünfte: Jörg Brinkmann, 0228/677910
Abteilungsbeitrag: Erwachsene: 22 EUR pro Jahr

Badminton

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

Volleyball

Angebot: Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte: Fritz Hacke (Erwachsene) 02244/3386
Heiner Balke (Kinder u. Jugendl.) 0228/450413

Leichtathletik

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

Moderner Fünfkampf

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

Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Ingo Lochmann, 0160/3674401
Abteilungsbeitrag: 30 EUR pro Jahr

Ski

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

Judo

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

Ju-Jutsu

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

Karate, Ken-Do, Iai Do

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

Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu, Aikibudo

Angebot: Stock- und Waffenkampf; Kobudo (ab 18 J.), Selbstverteidigung, im sportlichen Wettkampf und als Kampfkunst
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Ute Giers, 0228/222772

Tai Chi

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

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“

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

Krafttraining /Fitnessstraining

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

Breiten- und Gesundheitsport

Angebot: Offener Bewegungstreff: verschiedene Gruppen (Wirbelsäulengymn., Aerobic, Lauffreizeit, Wassergymn., gesundes Fitnessstraining und vieles mehr), für Mitglieder und Nichtmitglieder siehe gesondertes Angebot
Kursangebote: für Mitglieder und Nichtmitglieder siehe Rückseite
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.