

BONN



SSF

Sport-Palette

Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Ausgabe 390 / Dezember 2004



Hoch hinaus :

Nachwuchs der SSF macht große Sprünge





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:

Kölustraße 313 a, 53117 Bonn
Telefon 0228/676868
Fax: 0228/673333
Internet: www.ssf-bonn.de
e-mail-Anschrift: info@ssf-bonn.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 13.00 – 17.00 Uhr
Dienstag 9.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag 9.00 – 20.00 Uhr

Telefon Schwimmbad: 0228/672890
Telefon Kraftraum: 0228/61 93 755

Bankverbindungen:

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

Präsidium:

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

Vorstand

Vorsitzender:

Michael Scharf

Stellvertr. Vorsitzender und Technischer Leiter:

Dietmar Kalsen

Stellvertr. Vorsitzende, Öffentlichkeits- u. Lehrarbeit:

Maïke Schramm

Finanzreferent:

Manfred Pirschel

Vereinsverwaltung:

Peter Hardt

Koordination der Abteilungen:

Eckhard Hanke

Schule und Verein, Umwelt und Ausbildung:

Manuel Gaßner

Ehrenpräsident:

Dr. Hans Riegel

Vereinseigenes Bootshaus mit Restaurant:

„Canal Grande“,

Rheinaustr. 269, 53225 Bonn (Beuel),

Tel. 0228/467298

Inhalt

Seite

Inhalt, Impressum	3
Aktuelles, Editorial	4 – 5
Vereinsnachrichten	6 – 11
Jugend	12 – 13

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	14 – 15
Wasserball	17
Tauchen	18 – 19
Kanu	20
Karate	20
Ju-Jutsu	20
Ski	21
Triathlon.....	22 – 23
Tischtennis	24 – 26
Volleyball	26
Breitensport	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.,
Susanne Laux

Redaktionsanschrift:

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

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

Erscheinungsweise: 5 mal jährlich

(Februar/April/Juli/Okttober/Dezember)

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

Druck:

Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht



*** SSF-Termine ***

Do 13.01.05	Delegiertenversammlung im Bootshaus (19.30 Uhr)
11. – 13.02.05	7. Internationales Jugendschwimmfest
18. – 25.03.05	Ferienfreizeit für 8–12-Jährige in Schloß Dankern
Sa 25.06.05	Spielefest auf dem Münsterplatz unter dem Motto: „Jugend für Jugend“ – SSF Jugend feiert 100 Jahre SSF Bonn
01. – 03.07.05	Deutsche Mastersmeisterschaften im Schwimmen im Römerbad

Redaktionsschluss für die nächste Sportpalette: 3. Januar 2005



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

Dezember

Wilfried Kasimir
Stefan Hermes
Gretel Franke
Elfriede Hampel
Margareta Pfeifer
Klaus Walter
Günther Appel
Hans-Leo Kehl
Rolf Dieter Schwippert
Ilse Dziallas
Christel Stolle
Christa Koch
Christa Huelshoff-Quaynor
Gerd Kampers
Volker Bille
Eduard Serebriakov
Elsemarie Loehers
Gerhard Funkschmidt
Reinhold Meidow
Doris Naeffgen
Irmela Keppler
Eva Schubert

Rudolf Ruppert
Lis Buchbender
Matthias Kirch
Hannelore Fischenich
Monika Nenoff
Rosemarie Gierschmann
Rolf Pirrwitz
Francis Kelaita

Januar

Lothar Seipel
Kaethe Knipp
Wolfgang Heinz
Ruth Weinreiss
Hubert Warzok
Hans-Josef Huerthen
Karla Schuette
Hartmut Becker
Marita Ehlen
Karl Anspach
Ingeborg Wend
Manfred Fischer
Sakineh Unkelbach

Nikolaus Jaworsky
Margot Zender
Margret Schueler
Juergen Nieder
Adam Otto Grau
Olga Kemp
Christian Krause
Christa Wenske
Matthias Fassbender
Ulrich Kortmann
Hans Macherey
Inge Deschler
Klaus Troebs
Wolfgang Tamm

Schwimmtermine für das Sportabzeichen 2005

Samstag, den 15.01.05
Samstag, den 12.02.05
Samstag, den 05.03.05
Samstag, den 09.04.05
Samstag, den 07.05.05
Samstag, den 11.06.05

jeweils 8.00 bis 9.00 Uhr

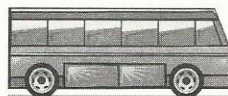
im Schwimmbad Sportpark
Nord (Bahn 7 + 8)

An alle Mitglieder und Nichtmitglieder der SSF Bonn 1905 e.V.

Eine Fahrt nach Krakau!

Vom 31. August bis zum 8. September 2005

Nach dem großen Erfolg der ersten Krakareise möchte ich noch einmal diese wunderschöne Stadt im Süden Polens besuchen. Wer möchte Mitfahren?



Nähere Infos erteilt Beate Schukalla
(Sportpark Nord, Kraftraum)
Telefon: 6193755



**Frohe und gesegnete Weihnachten
und einen guten Rutsch ins neue Jahr**

wünschen die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.
allen Vereinsmitgliedern, Förderern, Freunden und Bekannten.

Eugen Puderbach
Präsident

Michael Scharf
Vorsitzender



100 Jahre und etwas weise

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

im nächsten Jahr werden die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. ihr 100-jähriges Bestehen feiern. In unserer schnelllebigen Zeit Grund genug, einen Moment inne zu halten. Es gibt heute nicht mehr viele Institutionen, die das 25-jährige oder gar 50-jährige Jubiläum feiern können, da ist es schon eine besondere Leistung, wenn ein Verein 100 Jahre alt wird. Leider sind in diesem Jahr mit Hermann Henze und Werner Schemuth unser beiden Ehrenvorsitzende verstorben, die beide rund 75 Jahre der Clubgeschichte aktiv miterlebten und großteils mitgestaltet haben.

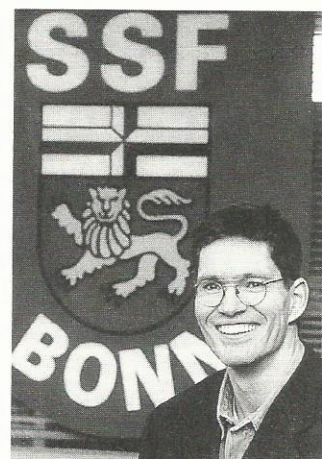
Wenn es heute ein sehr ausgewogenes Miteinander von Breiten- und Leistungssport im Club gibt, so hat dies auch mit Tradition zu tun, denn die heutigen Schwimm- und Sportfreunde sind 1937 aus der Fusion des eher breitensportlich orientierten Bonner Schwimm-Vereins 05. e.V. und dem eher leistungssportorientierten Salamander 09 e.V. hervorgegangen. Nicht ohne Stolz verweisen wir auf die Ehrentafel des Clubs, die heute noch anzeigt, dass die SSF Bonn – bezogen auf die Anzahl der Deutschen Meistertitel im Schwimmen – nach wie vor Deutschlands erfolgreichster Verein sind. Und, auch das sollten wir uns vor Augen führen, der Club hat die Zahl seiner Mitglieder von 1992 bis heute von 4000 auf mehr als 7500 gesteigert, was letztlich natürlich auch auf die Vielzahl der Angebote im Breitensport zurückzuführen ist. Ich erinnere an dieser Stelle an das Gesundheitssportprogramm in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen, den Offenen Bewegungstreff mit traditionellen, aber auch neuen Sportarten, den Kraft- und Fitnessraum und vieles mehr. Bekanntlich aber bedeutet Stillstand Rückschritt, und deshalb möchten wir in den nächsten Jahren vermehrt

neue Akzente setzen. Im Kinderbereich haben wir bereits begonnen, das Turnen über das Eltern-Kind-Turnen hinaus auch für Kinder und Jugendliche anzubieten, denn kaum eine andere Sportart trägt derart zur koordinativen und haltungsmäßigen Schulung von Kindern und Jugendlichen bei. Da uns auch bewusst ist, dass wir für unsere älteren Mitglieder im Schwimmbad eine sehr hohe Auslastung haben, wünschen wir uns sehr, dass sich im nächsten Jahr eine SSF-Laufschule und auch ein SSF-Radtreff entwickeln, denn diese beiden Ausdauersportarten würden das Angebot von Kraft- und Fitnessraum, Bewegungskursen und Schwimmbad ergänzen und abrunden. Um hier ein neues reichhaltiges Programm aufstellen zu können, brauchen wir allerdings viele Helfer und Betreuer, die sich vorstellen könnten, Ausdauergruppen im Laufen und Radfahren zu betreuen und zu leiten. Das entsprechende Fachwissen – sofern noch nicht vorhanden – vermitteln wir Ihnen gerne über eine Schulung. Hier sind also auch Sie gefragt, bei Interesse können Sie sich gerne an die Geschäftsstelle wenden.

Und wenn Ihnen mehr danach sein sollte, einfach nur in einer der zahlreichen Vereinssportgruppen mitzumachen, werden Sie auch in dieser Sportpalette erneut viele Anregungen und Hinweise finden.

Vorstand, Präsidium und Geschäftsführung wünschen Ihnen eine angenehme, sportlich aktive Vorweihnachtszeit, einen guten Rutsch und alles Gute.

Ihr Michael Scharf
Vorsitzender





Infos zu Mitgliederfragen

Beiträge – Ermäßigungen – Kündigungen

Liebe Mitglieder, in den letzten Tagen haben sie Ihre Beitragsrechnung für 2005 erhalten. Für die Mitglieder, die uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben, werden die Briefe mit den Ausweisen für 2005 in den nächsten Tagen ankommen.

In diesem Zusammenhang tauchen immer wieder Fragen auf. Einige versuchen wir nachfolgend zu beantworten.

Es ist jetzt nicht mehr möglich die Mitgliedschaft zum 31. Dezember 2004 zu kündigen. Der nächstmögliche Zeitpunkt zu kündigen ist der 31. Dezember 2005. Bitte beachten Sie, dass dies immer in schriftlicher Form, möglichst per Einschreiben bis zum 30. September eines Kalenderjahres zur Geschäftsstelle erfolgen sollte.

Dies gilt auch für alle kostenpflichtigen Abteilungen (Kraft-

raum, Triathlon, Tauchen, Kanu, Tischtennis und Ski, bei Tanzen gilt eine quartalsweise Kündigung).

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

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

Wenn es nach dem Einzug des Jahresbeitrages Rückbu-

chungen gibt, werden wir von der jeweiligen Bank mit bis zu 8 Euro pro Rückbuchung belastet.

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

Bitte überprüfen sie sorgfältig Ihre Daten und teilen sie uns rechtzeitig Änderungen mit. Sie ersparen uns allen, auch Ihnen, Zeit und Kosten! (Im vergangenen Jahr haben wir ca. 400 Euro nur an Rückbuchungsgebühren bezahlt.)

Alle Einzelmitglieder bis Jahrgang 1986 haben, auch wenn sie noch Schüler sind oder sich in einer Ausbildung befinden, den Zahlerstatus „Erwachsene“. Jeder, bis Jahrgang 1978 der bis zum 30.04.2005 den aktuellen Ausweis (Schüler, Student, Azubi etc) vorlegt hat Anspruch auf die Differenz von 20 Euro zum Jugendbeitrag. Man kann uns entweder die Kopie des Studenten/Schüler-Ausweises zuschicken oder kommt persönlich auf der Geschäftsstelle vorbei und je nach Zahlungsweise werden die 20 Euro verrechnet bzw. ausgezahlt.

Innerhalb einer Familienmitgliedschaft besteht auch die

Für 2005 haben sich folgende Mitgliedsbeiträge geändert:

	ab 2005 Euro	bisher: Euro
1 Erw. / 4 Jug.	240,00	275,04
2 Erw. / 3 Jug.	255,00	285,00
2 Erw. / 4 Jug.	275,04	285,00
3 Erw. / 2 Jug.	285,00	300,00
4 Erw. / 2 Jug.	335,04	365,00
4 Erw. / 3 Jug.	350,04	410,00

Möglichkeit für Schüler, Studenten, Azubi etc. der Jahrgänge 1986 bis 1978 Rabatt zu bekommen. Für jede berechnete Person gibt es nur pauschal 8 Euro Ermäßigung.

Wer an unserem „Offenen Bewegungstreff“ teilnimmt zählt ab Jahrgang 1945 und älter als „Senior“ und hat Anspruch auf den günstigeren Tarif, sowohl bei den Zehner- als auch den Jahreskarten.

Sollten jetzt dennoch Fragen auftauchen, können Sie uns natürlich gerne auf der Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten anrufen:

Telefon 0228-67 68 68

Mo, Mi, Fr: 13.00 – 17.00 Uhr

Di 09.00 – 18.00 Uhr

Do 09.00 – 20.00 Uhr

Touren für wetter- und kilometerfeste Radler

Seit Mitte September treffen sich einige Rennradbegeisterte jeden Samstag um 12.30 Uhr am Sportpark Nord, um ihrer Leidenschaft nachzugehen. Bis zu zehn Leute, männlich wie weiblich, nahmen bisher verschiedenste Strecken in Angriff. Normalerweise geht die Fahrt durch den Kottenforst und weiter in Richtung Ahrgebirge/Eifel oder durchs Siebengebirge. Am Ende stehen dann bis maximal 80 Kilometer mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von ungefähr 26 Stundenkilometern auf dem Tacho.

Unser Ziel ist es, den gesamten Winter bei jedem Wetter mit einem Stamm an wind- und wetterresistenten Rennradfahrern durchzufahren. Bei uns kann jede(r) mitfahren, der/die in einigermaßen guter körperlicher Verfassung ist und ein Rennrad besitzt.

Weitere Infos hat Andreas Burkhardt; er ist unter Tel. 0171 / 88 28 848 erreichbar.

DRUCKEREI RAABE

ENTWURF · SATZ · DRUCK

Martinsallee 2
53359 Rheinbach
Tel. (0 22 26) 22 88
Fax (0 22 26) 27 36

info@druckerei-raabe.info
www.druckerei-raabe.de



Beitragstabelle 2005

Grundbeiträge

Mitgliedszahl	Jahresbeitrag Euro
1 Jug.	90,00
2 Jug.	140,04
3 Jug.	185,04
4 Jug.	215,04
1 Erw.	110,04
1 Erw./1 Jug.	155,04
1 Erw./2 Jug.	200,04
1 Erw./3 Jug.	219,96
1 Erw./4 Jug.	240,00
2 Erw.	195,00
2 Erw./1 Jug.	215,04
2 Erw./2 Jug.	234,96
2 Erw./3 Jug.	255,00
2 Erw./4 Jug.	275,04
3 Erw.	260,04
3 Erw./1 Jug.	270,00
3 Erw./2 Jug.	285,00
3 Erw./3 Jug.	285,00
3 Erw./4 Jug.	285,00
4 Erw.	300,00
4 Erw./1 Jug.	309,96
4 Erw./2 Jug.	335,04
4 Erw./3 Jug.	350,04
5 Erw.	324,96

Abteilungsbeiträge

Zusatzpflichtige Abteilungen	Jahresbeitrag Euro
Triathlon	30,00
Tauchen	25,60
Kanu Erw.	25,60
Kanu Jug.	20,50
Ski	7,00
Kraftraum	76,70
Tischtennis	22,00
Tanzen	30,70 *

* pro Quartal

An alle Rechnungszahler!

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

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

Es gibt Überlegungen in absehbarer Zeit für Rechnungen eine Extragebühr zu erheben.

Falls Sie die Zahlungsweise von Rechnung auf Einzug ändern möchten, füllen Sie bitte das Formular aus und schicken Sie es zur Geschäftsstelle:

SSF Bonn, Kölnstr. 313 A, 53117 Bonn

Einzugsermächtigung

☐ Herr ☐ Frau

Mitgliedsnr. _____

Zuname _____

Vorname _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Ich ermächtige widerruflich die SSF Bonn 05 e.V., die zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit mittels Lastschrift abzubuchen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Für evtl. Rückbuchungsgebühren habe ich aufzukommen.

Bankleitzahl: _____

Konto-Nr.: _____

Geldinstitut: _____

Zahlungsweise: **Grundbeitrag nur jährlich**

Bonn, den _____

Unterschrift des Kontoinhabers



MarktStern

Alles was gut tut...

...das Netzwerk für Gesundheit und Kultur



PARTNER

Hier gibt's Vorteile für Mitglieder

VERANSTALTUNGEN

JANUAR BIS MÄRZ 2005

Vorträge

Dienstag, 08.03.2005 - 20:00 Uhr

VO-AM-0501: Naturheilverfahren - Teil 1 (Schwerpunkte: Akupunktur, Autovaccine, Bioresonanztherapie)

Anbieter: AL-MED - Dr. med. Gudrun Mieth-Leichsenring - **Ort:** Meckenheim **Teilnahmegebühr:** 5,- Euro

Arbeitskreise

Samstag, 12.02.2005 - 11:00 bis ca. 18:00 Uhr

AK-DS-0501: Dorn-/Breuss-Methoden

Anbieter: DORN-SÄULE - Reinhild Isensee - **Ort:** Bonn-Beuel - **Teilnahmegebühr:** 60,- Euro -10% Rabatt für SSF-Mitglieder

Seminare

Donnerstag, 06.01.2005 - 19:00 Uhr

SE-AY-0500: Infoabend über Seminare & Workshops

Anbieter: AYURWA - Waltraud Thomas - **Ort:** Siegburg - **Teilnahmegebühr:** keine

Sonntag, 09.01.2005 - 9:00 bis ca. 17:30 Uhr

SE-AY-0501: Padabhyanga & Hatabhyanga (Ayurvedische Hand- und Fußmassage)

Anbieter: AYURWA - Waltraud Thomas - **Ort:** Siegburg - **Teilnahmegebühr:** 100,- Euro -5% Rabatt für SSF-Mitglieder

Samstag, 15.01.2005 - 9:00 bis ca. 16:30 Uhr

SE-AY-0502: Ayurvedische Rückenmassage

Anbieter: AYURWA - Waltraud Thomas - **Ort:** Siegburg - **Teilnahmegebühr:** 130,- Euro -5% Rabatt für SSF-Mitglieder

Samstag, 15.01. bis Sonntag, 16.01.2005 - 10:00 bis ca. 18:00 Uhr

SE-DS-0501: Dorn-/Breuss-Methoden (Wirbelsäule & Gelenke)

Anbieter: DORN-SÄULE - Reinhild Isensee - **Ort:** Bonn-Beuel - **Teilnahmegebühr:** 180,- Euro -10% Rabatt für SSF-Mitglieder

Sonntag, 16.01.2005 - 9:00 bis ca. 17:30 Uhr

SE-AY-0503: Mukhabhyanga & Shirobhyanga (Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage)

Anbieter: AYURWA - Waltraud Thomas - **Ort:** Siegburg - **Teilnahmegebühr:** 120,- Euro -5% Rabatt für SSF-Mitglieder

Samstag, 13.02.2005 - 10:00 bis ca. 18:00 Uhr

SE-DS-0502: Dorn-Methode für Fortgeschrittene

Anbieter: DORN-SÄULE - Reinhild Isensee - **Ort:** Bonn-Beuel - **Teilnahmegebühr:** 100,- Euro -10% Rabatt für SSF-Mitglieder

Sonntag, 20.02.2005 - 14:00 bis ca. 18:00 Uhr

SE-PM-0501: Erfolg durch Kreativität

Anbieter: p&pM - Axel Isensee - **Ort:** St. Augustin - **Teilnahmegebühr:** 75,- Euro -10% Rabatt für SSF-Mitglieder

Sonntag, 27.02.2005 - 10:00 bis ca. 18:00 Uhr

SE-DS-0502: Massage-Techniken (Honig-, Breuss-Isensee- und Gua Sha Fa-Massage)

Anbieter: DORN-SÄULE - Reinhild Isensee - **Ort:** St. Augustin - **Teilnahmegebühr:** 100,- Euro -10% Rabatt für SSF-Mitglieder

Samstag, 19.03.2005 - 10:00 bis ca. 15:00 Uhr

SE-MF-0501: Einführung in die Musik-Massage (Entspannung & Motivation)

Anbieter: MUSIC+FRIENDS - Axel Isensee - **Ort:** St. Augustin - **Teilnahmegebühr:** 90,- Euro -10% Rabatt für SSF-Mitglieder

Seminarreihen

ab Samstag, 29.01.2005 - 10:00 bis ca. 12:00 Uhr

SR-MF-0501: Klavierspielen(d) lernen in 8 Stunden

Anbieter: MUSIC+FRIENDS - Axel Isensee - **Ort:** St. Augustin - **Teilnahmegebühr:** 125,- Euro -10% Rabatt für SSF-Mitglieder

Montag, 14.02. bis Freitag, 18.02.2005 jew. 18:15 Uhr

SR-AM-0501: Fastenwoche 1 für Berufstätige

Anbieter: AL-MED - Dr. med. Gudrun Mieth-Leichsenring - **Ort:** Meckenheim - **Teilnahmegebühr:** 95,- Euro -5% Rabatt für SSF-Mitglieder

Montag, 21.02. bis Freitag, 26.02.2005 - jew. 18:15 Uhr

SR-AM-0502: Fastenwoche 2 für Berufstätige

Anbieter: AL-MED - Dr. med. Gudrun Mieth-Leichsenring - **Ort:** Meckenheim - **Teilnahmegebühr:** 95,- Euro -5% Rabatt für SSF-Mitglieder

Montag, 28.02. bis Freitag, 04.03.2005 - jew. 18:15 Uhr

SR-AM-0503: Fastenwoche 3 für Berufstätige

Anbieter: AL-MED - Dr. med. Gudrun Mieth-Leichsenring - **Ort:** Bonn-Bad Godesberg - **Teilnahmegebühr:** 95,- Euro -5% Rabatt für SSF-Mitglieder

ab Samstag, 26.02.2005 - 11:00 Uhr

SR-DS-0501: Reiki-Meister (Ausbildung - Teil 1)

Anbieter: DORN-SÄULE - Reinhild Isensee - **Ort:** voraussichtl. Königswinter - **Teilnahmegebühr insgesamt:** 950,- Euro -10% Rabatt für SSF-Mitglieder

Alle Angaben ohne Gewähr - Irrtümer und Änderungen vorbehalten

Für **Anmeldungen**, weitere **Informationen** zu den Veranstaltungen und **Fragen zur Organisation** wenden Sie sich bitte an:

MarktStern - Axel Isensee - Schillerstr. 3 - 53757 Sankt Augustin

Tel.: 02241 / 234 61 52 - Fax: 02241 / 234 61 53

E-Mail: info@marktstern.de

oder besuchen Sie uns im Internet:

www.marktstern.de

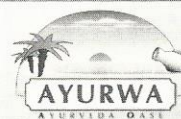


MUSIC+FRIENDS

Musik-Produktion & Musik-Unterricht

10% Rabatt auf alle Leistungen für SSF-Mitglieder

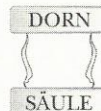
Schillerstraße 3
53757 St. Augustin
Tel: 0 22 41 / 165 44 97
info@musicandfriends.com
www.musicandfriends.com



Gutscheine über 101 Geschenkkode erhalten Sie bei:

Ayurveda Oase
Gesundheitszentrum Fit Aktiv
Hauptstraße 2
53721 Siegburg-Kaldauen
Tel: 0 22 41 / 319 226 oder 0171 / 934 3867
E-Mail: info@ayurwa.de
www.ayurwa.de

10% Rabatt für Behandlungen
(ausser Sonderangebote) für SSF-Mitglieder



Dom-Säule

Dorn/Breuss - Massagen - Reiki

Stieldorferhöhe 13
53639 Königswinter
Tel.: 02244 / 872 888 oder 0170 / 161 3173
Fax: 0 22 44 / 872 167
E-Mail: info@dom-saeule.de
www.marktstern.de/dornsaeule

10% Rabatt

auf alle kommerziellen Ausbildungen und Seminare

AL-MED

Alternative Medizin

Marktplatz 10 b

53340 Meckenheim

Tel.: 02225 / 703 45 44

Fax: 02225 / 703 65 95

E-Mail: info@al-med.de

www.al-med.de

AL-MED



Angebote für SSF-Mitglieder:

Bioresonanztherapie

10 Sitzungen

für insgesamt 140,- Euro

(Angebot gültig vom 10. 1. 2005 bis zum 2. 2. 2005)

Akupunktur

10 Sitzungen

zu je 39,90 Euro

(Angebot gültig vom 14. 2. 2005 bis zum 18. 3. 2005)



p&pM - private and public Marketing
Marketing - Design - Internet - Training

Schillerstraße 3
53757 Sankt Augustin
Tel: 0 22 41 / 165 44 97
E-Mail: info@p-pm.de
www.p-pm.de

10% Rabatt auf alle Leistungen
für SSF-Mitglieder



Nachruf

Am 8. Oktober 2004 starb Reiner Schreiber, der das Präsidium der Schwimm- und Sportfreunde Bonn lange Jahre als Präsident führte und in dieser Zeit an der Um- und Weiterentwicklung des Vereins mitgewirkt hat.

Reiner Schreiber wurde vor über 30 Jahren am 1. November 1970 Mitglied bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn, wobei es weniger sportliche Ambitionen waren, die Reiner Schreiber Vereinsmitglied bei uns werden ließen, sondern ein persönliches Anliegen, einem der größten Sportvereine Deutschlands mit seinem Engagement zu dienen und dabei mitzuhelfen, die Geschicke des Clubs in die richtigen Bahnen zu lenken.

In den 80er und 90er Jahren wurden die SSF Bonn geprägt durch den damaligen Präsi-

den Dr. Hans Riegel (seit 1970) und Reiner Schreiber, der viele Jahre sein „Vize“ war. Dr. Hans Riegel, gleichzeitig Sponsor des Clubs, legte aus Zeitmangel, den sein geschäftliches Engagement mit sich brachte, die Geschicke oftmals in die Hände von Reiner Schreiber, der ihn als Vizepräsident über viele Jahre gut vertrat. Als Dr. Hans Riegel dann im Jahre 1994 zurücktrat, wurde Reiner Schreiber am 7. März 1995 zum Präsidenten gewählt.

Zu den sportlichen Inhalten und Erfolgen des Clubs äußerte Reiner Schreiber bei seinem Amtsantritt, dass er nach wie vor zu dem Präsidiumsbeschluss stehe, Leistungssport im Verein zu wollen und diesen nach Möglichkeit zu fördern. Um hierfür eine Basis zu schaffen, setzte er gemeinsam mit dem Vorstand in den nächsten Jahren auf eine gute Arbeit im Bereich des Breitensports, um aus eigenen Reihen wieder leistungsfähige Sportler zu zie-



hen, die auch auf Dauer zu ihrem Verein stehen. Auf diesem Wege, so sein Ziel, sei es dann vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt möglich, wieder zur absoluten Spitze zu finden.

Zukunftskonzepte im sportlichen Bereich sah Reiner Schreiber in vielen Abteilungen, wobei die Förderung der eigenen Nachwuchsarbeit dabei im Vordergrund stehen und so die Basis für den zukünftigen Spitzensport „aus eigenen Reihen“ bilden sollte. Ein Leitmotiv, dass

der Verein noch heute verfolgt. Die heute aktuelle Idee, eine GmbH zu gründen, wurde unter der Präsidentschaft von Reiner Schreiber entwickelt, denn wirtschaftliche Aktivitäten in größerem Umfang lassen sich nicht immer mit der Gemeinnützigkeit eines Vereins, die wir unbedingt erhalten müssen, vereinbaren.

Reiner Schreiber trat von seinem Amt bei den SSF Bonn zurück, als ein juristisches Verfahren wegen des Verdachts der Bestechlichkeit gegen ihn eingeleitet wurde. Seit dem hatte sich Reiner Schreiber von allen Aktivitäten im Club zurückgezogen und auch keinen Kontakt zum Vorstand.

Seitens der SSF Bonn gebührt dem Menschen Reiner Schreiber Dank und Anerkennung für die über 30 Jahre geleistete ehrenamtliche Tätigkeit im Verein.

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn

Accu defekt?

Nach Instandsetzung wie ein neuer Accu.

Günstig mit Garantie!

Ob im Werkzeug, Laptop, Handy, Video, Funkgerät, Lampe, Modellbau, Sonderanfertigung u.s.w.

Infos unter

	N. Ehlen Carl-Troll-Str. 63 53115 Bonn Tel. 02 28 / 22 39 78
--	---

Reparatur • Leistungssteigerung • Ladegeräte
Batterie-Shop



Ein Angebot nicht nur für Meisterschaftsaspiranten

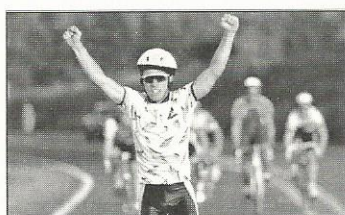
Der Sportzweig am Tannenbusch-Gymnasium

Freitagmorgen, 8.00 Uhr, Sportpark Nord: Aufschlag, Annahme, Stellen, Schmettern! Volleyballtraining der männlichen Jugend. Heiner Balke, Leiter der Jugendabteilung Volleyball der SSF/Fortuna Bonn verfolgt das Training. Zeitgleich wird die weibliche Jugend in der Sporthalle des Gymnasiums von Trainer Dietmar Engelskirchen auf die kommenden Spiele vorbereitet.

Ortswechsel 1: Stefan Koch gibt noch die letzten Tipps, um die Wende zu optimieren. Im Wasser sind die jugendlichen Schwimmer und Fünfkämpfer der SSF Bonn.



Sie profitieren vom Sportangebot am Tannenbusch-Gymnasiums: Teilnehmer an den Jugendwettbewerben „Jugend trainiert für Olympia“.



Aktive Vorsorge für aktive Sportler

Sie wollen beim Sport aufs Ganze gehen
Wir sichern Sie ab

AXA bietet Ihnen als Sportler genau die richtige Absicherung. Ob Haftpflicht, Unfall- oder Krankenversicherung, wir beraten Sie rundum und berücksichtigen Ihre individuelle Lebenssituation. Damit Sie Ihre Träume und Wünsche verwirklichen können. Reden Sie mit uns.



AXA Hauptvertretung
Ronald Kirchner

Haager Weg 93

53127 Bonn

Tel.: 02 28/21 51 75

Fax: 02 28/20 11 65

eMail:

ronald.kirchner@axa.de

Ortswechsel 2: Fechttrainer Georgi Tschomakov und Kersten Palmer lektionieren die jungen Fechter des OFC Bonn. Die deutschen Meisterschaften der B-Jugend stehen an! Auch hier, unter der Maske nur schwer zu erkennen, Fechter des Sportzweiges des Tannenbusch-Gymnasiums.

Vormittagstraining in Bonn und nicht etwa in Magdeburg, Berlin und Jena? In der Tat! Der Sportzweig des Tannenbusch-Gymnasiums ermöglicht diese besondere Trainingsmaßnahme.

Sport wird groß geschrieben

Sport wird am Tannenbusch-Gymnasium groß geschrieben. Seit dem Schuljahr 2000/01 existiert neben dem bereits etablierten Musikzweig auch ein besonderes Förderungsangebot im Bereich des Sports.

Dabei ist das oben erwähnte Frühtraining nur eine Maßnahme innerhalb dieses Pakets. Vier Stunden Sport am Vormittag, zwei am Nachmit-

tag, das größte Angebot an Sport-AGs im Raum Bonn und die Teilnahme an ca. 25 Wettkämpfen innerhalb des Wettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“ verdeutlichen noch einmal die ausgesprochene Schwerpunktsetzung im Bereich Sport. Der Klassenlehrer ist auch gleichzeitig der Sportlehrer und beobachtet den sportlichen, aber natürlich auch den schulischen Werdegang seiner Schüler genauestens. Zahlreiche Kollegen sind Inhaber von Trainerscheinen und selbst noch im Trainingsbetrieb der Vereine tätig.

Entdecke „Deine“ Sportart

Doch richtet sich der Sportzweig des Tannenbusch-Gymnasiums nicht nur an potenzielle Deutsche Meister! Genauso gern gesehen sind Kinder, die Interesse an Sport haben. Ob sie geschickt genug sind, in den Sportzweig aufgenommen zu werden, entscheidet, neben dem Zeugnis, ein sportmotorischer Test, der meist im Februar Klarheit verschafft, ob das Kind angenom-

men wird. Ziel dieser Gruppe soll es sein, über das reichhaltige Sportangebot „seine“ Sportart zu entdecken.

Weiterhin wird in den Jahrgangsstufen 9 und 10 in Zusammenarbeit mit den SSF und dem Verband für Modernen Fünfkampf eine Übungsleiterausbildung durchgeführt, die die Schüler mehr als nur „die großen Spiele“ aus der Sekundarstufe I mitnehmen lassen.

Elternsport, sportorientierte Klassenfahrten und Ausflüge sind ebenso selbstverständlich wie die Übernahme von Aufgaben innerhalb des sportlichen Schulbetriebs wie Pausensport oder Durchführung von Schulturnieren und -veranstaltungen.

Wer sich den Sportzweig des Tannenbusch-Gymnasiums genauer anschauen möchte, setzt sich am besten direkt mit der Schule in Verbindung.

Kontaktadresse:
Tannenbusch-Gymnasium
Hirschberger Str. 3
53119 Bonn
Tel.: 0228 - 77 70 90

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

„Offener Bewegungstreff“

Antrag auf 1 bis 2 Jahreskarten / Multi-Jahreskarte 2005



Nur für Mitglieder der SSF Bonn möglich!!!

Name:

Vorname:

Geb. Datum:

Hiermit beantrage ich (bitte ankreuzen)

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

Bis 59 Jahre
= Jg. 1946 u. jünger

Ab 60 Jahre
= Jg. 1945 u. älter

Wirbelsäulengymnastik

- ☐ Mo 10.00
☐ Mo 11.15
☐ Mo 18.30
☐ Di 17.00
☐ Di 18.15
☐ Mi 17.15
☐ Fr 9.30

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

- ☐ Do 18.00

Kräftigung Tiefenmuskulatur

- ☐ Fr 11.00
☐ Fr 19.00

Wassergymnastik

- ☐ Mi 19.15
☐ Mi 20.00

Aquajogging

- ☐ Mi 12.15
☐ Do 9.15
☐ Do 10.00
☐ Fr 11.00

Volleyball für Anfänger

- ☐ Fr 18.30

Seniorengymnastik

- ☐ Mi 9.30
☐ Do 10.00

Kinderturnen

für Kinder (1,5 – 3 J.) mit Eltern

- ☐ Di 9.00
☐ Di 10.00
☐ Do 17.00

für Kinder (3 – 4 J.) mit Eltern

- ☐ Fr 17.00

für Kinder (4 – 6 J.) mit Eltern

- ☐ Do 16.00

für Kinder (5 – 6 J.) ohne Eltern

- ☐ Fr 16.00

für Kinder (7 – 9 J.) ohne Eltern

- ☐ Do 15.00

Lauftreff

- ☐ Di 18.00 (Anfänger)
☐ Di 19.00 (Fortgeschrittene)

Walking

- ☐ Mi 11.00

Nordic Walking für Könner

- ☐ Mo 19.45
☐ Do 11.00

Gesundes Fitnessstraining

Fitness gemischt für Männer u. Frauen

- ☐ Mo 17.00
☐ Mi 19.00
☐ Mi 20.00
☐ Do 20.00

Ausgleichsgymnastik

- ☐ Do 11.00

Fitness für Mollis

- ☐ Di 17.00

Fitness nur für Frauen

- ☐ Mi 10.00
☐ Mi 20.00

Body Styling

- ☐ Mo 19.45

Body and Mind

- Di 19.30

Aerobic

- ☐ Mo 18.30 (Fatburner Aerobic)
☐ Di 11.15 (Senioren Aerobic)
☐ Do 17.30 (Aerobic)
☐ Fr 18.00 (Einsteiger/SchonAerobic)

Thai-Bo

- ☐ Di 20.00
☐ Do 18.30

Ich erkenne die Bedingungen des „Offenen Bewegungstreffs“ der SSF Bonn an und bin darüber informiert worden, dass die Jahres- u. Multikarten NICHT ÜBERTRAGBAR sind! Bei Nichtnutzung der Kurse sind keine Rückerstattungen möglich!

Die Zahlung erfolgt so wie der Beitrag für die Mitgliedschaft in den SSF Bonn, per Lastschrift oder per Rechnung!

Ort, Datum

Unterschrift





Sommerncamp und Herbstfreizeit 2004: *Einmal richtig ausgetobt*

38 Augenpaare guckten die fünf Betreuer aufgeregt an: Zwei Augustwochen lang sollten wir diesen quirligen Haufen mit allem was Spaß macht beschäftigen, ihnen einen Einblick in möglichst viele Sportarten geben und die Wichtigkeit von Teamwork und Rücksichtnahme nahebringen. Und nicht zuletzt die Sommerferien nicht langweilig werden lassen.

Neben Fuß- und Basketball, Schwimmen und Armbrustschießen wurden in den zwei Wochen auch Tanzen, Ultimate Frisbee und KiWi (Kinder erleben Wissenschaften) ausprobiert, die sehr gut angenommen wurden. KiWi war für die meisten Kinder ein unberührtes Terrain, da sie spielerisch chemische Experimente durchführen durften. Die Kreativität unserer Kids nahm von Tag zu



Tag zu: In den zwei Stunden „Mittagspause“, in denen freies Spielen angesagt war, tobten sie sich unermüdlich an Einrädern, Rollbretern, Balancier-schaukeln und Diabolos aus. –Und natürlich Fußball, wovon unsere besonders aktiven Jungs und Mädels einfach nicht genug bekamen und das Dank

Mario Mittermüller auch jeden Mittag zustande kam.

Der Abschlusstag der ersten Woche im Panorama-Park war für alle Kinder ein Erlebnis, das Wochenende wiederum wurde zum Tanken neuer Kraft genutzt, die bereits am Montag bei unserem

„Olympic Day“ benötigt wurde. In der zweiten Woche wurde zusätzlich Tischtennis, Leichtathletik und Badminton, Wasserspaß und Trampolin angeboten. Den letzten Tag verbrachten wir im Piratenland, wo wir Dank hilfsbereiter Eltern, besonderer Dank gilt Frau Trimborn, ohne Probleme hinkamen

und sich die Kids noch einmal richtig austoben konnten. Apropos Dankeschön: Danke an alle Betreuer, die in den zwei Wochen im Einsatz waren und natürlich an Anne-Marie Nierkamp, die diese schöne Freizeit organisiert hat.

Fortsetzung in den Herbstferien

Ähnlich wie im Sommer gestaltete sich auch die Sportfreizeit in der ersten Herbstferienwoche, die mit 40 Kindern und fünf Betreuern/innen komplett ausgebucht war.

Die Kids wurden in vier Gruppen aufgeteilt, die jeweils einen Betreuer als Ansprechpartner hatten. Vormittags wurden sie an verschiedenste Sportarten herangeführt: Tanzen, Kampfsportarten, Badminton, Trampolin, etc., bei denen wir auf einige Talente aufmerksam wurden.

COCA-COLA BONN
PETER BÜRFENT GmbH & Co.

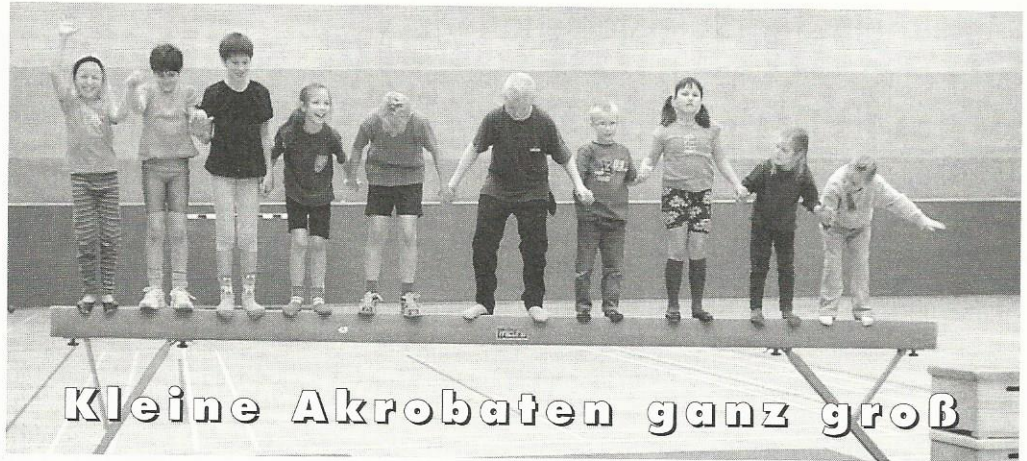
Life tastes good.



Mit Hilfe der Betreuer (Mario Mittermüller, Bettina Overstolz-Wüst, Christian Theisges, Inga Eimann, Dennis Schmitz und Hana Ondraschek) hatte jede Gruppe die Aufgabe an einem Tag für die anderen Gruppen einen „Olympic Day“ mit einer Disziplin zu organisieren. Zeit zum Kreativsein und Ausprobieren hatten die Kinder nach dem Mittagessen, nach dem sie sich an Einrädern, Rollbrettern, Seilchen, Reifen, etc. austoben konnten.

Am letzten Tag fuhren wir alle zu den Tivoli Rocks, eine Kletterhalle in Aachen. Dort konnten die Kinder ein ganz unbekannte Sport ausprobieren und neue Erfahrungen sammeln. Zurück in Bonn gab es noch eine „Disco“ bevor die Kinder geschafft von der Woche aber glücklich die Turnhalle verließen und sich bis zum nächsten Jahr verabschiedeten.

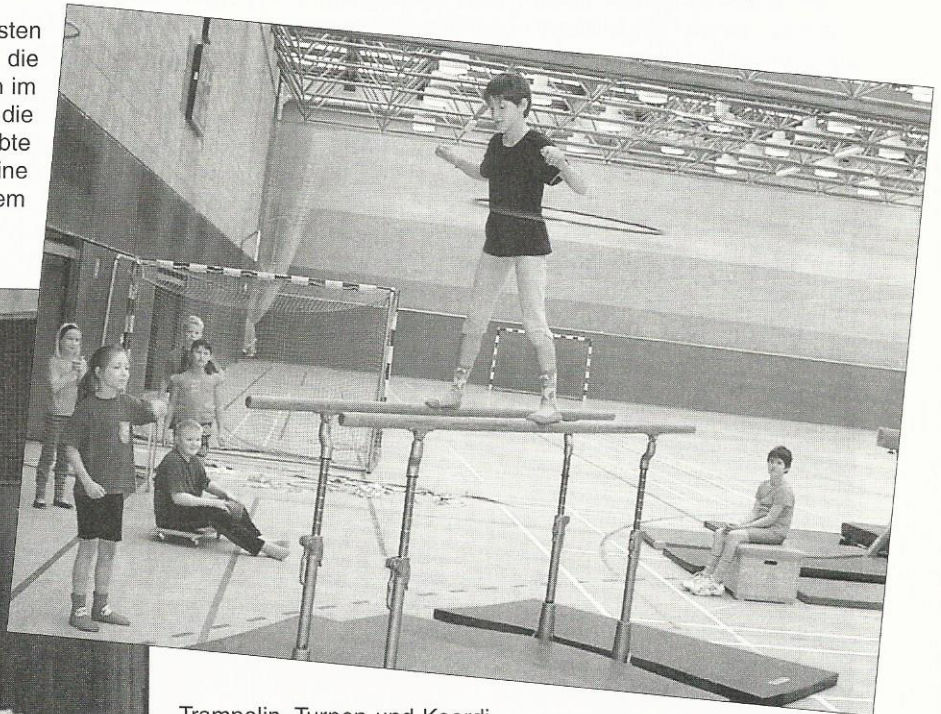
Hana Ondratschek



Kleine Akrobaten ganz groß

Trampolin-Woche fand begeisterten Anklang

Zum ersten Mal boten die SSF Bonn im Anschluss an die bereits erprobte Herbstfreizeit eine Woche mit dem Schwerpunkt



Trampolin, Turnen und Koordination an. In einer kleinen Arbeitsgemeinschaft, bestehend aus 12 Kindern und zwei Betreuern, sollten verschiedene Sprünge auf dem großen Trampolin und zusätzlich leichte Elemente aus dem Gerätturnen und Akrobatik erlernt werden.

Alle Kinder – wie auch alle anderen Freizeiten war diese Woche komplett ausgebucht – hatten eine Menge Spaß am spielerischen Training und gemeinsamen Lernen. Gymnastische Bänder und Reifen, Schwebelbalken, Stützbarren,

Lüneburger Walze, Einradfahren und Rollbrettrennen bildeten eine bunte Grundlage für eine vielseitige Koordinations-schulung.

Krönung der Woche war eine von unseren Kindern organisierte Zirkusvorstellung für die Eltern und die Betreuerinnen Hana Ondraschek und Inga Eimann. Von allen beteiligten Kindern und Eltern kam der Wunsch, dass sich dieses Projekt auch im kommenden Jahr wiederholen sollte!

Inga Eimann



Mittelrhein-Sprintmeisterschaften:

Gelungener Einstieg zum Saisonauftakt

Aktive und die neue Schwimmwartin Ute Pilger zeigten bereits Bestleistungen

Der erste Wettkampf in der Schwimmsaison 2004/2005 waren die Mittelrhein-Sprintmeisterschaften. Es war jedoch nicht nur der erste Wettkampf für die Aktiven, sondern auch der erste unter der Regie unserer neuen Schwimmwartin Ute Pilger. Als hätte sie nie etwas anderes getan, organisierte sie alles perfekt, es gab nicht die kleinste Panne. Eine kleine Spur von Lampenfieber war wohl zu spüren, aber Ute meisterte alles souverän.

Einen guten Start hatten auch unsere Schwimmer und Schwimmerinnen. Einige Aktive konnten im „schnellen Wasser“ des Frankenbades selbst zu diesem frühen Saisonzeitpunkt schon Bestleistungen zeigen. Mit neun Einzeltiteln waren die SSF Bonn an diesem Sonntag der erfolgreichste Verein. Weiterhin gewannen die SSF-ler alle vier möglichen Titel in den Staffeln (jeweils 4x50 m Freistil und 4x50 m Lagen männlich und weiblich).

SSF-Neuzugang Marius Ditrach konnte sich zwei Titel in der offenen Klasse sichern. Gold gewann er über 50 m Schmetterling und 100 m Lagen, Silber zudem über 50 m Freistil. Die Goldmedaille in der offenen Klasse über 50 m Freistil gewann Michael Siegmund. In der Jahrgangswertung 91/92 stand Nina Schiffer (Jg. 91) über 50 m Rücken, 50 m Freistil, 50 m Schmetterling und 100 m Lagen ganz oben auf dem Treppchen. Über 50 m Rücken siegten Max

Widera (Jg. 91) und Ingmar Winterhoff (Jg. 89).

Weitere Medaillen in der offenen Klasse holten Raffaella Mendel (2. Platz über 50 m Rücken, 3. Platz über 100 m Lagen, 3. Platz über 50 m Schmetterling), Nils Bühner (2. Platz über 50 m Brust), Oliver Strankmann (3. Platz über 50 m Brust), Katharina Mendel (2. Platz über 50 m Schmetterling, 3. Platz über 50 m Freistil) und Stephan Matheka (2. Platz über 50 m Rücken). Medaillen in der Jahrgangswertung gingen an Denise Möller (2. Platz über 100 m Lagen, 3. Platz über 50 m Schmetterling), Joseph Kleindl (2. Platz über 50 m Rücken, 3. Platz über 50 m Schmetterling), Tim Weiner (2. Platz über 50 m Freistil) und Markus Krüger (3. Platz über 50 m Freistil). Birgit Möller



SSF
Mitgliedercoupon
10% Rabatt
auf alle nicht reduzierten Artikel.
Abtrennen und Einlösen

NEU!
NORDIC-WALKING-KURSE
INFO: 0228/98393-31

Ihr Sportfachgeschäft in Bonn auf 1600 m²

Bei uns bekommen Sie:

Alles rund um Ihren Sport

selbstverständlich mit

- Beratungsgarantie
- Bestpreisgarantie
- Umtauschgarantie

INTERSPORT
SPORTPARTNER

Wenzelgasse 25

53111 Bonn

Tel. 0228/98393-0

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10.00 - 20.00 Uhr

www.sportpartner-bonn.de



Kleine Besetzung mit guten Erfolgen

Nur eine Woche vor den Endkämpfen der Deutschen Mannschafts-Meisterschaften (DMS) wurden in Aachen die NRW Sprint- und Kurzbahn-Meisterschaften ausgetragen. Die Trainer der SSF-Bonn setzten Prioritäten und gingen im Aachener Ostbad nur in kleiner Besetzung an den Start. Vor den wichtigen Wettkämpfen am darauffolgenden Wochenende sollten jedoch noch einige Strecken ausgetestet werden.

Insgesamt starteten 345 Aktive aus 53 Vereinen. Startberechtigt waren die Jahrgänge 90 und älter weiblich sowie 88 und älter männlich. Es war eine kleine, aber hochkarätige Veranstaltung, was alleine zehn Altersklassenrekorde beweisen.

Auf das Konto der SSF-Bonn gingen drei Silbermedaillen in der offenen Klasse und zwei Gold-, sieben Silber- und sechs Bronzemedaillen in der Jahrgangswertung.

Marius Dittrich (Jg 86) ging auf seiner Paradenstrecke 200 m Schmetterling (2:01,71 min) an den Start und wurde nicht nur NRW-Jahrgangsmeister, sondern auch Vizemeister in der offenen Klasse. Raffaella Mendel (Jg 88) holte die zweite Silbermedaille in der offenen Wertung über 200 m Rücken (2:17,82 min), im Jahrgangsbereich bedeutete dies ebenfalls den Titel der NRW-Meisterin. Eine sehr gute Leistung zeigte Nina Schiffer (Jg 91). Sie startete über 400 m Lagen in der offenen Klasse und belegte den zweiten Platz. Darüberhinaus bedeutete ihre geschwommene Zeit (4:58,04 min)

einen neuen Altersklassenrekord für Dreizehnjährige.

Weitere Medaillen wurden in der Jahrgangswertung erzielt. Maurice Müller gewann Silber über 200 m Schmetterling und 400 m Lagen, zudem Bronze über 100 m Schmetterling. Oliver Strankmann wurde Zweiter über 200 m Brust und Dritter über 50 m Brust. Stephan Schlolaut holte Silber über 1500 m Freistil und Bronze über 200 m Schmetterling. Vizemeister wurde Harald Obenaus über 100 m Freistil und Florian Bauer freute sich über Bronzemedailles auf der 400 m- und der 1500 m-Freistilstrecke. Den dritten Rang über 800 m Freistil belegte Sepideh Mahrokh.

Eine Bestleistung zeigte Gina Benevenia (Jg 88) über 100 m Schmetterling und belegte in 1:09,67 min den 6. Platz. In der offenen Klasse startete Corinna Richter (Jg 87). Sie schwamm 400 m Lagen in persönlicher Bestzeit von 5:03,56 min und lag auf Rang 5. Außerdem unterbot sie auf dieser Strecke die Pflichtzeit für die Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften Ende November in Essen. Denise Möller (Jg 91) startete ebenfalls in der offenen Klasse. Sie schwamm Bestzeiten über 400 m Lagen (5:14,96 min) und 800 m Freistil (9:35,02 min) und belegte die Plätze 14 und 15. Katharina Mendel (Jg 86) startete über 50 m Schmetterling und erreichte den 13. Platz. Den 29. Rang belegte Adele Ngoupayou (Jg 86) über 50 m Rücken in 0:32,58 min. Birgit Möller

Gute Platzierung im oberen Drittel

Bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Masters (DMSMM) erreichten die SSF-Schwimmerinnen und -schwimmer den 18. Platz von 65 teilnehmenden Mannschaften. Beteiligt an diesem Erfolg waren: Ingeborg Seidel, Margret Hanke, Monika Warnusz, Alexandra Riehl, Iris Gatzten, Elke Schmitz, Frank Schulze, Thomas Böckeler, Dr. Henning Drebenstedt und Jürgen Arck.

Jürgen Arck (AK 50) schwamm bei diesem Wettkampf schon wieder einen neuen Deutschen Altersklassen-Rekord über 800 m Freistil auf der Kurzbahn in 9:58,70.

Sämtliche Strecken im Überblick:

Jahrgangswertung

Oliver Strankmann (Jg 86)

- 3. Platz über 50 m Brust in 0:31,32 min
- 2. Platz über 200 m Brust in 2:28,69 min

Marius Dittrich (Jg 86)

- 1. Platz über 200 m Schmetterling in 2:08,30 min
- 2. Platz über 100 m Lagen in 0:59,04 min

Florian Bauer (Jg 87)

- 3. Platz über 400 m Freistil in 4:21,71 min
- 3. Platz über 1500 m Freistil in 17:18,14 min
- 5. Platz über 200 m Freistil in 2:01,39 min

Harald Obenaus (Jg 87)

- 2. Platz über 100 m Freistil in 0:54,40 min
- 5. Platz über 50 m Freistil in 0:25,14 min

Stephan Schlolaut (Jg 88)

- 2. Platz über 1500 m Freistil in 17:40,01 min
- 3. Platz über 200 m Schmetterling in 2:17,20 min

Maurice Müller (Jg 88)

- 2. Platz über 200 m Schmetterling in 2:13,94 min
- 2. Platz über 400 m Lagen in 4:48,78 min
- 3. Platz über 100 m Schmetterling in 1:00,76 min

Raffaella Mendel (Jg 88)

- 1. Platz über 200 m Rücken in 2:19,42 min
- 2. Platz über 50 m Rücken in 0:30,71 min

Gina Benevenia (Jg 88)

- 6. Platz über 100 m Schmetterling in 1:09,67 min
- 10. Platz über 50 m Rücken in 0:33,29 min

Sepideh Mahrokh (Jg 89)

- 3. Platz über 800 m Freistil in 9:50,74 min

Offene Klasse

Marius Dittrich (Jg 86)

- 2. Platz über 200 m Schmetterling in 2:01,71 min

Katharina Mendel (Jg 86)

- 13. Platz über 50 m Schmetterling in 0:30,04 min
- 26. Platz über 200 m Brust in 2:56,55 min
- 27. Platz über 100 m Brust in 1:19,99 min
- 29. Platz über 50 m Freistil in 0:28,38 min
- 35. Platz über 50 m Brust in 0:36,93 min

Adele Ngoupayou (Jg 86)

- 29. Platz über 50 m Rücken in 0:32,58 min
- 31. Platz über 100 m Rücken in 1:11,54 min

Corinna Richter (Jg 87)

- 5. Platz über 400 m Lagen in 5:03,56 min
- 8. Platz über 100 m Schmetterling in 1:05,45 min

Raffaella Mendel (Jg 88)

- 2. Platz über 200 Rücken in 2:17,82 min
- 6. Platz über 50 m Rücken in 0:30,87 min

Nina Schiffer (Jg 91)

- 2. Platz über 400 m Lagen in 4:58,04 min
- 6. Platz über 200 m Lagen in 2:24,78 (Vorlauf)

Denise Möller (Jg 91)

- 14. Platz über 400 m Lagen in 5:14,96 min
- 15. Platz über 800 m Freistil in 9:35,02 min
- 19. Platz über 200 m Schmetterling in 2:35,89 min



Immer eine Länge voraus mit der RVK

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

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

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH



Nach starken Neuzugängen:

Die Saison verspricht interessant zu werden

Die 1. Herrenmannschaft peilt einen Platz im Mittelfeld, die C-Jugend sogar die Bezirksmeisterschaft an

Die Saison 2004/2005 verspricht für die Wasserballer der SSF Bonn durchaus interessant zu werden. Zwar hat die 1. Mannschaft einige schmerzhaft Abgänge zu verzeichnen, wie etwa den von Centerspieler Volker Stryzak, doch sind auf der anderen Seite mit Milan Sagat, Christoph Fibranz und Enrico Wiering deutlich mehr und zum Teil sogar namhafte Neuzugänge zu verbuchen, die auf ein besseres Abschneiden als im vergangenen Jahr hoffen lassen.

Allerdings wird unsere 1. Mannschaft durch die Zusammenlegung der beiden Verbandsligen im Schwimmverband NRW seit vielen Jah-

ren auch wieder auf einige Mannschaften treffen, die bisher völlig unbekannt und damit schwer einzuordnen sind. Eine Einschätzung der eigenen Stärke kann daher nur mit Vorsicht ausgesprochen werden, doch sollte ein Platz im Mittelfeld allemal möglich sein.

Geringere Ansprüche stellt in der neuen Saison unsere nach vier Jahren Abwesenheit nun wieder gemeldete 2. Herrenmannschaft. Ziel wird es hier hauptsächlich sein, die in den vergangenen Jahren neu gewonnenen Jugendlichen an den Herrenwasserball heranzuführen und Quereinsteigern im Herrenwasserball eine Spielmöglichkeit zu bieten. Alles andere als ein Platz im un-



teren Tabellendrittel wäre daher eher überraschend.

Unsere Jugendmannschaften hingegen haben da schon deutlich höhere Ziele. So sind besonders in der C-Jugend wichtige Neuzugänge zu verbuchen. Durch die Zusammenarbeit mit dem SV Hellas Siegburg wechselte unter anderem Antonio Reek (bisher Poseidon Köln) zu den SSF Bonn, die mit Benjamin Endrulat (bisher SV Weiden) einen weiteren starken Spieler in ihren Reihen zählt. Vor allem aufgrund dieser Neuzugänge wird zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte der SSF Bonn eine Mannschaft am Spielbetrieb der Westdeutschen C-Liga teilnehmen und sich mit namhaften Größen des deutschen Wasserballs wie dem ASC aus Duisburg oder Bayer Uerdingen messen müssen. Hier wird

man sicherlich Lehrgeld zahlen müssen, doch peilt diese Mannschaft im Bezirk ganz klar den 1. Platz an.

Ebenfalls im Jugendbereich gemeldet sind eine B- und eine D-Mannschaft, von denen man sich Plätze im Mittelfeld erhoffen darf. Alles in allem wird die neue Saison, die am 13. November 2004 im heimischen Sportpark Nord von der C-Jugend gegen die Mannschaft vom SV Bergisch Gladbach bereits mit einem deutlichen Sieg eröffnet wurde, von allen mit Spannung erwartet.

Zuschauer sind wie jedes Jahr zu sämtlichen Heimspielen natürlich herzlich willkommen – der Eintritt ist kostenlos. Mehr zu Terminen und Mannschaften findet sich übrigens auch auf unserer Homepage unter www.waterpolo-bonn.de.
Sascha Pierry

Terminliste der SSF-Wasserballer

(enthalten sind die restlichen Heimspiele im Sportpark Nord)

SSF Bonn I	ASC Gummersb.	10.12.2004	Fr.	20.30 Uhr
SSF Bonn D	SC Hürth	11.12.2004	Sa.	16.30 Uhr
SSF Bonn B	SC Hürth	12.12.2004	So.	15.30 Uhr
SSF Bonn II	Aachner SV	14.01.2005	Fr.	20.45 Uhr
SSF Bonn I	SV Gladbeck	18.01.2005	Di.	20.30 Uhr
SSF Bonn I	Wssfr. Wuppertal	25.01.2005	Di.	20.30 Uhr
SSF Bonn II	Wesseling	30.01.2005	So.	15.15 Uhr
SSF Bonn I	SV Brambauer II	01.02.2005	Di.	20.30 Uhr
SSF Bonn C	SC Hürth	19.02.2005	Sa.	16.30 Uhr
SSF Bonn D	Rhenania Köln	20.02.2005	So.	15.30 Uhr
SSF Bonn I	Remscheid	25.02.2005	Fr.	20.30 Uhr
SSF Bonn C	Poseidon Köln	27.02.2005	So.	15.30 Uhr
SSF Bonn B	Poseidon Köln	05.03.2005	Sa.	16.30 Uhr
SSF Bonn II	Stoberg	06.03.2004	So.	15.15 Uhr
SSF Bonn II	Porz	11.03.2005	Fr.	20.45 Uhr
SSF Bonn B	Tus Wesseling	13.03.2005	So.	15.30 Uhr
SSF Bonn I	SC Düsseldorf	08.04.2005	Fr.	20.30 Uhr
SSF Bonn D	Tus Wesseling	09.04.2005	Sa.	16.30 Uhr
SSF Bonn II	Hürth II	10.04.2005	So.	15.15 Uhr
SSF Bonn II	Poseidon Köln	17.04.2005	So.	15.15 Uhr
SSF Bonn II	Hürth I	23.04.2005	Sa.	16.30 Uhr
SSF Bonn II	Rhenania Köln	24.04.2005	So.	15.15 Uhr
SSF Bonn I	Scherbeck	26.04.2005	Di.	20.30 Uhr
SSF Bonn II	TPSG Köln	20.05.2005	Fr.	20.45 Uhr
SSF Bonn C	Poseidon Koblenz	05.06.2005	So.	15.30 Uhr
SSF Bonn I	Lünen / Dortmund	17.06.2005	Fr.	20.30 Uhr
SSF Bonn I	SC Coesfeld	28.06.2005	Di.	20.30 Uhr

Lust auf Neues ?!?

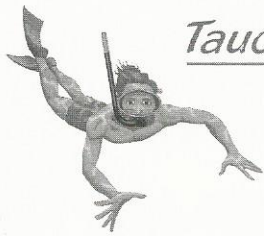
Dann komm doch mal zum Wasserball! Wir suchen besonders Kinder der Jahrgänge 1994/95, die Spaß am und im Wasser haben, aber nicht nur die „Kacheln zählen wollen“. Kostenloses Probetraining immer:

Mittwochs von 16.00 – 17.30 Uhr

Sonntags von 15.00 – 17.00 Uhr

Ansprechpartner ist Sascha Pierry

(Tel.: 0228/7673616 oder per mail: s_pierry@yahoo.de)



Gruppenführungsseminar am Hitdorfer See

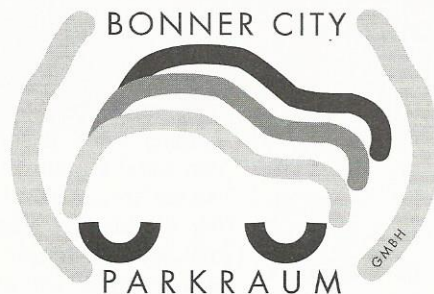


Ausbilder und Seminarteilnehmer in trauter Reihe: Markus, Frank E., Arno, Frank W., Knut, Tristan, Anke und Thorsten (v.li.)

Am Hitdorfer See bei Leverkusen führte die STA Glaukos vom 1. bis 3. Oktober den Spezialkurs „Gruppenführung“ durch. Sechs CMAS * Taucher versuchten, ihre theoretisch erlernten Kenntnisse an diesem Wochenende in die Praxis umzusetzen.

Bei sonnigem Wetter und angenehmen 16 Grad Wassertemperatur standen insgesamt vier Tauchgänge auf dem Programm. Unter der Leitung der Tauchlehrer Frank Engelen und Arno Wertenbruch hatte jeder Teilnehmer die Aufgabe, eine Tauchgruppe sicher durch das Gewässer zu führen und zum Einstiegspunkt zurückzufinden. Neben dem Tauchen umfasste die Gruppenführung auch ein ausführliches Briefing vor und nach dem Tauchgang. Als zusätzliches Highlight erlernten die Teilnehmer das Setzen einer Tauchboje im offenen Gewässer. Nach kleinen anfänglichen Problemen erreichten alle Kursteilnehmer glücklich das Kursziel und erhielten ihr Sonderbrevet.

Der Spezialkurs „Gruppenführung“ ist eine Voraussetzung für die Ausbildung zum CMAS ** Taucher. Anke Matern



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

Auf der Suche nach Orientierung

Voller Vorfreude und Spannung auf den Spezialkurs Orientierung mache ich mich auf zum einführenden Theorie-Teil. Das Auffinden der heimeligen Unterrichtsstätte gestaltet sich aber für manchen bereits als erster Praxistest. In gemütlicher abendlicher Runde vermitteln unsere beiden Ausbilder (Rainer Meyer und Arno Wertenbruch) in anschaulicher Weise die theoretischen Grundlagen, insbesondere die Funktionsweise des Kompasses und den Umgang damit.

An den beiden Folgetagen gilt es dann, das Gelernte in die Tat umzusetzen. Nach ein paar gestolperten Trockenübungen vor Ort und der Einteilung von uns sechs Aspiranten in zwei Gruppen geht es endlich ins kühle

Nass des Hitdorfer Sees: Viereckskurs; also Richtung einschlagen, Zeit nehmen, Tiefe halten ... War das jetzt eine 90 Grad Linksdrehung, oder doch rechts herum? Wieso sind wir plötzlich so viele in unserer Gruppe? Aha, Gegenverkehr! ... Nach dieser Feuertaufe verläuft der zweite Praxistag mit dem eigentlich schwierigeren Dreieckskurs fast reibungslos. Im Anschluss an die obligatorische Abschlussbesprechung im „Strandcafé“ erhalten wir alle unsere Zertifikate für die erfolgreiche Kursteilnahme. Für das rundum gelungene Wochenende ein herzliches Dankeschön an unsere Ausbilder, die sogar ihre guten Beziehungen zu Petrus haben spielen lassen.

Knut Schaeffler



Ausbilder und Orientierungssuchender am Hitdorfer See: Rainer Meyer (li.) und Michael Diet

Abgetaucht

Am 31. Oktober trafen sich am Bleibtreusee bei Brühl 17 Taucher und 10 Nichttaucher um die Saison 2004 zu beenden. Nach einem gemütlichen Tauchgang, bei guter Sicht und vielen Krebsen, traf man sich noch zu einem gemeinsamen Essen in einer nahegelegenen Gaststätte. Vielen Dank an Arno und Regina für die Organisation.

Babett Drees



Metzgerei & Partyservice



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

Frische ist **Haupt** Sache

U. & V. Haupt GbR

Adolfstr. 51 (Am Frankenbad)
53111 Bonn

Tel.: 0228/633616, Fax 0228/694902

Internet: www.Metzgerei-Haupt.de

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



Einladung zur Abteilungsversammlung

Auf Mitgliederantrag wird hiermit zur außerordentlichen Kanu-Abteilungsversammlung am Freitag, dem 28. Januar 2005, um 19.30 Uhr ins Bootshaus Bonn-Beuel, Rheinaustraße 269, Versammlungsraum im Obergeschoss, eingeladen.

Tagesordnung

1. Eröffnung der Versammlung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Abstimmung zur Tagesordnung
3. Anschrift der Kanuabteilung
4. Aussprache über die Wertung/Disqualifikation der Kanuabteilung der letzten drei Jahre
5. Führung des Vereinsfahrtenbuches
6. Aussprache über Sicherheitsstandards
7. Arbeitsgruppe für neue Abteilungsordnung etc.
8. Haushaltsbericht 2003
9. Haushaltsplan 2005

Im Anschluss hieran findet die ordentliche Kanu-Abteilungsversammlung für die Jahre 2004 und 2005 statt.

Tagesordnung

1. Eröffnung der Versammlung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Abstimmung zur Tagesordnung
3. Berichte der Mitglieder der Abteilungsleitung
4. Ergebnisse der letzten Sportjahre
5. Entlastung der Abteilungsleitung
6. Wahl der Abteilungsleitung
7. Fahrtenprogramm 2005
8. Boots-, Geräte- und Fahrzeuginstandhaltung
9. Bootshausumbau
10. Anträge
 - Antrag auf Neuwahl des Bootshauswartes
 - Antrag zur Durchführung der Öffentlichkeitsarbeit
 - Antrag auf schriftlichen Finanzbericht
 - Antrag zur Erstellung einer Bootsinventarliste
 - Antrag zur Finanzierung der Internetseite

Evtl. weitere Anträge bitte ich, mir bis zum 20. Januar 2005 zuzuleiten.

11. Verschiedenes

Hubert Schrick (Abteilungsleiter)

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Ju-Jutsu Abteilung der SSF Bonn 1905 e.V.

am 25. Januar 2005 um 19.30 Uhr im Gymnastikraum der
Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Str. 9

Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Wahl des Protokollführers
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Bericht der Abteilungsleitung und Aussprache
5. Bericht des Kassenwartes und Aussprache
6. Entlastung der Abteilungsleitung
7. Anträge
8. Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 17. Januar 2005 (Poststempel) schriftlich bei der Abteilungsleitung vorliegen (Alexander Zumbeck, Unter der Windmühle 55, 53332 Bornheim).



Protokoll der Mitgliederversammlung der Karate-Abteilung der SSF Bonn, (Karate – Kendo – IaiDo) vom 27.09.2004, 20.00 Uhr, Roter Salon, Sportpark Nord

Anwesend: 16 Mitglieder (s. Liste) von ca. 127 ordentlichen Mitgliedern (Karate 90, Kendo 30, IaiDo 7) sowie E. Hanke als Vertreter des SSF-Vorstandes

Beginn: 20.30 Uhr

TOP 1a: Begrüßung, Beschlussfähigkeit

Der amtierende Vorsitzende, Dr. Stephan Kurth, begrüßt die Anwesenden und stellt die Beschlussfähigkeit fest. Es wurde korrekt und fristgerecht eingeladen.

TOP 1b: entfällt

TOP 1c: genehmigt

TOP 2: Bericht des Abteilungsleiters
Das Rahmenprogramm mit Jahresabschluss- und Sommerabschluss-Training und anschließend kleiner Feier wurde auch im Jahreszyklus Winter '03 bis Herbst '04 durchgeführt.

Weiterhin ist ein kleiner, aber stetiger Zuwachs an Mitgliedern zu verzeichnen. Dass es sich dabei nicht nur um „Karteileichen“ handelt, bestätigt sich in einem lebendigen Trainingsbetrieb: Zu dessen Verstärkung freuen wir uns auch sehr, Petra Theobald (Schwarzgurt) und Sascha Höfler (Braungurt) hinzu gewonnen zu haben.

Aus dem Trainerteam verabschiedet haben wir im Frühjahr des Jahres Calvin Bartel, der sich zur Aufnahme seines Studiums über den großen Teich begab. Wir danken ihm an dieser Stelle und wünschen weiter alles Gute!

Auch in diesem Jahr beteiligte sich die Abteilung mit Stand und Demo am Münsterplatz-Festival. Die Teilnahme hat den Aktiven Spaß ge-

macht und bildet auch im nächsten Jahr sicher einen weiteren Eckpfeiler im Jahresprogramm.

TOP 3: Bericht der Kassenwartin

Die Kassenwartin, Evelyn v. Gäbler, berichtet über eine ausgeglichene Haushaltslage.

TOP 4: Entlastung des Vorstandes

Die Entlastung des Vorstandes erfolgt einstimmig.

TOP 5: Wahl der Abteilungsleitung

Der bisherige Abteilungsleiter Dr. Stephan Kurth steht aus beruflichen Gründen nicht zur Wahl. Das Ergebnis der Wahl lautet: Abteilungsleiter: Wolfgang Günther, einstimmig. Stellv. Abteilungsleiter: Burkhard Pahde; Kassenwartin: Evelyn v. Gäbler, einstimmig.

TOP 6: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 7: Verschiedenes:

Info: Trainingsplanung: Montags Anfänger 19:00 Uhr als Grundlagenauf- frischung auch für die Fortgeschrittenen offen

Info: nächster Prüfungstermin 29.11.04, zu den Trainingszeiten, Anmeldung im Training.

Info: Jahres-Abschluss-Training voraussichtlich 20.12.04, 19:00 Uhr, Sportpark Nord, anschließend Weihnachtsfeier, Abschluss-Training der Kinder 21.12.04

Die Abteilung bedankt sich bei Stephan Kurth für die Leitungsarbeit der letzten Jahre.

Ende der Versammlung: 21:07 Uhr

Dr. Stephan Kurth (Protokollführer)



Fehlt nur noch der Schnee ...

Jetzt fehlt eigentlich nur ordentlich Schnee und die Saison kann losgehen: Die Zeit vom 15. bis 21. Januar werden die Teilnehmer der Ski-Freizeit wieder in den Bergen verbringen und hoffen dabei auf ähnlich gute Bedingungen wie im Januar 2004. Seinerzeit wurden die SSFler im Sporthotel Frühauf in Innerkrems in den Kärntner Nockbergen organisatorisch und kulinarisch bestens betreut. Klein, aber fein – so ließ sich dieses Skigebiet wohl am zutreffendsten beschreiben, in dem die Abfahrten zum reinen Vergnügen wurden.



Einladung zur ordentlichen Jahreshaupt- versammlung der Ski-Abteilung der SSF Bonn 1905 e.V.

am Mittwoch, den 16. Februar 2005, um 19.45 Uhr
im Anschluss an die Skigymnastik
im „Roten Salon“ der Gaststätte „Mosaik“
im Sportpark Nord, Kölnstraße 250.

(Die Gymnastik der 2. Gruppe entfällt an diesem Tag)

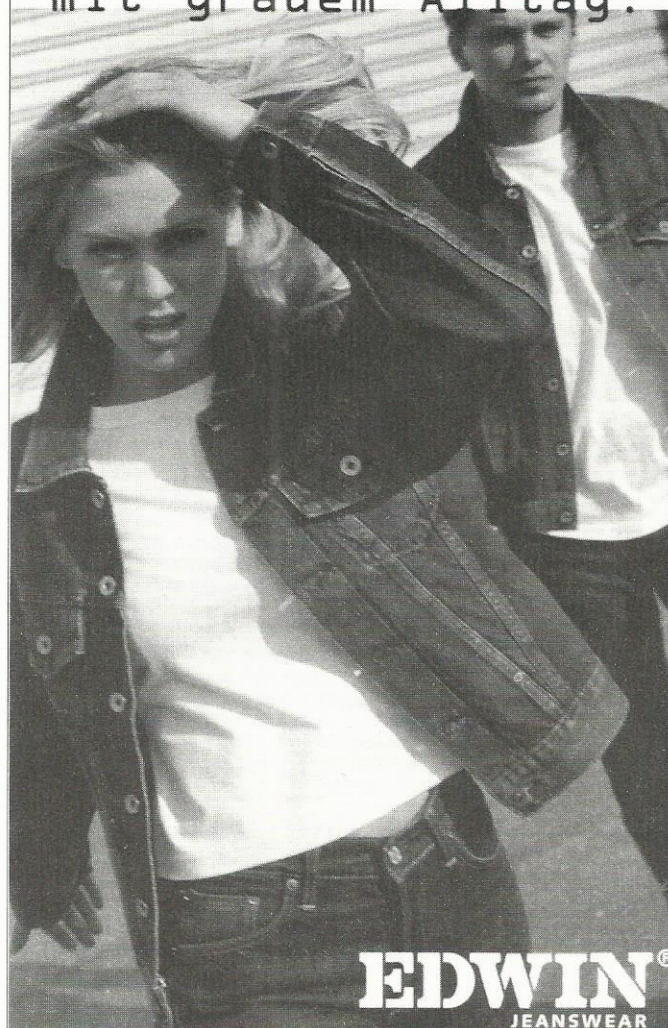
Tagesordnung

1. Genehmigung der Abteilungsordnung für die Skiabteilung
2. Bericht des Abteilungsleiters
3. Bericht des Kassenwarts
4. Entlastung des Vorstandes
5. Wahl des Vorstandes
6. Verschiedenes

Anträge und Erweiterungswünsche zur Tagesordnung bitte bis spätestens 7 Tage vor der Abteilungsversammlung an Christian Krause (Tel. 0228/9653964 ab 18.00 Uhr) oder an Hans Hennes (Tel. 02222-3659) richten.

Christian Krause (Abteilungsleiter)

Mach Schluss
mit grauem Alltag!



EDWIN® Store
JEANSWEAR

Sternstr. 49, 53111 Bonn

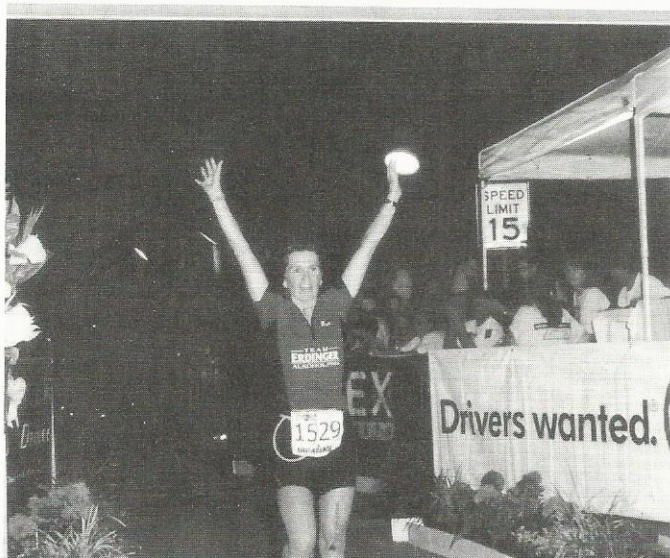


Triathlon

IRONMAN

TRIATHLON WORLD CHAMPIONSHIPS

13:43.25 TIMEX 130



Härtester Test für Triathleten:

„Nur noch ankommen“

Annette Niederau bezwang sich und den Ironman auf Hawaii

Es war die Hölle, aber ich bin angekommen“, meinte Annette Niederau stolz. Beim härtesten Triathlon der Welt kam sie nach 13.43 Stunden ins Ziel, das bedeutet Platz 1299 von 1801 angetretenen Startern.

Doch die reinen Zahlen können kaum ausdrücken, was sie in den vielen Stunden alles durchmachte. Das Schwimmen – ihre schwächste Disziplin – überstand sie im unruhi-

gen Meer im Nachhinein noch recht gut.

Nach den ersten 20 km Radfahren kam dann der Gegenwind, der auf der weiten Ebene schwer zu schaffen machte! Bei 38° Grad im Schatten (Schatten gibt es leider aber keinen ...) ging es zum Teil nur noch mit etwa 15 km pro Stunde vorwärts!

„Ich war so frustriert, dass ich aufgeben wollte! Davon abgehalten hat mich zum einen mein Mann, Dirk Niederau,

Protokoll der Mitgliederversammlung der Abteilung Triathlon vom 12.10.2004 im Roten Salon, Sportpark Nord

Beginn: 19:30 Uhr

TOP 1: Eröffnung und Begrüßung

Ingo Lochmann begrüßt im Namen des Vorstands die Teilnehmer der Abteilungsver-sammlung.

TOP 2: Feststellung der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung
Es sind 23 Mitglieder der derzeit 189 Mitglieder der Triathlonabteilung anwesend. Die Tagesordnungspunkte werden ohne Änderungswünsche akzeptiert.

TOP 3: Bericht des Vorstandes

Abteilungsleiter

Ingo Lochmann schildert anlässlich des 10-jährigen Bestehens der Triathlonabteilung in Kürze die Entwicklung der Abteilung seit ihrer Gründung. Der starke Zuwachs der Mitgliederzahl seit dem Jahr 2000 hat in der letzten Zeit etwas nachgelassen, was auch durch die begrenzten Kapazitäten bzgl. des Schwimmtrainings bedingt ist.

Das Trainingsangebot wurde sowohl im spitzensportlichen als auch im breiten-sportlichen Bereich kontinuierlich ausgeweitet. Resultat: das respektable Abschneiden der 1. Damenmannschaft in der 1. Bundesliga, in der nahezu ausschließlich Profiteams am Start gewesen sind, sowie der 4. Platz der 1. Herren in der 2. Bundesliga West. Die Masters haben den 1. Platz in der Liga erreicht und auch die Senioren in stark wechselnder Besetzung einen achtbaren 7. Platz. Die 2. Herrenmannschaft ist zwar leider in die Oberliga abgestiegen, strebt aber nächstes Jahr dort einen Platz unter den ersten drei Mannschaften an.

Schließlich wies Ingo Lochmann noch darauf hin, dass im Jahr 2004 die Erdinger Brauerei als Sponsor gewonnen werden konnte und ein Gesamtauftritt der SSF-Triathlonabteilung als Team Erdinger ermöglichte.

Jugendwart

Für die Jugendarbeit berichtete Christoph Grosskopf über die in Zusammenarbeit mit der Fünfkampf Abteilung eingerichtete Multisportgruppe, mit der Kinder und Jugendliche an den Triathlonsport herangeführt werden sollen. Z.Zt. haben sich in dieser Gruppe 12 bis 15 Kinder und Jugendliche mit spezifischen Triathloninteresse zusammengefunden. Problematisch sei hierbei, dass die Altersspreizung doch ziemlich groß ist, so dass erhebliche Leistungsunterschiede entstehen. Ebenso steht eine abschließende Abstimmung mit der Fünfkampf Abteilung zu Themen wie Interessenausgleich, Wettkampfpplanung etc. noch aus.

Erste Wettkämpfe in Kerpen und Leverkusen wurden durchgeführt. Um den Kindern den Einstieg beim Radtraining zu erleichtern, wird angedacht, drei oder vier Jugendrennräder seitens der Abteilung zu erwerben, die dann begrenzt für ein Jahr gegen Zahlung einer Kautions den Kindern und Jugendlichen zur Verfügung gestellt werden

könnten. Für die bestehende Gruppe von Jugendlichen sollen einheitliche Abteilungs-shirts angeschafft werden.

Sportwart

Joa Welter stellt dar, dass es der Abteilung im zurückliegenden Jahr gelungen ist, sich als der Langdistanztriathlonverein in der Region zu etablieren. Dies zeige zum einen der Umstand, dass mehr als 20 SSFler eine Langdistanz erfolgreich beendet haben, zum anderen aber auch die hervorragende Leistung von Mario Konrad bei der Quelle Challenge in Roth, wo er mit einer Zeit von 9:17 im Spitzenfeld landete, aber auch die Top 10-Platzierung von Isa Roth beim IM Austria in Klagenfurt sowie das Erreichen der Qualifikation für Hawaii durch Annette Niederau.

Auch beim Bonn-Triathlon haben sich die Abteilungsmitglieder hervorragend geschlagen, herauszuheben sei insbesondere der Gewinn der Altersklassenwertung durch Bruno Hoenig.

Desweiteren waren die SSFler bei weiteren überregionalen Wettkämpfen sehr erfolgreich. So hat Jörg Buhs beispielsweise die Bronzemedaille bei der Langdistanz-Europameisterschaft in seiner Altersklasse gewonnen.

Schließlich sind auch die eigenen Abteilungsveranstaltungen erfolgreich fortgeführt worden. So habe man beim Swimathlon erstmals auch einen eigenen Wettkampf für Bambini angeboten, der sehr gut angenommen worden ist. Erstmals hat man den Insel-lauf auf die Rheininsel Grafenwerth durchgeführt und auch hier ist eine erfreuliche Teilnehmerzahl zu verzeichnen gewesen.

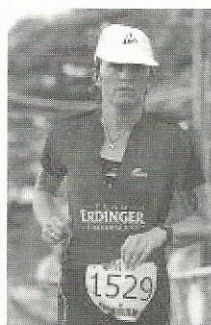
Joa wies darauf hin, dass zukünftig unser Schwimmtrainer Udo Voss am Samstag das Training nicht mehr leiten kann und die Abteilung bisher bei der Suche nach einem Nachfolger noch nicht fündig geworden ist. Weiterhin merkte er nochmals an, dass es wichtig ist, zu den Schwimmtrainingsterminen pünktlich zu erscheinen, insbesondere am Mittwoch, da ansonsten an diesem Tag der Verlust von Trainingszeiten drohe.

Kassenwart

Henning Fischer legte einen ausgeglichenen Haushalt für das Jahr 2003 vor. Von dem potenziell möglichen Vereinszuschuss von 50 Euro pro Person wurden dabei 47 Euro in Anspruch genommen.

Für das Jahr 2005 sieht der Haushaltsvoranschlag Einnahmen von 13.700 Euro und Ausgaben von 21.881 Euro vor, was bedeuten würde, dass ein ausgeglichener Haushalt durch einen Gesamtvereinszuschuss von 48 Euro pro Mitglied erreicht werden kann.

Als besonderer Posten solle ein Budget von 3.000 Euro für die Teilnehmer am IM Hawaii bereitgestellt werden, welches unter den etwaigen Startern aufgeteilt werden soll, wobei pro Qualifikant maximal ein Betrag von 1.500 Euro ausgeschüttet werden soll. Weiterhin wird überlegt, wie man darüber hinaus herausragende Leistungen von Mann-



selbst schon vier Mal auf Hawaii am Start gewesen, und die vielen Vereinskollegen und Freunde, die sich zum Teil live im Internet die Nacht um die Ohren geschlagen haben. Ich wusste genau, dass ich so schnell nicht noch einmal die Chance bekommen werde, mich mit den besten Triathleten der Welt zu messen.“

Nicht nur das Klima, das fremde Essen und die Streckenverläufe sind anders, sondern insbesondere die psychischen Belastungen sind viel härter als bei Rennen in Nord-

europa. Das Ziel war also nur noch das Ankommen, die Zeit wurde zur Nebensache.

Mit dem Laufen sollte es dann eigentlich etwas angenehmer werden, so dachte Annette, die erst seit drei Jahren Triathlon macht und eigentlich vom Laufen kommt. Doch nach 5 km rebellierte der Magen, sie konnte nichts mehr essen und trinken. „Zwischendurch bin ich dann immer wieder mal gegangen, ich wollte nur noch ins Ziel kommen“, so Annette im Nachhinein. Inzwischen war

es längst dunkel geworden, um von den anderen gesehen zu werden, ging es mit Leuchstäben weiter. Annette: „Ein irre Erlebnis, es waren noch sehr viele Athleten auf der Strecke, da wurde mir erst bewusst, was es bedeutet, auf Hawaii dabeisein zu dürfen.“

Die letzten Kilometer hat sie dann noch mal richtig genossen: Tausende Zuschauer feuern jeden Athleten an, der dieses harte Rennen schafft, dessen Zieleinlauf von den Teil-

nehmern wohl nie vergessen wird!

Und Annettes Fazit: „Wer auch immer als Breitensportler – wie ich es bin – die Chance bekommt, auf Hawaii teilzunehmen, sollte sie nutzen. Aber man sollte ohne Erwartungen ins Rennen gehen, es ist unberechenbar und es kommt sicher anders, als man denkt. Aber dieses einmalige Erlebnis vergisst man nie!“

schaftsmitgliedern finanziell fördern kann.

Abschließend dankte Henning den vielen privaten Spendern für ihre gute Tat.

Auf Antrag von Susanne Sandten wird bei 5 Enthaltungen die Entlastung des Vorstandes beschlossen.

TOP 4: Neustrukturierung des Vorstandes

Zukünftig soll ein Leistungssportwart die Schaffung von Rahmenbedingungen vorantreiben und sich hierbei insbesondere um die Akquirierung von Sponsoren bemühen. Für diese Position wird Dirk Niederau vorgeschlagen. Der Bereich Breitensport würde dann weiterhin von Joa Welter betreut.

Als neuer Pressewart wird der bereits jetzt kommissarisch tätige Max Eggen, für das neu geschaffene Amt des Beisitzers, der den Vorstand unterstützen wird, Mario Konrad vorgeschlagen. Frei bleibt der Posten eines Jugendwartes. Hier soll allerdings in Kürze eine geeignete Lösung gefunden werden.

5: Wahl der neuen Vorstandsmitglieder

Alle drei Kandidaten werden einstimmig per Handzeichen gewählt. Der Vorstand besteht somit aus:

Abteilungsleitung: Ingo Lochmann; Kassenwart: Henning Fischer; Sportwart: Joa Welter; Leistungwart: Dirk Niederau; Pressewart: Max Eggen; Beisitzer: Mario Konrad

TOP 6: Saison 2005 (Veranstaltungen, Liga etc.)

Joa gibt einen Ausblick auf die Saison 2005 und weist darauf hin, dass sowohl die 1. Damenmannschaft in der 2. Bundesliga als auch die 2. Herrenmannschaft in der Oberliga eine Klasse tiefer starten werden, was in beiden Fällen auch nicht ganz so leistungsstarken Athleten die Möglichkeit gebe, konkurrenzfähig an den entsprechenden Ligawettkämpfen teilzunehmen.

Die 1. Herrenmannschaft, die Senioren und die Masters starten in den gleichen Ligen wie dieses Jahr, wobei die Masters als Titelverteidiger vor einer besonderen Herausforderung stünden.

Das Radtrainingslager werde voraussichtlich in der ersten Aprilwoche des nächsten Jahres durchgeführt, wobei als Ziele Mallorca sowie Sardinien in Betracht gezogen würden.

Es wird auch auf die eigenen Veranstaltungen des nächsten Jahres, den Insellauf am 30.01.2005 und den Swimathlon im März 2005, hingewiesen. Für beide Veranstaltungen werden wieder Helfer benötigt.

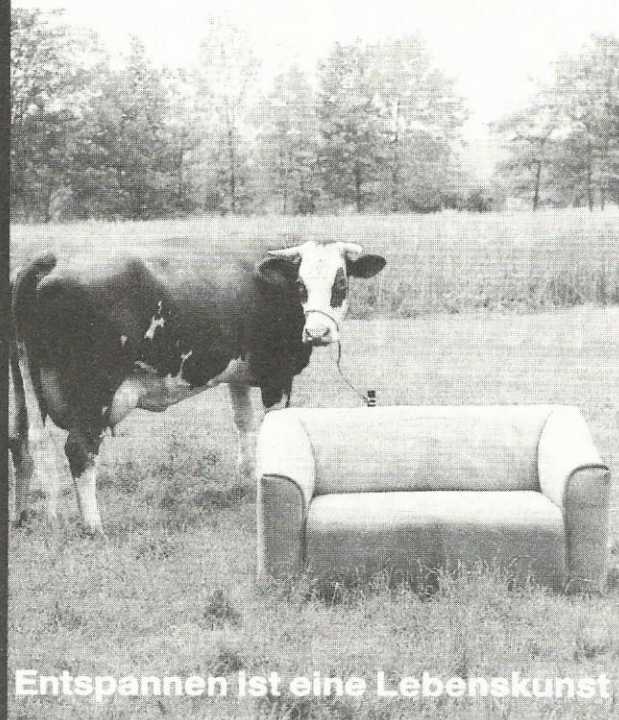
TOP 8: Verschiedenes

Joa weist auf diverse Termine zum Saisonende hin, so die Herbstfahrt am 23.10.04, das 24-Stunden-Schwimmen am 20.11.04., die Jahrsabschlussfeier am 27.11.04 im Bootshaus Oberkassel.

Joa bietet den Abteilungsmitgliedern nochmals an, ein Angebot für den Abschluss einer KFZ-Haftpflichtversicherung von der AXA-Versicherung, für die er tätig sei, einzuholen und bei einem entsprechenden Versicherungsabschluss die Provision der Abteilungskasse zu spenden.

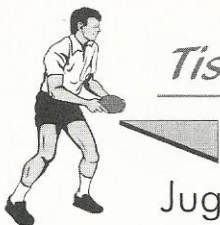
Stephan Dimitriadis (Protokollführer),
Ingo Lochmann (Abteilungsleiter)

Bonn-CITY



GRAFF Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn



Jugend-Bezirksmeisterschaften:

Schüler mit guten Platzierungen

An den diesjährigen Bezirksmeisterschaften nahmen wir nur mit einer kleinen – m.E. zu kleinen – Mannschaft teil. Bei den Jugendlichen stellte sich insbesondere die Frage, wie hinkommen zum Austragungsort nach Lechenich. Zum Glück konnten wir einige wenige Eltern aktivieren. Dies reichte aber bei weitem nicht aus, um alle Jugendlichen zum Spielort zu bringen.

Aber nun zum Sportlichen, denn da gibt es doch einiges Erfreuliches zu berichten. Fangen wir mit unseren Kleinsten an, den Schüler C. Hier überstand Marc Stein nicht nur die Gruppenspiele als Zweiter, sondern er konnte sich bis ins Halbfinale vorspielen und belegte somit den 3. Platz. Die gleiche Platzierung erreichte er im Doppel zusammen mit Lascha Kvitelaschvili. Bei den

Schülerinnen A kam Gülten Polattemir am weitesten. Leider konnte sie eine 1:0 und 10:6-Führung gegen Lea Imming (TTG St. Augustin) nicht nach Hause bringen, so dass im Viertelfinale Endstation war. Zusammen mit Shara Haues erreichte sie im Doppel aber einen guten 3. Platz. Die Teilnehmer der Schüler A mussten feststellen, dass die Luft auf Bezirksebene schon ein wenig dünner wird. Rashik-Al Hossain blieb bereits in der Vorrunde hängen, für Artur Elsesser war dann in der Hauptrunde Schluss. Benjamin Wasiljew schaffte den Sprung ins Achtfinale, musste sich dann aber Kevin Marx (DJK Eitorf) geschlagen geben. In den Doppelwettbewerben kam für alle der sofortige k.o.

Jörg Brinkmann

Bezirksmeisterschaften:

Titel für Tim Fix & Gerhard Papke

In der Altersklasse V kann die Abteilung einen Bezirksmeister feiern: Wolfgang Hinze siegte bei den Bezirksmeisterschaften mit seinem Partner Wolfgang Holst (DJK Friesdorf) souverän gegen Josef Gerhartz/Arnold Linke. Auch im Einzel konnte er mit dem 2. Platz einen schönen Erfolg feiern. Hatte er in der Vorrunde noch mit 3:1 gegen Josef Gerhartz (DJK Friesdorf) gewonnen, musste er sich im Finale leider knapp mit 9:11, 9:11, 9:11 geschlagen geben. Die Altersklasse VI wurde mangels Teilnehmern nicht ausgetragen, so dass Anton Reinhard nach dem Motto „Dabei sein ist alles“ bei den Jüngeren mitspielte.

Einen weiteren Titel konnte wir in der Herren-C-Klasse verbuchen: Im Doppelfinale siegten Tim Fix/Gerhard Papke gegen

Lothar Brandenburg/Michael Scheibner (TV Rheinbach) mit 3:1. Im Einzel klappte es nicht ganz so gut. Gerd verlor im Viertelfinale knapp im Entscheidungssatz gegen Bernd Zander (TuS Oberkassel). Für Tim war bereits im Achtelfinale Endstation.
Jörg Brinkmann

Hobby-Gruppe

Wer in unserer Hobby-Gruppe mitmachen möchte – egal ob als Anfänger oder Wiedereinsteiger – ist mittwochs ab 19.00 Uhr herzlich in der Turnhalle der Jahn-schule, Herseler Str. 3, Bonn-Graurheindorf willkommen. Nähere Auskünfte erteilt Übungsleiter Wolfgang Hinze. Tel. 0228 / 67 57 22.

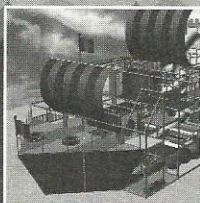
Komm mit ins Bonner Piratenland!

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



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



Piratenland Bonn

Der Kinderpark



Herbstwanderung im Siegtal



Anfang November war es mal wieder soweit für unser schon traditionelle Herbstwanderung. Nachdem es die Tage zuvor recht unbeständig war, hatten wir Glück mit dem Wetter. Nach anfänglichem Nebel und einigen Tropfen wurde es immer schöner und hier und da kam auch die Sonne durch. Unser „Wanderwart“ Volker Luh hatte diesmal eine schöne Tour im Siegtal vorbereitet. Leider machten einige Sportkameraden, die sich angemeldet hatten, noch einen Rückzieher, so dass unsere Truppe schließlich doch ziemlich zusammenschmolz. Die Rentwegten starteten um 10.00 Uhr in Stadt Blankenberg. In Stein überquerten wir die Sieg und auf der anderen Uferseite ging es hinauf über Berg in den Wald. Da es doch ziemlich feucht war, waren wir froh, dass alle ihre Wanderschuhe an hatten. Über Merten ging es zurück Richtung Stadt Blankenberg. Nach einem dreistündigen Marsch freuten wir uns auf ein leckeres Mittagessen im „Alten Turm“. Für diesen schönen Tag ein herzliches Dankeschön an Volker. Wer nicht mit war, hat was verpasst. Im kommenden Jahr hoffen wir auf etwas regeren Zuspruch.

Jörg Brinkmann

Alle Kinder dürfen mitmachen!

22. Tischtennis-Mini-Meisterschaften 2005

Alle Kinder bis 12 Jahre sind herzlich eingeladen zum Auftakt der Tischtennis-Mini-Meisterschaften 2005. Das verpflichtet zu nichts und ist kostenlos, bringt den Kids aber jede Menge Spaß. Mädchen und Jungen spielen getrennt, jeweils unterteilt nach Altersklassen (bis 8 Jahre, bis 10 Jahre und bis 12 Jahre). Mitspielen dürfen alle Kinder, die noch nie am offiziellen Spielbetrieb teilgenommen haben und keinen Spielerpass besitzen – das sorgt für Chancengleichheit.

Auch die SSF Bonn beteiligen sich wiederum an dieser Breitensportaktion des Deutschen

Tischtennis-Bundes. Wir führen am Sonntag, den 16. Januar 2005 um 10.30 Uhr (Anmeldeschluss um 10.15 Uhr) den Ortsentscheid Bonn-Nord in der Turnhalle der Jahnschule, Herseler Str. 3 in Graurheindorf durch. Alle SSFler – auch aus anderen Abteilungen – und Freunde sind herzlich zum Mitspielen eingeladen. Hier kann jeder – auch wer noch nie gespielt hat – Tischtennis mal ausprobieren. Tischtennis-Schläger und Bälle sind vorhanden. Bitte bringt nur eure Sportsachen (Hallenschuhe!) mit. Anmeldungen bei Jörg Brinkmann, Tel. 0228 / 67 79 10, e-mail: brinkmann-joerg-doris@t-online.de.

SWISSFLEX

Sleeping Art

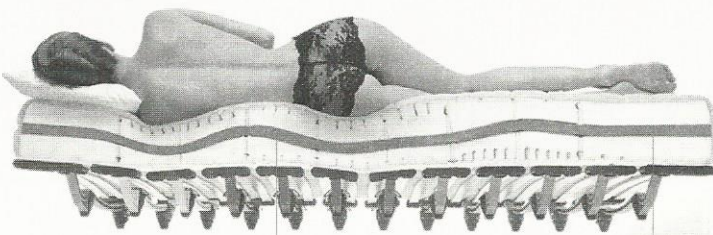
SCHLAFFSYSTEME
WASSERBETTEN • MATRATZEN • LUFTBETTEN

SWISSFLEX

DAS TRAUM DUO

MATRATZE EVOLUTION & RAHMENLOSE UNTERFEDERUNG

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



Matratze "Evolution" mit neu entwickeltem **integralem**

Wellenprofil für übergangslosen
anatomisch, perfekten Liegekomfort.

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



Werner Bungert - www.sleeping-art.de - Obnauerstr.10 - Nähe Verteilerkreis - 53119 Bonn
Tel. (0228) 68 65 56 - Fax (0228) 68 97 833 - Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-13 & 15-18 Uhr Sa. 10-14 Uhr



Davon können Sportler wohl kaum genug bekommen:
Rückenstärkung durch begeisterte Fans und Zuschauer.
Das gilt natürlich auch für die SSF-Volleyballer, deren
Spieltermine nachstehend veröffentlicht werden.

Heimspiele (Spielbeginn jeweils 19.30 Uhr)

Spieltermine	Spielhalle	Gegner
Sa. 11. Dez. 04	Sportpark Nord	VV Humann Essen
Sa. 08. Jan. 05	SZ Tannenbusch	TuB Bocholt
Sa. 15. Jan. 05	Sportpark Nord	VC Fortuna Kyritz
Sa. 29. Jan. 05	Sportpark Nord	VC Olympia Berlin II
So. 30. Jan. 05.	Sportpark Nord	Netzhoppers Königswuster (Beginn: 15.00 Uhr !)
Sa. 12. Feb. 05	Sportpark Nord	TSV Giesen
Sa. 05. März 05	Sportpark Nord	USC Braunschweig
Sa. 19. März 05	Sportpark Nord	VC Bottrop
Sa. 09. April 05	Sportpark Nord	MTV 48 Hildesheim

Auswärtsspiele

So. 05. Dez. 04	15.00 Uhr VC Bottrop
So. 19. Dez. 04	15.00 Uhr MTV Hildesheim



mach' mit und bleib' fit !

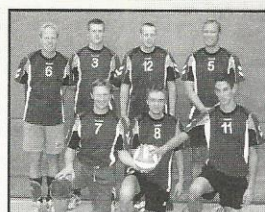
Für alle Senioren bieten wir
donnerstags von 15.00-17.00 Uhr im Sportpark Nord
einen betreuten Tischtenniskurs an. Vereinsmitglieder
zahlen nur den Abteilungsbeitrag (22 Euro jährl.), die
Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 30 Euro für
sieben Trainingseinheiten.
Anmeldungen an Wolfgang Hinze.
Tel. 0228 / 67 57 22

Schnupperkurs für Kinder

Kinder ab acht Jahren, die einmal ausprobieren wollen,
ob ihnen Tischtennis gefällt, sind herzlich eingeladen
zu unserem Schnupperkurs
donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr im Sportpark Nord
Der Kurs wird von einem lizenzierten Übungsleiter geleitet.
Mitzubringen ist Sportbekleidung und Hallenschuhe. Tisch-
tennis-Schläger können gestellt werden.
Der Schnupperkurs beinhaltet fünf mal zwei Übungsstunden.
Die Kursgebühr beträgt 10 Euro für Nichtmitglieder und
ist für Mitglieder kostenlos.

Einladung

zum Volleyball-Weihnachtsturnier der SSF Fortuna Bonn
am Dienstag, 21. Dezember 2004 ab 18.00 Uhr
Sporthalle im Schulzentrum Tannenbusch

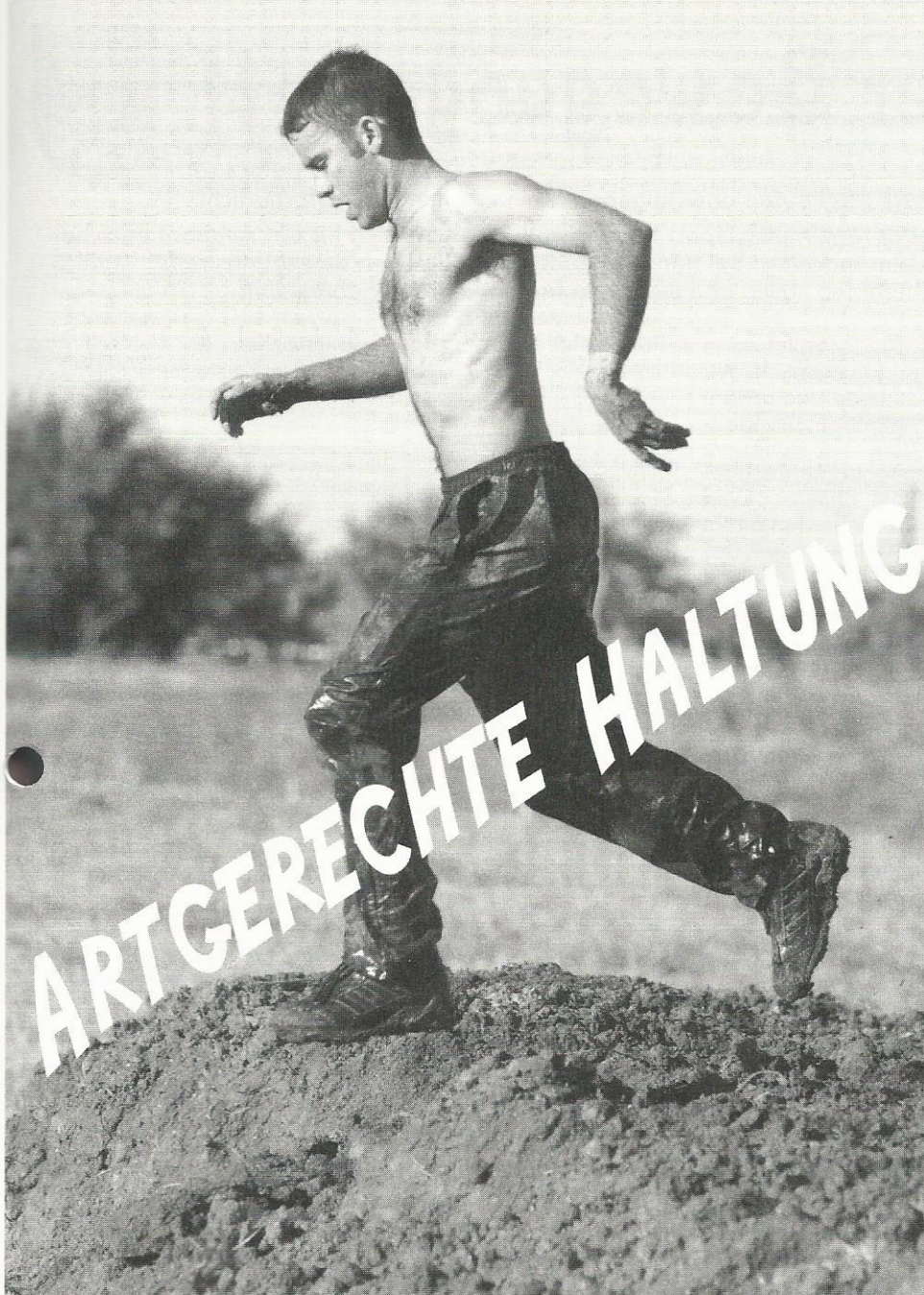


Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der SSF Bonn und liebe Gäste. Alle Teilnehmer werden je nach
Spielstärke, Größe, Alter, Schönheit und Körpergewicht in verschiedene Mannschaften eingeteilt.

Turnier-Beginn: 18.30 Uhr
Einschreibung bis spätestens 18.15 Uhr
Turnierende: ca. 22.00 Uhr anschließend Siegerehrung

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

SSF Fortuna Bonn (Abteilungsvorstand)



TRAILSCHUHE

SAUCONY	105,-
X-TERRA	120,-
GRID OMNI TR	100,-
BROOKS ADR ASR	120,-
ADIDAS WANAKA	110,-
PUMA TEMPLIER	

Dezember Aktion:

... der Wash-Bag ist bei jedem Schuhkauf dabei!

ACTIVE

RUNNING-CENTER

www.active-bonn.de



BONN

Running - Walking - Triathlon

Kölustr. 25 - 53111 Bonn

gegenüber Stiftsplatz

10 % SSF-Rabatt
bei Vorlage SSF-Ausweis

Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!

Egal, ob Sie nur mal schnuppern oder regelmäßig Sport treiben wollen, ob Sie sich für ein Angebot entscheiden oder öfter etwas anderes machen möchten: Bei den Angeboten des „Offenen Bewegungstreffs“ ist alles möglich. In den Schulferien sowie an Feiertagen finden keine Angebote statt.

Im Rahmen unseres „Offenen Bewegungstreffs“ sind immer wieder Änderungen und Neuerungen möglich. Wir wollen mit unseren Angeboten aktuell bleiben und unsere Teilnehmer mit einem gesunden Sportangebot zufriedenstellen. In den Sommermonaten finden bei schönem Wetter manche Gymnastik- und Fitnessangebote auch im Stadion statt. Auf dieser Seite lesen Sie unsere neuen Angebote. Nähere Infos zu allen Angeboten finden Sie in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, im Schaukasten des Sportparks Nord (Eingangsbereich), im Kraftraum und natürlich im Internet unter www.ssf-bonn.de.

Geschäftsstelle der SSF-Bonn:

Kölnerstrasse 313a,
53117 Bonn,
Telefon-Nr. 67 68 68.

Öffnungszeiten:

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

Öffnungszeiten: Kraftraum

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 Kraftraum der SSF Bonn während der Öffnungszeiten)

Einzelkarte:

5 EUR für Mitglieder und Nichtmitglieder bis 59 Jahre
4 EUR für Mitglieder und Nichtmitglieder ab 60 Jahre u. Kinder

Zehnerkarte:

10 EUR für Mitglieder
45 EUR für Nichtmitglieder bis 59 Jahre
30 EUR für Nichtmitglieder ab 60 Jahre u. Kinder

Jahreskarten: (nur für Mitglieder)

1 Jahreskarte für 1 Angebot

18 EUR bis 59 Jahre
15 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

2 Jahreskarten für 2 Angebote

36 EUR bis 59 Jahre
30 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote

50 EUR bis 59 Jahre
40 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

☆☆ Weihnachtsferien im offenen Bewegungstreff: ***☆☆***

Montag, 20. Dezember 2004 – Freitag, 7. Januar 2005

Bis Freitag, den 17. Dezember 2004 und ab Montag, den 10. Januar 2005 finden alle Gruppen wie gewohnt statt. Auf Seite 11 in dieser Palette finden Sie das Antragsformular für Jahres- und Multikarten für den Offenen Bewegungstreff, welches Sie ausfüllen können und bitte baldmöglichst an die Geschäftsstelle senden.

Wir hoffen auch im kommenden Jahr auf eine rege Teilnahme an unseren Sportangeboten und wünschen Allen

**Frohe und gesegnete Weihnachten
und einen guten Rutsch ins neue Jahr**

Sport-Service-Werkhausen GmbH

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

Bei uns können Sie 24 Stunden am Tag einkaufen!

WWW.SPORT-SERVICE-WERKHAUSEN.DE

Alles für den Schwimmsport:

Schwimmbekleidung (Badeanzüge/-hosen etc.)
Schwimmzubehör (Brillen/Kappen etc.)
Trainingsmaterial (Bretter/Pullbuoys/Paddles etc.)
Sporttextilien (Trainingsanzüge/T-Shirts etc.)
Und vieles mehr.....

Das Angebot im Einzelnen:

Strukturelle Veränderungen in den angebotenen „offenen“ Sportgruppen (z.B. Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer oder Räumlichkeiten) sind möglich, manchmal auch kurzfristig. Daher sollten sich Interessenten bitte vorher am Aushang im Eingangsbereich des Sportparks Nord oder in der SSF-Geschäftsstelle über den aktuellen Stand informieren.

Stand: November 2004

■ Wirbelsäulengymnastik

Mo	10.00 - 11.15 Uhr	Sportpark Nord
Mo	11.15 - 12.30 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

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

● Body and Mind

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

■ Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

■ Fitnesstraining (gemischt)

Mo	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 für Mollis

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

■ Fitness nur für Frauen

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

■ Seniorengymnastik

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

■ Ausgleichsgymnastik für ältere Senioren

Die	9.30 - 10.30 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
Do	9.30 - 10.30 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe

■ Senioren Aerobic

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

■ Fatburner Aerobic

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

■ Aerobic

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

■ Schon/Einsteiger Aerobic

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

■ Body Styling

Mo	19.45 - 21.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

■ Thai-Bo

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

■ Walking für Alle

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

■ Nordic Walking für Köhner

Mo	19.45 - 21.00 Uhr	Sportpark Nord
Do	11.00 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
Treffpunkt: Eingangsbereich im Sportpark Nord, eigene Stöcke erforderlich!		

■ Lauftreff

Di	18.00 - 19.00 Uhr (Anfänger)	Sportpark Nord
Di	19.00 - 20.00 Uhr (Fortgeschrittene u. Köhner)	
Treffpunkt: Eingangsbereich im Sportpark Nord		

■ Wassergymnastik

Mi	19.15 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
Mi	20.00 - 20.45 Uhr	Sportpark Nord

■ Aquajogging

Mi	12.15 - 13.00 Uhr	Sportpark Nord
Do	9.15 - 10.00 Uhr	Sportpark Nord
Do	10.00 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Fr	11.00 - 11.45 Uhr	Sportpark Nord

■ Volleyball für Anfänger

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

■ Kinderturnen

für Kinder (1,5 - 3 J.) und Eltern

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

für Kinder (4 - 6 J.) 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
----	-------------------	----------------

DIE SPORTSTÄTTEN:

Sportpark Nord
Kölustrasse 250; 53117 Bonn

Theodor Litt Schule
Eduard Otto Strasse 9; 53129 Bonn Kessenich

Ludwig-Erhard-Kolleg
Kölustrasse 235; 53117 Bonn

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

Veranstaltungsraum des Stadtteilvereins Dransdorf
Lenastr. 14, 53121 Bonn Dransdorf

Seniorenheim Josefshöhe
Am Josefinum 1 53117 Bonn



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

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

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m / 1,20 m,
Wassertemperatur 27 Grad
(Dieses Becken ist Mo.-Fr. durch Kurse belegt)

Kostenlose Benutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

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

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

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

Für die übrigen Feiertagen bitte Aushang im Bad beachten.

Sauna: ab 17.11.03 im Sportpark Nord

Angebot: gemischte Sauna und Frauensauna

Auskunft: Geschäftsstelle

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

Mitgliedsbeitrag pro Jahr: 110,04 EUR pro Erwachsenen; 90 EUR pro Kind,
Familienermäßigung, Studentenrabatt

Aufnahmegebühr: 26 EUR pro Erwachsenen; 11 EUR pro Kind

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

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

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

Trainingsstätten:

Sportpark Nord: Kölnstrasse 250; 53117 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Strasse 9; 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölnstrasse 235; 53117 Bonn

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

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

Jahnschule: Herseler Str. 3, 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Strasse, 53119 Bonn

Beethoven-Gymnasium: Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

Frankenbad: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

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



Kursangebote

Stand November 2004

Kurse werden für Mitglieder und Nichtmitglieder angeboten. Sie umfassen eine befristete Anzahl an Trainingsstunden und haben einen festen Anfangs- und Endtermin. Für Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich. Bitte erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle oder bei den angegebenen Ansprechpartnern.

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

Öffnungszeiten:

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

Kursbeginn bitte in der Geschäftsstelle erfragen.

Badmintonkurse für Erwachsene

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

Anfänger freitags, 20.00 – 20.45 Uhr Beginn: 19.11.2004
Fortgeschrittene freitags, 20.45 – 21.30 Uhr Beginn: 19.11.2004

Badmintonkurse für Jugendliche

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

Anfänger donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr Beginn: 07.12.2004
Fortgeschrittene donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr Beginn: 07.12.2004

Basketball für Kinder und Jugendliche

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

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

Sportabzeichen

Sportpark Nord im Stadion, Zeitraum: Mai bis September (ohne Ferien) statt, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, kostenfrei, ohne Anmeldung
dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr bis Oktober 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. Erwachsene montags, 18.00 – 19.15 Uhr

Walking

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

Nordic Walking für Anfänger

Sportpark Nord; Kursdauer: 10 Übungsstunden, Anfängerkurs, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder, Walkingsticks gegen Leihgebühr
Kursbeginn: 03.11.2004

Kurs 1 mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr
Kurs 2 mittwochs, 18.30 – 19.30 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 15 EUR, für Nichtmitglieder 67,50 EUR
Kursbeginn ist in der Geschäftsstelle zu erfragen.

Fortgeschrittene: mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr Beginn: 12.01.2005

Wassergewöhnungs- u. Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

Erwachsenenschwimmkurse:

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

Schwimmkurs für Anfänger:

(Erlernen des Brustschwimmens) dienstags, 19.00 – 19.45 Uhr

Schwimmkurs für Fortgeschr.:

(Erlernen des Kraulschwimmens) freitags, 19.15 – 20.00 Uhr

Aquajogging/Aquapower:

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

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

Aquajogging: donnerstags, 19.45 – 20.30 Uhr

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

Wassergymnastik für Erwachsene

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

Kurs 1 montags 15.00 – 15.45 Uhr
Kurs 2 montags 16.00 – 16.45 Uhr

Abteilungsangebote (nur für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



Schwimmen

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

Wasserball

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

Tauchen „STA Glaukos“

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

Kanu

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

Tischtennis

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

Badminton

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

Volleyball

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

Leichtathletik

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

Moderner Fünfkampf

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

Triathlon

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

Ski

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

Judo

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

Ju-Jutsu

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

Karate, Ken-Do, Iai Do

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

Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu, Aikibudo

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

Tai Chi

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

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“

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

Krafttraining /Fitnessstraining

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

Breiten- und Gesundheitssport

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



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

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

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

G-4062 Postvertriebsstück. Entgelt bezahlt.