

BONN



SSFS

Sport-Palette

Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Ausgabe 381 / Februar 2003



*Lachende Dritte bei den Deutschen
Mannschaftsmeisterschaften der Jugend*



BONN HAT VIELE TRADITIONEN. EINE DAVON SIND WIR.



Foto: Michael Sondermann, Presseamt Bundesstadt Bonn

● Seit über 150 Jahren sind wir hier zu Hause – für Bonn und alle Bonner. Mit persönlichem Engagement für die Anliegen unserer Kunden und der ständigen Bereitschaft, noch besser zu werden.

Sparkasse Bonn 

Wir haben Ideen

Internet: <http://www.sparkasse-bonn.de>

Schwimm- und Sportfreunde Bonn

Geschäftsstelle: Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn, Tel. 67 68 68; Fax: 67 33 33

Internet: www.ssf-bonn.de / e-mail-Anschrift: info@ssf-bonn.de

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 13-17, Di. 9-18 Uhr + Do. 9-20 Uhr

Tel. Schwimmbad: 02 28/67 28 90 und Krafraum: 02 28/61 93 755

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

Präsidium: Michael Kranz (Vizepräsident), Peter Bürfent,
Bärbel Dieckmann, Edmund Doberstein, Jan Graff, Peter Hau, Detlev Klaudt,
Walter Nonnen-Büscher, Eugen Puderbach, Erwin Ruckes,
Werner Schmitt, Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel

Vorstand

Geschäftsführender Vorsitzender
Michael Scharf

**stellvertr. Vorsitzender und
Technischer Leiter:** Dietmar Kalsen

**Stellvertr. Vorsitzender und
Finanzreferent:** Manfred Pirschel

**Öffentlichkeitsarbeit und
Lehrarbeit:**
Maike Schramm

Vereinsverwaltung: Peter Hardt

Koordination der Abteilungen
Eckhard Hanke

**Schule und Verein, Umwelt und
Ausbildung:** Manuel Gaßner

Ehrenvorsitzende:
Hermann Henze, Werner Schemuth
Ehrenpräsident: Dr. Hans Riegel

Anschrift des Restaurants
„Canal Grande“:
Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
(Beuel), Tel. 46 72 98

Inhalt

Rubriken, Termine, EditorialSeite 4-5

VereinsnachrichtenSeite 6-11

SSF-Jugend.....Seite 11-13

Aus den Abteilungen:

SchwimmenSeite 14-18

KanuSeite 19

JudoSeite 19-20

Moderner FünfkampfSeite 21

Bo-Jutsu.....Seite 22

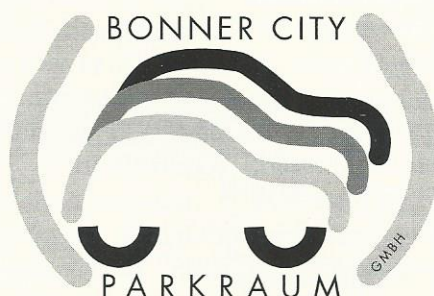
Volleyball.....Seite 23

Tanzen.....Seite 24

Breiten- und GesundheitssportSeite 25

SSF-KurssystemSeite 26

Sportangebot des ClubsSeite 27



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

SSF gratulieren * * * SSF gratulieren * * * SSF gratulieren * * * SSF gratulieren

Februar 2003

Bernhard Westerbarkey
Erna Graw
Klaus Walter
Helga Laube
Elke Ewald
Beate Feldmann
Gabriele Weber
Ursula Clever
Inge Heiner
Heide Grebe
Franz Schoeps
Rosemarie Voßbeck
Helmtrud Rohde
Ronald Burrack
Franz-Albert Eultgem
Hans Paul Engbrocks
Alfred Schulze
Elly Hemmerich
Walter Dernbach
Erich Goebels
Helga Dratwa
Paul Kluge
Christine Ptok

Jakob Herzmann
Margret Vianden
Marianne Weigand
Wolfgang Rott
Agatha Escher
Uta Biewald
Werner Kurscheid
Margit Flamm
Emmi Hermesen
Hanne Oestreich

März

Dorothee von Stechow
Wilhelm Losem
Evgenij Stasuk
Emmi Hromadka
Josef Bleckmann
Gerhard Klein
Hans Riegel
Heinz Klein
Uschi Schemuth
Dieter Weiler
Marianne Sommer
Jana Christ

Andreas Bozek
Rudolf Wickel
Alfred Krueger
Waldemar Ritter
Christamaria Kruse
Herbert Eßer
Heinz Jakobi
Karl-Heinz Lochner
Josef Schoenberger
Heinrich Schloesser
Kurt Godau
Hildegard Stahl
Ingeborg Kruemmel
Walter Nonnen-Büscher
Eva-Maria Halbach
Hans Mertens

April

Hans-Dieter Hintz
Gertrud Barnstein
Remmer Meyer-Fennekohl
Heinz Wilhelmi
Heinz Schubert
Charlotte Vollberg

Harald Keser
Marie-Luise Leinung
Christa Liebig
Juliane Mainz
Werner Huppertz
Johannes Notheis
Margret Brodel
Gertrud Schuhmann
Heribert Aufdemgraben
Dorothea Markert
Jutta Ludwig
Emma Kaestel
Manfred Sesterhienn
Michael Buehner
Manfred Wiechert
Bernd Dierick
Manfred Schaefer
Ursula Felten
Eva Jakob
Carmen Lopez
Josef Pruckner
Margarete Siebertz
Albert Kobler

20% Rabatt für Mitglieder

Ein besonderes
Angebot macht der Wirt
des Restaurants
„Mosaik“ im Sportpark
Nord allen Mitgliedern
unseres Vereins.
Gegen Vorlage des
Mitgliedsausweises
erhalten sie ab 10 Euro
Umsatz 20 %
Ermäßigung auf
Speisen und Getränke.

Eine Chance für Frühaufsteher Öffnungszeiten im Schwimmbad erweitert

Mit dem Ziel das Angebot für
unsere Mitglieder weiter zu
verbessern, haben wir die
Öffnungszeiten unseres
Schwimmbades erweitert:
Seit Beginn des Jahres ist
das Bad dienstags bis
freitags bereits ab 6.30 Uhr
geöffnet.

Dabei ist geplant, die
frühen Öffnungszeiten dauer-
haft beizubehalten, sofern die

Möglichkeit des Frühschwim-
mens von so vielen Mitglie-
dern genutzt wird, dass der
erhöhte Personalaufwand ge-
rechtfertigt ist.

Daher der Aufruf an unsere
Mitglieder: nutzt die zusätzli-
chen Schwimmzeiten und
werbt bei möglichen Früh-
schwimmern im Bekannten-
kreis für eine Mitgliedschaft
bei den SSF Bonn.

Impressum

Sport-Palette
Vereinsnachrichten der Schwimm- und
Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Redaktion: Geschäftsstelle der Schwimm-
und Sportfreunde Bonn 05 e.V., Maik
Schramm

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 05, „Sport-Palette“,
Kölstr. 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)

Beitrag/Kündigung:

Mitgliedsbeitrag pro Jahr 110,- € für
Erwachsene, 90,- € für Kinder und
Jugendliche. Ermäßigung für Schüler und
Studenten bis 26 Jahre. Die Mitgliedschaft
kann nur zum Jahresende gekündigt werden.
Die Kündigung muss spätestens am 30.9.
schriftlich bei der Geschäftsstelle vorliegen.

Herstellung: Infobonn

Druck: Druckerei Raabe,
Martinallee 2, Rheinbach
Papier: chlorfrei gebleicht

DIE EINZIGARTIGKEIT UND VIELFALT DES TÜRKISCHEN ESSENS



- ✓ Jeden 1. Samstag im Monat Bauchtanz ab 19.00 Uhr,
pro Person 15,00 Euro inkl. Buffet
- ✓ SSF Mitglieder erhalten ab 10 Euro Umsatz 20 % Rabatt
- ✓ Reservierungen für Veranstaltungen bis zu 250 Personen
- ✓ Privater Partyservice

Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Ihr Mosaik-Team

Achtung Schnäppchenjäger

In unserer
Geschäftsstelle gibt es
eine Reihe von überaus
kleidsamen Dingen.
Bitte informieren Sie
sich über unseren
Sport-Shop auf unserer
Homepage im Internet
unter www.ssf-bonn.de

Sportliche Vorsätze für's Neue Jahr

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

wenn Sie dieses Editorial lesen, hat die Delegiertenversammlung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn bereits wichtige Entscheidungen für das Jahr 2003 gefällt. Entscheidend dafür, ob unsere positive Mitgliederentwicklung auch im Jahr 2003 anhalten wird, ist sicherlich, ob wir unsere „großen Projekte“ in diesem Jahr realisieren können. Hier ist an erster Stelle der Neubau des Kraft- und Fitnessraumes im SSF-Bootshaus in Beuel zu nennen. Die Clubführung hat alles Notwendige veranlasst, damit der Umbau möglichst bald beginnen kann. Jetzt gilt es zu warten, dass die Bezirksregierung Köln den Zuschuss für diese Maßnahme genehmigt. Sobald dies geschehen ist, können wir unseren zweiten Fitnessraum in Kombination mit einer Sauna im Bootshaus in Beuel realisieren. Gerne würden wir auch den Fitnessbereich im Sportpark Nord erweitern, doch müssen wir auf die Realisierung dieses Projektes wohl noch etwas warten. Immerhin aber hat die Erweiterung unserer Schwimmzeiten für die Frühschwimmer – diese können unser Schwimmbad seit Anfang Januar dienstags bis freitags schon ab 6.30 Uhr nutzen – bereits zu einer sehr positiven Resonanz geführt.

Auch im Offenen Bewegungstreff wurden mit den neuen Kurs „Bodystyling“ und „Reise durch den Körper“ Veränderungen eingeführt. Beide Gruppen dienen dazu, unser Angebot im Breiten- und Ge-

sundheitssport zu verbessern und zu erweitern.

Eine sehr schöne und lobenswerte Idee ist das Patenschaftsmodell, in dem Mitglieder Beiträge für sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche übernehmen. Inzwischen haben wir bereits acht Paten gefunden, die sich auf diese Art um die sportliche und gesundheitliche Erziehung von sozial benachteiligten Kindern und Jugendliche verdient machen. Dieses Engagement verdient besonderen Respekt und unsere Anerkennung!

Persönlich freue ich mich über die sehr positive Entwicklung in unserer Volleyballabteilung. Schafften unlängst fast alle unserer Jugendmannschaften – und das sind zehn Mannschaften in verschiedenen Al-

tersklassen – die Qualifikation für die Westdeutschen Meisterschaften, so ist auch gleichzeitig unsere erste Mannschaft auf dem Weg in die zweite Volleyball Bundesliga. Somit haben unsere Kinder und Jugendlichen Vorbilder und eine Mannschaft, in die es sich lohnt hinein zu wachsen. Ich möchte auch Sie, liebe SSFler,



Michael Scharf

ermuntern, sich die verbleibenden Heimspiele unserer Volleyballer anzuschauen (die Termine finden Sie auf Seite 23). In der Regel finden die Heimspiele im Sportpark Nord statt und ich kann Ihnen versichern, dass es sich lohnt, unsere engagierte und spielfreudige Vereinsmannschaft zu unterstützen. Außerdem gibt es auf der Homepage der SSF Bonn unter der Sportart Volleyball einen Link zu einer eigenen Seite der Regionalligamannschaft, auf der Sie stets die neuesten Informationen nachlesen können.

Wie immer empfehle ich Ihnen die Artikel dieser Sportpalette und wünsche Ihnen in den nächsten Wochen viel Zeit für den Sport.

Ihr Michael Scharf
Vorsitzender

*** SSF-Termine *** SSF-Termine *** SSF-Termine ***

Mi 12.02.03	Mitgliederversammlung der Ski-Abteilung
Mo 03.03.03	Rosenmontagsdisco im Sportpark Nord
So 09.03.03	Swimathon 2003
Do 13.03.03	Gesamtvorstandssitzung
So 23.03.03	„Playstations“ – Spiel und Spaß im Sportpark Nord
28.03. – 30.03.03	Internationales SSF-Meeting im Frankenbad
11.04. – 18.04.03	Ferienfreizeit in Schloß Dankern
16./17.05.03	SSF-Jugend im Heidepark in Soltau
07./08.06.03	Deutsche Jugendmeisterschaften im Modernen Fünfkampf
Do 10.07.03	Gesamtvorstandssitzung
Di 22.07.03	Mitgliederversammlung im Bootshaus
Di 29.07.03	Jugendversammlung im Sportpark Nord mit Grillfest
Do 18.09.03	Gesamtvorstandssitzung
Sa 27.09.03	SSF-Festival
Sa 15.11.03	Traditionsabend im Bootshaus
Do 11.12.03	Gesamtvorstandssitzung

Redaktionsschluss für die nächste Sport-Palette ist der 10.03.2003

Haushaltsplan 2003 – Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Bezeichnung Kostenstelle	Gesamt	Verein 601	Int. Ver. 1101-1105	WGB 7601-7602	Liegen. 602-610	Sport
Einnahmen						
Umsatzsteuerfr.Erlöse	300.695,31	11.000,00	24.000,00		175.129,66	90.565,65
Umsatzsteuerpf.l.Erlöse	92.800,00	1.000,00		30.000,00	58.000,00	3.800,00
Zuschüsse	134.350,00	45.000,00	23.000,00		1.500,00	64.850,00
Spenden	38.950,00	12.000,00				26.950,00
Beiträge	649.838,60	510.000,00	116.000,00			23.838,60
Gesamteinnahmen	1.216.633,91	579.000,00	163.000,00	30.000,00	234.629,66	210.004,25
Ausgaben						
Wareneinkauf	5.020,00	1.000,00	2.000,00	1.500,00		520,00
Personalkosten	626.450,00	105.000,00	143.000,00	9.000,00	151.000,00	218.450,00
Raumkosten	211.620,00	135.400,00	100,00	1.500,00	32.800,00	41.820,00
Steuern, Vers, Beiträge	45.267,00	5.000,00	400,00	100,00	21.100,00	18.667,00
Sportsonderkosten	71.515,00	5.000,00	2.000,00	2.000,00	2.000,00	60.515,00
Fahrzeugkosten	6.300,00	5.000,00				1.300,00
Werbe-/Reisekosten (*)	113.670,00	35.500,00	37.000,00	10.000,00	200,00	30.970,00
Instandh./Abschreibung	70.346,00	20.000,00	13.000,00	200,00	21.500,00	15.646,00
Verwaltungskosten	51.099,00	33.000,00	1.000,00	2.000,00	5.700,00	9.399,00
Gesamtausgaben	1.201.287,00	344.900,00	198.500,00	26.300,00	234.300,00	397.287,00
Überschuss	15.346,91	234.100,00		3.700,00	329,66	
Erford.Clubmittel			-35.500,00			-187.282,75
(*) bei 601 Verein sind hier die Kosten „Sportpalette“ erfasst						
Vergleich HH PLAN 02						
H-Plan Einnahmen	1.101.224,05	560.385,74	139.000,00	30.677,51	190.711,99	180.448,81
H-Plan Ausgaben	1.092.826,18	318.023,54	180.184,03	25.257,83	210.396,62	358.964,16
Überschuss	8.397,87	242.362,20				
Fehlbetrag			-41.184,03	5.419,68	-19.684,63	-178.515,35
Vergleich HH Rg. 2001						
H-Plan Einnahmen	1.169.277,98	603.355,09	130.362,55	44.735,48	183.777,73	207.047,13
H-Plan Ausgaben	1.149.131,03	331.748,66	185.539,13	7.776,75	268.187,41	355.879,08
Überschuss	20.146,95	271.606,43		36.958,73		
Fehlbetrag			-55.176,58		-84.409,68	-148.831,95

Seit langen Jahren gute Tradition

Langjährige Vereinsmitglieder trafen sich in gemütlicher Runde

Wie es seit vielen, vielen Jahren gute Tradition ist, trafen sich die verdienten, langjährigen Mitglieder der SSF Bonn am 23. November abends im Vereinsbootshaus in der Rheinaustraße zum gemütlichen Beisammensein. Unter dem Motto „Weißt du noch“ gab es viel zu besprechen.

Eingeladen waren alle Vereinsmitglieder, die mindestens 25 Jahre Mitgliedschaft im Verein vorweisen konnten; etwa 100 Mitglieder folgten der Einladung.

Erstmals dabei in diesem Jahr war auch unser früherer

Weltklasse-Schwimmer Hans Joachim Geißler und die ehemalige Weltklasse-Fünfkämpferin Maren Thiel.

Michael Scharf berichtete über das aktuelle Clubgeschehen und die Entwicklung der Schwimm- und Sportfreunde; auch wurden Ehrungen mit der silbernen Vereinsnadel vorgenommen.

Ein Höhepunkt des Abends war der Beitrag von Willi Armbröster. Der bekannte Bonner Karnevalist gab als „ne bönnische Hinterbänkler“ einiges über den ehemaligen und heutigen Bundestag zum



Gemütliche Runde im Bootshaus

Besten. Und bei den meisten Jahr sind wir wieder beim Gästen stand am Ende des Traditionsabend dabei.“

Abends fest: „Im nächsten

Michael Scharf

Protokoll: Delegiertenversammlung der SSF Bonn vom 16.01.03 im Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Haushaltsplan für 2003 wurde genehmigt

*Beginn: 19.30 Uhr
Anwesend: 48 Delegierte gemäß
Anwesenheitsliste*

Der Vorsitzende Michael Scharf begrüßt die anwesenden Delegierten, insbesondere Monika Warnusz stellvertretend für die Ehrenmitglieder.

Er stellt fest, dass diese Versammlung die konstituierende Sitzung der neuen Delegierten ist, die nach der neuen Delegiertenordnung für einen Zeitraum von vier Jahren gewählt wurden.

Maïke Schramm wird einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

Top 1: Feststellung der Tagesordnung

Mit der Einladung vom 24.12.02 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Das Protokoll der letzten Delegiertenversammlung vom 09.07.02 wurde in der Palette Nr. 379 vom Oktober 02 veröffentlicht. Da keine Widersprüche eingegangen sind, ist das Protokoll genehmigt. Es liegen keine Anträge vor.

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

Top 2: Mitteilungen des Vorstands

Michael Scharf berichtet über die Entwicklung des Vereins im letzten Jahr und gibt einen Ausblick auf die künftigen Ziele.

Die Jugendwartin Inga Eimann gibt einen Überblick über die Maßnahmen der Vereinsjugend im abgelaufenen Jahr und die Pläne für 2003.

Top 3: Ehrungen

Für ihre langjährige, ehrenamtliche Arbeit im Verein wird Yamina Bouchibane vom Vorsitzenden geehrt.

Top 4: Entscheidungen über Einzelvorhaben des Clubs

Im Jahresbericht hat Michael Scharf bereits über den derzeitigen Zwischenstand der Einzelprojekte GmbH der SSF Bonn, Baumaßnahme Fitnessraum Bootshaus und die Baumaßnahme Tribüne Sportpark Nord informiert.

Gemäß § 15,2.7 der Satzung bittet der Vorstand die Delegierten der Einstellung von Anke Vietmeyer im Mai dieses Jahres zuzustimmen.

Anke Vietmeyer beendet im April ihr Studium als Sportmanagerin an der Rhein-Ahr Hochschule in Remagen. Sie soll zunächst mit einer halben Stelle mit Schwerpunkt Verwaltung und Judo eingestellt werden. Anke Vietmeyer hat in den letzten vier Jahren bereits studienbegleitend für die SSF Bonn gearbeitet. Die zusätzlichen Personalkosten sind im Haushaltsplan 2003 aufgewiesen.

Die Delegierten genehmigen die Einrichtung der neuen Stelle einstimmig bei drei Enthaltungen.

Top 5: Festsetzung des Haushaltsplans 2003

Manfred Pirschel erläutert den Haushaltsplan 2003. Michael Scharf und Manfred Pirschel beantworten die Fragen der Delegierten.

Der Haushaltsplan wurde bereits vom Gesamtvorstand und vom Vizepräsidenten

Michael Kranz genehmigt.

Die Delegierten stimmen dem Haushaltsplan für 2003 bei einer Enthaltung in der vorgelegten Form zu.

Top 6: Anträge der Delegierten

Es liegen keine Anträge vor.

Top 7: Verschiedenes

Michael Scharf weist auf die Bedeutung der Olympiabewerbung Rhein-Ruhr für den Sport in NRW hin.

Auf Frage von Alfons Aigner erläutert Michael Scharf die Regelungen der Vereinsatzung bzgl. der Einberufung von Abteilungsversammlungen.

Michael Scharf berichtet von der Kooperation mit dem TSV Bayer Leverkusen im Bereich Leichtathletik. Das Modell der Zusammenarbeit mit anderen Vereinen sollte nach Möglichkeit auch auf andere Sportarten ausgeweitet werden.

Ende der Versammlung: 21.10 Uhr

*Michael Scharf (1. Vorsitzender)
Maïke Schramm (Protokollführerin)*

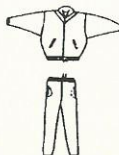
Sport-Service Uwe Werkhausen

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

Besuchen Sie unseren mobilen Verkaufsstand

Dienstag und Mittwoch im Sportpark Nord 15.00-19.30 Uhr

Vereinstrainingsanzug SSF Bonn (schw.-rot-weiß)	€ 55,00
Vereins-T-Shirt SSF Bonn (blau)	€ 12,50
Silikonbadekappe SSF Bonn Schrift/Vereinswappen	€ 8,50/ 12,50
Strickmützen	€ 9,95





Der neue Vaneo von Mercedes-Benz bei Ihrer RKG.

RKG



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



Mercedes-Benz

SSF-Trainer werden vorgestellt:

Jörg Brügge

Früher boten die Asse von Fortuna Bonn und den SSF Bonn in der Hochburg Bonn Erstliga-Volleyball vom Feinsten, heute machen sie als SSF Fortuna gemeinsame Sache – in der Regionalliga. Was nach Absturz ins Bodenlose klingt, ist in Wahrheit ein kleiner Aufstieg, denn zwischendurch war Volleyball in der ehemaligen Hauptstadt noch weiter gesunken.

Damit der kleine Positivtrend anhält, trainiert Jörg Brügge (42) das Team von heute. Der 150-fache Natio-

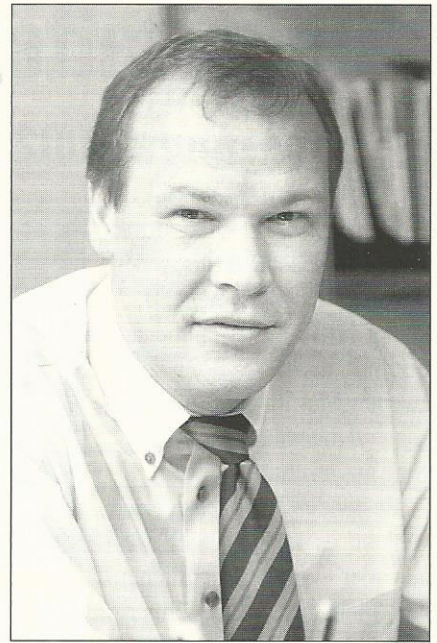
nalspieler und Volleyballer des Jahres 1986 will mittelfristig in die 2. Liga. „Wir arbeiten hier für Amateure recht ambitioniert, und auch in der Jugendarbeit hat sich was getan.“ Beruflich ist der schlaggewaltige Linkshänder, der einst in Hamburg, Paderborn und bei Fortuna Bonn wirbelte, bei einer Werbe- und PR-Agentur in Köln engagiert, derzeit betreut er vor allem Trainingsprogramme für Autohändler. Als Spieler ist Brügge noch bei den Senioren aktiv, zusammen mit alten

Bonner Größen wie Jörg Zander oder Uli Neumann. Auch für die Regionalliga hat Jörg Brügge seinen Spielerpass beantragt. „Für alle Fälle, falls mal Not am Mann ist“. Zu Saisonbeginn lief es auch ohne den Trainer am Netz: Fünf Spiele, fünf Siege.

Das Pflänzchen Volleyball blüht wieder in Bonn, wenn auch zart: „Neulich hatten wir im Sportpark Nord 120 Zu-

schaauer“, berichtet Brügge, „nicht nur Angehörige.“

Felix Meinighaus,
Deutsches Volleymagazin



Zum Geburtstag nur mit Sportabzeichen

Rege Prüfungsbereitschaft – Leitung der Gruppe wechselt

Auch für das Jahr 2002 konnte die Sportabzeichen-gruppe der SSF Bonn auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Insgesamt wurden 56 Sportabzeichen durch die Sportlerinnen und Sportler des Vereins erworben.

Hinzu kommen noch einmal 36 Schülersportabzeichen der Schülerinnen und Schüler der Bernhardschule aus Bonn-Auerberg.

Hervorzuheben ist hierbei besonders Herr Prof. Richard Baum, der die Sportabzeichenprüfung zum 35. Mal erfolgreich abgelegt hat. Wir gratulieren! Ebenso hervorzuheben ist, dass 2002 – endlich! – vier Damen der Masters-Schwimmer ihr Allround-Talent unter Beweis gestellt und ebenfalls die Bedingungen für das deutsche Sportabzeichen erfüllt haben: Ulla

Held, Bärbel Binder, Monika Warnusz und Margret Hanke. Auch ihnen herzliche Gratulation. Natürlich war auch unsere Jugendwartin Inga Eimann wie jedes Jahr mit dabei!

Ein besonderes Ereignis fand am 12.10.02 statt, als die Teilnehmer einer Geburtstagsparty zunächst die Bedingungen für das deutsche Sportabzeichen ablegen mussten, be-

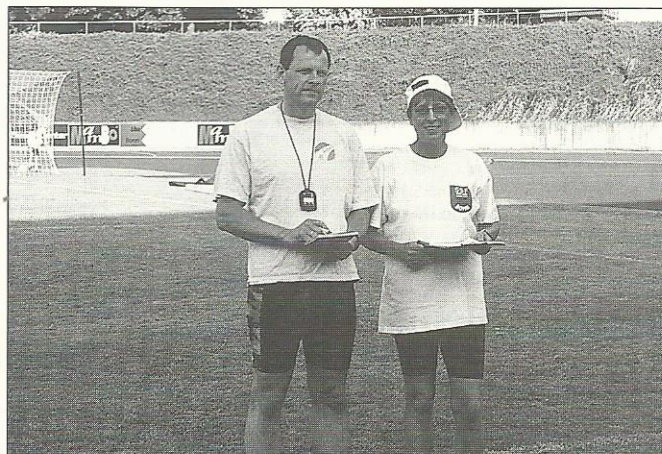
vor sie sich in den Partytrubel stürzen durften. Von 20 Teilnehmern schafften es 11 auf Anhieb. Herzlichen Glückwunsch! Übrigens eine tolle und nachahmenswerte Idee. Wir hatten alle großen Spaß dabei!

Mit dem Jahr 2003 wird es eine Änderung in der Leitung der Sportabzeichengruppe geben. Renate Vogler, die seit

1988 die Gruppe im Sportpark Nord geleitet hat, wird sich aus privaten Gründen aus der Leitungsfunktion zurückziehen. Sicherlich werden wir sie aber weiterhin dienstags im Sportpark Nord antreffen, wenn sie ihre eigenen Übungen für das Sportabzeichen ablegt oder auch bei den Abnahmen unterstützt. Wir danken Renate für ihr vorbildliches Engagement.

Die Sportabzeichengruppe übernimmt Frank Herboth, der den Sportlern der Gruppe kein Unbekannter ist, da er schon seit vielen Jahren bei der Abnahme behilflich ist. Frank hat seit 16 Jahren die Abnahmeberechtigung für das Sportabzeichen, die er seinerzeit an der Sportschule der Bundeswehr erworben hat. Selbstverständlich hat er zwischenzeitlich seine Kenntnisse aufgefrischt.

Renate Vogler, Frank Herboth



Ein gutes Team: Renate Vogler und Frank Herboth

Ausgestattet mit der Lizenz zum Helfen

Lehrgänge 2002 verzeichneten Resonanz in Rekordhöhe

Für das zweite und dritte Adventswochenende hatte der Verband für Modernen Fünfkampf NRW in Zusammenarbeit mit den SSF Bonn zum zweiten Mal im Jahr 2002 einen Übungsleiterhelferlehrgang ausgeschrieben.

Bestanden zunächst Bedenken, es könnten sich wegen der vorweihnachtlichen Zeit nicht genügend Teilnehmer anmelden, so wurden diese schnell zerstreut: 29 Jugendliche erschienen pünktlich am 07.12. um 10.00 Uhr im Sportpark Nord, um sich zu Übungsleiterhelfern ausbilden zu lassen, eine Rekordzahl, die alle bisherigen Lehrgänge übertraf.

Unter der Leitung von Inga Eimann und Maike Schramm erfuhren die Jugendlichen dann an drei Tagen einiges



über die Grundbegriffe des Trainings, Planung und Aufbau von Übungsstunden, Sicherheit im Sport, Probleme beim Betreuen von Kindern und Jugendlichen und vieles mehr. Auch die Praxis kam nicht zu kurz: in der Sporthalle wurden Dehnübungen erarbeitet und beim Thema „kleine Spiele im Sportbetrieb“ hatten die Teilnehmer die Chance, selbst als Übungsleiter vor den übrigen Teilneh-

mern zu stehen und ein von ihnen zu einem vorgegebenen Schwerpunkt - ausgewähltes Spiel vor der Gruppe zu erklären und die Durchführung zu leiten. Am 15.12. erfolgte noch eine Einweisung in die wichtigsten Regeln der Ersten Hilfe. Im Anschluss an den Lehrgang müssen die Teilnehmer nun noch einige Hospitationsstunden im Verein oder im Sportunterricht der Schule nachweisen, um eine Be-

scheinigung über ihre Qualifizierung zu erhalten. Viele der Jugendlichen sind Mitglieder bei den SSF Bonn und wir hoffen, dass sie künftig ihren Teil dazu beitragen können, den umfangreichen Sportbetrieb unseres Vereins aufrechtzuerhalten.

Maike Schramm

Ausbildungslehrgang zum Übungsleiter Breitensport

Die Übungsleiter/innen-ausbildung bietet die Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit in Sportvereinen im Breitensportbereich. Da die Ausbildung sportartübergreifend erfolgt, ist bei entsprechenden Grundkenntnissen ein späterer Einsatz je nach Interessenlage sowohl

im Bereich des Modernen Fünfkampfs, als auch in anderen Sportarten oder im Gesundheitssportbereich möglich.

Lehrgangsdauer: 120 Unterrichtseinheiten verteilt auf 3 Lehrgangsabschnitte und Hospitationsstunden im Heimatverein.

Mindestalter bei Beginn der Ausbildung: 16 Jahre. Die Lizenz wird nach vollendetem 18. Lebensjahr ausgehändigt. Weitere Voraussetzung für die Erteilung der Lizenz: Nachweis über den Besuch eines 1. Hilfe Kurses von 8 Doppelstunden (nicht älter als 2 Jahre).

Lehrgangstermin:

Mittwoch 30.04.03, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 04.05.03, 16.30 Uhr
Mittwoch, 28.05.03, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 01.06.03, 16.30 Uhr und
Mittwoch 18.06.03, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 22.06.03, 16.30 Uhr
(Fehlzeiten nicht zulässig)

Lehrgangsort: Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn; Lehrgangsleitung: Maike Schramm

Lehrgangsgebühr: 100,- € ohne Übernachtung und Verpflegung, 240,- € mit Übernachtung und Verpflegung.

Anmeldung und weitere Informationen beim Verband für Modernen Fünfkampf NW, Maike Schramm, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, Tel. 0228/676868.



Sportlich fair mit Sicherheit.

Damit Sie als Freizeitsportler immer zu den Gewinnern gehören, sollten Sie sich richtig absichern. Wie, darüber berate ich Sie gerne einmal in einem persönlichen Gespräch.

Rufen Sie doch einfach an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir!



AXA Hauptvertretung
Ronald Kirchner
Hausdorffstraße 7
53129 Bonn
Tel.: 02 28/21 51 75
Fax: 02 28/20 11 65

Sportplakette der Stadt Bonn für Hilde und Eberhard Lochmann

Am 15. Januar wurden Hilde und Eberhard Lochmann von Oberbürgermeisterin Bärbel Dieckmann (Präsidiumsmitglied der SSF Bonn) mit der Sportplakette der Stadt Bonn ausgezeichnet. Die Sportplakette wird für besondere Verdienste im Sport verliehen.

Eberhard und Hilde Lochmann engagierten sich über 25 Jahre bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn. Beide sind bereits seit mehreren Jahren Träger der silbernen Ehrennadel des Clubs. Hilde Lochmann war über viele Jahre in der Schwimmabteilung „Mädchen für Alles“. Schriftwartin, Jugendwartin, verantwortlich für das Einkleidungswesen, Betreuerin auf Wettkampffahrten und vieles mehr. Eberhard Lochmann bekleidete in der Schwimmabteilung die Position des Presse- und Schwimmwartes und von 1994 bis 1998 des Abteilungsleiters Schwimmen. Wir gratulieren den beiden neuen Trägern der Sportplakette und danken für das Engagement für den Sport bei den SSF Bonn.

Michael Scharf

Playstations im Sportpark

Am Sonntag, dem 23. März, ist es endlich wieder so weit: Unter dem Motto „Playstations“ laden die SSF zum dritten Mal zu einem Spielefest ein. Zwischen 14 und 18 Uhr verwandelt sich der Sportpark Nord zu einem phantasievollen Erlebnisraum. Die Teilnahme ist kostenlos und der Spaß garantiert.

Das Schwimmbad wird zum Erlebnisbad mit Kanus, Poolnudeln, Luftmatten und natürlich der Laufmatte. Die Sporthallen verwandeln sich in einen Eventpark, in dem u.a. das Trampolin ausprobiert, Badminton gespielt und Armbrustschießen und Dartwerfen gelernt werden kann. Für Kaffee, Kuchen und andere Getränke ist gesorgt und am Ende der Veranstaltung können sich eifrige „Spieler“ noch einen kleinen Preis abholen.

Bitte an Schwimmsachen und Turnschuhe denken! Infos bei der Geschäftsstelle unter Telefon 0228/ 67 68 68.



Alle Jahre wieder: Besuch vom Nikolaus



Am 3. Dezember hatten die SSF Bonn, wie in jedem Jahr, die Kinder des Vereins (bis 10 Jahren) zu einer Weihnachtsfeier ins Collegium Josephinum eingeladen. 450 Kinder meldeten sich an – so viele wie noch nie.

Um 15.00 Uhr war die Aula im Cojobo bis auf den letzten Platz besetzt. Die Anwesenden warteten gespannt auf den Weihnachtsmann, der pünktlich erschien und zahlreiche Engel und Zwerge mitbrachte. Nachdem er die Kinder be-

grüßt hatte, verfolgten alle gespannt ein Stück von Christels Puppenbühne: Kasperle suchte den goldenen Pfennig, unterstützt von den lauten Zurufen der Kinder. Am Ende der Veranstaltung erhielt jedes Kind, wie gewohnt, die begehrte Weihnachtstüte, was Dank der vielen Helfer ohne das befürchtete Chaos ablief. Daher sei an dieser Stelle nochmals allen gedankt, die durch ihre Mithilfe zum Gelingen der Veranstaltung beitrugen.

Maika Schramm

Leistung macht sich eben doch bezahlt

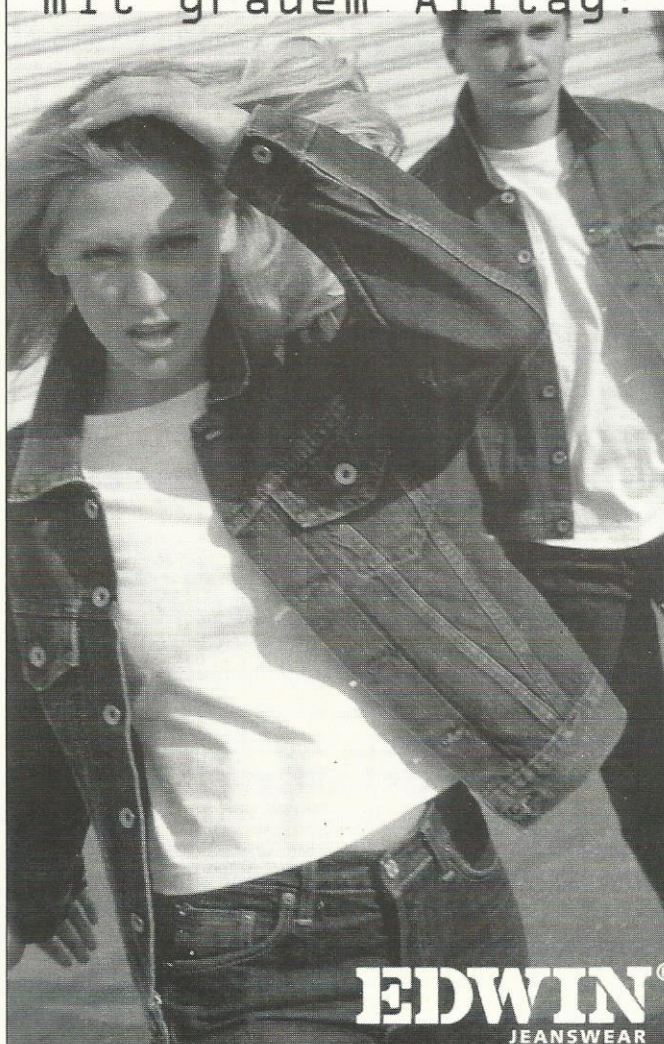
Stiftung Sport übergab Spende

Ein frühes, durchaus aber willkommenes „Weihnachtsgeschenk“ erhielten die SSF Bonn anlässlich der Kindernikolausfeier im Collegium Josephinum: Michael Salliter, Vorstandsmitglied der Stiftung Sport der Sparkasse Bonn, überreichte einen Scheck in Höhe von 27.831 Euro an den SSF-Vorsitzenden

Michael Scharf. Dieser Förderscheck der Stiftung Sport der Sparkasse Bonn wurde in Anerkennung der leistungssportlichen Erfolge der modernen Fünfkämpfer, Leichtathleten, Triathleten, Schwimmer, Judokas und Wasserballer der SSF Bonn 05 vergeben. Diese Abteilungen partizipieren auch an den



Mach Schluss
mit grauem Alltag!



EDWIN® Store
JEANSWEAR

Sternstr. 49, 53111 Bonn

Fördermitteln der Stiftung Sport.

Herr Salliter betonte, dass die Stiftungserträge leistungsbezogen verteilt werden. Dies ist das größte Lob an die Abteilungen, die Mittel erhalten, denn es sind die Erfolge unserer jungen Sportlerinnen und

Sportler, die hier honoriert werden. Unser herzlicher Dank geht an die Stiftung Sport der Sparkasse Bonn, die Leistungsförderung in einem Bereich betreibt, der kosten- und zeitaufwendig ist, aber aller Anerkennung verdient!

Michael Scharf

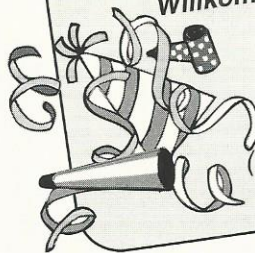
Wir für Euch

Der Jugendausschuss veranstaltet für alle SSF-Jugendlichen ab ca. 13 Jahren eine

Rosenmontags- party

am 03.03.2003,
von 16.00 bis 22.00 Uhr im Sportpark Nord

Vorhanden: Essen, Getränke, Musik
Mitbringen: Gute Laune, Hunger, Durst
Willkommen: Gute Freunde



Kosten: 1 € für Mitglieder
(Mitgliedsausweis mitbringen),
3 € für Freunde

Mit Sicherheit und Spaß bis unters Dach

Klettertour in der Rockhalle stieß auf einhellige Begeisterung

Es waren 27 Kinder und 9 erwachsene Betreuer, die sich am 23. November am Sportpark trafen, um zur TIVOLI Rockhalle nach Aachen zu fahren. Erwartungsvoll lauschten wir unserem Trainer, der uns in die Sicherheitsvorschriften und ersten Geheimnisse der Kletterei einwies. Ei-

nigen fiel es schwer (die verlockenden Seile vor Augen) der ausführlichen Anweisung des Trainers zu folgen. Nachdem mehrfach die Sicherheitsvorschriften abgefragt und beantwortet werden konnten, war es endlich so weit. Mit Begeisterung stürzten sich die Kinder an die Seile. Die drei erfahrenen Trainer hatten alle Seilschaften im Blick und waren überall, wie beim Anlegen der Gurte, korrigierten, halfen und gaben Hilfestellung bei den ersten Anstiegsproblemen.

Die 800 Quadratmeter Kletterfläche sind mit 16 Meter Höhe von unten gesehen schon recht beachtlich, aber im Klettereifer an der Decke angekommen, sind die 16 Meter noch viel tiefer als von unten hoch. Da im Zweier-Team sehr gewissenhaft und verantwortungsvoll gearbeitet wurde, war der Abstieg ein Kinderspiel. Es machte sehr viel Freude zu zuschauen, wie

die Kinder ihre anfängliche Unsicherheit überwand und an der Wand immer höher kamen, bevor der Abstieg gewünscht wurde.

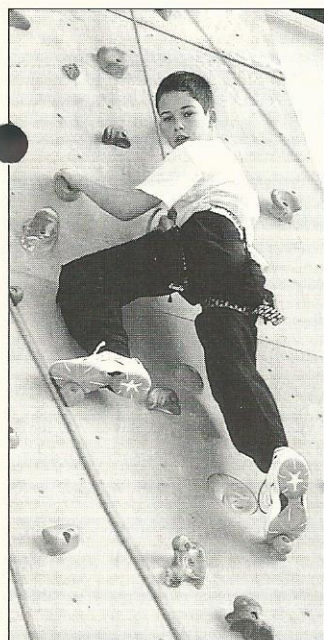
Nach zwei Stunden intensiver pausenloser Anstrengung machten sich Betreuer und der Nachwuchs „Luis Trenker“ auf den Heimweg.

Wir bedanken uns bei den mitgefahrenen Eltern, nicht

nur für eine sorgfältige Betreuung, sondern auch für ein vorbildliches Klettern (Norbert Keverpütz) der schwierigsten Routen.

In diesem Jahr werden wir wieder ein Kletterevent anbieten und hoffen, dass es ebenso erfolgreich und mit der Begeisterung angenommen wird wie dieses.

Jugendausschuss

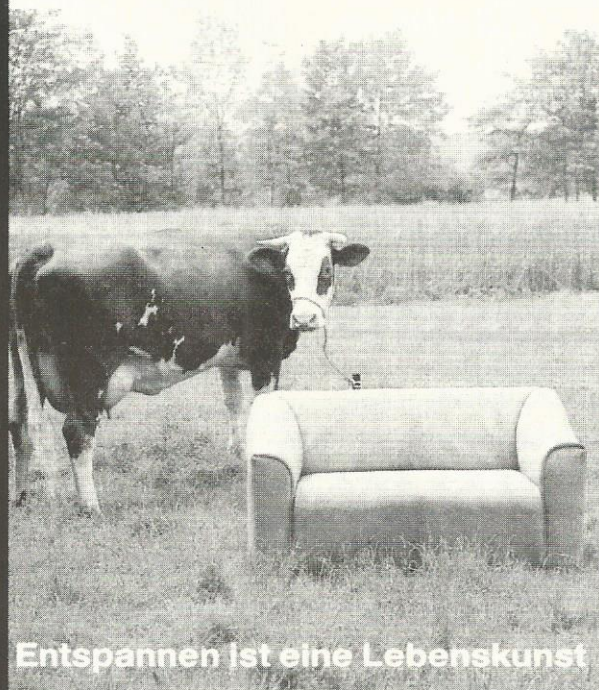


Auf in den Heidepark !

Riesenkrake, Bob-Bahn, Delfinarium, Big Loop und Mountain Rafting sind nur einige der Attraktionen des Heideparks Soltau, den die SSF-Jugend am 16./17. Mai ansteuert. Der Heidepark Soltau ist Norddeutschlands größter Freizeit- und Familienpark, liegt in der Lüneburger Heide und bietet mehr als 40 Fahrradattraktionen, Tiershows und einen kleinen Tierpark.

Freitags starten wir gegen 14:30 Uhr, zurückkehren wollen wir nach einer Übernachtung in einer Jugendherberge am Samstag gegen 22.00 Uhr. Für Mitglieder kostet die Fahrt 35 Euro (Nichtmitglieder 50 Euro). Zu beachten ist, dass Kinder unter 14 Jahren nur in Begleitung mitfahren dürfen und Jugendliche (14 bis 17 Jahre) ohne Begleitung eines Erwachsenen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten benötigen. **Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle ab sofort entgegen.**

Bonn-CITY



GRAFF Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn

Deutsche Kurzbahn-Meisterschaften in Goslar:

Da purzelten die Rekorde in Serie

Trainer Werkhausen sehr zufrieden mit der Leistung seiner Aktiven

Auch in diesem Jahr geht ein besonderer Glückwunsch an **Christiane Vendel** (Jg. 85). Auf der 1.500 m Strecke bestätigte sie ihre Bestzeit (16:46,73 Minuten) und belegte in der offenen Klasse Platz 2, in der Jahrgangswertung bedeutete dies die Goldmedaille. Über 800 m Freistil erreichte sie in 8:55,19 Minuten Platz 6, über 400 m Freistil in 4:16,71 Minuten Platz 10, auf beiden Strecken erfolgte die Wertung in der offenen Klasse.

Lara Heinz (Jg. 81) trat über 50 m, 100 m und 200 m Freistil an. Über 50 m Freistil schwamm sie sich in 0:25,93 Minuten auf Platz 10 und konnte damit den luxemburgischen Rekord einstellen. Über 200 m Freistil schlug sie nach 2:03,57 Minuten an und belegte den zwölften Rang.

Viele persönliche Bestzeiten

Eine persönliche Bestzeit über 50 m Schmetterling in 0:29,44 Minuten schwamm **Tabea Mandt** (Jg. 85). Leider konnte sie sich hier, wie auch über 100 m (1:04,30 Minuten) und 200 m (2:25,02 Minuten) Schmetterling nicht für die Finalläufe qualifizieren.

Auch in den Jahrgangswertungen gab es einige sehr erfreuliche Leistungen. **Corinna Richter** (Jg. 87) belegte über 400 m Lagen in 5:14,12 Minuten den achten Platz, über 200 m Lagen schwamm sie sich in 2:25,82 Minuten auf Platz 4. Auch über 100 m Lagen, die sie zudem in persönlicher Bestzeit von

Die deutschen Kurzbahn-Meisterschaften fanden in diesem Jahr in Goslar statt. Neun Schwimmer der SSF-Bonn konnten sich qualifizieren und vom 29. November bis 1. Dezember einen Wettkampf mit der deutschen Spitze austragen. Den Aktiven möchten wir an dieser Stelle unseren Glückwunsch zur Qualifikation und den in Goslar erzielten Leistungen aussprechen.

1:07,50 Minuten zurücklegte, erreichte sie einen tollen vierten Platz.

Die jüngste Teilnehmerin war **Raffaela Mendel** (Jg. 88). Sie qualifizierte sich auf allen Rückenstrecken und konnte über 50 m Rücken (Platz 8 in 0:31,48 Minuten) und 100 m Rücken (Platz 6 in 1:06,02 Minuten) persönliche Rekorde erzielen. Einen hervorragenden vierten Platz belegte sie über 200 m Rücken in 2:21,01 Minuten.

Angela Baluksian (Jg. '87) trat über 100 m Freistil an und belegte in 0:59,64 Minuten einen guten siebten

Platz. Ebenfalls Platz 7 über 100 m Freistil (0:59,36 Minuten) erreichte **Katharina Mendel** im Jahrgang 86. Über 50 m Schmetterling belegte sie in 0:30,39 Minuten Platz 33, über 100 m Schmetterling in 1:07,49 Minuten Platz 31. Für **Riet Kasperts** (Jg. 86) reichte es über 100 m Schmetterling (1:07,84 Minuten) leider nur für Platz 36, über 50 m Schmetterling konnte sie jedoch in 0:29,96 Minuten einen sehr guten achten Platz belegen.

Der einzige männliche Bonner Teilnehmer war

Stephan Matheka (Jg. 84). Über 100 m Rücken schlug er nach 0:59,08 Minuten an, was Platz 20 bedeutete. Die 50 m Rücken schwamm er in 0:27,63 Minuten, was nicht nur ein persönlicher Rekord war, sondern ihn auch auf Platz 7 brachte.

Superleistungen der Staffeln

Besonders zufrieden war Trainer Uwe Werkhausen mit den Staffeln. Die 4 x 50 m Freistil-Staffel mit **Katharina Mendel, Tabea Mandt, Riet Kasperts und Lara Heinz** erreichte mit Vereinsrekord (1:47,17 Minuten) einen hervorragenden vierten Platz. Startschwimmerin Katharina Mendel schwamm in 0:27,47 Minuten persönlichen Rekord. Sehr gut waren auch die Leistungen von Riet Kasperts (0:26,53 Minuten) und Lara Heinz (0:25,60 Minuten).

Auch die 4 x 50 m Lagen-Staffel mit **Raffaela Mendel, Katharina Mendel, Tabea Mandt und Lara Heinz** schwamm Vereinsrekord (2:01,72 Minuten). Herausragend waren hier Raffaela Mendel als Startschwimmerin (50 m Rücken in persönlicher Bestzeit 0:31,59 Minuten) und Tabea Mandt (50 m Schmetterling in 0:28,98 Minuten).

Insgesamt war Uwe Werkhausen mit den Leistungen seiner Aktiven sehr zufrieden. Allein die Qualifikation und Teilnahme an einer deutschen Meisterschaft ist schon ein besonderer Erfolg.

Birgit Möller

Platz 2 bei der Wahl der „Schwimmerinnen des Jahres“

Mit einer besonderen Auszeichnung begann für Christiane Vendel, Schwimmerin der SSF-Bonn, das neue Jahr: Die 17-Jährige wurde vom Schwimmverband Nordrhein-Westfalen bei der Ermittlung der Schwimmerinnen des Jahres auf den 2. Platz gewählt.

Christiane konnte ihre Stärken über 400 m, 800 m und 1500 m Freistil auch im vergangenen Jahr bestätigen und so musste sie lediglich Antje Buschschulte von der SG Bayer Wuppertal/Uerdingen/Dormagen den Vortritt lassen. Platz 3 belegte Sarah Poewe, die ebenfalls seit kurzem für die SG Bayer W/U/D startet. Zu dieser Auszeichnung möchten wir Christiane recht herzlich gratulieren.

Birgit Möller



Zeigten großen Kampfgeist und gute Leistungen beim Bundesfinale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften:
Die weibliche Jugend C (linkes Bild) und die weibliche Jugend A (rechts)

Mit Kampfgeist und Klasseleistungen

Jugendmannschaften überzeugten beim Finale in Nürnberg

Teilnehmen konnten die weibliche Jugend A (Jg. 85/86), weibliche Jugend C (Jg. 87/88) und weibliche Jugend D (Jg. 91/92), wobei die Qualifikation der D-Mädchen die größte Überraschung war. Mit einer Vorrundenzeit von 24:02,78 Minuten aus dem NRW-Endkampf gingen Carolin Lövy, Denise Möller, Nina Schiffer, Lisa Pohl und Larissa Herboth als Sechstplatzierte an den Start. Mit großem Kampfgeist und fast ausschließlich Bestzeiten kamen die Schwimmerinnen Stück für Stück nach vorne und gewannen schließlich mit einer Gesamtzeit von 23:37,02 Minuten die Bronzemedaille.

Erste Medaille in einem DMS-J-Bundesfinale

Die jüngste Teilnehmerin Lisa Pohl (Jg. 92) zeigte mit 1:32,73 Minuten über 100 m Brust eine tolle Leistung. In der Lagenstaffel schwammen Nina Schiffer (100 m Rücken in 1:14,26 Minuten), Carolin Lövy (100 m Brust in 1:27,82 Minuten), Denise Möller (100

Mit drei Mannschaften nahmen die SSF-Bonn beim Bundesfinale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften (DMS-J) teil, das am 23./24. November in Nürnberg stattfand. Ein großer Erfolg, denn die Konkurrenz bestand hauptsächlich aus Startgemeinschaften.

m Schmetterling in 1:14,70 Minuten) und Larissa Herboth (100 m Freistil in 1:13,59 Minuten) und zeigten hier ihre Bestleistungen. Über den Erfolg freute sich auch Trainer Stefan Koch, denn auch für ihn war es die erste Medaille in einem DMS-J-Bundesfinale.

Die zweite Bronzemedaille gewann die weibliche Jugend A. Die Mannschaft mit Katharina Mendel, Riet Kasperts, Christiane Vendel, Tabea Mandt und Natalie Ngoupayou ging als Zweitplatzierte an den Start, musste aber nach hartem Kampf der SV Wacker Burghausen den Vortritt lassen. In der Gesamtzeit konnte sich die Mannschaft deutlich von 23:02,52 Minuten aus der Vorrunde auf

22:54,19 Minuten verbessern, wobei die Stärken in der Rücken- und Schmetterlingslage lagen.

Bestzeiten schwammen Tabea Mandt (1:09,92 Minuten) und Christiane Vendel (1:06,34 Minuten) über 100 m Rücken, Katharina Mendel (0:59,12 Minuten) und Riet Kasperts (0:59,82 Minuten) über 100 m Freistil. Natalie Ngoupayou schlug über 100 m Brust nach 1:25,87 Minuten an.

Beachtliche Zeiten

Die weibliche Jugend C konnte sich aus der Vorrunde (23:12,81 Minuten) um zwölf Sekunden auf 23:00,10 Minuten steigern und belegte in der Gesamtwertung Platz 5. Raffaela Mendel, Corinna Rich-

ter, Angela Baluksian, Gina Benevenia, Eva Dunkhase, Simone Koch, Katharina Rütz und Anika Wirtz gingen an den Start und zeigten beachtliche Leistungen. Raffaela Mendel konnte in der Lagenstaffel als Startschwimmerin über 100 m Rücken in 1:06,24 Minuten einen neuen persönlichen Rekord erzielen. Angela Baluksian schwamm Bestzeit über 100 m Rücken (1:07,89 Minuten) und Corinna Richter zeigte eine hervorragende Leistung über 100 m Schmetterling (1:05,45 Minuten). Eva Dunkhase schlug über 100 m Brust nach 1:20,86 Minuten an, Gina Benevenia nach 1:13,85 Minuten über 100 m Rücken.

Insgesamt genossen alle Teilnehmer die tolle Atmosphäre und zeigten spannende Wettkämpfe. Zur Siegerehrung ließen sich (wie schon unser Titelbild zeigt) viele Mannschaften lustige Kostümierungen einfallen.

Allen Aktiven möchten wir an dieser Stelle recht herzlich zur Teilnahme gratulieren.

Birgit Möller

Sie trainieren. Wir fahren.



Wir bewegen die Region



Regionalverkehr Köln GmbH

Regionalverkehr Köln GmbH, Theodor-Heuss-Ring 38-40, 50668 Köln
RVK-Service-Hotline: 01804-13 13 13, www.rvk.de

32.600 Meter innerhalb einer Stunde

Breitensportgruppe siegte beim 24-Stunden-Schwimmen

Mit einem hervorragenden ersten Platz kehrten die Aktiven der SSF vom 24-Stunden-Schwimmen in Erfstadt zurück – die nachtschlafende Wettkampfzeit hatte dem Kampfgeist und der Leistungskraft der Schwimmer keinen Abbruch getan.

Mitmachen bei diesem jährlichen Wettkampf des VfB Erfstadt, der am 9. November um 13 Uhr begann, konnten Familien, Gruppen und Einzelschwimmer. Es galt, die längstmögliche Strecke innerhalb einer Stunde zu schwimmen. Im Rahmen des Wettkampfs gab es auch eine Stundenwertung für Gruppen. Zugelassen wa-

ren maximal 20 SchwimmerInnen auf einer 25-Meter-Bahn. Jede Gruppe hatte für sich eine Bahn zur Verfügung.

14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Breitensportgruppe Schwimmen ließen es sich nicht nehmen, bei dieser Schwimmveranstaltung mitzumachen: Sieben Frauen im Alter zwischen 21 und 50 Jahren

und sieben Männer im Alter zwischen 31 und 48 Jahren.

Um 23.00 Uhr trafen wir uns auf dem Parkplatz Sportplatz Nord um nach Erfstadt zu gelangen. In der Schwimmhalle erwartete uns eine angenehme Atmosphäre mit Musikunterhaltung. Und da mit Musik alles besser geht, machte das Schwimmen (zu Schlafenszeiten) noch mehr Spaß.

Start für unsere Gruppe war um 24.00 Uhr. Innerhalb einer Stunde die möglichst längste Strecke zu schwimmen war nicht leicht, zumal es sich um ein 25-Meter-Schwimmbecken handelte und wir uns auf einer

Bahn anfangs etwas behinderten, dies nach ein paar Bahnen jedoch überwunden hatten. Nach einer Stunde stiegen wir geschafft, aber glücklich aus dem Wasser – gespannt, welche Strecke wir hinter uns gebracht hatten. Alle TeilnehmerInnen bekamen eine Urkunde sowie eine Medaille ausgehändigt. Mit dem Ergebnis: Unsere Gruppe hatte in einer Stunde insgesamt 32.600 Meter zurückgelegt. Das Endergebnis erfuhren wir dann einen Tag später: Unsere Schwimmgruppe hat von allen teilnehmenden Gruppen den ersten Platz belegt. *Dorothee Jürgens*

Am 14./15. Dezember 2002 fanden im Bonner Frankenbad die Stadtmeisterschaften „Lange Strecke“ statt. Teilnehmen konnten Aktive der Jahrgänge 91 und älter sowie die Mastersschwimmer. Weiterhin wurde von den Jahrgängen '92 bis '94 der Langstreckeneinstieg absolviert. Die SSF-Bonn waren mit 35 Gold-, 21 Silber- und 16 Bronzemedallien der erfolgreichste Verein, gefolgt vom ISV Bad Godesberg und dem SC Hardtberg. Als Stadtmeister dürfen wir den SSF-Schwimmern Christiane Vendel und Stephan Matheka gratulieren. Sowohl über 400 m Lagen als auch über 800 m bzw. 1500 m Freistil holten sie sich den Titel.

Die SSF-Sieger in den Jahrgangswertungen

400 m Lagen weiblich

Jg. 90: Sandra Hoffmann

Meister auf der „Langen Strecke“

(6:09,01 Minuten)

Jg. 88: Yvonne Koppen

(5:34,60 Minuten)

Jg. 87: Corinna Richter

(5:07,21 Minuten)

Jg. 86: Riet Kasperts

(5:23,46 Minuten)

Jg. 85: Christiane Vendel

(5:01,86 Minuten)

400 m Lagen männlich

Jg. 90: York Klöppel

(5:56,83 Minuten)

Jg. 89: Andreas Schadt

(5:28,94 Minuten)

Jg. 88: Stephan Schlolaut

(5:06,04 Minuten)

Jg. 87: Florian Bauer

(5:01,43 Minuten)

Jg. 86: Oliver Strankmann

(5:06,62 Minuten)

Jg. 84: Stephan Matheka

(4:49,10 Minuten)

AK 40: Frank Schulze

(5:51,09 Minuten)

800 m Freistil weiblich

Jg. 90: Sandra Hoffmann

(10:54,23 Minuten)

Jg. 89: Sepideh Mahrokh

(10:06,56 Minuten)

Jg. 88: Yvonne Koppen

(9:49,93 Minuten)

Jg. 87: Corinna Richter

(9:28,81 Minuten)

Jg. 86: Katharina Mendel

(9:51,62 Minuten)

Jg. 85: Christiane Vendel

(9:10,82 Minuten)

800 m Freistil männlich

AK 40: Frank Schulze

(11:13,29 Minuten)

400 m Freistil männlich

AK 45: Jürgen Arck

(5:20,67 Minuten)

1.500 m Freistil männlich

Jg. 91: Max Widera

(20:46,18 Minuten)

Jg. 90: Marc Wegrzyk

(18:56,43 Minuten)

Jg. 88: Stephan Schlolaut

(17:24,14 Minuten)

Jg. 87: Florian Bauer

(17:13,04 Minuten)

Jg. 84: Stephan Matheka

(16:55,34 Minuten)

AK 40: Norbert Bülter

(24:32,09 Minuten)

AK 45: Klaus Klöfer

(23:26,65 Minuten)

Einstieg in die Langstrecke

200 m Freistil männlich

Steffen Ruttscheid

(3:52,30 Minuten)

300 m Freistil männlich

Niklas Mäusbacher

(4:12,84 Minuten)

400 m Freistil männlich

Jeremin Cejvanovic

(5:48,24 Minuten)

300 m Freistil weiblich

Julia Schäfer

(5:03,73 Minuten)

Birgit Möller

Zum Jubiläumsfest nach Dilbeekse

Bonner waren auf Einladung des Schwimmvereins in Belgien

Mit einem Bus sind wir (etwa 20 aktive Schwimmer und Schwimmerinnen der SSF samt Trainer und Betreuerin) Anfang November in einen Vorort von Brüssel gefahren. Wir wurden von dem Verein „Dilbeekse-Zwemvereniging“ eingeladen, dessen 25-jähriges Bestehen zu feiern. Der belgische Verein übernahm die gesamten Kosten. Wir wurden in einer Jugendherberge untergebracht, die früher ein Internat gewesen war und entsprechend geräumige und gemütliche Zimmer hatte.

Natürlich war nicht nur Feiern sondern auch Schwimmen angesagt – ein Wettkampf, von dem wir neben

Geschenken auch eine Reihe von Plätzen auf dem Treppchen mit nach Hause brachten. Wir gewannen viele tolle Medaillen, Handtücher und Dosen Isodrinks („Six-packs“). Mittags gab es einen Einmarsch der Vereine, bei dem auch das regionale Fernsehen anwesend war.

In unserer Jugendherberge fand auch die Jubiläumsfeier statt, bei der auch die anderen Vereine anwesend waren. Das Essen schmeckte köstlich! Leider musste Stefan Koch wegen eines Krankheitsfalls in der Jugendherberge bleiben. Eine kleine Dankesrede hielt Florian Bauer, der von Eva Dunkhase auf die Bühne begleitet wurde. Ansch-



Erfolgreiche Schwimmer in Belgien

ließend gab es im Nebenraum noch eine Disco. Wir waren erst um 0:30 Uhr wieder in unseren Zimmern. Um 1:30 Uhr war dann Ruhe, doch um 7:30 Uhr mussten wir wieder

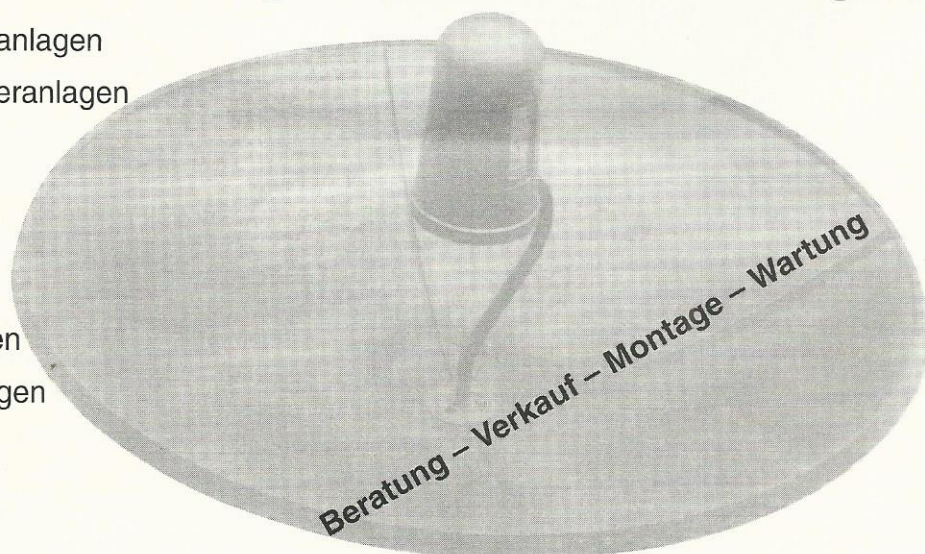
aufstehen, um rechtzeitig nach Hause zu kommen. Ich persönlich fand diesen Ausflug sehr gelungen.

York-Peter Klöppel

Elektro Ehlen

Satellitenanlagen von Standard bis High-End

Einteilnehmeranlagen
Mehrteilnehmeranlagen
Drehanlagen
Kopfstationen
Großspiegel
bis 13 Meter
Kabelfernsehen
Antennenanlagen



Sowie Planung und Ausführung sämtlicher Elektroinstallations- und Industrieanlagen

Carl-Troll-Str. 63 · 53115 Bonn · Tel.: 02 28 / 22 39 78 · Fax: 02 28 / 21 21 93

Erneut Hochwasser bei den Kanuten

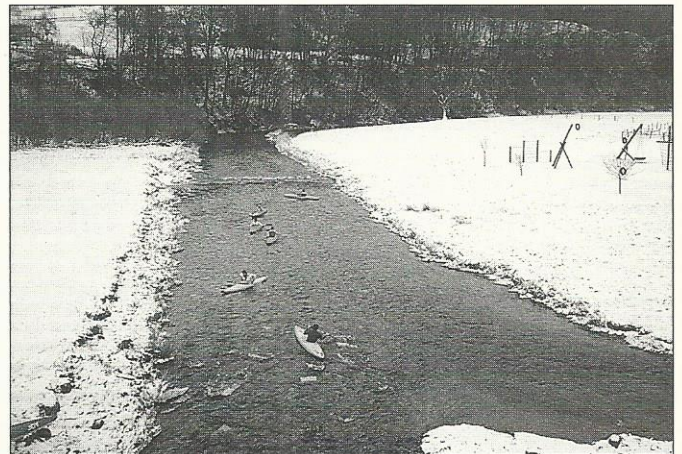
Mit nicht nur einem, sondern gleich mit zwei blauen Augen sind die Kanuten an der Hochwasserwelle Anfang Januar vorbeigekommen: Drei Zentimeter unter dem Eingang des Bootshauses kam der Hochwasserpegel des Rheins auf Grund einer Kältewelle zum Stillstand, lediglich einige Grundwasserflecken waren in den Bootshallen zu sehen.

Natürlich waren Boote, Tische, Stühle und Türen schon hochgelegt und Sandsäcke gestapelt, aber das Wichtigste war, dass auf die unangenehmen Schlambeseitigungsarbeiten in den Bootshallen, Umkleiden und Duschen verzichtet werden konnte. Allerdings ist der Winter noch

nicht vorbei, die Frühjahrs-Schneeschnelze steht noch aus, so dass weitere hohe Rheinwasserstände nicht ausgeschlossen werden können. Allen Beteiligten an den umfassenden Arbeiten zur Sicherung des Bootshauses und der Gerätschaften gilt ein besonderer Dank!

Bezirkspokal bleibt im SSF-Bootshaus

Der Rückblick auf das abgelaufene Jahr zeigt für die SSF-Kanuten wieder einmal ein erfolgreiches Bild, erneut konnte der Bezirkspokal gewonnen werden. Die Ergebnisübersicht zeigt folgendes Bild: Sieger wurden die Bonner Kanuten mit 1.113 Punkten, Zweiter Grün-Gelb Köln mit 475 Punkten. Auf dem 3. Platz landete der KC Zugvogel Köln (464 Punkte), Vierter wurde der KK Köln-Mülheim (316 Punkte). Platz 5



Auch in diesem Winter zog es die Winterfahrradgruppe der Kanuten wieder in schneebedeckte Flusslandschaften – wie hier auf die obere Sieg

ging an den TV Rosbach (139 Punkte).

Die Kältewellen Anfang Dezember und Anfang Januar brachten die kanusportlichen Außenaktivitäten zeitweise zum Stillstand. So wurde Mitte Januar die immer wieder beeindruckende Lieser in der Eifel vom Flussufer des Lieserpfades aus erkundet, für die Mitläufer auf den 17 km wieder einmal ein besonderes Erlebnis im frostigen Schnee-Weiß der Eifel.

Die ersten Termine der neuen Sportsaison bleiben

wie folgt festzuhalten:

2. Februar: Bez.-Wanderung obere Kyll

16. Februar: Bez.-Wanderung Urft-Talsperre

22. Februar: Sicherheitsseminar Rhein beim PSV Bonn

23. Februar: 1. Bez.-Fahrt der Ahr

15. März: Öko- und Umweltseminar in Bergheim/Erft

30. März: 2. Bez.-Fahrt Wied

6. April: 3. Bez.-Fahrt obere Sieg, Treffen: 8.15 Uhr Bootshaus (wegen Bonn-Marathon!)

Hubert Schrick, Abt.-Leiter

Technikerpokale für die Judoka



Bei dem Bezirksoffenen Stefanie Wendel-Gedächtnis-Turnier in Aachen erkämpften sich die Judo-Amazonen in den Altersklassen U13 und U15 nicht nur zweimal Gold, zweimal Silber und einmal Bronze, sondern sie erhielten in diesen Altersklassen auch den jeweiligen Technikerpokal. (U13: Frauke Kuczniarz (-40 kg), 1. Platz/Technikerpokal sowie Jenny Jednat 2. Platz und Mirjam Benatia (-57 kg) 3. Platz / U15: Helga Holst (-63 kg) 1. Platz/Technikerpokal und Julia Kriegsmann 2. Platz)

Einladung zur Abteilungsversammlung der Judo-Abteilung

am 02.04.2003 um 18.00 Uhr im Mosaik, Kölnstr. 250, Sportpark Nord

Tagesordnung

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

Anträge und Erweiterungswünsche zur Tagesordnung bitte bis spätestens 19.03.2003 schriftlich bei der Abteilungsleitung (Jörg Buder, Spitzwegstr. 1, 53332 Bornheim) einreichen.

Riesenpokal für Bonner Judoka

Fulminant starteten die Judoka ins neue Jahr: Beim 2. Siegler Pokalturnier am 11. Januar starteten 16 KämpferInnen in den Altersklassen U11, U13 und U15. Mit elf ersten Siegen, vier zweiten und einem dritten Platz erkämpften sich die Nachwuchsjudoka den größten Pokal für die erfolgreichste Mannschaft.



Erfolg in Backnang

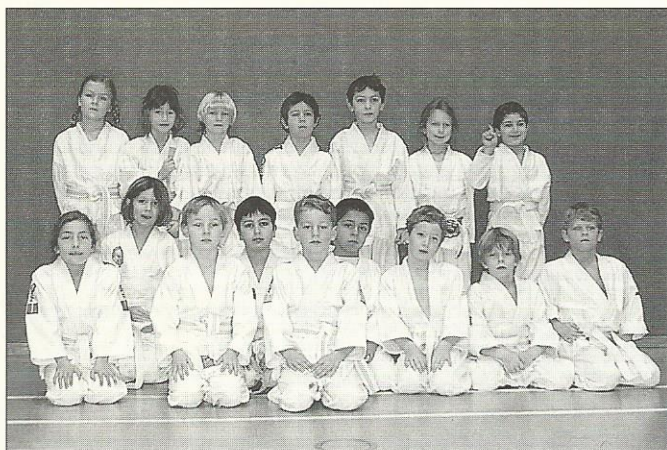
Erfolgreich war auch Saskia Müller, die bei einem bundesoffenen Turnier in Backnang an den Start ging. In der Gewichtsklasse bis 70 Kilogramm erreichte sie einen dritten Platz.

Souveräne Finalisten in Duisburg

Zufrieden mit der Ausbeute beim landesoffenen Judo-Turnier

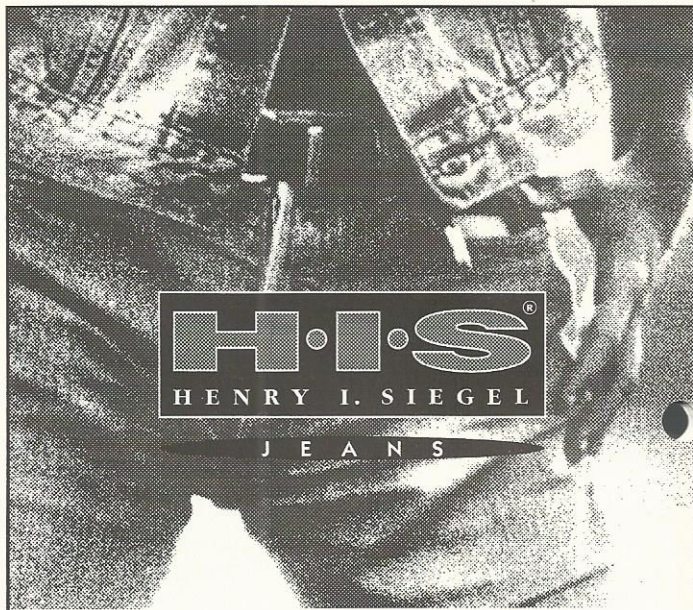
Sehr zufrieden sind die Judoka mit der Ausbeute beim landesoffenen Turnier in Duisburg. In der Altersklasse U16 startete am 30. November Volker Kucznierz in der Gewichtsklasse -55 kg, konnte sich, nachdem er seinen Auftaktkampf verloren hatte, durch die Trostrunde kämpfen und erreichte nach vier Siegen

den 3. Platz. Einen Tag später starteten die Judo-Amazonen in der Altersklasse U14. Helga Holst holte sich souverän nach drei Siegen die Goldmedaille in der Gewichtsklasse -63 kg. Ebenso dominant erkämpfte sich Frauke Kucznierz -40 kg den 1. Platz und verwies ihre Mannschaftskameradin Jenny Jednat auf Platz 2.



Zehn neue StadtmeisterInnen

Bei den diesjährigen kreisoffenen Stadtmeisterschaften der Stadt Bonn belegten die Judoka insgesamt 35 Platzierungen, die sich wie folgt aufteilten: 10 x Gold, 8 x Silber und 17 x Bronze. Damit waren wir, wie schon im letzten Jahr, zweitbesten Verein nach dem größten NRW-Verein, dem Beueler JC.



Mode für die ganze Familie

53111 BONN
Sternstraße 22
Telefon: (02 28) 65 70 62

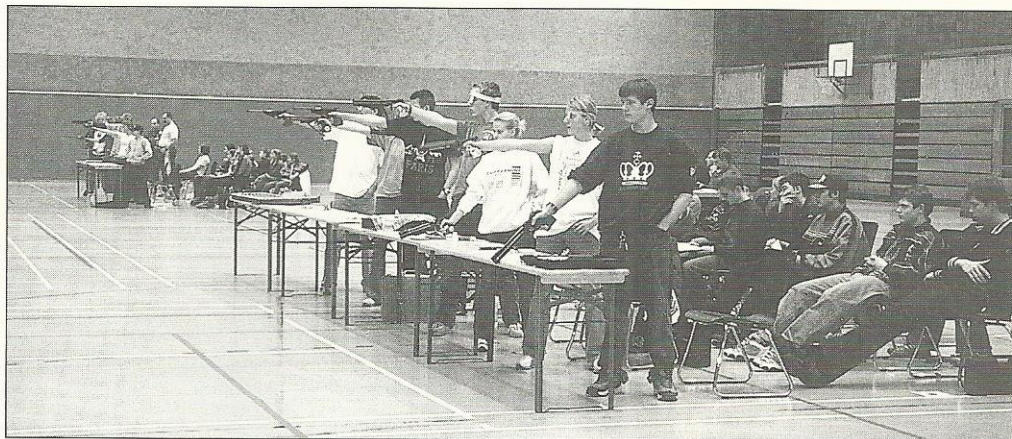
TIME TO CHANGE

Begegnung beim Beethoven-Cup 2002

Moderne Fünfkämpfer ließen alte Tradition wieder aufleben

Nach längerer Pause ließ die Abteilung für Modernen Fünfkampf der Schwimm- und Sportfreunde Bonn eine alte Tradition wieder aufleben: Am Wochenende 23./24. November veranstaltete sie den Beethoven-Cup als Mannschaftswettbewerb im Nachwuchsbereich.

Die Bonner konnten jugendliche Gäste aus Potsdam, Warendorf und Neuss begrüßen. Insgesamt waren zwölf Mannschaften am Start,



Konzentration beim Schießen in der großen Sporthalle.

die einen Vierkampf austrugen, bestehend aus Schießen, Laufen, Schwimmen und Fechten. Gewertet wurde in zwei Altersklassen: Jugend A / B (15 bis 18 Jahre) und Jugend C + Mini II (11 bis 14 Jahre). In der Jugend A / B siegte die 1. Mann-

schaft der SSF Bonn vor Potsdam und Warendorf. In der Wertungsklasse Jugend C + Mini hatten die Neusser vor Warendorf und Bonn I die Nase vorn. Auch der gesellige Teil kam nicht zu kurz. Am Samstagabend gab es eine ge-

meinsame Feier für die Jugendlichen, wo Kontakte geknüpft und Freundschaften geschlossen wurden. Bei der Abreise am Sonntagmittag waren sich alle einig: im nächsten Jahr treffen wir uns wieder in Bonn.

COCA-COLA BONN
PETER BÜRFENT GmbH & Co.

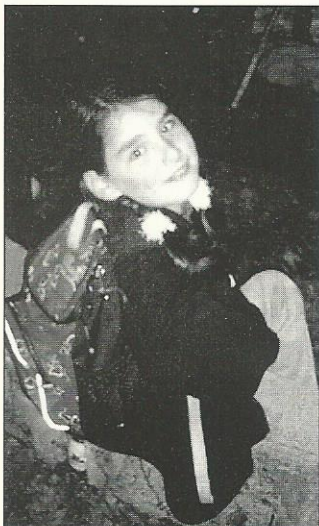
Life tastes good.

Neues aus der Bo-Jutsu-Abteilung

Im Zuge der geplanten Erweiterung des Trainingsprogrammes für unsere Jiu-Jitsu-Kindergruppen fand im vergangenen Jahr ein (speziell auf Kinder zugeschnittenes) Survival-Wochenende seine Premiere.

Das Septemberwetter zeigte sich noch einmal von seiner besten Seite, während unser sechsköpfiges Grüppchen im Teutoburger Wald zusammen mit zahlreichen Kindergruppen anderer Budo-Clubs seine Zelte aufbaute und, in verschiedenen Altersgruppen aufgeteilt, gespannt den Ausführungen der Nahkampf-Lehrer über das Überleben in der freien Natur folgten.

Neben der Theorie über Orientierungsmöglichkeiten nebst Karte und Kompass kam hierbei selbstverständlich auch die Praxis nicht zu kurz: Vom Wichtigsten in einer Überlebenssituation,



„Survival-Etappensiegerin“ Yasmin



Prüfungsthema: Hüttenbau

nämlich Methoden der Wassergewinnung und -aufbereitung, ging es weiter über das Knüpfen verschiedener Schifferknoten bis hin zum Bau von Hütten aus Ästen und Zweigen (wobei es sehr auf Teamarbeit ankommt!). Dem wiederum folgte eine Zusammenstellung verschiedener Feuerstellen-Typen und natürlich deren Einweihung durch das gemeinsame Grillen von Würstchen aus dem mitgebrachten elterlichen „Survival-Kit“.

So gestärkt konnten sich die Mutigsten bei der anschließenden Nachtwanderung beweisen, indem sie sich jeweils einige hundert Meter weit – ohne Taschen-

lampe und ganz alleine – durch den stockdunklen Wald von einer Gruppe zur anderen vortasteten durften!

Nach einer Runde Schlaf im eigenen Zelt bzw. in einer der selbstgebauten Hütten ging es am nächsten Tag an die Frühgymnastik, diesmal einmal anders: nämlich in Form von Selbstverteidigungstechniken und Zweikämpfen mit riesigen Styroporschwertern.

Zum Abschluss des Lehrgangs wurde das gesamte Erlernete noch einmal spielerisch verfestigt und im Rahmen einer „Survival-Rallye“ abgefragt, wobei

unsere Jiu-Jitsuka Yasmin sogar den zweiten Platz ihrer Altersgruppe belegte! – Glückwunsch aber auch an Heike aus unserer Bo-Jutsu-Gruppe, die im Rahmen dieses Lehrganges ihre 25-Stunden-Nahkampfprüfung abgelegt und mit Auszeichnung bestanden hat! Die Begeisterung der kleinen Teilnehmer ermutigt uns, auch in diesem Jahr wieder ein solches Wochenende durchzuführen. Die leider nur begrenzten Teilnehmerplätze dürften sicherlich auch diesmal wieder voll ausgebucht sein!

Info unter:

Telefon: 0228 / 22 27 72

Mail: bo-jutsu@web.de

Abschlusstabelle der Jugendteams der SSF Fortuna

Weibliche A-Jugend

- 1 VFI Gemünd
- 2 SSF Fortuna Bonn
- 3 SV Rot-Weiß Röttgen
- 4 Meckenheimer TuS
- 5 VC Euskirchen
- 6 Brühler TV
- 7 Hennefer TV
- 8 TuS Mondorf

Weibliche B-Jugend

- 1 Bayer Leverkusen
- 2 SSF Fortuna Bonn
- 3 Bayer Leverkusen II
- 4 VTHC Frechen
- 5 Alemannia Aachen
- 6 SG Aachen
- 7 SVS Merksteint
- 8 Weidener SF

Weibliche C-Jugend

- 1 Stolberger TG
- 2 Bayer Leverkusen
- 3 SSF Fortuna Bonn
- 4 Bayer Dormagen
- 5 VC SFG Olpe
- 6 DJK Wiking Köln
- 7 TuS Mondorf

Weibliche D-Jugend

- 1 Bayer Leverkusen
- 2 SSF Fortuna Bonn
- 3 Bayer Wuppertal
- 4 VTHC Frechen
- 5 SV Rot-Weiß Röttgen
- 6 Osterather TV
- 7 Bayer Dormagen

Weibliche E-Jugend

- 1 Bayer Leverkusen
- 2 Erkelenzer VV
- 3 SSF Fortuna Bonn
- 4 Bayer Leverkusen II
- 5 Mönchengladbacher TV
- 6 Bayer Dormagen
- 7 Osterather TV

Männliche A-Jugend

- 1 SSF Fortuna Bonn
- 2 SG Röttgen/Menden
- 3 GSV Langenfeld
- 4 TV Roetgen
- 5 SG Gangelt/Heinsberg
- 6 SG Marmagen-Nettersheim
- 7 Oberaußemer W

Männliche B-Jugend

- 1 TV Stotzheim
- 2 SG Röttgen / Menden / Dorath
- 3 Bayer Leverkusen
- 4 SG Aachen
- 5 Brühler TV
- 6 SSF Fortuna Bonn
- 7 DJK Neubrück
- 8 DJK Wiking Köln

Männliche C-Jugend

- 1 SG Stotzheim/Gemünd
- 2 TuS Buisdorf
- 3 Dürener TV
- 4 SSF Fortuna Bonn
- 5 SV Rot-Weiß Röttgen
- 6 SG Marmagen-Nettersheim
- 7 Meckenheimer TuS
- 8 SV Vorgebirge
- 9 VTHC Frechen

Männliche D-Jugend

- 1 SSF Fortuna Bonn
- 2 Osterather TV
- 3 Rumelner TV
- 4 Bayer Wuppertal
- 5 SG Alfter / Röttgen
- 6 Bayer Leverkusen
- 7 TV Geldern

Männliche E-Jugend

- 1 SSF Fortuna Bonn
- 2 Dürener TV
- 3 SG Aachen
- 4 SV Rot-Weiß Röttgen
- 5 RSV Arloff-Kispénich
- 6 SG Aachen II
- 7 Dürener TV II
- 8 DJK Neubrück

**DRUCKEREI
RAABE**

OFFSETDRUCK · FOTOSATZ

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

mail@druckerei-raabe.de
www.druckerei-raabe.de

Termine der Rückrunde der Regionalliga-Mannschaft

- | | | |
|----------|-------|---------------------------------------|
| 09.02.03 | 16:00 | TSV Bayer Dormagen – SSF Fortuna Bonn |
| 15.02.03 | 19:30 | SSF Fortuna Bonn – TG RE Schwelm |
| 22.02.03 | 19:30 | TV Hörde – SSF Fortuna Bonn |
| 01.03.03 | 19:30 | SSF Fortuna Bonn – TuS Schladeren |
| 08.03.03 | 19:00 | TV Mesum – SSF Fortuna Bonn |
| 15.03.03 | 19:30 | SSF Fortuna Bonn – TVK Wattenscheid |
| 22.03.03 | 16:00 | Dürener TV II – SSF Fortuna Bonn |
| 29.03.03 | 19:30 | SSF Fortuna Bonn – VC Bottrop 90 II |
| 05.04.03 | 19:30 | SSF Fortuna Bonn – Moerser SC II |

Wir tanzen das Frühjahr herbei

Tanzabteilung der SSF lädt ein – Schnupperstunden möglich

Die Tanzabteilung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn lädt alle, die gerne mal wieder in netter Gesellschaft das Tanzbein schwingen möchten, in ihre Standard- und Latein-Hobbytanzgruppen ein!

Das Angebot richtet sich an Leute, die schon einmal getanzt haben und ihr Repertoire gerne wieder aktivieren würden, an Tänzer mit schon etwas mehr Erfahrung, die ihr harmonisches Zusammentan-

zen verbessern wollen, und an alle mit Grundkenntnissen (etwa im Umfang von zwei Kursen), die sich für regelmäßiges Tanzen im Rahmen eines Vereins interessieren.

Unter der Anleitung von Maren Hövel wollen wir uns mit den Tänzen Walzer, Foxtrott beziehungsweise Quickstep, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Samba, Cha-cha, Jive und Disco-Fox beschäftigen, später auch mit Slowfox und Paso Doble. Auch Argentinischer Tango kann bei Interesse der Teilnehmer auf dem Programm stehen.

Außerdem geht es um grundlegende Aspekte des gemeinsamen Tanzens, zum

Beispiel das Entdecken des eigenen Körpers in der tänzerischen Bewegung, Führen als Kommunikation ohne Worte und die Charakteristik der verschiedenen Tänze.

An dieser Gruppe teilnehmen können SSF-Mitglieder zum vierteljährlichen Abteilungsbeitrag von 30,70 €. Sie findet statt mittwochs von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Gaststätte „Canal Grande“, Rheinaustraße 269, Bonn-Beuel.

Die erste Einheit kann als Schnupperstunden genutzt werden, ab der zweiten Einheit ist eine Teilnahme nur bei Mitgliedschaft in der Tanzsportabteilung der SSF mög-

lich. Wir bitten um (möglichst paarweise) Anmeldung bei Maren Hövel (Telefon 0228/47 96 96 8) die auch für weitere Informationen zur Verfügung steht.

An dieser Stelle sei auch noch einmal auf die anderen Tanzangebote des Vereins verwiesen: Informationen zur Hobbytanzgruppe am Montag (20.30-22.00 Uhr) erteilt Peter Kunze-Schurz (0228 / 26 53 00) und zur Standard-Turniergruppe am Montag (19.00-20.30 Uhr) Carola Reuschenbach-Kreutz (0171/ 68 17 751). Ein Einstieg in alle Gruppen ist nach Absprache mit den Trainern jederzeit möglich.

Das Deutsche Sport-Abzeichen.



Wer sportlich aktiv ist und mit einer dynamischen Lebenseinstellung seine Ziele erreicht, sucht für seine Mobilität ein Automobil mit sportlicher Eleganz. Zum Beispiel so individuell wie der BMW 3er. Wie wär's mit einer Proberunde? Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei.

BMW Niederlassung Bonn
Vorgebirgsstraße 95
53119 Bonn
Tel: (02 28) 607-0

Filiale Bad Godesberg
Südstraße 120
53175 Bonn
Tel: (02 28) 95119-0



Freude am Fahren

Neu im Offenen Bewegungstreff:

Auf der „Reise durch den Körper“

Mischung aus Bewegung und Entspannung für Jedermann

Im Alltag der heutigen Zeit stehen meistens Bewegungsmangel und Stress im Vordergrund. Zum Ausgleich ist es daher wichtig, dass in der Freizeit die Fitness sowohl durch eine gezielte Bewegung des Körpers, als auch durch bewusste Entspannungsübungen wieder hergestellt wird.

Daher bieten die Schwimm- und Sportfreunde Bonn jetzt als neues Angebot in ihrem „Offenen Bewegungstreff“ unter dem Motto „Reise durch den Körper“ eine Übungsstunde, in der beides – Bewegung und Entspannung – optimal miteinander kombiniert wird.

Jede Übungsstunde beginnt mit spielerischen Aufwärmübungen. Im Hauptteil werden dann neben Kräftigungs- und Dehnübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur Mobilitätsübungen erlernt, die die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern, be-

ziehungsweise erhalten sollen.

Die Stunde klingt mit verschiedenen Entspannungsübungen aus, zum Beispiel Progressiver Muskelrelaxation, Igelballmassage, bewusst erlernten Atemtechniken, Übungen aus dem Bereich des Autogenen Trainings und ähnlichem.

Untermalt werden die Übungen von ruhiger Musik, als Medien werden Therabänder, Igelbälle, Kirschkerne u.a. eingesetzt.

Nähere Informationen sind

bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn erhältlich, ansonsten bleibt nur Eines: Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen, hingehen und mitmachen!

**Donnerstags
18.00 – 19.15 Uhr**

**Gymnastikhalle der
Theodor-Litt-Schule
(Eduard Otto Str. 9,
53129 Kessenich)**

**Übungsleiterin:
Reinhild Ruhnau**

Neue Basketball-Kurse für Kinder und Jugendliche

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn bieten wieder zwei Basketballkurse an:

**Kurs 1: für 10 – 12-Jährige,
freitags, 15.00 – 16.00 Uhr,**

**Kurs 2: für 13 – 15-Jährige,
freitags, 16.00 – 17.00 Uhr**

Ort: Robert-Wetzlar-Schule,

Beginn: 14.03.03

Kursdauer: 10 Stunden

Kosten: 25 € für Nichtmitglieder, 5 € für Mitglieder

In den Kursen liegt der Schwerpunkt darin, einerseits Spaß am Basketball zu haben, andererseits die Grundtechniken dieses schnellen, athletischen Spiels zu erlernen.

Anmeldungen bei der SSF-Geschäftsstelle

Sleeping Art

SCHLAFSYSTEME

WASSERBETTEN • MATRATZEN • LUFTBETTEN

SCHLAFEN SIE GUT ?



Öffnungszeiten:
Montag - Freitag
von 10.00 - 13.00 Uhr
und 15.00 - 18.30 Uhr
Samstag 10-14 Uhr

- Kompetente Beratung
- Ausführliche Planung
- Qualitätsgarantie
- Orthopädische Modelle
- Finanzierungen
- Rückgaberecht

Werner Bungert - Obnierstr. 10
Nähe Verteilerkreis - 53119 Bonn
Tel. (0228) 68 65 56 - Fax (0228) 68 97 833
www.sleeping-art.de - info@sleeping-art.de

SWISSFLEX®



SSF-Kursangebote

Anmeldung und Beratung auf der SSF-Geschäftsstelle, Tel. 02 28/67 68 68



Offener Bewegungstreff

Egal, ob Sie nur mal schnuppern oder regelmäßig Sport treiben wollen, ob Sie sich für eine Gruppe entscheiden oder jedes Mal etwas anderes machen möchten: Beim „Offenen Bewegungstreff“ ist alles möglich. Einfach in der Geschäftsstelle oder im Krafraum eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Die Gruppen des offenen Bewegungstreffs werden, mit Ausnahme der Schulferien, fortlaufend angeboten. Kartenverkauf in der Geschäftsstelle und im Krafraum.

Kosten: Einzelkarte: 5,- €/4,- € für Teilnehmer bis 59 Jahre/ab 60 Jahre
Zehnerkarte: 45,- €/30,- € für Nichtmitglieder bis 59 Jahre/ab 60 Jahre
10,- € für Mitglieder

Jahreskarten für Mitglieder (Passbild erforderlich):

50,- € für den gesamten Bewegungstreff für Mitgl. bis 59 J.
40,- € für den gesamten Bewegungstreff für Mitgl. ab 60 J.
18,- € für ein Angebot des Bewegungstreffs für Mitgl. bis 59 J.
15,- € für ein Angebot des Bewegungstreffs für Mitgl. ab 60 J.

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

Wirbelsäulengymnastik

Montag	9.30 – 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Montag	10.45 – 12.00	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Montag	18.30 – 19.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Dienstag	17.00 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Dienstag	18.15 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	17.15 – 18.30	Wirbelsäulengymnastik	KBA
Freitag	9.30 – 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord

Ganzheitliche gesunde Fitness/gezielte Gymnastik

Montag	17.15 – 18.45	Gesundes Fitnesstraining	Sportpark Nord
Dienstag	19.30 – 21.00	Gesundes Fitnesstraining	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	11.00 – 12.00	Walking	Sportpark Nord
Mittwoch	19.00 – 20.00	Gesundes Fitnesstraining	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 – 21.30	Gesundes Fitnesstraining	Sportpark Nord
Donnerstag	20.00 – 21.30	Gesundes Fitnesstraining	KBA

Wasserbezogene Gesundheitsangebote

Mittwoch	19.15 – 20.00	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 – 20.45	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	12.15 – 13.00	Aquajogging	Sportpark Nord
Donnerstag	9.15 – 10.00	Aquajogging	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 – 10.45	Aquajogging	Sportpark Nord
Freitag	11.00 – 11.45	Aquajogging	Sportpark Nord
Freitag	11.45 – 12.30	Aquajogging	Sportpark Nord

Aktions- und Bewegungsprogramm

Mittwoch	9.30 – 10.45	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 – 11.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Dienstag	9.00 – 10.00	Eltern-Kind-Turnen 1,5 – 3 Jahre	Sportpark Nord
Dienstag	10.00 – 11.00	Eltern-Kind-Turnen 1,5 – 3 Jahre	Sportpark Nord
Donnerstag	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 7 – 9 Jahre	Sportpark Nord
Donnerstag	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 4 – 6 Jahre	Sportpark Nord
Donnerstag	17.00 – 18.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 1,5 – 3 Jahre	Sportpark Nord
Freitag	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 5 – 6 Jahre	Sportpark Nord
Freitag	17.00 – 18.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 3 – 4 Jahre	Sportpark Nord
Freitag	17.00 – 18.00	„Spiel, Spaß und Bewegung“ 7 – 10 Jahre	Robert-Wetzlar Schule
Montag	19.00 – 20.00	Aerobic	Sportpark Nord
Donnerstag	17.30 – 19.00	Aerobic	Sportpark Nord
Freitag	18.30 – 20.00	Schon-Aerobic	Sportpark Nord
Montag	20.00 – 21.30	Body Styling	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 – 22.00	Frauenfitness	G.-Kinkel-Realschule
Donnerstag	18.00 – 19.15	„Reise durch den Körper“	Theodor-Litt-Schule
Dienstag	18.00 – 19.00	Laufen für Anfänger	Sportpark Nord
Dienstag	19.00 – 20.00	Laufen für Fortgeschrittene und Könnler	Sportpark Nord
Dienstag	18.00 – 19.30	Sportabzeichengruppe/Sommer (kostenlos)	Spk. Nord / Sportplatz
Freitag	18.30 – 20.00	Volleyball für Anfänger	Sportpark Nord

Weitere Kursangebote

Thai-Bo

Treffpunkt: Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Anmeldung erforderlich
10,- € für SSF-Mitglieder, 45,- € für Nichtmitglieder
Anfängerkurs: donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Badmintonkurse für Erwachsene

Sportpark Nord; Kursdauer 10 Übungsstunden; Kurs für Fortgeschrittene nur für Mitglieder, Anmeldung erforderlich, 10,- € für SSF-Mitglieder, 45,- € für Nichtmitglieder
Anfänger freitags, 20.00 – 20.45 Uhr
Fortgeschrittene freitags, 20.45 – 21.30 Uhr

Badmintonkurse für Jugendliche

Jugendliche, die den Anfängerkurs absolviert haben, können in den laufenden Spielbetrieb einsteigen, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Sportpark Nord, Anmeldung erforderlich.
25,- € für Nichtmitglieder, 5,- € für Mitglieder
Anfängerkurse donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr
Anfängerkurse donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr

Basketball für Kinder und Jugendliche

Robert-Wetzlar-Schule; Kursdauer: 10 Übungsstunden; Kosten: 5,- € für Mitglieder, 25,- € für Nichtmitglieder, Anmeldung erforderlich.
Kurs 1: Anfänger (10 – 12jährige), freitags, 15.00 – 16.00 Uhr
Kurs 2: Anfänger (13 – 15jährige), freitags, 16.00 – 17.00 Uhr

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

Sportpark Nord, Einstieg jederzeit möglich. Für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos. Für Nichtmitglieder und Mitglieder anderer Abteilungen: Zehnerkarte 45,- €
Skigymnastik mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr
Dyn. Fitnesstraining mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Kung Fu

Kursbeginn, Veranstaltungsort, Gebühren und weitere Informationen bei
Sabine Haller-Schretzmann, Tel. 0228/36 24 67
Anfängerkurs für 8 – 11 jährige montags, 16.30 – 17.15 Uhr
Anfängerkurs für 6 – 8 jährige montags, 17.15 – 18.00 Uhr
Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene montags, 18.00 – 19.15 Uhr

Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle oder bei den Ansprechpartnern der Schwimmabteilung

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

Erwachsenenschwimmkurse: Sportpark Nord, Kursdauer: 14 Übungsstunden, Anmeldung erforderlich
45,- € für Mitglieder, 95,- € für Nichtmitglieder
Aquajogging/Aquapower: Sportpark Nord, Kursdauer 10 Übungsstunden, Anmeldung erforderlich
25,- € für Mitglieder, 50,- € für Nichtmitglieder

Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brustschwimmens)	dienstags, 19.00 – 19.45 Uhr
Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brust- und Rückenschwimmens)	freitags, 18.15 – 19.00 Uhr
Schwimmkurs für Fortgeschrittene: (Erlernen des Kraulschwimmens)	freitags, 19.15 – 20.00 Uhr
Aquajogging:	donnerstags, 19.45 – 20.30 Uhr
Aquapower: (Aquajogging mit leistungsmäßigem Anspruch für Geübte)	donnerstags, 19.00 – 19.45 Uhr
Aquapower: (im Lehrbecken)	dienstags, 19.45 – 20.30 Uhr



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Das Sportangebot des Vereins



Clubeigene Schwimmhalle im Sportpark Nord,
Kölstr. 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 Clubmitglieder 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.
	14.00 - 21.30 -	6.30 - 21.30	6.30 - 21.30	6.30 - 21.30	6.30 - 21.30	8.00 - 14.45	8.00 - 14.45

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen: Neujahrstag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag

An den übrigen Feiertagen bitte Aushang im Bad beachten



Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse / Leistungssport- und Breiten-sportgruppen
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad
Leistungssport: Jürgen Mäusbacher, 0228 / 44 40 36
Meistersport: Margret Hanke, 0228 / 62 28 99
Breitensport: Jürgen Mäusbacher, 0228 / 44 40 36
Erw.-kurse: Elke Mäusbacher, 0228 / 44 40 36
Kurse für Kinder: Kurstelefon 0228 / 68 99 580



Wasserball

Angebot: Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätten: Sportpark Nord
Auskünfte: Rupert Mayershofer, 0228/64 44 37



Tauchen

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstaugänge im Freigewässer nach Absprache.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Frank Engelen, 0228/47 98 887
Abteilungsbeitrag: 25, 60 € pro Jahr



Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen.
Trainingsstätten: Sportpark Nord (Schwimmhalle)
Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
Auskünfte: Hubert Schrick, 0228/77 34 24 (d)
Walter Düren, 0228/36 38 90
Wolfgang Mühlhaus, 022 41/20 42 82
Abteilungsbeitrag: Jugendliche: 20,50 € pro Jahr
Erwachsene: 25,60 € pro Jahr



Tischtennis

Angebot: Jugendgruppe Di, Mi, Fr ab 17.00 Uhr
Hobbygruppe Mi 18.30-20.30 Uhr
Seniorengruppe Di 15.30-17.00 Uhr
Sportstätte: Jahnschule, Herseler Str. 3, Bonn-Nord
Auskünfte: Jörg Brinkmann, 0228/677910
Abteilungsbeitrag: 22,- € jährlich (Erwachsene)



Badminton

Angebot: Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Anfängerkurse.
Trainingsstätten: Sportpark Nord
Auskünfte: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68



Judo

Angebot: Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik.
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Jörg Buder, 0222 / 63 06 0



Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampfttraining und Fitness für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Alexander Zumbeck, 0222 / 92 29 57



Karate, Ken-Do, Iai Do

Angebot: Anfängerkurse und Trainingsgruppen für Fortgeschrittene für jedes Alter (Ken-Do ab 14 J.).
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Dr. Heinz Beck (Iai-Do), 0228/46 26 97
Wolfgang Günther (Karate Erwachsene) 0222 / 93 61 49
Calvin Bartel (Karate Kinder), 0228/67 31 81
Norbert Geuthner (Kendo), 0228/45 49 678



Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Trainingsstätten: Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord
Auskünfte: Alois Gmeiner, 02208/52 43
Leistungssport: Anri Grigorov, 0228/422 43 51



Moderner Fünfkampf

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Kurse im Luftpistolenschießen
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Joachim Krupp, 0228/64 02 18
Anton Schmitz, 0228/66 49 85



Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Hans Hennes, 02222/36 59 (p)
Abteilungsbeitrag: 7 € pro Jahr



Bo-Jutsu

Angebot: Stock- und Waffenkampf; Kobudo in der Selbstverteidigung, im sportlichen Wettkampf und als Kampfkunst.
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule, Kessenich
Auskünfte: Ute Giers, 0228/22 27 72



Tanzen

Angebot: Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard, Angebot an freien Trainingszeiten.
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule
SSF-Bootshaus
Peter Kunze-Schurz, 0228/26 53 00
Maren Hövel, 0228 / 479 69 68
Abt.beitrag: 30,70 € vierteljähr. (Erwachsene)



Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Arne Pöppel, 0228/92 58 862
Abt.beitrag: 30,- € jährlich



Volleyball

Angebot: Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte: Fritz Hacke, 02244/33 86 (Erwachsene)
Heiner Balke, 0228/45 04 13 (Jugend)



Tai Chi / Kung Fu

Angebot: Tai Chi: Erwachsene; Ziel: Durch harmonische Bewegungen, Atemschulung und Entspannungstechniken zur Harmonie von Körper und Geist zu gelangen; Kung Fu: Kinder und Erwachsene; traditionelle Kampfkunst, die körperliche und geistige Fähigkeiten gleichermaßen entwickelt
Trainingsstätte: Bootshaus, Rheinaustr. 269
Auskünfte: Sabine Haller-Schretzmann, 0228/36 24 67



Krafttraining / Fitnessstraining

Angebot: Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, ergänzt durch gezieltes Gymnastikprogramm sowie genaue Einschätzung des Trainingszustandes beim Eingangstest.
Auskünfte: Beate Schukalla, 0228/61 93 755
Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 8.00 – 21.30, Di u. Do 9.00 – 21.30
Sa 9.00 – 17.00, So 10.00 – 15.00
Zusatzgebühr: 76,70 € jährlich



Breiten- und Gesundheitssport

Angebot: Verschiedenste Kurse und Gruppen: z.B. Aerobic, Frauenfitness, Seniorengymnastik, Sportabzeichengruppe, Laufgruppe, Eltern-Kind-Turnen, Wirbelsäulen-Gymnastik, Fitnessstraining, Wassersportgymnastik, Aquajogging.
Auskünfte: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68

Mitgliedsbeitrag: 110,04 €/Erwachsene; 90 €/Kind, 1 Erw./1 Jg.: 155,04 €, 2 Erw.: 195 € pro Jahr

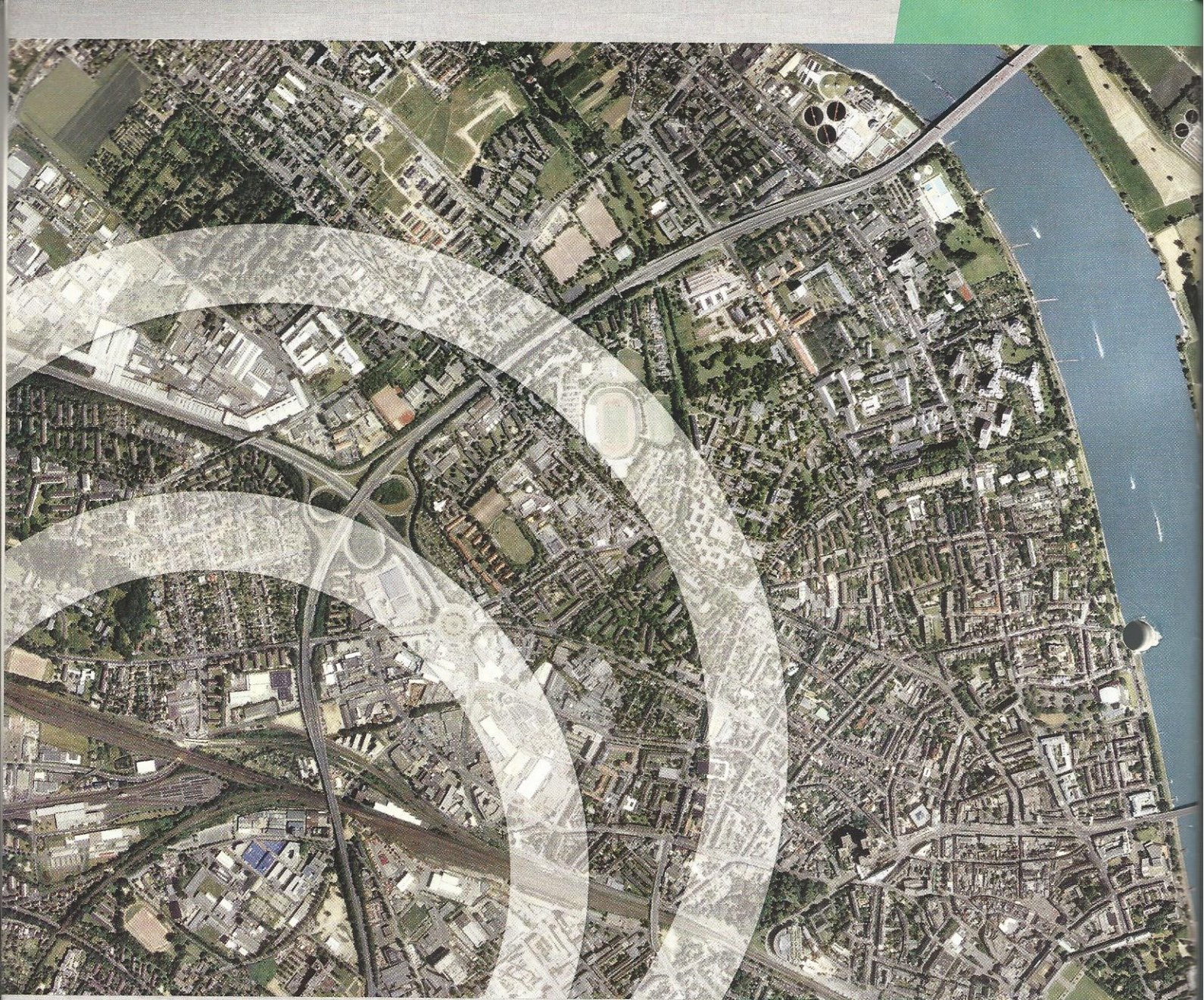
Geschäftsstelle: Kölstr. 313 a, 53117 Bonn, **Öffnungszeiten:** Mo, Mi, Fr 13.00 – 17.00, Di 9.00 – 18.00, Do 9.00 – 20.00

Tel: 02 28/67 68 68, **Fax:** 02 28/67 33 33

Aufnahmegebühr: 26 €/Erwachsene; 11 €/Kinder

Internet: www.ssf-bonn.de

Email: info@ssf-bonn.de



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 05 e.V.
Kölnstraße 313a · 53117 Bonn

G 4062 Postvertriebsstück. Entgelt bezahlt.