

BONN



SSFB

Sport- Palette

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

Ausgabe 382 / April 2003

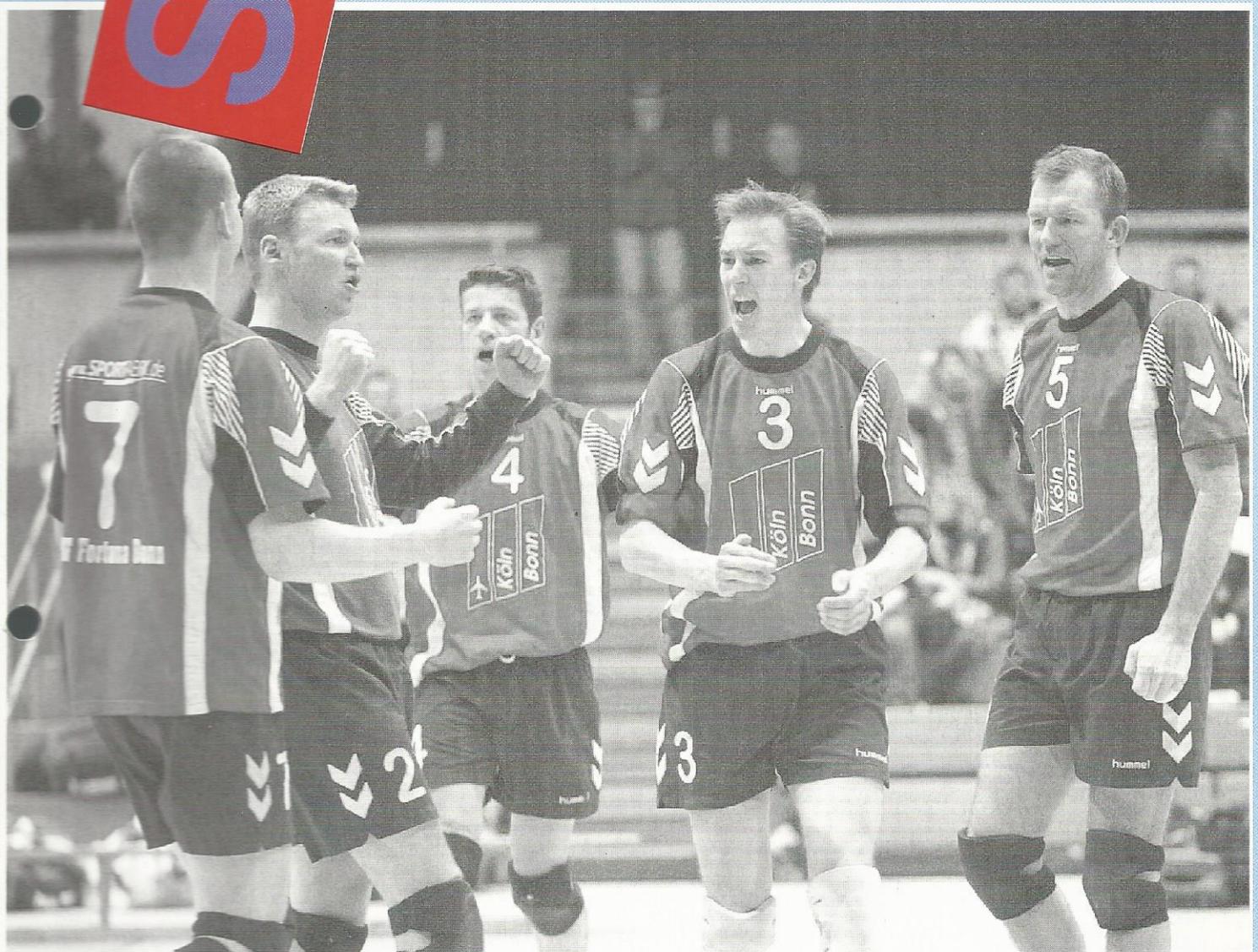


Foto: Bonner General-Anzeiger

Es ist vollbracht!

Volleyballer in die 2. Bundesliga aufgestiegen. Wir gratulieren.



STANDORT • HIER

Ausschüttung in 2002:



Stiftung Kunst 

90 000 Euro
für Kunstausstellungen



Stiftung Jugendhilfe 

160 000 Euro
für die Förderung der Bonner Jugend



Stiftung Sport 

150 000 Euro
für begabte Nachwuchssportler



Stiftung August Macke Haus 

80 000 Euro
für das August Macke Haus



Stiftung Ludwig van Beethoven 

275 000 Euro
für das Internationale Beethovenfest

WIR BEWEGEN MEHR ALS GELD

Sparkasse Bonn 

Wir haben Ideen

Wenn heute allorts von einer „Renaissance der Stiftungskultur“ gesprochen wird, so können wir mit Stolz darauf verweisen, schon sehr früh mit unseren Stiftungen zu dieser „Renaissance“ vor Ort beigetragen zu haben. Bereits im Jahr 1984 haben wir unsere erste Stiftung, die Stiftung Kunst der Sparkasse Bonn, gegründet. Allein in diesem Jahr schütten unsere fünf Stiftungen 755 000 Euro aus.

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, Editorial	Seite 4-5
Vereinsnachrichten	Seite 7-8
SSF-Jugend.....	Seite 9

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	Seite 10-14
Wasserball.....	Seite 14
Tauchen.....	Seite 15
Kanu	Seite 16
Tischtennis.....	Seite 17
Badminton	Seite 18
Judo	Seite 19-20
Karate	Seite 20
Leichtathletik.....	Seite 21-22
Moderner Fünfkampf	Seite 23
Triathlon	Seite 23-24
Breiten- und Gesundheitssport	Seite 25
SSF-Kurssystem	Seite 26
Sportangebot des Clubs	Seite 27



richtig
fit
DEUTSCHER
SPORTBUND



LANDESSPORTBUND
Wir bringen Menschen in Bewegung

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., Maika Schramm

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 05, „Sport-Palette“, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn

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

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

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

Einladung zur Mitgliederversammlung

am Dienstag, 22.07.2003, 19:30 Uhr,
im Bootshaus, Rheinaustr. 269 in 53225 Bonn.

Die stimmberechtigten Mitglieder (gemäß § 14 der Satzung) der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. werden hiermit zur Mitgliederversammlung eingeladen.

Tagesordnung

TOP 1	Feststellung der Tagesordnung
TOP 2	Mitteilungen des Vorstandes
TOP 3	Ehrungen
TOP 4	Einzelvorhaben des Clubs
TOP 5	Vorlage der Jahresrechnung 2002
TOP 6	Wahl des Rechnungsprüfungsausschusses
TOP 7	Ergänzungswahlen zum Präsidium
TOP 8	Ergänzung der Beitrags- und Gebührenordnung um 2.5.4 (Ruhe der Mitgliedschaft)
TOP 9	Anträge
TOP 10	Verschiedenes

Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle der SSF Bonn 05 e.V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, bis spätestens zum 15.07.2003 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten. Der Änderungsvorschlag zur Beitragsordnung kann auf der Internetseite www.ssf-bonn.de unter der Rubrik Satzungen nachgelesen werden.

Bonn, im März 2003

Michael Scharf (Vorsitzender)

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

Mai 2003

Edelgard Schneweis

Gisela Danneel

Werner Eich

Christian John

Alfons Loch

Susanna Weineck

Ulrich Tschoertner

Rudolf Schramm

Anette van Dorp

Ferdinand Schleich

Alfons Wenzel

Anna-Maria Beutler

Ursula Keser

Arnold Schmidt

Christine Schroeder

Ilse Reutel

Gerd Frorath

Ursula Voskuhl

Paul Herbert Schuen-
gel-Stegemann

Hans Siegberg

Willy Sistig

Robert Ingersoll

Werner Uylenkarte

Günther Oestreich

Rene Meyer

Juni 2003

Maja Rauschenbach

Harris Tiddens

Erika Wetter

Karin Greinke-Wolf

Evelyn Wicher

Horst Kannengießler

Isabel Ruhl

Willi Klein

Angela Hammelrath

Fritz Hahn

Roderich Dietz

Ute Dietlind Weule

Jutta Steskal

Hannemi Schliebusch

Monika Kneip

Gertraud Schimkus

Ilse Lemm

Jan Marcinek

Horst Reith

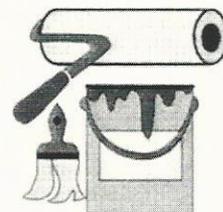
Günther Fuchs

Kristina Betsche

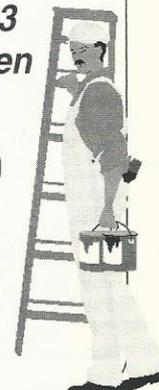
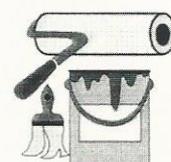
Ute Winckler

Ingrid Hinterkausen

Bruno Hoenig



Wegen Renovierungsarbeiten ist das Schwimmbad im Sportpark Nord vom 11.08. bis 31.08.2003 geschlossen



Editorial:

„Nur noch Breitensport!“

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

Anfang Februar brachte der Bonner General-Anzeiger ein Interview mit unserem Vorsitzenden unter dem Titel „Profisport wird es bei den SSF nicht geben“ (ein korrektes Zitat).

Von vielen Mitgliedern habe ich in der Folge darauf gehört „Wir wollen ja nur noch Breitensport“. Liebe Überflieger und Schnell-Leser, nehmen Sie sich die Zeit und lesen Sie den Artikel noch einmal, sorgfältig, in Ruhe. Sie werden feststellen, dass

1. der General-Anzeiger keinen Unterschied kennt zwischen Profisport, Hochleistungssport, Leistungssport und weiteren sportlichen Betätigungen. Hier verhält er sich wie alle Massenmedien: Berichtet wird nur, was Zuschauer (Käufer) bringt. Nehmen wir den 16. Februar. DMS-Bundesliga mit Ergebnissen des Auf- und Abstiegs wurde nicht einmal nur mit einem Wort in ARD oder ZDF gebracht. Wer wissen wollte, wer Deutscher Mannschaftsmeister im Schwimmen geworden war (oder in die 2. Bundesliga absteigen musste), konnte das nur im Internet erfahren. Schwimmen ist eben kein Profisport.

2. hinter der Frage, sportlicher Erfolg würde „auch“ an Olympia- oder WM-Kandidaten gemessen, sich nur die Frage nach dem Sieger (kaum dem Zweiten, schon gar nicht dem Elften) verbirgt oder

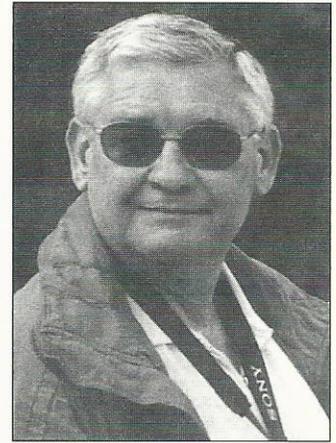
Nostalgie der Siebziger mit sieben oder neun Teilnehmern an den Olympischen Spielen. Es wird nicht hinterfragt, warum das heute nicht mehr so ist, sondern nach Siegern der Weltklasse gesucht.

3. natürlich die Kinder den Idolen hinterher rennen, wer wird aber von unseren Massenmedien als Idol oder Star herausgestellt? Natürlich schmücken sich auch die Verbandsspitzen mit den Idolen und verdrängen dabei die Jahre danach (Beispiele Tennis, Skispringen ...). Einige haben das erkannt und fordern die Verbände auf, Nachwuchsarbeit zu intensivieren, aber auch sich mit Fernsehanstalten und Sponsoren zusammenzusetzen. Liegt eventuell auch ein Teil der Verantwortung in unserer Medienlandschaft und damit im Bewusstsein unserer Gesellschaft?

4. Michael Scharf aber sehr wohl zwischen Profi-

und Hochleistungssport unterschieden hat, oder wie ich immer zur Verdeutlichung sage: Profisport ist kein Sport, sondern Varieté, Zirkus oder (wie die alten Römer besser formulierten) Gladiatorenkämpfe. Wir haben aber in unserer Satzung keinen Auftrag als „Ausbildungsbetrieb für Gladiatoren“ in Fußball, Boxen, Tennis u.ä., sondern für Mitglieder, die sich selbst bewegen und nicht für „Tribünen-/Fernsehsportler“.

5. wir den Leistungssport fördern, aus gutem Grund aber zunächst die Förderungswürdigkeit durch Talentauswahl begleiten. Deshalb wurde der Hinweis gegeben, dass wir schwerpunktmäßig die Mittel zunächst in Übungsleiter investieren. Denn Talente sollten fundiert durch qualifizierte Übungsleiter gefunden werden und nicht nach dem Hoffnungs willen der Eltern in einer Trainingsackergasse landen.



Eckhard Hanke

Wie oben schon dargestellt, Idole bringen Nachwuchs und Mitglieder. Das ist aber nicht unser größtes Problem, denn die Sportstätten sind fast überall reichlich gefüllt. Talente in der richtigen Sportart zu finden und zu fördern, ohne das unseren Breiten- und Gesundheitssportlern die Übungsmöglichkeiten vorenthalten werden, das ist der Schwerpunkt. Über diese Grundkonzeption werde ich im nächsten Heft berichten und bis dahin wünsche ich allen Mitgliedern die Möglichkeit zur Durchführung ihrer körperlichen „Ertüchtigung“.

Ihr Eckhard Hanke

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

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
So 29.06.03	„Trends on tour“: Mitmach-Event im Sportpark Nord
05./06.07.03	Tischtennis-Kreismeisterschaften für Schüler und Jugend im SPN
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 10.06.2003



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

Street-Soccer, Tae Bo und Ropeskipping:

Trends on Tour

Einen Sonntag lang gibt's „Action pur“ im Sportpark

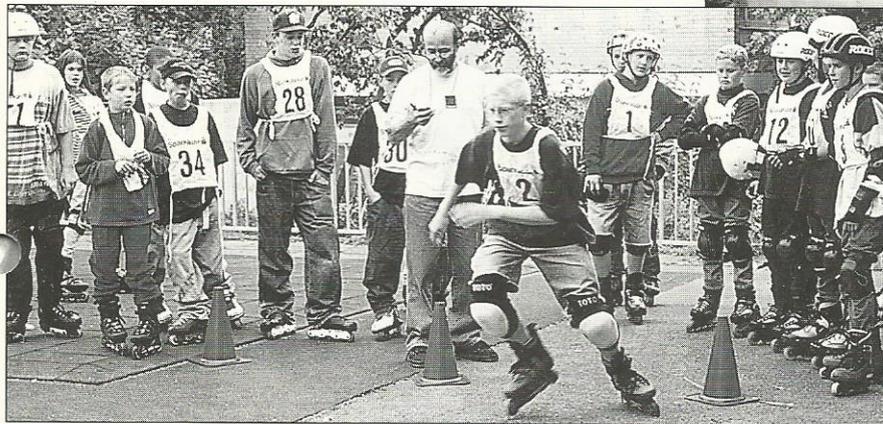
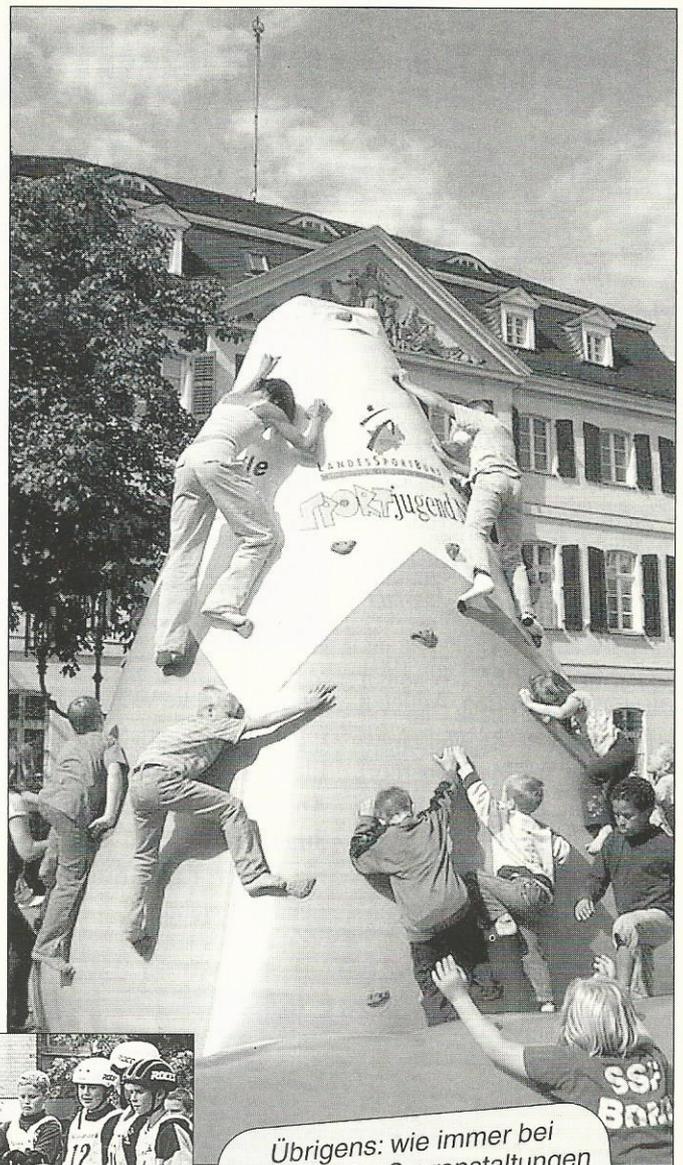
Unter dem Motto „Trends on Tour“ veranstaltet der Verband für Modernen Fünfkampf NRW unter Federführung der SSF Bonn einen Aktionstag im Sportpark Nord.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht ein Vielseitigkeitswettbewerb, bei dem jeder mitmachen kann. In einem Vierkampf wird neben den üblichen Disziplinen 1000 m Laufen und 50 m Schwimmen mit Miniarmbrüsten auf Zielscheiben geschossen und mit einem Degen auf eine Zielscheibe gestoßen. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde und einen kleinen

Preis. In einem umfangreichen Rahmenprogramm verwandelt sich der Sportpark Nord in einen Eventpark, so dass keine Langeweile aufkommt. Geboten werden u.a. ein Street-Soccer-Court, ein Kletterfelsen, Basketball, Inline-Scating, Tae Bo, Ropeskipping, Trampolin, Wasserrugby und vieles mehr.

Zu den Aktionen des Rahmenprogramms sind natürlich auch diejenigen eingeladen, die nicht am Wettbewerb teilnehmen wollen.

Also am besten schon jetzt im Terminkalender notieren: Sonntag, 29.06.03, „Trends on Tour“ im Sportpark Nord!



Übrigens: wie immer bei unseren Großveranstaltungen werden auch an diesem Tag zahlreiche Helfer benötigt. Wer also Zeit und Lust hat, am 29. Juni mitzuhelfen, wird gebeten sich möglichst bald in der Geschäftsstelle der SSF Bonn oder direkt bei Maike Schramm zu melden.

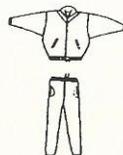
Sport-Service Uwe Werkhausen

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

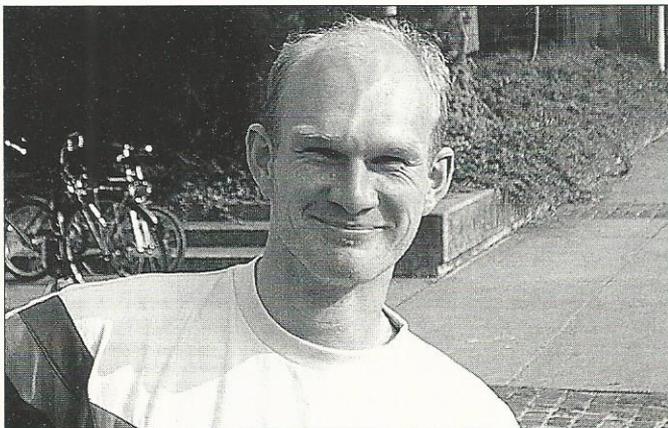
Vereinstrainingsanzug SSF Bonn (schw.-rot-weiß)	€ 55,00
Vereins-T-Shirt SSF Bonn (blau)	€ 12,50
Silikonbadekappe SSF Bonn Schrift/Vereinswappen	€ 8,50/ 12,50
Strickmützen	€ 9,95



Palmer wechselt zum Fechtclub Bonn

Nach Erfolgen bei den SSF neue Herausforderung gesucht

Kersten Palmer, langjähriger Landestrainer für Modernen Fünfkampf am Bundesstützpunkt in Bonn, verlässt die SSF Bonn und wechselt als Fechttrainer zum Olympischen Fechtclub Bonn.



Kersten Palmer kam 1991 zusammen mit den Athleten Oliver Strangfeld und Andreas Perret aus Marktoberdorf nach Bonn. In den zwölf Jahren seines beruflichen Wirkens betreute Kersten Palmer im Modernen Fünfkampf un-

ter anderem die Welt- und Europameisterschaftsteilnehmer Elena Reiche, Maren Thiel, Andreas Perret, Oliver Strangfeld, Martin und Moritz Pieper, Karen Simon und Lena Schöneborn.

Seine größten Erfolge als Trainer waren die Olympiateilnahme von Elena Reiche in Sydney 2000 und der Gewinn der Junioren Weltmeisterschaft 1993 sowie der Weltmeistertitel von Oliver

Strangfeld 1998 in der Staffel bei den Männern.

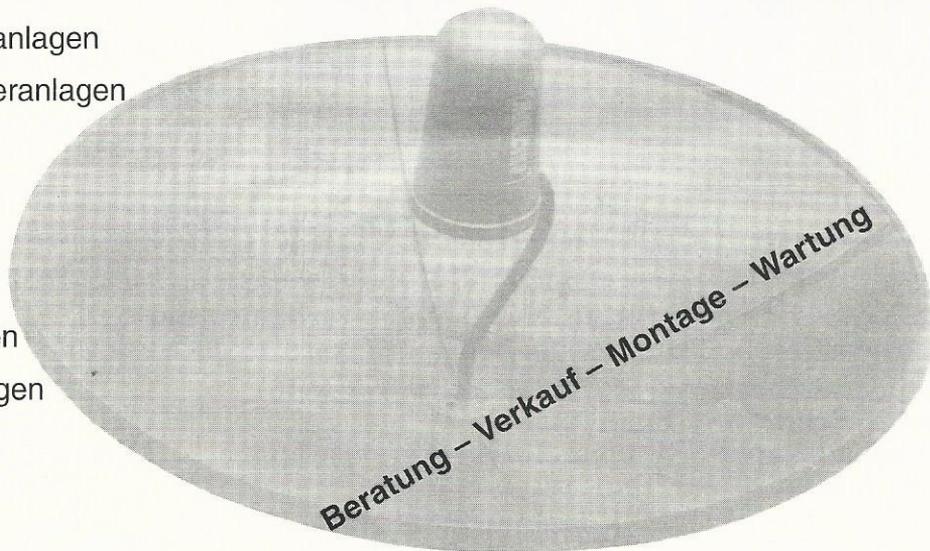
Nach dem Karriereende von Oliver Strangfeld und Andreas Perret 1998 und dem Weggang von Elena Reiche befindet sich aktuell kein Aktiver der Trainingsgruppe im Kernkader der Nationalmannschaft.

Kersten Palmer verlässt den Verein auf eigenen Wunsch und sucht eine neue Herausforderung als Fechttrainer beim Olympischen Fechtclub Bonn. Der Vorstand dankt Kersten Palmer für die geleistete Arbeit und wünscht ihm für den weiteren persönlichen und beruflichen Werdegang alles Gute.

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

Eine „jecke“ Kontaktbörse

Gelungene Party am Rosenmontag



Mit bunten Haaren, geschminkten Gesichtern, kostümiert (oder auch nicht) und mit guter Laune trafen sich Jugendliche unseres Vereins samt Freunden am Rosenmontag im „Roten Salon“ im Sportpark Nord um Karneval zu feiern und Spaß zu haben. Organisiert wurde die Party vom Jugendausschuss.

Zu Beginn suchten wir bekannte Gesichter, doch schnell richteten sich die Blicke auf das Buffet, mit dem sich unsere gute Seele Rudi Haaf viel Mühe gegeben hatte. So langsam trudelten die Leute ein und stürmten erst mal das Buffet ... Würstchen, kleine Häppchen, Obst und jede Menge belegte Brote waren dabei.

Die Musik durfte natürlich nicht fehlen. Von Pop über Techno bis hin zur orientalischen Musik wurde alles gespielt und so war für jeden was dabei. DJ Omid (Omid Aleyasin) vom Jugendausschuss war gut drauf und für jeden Musikwunsch offen. So traf man mal mehr, mal weniger Jugendliche auf der Tanzfläche an, auf der sich aber mit der Zeit doch jeder mal versuchte. Auch eine Polonaise (es war ja schließlich Karneval) wurde gestartet, die nach anfänglichen kritischen Blicken immer länger wurde.

Durch die Ausgelassenheit und gute Laune, die man bei den meisten Partyfreunden sah, wurden auch schnell neue Kontakte geknüpft. Vertreten waren Jugendliche aus fast allen Abteilungen und hatten meist noch Freunde mitgebracht, leider jedoch nicht ganz so zahlreich wie sicherlich erhofft.

Im ganzen war es eine gelungene Party. Jeder hatte seinen Spaß, oder zumindest die Möglichkeit dazu; wirklich zu kritisieren ist nur, dass während des Abends einem Mädchen und auch den anderen ein Teil der guten Stimmung durch Diebstahl eines Portemonnaies und eines CD-Players genommen wurde.



Trotzdem hoffen wir, dass diese Party nächstes Jahr wieder stattfindet und die Jugendlichen zahlreicher erscheinen. Wir danken dem Jugendausschuss, der es geschafft hat, dies auf die Beine zu stellen, und uns Jugendlichen die Möglichkeit gegeben hat, auch abteilungsübergreifend neue Leute kennenzulernen.

Elke Geratz, Paria Mahrokh



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

am Dienstag, 29.07.03, um 16.00 Uhr im Roten Salon im Sportpark Nord

Tagesordnung

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

Stimmberechtigt sind alle Jugendlichen der SSF Bonn unter 18 Jahren, die mindestens 6 Monate Mitglied im Verein sind.

Anträge zur Jugendversammlung müssen bis zum 15.07.03 in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

Wir für Euch

Der Jugendausschuss veranstaltet für alle SSF-Jugendlichen eine

Grillparty

Vorhanden:

Essen
Getränke
Musik

Mitbringen:

Mitgliedsausweis
gute Laune
Hunger & Durst

Wann?

Dienstag,
29. Juli,
17 bis 20 Uhr



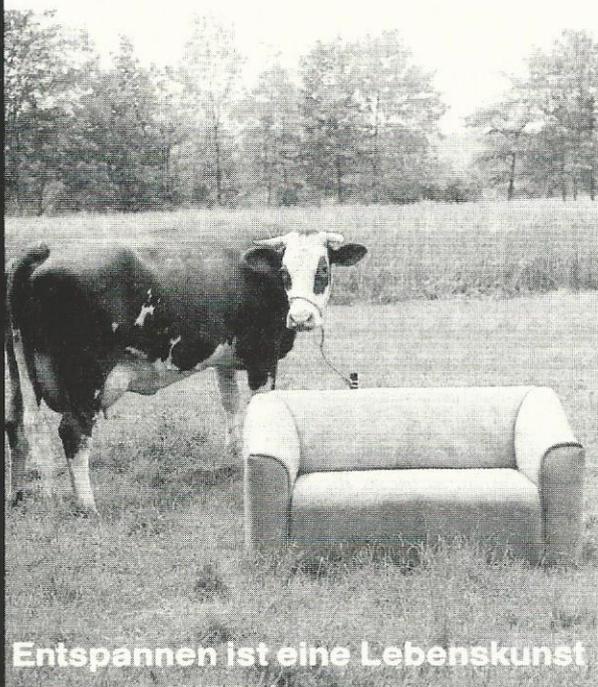
Wo?

Sportpark Nord,
Wiese hinter der kleinen Fechthalle
(bei Regen Grillen im Zelt & Disco in der Turnhalle)



Schöner Lohn für eine gemeinschaftliche Anstrengung: Der Annemarie-Renger-Pokal ging an Hobby-Schwimmer, Triathleten und Masters der SSF

Bonn-CITY



GRAFF Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn

Gemeinsamer Erfolg

Annemarie-Renger-Pokal ging an Schwimmer der SSF Bonn

Endlich ist es geschafft: Nach gemeinsamem sportlichen Einsatz halten wir den Annemarie-Renger-Pokal in unseren Händen.

Die Schirmherrschaft des Annemarie-Renger-Pokal-Wettschwimmens hatte im vergangenen November wie gewohnt der SSV Wachtberg übernommen. Treffpunkt der SSF-Teilnehmer – Mitglieder der Sporthobbygruppe von Bernd Obenaus, die Gruppe der Triathleten um Christof Zickermann sowie die Masterschwimmer mit ihrer Trainerin Margret Hanke – war das Hallenbad Berkum.

Bei idealen Voraussetzungen – warmen Wassertemperaturen, einer gemütlichen familiären Stimmung und einem Sektempfang – traten wir den Wettkampf an. Wir SSFler waren zwar zahlenmäßig den anderen Vereinen weitaus überlegen, aber Ausruhen im Wasser war nicht angesagt. Im Gegenteil: Die Konkurrenz war stark, und da hieß es, jedes noch so große

Opfer zu bringen, um den Pokal zu erringen. Dementsprechend hatten unsere Trainer uns intensiv auf diesen herbstlichen Höhepunkt vorbereitet.

Nach vier Stunden Wettkampf wurden unsere Anstrengungen belohnt: Es gab neben Urkunden für alle Platzierten den 2. Platz beim Jugendpokal. Unsere Freude war übergroß, als wir vernahmen, dass wir den ersten Platz in der Seniorenwertung errungen haben und somit den Annemarie-Renger-Pokal von der Stellvertretenden Bürgermeisterin überreicht bekamen. Das war wahrlich ein Grund zum Feiern bei einem großen Buffet und einer reichhaltigen Palette an Getränken.

So lautet auch unsere Devise für die kommenden Jahre: Mit gemeinsamen Anstrengungen aller SSF-Schwimmer zum gemeinsamen Erfolg!

Elke Apelt, Mitglied der Breitensportgruppe der Schwimmabteilung

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften:

SSF-Damen sind weiter erstklassig

Disziplin, Team- und Kampfgeist wurden belohnt

„SSF-Damen weiter erstklassig“ lautete die Schlagzeile einer Bonner Zeitung, die damit absolut richtig lag. Die Damen der 1. Mannschaft (Katharina Mendel, Christiane Vendel, Corinna Richter, Raffaella Mendel, Lara Heinz, Riet Kasperts, Katja Braschoß, Tabea Mandt, Christina Thiemann) zeigten bei den diesjährigen Deutschen Mannschafts-Meisterschaften (DMS) 100%ige Disziplin, Team- und vor allen Dingen Kampfgeist.

Nachdem in der Vorrunde mit 23.629 Punkten Platz 10 belegt wurde, gingen Trainer und Aktive sehr entschlossen in die Endrunde am 15./16. Februar 2003 in Hildesheim. Die Mannschaft hatte mit beginnenden bzw. gerade überstandenen Krankheiten, dementsprechendem Trainingsrückstand und dem Weggang einer Topschwimmerin zu kämpfen. Beim Wettkampf wurden jedoch sämtliche Hürden überwunden. Mit tollen Leistungen und persönlichen Bestzeiten erreichten die Aktiven mit 24.496 Punkten sogar den achten Platz und so ganz klar den Klassenerhalt in der 1. Bundesliga.

Erfolge nicht nur für die Damen

Auch die 1. Herrenmannschaft (Harald Obenaus, Michael Siegmund, Patrick Hermannspan, Nils Bühner, Florian Bauer, Henrik Würdemann, Alexander Rütz, Oliver Strankmann, Stephan Matheka, Stephan Schlolaut, Heiko Schäfer, David Rommerskirchen) glänzte bei dieser Meisterschaft. Im Vorkampf der 2. Bundesliga West belegten die Aktiven mit 21.942 Punkten den sechsten Platz und

qualifizierten sich damit zur Meisterrunde. Im heimischen Frankenbad steigerte sich die Mannschaft noch einmal deutlich und kletterte mit 23.163 Punkten auf Platz 4.

Über den Aufstieg in die Landesliga Rheinland freute sich die 2. Herrenmannschaft (Axel Kleimeit, Martin Gmeiner, York-Peter Klöppel, Markus Krüger, Mario Benevenia, Christopher Girschewski, Dorian Lempke, Moritz Kaczmarek, Pierre Schmitz). Mit sehr guten Einzelleistungen erreichten die Schwimmer auf



Bezirksebene den 1. Platz. Bei der DMS 2004 kann die Mannschaft als Neuntplatzierte in der Landesliga antreten.

Gehandikapt durch Krankheit

Die 3. Damenmannschaft (Olga Golubew, Susann Greyling, Carolin Lövy, Nina Schiffer, Anne Henn, Corinna Schachler, Sandra Hoffmann,

Lisa Pohl, Larissa Herboth) bestritt ihren Durchgang auf Bezirksebene im Bonner Hardtbergbad. Durch krankheitsbedingte Ausfälle ging die Mannschaft mit den jüngsten Schwimmerinnen an den Start, konnte jedoch einen guten dritten Platz erreichen.

Die 2. Damenmannschaft (Katharina Rütz, Adele Ngoupayou, Eva Dunkhase Natalie Ngoupayou, Sara Mahrokh, Annika Wirtz, Sepideh Mahrokh, Yvonne Koppen, Simone Koch, Miriam Koppen, Kathrin Kleinemeier) hatte in diesem Jahr leider kein Glück. Beim Endkampf der Oberliga West in Übach-Palenberg fielen einige Schwimmerinnen aus, andere hatten mit Grippe zu kämpfen und konnten deshalb die gewohnten Leistungen nicht bringen. Die Mannschaft belegte mit 17.909 Punkten Platz 10 und stieg damit in die Landesliga ab.

Allen Aktiven möchten wir an dieser Stelle zu ihren Leistungen gratulieren.

Birgit Möller

Einladung zur Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung

am Donnerstag, 24.07.2003, um 20.00 Uhr,
im Bootshaus, Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Protokoll
4. Anträge zur Tagesordnung
5. Genehmigung der Tagesordnung
6. Bericht der Abteilungsleitung
7. Aussprache zu TOP 6
8. Entlastung der Abteilungsleitung
9. Änderung der Abteilungsordnung
10. Wahl Schwimmwart
11. Wahl Ersatz – Delegierte
12. Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 10. Juli 2003 schriftlich bei der Leitung der Schwimmabteilung, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, vorliegen.

**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

Internationaler Wettkampf in Linz

7 Bonner Schwimmer am Start

Am 18./19. Januar 2003 fand in Linz/Österreich ein internationales Schwimmfest statt, das auch von einer Auswahlmannschaft der SSF-Bonn besucht wurde. Sieben Aktive gingen an den Start; alle Teilnehmer bestritten unter anderem einen Vierkampf, bei dem alle 100m-Strecken absolviert werden mussten. Über das Gesamtergebnis des Vierkampfes konnte man sich zudem für einen Finallauf über 100m Lagen qualifizieren.

Platzierungen der SSFler

Raffaella Mendel (Jg. 88): Vierkampf Platz 2, Qualifikation 100m Lagen Platz 2, 200m Freistil Platz 3

Katharina Mendel (offene Klasse): Vierkampf Platz 5, Qualifikation 100m Lagen Platz 3

Pierre Schmitz (offene Klasse): Vierkampf Platz 5, Qualifikation 100m Lagen Platz 4

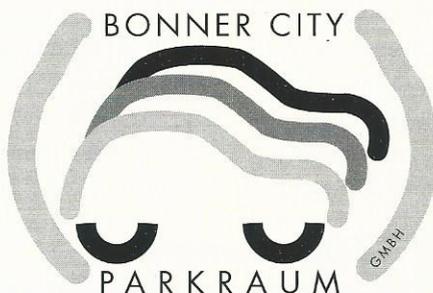
Riet Kasperts (offene Klasse): Vierkampf Platz 8

Corinna Richter (Jg. 87): Vierkampf wg. Krankheit abgemeldet, 200m Lagen Platz 2

Sepideh Mahrokh (Jg. 89): Vierkampf Platz 15, 200m Freistil Platz 7

Sara Mahrokh (Jg. 89): Vierkampf Platz 22, 200m Freistil Platz 12

BONNER CITY



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

Sie trainieren. Wir fahren.



Wir bewegen die Region

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

RVK

Regionalverkehr Köln GmbH

Erfolgreichster Verein auf Kreisebene

Bonner starteten mit 15 Mannschaften und holten 8 Titel

Zum Bezirksentscheid, der Ende Februar im Bonner Frankenbad stattfand, konnten sich 13 Mannschaften qualifizieren, die dann wiederum vier Titel, fünf zweite und einen dritten Platz gewannen.

Für die Entscheidung auf NRW-Ebene am 08./09. März 2003 in Essen konnten sich sechs Mannschaften qualifizieren. Aus krankheitsbedingten Gründen gingen aber leider nur fünf Mannschaften an den Start. Trotzdem war der Erfolg groß, denn die Bonner fuhren mit drei Medaillen nach Hause.

Erfolgreichste Mannschaft war die männliche Jugend C (Jg. 90/91), die als NRW – Mannschaftsmeister auf dem Treppchen stand. Marc Wegrzyk, Sven Richter, Max Widera, Dorian Lempke, York-Peter Klöppel und Christopher Girschewski konnten ihren Qualifikationsplatz verteidigen und verbesserten ihre Vorrundenzeit um 16 Sekunden auf 24:31,04 min. Über die

Nachdem die Deutschen Mannschafts-Meisterschaften (DMS-J) vom Herbst ins Frühjahr verlegt wurden, sind die Schwimmer der SSF-Bonn Anfang Februar wieder in den Staffeltwettkämpfen auf Kreisebene ins Wasser gegangen. Diesmal starteten die Bonner mit 15 Mannschaften von der E- bis zur A-Jugend. Mit acht ersten, vier zweiten und einem dritten Platz waren die SSF auf Kreisebene der erfolgreichste Verein.

100 m Brust in 1:20,14 min von York-Peter Klöppel freute sich Trainer Stefan Koch besonders.

Die weibliche Jugend D (Jg. 92/93) verteidigte ebenfalls ihren Qualifikationsplatz. Zita Groll, Lisa Pohl, Bitu Yousefian, Larissa Herboth und Johanna-Maria Schäfer gewannen in einer Gesamtzeit von 25:25,57 min die Silbermedaille. Hier glänzte Johanna-Maria Schäfer, die die 50 m Schmetterling in persönlicher Bestzeit von 0:37,20 min schwamm.

Bei den Damen der weiblichen Jugend A (Jg. 86/87) kämpften Corinna Richter, Kat-

arina Mendel, Riet Kasperts, Natalie Ngoupayou, Anne Henn, Adele Ngoupayou und Katharina Rütz. Mit vollem Einsatz und guten Zeiten gewannen sie die Bronzemedaille. Überzeugend schwamm Corinna Richter 100 m Brust in persönlicher Bestzeit von 1:18,03 min, während Riet Kasperts über 100 m Schmetterling in 1:05,72 min eine stolze Leistung zeigte. Ebenso persönliche Bestzeit schwamm Anne Henn über 100 m Freistil in 1:06,51 min.

Die männliche Jugend A (Jg. 86/87), vertreten durch Florian Bauer, Oliver Strankmann,

Harald Obenaus, Henrik Würdemann, Moritz Kaczmarek und Martin Gmeiner freute sich über einen guten vierten Platz. Mit einer Gesamtzeit von 21:48,68 min konnten sie sich für das Bundesfinale, das am 22./23. März in Berlin stattfindet, qualifizieren.

Die Mannschaft der männlichen Jugend D (Jg. 92/93, Niklas Mäusbacher, Jürgen Schehl, Yannik Werkausen, Jeremin Cejvanovic) wurde leider disqualifiziert. Trotzdem absolvierten sie den Wettkampf bis zum Schluss und zeigten in der Lagenstaffel noch einmal persönliche Bestzeiten.

Neben der männlichen Jugend A konnten sich auch die anderen drei gewerteten Mannschaften für das Bundesfinale qualifizieren, und wir möchten auf diesem Wege recht herzlich zu den bisher erzielten Leistungen gratulieren.

Ein Bericht über das Bundesfinale erscheint in der nächsten Palette. *Birgit Möller*

Wasserball bei den SSF Bonn

Hast Du Lust einmal Wasserball zu spielen? Schon ab ca. neun Jahren ist jeder mit guten schwimmerischen Fähigkeiten geeignet, diesen spannenden Mannschaftssport auszuüben. Wir würden uns freuen, Dich bei einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining begrüßen zu können!

Trainingszeiten Jugend:

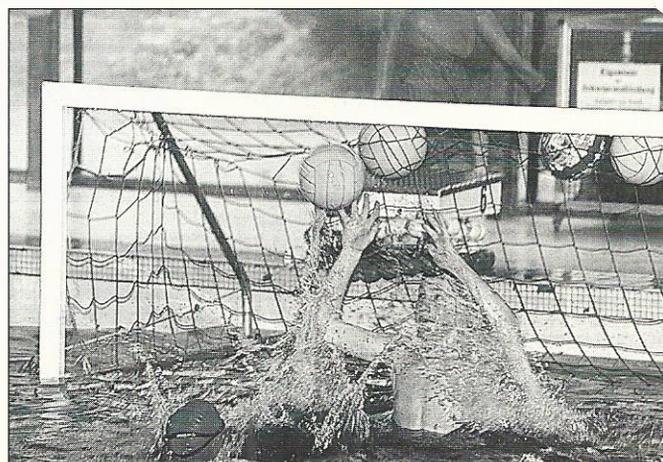
Mittwoch: 15.00 – 16.30 Uhr

Samstag: 15.30 – 17.30 Uhr

Sonntag 15.00 – 17.00 Uhr

Ansprechpartner:

Klaus Iगतy (Herren)
Tel. 0228 / 42 05 31
Sacha Pierry (Jugend)
Tel. 0228 / 67 36 16

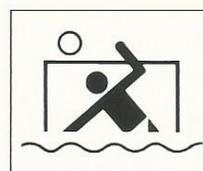


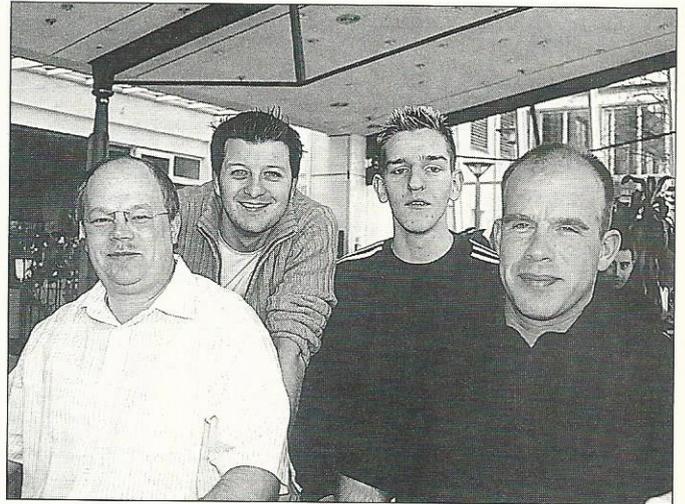
Trainingszeiten Herren:

Dienstag & Donnerstag:

20.00 – 22.00 Uhr

Samstag 15.30 – 17.30 Uhr





Gemütlicher Brunch am Rhein

Wir dachten, dass ein gemütlicher Brunch das Richtige wäre, die Mitglieder auf die Tauchsaison 2003 einzustimmen. Und so trafen sich 28 Mitglieder am 16. März 2003 um 11.00 Uhr zum gemeinsamen Frühstück im Casino des Bundesrechnungshofes. Bei tollem Wetter und der Aussicht auf den Rhein ließ es sich herrlich fachsimpeln. Schnell war es 14.00 Uhr und die Kellnerin kam mit der Rechnung. Ein schöner Vormittag ging zu Ende, doch wir trennten uns mit Freude: Vorfreude auf das nächste Treffen, das Antauchen am 6. April und dem offiziellen Start der Tauchsaison.

Adressenänderungen bitte melden

Bitte meldet Adressenänderungen an Rainer Eisheuer. Er leitet diese Informationen an die SSF und an den VDST weiter, damit Ihr auch weiterhin den Sporttaucher und die Sportpalette bekommt (Rainer Eisheuer, St. Augustiner Str. 57, 53225 Bonn, Tel.: 0228 / 47 04 69, Email: rainer.e@surfeu.de)

Glückwunsch

Herzlichen Glückwunsch an Jörg Barwitzki zum bestandenen Silberbrevet. Viele schöne Tauchgänge als Zwei-Sterne-Taucher wünscht STA Glaukos

COCA-COLA BONN
PETER BÜRFENT GmbH & Co.

Life tastes good.

Protokoll: Mitgliederversammlung der Kanuabteilung am 28.01.2003

Neues Jahressportprogramm vorgestellt

Gegen 19.40 Uhr eröffnet Abt.-Leiter Hubert Schrick die Versammlung, begrüßt die 34 Anwesenden und stellt unter Hinweis auf die Einladung vom 05.01.2003 die ordnungsgemäße Einberufung und die Zustimmung zur vorgelegten Tagesordnung fest. Jürgen Tschierschke übernimmt wiederum die Anfertigung der Niederschrift. Gegen die in der Sportpalette Nr. 377 veröffentlichte Niederschrift über die letzte Versammlung am 22.01.2002 liegen keine Einwände vor, sie ist somit genehmigt.

Berichte der Mitglieder des Abteilungsvorstands

Über die Entwicklung und Aktivitäten in den einzelnen Fachbereichen wird – sowie notwendig und gewünscht – berichtet.

Der Abt.-Leiter nimmt Bezug auf den kanusportlich unfallfrei verlaufenen Sportbetrieb, der allerdings von einem Pkw-Totalschaden überschattet wurde, und erläutert die effektiven Sachausgaben des letztjährigen Kanuhaushalts mit insges. 14.545,- € für DKV- und Bezirksabgaben, Versicherung, Steuer, ÜL-Entgelte, Unterhaltungs- und Instandsetzungsarbeiten sowie den Sportgeräteersatz. Ca. 3.400 € kommen noch als innere Verrechnungen für Bad- und Bootshausmiete hinzu. Der Sportgerätzuschuss des LSB NRW von 1.250 € und des Stadtportamtes von 874 € für sechs Kajaks sowie Sachleistung von Metallbau Rüdiger Landsberg für den Kajakträger von 313 € werden von der Versammlung mit Dank und Beifall aufgenommen.

Zum geplanten Bootshausumbau wird auf den nunmehr für den Herbst 2003 vorgesehenen Beginn hingewiesen; Einzelheiten der Maßnahme werden erörtert. Für die dabei notwendigen Arbeiten an Booten, Schränken und sonstigen Gerätschaften wird bereits jetzt um die Bereitschaft zur Mitarbeit gebeten.

Mit Hilfe des Gesamtvorstands habe der Rückbau der

Rheinaustraße im Bereich der Wendeanlage und weiter nordwärts mit dem Verlust vieler Parkplätze verhindert werden können.

Der bis zur Marienstraße fertiggestellte Hochwasserschutz bis BP 9,50 m befindet sich bis zum Universitäts-Ruderbootshaus z.Z. in der Planfeststellung. Wegen der Finanzknappheit des Landes müsse ggf. mit Verzögerungen bei dieser Maßnahme gerechnet werden.

Ereignisse des Sportjahres 2002

Kanusportwart W. Düren unterrichtet über die Ergebnisse der wieder einmal sehr erfolgreich verlaufenen Sportsaison und überreicht den Pokalsiegern die Wanderpokale: Brigitte Hoffmann 10.136 km, Hubert Schrick 7.300 km, Herbert Lange 6.315 km, Oliver Scharf 851 km, Tim Stelter 234 km, Judith Stelter 206 km.

Besonders erwähnt werden die erreichten Spitzenleistungen, die bei einer Reihe von Kanuten persönliche Bestleistungen darstellen.

Entlastung der Abteilungsleitung

Im Anschluss an die vorangegangenen Berichte und Aussprachen wird der Abteilungsleitung

einstimmig bei mehreren Enthaltungen Entlastung erteilt.

Wahlen

Wahl des stellv. Abt.- Leiters, des Bootshauswarts, Kanusportwarts und der Jugendleitung für die nächsten beiden Jahre: Bei allen Positionen wird Wiederwahl vorgeschlagen; Gegenvorschläge liegen nicht vor. In offener Abstimmung und en bloc werden Wolfgang Mühlhausen zum stellv. Abt.-Leiter, Bernd Lück zum Bootshauswart, Walter Düren zum Kanusportwart sowie Christoph Tschörtner und Jürgen Tschierschke (Jugendleitung) einstimmig bei einigen Enthaltungen wiedergewählt.

Haushaltsplan 2003 mit der Beschaffung von Booten und Zubehör

Der Abt.-Leiter nimmt Bezug auf den Kanuhaushalt, der auf der Basis der Vorjahre erstellt und im Dezember von der Delegiertenversammlung genehmigt wurde. Die geplanten Bootsbeschaffungen stehen wieder unter dem Vorbehalt der Zuschussgewährung mit evtl. Kürzungen. Einzelne Ergänzungsbeschaffungen werden angesprochen und notiert.

Fahrtenprogramm 2003

Die meisten bereits feststehenden Termine werden münd-

lich bekanntgegeben. Das Jahresfahrtenprogramm wird nach kurzfristiger Klärung einiger noch offener Termine wieder in einer Gesamtübersicht zusammengefasst, in Bad und Bootshaus ausgehängt und allen Interessenten zur Verfügung gestellt. Besonders hingewiesen wird auf die rechtzeitige Anmeldung für die beiden Herbstfahrten aufgrund der Unterbringung.

Bootshaus-, Geräte-, Fahrzeug-Instandhaltung, Projekte, Umbau

Auf die Mittwoch-Arbeits-Terminliste wird hingewiesen und um rege Mitarbeit gebeten. Festzuhalten bleibt der glückliche Umstand, dass das Bootshaus zum Jahresbeginn auf Grund einer Kältewelle sehr knapp von einer Überflutung verschont blieb. Allen Helfern wird für die Sicherungsarbeiten besonderer Dank ausgesprochen, ebenso wie für die Mitarbeit bei der Überholung und Instandhaltung der drei Kanufahrzeuge im letzten Sommer vor der TÜV-Vorführung.

Anträge

Solche liegen nicht vor.

Verschiedenes

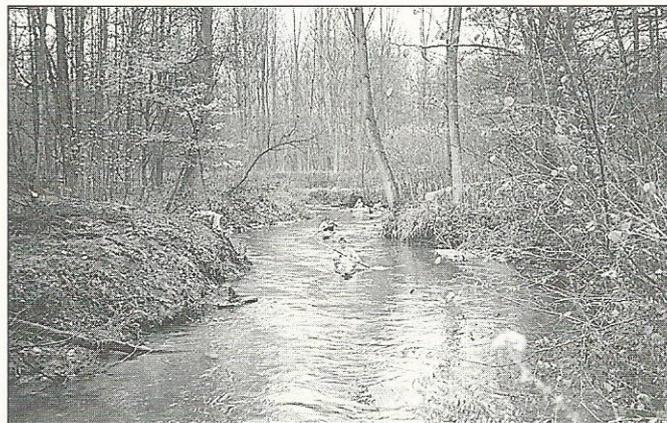
Aus der Versammlung wird auf die Kanu-Internetseiten Bezug genommen und Brigitte Hoffmann für deren umfassende und informative Gestaltung Dank und Anerkennung ausgesprochen.

Die DKV-Marken werden in den nächsten Tagen erwartet; die Mitglieder werden gebeten, sie in den nächsten Wochen beim Abt.-Leiter zu übernehmen.

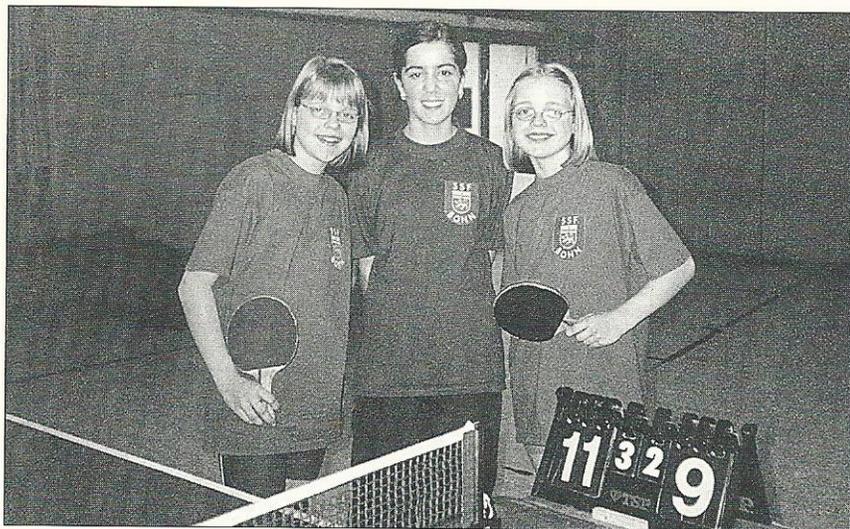
Aus gegebenen Anlass wird die Bitte wiederholt, auf den Flüssen an Anglern mit weitem Abstand, möglichst geräuschlos und auf je 100 m ohne Gespräche vorbei zu fahren.

Ende der Versammlung: 21.25 Uhr

Hubert Schrick, Abt.- Leiter
Jürgen Tschierschke, Schriftführer



Nach dem allzu langen und anhaltend kalten Winter freuen sich die Kanuten wieder auf Frühjahrsfahrten in der aufblühenden Natur – wie hier auf dem Wisserbach, einem rechten Nebenfluss der oberen Sieg



Nachwuchsmangel? Kein Problem!

Über einen Mangel an motiviertem Nachwuchs müssen sich die Tischtennispieler der SSF Bonn wohl kaum Gedanken machen – wie hier bei den Minimeisterschaften des vergangenen Jahres steht der schon an der Platte.

Seniorentraining am Donnerstag

Seit Donnerstag, dem 20. März haben wir endlich unsere Trainingskapazitäten erweitern können: Im Sportpark Nord bieten wir für unsere Senioren von 15.00 bis 17.00 Uhr eine verlängerte Trainingseinheit an (s. auch Zeiten unten). Bitte nutzt dies – vielleicht auch in Zusammenhang mit einem kostenlosen Besuch im Schwimmbad. Selbstverständlich sind hierzu alle Mitglieder der SSF Bonn ab 55 Jahren eingeladen, auch Anfänger sind herzlich willkommen. Das Training wird durch einen lizenzierten Übungsleiter geleitet. Nähere Informationen bei Wolfgang Hinze, Tel. 0228 / 657 57 22.

Souveräner Aufstieg in die Bezirksklasse

TT-Damen beherrschte die Konkurrenz schon zur Halbzeit

Nachdem unsere Damenmannschaft die Kreisliga bereits zur Halbzeit souverän beherrschte, war es nur noch eine Frage der Zeit, den Aufstieg in die Bezirksklasse perfekt zu machen.

In die Rückserie starteten unsere Damen mit einem souveränen 8:2 gegen TuRa Oberdrees, wobei nur Angela Tropartz zweimal patzte. Es folgte ein etwas mühsamer 8:5-Erfolg gegen den Tabellenzwei-

ten TTG Witterschlick 2. Der Grundstein wurde durch die Erfolge in den Eingangsdoppeln und eine geschlossene Mannschaftsleistung gebildet. Der nächste Erfolg wurde durch ein klares 8:1 gegen den TTC Buschhoven eingefahren. Den Ehrenpunkt vergab Alice Kautz. Einen kleinen „Rückschlag“ gab es bei der 2:8-Niederlage gegen den TTC Ramershoven. Allerdings standen

zielt wurde, die sich somit ein bisschen an den Damenbereich heranpirschen konnte.

Klar gemacht wurde der Aufstieg letztlich durch einen kampflosen 8:0-Erfolg gegen die DJK Friesdorf. Die Damen hatten sich dies zwar etwas anders vorgestellt, aber Aufstieg ist Aufstieg, und der letztjährige Abstieg kann als Betriebsunfall abgehakt werden.

Unser herzlicher Glückwunsch geht an Heike Dressen – mit 20:2 Einzeln beste Spielerin der Kreisliga – Angela Tropartz, Ilse Fritzen, Silvia Feldeisen, Alice Kautz und Lana Kvitelashvili.

Einladung zur

Abteilungsversammlung 2003

am 16. Mai um 19.30 Uhr in der Gaststätte Zum Hafen, Werftstr. 11 in Bonn-Graurheindorf

Tagesordnung

1. Begrüßung und Ehrungen
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Verlesen der Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung
4. Bericht der Abteilungsleitung
5. Beschluss über eine Änderung der Abteilungsordnung
6. Wahl eines Versammlungsleiters
7. Entlastung der Abteilungsleitung
8. Neuwahlen (Abteilungsleiter, Stv. Abteilungsleiter, Sportwart, Damenwart, Kassenwart, Jugendwart)
9. Mannschaftsaufstellungen Saison 2003/2004
10. Anträge
11. Verschiedenes

Anträge zur Abteilungsversammlung sind bis zum 9. Mai 2003 schriftlich an die Abteilungsleitung zu richten. Aufgrund der Wichtigkeit einzelner Punkte bitten wir um vollzähliges Erscheinen. Wer trotzdem verhindert ist wird gebeten, unbedingt vor der Versammlung telefonisch mit unserem Sportwart Harald Kautz Kontakt aufzunehmen unter Tel: 63 13 63 (dienstl.) oder 02241 / 20 140 40 (privat)

Erweiterte Trainingszeiten

Jugendgruppe	Di, Mi, Fr	17.00–19.00 Uhr	(1)
	Do	17.00–18.30 Uhr	(2)
Hobbygruppe	Mi	19.00–22.00 Uhr	(1)
	Seniorengruppe	Di	15.30–17.00 Uhr
	Do	15.00–17.00 Uhr	(2)
Mannschaften	Di, Fr	19.00–22.00 Uhr	(1)
	Mi	20.00–22.00 Uhr	(1)

Sportstätten: (1) Jahnschule, Herseler Str. 3, Bonn-Nord
(2) Sportpark Nord

Neue Badmintonkurse für Kinder und Jugendliche

Beginn: Donnerstag, 8. Mai 2003

Dauer: 10 Wochen

Zeiten: Anfänger von 15.00 – 16.00 Uhr,
Fortgeschrittene von 16.00-17.00 Uhr

Ort: Sportpark Nord

Kosten: 10 Stunden: 5,- € für Mitglieder
25,- € für Nichtmitglieder

Kinder ab 6 Jahre erhalten hier einen Einblick in die Regeln und die Techniken des Badmintonspiels. Alle, die den Kurs absolviert haben, können danach in den Trainingsbetrieb der Badminton-Abteilung einsteigen. Das Training findet montags von 17.00-19.00 Uhr und mittwochs von 17.00-20.00 Uhr im Sportpark Nord statt.

**Begrenzte Teilnehmerzahl!!
Anmeldung unter Tel. 0228 /67 68 68**

Anfängerkurse auch für Erwachsene

Nicht nur im Jugendbereich bietet die Badminton-Abteilung Kurse an, sondern auch für Erwachsene. Neben den freien Spielzeiten besteht die Möglichkeit, betreutes Training zu absolvieren.

Beginn: Freitag, 02. Mai 2003

Dauer: 10 Wochen

Zeit: 20:00 – 20:45 Uhr

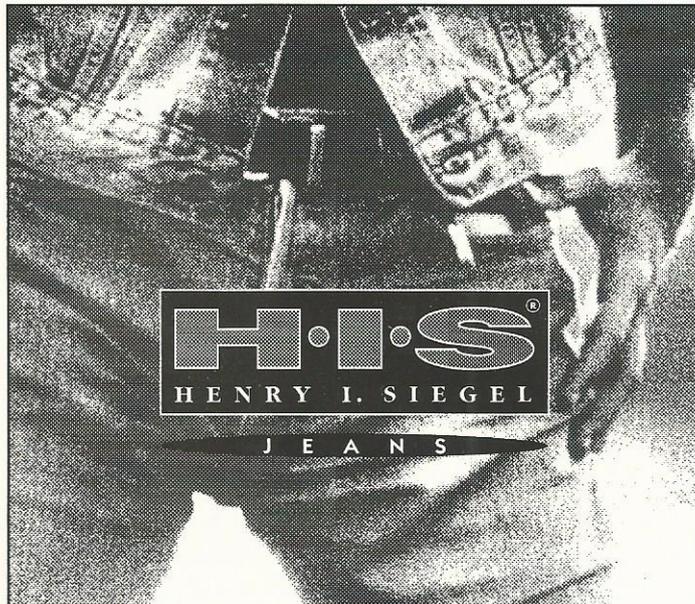
Ort: Sportpark Nord

Kosten: 10 € für Mitglieder, 45 €
für Nichtmitglieder

Der Badminton-Anfängerkurs bei den SSF Bonn bietet Freizeitspielern und Anfängern die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung die Grundtechniken des Badmintonspiels zu erlernen.

In kleinen Trainingsgruppen mit maximal 12 Teilnehmern wird versucht, Schritt für Schritt die Spielfähigkeiten zu verbessern. Die Teilnehmer lernen die grundlegenden Regeln und Techniken des Spiels kennen. Sie werden mit dem Spielfeld, den Einzel- und Doppelregeln, sowie den einfachen Schlägen vertraut gemacht.

**Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung und weitere Informationen
erhalten Sie in der Geschäftsstelle unter
Tel. 0228 /67 68 68**



Mode für die ganze Familie

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

TIME TO CHANGE

Kurse für fortgeschrittene Erwachsene

Der Fortgeschrittenenkurs setzt die Grundlagen aus dem Anfängerkurs voraus. Techniken und taktische Spielweisen werden vertieft und erweitert. Neu hinzu kommen 2 weitere Schläge, taktische Überlegungen, sowie Einführungen in die Lauftechnik des Spiels. Verschiedene Arten des Zusammenspielens im Doppel werden erläutert und verbessert.

Beginn: Freitag, 02. Mai 2003

Dauer: 10 Wochen

Zeit: 20:45 – 21:30 Uhr

Ort: Sportpark Nord

Kosten: 10 € für Mitglieder,
45 € für Nichtmitglieder

**Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung und weitere Informationen
bei der Geschäftsstelle unter
Tel. 0228 /67 68 68**

Westdeutsche Einzelmeisterschaft der U17

SSFler vom Erkältungspech verfolgt

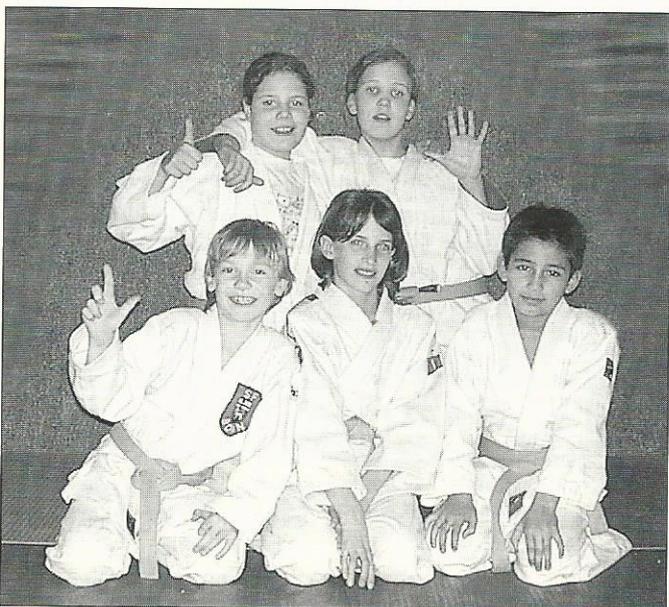
Unsere qualifizierten Jungs starteten am 15. Februar in Friedrichsfelde auf der Westdeutschen Einzelmeisterschaft, dem Qualifikations-Turnier für die Deutsche Meisterschaft. Von einer Erkältung arg gebeutelt ging es für Volker Kuczniarz (-55kg) nicht so gut aus, und der Traum von den Deutschen muss noch etwas länger geträumt werden. Besser lief es bei Matthias Geub (-73kg). Er schaffte es bis ins Halbfinale, wo er jedoch unterlag. Jetzt stand er im Kampf um Platz drei, welcher gewonnen werden musste, um zu den Deutschen fahren zu können. Leider schaffte es auch Matthias nicht und musste sich mit einem undankbaren 5. Platz zufrieden geben.

Am 16. Februar startete Helga Holst (-63kg) auf ihrer ersten Westdeutschen Einzel-

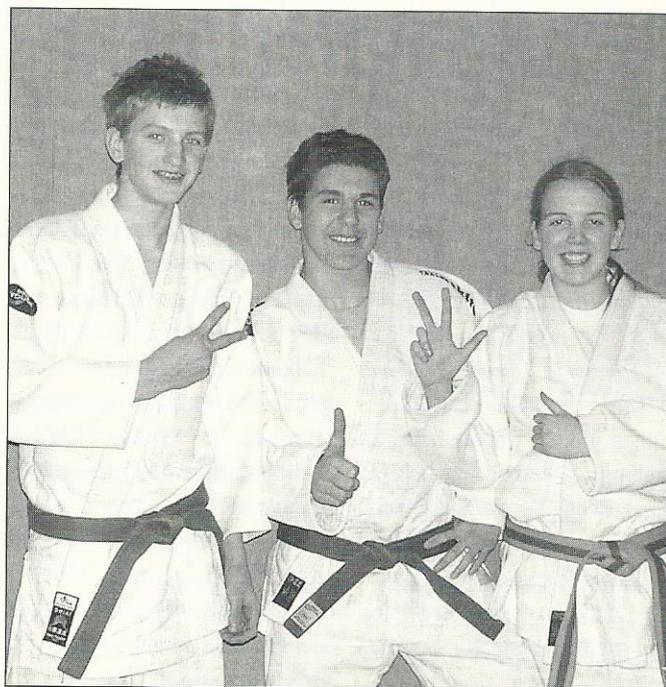
meisterschaft U17 in Hilden. Auch sie, durch eine Erkältung etwas geschwächt, verlor durch eine Unachtsamkeit – denn die Gegnerin war wirklich nicht stark – ihren Auftaktkampf und musste in die Trostrunde. Ob sie hier ihre Erkältung vergaß oder sie abrupt genesen war – jedenfalls kämpfte sie wie eine richtige Amazone und gewann einen Kampf nach dem anderen. Bis auch sie im kleinen Finale stand. Arme Helga, am Ende verließen ihre Kräfte sie dann doch ... Leider durfte auch sie mit einem 5. Platz nicht zur Deutschen Meisterschaft fahren. Da sie jedoch die Jüngste unter den Besten war wurde sie vom Landestrainer der U17 „gesichtet“ und nicht nur zu einem Kaderlehrgang sondern auch zu einem Internationalen Turnier nach Erfurt eingeladen!!!

Internationales Turnier in Arlon

Mit zwei gewonnenen und einem verlorenen Kampf kam Saskia Müller leider aus ihrem Pool -70 kg nicht heraus und schied vorzeitig aus.



Die Teilnehmer beim Landesoffenen Turnier der U13



Einzelmeisterschaften der U17

Eine herausragende Leistung bei den BEM in Rösrath erzielte Matthias Geub in der Gewichtsklasse -73kg. Alle seine Kämpfe gewann er problemlos und wurde somit Bezirksmeister. Einen 2. Platz sicherte sich Volker Kuczniarz (-55kg). Er konnte 4 Kämpfe gewinnen und musste sich nur im Finale geschlagen geben. Bei der weiblichen Jugend konnte sich Helga Holst (-63kg) mit einem 3. Platz für die Westdeutschen qualifizieren. Ein sehr schöner Erfolg, da sie eigentlich noch in der Altersklasse U15 startberechtigt ist.

Drei Platzierungen für den Nachwuchs

Mit drei Platzierungen – darunter einer Goldmedaille – kehrten die Bonner Nachwuchsjudoka der U 13 vom Landesoffenen Turnier am 8./9. Februar in Duisburg zurück.

Mirjam Benatia sicherte sich in der Gewichtsklasse bis 57kg die Goldmedaille, Turid Holst erkämpfte sich immerhin Platz 5 (-52 kg). Lediglich Mara Scheuch schied

-40kg vorzeitig aus. Die männlichen Nachwuchsjudoka kämpften einen Tag später in Kevelar. Eine hervorragende Leistung bei seinem ersten Landesoffenen Turnier brachte Markus Koslowski in der Gewichtsklasse bis 29kg auf's Treppchen und Platz 2. Wegen 500g Übergewicht in der nächst-höheren Gewichtsklasse startend erkämpfte sich Max Keilus in der Klasse bis 32kg den 3. Rang.

Bei den Kreiseinzelmeisterschaften der U11:

8 Platzierungen bei 11 KämpferInnen

Wie in den Jahren zuvor richtete der Alfterer JC und der Bornheimer JC zusammen die KEM der männlichen Nachwuchsjudoka als Qualifikations-Turnier mit einem KET für die weiblichen Judoka aus.

Mit insgesamt 11 KämpferInnen gingen wir an den Start und mit 8 Platzierten kehrten wir zurück. Souveräner Kreismeister wurde Paul Sandow (-42kg). Vizekreismeister wurde Lars Terlecki über 46kg, und die Fahrkarte zur Bezirks-

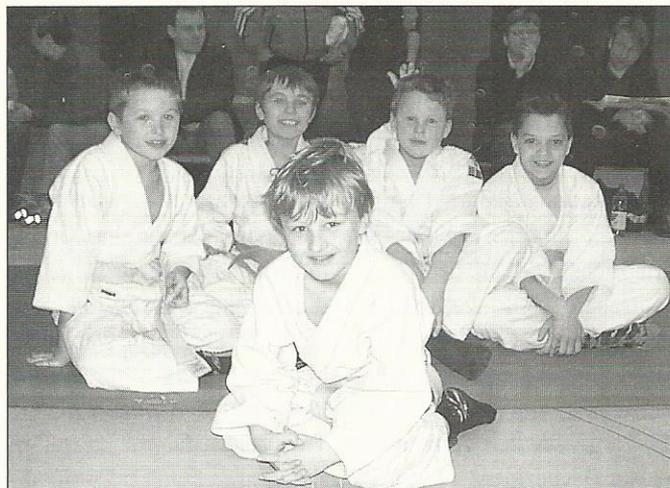
meisterschaft sicherte sich mit einem 3. Platz (-38kg) Robert Elert. Bei den Nachwuchsamazonen gab es in der Klasse -24kg ein reines SSF-Finale, das Frederieke Kuczniarz vor Ilsa Scheuch gewann. Annuok Falloux und Laura Neumann erreichten auf ihrem ersten Turnier immerhin Platz 3 (-30kg). Ebenfalls einen 3. Platz erkämpfte sich Gro Holst (-33kg). Lediglich Friederieke Kutschke kam mit Rang 5 nicht mehr auf's Treppchen in der Gewichtsklasse -26kg.



2 x Gold erbeutet LandesOffenesTurnier der U15

Um die 400 Judoka aus Nordrheinwestfalen der Jahrgänge '89 und '90 trafen sich am 15./16. März in Duisburg um sich zu messen. Die SSF-Amazonen sicherten sich am Samstag zwei Goldmedaillen! Helga Holst brauchte insgesamt nur 100 Sekunden für ihre vier Kämpfe und bewies unter Beobachtung des

Landestrainers ihre starke Dominanz in der Gewichtsklasse bis 63kg. Ebenfalls dominierend war Frauke Kuczniarz, die in der Gewichtsklasse bis 44kg fünf Kämpfe gewann und schließlich ganz oben auf dem Treppchen zu finden war. Lediglich Tina Jednat blieb bis 40 kg etwas hinter den Erwartungen zurück und er-



Alle Altersklassen: Anfängerkurse Karate

Die Karateabteilung der SSF Bonn bietet jetzt Anfängerkurse für alle Altersgruppen an.

Das **Training für Erwachsene** findet seit dem 27. März 2003 um 20.15 Uhr im Sportpark Nord statt. Bei Interesse an einem solchen Kurs steht Ihnen Wolfgang Günther (Tel.: 02222 / 93 61 49) für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Der Anfängerkurs für **jugendliche Athleten** kann immer Montags um 18.30 Uhr im Sportpark Nord besucht werden. Calvin Bartel, der Trainer und zuständige Ansprechpartner der Jugendlichen, gibt gerne weitere Auskünfte (Tel.: 0228 / 67 31 81).

Auch für **Kinder** bietet die Abteilung seit dem 25. März 2003 einen Kurs für Neulinge an, der immer Dienstags ab 16.00 Uhr im Sportpark Nord stattfindet (Infos beim stellv. Abteilungsleiter Wolfgang Günther, Tel.: 02222 / 93 61 49).

kämpfte sich Rang 9. Michael Koslowski (-35kg) konnte am Sonntag ebenfalls nicht in Medaillennähe rücken. Etwas besser lief es bei Mario Mit-

termüller (-66kg): Nach vier gewonnenen und einem verlorenen Kampf stand er im kleinen Finale. Leider unterlag er dort und ihm blieb nur Platz 5.

Deutsche Meisterschaften der weiblichen Jugend A:

Paukenschlag beim Hammerwurf

Bestleistung und Kreisrekord für Daniela Manz

Für einen Paukenschlag sorgte Daniela Manz aus der B-Jugend bei den Deutschen Meisterschaften in der Altersklasse weibliche Jugend A: Mit 43,58 m im Hammerwurf belegte sie den sechsten Platz.

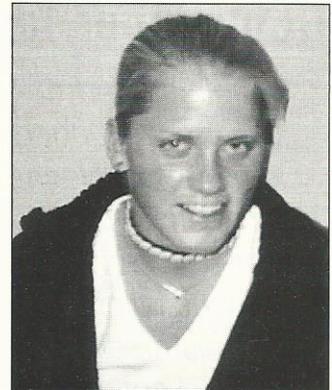
Diese Leistung bedeutet für Daniela, die erst seit etwa einem Jahr bei Matthias Werner Hammerwurf trainiert, nicht nur persönliche Bestleistung, sondern auch Kreisrekord bis hinauf in die Frauenklasse.

Im Namen der Abteilung also geht an dieser Stelle ein ganz herzlicher Glückwunsch an die sympathische Athletin, die trotz ihrer jungen Jahre in Motivation und Trainingseinstellung bereits für all die vielen Nachwuchsathleten ein Vorbild darstellt. Angedeutet hat sich diese Leistung bereits bei den LVN-Hallenmeisterschaften, wo Daniela mit 39,97 m im Hammerwurf Platz zwei belegte.

Der zweite LVN-Kaderathlet Jochen Leipertz konnte in seinem ersten Jahr in der B-Jugend mit einem dritten Platz im Diskuswurf (36,46 m) und einem sechsten Platz im Kugelstoßen (13,06 m) bei den LVN-Hallenmeisterschaften ebenfalls überzeugen.

Leistungen ließen aufhorchen

Mit zwei LVN-Hallenmeistertiteln ließen die Schützlinge von Dirk Wöhleke in diesem Winter aufhorchen. Der B-Jugendliche Christian Goralczyk wurde nach der Vizemeisterschaft im vergangenen Jahr mit neuer persönlicher Bestleistung von 6,82 m LVN-Hallenmeister. Nebenbei sicherte er sich den zweiten Platz über 60m in sehr guten 7,25 s. Eugen Pimenov belegte mit 23,55 s den vierten Platz über 200 m und mit 7,35 s den fünften Platz über 60 m bei der männlichen Jugend B. Stefan Gasten mit 25,72 s und Lars Weller mit 24,80 s konnten bei ihren ersten Einsätzen für die SSF über 200 m ebenfalls überzeugen. In der Besetzung Pimenov, Gasten, Goralczyk,



Daniela Manz

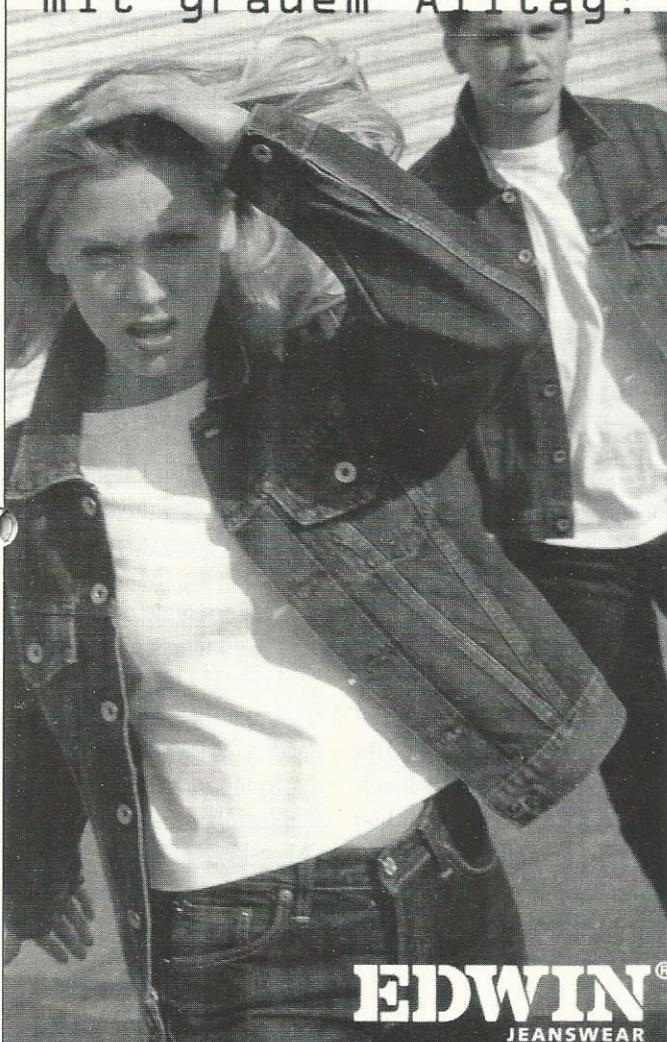
Weller wurde das SSF-Quartett in 1:34,66 min überraschend LVN-Meister über 4x200 m.

Bei den Westdeutschen Hallenmeisterschaften versuchte Corina Pape nach langer Verletzungspause ein Comeback und belegte in guten 2:14,42 min den sechsten Platz über 800 m bei den Frauen. Christian Goralczyk konnte sich über 60 m noch einmal auf hervorragende 7,14 s bei der A-Jugend steigern. Im Weitsprung belegte er in der höheren Altersklasse mit 6,42 m den fünften Platz. Die A-Jugend-Staffel musste in der Besetzung Pimenov, Prokaska, Weller, Goralczyk nach einem Sturz beim zweiten Wechsel leider die Hoffnungen auf eine vordere Platzierung aufgeben.

Mit diesen erfolgreichen Leistungen im Jugendbereich lässt sich der Weggang von unseren bisherigen Leistungsträgern Benjamin Hielscher und Mira Stollenwerk etwas leichter verschmerzen. Unser Nachwuchskonzept scheint nach der Hallensaison 2003 weiter aufzugehen. Ich gratuliere allen Aktiven und ihren Trainern zu den tollen Leistungen, die sie für die SSF Bonn erbracht haben.

Alois Gmeiner

Mach Schluss mit grauem Alltag!



EDWIN®
JEANSWEAR

EDWIN® Store
JEANSWEAR

Sternstr. 49, 53111 Bonn

Zufriedenheit beim Trainer und den Athleten:

SSF-Erfolge beim LVN-Hallensportfest

Gelungener Test für Landesmeisterschaften – Verletzungspech

Mit einigen erfreulichen Leistungen konnten die Nachwuchsleichtathleten der SSF Bonn bei den inoffiziellen Hallenmeisterschaften des LVN aufwarten.

Christian Rosemeier (Altersklasse M14), Kreismeister im Hürdensprint, konnte sich in seinem ersten Jahr als A-Schüler im Vorlauf auf hervorragende 9,08 Sekunden

über 60 Meter Hürden steigern. Wegen einer Verletzung musste er allerdings auf den Endlauf verzichten, bei dem der Sieger eine Zeit von 9,61 Sekunden erreichte.

In der Altersklasse W14 erreichten alle vier Teilnehmerinnen der SSF Bonn die beiden Finals. Greta Popiolek und Jessica Müsseler belegten im A-Endlauf in 9,70 Sekunden die Plätze vier und fünf. Amelie Werkhausen und Manuela Wahlen schlugen sich beachtlich im B-Endlauf

mit 10,23 Sekunden und 10,47 Sekunden. Im 60-Meter-Sprint konnte sich Jessica Müsseler mit Platz fünf in neuer persönlicher Bestleistung (8,37 Sekunden) ebenfalls gut in Szene setzen. Greta Popiolek belegte mit 8,47 Sekunden Platz sieben.

Jasmin Manz (W15) erreichte im Kugelstoß Platz 6 mit 10,17 Meter und im Weitsprung Platz acht mit 4,97 Meter. Im Weitsprung der Altersklasse W14 belegten Jessica Müsseler und Greta Po-

piolek mit 4,70 Meter und 4,80 Meter die Plätze sieben und acht.

Für SSF-Trainer Alois Gmeiner, dessen Schützlinge in der aktuellen Landes-Bestenliste im Blockmehrkampf klar auf Platz eins liegen, war dies ein gelungener Test für die Landesmeisterschaften am 20. Juli in Düsseldorf und die Deutschen Meisterschaften im Blockmehrkampf am 9./10. Juli in Lage, die als Wettkampfhöhepunkt angestrebt werden. *Alois Gmeiner*



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

SWISSFLEX®

Unangefochten auf der Mittelstrecke

David Braun souveräner Sieger beim 5. LVN-Talencross

Hilden. Beim 5. Talent-Sichtungscross der Schüler und Schülerinnen in Hilden am 15. Februar dieses Jahres 2003 schnitten die SSF-Mittelstreckler erfolgreich ab.

In der Altersklasse M 12 siegte über 1.900 Meter erneut und unangefochten David Braun, der damit schneller als alle 13jährigen war und sich für die Deutschen Schülercrossmeisterschaften qualifizierte. Erfolgreich war auch Luna Udelhofen (Altersklasse W 9), die mit einer Zeit von 5:40 Minuten auf 1.300 Metern Zweite wurde. Jeweils einen guten dritten Platz belegten Leah Braun (Altersklasse W 10) und Tornike Müntnich (Altersklasse M 15), auf den

vierten Rang kamen Tilia Udelhofen (Altersklasse W 11) und Enzo Messner (Altersklasse M 14). Den 5. Platz erreichte der erstmals bei einem Cross-Lauf startende Andreas Odenkirchen (Altersklasse M 12) sowie Alina Paetzler (Altersklasse W 12), die in ihrem Lauf an sechster Stelle einkam. Tanja Schröder (Altersklasse W 13) und Andreas Lawendel (Altersklasse M 11) erreichten jeweils den 7. und 9. Platz.



Bei den Landesmeisterschaften 2003, die am 8. und 9. März in Neuss ausgetragen wurden, errangen die Fünfkämpfer der SSF Bonn zwei Landesmeistertitel sowie eine Vizemeisterschaft und eine Bronzemedaille.

In der Jugend C (bis 14 Jahre) siegte der SSF-Fünfkämpfer Christian Lindner (2532 Punkte) vor Vereinskamerad Felix LoVerme (2492 Punkte). Herausragend dabei die Schwimmzeit von Felix,

Zwei Landesmeister im Modernen Fünfkampf

der das 100-Meter-Freistilschwimmen in 1:09,2 überlegen gewann.

In der weiblichen C-Jugend belegten die SSF Sportlerinnen Marie Schönberger Platz 7 (2084 Punkte), Nele Burgund Platz 9 (1960 Punkte), Svenja Grieger Platz 11

(1772 Punkte) und schließlich Lilli Pieper Platz 12 (1528 Punkte).

In der Jugend B (bis 16 Jahre) gewann der SSF Sportler Eduard Schadt (3172 Punkte) die Bronzemedaille. Die weiteren Platzierungen der SSF-Athleten

in dieser Altersklasse: Carsten Herboth belegte Platz 4 (3000 Punkte), Bernhard Strecker kam auf Platz 8 (2608 Punkte).

In der Jugend A wurde der SSF Athlet Markus Schmidt überlegener Landesmeister mit 3936 Punkten. Omid Aleyasin belegte mit 3040 Punkten den 4. Platz.

Die SSF-Trainer Udo Voss und Hellmut Koch waren angesichts dieser Ergebnisse mit den Leistungen ihrer Aktiven sehr zufrieden.

Sportpark Nord von Müll und Unrat befreit

Triathleten förderten Alltägliches und Unerwartetes zutage

Der Swimathlon der Triathleten führt jedes Jahr im März weit über 200 Athleten, Gäste und Betreuer auf unser Trainings- und Wettkampfgelände am Sportpark Nord. Grund genug für die Triathleten der SSF, sich diese Freiflächen einmal näher anzuschauen und von herumliegendem Müll zu befreien. „Triathlon ist eine Freiluftsportart und damit der Natur sehr verbunden“, so Dr. Michael Frommberger, der Veranstaltungsleiter des Swimathlon.

Nach dem Motto „Gesagt – Getan“ trafen sich die Triathleten am Vortag des 11. Swimathlon (s. nächste Seite) mit Müllsäcken und Handschuhen „bewaffnet“, um in kleinen Gruppen den Sportpark Nord in neuem Glanz erstrahlen zu lassen.

Unerwartete Fundsachen

Schon nach kurzer Zeit wurde den Beteiligten klar, dass deutlich mehr Arbeit auf sie wartet, als ein erster kurzer Blick vermuten ließ. Die mitgebrachten Müllsäcke wa-

SSF-Triathleten haben das Gelände des Sportparks Nord unter die Lupe genommen und von Müll und Unrat befreit. Unerwartete Funde und viel Alltägliches fand sich in dem Freigelände rund um den Sportpark.



SSF-Triathleten säubern den Sportpark Nord

ren in wenigen Minuten voll. Immer wieder führte sie der Weg zum Container, um den Müll umzuladen.

Waren es am Anfang noch die üblichen Gegenstände wie Getränkebüchsen, Papier und Verpackungen, so tauchten bei intensiver Suche auch so überraschende Sachen wie ein Fußball, Damenschuhe, leere

Geldbörsen und sogar ein gültiger Personalausweis auf.

Nun war auch dem letzten Helfer klar geworden, wie sinnvoll diese Aktion war und wie offensichtlich unachtsam viele Besucher des Sportparks Nord mit der Umwelt bzw. den Außenanlagen umgehen. Gerade die hohe Anzahl an Riegelverpackungen der Mar-

ken Snickers, Mars, etc. lassen darauf schließen, dass insbesondere Sportler vor oder nach dem Training den Weg zum nahegelegenen Mülleimer nicht finden.

„Ich gehe nun mit ganz anderen Augen zum Training. Ab sofort achte ich darauf, was alles auf den Gehwegen oder in den Sträuchern liegt. Es wird mir nicht zu peinlich sein, das ein oder andere Utensil aufzuheben und in den Müll zu werfen – wo es hingehört“, so eine der fleißigen Helferinnen aus der Triathlonabteilung.

Bleibt zu hoffen, in Zukunft in einem sauberen Sportpark trainieren zu dürfen. Die Triathleten waren sich einig, diese drei Stunden nicht umsonst für Sauberkeit und Ordnung gesorgt zu haben.

Die Umwelt sagt Danke

Eine Wiederholung der Aktion wird hoffentlich nicht nötig sein. Sollte dies doch der Fall sein, werden wir alle Mitglieder einladen, sich aktiv zu beteiligen. Die Umwelt sagt Danke! Arne Pöppel

11. Swimathlon in Kooperation mit der Deutschen Kinderkrebshilfe

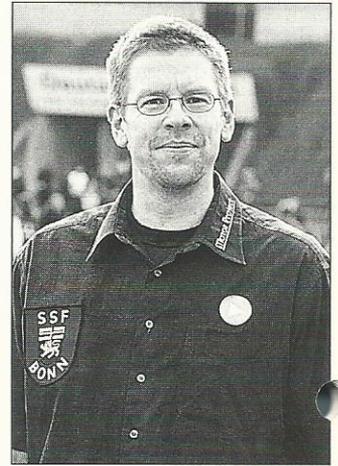
Auf der Sonnenseite des Sports

141 Teilnehmer hatten sich vier Monate intensiv vorbereitet

Ausdauersportler und insbesondere die Triathleten trainieren nahezu den ganzen Winter, um sich auf ihre Wettkampfsaison von Mai bis September vorzubereiten. Der SSF-Swimathlon stellt hier für die Aktiven alljährlich einen willkommenen Formtest dar und bietet den Interessierten zugleich Gelegenheit, einmal in die Sportart „reinzuschnuppern“.

Veranstaltungsleiter Dr. Michael Frommberger hatte sich mit seinem Team rund vier Monate intensiv auf diesen Tag vorbereitet. Sehr erfreut zeigte er sich über die Kooperation mit der Deutschen Kinderkrebshilfe: „Wir wollen mit unserem Engagement eine Brücke schlagen und die Medienwirksamkeit der

Die Triathlon Abteilung hatte am 9. März bei strahlendem Frühlingwetter zur 11. Auflage des Swimathlon gerufen. Als Kooperationspartner begrüßte auch die Deutsche Kinderkrebshilfe die 141 teilnehmenden Athletinnen und Athleten. Zwei Strecken standen auf dem Programm. Die Fun-Distanz über 500 m und 2,5 km sowie die Classic-Distanz über 1000 m Schwimmen und 5 km Laufen.



*Cheforganisator
Dr. Michael Frommberger*

Veranstaltung zum Wohle der Kinder nutzen.“ Im gesamten Sportpark Nord waren die Plakate und Banner der Kinderkrebshilfe nicht zu übersehen, als die ersten Athleten um 10.00 Uhr an den Start gingen.

Traditionell wurde der Wettkampf mit den schnellsten Schwimmern eröffnet. Hier zeigte sich schnell ein „ungleicher“ Wettstreit zwischen Sepideh Mahrokh und dem zwei Köpfe größeren Bundesligastarter des LUBIG Team PSV Bonn, Gerrit Schütte. Die SSF-Schwimmerin behielt im Becken noch die Oberhand und ging nach 500 m Schwimmen mit 3 Sekunden Vorsprung auf die abschließende 2500 m Laufstrecke rund um den Sportpark Nord.

Weitere Infos unter www.swimathlon.de

Schon bald hatte Gerrit Schütte die Führung übernommen und kontrollierte das Feld der Männer, in dem Udo Voss, Trainer der SSF-Triathleten, sein angestrebtes Minimalziel Platz 3 erreichte. Vor ihm platzierten sich Andreas Winterholler vom TriTeam Merzbach und der bereits genannte Gerrit Schütte.

Bei den Frauen gab Sepideh Mahrokh die Führung bis zum Ziel nicht mehr ab und siegte vor SSF-Fünfkämpferin Lena Schöneborn und Lea Wehrmann vom SC Bayer 05 Uerdingen.

Teilnehmerrekord über die Classic Distanz

Unter den 87 Teilnehmern, die Starter und Moderator Klaus Walter auf die Strecke der Classic-Distanz schickte, war u.a. das Bundesligateam unseres Nachbarvereines PSV Bonn, die die hervorragenden Bedingungen am Sportpark Nord nutzen wollten.

Bereits nach der Hälfte der 1000 m Schwimmstrecke zeigte sich, dass der Schwimmrekord aus dem letzten Jahr fallen würde. Andreas Rester vom LUBIG Team PSV Bonn unterbot schließlich auch die alte Marke um acht Sekunden und stellte mit 12:00 min einen neuen Streckenrekord auf. Schnellste Schwimmerin war SSF-Starterin Judith Richter in 13:15 min.

Insgesamt standen sieben Läufe über die 1000 m auf dem Programm, da pro Bahn lediglich zwei Teilnehmer an den Start gingen. „Durch diese geringe Belegung der Bahnen bieten sich dem Athlet optimale Voraussetzungen, um persönliche Höchstleistungen zu erzielen. Der Modus hat sich bewährt und wird auch für die kommenden Jahre in Erwägung gezogen,“ so Dr. Michael Frommberger.

Eine Dreiviertelstunde nach dem letzten Schwimmstart stand die Laufstrecke nach der Jagdmethode an. Als schnellster Schwimmer eröffnete Andreas Rester bei strahlendem Sonnen-

schein das Rennen. Nach einer Einführungsschleife im Stadion galt es, zwei Runden um den Mondorfer Bach zu absolvieren. Bereits in der ersten Runde konnte die nach dem Schwimmen noch auf Platz 6 geführte SSF-Triathletin Isa Roth an die Führende und Siegerin des letzten Jahres Nicole Winck vom Krefelder Kanu Klub aufschließen. Bis ins Ziel baute sie ihre Führung aus und siegte souverän vor Lena Schöneborn und Nicole Winck.

Das Männerrennen war eine klare Angelegenheit für das LUBIG Team PSV Bonn. Andreas Rester und Jerome Hilger-Schütz liefen Arm in Arm vor Gerrit Schütte, dem Sieger der Fun-Distanz, ins Ziel.

Bei der anschließenden Siegerehrung und Preisverleihung sorgte die Privatbrauerei Erdinger für eine willkommene – natürlich alkoholfreie – Erfrischung während sich Cheforganisator Dr. Michael Frommberger hoch zufrieden mit der Veranstaltung zeigte. Und es sich selbstverständlich nicht nehmen ließ, alle Sponsoren und Aktiven bereits für das nächste Jahr und den 12. Swimathlon einzuladen.

Arne Pöppel



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

Neu bei den SSF Bonn: Rope Skipping

„Seilchenspringen“ mit Phantasie und fetziger Musik

Mit dem Seil sprangen auch unsere Eltern und Großeltern schon, damals noch meist auf der Straße. Damals hieß es auch noch Seilchenspringen. Eigentlich ist es das auch noch heute. Nur ist „Rope Skipping“ eben schneller, vielseitiger, und wird bei fetziger Musik mit neuartigen Spezialseilen gesprungen.

Auch wenn die unglaublichsten Seiltricks gesprungen werden, erlebt jeder dank der neuartigen Spezialseile und des verbesserten Sprungstils schon nach sehr kurzer Zeit erste Erfolge.

Durch Rope Skipping werden Ausdauer, Koordination, Sprungkraft und Kreativität

gefördert. Besonders hervorzuheben ist jedoch, dass Rope Skipping ein absoluter Team-sport ist, bei dem das Gruppenerleben im Vordergrund steht.

Mit den Hauptdisziplinen Single Rope (Springen mit einem Seil), Double Dutch (zwei lange Seile im Gegenrhythmus) und Wheel (bis zu vier Personen nebeneinander mit überkreuzten Seilen) sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Das Schöne an Rope Skipping aber ist: Anfänger haben sehr schnell Erfolgserlebnisse und Fortgeschrittenen sind keine Grenzen gesetzt. Immer wieder findet man neue Variationen, die oft auch mit turne-

rischen Elementen verknüpft werden können, wie z.B. Liegestütze, Handstand, Überschlag, Salto oder Flic-Flac.

Also ist Rope Skipping irgendwo doch etwas anderes? Zumindest einmal für uns eingefleischte Springer! Denn dieser Sport hat uns geprägt, und das nicht nur in körperlicher Hinsicht...

Nach den Osterferien startet ein Kurs für Jugendliche von 10 bis 16 Jahren (Beginn: 29. April, Zeit: Di 17.00 bis 18.00 Uhr, Ort: Sportpark Nord, Dauer: 10 Wochen, Kosten: 5 € für Mitglieder, 30 € für Nichtmitglieder). Bei genügend Interesse wäre auch ein Kurs für Erwachsene möglich.



Zweiter Vortrag zum Thema Wirbelsäule

Wegen der großen Nachfrage wird Reinhold Isensee, Ausbilderin der Dorn- und Breuss-Methoden noch einmal einen Vortrag zum Thema Wirbelsäule halten. Der Termin ist am Donnerstag, 22. Mai, um 19.00 Uhr im Sportpark Nord. In diesem Vortrag wird die sanfte Selbstbehandlungsmethode für die Wirbelsäule und Gelenke nach Dorn vorgestellt und demonstriert, mit dieser „Selbsthilfe“ könnten sich viele Betroffene von ihren Rückenproblemen selbst befreien. Medizinische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, doch ist die über 20 Jahre alte manuelle Methode auch für Therapeuten interessant.

Wirklich nur für Powerfrauen?

Aerobic ist immer aktuell – auch für Männer

Aerobic ist kein Schnee von gestern! Nein, Aerobic ist immer aktuell, ein beliebter Fitnesssport für Frau und Mann, bei dem das Alter keine Rolle spielen muss.

Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauer im Mittelpunkt steht, in dem aber auch Kraft, Flexibilität und Koordination nicht zu kurz kommen. Und das alles mit flotter motivierender Musik, die bei jeder Bewegung den Takt angibt, bis hin zu ruhigen Klängen zum Relaxen.

Physische Effekte: Die Stoffwechselrate wird erhöht,

der Körper verbraucht mehr Kalorien. Aerobes Training beugt z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Psychische Effekte: Man bewegt sich in einer Gruppe, die Spaß vermittelt und über Tiefs hinweghilft, das psychische Wohlbefinden in allen Altersgruppen wird verbessert.

Aerobic gibt's auch im „Schongang“, ist aber nicht nur für Einsteiger gedacht – auch solche, die es einst waren besuchen weiterhin regelmäßig die SchonAerobic und haben Spaß, einfache Choreographien zu erlernen und freuen sich über ihren Trai-

ningserfolg. Alles eben nur bei mäßigerem Tempo auf einem angenehmen Low-Level. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – nur Mut!

Die SSF Bonn bieten verschiedene Kurse an: Aerobic (montags von 19.00 bis 20.00 Uhr sowie donnerstags von 17.30 bis 19.00 Uhr), SchonAerobic / Einsteiger-Aerobic (freitags 18.30 bis 20.00 Uhr) sowie Bodystyling (montags von 20.00 bis 21.30 Uhr). Mitzubringen sind feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, ein Handtuch und etwas zu Trinken. Um pünktliches Erscheinen wird gebeten, da-

Ab 8. Mai neu im Offenen Bewegungstreff

Thai-Bo

Do 18.00 – 19.00 Uhr

Einfach Teilnehmerkarte kaufen, hingehen und mitmachen! Teilnehmerkarten gibt's im Krafraum und in der Geschäftsstelle der SSF Bonn.

mit jeder mit der kreislaufschonenden Aufwärmphase beginnen kann!

Noch Fragen zu Aerobic?

Beantwortet werden sie von
Beatrix Koller-Alan
unter Telefon:
0228/ 46 31 03.



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
Donnerstag	18.00 – 19.15	Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung	Theodor-Litt-Schule
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	Senioren-gymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 – 11.00	Senioren-gymnastik	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-/Einsteiger-Aerobic	Sportpark Nord
Montag	20.00 – 21.30	Body Styling	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 – 21.45	Frauenfitness	G.-Kinkel-Realschule
Dienstag	18.00 – 19.00	Laufen für Anfänger	Sportpark Nord
Dienstag	19.00 – 20.00	Laufen für Fortgeschrittene und Köhner	Sportpark Nord
Dienstag	18.00 – 19.30	Sportabzeichengruppe/Sommer (kostenlos)	Spk. Nord / Sportplatz
Freitag	18.30 – 20.00	Volleyball für Anfänger	Sportpark Nord
Donnerstag	18.30 – 20.00	Thai Bo	Sportpark Nord
Mittwoch	18.15 – 19.45	Body and Mind	G.-Kinkel-Realschule

Weitere Kursangebote

Rope Skipping

Treffpunkt: Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Anmeldung erforderlich
5,- € für SSF-Mitglieder, 30,- € für Nichtmitglieder
Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr, Beginn: 29.04.03

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

Badmintonkurs 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

Erwachsenenschwimmkurs: 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: dienstags, 19.00 – 19.45 Uhr
(Erlernen des Brustschwimmens)

Schwimmkurs für Anfänger: freitags, 18.15 – 19.00 Uhr
(Erlernen des Brust- und Rückenschwimmens)

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

Aquajogging: donnerstags, 19.45 – 20.30 Uhr

Aquapower: donnerstags, 19.00 – 19.45 Uhr
(Aquajogging mit leistungsmäßigem Anspruch für Geübte)

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



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Das Sportangebot des Vereins



Clubeigene Schwimmhalle 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 Clubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo 3 B.	Di 3 B.	Mi 3 B.	Do 3 B.	Fr 3 B.	Sa mind. 4 B.	So 8 B.
Bahnen	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 Breitensportgruppen

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
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Ruppert Mayershofer, 0228/64 44 37



Tauchen STA Glaukos

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Frank Engelen, 0228/47 98 887
Teilungsbeitrag: 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, Do, Fr 17.00 Uhr
Hobbygruppe Mi 19.00 Uhr
Seniorengruppe Di 15.30 Uhr, Do 15.00 Uhr
Sportstätte: Jahnschule, Sportpark Nord
Auskunft: 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
Auskunft: Jörg Buder, 02222 / 63 06 0



Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampfttraining und Fitness für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskunft: Alexander Zumbek, 02222 / 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
Auskunft: Dr. Heinz Beck (Iai-Do), 0228/46 26 97
Wolfgang Günther (Karate Erwachsene) 02222 / 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
Auskunft: Alois Gmeiner, 02208/52 43
Leistungssport: Anri Grigorev, 0228/422 43 51



Moderner Fünfkampf

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Kurse im Luftpistolenschießen
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskunft: 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
Auskunft: 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
Auskunft: Ute Giers, 0228/22 27 72



Tanzen Tanz-Turnier-Club ORION

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



Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskunft: 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
Auskunft: 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
Auskunft: 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.
Auskunft: 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, Wasergymnastik, Aquajogging.
Auskunft: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68

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

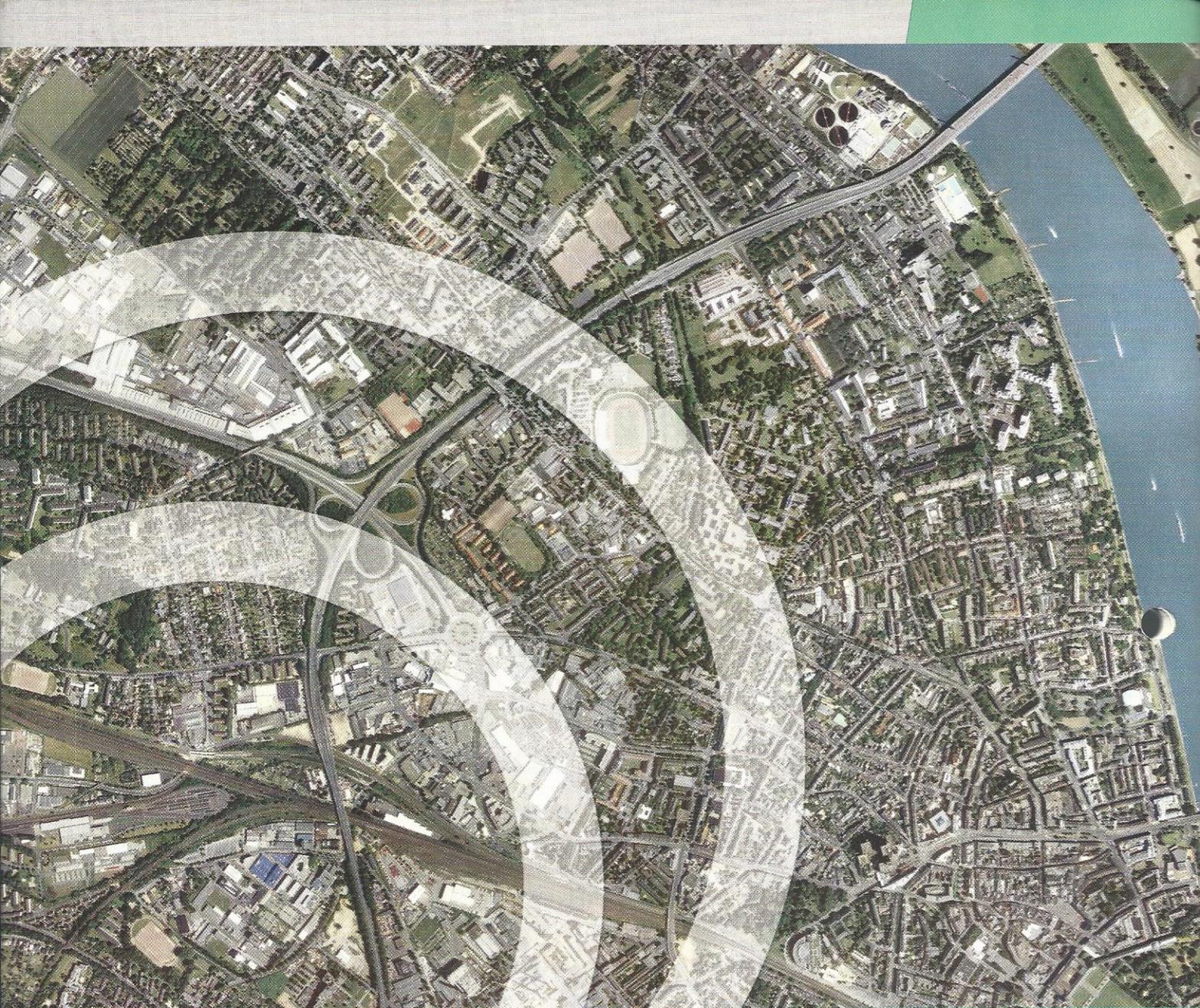
Geschäftsstelle: Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, **Öffnungszeiten:** Mo, Mi, Fr 13.00 – 17.00, Di 9.00 – 18.00, Do 9.00 – 20.00

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.