

BONN



SSF

Sport-Palette

Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. Ausgabe 383 / Juli 2003

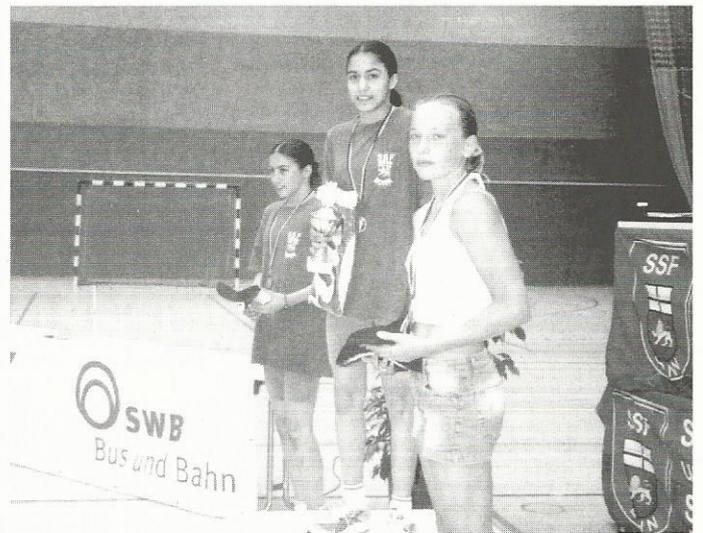
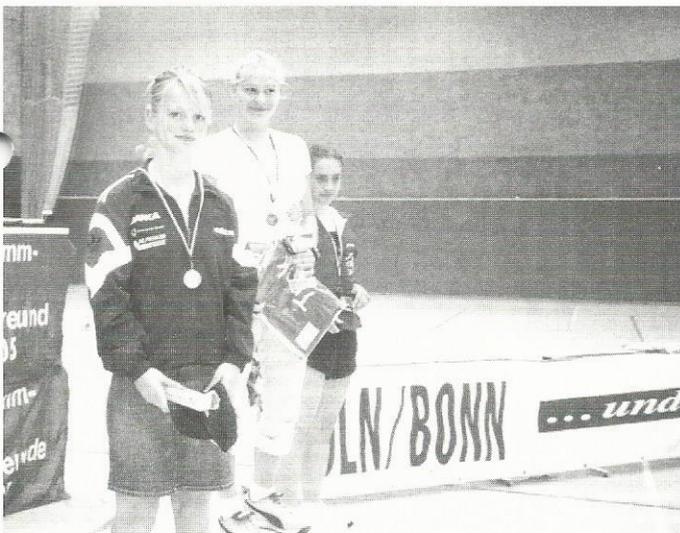


Foto: Karl-Heinz Hammer

Vier Deutsche Meister für die SSF Bonn



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

Bankverbindungen:

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

Präsidium:

Eugen Puderbach (Präsident), Michael Kranz (Vizepräsident), Peter Bürfent, Bärbel Dieckmann, Jan Graff, Peter Hau, Detlev Klaudt, Walter Nonnen-Büscher, 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
 Vereinseigenes Bootshaus mit Restaurant:
 „Canal Grande“,
 Rheinaustr. 269, 53225 Bonn (Beuel),
 Tel. 0228/467298

Inhalt

	Seite
Inhalt, Impressum	3
Aktuelles, Editorial	4–7
Vereinsnachrichten	8–9
SSF-Jugend	10–11
Aus den Abteilungen:	
Schwimmen	13–17
Tauchen	18–21
Kanu	22
Badminton	23
Judo	24–26
Ski	27
Moderner Fünfkampf	28–29
Triathlon	30
Volleyball	31
Breitensport	32
SSF-Kurssystem	34
Sportangebot des Vereins	35

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.,
 Maike 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:

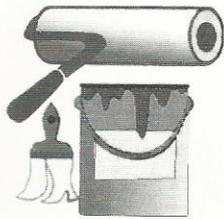
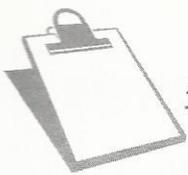
Mitgliedsbeitrag pro Jahr 110,- € für Erwachsene, 90,- € für Kinder und Jugendliche. Ermäßigung für Schüler und Studenten bis 26 Jahre. Die Mitgliedschaft kann nur zum Jahresende gekündigt werden. Die Kündigung muss spätestens am 30. September schriftlich bei der Geschäftsstelle vorliegen.

Herstellung: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Druck:

Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht



Wegen
Renovierungs-
arbeiten ist das
Schwimmbad
im Sportpark
Nord vom
11. August
bis
31. August
2003
geschlossen!



Wir bitten um
Ihr Verständnis!

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.

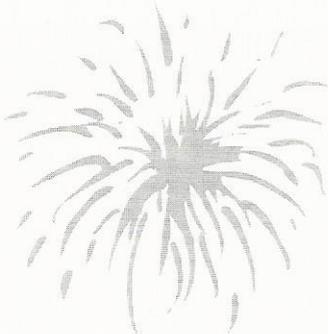
Tagesordnung

- 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 (Rufen 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 Satzung nachgelesen werden.

Bonn, im März 2003

Michael Scharf (Vorsitzender)



Juli

Sigrid Hintz
Fred Breidbach
Wilfried Glade
Helga Roemisch
Barbara Schlenker
Adam Fassbender
Elisabeth Schwaegermann
Heinz Meier
Helga Meller
Gerda Felbinger
Barbara Schatton
Annemarie Oppermann
Hermann van Eyk
Gisela Bley
Helga Kurtenbach



Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50

Reiner Hartenberger
Bruno Hoenig
Georg Theisen
Monika Warnusz
Ruth Frenzel
Dagmar Benevenia
Barthel Schoelgens
Wilfried Koenen
Maria Helbig-Schmidt
Gisela Berbuir

Heinz Lorenz Schellberg
Ursula Bachmann
Heinz-Josef Grommes
Walli Griebel
Margot Kurtenbach
Hubert Fenger
Luzia Schulz-Pfeiffer
Rosemarie Schmitz
Gertrud Nobe
Jutta Schubert
Konstantin Kornmesser
Ursula Schreiner
Mechthild Stengert
Klaus Schlosshauer

Christel Moll
Eugen Graf
Hans-Jochen Betsche
Irene Geuthner
Klaus Frießner
Werner Meyer
Ursula Hinze
Konrad Gemassmer
Gerhart Grueninger
Rudolf Schomerus
Rosemarie Plate
Gudrun Alsan
Jürgen Schreier
Gopalakrishnan Nayar
Gisela Laskowski
Birgit Kersten
Wolfgang Strecker
Wolf Preuss
Siegfried Wernsdorf
Erich Jasper
Stefan Schueller
Waltraut Dahlke

August

Erhard Voeltz
Helmut Doering
Hannelore Roettgen
Gisela Buehl
Helga Walter
Elmar Fischer
Ingo Lorenz
Anneliese Maefers
Robert Hollaender

September

Ludw. Hermann Leopold
Francoise Spillner
Friederich Woerdehoff
Matthias Falkenberg
Gerda Mueller

Neid oder Verantwortung, das ist hier die Frage

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

das Erfreuliche vorweg. Der Mitgliedsbeitrag bei den SSF Bonn 05 wird im nächsten Jahr nicht angehoben!

Damit ist der Beitrag – abgesehen von der „Rundung“ zur Einführung des Euro – bereits im sechsten Jahr gleich geblieben. Was wären andere froh, wenn sie eine solche Preisstabilität hätten! Die Entscheidung, die Beiträge nicht zu erhöhen, hat der Vorstand nach langen und ausführlichen Beratungen einstimmig getroffen. Damit setzt der Vorstand weiter auf ein gesundes Mitgliederwachstum im Verein und behält seine familien- und sportfreundliche Preispolitik bei. Dies ist möglich, solange die Mitgliederentwicklung bei den SSF Bonn positiv bleibt und die Ausgaben, die uns von Dritten abverlangt werden, nicht ansteigen.

Dass die Beiträge so lange stabil bleiben konnten, ist auch ein Verdienst unserer Vereinsmitglieder, die für unsere große Sportgemeinschaft so tatkräftig werben und somit einen Beitrag zum Mitgliederzuwachs leisten.

In diesem Zusammenhang verweisen wir bereits auf das nächste SSF-Festival auf dem Bonner Münsterplatz am 27. September 2003. Neumitglieder sparen an diesem Termin, wie üblich, die Vereinsaufnahmegebühr in Höhe von 26 Euro (Erwachsene) bzw. 11 Euro (Kinder/Jugendliche).

Gerade in unserer heutigen Zeit und im Zuge der „Euro – Teuro“-Diskussionen ist es für uns ein Beitrag zur sozialen Gerechtigkeit und speziell zur Kinder- und Jugendförderung, wenn wir unseren Mitgliedsbeitrag so günstig wie möglich kalkulieren.



Michael Scharf

Es sind auch diese Motive, die uns dazu bewegen, die Mitgliedsbeiträge so verantwortlich zu behandeln, dass wir uns keinen Profisport mit bezahlten Sportlern leisten, es sei denn ein Sponsor würde die Deckung der Kosten garantieren.

Wenn man aber die Situation in unserem Land und speziell in der Stadt Bonn betrachtet und überlegt, welche Kosten dort eventuell in den nächsten Jahren auf die Vereine zukommen könnten, dann muss sich ein verantwortungsvoller Vorstand, der die Situation der Bauunterhaltung in den Sportstätten – wie z.B. in unserem Schwimmbad – kennt, auch hierüber Gedanken machen. Ja, die Frage muß erlaubt sein, ob es angesichts der verheerenden Meldungen der Krankenkassen zum Gesundheitszustand unserer Bevölkerung in Bonn sinnvoller ist, die viel zu knappen Mittel der Kommune allein für die Zuschauer einer Profisportart oder für die überwältigende Mehrheit der aktiv sporttreibenden Mitbürger der Kommune auszugeben.

Der Vorstand setzt darauf, dass die Stadt ihrer Verpflichtung zur Bauunterhaltung in unserem Bad im gleichem Maß nachkommt, wie sie um die Förderung anderer Bonner Vereine und deren Einrichtungen bemüht sein muss.

Ich empfehle Ihnen die weiteren Artikel dieser Ausgabe der Sportpalette und wünsche Ihnen einen schönen Sommer 2003.

Ihr Michael Scharf



*** SSF-Termine ***

Di 22.07.03	Mitgliederversammlung im Bootshaus
Do 24.07.03	Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung
Di 29.07.03	Jugendversammlung im Sportpark Nord mit Grillfest
01.-08.08.03	Ferienfreizeit für 9 – 13 jährige in Oberwerries
01.-12.09.03	Ferienfreizeit für 8 – 12 jährige im Sportpark Nord
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 Sportpalette ist der 18.09.03

Sozialpädagogische Fachkraft gesucht

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn suchen für die Leitung der vom Verein angebotenen Übermittagsbetreuung für Grundschul Kinder im Sportpark Nord ab dem 15.09.03 eine Sozialpädagogische Fachkraft (z.B. ausgebildete/r Erzieher/in)

Nähere Informationen in der Geschäftsstelle der SSF Bonn bei Maïke Schramm, Tel. 5594113

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

~ ~ Aquajogging ~ ~ ~ ~ in den Ferien ~ ~

Schon ab 1. September 2003 finden die Aquajogginggruppen des „Offenen Bewegungstreffs“ im Sportpark Nord zu den gewohnten Zeiten und Konditionen unter der Leitung von Helga Hartung statt.

Mittwoch	03.09.03	12.15 - 13.00 Uhr
Donnerstag	04.09.03	09.15 - 10.00 Uhr 10.00 - 10.45 Uhr
Freitag	05.09.03	11.00 - 11.45 Uhr 11.45 - 12.30 Uhr
Mittwoch	10.09.03	12.15 - 13.00 Uhr
Donnerstag	11.09.03	09.15 - 10.00 Uhr 10.00 - 10.45 Uhr
Freitag	12.09.03	11.00 - 11.45 Uhr 11.45 - 12.30 Uhr

Ausbildungslehrgang zum Übungsleiter B - Prävention

Die Übungsleiter/innenausbildung B ist eine Weiterbildung auf der 2. Lizenzstufe und bietet die Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit in Sportvereinen im Gesundheitssportbereich und eine gesundheitsbewusste Übungsleitertätigkeit.

Lehrgangsdauer: 60 Unterrichtseinheiten verteilt auf 3 Lehrgangsabschnitte

Voraussetzung: Gültige Übungsleiter C-Lizenz, Fachübungsleiter C-Lizenz oder eine als gleichwertig anzuerkennende Ausbildung

Mindestalter: 20 Jahre

Lehrgangstermine:

Freitag 10.10.03, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 12.10.03, 15.00 Uhr
Freitag 07.11.03, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 09.11.03, 15.00 Uhr
Freitag 28.11.03, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 30.11.03, 15.00 Uhr

(Fehlzeiten nicht zulässig)

Lehrgangsort: Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Lehrgangsleitung: Beate Schukalla, Inga Eimann

Lehrgangsgebühr: 90,- Euro ohne Übernachtung und Verpflegung
220,- Euro mit Übernachtung und Verpflegung

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

11. - 29. August 2003

FERIENPROGRAMM

im Offenen Bewegungstreff

In den Ferien finden normalerweise im „Offenen Bewegungstreff“ keine Gruppen statt. Wir bieten aber dennoch während der 3 Wochen, in denen das Bad wegen Renovierungsarbeiten geschlossen bleibt, für alle Sportbegeisterten ein kostenloses Ferienprogramm im Sportpark Nord an.

Von Montag 11. bis Freitag 15. August
finden unter der Leitung von Beatrix Koller-Alan folgende Angebote statt:

Montag	11.08.03	18.00 - 19.30 Uhr	Kräftigung Tiefenmuskulatur
Dienstag	12.08.03	09.30 - 10.45 Uhr	Senioren-Aerobic
Mittwoch	13.08.03	17.30 - 19.00 Uhr	BodyStyling
Donnerstag	14.08.03	10.00 - 11.30 Uhr	Kräftigung Tiefenmuskulatur
Donnerstag	14.08.03	17.30 - 19.00 Uhr	Aerobic
Freitag	15.08.03	11.15 - 12.45 Uhr	Kräftigung Tiefenmuskulatur

Von Dienstag 19. bis Freitag 29. August
finden unter der Leitung von Helga Hartung folgende Angebote statt:

Dienstag	19.08.03	17.00 - 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Dienstag	19.08.03	18.15 - 19.30 Uhr	Ausgleichsgymnastik
Dienstag	19.08.03	19.30 - 20.30 Uhr	Walking
Mittwoch	20.08.03	09.30 - 10.45 Uhr	Seniorengymnastik
Mittwoch	20.08.03	11.00 - 12.00 Uhr	Walking
Freitag	22.08.03	09.30 - 10.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Freitag	22.08.03	11.00 - 12.00 Uhr	Walking
Samstag	23.08.03	09.00 - Ende offen	Fahrradtour *
Montag	25.08.03	09.30 - 10.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Montag	25.08.03	10.45 - 12.00 Uhr	Fitness
Montag	25.08.03	17.00 - 18.30 Uhr	Fitness
Montag	25.08.03	18.30 - 19.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Dienstag	26.08.03	17.00 - 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Dienstag	26.08.03	18.15 - 19.30 Uhr	Ausgleichsgymnastik
Dienstag	26.08.03	19.30 - 20.30 Uhr	Walking
Mittwoch	27.08.03	09.30 - 10.45 Uhr	Seniorengymnastik
Mittwoch	27.08.03	11.00 - 12.00 Uhr	Walking
Freitag	29.08.03	09.30 - 10.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Freitag	29.08.03	10.45 - 12.00 Uhr	Ausgleichsgymnastik
Freitag	29.08.03	12.00 - 13.00 Uhr	Walking

* Treffpunkt unter der Kennedybrücke (Innenstadt).
Nähere Angaben zur Fahrradtour finden Sie als Aushang im Sportpark Nord





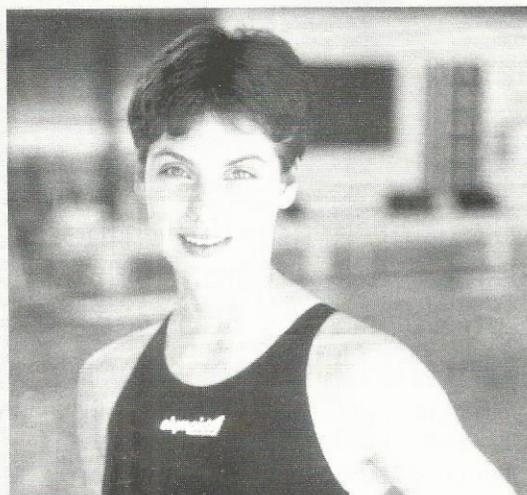
Herzlichen Glückwunsch: Endlich mobil!

Führerschein und Training erfolgreich kombiniert

Unsere Leistungsschwimmerin Christiane Vendel hat die Führerscheinprüfung bestanden. Ein großes Dankeschön geht an Herrn Tschada von der Fahrschule Schicke in Bonn-Ippendorf. Er machte es durch das flexible

Ansetzen der Fahrstunden möglich, dass Christiane Training und Fahrstunden erfolgreich kombinieren konnte.

Wir empfehlen die Fahrschule Schicke deshalb an unsere Leistungssportler weiter. Schicke Fahrschule; Rathausstraße 19 (Berkum); 53343 Wachtberg.



Im April ist ein an die Stadt Bonn gerichtetes Schreiben an den Bonner General Anzeiger lanciert worden. Dies findet unsere Missbilligung, ist aber nicht mehr zu ändern. Dass hierbei aber der Eindruck erweckt wurde, die SSF Bonn 05 wären auf die Telekom Baskets neidisch, ist falsch (siehe hierzu auch das Editorial dieser Sportpalette). Hier möchte ich auf nachstehenden Leserbrief unseres Mitglieds Eberhard Lochmann (ehemaliger Abteilungsleiter der Schwimmabteilung und Träger der Sportplakette der Bundesstadt Bonn) verweisen, der im General Anzeiger am 12. Mai abgedruckt wurde. Dem ist aus meiner Sicht nichts hinzuzufügen!

Michael Scharf

Leserbrief von Eberhard Lochmann im Generalanzeiger zum Artikel "Baskets-Pläne sind nicht gerecht" vom 16. April 2003

Betrieb des Bades steht bald ernsthaft in Frage

Man kann über die Pläne der Stadt, den Baskets ein Grundstück zur Erstellung einer Halle zu überlassen, durchaus unterschiedlicher Meinung sein. Wenn nun der Vorsitzende der SSF die berechtigten Interessen seines Vereins und damit seiner Mitglieder vertritt, die er nicht angemessen berücksichtigt glaubt, dann gehört schon ein erhebliches Maß an Unkenntnis und Einseitigkeit dazu, dieses am Beginn des Artikels als Neiddiskussion zu qualifizieren.

Richtig ist, daß die Baskets, oder sollte man nicht besser sagen der Sponsor Telekom, in den vergangenen Jahren viel für den sportlichen Ruf der Stadt geleistet haben. Für Vergangenes kann man sich nichts kaufen, sonst könnten die SSF Gleiches, ja mehr für sich in Anspruch nehmen, wenn man an ihre Erfolge der Vergangenheit im Schwimmsport und im Volleyball denkt. Jeder weiß, dass heute im Hochleistungssport nur der noch etwas bestehen kann, wer einen zahlungskräftigen Sponsor hat. Der findet sich aber hauptsächlich für die dauerpräsenten fernsehwirksamen Sportarten. Wie schnell heute die Bedingungen bei den durch Sponsoren am Leben gehaltenen Verei-

nen wechseln, heute topp, morgen flopp, kann man jeden Tag sehen.

Der Schwimmsport hat es nicht geschafft, sich als eine solche im Fernsehen dauerpräsente Sportart zu entwickeln. Dieser Einsicht haben sich auch die SSF letztlich beugen müssen und für den Verein eine andere Philosophie entwickelt, die neben einer großen Zahl leistungssportlicher Angebote sich insbesondere der Jugend- und Nachwuchsarbeit im breitesten Sinne und dem Breitensport verschrieben hat.

Das Schwimmbad im Sportpark Nord bildet das Zentrum, um das sich eine große Zahl der sportlichen Angebote gruppiert, und ist damit quasi das Herz des Vereins. Täglich treiben in diesem Bad eine sehr große Zahl von Erwachsenen und Kindern ihren Sport.

Dieses Bad ist über 30 Jahre alt, und viele Einrichtungen bedürften der Erneuerung, soll nicht eines Tages in nicht allzu ferner Zukunft der Betrieb des Bades ernsthaft in Frage gestellt werden und damit diese Möglichkeit, gesunden Sport zu betreiben, für viele Bürger dieser Stadt fortfallen. Einzig und allein darum geht es Scharf.

Eberhard Lochmann



Jugendarbeit der Multisportarten



Sicherlich sind dem einen oder anderen Mitglied die knallroten Flugzettel mit der großen Schlagzeile „Multisportgruppe“ aufgefallen.... Vermutlich schloss sich daran dann die Frage an: – Was ist eigentlich „Multisport“, und was ist eine „Multisportgruppe“ ?

Um Kindern und Jugendlichen mit Sportinteresse die Sportarten des Triathlons (Schwimmen, Radfahren, Laufen) und des Modernen Fünfkampfes (Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen, Reiten) näher zu bringen, wurden sie unter diesem Begriff bei den SSF Bonn zusammengefasst. Mit der Multisportgruppe wurde durch Udo Voss, Trainer der Abteilungen Triathlon und Moderner Fünf-



kampf, eine Jugendgruppe ins Leben gerufen, deren Ziel es ist, Jugendlichen zwischen 10 und 16 Jahren die ersten Erfahrungen in den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen zu vermitteln um sich dann - vielleicht im zweiten Schritt - für eine der Sportarten begeistern zu können.

Ziel der Arbeit ist dabei ganz sicherlich nicht nur die Ausbildung von jugendlichen Spitzensportlern! Vielmehr geht es darum Kinder durch jugendgerechtes

Training an den Ausdauersport heranzuführen. Die Vermittlung technischer Grundlagen, die Ausbildung koordinativer Fähigkeiten und nicht zuletzt der Spaß am Sport, das sind die Hauptziele der Multisportgruppe.

Aber ist denn ein Training der Ausdauersportarten in jungen Jahren notwendig? Die Antwort ist ganz einfach.

Jedem ist es persönlich überlassen sich früher oder später zu entscheiden, wie weit er sein sportliches Engagement treiben will. Gerade der Triathlon bietet hierbei für fast alle Alters- und Leistungsgruppen ein Tätigkeitsfeld.

Wer sich aber höhere Leistungsziele setzt, Leistungs- oder auch Hochleistungssport, der muß unweigerlich auf den



in jungen Jahren gelegten Fundamenten aufbauen. Sicher ist dabei auch, dass diese Ziele nur mit entsprechender Eigenmotivation erreicht werden können. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass gerade im Ausdauerbereich herausgefunden wurde, dass kaum einer der heutigen Weltklasse Mittelstreckenläufer vor dem 16ten Lebensjahr ein spezifisches Leistungstraining durchgeführt hat.

Sport ist dabei für den Jugendlichen nicht nur eine Maßnahme zur Gesundheitsförderung. Ganz nebenbei bedeutet sportliche Aktivität auch, dass man lernt sich Ziele zu setzen, sich selbst zu motivieren, Mannschaftsgeist zu entwickeln; dabei lernt der Jugendliche auch den Umgang mit dem oft nah beieinander liegenden Erfolg und Misserfolg kennen.

Da bei den meisten Jugendlichen auch der Wunsch besteht sich mit Gleichaltrigen zu messen oder die im Training erworbenen Fähigkeiten im Wettkampf zu erproben, bietet die Multisportgruppe den Jugendlichen die Möglichkeit an Jugendwettkämpfen – auch der Teildisziplinen – teilzunehmen.

Die Multisportgruppe hat das Ziel, das geeignete Umfeld für Jugendliche zu bieten, um Spaß am Sport und Erfahrung im Triathlon oder Modernen Fünfkampf zu gewinnen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an
Udo Voss
Tel. : 0228 / 282577,
e-Mail :

UdoVoss@ssf-bonn-triathlon.de
oder an die Geschäftsstelle.

Aufbaulehrgang für Übungsleiter zum Erwerb der Jugendleiter-Lizenz

Die Jugendleiterausstellung befasst sich überwiegend mit der außer-sportlichen Jugendarbeit in Sportvereinen. Dieser Lehrgang richtet sich an Übungsleiter und Trainer mit gültiger Lizenz, die zusätzlich die Jugendleiter-Lizenz erwerben wollen.

Lehrgangsdauer: 60 Unterrichtseinheiten verteilt auf 3 Lehrgangsabschnitte

Voraussetzung: Gültige Übungsleiter Lizenz C, Fachübungsleiter C-Lizenz, Trainer-Lizenz oder eine als gleichwertig anzuerkennende Ausbildung

Lehrgangstermine: Freitag 14.11.03, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 16.11.03, 15.00 Uhr
Freitag 21.11.03, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 23.11.03, 15.00 Uhr
Freitag 05.12.03, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 07.12.03, 15.00 Uhr

(Fehlzeiten nicht zulässig)

Lehrgangsort: Sportpark Nord, Kölnstr. 250., 53117 Bonn

Lehrgangsleitung: Nicola Böcker

Lehrgangsgebühr: 90,- Euro ohne Übernachtung und Verpflegung
220,- Euro mit Übernachtung und Verpflegung

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



VOM 11. - 18.04.03

FERIENFREIZEIT IN DANKERN

Nach einer lang bestehenden Tradition sind 57 Kinder, 14 Betreuer und 2 Köche zu Ostern nach Dankern ins Emsland gefahren. Und nach langer Tradition war das Wetter wieder makellos. Maike Schramm sorgte wieder einmal für eine reibungslose Organisation, indem sie mit einer Reihe von Betreuern bereits im Morgengrauen nach Dankern aufbrach, um die Häuser und den Aufenthalt vorzubereiten.

Neben den üblichen und bei Kindern beliebten Aktivitäten wie Ponyreiten, Minigolf, Kegeln, Wandern um den See, Spielen in der Super Indoor-Spielhalle (mit den Riesenrutschen, Kletterwänden, Trampolinen) und mit den auf dem Riesengelände befindlichen äußerst beliebten Wasserspielgeräten, Klettergestellen, den Wasserrut-

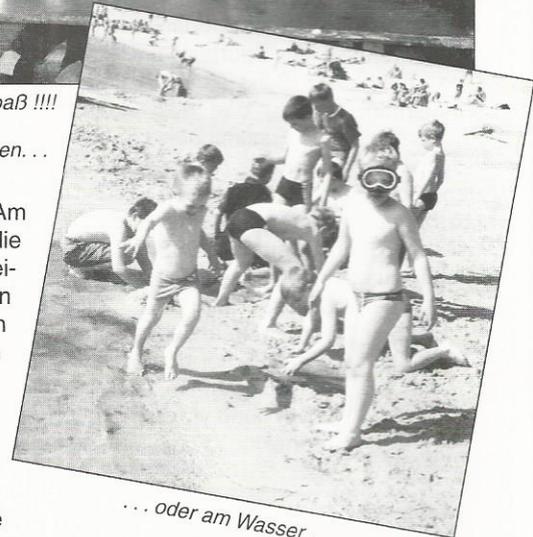
schen und dem großen Hallenspaßbad, haben die Götter des Olymp einen kleinen Hauch von Olympia nach Dankern getragen. Später mehr davon.

Trotz einer Wassertemperatur von ca. 12 Grad eröffnete die jüngste Teilnehmerin der Ferienfreizeit, Franziska Herboth, 4 Jahre alt, die See-



... und immer viel Spaß !!!!

ob beim Essen...



... oder am Wasser...

schwimmsaison. Am Folgetag wollten die Größeren der Kleineren natürlich in nichts nachstehen und schwammen ebenfalls durch den See. Bei Außentemperaturen von mehr als 25 Grad wurde das gesamte

Wir danken den Stadtwerken Bonn, der Firma Ford Schiffmann und dem Verein für Behindertensport für die Unterstützung bei der Lösung des Transportproblems dieser Freizeit



Urlaubsstrandprogramm w... Plantschen, Sandburgen bauen, die Ruhe suchenden Betreuer mit Wasser (sehr kalt) bespritzen, fangen im Wasser und am Strand spielen, sich im heißen Sand wälzen, einander eingraben usw. mit viel Spaß und Freude absolviert. Nur der Vertreter der Marine, Frank Herboth, durchschwamm als einziger Betreuer unerschrocken die eisfreie See. Julian Kresmer brachte es im Jahr der Olympiaqualifikation auf 26 Überquerungen und viele Kleineren folgten ihm. An diesen sonnigen Tagen wurde für die Sportarten Beachvolleyball und Beachfußball intensive Nachwuchswerbung betrieben.

Sam Mittermüller bereitete ein abwechslungsreiches und



spannendes Angebot an kleinen Wettkämpfen vor. Einige Häuser wurden von Sam im Morgengrauen vor den Hühnern mit seiner Trillerpfeife aus den warmen Betten herausbefördert und haben die Seals-Aufnahmeprüfung absolviert. Den dritten Platz mit 1081 Punkten belegte das Team „Martin“, den zweiten Platz mit 1250 Punkten das Team „Astrid“. Sieger wurde mit 1281 Punkten das Team „Mario“.

Im Sinne des Olympischen Gedanken, der die Luft in Nordrhein-Westfalen in den letzten Wochen durchtränkt hatte, haben nicht nur die Betreuer für sportliche Betätigungen gesorgt. Auch eine Gruppe der älteren Kinder haben Olympische Sandspiele für ihre Betreuer vorbereitet und durchgeführt.

Da wir auch der Verband für den Modernen Fünfkampf sind, wurde die Anzahl der Disziplinen auf 5 festgelegt, wie auch eben die fünf Kontinente der olympischen Ringe. Nur die Gladiatoren und die Zuschauer des Amphitheaters Dankern wissen etwas mit den Begriffen „Beinknoten rückwärts“, „Buckel-Duckel“, „Wrestling“, „Antörnen mit Hüftmitteln“, und „Sandessen vorwärts mit Partnerwechseln“ anzufangen. Das Olympische Komitee bestand aus Vanessa Jülich, Deborah Thomas, Rebecca Jennrich, Monika Bartelme und Nadine Osswald.

Mit so vielen spannenden Beschäftigungen verflieg die Zeit wieder schnell und am 18. April sind wir alle – Kinder und Betreuer – gesund und bestens gelaunt nach Hause gefahren.

Rüdiger Kresmer

PLAYSTATIONS 2003

oder wie der Sportpark Nord wieder zum Kinderparadies wurde



Am 23. März strömten zum dritten Mal über 500 Kinder mit ihren Eltern in den Sportpark Nord. Sie kamen, bepackt mit Sport- und Schwimmsachen, um am SSF-Spielefest für Kinder teilzunehmen. Schnell wurden Schwimmbad, Fecht- und Dreifachhalle von den Kindern in Beschlag genommen. Mit der Teilnehmerkarte in der Hand ging es auf Stempeljagd. An über zwanzig verschiedenen Spielstationen mussten Geschicklichkeit, Koordination, Reaktion und Schnelligkeit unter Beweis gestellt werden, um einen heiß begehrten Stempel zu bekommen. Zu Lande und zu Wasser herrschte auch in diesem Jahr wieder großer Andrang. Besonders gefragt waren Riesentrampolin, Dartwerfen und die Tischtennisplatten. Auf die Geschicklichkeit der kleinen Sportler kam es beim Seilchenspringen, Pedalfahren,

Armbrustschießen und beim Einradfahren an. Im Schwimmbad gab es für Kanufahren, Poolnoodlereiten, Luftmatratzenschwimmen, Ringetauchen und Wasserballspielen einen Stempel. Die letzte Energie wurde dann noch auf der Riesenkrake verbraucht. Für eine ausgefüllte Spielekarte gab es am Ende einen kleinen Preis, der von allen mit Sorgfalt und Bedacht ausgewählt wurde. Für das leibliche Wohl war natürlich auch gesorgt: Ein umfangreiches Kuchen-Bufferstand allen hungrigen Kindern und ihren Eltern zur Verfü-

gung. Im Rahmen des Spielefestes fand gleichzeitig eine Ehrung statt: Ausgewählte Sportler aus der Jugend unseres Vereins wurden für ihre ausgezeichneten Leistungen durch den Bonner Polizeipräsidenten Wolfgang Albers geehrt. Als dann gegen 18.00 Uhr das Spielefest beendet war, verließen viele müde, aber glückliche Kinder nach einem aufregenden Sportnachmittag den Sportpark Nord. Für die ca. 50 anwesenden ehrenamtlichen Helfer war noch nicht Schluss: Alle Geräte mussten aufgeräumt und sämtliche Hallen gekehrt werden, was jedoch Dank der vielen helfenden Hände schnell erledigt war.

An dieser Stelle sei allen beteiligten Helfern und Kuchen Spendern ein dickes Lob ausgesprochen, denn nur durch ihre Hilfe wurde die Veranstaltung wieder ein solcher Erfolg.

Frauke Weiter





Immer eine Länge voraus mit der RVK

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



Berlin ist eine Reise wert . . .

. . . dachten sich die Nachwuchsschwimmer der SSF-Bonn und legten sich bei den Vorrunden der diesjährigen Deutschen Mannschafts-Meisterschaften (DMS-J) besonders ins Zeug. Dass das Bundesfinale in Berlin stattfand machte diesen Wettkampf natürlich interessanter, dass das Finale erstmalig auf der 50m-Bahn stattfand, machte ihn zudem spannender. Außerdem bestand für acht Mannschaften die Möglichkeit zur Qualifikation, auf der Kurzbahn können sich nur sechs Mannschaften qualifizieren.



v. l. Riet Kasperts, Annika Wirtz, Katharina Mendel, Corinna Richter, Simone Koch

Aus Bonn traten vier Mannschaften im Finale an. Im einzelnen waren dies die weibliche Jugend D, die männliche Jugend C, die weibliche Jugend A sowie die männliche Jugend A. Nach der Vorrunde auf NRW-Ebene hatten die Mädchen der weiblichen Jugend D (Zita Groll, Lisa Mareike Pohl, Laisa Herboth, Johanna Maria Schäfer, Bitia Yousefian) die größten Medaillenchancen. Sie gingen als Zweitplatzierte ins Rennen und konnten diesen Platz bis zur letzten Staffel halten. In der 4x100 m Lagenstaffel waren sie dann zu aufgeregter um noch einmal Bestleistungen zu zeigen und rutschten so auf den 4. Platz zurück.

Die männliche Jugend C (York-Peter Klöppel, Sven Richter, Marc Wegrzyk, Max Widera, Dorian Lempke, Christopher Girschewski), die ebenfalls mit Medaillenchancen startete (3. Qualifikationsplatz) hatte mit Krankheiten zu kämpfen und konnte die gewohnten Leistungen nicht bringen. Trotzdem gaben sie nicht auf und erreichten am Ende den fünften Platz. Die

männliche Jugend A (Harald Obenaus, Oliver Strankmann, Florian Bauer, Henrik Würdemann, Martin Gmeiner, Moritz Kaczmarek) profitierte von dem Wettkampf auf der Langbahn und rutschte als Achte ins Finale. Mit guten Leistungen konnte sie sich noch auf Platz 7 steigern.

Die größte Leistungssteigerung zeigte die weibliche Jugend A (Katharina Mendel, Corinna Richter, Riet Kasperts, Simone Koch, Annika Wirtz). Nachdem sie den fünften Qualifikationsplatz belegten, erreichten sie als einzige Bonner Mannschaft einen Medaillenplatz. Nach der SG Essen und dem SV Wacker Burghausen belegte sie einen hervorragenden dritten Platz.

Natürlich hat der Wettkampf in der imposanten Europaschwimmhalle den Aktiven gut gefallen. Enttäuscht waren sie allerdings ein wenig von der Siegerehrung. Bisher war es so, dass alle Finalteilnehmer geehrt wurden, in diesem Jahr beschränkte man sich auf die Medaillenplätze.

Birgit Möller

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

SWISSFLEX®



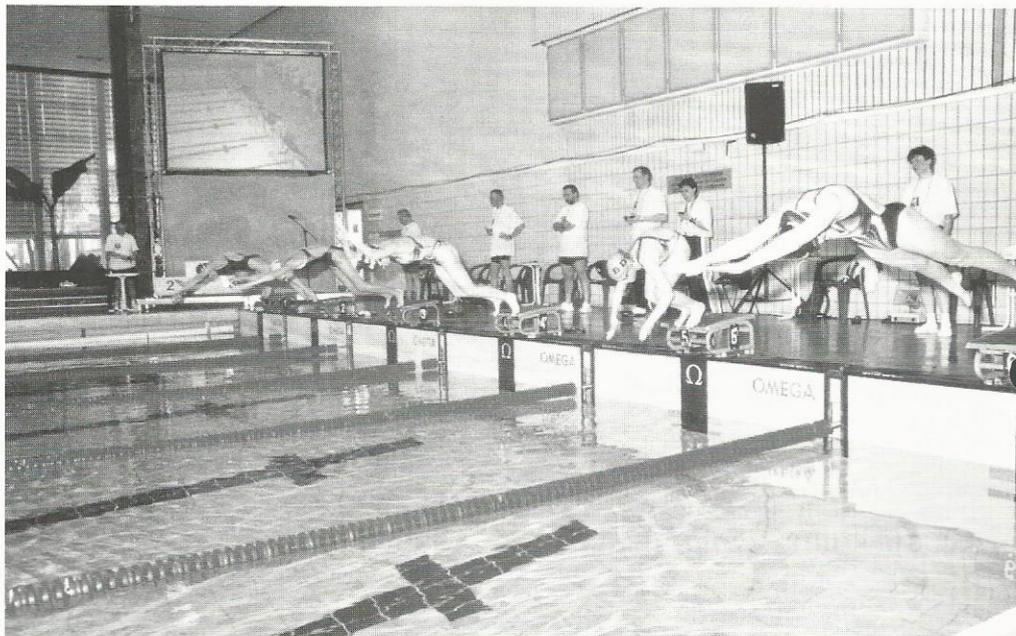
5. Internationales SSF-Meeting im Bonner Frankenbad (28. – 30. März 2003)

Wieder ein voller Erfolg

Spätestens als am Ende die belgische Nationalhymne erklang wusste jeder, dass sich die Durchführung des 5. Internationalen SSF-Meetings im Bonner Frankenbad (28. - 30. März 2003) mehr als gelohnt hatte. Bedingt durch fehlende Pflichtzeiten und dadurch Bevorzugung der Langbahnwettkämpfe gab es deutlich weniger Meldungen als im Vorjahr und das Schwimmfest stand auf wackeligen Beinen. Die gefällte Entscheidung war gut, denn es wurde uns hervorragender Schwimmsport geboten. Wie in jedem Jahr war auch die technische Ausstattung herausragend und jeder war von der Möglichkeit beeindruckt, sämtliche Rennen inkl. Starts und Wenden sowie Siegerehrungen auf der 12 Quadratmeter großen Videowand verfolgen zu können.

„Die Organisation und technische Ausstattung sind einer der Hauptgründe, warum ich jedes Jahr wiederkomme“, meinte einer der litauischen Schwimmer. Er und seine Mannschaft hatten zum wiederholten Mal die Strapazen der langen Reise auf sich genommen, um an dem Wettkampf teilzunehmen. Die Aktiven waren, wie in jedem Jahr, in Gastfamilien untergebracht, wofür an dieser Stelle noch einmal herzlich gedankt wird.

Für den 18-jährigen Paulius Andrijauskas hatte sich die Reise besonders gelohnt. Er stellte gleich sieben (von elf) neue Meetingrekorde auf und beeindruckte Konkurrenz und Zuschauer gleichermaßen. Beindruckend war auch die Leistung der erst zwölfjährigen Belgierin Jorina Aerents, die sowohl über 50 m als auch über 100 m Freistil den Finallauf in der offenen Klasse gewann. Den Wanderpokal für den Gesamtsieg gewann, wie auch im letzten Jahr, die belgische Meetjeslandse Zwemvereniging. Betont werden sollte allerdings, dass die Gastgeber den zweiten Platz in der Mannschaftswertung belegten. Mit



nur sieben Punkten Rückstand mussten sie sich dem belgischen Team geschlagen geben. Auch bei den Bonnern gab es viele gute Leistungen, wie z.B. die 100 m Schmetterling von Tabea Mandt, die in 1:03,09 min einen neuen Meetingrekord aufstellte. Über 200

m Schmetterling holte sie sich in 2:22,24 min eine weitere Goldmedaille. Siegreich auch Raffaella Mendel: Über 50 m, 100 m und 200 m Rücken konnte sie die Konkurrenz deutlich hinter sich lassen. Ein weiteres Finale gewann Stephan Matheka. Über 50 m

Schmetterling schlug er nach 26,54 sec. an. Nach diesem schönen und erfolgreichen Wochenende war klar, dass die Planung für das „Sechste“ sofort in Angriff genommen wird.

Birgit Möller

SSF-Masters holen drei Einzel- und zwei Staffeltitel

Die 19. Deutschen Meisterschaften „Lange Strecke“ in Köln brachten für die Masters der Schwimm- und Sportfreunde Bonn beachtliche Erfolge.

Ingeborg Seidel (AK 55) glänzte in der Einzelwertung mit drei Titeln (200 m Rücken, 200 m Schmetterling und 400 m Lagen). Über 400 m Freistil wurde sie Dritte. Vizemeisterin wurde Ulla Held (AK 70) über 400 m Freistil und 200 m Rücken. Margret

Hanke (AK 55) sicherte sich ebenfalls Silber über 200 m Rücken. Monika Warnusz (AK 60) errang über 200 m Brust Bronze. Die 4 x 200 m Bruststaffel der Frauen (200 Jahre) in der Besetzung Ingeborg Seidel, Brigitte Obergfell, Susanne Ende und Elke Schmitz wurde Deutscher Meister. Ebenfalls auf Rang eins landete die 4 x 200 m Freistilstaffel (240 Jahre) mit Margret Hanke, Ulla Held, Ingeborg Seidel und Bärbel Binder. Vizemeister wurde die 4 x 200 m

Freistilstaffel (160 Jahre) mit Susanne Ende, Claudia Mutterlose, Brigitte Obergfell und Iris Gatzert. Bei den Herren konnten sich Wolfgang Ewald, Horst Lödorf, Hans Möser und Jochen Schondorf über 4 x 200 m Freistil den dritten Platz sichern. Denselben Erfolg hatten Moritz Martens, Jürgen Arck, Frank Schulze und Hans-Jörg Kuck. Auch sie kamen als dritte aufs Treppchen.

Margret Hanke



Bezirksmeisterschaften der „Langen Strecken“

Auch in diesem Jahr fanden die Bezirksmeisterschaften der „Langen Strecken“ im Leistungszentrum Köln statt. Am 15. und 16. März 2003 wurde dort auf der 50 m-Bahn um Medaillen und Bestzeiten gekämpft. Dass der Wettkampf für die Bonner erfolgreich war, beweisen 35 Gold-, 14 Silber- und 8 Bronzemedailles. Zusätzlich gingen 13 weitere Goldmedaillen, 4 Silber- und 1 Bronzemedaille an die SSF-Masterschwimmer, bei denen Ingeborg Seidel (AK 55) mit 5 Titeln die erfolgreichste Teilnehmerin war

■ Folgende Medaillenplätze wurden erreicht:

400 m Lagen weiblich:

Jg 92: 1. Larissa Herboth in 6:10,21 min, 2. Lisa Pohl in 6:13,14 min, Jg 91: 1. Nina Schiffer in 5:35,34 min, 2. Denise Möller in 5:35,67 min, Jg 88: 2. Raffaella Mendel in 5:31,33 min, Jg 86: 1. Katharina Mendel in 5:40,40 min, Jg 84/85: 1. Christiane Vendel in 5:17,42 min, Offene Klasse: 1. Christiane Vendel

400 m Lagen männlich

Jg 92: 1. Jeremin Cejvanovic in 6:35,04 min, Jg 91: 1. Max Widera in 6:09,25 min, Jg 89: 1. Andreas Schadt in 5:28,69 min, 3. Markus Krüger in 5:34,92 min, Jg 88: 1. Stephan Scholaut in 5:12,12 min, Jg 87: 1. Henrik Würdemann in 5:09,74 min, 2. Harald Obenaus in 5:10,36 min, Jg 84/85: 3. Stephan Matheka in 5:10,84 min

800 m Freistil weiblich

Jg 92: 2. Larissa Herboth in 11:30,69 min, Jg 91: 1. Denise Möller in 10:07,21 min, 3. Nina Schiffer in 10:30,20 min, Jg 89: 2. Sepideh Mahrokh in 10:14,71 min, Jg 87: 2. Anne Henn in 10:21,43 min, Jg 86: 1. Katharina Mendel in 10:11,73 min, Jg 84/85: 1. Christiane Vendel in 9:16,28 min, 2. Tabea Mandt in 9:46,91 min, Offene Klasse: 1. Christiane Vendel in 9:16,28 min, 3. Tabea Mandt in 9:46,91 min

800 m Freistil männlich

Jg 92: Jeremin Cejvanovic in 11:53,77 min, Offene Klasse: 3. Stephan Scholaut in 9:11,75 min

1500 m Freistil weiblich

Offene Klasse: 1. Christiane Vendel in 17:38,98 min

1500 m Freistil männlich

Jg 91: 1. Max Widera in 20:28,70 min, 2. Marc Weiner in 21:37,30 min, Jg 89: 1. Tim Weiner in 19:09,90 min, 3. Andreas Schadt in 19:27,20 min, Jg 88: 1. Stephan Scholaut in 17:34,59 min, Jg 87: 2. Henrik Würdemann in 17:55,05

min, Offene Klasse: 3. Pierre Schmitz in 17:12,79 min

■ Langstreckeneinstieg

400 m Freistil männlich

Jg 93: 1. Niklas Mäusbacher in 5:42,44 min, 3. Jürgen Schehl in 5:56,69 min

200 m Freistil weiblich

Jg 95: 1. Stephanie Schmitz in 3:56,88 min

■ Masters

200 m Schmetterling weiblich

AK 55: 1. Ingeborg Seidel in 3:35,90 min

400 m Lagen weiblich

AK 55: 1. Ingeborg Seidel in 6:47,99 min

200 m Brust weiblich

AK 35: 1. Elke Schmitz in 3:03,54 min, AK 55: 1. Ingeborg Seidel in 3:39,54 min

400 m Freistil weiblich

AK 40: 1. Susanne Ende in 6:05,01 min, AK 45: 1. Brigitte Obergfell in

6:30,37 min, AK 55: 1. Ingeborg Seidel in 6:47,99 min. 2. Margret Hanke in 7:03,66 min

400 m Freistil männlich

AK 45: 1. Thomas Böckeler in 5:11,39 min, 2. Jürgen Arck in 5:24,67 min, AK 55: 1. Jochen Schondorf in 6:14,99 min

800 m Freistil männlich

AK 40 2. Rolf Didjurgies in 10:47,45 min, 3. Hans-Jörg Kuck in 12:04,50 min

200 m Rücken weiblich

AK 45: 1. Brigitte Obergfell in 3:25,54 min, AK 55: 1. Ingeborg Seidel in 3:32,52 min, 2. Margret Hanke in 3:52,58 min

200 m Rücken männlich

AK 45: 1. Thomas Böckeler in 2:50,76 min, AK 55: 1. Jochen Schondorf in 3:23,05 min

Die Fortsetzung der „Langen Strecken“ auf NRW-Ebene fand am 05./06. April 2003 im Südbad Dortmund statt. Christiane Vendel (Jg

85) bewies hier wieder einmal ihre Stärken. Zum vierten Mal in Folge gewann sie sowohl die 800 m Freistil (8:59,40 min) als auch die 1500 m Freistil (17:18,19 min) in der offenen Klasse

■ Weitere Medaillen gewannen:

400 m Freistil

Tabea Mandt (Jg 85) 1. in 5:23,19 min, Nina Schiffer (Jg 91) 1. in 5:36,89 min, Florian Bauer (Jg 87) 3. in 5:01,45 min, Stephan Scholaut (Jg 88) 3. in 5:05,22 min

800 m Freistil

Denise Möller (Jg 91) 3. in 10:06,05 min

1500 m Freistil

Florian Bauer (Jg 87) 2. in 17:31,53 min, Stephan Scholaut (Jg 88) 2. in 17:33,03 min, Max Widera (Jg 91) 1. in 19:58,94 min
Birgit Möller

Bezirksmeisterschaften der Masters

Bei den Bezirks-Meisterschaften der Masters im Schwimmen im Wachtberger Hallenbad waren die SSFler nicht zu schlagen. Mit 42 ersten, 22 zweiten und 6 dritten Plätzen waren sie haushoch in der Übermacht. Hier die fleißigen Medaillensammler:

Ulla Held (AK70)	fünfmal Platz eins
Margret Hanke (AK55)	fünfmal Platz eins
Brigitte Obergfell (AK45)	fünfmal Platz eins
Jochen Schondorf (AK55)	viermal Platz eins, zweimal Platz drei
Wolfgang Ewald (AK65)	dreimal Platz eins, viermal Platz zwei
Monika Warnusz (AK60)	dreimal Platz eins
Peter Völkel (AK55)	dreimal Platz eins
Moritz Martens (AK20)	dreimal Platz 1
Hans Möser (AK65)	dreimal Platz eins
Bärbel Binder (AK65)	zweimal Platz eins
Frank Schulze (AK45)	zweimal Platz eins
Horst Lödorf (AK55)	einmal Platz eins, dreimal Platz zwei
Gerd Frorath (AK60)	einmal Platz eins, zweimal Platz zwei, einmal Platz drei
Elke Schmitz (AK35)	einmal Platz eins, zweimal Platz zwei
Silke Bertram (AK40)	einmal Platz eins, zweimal. Platz zwei, einmal Platz drei
Susanne Ende (AK40)	dreimal Platz zwei
Fernando Zepeda (AK40)	einmal Platz zwei, einmal Platz drei
Dr. H. Drebenstedt (AK65)	einmal Platz zwei
Thomas Niehaus (AK35)	einmal Platz zwei
Ute Michaelis (AK40)	einmal Platz zwei
Hans Jörg Kuck (AK40)	einmal Platz drei

Von 14 gemeldeten Staffeln konnten 12 gewonnen und 2 x der zweite Platz erzielt werden.

Margret Hanke





Den Höhepunkt eines jeden jungen Schwimmers stellen die Deutschen Meisterschaften dar. Jeder einzelne trainiert hart, um die vorgegebenen Qualifikationszeiten zu schaffen. Dieses Ziel zu erreichen ist nicht leicht.

In diesem Jahr konnten sich sieben Aktive freuen, gemeinsam mit den deutschen Topschwimmern wie z.B. Antje Buschschulte, Sandra Völker oder Thomas Rupprath den Wettkampf zu bestreiten, der vom 14. – 18. Mai 2003 in Hamburg stattfand.

Erfolgreichste Bonner Teilnehmerin war Christiane Vendel (Jg 85), die auf den langen Strecken an den Start ging. Nach Hannah Stockbauer und Jana Henke gewann sie sowohl über 1500 m, als auch über 800 m Freistil die Bronzemedaille. Die 800 m Freistil schwamm Christiane in persönlicher Bestzeit von 8:49,69 min, bei den 1500 m Freistil blieb sie das zweite Mal unter den 17 Minuten (16:54,36 min). Am letzten Wettkampftag trat sie noch einmal über 400 m Freistil an und belegte hier in 4:27,61 min den elften Platz.

Gewohnt erfreulich lief der Wettkampf auch bei Raffala Mendel (Jg 88). Sie startete über 50 m, 100 m und 200 m Rücken und erreichte jeweils den Finallauf. Nachdem sie in den Vorläufen auf jeder Strecke Bestzeiten schwamm, konnte sie sich in den Finals noch einmal steigern. Steigern konnte sie sich auch in den Platzierungen. 50 m Rücken Platz 6 in 0:31,34 min, 100 m Rücken Platz 5 in 1:07,68 min und 200 m Rücken brachten ihr in 2:23,08 min den 3. Platz und damit die Bronzemedaille.

Deutsche Meisterschaften in Hamburg

Tabea Mandt (Jg 85) startete wie Christiane Vendel erstmalig nur noch in der offenen Klasse. Dies hatte zur Folge, dass die Konkurrenz deutlich umfangreicher war. Tabea schwamm 100 m Freistil (0:59,80 min) in Bestzeit sowie 50 m, 100 m und 200 m Schmetterling im Rahmen ihrer Bestzeiten, konnte aber leider keinen Finallauf erreichen.

Lara Heinz (Jg 81) befand sich in der Vorbereitung auf die „Spiele der kleinen europäischen Länder“. Hier geht sie mit der luxemburgischen National-Mannschaft an den Start. Dementsprechend schwamm sie aus dem vollen Training. Ihre Zeiten über 50 m Freistil (0:26,82 min) und 200 m Freistil (2:06,90 min) reichten nicht für die Finalläufe, waren aber so gut, dass sie nur knapp über der Olympia-Qualifikation für Luxemburg lagen. In der 4 x 100 m Lagenstaffel übernahm sie ebenfalls die Freistil-Strecke und schwamm hier das erste Mal unter 57 Sekunden (0:56,86 min) auf der 50 m-Bahn.

Auch für Oliver Strankmann (Jg 86), dem einzigen männlichen Bonner Teilnehmer verlief der Wettkampf erfolgreich. Nachdem er sich im Vorfeld zwischen einer Klassenfahrt oder hartem Vorbereitungstraining entscheiden musste, ist er nun froh, sich für das Training entschieden zu haben. Oliver gewann zwar keine Medaille, schwamm aber sowohl über 50 m Brust (0:31,78 min), 100 m Brust ((1:07,93min) als auch über 200 m Brust (2:30,04 min) Bestzeiten. Außerdem erreichte er über 100 m und 200 m Brust das Finale und belegte die Plätze sechs und acht.

Katharina Mendel (Jg 86) ging drei Mal an den Start (50 m und 100 m Freistil, 50 m Schmetterling) und schwamm

jede Strecke in persönlicher Bestzeit. Trotz der guten Leistungen reichte es bei ihr nicht für die Finalläufe und sie belegte die Plätze 13, 11 und 10.

Sehr nervös war Yvonne Koppen (Jg 88), die ausschließlich die 200 m Schmetterling absolvierte. Sie wollte es besonders gut machen und ging das Rennen zu schnell an. Zum Schluss fehlte es dann an Kraft, um die Strecke in dem Tempo zu Ende zu bringen. Trotzdem war es für sie eine wichtige und schöne Erfahrung.

Wie immer sehr zufrieden war Trainer Uwe Werkhausen mit den Staffeln. Die 4 x 100 m Lagenstaffel belegte den achten Platz und die 4 x 200 m Freistilstaffel erreichte Platz 4. Hervorragend und in Vereinsbestzeit von 3:54,67 min schwamm die 4 x 100 m Freistilstaffel. Hier traten Lara Heinz, Katharina Mendel, Christiane Vendel und Tabea Mandt an und gewannen eine weitere Bronzemedaille

Birgit Möller.

Kommentar: Beobachtungen und

Da war er nun. Der große Wettkampf für die Schwimmer und Schwimmerinnen unserer Wettkampfmannschaft und ich war dabei. Ich? Ja, als neuer Schwimmwart brannte ich auf die Erfahrung während eines solchen Wettkampfes dabei und vor allem für unsere Schwimmer da zu sein.

Eines sei vorab gesagt: Nicht alles lief so, wie ich es mir vorgestellt hatte, aber beginnen wir am Anfang.

Der Anfang war die Qualifikation der Aktiven. Gab es bei den meisten keinerlei Probleme, da die erforderlichen Zeiten erreicht wurden, versuchten einige unserer guten Schwimmer/innen in letzter Minute die notwendigen Qualifikationszeiten zu schaffen. Letztendlich mussten Entscheidungen getroffen werden, die wie immer von den Eltern diskutiert wurden. Auch in Hamburg erreichten mich Fragen wie: Warum wurde der Schwimmer xy nominiert obwohl die Qualifikation nicht erbracht wurde. Obwohl ich wusste, dass keine meiner

Antwort zufrieden stellen konnte - so ist das nun mal bei Suggestivfragen - versuchte ich mein Bestes. Hier sei noch ein Mal abschließend gesagt, dass manchmal Trainingsfleiß und Disziplin ausschlaggebend sein kann, Punkt. Es stellt schließlich auch keiner die Frage, ob das Erreichen einer Pflicht zum Start in mehreren Disziplinen berechtigt oder ob der erste Start am Donnerstag dazu berechtigt, den ganzen Wettkampf in Hamburg zu verbringen.

Am Dienstag morgen fuhr ich mit einer siebenköpfigen Mannschaft plus Trainer und Physiotherapeutin gutgelaunt nach Hamburg. Gutgelaunt bis zu unserer Ankunft am gebuchten Hotel. Leider ließen die hygienischen und Komfortstandards derart zu wünschen übrig, dass Gabi, unsere Physiotherapeutin und ich uns auf die Suche nach einer neuen Unterkunft machten, während die Athleten sich an der Wettkampfstätte, dem Alsterschwimmbad, ein-



Mastersschwimmer in Mallorca

Wie in jedem Jahr machten sich wieder einige Masterschwimmer der SSF auf nach Mallorca, um dort an dem MOM - Mallorca Open Masters - Wettkampf teilzunehmen und dieses gleichzeitig mit einigen Ferientagen auf der Insel zu verbinden sowie alte Schwimmfreunde vom Schwimmclub aus Palma zu treffen. Es war wie immer eine schöne und abwechslungsreiche Woche. Zum Wettkampf waren etliche Vereine aus Deutschland, England, Portugal und dem spanischen Festland angereist. Unsere Erfolge konnten sich sehen lassen. So konnten Bärbel Binder und Ingeborg Seidel in ihren Altersklassen den ersten Platz in der



v. l. Bärbel Binder, Ingeborg Seidel, Susanne Ende, Margret Hanke, Ulla Held

Gesamtwertung gewinnen. Etliche erste und zweite Plätze in den Einzelwertungen errangen Margret Hanke, Ulla Held, Susanne Ende und unser einziger männliche Vertreter Die-

trich Steube. Unsere Staffeln, 4 x 50 Freistil und Lagen der Frauen, belegten den ersten Platz. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr.

Margret Hanke

Bürgerstiftung der Sparkasse Bonn fördert
Christiane Vendel

Christiane Vendel ist im Olympiateam Athen 2004.

Die erfolgreiche Schwimmerin, die gerade auf den Deutschen Meisterschaften in Hamburg die Bronzemedaille in der offenen Klasse über die 800 und 1500 Meter Freistil errungen hat, wird auf dem Weg nach Athen über die Bürgerstiftung der Sparkasse Bonn gefördert

Nachdem die Stiftung Sport der Sparkasse bereits seit vielen Jahren das Umfeld der Sportler (Trainerkosten und Trainingsgeräte) gefördert hat, wird über die Bürgerstiftung der Sparkasse Bonn jetzt auch eine persönliche Förderung der Athleten z.B. für Fahrtkosten oder Massagekosten gewährleistet.

Damit können sich junge Menschen wie Christiane Vendel mit einer grösseren Gelassenheit auf die Olympischen Spiele vorbereiten, denn durch die Förderung können sie sich verstärkt auf Schule und Sport konzentrieren. Dass auch dies für eine Leistungssportlerin wie Christiane Vendel, hart genug ist, versteht sich bei einem täglichen Trainingspensum von 6 bis 10 km Schwimmleistung und zusätzlichem Krafttraining von selbst.
Michael Scharf

Erfahrungen während eines Wettkampfes

schwammen und akklimatisierten.

Nach einem Abendessen in einer nahegelegenen Pizzeria ging es früh ins Bett, da am Mittwoch, dem ersten Wettkampftag, der Wecker bereits um 06:00 Uhr klingelte. Einschwimmen war für 07:30 Uhr angesetzt. Es sei an dieser Stelle gesagt, dass sich während der gesamten Tage der Ablauf nicht ändern sollte, dass gilt auch für die ausgewählte Pizzeria....

Es ist ein faszinierendes Erlebnis morgens ca. 250 Schwimmer im Wasser zu sehen, die sich mal „so eben“ ein bis drei Kilometer einschwimmen, ich schaffe es um diese Zeit normalerweise kaum unter die Dusche.

Wettkampfstart:

Nun ging es also los. Da die ersten Wettkämpfe noch nicht durch unsere Aktive besetzt waren, hatte ich einige Zeit Gespräche mit anderen Aktiven zu führen und auch einmal den Blick von der Zuschauertribüne zu erleben.

Hier wurden still die Meldeergebnisse studiert und diverse Szenarien durchgespielt und Fachwissen unter den Eltern ausgetauscht. Um diese frühe Zeit waren die Zuschauer eine große Familie, jeder kannte jeden, alles Eltern, die den Sport Ihres Kindes zu ihrem Hobby gemacht hatten.

Behaftet mit dem Wissen um die gesetzten Ziele der Athleten widmete ich mich wieder unseren Wettkämpfen und musste leider feststellen, dass nicht immer die Erwartungen erfüllt werden konnten. Eine Erfahrung, die nicht alle so einfach wegstecken konnten und so landete die Laune während der nächsten Wettkampftage auch das eine oder andere Mal in einem Loch, in das ich mich nur allzu gerne hineinziehen ließ.

Aber war da nicht die Tatsache, dass man dabei war, dass man zu den Besten Deutschlands gehört. Sicher, für viele nicht die Erfüllung, aber dennoch: Ich bin stolz auf jeden unserer Athleten, die es mit Disziplin und Ver-

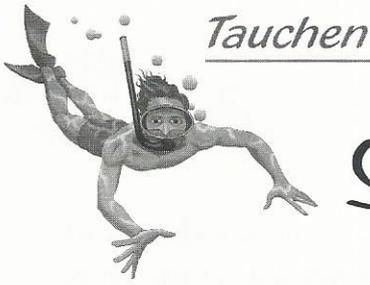
zicht bis hier hin geschafft haben. Ich möchte allen Schwimmer/Innen hierfür danken und ihnen gratulieren.

Hervorheben möchte ich in diesem Zusammenhang Oliver Strankmann, der kurz vor den DM auf die Teilnahme einer Schulfreizeit verzichtet hat, um sich durch das Training optimal vorzubereiten, sowie Lara Heinz, die während des Wettkampfes nach Hause fliegen musste, an ihrem Praktikum teilnahm und am nächsten Tag wieder im Geschehen mitmischte.

Natürlich gibt es auch Dinge zu optimieren, Gespräche müssen mit den Aktiven geführt werden. Dies ist Teil des Ganzen und zwingend notwendig, um Verbesserungen in der Zukunft zu erzielen.

Ich hoffe neben den Erfahrungen, die ich gemacht habe auch den Aktiven geholfen zu haben. Wissen tu ich es natürlich nicht.

Jürgen Mäusbacher



Spezialkurs „Gruppenführung“

Im Mai fand an drei Terminen der Spezialkurs „Gruppenführung“ statt. Der erste Termin war ein theoretischer Abend und an zwei Sonntagen traf man sich für den praktischen Teil mit insgesamt 4 Tauchgängen am Hitdorfer See. Die praktischen Übungen begannen mit einem ausführlichen Briefing (Vorbesprechung). In die Tauchgänge wurden einige Übungen eingebaut und endeten anschließend mit einer Nachbesprechung und Beurteilung. Bei den Tauchgängen lernten die Teilnehmer das Führen einer Gruppe mit 3 und 4 Tauchern,

Verhaltensweisen außerhalb und innerhalb des Wassers und den richtigen Umgang mit der Dekoboje. Am Ende des zweiten Tauchtages hatten alle Teilnehmer, Regina Kikas, Petra Spiess, Andreas Ott, Andreas Plag und Georg Osterfeld, den Spezialkurs erfolgreich abgeschlossen. Frank Engelen und Arno Wertenbruch wurden für ihr Engagement gelobt. Fazit des Spezialkurses war, dass man viel Neues gelernt hat und dass man immer seine Grenzen kennen sollte. Herzlichen Glückwunsch den Teilnehmern. Babett Drees



Sonderkurs Gruppenführung Mai 2003:
v. l. Regina, Arno, Georg, Frank, Petra,
Andreas P., Andreas O.

Bronzekurs
2002/2003
erfolgreich
abgeschlossen:

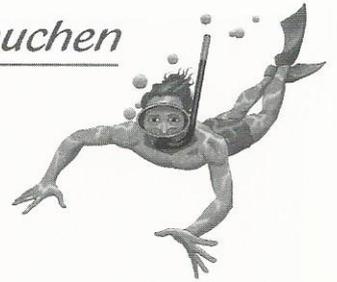
Herzlichen
Glückwunsch an
Markus Rückert,
Frank Walbröl,
Christoph Kuzay,
Klaudius Kurtz,
Michael Diete und
Torsten Wulf
zum Bronzebrevet.

Wir wünschen
Euch viele schöne
Tauchgänge.

Die
Abteilungsleitung
der STA Glaukos

COCA-COLA BONN
PETER BÜRFENT GmbH & Co.

Life tastes good.



Protokoll der Jahreshauptversammlung der STA Glaukos vom 2.4.2003

Beginn: 19.40 Uhr

Anwesend: 16 stimmberechtigte Mitglieder, ab 20.57 Uhr 17 Mitglieder

1. Eröffnung der Sitzung

Rainer Meyer eröffnete, in Abwesenheit von Frank Engelen, die Jahreshauptversammlung.

Die Beschlussfähigkeit wurde festgestellt, da fristgemäß geladen wurde.

2. Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wurde einstimmig angenommen

3. Protokollführer/in

Jürgen Pitzke schlug Heide Grebe als Protokollführerin vor.

Abstimmungsergebnis 15 dafür 1 dagegen 0 Enthaltungen

Es wurde darüber abgestimmt, ob ab diesem Jahr das Protokoll in der Sportpalette veröffentlicht werden soll.

Abstimmung 15 dafür 0 dagegen 1 Enthaltung

4. Die Niederschrift der Jahreshauptversammlung 2002

Die Niederschrift der Jahreshauptversammlung 2002 lag jedem Mitglied vor. Es gab keine Beanstandungen.

Abstimmung: 15 dafür, 0 dagegen, 1 Enthaltung

5. Der Jahresbericht der Abteilungsleitung u. der Kassenbericht 2002

Der Jahresbericht der Abteilungsleitung lag der Einladung zur Jahreshauptversammlung vor.

Von den Mitgliedern kamen keine Anmerkungen.

Abstimmung: 16 dafür

6. Der Kassenbericht 2002 lag jedem Teilnehmer vor.

Nach Klärung einiger Fragen, die Dirk Schulze als kommissarischer Kassenwart beantwortete, wurde über die Annahme des Kassenberichtes abgestimmt.

15 dafür, 0 dagegen, 1 Enthaltung

7. Rainer Meyer beantragte die Entlastung der Abteilungsleitung

Abstimmung: 10 dafür, 0 dagegen, 6 Enthaltungen

8. Wahl des Versammlungsleiters

Auf Vorschlag von Rainer Meyer wurde über den Antrag abgestimmt, dass Jürgen Pitzke während der Neuwahl der Abteilungsleitung die Versammlungsleitung übernimmt.

Abstimmung: 15 dafür, 0 dagegen, 1 Enthaltung

9. Abteilungsleitungswahlen

Rainer Meyer informierte über die Veränderungen in der Abteilungsleitung seit der letzten Wahl 2001. Pascale Guyon und Martina Schulze haben aus persönlichen Gründen ihre Ämter aufgegeben. Rainer sprach Beiden den Dank der Abteilungsleitung und der Abteilung für ihr Engagement aus. Sowohl Pascale als auch Martina hätten durch ihre Arbeit Maßstäbe für die Zukunft gesetzt.

Außerdem trug Rainer die Namen der zur Wahl stehenden Mitglieder vor:

- Abteilungsleiter: Frank Engelen
- Stellvertreter: Arno Wertenbruch
- Schriftführer: Rainer Eisheuer
- Kassenführer: Dirk Schulze
- Tauchwart: Regina Kikas
- Gerätewart: Andreas Ott
- Pressewart: Babett Drees
- Tauchausbildungsleiter: Rainer Meyer

Abstimmung: 10 dafür, 0 dagegen, 6 Enthaltungen

Jürgen Pitzke schlug vor, über den Vorschlag in einer Blockwahl abzustimmen.

Ergebnis der Abstimmung: 16 dafür

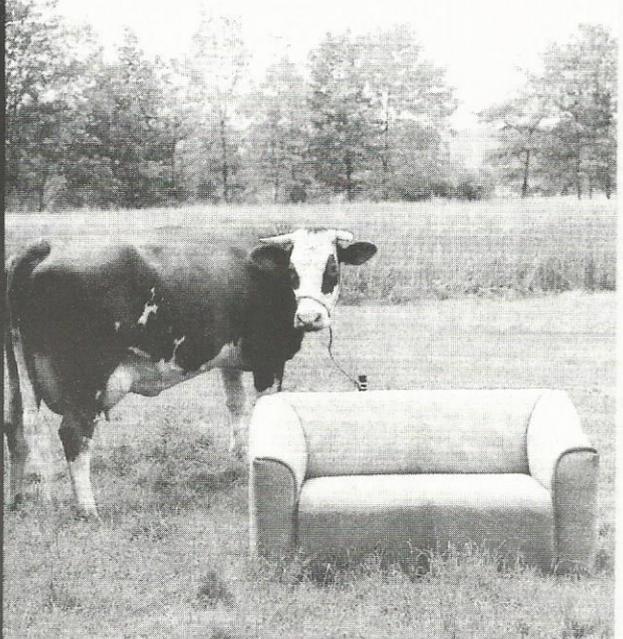
Die oben vorgestellte Abteilungsleitung wurde mit 10 Stimmen dafür und 6 Enthaltungen gewählt.

10. Änderung der Abteilungsordnung

Um für die Zukunft sicherzustellen, dass es zu keinen Missverständnissen bedingt durch die Existenz einer Abteilungsordnung der STA Glaukos und einer Satzung der SSF Bonn kommt, soll auf Initiative der SSF Bonn beide aneinander angepasst werden. Da sich schon bei der Diskussion zeigte, dass sich bei jedem zu ändernden Punkt doch ein recht unterschiedliches Meinungsbild ergab, wurde von Rainer Meyer der Antrag gestellt, über jede Änderung separat abzustimmen.

Fortsetzung auf Seite 21

Bonn-CITY



Entspannen ist eine Lebenskunst

GRAFF Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn



Der neue Vaneo von Mercedes-Benz

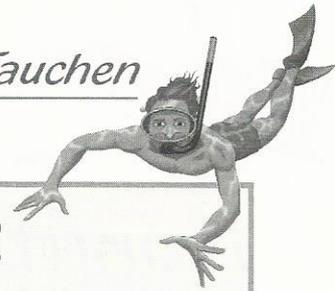
bei Ihrer RKG.

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



Saisonstart am Hitdorfer See 2003



Erster Tauchgang für Frank (li) und Susanne (re);
Tauchlehrer „Arno“ (mitte)



Antauchen 2003: v.l. Johannes, Babett, Jürgen, Rainer E.

Bei tollem Wetter trafen sich 40 Mitglieder der STA Glaukos am 06.04.2003 zum Saisonstart am Hitdorfer See bei Leverkusen. 21 Taucher wollten in das kühle Nass, davon 5 unserer Bronzekandidaten. Das war ihr erster Tauchgang im Freigewässer. Allen Fünf machte die Kälte nichts aus

und sie kamen mit einem Lachen wieder aus dem „kalten“ Wasser. Nun sind sie nicht mehr zu bremsen...

Trotz schlechter Sicht und vielen Tauchern wurden bereits ein paar Flusskrebse gesehen. Nach dem Tauchgang hieß es schnell raus

aus den nassen Anzügen. Trotz der herrlichen Sonnenstrahlen war es doch noch ganz schön frisch. Glücklicherweise waren in diesem Moment wohl die Besitzer eines Trockentauchanzuges, die nicht nass am Auto standen und gefroren haben.

Danach ging es in einen nahegelegenen Gasthof, wo Arno für uns einen Tisch reserviert hatte. Die warmen Getränke und das vorbestellte Essen kamen sehr schnell, so dass wir gut gestärkt den Nachmittag genossen.

Babett Drees

Fortsetzung Protokoll der Jahreshauptversammlung der STA Glaukos vom 2.4.2003

Ergebnis der Abstimmung: 14 dafür, 0 dagegen, 2 Enthaltungen

Die Ergebnisse sahen dann wie folgt aus:

Änderung zu Punkt 1.2.

Abstimmung: einstimmig dafür

Änderung zu Punkt 2.2

Hier sicherte nach längerer Diskussion die Abteilungsleitung der STA Glaukos zu, bis zur nächsten Jahreshauptversammlung eine interne Regelung für Kinder unter 10 Jahren, die mit ihren Eltern zu Training kommen, zu erarbeiten.

Abstimmung: einstimmig dafür unter Berücksichtigung der Zusicherung der Abteilungsleitung

Änderung 2.3

Abstimmung: 11 dafür, 4 dagegen, 1 Enthaltung

Änderung 2.4

Abstimmung: 4 dafür, 10 dagegen, 2 Enthaltungen

Hierbei wurde vorgeschlagen, „gem. Empfehlung der Abteilungsleitung“ in „einernehmlich mit der Abteilungsleitung“ zu ändern, da die Formulierung „Empfehlung“ als zu schwach empfunden wurde und die Abkürzung für gemäß im Text auszuschreiben, damit einer Änderung zugestimmt werden kann.

Änderung zu 3.1.5

Abstimmung: einstimmig

Änderung zu 3.2

Einige Mitglieder äußerten deutliche rechtliche Bedenken zu den Einschränkungen des aktiven Wahlrechtes von Mitgliedern kurz nach ihrem Eintritt bzw. nach deren schriftlichen Kündigung der Mitgliedschaft.

Abstimmung: 9 dafür, 6 dagegen, 1 Enthaltung

Änderung zu 7.3.1

Siehe Abstimmungsergebnis unter Punkt 3 des Protokolls

Änderung zu 7.5

Hierbei ist die Änderung durch gesetzlich Grundlagen im BGB begründet.

16 dafür, 1 dagegen (Frank Engelen kam als 17 stimmberechtigtes Mitglied hinzu.

Änderung zu 8.1

Abstimmung: einstimmig

Änderung zu 8.5

Abstimmung: einstimmig

11. Anträge wurden keine gestellt.

12. Verschiedenes

Die Aggertalsperre ist ab dem 1.5. wieder zum Betauchen geöffnet. Im Mai kann nur an Sonn- und Feiertagen in der Zeit von 10-15 Uhr getaucht werden. In den Monaten Juni/Juli/August ist das Tauchen an Samstagen von 13-16 Uhr sowie an Sonn- und Feiertagen von 10-15 Uhr möglich und im Oktober dann wieder nur an Sonn- und Feiertagen zur oben angegebenen Zeit. Generell ist an den Samstagen um 16.00 Uhr und an Sonn- u. Feiertagen um 15.00 Uhr spätester Ausstieg.

Die Preise haben sich auch geändert: Mitglieder bezahlen ab sofort 3 Euro für den ersten Tauchgang und 2.50 Euro für jeden weiteren; Nichtmitglieder zahlen 5 Euro für den 1. Tauchgang und 3 Euro für jeden weiteren. Zum Tauchen in der Aggertalsperre sind Nachweise über entsprechende Brevets, der Tauchtauglichkeit und einer Tauchversicherung zu erbringen. Rainer Meyer machte das Angebot, für alle, die sich an der Aggertalsperren-Aufsicht beteiligen, eine Auffrischung der Sofortmaßnahmen am Unfallort durchzuführen.

Frank Engelen bietet einen Silber- und einen Goldkurs für die Mitglieder an. Die Kosten hierfür werden sich auf 125 Euro bzw. 100 Euro belaufen.

Dieter Karnbach beanstandete, dass man die neuesten Vereinsinformationen nur über Internet bzw. am Schwarzen Brett im Schwimmbad erhält. Er gibt zu Bedenken, dass nicht alle Mitglieder Internet-Anschluss haben und auch nicht alle unbedingt regelmäßig ins Schwimmbad kommen.

Babett gibt einen Ordner mit den Fotos von Vereinsveranstaltungen des vergangenen Jahres herum.

Ende der Versammlung ca. 21.30 Uhr

Heide Grebe



Kanuten weiter auf aktivem Kurs

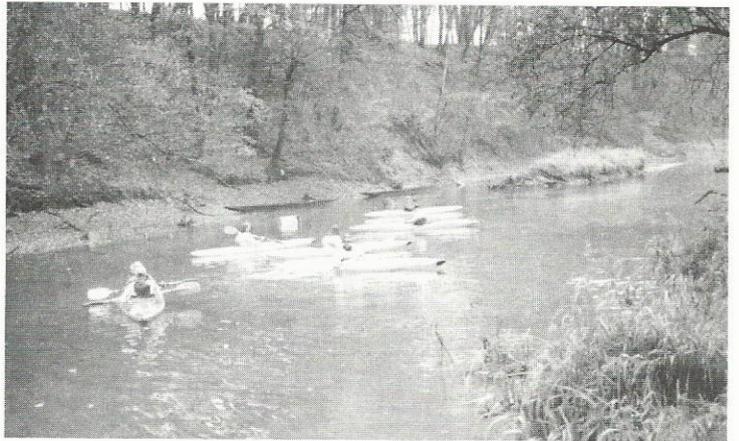
– aus dem Jahresbericht Kanu für 2002

Erneut liegt ein erfolgreiches Sportjahr hinter den Kanuten. Von einem milden und niederschlagsreichen Winter ausgehend, konnten die Kanuten ihre ersten Fahrten nahtlos in die traditionelle zweiwöchige Frühjahrsfahrt nach Südfrankreich und die Pyrenäen mit einer Reihe interessanter und sportlicher Fahrten – u.a. auf Lot, Aveyron, Tarn, Dourdou, Gave de Pau und Nive – überleiten. Weitere Höhepunkte waren die Mehrtagesfahrten zu Ostern und Pfingsten, die Wildwasserfahrt im Frühsommer sowie die Herbstfahrten zum Saisonausklang.

Besondere Eindrücke vermittelte auch die Sommerfahrt auf Fulda und Weser, die ursprünglich zur Oberelbe führen sollte und wegen des dortigen

Katastrophen - Hochwassers kurzfristig verlegen werden musste. Als bedauerlich festzuhalten bleibt der unverschuldete Pkw-Totalschaden eines Kanuten bei der Anfahrt zur Kanutour, der gesundheitlich noch einigermaßen glimpflich verlief. Im Rahmen der zusammenfassenden Gesamtschau stellen die Kanuten wieder einmal die im Bezirk und Verband aktivsten und vielseitigsten Fahrtengruppe.

Die organisatorische und finanzielle Lage der Abteilung ist in Ordnung, der Fahrtenbetrieb konnte mit dem Kanu - Bus und den beiden betagten Anhängern reibungslos durchgeführt werden. Wesentliche Grundlagen für die Tätigkeit der Abteilung waren nach wie



Sommerliche Flussfahrt der Kanuten: auf dem Taubergießen am Oberrhein

vor die umfassende Kanu - Ausbildung im Bad, die Ausstattung der Mitglieder mit guter, preiswerter Ausrüstung und die Durchführung eines Vielseitigen, abwechslungsreichen Fahrtenprogramms. Dafür ist auch die Instandhaltung des Bootshauses und der Gerätschaften, sowie ihr pfleg-

liche Behandlung bei Fahrten und dem Transport unverzichtbar. Für die geleistete Unterstützung in persönlicher, materieller und finanzieller Hinsicht gilt allen Helfern und Förderern wieder einmal mein besonderer Dank.

Hubert Schrick, Abt.-Leiter



Zum Einkaufen in der City?

Münsterplatz-Garage

Bahnhof-Garage

Friedensplatz-Garage

Markt-Garage

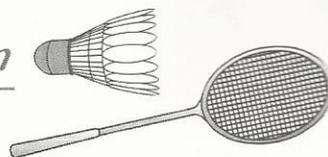
Zu Besuch in der Beethovenhalle?

Beethoven-Parkhaus

Zu Besuch in der Stadtverwaltung?

Stadthaus-Garage

Preiswert und sicher parken ab 1,- Euro/Stunde



Neue Badmintonkurse

Beginn der ersten Woche nach den Sommerferien

Neue Badmintonkurse für Kinder und Jugendliche

Beginn: Donnerstag, 18.09.2003
(erster Donnerstag nach den Sommerferien)

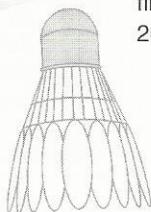
Dauer: 10 Wochen

Zeiten: Anfänger von 15:00-16:00 Uhr;
Fortgeschrittene von 16:00-17:00 Uhr

Ort: im Sportpark Nord.

Kosten: 10 Stunden: 5,- Euro für Mitglieder
25,- Euro für Nichtmitglieder.

Wer einen Schläger hat, soll ihn bitte mitbringen!



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 erforderlich!

Infos und Anmeldung unter 0228-676868.

Neue Badminton Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse 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.

Anfängerkurs:

Beginn: Freitag, 19.09.2003

Dauer: 10 Wochen

Zeit: 20:00 - 20:45 Uhr

Ort: Sportpark Nord

Kosten: 10 Euro für Mitglieder
45 Euro 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. Wer einen Schläger hat, soll ihn bitte mitbringen!

Fortgeschrittene:

Beginn: Freitag, 19.09.2003

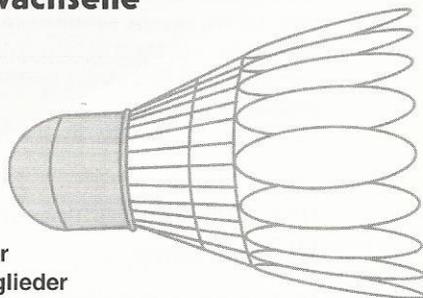
Dauer: 10 Wochen

Zeit: 20:45 - 21:30 Uhr

Ort: Sportpark Nord

Kosten: 10 Euro für Mitglieder
45 Euro für Nichtmitglieder

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.



In beiden Kursen begrenzte Teilnehmerzahl!

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Infos und Anmeldeformular unter 0228-676868.

Besuchen Sie unseren mobilen Verkaufsstand

Dienstag und Mittwoch im Sportpark Nord 15.00 - 19.30 Uhr

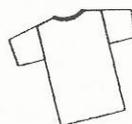


Vereinstrainingsanzug SSF Bonn (schwarz-rot-weiß) € 55,00

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

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

Strickmützen € 9,95

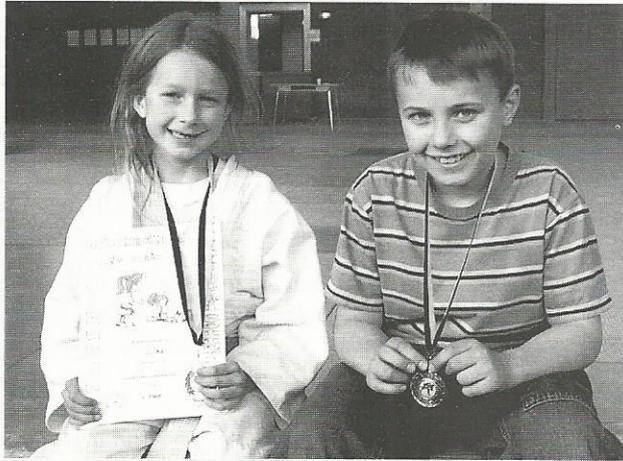


Sport-Service Uwe Werkhausen

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



Bezirksmeisterschaften U11



Die in diesem Jahr letztmalig ausgetragenen BEM U11 fanden am 30.03. in Baesweiler statt. Wir hatten mit den beiden Kreis- und Rhein-Sieg Meistern Frederieke Kuczniarz -22 kg (links) und Paul Sandow -42 kg (rechts) gleich zwei Asse im Ärmel. Die Trümpfe stachen auch und somit wurde Frederieke nach 5 Kämpfen Bezirksmeisterin und Paul Vizebezirksmeister. Einen 5. Platz erkämpfte sich Gro Holst in der stark besetzten Gewichtsklasse -33 kg.

Bezirkseinzelsmeisterschaften U13 und U20

Durch Verletzung und Krankheit noch einmal um die Hälfte reduziert präsentierte sich unser Verein mit ganzen zwei Teilnehmern auf der BEM U13. Gleichzeitig fand auch die BEM U20 statt, bei der wir auch mit zwei Athleten vertreten waren. Thomas Blaser erkämpfte sich in der Gewichtsklasse -32 kg einen 5. Platz und löste somit sein Ticket für die Rheinlandmeisterschaften am 1. Juni in Niederkassel. Hierfür wurde extra eine Urlaubsreise verschoben, doch ein Wachstum von 2 cm macht einen Strich durch die Gewichtsklasse -32 kg. Turid Holst kämpfte ebenfalls in der für sie neuen Gewichtsklasse und wird im Laufe der Zeit auch dort mit ihren Gegnerinnen zurecht kommen. Volker Kuczniarz erkämpfte sich einen hervorragenden 2. Platz bei den BEM

U20. Hervorragend um so mehr, als wir auf der Rheinland-Meisterschaft erfuhren, dass er hätte gar nicht kämpfen dürfen, weil er noch zu jung ist! Schade Volker, das nächste mal weiß auch ich Bescheid, und du weißt, dass du dich vor den U20igern nicht verstecken brauchst!!

Emanuel Augusto Inacio, unser Zuwachs aus Angola, erkämpfte sich einen 3. Platz auf der BEM -66 kg. Auf der Rheinland-Meisterschaft ernannte er für seinen ach so untypisch europäischen Kampfstil bewundernde Blicke. Leider reichte sein 5. Platz nicht aus um sich auf die Westdeutschen zu qualifizieren, jedoch kann er noch zwei Jahre in dieser Altersklasse kämpfen und wir sind sicher ein Erfolg lässt nicht mehr lange auf sich warten, Emanuel!

Internationales Turnier U15 in Bottrop

Helga Holst belegte einen hervorragenden 2. Platz in der Gewichtsklasse -63 kg. Aufgrund ihrer konstanten Lei-

stung wurde sie in den U17 Kader berufen und gleichzeitig für ein Internationales Turnier in Erfurt nominiert. Frauke Kuczniarz sicherte sich nach ihrem verpatzten Auftakt-Kampf dann noch souverän

den 3. Platz. Tina Jednat kam in der am stärksten besetzten Gewichtsklasse -40 kg auf Rang 9. Zur gleichen Zeit standen die U17 Judoka Matthias Geub und Volker Kuczniarz in Gummersbach auf der Matte

und kämpften dort um die offene Stadt-Meisterschaft. Matthias sicherte sich den Titel nach vier gewonnenen Kämpfen -73 kg. Volker kam in der für ihn höheren Gewichtsklasse -60 kg auf Platz 5.

Protokoll der Abteilungsversammlung der Judo-Abteilung der SSF Bonn 05 e.V.

Ort: Restaurant Mosaik, Kölnstr. 250, Sportpark Nord

Datum: 02. April 2003

Beginn: 18.15 Uhr

Anwesende: 14 Mitglieder siehe Anwesenheitsliste

Top 1: Begrüßung und Eröffnung
Der stellvertretende Abteilungsleiter Jörg Buder begrüßte die Anwesenden und eröffnete die Versammlung.

Top 2: Wahl eines Protokollführers
Anke Vietmeyer wird einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

Top 3: Feststellung der Tagesordnung
Mit der Anzeige in der Sport-Palette Februar 2003 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Die Tagesordnung wird in der vorgelegten Form von den Anwesenden genehmigt.

Top 4: Bericht des Abteilungsleiters
Der Abteilungsleiter Markus Emrich ist nicht anwesend. Jörg Buder hat zweimal Kontakt zu Markus Emrich aufgenommen, um einen Bericht vom Abteilungsleiter zu erhalten. Er hat diesen nicht erhalten und kann keine Informationen weiter geben.
Franz Eckstein beantragt auf den Bericht zu verzichten. Dem wurde einstimmig zugestimmt.

Top 5: Bericht der Kassenwartin
Marlene Eckstein schilderte kurz die momentane Finanzsituation in der Abteilung.
Es gab keine Beanstandungen durch die Vereinsprüfung.
Sie gab an, dass die Positionen Meldegelder und Fahrtkosten im Laufe des Jahres gestiegen sind. Bei den Meldegeldern liegt es an der Steigerung der Teilnehmeranzahl der Wettkämpfer. Als Grund für die Steigerung der Fahrtkosten

ist der mehrfache Wegfall des Einsatzes des SSF-Busses zu nennen. Dieser musste dann durch private PKW's ersetzt werden.
Eventuell ist ein Zusatzantrag zur Aufstockung des Haushaltbudgets im Laufe des Jahres notwendig.

Top 6: Entlastung der Abteilungsleitung
Der Abteilungsvorstand wurde mit 9 Stimmen und 3 Enthaltungen entlastet.

Top 7: Wahl der Abteilungsleitung
Als Wahlleiter wurde Alfons Aigner vorgeschlagen und gewählt.
Es wurden für die einzelnen Positionen folgende Personen vorgeschlagen.

Abteilungsleiter: Jörg Buder
Stellv. Abteilungsleiter: Matthias Kratzke
Die vorgeschlagenen Personen wurden einstimmig gewählt und nahmen die Wahl an.
Robert Geub (Jugendwart) und Marlene Eckstein (Kassenwartin)

waren bereit ihre Positionen weiterzuführen und es gab keine Einwände der Anwesenden.

Top 8: Anträge
Bei der Abteilungsleitung gingen bis zum 19.03.2003 keine schriftlichen Anträge ein.

Top 9: Verschiedenes
Jörg Buder wurde auf die Einführung eines Abteilungsbeitrags angesprochen. Er sieht keine Veranlassung zu dieser Einführung, da der Abteilungshaushalt ausgeglichen ist.
Frank Günther gab eine kurze Erläuterung, warum ein Abteilungsbeitrag von 10 Euro im Jahr sinnvoll wäre.
Das Geld sollte für zusätzliche Aktivitäten und die Anschaffung von einheitlichen Trainingsanzügen und Rückennummern für die Teilnehmer an Wettkämpfen genutzt werden.
Über eine Einführung eines zusätzlichen Beitrags oder anderer



Rhein-Sieg-Meisterschaften 2003

Im März diesen Jahres erkämpften sich unsere Athleten auf den Rhein-Sieg-Meisterschaften in Bornheim folgende Platzierungen:



Unsere SSF-Bonn-Athletinnen und -Athleten auf den Rhein-Sieg-Meisterschaften in Bornheim



U11

1. Platz

Paul Sandow –42 kg
Frederieke Kuczniarz –24 kg

2. Platz

Lars Terlecki +46 kg
Josepha Groesgen –24 kg
Gro Holst –33 kg

3. Platz

Marius Haehner –32 kg
Ilsa Scheuch –24 kg
Charlotte Ude –30 kg

5. Platz

Daniel Walbröl – 32 kg
Robert Elert –38 kg

U13

1. Platz

Markus Koslowski –29 kg

2. Platz

Toni Adscheid –55 kg
Lucienne Lanczak –28 kg
Turid Holst –2 kg
Mirjam Benatia –57 kg

3. Platz

Lennart Baumgaertel –32 kg
Mara Scheuch –40 kg

U15

1. Platz

Helga Holst –63 kg

2. Platz

Mario Mittermüller –66 kg

3. Platz

Alexander Weiß –66 kg

U17

1. Platz

Volker Kuczniarz –60 kg
Rebecca Echternach –57 kg
Julia Kriegsmann –63 kg

3. Platz

Matthias Geub –73 kg
Senioren

1. Platz

Emanuel Augusto Inacio
–66 kg

Kreiseinzel-Meisterschaften U13

Traurigerweise kämpften nur 6 Nachwuchsjudoka auf den KEM U13, die am 11.05. in Sieglar statt fanden.

Vier qualifizierten sich für die BEM am 18.05. in Swisttal.

1. Platz Mirjam Benatia +57 kg Thomas Blaser –32 kg

2. Platz Cornelius Gehlen-E. –32 kg

3. Platz Turid Holst –57 kg

nativen sollte in den nächsten Jahren nachgedacht werden.

Jörg Buder sprach auch die immer währende Hallen- und Trainingsdiskussion an.

Bei einer geeigneten Halle für zusätzliche Trainingszeiten und Gruppen würde der Verein für eine bestimmte Zeit alle Kosten übernehmen, doch danach müssten die Mitgliedsbeiträge der Abteilung diese Kosten tragen.

Der Verein hat einen Raum unter der Tribüne im Sportpark Nord, der von der Abteilung genutzt werden könnte, dieser müsste umgebaut und eingerichtet werden. Der Raum soll von einigen Abteilungsmitgliedern besichtigt werden. Jörg Buder wird einen Termin zur Besichtigung vereinbaren.

Zusätzlich besteht keine Alternative für Kämpfer ab der Klasse U 17. Hier soll langfristig eine

Mannschaft aufgebaut werden, da diese sonst in andere Vereine wechseln.

Robert Geub stimmte diesem Problem zu. Er machte noch auf das erfolgreiche Abschieden der Kinder und Jugendlichen bei Wettkämpfen aufmerksam, und lobte in diesem Zusammenhang auch die Leistungen der Trainer. In den Osterferien ist ein Osterlehrgang für Kinder und Jugendlichen geplant, zu dem sich bis jetzt nur wenige Teilnehmer angemeldet haben.

Der Termin für das jährliche Abteilungsgrillfest wurde auf den 26.07.2003 festgelegt.

Ende der Versammlung:
19.50 Uhr

Jörg Buder (Abteilungsleiter)
Anke Vietmeyer (Protokollführerin)

Wieder im Programm!!!

Basketball

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,

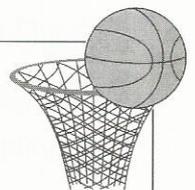
Beginn: 19.09.03

Kursdauer: 10 Stunden

Kosten: 25 Euro für Nichtmitglieder, 5 Euro für Mitglieder

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

**Anmeldungen erforderlich unter 0228-676868,
Geschäftsstelle der SSF Bonn**





Erfahrungsbericht des Osterlehrgangs

Am 26. April 2003 war es endlich wieder so weit, 14 Jugendliche trafen sich zum Osterlehrgang in der Theodor-Litt-Schule. Gleich beim ersten Training erwartete sie ein großes Highlight. Ralf Akoto, mehrfacher Deutscher Meister und Sieger etlicher internationaler Turniere, übernahm gleich die erste Trainingseinheit des Tages. Es war nicht zu verkennen, dass es den Teilnehmern eine Menge Freude bereitete bei einer solch prominenten Persönlichkeit trainieren zu dürfen. Man erkannte dies auch unter anderem daran, dass sie mit großem Eifer dabei waren.

Nachdem nun das erste Training absolviert war, gab es

in der Pause eine kleine Stärkung von unserem Jugendwart Robert Geub, der sich, wie immer um die Verpflegung der Teilnehmer kümmerte. Nach der kleinen Pause begann der erste Teil der Judosafari. Die Jugendlichen konnten sich in ihren athletischen Fähigkeiten beweisen, indem sie beim Weitsprung, Laufen und Werfen gute Leistungen erzielten. Dieser Teil der Safari nahm den ganzen Nachmittag in Anspruch, sodass kurz danach direkt zu Abend gegessen werden konnte. Nach dem Essen zeigten die Teilnehmer ihre kreativen und künstlerischen Fähigkeiten in Form von Werbeplakaten für die Judoabteilung, welche auch mit Punkten für die Judosafari bewertet wurden.

Ein ganz großer Dank geht an Alfons Aigner,

der uns in seinem Hotel übernachten ließ. Zusätzlich sorgte er noch für Getränke und Schokolade, sodass wir in seinem Konferenzraum, den er uns auch zur Verfügung stellte, tanzen und Lieder singen konnten. Gegen 23 Uhr war Nachtruhe, in welcher die Jugendlichen in gemütlich eingerichteten Zimmern von Goldmedaillen und Weltmeisterschaften träumen konnten. Am nächsten Morgen wurde noch im Hotel Aigner gefrühstückt und dann ging es zurück zur Halle, wo noch der letzte Teil der Judosafari, das japanische Turnier stattfinden sollte.



Nach der Abschlussbesprechung, in welcher die Ergebnisse der Judosafari mitgeteilt wurden und Kritik geäußert werden konnte, wurde dann das Lehrgangsvideo angeschaut, das ich für die Teilnehmer aufgenommen habe.

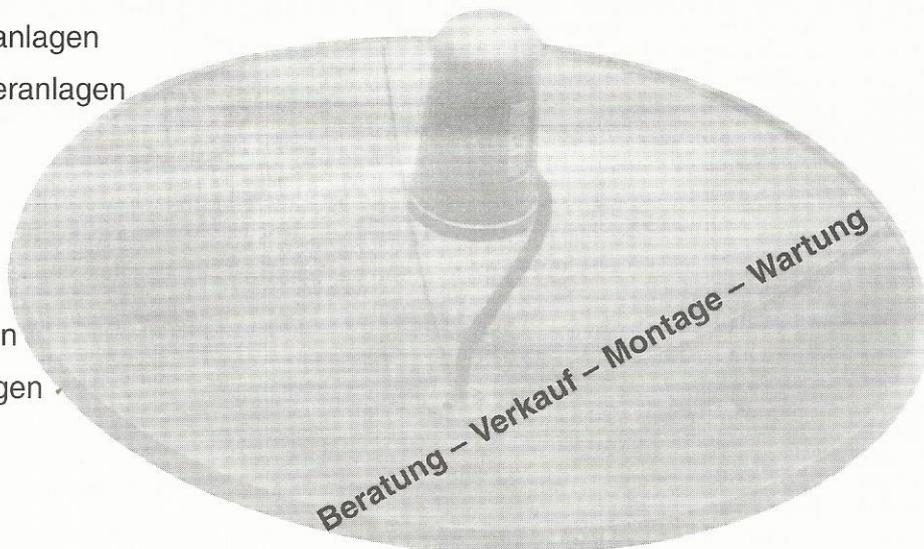
Wir bedanken uns noch einmal recht herzlich bei Alfons Aigner und hoffen, dass wir eventuell noch einmal wiederkommen dürfen!

Matthias Geub, Jugendlicher Betreuer und Kameramann

Elektro Ehlen

Satellitenanlagen von Standard bis High-End

- Einteilnehmeranlagen
- Mehrteilnehmeranlagen
- Drehanlagen
- Kopfstationen
- Großspiegel bis 13 Meter
- Kabelfernsehen
- Antennenanlagen



Beratung – Verkauf – Montage – Wartung

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



Skivergnügen 2003 in Kärnten



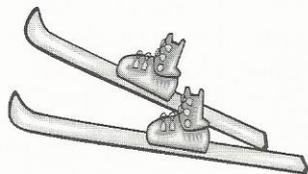
Ankommen und sich wohlfühlen, unter diesem Motto erwartete uns in diesem Jahr das Sporthotel Frühauf in Innerkrems. Vom 25.01.03 bis 01.02.03 führte uns die Skitour in die Nockberge nach Innerkrems.



Es war für uns alle ein neues Skigebiet, welches wir erkunden durften. Um 6.00 Uhr trafen sich alle Teilnehmer am Sportpark Nord. Nachdem unser Bus beladen war, ging es ab in Richtung Süden. Während der Fahrt wurden wir, wie schon die letzten Male, von Hanna und Siggi bestens versorgt. Spenden trafen auch wieder reichlich ein und wir konnten unsere Fahrt so richtig genießen. Gegen Abend erreichten wir dann wohlbehalten Innerkrems. Familie Frühauf begrüßte uns herzlich; wir wurden sehr gut in dieser Woche betreut. Kulinarisches zu jeder Zeit: morgens, mittags, nachmittags und abends hieß es Gaumenfreuden genießen am reichhaltigen Buffet.

Das Skigebiet war klein, aber fein. Der Lifteinstieg lag 20 m vor der Haustüre und durch die zentrale Lage waren wir direkt im Skigebiet. Nach dem Skifahren konnten wir Streicheleinheiten für Körper und Seele im Wellness- und Badecenter genießen. Eintauchen und sich wohlfüh-

len war die Devise. Familie Frühauf hatte auch ein schönes Programm für uns vorbereitet. Einen Dia-Abend über die Nockberge; Hüttengaudi mit Musik und anschließendem Fackellauf mit Feuerwerk. Es war Romantik pur und die ganze Gruppe war dabei. Rodelrennen bei Flutlicht mit Preisverteilung und Ute Mi-



chaelis aus unserer Gruppe sicherte sich einen Preis. Am 01.02.03 stand pünktlich um 9.00 Uhr unser Bus bereit zur Heimfahrt und es hieß Abschiednehmen von Innerkrems, aber nicht für lange Zeit, wir kommen wieder im nächsten Jahr.

Am 09.03.03 fand unser Fototreff in der Gaststätte „Lambertusstube“ in Dransdorf statt. Anhand von Filmen und Bildern wurden Erinnerungen ausgetauscht. Es ist immer ein sehr schöner Ab-

schluss nach einer herrlichen Skiwoche. Gleichzeitig wurde bereits über den neuen Urlaub im Jahr 2004 diskutiert und wir entschlossen uns, weil es so schön war, nochmals nach Innerkrems zu fahren. Skifreunde aufgepaßt! Bitte den Termin vormerken. Vom 24.01. bis 31.01.04 fahren wir nach Innerkrems.

Natürlich wollen wir uns alle auf diese schöne sportliche Woche vorbereiten. Das ist kein Problem. Unsere neuen Übungsleiter Roswitha Schröder und Werner Klemm bringen uns mittwochs bei der Skigymnastik ganz schön auf Trab.

Mit sportlichem Gruss und Ski Heil

Monika Hofmann

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

Skigymnastik,
mittwochs 18.15 - 19.30

Dyn. Fitnesstraining
mittwochs 19.30 - 21.00



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.

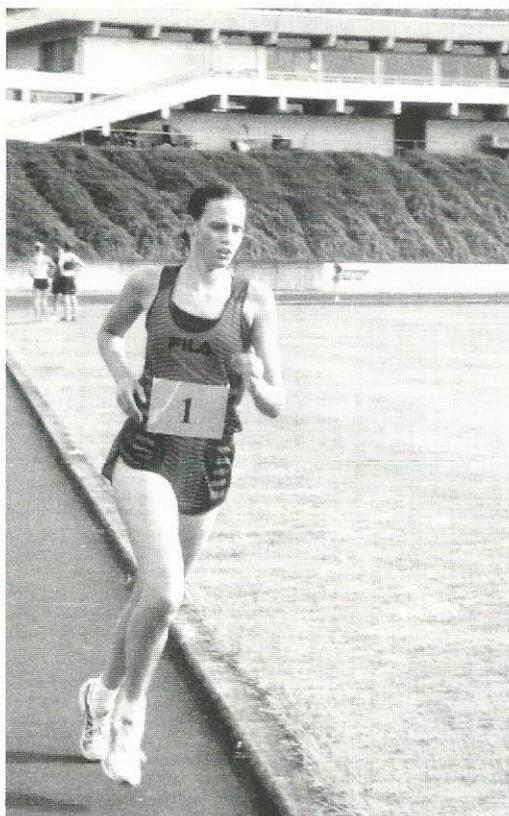
Rufen Sie doch einfach an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir!



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



Großartige Erfolge für unsere Modernen Fünfkämpfer



Lena Schöneborn

War in der letzten Sportpalette noch von Umbruch bei den Modernen Fünfkämpfern die Rede, so kann man bereits nach wenigen Monaten von tollen Leistungen der SSF Fünfkämpfer sprechen.

Lena Schöneborn errang unter 47 Teilnehmerinnen aus 14 Nationen die Bronzemedaille auf den Jugend Europameisterschaften. Ihre ein Jahr jüngere Vereinskameradin Karen Simon wurde bei der gleichen Meisterschaft 18te. Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Berlin konnte nur großes Lospech verhindern, dass Lena überlegene Deutsche Jugend A Meisterin wurde. So musste Lena dieses Mal mit der Vizemeisterschaft vorlieb nehmen. Hier sprang dann Karen ein, die den Deutschen Jugendmeistertitel in der B-Jugend überlegen gewann. Aber auch die anderen SSF Starter konnten überzeugen. Markus Schmidt gewann in der männlichen Jugend A

die Bronzemedaille, Jakob Klinge schrammte in der Jugend B als vierter nur knapp an Edelmetall vorbei und Meike Arfmann-Knübel wurde trotz ihrer anstrengenden Ausbildung beim Bundesgrenzschutz gute fünfte in der weiblichen Jugend A. Besonders erfreulich dabei sind die großen Leistungssprünge der Bonner Athleten. Dabei gab es sehr große Leistungssteigerungen sowohl im organischen Bereich (Schwimmen und Laufen) als auch in den technischen Disziplinen (Fechten und Schießen).

Durch diese Leistungssteigerungen konnten sich folgende Bonner für den Nationalkader qualifizieren.

- Lena Schöneborn
- Karen Simon
- Markus Schmidt.

Als nächstes großes Ziel haben diese Athletinnen und Athleten jetzt die Deutschen Meisterschaften in Bonn im Visier.

Joachim Krupp

Sparkassenstiftung für den Rhein-Sieg-Kreis fördert Moderne Fünfkämpfer

Erneut hat die Sparkassenstiftung des Rhein-Sieg-Kreises junge talentierte Nachwuchssportler gefördert, die ihren Wohnsitz im Rhein-Sieg-Kreis haben. Im einzelnen sind dies vom Taekwondo Club Swisttal Denis Hakim (sie absolviert derzeit ein freiwilliges soziales Jahr bei den SSF Bonn), Adriana Straub und Nildem Kayas, Nils Kopke vom Judoclub Königswinter Siebengebirge, Sabine Schule von der Leichtathletikabteilung der SpVgg Lülldorf Ranzel, Martin Fauck (Rudern) vom Wassersportverein

Honnef, Katja Braschoß vom Schwimmverein Helias Siegburg (diese ist Mitglied der Bundesliga Damenmannschaft der SSF Bonn), Sascha Färber vom Troisdorfer Boxclub sowie die Modernen Fünfkämpfer Lena Schöneborn, Karen Simon, Janina Hildebrand und Peter Kauczor, die alle für die SSF Bonn 05 starten.

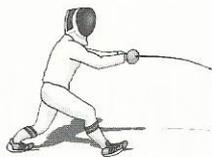
Die geförderten Sportlerinnen und Sportler wurden am 21. Mai von dem ehemaligen Hörfunksportchef Dietmar Schott - jeder der samstags die Fußball Bundesligakonferenz auf

WDR II hört kennt die Stimme des sympathischen Sportfachmanns - vorgestellt. Lena Schöneborn konnte von ihrem jüngsten Erfolg als dritte der Jugend - Europameisterschaften in Budapest und Karen Simon über den Gewinn der nationalen Deutschen Meisterschaft in der Jugend B in Berlin berichten.

Unser Dank als Verein gilt der Kreissparkassenstiftung, die diese jungen Sportler fördert, die aus dem Rhein-Sieg-Kreis stammen, aber für einen Bonner Verein starten,

denn der Moderne Fünfkampf wird in keinem Verein im Rhein-Sieg-Kreis angeboten. Aus der Not kann man durchaus eine Tugend machen, denn hier hat der Sport die Region Bonn Rhein-Sieg zusammengeführt. Vielleicht sollten sich andere daran ein Beispiel nehmen, denn die Grenzen zwischen Stadt und Kreis existieren meiner Meinung nach vielleicht noch in den Köpfen von einigen Politikern, nicht aber im realen Leben.

Michael Scharf
Vorsitzender



Deutsche Meister für unsere Modernen Fünfkämpfer



Die große Sporthalle im Sportpark Nord wurde von Toni Schmitz und Karl-Heinz Kammer perfekt hergerichtet für den Schiesswettbewerb

Überragender Erfolg für die Modernen Fünfkämpfer der SSF Bonn auf den am 7. Juni in Bonn ausgerichteten Deutschen Meisterschaften.

Die Deutschen Jugendmeisterschaften mit über 160 Sportlerinnen und Sportlern wurden anlässlich des 30-jährigen Bestehens der Abteilung

Moderner Fünfkampf bei dem Schwimm- und Sportfreunden Bonn 05 e.V. durchgeführt. Besonders geehrt wurde Gründungsmitglied Toni Schmitz, der auch nach 30 Jahren immer noch als fleißiger Helfer mit macht. Organisationsleiter Joachim Krupp und sein Team, bestehend aus 30 Helfern, sorgten für einen reibungslosen Ablauf der Meisterschaft, die als „one day event“, also an einem Tag, durchgeführt wurde. Die Mei-

sterschaften wurden in der männlichen und weiblichen Jugend jeweils in den Altersklassen Jugend A (17/18 Jahre), Jugend B (15/16 Jahre) und Jugend C (10-14 Jahre) ausgetragen.

Bei der Vergabe der Titel erwiesen sich die SSF Bonn 05 als nicht sehr guter Gastgeber und gewannen 4 von 6 möglichen Deutschen Meistertiteln sowie eine weitere Silber und zwei Bronzemedailles. Eine überragende, vorher noch nie dagewesene Dominanz der SSF Nachwuchs-Pentathleten auf nationaler Ebene. Gewohnt schon sind die Erfolge von Lena Schöneborn, die in absolut überlegener Manier die Konkurrenz in der weiblichen Jugend A beherrschte. In dieser Altersklasse konnte Myriam Koppen nach gerade überstandener Knieverletzung durch großen kämpferischen Einsatz beim Laufen eine überraschende Bronzemedaille gewinnen. Ähnlich erfolgreich wie Lena Schöneborn ist ihre SSF-Teamkameradin Karen Simon, die Deutsche Mei-

sterin in der weibl. Jugend B wurde. Die absolute Dominanz der SSF Athletinnen in der weiblichen Jugend vervollständigte Sara Mahrokh, die erstmals Deutsche Meisterin in der Jugend C vor ihrer Zwillingsschwester Sepideh Mahrokh wurde. Ein großartiger Erfolg für die SSF-Mädchen! Besonders freute sich der SSF Vorsitzende Michael Scharf - seit Beginn diesen Jahres Bundestrainer im Modernen Fünfkampf für die Frauen - dass sich der Nachwuchs im Modernen Fünfkampf gerade in seinem Club und in seiner Heimatstadt Bonn so hervorragend entwickelt.

Vervollständigt werden die Erfolge der SSF Sportler durch den Titelge-

winn von Markus Schmidt in der männlichen Jugend A. Im Beisein von Bürgermeister Hauschild gewann Markus seinen ersten Deutschen Jugendmeistertitel durch einen unwiderstehlichen Endspurt im abschließenden 3000 Meter Geländelauf. Hier ließ er seinen Kontrahenten Björn Altmann aus Berlin, der bis 500 Meter vor dem Ziel wie der sichere Sieger aussah, förmlich stehen und überquerte die Ziellinie unter dem Jubel der Bonner Fans als erster. Die letzte Medaille aus Sicht der SSF Sportler gewann Markus Krüger, der in der C-Jugend den dritten Platz bei seiner ersten Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft belegte. Karen Simon qualifizierte sich durch ihren Titelgewinn für die Jugend B Europameisterschaften, die vom 14. - 17. August in Sofia (Bulgarien) stattfinden.

Michael Scharf

Die Platzierungen der SSF Sportler unter den ersten 10 bei diesen Deutschen Meisterschaften, im Überblick:

Jugend C weiblich

1. Sara Marokh	2252 Punkte
2. Sepideh Marokh	2236 Punkte
6. Denise Möller	2024 Punkte
8. Sandra Hofmann	1984 Punkte

Jugend C männlich

3. Markus Krüger	2016 Punkte
5. Felix Loverme	1928 Punkte

Jugend B weiblich

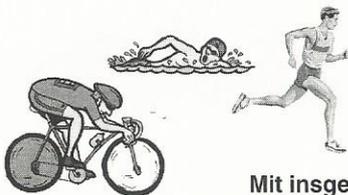
1. Karen Simon	3020 Punkte
8. Yvonne Koppen	2444 Punkte

Jugend B männlich

7. Jakob Klinge	2724 Punkte
-----------------	-------------

Jugend A weiblich

1. Lena Schöneborn	3916 Punkte
3. Myriam Koppen	3256 Punkte
6. Maike Arfmann Knübel	2932 Punkte



Mit insgesamt 4 Mannschaften gehen die Triathleten der SSF Bonn dieses Jahr in den Nordrhein-Westfälischen Ligen an den Start. Nach dem bravourösen Ergebnis des letzten Jahres, wo der Aufstieg in die Bundesliga mit einem Punkt nur denkbar knapp verpasst worden war, strebt die 1. Herrenmannschaft in der zweiten Bundesliga West eine TOP 3 Platzierung an

Das Ziel der 2. Herrenmannschaft ist nach dem erneuten Aufstieg (Platz 2 in der Oberliga) der letzten Saison, eine solide Platzierung im oberen Drittel der Regionalliga West zu erreichen. Das Saisonziel der deutlich verstärkten Damenmannschaft, die in der Bundesliga West startet, ist eine TOP 3 Platzierung.

Erste Schritte auf dem Weg zur ihren Zielen machten die 1. Herrenmannschaft und die Damenmannschaft beim Mannschaftssprint (550 m Schwimmen, 22 km Radfahren, 5 km Laufen) am 25. Mai 2003 in Gladbeck. Die Besonderheit beim Mannschaftssprint ist, dass von den 4 an den Start gehenden Athleten mindestens 3 gemeinsam ins Ziel kommen müssen. Teamarbeit (Windschatten fahren, Schieben beim Laufen usw.) steht hierbei im Vordergrund.

Mit einer tollen Mannschaftsleistung wurde die Damenmannschaft um Mannschaftskapitän Isa Roth mit Michaela Orgeldinger, Birgit Metzler und Michaela Hauberg mit nur etwa 25 Sekunden hinter dem lokalen Mitstreiter PSV Bonn ausgezeichnete Viertes. Besonders zufrieden war Isa Roth mit den gezeigten Leistungen der „jungen“ Athletinnen. So konnte vor allen Dingen Birgit Metzler, die erst 20 jährige Badenwürttembergische Junioren Duathlon Meisterin aus dem Jahr 2002, die hohen Erwartungen an sie erfüllen. Auch Michaela Hauberg war neben den beiden Routiniers Isa Roth, und Michaela Orgeldinger, eine weitere Stütze des Teams, auf die vor allen Dingen in den beiden Auftakt-disziplinen Verlass war.

Bei den Herren setzte Kapitän Dirk Niederau auf die beiden Brüder Mario und Markus Konrad, sowie den starken Neuzugang Max Eggen. Durch eine harmonische und geschlossene Teamleistung schaffte es die Mannschaft, mit einer im Vergleich zum Vorjahr um 1 Minute verbesserten Zeit, mit allen vier Athleten gemeinsam ins Ziel zu laufen. Ei-

ne Leistung die von 16 Mannschaften nur insgesamt 4 Mannschaften schafften. Mit einer Endzeit von 59:31min platzierte sich die Mannschaft unter den 16 Teams auf den Rang 5. Von den vielen Einzelstartern der SSF in Gladbeck konnten Marina Sikora (1. Platz, W40, Kurzdistanz), Heike Göbel (2. Platz, W45, Sprintdistanz) und Janina Hildebrandt (2. Platz, WHK, Sprintdistanz) jeweils eine Titel in ihren Altersklassen erringen.

Am direkt darauffolgenden Wochenende - 01.06.2003 - stand für die 1. Mannschaft der 2. Wettkampf der 2. Bundesliga West, für die 2. Mannschaft der Auftakt der Regionalliga in Marienfeld, an der nördlichen Landesgrenze NRW, auf dem Programm. Im Vergleich zum vergangenen Wochenende ersetzte in der 1. Mannschaft lediglich Arne Pöppel, Routinier aus den eigenen Reihen, den verhinderten Kapitän und Bonner Stadtmeister Dirk Niederau. Nach 1 km Schwimmen, 40 km Radfahren und abschließendem 10 km Hitzelaufen gelang es der Mannschaft sich auf Rang 4 der Gesamtwertung zu platzieren. Ein dritter Platz wurde

lediglich durch zwei etwas unglücklich verhängte Zeitstrafen verhindert. Nach zwei Wettkämpfen liegt die 1. Herrenmannschaft damit mit knappem Rückstand auf Platz 4 der Ligawertung.

Der Kapitän der 2. Mannschaft Henning Fischer baute beim Ligaauftritt noch auf Jörg Zinserling, Jörg Klocke und Florian Jansen. Die zweite Herrenmannschaft präsentierte sich ebenfalls von ihrer besten Seite und konnte einen sechsten Rang erkämpfen. Vor allen Dingen bei der zweiten Disziplin, dem Radfahren, zeigten Henning Fischer, Jörg Zinserling und Florian Jansen Bundesliga West Niveau.

Für ein weiteres Glanzlicht aus Sicht der SSF Bonn auf diesem Wettkampf sorgten Christine Schierhorn und Isa Roth mit einem Sieg über die weibliche Sprintdistanz sowie einem ausgezeichneten zweiten Platz über die Kurzdistanz. Mit der gezeigten Leistung untermauerte Isa Roth, dass sie beim Bonn Triathlon am 22. Juni 2003 im Kampf um die Stadtmeisterschaft mit Sicherheit ein Wörtchen mitreden wird.

Protokoll der außerordentlichen Mitgliederversammlung der SSF Bonn

TOP 1: Begrüßung und Eröffnung
Arne Pöppel eröffnet die Versammlung und begrüßt die anwesenden Mitglieder. Er stellt die ordnungsgemäße Einberufung und die Beschlussfähigkeit der Versammlung fest (die Anwesenheitsliste weist 45 anwesende Mitglieder aus) und weist darauf hin, dass Mitglieder, die der Abteilung noch keine 6 Monate angehören, an diesem Abend nicht stimmberechtigt sind.

Zum Protokollführer wird Joachim Welter einstimmig gewählt.

TOP 2: Abstimmung über die Tagesordnung

Die Tagesordnung wird einstimmig angenommen.

TOP 3: Bericht der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung legt einen schriftlichen Bericht vor, in dem stichwortartig ein Rückblick über die Jahre 1999-2003 gegeben wird. Arne Pöppel erläutert den Rückblick ausführlich.

TOP 4: Aussprache

Zu diesem Tagesordnungspunkt gibt es keinerlei Wortmeldungen.

TOP 5: Wahl des Versammlungsleiters

Florian Jansen wird einstimmig zum Versammlungsleiter gewählt.

TOP 6: Entlastung der Abteilung

Florian Jansen beantragt die Entlastung der Abteilung.

Aus der Versammlung werden Fragen zur Kassenlage gestellt. Jens Linke erläutert daraufhin, dass es keine außerordentlichen Ausgaben gegeben hat. Zudem erklärt er, dass die Firma Oraschewski ihr Sponsoring der Abteilung nicht fortsetzen wird. Dafür sind mit den Firmen Ruttscheidt und Hönig zwei neue Sponsoren gefunden worden. Aus diesem Wechsel der Sponsoren ergibt sich ein jährliche geringere Einnahme in Höhe von 1.000,- EUR für die Abteilungskasse.

Nach diesen Erläuterungen wird aus der Versammlung einstimmig Entlastung erteilt.

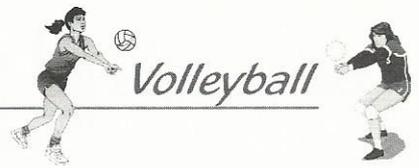
Anschließend erklären alle Vorstandsmitglieder ihren Rücktritt. Florian Jansen dankt allen Vorstandmitgliedern für ihre geleistete Arbeit.

TOP 7: Neuwahlen des Abteilungsleiters und Stellvertreters

TOP 8: Wahlen für weitere Mitglieder der Abteilungsleitung

Florian Jansen bittet darum, diese beiden Tagesordnungspunkte zusammenzufassen. Dies wird einstimmig angenommen. Er stellt dann die Kandidatenliste vor:

1. Vorsitzender: Ingo Lochmann
Kassenwart und Stellvertreter des Vorsitzenden Henning Fischer
Leitungssportwart Dirk Niederau



Westdeutscher Meister 2003

Volleyballer der SSF Bonn bei der Westdeutschen Meisterschaft wieder erfolgreich

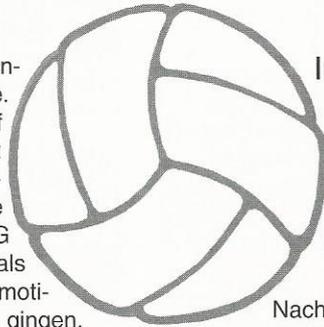
Bei den Westdeutschen Volleyball-Seniorenmeisterschaften 2003 am 5./6. April 2003 in Solingen verteidigten die Spieler der SSF Fortuna Bonn in der Wettkampfklasse Senioren IV ihren Titel und wurden wie im letzten Jahr Westdeutscher Meister. Damit qualifizierte sich die Mannschaft erneut für die Deutsche Meisterschaft 2003 in Essen.

Die Überlegenheit der Bonner zeigte sich schon dadurch, dass alle Spiele klar gewonnen wurden und es nur im ersten Spiel des Turniers gegen die LSG Münster einen Satzverlust gab. Münster wurde schließlich mit 2:1 geschlagen. Die Spiele gegen Skiklub Duisburg und SC 99 Düsseldorf endeten jeweils mit 2:0. Im Halbfinale gegen den Deutzer TV ließen die Bonner

dem Gegner ebenfalls keine Chance. Im Endspiel traf die Mannschaft dann wie im letzten Jahr auf die Spieler der TSG Solingen, die als Gastgeber hochmotiviert ins Spiel gingen. Nach einem guten und spannenden Endspiel siegten jedoch die Spieler der SSF Fortuna Bonn mit 2:0 und holten sich erneut den Meistertitel.

Nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft im letzten Jahr hoffen die Bonner nun ihren Titel auch in Essen wieder erfolgreich verteidigen zu können.

Für die SSF Fortuna Bonn spielten: Wilfried Bessel, Theo Bremekamp, Gerd-Peter Güssgen, Jan Kleisl, Horst Kuttler, Klaus Röder, Nicolaus Rüdiger und Peter Szük. Wie bei allen Turnieren zeichnete sich Helmut Burkhardt wieder durch gute Vorbereitung und Organisation aus und trug damit erheblich zum Erfolg bei. WB



Beachvolleyball

– Ferienprogramm 2003 der SSF Fortuna Bonn

In den Sommerferien bieten die SSF Fortuna Bonn zu verschiedenen Terminen allen interessierten Jugendlichen im Alter von 11–16 Jahren ein 3-Tage Beachvolleyball-Programm an.

Nach zwei Tagen Training sollten die verschiedensten Beach-Techniken, wie Tomahawk, Poke-Shot, oder Cobra-Shot nicht mehr fremd sein. Am dritten Tag wartet dann das große Abschlussturnier auf Euch.

Zu mehreren Terminen werden auch Beachcracks aus der Region beim Training vorbeischauen und Euch den ein oder anderen Tipp geben.



Ablauf:

Montag: Training

Dienstag: Training

Mittwoch: Abschluss-Turnier (mit Siegerehrung und Preisen)

Termine:

04. – 06. August 15:00 – 18:00 Uhr

11. – 13. August 15:00 – 18:00 Uhr

18. – 20. August 15:00 – 18:00 Uhr

25. – 27. August 15:00 – 18:00 Uhr

01. – 03. September 15:00 – 18:00 Uhr

08. – 10. September 15:00 – 18:00 Uhr

Preis je Block von 3 Nachmittagen:

10,- Euro für SSF Mitglieder / 20,- Euro für Nichtmitglieder

Die Anmeldung ist immer bis Mittwoch vor dem gewünschten Termin durch Zahlung des Teilnehmerbeitrages möglich. Sollten sich für einen Termin weniger als 10 Teilnehmer anmelden, behalten wir uns vor, den Termin zu streichen. Natürlich erstatten wir bereits angemeldeten Teilnehmern dann Ihr Geld zurück.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 16 Beacher begrenzt. Es gilt die Regel: First come, first serve.

Infos und Anmeldung:

SSF Geschäftsstelle, Kölnstr. 313 a, 3117 Bonn, Telefon: 02 28 / 67 68 68, Fax: 02 28 / 67 33 33 Email: info@ssf-bonn.de

Über eure Teilnahme, egal ob alleine oder als Beachteam, freuen wir uns.

Euer
SSF Fortuna Beach-Team

– Abteilung Triathlon vom 22.5.2003

Breitensportwart Joachim Welter
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Mario Konrad

Sponsoring - Akquise und Betreuung
Dr. Michael Frommberger

Aus der Versammlung werden keine weiteren Kandidaten vorgeschlagen. Alle Kandidaten stellen sich persönlich vor und erklären ihre Bereitschaft, im Falle der Wahl das Amt anzunehmen.

Dr. Michael Frommberger ist persönlich nicht anwesend, hat sich jedoch für seine Abwesenheit bei Arne Pöppel schriftlich entschuldigt und ebenfalls schriftlich erklärt, dass er im Falle einer Wahl sein Amt annimmt.

Florian Jansen fragt, ob es Widerspruch gegen eine Abstimmung per Hand gibt. Dies ist nicht der Fall. Ebenso gibt es keinen Widerspruch gegen die Wahl der Kandidaten als Team.

Die Versammlung wählt die vorgeschlagenen Kandidaten ohne Gegenstimme bei 10 Enthaltungen.

TOP 9: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 10: Verschiedenes

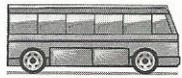
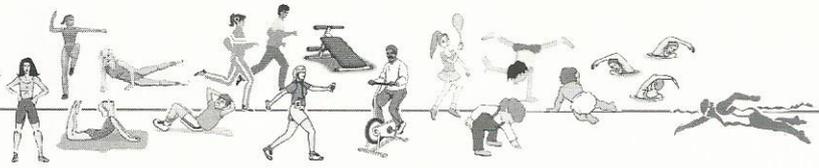
Arne Pöppel weist darauf hin, dass die Wettkampftrikots für die Breitensportler da sind.

Udo Voss-Bickenbach berichtet von einer Veranstaltung der Moder-

nen Fünfkämpfer am 29.6. von 11 - 17 Uhr im Sportpark Nord. Dazu werden noch Helfer benötigt. Informationsbroschüren werden verteilt. Ingo Lochmann mahnt noch einmal Disziplin beim Schwimmtraining an, um das Training für den Trainer einfacher und für die Aktiven effektiver gestalten zu können.

Königswinter, den 27.5.2003
Protokollführer Joachim Welter

Für den Vorstand
Ingo Lochmann (Abteilungsleiter)



Herbstfahrt nach Bayern

Liebe Schwimmsportfreunde, liebe Gäste!

die Herbstfahrt führt uns dieses Jahr nach Bayern an den Tegernsee, und zwar von Donnerstag, den 9.10. bis Donnerstag, den 16.10.2003.

Unser Hotel liegt in der reizvollen Landschaft des Tegernseer Tales, in Bad Wiessee in unmittelbarer Nähe des Jodschwefelbades und der Freizeitanlage „Badepark“. Zur Strandpromenade sind es auch nur ein paar Schritte. Eine Beauty-Farm ist dem Haus angeschlossen, und auch zum Spielkasino, um die Urlaubskasse aufzubessern oder zu verlieren, ist es nicht weit. Im hauseigenen Hallenbad mit Gegenströmungsanlage kann man bei ca. 29° seine Runden ziehen oder sich entspannen. Solarium, Sauna, Dampfbad, Kneipanlage und Whirlpool sind ebenfalls vorhanden. Lassen wir uns also im Hotel Marina zum Preis von 519,- Euro* pro Person, (kein Einzelzimmerzuschlag!) inkl. Halbpension und Fahrten mit dem Bus, verwöhnen.

Sollten sich mehr als 26 Personen anmelden, verringert sich der o.g. Betrag

Und so sieht unser Programm aus:

Do: 09.10.2003: Anreise mit modernem Reisebus nach Bad Wiessee; Zimmerverteilung; Abendessen

Fr: 10.10.2003: Zur freien Verfügung

Sa. 11.10.2003: Nach dem Frühstück Fahrt nach Garmisch-Partenkirchen (Fahrt auf die Zugspitze bietet sich an) und Mittenwald; Rückfahrt ins Hotel

So. 12.10.2003: Nach dem Frühstück Fahrt zur Wieskirche nach Oberammergau und zum Kloster Ettal

Mo. 13.10.2003: Zur freien Verfügung

Di. 14.10.2003: Nach dem Frühstück Fahrt nach Reit im Winkel; schöne Rundfahrt entlang am Kaisergebirge, Kufstein, Bayrischzell und Schliersee

Mi. 14.10.2003: Nach dem Frühstück Fahrt nach München; Stadtbummel; gegen 14.00 Uhr Rückfahrt ins Hotel

Do. 16.10.2003: Rückfahrt nach Bonn

Ihr Ansprechpartner in Bonn:

Franz Eckstein, Rilkestraße 93, 53225 Bonn. Telefon 471398

* Der o.g. Betrag basiert auf einer Mindestbeteiligung von 25 Pers.

Wirbelsäulengymnastik

Im Beruf und im Alltag kommt es zu anhaltenden Fehlbelastungen des Rückens. Diese Probleme können durch regelmäßige Wirbelsäulengymnastik positiv beeinflusst werden. Durch gezielte Gymnastik soll eine bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur erreicht werden. Das Körperbewußtsein soll durch Haltungstraining und spezielle Dehn- und Entspannungsübungen gefördert werden, um Fehlbelastungen im Alltag zu erkennen und zu vermeiden.

Mo	09.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Mo	10.45 - 12.00 Uhr	Sportpark Nord
Mo	18.30 - 19.45 Uhr	Sportpark Nord
Di	17.00 - 18.15 Uhr	Theodor-Litt-Schule
Di	18.15 - 19.30 Uhr	Theodor-Litt-Schule
Mi	17.15 - 18.35 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg
Fr	09.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord

Es sind noch Plätze frei!

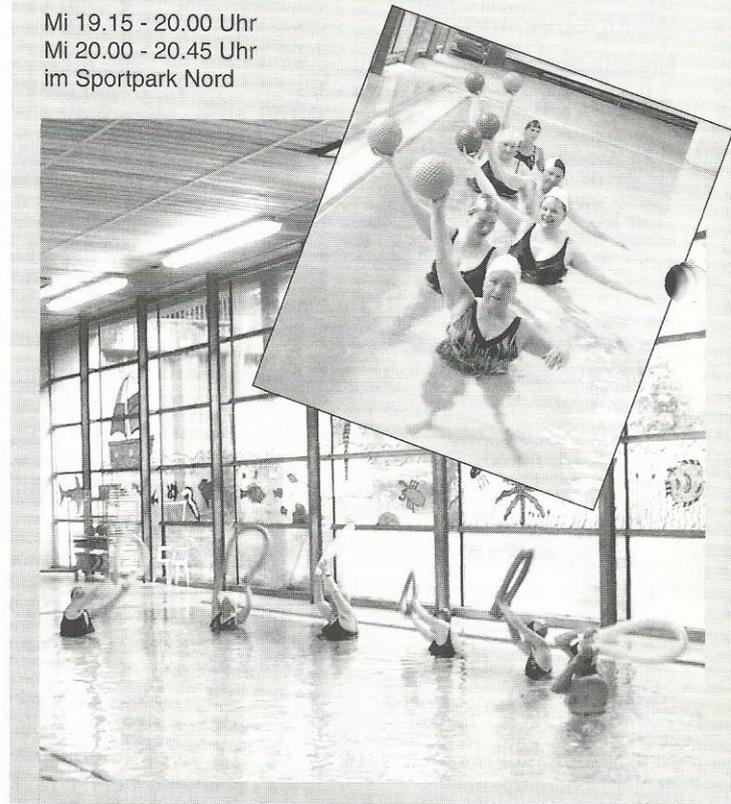
Dynamische Wassergymnastik

Dynamische Wassergymnastik findet im stehetiefen Wasser statt. Aufwärmprogramm (ca. 15-20 min.) mit Aquajogging, Radfahren und Sprüngen. Anschließend Übungen zur Balance und zur Koordination sowie Gymnastik mit Bällen, Stäben, Poolnudel u. ä. zur Kräftigung der Muskulatur. Zum Abschluß ein paar Spielchen, Partnerübungen, Körperstabilisationsübungen oder einfach nur Entspannung.

Mi 19.15 - 20.00 Uhr

Mi 20.00 - 20.45 Uhr

im Sportpark Nord



Kinderturnen

Neben ihren zahlreichen Abteilungen mit den verschiedensten Kursen bieten die Schwimm- und Sportfreunde Bonn ein vielfältiges Angebot im Bereich Kinderturnen im Sportpark Nord.

Schon die Kleinsten im Alter von 1 ½ bis 3 Jahren haben die Möglichkeit zusammen mit ihren Eltern beim Eltern-Kind-Turnen zu klettern, zu spielen und zu singen.

Weitere Kurse, in denen die Kinder mit ihren Eltern Spiel und Spaß erleben können, gibt es für die Altersgruppen 3 bis 4 ½ Jahre, sowie 4 ½ bis 7 Jahre.

Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren können auch ohne ihre Eltern turnen. Bei Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder von 7 bis 10 Jahren in der Robert-Wetzlar-Schule lernen die Kinder, durch spielen, hüpfen, experimentieren und turnen motorische Grundfertigkeiten und das Zusammenspiel in einer Gruppe kennen.

für Kinder (1,5 - 3 J.) und Eltern im Sportpark Nord
Di 9.00 - 10.00 Uhr, Di 10.00 - 11.00 Uhr, Do 17.00 - 18.00 Uhr

für Kinder (4 - 6 J.) und Eltern: Do 16.00 - 17.00 Uhr

für Kinder (7 - 9 J.) ohne Eltern: Do 15.00 - 16.00 Uhr

für Kinder (3 - 4 J.) und Eltern: Fr 7.00 - 18.00 Uhr

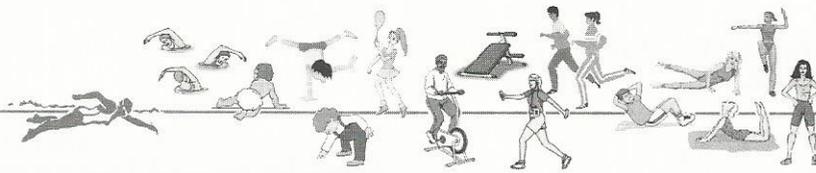
für Kinder (5 - 6 J.) ohne Eltern: Fr 16.00 - 17.00 Uhr

Spiel, Spaß u. Bewegung (7 - 10 Jahre)

in der Robert-Wetzlar-Schule

Fr 17.00 - 18.00 Uhr





Aquajogging

Aquajogging findet im schwimmtiefen Wasser statt; Schwimmgürtel und Handschuhe sind vorhanden.

Aquajogging ist eine Form des Aqua-Trainings, bei der die Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Vordergrund steht. Das Ausdauertraining wird unter Zuhilfenahme eines Auftriebgürtels ohne Bodenkontakt der Beine durchgeführt. Auf diese Weise erfolgt ein effektives und gelenkschonendes Training des Herzkreislauf-Systems. Aquajogging auf der Stelle mit Übungen für Arme und Beine, verstärkt durch die Handschuhe dient der Kräftigung der Muskulatur. Des weiteren kommen Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination dazu.

Mi 12.15 - 13.00 Uhr
Do 09.15 - 10.00 Uhr
Do 10.00 - 10.45 Uhr
Fr 11.00 - 11.45 Uhr
Fr 11.45 - 12.30 Uhr
im Sportpark Nord

Bei Aquagymnastik und Aquajogging sind noch Plätze frei!

Renovierung im Krafraum 23. - 29.06.03

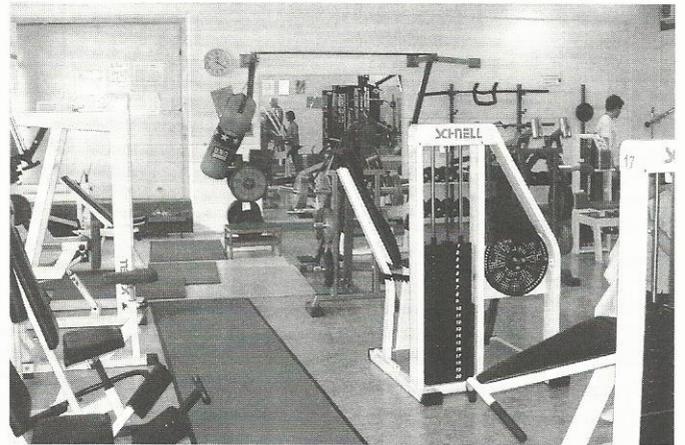
Nach drei Jahren war es wieder so weit....

...Unser Krafraum hat zwar einen schönen Boden (Holzspanplatten), aber bei der hohen Abnutzung war er sehr stark strapaziert.

Laut Tagesstatistik besuchen unseren Fitnessraum etwa 22,5 Tsd. Mitglieder im Jahr und wenn man diese Zahl mal zwei multiplizieren würde, käme man auf etwa 45 Tausend Füße, die unseren Boden „platt getreten“ haben.

Das Abwerfen der schweren Gewichtsscheiben und Hanteln an ungeschützten Stellen im Krafraum haben das Zerstörungswerk vollbracht.

Und somit haben die Geschäftsführung und die Leitung des Krafraumes beschlossen, die dringenden Abschleif- und Lackierarbeiten in Auftrag zu geben. Unsere Kollegen Christian Ciba und der Schwimmmeister Sergej Tews haben mit viel Kompetenz und Liebe den Krafraum wortwörtlich auf Hochglanz gebracht. Das Ausmaß der Arbeit war sehr groß, wenn man bedenkt, dass der



Boden freigelegt werden mußte! Großer Dank gilt Ramy Azrak und Christian Ritz, die halfen alle schweren Geräte, unzählige Hanteln und Gewichte im Raum hin und her zu schieben. Danach folgten das Abschleifen des Bodens, dreifaches Lackieren, und Grundreinigungsarbeiten an Fenstern, Teppichen, Gymnastikmatten, Geräten etc. Es hat sich als gut bewiesen, die Schließung des Krafraumes für die komplette Woche zu planen, da die Lackschichten so lange zum Trocknen brauchten.

Am Sonntag haben fleißige Hände von Inga Eimann, Jutta

Schloßhauer und Felix Paproth den Fitnessraum von letzten lästigen Dreck- und Staubpartikel befreit, damit unsere Mitglieder am Montag mit Zufriedenheit und stressfrei trainieren konnten.

An dieser Stelle möchte ich Christian Ciba für die professionelle Gestaltung unserer „Büroecke“ und allen freiwilligen Helfern für Ihre beispiellose Hilfe danken – mit ein paar Helfern mehr, hätten wir mehr schaffen können...

Vielen Dank an unsere Mitglieder für Ihr Verständnis.

Ihre Beate Schukalla

Gesundes Fitnessstraining

zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)

Der Alltag bringt es häufig mit sich, daß der Hals- und Nackenbereich völlig verspannt ist. Rückenbeschwerden sind ebenso eine weitverbreitete Folge von Fehlhaltungen. Oft resultieren Kopfschmerzen und allgemeine Müdigkeit von diesen Dysbalancen. Das Fitnessstraining korrigiert Fehlhaltungen und sorgt für ein allgemein besseres und bewußteres Körpergefühl.

Ziel des Fitnessstrainings ist eine Verbesserung der Kondition, Gesteigerte Leistungsfähigkeit, Beseitigung von Haltungsschwächen, Beschwerden und Missbefinden, z.B. durch Minderung von Verspannungen sowie Rückenproblemen; Verminderung von Risikofaktoren, z.B. durch Verringerung von Übergewicht und Bluthochdruck; Herausbildung eines gesunden Lebensstils, z.B. durch Motiva-

tion zum regelmäßigen Sporttreiben und Steigerung der Lebensfreude. In diesen Angeboten werden verschiedene Fitness-Handgeräte z.B. Theraband und Kleinhanteln eingesetzt. Je nach Wetterlage finden die Sportpark Nord Gruppen auch im Stadion statt.

Inhalt: Herzkreislauftraining, Muskelaufbau- training, Rückentraining, Mobilisation und Stretching.

Folgende Gruppen sind gemischt für Männer und Frauen

Mo 17.00 - 18.30 Uhr Sportpark Nord
Di 19.30 - 21.00 Uhr Theodor-Litt-Schule
Mi 19.00 - 20.00 Uhr Sportpark Nord
Mi 20.00 - 21.30 Uhr Sportpark Nord
Do 20.00 - 21.30 Uhr Ludwig-Erhard-Kolleg

Diese Gruppe ist nur für Frauen:

Mi 20.00 - 21.30 Uhr Gottfried-Kinkel RS

Es sind noch Plätze frei!

Neue Angebote beim „Offenen Bewegungstreff“

Nach den Sommerferien sind neue Angebote im Offenen Bewegungstreff geplant. Informationen und genaue Termine lagen uns bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

Informationen werden rechtzeitig im Schaukasten beim Sportpark Nord ausgehängt.

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.

Einzelkarte:

5 € für Mitglieder und Nichtmitglieder bis 59 Jahre
4 € für Mitglieder und Nichtmitglieder ab 60 Jahre und für Kinder

Zehnerkarte:

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

Jahreskarten für Mitglieder (Passbild erforderlich):

18,- € für ein Angebot des Bewegungstreffs für Mitgl. bis 59 Jahre
15,- € für ein Angebot des Bewegungstreffs für Mitgl. ab 60 Jahre und für Kinder

36 € für 2 Angebote, Mitglieder bis 59 Jahre
30 € für 2 Angebote, Mitglieder ab 60 Jahre u. Kinder

Ab 3 Angeboten des Bewegungstreffs lohnt sich die günstige Multi-(jahres)-karte für Mitglieder:

50,- € für den gesamten Bewegungstreff für Mitgl. bis 59 Jahre
40,- € für den gesamten Bewegungstreff für Mitgl. ab 60 Jahre und für Kinder

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	09.30 – 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	Ludwig-Erhard-Kolleg
Freitag	09.30 – 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	18.00 – 19.15	Wirbelsäulengymnastik m. Entspannung	Theodor-Litt-Schule

Gesundes Fitnessstraining

Montag	17.00 – 18.30	Fitnessstraining	Sportpark Nord
Dienstag	19.30 – 21.00	Fitnessstraining	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	19.00 – 20.00	Fitnessstraining	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 – 21.30	Fitnessstraining	Sportpark Nord
Donnerstag	20.00 – 21.30	Fitnessstraining	Ludwig-Erhard-Kolleg
Mittwoch	20.00 – 21.30	Fitnessstraining nur für Frauen	G.-Kinkel-Realschule

Wasserbezogene Gesundheitsangebote

Mittwoch	19.15 – 20.00	Dynamische Wassergymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 – 20.45	Dynamische Wassergymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	12.15 – 13.00	Aquajogging	Sportpark Nord
Donnerstag	09.15 – 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	09.30 – 10.45	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 – 11.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Dienstag	09.00 – 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	11.00 – 12.00	Walking	Sportpark Nord
Dienstag	18.00 – 19.00	Walking (Anfänger)	Sportpark Nord
Dienstag	19.15 – 20.15	Walking (Fortgeschrittene)	Sportpark Nord
Dienstag	18.00 – 19.00	Laufen für Anfänger	Sportpark Nord
Dienstag	19.00 – 20.00	Laufen für Fortgeschrittene u. Könnern	Sportpark Nord
Dienstag	18.00 – 19.30	Sportabzeichen/Sommer (kostenlos)	Spk. Nord/Stadion
Freitag	18.30 – 20.00	Volleyball für Anfänger	Sportpark Nord
Donnerstag	18.30 – 20.00	Thai Bo	Sportpark Nord

Anmeldung und Beratung
auf der SSF-Geschäftsstelle.
Telefon: 02 28/67 68 68



Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn,

Öffnungszeiten:

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

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

Badmintonkurse für Erwachsene

Sportpark Nord; Kursdauer 10 Übungsstunden; Kurs für Fortgeschrittene und Anfänger, 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: (10 – 12jährige), freitags, 15.00 – 16.00 Uhr

Kurs 2: (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

Dynamisches Fitnessstraining mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Kung Fu

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

Anfängerkurs für 8 – 11 jährige montags, 16.30 – 17.15 Uhr

Anfängerkurs für 6 – 8 jährige montags, 17.15 – 18.00 Uhr

Anfängerkurs für Jugendl. u. Erw. 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

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

Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen Brust- u. Rückenschw.) freitags, 18.15 – 19.00 Uhr

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

Aquajogging/Aquapower:

Sportpark Nord, Kursdauer 10 Übungsstunden, Anmeldung erforderlich.
25,- € für Mitglieder, 50,- € für Nichtmitglieder

Aquajogging: donnerstags, 19.45 – 20.30 Uhr

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

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



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	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 Breitensportgruppen. (Zusatzbeiträge für Leistungssportgruppen)
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad
Leistungssport: Jürgen Mäusbacher, 0228 / 44 40 36
Mastersport: Margret Hanke, 0228 / 62 28 99
Breitensport: Jürgen Mäusbacher, 0228 / 44 40 36
Erw.-kurse: SSF-Geschäftsstelle, 0228 / 676868
Kurse für Kinder: Kurstelefon 0228 / 68 99 580



Wasserball

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



Tauchen STA Glaukos

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstaugänge im Freigewässer nach Absprache.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Frank Engelen, 0228/4798887
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, 02241/204282
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 Seniorengr. Di 15.30 Uhr, Do 15.00 Uhr
Sportstätten: Jahnschule, Sportpark Nord
Auskunft: Jörg Brinkmann, 0228/677910
Abteilungsbeitrag: 22,- € jährlich (Erwachsene)



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



Judo

Angebot: Judo-Training für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judo-gymnastik.
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule
Auskunft: Jörg Buder, 02222 / 63 06 0



Ju-Jitsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampftraining 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), 0228/9814748 Wolfgang Günther (Karate Erwachsene) 02222/936149, Calvin Bartel (Karate Kinder) 0177/3005800, 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 Grigorov, 0228/422 43 51



Moderner Fünfkampf

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Kurse im Luftpistolenschießen
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskunft: Joachim Krupp, 0228/640218 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, 02222/3659 (p.)
Abteilungsbeitrag: 7 € pro Jahr



Bo-Jitsu

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 € vierteljährl. (Erwachsene)



Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskunft: Ingo Lochmann, 0160/3674401
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 und Do 9.00 – 21.30, Sa 9.00 – 17.00, So 10.00 – 15.00
Zusatzbeitrag: 76,70 € jährlich



Breiten- und Gesundheitssport

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

Mitgliedsbeitrag: 110,04 €/Erwachsene; 90 €/Kind, 1 Erw./€ Jg.: 155,04 €, 2 Erw.: 195 € pro Jahr, **Aufnahmegebühr:** 26 €/Erwachsene; 11 €/Kinder. In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztliche Untersuchungen usw. anfallen.

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

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



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.