



Gekonnt durch wilde Wasser

Schwimm- und Sportfreunde Bonn

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

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

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 13-17, Di. 9.00-18 Uhr + Do. 9.00-20 Uhr

Tel. Schwimmbad: 0228/672890 und Kraftraum: 0228/61 93 755

Bankverbindungen: Sparkasse Bonn, Kto.-Nr. 72 03, (BLZ 380 500 00);

Postbank Köln, Kto.-Nr. 932545 01, (BLZ 370 100 50)

Präsidium: Michael Kranz (Vizepräsident), Peter Bürfent,

Bäbel Dieckmann, Edmund Doberstein, Jan Graff, Peter Hau, Detlev Klaudt,

Walter Nonnen-Büscher, Eugen Puderbach, Erwin Ruckes,

Werner Schmitt, Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel

Vorstand

Geschäftsführender Vorsitzender

Michael Scharf

Stellvertr. Vorsitzender und

Technischer Leiter: Dietmar Kalsen

Stellvertr. Vorsitzender und

Schatzmeister: Manfred Pirschel

Öffentlichkeitsarbeit und

Lehrarbeit:

Maïke Schramm

Vereinsverwaltung: Peter Hardt

Koordination der Abteilungen

Eckhard Hanke

Schule und Verein, Umwelt und

Ausbildung: Manuel Gaßner

Ehrenvorsitzende:

Hermann Henze, Werner Schemuth

Ehrenpräsident: Dr. Hans Riegel

Anschrift des Restaurants

„Canal Grande“:

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

(Beuel), Tel. 46 72 98, Fax 46 72 98

Inhalt

Editorial, Termine	Seite 4–5
Vereinsnachrichten	Seite 6–12
SSF-Jugend	Seite 13–17

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	Seite 18–20
Tauchen	Seite 21–22
Kanu	Seite 23
Tischtennis	Seite 24
Badminton	Seite 24
Ju-Jutsu	Seite 25
Karate	Seite 25
Leichtathletik	Seite 26
Moderner Fünfkampf	Seite 27
Bo-Jutsu	Seite 28–29
Triathlon	Seite 30
Volleyball	Seite 31–32
Tanzen	Seite 33
Breiten- und Gesundheitssport	Seite 33
SSF-Kurssystem	Seite 34
Sportangebot des Clubs	Seite 35

Sport tut Deutschland gut.

**SUPER, MANN!
DER COACH AUS DEM VEREIN**

BEWEG DICH!

kinder stark machen gegen Sucht und Drogen.

DEUTSCHER SPORTBUND

Von tiefen Tälern zu olympischen Höhen

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

wenn Sie auf der ersten Seite der Vereinszeitschrift auf die Mitglieder des Präsidiums der SSF Bonn 05 schauen, so werden Sie den Namen unseres langjährigen Präsidenten Reiner Schreiber vermissen. Diejenigen, die vor allem im April die Lokalpresse verfolgt haben, werden wissen, dass gegen Reiner Schreiber ein juristisches Verfahren wegen Bestechlichkeit läuft. Mit Schreiben vom 16.04.2002 hat Reiner Schreiber gegenüber der Clubführung erklärt, dass er sein Amt als Präsident „bis auf weiteres ruhen lässt“. Wir respektieren diese Entscheidung, die den Club und die Würde

des Präsidentenamtes des Clubs vor Schaden bewahrt. Die Führung des Clubs ist sich einig, dass für Reiner Schreiber, wie für jeden anderen Angeklagten, die Unschuldvermutung bis zum Abschluss des Verfahrens gilt.

Unsere langjährigen Clubmitglieder und die „Kenner der Bonner Szene“ wissen, dass ohne Reiner Schreiber das Schwimmbad im Sportpark Nord 1969 vermutlich nicht gebaut worden wäre. Viel länger als der Vorsitzende ist Schreiber bei den SSF in vielfältiger Weise engagiert. Als Anfang Mai 2001 ein Anfangsverdacht gegen ihn ausgesprochen und eine Hausdurchsuchung durchgeführt wurde,



Michael Scharf

gab Reiner Schreiber am 16. Mai 2001 eine Ehrenerklärung gegenüber Vorstand und Präsidium des Vereins ab. Daher ist das Geschehen vom April diesen Jahres für viele, die ihn kannten und mit ihm im Club zusammengearbeitet haben, nur schwer verständlich und lässt zur Zeit viele Fragen

offen. Im Gegensatz zu anderen Vereinen, die in großer finanzieller Abhängigkeit zu ihren Präsidenten, Mäzenen oder, wie man jüngst verfolgen konnte, vom Fernsehen stehen, ist die Struktur der SSF so solide, dass der Sportbetrieb ohne größere Einschnitte in der gewohnten Weise fortgeführt werden kann. Dass die Luft beim Sponsoring des Hochleistungssports inzwischen sehr dünn geworden ist, dürfte allgemein bekannt sein. Aber vielleicht führt die derzeitige Diskussion um die Parteispenden ja auch dazu, dass in Zukunft Vereine wieder mehr Spenden erhalten, da diese sich genau für die Ziele einsetzen, die gesamtgesellschaftlich ge-

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

Juli

Heidrun Schlevogt
Franz Hemsing
Anton Merzbach
Karin Pierry
Heinz Dahlem
Sayed Aleyasin
Otto Zickenheiner
Irmgard Gassner
Otto Siepe
Gerlinde Marschner
Brigitte Huppertz
Edmund Landsberg
Rudolf Schuetze
Margret Hupperich
Karin Thiel
Georg Schenk
Maria Therese Schoeps
Hans Joachim Wuestenhagen
Christa Schlangen
Irtraud Blask
Ingelore Seidel
Rudolf Stier
Ilse Knoerchen
Marlene Eckstein
Ruth Waechter
Irmela Drees
Dieter Guetzen
Klara Otto
Marlene Obenaus
Ingrid Schiffer

Klaus Günter Kuehn
Herbert Lange
Dietrich Gorlo
Jury Avrutsky
Alexander Suchatzki

August

Barbara Ristow
Per Hofmann
Fritz Windmann
Renate Scheifgen
Brigitte Amendt-Lazecky
Rosemarie Schwengel
Beate Benler
Bärbel Binder
Dietmar Stiner
Heinrich Henseler
Gabriele Regul
Josef Dreiling
Gerda Schulte
Sylvia Duenner
Wilfried Buehl
Ingrid Steinhauer
Christa Krall
Josef Dahners
Helga Urbach
Ulrich Felix Schuermann
Wilfried Dornbusch
Anemone Hornung
Winfried Wrobel
Ditlinda Gutbrodt

Gisela Mechlinski
Ursula Synal
Georg Ilgenfritz
Renate Vogler

September

Rolf Buttgerit
Andrea Brueckner
Marita Hermans
Hedwig Schwabl
Margarete Peulen
Uli Schroeder
Ingrid Schlebusch
Erika Peter
Hans Bert Steffes
Georg Josef Bauer
Harry Blask
Caecilie Clasen
Johanna Hetzel
Alfons Breinlich
Barbara Fischer-Spruth
Günther Reichel
Lieselotte Cox
Detlev Knospe
Anni Wendeler
Monika Alexa
Ursula Werkhäuser
Waldtraut Schindler
Bob Leisner-Van-Liempt

Impressum

Sport-Palette

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

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

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

Redaktionsanschrift:

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

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

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

Beitrag/Kündigung:

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

Herstellung: Infobonn

Druck: Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht

sehen sinnvoll sind. Themen, die auch täglich diskutiert werden, wo aber nur sehr wenig passiert: Ich meine damit Kinder- und Jugendarbeit, Sozialarbeit, Integration, Gesundheitsförderung und individuelle Leistungsförderung von Kindern und Jugendlichen. Solange wir es uns leisten können Opernplätze für eine „Elite unserer Gesellschaft“ derartig zu subventionieren und im gleichen Atemzug achselzuckend auf Fragen zur Schul- und Bildungspolitik, zur Sport- und Gesundheitspolitik, zur Integration und zur Jugendförderung zu reagieren, befinden wir uns alle in einem tiefen Tal, wenn nicht gar in einer babylonischen Gefangenschaft. Ich empfinde es schon lange nicht mehr als Tabubruch für die Kultur in der Region genau denselben Maßstab einzufordern, der derzeit für Busse und Bahnen und die Energieversorgung gilt. Synergie ist ein gängiger, häufig verwendeter Begriff. Klar, dass die Kölner und Düsseldorfer sich nicht auf eine gemeinsame Oper verständigen können, ist jedem Rheinländer schon bewusst. Aber warum sollten wir nicht mit den Kölnern ... ?!

Stelle ich bei diesem Thema eine gewisse Ohnmacht fest, so möchte ich Sie auf eine Initiative hinweisen, wo einige von uns sofort helfen können! Es geht darum in einer Art „Sozi-

alsponsoring“ eine Patenschaft zu übernehmen und den Vereinsbeitrag für ein Kind oder einen Jugendlichen zu sponorn, das sich den Mitgliedsbeitrag ansonsten nicht leisten könnte. Ich danke den Ideengebern dieser Aktion: Hans Karl Jakob – die Stimme der SSF Bonn, wie unser langjähriges Vorstandsmitglied genannt wird, hat bereits die Patenschaft für zwei Jugendliche selber übernommen – und Ursula Mäurer-Werkhausen. Mehr zu diesem Projekt lesen sie auf Seite 12. Wäre schön, wenn Sie mitmachen!

Jugendarbeit ist für jeden Verein eine wichtige Investition in die Zukunft. Daher freue

ich mich sehr, dass sich die Jugendarbeit im Verein so positiv entwickelt. Den Vorsitz im Jugendausschuss haben seit Mai Inga Eimann und Vroni Gmeiner übernommen. Wir wünschen den beiden stellvertretend für den gesamten Ausschuss viel Erfolg bei der Arbeit für die Kinder und Jugendlichen – und viele gute Ideen!

Eine gute Idee ist auch die Bewerbung der Rhein-Ruhr Region für die Olympischen Spiele 2012. Diese Bewerbung, die die Bedeutung des Sports in unserer Region herausstellt und unterstreicht, sollte von uns allen mitgetragen und unterstützt werden. Daher empfehle ich Ihnen den Artikel

zur Olympiabewerbung auf Seite 11. Unter anderen Beiträgen zu Wettkämpfen, Sportereignissen, Jugendfahrten ist sicher auch für Sie etwas dabei: Viel Spaß beim Lesen!

*Ihr Michael Scharf
Vorsitzender*

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

Di 16.07.02	Jugendgrillfest im Sportpark Nord
23.08. – 30.08.02	Ferienfreizeit für 9 bis 13jährige in Oberwerries
Di 27.08.02	Gesamtvorstandssitzung
Mo 03.09.02	Mitgliederversammlung der Karateabteilung
Sa 07.09.02	SSF-Festival auf dem Münsterplatz
Do 19.09.02	Mitgliederversammlung (Wahl der Delegierten im Bereich Breitensport)
Di 30.09.02	Mitgliederversammlung der Volleyballabteilung
14.10. – 18.10.02	Herbstfreizeit für 8 bis 12jährige im Sportpark Nord
Di 03.12.02	Kindernikolausfeier der SSF Bonn im Collegium Josephinum

Das Schwimmbad im Sportpark Nord ist vom 29.07. – 18.08.02 wegen Reinigungsarbeiten geschlossen

Redaktionsschluss für die nächste Sport-Palette ist der 09.09.2002

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle in den Sommerferien (18.07. – 30.08.02)

Montags	13.00 – 17.00
Dienstags	9.00 – 14.00
Mittwochs	13.00 – 17.00
Donnerstags	9.00 – 14.00
Freitags geschlossen	

Nach langer schwerer Krankheit
starb am 21.04.2002

Georg Kirse

Er war von 1988 bis 1992
Geschäftsführer der Schwimm- und
Sportfreunde Bonn.

Wir werden ihn in
guter Erinnerung behalten.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.
Michael Scharf (1. Vorsitzender)

Wir haben Freunde verloren

Unser Ehrenmitglied

Heinz Növer

hat uns am 02.05.2002 verlassen.

Unser Ehrenmitglied

Willi Vollberg

hat uns im April verlassen.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.
Michael Scharf (1. Vorsitzender)

Experten und Helfer dringend gesucht !!!

Bei der Vielzahl der Aufgaben und Veranstaltungen in unserem Verein sind wir auf die Mithilfe unserer Vereinsmitglieder angewiesen.

Neben allgemeinen Aufgaben, bei denen wir uns über die Mithilfe aller Vereinsmitglieder freuen, werden oftmals Experten für bestimmte Aufgaben gesucht.

Wir möchten daher ein Verzeichnis anlegen, in dem Helfer mit besonderen Fähigkeiten, Ausrüstungen aufgelistet

sind, z.B. Mitglieder mit größeren Fahrzeugen oder Fahrzeugen mit Anhängerkupplung oder Ärzte (z.B. als 1. Hilfe bei größeren Veranstaltungen), Rechtsanwälte (für einen kleinen Rat zwischendurch), Handwerker der verschiedensten Fachrichtungen (als Experten für Fachfragen oder als Helfer bei kleineren Aufgaben oder Veranstaltungen). Der Vielfalt sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Wir bitten daher alle Vereinsmitglieder zu prüfen, ob

Name, Vorname

Anschrift

Telefon

Ich verfüge über folgende Fachkenntnisse:

Ich verfüge über folgende Ausrüstung:

Ich bin bereit gelegentlich bei Veranstaltungen der SSF Bonn mitzuhelfen

sie unserem Verein mit Fachkenntnissen oder Material bei Bedarf behilflich sein können und ggf. den oben stehenden Abschnitt bei der Geschäftsstelle abzugeben oder sich einfach dort zu melden.

Außerdem bitten wir um eine Rückmeldung derjenigen,

die bereit sind gelegentlich bei Veranstaltungen mitzuhelfen und die bisher noch nicht zum Helferteam der SSF gehören (dies sind alle, die für das SSF Festival ein persönliches Anschreiben mit der Bitte um Mithilfe erhalten haben).

Im voraus vielen Dank!

Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Breitensport

Gemäß der Delegiertenordnung werden die allgemeinen Delegierten durch die Mitgliederversammlung gewählt. Daher laden wir alle Mitglieder der Abteilung Breitensport, (d.h. alle Mitglieder, die keiner Fachabteilung angehören) zur Mitgliederversammlung ein

**am Donnerstag, 19. September 2002,
um 20.00 Uhr ins Bootshaus der SSF Bonn,
Rheinaustr. 269, 53225 Bonn**

Tagesordnung

TOP 1	Feststellung der Tagesordnung
TOP 2	Mitteilungen des Vorstands
TOP 3	Wahl der allgemeinen Delegierten
TOP 4	Verschiedenes

Michael Scharf (Vorsitzender)

Geänderte Satzung und Ordnungen sind einsehbar

Wie bereits mehrfach berichtet wurde die Satzung, die Delegierten-, Geschäfts- und Schiedsgerichtsordnung bereits zur letztjährigen Mitgliederversammlung am 11.12.2001 geändert und dort beschlossen. Die Haus- und Benutzungsordnung für das Bad und den Fitnessraum sowie die Finanzierungsrichtlinien für den Sportbetrieb wurden überarbeitet und vom Vorstand am 18.02.2002 beschlossen. Die Finanzierungsrichtlinien für den Sportbetrieb wurden mit Bekanntgabe im Gesamtvorstand am 11.04.2002 im Gesamtvorstand erlassen.

Die Finanzordnung, die Beitragsordnung und die Jugendordnung werden abschließend in der nächsten Delegiertenversammlung am 09.07.2002 beraten und beschlossen.

Sie können die aktuelle Satzung und alle geänderten Ordnungen im Internet einsehen. Die geänderte Satzung wurde zusätzlich bereits in der Sportpalette Februar 2002 veröffentlicht.

Zusätzlich bieten wir Ihnen an, dass sie die Satzung und die Ordnungen über die Geschäftsstelle des Vereins beziehen können.

Michael Scharf

Sport-Service Uwe Werkhausen

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

Besuchen Sie unseren mobilen Verkaufsstand

Dienstag und Mittwoch im Sportpark Nord 15.00-19.30 Uhr

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



SSF-Sportler stellen sich vor:

Angela Baluksian

Angela Baluksian (Geburtsdatum 3. April 1987) wechselte im Sommer 2001 aus familiären Gründen von der SG Frankfurt zu den SSF-Bonn. Sie wurde in der Gruppe gut aufgenommen und ist – nicht nur eine sportliche – Bereicherung für unsere Schwimmabteilung.

Die 15jährige besucht die 9. Klasse des Carl-von-Os-

sietzky-Gymnasiums. In ihrer Freizeit geht sie gerne mit Freunden ins Kino oder hört Musik. Gut gefallen hat ihr der Besuch eines Tanzkurses mit ihren Vereinskameraden.

Ihre bisher größten Erfolge waren erste Plätze über 100 m, 200 m und 400 m Freistil bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften im Jahr 2000, sowie die Teilnahme an den



European Youth Olympic Days 2001 in Spanien. Hier gewann sie mit der 4x100 m Freistil-Staffel.

Nach Verletzungspech in 2001 und Anfang 2002 hofft sie nun gesund zu bleiben und bei den Jugend-Europa-Meisterschaften 2002, für die sie

sich bei den Deutschen Meisterschaften in Warendorf qualifiziert hat, gut zu schwimmen.

Als sportliche Ziele nennt sie die Jugend-Europa-Meisterschaften 2003 und später Europa- und Weltmeisterschaften.

Bonn-CITY

Entspannen ist eine Lebenskunst

GRAFF

Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn

Achtung Langfinger!

Sehr geehrte Mitglieder, in den letzten Wochen ist es wiederholt zu Diebstählen in unserem Bad im Sportpark Nord gekommen. Wir möchten Sie deshalb noch einmal auf die Möglichkeit hinweisen, die Wertfächer im Eingangsbereich und die Schließfächer im Umkleidebereich zu benutzen.

Sollte Ihnen etwas Ungewöhnliches auffallen, so melden Sie dies bitte bei der Aufsicht, denn unsere Aufsicht kann nicht überall sein. Hilfreich wäre auch, wenn einige Vereinsmitglieder sich bereit erklären würden, ab und zu für eine oder mehrere Stunden ehrenamtlich die Einlasskontrolle im Schwimmbad zu übernehmen, um besser zu gewährleisten, dass nur Vereinsmitglieder unser Bad benutzen. Freiwillige melden sich bitte bei unserer Geschäftsstelle.

Wir weisen außerdem ausdrücklich daraufhin, dass wir jeden, der des Diebstahls überführt wird, sofort aus dem Verein ausschließen.

Der Vorstand der SSF Bonn

*** Kurz notiert *** Kurz notiert *** *** Kurz notiert *** Kurz notiert ***

Meisterlich

Lena Schöneborn, Moderner Fünfkämpferin der SSF Bonn, wurde Deutsche Jugendmeisterin im Modernen Fünfkampf in Heidenheim. Ihre Clubkameradin Karin Simon errang die Bronzemedaille. Bester SSF-Athlet bei der männlichen Jugend war Etienne Fischer mit Platz 7.

Titel und Medaillen

Bei den Westdeutschen Meisterschaften der Schwimmer holte Christiane Vendel drei Titel über 100, 200 und 400 m Freistil. Riet Kasperts holte die Titel über 50 und 100 m Delphin. Lara Heinz wurde über 50 m Freistil Zweite und über 400 Freistil Dritte. Corinna Richter wurde 2x Vizemeisterin und Katharina Mendel errang 4 Bronzemedailles (50

und 100 m Freistil, 50 m Brust, 50 Delphin) Die 4 x 200 m Freistil-Staffel der SSF Damen wurde Vizemeister, die 4x100 m Freistil Staffel der Damen errang Bronze.

Marathonläufer begrüßt

Erneut begrüßten die SSF die 5000 Läufer und Läuferinnen, die am 2. Bonn-Marathon teilnahmen vor dem Sportpark Nord. Für Speisen und Getränke, musikalische Unterhaltung und fachkundige Moderation sorgte das SSF-Organisationsteam mit Arne Pöppel und Jens Oelien. Rund 300 SSF-Mitglieder jubelten die Athleten, unter denen mehr als 30 Vereinsmitglieder die Strecke von 42,195 km Länge bewältigten. Glückwunsch!

Stark vertreten

Stark vertreten waren die SSF Volleyballer auf den Westdeutschen Jugendmeisterschaften 2002 mit vier Mannschaften. Die männliche Jugend A belegte in Siegen den 4. Platz, die männliche E-Jugend belegte in Marl den 9. Platz. Die weibliche C-Jugend belegte in Olfen den 7. Platz und die weibliche E-Jugend belegte in Sorsesse den 12. Platz. Glückwunsch an die Mannschaften, ihre Trainer und Betreuer!

Superleistung

Starke Leistungen brachten die SSF-Schwimmer bei den NRW-Meisterschaften der langen Strecke. Geschwommen

wurden 1500 m Freistil, 800 m Freistil und 400 m Lagen.

Christiane Vendel gewann die Titel über 800 und 1500 m Freistil. Außerdem überzeugten Stephan Schlolaut, Florian Bauer, Andreas Schadt, Sven Richter, Marc Wegrzyk und Yvonne Koppen durch gute Leistungen, persönliche Bestzeiten und das Erfüllen der Qualifikationsnormen für die Deutschen Meisterschaften.



Überzeugend qualifiziert

Überzeugen konnten die Modernen Fünfkämpfer der SSF bei der Kaderqualifikation in Heidenheim. Janina Hildebrand und Peter Kauczor konnten sich durch ihre guten Leistungen für den C-Kader (Nachwuchskader der Nationalmannschaft) qualifizieren. Lena Schöneborn und Karen Simon qualifizierten sich für die A-Jugend-Europameisterschaften in Athen, wo sie bei ihrer ersten internationalen Bewährungsprobe Rang 12 und 20 belegten. Betreut wurden die beiden von Kersten Palmer.

Einmal um die Welt

Quer durch Neuseeland reisten unsere SSF Masters Margret und Eckhard Hanke, Inge Wend, Ingrid und Peter Segschneider und Monika War-

nusz. Nach erfolgreichem Start bei den Weltmeisterschaften der Masters in Christchurch reisten sie zunächst durch Neuseeland und setzten ihre Weltreise in Australien fort.

Teams in den Startlöchern

Mit jeweils drei Mannschaften bei den Männern und Frauen starten die SSF-Fortuna Volleyballer in die nächste Wettkampfsaison. Bei den Männern starten die Teams in der Verbands- und der Landesliga sowie in der Bezirksklasse. Bei den Frauen starten die Teams in der Landesliga, Bezirksklasse und Kreisliga.

Außerdem starten in der männlichen Jugend eine A-, C-, D- und E-Jugendmannschaft und bei der weiblichen Jugend Teams in der A-, B-, C-, D- und E-Jugend.

Olympiareif

Mit Christiane Vendel (Schwimmen) und Elena Reiche (Moderner Fünfkampf) wurden zwei Sportlerinnen der SSF Bonn ins NRW-Olympiateam 2004 Athen aufgenommen. Die beiden Sportlerinnen werden von der NRW-Sportsiftung bis zu den Olympischen Spielen unterstützt. Herzlichen Glückwunsch und herzlichen Dank an die Stiftung.

Glückwunsch

Herzlichen Glückwunsch an Inge und Hermann Nettersheim – sie feierten am 17. Juni ihre Goldene Hochzeit.

Anzeige Colonia

*** Kurz notiert *** Kurz notiert *** *** Kurz notiert ***

Challenge Day 2002 :

Mit Eifer dabei – dem Regen getrotzt

In der bundesweiten Wertung mischten die SSF vorne mit

Wie schon im vergangenen Jahr hatte der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf einen Challenge Day als Breitensportwettbewerb für Jedermann ausgeschrieben und in Bonn trotzten immerhin 40 Uner-schrockene dem Regen.

Möglichst viele Vereine sollten sich beteiligen und an diesem Tag für Kinder und Erwachsene, Mitglieder und Nichtmitglieder einen Wettbewerb durchführen, der aus Schwimmen und Laufen be-

steht. Je nach Alter galt es, zwischen 50 m und 200 m zu schwimmen und 1000 m und 3000 m zu laufen. Die Gesamtzeit wurde auf einer Urkunde festgehalten, die jeder Teilnehmer erhielt. In einer bundesweiten Wertung gab es Medaillen für den besten männlichen und weiblichen Teilnehmer in jeder Altersklasse, sowie Pokale für den jüngsten und den ältesten Teilnehmer und für den schnellsten Teilnehmer und die schnellste Teilnehmerin nach einer Punktwertung.

In Bonn hatten die SSF



Bonn zur Teilnahme aufgerufen und trotz Regen kamen 40 Kinder und Erwachsene, um ihre sportliche Leistungsfähigkeit zu testen. Alle gaben ihr Bestes und wurden mit einer Urkunde belohnt.

Auch in der bundesweiten Wertung konnten die SSF-Teilnehmer wieder vorne mitmischen. Einen Pokal erhielten unsere Vereinsmitglieder Max

Pilger (6 Jahre) als bundesweit jüngster Teilnehmer und Käthe Ziertmann (81 Jahre) als älteste Teilnehmerin in ganz Deutschland. Medaillen für einen Altersklassensieg in der bundesweiten Wertung konnten erringen: Uwe Lammersman (Männliche Senioren), Michael Hacker (Männliche Masters A) und Käthe Ziertmann (Weibliche Masters C).

Von Frauen für Frauen Aktionstag fand großes Echo

Von Frauen für Frauen – so lautete am 9. Juni das Motto des Aktionstages bei den SSF Bonn im Sportpark Nord. Aufgerufen hatte der Landessportbund mit Unterstützung der Stadt Bonn, Ziel war es, Bewusstsein für die gleichberechtigte Teilnahme von Mädchen und Frauen im Sport zu schaffen. Gleichzeitig wollten wir ausländische Mädchen und Frauen sowie Aussiedlerinnen ansprechen, indem die Kursangebote in verschiedenen Sprachen abgehalten wurden.

Obwohl wir mit diesem Aktionstag – bezogen auf den Verein – Neuland betreten kann „frau“ von einem vollen Erfolg sprechen: Etwa 100

Frauen sind dem Aufruf gefolgt und haben das vielseitige Angebot ausprobiert, darunter viele ausländische Frauen, die ohne den Aktionstag sicher nie den Weg zu uns gefunden hätten.

Ob im Schwimmbad beim Anfängerschwimmen, Aquajoggen und der Wassergymnastik oder in der Sporthalle bei Aerobic, Folklore, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung oder im Krafraum überall konnte „frau“ ausprobieren und mitmachen.

Als Resümee halten wir fest: Die Arbeit hat sich gelohnt und der Frauentag sollte vielleicht im nächsten Jahr wiederholt werden.

Frauke Gaßner-Weiter

Sleeping art

Anzeige
RKG
(1 Seite)

So bunt wie die Welt ...

„Ein einzigartiges Fest des Sports“

Bewerbung für die Olympiade in Düsseldorf Rhein-Ruhr 2012

„So bunt wie die Welt, Spiele in Düsseldorf Rhein-Ruhr 2012“ – unter dieses Leitmotiv hat Düsseldorf Rhein-Ruhr seine Bewerbung für die Olympischen Spiele des Jahres 2012 gestellt.



Geplanter Olympischer Campus am Rhein (Fotomontage)

Das Leitmotiv unterstreicht die besondere Vielfalt der Region: „Hier sind elf Millionen Menschen aus über 150 Nationen zuhause. Die Vielfalt der Welt, die Völker verbindende Kraft der Olympischen Idee und der Facettenreichtum von Düsseldorf Rhein-Ruhr sollen zu einem einzigartigen Fest des Sports zusammengeführt werden“, wird in der Präsentation der Düsseldorf Rhein-Ruhr 2012 GmbH geworben.

Düsseldorf Rhein-Ruhr genieße als Messe-, Medien-

und Modezentrum einen exzellenten internationalen Ruf und verfüge als Region über eine hohe Wirtschaftskraft und entsprechende Infrastruktur – diese Kombination mache Düsseldorf Rhein-Ruhr zu einer europäischen Metropole, die sich dem internationalen Wettbewerb selbstbewusst stellen könne.

Als internationaler Messestandort sei Düsseldorf Rhein-Ruhr gewohnt, Gastgeber internationaler Veranstaltungen zu sein. Schon heute sei das Hotelangebot in Düs-

seldorf Rhein-Ruhr mit 54 000 Zimmern größer, als es das IOC für Olympische Spiele vorgebe.

Und noch ein Punkt spricht nach Meinung der Bewerber für die Region: Olympische Spiele in Düsseldorf Rhein-Ruhr wären Olympische Spiele im deutschen Sportland Nr. 1. Schließlich könne – bei vergleichsweise geringen Investitionen – das hervorragende bereits vorhandene Sportstättenangebot in Düsseldorf Rhein-Ruhr für die Olympischen Spiele genutzt werden. Nirgendwo sonst gebe es so viele historische wie hochmoderne Sportstätten. Handball in der Dortmunder Westfalenhalle, Fußball auf Schalke, Tennis im Rochusclub, Kanu auf der Duisburger Wedau, Basketball in der KölnArena oder Reiten im Aachener CHIO-Stadion – Sportstätten und Sportveranstaltungen in NRW seien eben „erste Adressen im Weltsport“ und könnten sämtlich als olympische Wettkampfstätten im Jahr 2012 genutzt werden.

Das „Herz der Spiele“ 2012 wird, so die Hoffnung

der Bewerber, auf dem Olympischen Campus in Düsseldorf schlagen: Mit dem Olympiastadion, dem Olympischen Dorf, den zentralen Wettkampfstätten und den Medienzentren soll sich das zentrale Geschehen zu beiden Seiten des Rheinufers im Norden der Düsseldorfer City abspielen.

Die Olympiade soll sich für das Land aber auch rechnen: Nur fünf Wettkampfanlagen müssen speziell für Olympia neu gebaut werden, insgesamt 21 Wettkampfstätten sind bereits vorhanden, 13 werden unabhängig von Olympia errichtet.

Und ein Pluspunkt für die Zuschauer: Alle Wettkampfstätten innerhalb des Olympischen Rings sind in maximal 30 Minuten vom Olympischen Dorf aus zu erreichen. Mehr als zwei Drittel aller sportlichen Entscheidungen fallen innerhalb dieses Radius. Die ausgezeichnete Infrastruktur ermögliche es zudem, dass auch alle anderen Wettkampfstätten in höchstens 45 Minuten vom Olympischen Dorf aus erreichbar sind.



Nachwuchstalenten auf die Sprünge helfen

Beitragspaten für Kinder gesucht

Kinder haben von klein an immer Spaß an Bewegung, sei es beim Eltern-Kind-Turnen, bei der Wassergewöhnung oder beim Kinderturnen.

Viele Familien nutzen dafür das breite Angebot im Verein. Was aber ist mit den Kindern, die diese Chance nicht bekommen, weil es Eltern finanziell nicht möglich ist, einen Vereinsbeitrag zu bezahlen?

Für diese Kinder suchen wir engagierte und interessierte Menschen, die einen Jahresbeitrag oder eine Kursgebühr bezahlen. Damit würden Sie, liebe Vereinsmitglieder, einen

wichtigen Beitrag leisten und einem Kind zu mehr Bewegungsspaß und positiver Entwicklung verhelfen.

Bei diesem Projekt arbeitet der Verein eng mit dem „Eltern-Kind-Treff“ des Kinderschutzbundes Bonn in der Lenastraße in Bonn-Dransdorf zusammen, Ansprechpartnerin ist Ursula Meurer-Werkhausen (Telefon: 0228 / 24 95 637)

Wenn Ihr Interesse geweckt ist und Sie mehr Informationen haben möchten, dann sind Sie herzlich eingeladen, telefonisch oder auch persönlich Kontakt mit Frau Meurer-Werkhausen im Eltern-Kind-Treff oder mit der Geschäftsstelle der SSF Bonn unter der Telefonnummer 0228 / 676868 aufzunehmen.

Alles Gute zum 90.!

Manchmal gehört ein gewisser Biss dazu, sich so oft aufzuffen und ins Wasser zu springen – aus dem Alltag von Albert Kobler ist der Schwimmsport jedoch nicht weg zu denken. Dabei ist sein Engagement umso beispielhafter, da Albert Kobler am 28. April 2002 seinen 90. Geburtstag feierte.

Bereits seit seiner Schulzeit schwimmt Albert Kobler aktiv



in Schwimmvereinen, seit 1. Februar 1985 ist er Mitglied unseres Vereines. Etwa drei Mal pro Woche zieht er seine Bahnen und hat mit 1,5 km Schwimmen pro Woche ein umfangreiches Training für sein Sportabzeichen, das er das letzte Mal vor drei Jahren abgelegt hat. Wir wünschen Albert Kobler, dass ihm die Freude am Schwimmen – und die Ausdauer! – erhalten bleiben und dass sich viele Mitglieder ein Beispiel an ihm und anderen Senioren nehmen, die den Sport für sich in den Alltag aufgenommen haben und sich dabei bzw. dadurch wohl fühlen. Wir gratulieren recht herzlich!

Der Vorstand der SSF Bonn

Erinnerungen an unser Ehrenmitglied Heinz Növer

Am 2. Mai 2002 hat unser Verein ein Mitglied verloren, von dem man sagen kann: Er war ein treues Mitglied.

Heinz Növer wurde am 10. September 1905 geboren, im gleichen Jahr wurde unser Verein gegründet. 83 Jahre Vereinszugehörigkeit, das bedeutet einen Vereinsentritt am 1.1.1919 – ein historisches Datum, welche viele von uns mit dem Ende des 2. Weltkrieges in Verbindung bringen.

Die sportliche Zeit von Herrn Növer war zwischen den beiden Weltkriegen. 1945 übernahm er den Vorsitz der SSF aus besonderem Anlaß, bis Hermann Henze ihn wieder ablöste.

Heinz Növer kümmerte sich insbesondere um die jüngeren Talente, versorgte sie (mit tatkräftiger Unterstützung seiner Frau) mit Lebensmitteln und Unterkünften – was in dieser Zeit sicher nicht selbstverständlich war, da jeder selbst kaum genug Nahrung hatte und beengt wohnte. Auch bemühte er sich um Arbeitsplätze seiner Schützlinge.

Wenn man von Legenden des Vereins reden möchte, sollte man Herrn Heinz Növer so wie manch anderen nicht vergessen.

Heinz Reinders

H.I.S

Nach den Wahlen zum Jugendausschuss hier Eure Vertreter – ihre Stimmen sollen Euren Belangen im Verein Gehör verschaffen.

Für alle, die die neue Jugendwartin noch nicht kennen ein kurzes Portrait:

Inga Eimann, geboren 25.10.1966, Diplom-Ingenieurin und Magistra Artium (Fächer: Sportwissenschaften, Psychologie und Volkswirtschaft). 1996 kam sie zu den SSF als aktives Mitglied und gleichzeitig als Übungsleiterin für Wassergymnastik und Eltern-Kind-Turnen. Seit vier Jahren unterstützt sie den Fitnessbetrieb im Kraft-

2001/2002 in der 1. Wettkampfmannschaft und war dort zwei Jahre Aktivensprecherin bzw. stellvertretende Aktivensprecherin. Seit dem Jahr 2001, also seit der „Stunde Null“; ist sie Mitglied im Jugendausschuss und seit der Saison 2001/2002 als Übungsleiterin / Trainerin im Nachwuchsbereich tätig. Außer dem Sport bleibt ihr nach eigener Aussage zwar wenig Zeit, geht sie gerne ins Kino, hört Musik und ist gerne mit Freunden unterwegs.



Dem Jugendausschuss gehören außerdem an:
Omid Aleyasin, geb. am 14.9.86, Vereinseintritt: 1990, Abteilung: Moderner

lung: Moderner Fünfkampf. Bisherige Aktivitäten im Verein: von 1992 bis 1998 trainierte er Schwimmen, seit 1998 trainiert er Modernen Fünfkampf. Häufige Mithilfe bei Wettkämpfen und Festen.

Ulrike „Uli“ Gmeiner, geb. am 9.9.85 in München, Schülerin auf dem Konrad-Adenauer-Gymnasium, Vereinseintritt 1986, Abteilung Schwimmen.

Nachdem Ulrike etwa ein Jahr selbst bei den SSF aktiv war hat sie die Bank gewechselt: von der Seite der Aktiven auf die der Übungsleiter. Seither hilft sie „mit viel Spaß“ bei Schwimmkursen als



schuss. Kampfrichterlizenz im Schwimmen. Hobbies: Reiten, Musik hören.



Sebastian Schubert, geb. am 30.8.86, Vereinseintritt 1995, Abteilung: MFK, Schule: Collegium Josephinum Bonn, Hobbies: Basketball, Moderner Fünfkampf.

Anke Vietmeyer, geb. am 30.5.1978, Vereinseintritt: 1999, Abteilungen: Judo, Ju-Jitsu. Bisherige Ämter in Jugend-



Stimme der Jugend im Verein



raum. Außerdem hat sie in dieser Zeit bei der Organisation und Durchführung diverser Veranstaltungen und Lehrgänge mitgewirkt. Seit Januar diesen Jahres gehört Inga Eimann zu den hauptamtlichen Kräften der SSF und ist ehrenamtlich im Jugendausschuss tätig. Ihre Hauptaufgabe als Jugendwartin sieht sie in der Einbeziehung von mehr Jugendlichen in die außersportliche Jugendarbeit des Vereins. Außerdem strebt sie die Erweiterung des Sportangebotes für Kinder und Jugendliche an.

Neue stellvertretende Jugendwartin im Verein ist **Veronika „Vroni“ Gmeiner**. Sie ist Schülerin, geboren am 7.8.1983 in Erding bei München, Vereinseintritt: August 1998, Abteilung: Schwimmen. Vroni schwamm von der Saison 1998/1999 bis zur Saison

Fünfkampf. Bisherige Aktivitäten im Verein: Wettkampfschwimmer in der Schwimmabteilung, seit einigen Jahren in der Jugendmannschaft der Abteilung MFK, Mithilfe bei Wettkämpfen und Jugendveranstaltungen des Vereins.

Meike Arfmann-Knübel, geb. am 24.5.86, Vereinseintritt: 1998, Abteilung: MFK. Seit 2001 im Jugendausschuss. Lizen-

zen: Übungsleiterhelfer. Hobbies: Musik, Schwimunterricht geben, Babysitten.

Clemens Frenzel, geb. am 9.10.86, Vereinseintritt: 10. Oktober 1992, Abtei-



Sportassistentin. Zudem hat sie eine Kampfrichter-Lizenz und nimmt somit noch indirekt an Wettkämpfen teil.

Jan Lager, geb. am 23.4.86, Vereinseintritt am 1.6.97, Hauptabteilung: Judo. Hobbies: Volleyball, Fußball, Computer. Jan ist seit 2001 Mitglied im Jugendausschuss.

Astrid Schramm, geb. am 26.12.1985, Schülerin des Gymnasiums in der Ursulinen Schule Hersel, Vereinseintritt: 1991, Abteilung: Schwimmen. Bis 2000 aktive Schwimmerin in der Wettkampfmannschaft, seit 1999 Übungsleiterhelferin in der Schwimmabteilung und seit Januar 2002 zusätzlich in der Leichtathletikabteilung. Seit 2001 Mitglied im Jugendauss-



schüssen: 5 Jahre Stell. Kassiererin in der DLRG Ortsgruppe Ennepetal, 2 Jahre Beisitzerin DLRG OG Ennepetal, 2 Jahre Beisitzerin Judoclub Samurai Schwelm-Ennepetal.

Lizenzen: Übungsleiterin Breitensport, Übungsleiterin für Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen, Organisationsleiterin C bis A.

Bisherige Aufgaben im Verein: Mitorganisation von Veranstaltungen, Übernahme von Übungsleiterstunden.

Maike Schramm, geb. am 15.08.56, Vereinseintritt: 1991. Fachübungsleiterlizenzen für Breitensport des Deutschen Schwimmverbandes, Trainerlizenz Leistungssport Schwimmen, Jugendleiterlizenz. Seit Juni 2000 im Vorstand der SSF Bonn zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit und die Jugendarbeit des Vereins.



Mehr zur Jugendvollversammlung auf Seite 15

Anzeige RVK (1 Seite)

Protokoll: Jugendvollversammlung der SSF Bonn 1905 e.V. am 22. Mai 2002

Inga Eimann zur Jugendwartin gewählt

Anwesend: 15 stimmberechtigte
Jugendliche gemäß Anwesenheitsliste,
Inga Eimann, Anke Vietmeyer,
Veronika Gmeiner, Maïke Schramm

Top 1: Begrüßung und Eröffnung der Versammlung, Feststellung der Beschlussfähigkeit

Maïke Schramm begrüßt die Jugendlichen im Namen des Vorstandes und verliest die Grußworte des Vorsitzenden, der aufgrund einer Tagung nicht in Bonn ist und daher nicht an der Versammlung teilnehmen kann.

Top 2: Feststellung der Tagesordnung

Die vorgelegte Tagesordnung wird einstimmig genehmigt.

Top 3: Bericht des Jugendausschusses

Maïke Schramm berichtet über die Jugendmaßnahmen des abgelaufenen Jahres.

Top 4: Aussprache zu Top 3

Keine Wortmeldungen

Top 5: Änderung der Jugendordnung

Die geänderte Jugendordnung wird in der vorgelegten Form einstimmig genehmigt.

Top 6: Wahl eines Versammlungsleiters

Die Jugendlichen wählen Maïke Schramm einstimmig zur Versammlungsleiterin.

Top 7: Entlastung des Jugendausschusses

Der Jugendausschuss wird einstimmig entlastet.

Top 8: Wahl eines Jugendwartes / einer Jugendwartin

Die Jugendlichen wählen Inga Eimann einstimmig zur neuen Jugendwartin.

Top 9: Wahl eines stellvertreten- den Jugendwartes / Jugendwartin

Veronika Gmeiner wird bei drei Enthaltungen ohne Gegenstimmen zur stellvertretenden Jugendwartin gewählt.

Top 10: Wahl des Jugendausschusses

Zur Mitarbeit im Jugendausschuss erklären sich bereit und werden einstimmig gewählt: Omid Aleyasin, Meike Arfmann-Knübel, Clemens Frenzel, Ulrike Gmeiner, Jan Lager, Astrid Schramm, Maïke Schramm, Sebastian Schubert, Anke Vietmeyer.

Top 11: Anträge

Es lagen keine Anträge vor.

Top 12: Verschiedenes

Inga Eimann weist auf das Grillfest für alle SSF Jugendlichen am Dienstag, 16.07., hin.

Ende der Versammlung: 17.15 Uhr
Inga Eimann (Jugendwartin)
Maïke Schramm (Protokollführerin)



100 SSFler im „Movie World“

Selbst das regnerische Wetter auf der Hinfahrt konnte den 100 SSFlern, mit dem Wasser vertraut, die gute Laune nicht verderben – hielt er doch die Besucherscharen vom „Movie World“ Freizeitpark in Bottrop fern, so dass man fast nirgends lange anstehen musste.

Im „Movie-World“ angekommen bestätigte sich der Optimismus: Es hörte auf zu regnen. Das Wetter besserte sich von Stunde zu Stunde, ab mittags schien dann die Sonne. Mehrere Achterbahnen und andere Attraktionen zum Mitfahren ein. Besonders beliebt war „Eraser“, wo man kopfberhängend die Loopings durchquert, und der „Wild

Bunch“, bei dem man aus 65 Metern Höhe im freien Fall in die Tiefe stürzt. Zur Erholung konnte man zwischendurch die verschiedensten Shows besuchen.

Auf drei Wildwasserbahnen wurden die SSFler dann doch noch nass. Glücklicherweise ist im „Bermuda Dreieck“ keiner verschollen, so dass sich alle pünktlich um 18.00 Uhr wieder zur Heimfahrt an den Bussen trafen.

Wir hoffen, es hat allen gefallen. Wenn ja, werden wir gerne im nächsten Jahr wieder eine ähnliche Veranstaltung organisieren.

Der Jugendausschuss

Spiel und Spaß an den „Playstations“:

Am Ende müde, aber glücklich

Mehr als 400 Kinder mit ihren Eltern lieben es sich am 17. März nicht nehmen den Sportpark Nord in eine einzige „Playstation“ zu verwandeln – schnell wurden Fechthalle, Dreifachhalle und Schwimmbad von den Kindern in Beschlag genommen.

An über 20 verschiedenen Spielstationen musste für einen heiß begehrten Stempel Geschicklichkeit, Koordination, Reaktion und Schnelligkeit unter Beweis gestellt

werden. Besonders begehrt waren das Riesentrampolin, der Badmintonstand und die Judomatte, aber eben auch Seilchen springen, Pedalfahren und der Tanz mit den Gymnastikbändern.

Ohne all die fleißigen Helfer aber hätte der Tag nicht so ein toller Erfolg werden können – sie hatten in Rekordzeit sämtliche Hallen wieder besenrein. Ein dickes Lob dafür an alle Beteiligten!

Maïke Schramm



Ferienfreizeit – wieder ein voller Erfolg

Schon am frühen Morgen fuhren die „Vorhut“ (Michael Henze, Inga Eimann, Rudi Haaf, Ernst Gilles und ich) in zwei voll gepackten Autos Richtung Dankern, um alles für die 52 Kinder und weitere acht Betreuer (Rudolf Schramm, Thomas Mittermüller, Frank Herboth, Rüdiger Kresmer, Martin Hermann, Lonja Fontani, Heidi Simon und Astrid Schramm) vorzubereiten, die mit einem Bus und zwei weiteren Pkws folgten. (Claudia Grünwald musste leider kurzfristig wegen

Krankheit absagen, schade!).

Aus Kosten- und Qualitätsgründen hatten wir beschlossen, uns in diesem Jahr komplett selbst zu verpflegen. 65 Personen in einer Kochnische mit nur vier Gasplatten ohne Backofen mit Mittag- und Abendessen zu versorgen: eine tolle Leistung unserer Köche Rudi und Ernst. Spaghetti Bolognese, Frikadellen, Gulasch, Bratwurst – immer gut und reichlich; sogar Vegetarierwünsche wurden berücksichtigt. Einfach klasse. Alle 65 Esser waren begeistert.

Wie immer bot das Ferienzentrums den Kindern unzählige Beschäftigungsmöglichkeiten: Spielland mit Riesenrutschen, Kletterfelsen und Kletterwand, Ponyreiten, Spaßbad, Minigolf, Fahrt mit den begehrten Emslandfahrrädern, Kegeln, Basketball, Wassersrutsche und vieles mehr, so dass keine Langeweile aufkam. Auch ein abendliches Lagerfeuer am Dankernsee stand wieder auf dem Programm.

Alle Betreuer gaben ihr Bestes, um den Kindern eine erlebnisreiche Ferienwoche zu



Unsere Köche

ermöglichen. Am Ende waren sich alle einig: „Es war eine gelungene Freizeit“. Und die meisten Betreuer sagten schon jetzt spontan zu, im nächsten Jahr wieder mitzufahren. Vielen Dank an alle. Ihr wart ein tolles Team. *Maïke Schramm*

Es liegen jetzt eine Nacht und ein Tag zwischen Dankern und mir und der Gedanke, einige Zeilen zu diesem „Abenteurer“ niederzuschreiben, nimmt Gestalt an. Jeder, der Kinder hat, wird mir bestätigen, dass die Zeit mit Kindern ein gegenseitiges Lernen ist, bei dem ich manchmal nicht weiß, wer lehrt und wer lernt.

Erstmalig war ich im letzten Jahr Betreuer und betrachtete meine 5 „Kinder“, drei Große und zwei Kleine.

Der Kleinste mußte im Etagenbett natürlich oben schlafen. Es kam, wie es kommen mußte, um Mitternacht vernahm ich einen Knall und der Kleine lag auf dem Boden. In der Dunkelheit ertastete ich die Lage, nahm ihn in den Arm und suchte nach Verletzungen. Der kleine Kerl weinte und sagte zu meinem Entsetzen, dass er die Beine nicht mehr bewegen könne. Ein Raster lief gedanklich in mir ab; Rettungshubschrauber-Operation-Rehabilitation-Rollstuhl usw. und ich mußte es den Eltern beibringen. Durch die Geräusche wurden die anderen Kinder wach und es wurde Licht gemacht, denn ich saß

... eine Woche erwachsener Gedanken eines Betreuers

noch im Dunkeln. Im eingeschalteten Licht befreite ich den Kleinen von dem Schlafsack, der sich im Schlaf um den Körper und die Beine gewickelt hatte. Wie durch ein Wunder konnte er wieder Arme und Beine bewegen. Ich war um eine Woche gealtert. Sofort riefte der Große oben schlafen und der Kleine unten. Sicherungsbretter wurden zusätzlich angebracht. Jeder kann sicherlich meine Erleichterung verstehen.

Ein Zusammenleben wie bei der Freizeit in Dankern erfordert nicht zuletzt eine gute Logistik und Verhaltensregeln um all die „lieben Kleinen“ – wie Rudolf sie nennt – zufrieden zu stellen und wieder heil nach Hause zu bringen. Übelkeit, kurzfristige Unpässlichkeit, kleinere Streitigkeiten, Heimweh, regelmäßiges Unterwäschewechseln (gebraucht gegen frisch), Waschen, Zähneputzen und andere Launen sollen da nur ganz am Rande erwähnt werden.

Unverzichtbar ist eine un-

sichtige Vorbereitung – wie z.B. die Ausstattung mit den (ursprünglich weißen) SSF-Kappen. Unsere Kinder waren überall zu erkennen; wer sie zunächst noch als „uncool“ empfunden und lieber in der Hand gehalten hatte, fand sie nach einem Führungsgespräch mit Rudolf und der Erlaubnis ohne Mütze, dafür aber an der Hand gehen zu müssen dann ganz plötzlich doch als tragbar.

Wenn ich von meinem „sicheren“ Zuhause aus an diese Woche zurückdenke, siegt das Gefühl „Das war eine tolle Sache für die Kinder“ über die vor, während und im Nachhinein aufkommenden Bedenken. Die Verantwortung für die eigenen Kinder ist schon groß, aber für die nichteigenen Kinder im Haus ist schon die ein oder andere schlaflose Nacht vorgegeben und an Rudolfs und Maïkes Stelle ... – Hut ab!!!

Bei den letzten abendlichen Besprechungen hat Rudolf (wie schon im vergangenen Jahr) betont, dass dieses Mal auch das letzte Mal der Organisation

für ihn war. Ein großer Wunsch (auch von anderen Betreuern) ist es, dass Rudolf das auch im nächsten Jahr wieder sagt und im übernächsten ... (Ebenfalls nur am Rande sei erwähnt, dass die Betreuer ihren Jahresurlaub bzw. Freizeit geopfert (?) haben um Dankern zu ermöglichen)

Noch ein Gedanke: Was machen unsere Kinder, wenn Dankern nicht mehr stattfinden würde? Die geleistete Vereinsarbeit sollte nicht unterschätzt werden. Abgesehen von dem sozialen Training wird die Zeit sinnvoll genutzt und kein eintöniges sozialunverträgliches Verhalten (zuviel Fernsehen, -Gameboy, -Playstation, -Nintendo etc.) praktiziert. Leider habe ich beruflich mit Kindern zu schaffen, die nicht wie unsere betreut und behütet werden. Die Antwort nach einer Woche Ferienfreizeit ist einfach: Ohne Dankern würde ihnen ein kleiner Baustein zur sozialen Entwicklung fehlen.

Rüdiger Kresmer
(in Dankern eine Woche erwachsener geworden)

Neue Kursangebote:

Basketball für Kinder und Jugendliche

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn bieten ab September freitags zwei Basketballkurse an:

Kurs 1: Anfänger (10 – 12jährige), freitags, 15.00 – 16.00 Uhr,

Kurs 2: Anfänger (13 – 15jährige), freitags, 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: Robert-Wetzlar-Schule,
Beginn: 13.09.02
Kursdauer: 10 Stunden
Kosten: 3€ für Mitglieder,
25€ für Nichtmitglieder,

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

Anmeldungen bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn (Tel. 0228 / 67 68 68)

Schnell anmelden und Plätze sichern!

An die Kids zwischen 8 und 12 Jahren: Habt Ihr in den Herbstferien schon was vor? Noch nicht! Dann meldet Euch an und sichert Euch einen Platz bei unserer Ferienwoche.

In der Woche wollen wir mit Euch Schwimmen, Leichtathletik, Modernen Fünfkampf, Badminton, Judo, Wasserball, Volleyball und vieles mehr ausprobieren – also denkt an Sportsachen für die Halle und Schwimmsachen fürs Bad (inkl. Badekappe). Aber was ist eine Woche nur mit Sport und Spaß – da fehlt doch was? Klar – eine Fahrt zum Panorama Park!

Die Ferienwoche läuft vom 14. bis 18. Oktober, beginnt jeweils um 9.00 Uhr und endet um 17.00 Uhr (Mittagessen im Teilzeitinternat). Am Freitag, 18. Oktober soll es zum Abschluss in den Panorama Park gehen, die Kosten für die Ferienwoche liegen bei 45 € für SSF- und Verbandsmitglieder bzw. 90 € für Nichtmitglieder.

Weitere Informationen gibt's bei der Geschäftsstelle (Tel. 0228 / 67 68 68), die auch Eure Anmeldungen entgegen nimmt.

© 2002 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, das Flaschensymbol und die Kurvenmarken sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.

**Peter Bürfent
GmbH & Co.
Getränkelogistik**

enjoy

Berlin, Berlin – eine tolle Motivation

Zwölf SSFler reisten mit der Mittelrhein-Elite zum Wettkampf

Einer von zwölf SSFlern zu sein, die für den Bezirk Mittelrhein an einem internationalen Wettkampf in Berlin teilnehmen – das war schon eine tolle Erfahrung!

Zuerst einmal aber hieß es nach dem Kadertraining am 7. April warten, warten, warten. Als dann endlich die Erlösung kam hieß es auch für mich: „Wir fahren nach Berlin!!!“ Außer mir waren noch dabei: Riet Kasperts, Miriam Koppen, Katharina Mendel, Raffaella Mendel, Denise Möller, Nils Bühner, Oliver Strankmann, Florian Bauer, Harald Obenaus, Andreas Schadt und Max Widera.

Am 26. April ging es dann endlich los. Alle waren schon auf der Busfahrt ein bißchen aufgeregt, so richtig spannend wurde es allerdings erst am anderen Morgen. Als ich in die Halle kam, war es erst einmal ein toller Anblick. Dass ich in dem Schwimmbad, in dem im August die Europa-Meisterschaften stattfinden werden, schwimmen durfte – irre, einfach super! Als dann der Wett-



Fühlte sich in Berlin höchst motiviert: die Bezirksauswahl der SSF

kampf begann und alle anfangen, ihre Mannschaftskameras anzufeuern, da merkte man erst, was da für eine super Akustik ist.

Nun gut, der Wettkampf verlief für den ganzen Bezirk Mittelrhein sehr erfolgreich. Der Bezirk Mittelrhein wurde Erster in der Mannschaftswertung und bekam dafür einen Pokal. Es ist ein tolles Gefühl sagen zu können: „Ich habe dazu beigetragen.“

Am 28. April hieß es dann aber leider: „Ab nach Hause, wieder nach Bonn.“ Aber das

machte ja auch nichts, denn solche Wettkämpfe wird es hoffentlich noch öfter geben und wenn ich noch einmal die

Chance habe mit zu einem solchen Wettkampf zu fahren, ich würde auf keinen Fall nein sagen. *Sven Richter*

Mit Stehvermögen Erfreuliche Leistungen beim Nachwuchsschwimmfest

Stehvermögen wurde schon von den jüngsten Aktiven (Jahrgänge 1993 – 1997) verlangt, als diese im Rahmen der diesjährigen Stadtmeisterschaften am 28. April das Stadtnachwuchsschwimmfest austragen. Viele dieser Kinder schwammen ihren ersten Wettkampf und freuten sich, die 25 m- bzw. 50 m-Strecke erfolgreich zu absolvieren.

Die jüngsten Medaillengewinner der SSF-Bonn waren Nina Yousefian, Jasmina Cevcanovic, Max Pilger und Karim Abdallah aus dem Jahrgang 1996. Der erfolgreichste Teilnehmer dieses Wettkampfes war Jürgen Schehl (Jg 93). Er gewann drei Gold- und eine

Silbermedaille.

Weitere Plätze auf dem Treppchen erreichten:

Jahrgang 1993: Christian Kober, Elvira Schadt, Tina Werle, Niklas Mäusbacher, Julia Schäfer

Jahrgang 1994: Jessica Warnusz, Tabea Georgie, Anna Katharina Hauperich, Jasmin Herschbach, Fabian Werkhausen, Steffen Ruttscheid

Jahrgang 1995: Fiona Kolbinger, Sophia Groll, Mirko Speth, Simon Thome, Hannah Kirinnis, Carmen Janowski.

Wir möchten auf diesem Wege allen Aktiven zur erfolgreichen Teilnahme gratulieren und hoffen, dass sie im nächsten Jahr wieder dabei sind.

Birgit Möller

Überaus überzeugend

Überaus überzeugend geriet die Darbietung der zwei Mann starke Abordnung der Masters am 21. April bei ihrem Auftritt im Kölner Sportleistungszentrum. Horst Lödorf konnte seinen Titel aus dem vergangenen Jahr verteidigen und wurde erneut NRW-Meister in der AK 55. über 1500 Freistil in 25:16,06 min. Gegen starke Konkurrenz konnte sich Jürgen Arck behaupten; er belegte in der AK 45 in 20:30,18 den dritten Platz.

Die nächsten Ziele dieser beiden Masters sind die Deutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen über 5000 m in Strausberg bei Berlin Ende Juni 2002 und die NRW-Meisterschaften über die gleiche Distanz auf dem Sorseepsee Mitte Juli 2002.

Leistungsstand deutlich angehoben:

Das intensive Training trägt Früchte

Erfolgreichste Deutsche Meisterschaften der SSF seit fünf Jahren

Glückwunsch an Trainer und Aktive: Für die SSF Bonn gerieten die Wettkämpfe vom 22. bis 26. Mai in Warendorf zu den erfolgreichsten Deutschen Meisterschaften seit fünf Jahren. Den größten Einzelerfolg konnte Christiane Vendel für sich verbuchen, doch durften auch die anderen Bonner Aktiven mit ihrer Leistung ehrlich zufrieden sein: Der Leistungsstand konnte insgesamt deutlich angehoben werden.

An Wettkämpfen in Warendorf haben die SSF mit einer Mannschaft der Jahrgänge 1987–1985 weiblich und 1985–1983 männlich teilgenommen. Im Einzelnen waren dies: Lara Heinz, Tabea Mandt, Christiane Vendel, Riet Kasperts, Katharina Mendel, Angela Baluksian, Corinna Richter und Mario Benevenia.

Keine Wünsche ließ Christiane Vendel unerfüllt: In der offenen Klasse wurde sie Vizemeisterin über 1500 m Freistil, belegte Platz 3 über 800 m Freistil und Platz 6 über 400 m Freistil. In der Jahrgangswertung erreichte sie Platz 1 über 400 m Freistil und konnte sich über 800 m Freistil zum vierten Mal in Folge über die Goldmedaille freuen. Weiterhin schwamm sie mit Angela Baluksian, Tabea Mandt und Lara Heinz die 4x200 m Freistil-Staffel. Hier wurde ein hervorragender 3. Platz erzielt. Besonders erfreulich verlief die 4x100 m Freistil-Staffel. Lara Heinz, Katharina Mendel, Angela Baluksian und Tabea Mandt gewannen auch hier die Bronzemedaille. Die Staffelerfolge zeigen, dass der Verein auf breiter Basis den Leistungsstand deutlich anheben konnte.

Weitere Einzelerfolge erzielte auch Angela Baluksian. Sie wurde über 100 m Freistil Fünfte, erreichte über 200 m Freistil Platz 4 sowie über 400 m Freistil Platz 5 in der Jahrgangswertung. Mit ihren Leistungen konnte sie sich weiterhin für die Jugend-Europa-Meisterschaften 2002

qualifizieren. Riet Kasperts erreichte über 50 m Schmetterling den Finallauf und belegte Platz 8. Ebenso Platz 8 belegte Tabea Mandt über 100 m Schmetterling. Ein toller Erfolg, nachdem Trainer Uwe Werkhausen erst kürzlich ihre Technik umstellte und dies meistens zeitliche Defizite mit sich bringt.

Kontinuierliche Aufbauarbeit

Deutsche Meisterschaften sind der nationale Höhepunkt in einem Schwimmjahr. Die Aktiven werden durch den Trainer intensiv auf diesen Höhepunkt vorbereitet. Jeder Aktive, der den Leistungssport mit aller Hingabe betreibt, bringt jedes Opfer, um an diesen Meisterschaften teilzunehmen.

Um aber überhaupt an einer solchen Meisterschaft teilnehmen zu können ist ein kontinuierlicher Aufbau über viele Jahre erforderlich. Im Schwimmsport ist es nicht möglich, am Anfang des Jahres zu beginnen und am Ende des Jahres Meister zu werden – jede Zeitverbesserung muss hart erarbeitet werden.

Die SSF-Bonn haben den Weg des Aufbaus eingeschlagen und in diesem Jahr die ersten Erfolge erzielt. Bei den Mannschafts-Meisterschaften sind wir mit der Damenmannschaft in die 1. Bundesliga aufgestiegen. Die Herrenmannschaft konnte verjüngt werden und sich in der 2. Bundesliga etablieren.

*Birgit Möller
Hermann Nettersheim*

Mach Schluss mit grauem Alltag!



EDWIN®
JEANSWEAR

EDWIN® Store
JEANSWEAR

Sternstr. 49, 53111 Bonn

Den Koffer voller Titel und Medaillen

SSF erfolgreichster Verein bei den Mittelrhein-Meisterschaften

Zusätzlich konnten 32 Silber- und 24 Bronzemedailen in der Jahrgangswertung sowie elf Silber- und sechs Bronzemedailen in der offenen Klasse gewonnen werden. Weiterhin gab es Ehrenpreise für die jeweils punktbeste Leistung im Jahrgang. Hier gingen sechs von 18 möglichen Preisen an die SSF.

Ganz oben auf dem Treppchen

Folgende Titel wurden erreicht (Anmerkung der Redaktion: Aus Platzgründen können nur die Erstplatzierten genannt werden)

Max Widera (Jg 91) 100 m Freistil in 1:12,42 min, 200 m Freistil in 2:35,71 min, 400 m Freistil in 5:25,71 min, 100 m Rücken in 1:24,42 min, 200 m Rücken in 2:54,90 min, 200 m Lagen in 3:04,74 min.

York Klöppel (Jg 90) 100 m Brust in 1:27,37 min
Andreas Schadt (Jg 89)

Als mit Abstand erfolgreichster Verein kehrten die Schwimm- und Sportfreunde am 2. Juni von den Mittelrhein-Meisterschaften in Köln nach Bonn zurück: Im Gepäck hatten sie neben Ehrenpreisen 46 Meistertitel in der Jahrgangswertung und fünf Titel in der offenen Klasse.

100 m Rücken in 1:12,97 min, 200 m Lagen in 2:38,84 min, 100 m Schmetterling in 1:11,22 min, 200 m Schmetterling in 2:40,48 min

Stephan Scholaut (Jg 88) 200 m Schmetterling in 2:25,26 min

Harald Obenaus (Jg 87) 200 m Freistil in 2:08,97 min

Florian Bauer (Jg 87) 400 m Freistil in 4:38,00 min, 200 m Schmetterling in 2:32,24 min, 200 m Brust in 2:45,76 min, 200 m Lagen in 2:28,36 min

Oliver Strankmann (Jg 86) 100 m Brust in 1:11,66 min, 200 m Brust in 2:37,68 min

Stephan Matheka (Jg 84) 100 m Rücken in 1:03,49

min, 200 m Rücken in 2:20,55 min

Denise Möller (Jg 91) 200 m Lagen in 2:49,73 min, 400 m Freistil in 5:08,19 min, 100 m Rücken in 1:19,19 min, 200 m Rücken in 2:49,12 min, 100 m Schmetterling in 1:17,13 min

Katharina Dratwa (Jg 90) 100 m Schmetterling in 1:18,74 min

Katharina Hauschild (Jg 89) 100 m Brust in 1:25,07 min, 200 m Brust in 3:03,71 min

Raffaela Mendel (Jg 88) 100 m Rücken in 1:10,02 min, 200 m Rücken in 2:27,38 min

Eva Dunkhase (Jg 87)

100 m Schmetterling in 1:12,72 min

Angela Baluksian (Jg 87) 200 m Freistil in 2:11,24 min, 400 m Freistil in 4:37,81 min

Katharina Mendel (Jg 86) 100 m Freistil in 1:01,27 min, 100 m Brust in 1:20,05 min

Christiane Vendel (Jg 85) 100 m Freistil in 1:01,33 min, 200 m Freistil in 2:11,89 min, 400 m Freistil in 4:35,62 min, 200 m Rücken in 2:29,32 min, 100 m Brust in 1:24,85 min, 200 m Brust in 3:00,86 min, 200 m Lagen in 2:32,50 min

Lara Heinz (Jg 81) 100 m Freistil in 1:00,04 min, 200 m Freistil in 2:10,84 min, 400 m Freistil in 4:37,70 min

Offene Klasse

Bezirksmeister in der offenen Klasse wurden **Lara Heinz** (50 m, 100 m und 200 m Freistil), **Christiane Vendel** (400 m Freistil) und **Raffaela Mendel** (200 m Rücken).

Birgit Möller

Mit 44 Starts bei den Mittelrhein (Bezirks-)Meisterschaften der Masters am 26. Mai 2002 im Genovevabad in Köln-Mülheim hat die relativ kleine Gruppe der Masters einige Titel nach Hause gebracht, die im Hinblick auf die bevorstehenden NRW-Meisterschaften der Masters (22./23. Juni in Herten) und schließlich die Deutschen Meisterschaften der Masters Ende August in Berlin zu verstärktem Training motivieren.

Erste Plätze bei den Einzelwettkämpfen

Die Bonner Gesamtausbeute von 23 Goldmedaillen,

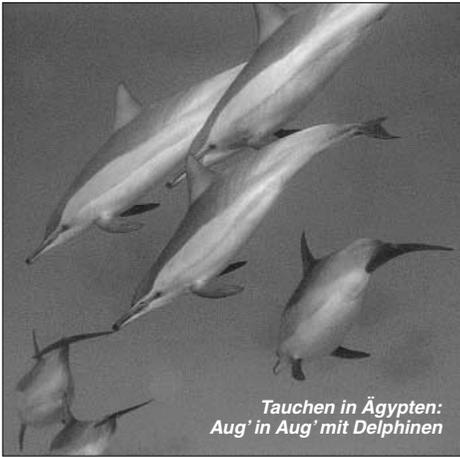
Motivations Schub für die Masters Gute Ergebnisse in Köln

6 Silber- und 2 Bronzemedailen kann sich sehen lassen. Die einzelnen Wettkämpfe hatten folgende Resultate: 50 und 100 m Brust Männer: Gerd Frorath. 50 m Brust Frauen: Ute Michaelis. 100 m Freistil Männer: Jochen Schondorf. 100 m Freistil Frauen: Erste in ihren Altersklassen: Ulla Held, Bär-

bel Binder, Brigitte Obergfell. 50 m Freistil Männer: Erste in ihrer Altersklasse: Jochen Schondorf, Thomas Böckeler. 50 Freistil Frauen, Sieger ihrer Altersklasse: Ulla Held, Bärbel Binder, Brigitte Obergfell, Susanne Ende. 200 m Freistil Frauen: Erste ihrer Altersklasse: Ulla Held und Bärbel Binder. 200

m Lagen Männer: Jochen Schondorf, 200 m Lagen Frauen: Brigitte Obergfell. 50 m Rücken Männer: Jochen Schondorf; 50 m Rücken Frauen: Brigitte Obergfell. 100 m Rücken Männer: Jochen Schondorf. 100 m Rücken Frauen: Erste ihrer Altersklasse: Ulla Held, Brigitte Obergfell. 50 m Schmetterling Männer: 1. Gerd Frorath.

Bei den Staffeln erreichten die 4 x 50m Brust-Staffel, die 4 x 50m Freistilstaffel der Frauen und der 4 x 50 m Lagenstaffel in ihrer jeweiligen Altersklasse den ersten Platz. *Ulla Held*



Tauchen in Ägypten:
Aug' in Aug' mit Delphinen

Am Samstag, den 27. April, begann die von Sportwart Arno Wertenbruch organisierte Vereinsfahrt nach Ägypten, ans Rote Meer. Diese Tauchsafari, an der 14 Mitglieder teilnahmen, war eine Städtour auf der Lady Somaya III von Rudi Direkt. Eingeschifft wurde in Hurghada, ausgeschifft in Mar-

sa Alam, mit anschließender Busfahrt zurück zum Ausgangspunkt. Neben dem reinen Tauchvergnügen standen zwei Sonderkurse auf dem Programm (Gruppenführung und Nachtauchen), die von den Tauchlehrern Frank Engelen und Arno Wertenbruch durchgeführt wurden.

Unser zweiter Tag führte

STA Glaukos auf Vereinsfahrt in Ägypten

Mit dem Flair aus 1001 Nacht

Tauchgänge waren ein Vergnügen

uns nach Tobia Arba, zum Panoramariff und nach Shab Sheer, drei Riffe, die sich auf der Höhe von Safaga befinden. Eingeleitet wurde unser dritter Tag mit einem Tauchgang am Shab Sheer Ost, bevor es nach Mangrove Bay weiterging. Am nächsten Morgen sehr früh ging es weiter nach Elphinstone, einem Tauchplatz, der mit Abu Dabab und Shab Samadai auf dem Programm unseres vierten Tages stand. Am fünften Tag fuhren wir zum südlichsten Punkt der Tour, Wadi Gimal, auch Shab Sharm genannt. Shab Gadir war unser

Nachtankerplatz, bevor wir uns am Morgen des sechsten Tages gen Shab Nakari bewegten. Auf unserer Tagesordnung standen auch Samadai und seine Delphine. Der siebte Tag und letzte Tauchtag führte uns von Samadai nach Marsa Alam. Nach anschließender Übernachtung in Hurghada hieß es am 4. Mai: Leider schon wieder zurück nach Düsseldorf.

Wer mehr wissen möchte: Auf unserer Homepage „www.glaukos-bonn.de“ findet sich das gesamte Reisetagebuch mit vielen Bildern.

Babett Drees

Gut gelaunt angetaucht

Wetter und Organisation waren vorbildlich

Bei schönstem Wetter trafen sich am 7. April 20 Abteilungsmitglieder zum Antauchen am Hitdorfer See bei Leverkusen. Nachdem die einzelnen Tauchgruppen eingeteilt waren und dank Heide Grebe und Jürgen Pitze eine vorbildliche Tauchgangsliste geführt wurde, gingen die Gruppen gut gelaunt ins Wasser.

Unser „Vereinsfotograf“ Dirk Schulze hatte eine Menge zu tun, denn so schnell die Gruppen fertig waren, kam er gar nicht mehr nach. (Es gab zwar nicht viel zu sehen, aber dennoch hat der Tauchgang allen Beteiligten viel Spaß gemacht.) Gegen Mittag ging es in den nahegelegenen Gasthof



„Taucherstilleben“

zum Mittagessen. Danach wurden bei geselliger Runde ein paar spannende Tauchergeschichten erzählt und der

Tag fand einen ruhigen Ausklang. Ein Dank an Arno für die gute Organisation und das schöne Wetter!

Frank Engelen

Endlich im Netz

Seit März 2002 ist die Tauchsportabteilung Glaukos im Internet mit einer eigenen Homepage vertreten.

Unsere Homepage heißt www.glaukos-bonn.de

Die Email-Adresse lautet: Info@glaukos-bonn.de

Anregungen und Reiseberichte sind willkommen!

Betr.: Fotoseminar im Jahresbericht

Das aus Theorie und Praxis bestehende Fotoseminar findet seit 1998 jedes Jahr statt. Soweit war das Seminar für 2001, welches auf den Januar 2002 verschoben wurde, das Vierte. Im Mai 2001 machten einige Teilnehmer am Fotoseminar ihre UW-Foto-Sonderbrevet in Holland. Es handelt sich hier um zwei getrennte Sachen. Wir bitten um Entschuldigung für diese Ungenauigkeit.

Der Vorstand

Im Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrum Köln:

Einmal tauchen wie ein Astronaut

Das fängt ja gut an – am Eingang vom DLR-Zentrum in Köln heißt es Fotografieren verboten!!!! Zum Glück gilt das nur für die Außenanlagen, die Unterwasseraufnahmen sind gerettet. Zehn Tauchfreunde aus der STA Glaukos, einschließlich der treibenden Kraft Pascale Guyon, lauschen dem Briefing des Organisors, dem Tauchverein Xarifa. Eine Stunde lang dürfen wir uns im zehn Meter tiefen Becken des Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrums wie Astronauten fühlen. Die Luftschleuse und ein fünf Meter langer Tunnel der MIR sind die Attraktionen, die wir mit zahlreichen anderen Tauchern im Wasser teilen müssen. Der Gedanke, dass Astronauten mit ihren riesigen

Anzügen durch diese Schleuse krabbeln, „erleichtert“ uns unsere Sporttauchausrüstung doch erheblich.

Dank an Gregor übrigens, denn ohne ihn hätte ich kein Modell zum fotografieren gehabt, so hatte die Gruppe einen unbeschwerten Tauchgang. Doch um die obligatorische Gruppenaufnahme kommen alle nicht herum.

60 Minuten sind schnell vorbei und da der Film schon lange voll ist, geht's ab an die Oberfläche. Ganz genau ist die Zeit eingeteilt, denn die nächste Gruppe ist schon im Anmarsch. Umziehen und das Gerödel im Auto verstauen. Jetzt ich noch etwas relaxen und den „Astronautenstress“ in der Kantine mit einer Tasse



„Angedockt“ an die MIR: Die Glaukos-Taucher

Kaffee und einem Stück Kuchen herunterspülen. Am Tisch sitzen nur strahlende Gesichter und lassen das Erlebte Revue passieren. Ein Erlebnis der Extraklasse!

Noch mal ein Dankeschön

an die Organisatorin Pascale. Ach übrigens: Am 9. November 2002 dürfen die Taucher wieder ins DLR-Becken – wer hat Lust auf's Astronautengedösel bekommen?

Joachim Grabner

Von Pascale erhielt ich die Nachricht, daß das erwartete Abfischen der inzwischen abgelaassen Aggertalsperre am 7. März so ab 9 Uhr stattfinden würde. Ein normaler Wochentag – und gleichzeitig eine einmalige Gelegenheit, den Tauchsee einmal „ohne Füllung“ zu erleben. (Etwa alle zehn Jahre nur wird das Wasser wegen Inspektions- und Reparaturarbeiten abgelaassen.)

Es regnete in Strömen, der See war leer, bis auf die tiefste Stelle an der Staumauer (da hatten sich dann auch die Fische versammelt). Für uns Taucher ein trostloser Anblick: kein Wasser, keine Uferpflanzen, an der rechten Seite der Staumauer die

Leer war der See Tatort Talsperre: Tauchterrain aus anderem Blickwinkel

Gemäuerreste, die wir betachten hatten, alles trockenen Fußes zu erreichen. Man sah die Wege, die für die damaligen Bauarbeiten angelegt wurden und die für uns Taucher immer nur eine kurze horizontale Fläche im aufsteigenden Bodensegment waren.

Am "Tatort Talsperre" prasselte der Regen, es standen einige Tankwagen mit Frischwasser zur Fischübernahme bereit, Offizielle der Talsperre und des Anglervereins liefen hin und her, einige Zuschauer hatten sich einge-

funden und sogar der WDR war da, um abends (nicht etwa einen Krimi sondern) die „Lokalzeit“ zu bereichern. Von der Dammkrone aus sahen wir die Fischbewegungen im Restwasser. Aber auch in dem Auffangbecken hinter der Spermawer wimmelte es von Fischen. Die Zuschauer waren interessiert, der eine „da, siehst du die Fische?“ Der andere: „ja aber das ist nur ein Toter!“ Es nieselte weiter, es war wirklich ungemütlich.

Und auch das eigentliche Abfischen haben wir dann

nicht mehr vor Ort gesehen – der dazu genutzte Kran war zunächst nicht einsatzfähig. Trotzdem, der Anblick dieser leeren Talsperre, auf der wir gewohnt sind Segler, Surfer, Schwimmer und (unter Wasser) Taucher zu sehen, war schon faszinierend und man erkennt, welche Arbeitsleistung zum Bau einer solchen Talsperre gehört.

Aber doch, laß es ruhig weiter regnen, damit die Talsperre bald wieder voll ist.

Nachsatz: Am 8. März übrigens lief im WDR ein kleiner Ausschnitt, wie ein Netz voller Fische – dabei sogar ganz ordentlich Große – an der Staumauer aus dem Wasser gehievt wurde. Für uns kam das Vergnügen leider zu spät. Gerd Grodeck

Schwungvoll in die Saison

Umfangreiches Programm zum Auftakt

Sowohl die Osterfahrt zwischen Luxemburg als auch die Pfingstfahrt nach Südbelgien standen unter einem guten Stern und und ließen die Fahrten auf Clerve, Wiltz, Our, Sauer, Alzette, Semois und Lesse wieder einmal zu einem besonderen Erlebnis werden. Gleiches gilt für die Frühjahrsfahrt nach Südfrankreich und die Pyrenäen, wenn gleich hier die Wasserstände aufgrund der ausgebliebenen Winterschneefälle manchmal zu wünschens übrig lieben.

Ein sonniger Maisonntag lockte die Kanuten auf die immer wieder beeindruckende Rheinstrecke

zwischen Bingen und Boppard und eine Woche darauf auf die untere Lahn bei Bad Ems. Die Wildwasserfahrt in die Schweizer Alpen Anfang Juni war gleichermaßen von gutem Wetter und idealen Wasserständen auf den Flüssen Simme, Saane, Versoix und Sense begünstigt. Mehrere Ur- laubsabstecher führten einzelne Gruppen auf die Loire sowie die Fulda und Weser ins hessische Bergland.

Die kommenden Fahrten werden die Kanuten auf den Flüssen untere Rur, Erf, Wupper und auf dem Rhein bis Zons sehen, wofür auch hier um die notwendige An-

meldung gebeten wird. Danach stehen schon die Vorbereitungen auf die sommerlichen Ferienfahrten an, die viele Kanuten wieder auf die unterschiedlichsten Flüsse vom alpinen Wildwasser bis ruhigen Wanderfluss führen werden. Allen interessante Fahrten und eine gute Rückkehr.

Für das SSF-Festival auf dem Münsterplatz am 7. September gilt wieder die Bitte um tatkräftige Unterstützung. Zugleich werden alle Interessenten um Anmeldung für die beiden Herbstfahrten Ende September und Anfang November gebeten. *Hubert Schrick*



Eine Gruppe der SSF-Kanuten im Canyon der Cêze im französischen Zentralmassiv

Elektro Ehlen

80 Spieler aus dem Team des Post SV wechselten – jetzt auch Tischtennis bei den SSF Bonn:

Schwingen Sie doch mal den Schläger

Zum neuen Angebot gehören Kurse für alle Altersstufen

Wer hat noch nicht irgendwann mal zum Tischtennisschläger gegriffen? Vielleicht im heimischen Garten, im Keller oder im Urlaub? Jetzt kann auch bei den SSF Bonn dem kleinen, weißen Ball nachgejagt werden! Seit 1. Juli ist jeder SSFler, ob Hobbyspieler

Nicht nur, dass unser Sportangebot erweitert wurde, wir haben auch gleich eine ganze Wettkampfgruppe im Verein aufnehmen können. Etwa 80 Mitglieder der Tischtennis-Abteilung des Post-SV Bonn haben sich entschlossen zu den SSF Bonn zu wechseln.

stimmt, dass alle Spielberechtigungen und Leistungsklassen übertragen werden. Damit sind die SSF Bonn in der im September beginnenden Saison mit der 1. Herrenmannschaft in der Bezirksliga vertreten. Zuschauer sind bei den Heimspielen (samstags, 18.30 Uhr) natürlich herzlich eingeladen – in dieser Klasse wird schon toller Sport geboten.

Die 2. Mannschaft vertritt unsere Farben in der Kreisliga, die 3. Mannschaft spielt in der 2. Kreisklasse, die 4. Mannschaft in der 3. Kreisklasse. Eine Damenmannschaft haben wir in der Kreisliga gemeldet. Besonders stolz sind wir aber



auf unsere Jugendlichen: zwei Jugendmannschaften, eine Schülerinnen-Mannschaft und drei Schüler-Mannschaften werden um die Punkte kämpfen.

Selbstverständlich ist zum Training aber auch jeder willkommen, der gern mal den Schläger schwingen will. Unsere Trainingseinheiten werden von ausgebildeten Übungsleitern betreut. Wer will kann natürlich auch einfach so spielen. Am besten mal vorbei kommen und mitmachen.

Weitere Infos bei Abteilungsleiter Jörg Brinkmann, Telefon 0228/677910.

Trainingszeiten

Jugendtraining	Di, Fr	17.00–19.00
	Mi	17.00–18.30
Seniorengruppe	Di	15.30–17.00
	Mi	18.30–22.00
Mannschaften	Di, Fr	19.00–22.00
	Mi	20.30–22.00

oder Könner, alt oder jung herzlich in der Turnhalle der Jahnschule (Herseler Str., Bonn-Nord) willkommen.

Waren dort keine Perspektiven mehr gegeben, so erhofft sich Abteilungsleiter Jörg Brinkmann in Zusammenarbeit mit den SSF Bonn einen deutlichen Aufschwung.

Nach langen Verhandlungen hatte der Post-SV Bonn zuge-

Mehr als nur Federball: Badmintonkurse

Anfängerkurs für Kinder und Jugendliche

Beginn: Donnerstag, 5.9.2002 (erster Donnerstag nach den Ferien)

Dauer: 10 Wochen

Zeit: jeweils 15.00–17.00

Ort: Sportpark Nord.

Kosten: 2,50 € / Mitglieder
25 € / Nichtmitglieder

Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldung unter 0228-676868

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

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, ein betreutes Training zu absolvieren.

Anfänger

Beginn: voraussichtlich am Freitag, 6.9.2002

Dauer: 10 Wochen

Zeit: 20.00–20.45 Uhr

Ort: Sportpark Nord

Kosten: 6 € für Mitglieder
45 € für Nichtmitglieder

Der Badminton-Anfängerkurs bei den SSF 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 erhalten außerdem eine Einführung in die Regeln des Wettkampfsports Badminton.

Fortgeschrittene

Beginn: voraussichtlich am Freitag, dem 6.9.2002

Dauer: 10 Wochen

Zeit: 20.45–21.30 Uhr

Ort: Sportpark Nord

Kosten: 6 € für Mitglieder
45 € für Nichtmitglieder

In diesem Kurs werden die Techniken unter fachkundiger Anleitung weiter verbessert. Des Weiteren sollen taktische Spielweisen ausgebaut werden.

Für beide Kurse gilt eine begrenzte Teilnehmerzahl! – Anmeldung und weitere Informationen über die Geschäftsstelle unter Telefon 0228 / 67 68 68.



Einen ganz besonderen Lehrgang richtete die Abteilung des Beueler Judoclubs am 21. April und 5. Mai für die Blau- und Braungurte der Ju-Jutsu-Abteilung aus: Diese konnten sich dort speziell auf ihre nächste Prüfung vorbereiten.

Prüfungen zum Braun- und Schwarzgurt, dem Dangrad oder Meistergrad, dürfen nicht vom vereinseigenen Trainer, sondern müssen von speziellen, dafür eingesetzten Prüfern auf Bezirks- und Landesebene abgenommen werden.

Um die Details des neuen, seit zwei Jahren gültigen Prüfungsprogramms zu vertiefen, fanden sich 38 interessierte Ju-Jutsukas am Sonntagmorgen um zehn Uhr im Dojo des Beueler Judo-Clubs ein. Unter den Teilnehmern waren sogar einige Danträger, welche die Gelegenheit nutzten, um neues Wissen zu sammeln und in ihre Vereine zu tragen.

Zusammen mit den voraussichtlichen Prüfern der nächsten Bezirksprüfung wurden Ängste und Mißverständnisse im Zusammenhang mit der Prüfungsordnung abgebaut, sowie einzel-

ne Techniken gezeigt und erklärt.

Schon in der Aufwärmphase wurden mit dem Dreierkontakt Ju-Jutsu spezifische Techniken trainiert. Weiterhin wurden die geforderten Messer- und Stocktechniken demonstriert und eingeübt. Auch die Themen ebeltechniken/Hebelketten sowie Gegen- und Weiterführungstechniken wurden ausführlich behandelt. Ein ständiges Korrigieren der Kursteilnehmer sowie ein Aufklären über das „warum so und nicht anders“ gehörte zu diesem sehr informativen

Lehrgang.

Eigentlich schade, dass nicht mehr Trainer und Übungsleiter an diesem Lehr-

gang teilnehmen konnten, denn das dort vermittelte Wissen ist noch nicht in allen Vereinen des Bezirks vorhanden. Es bleibt zu hoffen, dass Lehrgänge dieser Art zukünftig vermehrt stattfinden werden. Ein besonderer Dank nochmals an die Ju-Jutsu Abteilung des Beueler Judo-Clubs sowie an die Referenten Michael Maas und Jens Klaas. *Thom Gimbel*

Sehr informativ Sonderlehrgang zum neuen Ju-Jutsu-Prüfungsprogramm

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

**der SSF-Bonn Karate-Abteilung mit Karate-, Kendo- und
IaiDo-Dojo am 3. September 2002, 20.15 Uhr, im Roten
Salon, Sportpark Nord**

Tagesordnung

- | | |
|-------|---|
| Top 1 | Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit |
| Top 2 | Genemigung der Tagesordnung |
| Top 3 | Bericht des Abteilungsleiters |
| Top 4 | Bericht des Kassenwartes |
| Top 5 | Entlastung der Abteilungsleitung |
| Top 6 | Wahl der Abteilungsleitung |
| Top 7 | Anträge und Gesuche |
| | <i>(Schriftliche Antragstellung an den Abteilungsleiter Dr. Stephan Kurth, Nonnenstrombergstr. 5, 53375 St. Augustin)</i> |
| Top 8 | Verschiedenes |



In Spikes durch den Schnee

Sprinter und Springer beim Höhenttraining in Bulgarien



Nachdem sich einer der „Kandidaten“ einen Bänderiss zugezogen hatte waren es elf Athleten, die mit Trainer Anri Grigorov auf die Reise ins bulgarische Höhenttrainingslager gingen. Die Vorbereitungen für das Ostertrainingslager 2002 im bulgarischen Belmeken hatten schon im Oktober des Vorjahres begonnen.

Unser Trainingszentrum lag 2050 Meter über dem Meeresspiegel, entsprechend hohen lagen die Schneemassen und gestaltete sich auch das Wetter. Zumindest in der Woche vor Ostern besserte sich das auch nicht, so dass das Training durch Schneetreiben nur härter wurde. Hier kamen die auf Kunststoffbahnen bekannten Spikes zu ihrem ersten Schneekontakt. Auf vereisten und verschneiten Strassen machten die kurzen Nägel unter den Schuhen einen besonders interessanten Eindruck.

Schon um sieben Uhr begannen die langen Tage, wobei man berücksichtigen muss, dass Bulgarien uns in der Zeit eine Stunde voraus ist. Das erste Training vor dem Frühstück dauerte zwar immer nur eine Dreiviertelstunde, war aber entscheidend für die Stimmung des ganzen Tages. Hierzu trat der Langhürdensprinter Benjamin Hielscher einmal sogar verschlafen im Morgenmantel an. Nach dem ausgewogenen Frühstück und einer kleinen Pause begann um zehn Uhr der anstrengende Kampf gegen die steile Piste. Tapfer hielten die 15-jährige Jasmin

Jerat und die 17-jährige Natalie „Nani“ Gmeiner das Laufen bergauf durch. Nach dieser Hochleistung stand das mehrgängige Mittagessen auf dem Tisch und in der Pause danach erholten sich die müden Knochen bei einem Nickerchen (holten aber gleichzeitig auch den verlorenen Schlaf der letzten Nacht nach).



Punkt 16 Uhr forderte der Trainer wieder Kraft und Ausdauer von seinen Schützlingen, das Mittagstraining stand an. Das begann meistens mit einem kleinen Fussballmatch, wo sich besonders der Einsatz von Mira Stollenwerk hervorhob, die durch ihr körperbetontes Spiel den Jungs einige Male zeigte wo's langeht. Anschließend wurden die aufgewärmten Muskeln bei Sprüngen, Schnelligkeitssprints und Kraftausdauer in der großen Turnhalle aufgebaut. Besonders beliebt waren die Ausdauerübungen an den Hürden bei Mark Prokaska, der sie immer wieder „zärt-

lich“ berührte. Oder es ging nach dem Spiel zum Gewichte stemmen im Krafraum, wobei Norbert Klein das Stangenpolster für die Kniebeugen zweckentfremdete und wie wild auf seine Kameraden „einprügelte“ um sich zusätzlich anzuhetzen. Nach diesem emotionalen Training jagte der Coach uns zur Entspannung ins 25m-

Schwimmbecken. Hierbei forderte er von Musitu Kumuini eine Distanz von 500 m in ca. 30 Minuten und 1000 m von Alexander Grimm in der selben Zeit.

Seinen Abschluss fand das Training regelmäßig erst in der Sauna, wo man sich mit den Athleten aus Chemnitz, Potsdam, Halle und einigen bulgarischen Spitzensportlern unterhielt. Zu Ende war das sportliche Tagesprogramm damit aber noch nicht: Nach dem Abendessen und vor der Abendfreizeit stand erst noch die Analyse des mit dem Camcorder aufgezeichneten Trainings.

Rechtzeitig zur Eierstuche besserte sich das Wetter und wir konnten am Ostersonntag zum ersten Mal die Sonne genießen. Das veranlasste Anri uns allen eine kleine Erholung vom Trainingsalltag zu gönnen und Langlaufski zu verteilen, mit denen wir dann fast eine Stunde lang vor dem Hotel im Kreis herumfuhrten. Mit wesentlich mehr Freude und weniger kalten Füßen setzten wir in den folgenden Tagen das Training unter der bulgarischen Sonne fort. Nach solch schönen Tagen waren natürlich auch die Nächte nicht so schnell vorbei – der Zeitverschiebung und den Champions League-Spielen, die im bulgarischen Fernsehen live übertragen wurden, sei dank. Leider aber war die Freude über das Wetter kurz, denn es zogen wieder Wolken auf, woraufhin wir wieder in Spikes durch den Schnee liefen.

Nach einem feucht-fröhlichen Abend mit den Schwimmern traten wir die Heimreise an und zurück in Deutschland haben wir die Hoffnung, nicht zuletzt dank des Trainings in Bulgarien eine tolle und erfolgreiche Saison zu erleben.

www.leichtathletikteam.de



Beim Trainingslager in Warendorf:

Zuerst die Arbeit, dann Vergnügen

Am 23. März war es wieder soweit: Abfahrt zum Trainingslager in Warendorf – um 8.15 Uhr zwar leicht verspätet, dank eines zusätzlichen Fahrzeugs aber mit sämtlichem Gepäck. Nachmittags schon fuhren wir zum neuen Reitstall hinaus, wo unser Team um drei Athleten aus Potsdam verstärkt wurde und wir mit 16 Athleten und 4 Trainern schließlich komplett waren.

Nun stand ein hartes Trainingsprogramm auf dem Plan: Vormittags aufgeteilt in zwei Gruppen Reiten, Laufen und Schwimmen. Nach dem Mit-

tagessen hatten wir erst mal Pause, aber die brauchten wir auch alle um anschließend weiter trainieren zu können. Das Training forderte einen großen Zoll: Abends waren wir freiwillig alle um 22 Uhr im Bett, was wir vorher selten geschafft haben.

Einige haben zwar wieder eine Flugstunde aus dem Reiten gemacht, aber fast alle sind über Hindernisse gesprungen, auch die, die vorher die ganze Woche an der Longe geritten sind.

Ein Ausflug nach Münster und ins dortige Planetarium, ein Schießwettkampf, die



Training in der Fechtthalle

Klingenvergabe beim Fechten sowie ein Schwimm- und Lauftest für die Deutschen Meisterschaften und ein leckeres Fünf-Gänge-Menü von Joachim Krupp rundeten das Programm ab, das uns allen viel Spaß gemacht hat und

bei dem untereinander neue Freundschaften geschlossen wurden. Wir hoffen auf ein Neues im nächsten Jahr und darauf, dass dann ein paar mehr Potsdamer mitkommen dürfen!

Meike Arfmann-Knübel

BONNER CITY
PARKRAUM

Zum Einkaufen in der City?	Zu Besuch in der Beethovenhalle?
M ünsterplatz-Garage _____	B eethoven-Parkhaus _____
B ahnhof-Garage _____	Zu Besuch in der Stadtverwaltung?
F riedensplatz-Garage _____	S tadthaus-Garage _____
M arkt-Garage _____	
Preiswert und sicher parken ab 1,- Euro/Stunde	

Neu: All-Style-Do-Karate in der Bo-Abteilung

Was ist ASD-Karate?

„All-Style-Do-Karate“ – kurz ASD – wurde vor 20 Jahren entwickelt als Zusammenfassung der effektivsten Nahkampftechniken sämtlicher Karate-Systeme und artverwandter Stile. Dieses System wird – wie der Anti-Terror-

Kampf – ausschließlich durch die BAE (Budo-Akademie Europa) gelehrt.

Was unterscheidet ASD von anderen Karatesystemen?

Der Schwerpunkt des ASD liegt in der modernen, realistischen Selbstverteidigung, es

verliert darüber jedoch nicht seine Wurzeln in den alten Traditionen des Bushido („Weg des Kriegers“). ASD will sowohl besonderen Wert auf die Flexibilität und Vielfalt der trainierten Techniken legen als auch umfassendes theoretisches Wissen vermitteln. Dadurch ist im All-Style-

Do ein zu allen anderen Budo-Disziplinen kompatibles System entstanden, welches stilübergreifende Anlaufstellen aller Karateka sein kann. Auf der anderen Seite kann man aus diesem System heraus auch einen leichteren Zugang zu jedem anderen Karatestil inklusive der Waffenkampf-Disziplinen bekommen; dies begründet die eigentliche Begriffsdefinition von „All-Style-Do“ als „der Weg zu den verschiedenen Stilrichtungen“.

Ziele des ASD-Karate

Zu einer Karate-Grundausbildung (mit den vielen unterschiedlichen Kampfstellungen, Faust- und Fußtechniken, den Blöcken und

**Informationen
zu allen Themen
der Bo-Abteilung
bei Ute Giers
unter Telefon
0228 / 22 27 72**

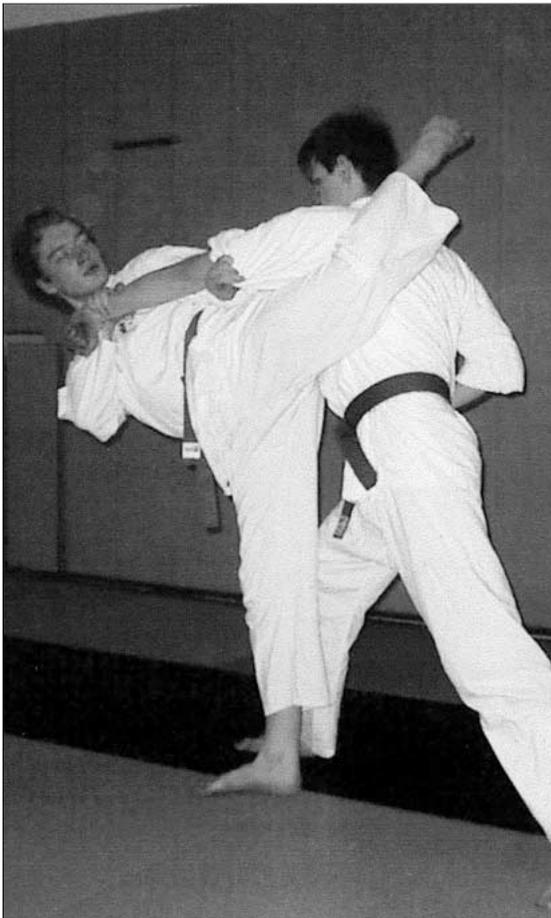
Kata) werden verstärkt Gelenkhebel, Wurf- und Halbertechniken berücksichtigt. Auch kann der aktive ASD-Trainierende auf freiwilliger Basis jederzeit an Wettkämpfen und Katawettbewerben teilnehmen.

Neben einer Steigerung der allgemeinen Fitness werden auf diese Weise besonders Kondition, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn gefördert.

Später wird dem Trainierenden die bevorzugte Richtung seiner kampsportlichen Weiterentwicklung freigestellt und ihm damit die Möglichkeit gegeben, sich selbst optimal in das System einzubringen. Entsprechend sind auch die Gürtelprüfungen angelegt, dem ASD-Karateka diesen erforderlichen Freiraum zu erhalten und ihn für jeden Angriff seine persönliche Spezial-Abwehrtechnik (d.h. die, mit der er am besten zurechtkommt) auswählen zu lassen. Dadurch entwickeln sich allmählich auch für den Ernstfall individuell angepaßte und damit realistische Verteidigungsmöglichkeiten.

Erstmals auch in Bonn

Seit Jahresbeginn können wir ASD-Karate erstmals auch in Bonn anbieten. Trainer ist ein Schüler Bernd Hempels aus Halle/Saale (Inhaber mehrerer Dan-Grade u.a. in Kobudo und Kick-Boxen und Fachwart/Bundestrainer für ASD-



ASD-Trainer E. Gottschall

Weitere neue Trainingsangebote der Bo-Abteilung:

Aiki-Budo

Die von uns neu angebotene Disziplin Aiki-Budo kann sich mittlerweile ebenfalls über einen Zuwachs an Interessenten freuen; hier werden insbesondere „weiche“ Bewegungsübungen und Techniken trainiert, die eher mit dem Aikido verwandt, jedoch weit traditioneller ausgerichtet sind.

Kampfsportspiele

Eine zu Jahresbeginn angeregte Trainingseinheit „Kampfsportspiele für alle“ soll ab September regelmäßig eingerichtet werden. Hier dürfen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene unserer Jiu-Jitsu- und Bo-

Jutsu-Gruppen unter Leitung zweier B-Lizenz-Trainer breitensportlich und mit Spaß richtig austoben und damit – nebenbei – auch ihre Kondition verbessern, was im regulären, eher SV-technisch geprägten Training oft zu kurz kommt.

Kinder-Survival

Einen ganz besonderen Leckerbissen haben wir nach den Sommerferien denjenigen Kindern und Jugendlichen anzubieten, die schon etwas länger Jiu-Jitsu betreiben: ein Wochenend-Lehrgang im Teutoburger Wald, zusammen mit Kindergruppen aus Budovereinen anderer Städte.



Aiki-Budo-
Trainer
D. Bender

Geplant ist hierbei (neben Selbstverteidigung in Zivilkleidung im Gelände) auch die anschauliche Vermittlung von praktischem Pfadfinderwissen, wie etwa der Umgang mit Karte und Kompaß, Wassergewinnung, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Seilübungen und Pflanzenkunde, aber natürlich auch Feuermachen mit anschließendem Grillen, evtl. eine Nacht-

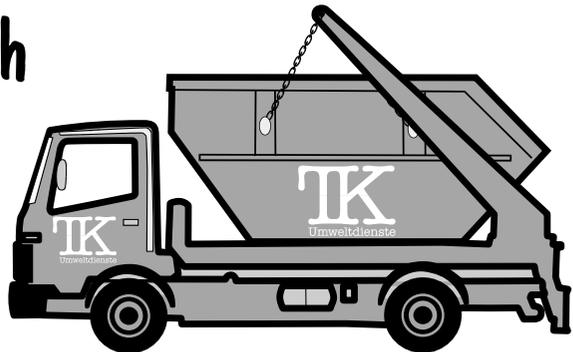
wanderung, auf alle Fälle jedoch Hüttenbau und/oder Zeltübernachtung.

Alles natürlich unter Aufsicht lizenzierter und erfahrener Nahkampf-Ausbilder, und wer fleißig mitmacht (und auch bei den Anmerkungen der Trainer aufgepasst hat), bekommt sogar die Möglichkeit, die offizielle Nahkampf-Prüfung abzulegen!

Von früh bis spät

**Mo. bis F. 6 bis 22 Uhr
samstags 6 bis 14 Uhr**

Bestellung Mo.-Fr. 7 bis 18 Uhr oder online rund um die Uhr.



Containerdienst

02 28 / 76 66 - 777
www.tk-umweltdienste.de

Umweltdienste • Am Dickobskreuz 10 • 53121 Bonn

Bei der Elite der deutschen Triathleten genießt der Bonn-Triathlon einen hervorragenden Ruf – zu Recht, wie die 12. Auflage dieses Wettkampfs am 16. Juni zeigte. Isa Roth und Mario Konrad als jeweils Zweite der Bonner Stadtmeisterschaft und insbesondere Dirk Niederau als Bonner Stadtmeister standen aus SSF-Sicht im Mittelpunkt einer Veranstaltung, die von Jahr zu Jahr immer mehr an internationalem Flair gewinnt.



Der 16. Juni 2002 war für über 50 Sportler der SSF Triathleten seit Wochen fest mit dem Bonn-Triathlon verbunden. Während das Heimrennen für die einen der Jahreshöhepunkt werden sollte, war es für die anderen ein letzter Formtest vor den bevorstehenden Ironman- bzw. Langdistanzrennen in Klagenfurt, Frankfurt und Roth.

Jeder hatte sich nach bestem Wissen und Gewissen auf diesen Tag vorbereitet. Für viele Erststarter war unser Trainer Udo Voss immer wieder Anlaufstation. „Wie ist es denn, im Rhein zu schwimmen?“ war eine der meistgestellten Fragen. Wir können es vorweg nehmen: Alle sprangen hochmotiviert in Höhe Oberkassel von der Autofähre in die Fluten und keiner verpasste trotz Strömung den Ausstieg an der Kennedybrücke.

Rheinschwimmen der besonderen Art

Einer der Ersten, die den Rhein verließen war Dirk Niederau, der direkt nach den Weltklasseathleten Thomas Hellriegel und Lothar Leder unter dem Jubel der Bonner vor der Rheinlust in die Wechselzone lief. Ebenfalls vorne dabei war Mario Konrad, der seine Stärke im Schwimmen wieder einmal auspielte.

15 000 Zuschauer erlebten einen superspannenden Wettkampf:

SSF-Trias waren in Bestform

Top-Athleten am Start – Niederau Stadtmeister

Immer noch kamen die insgesamt fast 800 Athleten aus dem Rhein ans Ufer, als bereits von der Radstrecke zu hören war, dass Dirk Niederau seine zweite Position weiter behaupten konnte.

Bei den Damen zeigte sich schnell, dass hinter den Topstarterinnen Nina Kraft, Nicole Leder und Katja Schumacher auch Isa Roth von den SSF ein Wörtchen um die Podiumsplätze mitreden weiter können.

Rund 15 000 Zuschauer hatten sich an der Strecke eingefunden; ihre Spannung stieg ins Unermessliche als mit der Rückkehr der ersten Athleten von der Radstrecke gerechnet wurde.

Nach dem führenden Hellriegel war es sensationell Dirk Niederau von den SSF, der immer noch an zweiter Stelle liegend seine Rennmaschine abstellte und sich auf die abschließenden 15 km lange Laufstrecke begab. Auch Mario Konrad kehrte nach den 57 anspruchsvollen Rad-Kilometern durch das Siebengebirge als Ach-

ter noch unter den Top Ten an die Rheinpromenade zurück.

Nach und nach kamen die weiteren SSF-Trias Menne, Krumbe, Pöppel, Voss, die Bleckmann-Brüder, Fischer, Klocke und und von der Radstrecke zurück. Isa Roth lag zu diesem Zeitpunkt auf dem zweiten Platz der Stadtmeisterschaft und war fest entschlossen, den Rückstand im Laufen noch aufholen zu können.

Dirk Niederau wird Stadtmeister

Dirk Niederau hatte seiner lokalen Konkurrenz bereits auf der Radstrecke den Zahn gezogen und lief einer ungefährdeten Stadtmeisterschaft entgegen. Aber nicht nur das, es sollte am Ende sogar für den 5. Platz in diesem Topfeld reichen. Mit Mario Konrad ging als dem 13. der Gesamtwertung auch der 2. Platz in der Bonner Wertung an die SSF.

Am Ende reichte es auch für Isa Roth hinter ihrer Konkurrentin Astrid Osterburg vom PSV Bonn zur Silbermedaille in der Stadtmeisterschaft, so dass jeweils ein Titel an die beiden Bonner Vereine ging.

Kaum waren die Siegerfotos gemacht, kamen auch die weiteren SSF-Triathleten ins Ziel.

In Erinnerung bleibt uns allen ein ausgezeichnet organisierter Wettkampf mit einem Rekordteilnehmerfeld und herrlichem Sonnenschein. Alle SSF-Starter kamen gesund und freudig strahlend ins Ziel, wo sie von ihren Vereinskameraden/innen mit offenen Armen empfangen wurden. Der Bonn-Triathlon hat auf eindrucksvolle Art und Weise gezeigt, wie spannend, kurzweilig und interessant diese Sportart „Triathlon“ sein kann. Bleibt nur die Frage offen: „Wann ist der nächste Wettkampf?“.

Arne Pöppel

Nachwuchsarbeit der SSF Fortuna Bonn macht sich bezahlt:

Erfolgreichste Jugend im Rheinland

Volleyballer verzeichnen beste Saison seit der Gründung 1995

Alle sieben gemeldeten Jugendteams haben die Vorrunde der NRW-Meisterschaften erreicht. Über diese Vorrunde konnten sich immerhin vier Teams für die Finalrunde mit den besten 12 Teams aus ganz NRW qualifizieren.

Am erfolgreichsten war wieder einmal die **männliche Jugend A** (Jahrgang 1983 und jünger) um ihren Trainer Noureddine Dziri. Bei der Finalrunde in Siegen kam am Ende ein guter 4. Platz heraus. In der Vorrunde gab es Siege gegen SC Union Lüdinghausen 2 : 0 (25:21, 25:19) und TV Olpe 2 : 0 (25:20, 25:22). Im Viertelfinale war es da schon etwas schwerer, denn hier wurde der TV Hörde mit 2 : 1 (25:18, 23:25 und 25:19) Sätzen besiegt.

Damit war das gesetzte Ziel „Erreichen des Halbfinals“ geschafft. Hier war dann für die Bonner Jungs Endstation gegen den Nachwuchs des Erstligisten SV Bayer Wuppertal, die mit zahlreichen Jugendnationalspielern antraten. Mit 0:3 (17:25, 22:25, 13:25) Sätzen musste man die Überlegenheit der „zusammengekauften“ Mannschaft aus Wuppertal anerkennen. Im kleinen Finale gegen TV Frisch-Auf Levern aus Ostwestfalen gab es eine knappe Niederlage mit 0:2 (25:27, 23:25) Sätzen.

Insgesamt konnte man mit der Leistung der jüngsten teilnehmenden Mannschaft zufrieden sein, da die Mannschaft auch in der kommenden Saison nochmals in ihrer Jugendklasse spielen wird.

Die weibliche C-Jugend (Jahrgang 1987 und jünger) um ihren Trainer René Papenfuß konnte die Erwartungen nicht ganz erfüllen. Bei der Finalrunde in Olfen gab es in der Vorrunde

Mit Abschluss der Westdeutschen Jugendmeisterschaften können die SSF Fortuna Volleyballer auf die erfolgreichste Saison der eigenen Jugendarbeit seit Gründung 1995 zurückblicken.

einen 2 : 0 Sieg gegen Lettmather TV und eine 0 : 2 Niederlage gegen den späteren Vizemeister RC Sorpesee. Damit war das Nahziel Viertelfinale erreicht. Hier war dann aber Endstation mit einer 0 : 2 Niederlage gegen den späteren Meister VC Essen-Borbeck.

Im Spiel um Platz 7 / 8 gab es dann doch noch einen veröhnlichen Abschluss mit einem 2 : 0-Sieg gegen den TV Büren.

Für die **männliche E-Jugend** (Jahrgang 1990 und jünger), die sich erstmals für eine NRW-Finalrunde qualifiziert haben, ging es nur darum nicht Letzter zu werden. Dies Ziel wurde von den Jungs mit Trainer Heiner Balke bei der Finalrunde in Marl erreicht.

Nach zwei knappen Niederlagen belegten die Jungen in einer starken Vorrundengruppe hinter dem Osterather TV (0 : 2) und dem 1.VC Minden (1 : 2) nur Platz 3. In der Zwischenrunde um die Plätze 9 bis 12 wurde der VC Marl deutlich mit 2 : 0 (25:9, 25:12) Sätzen geschlagen.

Im abschließenden Spiel um Platz 9 ging zwar der 2. Satz an den TuS Buisdorf, aber das hatte der Trainer mit seinen taktischen Experimenten zu verantworten. Insgesamt wurde dann mit dem 2:1 (25:11, 23:25, 25:14) Sieg die Rangfolge im Bezirk Rheinland wieder bestätigt.

Die weibliche E-Jugend (Jahrgang 1990 und jünger) mit Trainerin Anne Balke hatte bei

der NRW-Finalrunde in Sundern nicht ihr bestes Wochenende erwischte und konnte bei diesem ersten großen Wettkampf vor großer Kulisse ihre Nervosität nie ablegen, sodass leider alle Spiele verloren gingen. Nicht viel besser erging es allerdings der großen Konkurrenz des Erstligisten TSV Bayer Leverkusen, die im Spiel um Platz 11 gegen unsere Mannschaft mit einem glücklichen 2 : 0 Sieg das bessere Ende für sich hatte.

Erwähnenswert ist sicherlich auch noch der Erfolg unserer Jüngsten, der männlichen und weiblichen F-Jugend (Jahrgang 1991 und jünger), die sich vor we-

nigen Tagen beim Turnier um die Bezirksmeisterschaft in Aachen ebenfalls für die NRW-Meisterschaft am 4./5. Mai 2002 in Olpe qualifizieren konnten.

Die Jungen wurden mit einem 25:20 Sieg über Ausrichter SG Aachen überraschend Bezirksmeister. Bei acht teilnehmenden Teams blieb die Mannschaft im gesamten Turnier ungeschlagen.

Die Mädchen konnten immerhin nach einer knappen 25:27 Niederlage gegen der Erkelenzer VV Platz 4 von 16 teilnehmenden Teams belegen. Dieser Platz reichte gerade noch für die Teilnahme an der NRW-Meisterschaft.

Mit diesem Erfolg sind die SSF Fortuna Bonn in dieser Saison wieder einmal der erfolgreichste Verein mit Jugendarbeit im Bezirk Rheinland vor Bayer Leverkusen.



Einladung zur

2. Abteilungsversammlung

am Montag, 30. September 2002, 19.00 Uhr, Restaurant im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn (Roter Salon)

Tagesordnung

- Top 1 Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
- Top 2 Bericht des Abteilungsvorstandes
- Top 3 Entlastung des Abteilungsvorstandes
- Top 4 Neuwahlen des Abteilungsvorstandes
(Abteilungsleiter, Geschäftsführer, Kassenwart, Jugendwart, Beachwart, Sportwart Herren, Sportwart Damen)
- Top 5 Verschiedenes

Anträge müssen bis spätestens 16. September 2002 bei: Fritz Hacke, Wiesenstr. 53, 53639 Königswinter eingegangen sein. Im Interesse einer kontinuierlichen Arbeit für den Volleyball bitte ich um zahlreiche Teilnahme an dieser fälligen Versammlung, besonders einladen möchte ich alle Jugendvolleyballer.

Fritz Hacke

Können Sie sich noch erinnern, wie es der Bus gerade noch ohne Schneeketten über den Paß-Thum geschafft hatte und ihr abends bei dichtem Schneefall in Neukirchen ankam? Wisst ihr noch, wie es auch den ganzen nächsten Tag weitergeschneit hat und wir nicht zum Skilaufen kamen? Schneeballschlachten und Wanderungen waren angesagt, auch konnte man sich auf der Rodelbahn vergnügen, bei Beleuchtung sogar noch nach dem Abendessen.

Oder habt ihr schon vergessen, wie ungeduldig wir am Montag darauf warteten, dass die Wildkogelbahn mit einer Stunde Verzögerung endlich wieder den Betrieb aufnehmen konnte. Jeder wird sich gerne und sicher mit einem Leuchten in den Augen an die 150 cm Neuschnee und die folgenden fünf Tage mit einem Gemisch aus Kaiserwetter und Traumwetter ins Gedächtnis rufen.

Ausgiebig Gelegenheit zum Erinnern, Fotos gucken und Pläne schmieden gibt es beim Nachtreffen auf der SSF-Beach-Volleyballanlage im Schulzentrum Tannenbusch am 15. Juli ... nein, nicht beim Schnee sondern ... am Grill.

„Schnee ohne Ende“ bot dagegen der Wildkogel bei „Kaiserwetter bis zum Abwinken“ auch noch den Teilnehmern der zweiten Freizeit in der letzten Osterferienwoche.

Alle, die dabei waren, wissen natürlich, wovon ich erzähle, aber ob sich die „restlichen fast 6000 zu Hause geliebten Vereinsmitglieder“ vorstellen können, was für tolle Oster-Skifreizeiten wir am Wildkogel bei Neukirchen am Großvenediger erlebt haben???

Untergebracht waren wir bei Halbpension in verschie-



Bei „Kaiserwetter“ im Skigebiet am Wildkogel blieben für die Teilnehmer der Ferienfreizeit kaum Wünsche offen

Zusammen mit dem Tannenbusch-Gymnasium organisiert:

Wieder mal eine super Sache

Ferienfreizeit in Neukirchen machte Laune

denen einfachen Unterkünften in Bramberg und Neukirchen. Für einige Eltern standen auch Komfortzimmer mit Wahlmenü bereit. Im Gruppenraum des Bergrestaurants der Wildkogelbahnen trafen sich die einzelnen Skigruppen zur Mittagspause. Bei Gratis-Skiwasser wurden dann Erfahrungen ausgetauscht und Pläne für den Nachmittag geschmiedet.

Ein Snow-Volleyballturnier, an dem wir gerne mit mehreren Mannschaften auf dem Wildkogel in 2000 m Höhe teilgenommen hätten, fiel leider dem beschriebenen Schneefall zum Opfer. Nun hoffen wir auf unsere Chance im nächsten Jahr.

Mit jeweils rund 100 Teilnehmern (Jugendliche sowie

Kinder und Eltern) waren unsere Gruppen im Skigebiet unübersehbar. Und weil unsere Betreuer vom „ski&fun“ Team der SSF-Volleyballer und des Tannenbusch-Gymnasiums mit ihren neuen professionellen Skianzügen nicht nur für uns gut zu erkennen waren, echauffierte sich die örtliche Skischule und witterte unter Berufung auf das österreichische Skischulgesetz unlauteren Wettbewerb. In einem ausführlichen Gespräch versuchte ich, den Skischulleitern am Beispiel der Zusammenarbeit des Tannenbusch-Gymnasiums und der SSF Bonn das Kooperationsmodell „Zusammenarbeit Schule und Verein“ zu erläutern und klarzustellen, dass im Rahmen der Betreuung

von Vereinsmitgliedern der örtlichen Skischule keinerlei Konkurrenz entsteht.

Es gelang – mit Unterstützung von Bürgermeister Peter Nindl sind auch in den kommenden Jahren die Skifreizeiten in Neukirchen gesichert, schließlich sind wir seit mehr als 15 Jahren gern gesehene Gäste bei den verschiedenen Beherbergungsbetrieben, den Wildkogelbahnen und den Hüttenwirten.

Von den ausgezeichneten Beziehungen zum führenden örtlichen Sportfachgeschäft können alle Teilnehmer profitieren und wie bisher empfehlen wir den Eltern kleinerer Kinder auch weiterhin die kompetente Betreuung durch die örtliche Skischule.

Heiner Balke

Die Turnier-Saison in diesem Frühjahr, in der wir sehr erfolgreich waren, begann im Grunde mit einer Niederlage. Ausgerechnet auf der Landesmeisterschaft (HGR C-Std) in Sankt Augustin Anfang Februar kamen wir über die Vorrunde nicht hinaus. Für uns hieß das: Noch mehr Training und Privatstunden...

Tatsächlich haben wir uns so langsam nach vorn gearbeitet, wie sich an den einzelnen Ergebnissen ablesen lässt, und auch in Relation zu anderen guten Paaren. So stellen sich dann auch die begehrten aufstiegsrelevanten Platzierungen ein. Besonders erwähnenswert sind darunter ein 4. Platz Mitte März in Köln und ein 2. Platz Anfang Mai in Hilgert (Höhr-Grenzhausen).

Das Turnier in Hilgert haben wir auch deswegen in guter Erinnerung, weil es das erste vom dortigen Verein ausgerichtete Tanzsportturnier war. Entsprechend war es mit viel Liebe in der dortigen modernen Mehrzweckhalle ausgerichtet, und viele interessierte Zuschauer verfolgten das Geschehen. Sonst sind bei Turnieren leider meist nur die Tanzpaare und

Der Aufstieg ist zum Greifen nahe

Erfolge für Orion-Turnierpaar

einige wenige Begleiter das Publikum.

Beim Training haben wir schließlich gemerkt, dass wir unser Tanzen mit den vorhandenen Folgen durch Üben und Detailarbeit nicht mehr wirksam verbessern konnten, jedenfalls nicht so weit, dass wir den Sprung von der oberen Hälfte (oder dem oberen Drittel) in die (sichere) Endrunde oder gar auf das Treppchen schaffen könnten. Das Erlernen einer neuen Folge bis zur Turnierreife ist jedoch ein längerer Prozess, so dass wir schon vor einiger Zeit damit begonnen haben, in allen Tänzen neue Folgen zu lernen. Die alten haben wir währenddessen ausgeübt, um damit auf den Turnieren Erfolg zu haben. Die „neuen“ sollten dann nach „Hessen tanzt“ zum Einsatz kommen.

„Hessen tanzt“ ist die größte Amateur-Tanzsportveranstaltung Deutschlands, ein Simultanturnier

auf 12 Flächen in zwei Hallen und über zwei Tage (ein Wochenende Mitte Mai), in diesem Jahr mit über 3500 Startmeldungen. Eine Woche vor diesem lang herbeigefieberten Ereignis stellte unsere Trainerin Carola Reuschenbach-Kreutz fest, dass wir mit den neuen Folgen besser aussahen als mit den bestens eintrainierten, alten Folgen. Offenbar hat sich unser Trainingsfleiß auch so ausgezahlt, dass wir die neuen Folgen auf einem viel höheren Niveau unserer Fähigkeiten gelernt haben. So konnten wir sie auf Anhieb besser tanzen, auch wenn sie zu großen Teilen aus altbekannten Figuren bestehen.

Also haben wir in aller Eile versucht, noch die größten Fehler aus den neuen Folgen zu beseitigen. Und damit erreichten wir dann einen 5. Platz auf einem Turnier mit etwa 50 Paaren!! Zugleich ist das für uns eine Platzie-



rung (1.-5. Platz), unsere vierte in der Hauptgruppe C Standard. Auf zwei weiteren Turnieren an diesem Wochenende haben wir uns mit einem 27. Platz (von ca. 110) und einem 41. Platz (von ca. 95) noch zweimal 20 Punkte gesichert, so dass wir für den Aufstieg in die nächst höhere Klasse (B) nun alle Punkte besitzen; es fehlt jetzt nur noch eine Platzierung – der Aufstieg ist zum Greifen nahe!

Ferienprogramm im Offenen Bewegungstreff

Montag, 5. August	10.45 – 12.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	17.15 – 18.45 Uhr	Gesundes Fitnesstraining
	18.45 – 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*
Dienstag, 6. August	17.00 – 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	18.15 – 19.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	19.30 – 21.00 Uhr	Gesundes Fitnesstraining*
Mittwoch, 7. August	9.30 – 10.45 Uhr	Seniorengymnastik
	11.00 – 12.00 Uhr	Walking
	17.00 – 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	19.00 – 20.00 Uhr	Gesundes Fitnesstraining
Freitag, 9. August	9.30 – 10.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	11.00 – 12.00 Uhr	Walking
Montag, 12. August	10.45 – 12.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	17.15 – 18.45 Uhr	Gesundes Fitnesstraining
	18.45 – 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*
Dienstag, 13. August	17.00 – 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	18.15 – 19.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	19.30 – 21.00 Uhr	Gesundes Fitnesstraining*
Mittwoch, 14. August	9.30 – 10.45 Uhr	Seniorengymnastik
	11.00 – 12.00 Uhr	Walking
	17.00 – 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	19.00 – 20.00 Uhr	Gesundes Fitnesstraining
Freitag, 16. August	9.30 – 10.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	11.00 – 12.00 Uhr	Walking

Die Angebote finden im Schwimmbad und je nach Wetterlage in der kleinen Fechthalle oder im Stadion statt. * (in der großen Sporthalle)

Montag, 19. August	10.45 – 12.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	17.15 – 18.45 Uhr	Gesundes Fitnesstraining
	18.45 – 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*
Dienstag, 20. August	17.00 – 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	18.15 – 19.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	19.30 – 21.00 Uhr	Gesundes Fitnesstraining*
Mittwoch, 21. August	9.30 – 10.45 Uhr	Seniorengymnastik
	11.00 – 12.00 Uhr	Walking
	12.15 – 13.00 Uhr	Aqua jogging
	17.00 – 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag, 22. August	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua jogging
	9.30 – 10.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Freitag, 23. August	11.00 – 11.45 Uhr	Aqua jogging
	11.45 – 12.30 Uhr	Aqua jogging
	10.45 – 12.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Montag, 26. August	17.15 – 18.45 Uhr	Gesundes Fitnesstraining
	18.45 – 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik*
	17.00 – 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	18.15 – 19.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Dienstag, 27. August	17.00 – 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	18.15 – 19.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	19.30 – 21.00 Uhr	Gesundes Fitnesstraining*
Mittwoch, 28. August	9.30 – 10.45 Uhr	Seniorengymnastik
	11.00 – 12.00 Uhr	Walking
	12.15 – 13.00 Uhr	Aqua jogging
	17.00 – 18.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag, 29. August	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua jogging
	9.30 – 10.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Freitag, 30. August	11.00 – 11.45 Uhr	Aqua jogging
	11.45 – 12.30 Uhr	Aqua jogging



SSF-Kursangebote



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

Offener Bewegungstreff

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

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

Jahreskarten für Mitglieder (Passbild erforderlich):

50 € für den gesamten Bewegungstreff für Mitgl. bis 59 J.

40 € für den gesamten Bewegungstreff für Mitgl. ab 60 J.

18 € für ein Angebot des Bewegungstreffs für Mitgl. bis 59 J.

15 € für ein Angebot des Bewegungstreffs für Mitgl. ab 60 J.

Kartenverkauf in der Geschäftsstelle und im Krafraum.

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

Wirbelsäulengymnastik

Montag	9.30 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Montag	10.45 - 12.00	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Montag	18.45 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Dienstag	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Dienstag	18.15 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	KBA
Donnerstag	18.00 - 19.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Freitag	9.30 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord

Ganzheitliche gesunde Fitness/gezielte Gymnastik

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

Wasserbezogene Gesundheitsangebote

Mittwoch	19.15 - 20.00	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 - 20.45	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	12.15 - 13.00	Aqua jogging	Sportpark Nord
Donnerstag	9.15 - 10.00	Aqua jogging	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 - 10.45	Aqua jogging	Sportpark Nord
Freitag	11.00 - 11.45	Aqua jogging	Sportpark Nord
Freitag	11.45 - 12.30	Aqua jogging	Sportpark Nord

Aktions- und Bewegungsprogramm

Mittwoch	9.30 - 10.45	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 - 11.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Dienstag	9.00 - 10.00	Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre	Sportpark Nord
Dienstag	10.00 - 11.00	Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre	Sportpark Nord
Donnerstag	15.00 - 16.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 4,5 - 7 Jahre	Sportpark Nord
Donnerstag	16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 3,5 - 4,5 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
Montag	19.00 - 20.00	Aerobic	Sportpark Nord
Donnerstag	17.30 - 19.00	Aerobic	Sportpark Nord
Freitag	18.30 - 20.00	Schon-Aerobic	Sportpark Nord
Montag	20.00 - 21.30	Frauenfitness	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 - 22.00	Frauenfitness	G.-Kinkel-Realschule
Dienstag	18.00 - 19.00	Laufen für Anfänger	Sportpark Nord
Dienstag	19.00 - 20.00	Laufen für Fortgeschrittene und Köhner	Sportpark Nord
Dienstag	18.00 - 19.30	Sportabzeichengruppe/Sommer (kostenlos)	Spk. Nord / Sportplatz
Dienstag	18.30 - 19.30	Sportabzeichengruppe/Winter (kostenlos)	Spk. Nord / Turnhalle

Weitere Kursangebote

Psychomotor. Turnen für 7-10 jährige Kinder

Robert-Wetzlar-Schule, Kursdauer: 10 Stunden, Anmeldung erforderlich, 6,- € für SSF-Mitglieder, 45,- € für Nichtmitglieder
freitags, 17.00 - 18.00 Uhr

Thai-Bo

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

Volleyballkurs für Erwachsene

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Stunden, Anmeldung erforderlich,
6,- € für SSF-Mitglieder, 45,- € für Nichtmitglieder,
donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr

Badmintonkurse für Erwachsene

Sportpark Nord; Kursdauer 12 Stunden; Kurs für Fortgeschrittene nur für Mitglieder, Anmeldung erforderlich, 6,- € 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 Stunden, Sportpark Nord, Anmeldung erforderlich.
25,- € für Nichtmitglieder, 2,50 € für Mitglieder
Anfängerkurs donnerstags, 15.00 - 17.00 Uhr

Basketball für Kinder und Jugendliche

Robert-Wetzlar-Schule; Kursdauer: 10 Stunden ; Beginn: 13.09.02; Kosten: 3 € für Mitglieder, 25 € für Nichtmitglieder
Kurs 1: Anfänger (10 – 12jährige), freitags, 15.00 – 16.00 Uhr
Kurs 2: Anfänger (13 – 15jährige), freitags, 16.00 – 17.00 Uhr

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

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

Kung Fu

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

Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

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

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

Erwachsenenschwimmkurs: Sportpark Nord, Kursdauer: 14 Stunden, Anmeldung erforderlich
45,- € für Mitglieder, 95,- € für Nichtmitglieder
Aqua jogging/Aquapower: Sportpark Nord, Kursdauer 10 Stunden, Anmeldung erforderlich
25,- € für Mitglieder, 50,- € für Nichtmitglieder

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



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Das Sportangebot des Vereins



Clubeigene Schwimmhalle im Sportpark Nord, 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	3.8. 14:00 - 21:30	3.8. 6:30 - 21:30	3.8. 7:00 - 21:30	3.8. 7:00 - 22:00	3.8. 7:00 - 21:30	mind. 4.8. 8:00 - 14:45	8.8. 8:00 - 14:45

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen: Neujahrstag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag
An den übrigen Feiertagen bitte Aushang im Bad beachten



Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse / Leistungssport- und Breiten-sportgruppen

Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad
Leistungssport: Hermann Netterstein, 02 28/65 30 47
Meistersport: Magret Hanke, 0228 / 62 28 99
Breitensport: Jürgen Mäusbacher, 0228 / 44 40 36
Erw.-kurse: Elke Mäusbacher, 0228 / 44 40 36
Kurse für Kinder: Katrin Warnusz, 0228 / 21 97 81



Wasserball

Angebot: Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskunfte: Ruppert Mayershofer, 0228/64 44 37



Tauchen STA Glaukos

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauggänge im Freigewässer nach Absprache.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskunfte: Frank Engelen, 02 28/47 98887 und Pascale Guyon, 02 28/28 17 99
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
Auskunfte: Hubert Schrick, 02 28/77 34 24 (d)
Walter Düren, 02 28/36 38 90
Wolfgang Mühlhaus, 02 21 40 20 82
Abteilungsbeitrag: Jugendliche: 20,50 € pro Jahr
Erwachsene: 25,60 € pro Jahr



Tischtennis

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

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

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

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



Badminton

Angebot: Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Anfängerkurse.
Trainingsstätten: Sportpark Nord

Auskunfte: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68



Judo

Angebot: Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik.
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule
Auskunfte: Markus Emrich, 022 44 / 87 21 51 p. 02 28 / 15 45 75 d.



Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampfttraining und Fitness für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskunfte: Udo Seidi, 02 28 / 61 52 942



Karate, Ken-Do

Angebot: Anfängerkurse und Trainingsgruppen für Fortgeschrittene für jedes Alter (Ken-Do ab 14 J.).
Trainingsstätte: Sportpark Nord

Auskunfte: Dr. Heinz Beck (Jai-Do), 02 28 / 46 26 97
Wolfgang Günther (Karate Erwachsene) 02 22 / 93 61 49
Calvin Bartel (Karate Kinder), 02 28 / 67 31 81
Carsten König (Kendo), 02 28 / 96 50 322



Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Trainingsstätten: Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord
Auskunfte: Alois Gmeiner, 02 28/08/52 43
Leistungssport: Anri Grigorov, 0228/43 36 845



Moderner Fünfkampf

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Kurse im Luft-pistolenschießen
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskunfte: Joachim Krupp, 0228/64 02 18
Anton Schmitz, 02 28/66 49 85



Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskunfte: Hans Hennes, 02 22 22/36 69 (p)
Abteilungsbeitrag: 7 € pro Jahr



Bo-Jutsu

Angebot: Stock- und Waffenkampf; Kobudo in der Selbstverteidigung, im sportlichen Wettkampf und als Kampfkunst.
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule, Kessenich
Auskunfte: Ute Giers, 02 28 / 22 71 72



Tanzen Tanz-Turnier-Club ORION

Angebot: Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turnieranz Standard, Angebot an freien Trainingszeiten.
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule
SSF-Bootshaus
Auskunfte: 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
Auskunfte: Arne Pöppel, 02 28/92 58 862
Abt.beitrag: 30,- € jährlich



Volleyball

Angebot: Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskunfte: Fritz Hacke, 0224/33 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
Auskunfte: Sabine Haller-Schretzmann, 02 28/36 24 67



Krafttraining / Fitnesstraining

Angebot: Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, ergänzt durch gezieltes Gymnastikprogramm sowie genaue Einschätzung des Trainingszustandes beim Eingangstest.
Auskunfte: Beate Schukalla, 02 28/61 93 755
Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 8.00 - 21.30, Di u. Do 9.00 - 21.30
Sa 9.00 - 17.00, So 10.00 - 15.00
Zusatzgebühr: 76,70 € jährlich



Breiten- und Gesundheitssport

Angebot: Verschiedenste Kurse und Gruppen: z.B. Aerobic, Frauenfitness, Seniorengymnastik, Sportlatzchengruppe, Laufgruppe, Eltern-Kind-Turnen, Wirbelsäulen-Gymnastik, Fitnessstraining, Wassergymnastik, Aqua jogging.
Auskunfte: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68

Aufnahmegebühr: 26 €/Erwachsene; 11 €/Kinder

Internet: www.ssf-bonn.de

Email: info@ssf-bonn.de