

BONN

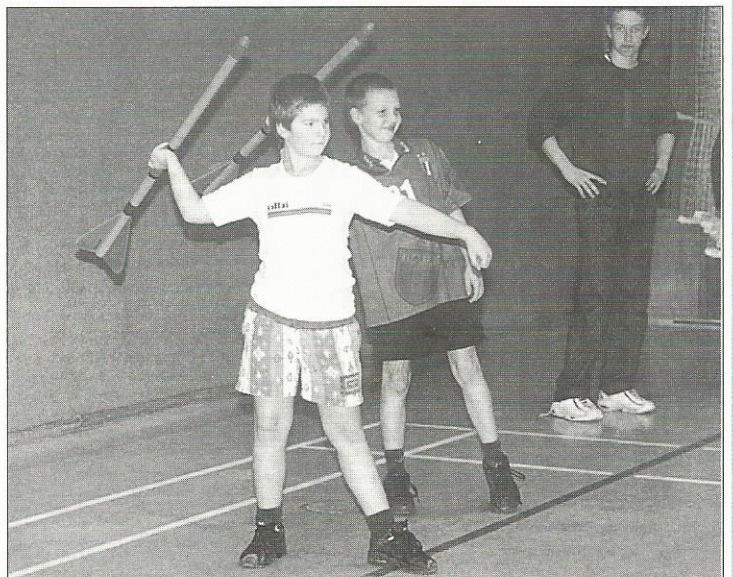
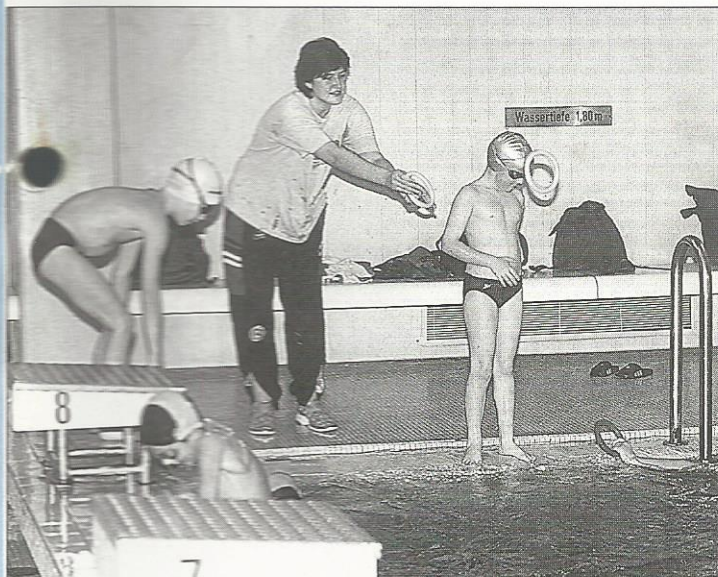
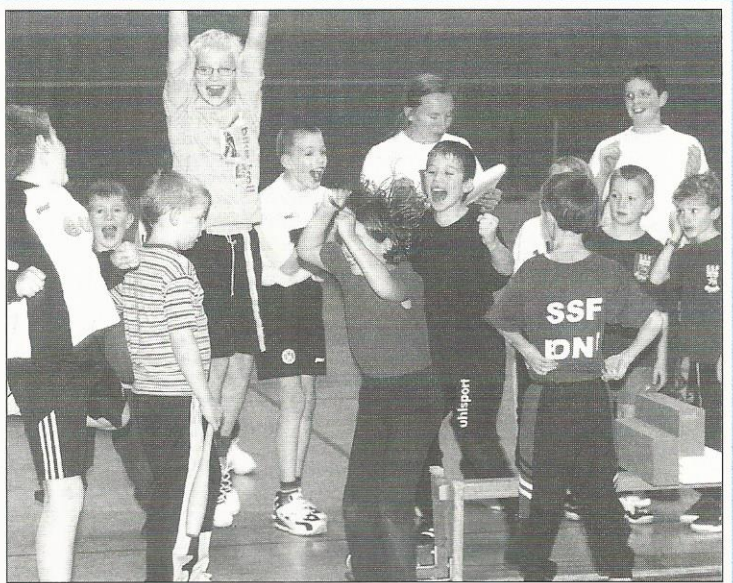
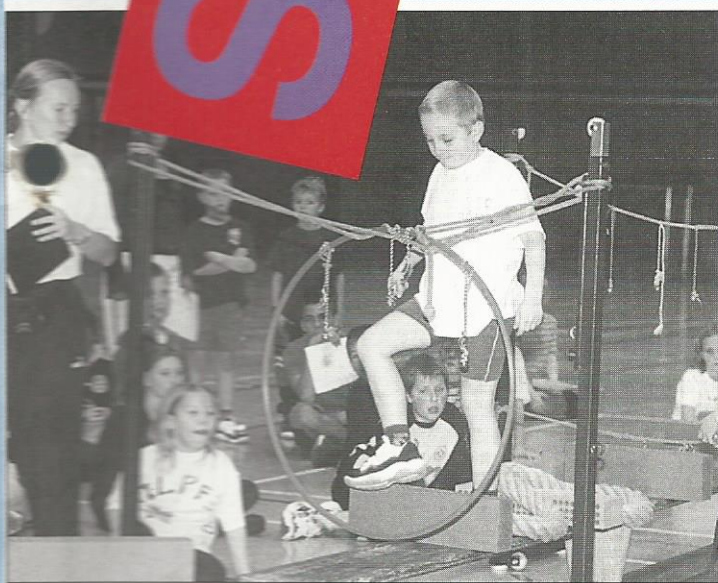


SSF

Sport-Palette

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

Ausgabe 380 / Dezember 2002



Sport – Spiel – Spannung





WIR BEWEGEN MEHR ALS GELD: FÜR BONN UND DIE BONNER

STANDORT • HIER 

Sparkasse Bonn

Zahlreiche Beispiele beweisen: die Sparkasse Bonn bewegt mehr als Geld. Wir beschränken uns nicht auf unsere Kompetenz als der führende Bonner Finanzdienstleister. Wir engagieren uns für die Stadt und die Menschen – als Förderer

von Kunst, Kultur, Sozialem und Sport. Durch unsere Stiftungen, Spenden, den PS-Zweckertrag und weiteres finanzielles Engagement tragen wir dazu bei, Bonn und die Region noch lebenswerter zu machen.

www.sparkasse-bonn.de

Schwimm- und Sportfreunde Bonn

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

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

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

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

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

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

Vorstand

Geschäftsführender Vorsitzender
Michael Scharf

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

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

**Öffentlichkeitsarbeit und
Lehrarbeit:**

Maike Schramm

Vereinsverwaltung: Peter Hardt

Koordination der Abteilungen
Eckhard Hanke

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

Ehrenvorsitzende:
Hermann Henze, Werner Schemuth

Ehrenpräsident: Dr. Hans Riegel

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

Inhalt

Rubriken, Termine, Editorial	Seite 4-6
Vereinsnachrichten	Seite 7-10
SSF-Jugend.....	Seite 11-12

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	Seite 13-14
Tauchen.....	Seite 16
Kanu	Seite 17
Tischtennis	Seite 19
Judo	Seite 20-21
Ju-Jutsu.....	Seite 21
Leichtathletik.....	Seite 22
Ski.....	Seite 22
Volleyball.....	Seite 22-23
Breiten- und Gesundheitssport	Seite 24-25
SSF-Kurssystem	Seite 26
Sportangebot des Clubs	Seite 27



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

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

Michael Kranz
Präsidium

Michael Scharf
Vorstand



Impressum

Sport-Palette

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

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

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

Redaktionsanschrift:

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

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

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

Beitrag/Kündigung:

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

Herstellung: Infobonn

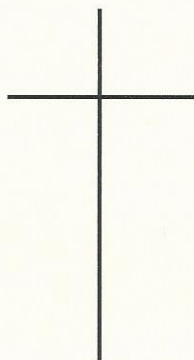
Druck: Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht

* SSF gratulieren *

Januar 2003

Werner Kobiolka
Annemarie Theisen
Annelies Rothe
Aja Richter-Hillejan
Lenore Heinze
Claus Ries
Thomas von Gaessler
Antonius Hebenstrick
Josef Mecklenburg
Peter Ehlenz
Klaus Gehrman
Ingolf Robert Renner
Hans-Wilhelm Moeser
Ursula Guntermann
Hans Hacke
Werner Dieck
Olga Kemp
Gernot Bertuleit
Luzie Kraus
Nikolaus D. Koch
Siegfried Moll
Anne Lottmann
Ursula Miller
Peter Groening
Michael Duellmann
Veronika Nehring



Wir haben einen Freund verloren

Hermann Nettersheim

hat uns am 13.10.2002 verlassen.

Er hat unendlich viel für unseren Sport getan. Wir sind ihm zu großem Dank verpflichtet.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Michael Scharf
Vorsitzender

Klaus Rommerskirchen
Leiter der Schwimmabteilung

Mitgliedsbeiträge 2003

Sehr geehrte Mitglieder, im Dezember werden wieder die Beitragsrechnungen verschickt. Sollten Sie Fragen zur individuellen Familienbeitragsstruktur haben, so bekommen Sie weitere Informationen in der Geschäftsstelle. Bitte beachten Sie, dass der Familienhöchstbeitrag von 285 € nur gilt, wenn mindestens gleichviel Kinder/Jugendliche wie Erwachsene in der Familienmitgliedschaft angemeldet sind.

Familienmitgliedschaften werden nur anerkannt bei einem gemeinsamen Zahler und gleicher Meldeadresse beim Einwohnermeldeamt (ist auf Verlangen nachzuweisen).

Ab 18 Jahren (Jahrgang 1984 und älter) wird jeder automatisch als „Erwachsener“ eingestuft. Für **Studenten, Schüler, Auszubildende** der Jahrgänge 1976 und jünger gibt es auf Antrag einen Rabatt

von 20 € bei Einzelmitgliedschaften bzw. 8 € bei Familienmitgliedschaften. Der Rabatt wird gegen Vorlage der entsprechenden Bescheinigung vom 15.01.03 bis 30.04.03 in der Geschäftsstelle ausgezahlt.

Aufnahmegebühr
Erwachsene: 26,00 €
Kinder und Jugendliche: 11,00 €

Zusatzpflichtige Abteilungen
Jahresbeiträge
Triathlon: 30,00 €
Tauchen: 25,60 €
Kanu Erw.: 25,60 €
Kanu Jug.: 20,50 €
Ski: 7,00 €
Kraftraum: 76,70 €
Tanzen (1/4-jährl.): 30,70 €
Tischtennis:(Erw.) 22,00 €

Mitgliedszahl Beitrag in Euro

1 Jugendlicher	90,00 €
2 Jugendliche	140,04 €
3 Jugendliche	185,04 €
4 Jugendliche	215,04 €
1 Erwachsener	110,04 €
1 Erw. / 1 Jgd.	155,04 €
1 Erw. / 2 Jgd.	200,04 €
1 Erw. / 3 Jgd.	219,96 €
1 Erw. / 4 Jgd.	275,04 €
2 Erwachsene	195,00 €
2 Erw. / 1 Jgd.	215,04 €
2 Erw. / 2 Jgd.	234,96 €
2 Erw. / 3 Jgd.	285,00 €
2 Erw. / 4 Jgd.	285,00 €
3 Erwachsene	260,04 €
3 Erw. / 1 Jgd.	270,00 €
3 Erw. / 2 Jgd.	300,00 €
3 Erw. / 3 Jgd.	285,00 €
3 Erw. / 4 Jgd.	285,00 €
4 Erwachsene	300,00 €
4 Erw. / 1 Jgd.	309,96 €
4 Erw. / 2 Jgd.	365,04 €
4 Erw. / 3 Jgd.	410,04 €
5 Erwachsene	324,96 €

Die teilweise ungeraden Beträge resultieren aus pauschalen Jahresbeiträgen, die dann in Monatsbeiträge für die Vereinsverwaltungssoftware angepasst wurden

Gelegenheit zur Standortbestimmung

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

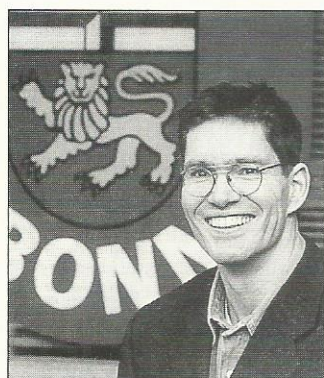
erneut, viel zu schnell, geht ein Jahr zu Ende. Ich hoffe Sie können mit dem Jahr zufrieden sein. Aus Sicht des Vereins bietet der Jahreswechsel die Möglichkeit der Standortbestimmung.

Der Club hat in 2002 treue Weggefährten verloren. Diese haben für die SSF in vielen, vielen ehrenamtlichen Stunden großes geleistet. Stellvertretend nenne ich Heinz Nöwer und Hermann Nettersheim. Ihre Namen sind mit der Geschichte unseres Clubs so eng verbunden, dass wir sie in guter Erinnerung behalten werden.

Es liegt an den Veränderungen unserer Gesellschaft, dass wir ehrenamtliche Führungskräfte, die dem Club einen großen Teil ihrer Freizeit und darüber hinaus einen Teil ihrer Arbeitszeit widmen, nur noch selten finden. Doch der Weg, den die SSF Bonn in den 90er Jahren begonnen haben, wurde auch im Jahr 2002 konsequent weitergeführt. Dieser Weg heißt „Führen im Gespann“ – ehren- und hauptamtliche Helfer und Mitarbeiter arbeiten gemeinsam zum Wohle des Vereins. Dabei sind die Aufgaben so aufgeteilt, dass die Arbeit für alle überschaubar bleibt. Teamwork ist das Erfolgsrezept. Stellvertretend nenne ich unser SSF-Festival mit 200 ehrenamtlichen Helfern, die in diesem Jahr durchgeführten Wettkämpfe mit über 500 Helfern sowie diverse Jugendmaßnahmen. An dieser Stelle ein herzliches Danke-

schön an alle diejenigen, die ihrem Verein in 2002 geholfen haben. Diese Arbeit ist tatsächlich unbezahlbar!

Es fällt meiner Meinung nach zunehmend schwerer zwischen Sport- und Sozialarbeit zu trennen. Mehr als 30 Nationalitäten sind bei den SSF vertreten, die damit eine



Michael Scharf

riesige Integrationsleistung erbringen. Den über 2.000 Kindern und Jugendlichen unseres Vereins wird eine sinnvolle, motivierende und gesundheitsfördernde Freizeitbetätigung angeboten. Dabei kann sich jedes Kind im Rahmen unseres Sportangebots frei bewegen und die für sich geeignete Sportart suchen.

Inzwischen sind weitaus mehr als 500 Vereinsmitglieder länger als 25 Jahre Mitglied in Bonns größtem Sportverein. Dies zeigt uns, dass die Vereinsausrichtung „als Multifunktionsverein“ wichtig und richtig war. Dabei sind wir stolz darauf, dass wir in den letzten Jahren mit dem Fitnessraum, dem Gesundheitssportangebot und dem offenen Bewegungstreff gerade für die „erwachsenen Mitglieder“ eine Vielzahl von attraktiven neuen Angeboten geschaffen haben. Bei all dem stehen nach wie vor die sehr guten Schwimmmöglichkeiten im Mittelpunkt des Vereinslebens und dies soll auch so bleiben, denn Schwimmbäder sind für uns ein ganz wichtiger sozialer und kultureller Faktor.

Die SSF Bonn sind jetzt seit über 30 Jahren Betreiber des Sportparks Nord. Hier wurde ein Modell zum Betrieb eines Schwimmbades entwickelt, das mit einem guten Sicherheitsstandard zu betriebswirtschaftlich vernünftigen Konditionen und mit ei-

ner ausgezeichneten Auslastung betrieben wird. Allein im letzten Jahr sind mehrere Vereine, Städte und Kommunen an uns herangetreten, um von uns zu erfahren, wie dieses „SSF-Bonner Modell“ funktioniert. Wie erfolgreich das SSF-Modell ist, zeigt die Mitgliederentwicklung in eindrucksvoller Weise. So erreichte die Mitgliederzahl der SSF in 2002 den historischen Höchststand von 6800 Mit-

Achtung:
Die Geschäfts-
stelle der SSF
Bonn ist vom
24.12.2002 bis
zum 01.01.2003
geschlossen

gliedern (Dez. 2002). Die größten Zuwächse in 2002 gab es im Tischtennis, wo eine komplette Tischtennisab-

Fortsetzung siehe Seite 6

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

Do 19.12.02	Weihnachtsturnier der Volleyball-Abteilung
Di 14.01.03	Mitgliederversammlung der Ju-Jutsu-Abteilung
Do 16.01.03	Delegiertenversammlung
So 19.01.03	Tischtennis Mini-Meisterschaften
Mi 12.02.03	Mitgliederversammlung der Ski-Abteilung
Mo 03.03.03	Rosenmontagsdisco im Sportpark Nord
So 09.03.03	Swimathlon 2003
28.03. - 30.03.03	Internationales SSF Meeting im Frankenbad
So 06.04.03	Playstations, Spiel und Spaß im Sportpark Nord

Redaktionsschluss für die nächste Sport-Palette ist der 13.01.2003

Fortsetzung von Seite 5

teilung mit 100 Mitgliedern zu den SSF wechselte, im Judo, in der Leichtathletik und im Breitensport. Im Zehnjahres-Vergleich konnte die Mitgliederzahl inzwischen um 2.600 Mitglieder gesteigert werden.

Dies macht sich auch im Vereinshaushalt bemerkbar, wo im Jahr 2002 der gleiche Haushalt wie 1992 gefahren wird, mit dem kleinen aber feinen Unterschied, dass wir heute von 1,2 Millionen Euro im Vergleich zu 1,2 Millionen DM (1992) reden.

Beim Thema Geld muss für das Jahr 2002 festgestellt werden, dass es nur deshalb gelungen ist, den Verein auf Kurs zu halten, weil der Club von verschiedenen Stellen und Persönlichkeiten sehr unterstützt wurde. Hier ist an erster Stelle das Präsidium des Clubs zu nennen, ohne dessen Engagement der Leistungs- und Spitzen-

sport bereits in diesem Jahr empfindliche finanzielle Einbußen hätte hinnehmen müssen. Stellvertretend für einige Initiativen aus diesem Kreis nenne ich die spontane Bereitschaft von Erwin Ruckes, das SSF-Festival auf dem Münsterplatz und unsere Spitzenschwimmer zu unterstützen. Seit Jahren ist auch die Bonner Sportstiftung der Sparkasse Bonn ein Garant für die Unterstützung des Spitzensports bei den SSF Bonn. Hierfür ein herzliches Dankeschön an den Vorstandsvorsitzenden der Sparkasse Bonn, Herrn Michael Kranz, der sich – und hier sind wir wieder beim Ehrenamt – seit vielen Jahren in der Führungsspitze des Präsidiums ehrenamtlich um das Wohlergehen und den richtigen Kurs der SSF Bonn bemüht.

Aber auch das rührige Engagement von Maike Schramm, die in mühevoller Kleinarbeit und in enger Abstimmung mit dem Jugendamt

der Stadt Bonn und der Sportjugend des Landes Zuschüsse für Jugendmaßnahmen beantragte, die die ein oder andere Jugendmaßnahme erst ermöglichen. Zusammen mit Inga Eimann und Beate Schukalla konnte Maike die Qualität der Ausbildung im Bereich der Übungsleiterhelfer und Übungsleiter erneut steigern, so dass unsere Übungsleiter inzwischen einem sehr hohen Qualitätsstandard genügen.

Aber da Stillstand ja bekanntlich Rückschritt bedeutet, gibt es für das Jahr 2003 noch genug Arbeit. Ich erinnere an die geplante Baumaßnahme im SSF Bootshaus in Beuel, wo unser dringend benötigter zweiter Fitnessraum entstehen wird. Mit der dort entstehenden Sauna und der Sauna im Sportpark Nord sind auch Akzente im Bereich Wellness geplant. Wir hoffen, dass die für diesen Umbau bei der Bezirksregierung Köln beantragten Zuschüsse im Jahr 2003 ge-

nehmigt werden, um die Maßnahme dann umzusetzen.

Ein weiteres wichtiges Projekt ist die Nutzung der Trainingsanlage unter der Tribüne im Sportpark Nord. Auch hier soll es 2003 weitergehen. Außer den angesprochenen Maßnahmen wird uns das Thema Bauunterhaltung im Jahr 2003 beschäftigen. Bei der derzeitigen Haushaltslage der Stadt und dem dringenden Handlungsbedarf werden wir uns hier selber – mit ehrenamtlicher Arbeit und mit Finanzen – betätigen müssen, um den langfristigen Bestand unseres Bades und der Anlagen im Sportpark Nord Hand in Hand mit der Stadt Bonn zu sichern.

Sie sehen, es gibt auch im neuen Jahr genug zu tun. Doch zunächst wünsche ich Ihnen besinnliche Weihnachtstage und einen guten Rutsch in ein sportliches Jahr 2003.

*Ihr Michael Scharf
Vorsitzender*

König Pils
Krombacher Pils

Gaststätte
Op de Miel
- Kölnstr. 175 -

Gilden Kölsch

Die gemütliche Speisegaststätte mit Herz

Wir bieten gute Deutsche Küche zu zivilen Preisen, die Beilagen sind beliebig austauschbar!

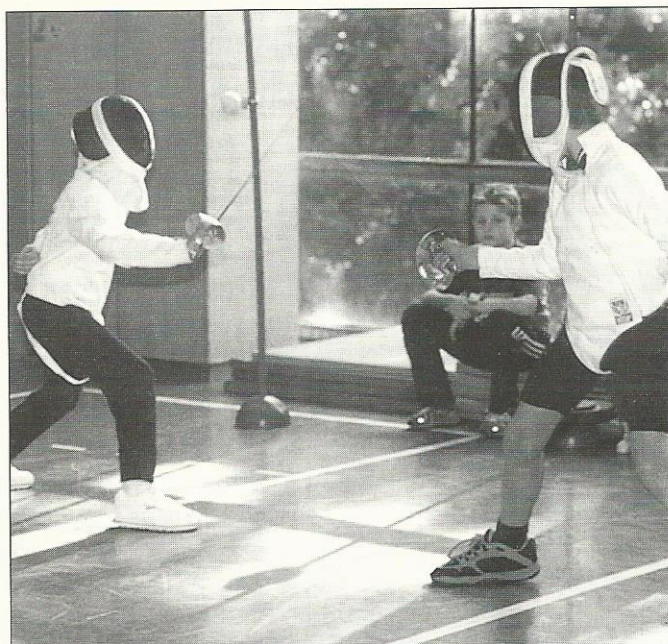
Hier treffen sich nette Leute von Montag bis Sonntag ab 16 - 1 Uhr. Sonntag von 10 - 14 Uhr lustiger Frühschoppen mit Dieter. Ab 12 Uhr Mittagstisch mit Suppe und Nachtisch zu jedem Hauptgericht!

Gerne richten wir Ihre Familien-, Trauer- oder Weihnachtsfeier aus. Es sind auch Termine tagsüber nach Absprache möglich. Unsere Kegelbahn hat noch einzelne Termine frei.

Für gemütliche schöne Stunden hier bei uns sorgen für Sie: in der Küche unsere Chefin Marianne und im Service Angelika & Dieter.

Reservierungen bitte unter Tel. 0228/629 59 15

Mittwochs ist Ruhetag!

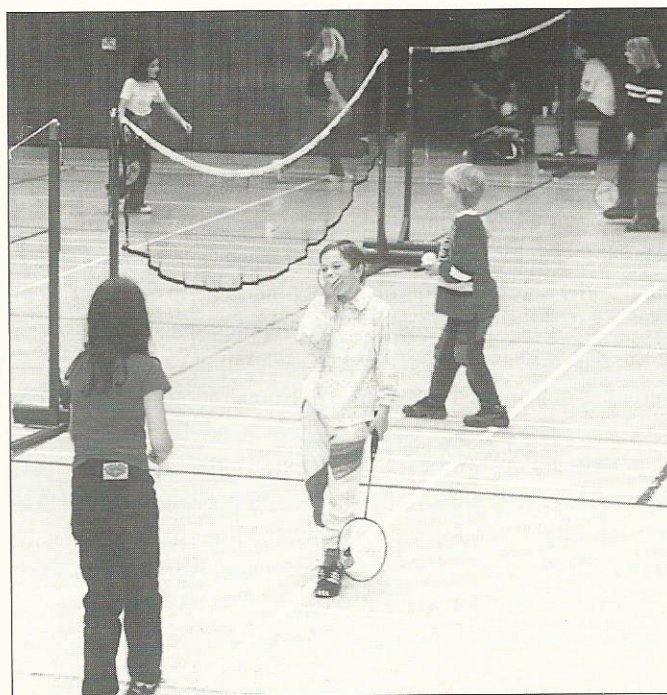


Sport gegen den Hunger in der Welt



1.200 Schüler und Schülerinnen trafen sich am 9. Oktober um 9.30 Uhr zum Lebenslaufstag der Welthungerhilfe im Sportpark Nord. Um Geld für hungernde Kinder zu sammeln wurden viele Runden gelaufen oder auf Inlinern zurückgelegt und zahlreiche Bahnen in unserem Bad geschwommen. Ein attraktives Rahmenpro-

gramm sorgte außerdem dafür, dass die Zeit vor und nach dem Start nicht lang wurde. Wie so oft waren die SSF Bonn in Zusammenarbeit mit dem Sport- und Bäderamt der Stadt Bonn federführend an der Organisation beteiligt. Wir danken allen Helfern des Vereins, die mal wieder ihre Freizeit in den Dienst einer guten Sache stellten.



Protokoll: Mitgliederversammlung der Abteilung Breitensport der SSF Bonn 1905 vom 19. September 2002 im Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn-Beuel

Einstimmiges Votum für die Delegierten

Beginn: 20.00 Uhr
Anwesend: 2 Mitglieder und 5 Mitglieder des Vorstandes gemäß Anwesenheitsliste.

Der Vorsitzende Michael Scharf begrüßt die anwesenden Vereinsmitglieder. Maike Schramm wird einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

Top 1: Feststellung der Tagesordnung

Mit der Veröffentlichung in der Sportpalette Ausgabe 378 / Juli 02 wurde die Versammlung satzungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig.

Es liegen keine Anträge vor. Die Tagesordnung wird

in der vorgelegten Form gebilligt.

Top 2: Mitteilungen des Vorstands

Im Rahmen des SSF-Festivals wurden über 550 neue Mitglieder aufgenommen. Mit über 6550 Mitgliedern haben die SSF Bonn jetzt den höchsten Mitgliederstand in der Geschichte des Vereins.

Top 3: Wahl der allgemeinen Delegierten

Gemäß Delegiertenordnung sind 28 Delegierte zu

wählen. Laut Vorschlagsliste haben sich 28 Mitglieder zur Kandidatur bereit erklärt. Zwei Mitglieder stehen außerdem als Reservekandidaten zur Verfügung.

Die in der Liste aufgeführten Kandidaten und Reservekandidaten werden einstimmig gewählt.

Top 4: Verschiedenes

keine Wortmeldungen

Ende der Versammlung: 20.20 Uhr

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

Zu Delegierten wurden gewählt:

1. Dieter Amendy, 2. Dr. Josef Berkenheide, 3. Sieglinde Berkenheide, 4. Anne Bühner, 5. Ludwig Drugies, 6. Dr. Walter Emmerich, 7. Iris Gatzert, 8. Dr. Axel Holst, 9. Beate Kalsen, 10. Michael Kemp, 11. Josef Knopp, 12. Jürgen Krall, 13. Felix Kraus, 14. Helga Kurtenbach, 15. Peter Kurtenbach, 16. Anatoli Laruschin, 17. Willi Nürnberger, 18. Kersten Palmer, 19. Angela Pirschel, 20. Inge Scharf, 21. Werner Schemuth, 22. Dr. Rudolf Schomerus, 23. Beate Schukalla, 24. Sergej Tews, 25. Engelbert Wächter, 26. Helmut Wehner, 27. Inge Wend, 28. Hannelore Werkhausen.
Reserve: Dr. Günther Scharf, Elisabeth Scharf.

Paten gesucht

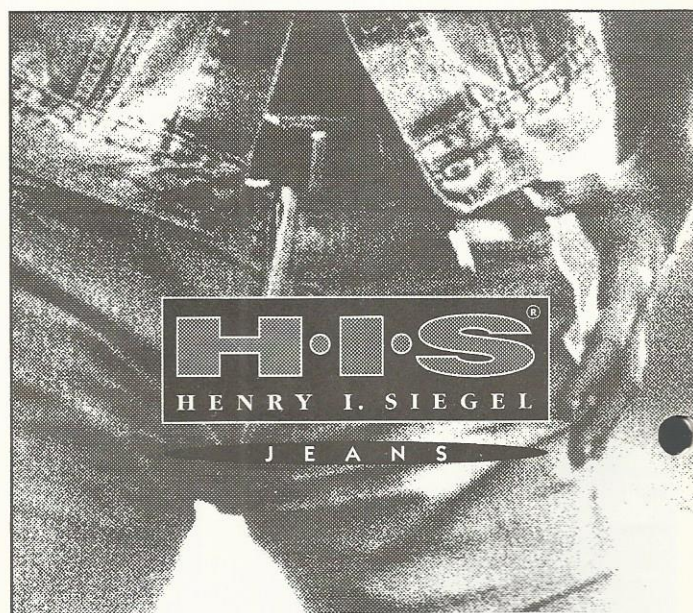
Zusammenarbeit der SSF mit dem Kinderschutzbund

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. Doch was ist mit den Kindern, die diese Chance nicht bekommen, weil es den 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 guten Beitrag leisten und einem Kind zu mehr Bewegungsspaß und positiver Entwicklung verhelfen.

Kooperationspartner ist der Eltern-Kind-Treff des Kinderschutzbundes OV-Bonn e.V. in Bonn-Dransdorf. Ansprechpartnerin dort ist Ursula Meurer-Werkhausen (Tel: 0228/24 95 637) oder aber die SSF-Geschäftsstelle (Tel.: 0228/ 67 68 68).



Mode für die ganze Familie

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

TIME TO CHANGE

SSF-Sportler stellen sich vor:

Didi Völszen

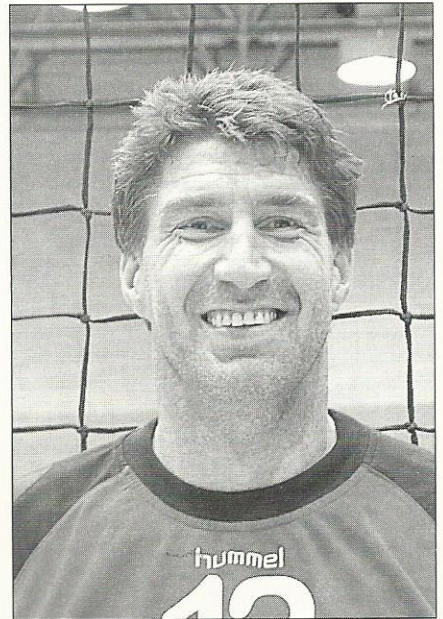
Didi Völszen, geboren am 29.1.1961 in Bonn, ist Spieler der 1. Herren-Volleyballmannschaft. Er ist der erfahrenste Spieler der Mannschaft, die mit Beginn dieser Saison mit dem kompletten Regionalliga-Kader vom TV Menden nach Bonn wechselte.

Seine Liebe zum Volleyball entdeckte Didi schon im Schulsport, 1983 spielte er sein erstes Jahr bei Fortuna Bonn in der 1. Bundesliga. Anschließend war er sieben Jahre in der Zweitligamannschaft des TV Düren aktiv. Unterbrochen war diese Zeit nur durch ein Erstliga-Intermezzo, wieder bei Fortuna Bonn. Nach dem Studium

spielte er seit 1993 „nur“ noch Regionalliga, erst beim TV Düren II, dann beim TV Menden und jetzt bei SSF Fortuna Bonn.

Beruflich arbeitet Didi als Berufsschullehrer für Informatik und Elektrotechnik am „Heinrich-Hertz-Berufskolleg“. Zu seinen Hobbies zählen die Familie – er hat eine Frau und einen 5-jährigen Sohn – Skifahren, Inliner fahren, Badminton, Fahrrad fahren und Beach-Volleyball aber auch Kochen, „gut Essen“ und sein Garten.

Didi kümmert sich verstärkt darum, Sponsoren für die Mannschaft zu finden, damit der angestrebte Weg in die 2. Bundesliga möglich wird. Die Kosten einer Teilnahme in der 2. Bundesliga sind nicht allein aus Vereinsmitteln und Zuschüssen zu bestreiten. Der Wechsel der Mannschaft von Menden nach Bonn hatte genau dieses Problem als Grund, weil der TV Menden sich nicht im Stande sah, einen Bundesligabetrieb zu finanzieren.



Engagement ist immer gefragt Verein erstellt Liste mit freiwilligen Helfern

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 usw. aufgelistet sind, z.B.

- * Mitglieder mit größeren Fahrzeugen oder Fahrzeugen mit Anhängerkupplung
- * 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) usw.

Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt – wir bitten daher alle Vereinsmitglieder zu prüfen, ob sie unserem Verein mit Fachkenntnissen oder Material bei Bedarf behilflich sein können und den unten stehenden Abschnitt bei der Geschäftsstelle abzugeben oder sich einfach telefo-

nisch oder per e-mail 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!



Sportlich fair mit Sicherheit.

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

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



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

Name, Vorname

Anschrift

Telefon

Ich verfüge über folgende Fachkenntnisse:

Ich verfüge über folgende Ausrüstung:

Ich bin bereit gelegentlich bei Veranstaltungen der SSF Bonn mitzuhelfen

Fortbildungs-Lehrgang für Übungsleiter im Sportpark Nord:

Eigenen Erfahrungsschatz bereichert

Premiere bei den SSF: Zum ersten Mal führte der Verein für den Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V. einen Übungsleiterlehrgang der Lizenzstufe B durch. Dies erfolgte in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V., der Schwerpunkt des Kurses lag auf dem Bereich Prävention.

24 engagierte Teilnehmer mit der geforderten Übungsleiter C-Lizenz (davon 13 Übungsleiter

bereits für die SSF Bonn tätig) „opfereten“ an drei Wochenenden im September und Oktober dafür insgesamt 60 Stunden.

„Alles rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat“

Der abwechslungsreich gestaltete Lehrgang wurde von Beate Schukalla, der Leiterin des Kraftraums der Schwimm- und Sportfreunde Bonn und Inga Eimann, stellvertretende Leiterin des

Kraftraums, geleitet. Thematisiert wurde bei dem Lehrgang „alles rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat“. Jeder teilnehmende Übungsleiter hat spezifisches Fachwissen für seinen Sportbereich, jedoch konnten wir alle neue Erfahrungen sammeln, Verbesserungen für unseren Schwerpunkt erzielen und teilweise neues Wissen erwerben. Oder wussten Sie auf Anhieb, welche „präventiven Effekte“ ein funktionelles Krafttraining bringt?

Das gesundheitsorientierte Lehrgangsprogramm beinhaltete in der Sportpraxis nicht nur ein grundlegendes und den meisten Leuten bekanntes Programm, wie z. B. präventives Krafttraining, Funktionsgymnastik, Thera-Band Gymnastik und Aquajogging. Manuel Gaßner stellte darüber hinaus ein modernes, trendiges Sportangebot zusammen. Beispielsweise das „progressives Muskelrelaxationsprogramm“, ein Entspannungsverfahren für Jedermann; oder „das Speedo Aquatic Fitness System“, ein von dem Sportartikelhersteller Speedo patentiertes Aerobicprogramm im Wasser. Aber auch auf kognitiver Ebene bekamen wir Übungsleiter eine Fülle von Informationen, die uns aufgrund der von den Lehrgangsteilnehmern zusammengestellten Materialien nicht verloren gehen. Auch wir Übungsleiter konnten aktiv bei der Durchführung des Lehrgangs mitarbeiten.

Grundsätzliches zur Anatomie und Physiologie

Bei der Entscheidung der zu besprechenden Lehrgangsthemen standen die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Menschen im Vordergrund. Maren Thiel hielt Vorträge über die anatomischen Grundlagen und Haltungsschwächen der Füße, die Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems und zum Thema Knieschule – anatomische

Grundlagen und Konsequenzen für die Praxis. Ich hielt einen Vortrag über die Grundprinzipien eines „präventiven Krafttrainings“.

Am Ende des Lehrgangs erwartete uns Teilnehmer eine zweistündige schriftliche Überprüfung des Lehrgangsinhaltes und eine praktische Lehrprobe zum Hauptteil (20 Minuten) einer uns vorgegebenen Übungseinheit (45 Minuten) und dazu eine schriftliche Ausarbeitung. Meine Aufgabe zum Beispiel war es, ein Konzept für eine Übungsstunde mit 20 Erwachsenen in der Halle mit Luftballons zum Thema Haltung auszuarbeiten. Nach erfolgreicher Bearbeitung der an uns gerichteten Aufgaben erhielten wir unsere Lizenz als Übungsleiter B.

Gesamtnote: „Sehr zu empfehlen“

Für motivierte Übungsleiter ist diese zweite Übungsleiter Lizenzstufe sehr zu empfehlen. Und stellvertretend für die gesamte Gruppe kann ich nur bestätigen, dass dieser Lehrgang gut organisiert und durchgeführt wurde. Ich denke, alle Teilnehmer konnten in gewisser Weise ihren persönlichen Horizont erweitern (z.B. Erweiterung oder Verbesserung des Praxisprogramms, anatomisch-physiologische Erkenntnisse). Wir hatten eine harmonische Gruppe, ein Fakt, der nicht nur den Spaßfaktor garantierte (ich erinnere nur an Aquatic Fitness bei Manuel!), sondern auch für einen Lernerfolg entscheidend war.

Wir Übungsleiter wünschen den Lehrgangsleitern und -organisatoren der Schwimm- und Sportfreunde Bonn das Beste. Ich persönlich wünsche allen Übungsleitern alles Gute und viel Erfolg bei der Durchsetzung ihrer Stundenkonzepte. Ich hoffe den einen oder anderen Übungsleiter/in bei einem auf der B-Lizenz aufbauenden Lehrgang vielleicht wiederzusehen.

Ramy Azrak

Bonn-CITY



Entspannen ist eine Lebenskunst

GRAFF Möbel

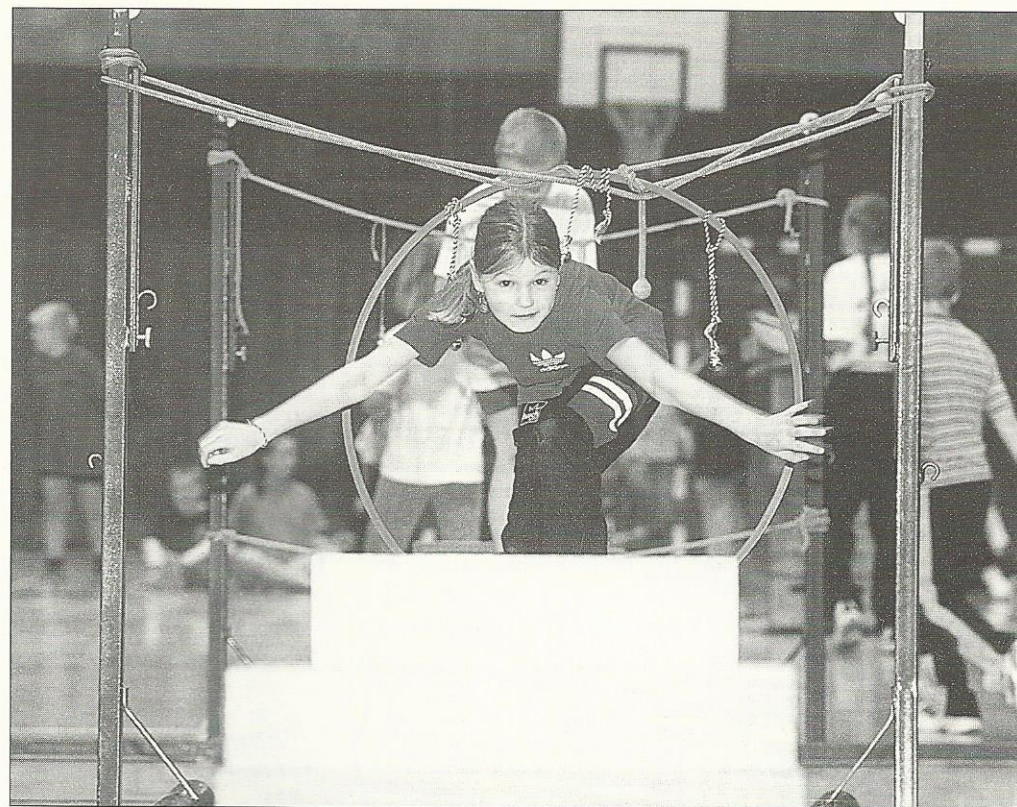
Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn

Australier, Barone, „Cowboys and Cowgirls“ und Drachen – sie alle ließen sich zur Herbstfreizeit 2002 der SSF Bonn in den Sportpark Nord locken. So phantasievoll wie diese selbstgewählten Namen der Teilnehmer, so spannend waren dabei auch die sportlichen Wettkämpfe.

Die ersten Erfahrungen beim Fechten sammelten junge SSFler unter Anleitung von Clemens Frenzel und Omid Aleyasin, beide aktive Fünfkämpfer der SSF Bonn. Toni Schmitz (stellvertretender Abteilungsleiter der Abteilung Moderner Fünfkampf) leitete an einem Vormittag das Zielscheibenschießen mit Armbrüsten an.

Damit der Spaß im Wasser nicht zu kurz kam, wurden an drei Vormittagen das Lehrschwimmbecken und die Bahn 8 für uns reserviert. Von 41 Teilnehmern im Alter von bis 12 Jahren hatte kein einziges Kind Bedenken, unter Aufsicht von Paria Mahrokh, Ellen Obenaus und Christian Ritz von einer Seite des 50 m langen Schwimmbeckens zur anderen durchzuschwimmen. Eine tolle Leistung!

Mabubeh Mesbah und Mario Mittermüller sorgten für gute Laune im Lehrschwimmbecken: Poolnudeln reiten, einander fangen, hinter den Tauchringen hertauchen, zwischen den gegrätschten Beinen einer Zehner-Gruppe durchtauchen. „Der Tunnel war aber sehr lang“, sagte dazu der 8-jährige Arian Kal-



Mit sportlichem Eifer bei der Sache: Die Teilnehmer der Herbstfreizeit

Von Drachen und Ritterspielen

Herbstfreizeit 2002 lockte zu spannenden Wettkämpfen in vielen Sportarten

hori, nachdem er wieder auf die Wasseroberfläche kam.

Natürlich spielten alle Kinder mit vollem Einsatz Wasserball. Der Mannschaftsgeist festigte sich beim Hockey, Fußball, Rugby und Ultimate Frisbee. Denise Hakim, die bei uns das freiwillige soziale Jahr ableistet und den Schwarzgurt (1. Dan) in Taekwondo besitzt, hat den Kindern den Einblick in ihre Kampfkunst ermöglicht. Außerdem konnten die Kinder mit Mario Mittermüller einiges aus dem Bereich Judo ausprobieren.

In der gemütlichen Atmosphäre des Fechtinternates erholten sich die ermüdeten Kämpfer nach 3,5 Stunden Sport und kräftigten sich mit leckerem Essen.

Jede Mannschaft organi-

sierte an einem Nachmittag den „Olympic Day“. Ob Hindernisparcours oder Staffeln, Fußball- oder Hockeyturnier, alles sollten sich die Mannschaften selbst überlegen und durchführen. Am Ende jeden Wettkampfs gab es Siegerehrung mit „süßen“ Preisen.

Der „Olympic Day“ der Betreuer wird bereits traditionell als „Ritterspiele“ gestaltet, im Sommer wurden diese zum ersten Mal mit großem Erfolg im alten Schloß Oberwerries abgehalten. Für nicht Eingeweihte bleibt „die Abwehr des tödlichen Feuers ins Meer“, „das unzählbare Pferd“, „der mystische Weg“ oder auch „die fliegende Rache“ ein Geheimnis. Nur diejenigen, die dabei waren, dürften Bescheid wissen! So

schaffte der Ritter Thilo Zimmermann 342 Sprünge auf dem wilden Pferd, wobei für viele Kinder auch zwei bis drei Sprünge kaum möglich waren. Applaus!

Am letzten Tag der Ferienfreizeit fuhr die Gruppe, wie in den Vorjahren, in den Panorama Park im Sauerland. Und wie bei unserem Besuch im Movie World im Frühjahr regnete es vormittags. Dadurch war der Park so leer, dass wir, als der Regen mittags aufhörte, alle Bahnen und Rutschen ohne lange Warteschlangen pausenlos fahren konnten.

Noch mal vielen Dank an alle Betreuer und Helfer! Ihr wart Klasse! Alles Gute, Kinder! Und bis zum nächsten Mal!

Inga Eimann

Wir für Euch

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

Rosenmontags- party

am 03.03.2003,

von 16.00 bis 22.00 Uhr im Sportpark Nord

Vorhanden: Essen, Getränke, Musik

Mitbringen: Gute Laune, Hunger, Durst

Willkommen: Gute Freunde

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

Wer macht mit?

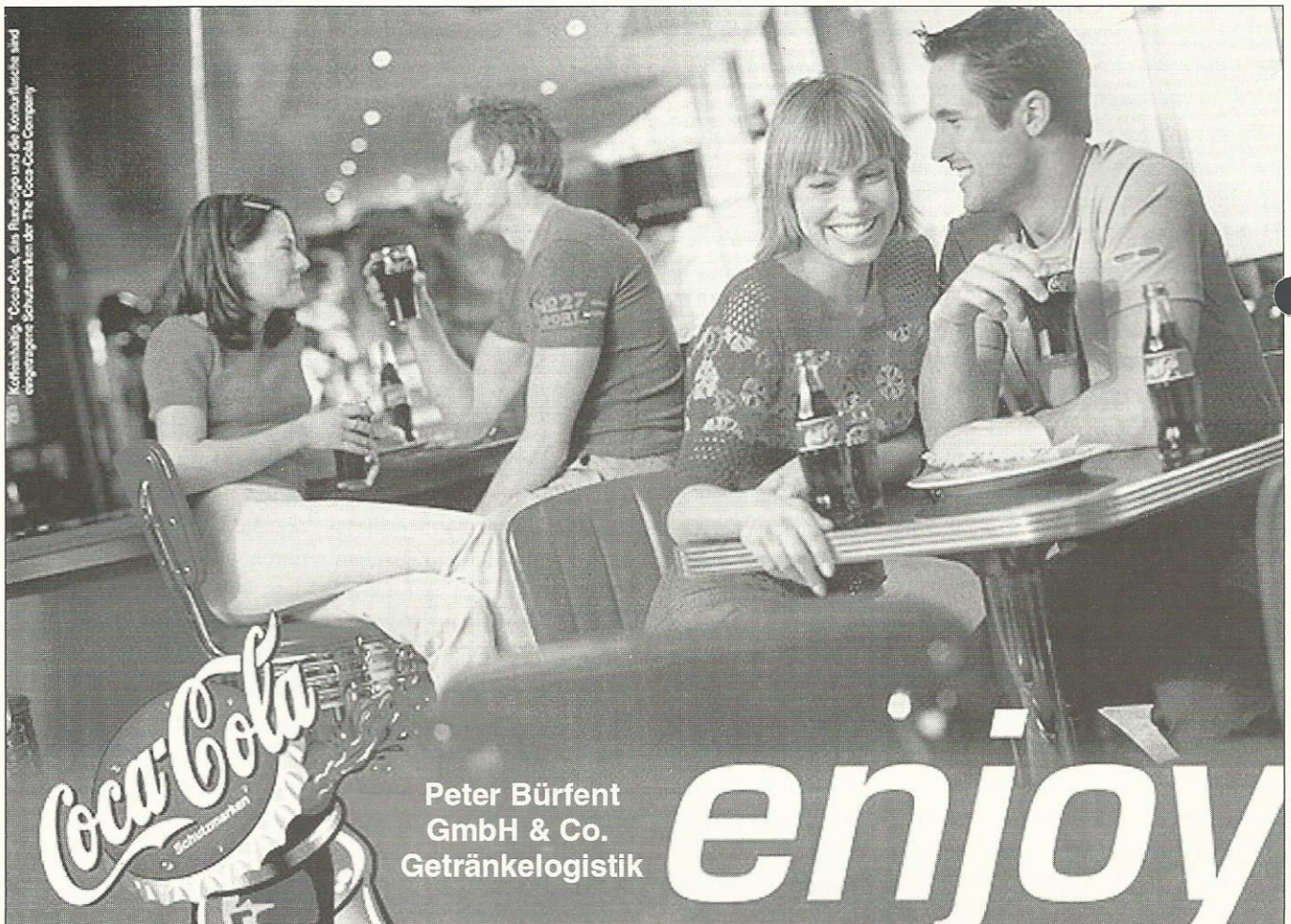
Nach dem Ausflug ins Movie World nach Bottrop in diesem Jahr wollen wir mit euch zusammen auch im Mai 2003 einen Freizeitpark unsicher machen.

Am Freitag, 16. Mai, soll es gegen 14.30 Uhr losgehen. Wir fahren in die Jugendherberge nach Bisingen und übernachten dort. Am nächsten Morgen geht es nach dem Frühstück in den Heidepark Soltau. Nach einem ausgiebigen Samstag im Park werden wir gegen 18.00 Uhr die Heimreise nach Bonn antreten.

Mitfahren können alle die Lust haben. Die Kosten (Eintritt in den Park, Kosten für die Jugendherberge und Buskosten) belaufen sich für Mitglieder auf 35,- € und für Nichtmitglieder auf 50,- €.

Informationen und Anmeldung in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, Tel: 0228/676868

Kohlenstoffdioxid, Coca-Cola, das Rundlogo und die Konturflasche sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.



**Peter Bürfent
GmbH & Co.
Getränkelogistik**

enjoy

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften der Jugend:

Eindeutig der erfolgreichste Verein

SSFler erzielten reiche Ausbeute an Titeln und Platzierungen

Mit dem Kreis-Entscheid begann am 21./22. September die erste Runde der diesjährigen Deutschen-Mannschafts-Meisterschaften (DMS-J). Mit 14 Mannschaften, beginnend mit der E-Jugend bis zur A-Jugend, gingen die SSF Bonn im Frankenbad an den Start. Die Ausbeute war groß, denn allein acht Mannschaften konnten diese Runde für sich entscheiden.

Auch auf Bezirksebene dominierten die Bonner den Wettkampf. Dort gab es – anders als in den vergangenen Jahren – kein Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen Köln und Bonn. Bei zwölf startenden SSF-Mannschaften konnten vier Titel, drei 2. Plätze, zwei 3. Plätze, ein 4. und ein 5. Platz erreicht werden. Damit waren die SSF-Bonn eindeutig der erfolgreichste Verein (Telekom Post SG Köln und Rhenania Köln gewannen je zwei Titel).

Für die Entscheidung auf NRW-Ebene in Gelsenkirchen konnten sich fünf Mannschaften qualifizieren. Dass es spannende Wettkämpfe geben würde, zeigten die engen Qualifikationszeiten. Mit den erzielten Ergebnissen waren die Trainer Kersten Palmer, Stefan Koch und Uwe Werkhausen sehr zufrieden, da ohne gezielte Vorbereitung aus dem vollen Training geschwommen wurde und alle Mannschaften

ihre Gesamtzeiten deutlich verbessern konnten. „Außerdem“, so Uwe Werkhausen „treten wir als Verein und nicht wie die anderen als Startgemeinschaft an. Insofern ist unsere Leistung viel höher einzustufen.“

Weibliche Jugend A

Die Damenmannschaft der Jugend A (Tabea Mandt, Christiane Vendel, Riet Kasperts, Katharina Mendel, Adele Ngoupayou und Natalie Ngoupayou) gewann die Silbermedaille in einer Gesamtzeit von 23:02,52 min und verbesserte ihre Vorrundenzeit um fast 40 Sekunden. Herausragende Leistungen brachte Katharina

Mendel. Sie schwamm die 100 m Freistil in persönlicher Bestzeit von 0:58,67 min und konnte über 100 m Schmetterling (1:06,51 min) die Richtzeit für die Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften Ende November in Goslar unterbieten. Erfreuliche Leistungen brachte auch Tabea Mandt – nach der Technikumstellung im Schmetterling schwimmt sie wieder im Rahmen ihrer Bestzeiten.

Weibliche Jugend B

Die weibliche Jugend B (Corinna Richter, Raffaella Mendel, Simone Koch, Angela Baluksian, Annika Wirtz, Eva Dunkhase und Katharina Rütz) belegte ebenfalls

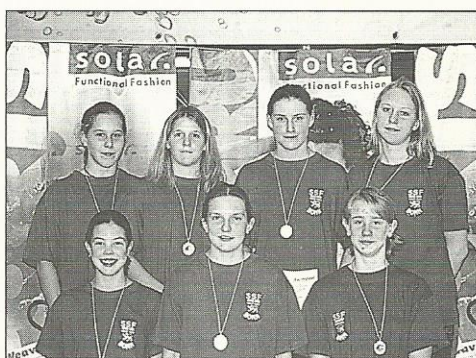
den 2. Platz in einer Gesamtzeit von 23:12,81 min (Vorrunde 23:53,61 min). Nach langer Verletzungspause konnte Corinna Richter wieder sehr gute Leistungen zeigen. Über 100 m Brust (1:16,21 min) und 100 m Schmetterling (1:06,94 min) schwamm sie persönliche Bestzeiten. Raffaella Mendel überzeugte über 100 m Rücken und schwamm mit 1:06,75 min neuen persönlichen Rekord.

Weibliche Jugend D

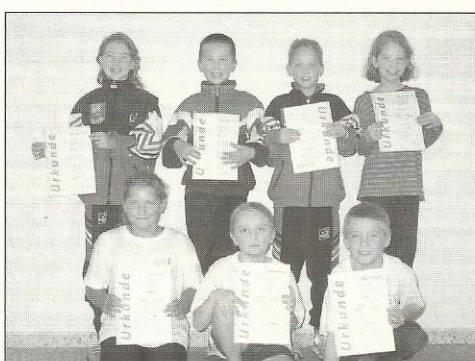
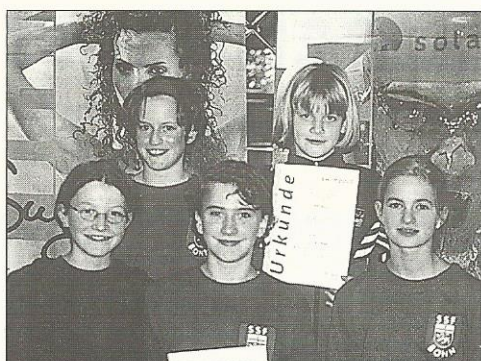
Auch Stefan Koch, Trainer der weiblichen Jugend D, gibt die Hoffnung zur Teilnahme seiner Mannschaft am Bundesfinale noch nicht auf. Zwar hat die Mannschaft (Lisa Pohl, Larissa Herboth, Denise Möller, Nina Schiffer und Carolin Lövy) den 4. Platz belegt, aber die Gesamtzeit von 24:02,78 min könnte

durchaus zur Qualifikation reichen. Hoch motiviert schwammen die Mädchen auf allen Strecken Bestleistungen. Besonders zu erwähnen sind die 100 m Rücken in 1:16,11 min und die 100 m Freistil in 1:06,85 min von Nina Schiffer, sowie die 100 m Rücken in 1:16,74 min und 100 m Schmetterling in 1:15,62 min von Denise Möller. Carolin Lövy schwamm 100 m Freistil in 1:10,72 min und steigerte sich auf dieser Strecke um fast vier Sekunden.

*Fortsetzung
siehe Seite 14*



*Übersaus
erfolgreich: Die
Jugend A (li.oben),
die Jugend B (re.
oben), die Jugend
D (li. unten), die
männliche Jugend
C (li.) und die
Jugend E
(re. unten)*



Fortsetzung von Seite 13

Männliche Jugend C

Die männliche Jugend C (Markus Krüger, Andreas Schadt, Tim Weiner, York Klöppel, Dorian Lembke, Christopher Girschewski und Marc Wegrzyk) konnte sich vom 6. Qualifikationsplatz auf Platz 4 steigern. Nachdem sie am ersten Wettkampftag noch einige Schwächen zeigten, steigerten sie sich am zweiten Tag deutlich und schwammen in der Lagenstaffel die besten Zeiten. Markus Krüger schwamm 100 m Rücken in 1:09,98 min, gefolgt von York-Peter Klöppel (Brust in 1:22,76 min), danach Andreas Schadt (Schmetterling in 1:10,73 min) und zuletzt Tim Weiner (Freistil in 0:59,53 min).

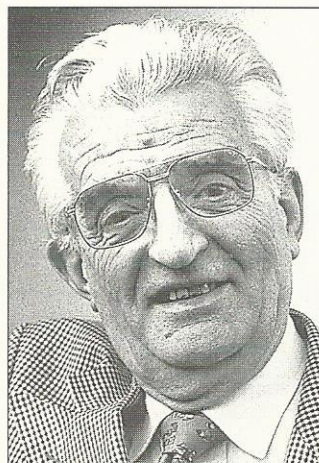
Jugend E

Trainer Kersten Palmer war mit seiner Mannschaft Jugend E (Jürgen Schehl, Julia Schäfer, Kathrin Rosenbaum, Tina Werle, Yannik Werkhausen, Niklas

Es war ein Schock, als er im Sommer 2001 von seiner schweren Erkrankung erfuhr. Doch verzweifeln, gar aufgeben, das kam für Hermann Nettersheim nicht in Frage. Im Gegenteil: Neue Pläne schmieden, neue Ziele setzen, das war seine Antwort. Darum die vielen Operationen, verbunden jedes Mal mit einem Stück Hoffnung, noch viele Jahre lang am Lebenswerk weiter arbeiten zu können.

Mindestens bis zu den Olympischen Spielen im Jahr 2004 – das wünschte er sich zuletzt, als die Kraft langsam nachließ. Aber es war ihm nicht vergönnt. Lange Spa-

ziergänge, zum Schluss im Rollstuhl, die Liebe und Hilfe seiner Familie, die unermüdliche Arbeit für „seine“ Schwimmer, für „seine“ SSF



Bonn, in den letzten Wochen von zu Hause aus, weil die vielen Treppenstufen den täglichen Weg ins Schwimmbad und die vielen Botengänge nicht mehr zuließen – es half alles nichts. Den Kampf gegen die Krankheit konnte er trotz seiner bewundernswerten Stärke nicht gewinnen. Leider.

Wir wissen, dass Hermann Nettersheim im Verein eine große Lücke hinterlässt. Was aber schlimmer ist: Wir haben einen guten Freund verloren. Hermann, wir vermissen dich.

*Birgit Möller und
Klaus Rommerskirchen im
Namen der Schwimmabteilung*

Mäusbacher und Steffen Rutt-scheidt) sehr zufrieden. Er lobte den Einsatz aller Kinder, denn die Anspannung angesichts einer sol-

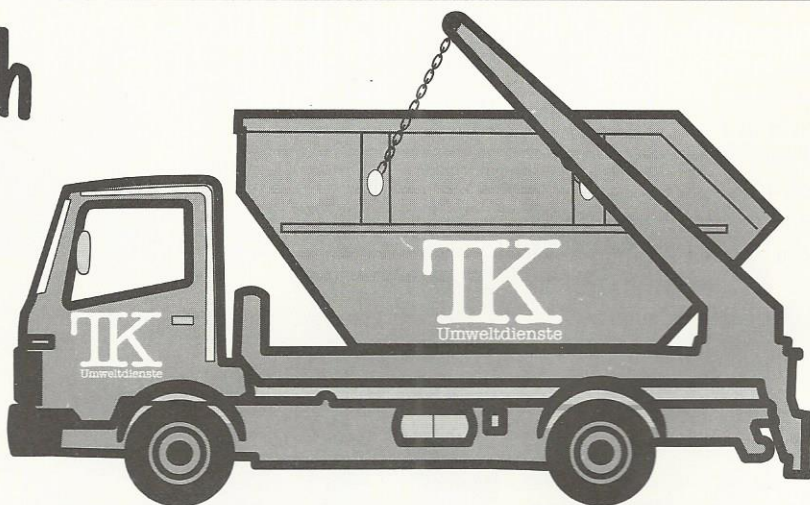
chen Veranstaltung war für die Kleinsten besonders groß. Die Aktiven konnten ihre Vorrundenzeit ebenfalls deutlich steigern

und erreichten die schnellste Gesamtzeit (12:53,17 min) einer SSF-Mannschaft der Jugend E auf NRW-Ebene bisher. *Birgit Möller*

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

Sie trainieren. Wir fahren.



Wir bewegen die Region

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

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH

Abgetaucht im See voller Attraktionen

STA Glaukos beendete die Saison in belgischen Gewässern

Auch in diesem Jahr fuhr die STA Glaukos zum Abtauchen nach Belgien. Der Bus startete mit insgesamt 28 Teilnehmern an Bord, 18 davon Taucher. Unser erstes Ziel war wieder Lill . Der See ist klein und etwa 15 Meter tief. In diesem Jahr war die Sicht so gut, dass Karpfen gesichtet wurden.

Gut gestärkt ging es weiter. Das nächste Ziel war La Gombe, ein See voller Attraktionen. Nach dem Abmelden bei unserer Tauchaufsicht ging es los – ein Sprung, und die Taucher waren im Wasser.

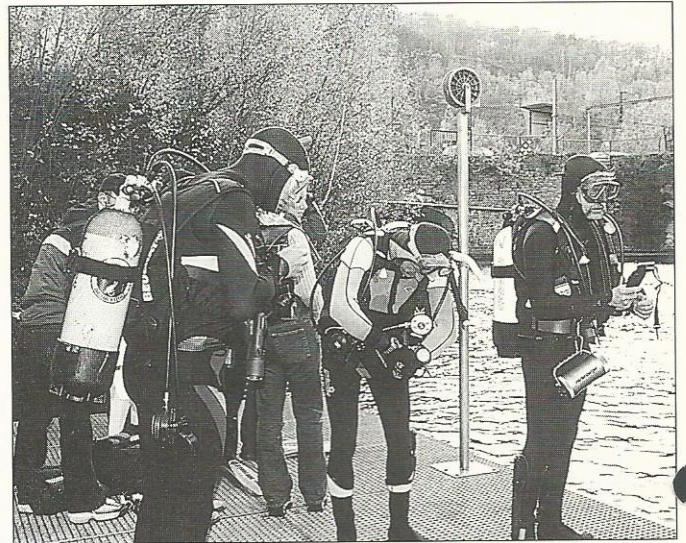
Eine Stunde später hatten sich alle wieder glücklich zurück gemeldet und es wur-

den Geschichten erzählt. Einige hatten den Albinokarpfen gesehen und eine andere Gruppe den Riesenst r, der im letzten Jahr vergeblich gesucht wurde. Wieder Andere hatten sofort das Flugzeugwrack gefunden ...

Auf jeden Fall hat es unseren Tauchern und Nichttauchern sehr gut gefallen. Die Rückfahrt war etwas beschwerlich, denn es herrschte sehr starker Wind...

Gegen 19.30 Uhr ging auch diese Fahrt zu Ende und wir hatten den Parkplatz vom Sportpark Nord erreicht.

Besonderer Dank geht an Pascale Guyon und Arno Wertenbruch für die tolle Or-



*Eine optimale Vorbereitung ist unerlässlich:
Johannes, J rg und Rainer in La Gombe.*

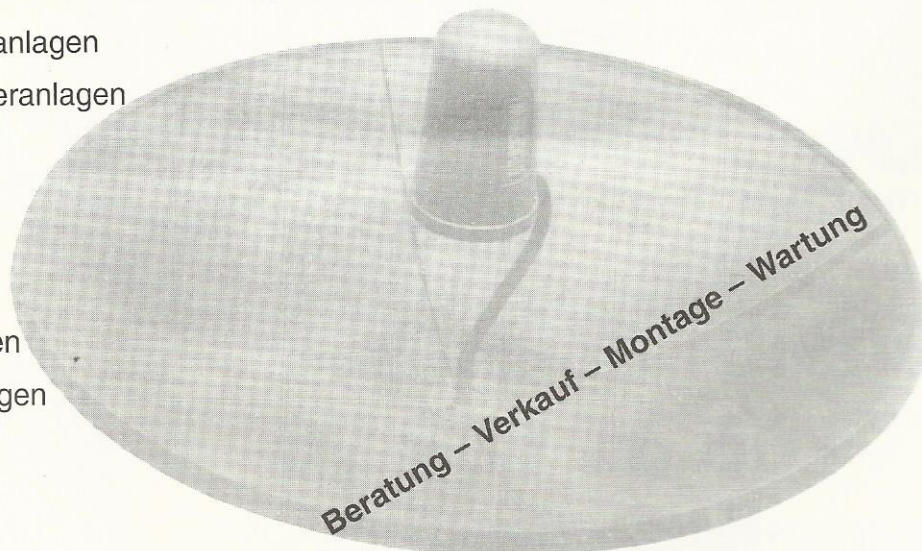
ganisation. Und an Arno – zweites Frühstück mit belegten Brötchen und frischem Kaffee.

Babett Drees

Elektro Ehlen

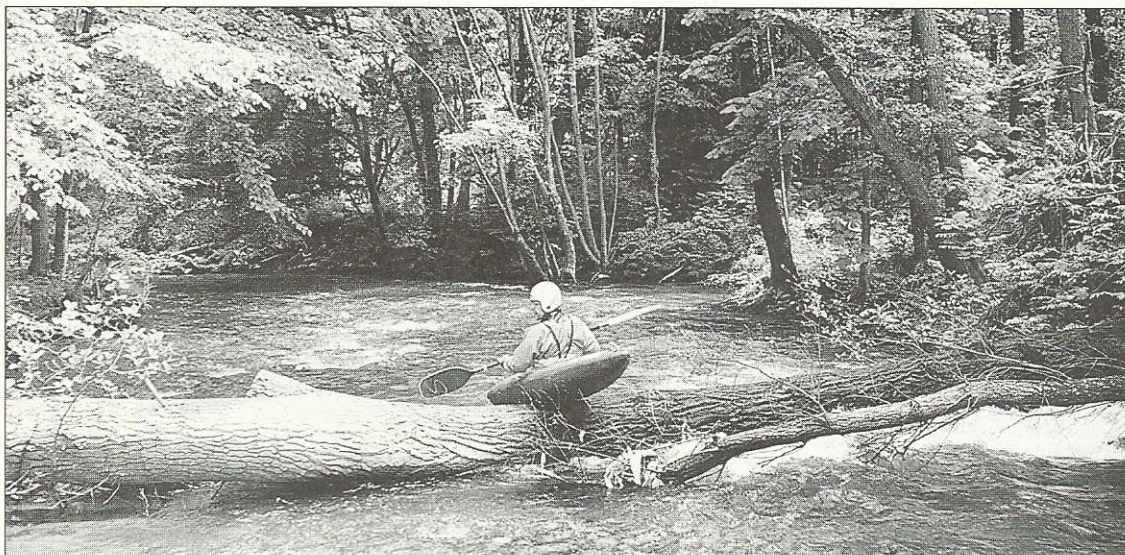
Satellitenanlagen von Standard bis High-End

Einteilnehmeranlagen
Mehrteilnehmeranlagen
Drehanlagen
Kopfstationen
Gro spiegel
bis 13 Meter
Kabelfernsehen
Antennenanlagen



Sowie Planung und Ausführung sämtlicher Elektroinstallations- und Industrieanlagen

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



Ein umgestürzter Baum auf einem Fluss – eine Spezialität für Geübte, hier nur mit der „Rampe“ des davor liegenden kleinen Baumes und mit Anlauf überfahrbar. In fast allen anderen Fällen ist ein mühsames Umtragen am Ufer notwendig.

Rekordverdächtige Gesamtleistung

Zahl der gefahrenen Kilometer auf mehr als 70.000 gesteigert

Wieder einmal blicken die Kanuten auf eine erfolgreiche Saison zurück. Im Vergleich zu früheren Jahren hat sich allerdings die Leistungsbreite verringert, während in der Spitze eine Verdichtung zu verzeichnen ist – eine fünfstellige Kilometerzahl erscheint rekordverdächtig!

Auch die Fahrtenpalette bietet mit weit über 100 Gemeinschaftsfahrten ein eindrucksvolles Bild, besonders geprägt auch durch die vielen unterschiedlichen Fahrtenziele. Insgesamt können die Kanuten eine Gesamtfahrtenleistung von 70.850 Kilometer aufweisen. Die Jahresleistungsergebnisse zeigen im Einzelnen folgendes Bild:

Damen

1. Brigitte Hoffmann (10.136 km),
2. Gaby Serverin (5.794 km),
3. Gabriele Koch (3.247 km),
4. Sibylle Lange (3.209 km),
5. Christine Ptok (2.668 km),
6. Kirsten Scharf (1.891 km),
7. Elke Roder (1.548 km),
8. Susanne Mester (1.186 km),
9. Gisela Hünemeyer (957 km),
10. Edith Düren (693 km).

Herren

1. Hubert Schrick (7.304 km),
2. Herbert Lange (6.315 km),
3. Uli Tschörtner (5.614 km),
4. Nikolaus Koch (4.054 km),
5. Walter Düren (3.252 km),
6. Dr. Reinhard Holubek (1.393 km),
7. Jürgen Tschierschke (1.043 km),
8. Dieter Nölte (892 km),
9. Oliver Scharf (851 km),
10. Frank Heuser (827 km),
11. Jan-Henning Wyen (825 km),
12. Bruno Sieglow (795 km),
13. Christian Rolffs (785 km),
14. Jürgen Halbig (754 km),
15. Dr. Alfons Kruse (712 km).

Mit der letzten Mehrtages-Gemeinschaftsfahrt Anfang November in die Lüneburger Heide mit interessanten und vielseitigen Fahrten auf Wietze, Lachte, Oertze, Luhe und Erse ist das offizielle Fahrtenprogramm abgeschlossen, wenngleich jetzt erst die Stunde der Winterfahrergruppen mit ihrem Interesse an sportlichen Wildbächen schlägt. Zugleich sind auch die notwendigen Arbeiten im Bootshaus und an den Gerätschaften angesagt, wofür wieder um intensive Mitarbeit auf Grund der Termine der Arbeitsübersicht geworben wer-

den darf. Schließlich ist auch das umfassende Wintertraining im Bad mit der Ausbildung neuer Mitglieder von besonderer Bedeutung, damit zeitig im nächsten Frühjahr

für die ersten Gemeinschaftsfahrten eine ausreichende Technik und das erforderliche Fahrkönnen zur Verfügung stehen.

Hubert Schrick

DRUCKEREI RAABE

OFFSETDRUCK · FOTOSATZ

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

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



Der neue Vaneo von Mercedes-Benz bei Ihrer RKG.

RKG®

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



Mercedes-Benz

Titel war für ihn eine sichere Beute

Wolfgang Hinze wurde souverän Vereinsmeister

Die Einzelkonkurrenz wurde in zwei Gruppen ausgetragen. In Gruppe 1 konnte sich Manocher Zolfaghari nach spannendem Kampf knapp mit 3:2 gegen Christof Nussbaum durchsetzen. Manfred Langenberger erreichte den dritten Platz. Das Familienduell entschied Robert Waber gegen seine Frau Elly. In Gruppe 2 setzte sich Wolfgang Hinze an die Spitze. Er musste aber schon alle Register ziehen, um mit 3:1 gegen Michael Lüke zu gewinnen. Dahinter folgten Ludwig Pohl vor Franz Rübenach und Christa Brandt.

Im Halbfinale bezwang Wolfgang Hinze Christof Nussbaum glatt mit 11:5, 11:3, 11:6. Spannender ging es da im zwei-

Am 9. Oktober hatten unsere Senioren und Hobby-Spieler ihren großen Tag: Es ging darum, den besten aus ihren Reihen zu ermitteln. Zwar hatten sich nur zehn Teilnehmer zusammengefunden, erfreulich war jedoch, dass erstmals auch unsere Senioren dabei waren und offensichtlich viel Spaß hatten.

ten Halbfinale zwischen Michael Lüke und Manocher Zolfaghari zu. Michael konnte die ersten beiden Durchgänge mit 11:6, 15:13 für sich entscheiden. Dann drehte Manocher den Spieß allerdings mit 11:5, 11:9, 13:11 noch um und zog als der Glücklichere ins Finale ein. Spannung wurde auch im Spiel um den 3. Platz geboten. Überraschend konnte Christof Nussbaum hier mit 12:10, 11:9, 9:11,

5:11, 11:9 gegen Michael Lüke gewinnen. Das Finale wurde dann mit 11:5, 11:3, 11:5 eine klare Beute unseres Altmeisters Wolfgang Hinze gegen Manocher Zolfaghari.

Im Doppel hatten wir kräftig gemischt, so dass die Paarungen recht ausgeglichen waren und so manches spannende Match zustande kam. Letztlich konnten sich Michael Lüke / Robert Waber ungeschlagen als Vereins-

meister durchsetzen. Sie mussten nur beim 9:11, 11:7, 11:7 gegen Ludwig Pohl / Manfred Langenberger einen Satz abgeben. Auf dem 2. Platz landeten Wolfgang Hinze / Elly Waber, die durch einen knappen 15:17, 14:12, 11:9-Sieg Ludwig Pohl / Manfred Langenberger auf Platz 3 verwiesen. Franz Rübenach / Christof Nussbaum landeten auf dem 4. Platz, bedingt allerdings dadurch, dass Christof früher gehen musste. Platz 5 belegten schließlich Christa Brandt / Manocher Zolfaghari. Den Vereinsmeistern und Platzierten herzlichen Glückwunsch! Und auf ein Neues im nächsten Jahr mit hoffentlich größerer Beteiligung.

Jörg Brinkmann

20. Tischtennis-Mini-Meisterschaften 2003

Kinder, auf geht's, mitgemacht!

Alle Kinder bis 12 Jahre sind herzlich eingeladen zum Auftakt der Tischtennis-Mini-Meisterschaften 2003. Das verpflichtet zu nichts und ist kostenlos, bringt den Kids aber jede Menge Spaß.

Mädchen und Jungen spielen getrennt, jeweils unterteilt nach Altersklassen (bis 8 Jahre, bis 10 Jahre und bis 12 Jahre). Mitspielen dürfen alle Kinder, die noch nie am offiziellen Spielbetrieb teilgenommen haben und keinen Spielerpass besitzen – das sorgt für Chancengleichheit. Auch die SSF Bonn beteiligen sich an dieser Breitensportaktion des Deutschen Tischtennis-Bundes. Wir führen am Sonntag, 19. Januar 2003, um 10.30 Uhr (Anmeldeschluss um 10.15 Uhr) den

Ortsentscheid Bonn-Nord in der Turnhalle der Jahnschule, Herseler Str. 3 in Bonn-Nord durch. Alle SSFler und Freunde sind herzlich zum Mitspielen eingeladen. Hier kann jeder – auch wer noch nie gespielt hat – Tischtennis mal ausprobieren. Tischtennis-Schläger und Bälle sind vorhanden. Bitte bringt nur eure Sportsachen (Hallenschuhe!) mit. Anmel-

den könnt ihr euch bei Jörg Brinkmann (Tel. 0228 / 677910, e-mail: brinkmann-jorg-doris@t-online.de.) Auch eure Eltern sind herzlich eingeladen bei der Veranstaltung dabei zu sein. Auf geht's: anmelden und mitmachen!

Trainingszeiten

dienstags	15.30 – 17.00 Uhr	Senioren-Gruppe
	17.00 – 19.00 Uhr	Jugend
	19.00 – 22.00 Uhr	Mannschaftsspieler
mittwochs	17.00 – 19.00 Uhr	Jugend
	19.00 – 22.00 Uhr	Hobby-Gruppe
	20.30 – 22.00 Uhr	Mannschaftsspieler
freitags	17.00 – 19.00 Uhr	Jugend
	19.00 – 22.00 Uhr	Mannschaftsspieler



Wolfgang Hinze zweifacher Bezirksmeister

Als einziger Teilnehmer (wo waren die anderen?) hielt Wolfgang Hinze bei den Bezirksmeisterschaften 2002 die Fahnen des Vereins hoch.

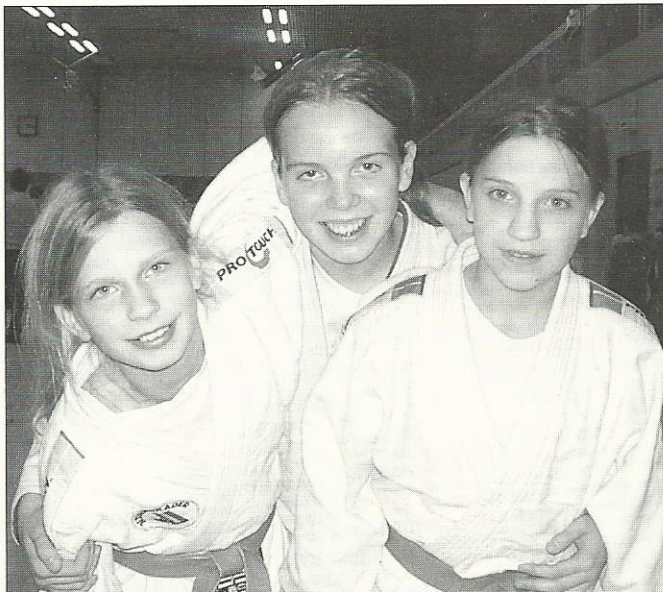
Und wie hoch! In der Altersklasse Ü60 konnte ihm keiner das Wasser reichen. In der Finalrunde fegte er Günter Steffens (TTC Uedorf), Werner Gerlach (TuS Niederpleis) und Ernst Spormann (Club TTF Bonn) jeweils mit 3:0 vom Tisch. Und damit noch nicht genug: In einem spannenden Endspiel bezwang er mit seinem Doppelpartner Werner Gerlach Steffens/Spormann knapp mit 3:2. Herzlichen Glückwunsch zu diesem gelungenen Coup!

Meisterschaften mit Höhen und Tiefen

Für die Westdeutsche Einzelmeisterschaft hatten sich zwar fünf Nachwuchsjudoka qualifizieren können, doch fehlten den SSF auf Grund verschiedener Umstände beim Start der Bezirksmeisterschaften der U 15 drei gute Kämpferinnen. Erfreulicher hingegen, dass sich auch die beiden U13-Kämpferinnen Frauke und Bettina durchsetzen konnten.

Eindrucksvoll setzte sich Frauke im Kampf gegen die amtierende Westdeutsche Meisterin Alexandra Hansen in Szene. Bis 25 Sekunden vor Schluss führte sie souverän, dann jedoch landete Frauke in einem Haltegriff, aus dem sie sich zwar noch befreien konnte, der ihrer Konkurrentin aber ein Wazzari, einen halben Punkt, einbrachte, den die Leverkusener über die verbleibenden letzten Sekunden brachte und Frauke damit in die Trostrunde schickte. Diese durchkämpfte Frauke souverän und erreichte letztlich die Bronzemedaille. Bettina und Rebecca erkämpften sich ebenfalls souverän das Finale, in dem sie aber beide zwei Kaderathletinnen unterlagen.

Lediglich Helga war der gesamten Konkurrenz überlegen



Spaß bei der Westdeutschen Meisterschaft U15:
Frauke Kucznierz, Helga Holst und Bettina Werle (v.l.).

und erkämpfte sich den Titel. Für den einzigen männlichen Vertreter endete der Wettkampf nach einigen Tiefs doch noch mit einem Hoch: Mario verlor zunächst den Kampf um Platz 3, konnte sich gegen den zweiten Fünftplatzierten souverän behaupten und so doch noch für die Westdeutschen Einzelmeisterschaften in Bad Honnef qualifizieren.

Vize-Meisterschaft für Helga Holst

Bei diesem, für diese Altersklasse höchstem Turnier,

war die Judo-Abteilung mit vier von fünf Qualifizierten vertreten (Rebecca Echternach konnte auf Grund eines Schüleraustausches in Frankreich nicht teilnehmen). Der einzige männliche Judoka, Mario Mittermüller (-66kg), scheiterte nach zwei gewonnenen Kämpfen am späteren Finalisten Pascal Weber aus Köln und zog sich dabei eine Muskelverletzung am Oberschenkel zu, mit der er auch seinen Trostrunden-Kampf nicht gewinnen konnte. Mit dem 9. Platz blieb Mario leider weit

hinter seinen eigentlichen Möglichkeiten zurück.

Frauke Kucznierz (-40kg) scheiterte ebenfalls an der späteren Finalistin und Westdeutschen Meisterin Joana Euwes. Frauke setzte sich jedoch in der Trostrunde durch und stand nach fünf Kämpfen im Kampf um Platz 3. Obwohl dort alles nach einem vorzeitigen Sieg Fraukes aussah, konterte ihre Gegnerin sie bei einem Wurfansatz und verwies sie auf den undankbaren 5. Platz.

Auch Bettina Werle (-48kg) musste eine Niederlage gegen die spätere Westdeutsche Meisterin Nadja Nick aus Düsseldorf hinnehmen. In der Trostrunde traf sie auf die Godesbergerin Sarah Ekkanayake, die sie auf der BEZ noch besiegen konnte. Dieses Mal unterlag Bettina mit einer Yuko Wertung und musste sich ebenfalls mit Platz 9 begnügen.

Helga Holst zeigte in der Gewichtsklasse bis 63kg ihr Können. Erst im Finale verlor sie durch zweifelhafte Passivitätsstrafen bis hin zur Disqualifikation. Somit blieb ihr zum Schluss nur die Silbermedaille, obwohl sie mehr verdient hätte.

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)

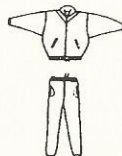
€ 12,50

Silikonbadekappe SSF Bonn Schrift/Vereinswappen

€ 8,50/ 12,50

Strickmützen

€ 9,95



Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Ju-Jutsu-Abteilung

am 14. Januar 2003 um 19.30 Uhr im Gymnastikraum
der Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Str. 9

Tagesordnung

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

Anträge müssen bis zum 6. Januar 2003 (Poststempel) schriftlich bei der Abteilungsleitung vorliegen (Alexander Zumbeck, Unter der Windmühle 5, 53332 Bornheim).



Saskia Müller: Fröhlich, auch wenn's mal nicht ganz so erfolgreich lief wie gewohnt.

Chancen nicht optimal genutzt

Saskia Müller belegte in Duisburg „nur“ den 3. Platz

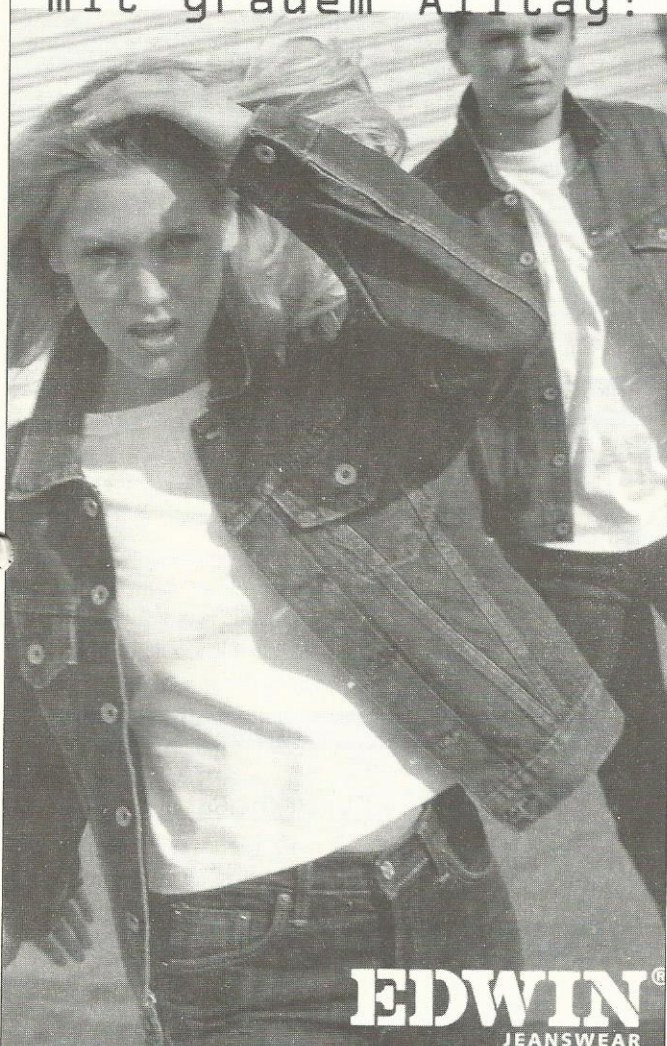
Bei den Westdeutschen Einzelmeisterschaften der Senioren in Duisburg-Meiderich hatten die SSF mit der gesetzten Saskia Müller eine heiße Titelanwärterin am Start. Stand sie die letzten zwei Jahre jeweils im Finale der Gewichtsklasse bis 70 kg, so lief es auch dieses Mal zunächst gut: Nach zwei gewonnenen Kämpfen stand sie auch schon im Halbfinale der Westfalenmeisterin Nadine Lodahl gegenüber, die ihrerseits ihre beiden Vorkämpfe vorzeitig gewann.

Eine Unachtsamkeit jedoch brachte Saskias Gegnerin einen Vorsprung, den sie bis zum Ende halten konnte und verwies die vermeintliche Titelanwärterin ins „kleine Finale“. Dort traf sie auf die in der 2. Bundesliga kämpfende Diana Dahmen aus Essen. Eine Woche zuvor schlug Saskia sie in einer Bundesliga Begegnung zwischen Essen

und dem TV Brand für den Saskia seit zwei Jahren kämpft. Auch dieses Mal siegte Saskia mit einer Ippon Technik und erreichte Platz 3 und die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften am 3. November in Ettlingen.

Leider lief es dort nicht so gut. Im ersten Kampf stand sie der späteren dritten und Nationalmannschaftskämpferin Jana Grenzdörfer gegenüber. Keinesfalls chancenlos präsentierte sich Saskia ihrer Gegnerin, der sie aber letztendlich doch unterlag. Da diese Poolsiegerin wurde, durfte Saskia in die Trostrunde. Hier traf sie auf die amtierende Vize Europameisterin im Sumo, Steffi Müller aus Rostock. Nachdem Saskia zwei Chancen ungenutzt ließ, nutzte ihre Gegnerin eine Gelegenheit und warf Saskia nach hinten. Für diese Aktion erhielt sie einen Ippon und dieses bedeutete das Aus für Saskia.

Mach Schluss
mit grauem Alltag!



EDWIN®
JEANSWEAR

EDWIN® Store
JEANSWEAR

Sternstr. 49, 53111 Bonn

SSF-Mittelstreckler erfolgreich:

David Braun läuft neuen Kreisrekord

Vier Siege verbuchten die vier angetretenen SSF-Mittelstreckler beim 13. Internationalen Heimerzheimer Burgen-Lauf.

In der Klasse der Schülerinnen D siegte Leah Braun (Jg. 1993) auf der 1.000-m-Strecke in 4,09 min. Ihr Vereinskamerad Andreas Lawendel (Jg. 1992) konnte den 1.000-m-Lauf der C-Schüler in 3,58

min für sich entscheiden. Der elfjährige David Braun startete in der Klasse der A/B-Schüler über 2.000 m und konnte in der glänzenden Zeit von 6,55 min auch alle älteren Schüler hinter sich lassen. Damit stellte er erneut seine große Leistungsstärke unter Beweis, denn diese Zeit bedeutet neuen Kreisrekord für die C-Schüler auf dieser Strecke. Miriam Tschada

(Jg. 1988) – ebenfalls von den SSF-Bonn – startete im Fünf-Kilometer-Jugendlauf und siegte mit 22,03 min als Vierzehnjährige in der Frauenklasse.

Einladung zur Jahreshauptversammlung der Skiabteilung

am 12. Februar 2003 um 19.45 Uhr im Sportpark Nord

Tagesordnung

1. Bericht des Abteilungsleiters
2. Bericht des Kassenwerts
3. Entlastung der Abteilungsleitung
4. Wahl der Abteilungsleitung
5. Wahl der Delegierten
6. Verschiedenes

Anträge und Erweiterungswünsche zur Tagesordnung bitte bis spätestens 7 Tage vor der Abteilungsversammlung unter Telefon 0228 / 96 53 964 (ab 18.00 Uhr) oder bei Hans Hennes einreichen. Die Gymnastik der 2. Gruppe entfällt am Tag der Jahresversammlung.

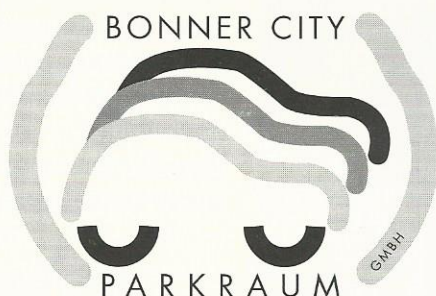
Einladung zum Weihnachtsturnier der SSF Fortuna Bonn

Wann? 19. Dezember 2002 ab 18.00 Uhr

Wo? Sporthalle des Schulzentrums Tannenbusch



Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der SSF Fortuna Bonn und liebe Gäste. Die Teilnehmer müssen sich bis spätestens 18.15 Uhr einschreiben und werden je nach Spielstärke, Größe, Alter und Körpergewicht in Mannschaften eingeteilt. Für Sieger und Platzierte gibt's große und kleine Preise. Getränke und kleine Knabbereien stiftet der Verein. Turnierende ist gegen 22.00 Uhr.



Zum Einkaufen in der City?

Münsterplatz-Garage

Bahnhof-Garage

Friedensplatz-Garage

Markt-Garage

Zu Besuch in der Beethovenhalle?

Beethoven-Parkhaus

Zu Besuch in der Stadtverwaltung?

Stadthaus-Garage

Preiswert und sicher parken ab 1,- Euro/Stunde

Protokoll:**Abteilungsversammlung der SSF Fortuna Bonn****am 30. September 2002 im Restaurant Mosaik, Sportpark Nord****Jugendarbeit war ein wichtiges Thema****1. Begrüßung****1.1 Einladung und Tagesordnung**

Der Abteilungsleiter der SSF Fortuna Bonn, Erich Goebels, erklärt die Versammlung für eröffnet. Er verweist auf die Einladung an alle Mitglieder per Sportpalette im Juli 2002. Ferner fragt er die Versammlung, ob es Wünsche zur Erweiterung der Tagesordnung gibt und weist gleichzeitig darauf hin, dass die Tagesordnung um die Wahl von Delegierten für die Delegiertenversammlungen des Hauptvereins erweitert wird. Weitere Wünsche zur Erweiterung der Tagesordnung bestehen nicht. Anschließend übergibt Erich Goebels das Wort an den Vorsitzenden der SSF Bonn, Michael Scharf.

1.2 Rede von Michael Scharf (Vorsitzender der SSF Bonn)

Michael Scharf spricht dem Abteilungs Vorstand und hier insbesondere dem Abteilungsleiter Erich Goebels seinen Dank für die ehrenamtliche Tätigkeit der letzten Jahre aus. Ferner spricht er kurz die Problematik hinsichtlich einer Nutzung des Kraftraums durch die männliche A-Jugend der SSF Fortuna Bonn an. In diesem Zusammenhang gibt er einen Ausblick hinsichtlich der Nutzung eines Kraftraums, der unterhalb der Haupttribüne des Sportpark Nord errichtet werden soll. Darüber hinaus gibt er zu bedenken, dass eine hochklassige erste Mannschaft (Regionalliga) nur auf einer guten Jugendarbeit basieren kann.

Michael Scharf weist darauf hin, dass es für die Zukunft gilt eine durchaus in Bonn vorhandene Stimmung pro Volleyball zu nutzen und Volleyball als Standortsportart zu etablieren. Im Vordergrund aller Bemühungen steht in seinen Augen eine solide Finanzierung, die über Sponsoring abgedeckt werden kann.

2. Bericht des Abteilungs Vorstandes (Erich Goebels)

Der Abteilungsleiter Erich Goebels referiert über die Arbeit des Abteilungs Vorstandes während seiner Amtszeit in den letzten Jahren. In diesem Zusammenhang knüpft er an die Rede von Michael Scharf über die auf eine gute Jugendarbeit basierende erste Mannschaft an. Er verweist darauf, dass von Seiten des Vorstandes durch die Erhaltung des Verbandligaplatzes für die Jugend und einem möglichen Aufstieg der dritten Mannschaft in die Verbandsliga ein hervorragender Unterbau für ein erfolgversprechendes künftiges Regional- bzw. Zweitligateam geschaffen wurde. Erich Goebels berichtet an dieser Stelle auch kurz über den erfolgreichen Start der ersten Mannschaft in die Saison 2002/2003. Im Folgenden gibt er dann kurz einen Überblick über die Anstrengungen der Abteilung in der Jugendarbeit. In diesem Zusammenhang verweist er auch auf die drei schulischen Kooperationspartner der SSF Fortuna Bonn, dem Tannenbusch-, dem Friedrich-Ebert- und dem Beethovengymnasium. Der Abteilungsleiter formuliert für die Arbeit in der Abteilung das Ziel „der Förderung von Breite und Spitze“. Auf einen Einwand von Herrn Nouredine Dziri hin, dass der Unterbau in seinen Augen zu wenig Qualität für die Zukunft aufweist, wird für die nächste Vorstandssitzung die Strukturierung der Lehrinhalte in der Jugendarbeit auf die Tagesordnung gesetzt. Der Bericht des Abteilungs Vorstandes findet ansonsten breite Zustimmung.

3. Entlastung des Vorstandes

Auf Wunsch des Abteilungs Vorstandes führt Michael Scharf das Verfahren zur Entlastung des Vorstandes durch. Er erklärt den

Anwesenden kurz den Sinn und Zweck des Verfahrens und verweist auf die Möglichkeit einem Vorstand, der schlecht gewirtschaftet hat, die Entlastung zu verweigern. Michael Scharf stellt allerdings heraus, dass dem Vorstand im vorangegangenen Jahr die Entlastung durch die Delegiertenversammlung erteilt worden ist und er keine Gründe sehen würde die Entlastung dieses Jahr zu verweigern. In offener Abstimmung wird der Vorstand durch die Versammlung einstimmig entlastet. Michael Scharf stellt die Entlastung des Abteilungs Vorstandes damit fest.

4. Neuwahlen zum Vorstand

Helmut Burkhardt schlägt Erich Goebels als alten / neuen Abteilungsleiter vor. Weitere Vorschläge für den Abteilungsleiter werden nicht gemacht. Bei der folgenden offenen Abstimmung wird Erich Goebels einstimmig zum Abteilungsleiter gewählt. Erich Goebels nimmt die Wahl dankend an. Erich Goebels schlägt als Geschäftsführer des neuen Abteilungs Vorstandes den abwesenden Fritz Hacke vor, der im Vorfeld seine Bereitschaft signalisiert hat dieses Amt ausüben zu wollen. Weitere Vorschläge werden nicht gemacht. Fritz Hacke wird einstimmig zum Geschäftsführer des Vorstandes gewählt. Für den Vorstandsposten als Kassenwart schlägt Erich Goebels den bisherigen Kassenwart Helmut Burkhardt vor. Helmut Burkhardt wird einstimmig zum Kassenwart gewählt. Ebenso einstimmig wird auf den Vorschlag des Vorsitzenden hin der bisherige Jugendwart Heiner Balke wiedergewählt. Gleiches gilt für die Wiederwahl von Thomas Ropertz als Beachwart. Für die Posten der Sportwarte im Herren- und Damenbereich mussten im Folgen-

den neue Kandidaten gefunden werden, da die bisherigen Amtsinhaber nicht mehr kandidierten. Auf Vorschlag von Thomas Ropertz wurde Daniel Radke in Abwesenheit einstimmig zum Sportwart Herren gewählt. Daniel Radke hat bereits im Vorfeld der Abteilungsversammlung seine Bereitschaft zur Ausübung des Amtes signalisiert. Ebenfalls auf Vorschlag von Thomas Ropertz wurde René Papenfuß einstimmig zum Sportwart Damen gewählt. Alle neuen Vorstandsmitglieder wurden in offener Abstimmung gewählt. Vakant bis auf weiteres bleibt der Posten des Sportwarts für den Hobbybereich. Es wird die Wahl eines Vertreters für diesen Bereich aus den Mitgliedern des Bereichs angestrebt.

5. Neuwahlen der Vertreter zur Delegiertenversammlung

Als Vertreter für die Delegiertenversammlung werden Erich Goebels, Fritz Hacke und Helmut Burkhardt einstimmig in offener Abstimmung wiedergewählt.

6. Verschiedenes

Der neue Beachwart Thomas Ropertz wirbt für die Unterstützung seiner Projekte, Ausrichtung eines WVV-C-Beach-Cups, Ausrichtung eines WJV Beach Qualifikationsturniers in der männlichen Jugend A, sowie der weiblichen Jugend B und die Fortführung der Zusammenarbeit mit dem VK Bonn im Bereich des Beachligabetriebs und der Jugendbeachserie für das Jahr 2003. Der anwesende Bacem Dziri sagt hierfür seine personelle Unterstützung zu.

Die Sitzung wird durch den Abteilungsleiter um 20.10 Uhr für geschlossen erklärt.

Bonn, den 7.10.2002

Thomas Ropertz

Heilung über die Wirbelsäule

Methode nach Dorn/Breuss demnächst im Vereinsangebot

Man sagt oft, die äußere Körperhaltung eines Menschen spiegelt die innere Haltung wider. Betrachten wir unsere Mitmenschen, so sehen wir, dass die Allerwenigsten eine ideale Körperhaltung haben. Dabei ist die Wirbelsäule nicht nur das zentrale Stützorgan des Körpers und stabile Schutzhülle für das Rückenmark, sondern aus der Sicht eines Energiekörpers eben auch der Hauptverteilungs kanal des Lebensenergieflusses.

Die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule wird durch ein kompliziertes Muskel- und Sehnensystem aufrechterhalten. Was nun den Fluss an Lebensenergien

angeht, so strömen die meisten zufließenden Energien in die Wirbelsäule hinein, von wo sie über die einzelnen Wirbel an Zellen, Organe und Systeme weitergeleitet werden. Werden nun Wirbel etwa durch Druck, einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen aus ihrem Idealzustand herausgedrückt, so bilden sich sofort Blockaden, wird der Energiefluss behindert. Dies macht sich durch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen an der betroffenen Stelle bemerkbar.

Die „Wirbel- und Gelenksbehandlung nach Dorn“ ist ein sanftes, gefühlsvolles Verschieben der Wirbel und Korrektur der Gelenke – eine sanfte Korrektur in die Ideal-

lage (ohne Knacken!), die der Körper gerne annimmt.

Dieter Dorn hat diese Methode vor 20 Jahren entwickelt und praktiziert sie seit dieser Zeit mit großem Erfolg. Selbst Menschen, die mit üblichen Therapien erfolglos behandelt wurden und unter chronischen Schmerzen leiden erfahren durch die Dorn'sche Methode Erleichterung und Heilung. So genannte „Abnutzungserscheinungen“ gibt es nicht; der Mensch unterliegt mit allen Organen, Geweben, Knochen, Muskeln und Gelenken einem dauernden Auf- und Abbauprozess.

Diese neue Methode nach Dorn/Breuss wird demnächst in unserem Verein angeboten!

Frau Reinhild Isensee, Physiotherapeutin und Ausbilderin der Dorn/Breuss-Methoden, wird über eine Vortrags- und Seminarreihe alle Interessierten informieren und in neu renovierten Räumen im Sportpark Nord auch behandeln.

Näheres erfahren Sie unter folgenden Telefonnummer 02241/314206 (Reinhild Isensee) oder 0228/6193755 (Beate Schukalla).

Neugierig geworden? Sonstige Informationen zum Thema „Sanfte Wirbeltherapie nach Dorn“ sind über den Naturheilverein Bonn/Rhein-Sieg e.V. (E-mail: www.naturheilverein-bn-rhs.de) erhältlich. Beate Schukalla

Metzgerei und Partyservice



U. & V. Haupt GbR

Adolfstr. 51 (Am Frankenbad)
53111 Bonn

Tel.: 0228/633616 Fax: 0228/694902

Internet: www.Metzgerei-Haupt.de

Email: Metzgerei-Haupt@t-online

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

Frische ist **Haupt** Sache

„Bauchkiller“ bei peppiger Musik

Body Styling ab Januar im Angebot des offenen Bewegungstreffs

Alle bisherigen Teilnehmerinnen sind natürlich auch in der neuen Gruppe willkommen. Alternativ können die am gleichen Abend laufenden Gruppen „Gesundes Fitness-training“ und „Wirbelsäulengymnastik“ unter der Leitung von Helga Hartung besucht werden.

Wir hoffen hiermit einen ersten Schritt zu einer weiteren Verbesserung unseres „Offenen Bewegungstreffs“ zu machen und warten auf Anregung aus dem Kreis der Teilnehmer und Interessenten.

Kräftigungsstunden sind nach wie vor die beliebtesten Stundenformate im Kursbereich. Auf Grund der Anforderungen an Ausdauer und Koordination werden sie von männlichen und weiblichen Einsteigern wie von Fortgeschrittenen immer gerne besucht.

An Frauen und Männer richtet sich deshalb auch das neue Angebot: „Body Styling“ verspricht nicht nur eine bessere Figur, es wird auch die Kraftausdauer verbessert. Bei Untrainierten lässt sich anfänglich ein Hypertrophie-Effekt erreichen. Die Fettpölsterchen werden nicht schmelzen, dennoch wird beim Body Styling

Die SSF Bonn sind bestrebt, in ihrem „Offenen Bewegungstreff“ möglichst vielfältige Angebote durchzuführen. Wegen fehlender Hallenzeiten können wir die Zahl der Gruppen kaum noch erhöhen, zudem sind viele ähnliche oder gleiche Angebote nicht immer ausgelastet. Einige der bestehenden Gruppen sollen deshalb thematisch verändert werden. Ab Januar 2003 zum Beispiel wird es statt der „Frauenfitness“ montags von 20.00 - 21.30 Uhr – für Frauen und Männer – um „Body Styling“ gehen.

auch ein bisschen Fett verbrannt. Entscheidend ist jedoch, dass durch Body Styling der Muskeltonus erhöht, die Haltung verbessert und der Grundumsatz gesteigert wird, und somit eine bessere Figur erreicht werden kann. Wie auch in einer normalen Workoutstunde sind inhaltliche Schwerpunkte „Bauch-Beine-Po“ oder auch „Bauchkiller“. Zu einem ausgewogenen Body Styling gehört es natürlich gesundheitsorientiert zu arbeiten, das heißt wir trainieren ausschließlich im aeroben Bereich, kräftigen die angesprochenen Muskelgruppen und dehnen die zur Verkürzung neigenden Muskeln.

Das ganze Training wird natürlich mit peppiger Musik bei einem Tempo von 100 bis 128 bpm bestimmt, das heißt, wie auch in der Aerobic, ist die

Musik der Taktgeber. Schließlich macht es doch viel mehr Spaß bei flotter Musik zu schwitzen.

Feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, ein Handtuch (zum Unterlegen und auch mal als Trainingsgerät!) und etwas

zu Trinken, sowie eine große Portion Motivation sollte man bei der Bodystyling-Stunde schon im Gepäck haben.

Body Styling

montags
20.00 – 21.30 Uhr
im Sportpark Nord

Leitung:
Beatrix Koller-Alan

Beginn:
6. Januar 2003

Freie Plätze

In unserem „Offenen Bewegungstreff“ sind neue Teilnehmer grundsätzlich in allen Gruppen willkommen. Es gilt noch immer die Devise „einfach hingehen und mitmachen“. Für folgende Gruppe werden z.Zt. noch „Neueinsteiger“ gesucht:

Psychomotorisches Turnen für Kinder (7–10 Jahre), freitags 17.00–18.00 Uhr, Robert-Wetzlar Schule, Dorotheenstr./ Ecke Ellerstr., 53111 Bonn

Wirbelsäulengymnastik, donnerstags 18.00–19.15 Uhr, Theodor-Litt-Schule, Eduard Otto Str. 9, 53129 Bonn-Kessenich

Volleyball für Anfänger, freitags 18.30–20.00 Uhr, Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Sleeping Art

SCHLAFSYSTEME
WASSERBETTEN • MATRATZEN • LUFTBETTEN

SCHLAFEN SIE GUT ?



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

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

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

SWISSFLEX®



SSF-Kursangebote

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



Offener Bewegungstreff

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

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

Jahreskarten für Mitglieder (Passbild erforderlich):

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

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

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

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

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

Wirbelsäulengymnastik

Montag	9.30 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Montag	10.45 - 12.00	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Montag	18.30 - 19.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Dienstag	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Dienstag	18.15 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	17.15 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik	KBA
Donnerstag	18.00 - 19.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Freitag	9.30 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord

Ganzheitliche gesunde Fitness/gezielte Gymnastik

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

Wasserbezogene Gesundheitsangebote

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

Aktions- und Bewegungsprogramm

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

Weitere Kursangebote

Thai-Bo

Treffpunkt: Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Anmeldung erforderlich

6,- € für SSF-Mitglieder, 45,- € für Nichtmitglieder

Anfängerkurs: donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Badmintonkurse für Erwachsene

Sportpark Nord; Kursdauer 12 Übungsstunden; 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 Übungsstunden, 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 Übungsstunden; Kosten: 3 € für Mitglieder, 25 € für Nichtmitglieder, Anmeldung erforderlich.

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

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

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

Sportpark Nord, Einstieg jederzeit möglich. Für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos.

Für Nichtmitglieder und Mitglieder anderer Abteilungen: Zehnerkarte 45,- €

Skigymnastik mittwochs, 18.15 - 19.30 Uhr

Dyn. Fitnesstraining mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

Kung Fu

Kursbeginn, Veranstaltungsort, Gebühren und weitere Informationen bei

Sabine Haller-Schretzmann, Tel. 0228/36 24 67

Anfängerkurs für 8 - 11 jährige

montags, 16.30 - 17.15 Uhr

Anfängerkurs für 6 - 8 jährige

montags, 17.15 - 18.00 Uhr

Anfängerkurs für Jugendliche und Erwachsene

montags, 18.00 - 19.15 Uhr

Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

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

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

Erwachsenenschwimmkurse: Sportpark Nord, Kursdauer: 14 Übungsstunden, Anmeldung erforderlich 45,- € für Mitglieder, 95,- € für Nichtmitglieder

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

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

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

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

Aquajogging: donnerstags, 19.45 - 20.30 Uhr

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

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



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Das Sportangebot des Vereins



Clubeigene Schwimmhalle im Sportpark Nord,
Kölstr. 250, 53117 Bonn.

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

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

Kostenlose Benutzung für Clubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bahnen	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	mind. 4 B.	8 B.
	14.00 - 21.30 -	6.30 - 21.30 -	7.00 - 21.30 -	7.00 - 21.30 -	6.30 - 21.30 -	8.00 - 14.45 -	8.00 - 14.45 -

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



Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse / Leistungssport- und Breiten-sportgruppen

Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad
Leistungssport: Klaus Rommerskirchen, 0228 / 32 60 63
(nach 20.00 Uhr)

Masterstrsport: Margret Hanke, 0228 / 62 28 99

Breiten-sport: Jürgen Mäusbacher, 0228 / 44 40 36

Erw.-kurse: Elke Mäusbacher, 0228 / 44 40 36

Kurse für Kinder: Kurstelefon 0228 / 68 99 580



Wasserball

Angebot: Mannschaften für alle Altersstufen

Trainingsstätte: Sportpark Nord

Auskünfte: Ruppert Mayershofer, 0228/64 44 37



Tauchen STA Glaukos

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache.

Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Frank Engelen, 0228/47 98 887 und Pascale Guyon, 0228/28 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

Auskünfte: Hubert Schrick, 0228/77 34 24 (d)

Walter Düren, 0228/36 38 90

Wolfgang Mühlhaus, 022 41/20 42 82

Abteilungsbeitrag: Jugendliche: 20,50 € pro Jahr

Erwachsene: 25,60 € pro Jahr



Tischtennis

Angebot: Jugendgruppe Di, Mi, Fr ab 17.00 Uhr

Hobbygruppe Mi 18.30-20.30 Uhr

Seniorengruppe Di 15.30-17.00 Uhr

Jahrschule, Herseler Str. 3, Bonn-Nord

Auskünfte: Jörg Brinkmann, 0228/677910

Abteilungsbeitrag: 22 € jährlich (Erwachsene)



Badminton

Angebot:

Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Anfängerkurse.

Trainingsstätten: Sportpark Nord

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



Judo

Angebot:

Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik.

Trainingsstätten: Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule

Auskünfte: Markus Emrich, 02244 / 87 21 51 p.

0228/15 45 75 d.



Ju-Jitsu

Angebot:

Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.

Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule

Auskünfte: Alexander Zumbeck, 02222 / 92 29 57



Karate, Ken-Do, Iai Do

Angebot:

Anfängerkurse und Trainingsgruppen für Fortgeschrittene für jedes Alter (Ken-Do ab 14 J.).

Trainingsstätten: Sportpark Nord

Dr. Heinz Beck (Iai-Do), 0228/46 26 97

Wolfgang Günther (Karate Erwachsene)

02222 / 93 61 49

Calvin Bartel (Karate Kinder), 0228/67 31 81

Norbert Geuthner (Kendo), 0228/45 49 678



Leichtathletik

Angebot:

Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Trainingsstätten: Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord

Auskünfte: Alois Gmeiner, 02208/52 43

Leistungssport: Anri Grigorov, 0228/422 43 51



Moderner Fünfkampf

Angebot:

Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Kurse im Luftpistolenschießen

Trainingsstätte: Sportpark Nord

Joachim Krupp, 0228/64 02 18

Anton Schmitz, 0228/66 49 85



Ski

Angebot:

Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.

Trainingsstätte: Sportpark Nord

Auskünfte: Hans Hennes, 02222/36 59 (p)

Abteilungsbeitrag: 7 € pro Jahr



Bo-Jitsu

Angebot:

Stock- und Waffenkampf; Kobudo in der Selbstverteidigung, im sportlichen Wettkampf und als Kampfkunst.

Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule, Kessenich

Auskünfte: Ute Giers, 0228/22 27 72



Tanzen Tanz-Turnier-Club ORION

Angebot:

Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard, Angebot an freien Trainingszeiten.

Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule

SSF-Bootshaus

Auskünfte: Peter Kunze-Schurz, 0228/26 53 00

Maren Hövel, 0228/479 69 68

Abt.beitrag: 30,70 € vierteljährl. (Erwachsene)



Triathlon

Angebot:

Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren

Trainingsstätte: Sportpark Nord

Auskünfte: Arne Pöppel, 0228/92 58 862

Abt.beitrag: 30,- € jährlich



Volleyball

Angebot:

Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord

Auskünfte: Fritz Hacke, 02244/33 86 (Erwachsene)

Heiner Balke, 0228/45 04 13 (Jugend)



Tai Chi / Kung Fu

Angebot:

Tai Chi: Erwachsene; Ziel: Durch harmonische Bewegungen, Atemschulung und Entspannungstechniken zur Harmonie von Körper und Geist zu gelangen; Kung Fu: Kinder und Erwachsene; traditionelle Kampfkunst, die körperliche und geistige Fähigkeiten gleichermaßen entwickelt

Trainingsstätte: Bootshaus, Rheinaustr. 269

Auskünfte: Sabine Haller-Schretzmann, 0228/36 24 67



Krafttraining / Fitnessstraining

Angebot:

Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, ergänzt durch gezieltes Gymnastikprogramm sowie genaue Einschätzung des Trainingszustandes beim Eingangstest.

Auskünfte: Beate Schukalla, 0228/61 93 755

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 8.00 - 21.30, Di u. Do 9.00 - 21.30

Sa 9.00 - 17.00, So 10.00 - 15.00

Zusatzgebühr: 76,70 € jährlich



Breiten- und Gesundheitssport

Angebot:

Verschiedenste Kurse und Gruppen: z.B. Aerobic, Frauenfitness, Seniorengymnastik, Sportabzeichengruppe, Laufgruppe, Eltern-Kind-Turnen, Wirbelsäulen-Gymnastik, Fitnessstraining, Wassersportgymnastik, Aqua jogging.

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

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

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

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

Aufnahmegebühr: 26 €/Erwachsene; 11 €/Kinder

Internet: www.ssf-bonn.de

Email: info@ssf-bonn.de

Wir möchten unsere Töchter gern in die Bonner Gesellschaft einführen.

Wir haben uns neu strukturiert. Zu Ihrem Vorteil.

SWB Energie und Wasser

SWB Bus und Bahn

SWB Service

SWB Verwertung

SWB Hafen

SWB Mobil

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.
Kölnstraße 313a · 53117 Bonn