

BONN

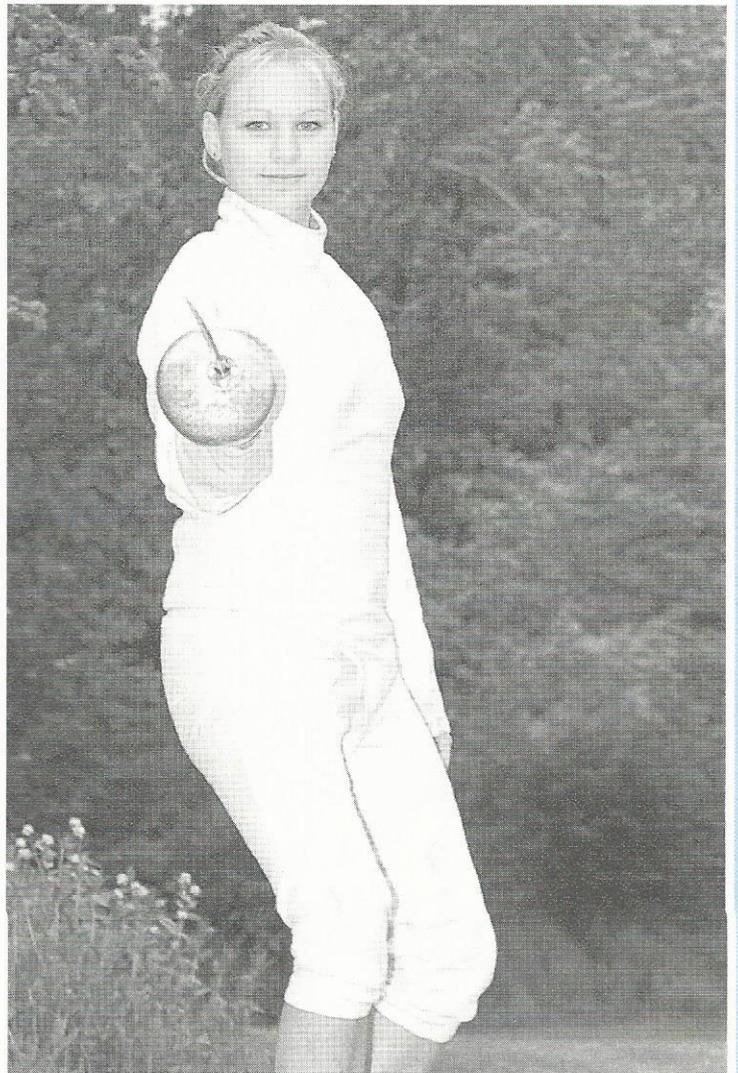


SSSF

# Sport-Palette

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

Ausgabe 373 / August 2001



Fotos: Martin Kühlers

## Hoffnungsvolle Talente

Lena Schöneborn und Karen Simon  
wurden Deutsche Meisterinnen im Vierkampf



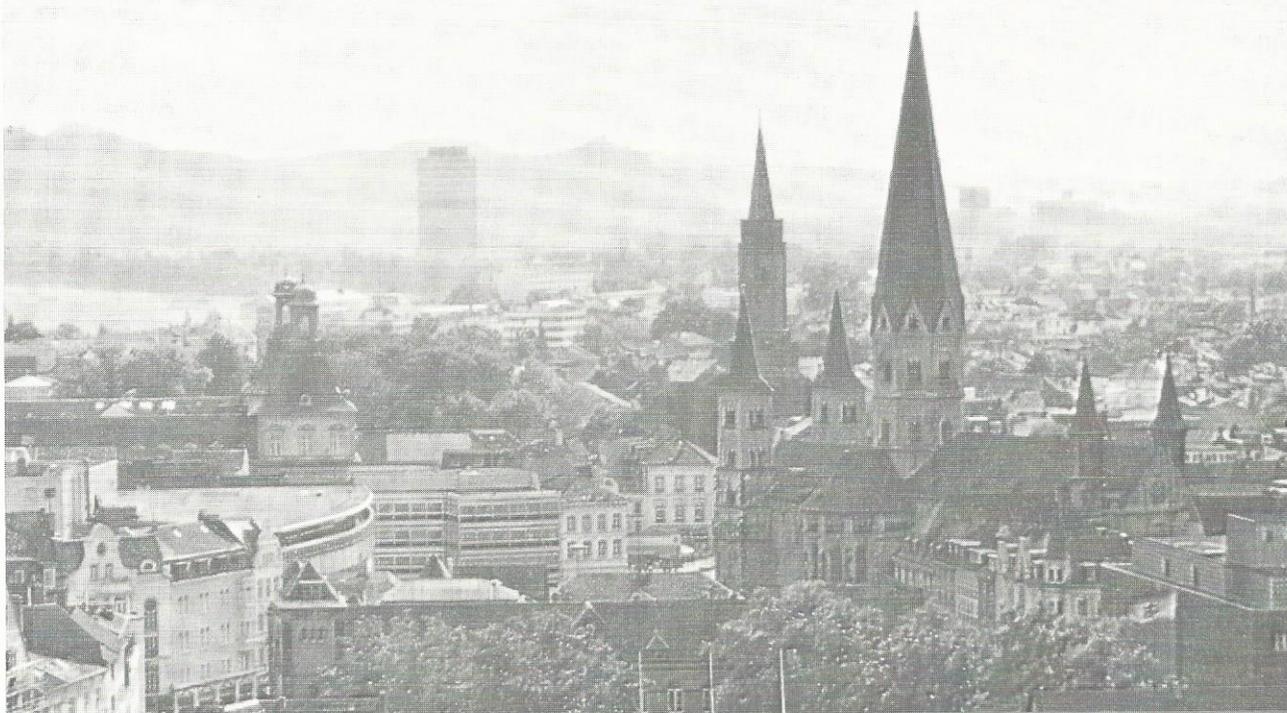
**Stiftung Jugendhilfe**

**Bonner Sportstiftung der Sparkasse**

**Stiftung Ludwig van Beethoven der Sparkasse Bonn**

**Kunststiftung Sparkasse Bonn**

**Stiftung August-Macke-Haus der Sparkasse Bonn**



# DAS LIEGT UNS AM HERZEN

**Sparkasse Bonn** 

Wir haben Ideen

Mit unseren Stiftungen engagieren wir uns für unsere Stadt und die Menschen.

[www.sparkasse-bonn.de](http://www.sparkasse-bonn.de)

## Schwimm- und Sportfreunde Bonn

**Geschäftsstelle:** Kölnstraße 313a, 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.+Do. 9.30-18 Uhr

Tel. Schwimmbad und Krafraum: 02 28/67 28 90

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

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

**Präsidium:** Reiner Schreiber (Präsident), Michael Kranz (Vizepräsident), Peter Bürfent, Bärbel Dieckmann, Edmund Doberstein, Jan Graff, Peter Hau, Detlev Klaudt, Reiner Mühlhausen, Walter Nonnen-Büscher, Eugen Puderbach, 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:**

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 Restaurant**

**„Canale Grande“:**

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

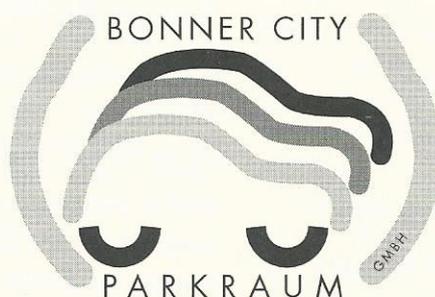
(Beuel), Tel. 46 72 98, Fax 46 72 98

# Inhalt

Editorial, Termine .....	Seite 5
Vereinsnachrichten .....	Seite 6 – 17
SSF-Sportler stellen sich vor .....	Seite 9

### Aus den Abteilungen:

Schwimmen .....	Seite 18 – 21
Kanu / Tauchen .....	Seite 22
Badminton .....	Seite 24
Judo .....	Seite 24 – 27
Ju-Jitsu .....	Seite 28 – 29
Karate .....	Seite 29
Leichtathletik .....	Seite 30
Moderner Fünfkampf .....	Seite 30 – 33
Ski .....	Seite 33
Bo-Jitsu .....	Seite 34
Triathlon .....	Seite 35 – 36
Tanzen .....	Seite 37
SSF-Kurssystem .....	Seite 38
Sportangebot des Clubs .....	Seite 39



Zum Einkaufen in der City?

**M**ünsterplatz-Garage

**B**ahnhof-Garage

**F**riedensplatz-Garage

**M**arkt-Garage

Zu Besuch in der Beethovenhalle?

**B**eethoven-Parkhaus

Zu Besuch in der Stadtverwaltung?

**S**tadthaus-Garage

Preiswert und sicher parken ab 2,- DM/Stunde

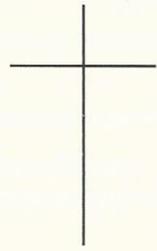
## Ab 1. Januar rechnen wir in Euro

Natürlich gehen die SSF auch in punkto Geld mit der Zeit:  
Ab dem 1. Januar 2002 werden die Mitgliedsbeiträge für den Verein in Euro berechnet. Um Ihnen die Umstellung zu erleichtern finden Sie nachfolgend eine Übersicht über die zu erwartenden Beträge.

1 Jgd.	90	3 Erw.	260
2 Jgd.	140	3 Erw./1 Jgd.	270
3 Jgd.	185	3 Erw./2 Jgd.	300
4 Jgd.	215	3 Erw./3 Jgd.	285
1 Erw.	110	3 Erw./4 Jgd.	285
1 Erw./1 Jgd.	155	4 Erw.	300
1 Erw./2 Jgd.	200	4 Erw./1 Jgd.	310
1 Erw./3 Jgd.	220	4 Erw./2 Jgd.	365
1 Erw./4 Jgd.	275	4 Erw./3 Jgd.	410
2 Erw.	195	5 Erw.	325
2 Erw./1 Jgd.	215		
2 Erw./2 Jgd.	235		
2 Erw./3 Jgd.	285		
2 Erw./4 Jgd.	285		

(Mitglieder / Mitgliedsbeitrag in Euro)

\* Gemäß Beschluss der Delegiertenversammlung vom 27.06.00



Unser Ehrenmitglied

**Christel  
Hopfengärtner**

hat uns im April 2001  
verlassen.

In stiller Verbundenheit

Schwimm- und  
Sportfreunde Bonn e.V.

Michael Scharf  
1. Vorsitzender

### 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. 313a, 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 2001,- DM für Erwachsene, 169,- DM 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

## SSF gratulieren \*\*\* SSF gratulieren \*\*\* SSF gratulieren

### August

Alfons Kruse  
Franz Leisner  
Ulla Held  
Lore Schwandt  
Ferdinand Schulte  
Eva Johnen-Vatter  
Stephan Krahe  
Wilfred Streiber  
Marion Buchholz  
Franz Kahlert  
Georg Fox  
Renate Heinen  
Karl-Heinz Mumm  
Reiner Schreiber  
Marianne Flierenbaum  
Herbert Talkenberger  
Klara Broehl  
Hilde Lochmann  
Kurt Preusser

### September

Brigitte Kastenmeier  
Willi Knipp  
Ingeborg Notheis  
Heinz Noever  
Helmut Hoecker  
Stefanie van Vlyten  
Herbert Engels  
Hildegard Staeuder  
Helmut Nejedl  
Christine Schimka  
Renate Meidow  
Gerd Luyken  
Detlev Matheka  
Ingrid Dreser  
Helmut Schmitz  
Alois Koeppler  
Waltraud Kreier  
Ruth Dohmen  
Waltraut Schwandt-Schäfer  
Marlis Roehrig

Paul Riegel

### Oktober

Franz-Josef Schmitz  
Käthe Ziertmann  
Gaby Wingen Ophoff  
Wolfgang Pierry  
Toni Kaeufer  
Walli Grimm  
Gisela Schwaegermann  
Manfred Dilba  
Eduard Stregger  
Günter Manns  
Wolf Steinweg  
Günter Mechlinski  
Brigitte Froehlich  
Gertrud Marke  
Josef Linden  
Alois Gmeiner  
Carola Rudolf  
Karl Kuester  
Erika Dilba  
Armin Lang  
Monica Drebenstedt

## Editorial:

# „Gebündelte“ Angebote im Sportpark Nord

### Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

wenn Sie in Ihrem vielleicht schon zurück liegenden Sommerurlaub festgestellt haben, dass Sie sich mal wieder häufiger sportlich betätigen sollten – nichts ist einfacher als das und für Sie als SSF Mitglieder noch leichter geworden.

Seit April diesen Jahres wurden einige unserer Angebote in den Sportpark Nord verlegt, so dass Sie diese dort jetzt nicht nur im Kraft- und Fitnessraum, in der kleinen Fechthalle, im Schwimmbad und im Stadion nutzen können, sondern auch in der großen Sporthalle, die uns täglich von 17:00 bis 22:00 Uhr zur Verfügung steht.

Im Sportpark Nord können Sie jetzt auf kurzem Weg zwischen mehreren Sportmöglichkeiten vor Ort wählen – z.B. Aerobic, Badminton, Karate, Volleyball, Skigymnastik, Frauengymnastik und Wirbelsäulengymnastik.

Danken möchte ich den Abteilungen und Gruppen, die vom Umzug in den Sportpark Nord betroffen waren. Egal ob Trainer, Übungsleiter und Mitglieder der Abteilung: Alle haben mit geholfen, dass der Umzug so reibungslos wie möglich verlaufen konnte. Zwar ist in der neuen Umgebung noch nicht alles optimal; dies war uns von Beginn an klar, aber wir werden Schritt für Schritt daran arbeiten, dass die Dinge in unserem SSF-Sportzentrum funktionieren!

Wie die letzten Jahre in unserem Schwimmbad zeigen, kann die Stadt der Verpflichtung, Sportanlagen zu bauen,

zu unterhalten und den Vereinen kostenfrei zur Verfügung zu stellen, nicht mehr in vollem Umfang nachkommen. Daher ist es eines der Ziele des Clubs, den Sportpark Nord einem Öko-Check zu unterziehen. Wir sind der Auffassung, die SSF Bonn 05 sollten gemeinsam mit der Stadt Bonn dafür Sorge tragen, dass der Sportpark Nord als Sportanlage in funktionsbereitem Zustand erhalten bleibt und Zug um Zug renoviert und saniert wird. In diesem Sinne sehen wir uns als Partner der Stadt Bonn. Dabei sind wir auch auf Ihre Anregungen, Hinweise und Ihre Mithilfe angewiesen – schließlich sollen unsere Mitglieder den Sportpark Nord als das Clubzentrum der SSF Bonn ansehen.

Dass die Dinge dabei nicht immer schnell gehen, müssen derzeit unsere Leichtathleten erkennen, denn diese Abteilung ist bereit, einen brachliegenden Sportraum im Sportpark Nord in Eigenleistung Instand zu setzen, wobei neben der personellen auch finanzielle Leistungen durch die Abtei-



Michael Scharf

lung eingebracht würden. Zur Zeit sind allerdings noch einige verwaltungstechnische Vorarbeiten von der Stadt Bonn zu leisten, deren Erledigung seit längerer Zeit aussteht.

Der Bedarf für das Wintertraining ist sehr groß. Dies zeigen die Resultate der Abteilung bei den Kreis- und Landesmeisterschaften: Kaum ein Verein in Nordrhein Westfalen hat sich in der Leichtathletik bei den Kindern und Jugendlichen so gut entwickelt wie die SSF Bonn.

Trotzdem wollen und werden die SSF Bonn außer in dem Clubzentrum im Sportpark Nord auch weiterhin im gesamten Stadtgebiet aktiv

bleiben. Dies ist Bestandteil des Clubkonzepts, das Vorstand und Präsidium diskutiert haben. Daher ist auch der Ausbau unseres Vereinsbootshauses in Beuel um einen weiteren Kraft- und Fitnessraum, sowie die Beibehaltung unseres Kampfsportzentrums in Bonn-Kessenich für den Verein wichtig, damit die SSF Bonn 05 als größter Bonner Sportverein im gesamten Stadtgebiet vertreten sind.

Vorstand und Präsidium sind der festen Überzeugung, dass die eingeleiteten Maßnahmen, die ja eng mit dem von der Delegiertenversammlung beschlossenen Einsatz von finanziellen Mitteln verbunden sind, eine Verbesserung der Sportstruktur im Club bewirken.

Ausdrücklich möchte ich Sie noch einmal auf das diesjährige SSF-Festival am 1. September auf dem Bonner Münsterplatz hinweisen. Zur Erinnerung: Alle neuen Mitglieder sparen an diesem Tag die Aufnahmegebühr in den Verein.

Michael Scharf  
Vorsitzender

### SSF-Termine \*\*\* SSF-Termine \*\*\* SSF-Termine \*\*\*

So 05.08.01	Fahrradtour der Skiabteilung
Do 23.08.01	Gesamtvorstandssitzung
So 26.08.01	Seniorenspornachmittag im Sportpark Nord
Sa 01.09.01	SSF-Festival auf dem Münsterplatz
Sa 08.09.01	Biathle WM im Römerbad
So 09.09.01	Bootsfahrt der SSF Bonn
Do 20.09.01	Gesamtvorstandssitzung
So 07.10.01	Fahrradtour der Skiabteilung

**Redaktionsschluss für die nächste Sport-Palette ist der 10.09.2001**

Unser Präsident wird 60:

# Herzlichen Glückwunsch!

*Reiner Schreiber wurde am 19. August 1941 in Bonn-Beuel-Vilich geboren und ist damit nach der Raumordnung ein echter Bonner, obwohl er auf der „Schääl Sick“ geboren wurde.*

Nach seiner Schulausbildung und der Ausbildung zum Industriekaufmann war er bis 1982 in der Industrie tätig und dort zuletzt Vertriebsleiter Inland und Export im VAW Konzern.

Am 1. November 1982 wählte ihn der Rat der Stadt Bonn zum Beigeordneten – er wurde erster und kaufmännischer Werkleiter der Stadtwerke Bonn und bekleidete zeitweise zusätzlich das Amt des Dezernenten für Wirtschaftsförderung und Liegenschaften sowie für Abfallwirtschaft und Stadtreinigung.

Am 1. Oktober 1993 wurde er zum Stadtdirektor der Bundesstadt Bonn gewählt und bekleidete das Amt des Chefs der Stadtwerke weiterhin. Darüber hinaus – als Vertreter des Oberstadtdirektors – war er zuständig für die Ansiedlung internationaler Einrichtungen in unserer Stadt.

Während seiner Zeit als Beigeordneter und Stadtdirektor war er nebenamtlicher Geschäftsführer mehrerer Gesellschaften, vertrat Stadt und Stadtwerke Bonn in einigen Beiräten und übte hier wie auch in weiteren Aufsichtsräten, wo er zum Teil als Vorsitzender fungierte, Kontrollfunktionen aus und war auch

hier stets zukunftsorientiert an der Fortentwicklung dieser Institutionen beteiligt.

Von diesen Aufgaben zog sich Reiner Schreiber 1998 zurück und ist seitdem freiberuflich tätig.

## In der Politik

Reiner Schreiber, ein Mensch der schon in jungen Jahren wusste, was er wollte und wie man das Gewollte in die Tat umsetzt, trat schon sehr früh in das politische Leben in unserer Stadt ein. Hier entschied er sich, geprägt von einer Hochachtung für Konrad Adenauer, für die Junge Union, wo er sich nach kurzer Zeit für Spitzenämter empfahl und diese auch inne hatte. Sein ständiger Drang, Dinge vorwärts bringen zu wollen, überzeugte nicht nur die „älteren Kollegen“ der CDU-Fraktion, was dazu führte, dass er schon im Jahre 1969 in den Rat der Stadt Bonn und in diverse Ausschüsse gewählt wurde, wo er als leitendes Mitglied an entscheidenden Stellen für das Wohlergehen unserer Stadt eintrat. Damals, und das gilt bis heute, ist Reiner Schreiber das jüngste Mitglied gewesen, das je in den Rat unserer Stadt gewählt wurde.

Von 1975 – 1980 war er Bezirksvorsteher im Stadtbezirk Bonn und zugleich stellvertretender Fraktionsvorsitzender und Finanzsprecher der CDU-Stadtratsfraktion. 1980 wurde er dann zum Fraktionsvorsitzenden der CDU im Rat der Stadt Bonn gewählt und hielt dieses Amt bis 1982 inne, als er Beigeordneter und Chef der Stadtwerke wurde.

Auch als Mitglied der Ver-

waltung beendete Reiner Schreiber – politischer Mensch durch und durch – seine Arbeit in der CDU-Fraktion nicht. Seine Meinung und sein Rat waren im Vorstand der Partei immer gefragt, wodurch er auch in diesen Jahren großen Einfluss auf die politische Fortentwicklung seiner Fraktion nahm.

in mehr als 30 Jahren an den Um- und Weiterentwicklungen der SSF entscheidend mitgewirkt.

Diese ehrenamtlichen Tätigkeiten hat er eigentlich nie übernommen, um selbst aktiv mitzuwirken. Sein Anliegen war es in erster Linie, den Institutionen unter die Arme zu greifen, Türen zu öffnen, um



*Reiner Schreiber: Seit Jahrzehnten ein engagierter Repräsentant und Präsident der SSF Bonn*

Daher war absehbar, dass Reiner Schreiber nach Beendigung seiner Tätigkeit in der Verwaltung wieder in die Politik zurückkehren würde, was auch eintrat. Er wurde prompt wieder zum Vorsitzenden der CDU-Stadtratsfraktion gewählt, was er bis heute ist.

## In den SSF

Alles dies füllte lange Arbeitstage, aber auch in der knappen Freizeit, die Reiner Schreiber blieb, engagierte er sich für die Allgemeinheit. So war er z.B. Vorsitzender des Förderkreises Contra-Kreis-Theater und ebenso der Vorsitzende im Förderverein Haus der Sprache und Literatur. Last not least ist er Präsident unseres Clubs und hat inzwischen

so zunächst den Bestand und dann die Fortentwicklung zu ermöglichen.

Das gilt auch für seine Mitgliedschaft in den SSF, die nach den Unterlagen in unserer Personalkartei am 1. November 1970 begann.

Es waren auch nicht sportliche Ambitionen, die Reiner Schreiber Vereinsmitglied bei uns werden ließen, es handelte sich auch hier um sein persönliches Anliegen, einem der größten Sportvereine Deutschlands mit seinem Engagement zu dienen und dabei mitzuhelfen, die Geschicke des Clubs in die richtigen Bahnen zu lenken. Er war damals 29 Jahre alt und damit der Benjamin des Bonner Stadtrates. Als Mitglied im Sportausschuss des

Stadtrates war er in der Lage, auch dort einige Entscheidungen im Sinne der SSF zu beeinflussen und wichtige Tipps in die Vereinsführung zu geben.

Seine sportlichen Ambitionen waren damals (so auch heute), wie er bedauernd zugeb, mehr theoretischer Natur. In der Sportpraxis brachte er es lediglich zur Mitgliedschaft im „FC-Rat und Verwaltung“ und über seine fußballerische Laufbahn, die er gerade begonnen hatte, äußerte er sich selbst: „Ich bleibe zwar immer am Ball, weiß aber nicht so recht, wohin damit.“

In den 80er und 90er Jahren wurden die SSF durch den damaligen Präsidenten Dr. Hans Riegel (seit 1970) und Reiner Schreiber, der viele Jahre sein „Vize“ war, geprägt. Dr. Riegel, gleichzeitig großzügiger Sponsor des Clubs, legte aus Zeitmangel, den sein geschäftliches Engagement mitbrachte, die Geschicke oftmals in die Hände von Reiner Schreiber, der ihn als Vizepräsident über viele Jahre mehr als gut vertrat.

Als Dr. Riegel dann im Jahre 1995 zurücktrat, wurde Schreiber am 7. März vom Präsidium zum Präsidenten gewählt, zu seinem Stellvertreter ernannte man Peter Schmitz. In seiner Antrittsrede dankte der neue Präsident Dr. Hans Riegel noch einmal für sein persönliches Engagement und die zur Verfügungsstellung finanzieller Mittel, die wesentlich zur Unterstützung des Vereins und zur Konsolidierung der Vereinsfinanzen beigetragen hatten.

Zu den sportlichen Inhalten und Erfolgen des Clubs äußerte Reiner Schreiber, dass er nach wie vor zu dem Präsidiumsbeschluss stehe, Leistungssport im Verein zu wollen und diesen nach Möglichkeit zu fördern. Er hat aber

auch schon früh erkannt, dass es heute mehr denn je erforderlich sei, die finanziellen Voraussetzungen hierfür sorgfältig auszuloten. Die gesunde und solide Finanzpolitik, die der Vorstand in den letzten Jahren betrieben habe, dürfe hierbei nicht gefährdet werden – im Gegenteil – diese Linie sei weiter auszubauen.

Er setze in den nächsten Jahren auf eine gute Arbeit im Bereich des Breitensports, um aus eigenen Reihen wieder leistungsfähige Sportler zu ziehen, die auch auf Dauer zu ihrem Verein stehen. Auf diesem Wege, so Schreiber weiter, sei es dann vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt möglich, wieder zur absoluten Spitze zu finden – in seinen Augen der einzige richtige Weg.

Von ihm stammt auch aus diesen Tagen die Idee, einen Fond zu bilden, aus dem Leistungssportler des Vereins gefördert werden können, was inzwischen bestens funktioniert und von unseren Spitzensportlern auch als Leistungsmotor angesehen wird.

Um aus diesem Topf Geld zu verteilen, musste er vorher gefüllt werden. Auch hier war Reiner Schreiber in erster Linie derjenige, der in großem Umfang Sponsorgelder aufgetrieben hat. Aber auch das Präsidium, das Reiner Schreiber von seiner personellen Besetzung her positiv verändert hat, hat hierbei erfolgreich mitgeholfen.

So bemüht sich neben dem Vorstand auch das Präsidium um Stabilisierung und Verbesserung der finanziellen Situation des Vereins, der Antriebsmotor hierfür: ebenfalls Reiner Schreiber.

Beweis sind die letzten Bilanzen unseren Clubs, wobei er weiß, dass solche Augenmaß-Politik nur zum Erfolg führen kann, wenn alle Abteilungen

# SSF-Festival am 1. September

Auch in diesem Jahr veranstalten die SSF Bonn wieder ihr großes Festival auf dem Münsterplatz. Falls Sie an diesem Tag noch nichts geplant haben, kommen Sie doch einfach mit der ganzen Familien sowie Freunden und Bekannten vorbei!

Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit den Sunny Skies und Vorführungen aus den verschiedenen Abteilungen (Gesundheitssport, Judo, Ju Jitsu, Tai chi, Kung fu, Karate, Kendo, Skiaerobic).

Neben den Informationsständen und Mitmach-Angeboten der einzelnen Abteilungen (z.B. Wasserbecken mit der Möglichkeit Kanu zu fahren), wird es eine Spielecke für Kinder und einen Kletterfelsen geben.

Es besteht auch die Möglichkeit zu günstigen Preisen Ihren Durst und Hunger zu stillen.

*Bitte beachten Sie: Wer an diesem Tag SSF-Mitglied wird spart die Aufnahmegebühr (50 DM für Erwachsene bzw. 20 DM für Kinder).*

und jeder im Verein mitarbeitet und Verständnis für diese Philosophie mitbringt. Hierfür dankt er allen Abteilungen und deren Vorstände.

Zukunftskonzepte im sportlichen Bereich sieht Schreiber in vielen Abteilungen, wobei die Förderung der eigenen Nachwuchsarbeit dabei nach wie vor im Vordergrund steht und so die Basis für den zukünftigen Spitzensport „aus eigenen Reihen“ bildet. Ein Leitmotiv, dass, wie die jüngste Vergangenheit zeigt, schon zu ersten Erfolgen geführt hat.

Bemühungen im Kreis des Präsidiums – auch hier Reiner Schreiber wieder an der Spitze – haben zu einer regeren Sponsorentätigkeit für unseren Verein geführt. Sponsorengelder in größeren Umfang lassen sich aber nicht immer mit der Gemeinnützigkeit unseres Vereins, die wir unbedingt erhalten müssen, vereinbaren. Aber auch hier hat der Präsident vorgedacht und ein Konzept mitent-

wickelt, die wirtschaftliche Tätigkeit des Vereins auszugliedern. Wir sind heute in der Lage, dies relativ schnell umzusetzen, sollten es die Umstände erfordern.

„Geld ist eine schöne Sache, aber nicht das einzige, was unseren Verein weiter nach vorne bringt. Im Wandel der Zeit“, so meint der Präsident, „muss sich auch das äußere Erscheinungsbild eines Vereins den Gegebenheiten anpassen, um das Image zu verbessern. Mehr Modernität und Professionalität sind gefordert, damit sich positivere Vermarktungsmöglichkeiten ergeben, um dadurch eventuell die finanzielle Situation des Vereins – auch im Hinblick auf Leistungssport – weiter zu verbessern.“

So ist er nun einmal, wie auch dieses typische „Schreiber-Zitat“ beweist. Immer am Ball und mit großem Weitblick. Auch noch mit seinen jetzt 60 Lenzen.

Herzlichen Glückwunsch!

## SSF-Angebote: Schwimmkurse für Erwachsene

# Was „Hans“ noch alles lernen kann ...



*Für's Schwimmenlernen gibt es keine Altersgrenze*

Seit dieser Zeit hat die Schwimmbildung bei den SSF Bonn „System“: Es gibt vier Kursabschnitte pro Jahr mit je 10 Übungswochen. In jedem Kursabschnitt werden zwei Anfängerkurse angeboten zum Erlernen des Brustschwimmens.

Für diejenigen, die sich „über Wasser halten“ können, stehen zwei Fortgeschrittenen-Kurse zur Auswahl, bei denen das Brustschwimmen verbessert und das Rückenschwimmen gelehrt wird. Hierbei ist es immer wieder erstaunlich, wie schnell die erwachsenen Schwimmschüler/innen lernen, sich auf dem Rücken sowohl in der Wechselschwimmart als auch in der altdeutschen Form fortzubewegen.

Die nächste Stufe ist der Fortgeschrittenen II-Kurs (Kraulschwimmen). Auch hier gilt: Bisher war noch fast jeder Teilnehmer egal welchen Alters nach ein bis zwei Kursen in der Lage, sich in dieser technisch schwierigen Schwimmart einigermaßen gut fortzubewegen. Auch ein Einstiegsalter von 70 Jahren sollte und darf da kein Hindernis sein.

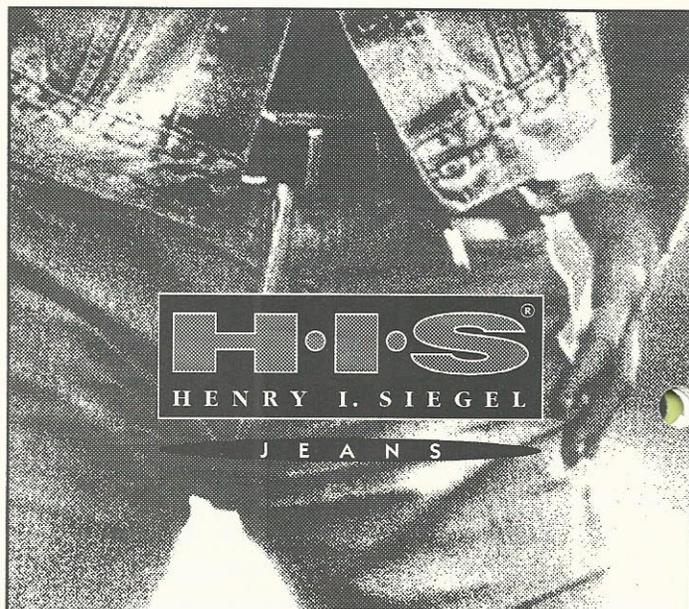
Den krönenden Abschluss des Kurssystems bildet dann der „Köner“-Kurs, bei dem auf der 50 m-Bahn die erlernten Techniken verbessert werden und die Ausdauer geschult wird.

Schon so manches Mitglied kam als Schwimmanfänger zu den SSF Bonn und hat sich durch das Kurssystem hochgearbeitet bis zur Breitensportgruppe der Schwimmabteilung, den Schwimm-Masters oder der Triathlonabteilung oder zieht heute auf den Bahnen 1-3 mehrmals pro Woche seine Runden.

Aber auch Seiteneinsteiger sind jederzeit willkommen – nach dem Motto „der Arzt hat gesagt, ich sollte viel Rückenschwimmen“ oder „ich wollte schon immer mal Kraulen lernen“. Alle Kurse sind offen sowohl für Nichtmitglieder als auch für Mitglieder. Die Kursgebühr pro Kursabschnitt beträgt 50 DM für SSFler und 100 DM für Nichtmitglieder. Nähere Informationen bei der Geschäftsstelle der SSF-Bonn oder bei dem Breitensportwart der Schwimmabteilung.

*Maika Schramm*

*Seit ungefähr sechs Jahren gehören sie zum festen Programm der SSF Bonn: die Schwimmkurse für Erwachsene. Die Bemerkung einer Schwimm-Mutter brachte mich auf die Idee: „Wenn ich besser Schwimmen könnte, würde ich auch ins Wasser gehen und brauchte nicht nur am Rand rumsitzen, während meine Tochter trainiert.“ So fand der erste „Schwimmkurs“ statt mit dem Angebot der Technikverbesserung im Brustschwimmen und des Erlernens von Rücken- und Kraulschwimmen. Auf den ersten Kurs folgte ein zweiter und auch ein Anfängerkurs zum Schwimmenlernen wurde gestartet.*



**Mode  
für die ganze  
Familie**

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

**T I M E T O C H A N G E**

Wir, die SSF Bonn veranstalten zusammen mit dem Verband für Modernen Fünfkampf und dem Stadtsportbund Bonn einen Tag zum Ausprobieren.

Dieser steht unter dem Motto „Fit im Alter – jung bleiben mit Bewegung“ und findet am Sonntag, dem 26. August, von 14 bis 18 Uhr im Sportpark Nord statt (Kölnstraße 250, 53117 Bonn). Es gibt viele kostenlose Schnupperangebote zum Ausprobieren und Mitmachen. Zur Wahl stehen: Kraft- und Fitnessraum, Wirbelsäulengymnastik, Seniorengymnastik, Gesundes Fitnessstraining, Walking, Tai Chi, Was-

## Fit auch im Alter

### Jung bleiben mit Bewegung

*Sie sind über 50? Sie fühlen sich jung und wollen etwas für Ihre Gesundheit tun, wissen aber nicht, was zu Ihnen passt? Dann sind Sie bei uns richtig!*

sergymnastik, Aquajogging sowie freies Schwimmen im vereinseigenen Bad.

Die SSF Bonn und der Stadtsportbund sind an diesem Tag mit Informationsständen vertreten, bei denen Sie nähere Auskünfte zum Thema „Sport im Alter“ und zu vorhandenen Angeboten erhalten. Wir bieten Ihnen außerdem nicht nur die Möglichkeit Sport zu treiben, sondern auch eine „Ruhecke“ mit Kaffee und Kuchen, wo Sie sich von Ihren Aktivitäten erholen können.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Telefon 0228 / 67 68 68.

40

40

Unser  
1. Vorsitzender

**Michael Scharf**

wurde am 19. Juli  
40 Jahre alt.

Herzlichen  
Glückwunsch!

40

40

## SSF-Sportler stellen sich vor:

# Ina Hüging

**Name:** Hüging

**Vorname:** Ina

**geboren in:** Münster

**geboren am:** 07.01.1980

**Hobbys:** Schwimmen, Freunde, Einkaufen, Musik

**Größe:** 178 cm

**Gewicht:** 58 kg

**Augenfarbe:** blau-grau

**Lieblingsgruppe:** Fury in the Slaughterhouse, R.E.M.

**Lieblingssessen:** Nudeln jeder Art

Mit ihren 21 Jahren gehört Ina Hüging zu den großen Talenten der SSF Bonn, und schon früh übte sich, wer eine Meisterin werden wollte: Mit vier Jahren lernte Ina Schwimmen bei der DLRG in Münster, mit sechs Jahren nahm sie an ihrem ersten Wettkampf teil und mit neun Jahren am ersten Trainingslager, seit September 2000 Startberechtigung für die Schwimm- und Sportfreunde Bonn.

**Erfolge:**

Mehrfache westdeutsche Meisterin, sechsfache Deutsche Jahrgangsmeisterin über die Strecken 100 m Brust, 200 m Brust sowie 200 m Lagen

**1994:** 10. Platz über 200 m Brust bei den Jugendeuropameisterschaften

**1997:** Deutsche Meisterin über 100 m Brust

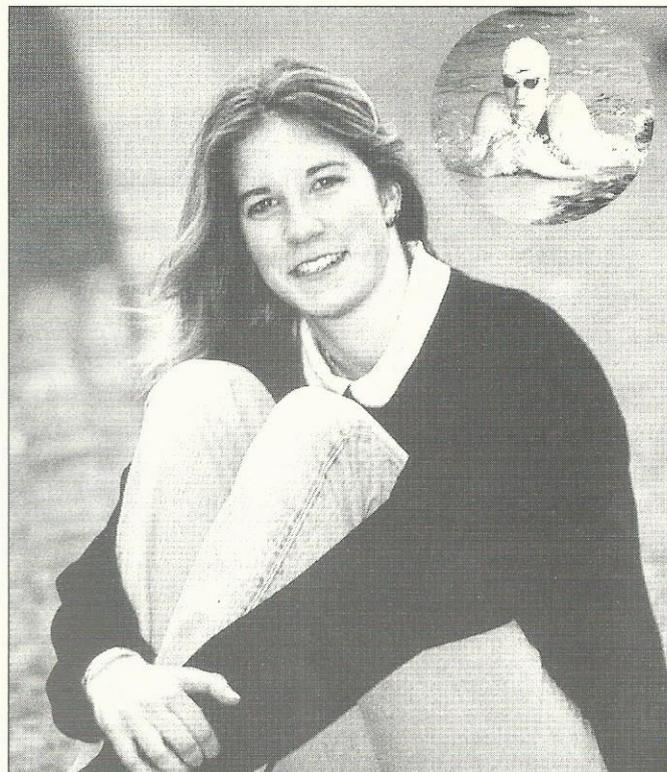
**1997:** Europameisterschaft in Sevilla (10. über 100 m Brust, 11. über 200 m Brust)

**1998:** Weltmeisterschaft in Perth (12. über 200 m Brust, 16. über 100 m Brust)

**1998/1999:** Weltcup Brasilien-Rio (1. Platz über 100 m Brust)

**1998/1999:** Weltcup Hong Kong (1. Platz über 200 m Brust, 2. Platz über 100 m Brust)

**1998/1999:** Weltcup Malmö (2. Platz über 200 m Brust)



**1998/1999:** 2. Platz im Gesamtweltcup in der Kategorie Brust

**2000:** Olympische Spiele in Sydney (18. Platz über 200 m Brust)

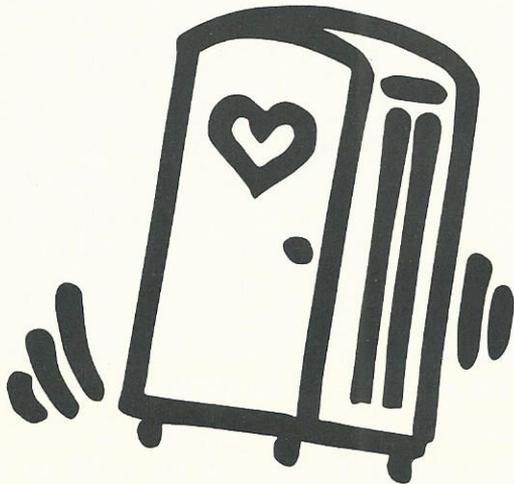
**größte sportliche Erlebnisse:** Deutsche Meisterin

1997, Qualifikation in Berlin für die Olympischen Spiele, Olympische Spiele in Sydney

**nächstes großes Ziel:** die Spiele 2004 in Athen

**größter Wunsch:** endlich einmal gesund bleiben, um richtig trainieren zu können.

**Nie wieder  
ins Gebüsch!**



**Miettoiletten  
Toilettenwagen  
Sanitärcontainer**

**Bestellung Mo.-Fr. 7 bis 18 Uhr  
02 28 / 76 66 - 7 00**

**Von früh  
bis spät**

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

**Bestellung Mo.-Fr. 7 bis 18 Uhr**



**Containerdienst**

**02 28 / 76 66 - 7 30**

**TK Umweltdienste • Am Dickobskreuz 10 • 53121 Bonn**

# Zehn neue Leiter „eingefangen“

## Lehrgang erfolgreich bestanden

An sechs Wochenenden wurde seit Dezember gelernt und geübt, jetzt ist es geschafft! Am 24. Juni erhielten zehn neue Übungsleiter ihre Lizenz als Übungsleiter C-Breitensport.

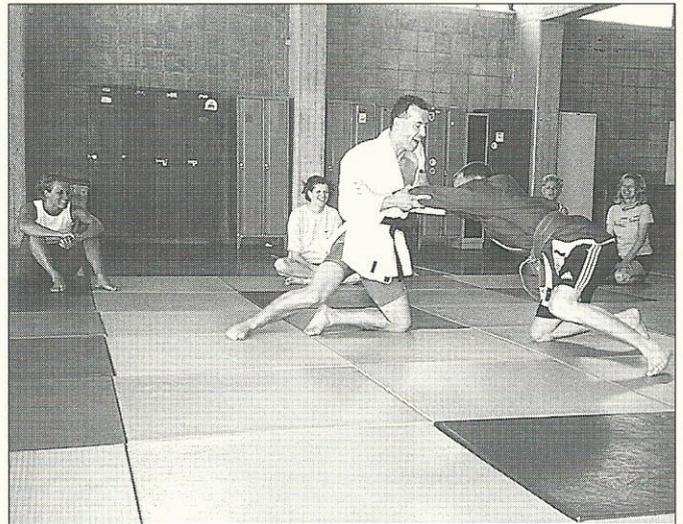
Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn führten für den Verband für Modernen Fünfkampf NRW in den vergangenen Monaten einen Übungsleiterlehrgang im Sportpark Nord durch.

*Im Namen der zehn ausgebildeten Übungsleiter möchte ich mich für die perfekte Organisation und Durchführung des Lehrgangs beim gesamten SSF-Team bedanken. Ein besonderes Lob für die sechs Wochenenden gebührt vor allem unsern „Hauptausbildern“ Maike und Rudolf Schramm.*

*Resümierend denke ich, dass die gesamte Gruppe sich fortbilden konnte, ein guter Ausgleich zwischen Theorie und Praxis gegeben war und wir einen Einblick in Sportarten bekamen, die wir vorher als „Exoten“ eingestuft haben. Darüber hinaus hatten wir vor allem viel Spaß am Sport und uns selbst.*

*Das letzte Wochenende in Warendorf war ein schöner Abschluss des Lehrgangs. Ich wünsche allen Beteiligten alles Gute und hoffe alle Übungsleiter bei einer Fortbildung wieder zu sehen.* Ramy Azrak

Wer aber dachte, der Moderne Fünfkampf stände hier im Vordergrund, der hatte sich geirrt. Die Lehrgangsteilnehmer erhielten einen Einblick in zahlreiche Sportangebote des Vereins: von Aerobic und Ballspielarten über Kampfsport, Krafraum, Leichtathletik und Schwimmen bis hin zur Wirbelsäulen-



*Eine Einführung in die Kampfsportarten macht eben auch Spaß*

gymnastik. Auch Grundlagenwissen wurde gelehrt: Wie gestalte ich eine Übungsstunde?, Wie funktioniert das Herz-Kreislaufsystem? und vieles mehr.

Für die Teilnehmer hat sich die Mühe bereits gelohnt: Alle neuen Übungsleiter wurden direkt von den SSF „eingefangen“ und betreuen in-

zwischen eine eigene Gruppe in verschiedenen Abteilungen des Vereins.

Alle, die ebenfalls Interesse an dieser Ausbildung haben, können sich bereits jetzt anmelden, denn der nächste Übungsleiterlehrgang findet im Oktober und November im Sportpark Nord statt.

*Maike Schramm*

## Ausbildungslehrgang zum Übungsleiter Breitensport

*Die Übungsleiter/innenausbildung bietet die Grundlage für eine qualifizierte Tätigkeit in Sportvereinen im Breitensportbereich. Da die Ausbildung sportartübergreifend erfolgt, ist bei entsprechenden Grundkenntnissen ein späterer Einsatz je nach Interessenlage sowohl im Bereich des Modernen Fünfkampfs, als auch in anderen Sportarten oder im Gesundheitssportbereich möglich.*

**Dauer:** 120 Unterrichtseinheiten verteilt auf zwei Lehrgangsabschnitte und Hospitationsstunden im Heimatverein. **Mindestalter** bei Beginn der Ausbildung: 17 Jahre. Die Lizenz wird nach vollendetem 18. Lebensjahr ausgehändigt. **Weitere Voraussetzung** für die Erteilung der Lizenz: Nachweis über den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses von acht Doppelstunden (nicht älter als zwei Jahre)

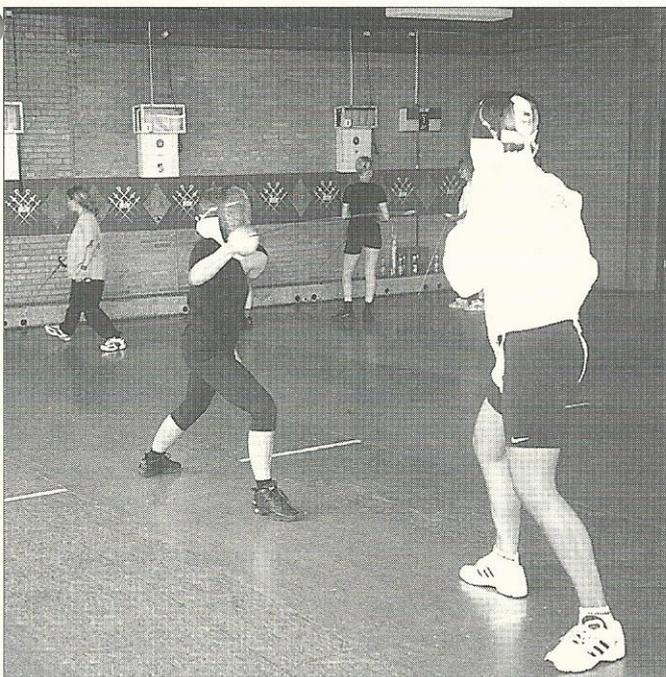
**Termin:** Freitag, 05.10.01/18.00 Uhr bis Sonntag, 14.10.01/16.30 Uhr und Mittwoch, 31.10.01/18.00 Uhr bis Sonntag, 04.11.01/16.00 Uhr (Fehlzeiten nicht zulässig)

**Ort:** Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn.

**Leitung:** Maike Schramm

**Gebühr:** 150 DM ohne Übernachtung und Verpflegung, 400 DM mit Übernachtung und Verpflegung

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



*Gehörte zum Lehrstoff: Einführung in das Fechten*

# Alles in allem war es echt super !!!

## Kids genossen die Ferienfreizeit auf Schloss Dankern

### Freitag, 6. April

Abfahrt: 14.25 Uhr. Nachdem alle im Bus einen Platz gefunden hatten, ging die Fahrt auch schon los. Einige Staus verzögerten unsere Ankunft in Dankern, doch die SSF überwandern wie immer alle Schwierigkeiten.

Ankunft 18.50 Uhr. Nachdem alle Gruppen zusammen gefunden hatten und die Koffer ausgepackt worden waren, nahmen wir erst mal in einem Lokal ein ausgiebiges Dinner zu uns (Hähnchenschenkel mit Pommes).

Danach sagten die Leiter, wir alle sollten schlafen gehen; doch das dachten auch nur die!

### Samstag, 7. April

Aufstehen 6.15 Uhr (in unserem Haus waren Frühauferstehler). Bei einem Frühstück, das aus Brötchen und Kakao bestand, besprachen wir den Ablauf des Tages.

Nach ein paar Stunden Freizeit und Erkunden der Umgebung, wanderten wir durch einen kräftigen Hagelschauer zu unseren Häusern zurück.

Nun stand erst mal Schwimmen auf unserem Programm. Mit den zwei Rutschen und genügend Platz zum Schwimmen ist das Hallenbad „Topas“ reichlich ausgestattet. Nach dem traurigen Erlebnis, dass sich Jürgen Mäusbacher am Fuß verletzte, gingen alle zwar etwas geschockt aber doch trotzdem ziemlich vergnügt nach Hause. Abends gab es für jeden noch zwei bis drei Pfannekuchen, und dann hieß es für uns Marsch ins Bett.

### Sonntag, 8. April

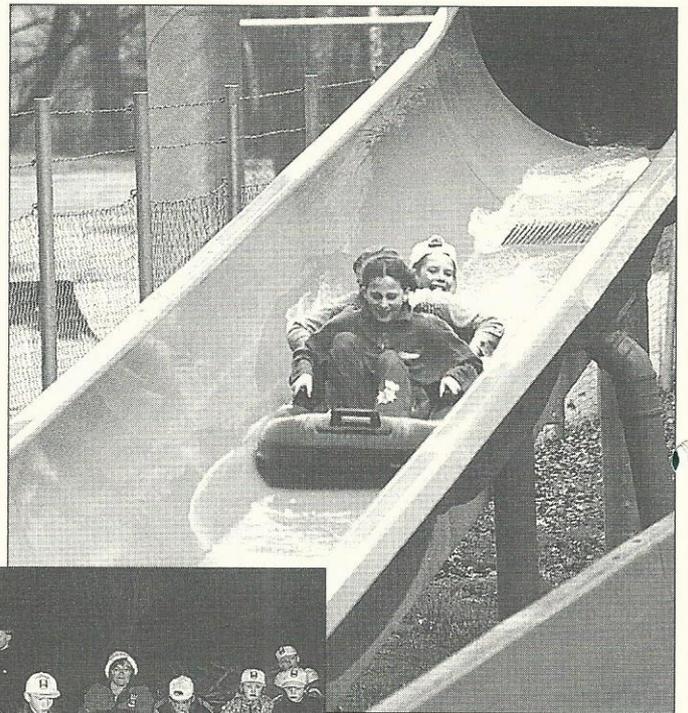
Aufstehen 6.35 Uhr. Nach einem an nichts mangelnden Frühstück machten sich die SSF-Mitglieder auf zu einer Wanderung um den Dankernsee und über den Sandberg. Nach dem zweistündigen Marsch gönnten wir uns erst einmal in unserem täglich besuchten Restaurant „Deele“ eine große Portion Spaghetti mit Fleischsoße. Nachdem unsere Leiter mit uns das Spiel „Bonbon tippen“ gespielt hatten, hatten wir noch



drei Stunden Freizeit. Diese verbrachten wir auf dem Spielplatz oder in dem „Spielplatz“, einer großen Halle mit vielen Spielgeräten. Abends ließen sich alle die Bratwürstchen mit Nudelsalat schmecken, die unter Maikes, Rudolfs und Michaels Regie auf dem Grill gelandet waren.

### Montag, 9. April

Aufstehen 6.40 Uhr. Wir frühstückten das Übliche und gingen um 9.30 Uhr ins Schwimmbad. Wie jeden Tag hatten wir nun etwas Freizeit. Am frühen Abend machten wir eine Schnitzeljagd mit anschließendem Lagerfeuer und Nachtwanderung.



Das Ferienzentrum Dankern bietet etwas für Jeden: Egal ob Wasser-rutsche oder gemütliches Lagerfeuer – alle hatten einen Riesenspaß

### Dienstag, 10. April

Am Morgen fuhren wir zunächst mit geliehenen Emslandfahrrädern jeweils zu viert bzw. zu sechst durch das Gelände des Ferienparks, was uns viel Spaß machte.

Anschließend bekamen wir von den Leitern jeweils drei Freimarken zum Skaterfahren. Je nach Wunsch konnten wir außerdem noch reiten, Beachvolleyball spielen oder uns selbst beschäftigen. Nach dem Abendessen gingen einige Gruppen zu einer nahegelegenen Kegelbahn. Ziemlich übermüdet fielen später auch noch die letzten in die Schlafsäcke.

### Mittwoch, 11. April

Nach dem Frühstück spielten viele Gruppen Minigolf. Dort vergnügte man sich sehr. Vor dem Mittagessen hatten wir nun noch etwas Zeit zum Geldausgeben.

Wer wollte, konnte nachmittags den Kinofilm Pokémon 2 besuchen. Die restlichen Gruppen gingen Kegeln und nach einer warmen Suppe, die Maike, Astrid und Berit gekocht hatten, spielten die einzelnen Gruppen noch etwas in ihren Häusern.

### Donnerstag, 12. April

Um 9.00 Uhr feierten wir Georg Meiers Geburtstag, indem wir ihn mit Geschenken und Kuchen überraschten.

## Helfer-Lehrgang für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren

Wer hat Interesse, am Ausbildungslehrgang zu SV-Sporthelfer/innen im Schulsport und Übungsleiterhelfer/innen im Vereinssport teilzunehmen? Der Lehrgang richtet sich an Jugendliche, die für sich und andere Kinder und Jugendliche Sportangebote organisieren bzw. bei der Durchführung von Sportstunden mithelfen wollen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

**Lehrgangsinhalte:** Kennenlernen verschiedener Sportarten, Organisation von Spielen, Aufbau von Übungsstunden, Planung von sportlichen Aktivitäten in Schule und Verein, Sicherheit im Sport, erste Hilfe und vieles mehr.

**Termine:** Samstag, 15.09.01, 10.00–16.30 Uhr, Sportpark Nord  
Sonntag, 16.09.01, 10.00–15.30 Uhr, Sportpark Nord  
Samstag, 22.09.01, 10.00–16.30 Uhr, Sportpark Nord  
Sonntag, 23.09.01, 10.00–15.30 Uhr, Sportpark Nord.

Hinzu kommen zehn Hospitationsstunden in mindestens drei verschiedenen Sportarten bei den SSF, in der Schule oder im Heimatverein sowie zwei Stunden aktive Mithilfe bei Übungsstunden im Kinder- und Jugendbereich.

**Gebühr:** 20 DM pro Teilnehmer ohne Übernachtung; 60 DM pro Teilnehmer mit Übernachtung

**Anmeldung und Informationen** bei der SSF-Geschäftsstelle

## Tagesbootsfahrt der SSF Bonn am 9.9.2001

Nachdem die Riverboatshuffle 2000 des Vereins bei den Mitgliedern großen Anklang fand, werden die SSF Bonn, wie versprochen, in diesem Jahr eine Bootsfahrt als Tagestour anbieten, und zwar am Sonntag, 09.09.01

**Programm:** Fahrt mit dem Bus bis Boppard, Abfahrt 7.30 Uhr am Alten Zoll, 9.00 Uhr Abfahrt des von uns gemieteten Schiffes der Bonner Personenschiffahrt ab Boppard, Frühstück an Bord, ca. 2 Stunden Aufenthalt in Rüdesheim mit der Möglichkeit eines Besuches der Drosselgasse, Mittagessen und Musik an Bord. Rückfahrt mit dem Schiff nach Bonn

**Preis:** 48 DM für SSF-Mitglieder; 95 DM für Nichtmitglieder

Wir wollen versuchen nach Möglichkeit das ganze Schiff (250 Plätze) mit SSF-Mitgliedern und deren Freunden zu besetzen. Kartenvorverkauf bei der SSF-Geschäftsstelle.

## In den Herbstferien schon was vor?

**Hallo Kid's zwischen acht und zwölf Jahren! Habt Ihr in den Herbstferien schon was vor? Noch nicht? Dann schnell anmelden und einen Platz bei unserer Ferienwoche sichern!**

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 (incl. Badekappe).

Aber was ist eine Woche nur mit Sport und Spaß, da fehlt noch was? Eine Fahrt zum Panorama Park – das ist doch klar. Unsere Ferienwoche beginnt am 15.10.2001 und endet am 19.10.2001. Morgens fangen wir um 9.00 Uhr an und um 17.00 Uhr geht es auf den Weg nach Hause. Zum Mittagessen werden wir im Teilzeitinternat erwartet, wo jeder bestimmt satt wird. Am Freitag, den 19.10.2001, werden wir alle zusammen zum Panorama Park fahren, als Abschluss unserer Sportwoche.

Die Kosten für diese Woche betragen für SSF-Mitglieder nur 50 DM, für Nichtmitglieder nur 100 DM.

Anmeldung und weitere Informationen: SSF-Geschäftsstelle, Kölnstr. 313 a, Tel: 0228 /67 68 68

Bis zum Mittagessen konnten wir machen, was wir wollten. Die meisten SSFler verbrachten die Zeit im Spiel-land oder wegen des regnerischen und kalten Wetters im Haus, wo T-Shirts bemalt werden konnten.

Um fünfzehn Uhr besuchten wir dann zum letzten Mal das Spaßbad. Alle genossen den letzten Tag in Dankern sehr. Für die am nächsten Tag bevorstehende Abreise wurden die Koffer gepackt. Am Abend schlossen sich jeweils zwei Häuser zusammen und jeder aß das, was er sich am Tag zuvor beim Pizzaservice „Popey“ von der Speisekarte bestellt hatte.

### Freitag, 13. April

Das letzte gemeinsame Frühstück verlief sehr schweigsam, da alle mit geteilten Gefühlen an die Abrei-

se dachten, teils weil sie sich auf zu Hause freuen, teils weil sie gerne noch etwas geblieben wären.

Eintreffen des Busses um 9.30 Uhr. Alle wollten gerne als erstes den Erste-Klasse Bus betreten und den besten Platz besetzen. Abfahrt war um 9.40 Uhr Die Fahrt verlief sehr ruhig; das lag bestimmt auch an dem Gedanken, dass wir uns bald von den kürzlich gefundenen Freunden trennen mussten.

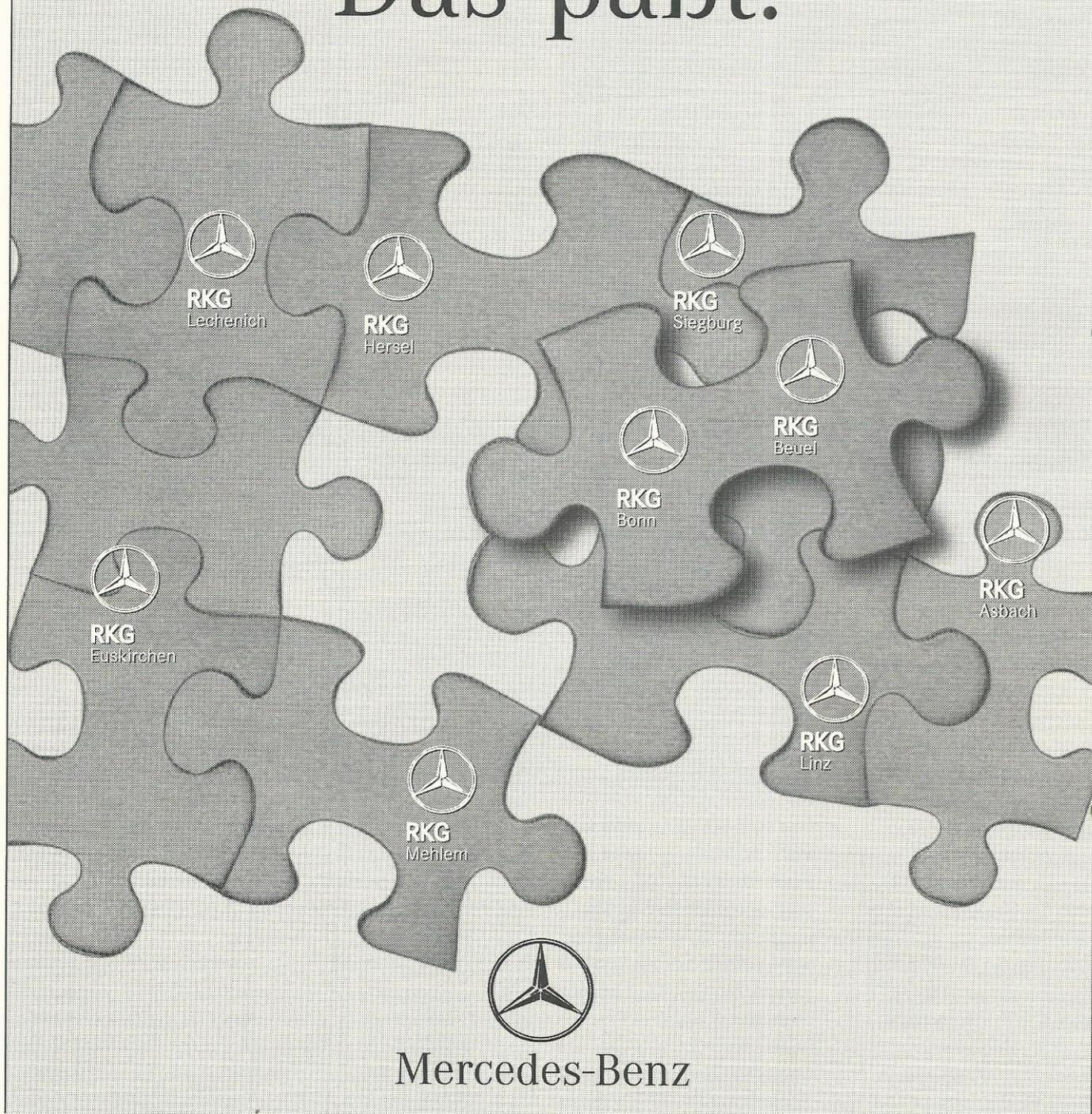
Ankunft 12.50 Uhr am Sportpark Nord. Mit großem „Hallo“ werden die Eltern begrüßt und mit einem traurigen „Tschüss“ verabschiedet man sich von den Freunden.

Alles in allem war es echt super!!!

Dominik Henze, Martin Nöthen, Daniel Steinemann-Feldhoff, Georg Seibel und Tim Osswald

9mal in Ihrer Nähe.  
Das paßt.

www.rkgmetastack.de



**RKG**®

seit 1927

Rheinische Kraftwagen Gesellschaft mbH & Co KG  
Mercedes-Benz-Vertreter der DaimlerChrysler AG  
Bornheimer Str. 200 · 53119 Bonn · Tel. 02 28 / 6 09-0

400 begeisterte Zuschauer vor dem Sportpark Nord – einzigartige Informationen beim Marathon

# Die SSF feierten den Bonn-Marathon

## Sechs Stunden Spitzensport und Unterhaltung nonstop

Als im November letzten Jahres die Organisatoren an uns herantraten, den Marathon zu unterstützen, haben wir nicht lange gezögert. Die neue Streckenführung sollte den Marathon bei KM 37,2 direkt vor unsere Tür, den Sportpark Nord, bringen. Eine gute Gelegenheit also, das Laufangebot der SSF zu präsentieren.

Zunächst war nur der Gedanke, Streckenposten zu stellen. Aber schon bei der ersten Vorbesprechung wurde die Idee geboren, mit einem Infostand den Marathon zu feiern. Gesagt, getan und so waren rund 60 Helfer an diesem Tag im Einsatz, die Läufer zu unterstützen und den Zuschauern das Erlebnis Marathon näher zu bringen.

Vom Frankenbad über die Kölnstraße bis in die Römerstraße sicherten die SSF die Strecke ab. Zwischen Geschäftsstelle und Sportpark Nord gab es neben kulinarischen Genüssen eine Vielzahl an Informationen. Die Firma Baumann hatte einen Sattelzug an der Strecke positioniert, auf dem DJ Henning für einen heißen Tag sorgte.

Für viele Mitglieder war es

*Nach acht Jahren Pause fiel am 1. April wieder der Startschuss zum Bonn-Marathon. Ein neuer Veranstalter, eine neue Strecke, kein Aprilscherz und der erste warme Sonntag des Jahres. Fast 5000 Teilnehmer – darunter viele Erstläufer – machten sich auf den Weg, Bonn zu Fuß zu erkunden.*



*Die SSF begrüßen den Führenden auf der Kölnstraße*

der erste „Kontakt“ mit einem Lauf über 42,195 Kilometer – hatten sie doch gerade damit begonnen, im Rahmen des SSF-Lauftrainings (Infos bei der Geschäftsstelle) sich selbst auf einen Marathon vorzubereiten. Die Triathleten hatten die Organisation übernommen und einige Abteilungen, allen voran die Leichtathleten und Modernen Fünfkämpfer, hatten ihre Unterstützung zugesagt. Abteilungsleiter Arne Pöppel moderierte den Lauf

und hatte für alle Läufer eine Aufmunterung parat: „Gerade die letzten Kilometer sind bei einem Marathon immer besonders schwer und man freut sich über jede Anfeuerung“, so Pöppel. In der heißen Phase des Rennens übernahm Top-Triathlet Dirk Niederau die Co-Moderation und erläuterte, warum für viele Teilnehmer bei KM 33–37 der „Mann mit dem Hammer“ wartet und wieso hier die gute Stimmung an der Strecke besonders wichtig

ist. Die Zuschauer nahmen den Klatschrhythmus immer wieder auf und nahezu alle Läufer dankten es mit einem Lächeln.

### 2002 geht's weiter

Für die nächste Ausgabe des Bonn-Marathons steht heute schon fest: die SSF Bonn werden wieder auf der Kölnstraße sein und den Marathon feiern. Die ersten Gespräche haben bereits stattgefunden, den Stand als Highlight des Rennens ins Programmheft aufzunehmen. Arne Pöppel: „An der gesamten Strecke gab es nur zwei vollständige Teilnehmerlisten (im Ziel und bei uns), die es uns ermöglichte, die Athleten namentlich anzufeuern. Über Funk waren wir ständig über den Verlauf des Rennens informiert und konnten so die Zuschauer optimal bedienen.“

Man darf also gespannt sein, was sich die SSF im Jahre 2002 einfallen lassen werden, wenn der Marathon wieder durch die Bonner Straßen läuft. Die Premiere war auf jeden Fall ein voller Erfolg und dafür sei nochmals allen Helfern herzlich gedankt.

*Arne Pöppel*

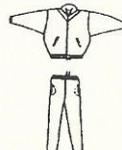
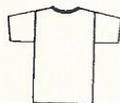
## Sport-Service Uwe Werkhausen

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)	ab 94,95 DM
Vereins-T-Shirt SSF Bonn (blau)	25,00 DM
Silikonbadekappe SSF Bonn (Vereinswappen)	25,00 DM
Vereins-Sweat-Shirt (grau-meliert)	45,00 DM



Neues Angebot bei den SSF Bonn:

# Psychomotorisches Turnen für Kinder

*Die Zeit ist reif für die Psychomotorik, aber der Begriff „Psychomotorik“ ist nicht neu. In Frankreich und in Deutschland wird er schon seit Anfang dieses Jahrhunderts verwendet, um aus verschiedener – zunächst meist neurophysiologischer – Sicht Zusammenhänge zwischen Bewegung und Seelenleben zu erklären.*

Der Begriff möchte auf eine zentrale menschliche Erscheinung hinweisen: die enge und untrennbare Verbindung von Bewegungen und Wahrnehmungen (movere = bewegen, und Psyche = Seele) leben. Der Fachausdruck betont, dass menschliche Bewegungen wesentlich mehr sind als Fortbe-

wegung. Ohne Probleme lassen sich unzählbare „psycho-motorische“ Redewendungen ausmachen: „Aufeinander eingehen“, „sich fallenlassen“, „sich wohlfühlen“, „sich verkriechen“, „aus sich herausgehen“, „bewegt sein“ und vieles mehr. Diese wenigen Beispiele zeigen anschaulich, dass der Mensch sich nicht aufteilen kann, dass Bewegung vom Erleben und Wahrnehmen nicht zu trennen ist.

Psychomotorisch geförderte Kinder und Jugendliche lernen allmählich, sich selbst realistischer einzuschätzen, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren. Sie sammeln „Ich-Erfahrung“ und bauen ihre „Ich Kompetenz“ aus. Sie lernen aber auch, mit anderen Personen angemessen umzugehen, sich selbst auch einmal zurückzunehmen oder sich mit anderen fair auseinanderzusetzen. Somit gewinnen sie allmählich an „Sozial-Erfahrung“ und erhöhen ihre Sozialkompetenz. Auch die Auseinandersetzung mit der dinglichen Umwelt, die sie auf vielfältige Art und Weise erforschen und erproben, erhöht ihre „Material-Erfahrung“ und steigert ihre „Sach-Kompetenz“.

Lonja Fontani



**MARITIM**  
HOTELS

## Die Welt erleben Sich zuhause fühlen

Das **MARITIM** Hotel Bonn verfügt über:

- 410 elegant eingerichtete Zimmer und Suiten  
4 behindertengerechte Zimmer
- 2 Restaurants, Pianobar, Café Brasserie
- Hallenschwimmbad, Sauna, Dampfbad
- Massage, Solarium und Fitneßgeräte
- Friseursalon, Kosmetikstudio, Sonnenterrasse
- Fest- und Kongreßsaal mit Empore für  
Tagungs-, bzw Veranstaltungskapazitäten  
bis zu 2.800 Personen, 11 Salons und 4 Säle
- Tiefgarage und Außenstellplätze für  
350 Fahrzeuge
- Erste Driving-Ranch mit Putting Green auf  
dem Hoteldach eines deutschen Hotels

Gern stellen wir Ihnen auf Anfrage Angebote für Individualübernachtungen, Tagungen und Arrangements zusammen!

**MARITIM** Hotel Bonn  
Godesberger Allee · 53175 Bonn  
Telefon: (02 28) 8 10 88 70 · Telefax: (02 28) 8 10 88 85

### Infos

Freitags, 17.00 – 18.00  
Uhr in der Turnhalle der  
Robert-Wetzlar Schule

Beginn: 07.09.01  
Dauer: 10 Wochen

Kursgebühr: 10,- DM  
für SSF-Mitglieder, 80,-  
DM für Nichtmitglieder

Leiterin: Lonja Fontani

# Protokoll: Delegiertenversammlung der SSF Bonn vom 26.06.01 im Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

## Haushaltsrechnung einstimmig genehmigt

Beginn: 19.30 Uhr;  
anwesend: 30 Delegierte  
gemäß Anwesenheitsliste

Der Vorsitzende Michael Scharf begrüßt die anwesenden Delegierten, insbesondere den Ehrenvorsitzenden Werner Schemuth. Er bestellt die Grüße des Präsidenten Reiner Schreiber und der Oberbürgermeisterin Bärbel Dieckmann. Maike Schramm wird einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

### Top 1: Feststellung der Tagesordnung

Mit der Einladung vom 21.05.01 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Das Protokoll der letzten Delegiertenversammlung vom 19.12.00 wurde in der Palette Nr. 371 veröffentlicht. Da keine Widersprüche eingegangen sind, ist das Protokoll genehmigt. Die Tagesordnung wird in der vorgelegten Form von den Delegierten gebilligt.

### Top 2: Bericht des Vorstands

Michael Scharf berichtet über die Entwicklung des Vereins in den vergangenen Jahren und den Zielen und Plänen für die Zukunft. Der Bericht wird ergänzt durch Ausführungen von Eckhard Hanke zur geplanten Überarbeitung der Vereinssatzung und der Vereinsordnungen und von Maike Schramm zum aktuellen Stand der abteilungsübergreifenden Jugendarbeit. Michael Scharf dankt sich bei seinen Vorstandskollegen

für die gute Zusammenarbeit und bei allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern des Vereins für die geleistete Arbeit des vergangenen Jahres. Er stellt fest, dass die Zukunft des Clubs im Wesentlichen davon abhängt, wieviele Menschen sich im Verein engagieren.

### Top 3: Ehrungen

Für ihre langjährige ehrenamtliche Arbeit im Verein werden Heide Grebe, Jürgen

Pitzke und Hubert Schrick vom Vorsitzenden geehrt. Fritz Hacke dankt Peter Hardt und den Mitarbeitern der Geschäftsstelle für die Mithilfe bei der Organisation des Qualifikationsturniers zu den Volleyballeuropameisterschaften.

### Top 4: Haushaltsrechnung 2000

Michael Scharf erläutert stellvertretend für Manfred Pirschel die Haushaltsrechnung 2000. Die Defizite einzelner

Abteilungen werden durch Überschüsse der vergangenen Jahre ausgeglichen. Die vorgelegte Haushaltsrechnung wird von den Delegierten einstimmig genehmigt.

### Top 5: Jahresbericht 2000 des Rechnungsprüfungsausschusses

Werner Hubert verliest den Bericht der Rechnungsprüfer und beantragt die Entlastung

(Fortsetzung Seite 18)

## Haushaltsrechnung 2000 der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Bezeichnung Kostenstelle	Gesamt	Verein 601	Int. Ver. 1101-1105	WGB 7601-7602	Liegen. 602-610	Sport
<b>Einnahmen</b>						
Umsatzsteuerfr. Erlöse	501.048	20.259	43.840	0	266.512	170.437
Umsatzsteuerpfl. Erlöse	199.120	22	5.249	82.556	110.862	431
Zuschüsse	332.334	140.433	61.696	0	4.000	126.205
Spenden	124.606	30.938	150	0	12	93.506
Beiträge	1.075.244	896.682	154.372	0	0	24.190
<b>Gesamteinnahmen</b>	<b>2.232.352</b>	<b>1.088.334</b>	<b>265.307</b>	<b>82.556</b>	<b>381.386</b>	<b>414.769</b>
<b>Ausgaben</b>						
Wareneinkauf	20.580	11.780	6.995	760	0	1.045
Personalaufwand	1.125.548	194.970	243.667	5.530	280.897	400.484
Raumkosten	345.911	184.693	4.042	4.385	70.404	82.387
Steuern, Vers., Beiträge	90.861	37.690	1.037	36	21.089	31.009
Sportsonderkosten	116.795	4.928	3.291	146	7.933	100.497
Fahrzeugkosten	13.449	6.965	0	0	0	6.484
Werbe- und Reisekosten	208.645	71.395	27.763	3.632	5.789	100.066
Instandh. / Abschreibung	114.262	28.254	22.507	412	35.500	27.589
Verwaltungskosten	101.551	63.636	5.596	177	9.860	22.282
<b>Gesamtausgaben</b>	<b>2.137.602</b>	<b>604.311</b>	<b>314.898</b>	<b>15.078</b>	<b>431.472</b>	<b>771.843</b>
Überschuss(+) bzw. erforderl. Clubmittel (-)	94.750	484.023	-49.591	67.478	-50.086	-357.074
<b>Vergleich I H-Plan</b>						
H-Plan Einnahmen	1.740.920	932.000	137.400	50.000	335.940	285.580
H-Plan Ausgaben	1.730.121	525.900	193.600	49.675	362.488	598.458
<b>Überschuss (+)/Fehl(-)</b>	<b>10.799</b>	<b>406.100</b>	<b>-56.200</b>	<b>325</b>	<b>-26.548</b>	<b>-312.878</b>
<b>Vergleich II</b>						
Mehr-/Mindereinnahm.(-)	491.432	156.334	127.907	32.556	45.446	129.189
Mehr-/Minderausgab.(-)	407.481	78.411	121.298	-34.597	68.984	173.385
<b>Ergebnis(+)/Ergebnis(-)</b>	<b>83.951</b>	<b>77.923</b>	<b>6.609</b>	<b>67.153</b>	<b>-23.538</b>	<b>-44.196</b>

(Fortsetzung von Seite 17) des Vorstandes. Michael Scharf dankt den Rechnungsprüfern für die geleistete Arbeit.

### Top 6: Entlastung des Vorstands

Der Vorstand wird einstimmig entlastet.

### Top 7: Anträge der Delegierten

Es liegen keine Anträge vor.

### Top 8: Verschiedenes

Michael Scharf erinnert an das diesjährige SSF-Festival am 01.09. und die geplante Boots-



*Stolze Masters:  
Monika Warnusz,  
Jürgen Arck  
und  
Horst Lödorf*

fahrt am 09.09. und gibt einen Hinweis auf die Internetseiten des Vereins.

Die Arbeit des neu gegründeten Archivausschusses wird von Richard Menzel kurz vorgestellt.

Auf der letzten Delegiertenversammlung stellte Alfons Aigner den Antrag, zu überprüfen, ob die Abteilungszuweisungen dem Verhältnis der Mitgliederzahlen entsprechen. Die Prüfung am 24.04. auf der Geschäftsstelle hat ergeben, dass dies der Fall ist. Auf der

letzten Gesamtvorstandssitzung vom 21.06.01 wurde beschlossen, das jetzige Verteilungsverfahren beizubehalten.

Maike Schramm berichtet von der Übungsleiter-Ausbildung des Vereins. Der nächste Übungsleiterlehrgang beginnt im Oktober des Jahres.

Am 26.08.01 findet im Sportpark Nord ein Seniorensporttag statt, wo interessierten Senioren die Möglichkeit gegeben wird verschiedene Sportangebote des Vereins kennenzulernen.

Kersten Palmer weist daraufhin, dass die Zu- und Abfahrt zum Sportpark Nord für Notfall-Fahrzeuge oft wegen

Falschparkern nicht gewährleistet ist. Der Vorstand wird prüfen, wie Abhilfe geschaffen werden kann.

Die Euro-Umrechnung der Mitgliedsbeiträge wurde bereits im Jahr 2000 von den Delegierten verabschiedet. Die Umstellung auf Euro erfolgt bei den SSF exakt zum 01.01.2002.

Uwe Werkhausen berichtet, dass die erste Mannschaft der Schwimmabteilung komplett als Helfer beim SSF-Festival zur Verfügung stehen wird.

*Ende der  
Versammlung: 20.55 Uhr  
Michael Scharf,  
Maike Schramm*

## Gold, Silber und Bronze für Masters

Drei Masters der SSF Bonn starteten am 24. Juni bei den Deutschen Meisterschaften über 5 km Schwimmen in Großkrotzenburg (Frankfurt/Hanau) – und alle kamen mit persönlichen Bestleistungen auf's Treppchen.

105 Vereine mit insgesamt 273 Teilnehmern hatten sich zu dieser Veranstaltung gemeldet. Es wurde in vier Läufen zu je 60–65 Schwimmern gestartet. Vom Start, ganz idyllisch zwischen Seerosen, ging es auf einen Rundkurs von 1250 m Länge, der vier Mal geschwommen werden musste. Schiedsrichter überwachten in Begleitbooten mit Trillerpfeifen und Megaphon ausgestattet die Schwimmer.

Die ausgelegten Bojen mussten korrekt umrundet werden (immer links). Auch musste immer genug Abstand zu anderen Schwimmern gehalten werden.

Der Veranstalter hatte auch den äußeren Rahmen gut vorbereitet. Für Wärmzelt, Sanitärer und das leibliche Wohl war gesorgt. Und dass die Sonne vom Himmel strahlte, machte alles zu einer gelungenen Veranstaltung.

#### Ergebnisse:

- Monika Warnusz (AK 55):  
1. Platz in 1:42:23,1 Stunden
- Jürgen Arck (AK 45):  
2. Platz 1:11:14,7 Stunden
- Horst Lödorf (AK 55):  
3. Platz 1:31:33,7 Stunden

*Monika Warnusz*

Mach Schluss mit grauem Alltag!

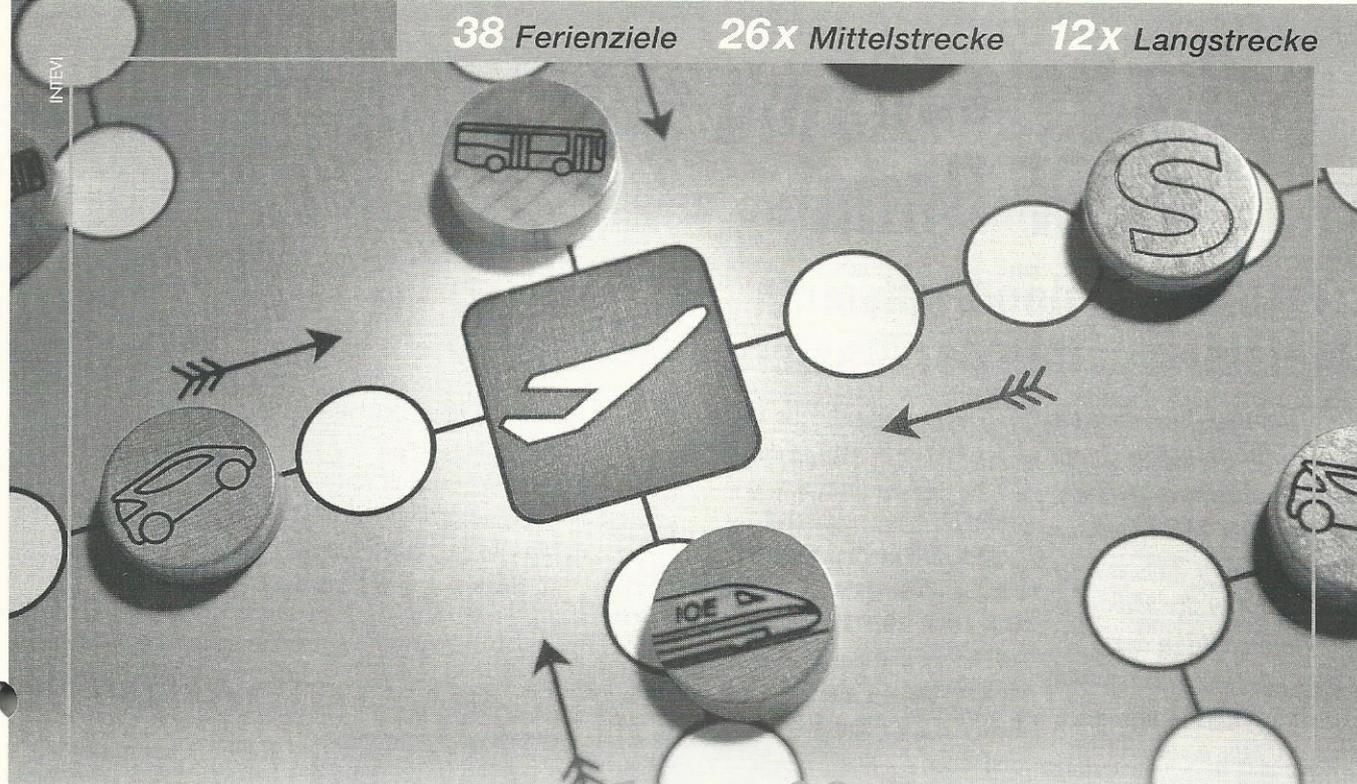
**EDWIN®**  
JEANSWEAR

**EDWIN® Store**  
JEANSWEAR

**Sternstr. 49, 53111 Bonn**

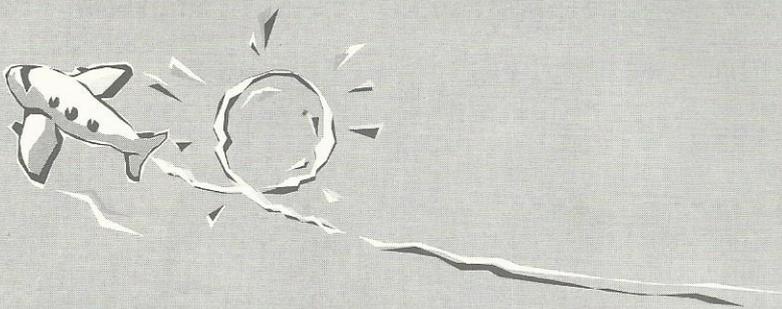
38 Ferenziele 26x Mittelstrecke 12x Langstrecke

INTEV



# Mensch ärgere dich nicht!

Köln/Bonn bringt etwas ins Spiel, das in Europa sonst kein Flughafen bieten kann. Die perfekte Verkehrsanbindung. Landebahn und Autobahn gehen sozusagen ineinander über. Nicht mehr lange, dann fahren Sie mit S-Bahn und ICE direkt unters Terminal. So kommen Sie spielend ans Ziel Ihrer Wünsche. Ob Sie starten oder landen. Mehr Infos gibt's im Reisebüro, im Internet unter [www.airport-cgn.de](http://www.airport-cgn.de) und über Faxabruf 0190/21 320 100 oder direkt buchen: 01805/11 8000.



Freuen Sie sich jetzt schon auf das neue **TERMINAL 2000!**

# 3 x Gold für die SSF Bonn

## Erfolge bei den Deutschen Meisterschaften der Masters

*Bei den diesjährigen Internationalen Deutschen Schwimm-Meisterschaften der Masters über die langen Strecken in Köln standen die Masterschwimmerinnen der SSF Bonn dreimal ganz oben auf dem Siegerpodest.*

Über 200 m Schmetterling wurde Ingeborg Seidel in der Altersklasse 55 in 3:32,60 min internationale Deutsche Meisterin. Außerdem siegte die 4 x 200 m Bruststaffel der AK 200 Jahre und älter mit Brigitte Obergfell, Monika Warnusz, Ingeborg Seidel und Petra Bertling, sowie die 4 x 200 m Freistil Staffel der AK 240 Jahre und älter mit Ulla Held, Maike Schramm, Erika Nestler und Bärbel Binder.

### Medaillen

**Frank Schulze** als Zweiter über 400 m Lagen in der AK 40 in 5:54,16 min,

**Erika Nestler** als Dritte über 200 m Brust in der AK 70 in 4:36,07 min und



*Golf für Inge Seidel über 200 m Schmetterling*

**Margret Hanke** als Dritte über 400 m Freistil in der AK 55 in 6:44,37 min sowie die Staffeln

**4 x 200 m Brust weiblich**, AK 240 und älter, 2. Platz mit Ulla Held, Margret Hanke, Erika Nestler und Bärbel Binder

**4 x 200 m Freistil weiblich**, AK 200 Jahre und älter, 2. Platz mit Brigitte Obergfell, Margret Hanke, Ingeborg Seidel und Ute Michaelis

**4 x 200 m Freistil männlich**, AK 240 und älter, 3. Platz mit Hans Möser, Horst Lödorf, Jochen Schondorf und Wolfgang Ewald und

**4 x 200 m Freistil männlich**, AK 160 Jahre und älter, 3. Platz mit Thomas Böckeler, Frank Schulze, Jürgen Arck und Torsten Kaiser.

### Platzierungen:

**1500 m Freistil männlich:**  
Jürgen Arck: 4. Platz AK 45 (20:03,80 min)

Rolf Didjurgies: 6. Platz AK 40 (20:43,13 min)

Horst Lödorf: 10. Platz AK 55 (25:42,74 min)

Hans-Jörg Kuck: 15. Platz AK 40 (23:20,00 min)

**800 m Freistil weiblich:**  
Alexandra Riehl: 4. Platz AK 30 (10:45,72 min)

Claudia Mutterlose: 7. Platz AK 35 (12:48,72 min)

### Einladung zur Jugendversammlung der Schwimmabteilung

am Dienstag, 21.08.2001, um 16.00 Uhr in der Turnhalle (über dem Schwimmbad)

#### Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellen der ordnungsgemäßen Einladung und der Beschlussfähigkeit
3. Rechenschaftsbericht über das vorangegangene Schwimmjahr
4. Wahl des Jugendwartes/der Jugendwartin
5. Geplante Maßnahmen im neuen Schwimmjahr
6. Vorschläge zu Maßnahmen
7. Nachwahlen zum Jugendausschuss

Ich freue mich, wenn ihr möglichst zahlreich erscheinen würdet.

*Bernd Obenaus*



*Gold für die „Langstrecke“: Inge Seidel, Brigitte Obergfell, Monika Warnusz und Petra Bertling*

**200 m Brust männlich**  
Wolfgang Ewald: 5. Platz AK 65 (3:35,99 min)

Gerd Frorath: 13. Platz AK 55 (3:41,18 min)

**200 m Schmetterling männlich**

Frank Schulze: 5. Platz AK 40 (2:49,96 min)

**400m Freistil weiblich**  
Alexandra Riehl: 5. Platz AK 30 (5:07,00 min)

Brigitte Obergfell: 8. Platz AK 45 (6:39,12 min)

### 200 m Rücken weiblich

Margret Hanke: 4. Platz AK 55 (3:39,31 min)

Brigitte Obergfell: 6. Platz AK 45 (3:30,60 min)

### 200 m Rücken männlich

Jochen Schondorf: 5. Platz AK 55 (3:21,25 min)

### 200 m Brust weiblich

Monika Warnusz: 5. Platz AK 55 (3:38,64 min)

Maike Schramm: 9. Platz AK 45 (7:05,33 min)

### 400 m Freistil männlich

Jochen Schondorf: 6. Platz AK 55 (6:08,71 min)

Horst Lödorf: 7. Platz AK 55 (6:17,42 min)

### 400 m Lagen weiblich

Ingeborg Seidel: 4. Platz AK 55 (7:09,18 min)



*Die 4 x 200 m Freistil-Staffel*

# Jugend überzeugte durch Leistung

## Persönliche Bestzeiten in Braunschweig und Köln geschwommen

Nach guten Vorbereitungen und sehr erfolgreichen NRW-Meisterschaften konnte Trainer Uwe Werkhausen mit 11 Aktiven zu den Deutschen Meisterschaften nach Braunschweig fahren. Vom 17. bis 20. Mai starteten neben der offenen Klasse die Mädchen der Jahrgänge 84–86 und die Jungen der Jahrgänge 82–84. Qualifiziert hatten sich Ina Hüging, Christiane Vendel, Tabea Mandt, Riet Kasperts, Miriam Koppen, Michael Schwarz, Oliver Löllgen, Nils Bühner, Henk Kasperts, Stephan Matheka und David Rommerskirchen.

Ina Hüging, die einige Wochen zuvor unter einer schweren Grippe litt, überraschte mit guten Leistungen. In 2:33,20 Min belegte sie über 200 m

Brust den 4. Platz und über 100 m Brust in 1:13,63 Min Platz 8. Die Qualifikation für die Weltmeisterschaften in Japan verpasste sie deutlich, nimmt aber vom 5. bis 12. August an den Militär-Weltmeisterschaften in St. Petersburg teil. Tabea Mandt erreichte Platz 6 und 4 (50 m bzw. 100 m Schmetterling) in der Jahrgangswertung. Auf ihrer Parastrecke (200 m Schmetterling) wurde sie nachträglich disqualifiziert, da sie auf dem Block vor dem Startschuss „gezuckt“ haben soll. Christiane Vendel konnte ein weiteres Mal überzeugen. In der Jahrgangswertung belegte sie über 400 m Freistil Platz 2, über 800 m Freistil erreichte sie unangefochten Platz 1, in der offenen

Klasse reichte es wie über 1500 m Freistil für den 4. Platz. Mit diesen Leistungen qualifizierte sie sich für die Jugend-Europameisterschaften vom 5. bis 8. Juli in Malta. Dort wird sie über 400 m und 800 m Freistil starten. Stephan Matheka schwamm eine persönliche Bestzeit von 0:29,39 Min über 50 m Rücken. Oliver Löllgen wurde als bester männlicher SSF-Schwimmer Neunter in der Jahrgangswertung über 50 m Brust in 0:31,81 Min.

Einen weiteren Höhepunkt bildeten die NRW-Jahrgangsmesterschaften (16./17.Juni) in Köln.

Trainer Stefan Koch schickte 15 Aktive an den Start und war mit den Ergebnissen sehr

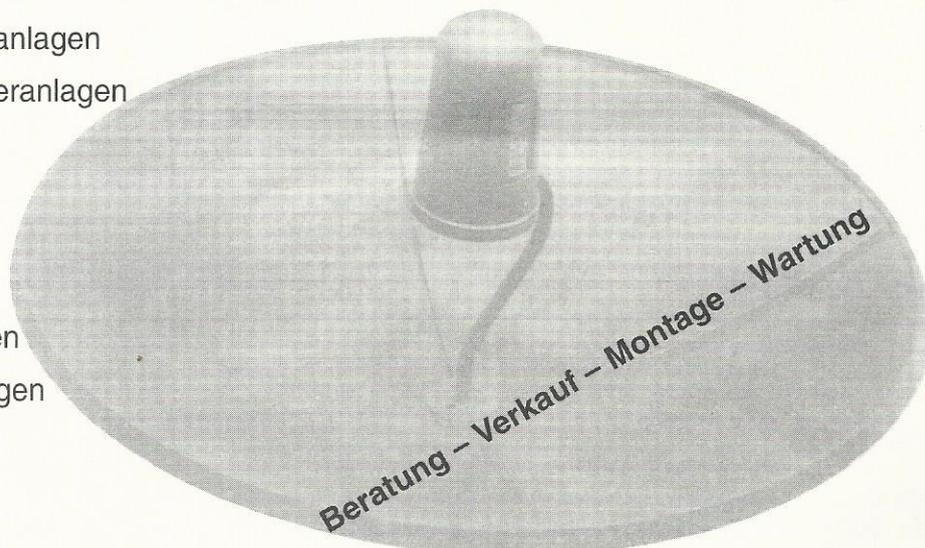
zufrieden. Viele persönliche Bestzeiten und einige Platzierungen wurden erreicht. Herausragend waren hier Raffaella Mendel, Andreas Schadt und Harald Obenaus.

Rückenspezialistin Raffaella Mendel schwamm 100 m und 200 m Rücken und wurde beide Male NRW-Meisterin. Ebenfalls NRW-Meister auf den Rückenstrecken wurde Harald Obenaus. Er konnte seine Bestzeiten deutlich unterbieten. Auf 100 m und 200 m Freistil wurde er jeweils Zweiter. Gleich fünf Medaillen holte Andreas Schadt. Über 100 m Schmetterling holte er sich den Meistertitel und über 200 m Rücken, 200 m Freistil, 200 m Lagen und 400 m Freistil belegte er jeweils Platz 2.

## Elektro Ehlen

### Satellitenanlagen von Standard bis High-End

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



Sowie Planung und Ausführung sämtlicher Elektroinstallations- und Industrieanlagen

Weberstraße 8 · 53113 Bonn · Tel.: 02 28 / 22 39 78 · Fax: 02 28 / 21 21 93

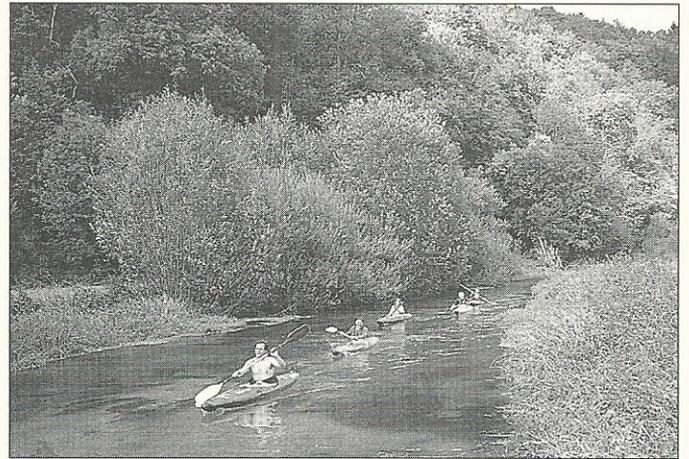
# Gelungener Auftakt bei den Kanuten

Mit einem gelungenen Saisonstart gingen die Kanuten im Frühjahr und Frühsommer in die neue Sportsaison. Umfassende Niederschläge mit milder Witterung erlaubten zahlreiche Ausfahrten auf Ahr, Bröl, Nister, Elzbach, Üßbach, Lieser, Kyll und anderen interessanten Gewässern, wobei die allzu seltenen Befahrungen der Heller und des Simmerbachs im Hunsrück besonders hervorzuheben sind.

An den Bezirksveranstaltungen auf Ahr, Wied, Agger und Rur nahm die Abteilung gruppenstark und erfolgreich teil, ein besonderer Höhepunkt war jedoch die zweiwöchige Frühjahrsfahrt in die spanischen Pyrenäen, die bei südländisch war-

mem Klima die Teilnehmer auf interessanten und sportlichen Flüssen in einer eindrucksvollen Bergwelt begeisterte. Hieran schloss sich nahtlos die mehrtägige Sportfahrt ins Ederbergland zu Orke, Nuhne, Eder und Alme an, bevor wieder einmal die traditionelle Pflingstfahrt in die Ardennen vielfältige sportliche und landschaftliche Eindrücke bescherte. Die Kurzstreckenfahrten unter der Woche erfreuten sich weiter steigender Beliebtheit und bleiben somit auch künftig auf dem Fahrtenprogramm.

Besonders zu erwähnen sind die Grüße der Geschwister Tschörtner aus Neuseeland von ihrem studien- und urlaubsbedingten Aufenthalt, bei dem



*Immer wieder eine beeindruckende Landschaft – die Semois in den südbelgischen Ardennen*

natürlich eine Anzahl Fluss- und Küstenfahrten eingeplant wurden.

Zum Sommerbeginn standen die Vorbereitungen auf die unterschiedlichen Sommerfahrtenziele auf dem Programm, die die Kanuten wieder in beliebte Fahrtenreviere – insbesondere nach Frankreich und Österreich – bringen werden. Auf die Wochenfahrt zur oberen Elbe Mitte

August sei hier noch einmal besonders hingewiesen; einige Plätze sind noch frei. Interessierte melden sich bei der Abteilungsleitung; ebenso für die notwendige Mitarbeit beim SSF-Festival auf dem Münsterplatz, wofür schon jetzt um terminliche Einplanung und umfassende Unterstützung gebeten wird.

*H. Schrick (Abteilungsleiter)*

Unterm Strich hat sich wenig geändert – zumindest was die Mitgliederzahl der STA Glaukos angeht. Nach 14 Austritten zum Teil langjähriger Mitglieder hatte die Abteilung am 31. Dezember 2000 genau 123 Mitglieder, was letztlich eine Stagnation bedeutet. Besonders groß ist die Fluktuation in der Jugendabteilung.

Bis Mitte 2000 bestanden acht Erwachsene ihre Ausbildung zum DTSA Bronze und Ende des Jahres begannen zwei neue Ausbildungsgruppen mit insgesamt sechs Personen. Darüber hinaus absolvierte ein Mitglied das DTSA Gold, begannen zwei mit ihrer Silberausbildung. Auch steht der Abteilung mit Frank Engelen ein weiterer Tauchlehrer zur Verfügung, der schon bei der Ausbildung 1999/2000 eingesetzt wurde.

Zu den Veranstaltungen An- und Abtauchen wurden immerhin so viele Anmeldungen registriert, dass diese stattfinden konnten. Wie schon in den

## Bitte um mehr „Biss“ Jahresbericht der STA Glaukos

Jahren zuvor war das Sommerfest die Aktivität, die am meisten Anklang fand. Immer wieder tauchen aus Anlass dieses Festes auch langjährige Mitglieder auf, die lange nicht gesehen wurden. Besonders beim Münsterplatz-Festival konnten viele Taucher zum Mitmachen aktiviert werden; dies zeigte dem Vorstand auch, dass es bei Glaukos wieder mehr Leute gibt, die bereit sind, etwas für die Gemeinschaft zu tun und die gemerkt haben, dass ein Verein nur durch das Engagement der Mitglieder belebt werden kann. Aktivitäten des Vereins allein reichen hierzu nicht aus. So kamen denn auch nicht etwa Vorstandsmitglieder auf die (dankenswerte) Idee, zwei Mal einen Brunch zu or-

ganisieren, die vor allem von denjenigen besucht wurden, die auch aktiv am Vereinsleben teilnehmen.

Dagegen konnte die Fahrt zum Abtauchen nach Belgien nur mit sehr viel Mühe realisiert werden, da zunächst weniger als zehn Personen gemeldet waren.

Wie immer war das Fotoseminar im Dezember ein voller Erfolg und für alle Teilnehmer stand sofort fest: „Wir machen weiter!“

Im dritten Jahr Aggertalsperre konnten – allen Unkenrufen zum Trotz – im Berichtsjahr absolute Rekorde erzielt werden: Immerhin sind 122 Tauchtage von 29 verschiedenen Tauchern der STA Glaukos im Jahr 2000 schriftlich belegt. Damit wird auch die Entschei-

dung des Vorstandes bestätigt, sich an der Aggertalsperre zu engagieren.

Bis zum Jahresende nicht eingelöst wurde dagegen die Zusicherung der Vorstandsmitglieder, Vorträge oder Informationsveranstaltungen nach den Wünschen der Mitglieder zu organisieren. Auch ist es dem Vorstand im vergangenen Jahr nicht gelungen, einen geeigneten Taucher zu finden, der bereit wäre, ein angeleitetes Training für Mitglieder anzubieten.

Generell kann allerdings gesagt werden, dass durch die sehr engagierte Mitarbeit der meisten Mitglieder auch innerhalb des Vorstandes eine breitere Verteilung der anfallenden Aufgaben möglich wurde. Damit entstand eben auch ein größerer Zusammenhalt, der einerseits dazu beitrug, die Arbeit zu bewältigen und andererseits dazu, dass sich in schwierigen Situationen Jeder der Unterstützung des Anderen sicher sein konnte.

*Jürgen Pitzke*

# *Wir bewegen die Region*

Die Regionalverkehr Köln GmbH (RVK) ist ein modernes, kommunales Verkehrsunternehmen mit Sitz in Köln, das in den Städten Köln, Bonn, Leverkusen, Solingen und Remscheid sowie in neun Kreisen Fahrleistungen des ÖPNV erbringt.

**RVK – Ein Vierteljahrhundert Mobilität.**

Regionalverkehr Köln GmbH  
Theodor-Heuss-Ring 38-40, 50668 Köln  
Internet: [www.rvk.de](http://www.rvk.de)  
RVK-Service-Hotline: 01804-13 13 13



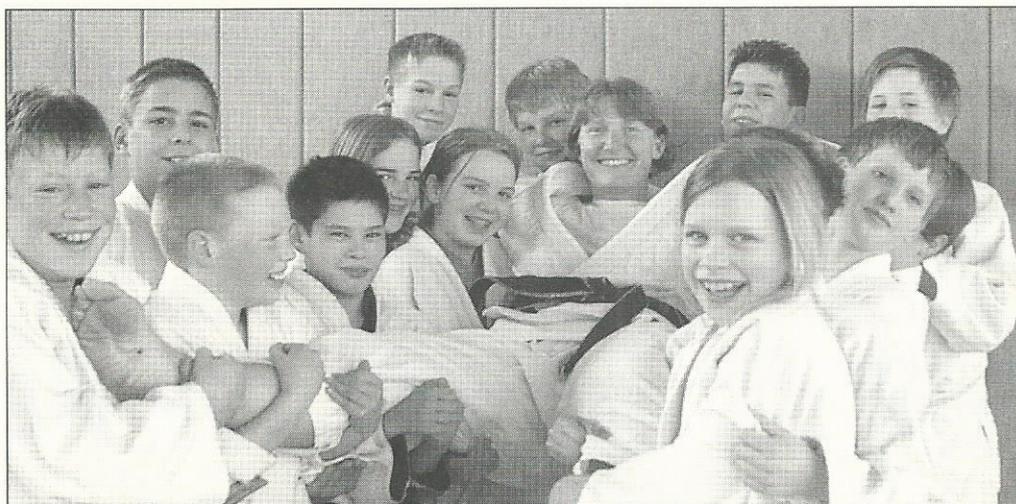
**RVK**

Regionalverkehr Köln GmbH

Am 21. April 2001, einem Samstag, kamen 16 Judokas in unsere kleine Judohalle (sechs Mädchen und zehn Jungen). Jeder hatte Schlafsack, Waschzeug und natürlich seinen Judoanzug dabei.

Alle 16 waren zu unserem jährlichen Osterlehrgang eingeladen, zu dem nur wenige aus den Trainingsgruppen durften. Gleich am ersten Morgen trainierte uns die Olympiadritte (1996 in Atlanta) Johanna Hagn (u.a. Weltmeisterin 1993 in Canada, Vize-Europameisterin 1991/96 ...), die uns sehr sympatisch war. Danach, gegen 12.00 Uhr, folgte das leckere Mittagessen.

Dann: 2. Training mit Yamina, in dem wir unter anderem ein Einzelkampfturnier veranstalteten. Danach hatten wir uns eine Stunde Pause redlich verdient. Zwischendurch hatten wir noch die Möglichkeit, ein leckeres Eis oder Kuchen zu essen. Außerdem machten wir z.B. ein Fuß- oder Volleyballspiel oder lagen einfach nur faul herum. Gegen 16.30 Uhr kam das, worauf sich viele von uns am meisten gefreut hatten:



*Einhellige Meinung: Wir nehmen unseren Muskelkater gern in Kauf, um auch nächstes Jahr wieder am tollen Osterlehrgang teilnehmen zu dürfen!*

## „Osterhasen“ auf Safari

### Muskelkater konnte Freude nicht trüben

Die Judo-Safari! Da mussten wir z.B. 100 Meter so schnell wie möglich laufen oder einen großen, schweren Gymnastikball so weit werfen, wie wir konnten. Am meisten Spaß machte uns allerdings das Weitspringen aus dem Stand (auf Judo-Matten), denn hier zählte das Körperteil, das als letztes den Boden berührte. So kam es, dass jemand z.B. bis an die zwei Meter sprang,

dann jedoch nach hinten das Gleichgewicht verlor und so, je nach Länge, z.B. nur noch an die 1,70 Meter erreichte, was sich natürlich fatal auf seine Punktzahl auswirkte. (Der beste Sprung aus unserer „Gruppe“ ging etwa 2,20 m weit!!)

Gegen 18.00 Uhr war das ganze „Spektakel“ vorbei und Robert Geub und seine Frau Christel, die den Osterlehrgang so toll organisiert und für die sehr gute Verpflegung gesorgt hatten, bereiteten das Abendessen vor.

Gegen 19.00 Uhr begann der Kreativteil der Judosafari. Zuerst bekam jeder ein Din A3-Blatt, Stifte hatte sich (fast) jeder selbst mitgebracht. Unsere Trainerin Yamina erklärte uns unsere Aufgabe: Wir sollten ein etwa vierzeiliges Gedicht über Judo schreiben und ein passendes Bild dazu malen. Wir suchten uns einen Platz auf den Matten und begannen zu schreiben. Als dann alle Blätter fertig und von Yamina eingesammelt waren, musste jeder von uns ein Lied singen

(Stöhn!) und zu einem „Zufallslied“ aus dem mitgebrachten CD-Player tanzen.

Gegen 21.00 Uhr schließlich lagen alle mit geputzten Zähnen in ihren Schlafsäcken auf der Matte und hörten gespannt Yaminas Gruselgeschichten zu.

Am nächsten Morgen waren die ersten schon gegen 7.00 Uhr wach und natürlich ließen die anderen dann auch nicht lange auf sich warten. Nach dem Frühstück zogen wir uns um ca. 10.00 Uhr wieder um und „quälten“ uns mit Muskelkater durch das dritte Training. Gegen 12.00 Uhr war dann auch dieser Beitrag des Osterlehrgangs beendet. Yamina nannte jedem noch seine Punktzahl und welches Abzeichen er dadurch „ergattert“ hatte. Es wurden zwei „Schwarze Panther“ (höchste Punktzahl) verliehen. Nachdem dann noch jeder einen Schokohasen bekommen hatte, wurden gegen 13.00 Uhr die meisten von uns abgeholt. (Ein paar Würstchen gab's auch noch!)

*Tina Jednat (11)*

### Badminton-Anfängerkurs für Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren

*Nachdem der erste Badminton-Anfängerkurs erfolgreich gelaufen ist, wollen wir nochmal vielen Anfängern einen Einblick in Sportart geben. Es werden auf spielerische Art und Weise die Spielregeln und einige Grundschläge erlernt.*

- Beginn:** Freitag, der 24.08.01
- Dauer:** 10 Stunden
- Ort:** Turnhalle der Karl-Schule
- Zeit:** von 15:00 bis 17:00 Uhr
- Kosten:** 5 DM für Mitglieder,  
50 DM für Nichtmitglieder
- Anmeldung:** Tel. 0228 / 76 67 605

*Alle, die den Kurs absolviert haben, können in den Trainingsbetrieb der Badminton-Abteilung einsteigen. Das Training findet mittwochs von 17:00–18:30 Uhr und freitags von 15:00–17:00 Uhr statt.*

# Reiche Ausbeute an Medaillen

## Einzelmeisterschaften der U11 verliefen erfolgsversprechend

*Am 4. März starteten wir mit sechs Mädchen und zehn Jungs bei den Kreismeisterschaften in Bornheim und kamen mit elf Medaillen nach Hause!!!*

Vielleicht wäre sogar noch mehr drin gewesen, wenn man bedenkt, dass wir alleine sechs Starter in einer Gewichtsklasse hatten und die sich dann zwangsweise gegenseitig aus dem Turnier warfen. Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Jana Nadwornik, die ihren Titel vom Vorjahr verteidigen konnte und die Leistung von Max Keilus, bei dem scheinbar auf diesem Turnier ein Knoten geplatzt ist und er für seinen Trainingsfleiß endlich belohnt wurde.

Hier die Ergebnisse im Einzelnen: Sonja Quinting 1. Platz (-26 kg), Jana Nadwornik 1. Platz (-28 kg), Marcus Koslowski 1. Platz (-23 kg), Max Keilus 1. Platz (-26 kg), Noreen Groesgen 2. Platz (-30 kg), Miriam Benatia 2. Platz (-42

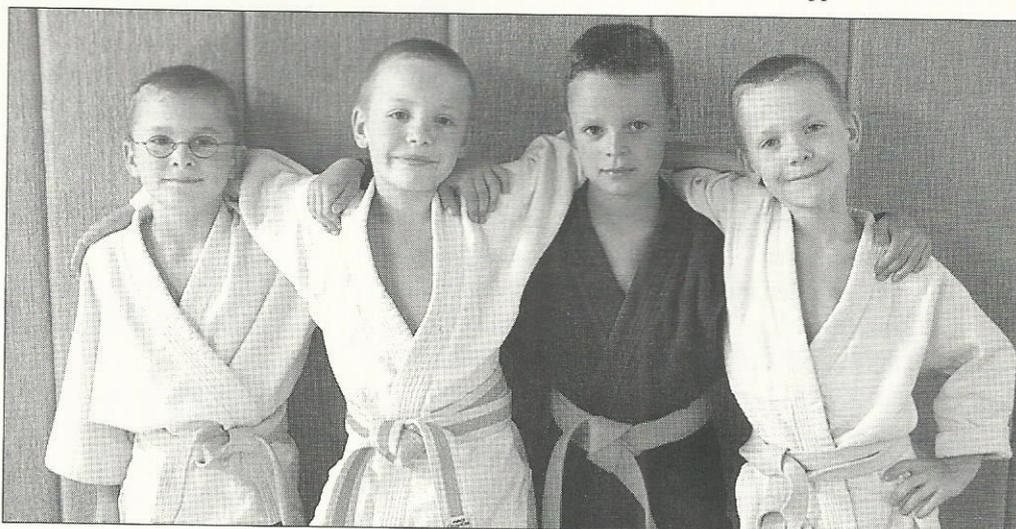
kg), Anis Laroussi 2. Platz (-42 kg), Hannah Schuhmacher 3. Platz (-33 kg), Turid Holst 3. Platz (-44 kg), Cornelius Gehlen-Emrich 3. Platz (-26 kg), Max Pletzinger 3. Platz (-42 kg).

Von den elf Qualifizierten erschienen am 25. März zu den Bezirksmeisterschaften leider nur acht Kämpfer/-innen, da der ein oder andere krankheitsbedingt das Bett hüten musste.

Markus Koslowski, der ge-

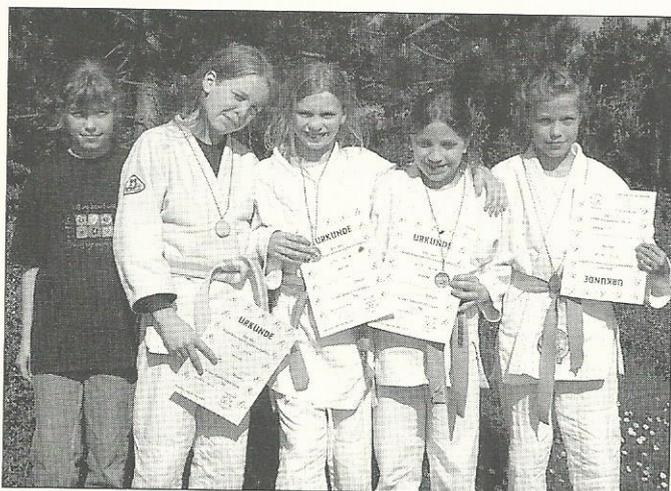
nau wie Cornelius Gehlen-Emrich kurz vor Beginn der Meisterschaften ihre Prüfung zum gelben Gürtel bestehen musste, damit er überhaupt kämpfen durfte, startete fulminant in der Gewichtsklasse - 23 kg. Seinen 2. Kampf an diesem Tag verlor er durch eine Unachtsamkeit, da es aber erst sein vierter Kampf in seiner ganzen Karriere war, konnte man es ihm nicht verübeln. Danach machte er wieder kurzen Prozess und

stand genau wie Max Keilus in der Klasse -26kg, der leider den Einzug ins Finale verpasste, und genau wie Jana Nadwornik, im Kampf um Bronze. Alle drei ließen nichts anbrennen und gewannen vorzeitig mit Ippon. Damit waren die Einzelmeisterschaften für die U11 zu Ende, denn Bezirksmeisterschaften sind die höchste Ebene für diese Altersklasse und darum gratulieren wir unseren drei Dritten doppelt herzlich!



*Vier von 16 Bonner Talenten: Cornelius Gehlen-Emmrich, Michael Koslowski, Max Keilus und Markus Koslowski*

## Turnier in Essen: Standortbestimmung oder Training?



*Auf dem Bild von links nach rechts: Tina Jednat, Helga Holst, Frauke Kuczniertz, Bettina Werle, Jenny Jednat*

Eine Woche vor den Einzelmeisterschaften der U13 wollten sich unsere Kämpferinnen noch einmal messen und „Blut lecken“. Wir Trainer sahen es wirklich nur als spezielles Wettkampftraining an, aber da hatten wir die Rechnung ohne unsere „Amazonen“ gemacht.

Obwohl es für fast alle das erste Mal war, dass sie in dieser Altersklasse kämpften, obwohl alle mindestens eine Gewichtsklasse höher starteten, obwohl fast alle dieses Jahr überhaupt noch nicht gekämpft

hatten und noch keine auf einem landesoffenen Turnier war, schlugen sich Tina und Jenny Jednat, Frauke Kuczniertz, Helga Holst und Bettina Werle mehr als tapfer.

Heraus kam nach aller Plackerei ein hervorragender aber dennoch undankbarer 5. Platz für Frauke und ein grandioser 2. Platz für Helga und nicht zu vergessen fünf hoch motivierte Judoka!!! ...

Und wir sollten noch erfahren wie hoch sie motiviert waren ...

# Die „Amazonen“ schlugen zu

## Einzelmeisterschaften der U13

*Dass ihr Start eine Woche vorher auf dem Turnier in Essen die richtige Entscheidung war, bewiesen sich die Kämpferinnen selbst: Die vier Starterinnen erkämpften drei Mal Gold und ein Mal Bronze. Dass es nicht vier Mal Gold wurde, lag nur daran, das Tina und Frauke in derselben Gewichtsklasse kämpften.*

Verlor Helga in Essen noch ihren Finalkampf gegen die routinierte Beueler Kämpferin Luisa Beckmann, so schlug sie sie jetzt im Finale mit Ippon. Auch die Jungen schlugen sich munter und letztendlich konnten sich drei von vier für die Bezirksmeisterschaften qualifizieren.

### Die Plazierungen im Einzelnen:

Jenny Jednat 1. Platz (-33 kg), Nils Fehlmann 2. Platz (-35 kg), Frauke Kuczniertz 1. Platz (-36 kg), Helga Holst 1. Platz (-48 kg), Tina Jednat 3. Platz (-36 kg), Michael Koslowski 3. Platz (-29 kg) und Mario Mittermüller 3. Platz (-46 kg).

Die Bezirksmeisterschaften

fanden am 20. Mai in Heimerzheim statt. Und wieder schlugen unsere Mädchen zu: Drei von fünf kamen ins Finale und nur eine schaffte die Quali für die Rheinlandmeisterschaften nicht. Eine hervorragende Leistung vollbrachte Jenny Jednat, die lediglich den Einzug ins Finale denkbar knapp mit Kampfrichterentscheidung gegen eine junge Kaderathletin verlor. Michael Koslowski verlor ebenfalls nur den Einzug ins Finale, erreichte aber ebenso wie Mario Mittermüller Platz 3. Bei Letzterem schien ein Knoten geplatzt zu sein, nachdem er eine Gewichtsklasse höher starten musste (er hatte 300 Gramm zu viel)



„Schlagfertig“: Tina Jednat, Mario Mittermüller, Nils Fehlmann, Jenny Jednat (hinten v.li.) sowie Frauke Kuczniertz und Helga Holst (vorne v.li.)

fiel der Erwartungsdruck von ihm und er kämpfte sichtlich befreiter als sonst.

### Ergebnisse im Einzelnen:

Frauke Kuczniertz 2. Platz (-36 kg), Bettina Werle

2. Platz (-44 kg), Helga Holst 2. Platz (-48 kg), Jenny Jednat 3. Platz (-33 kg), Michael Koslowski 3. Platz (-29 kg), Mario Mittermüller 3. Platz (-50 kg).

### Rheinlandmeisterschaften in Goch:

# Rheinlandmeister Mario Mittermüller

Wenn man bedenkt, das Mario letztes Jahr auf den Kreismeisterschaften schon die Segel streichen musste und dieses Jahr auf dem für seine Altersklasse höchsten Turnier ganz oben auf dem Treppchen steht, könnte man meinen, da steckt ein ganzes Jahr harte Arbeit dahinter: Eigentlich aber war er letztes Jahr schon gut, nur stimmte es da „im Kopf“ noch nicht. Dass er dieses Mal mental richtig eingestellt war, stellte Mario bei den Rheinland-Meisterschaften in Goch unter Beweis: Vier Mal gewann er vorzeitig mit Ippon und war anschließend verdientermaßen „stolz wie Oskar“!

Stolz auf ihre konstante Leistung kann auch Helga Holst sein. Sie erreichte Platz 3,

nachdem sie gerade einmal etwas mehr als ein Jahr Judo betreibt!

Tragischer verlief es bei Frauke Kuczniertz (Gewichtsklasse -36 kg): Verlor sie nicht nur ihr sichergeglaubtes Halbfinale, sondern auch noch den Kampf um Platz 3, nachdem sie lange Zeit in Führung lag. Platz 5 ist keine schlechte Ausbeute, aber hier wäre mehr drin gewesen, nicht wahr Frauke?!

Dafür ist der 5 Platz von Jenny Jednat ein großer Erfolg, wenn auch genauso bitter. Bettina Werle erreichte immerhin noch Platz 7. Alle bis auf die beiden Medaillengewinner dürfen nächstes Jahr noch einmal in der U13 starten und wetten, dann schlagen sie wieder zu, unsere „Amazonen“ ...



Unsere zwei Erfolgreichsten:  
Helga Holst und Mario Mittermüller

# Protokoll: Mitgliederversammlung der Judo-Abteilung der SSF Bonn 05 e.V. am 08.03.2001 im Bootshaus

## Markus Emrich zum Abteilungsleiter gewählt

Anwesende: 14 Mitglieder (s. Anwesenheitsliste), 11 stimmberechtigt (s. Anwesenheitsliste)

### Top 1: Begrüßung und Eröffnung der Versammlung

Der Abteilungsleiter Matthias Kratzke ließ sich entschuldigen, da er nicht rechtzeitig zur Versammlung erscheinen konnte. Somit begrüßte Markus Emrich die Anwesenden und eröffnete die Versammlung stellvertretend für Matthias Kratzke um 19.25 Uhr. Es gab keine Einwände von den Anwesenden.

Markus Emrich stellte fest, dass die Versammlung ordnungsgemäß einberufen und nach Diskussion auch beschlussfähig war.

Weil in der Diskussion festgestellt wurde, dass die Abteilungsordnung nicht in Kraft gesetzt war, wurde der Antrag gestellt, als zusätzlichen TOP über die Neufassung der Abteilungsordnung abzustimmen.

Es wurde einstimmig beschlossen, im Laufe des Jahres über eine evtl. neue Abteilungsordnung zu entscheiden.

### Top 2: Feststellung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wurde von den Anwesenden einstimmig genehmigt.

### Top 3: Anträge zur Tagesordnung

Es gingen keine schriftlichen Anträge bis zum 22.02.2001 bei der Abteilungsleitung Judo ein und dringliche Anträge wurden nicht gestellt.

### Top 4: Bericht der Abteilungsleitung

Robert Geub (Jugendwart) gab seinen Bericht seit der letzten

Mitgliederversammlung mündlich ab. In dieser Zeit waren die einzelnen Jugendlichen erfolgreich. Bei der Besetzung der Mannschaften gibt es bis zur U 15 keine Probleme, aber ab der U 17 kann keine Mannschaft mehr gestellt werden. Es wurden für die Kinder und Jugendlichen ein Osterlehrgang und eine Weihnachtfeier durchgeführt und diese Aktionen wurden von den Jugendlichen sehr gerne angenommen.

Auch der Bericht der Kassiererin Marlene Eckstein wurde mündlich vorgetragen.

Der vorgelegte Haushaltsplan 2001 wurde nicht genehmigt und vorgeschlagen mehr Mitglieder zu werben, und die jetzigen Mitglieder auf ihre Abteilungszugehörigkeit Judo zu überprüfen. Auch bei den Fahrtabrechnungen sollte darauf geachtet werden, welche Kinder mit gefahren sind und zu welchem Wettkampf es ging und dies auf den Abrechnungen vermerken.

Der stellvertretende Abteilungsleiter Rolf Schneider gab einen kurzen Bericht über die Aktivitäten der Erwachsenengruppe dieser wurde von ihm mündlich vorgetragen. Es wurde in der letzten Periode ein Segeltoern gemacht und es fand ein Freundschaftsbesuch bei einem Judoverein in Bamberg statt. Der Gegenbesuch des Bamberger Vereins soll in diesem Jahr stattfinden. Er brachte noch die Probleme beim letzten SSF Festival zur Sprache und dass es in diesem Jahr besser organisiert werden soll und die Flyer auf den aktuellsten Stand gebracht werden sollten.

Markus Emrich der im November 2000 kommissarisch als Abteilungsleiter bestimmt wurde, gab seinen Bericht seit November ebenfalls mündlich ab. Er lobte

das Engagement in der Jugendarbeit und würdigte die positiven Erfolge der Trainer/innen und des Jugendwartes. Ein Beispiel für diesen Erfolg wurde von der Kreiseinzelmeisterschaft angebracht. Dort war der Verein mit 17 Teilnehmern vertreten, von denen 11 eine Platzierung errangen. Auch die Präsenz an zwei Standorten nahm er erfreulich zur Kenntnis.

Er hat in dieser kurzen Zeit festgestellt, dass in der Erwachsenen Gruppe im Durchschnitt nur 8-10 Trainingsteilnehmer anwesend sind und eher Judo als Breitensport betreiben und nicht die Leistung in den Vordergrund stellen. Es stellt sich die Frage, wie die leistungsorientierten Jugendlichen, die nicht mehr in den Kindergruppen trainieren, aufgefangen werden können.

In der kurz- und mittelfristigen Planung ist die Teilung der Erwachsenengruppe zu sehen. Es soll auf der einen Hälfte Wettkampftraining und auf der anderen Mattenhälfte Techniktraining durchgeführt werden.

Im Bezug auf die langfristige Planung der Abteilung ist der Bau eines eigenen Dojos, wobei ein Konzept zur Hallennutzung schon in Arbeit ist.

Weitere geplante Projekte der Abteilung sind: Reparieren der kaputten Matten, Durchführen von Kursen (Werbung neuer Mitglieder).

### Top 5: Entlastung der Abteilungsleitung

Die Entlastung des Abteilungsvorstandes erfolgte einstimmig.

### Top 6: Neuwahlen zum Vorstand

Es wurden für die einzelnen Positionen folgende Personen

vorgeschlagen: Abt.leiter: Markus Emrich, stellv. Abt.leiter: Jörg Buder, Jugendwart: Robert Geub, Kassiererin: Marlene Eckstein.

Franz Eckstein beantragte den Vorstand en Block zu wählen, es gab keine Gegenstimmen zu diesem Vorschlag und so wurden die oben genannten Personen einstimmig gewählt; diese nahmen die Wahl an.

Als Delegierte der Abteilung wurden: 1. Franz Eckstein, 2. Alfons Aigner, 3. Michaela Thorn, 4. Rolf Schneider (Ersatzdelegierter) ebenfalls en Block gewählt. Die Reihenfolge wurde vorher in der Versammlung diskutiert und es wurden keine Einwände erhoben.

### Top 7: Verschiedenes

Unter diesem Punkt wurde angeregt über die Werbung der Abteilung zu diskutieren. Saskia Müller wurde mit dem Entwurf eines Plakats und eines Flyers beauftragt, um diese an Schulen zu verteilen und im Sportpark Nord auszulegen.

Über die Durchführung einer Fahrradtour und eines Grillfestes wurde diskutiert und es wird versucht beides in diesem Jahr durch zu führen. Robert Geub, Jörg Buder und Franz Eckstein erklärten sich bereit im Festausschuss mitzuarbeiten.

Es wurde noch angeregt sich regelmäßig mit dem Vorstand zu treffen und aktuelle Fragen und Probleme zu besprechen.

Markus Emrich schloss die Veranstaltung um 21.00 Uhr.

Markus Emrich  
(Abteilungsleiter)

Anke Vietmeyer  
(Protokollführerin)

# Programm ohne Mühen bewältigt

## Bezirksprüfung bestanden

Die SSF-Ju-Jutsuka Achim Schraa und Ralf Hörnig nahmen am 16. Juni 2001 erfolgreich an einer Ju-Jutsu Bezirksprüfung in Krefeld teil. Achim Schraa erlangte dabei den 3. Kyu (Grüngurt) und Ralf Hörnig wurde der 1. Kyu (Braungurt) verliehen.

Mit insgesamt nur fünf davon, dass er neben dem Ju-Prüflingen fand die Prüfung in einem angenehm kleinen Rahmen statt. Von den Teilnehmern zeigten drei das Programm zur Erlangung des braunen Gürtels und je einer das zu blau bzw. zu grün. Zu der angenehmen Atmosphäre trugen auch die beiden Prüfer, Hans Leuwen (4. Dan) und Christian Holz (3. Dan) bei, die durch ihre lockere Art erst gar keine allzu große Nervo-

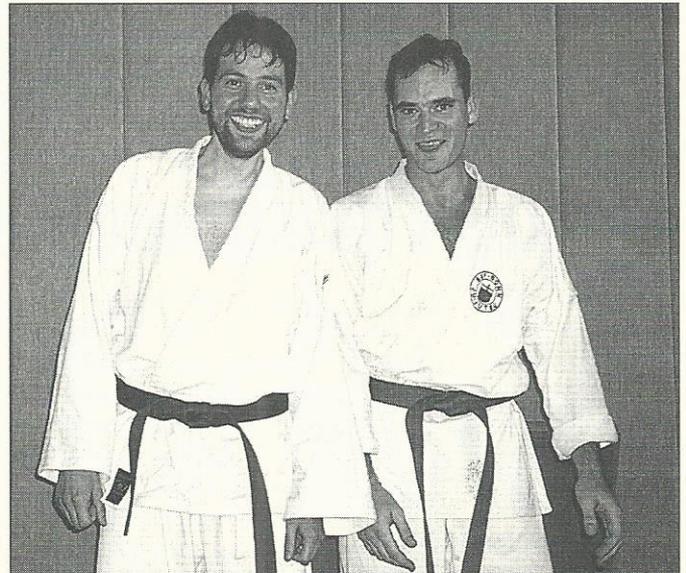
stimmung bewirkten. Ralf Hörnig zeigte ein technisch sehr abwechslungsreiches Programm. Ralf Hörnig musste entsprechend den Prüfungsvorgaben u.a. zum ersten Mal demonstrieren, dass er nicht nur die Abwehr eines Angriffs mit Waffen – Stock oder Messer – beherrscht, sondern auch in der Lage ist, die Kontrolle über die Waffe zu erlangen. Wieder einmal stellte er unter Beweis, dass er bei Prüfungen auf den Punkt topfit und konzentriert ist. Aufgrund seines enormen Trainingsfleißes konnte er das konditionell

sität bei den Prüflingen aufgenommen ließen.

Ralf Hörnig und Achim Schraa zeigten bei der Prüfung, dass sie ihr Programm auch mit fremden Partnern souverän beherrschten. Achim Schraa musste im Rahmen der Prüfung entsprechend den Prüfungsanforderungen u.a. erstmalig Abwehrtechniken gegen acht unterschiedliche Stockangriffe zeigen. Er profitierte bei der Präsentation seiner Techniken

sehr anspruchsvolle Programm mühelos bewältigen. Achim Schraa und Ralf Hörnig zeigten auch nach dem anschließenden Urteil der beiden Prüfer eine insgesamt sehr gute Prüfungsleistung. Der Dank der beiden ging nach erfolgreich bestandener Prüfung vor allem an Trainer Udo Seidl (5. Dan) und die Dan-Träger der Ju-Jutsu Abteilung, die sie bei ihrer Vorbereitung sehr unterstützten.

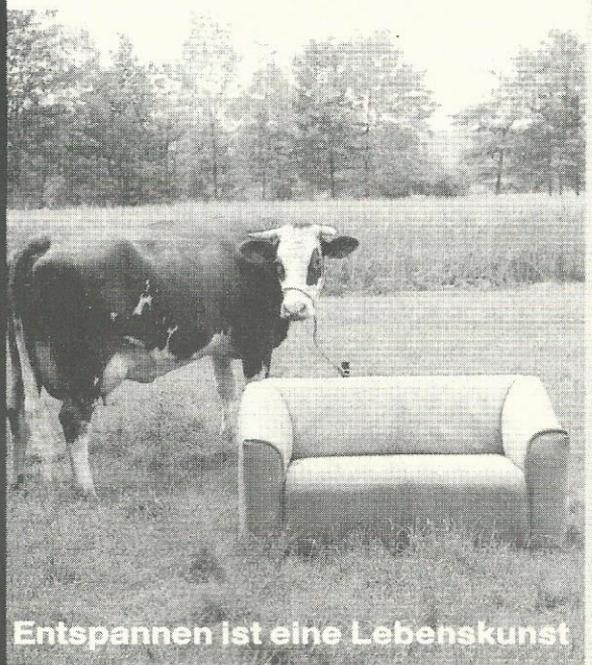
Susanne Baumann



Aufatmen nach erbrachter Leistung:  
Ralf Hörnig und Achim Schraa

**Das Festkomitee der Ju-Jutsu-Abteilung lädt alle Abteilungsmitglieder recht herzlich zum diesjährigen Sommerfest am 19. August ein, ab 14.00 Uhr in der Rheinaue in der Nähe des Haribo-Schiffes.**

**Bonn-CITY**



**GRAFF** Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn

Frauen sind keine geborenen Opfer – oft genügen einfache Mittel und Techniken, die auf eine effektive Abwehr auch körperlich überlegener Angreifer gerichtet sind, zur eigenen Verteidigung. Vermittelt werden diese in den Selbstverteidigungskursen der Ju-Jutsu-Abteilung unter Leitung von Gaby Krings und Miron Fiola, beides erfolgreiche Wettkämpfer und Träger des 2. Dan Ju-Jutsu.

Leicht erlernbare Techniken wie Fingerstiche, Nervendruck, Ellenbogenstöße oder Fußtritte, die gegen sensible bzw. vitale Körperstellen ausgeführt werden, soll die Kurs Teilnehmerinnen in die Lage versetzen, sich wirksam zu wehren. Dabei legen Gaby Krings und Miron Fiola ganz

# „Weniger ist manchmal mehr“

## Selbstverteidigungskurs für Frauen

nach dem Prinzip „Weniger ist manchmal mehr“ besonderen Wert darauf, dass nur wenige Techniken erlernt werden, die vielseitig einsetzbar sind und eine realistische Abwehr verschiedener Angriffe je nach Situation ermöglichen.

Die Kursstunden sind jeweils so aufgebaut, dass nach einer kurzen Besprechung eine Abwehrtechnik erklärt und demonstriert wird und diese durch Wiederholen u.a. in Partnerübungen gefestigt wird. Erst dann geht man zu einer weiteren Technik über.

Neben verschiedenen Techniken vermitteln Gaby Krings

und Miron Fiola auch Verhaltensweisen in bedrohlichen Situationen. „Diese kann man häufig schon durch vorausschauendes Verhalten oder unterschiedenes Auftreten entschärfen“, so Gaby Krings.

Für die Teilnehmerinnen des Grundkurses wird einmal im Jahr kostenlos ein weiterführender Kurs „Abwehr mit Hilfsmitteln“ angeboten. In diesem Kurs wird den Teilnehmerinnen vermittelt, wie sie sich mit Hilfe von mitgeführten Gegenständen wie Schlüsseln, Regenschirmen oder Taschen, erfolgreich verteidigen.

Die Kursleiter selbst sind erfolgreiche Ju-Jutsuka und verfügen über eine große Erfahrung bei der Durchführung von Frauenselbstverteidigungskursen. Gaby Krings kam 1986 zum Ju-Jutsu, nachdem sie selbst an einem Selbst-

verteidigungskurs teilgenommen hatte und ist mehrfache Landes- und Westdeutsche Meisterin im Ju-Jutsu. Miron Fiola, auch er ein erfolgreicher Ju-Jutsu-Wettkämpfer, kam über Kung Fu und Karate zum Ju-Jutsu.

Der Kurs „Selbstverteidigung für Frauen“ (ab 16 Jahren) findet an jeweils fünf aufeinander folgenden Samstagen von 16 bis 18 Uhr in der Theodor-Litt-Schule in Bonn-Kessenich statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Für SSF-Mitglieder liegen die Kosten bei 65 DM; Nichtmitglieder zahlen 100 DM. Der nächste Kurs ist ab dem 27.10.2001 geplant. Anmeldungen können direkt an Gaby Krings (Tel.: 0178 / 7218512, oder Miron Fiola Tel.: 02225 / 702350) gerichtet werden. *Susanne Baumann*

(0228) 686556

WASSERBETTENSTUDIO

# Erliegen

Sie unserer

## Produktvielfalt

Der Platz zum Träumen, bei Tag und Nacht. Zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Heute, sind unsere Kollektionen eine interessante Mischung aus vorhandenem traditionellen und zeitgenössischen Design. Wir bieten Ihnen eine perfekte Beratung, Planung und eine große Auswahl an Bettmodellen. Natürlich führen wir auch Orthopädische & Allergiker Modelle. Alle Wasserbetten unterliegen einer Qualitätskontrolle und sind mit einer 30 Tage Rückgabegarantie ausgestattet. Fordern Sie jetzt unsere gratis Infomappe an oder besuchen Sie uns Vorort und lassen sich von unserem Fachpersonal individuell beraten, auch über die Möglichkeit der Finanzierung.

Werner Bungert  
Obarnierstr. 10  
Nähe Verteilerkreis  
53119 Bonn  
Tel. (0228) 68 65 56  
Fax (0228) 68 97 833

www.sleeping-art.de

Sleeping Art

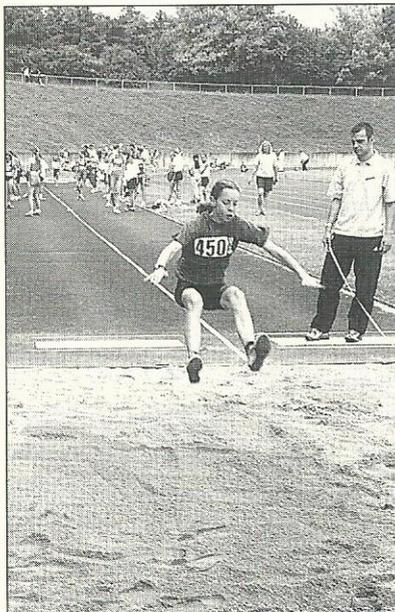
### Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Karate-Abteilung

am 3. September 2001 um 20.00 Uhr im  
Roten Salon im Sportpark Nork

#### Tagesordnung

1. Begrüßung und Prüfung der Beschlussfähigkeit
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Antrag des Vorstandes auf Entlastung der vorherigen Abteilungsvorsitzenden (Klaus Leipoldt, Steven Okechukwu)
4. Bericht und Entlastung des Kassenwartes zum Rechnungsjahr 2000 (Eduard Stregger)
5. Bericht des Abteilungsleiters
6. Entlastung der Abteilungsleitung einschließlich Bericht des Kassenwartes
7. Vorstandswahl
8. Anträge und Gesuche (schriftliche Antragsstellung bis zum 20.08.01 an Abteilungsleiter Stephan Kurth, Nonnenstrombergstr. 5, 53757 St. Augustin)
- 8a. Informationen zur Mitgliederverwaltung einschließlich Meldung Deutscher Karate Verband (DKV)
9. Verschiedenes

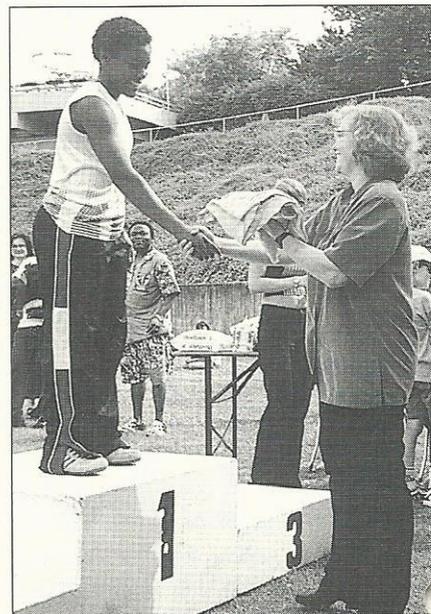
## Rekordbeteiligung bei den Kreismeisterschaften der Leichtathleten



Bei den Kreis-Schülermeisterschaften im Sportpark Nord wurde mit 365 Athleten ein neuer Teilnehmerrekord erzielt.

Mit 13 Kreismeistertiteln war unser Leichtathletiknachwuchs sehr erfolgreich. Herauszuheben ist die Leistung von Michelle Ayissi (Foto rechts), die über 75 m eine Zeit von 10,20 sek. erreichte und somit Schnellste in ihrer Altersklasse (W 13) war. In der Klasse Schüler A hat Eugen Pimenow mit 11,83 sek. über die 100 m Sprintstrecke ebenfalls eine hervorragende Leistung erbracht und wurde somit Kreismeister über diese Strecke.

Aufgrund der guten Organisation unserer Leichtathletikabteilung werden auch im nächsten Jahr einige Veranstaltungen im Sportpark Nord stattfinden



**Protokoll:** Mitgliederversammlung der Abteilung Moderner Fünfkampf am Dienstag, 24.04.2001, im Roten Salon, Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

## Mitglieder wählten neuen Abteilungsleiter

Anwesend: 39 Mitglieder der Abteilung (gemäß Anwesenheitsliste)

### Top 1: Bericht der Abteilungsleitung und des Bundesstützpunktleiters

Abteilungsleiter Anton Schmitz eröffnet die Sitzung um 19:15 Uhr. Er stellt fest, dass diese satzungs- und ordnungsgemäß eingeladen wurde. Anton Schmitz bedankt sich beim Gesamtverein und beim Kassenwart Reinhold Meidow für die geleistete Unterstützung und erklärt, dass er, wie auf der Mitgliederversammlung vom 06.03.2001 angegeben, für das Amt des Abteilungsleiters nicht mehr zur Verfügung steht. Anschließend übergibt er das Wort an den Kassenwart Reinhold Meidow, der den Abteilungshaushalt der letzten drei Jahre vorstellt.

Michael Scharf ergänzt die

Ausführungen von Herrn Meidow, insbesondere weist er auf den immensen Einsatz von Clubmitteln im Leistungssport hin. Er erwähnt auch die sportlichen Erfolge der letzten Jahre und bedankt sich bei allen Athleten, Trainern und Betreuern für die geleistete Arbeit. Nachfragen zu den Berichten werden beantwortet.

### Top 2: Wahl des Versammlungsleiters

Michael Scharf wird als Versammlungsleiter vorgeschlagen. Er wird einstimmig gewählt.

### Top 3: Entlastung der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung wird von der Versammlung einstimmig bei 2 Enthaltungen entlastet.

Michael Scharf bedankt sich bei der Abteilungsleitung

für die geleistete Arbeit und übergibt Anton Schmitz ein Geschenk des Clubs.

### Top 4: Neuwahl der Abteilungsleitung

Für das Amt des Abteilungsleiters werden mit Ferdinand Krause und Joachim Krupp zwei Kandidaten vorgeschlagen. Beide stellen sich kurz vor. Es wird geheime Abstimmung verlangt. In den Wahlausschuss werden Tobias Bleckmann, Josef Knopp und Kathrin Warnusz gewählt. Im anschließenden Wahlgang erhält bei einer Enthaltung Joachim Krupp 22 Stimmen und Ferdinand Krause 16 Stimmen. Joachim Krupp nimmt die Wahl an.

Michael Scharf gratuliert dem neuen Abteilungsleiter und übergibt die Versammlungsleitung an diesen. Joachim Krupp stellt seine Mannschaft in der Besetzung

Anton Schmitz als 2. Vorsitzenden, Reinhold Meidow als Kassenwart, Dr. Jörg Schmidt als Beisitzer mit Aufgabenschwerpunkt Sportmedizin vor. Außerdem wird Martin Pieper als Athletenvertreter vorgeschlagen. Alle Kandidaten erklären sich bereit das Amt anzunehmen. Auf Vorschlag von Janos Warnusz werden die Kandidaten in Blockwahl einstimmig bei drei Enthaltungen gewählt.

### Top 5: Verschiedenes

Anton Schmitz weist auf die SSF Bootsfahrt am 09.09.2001 hin.

Michael Scharf weist auf die Biathle WM am 08.09.2001 hin.

Die Versammlung wird um 19:54 Uhr vom Abteilungsleiter Joachim Krupp beendet.

Joachim Krupp  
(Abteilungsleiter)

Michael Scharf (Protokoll)

# Überlegener Titel für Elena Reiche

## 21-jährige SSF-Athletin wird in Berlin Deutsche Meisterin

*Elena Reiche ist erstmals Deutsche Meisterin im Modernen Fünfkampf. Die Olympia-Teilnehmerin der SSF Bonn sammelte bei den Titelkämpfen der offenen Klasse am 2. und 3. Juni in Berlin 5 552 Punkte und musste sich nur der englischen Vize-Weltmeisterin Kate Allenby (5 556 Punkte) knapp geschlagen geben.*



Elena Reiche

In der nationalen Wertung aber behielt die 21-jährige Bonnerin klar die Oberhand vor den beiden Berlinerinnen Kim Raisner (5 372) und Thora Meyer-Efland (5 256). Mit 179 Ringen beim Schießen mit der Luftpistole und 24 von 32 möglichen Siegen im Fechten begann Rei-

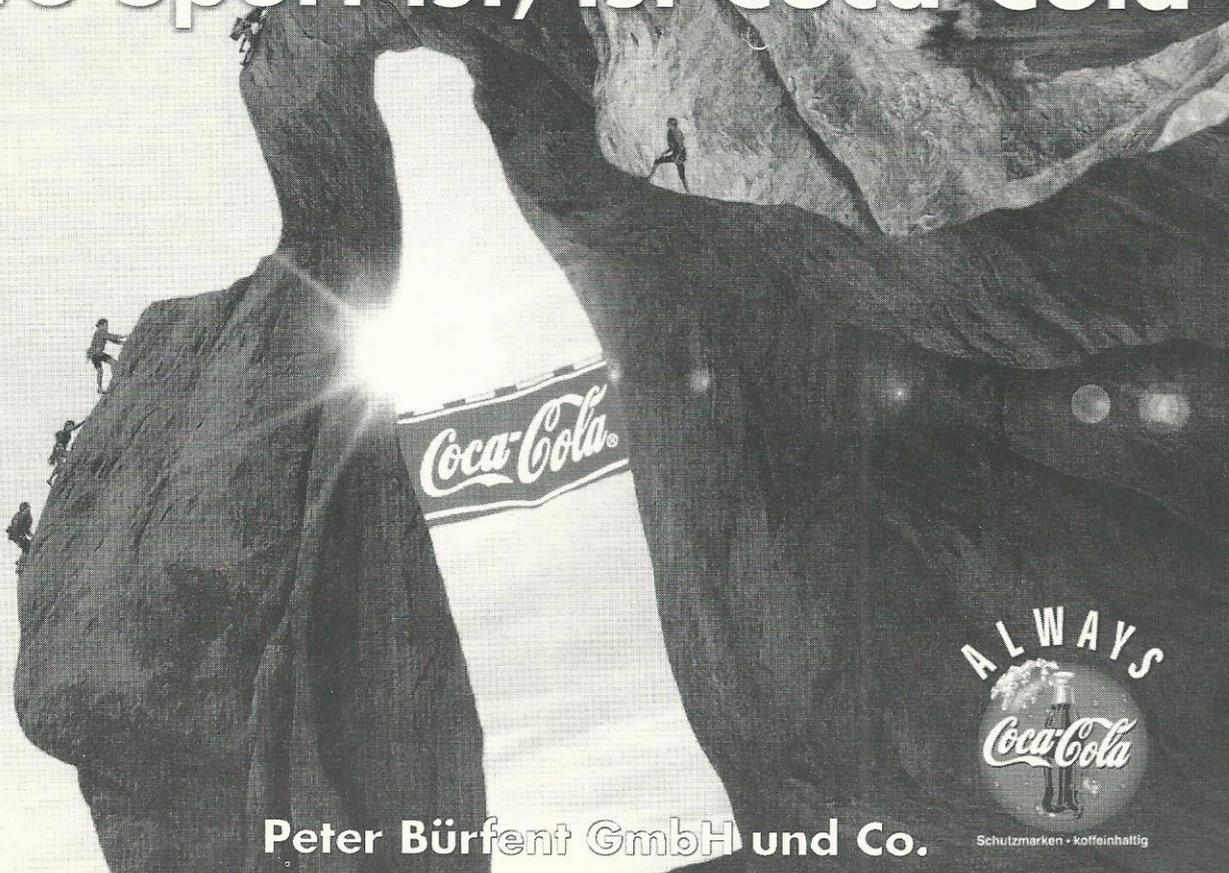
che den Wettkampf sehr konzentriert. Auch im Schwimmen (2:24 Minuten) und Reiten (1 092 Punkte) zeigte die Bonnerin keine Nerven und blieb Allenby auf den Fersen.

Im abschließenden 3000-m-Geländelauf lieferten sich die beiden Führenden ein packendes Duell, in dem die

routinierte Olympiadritte von Sydney ihren Vorsprung vor der schnellsten Läuferin des Feldes gerade noch ins Ziel retten konnte. „Man sieht, dass die Olympianominierung im letzten Jahr richtig war. Beide Sydney-Fahrer haben

sich hier die Titel geholt. Elena Reiche und Eric Walther (Berlin) haben auch international die größte Perspektive aus deutscher Sicht“, kommentierte SSF-Trainer Karsten Palmer den Sieg seines „Schützlings“.

# Wo Sport ist, ist Coca-Cola



Peter Bürfent GmbH und Co.



Schutzmarken • koffeinhaltig

Deutsche Jugendmeisterschaften der Fünfkämpfer in Berlin:

# Punktlandung auf dem Siegertreppchen

## Lena Schöneborn (15) gehört zu den neuen Talenten der SSF

Aus Bonner Sicht ist dieses Ergebnis natürlich besonders erfreulich und vielversprechend für die Zukunft; ein besonderer Dank gilt deshalb dem Schwimmtrainer Thorsten Fischer, der Lena als Schwimmtrainer in Lülsdorf Ranzel betreute, ihre große Vielseitigkeit früh erkannte und sie mit dem SSF-Fünfkampftrainer Kersten Palmer zusammenbrachte.

### Stolze Mädels

Auch die mit 3 576 Punkten auf dem 7. Rang platzierte Karen Simon, die mit 14 Jahren noch ein Jahr jünger als Lena, wechselte im letzten Jahr vom Schwimmen zum Modernen Fünfkampf. Auch Karen Simon nahm zum ersten Mal an einer Deutschen Meisterschaft teil – herzlichen Glückwunsch als zu dieser „Direktlandung“ im Spitzfeld.

### Zufriedene Jungs

Gegen die Top Platzierungen der Mädchen fallen die

*Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften der Modernen Fünfkämpfer vom 4. bis 6. Mai in Berlin machten einige neue Talente durch gute Leistungen auf sich aufmerksam. Besonders im Blickpunkt natürlich Lena Schöneborn. Die 15-jährige SSF-Athletin gewann mit 4118 Punkten gleich bei ihrer ersten Teilnahme an einer Deutschen Jugendmeisterschaft überlegen den Titel.*

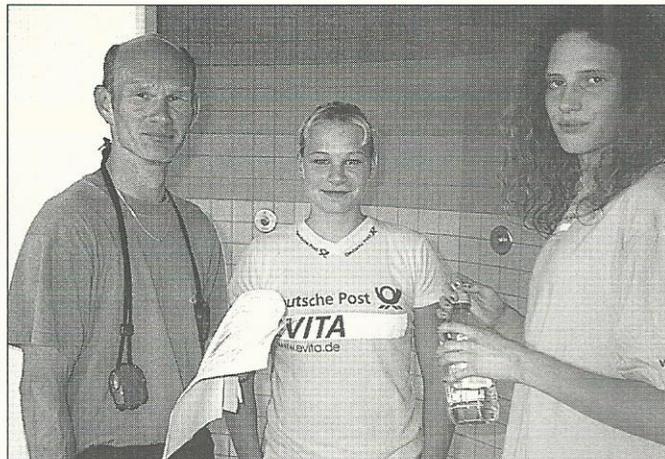
Leistungen der SSF-Jungen bei den Deutschen Meisterschaften zwar etwas ab, doch brachten auch sie gute Leistungen. So konnte Karl Friedrich Korte 3 428 Punkte und damit Platz 10 auf seinem „Konto“ verbuchen, sammelte

Jan Schönberger 3 165 Punkte und Platz 12, und kam Clemens Frenzel mit 2 958 Punkten auf Platz 14. Lediglich Omid Alyasin blieb mit Platz 23. und 1 839 Punkte, hinter seinem Leistungsvermögen zurück.

Die Kinder wurden von den SSF-Trainern Kersten Palmer und Hellmut Koch auf den Deutschen Meisterschaften betreut.

### Zwei Freundinnen werden Deutsche Meisterinnen

Lena Schöneborn und Karen Simon zählen in der Fünfkampfabteilung zu den hoffnungsvollsten Nachwuchssportlerinnen. Bei kontinuierlichem Training könnten sie in den nächsten Jahren in die Fußstapfen von Elena Reiche treten. Während Lena durch ihre Ausgeglichenheit überzeuge, habe Karen vor allem in den „organischen Disziplinen“ Schwimmen und Laufen ihre Stärken, resümiert Trainer Kersten Palmer die Saison 2001.



Karen Simon und Lena Schöneborn mit ihrem Trainer Kersten Palmer

### Karen Simon

*Karen Simon, Jahrgang 1987, Deutsche Meisterin im Vierkampf Jugend C in Marktoberdorf mit 3914 Punkten*

Schießen:	664 Punkte
Fechten:	846 Punkte
Schwimmen:	100 m / 1:03,88 1196 Punkte
Laufen:	1000 m / 3:14,2 1208 Punkte

### Lena Schöneborn

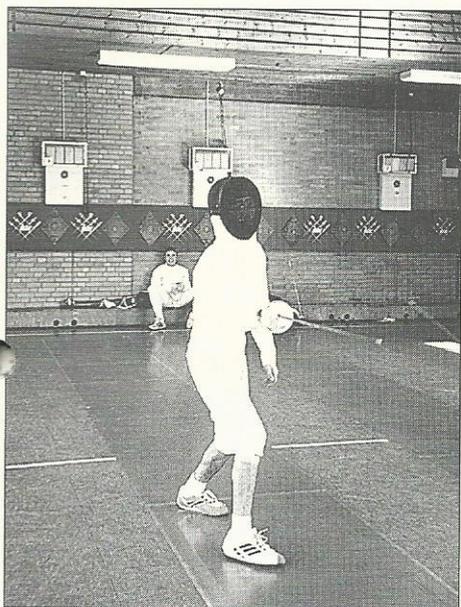
*Lena Schöneborn, Jahrgang 1986, Deutsche Meisterin im Vierkampf Jugend B in Berlin mit 4118 Punkten*

Schießen:	940 Punkte
Fechten:	922 Punkte
Schwimmen:	200 m / 2:29,5 1128 Punkte
Laufen:	2000 m / 7:08,3 1128 Punkte

# Trainingslager in Warendorf

Am Freitag, dem 6. April, war es endlich soweit: Wir fuhren gegen 11 Uhr vom Sportpark Nord nach Potsdam, wo für ein paar Athleten

ein erfolgreicher Sanssouci-Pokal stattfand. Am Sonntag schließlich ging es von Potsdam zu unserem Zielort Warendorf.



Fechten gehörte in Warendorf zum festen Stundenplan

Das eigentliche Trainingsprogramm begann mit Reiten, wobei einige den Caprili-Test am Samstag (letzter Tag) reiten mussten. Bis dahin jedoch war es noch ein langer Weg; immerhin aber konnten sich am ersten Tag fast alle im Sattel halten.

Insgesamt konnten wir alle fünf Disziplinen mit den Athleten aus

Bonn, Neuss und Warendorf durchführen und zum Beispiel beim Fechten neue Erfahrungen von den anderen Athleten sammeln.

Zum täglichen Programm gehörte auch ein Besuch in der Schwimmhalle der Bundeswehr, in der Disziplin Schießen haben wir einige Übungen und einen Schießwettbewerb von 20 Schuss durchgeführt.

Natürlich gehörte auch geselliges Zusammensein zu unserem „Training“: beim abschließenden Grillabend im Freien machte sich Joachim, der sich trotz etwas kälterem Wetter draußen an den Grill gestellt hatte, um unser leibliches Wohl verdient. Trotz des härteren Trainings hatten wir alle viel Spaß.

*Meike Arfmann-Knübel*



**Wir machen Sie auch im Sommer fit**

Ab sofort bietet die Ski-Abteilung jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr ein dynamisches Fitnessstraining für junge Leute an.

Unter der Leitung eines ausgebildeten Übungsleiters soll der ganze Körper trainiert werden.

Kommen Sie zum Sportpark Nord und überzeugen sich bei einem Probetraining!

Weitere Auskünfte über Eberhard Appel, Tel. 0228 / 94 82 633.

## Metzgerei und Partyservice



U. & V. Haupt GbR

Adolfstr. 51 ( Am Frankenbad )  
53111 Bonn

Tele.0228/63616 Fax 0228/694902

Internet [www.Metzgerei-Haupt.de](http://www.Metzgerei-Haupt.de)

e mail [Metzgerei-Haupt@t-online](mailto:Metzgerei-Haupt@t-online)



„Auf die Plätze fertig los“ zum SSF Sportfest

**Am 1. September 2001 auf dem Münsterplatz**

Wir sorgen für Ihr leibliches Wohl  
mit leckeren Grillspezialitäten und „Omas Rievkoche“

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

## Allkampf-Lehrgang der Bo-Abteilung:

# Ajukate-Meister zeigte sein Können in Bonn

*Ajukate - als Zusammenfassung der Kampfsportarten Aikido, Judo und Jiu-Jitsu, Karate und Anti-Terrorkampf - ist in Bonn bislang noch weitgehend unbekannt. Dies nahm die Bo-Jutsu-Abteilung zum Anlass für die Ausrichtung eines speziellen Einführungs-Lehrganges in dieser Disziplin, an der alle interessierten Kampfsportler der SSF Bonn teilnehmen konnten.*

Ajukate ist in seinen Prüfungsanforderungen weit anspruchsvoller als andere Budo-Disziplinen; so ist z.B. jede Gürtelprüfung in 5 Abschnitte unterteilt, man muss Techniken aus dem Standard-Programm jeder einzelnen der Grund-Disziplinen in sauberer Ausführung präsentieren. Das eigentlich Schwierige daran ist das innere Umschalten zwischen den unterschiedli-

chen Stilrichtungen, etwa zwischen den „harten“ Bewegungen des Karate und den extrem „weichen“ des Aikido, die zudem in ihren Grundprinzipien (Konfrontation contra Nachgeben) recht widersprüchlich sind.

Wer diese Disziplin jedoch bis zum Meistergrad übersteht – was nur Wenige schaffen! – kann für sich durchaus den Anspruch erheben, ein umfassend ausgebildeter Kampfsportler zu sein, auf dessen Techniken man kritiklos vertrauen kann!

Diesen Eindruck eines wirklich umfangreichen Erfahrungsschatzes gewannen wir

auch über Frank Kelm (3. Dan Ajukate!) und seine Techniken, die er auf dem Lehrgang präsentierte.

Diese erforderten auch von uns – neben den technischen Grundvoraussetzungen des Jiu-Jitsu – ein hohes Maß an Beobachtungs- und Koordinationsgabe, so dass sich der Lehrgangsleiter auch seinerseits ein Bild von unserem Trainingsstand machen konnte. Und dieses war dermaßen positiv, dass er sogar den Wunsch vortrug, dem Prüfungskomitee bei einer unserer Gürtelprüfungen in Jiu-Jitsu und Anti-Terror-Kampf beisit-



*Frauen-Selbstverteidigung mit einem Kugelschreiber*

zen zu dürfen – ein Angebot, auf das wir gerne zurückkommen werden!

## 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!

Hauptvertretung  
**Ronald Kirchner**  
Hausdorffstraße 7  
53129 Bonn  
Telefon: 02 28/21 51 75  
Telefax: 02 28/20 11 65

**AWA COLONIA**



## Jiu-Jitsu-Lehrgang in Meßkirch

Neben dem Ajukate-Lehrgang genehmigten wir uns im Mai noch einen weiteren budomäßigen Leckerbissen: Einen Wochenend-Lehrgang in der schwäbischen Alb, geleitet von Herbert Bruns aus Aurich, Profi-Trainer der BAE (5. Dan Jiu-Jitsu, 3. Dan Anti-Terrorkampf und Gelände-Nahkampf, 2. Dan All-Style-Do-Karate und je 1. Dan Tae-Kwon-Do, Kick-Boxen, Ajukate und Kung-Fu).

Aus dem Nähkästchen seiner über 30-jährigen Budokarriere griff er zahlreiche Technik-Kombinationen auf, die seine Schüler aus dem

Fundus des Jiu-Jitsu entwickelt haben und die auf uns zunächst etwas exotisch wirkten, für SV-Zwecke aber äußerst effektiv sind!

Nach dem anstrengenden technischen Teil wurden – zur Entspannung quasi – auch theoretische Aspekte des Jiu-Jitsu (wie Trainingsprinzipien, Didaktik und Motivation) behandelt. Abschließend konnte Herbert in einer Fragestunde anhand von Anekdoten aus seiner langjährigen Trainerpraxis zahlreiche nützliche Tips an uns weitergeben.

Neben dem eigentlichen

Trainingsprogramm (und ungeachtet einiger ostfriesisch-oberschwäbischer Verständigungsschwierigkeiten ... ) faszinierte vor allem aber sein (bereits weltweit berühmter!) Trainingsstil, wobei sich schon allein seiner originellen Sprüche wegen inkl. seiner schauspielerischen und kabarettistischen Fähigkeiten dieser Lehrgang bereits vollauf gelohnt hätte! – So dürfen wir uns auf seinen nächsten Jiu-Jitsu-Lehrgang freuen, möglicherweise sogar in Bonn!!

*Kontaktadresse:*

*U.Giers, Tel.: BN 22 27 72*

# Erfolge zum Saison-Auftakt

## 2. Bundesliga im Visier – Damen auf dem Vormarsch

*Der Liga-Auftakt in Gladbeck war nicht nur der erste Wettkampf der Saison, er wurde auch gleich in der für Triathleten selten ausgetragenen Form des Mannschaftssprint absolviert. Am Start über 550 m Schwimmen, 22 km Radfahren und 5 km Laufen standen die 1. Herrenmannschaft und nach fünf Jahren der Abstinenz auch unsere Damen.*

Bei einem Mannschaftssprint werden die Teams in Abständen von einer Minute auf die Strecke geschickt. Besonders interessant für die Zuschauer ist dabei, dass die Teams zusammenbleiben müssen. Gegenseitiges Helfen ist erlaubt und wird auch vom Start bis zum Ziel ausgiebig betrieben. Schon beim Schwimmen versuchen die besseren SchwimmerInnen, ihre schwächeren MitstreiterInnen so gut es geht zu ziehen. Man verlässt geschlossen das Becken und geht als „Straßenvierer“ auf die Radstrecke.

Hier aber unterlief unseren 1. Herren in der Besetzung Dirk Niederau, Volker Braun, Eric Heitzer und Markus Konrad ein Wechselfehler, so dass die Mannschaft nur noch zu dritt auf die Radstrecke gehen durfte. Durch den Ausfall von Eric Heitzer war klar, dass Dirk, Volker und Markus den Wettkampf bis zum Ende bestreiten mussten, da die Zeit des Dritten als Ergebnis der Mannschaft in die Wertung geht. Viele Teams nutzen diese Regel, um den schwächsten Läufer „zurück zu lassen“.

### Herren mit Handicap

Hatten wir nach dem Schwimmen noch an 2. Stelle

gelegen, so war nun ein Platz auf dem Podium in Gefahr geraten. Zu Beginn der 2. Radrunde stürzte Markus Konrad. Glücklicherweise konnte er trotz erheblicher Schürfwunden den Wettkampf fortsetzen und sicherte sich und seinem Team dadurch im Ziel den 4. Platz.

Teamkapitän Dirk Niederau: „Der Wechselfehler war dumm. Das hätte nicht passieren dürfen. Allerdings habe ich auch keine Mannschaft gesehen, die uns ernst-

Drei Wochen später hieß es im westfälischen Harsewinkel, die Versprechungen einzulösen. Die 1. Herren waren mit Dirk Niederau, Volker Braun, Arne Pöppel und Eric Heitzer angetreten, die Damen in der Besetzung Dunia Sforzin, Susanne Voss und Janet König. In der offenen Wertung startete Ingo Lochmann über die Sprint- und Sascha Born über die Kurzdistanz.

Bereits nach der Hälfte des Herrenrennens war klar: Dirk Niederau ist nicht zu schlagen. Vier Minuten Vorsprung waren nicht mehr aufzuholen. Im Ziel hatte



Die Bonner Triathleten beim Liga-Auftakt in Gladbeck

hafte Sorgen bereiten wird. Beim nächsten Wettkampf in Harsewinkel werden wir sicherlich noch besser abschneiden.“

### „Neulinge“ bestanden Feuertaufe mit Bravour

Die Damen waren in der Besetzung Susanne Sandten, Nicole Friedel, Anne Heimerzheim und Marina Sikora angereist. Alle vier Damen bestritten ihren ersten (!) Wettkampf und so stand das Ankommen an oberster Stelle. Schon beim Schwim-

men zeigte sich aber, dass die Damen gut vorbereitet waren. Das gegenseitige Helfen klappte perfekt und auch auf der Radstrecke war das Quartett harmonisch unterwegs. Auf der Laufstrecke zeichnete sich schon ab, dass die Damen die erste Hürde des Jahres mit Bravour nehmen würden. Für Frauenwartin Claudia Madsen war die Zeit zweitrangig: „Die Mädels haben einen klasse Teamgeist bewiesen und gehen gestärkt in die kommenden Wettkämpfe!“

Arne Pöppel

## SSF Bonn auf Platz 1

er ein Polster von 5:14 min. Diese Leistung bedeutete zugleich die schnellste Zeit aller gestarteten Athleten (inkl. der 2. Bundesliga)! Mit Volker Braun auf 6., Arne Pöppel auf 9. und Eric Heitzer auf 13. war der Sieg in der Regionalliga perfekt. Im Gesamtklassement bedeutet dies die Tabellenführung und die hervorragende Aussicht auf den Aufstieg in die 2. Bundesliga.

Die Damen landeten in einem sehr spannenden Rennen

auf Platz 10, wobei bis zum Platz 6 nur wenige Sekunden gefehlt haben. Dennoch waren Dunia Sforzin (19.), Janet König (24.) und Susanne Voss (32.) mit ihrem Ergebnis zufrieden. Während Dunia sich auf ihre Premiere beim Ironman in Roth vorbereitet, galt besonders für Susanne der Ligastart als erste Standortbestimmung nach ihrer Babypause im Jahr 2000.

In der nächsten Palette berichten wir, wie sich die 2. und 3. Herrenmannschaft in Löhne und Altena behauptet haben und wie es unseren Startern beim Ironman am 8. Juli in Roth ergangen ist.

## 11. Bonn-Triathlon – 38 SSFler am Start:

# Fast nur strahlende Gesichter

## Dirk Niederau belegt bei der Bonner Stadtmeisterschaft Platz 2 – Top-Leistungen auf der „Hausstrecke“ der SSF Bonn

Die Wetterprognosen kündigten Gewitter mit zum Teil kräftigen Regenschauern an, und genauso sollte es auch kommen. Aber zunächst galt es, die Räder in die Wechselzone vor der Rheinlust zu bringen und die Laufschuhe vor den drohenden Regengüssen zu schützen.

### Rheinschwimmen – immer ein Erlebnis

Um 10.00 Uhr erfolgte in der Höhe Oberkassel der Start von der Autofähre und die Triathleten stürzten sich wie die Lemminge in den 20 Grad „warmen“ Rhein. Fast fünf Kilometer Schwimmen lagen vor den Aktiven. In einem stehenden Gewässer würde nie-

*Am 17. Juni war es wieder soweit: Die 11. Ausgabe des Bonn-Triathlons hatte über 600 Teilnehmer an den Rhein gelockt und mit dabei waren auch 38 Starter der Schwimmsportfreunde Bonn.*

mand unter einer Stunde die Strecke bewältigen. Die kräftige Strömung sorgte aber dafür, dass unser schnellster Athlet, Dirk Niederau, bereits nach 28:01 Min. als 10. unterhalb der Kennedybrücke an Land stieg.

Nicht nur vor ihm lagen anspruchsvolle 58 Kilometer-Radstrecke durch das schöne Siebengebirge. Bereits nach wenigen Kilometern galt es, die erste große Hürde zu neh-

men: Der Anstieg an der Kommende bedeutete für viele bereits, alle Kraftreserven zu mobilisieren. Durch die starke Strömung des Rheins war das Starterfeld sehr dicht zusammen und so präsentierte sich an diesem kurzen aber steilen Anstieg ein geschlossenes Feld den zahlreichen Zuschauern.

Über Niederholtorf ging es weiter nach Birlinghoven und über Söven ins Hanftal, wo

bei Km 31 die Verpflegungsstelle auf die Triathleten wartete. Zu diesem Zeitpunkt folgten Dirk Niederau in der vereinsinternen Wertung Volker Braun, Eric Heitzer, Arne Pöppel, Jörg Buhs und Jörg Klocke.

### Radstrecke meldet „Land unter“

Die Wetterlage verschlechterte sich, und kurz vor Vinxel öffnete der Himmel seine Schleusen. Ein Gewitter mit Hagelkörnern verlangte von den Aktiven äußerste Konzentration, um mit den schmalen Rennreifen nicht zu stürzen.

Pünktlich zum Laufen schien aber wieder die Sonne und nun sollte sich zeigen, wer die anspruchsvolle Radstrecke am besten hinter sich gebracht hatte. Dirk Niederau hatte einen Rückstand auf den führenden in der Stadtmeisterschaftwertung von 3:42 Minuten. Doch in diesem Jahr reichte es nicht ganz zur Verteidigung des Titels aus dem letzten Jahr. Mit dem 2. Platz hatte er aber aufgezeigt, dass er für den Ironman am 8. Juli in Roth gut gerüstet war.

Erfreulich bleibt zu vermerken, dass alle Teilnehmer der SSF Bonn das Ziel erreichten und außer ein paar Schrammen nur viele strahlende Gesichter in Erinnerung bleiben. Der Tag ging mit einem gemeinsamen Grillabend zu Ende, bei dem viele bereits die Tage bis zur 12. Ausgabe des Bonn-Triathlons zählten.

Arne Pöppel

## Ergebnisse der SSF Bonn

### Damen:

- 10. (4.) Sforzin, Dunia (3:39:20 Std.)
- 13. (6.) Reiche, Elena (3:41:33 Std.)
- 29. (8.) Hoenig, Iris (4:19:05 Std.)
- 34. (10.) Künzel, Britta (4:35:39 Std.)

### Herren:

- 15. (2.) Niederau, Dirk (3:03:27 Std.)
- 31. (5.) Pöppel, Arne (3:09:32 Std.)
- 35. (6.) Braun, Volker (3:10:38 Std.)
- 52. (9.) Buhs, Jörg (3:14:00 Std.)
- 59. (10.) Lehnertz, Matthias (3:15:10 Std.)
- 61. (11.) Klocke, Jörg (3:15:37 Std.)
- 81. (13.) Heitzer, Eric (3:18:52 Std.)
- 83. (14.) Hoenig, Bruno (3:19:02 Std.)

- 113. (18.) Lochmann, Ingo (3:23:32 Std.)
- 123. (19.) Fuß, Bernhard (3:25:01 Std.)
- 135. (20.) Fischer, Henning (3:27:17 Std.)
- 171. (22.) Linke, Jens (3:32:25 Std.)
- 179. (23.) Schneider, Thomas (3:32:45 Std.)
- 180. (24.) Born, Sascha (3:32:50 Std.)
- 188. (26.) Mutterlose, Rolf (3:33:45 Std.)
- 200. (27.) Bach, Uwe (3:34:46 Std.)
- 210. (28.) Holthausen, Thomas (3:36:22 Std.)
- 213. (29.) Schütz, Rolf (3:37:19 Std.)
- 266. (33.) Ruttscheidt, Wolfgang (3:44:11 Std.)

- 268. (34.) Klemm, Werner (3:44:22 Std.)
- 301. (38.) Jörgens, Christian (3:49:09 Std.)
- 322. (42.) Walter, Klaus (3:54:09 Std.)
- 339. (46.) Padberg, Stefan (3:58:25 Std.)
- 349. (49.) Smerling, Uwe (3:59:57 Std.)
- 380. (54.) Anders, Jens (4:08:00 Std.)
- 410. (59.) Kock, Marco (4:19:43 Std.)
- 437. (66.) Paffrath, Dieter (5:00:31 Std.)

### Staffel:

- 12. SSF-Bonn „Dream-Team“ (Susanne Sandten, Susanne Voss, Claudia Madsen) (3:29:00 Std.)
- 29. SSF-Bonn „Die Wassereimer“ (Annette Krumbholz, Dirk Poppe, Manfred Link) (3:57:59 Std.)

# SSF-Turniertanzpaar auf Erfolgskurs

## Linda Kröger und Roman Fischer hoffen auf die C-Klasse

*Linda Kröger und Roman Fischer sind das erfolgreiche Standardturnierpaar des TTC Orion: Die beiden tanzen seit September 2000 mit wachsendem Erfolg zusammen.*

In ihrer Aufbauphase haben sie sich kontinuierlich verbessert, was sicherlich ihrem intensiven Training und der kompetenten Betreuung durch Carola Reuschenbach-Kreutz zu verdanken ist, der Trainerin der Turniergruppe. Wichtige Meilensteine dieser Entwicklung waren der auf der Landesmeisterschaft in der D-Klasse Standard im März in Dortmund erzielte gute 13. Platz bei 37 angetretenen Paaren, und der 4. Platz im März in Bonn, ihre erste Platzierung. (Zur Information: Um in die nächsthöhere Klasse aufzusteigen, benötigt ein Tanzpaar der D-Klasse 60 Punkte und fünf Platzierungen. In der D-Klasse zählen die ersten sechs Plätze als Platzierungen.)

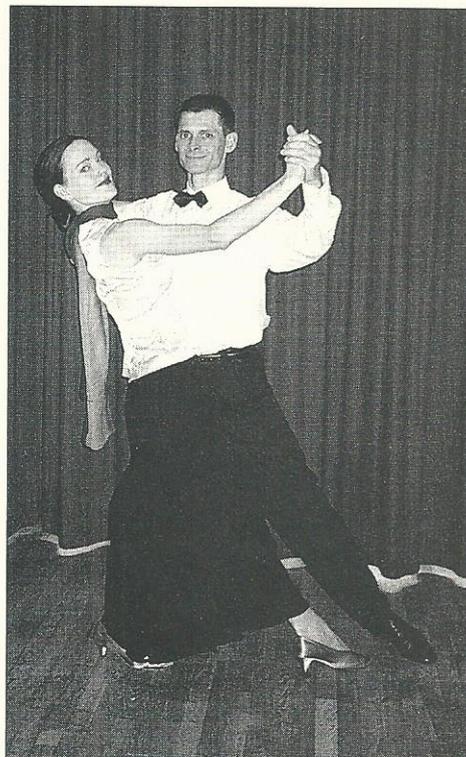
In der folgenden Zeit haben sie ihre Leistungen stabilisiert

und weitere Erfahrungen gesammelt, u.a. im Mai bei dem tanzsportlichen Großereignis „Hessen tanzt“ in Frankfurt.

Vorläufiger Höhepunkt ihrer tänzerischen Entwicklung sind zwei erkämpfte erste Plätze Mitte Juni. Von den 2. Wormser Tanzsporttagen konnten Roman und Linda den Nibelungenpokal in der D-Klasse Standard (Hauptgruppe I) mit nach Hause nehmen. Als Siegerpaar hatten sie außerdem die Möglichkeit, das nachfolgende Turnier der nächsthöheren C-Klasse mitzutanzten. Am nächsten Tag konnten sie sich in Köln gleich noch ein-

mal an die Spitze setzen. Grund natürlich zur Freude bei den beiden, die nicht mit einer so schnellen Wiederholung ihres Erfolges gerechnet hatten.

Die letzte zum Aufstieg fehlende Platzierung hoffen die beiden Mitte Juli auf den Tübinger Tanzsport-Tagen zu gewinnen, um dann erste Erfahrungen in der C-Klasse sammeln zu können.



Linda Kröger und Roman Fischer

## Tanz in die Ballsaison

### Tanzabteilung lädt ein zur Auffrischungsgruppe

Alle, die gerne mal wieder in netter Gesellschaft das Tanzbein schwingen möchten, sind herzlich eingeladen, unsere Standard- und Latein-Hobbytanzgruppen zu besuchen.

Das Angebot richtet sich an Tänzer, die ihr Repertoire gerne wieder aktivieren würden, an Tänzer mit schon etwas mehr Erfahrung, die ihr harmonisches Zusammentanzen verbessern wollen, und an alle mit Grundkenntnissen (etwa im Umfang von zwei Kursen), die sich für regelmäßiges Tanzen im Rahmen ei-

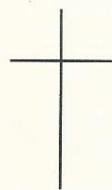
nes Vereins interessieren. Unter der Anleitung von Maren Hövel wollen wir uns mit den Tänzen Walzer, Foxtrott bzw. Quickstep, Tango, Wiener Walzer, Rumba, Samba, Cha-cha, Jive und Disco-Fox beschäftigen, später auch mit Slowfox und Paso Doble. Auch Salsa oder Argentinischer Tango können bei Interesse der Teilnehmer ins Programm aufgenommen werden.

An dieser Gruppe teilnehmen können SSF-Mitglieder zum vierteljährlichen Abteilungsbeitrag von

60 DM (45 DM ermäßigt). Sie findet statt mittwochs von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Gaststätte „Canale Grande“, Rheinaustraße 269, Bonn-Beuel.

Zwei Einheiten können als Schnupperstunden genutzt werden, ab der 3. Einheit ist eine Teilnahme nur bei Mitgliedschaft in der Tanzsportabteilung der SSF möglich.

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



### Nachruf

Am 21. Mai verstarb unser langjähriges Mitglied Sabine Lips. Sie errang mit ihrem Ehemann in den siebziger Jahren für die SSF Bonn zahlreiche nationale und internationale Erfolge. Unser herzliches Beileid gilt der Familie und allen Freunden.



# SSF-Kurssystem und Angebote im Breiten- und Gesundheitssport



Anmeldung und Beratung auf der SSF-Geschäftsstelle, Tel. 02 28/67 68 68  
Ein Einstieg in die Sportangebote ist ständig möglich.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ziel ist die Vorbeugung bzw. Minderung von Rückenbeschwerden und die Entlastung der Wirbelsäule mittels allg. und spezieller Gymnastik zur Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Kleine Spielformen und Entspannungsübungen lockern das Programm auf.

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	Sportpark Nord
Donnerstag	17.30 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Freitag	9.30 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord

## GANZHEITLICHE GESUNDE FITNESS/GEZIELTE GYMNASTIK

Einseitige Belastungen sowie Bewegungsmangel im Beruf und Alltag sollen ausgeglichen werden. Inhalte sind gezielte Gymnastik für den Haltungsapparat und bestimmte Körperpartien wie Rücken-, Schulter-, Nacken-, Bein- und Armbereich. Spiele, Musik und Handgeräte steigern Spaß und Freude an der Bewegung.

Montag	17.15 - 18.45	Gesundes Fitnesstraining	früher KBA jetzt Sportpark Nord
Dienstag	19.30 - 21.00	Gesundes Fitnesstraining	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	10.45 - 11.45	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

Ziel ist es, Herz, Kreislauf und Muskulatur unter Ausnutzung der Auftriebskraft des Wassers zu trainieren und zu kräftigen.

Mittwoch	19.15 - 20.00	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 - 20.45	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	19.00 - 19.45	Dyn. Wassergymnastik	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

## Die Sportstätten:

Sportpark Nord (Schwimmhalle, kleine Fechthalle, Stadion) Kölnstraße 250 53117 Bonn (Nord)	Theodor-Litt-Schule (Turnhalle, Gymnastikraum) Eduard-Otto-Straße 9 53129 Bonn (Kessenich)	Bootshaus Rheinaustraße 269 53225 Bonn (Beuel)
KBA Turnhalle der Kauf- männischen Bildungsanstalten Kölnstraße 235 53117 Bonn (Nord)	Gottfried-Kinkel- Realschule August-Bier-Straße 2 53129 Bonn (Kessenich)	Karl-Schule und Robert-Wetzlar-Schule (Halle I und II) Dorotheenstr./EckeEllerstr. 53117 Bonn (Nord)

## AKTIONS- UND BEWEGUNGSPROGRAMM

Zielgruppenspezifisches Programm mit Sportangeboten für jedermann/frau

Dienstag	18.00 - 19.30	Laufen für jedermann	Sportpark Nord
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	17.00 - 18.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 3 - 4 Jahre	Sportpark Nord
Freitag	16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 5 - 6 Jahre	Sportpark Nord
Mittwoch	18.15 - 19.30	Skigymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	19.30 - 21.00	Skigymnastik	Sportpark Nord
Montag	19.00 - 20.00	aerobic	Sportpark Nord
Mittwoch	18.30 - 20.00	aerobic	Sportpark Nord
Freitag	18.30 - 20.00	aerobic	Sportpark Nord
Montag	20.00 - 22.00	Frauenfitness	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 - 22.00	Frauenfitness	G.-Kinkel-Realschule
Dienstag	18.45 - 19.45	Tai Chi Anfänger	Bootshaus
Dienstag	20.00 - 21.00	Tai Chi Fortgeschrittene	Bootshaus
Dienstag	18.00 - 19.30	Sportabzeichengruppe (Sommer)	Spk. Nord / Sportplatz
Dienstag	18.30 - 19.30	Sportabzeichengruppe (Winter)	Spk. Nord / Turnhalle

## ERWACHSENENKURSE DER SCHWIMMABTEILUNG

Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brustschwimmens)	dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr Beginn: 21.08.01
Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brustschwimmens)	freitags, 17.30 - 18.15 Uhr Beginn: 24.08.01
Schwimmkurs für Fortgeschrittene I: (Erlernen des Rückenschwimmens)	dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr Beginn: 21.08.01
Schwimmkurs für Fortgeschrittene I: (Erlernen des Rückenschwimmens)	freitags, 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 24.08.01
Schwimmkurs für Fortgeschrittene II: (Erlernen des Kraulschwimmens)	freitags, 19.15 - 20.00 Uhr Beginn: 24.08.01
Schwimmkurs für „Köner“: (Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens)	freitags, 20.00 - 20.45 Uhr Beginn: 24.08.01
Aquapower: (Aquajogging mit leistungsmäßigem Anspruch für Geübte)	donnerstags, 19.00 - 19.45 Uhr Beginn: 23.08.01
Aquajogging:	donnerstags, 19.45 - 20.30 Uhr Beginn: 23.08.01
Kursdauer:	10 Stunden
Kursgebühren:	50,- DM für Mitglieder der SSF Bonn 100,- DM für Nichtmitglieder

Die Kurse werden im vereinseigenen Schwimmbad im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn, durchgeführt. Interessenten können sich bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn anmelden. **Telefon: 02 28/67 68 68**

**Kursgebühren:** Die Gebühren für die meisten Kurse betragen bei 10 Unterrichtsstunden 80,- DM für Nichtmitglieder (10,- DM für SSF-Mitglieder)

**Seniorengymnastik:** 50,- DM für Nichtmitglieder (10,- DM für SSF-Mitglieder)

**Schwimmkurse:** 100,- DM für Nichtmitglieder (50,- DM für SSF-Mitglieder)



# Das Sportangebot des Clubs



Club eigene 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
<b>Bahnen</b>	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	mind. 4 B.	8 B.
		7.00 -	7.00 -	7.00 -	7.00 -	8.00 -	8.00 -
	14.00 - 21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	14.45	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 für Kinder und Erwachsene/Leistungssport- und Breitensportgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, Frankenbad

**Auskünfte:**  
**Leistungssport:** Hermann Nettersheim, 02 28/65 30 47  
**Meistersport:** Margret Hanke, 0228 / 62 28 99  
**Breitensport:** Jürgen Mäusbacher, 0228 / 44 40 36  
**Erw.-kurse:** Maike Schramm, 0228 / 67 68 68  
**Kurse für Kinder:** Monika Warnusz, 0228 / 67 17 65



## Wasserball

**Angebot:** Wasserballmannschaften für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Ruppert Mayershofer, 02 28/64 44 37



## Sporttauchen

**Angebot:** ABC-Ausbildung für Anfänger und Jugendliche, Ausbildung zum Erwerb sämtlicher nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache.  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Frank Engelen, 0228/4798887 und Pascale Guyon, 0228/281799  
**Abteilungsbeitrag:** 50,- DM pro Jahr



## Kanufahren

**Angebot:** Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen.  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord (Schwimmhalle) \*  
Bootschhaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn  
**Auskünfte:** Hubert Schrick, 02 28/77 34 24 (d)  
Walter Düren, 02 28/36 38 90  
Wolfgang Mülhhaus, 02 24 1/20 42 82  
**Abteilungsbeitrag:** Jugendliche: 40,- DM pro Jahr  
Erwachsene: 50,- DM pro Jahr



## Badminton

**Angebot:** Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Anfängerkurse.  
**Trainingsstätten:** Robert-Wetzlar-Schule, Sportpark Nord, Karl-Schule  
**Auskünfte:** SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68



## Judo

**Angebot:** Judotraining für Kinder (ab 6 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik.  
**Trainingsstätten:** Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule  
**Auskunft:** 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  
**Auskunft:** Udo Seidl, 02 28 / 61 52 942



## Karate-Dojo, Ken-Dojo

**Angebot:** Anfängerkurse und Trainingsgruppen für Fortgeschrittene für jedes Alter (Ken-Do ab 14 J.).  
**Trainingsstätte:** Theodor-Litt-Schule, Gottfried-Kinkelschule, Sportpark Nord  
**Auskunft:** Stephan Kurth, 02251/14 81 78  
Max Hennemann (Kendo), 02 28 / 72 16 609



## Leichtathletik

**Angebot:** Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.  
**Trainingsstätten:** Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord  
**Auskunft:** Alois Gmeiner, 0 22 08/52 43  
**Leistungsport:** Anri Grigorov, 0228/43 36 845



## Moderner Fünfkampf

**Angebot:** Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Kurse im Luftpistolenschießen  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskunft:** Joachim Krupp, 0228/64 02 18 (10-12 Jahre)  
Kersten Palmer, 0 22 22/6 12 62 (ab 13 Jahre)  
Anton Schmitz, 02 28/66 49 85



## Ski

**Angebot:** Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskillauf, Skillauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskunft:** Hans Hennes, 02222/3659 (p)  
**Abteilungsbeitrag:** 11,- DM pro Jahr



## Bo-Jutsu

**Angebot:** Stock- und Waffenkampf; Kobudo in der Selbstverteidigung, im sportlichen Wettkampf und als Kampfkunst.  
**Trainingsstätte:** Theodor-Litt-Schule, Kessenich  
**Auskunft:** Ute Giers, 02 28 / 22 27 72



## Tanzen

**Tanz-Turnier-Club ORION**  
**Angebot:** Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard, Angebot an freien Trainingszeiten.  
**Trainingsstätten:** Gottfried-Kinkel-Realschule  
SSF-Bootshaus  
**Auskunft:** Peter Kunze-Schurz, 0228/26 53 00  
Maren Hövel, 0228/479 69 68  
**Abteilungsbeitrag:** 45,- DM 1/4 jährl. (Schüler, Azubis, Studenten)  
60,- 1/4 jährl. (Erwachsene)



## Triathlon

**Angebot:** Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskunft:** Arne Pöppel, 02 28/92 58 862  
**Abt.beitrag:** 50,- DM 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, Hardtberghalle  
**Auskunft:** Fritz Hacke, 02244/33 86 (Erwachsene)  
Heiner Balke, 0228/45 04 13 (Jugend)



## Tai Chi / Kung Fu

**Angebot:** **Tai Chi:** Erwachsene; Ziel: Durch harmonische Bewegungen, Atemschulung und Entspannungstechniken zur Harmonie von Körper und Geist zu gelangen; **Kung Fu:** Kinder und Erwachsene; traditionelle Kampfkunst, die körperliche und geistige Fähigkeiten gleichermaßen entwickelt  
**Trainingsstätte:** Bootshaus, Rheinaustr. 269, dienstags 18:45 Uhr  
**Auskunft:** 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.  
**Auskunft:** Beate Schukalla, 02 28/67 28 90  
**Öffnungszeiten:** Mo, Mi, Fr 8.00 - 21.30, Di u. Do 9.00 - 21.30  
Sa 9.00 - 15.00, So 10.00 - 12.00  
**Zusatzgebühr:** 150,- DM jährlich



## Breiten- und Gesundheitssport

**Angebot:** Verschiedenste Kurse und Gruppen: z.B. Aerobic, Frauenfitness, Seniorengymnastik, Tai Chi, Sportabzeichengruppe, Laufgruppe, Eltern-Kind-Turnen, Wirbelsäulen-Gymnastik, Fitnesstraining, Wassergymnastik, Aquajogging.  
**Auskunft:** SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68  
**Kurs-gebühren:** 10,- DM für Mitgl.  
80,- bzw. 120,- DM für Nichtmitglieder

**Mitgliedsbeitrag:** 209,- DM/Erwachsene; 169,- DM/Kinder pro Jahr

**Geschäftsstelle:** Kölnstr. 313a, 53117 Bonn, **Öffnungszeiten:** Mo, Mi, Fr 13.00-17.00, Di+Do 9.30-18.00

**Tel:** 0228/ 67 68 68 **Fax:** 0228/67 33 33

**Aufnahmegebühr:** 50,- DM/Erwachsene; 20,- DM/Kinder

**Internet:** www.ssf-bonn.de

**Email:** info@ssf-bonn.de

Rudolf Schramm

Altenberger Gasse 45  
53332 Bornheim

# 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**