

BONN

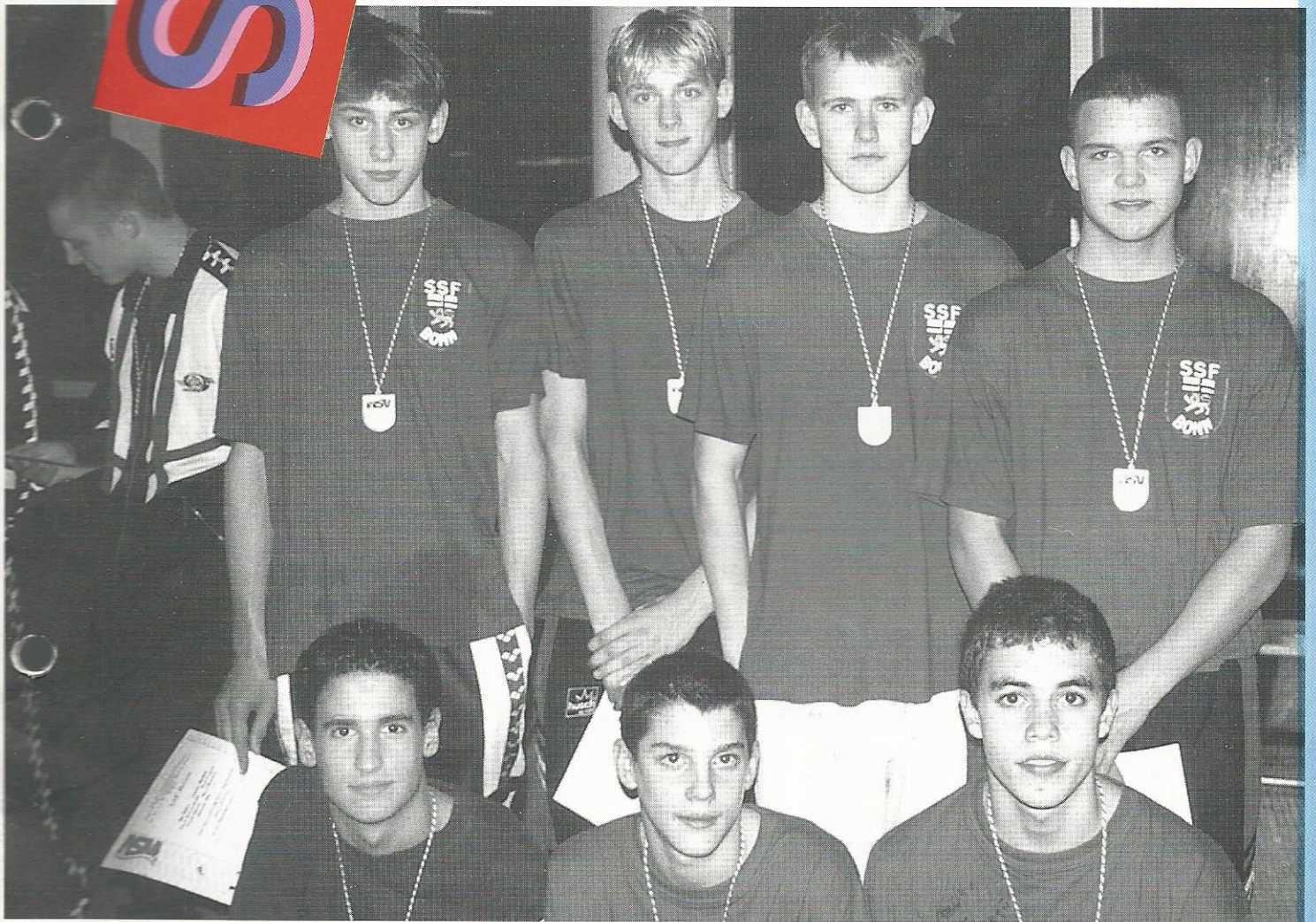


SSF

Sport-Palette

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

Ausgabe 366 / Februar 2000



Dritte der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend im Schwimmen

Nils Bühner, Daniel Refrath, Stephan Matheka, Henk Kasperts (v.l. oben)
und David Rommerskirchen, Alexander Rütz, Mario Benevenia (v.l. unten)



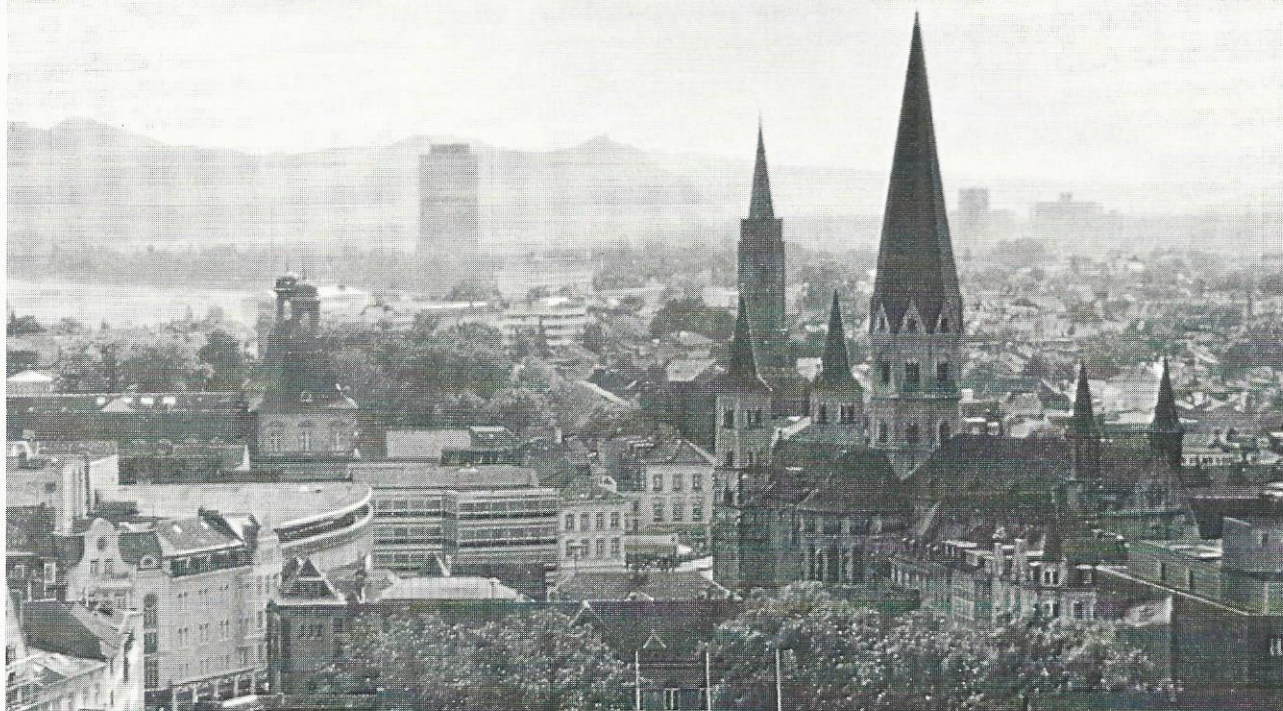
Stiftung Jugendhilfe

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

Schwimm- und Sportfreunde Bonn

Geschäftsstelle: Kölnstraße 313a, 53117 Bonn, Tel. 67 68 68; Fax: 67 33 33
Internet: www.ssf-bonn.de / Email-Anschrift: info@ssf-bonn.de
Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 13-17, Di.+Do. 9.30-18 Uhr
Tel. Schwimmbad und Krafraum: 0228/672890

Bankverbindungen: Sparkasse Bonn, Kto.-Nr. 72 03, (BLZ 380 500 00);
Postscheckkonto 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, Otto Kranz, Reiner Mülhausen, Walter Nonnen-Büscher, Eugen
Puderbach, Werner Schmitt, Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel

Vorstand

Geschäftsführender Vorsitzender

Michael Scharf, Siegstr. 4, 53332
Bornheim;

Stellvertretender Vorsitzender und Technischer Leiter

Dietmar Kalsen, Jägerstraße 93,
53721 Siegburg, Telefon 0 22 41 / 38
57 17;

Stellvertretende Vorsitzende und Referentin für Öffentlich- keitsarbeit

Ingeborg Wend, Auf den Steinen 40,
53125 Bonn, Telefon 25 24 84;

Rechtsangelegenheiten:

Dr. Walter Emmerich, Rheinstr. 12,
53179 Bonn, Telefon 0228/363786;

Schatzmeister: Manfred Pirschel,
Königsberger Str. 1, 53332 Bornheim,
Tel.: 0 22 27 / 92 44 04;

Vereinsverwaltung

Peter Hardt, Oberpleiser Str. 1, 53639
Königswinter, Tel.: 0 22 44 / 71 64;

Koordination der Abteilungen

Eckhard Hanke, Pfarrer-Martini-Str. 2,
53121 Bonn, Tel: 0228/622899

Ehrenvorsitzende:

Hermann Henze, Brüdergasse 31,
53111 Bonn, Telefon 65 54 69;
Werner Schemuth, Huppenbergstraße
45, 53343 Wachtberg-Pech,
Telefon 0228/325986.

Ehrenpräsident: Dr. Hans Riegel

Anschrift des Restaurant

„Canale Grande“:
Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
(Beuel), Tel. 46 72 98, Fax 46 72 98

Inhalt

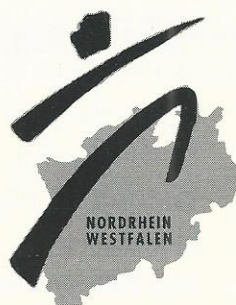
Termine, Geburtstage,	
Impressum	Seiten 4 – 5
Deutsche Meisterschaften der Masters	Seite 4
Editorial	Seite 5
Protokoll der Mitgliederversammlung	Seite 6
SSF-Angebote	Seite 9 – 16

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	Seite 17
Wasserball	Seiten 18 – 19
Kanu	Seite 21
Ju-Jutsu	Seiten 22 – 25
Triathlon	Seiten 26 – 27
Volleyball	Seite 28
Krafttraining / Fitnesstraining	Seite 29
SSF-Kurssystem	Seite 30
Sportangebot des Klubs	Seite 31



richtig
fit
DEUTSCHER
SPORTBUND



LANDESSPORTBUND
Wir bringen Menschen in Bewegung

Impressum

Sport-Palette

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

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

Redaktion: Abteilungen der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Redaktionsanschrift:

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

Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

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

Beitrag/Kündigung:

Für Mitglieder ist der Jahresbeitrag 209,- DM für Erwachsene und 169,- für Kinder/Jugendliche/Auszubildende/Studenten. Die SSF Bonn haben eine Jahresmitgliedschaft (1.1.-31.12.). Eine Kündigung mit Wirkung zum Jahresende hat auf der Geschäftsstelle spätestens am 30.9. des Jahres vorzuliegen.

Herstellung: Infobonn

Druck: Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht

Und kein bißchen altersmüde: Die SSF Bonn bestehen seit 95 Jahren

In diesen Tagen feiern die SSF Bonn 05 e.V. ihren Geburtstag. Das Gründungsprotokoll des Vereins datiert exakt vom 3. Februar 1905. An diesem Tag wurde in der Gaststätte „Im Hähnchen“ der Bonner Schwimmverein (BSV 05) gegründet. Später entstanden die Vereine „Wasserfreunde 09“ und „Salamander“.

Der Zusammenschluss der drei Vereine zu dem Großverein „Schwimmsportfreunde Bonn“ erfolgte im Jahr 1937. Erste Trainingsstätte des Clubs war das Bonner Viktoriabad.

Goldmedaille für Margret Hanke

Erfolgreiches Abschneiden der Masters bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften

Die Masters-Schwimmer der SSF Bonn nahmen vom 14. bis 16. Januar mit zwölf Aktiven an den diesjährigen Internationalen Deutschen Meisterschaften der langen Strecken in Halle/Saale teil. Sie kamen erfolgreich zurück.

Eine Goldmedaille und damit den Titel der Internationalen Deutschen Meisterin errang Margret Hanke über 200 m Rücken in 3:37,00 Min. Außerdem wurde sie 3. über 400 m Freistil in 6:56,20 Min.

Weitere Platzierungen erreichten: 200 m Brust weiblich: Elke Schmitz (AK 35) 3. Platz mit 3:06,36 Min.

1500 m Freistil männlich: Horst Lödorf (AK 55), 3. Platz mit 26:23,13 Min. sowie Jürgen Arck (AK 45), 3. Platz mit 20:07,74 Min.

200 Rücken männlich: Jochen Schondorf (AK 55), 4. Platz mit 3:31,17 Min.

400 m Freistil männlich: Thomas Böckeler (AK 40), 5. Platz mit 4:58,25 Min. und

Hans Möser (AK 60), 5. Platz mit 6:08,67 Min.

200 m Rücken: Brigitte Obergfell (AK 45), 7. Platz mit 3:28,76 Min.

Jeweils den 2. Platz errangen die Staffeln in der Besetzung mit Brigitte Obergfell, Bärbel Binder, Margret Hanke und Elke Schmitz über 4 x 200 m Brust weiblich und 4 x 200 m Freistil weiblich (AK 200). Gute Erfolge erzielten auch Hans-Jörg Kuck und Claudia Mutterlose.

Mehr über die fast ebenso erfolgreiche Teilnahme der SSF-Jugend an den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften in Essen lesen Sie auf Seite 17

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

März 2000

Nanzig, Elisabeth
Mertes, Gisela
Schönrock, Peter
Jakobi, Karin
Stahl, Alexander
Wetter, Willi
Augustin, Aurelius
Hück, Ute
Zeller, Rosemarie
Menzel, Maria
Vogler, Günter
Larres, Horst

Nolte, Werner
Schlienkamp, Ruth
Wichert, Monika
Heiner, Hans
van Basshuysen, Gerti
Thelen, Edith
Berg, Klaus
Ewen, Werner
Hospes, Gretel
Emanuel, Alfons
Krall, Jürgen
Küpper, Magdalena
Suchatzki, Hildegard

April 2000

Jaworsky, Sigrid
Krechel, Agnes
Heidenreich, Werner
Hammerschmidt, Dieter
Reetz, Eva Maria
Speidel, Peter
Hamm, Edeltraud
Schreiner, Manfred
Grimm, Georg
Brosowski, Rudolf
Fabian, Matyas
Uelner, Hans
Michel, Klaus

Juehe, Hanno
Behr, Margot
Koch, Claudia
Politowski, Eva-Maria
Otte, Irene
Balthasar, Ursula
Danneel, Hans
Sackel, Joachim
Talkenberger, Marita
Kaestel, Emma
Ropertz, Günter
Fornari, Mauro
Zimmermann, Gertrud
Koehler, Helga

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

ich hoffe, Sie alle haben den Sprung ins neue Jahrtausend gut geschafft und unter den guten Vorsätzen fürs neue Jahr auch reichhaltige sportliche Aktivitäten mit einbezogen. Wir wünschen Ihnen Gesundheit und Zufriedenheit im neuen Jahr, möchten aber auch die Gelegenheit nutzen, Ihnen einige Aktivitäten und Möglichkeiten aufzuzeigen, die Ihr Club Ihnen in diesem Jahr präsentieren kann.

Voranstellen möchten wir den allgemeinen Hinweis auf das Gesamtsportangebot des Clubs. Auf den letzten beiden Seiten unserer Vereinszeitung finden Sie einen Überblick über das Angebot unserer Fachabteilungen, aber auch über das reichhaltige Kursangebot unseres Clubs.

Wir müssen immer wieder feststellen, dass unsere Clubmitglieder nicht wissen, dass sie außer der Nutzung des Schwimmbades noch vielfältige andere Sportmöglichkeiten haben. Aktuell möchte ich in diesem Zusammenhang auf die Skigymnastikgruppen unserer Skiabteilung verweisen. Das Angebot zur Skigymnastik ist in zwei Gruppen unterteilt, die jeweils mittwochs von 18:15-19:45 Uhr für die Altersgruppe der 20-50jährigen und von 19:45-20:45 Uhr für die über 50jährigen stattfinden. Diese Gruppen versetzen Sie in die Lage, die Skisaison in bester konditioneller Verfassung zu bestehen. Das Angebot unserer Skiabteilung ist aber auch als Ganzjahresangebot eine sinnvolle Ergänzung zum Schwimmen, genau wie die Frauengymnastikgruppe, die montags und mittwochs in der Turnhalle der Gottfried-Kinkel-Realschule stattfindet.

Als weiteres Beispiel aus

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

Sonntag, 20.02.	Schwimmathlon 2000 im Sportpark Nord
17. - 19.03.	2. Internationales SSF-Meeting im Frankenbad
Donnerstag, 23.03.	Sitzung des Gesamtvorstandes
Sonntag, 02.04.	Spielfest im Sportpark Nord
Donnerstag, 15.06.	Sitzung des Gesamtvorstandes
Dienstag, 27.06.	Delegiertenversammlung
Samstag, 19.08.	SSF-Festival auf dem Münsterplatz
Donnerstag, 21.09.	Sitzung des Gesamtvorstandes
Samstag, 18.11.	Seniorenabend im Bootshaus
Donnerstag, 07.12.	Sitzung des Gesamtvorstandes
Dienstag, 19.12.	Delegiertenversammlung

Redaktionsschluß für die nächste Sport-Palette ist der 13. März 2000

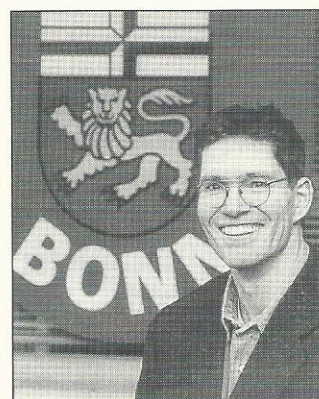
Ein Angebot nach Wunsch

unserem reichhaltigem Programm möchte ich Sie auf die Sportabzeichengruppe unserer Übungsleiterin Renate Vogler verweisen. Diese Gruppe findet dienstags um 18:30 Uhr im Sportpark Nord statt, wobei im Winter in der Halle geübt und im Sommer im Stadion trainiert wird.

Für die Mitglieder, die ihre Ausdauer nicht so gerne im Wasser trainieren, darf ich bereits jetzt einen Hinweis auf unser Marathon-Vorbereitungstraining geben. Ab April können sich unsere Mitglieder nämlich wieder unter fachkundiger Anleitung auf die Bewältigung eines Marathonlaufes vorbereiten. Diese Gruppe ist allerdings genauso geeignet für Läufer, die ihre Ausdauerleistung in der Gruppe trainieren wollen. Ergänzend hierzu findet ab An-

fang Februar (Treffpunkt jeweils Dienstags vor dem Fitnessraum des Sportparks Nord) eine Laufgruppe für Einsteiger statt. Diese Gruppe ist geeignet für die Mitglieder, die bisher noch nie oder nur sehr wenig gelaufen sind. Hier werden die Grundkenntnisse in einem Kurs vermittelt, so daß bei reger Teilnahme ein 30 Minuten-Dauerlauf möglich ist. Auch für den Bereich des Fahrradfahrens sind Gruppen im Aufbau befindlich, denn hier bemüht sich unsere Triathlonabteilung derzeit, eine Struktur zu schaffen, die ein Radtraining im Gruppenrahmen ermöglicht. Für unsere jüngeren und die junggebliebenen Mitglieder ist eine Inlineskatergruppe in Planung.

Wie Sie sehen, bemühen wir uns für jeden Geschmack



Michael Scharf
(Vorsitzender)

ein entsprechendes Sportangebot zu präsentieren.

Da es an dieser Stelle unmöglich ist das gesamte Angebot aufzuzählen, nochmals die herzliche Bitte: Erkundigen Sie sich bei unserer Vereinsgeschäftsstelle (Tel.: 0228 / 676868), welche sportlichen Möglichkeiten Sie wahrnehmen können, informieren Sie sich über die „Sportpalette“ oder schauen Sie auf unsere Internet-Seite (www.ssf-bonn.de).

Wir wünschen Ihnen, daß Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat umsetzen können.

Michael Scharf
(Vorsitzender)

Protokoll: Mitgliederversammlung vom Dienstag, 14.12.99, im Bootshaus der SSF Bonn, Rheinaustr 269, 53225 Bonn

Dank an alle Helfer, Trainer und Mitarbeiter

Beginn: 19.35 Uhr

Anwesende: siehe Anwesenheitsliste.

Der Vorsitzende, Michael Scharf, begrüßt die anwesenden Vereinsmitglieder.

TOP 1: Feststellung der Tagesordnung

Der Vorsitzende stellt fest, daß die Versammlung durch Veröffentlichung in der Palette vom Oktober 99 satzungsgemäß eingeladen wurde und somit beschlußfähig ist. Die Tagesordnung wird einstimmig genehmigt. Die Versammlung wählt Maike Schramm einstimmig zur Protokollführerin.

TOP 2: Mitteilungen des Vorstandes

Die Delegiertenversammlungen finden im nächsten Jahr am Dienstag, dem 27.06. und am Dienstag, dem 19.12. um 19.30 Uhr statt.

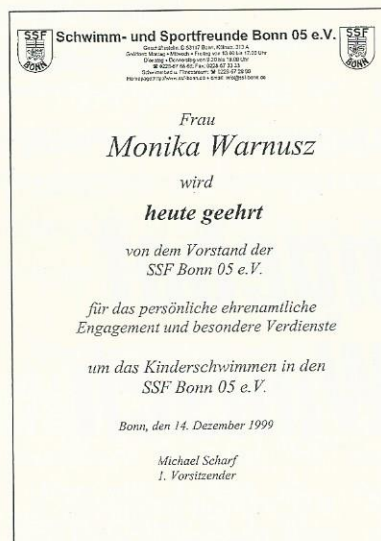
Der Vorstand hat Eckhard Hanke bis zur nächsten Wahl kommissarisch als Koordinator für die Fachabteilungen in den Vorstand berufen.

Michael Scharf gibt einen Bericht über die wichtigen Ereignisse und Veränderungen im Verein während des vergangenen Jahres.

Er dankt ausdrücklich den vielen ehrenamtlichen Helfern, sowie den Übungsleitern, Trainern und hauptamtlichen Mitarbeitern.

Namentlich mit einer Urkunde und einem Präsent werden vor der Versammlung für ihre ehrenamtliche Arbeit geehrt: Monika Warnusz

(Kinderschwimmen), Margret Hanke (Kinderschwimmen), Waltraut Zacharias (Kinderschwimmen), Bärbel Binder (Kinderschwimmen), Helmut Burkhardt (Volleyball), Rudolf Schramm (Kassenwart



der Schwimmabteilung), Toni Schmitz (Moderner Fünfkampf).

TOP 3: Einzelvorhaben des Klubs

Entsprechend des Vorratsbeschlusses der Delegiertenversammlung vom Juli 98 ist die Umwidmung der bestehenden GmbH geplant. Sie wurde aber bisher noch nicht durchgeführt, da noch juristische und steuerrechtliche Sachverhalte geklärt werden müssen.

TOP 4: Festsetzung des Haushaltsplans 2000

Manfred Pirschel erläutert den Haushaltsplan für das Jahr 2000. Der vorgelegte Haushaltsplan wird einstimmig genehmigt.

TOP 5: Wahlen zum Präsidium

Vom Vorstand werden zur Wahl des Präsidiums vorgeschlagen: Peter Bürfent, Bärbel Diekmann, Edmund Doberstein, Jan Graff, Peter

Hau, Detlev Klaudt, Michael Kranz, Otto Kranz, Rainer Mühlhausen, Walter Nonnen-Büscher, Eugen Puderbach, Werner Schmitt, Reiner Schreiber, Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel. Michael Scharf stellt die Kandidaten kurz vor und gibt Erläuterungen zur Tätigkeit des Präsidiums. Alle vorgeschlagenen Kandidaten werden anschließend von der Versammlung einstimmig ins Präsidium gewählt.

TOP 6: Satzungsänderungen

Der Vorstand zieht seinen Antrag auf Änderung des § 10 der Vereinssatzung zurück, da er auch nach der alten Satzung genügend Handlungsmöglichkeiten hat, um ein Mitglied im Falle von Doping-Mißbrauch aus dem Verein auszuschließen.

Unter Einbeziehung einer Ergänzung von Hubert Schrick wird der § 8 Ziffer 1, letzter Absatz der Vereinssatzung wird einstimmig wie folgt geändert: **Die Mitglieder können die Rechte gemäß § 8.1.3. nur ausüben, wenn sie 6 Monate im Besitz eines gültigen Mitgliedsausweises sind.**

Auf Anregung von Hubert Schrick wird der Vorstand nochmals prüfen lassen, ob die Änderung im Falle eines Protestes rechtlich durchsetzbar ist.

TOP 7: Verschiedenes

Frau Wichert aus der Bauchtanzgruppe hat den Vorstand gebeten, im Saal des Bootshauses eine Spiegelwand anbringen zu lassen. Da eine fahrbare Spiegelwand vorhanden ist, wird dies abgelehnt.

Im Bad werden zum Jahresende sowohl im Damen- als auch im Männerumkleidebereich je 30 neue Spinde angebracht.

Aufgrund der Umstellung des EDV-Programms für die Mitgliederverwaltung wurden in diesem Jahr die Abteilungsbeiträge für die Familienmitgliedschaften in getrennten Rechnungen verschickt. Außerdem wurden die Familienbeiträge in den Rechnungen nicht aufgeschlüsselt. Die Geschäftsstelle ist bemüht dies bis zur nächsten Beitragsrechnung zu ändern. Durch das neue Programm haben sich die Mitgliedsnummern geändert. Da aber in diesem Programm überwiegend mit den Namen der Mitglieder gearbeitet wird, verlieren die Mitgliedsnummern an Bedeutung.

Ende der Versammlung: 21.00 Uhr

Michael Scharf
(Vorsitzender)
Maike Schramm
(Protokollführerin)

HOLIDAY LAND

Das Urlaubsland der starken Marken

**Ihr Reisebüro für kompetente
Beratung rund um den Urlaub!**

**Das Angebot an
alle SSF'ler:
3% Rabatt auf Ihre
Urlaubsreise!**

- Sportreisen
- Trainingslager
- Gruppenreisen
- Familienurlaub
- Individuelle Beratung



Auf Ihren Besuch freut sich
SSF/Triathlonmitglied Birthe Traub

Reisebüro Heldt & Harwardt

Kaiserplatz 11 - Im Gönneweg Residence Hotel
53113 Bonn

Tel.: 0228/914 09 30 • Fax: 0228/9140931
www.holidayland.de

Wichtig für alle

**Geschäftsstelle
bittet um Ihre
Mithilfe**

Wie in jedem Jahr mußte auch 1999 ein hohe Anzahl von Rückbuchungen der Mitgliederbeiträge verzeichnet werden. Dies hat unterschiedliche Gründe, aber meistens liegt eine Kontolöschung vor. Da die Gebühr für die Rückbuchungen dem Verein zu Lasten geht, zieht dies unweigerlich unnötige Kosten nach sich (1999 immerhin 650 Mark!), da kaum ein Mitglied bereit ist, die Rückbuchungsgebühr zu übernehmen.

Fast ebenso verhält es sich mit Adressenänderungen. Wir haben eine Unmenge von Postrückläufen der „Sport Palette“ (Zeitschriften werden nicht nachgesandt), da vergessen wurde, uns eine Adressenänderung mitzuteilen.

Wir möchten alle Mitglieder daher bitten uns alle für uns wichtigen Änderungen unverzüglich mitzuteilen. Am einfachsten benutzen Sie dazu eines der unten abgedruckten Formulare.

Anne Bühner

Einzugsermächtigung

0 Herr / 0 Frau Mitgliedsnr.:
Name:
Straße, Nr.:
PLZ, Ort: Tel.:

Ich ermächtige widerruflich die SSF Bonn 05 e.V., die zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit mittels Lastschrift abzubuchen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Für evtl. Rückbuchungsgebühren habe ich aufzukommen.

Konto.Nr. BLZ:
Geldinstitut:
Zahlungsweise: Grundbeitrag nur jährlich
Datum Unterschrift

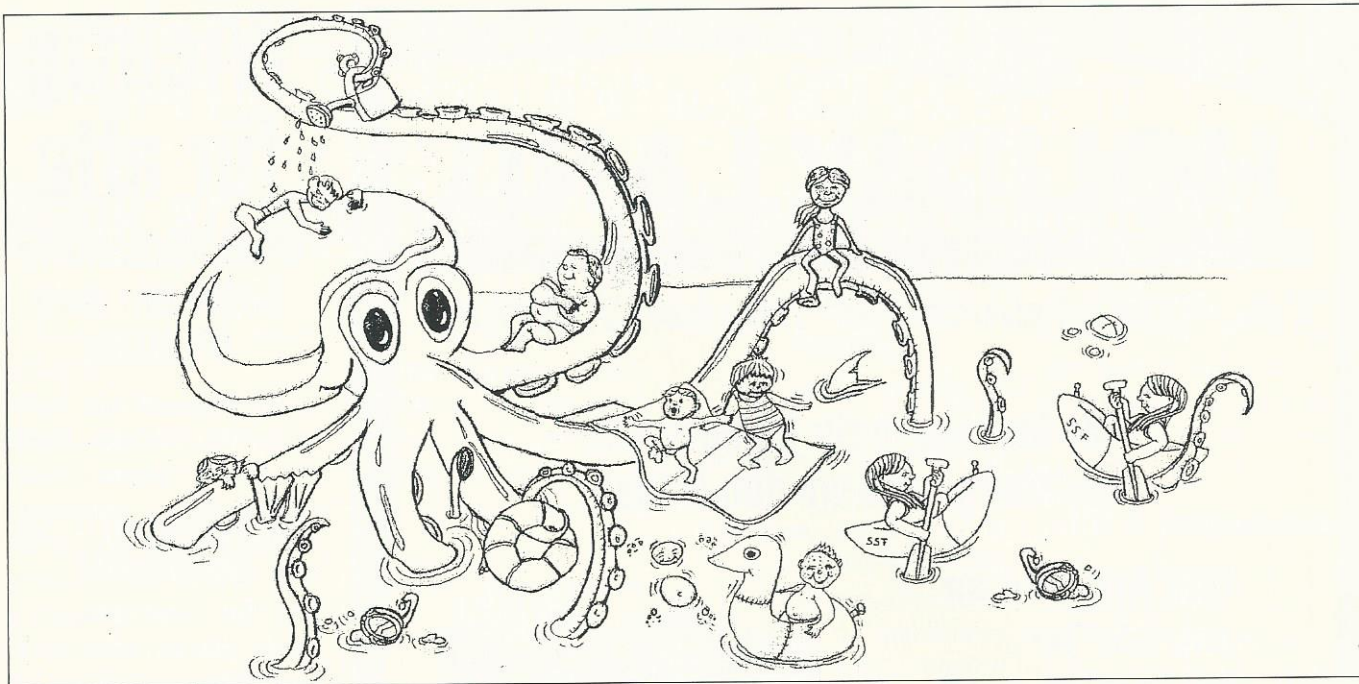
Änderung der Mitgliedsdaten

(Bitte deutlich in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Name: Vorname:
Straße: PLZ/Ort:
Tel.:

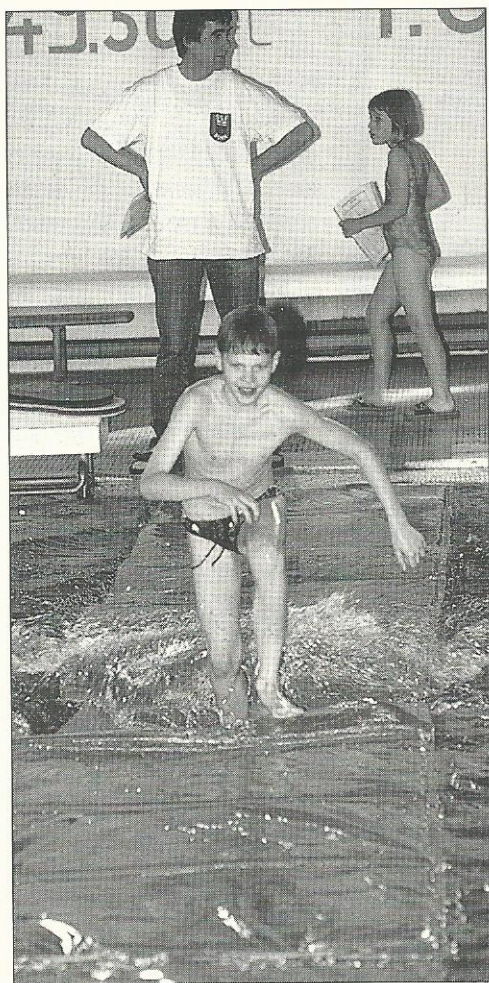
Änderung der Bankverbindung:

Mitgliedsname:
Kontoinhaber:
Kontonr.:
BLZ: Bank:



Bad und Halle werden zum Erlebnisraum

Aktionstag für Kinder unter dem Motto „Playstations“



Mit Spaß in Aktion

Unter dem Motto „Playstations“ findet am 2. April 2000 im Sportpark Nord unser Aktionstag für Kinder statt. Die Teilnahme ist kostenlos und der Spaß garantiert: Das Schwimmbad wird zum Erlebnisbad mit Attraktionen wie der Riesenkrake, vielen Poolnudeln, Luftmatratzen, Kanus und natürlich der Laufmatte, mit der man über das Wasser gehen kann.

Die Sporthalle verwandelt sich in einen Eventpark, in dem das Trampolin ausprobiert, Judogriffe einstudiert und Dartwerfen gelernt

werden kann.

Im Eingangsbereich gibt es Kuchen und Getränke und am Ende der Veranstaltung werden tolle Preise unter den Teilnehmern verlost!

Ich hoffe, wir sehen uns am 2. April zwischen 14 und 18 Uhr und machen gemeinsam den Sportpark Nord unsicher!! Bitte an Schwimmsachen und Turnschuhe denken!!

Für weitere Informationen steht die Geschäftsstelle der SSF Bonn unter der Telefonnummer 0228 / 67 68 68 zur Verfügung.

Das Organisationsteam



SSF-Angewbote: Hobby-Schießen bei den SSF

Mit Goethes Faust ins Schwarze treffen

Die Hobby-Schützen haben vor allem eines: Spaß im Verein

Jeweils donnerstags zwischen 19 und 20 Uhr treffen sie sich, um getreu dem Faustischen Grundsatz „sich strebend zu bemühen“, nur ins Schwarze zu treffen.

Sie, das sind Rita, Ursel, Peter, Josef, Torsten und andere. Unter der fachkundigen Leitung von „uns Toni“ und bisweilen auch Kersten, lernte man mit den Tücken einer Luftpistole umzugehen.

So mancher von uns hat am Anfang wohl verstohlen seine Hände betrachtet, um sich zu vergewissern, dass ihn nicht plötzlich die „Parkinsonsche Schüttelkrankheit“ befallen habe ...

Aber: das ist Vergangenheit! Heute vertreten die Hobby-Schützen die SSF bei Rundenwettkämpfen und starten bei den Kreismeisterschaften.

Ein „Kreismeister“ ist zwar noch nicht aus ihren Reihen hervorgegangen. Allerdings ist, um sich mit der „Elite“ des Kreises oder gar des Bezirks messen zu können, ein einmaliges bzw. sporadisches wöchentliches Training wohl doch etwas wenig. Doch wer kann – und vor allen Dingen will – mehr als einmal in der Woche trainieren, wo schon jetzt die Zeit fehlt? Da Freiheit auch „Einsicht in die Notwendigkeit“ ist, nehmen sie sich also die Freiheit und bleiben das, was sie sind: fröhlich miteinander und zufrieden mit dem Status der „Hobby-Schützen der SSF!“

H.D.



Mit Spaß und Goethes Faust beim Versuch ins Schwarze zu treffen

Entspannen unter südlicher Sonne

Herbst-Freizeit der SSF führt an die spanische Costa Dorada

Lassen Sie sich verführen – und genießen Sie mit den SSF Bonn 14 Tage unter südlicher Sonne. In den Herbstferien bieten die Schwimm- und Sportfreunde eine Ferienfreizeit in Spanien an.

Ziel der Reise vom 30. September bis 14. Oktober ist die Costa Dorada, genauer gesagt das Hotel EUROPE San Salvador in der Provinz Tarragona, 65 km südlich von Barcelona. Das Drei-Sterne Haus liegt nur etwa 200 Meter vom feinpulverigen, langsam zum Meer abfallenden Sandstrand entfernt. Alle Zimmer verfügen über Balkon, Bad oder Dusche, Telefon und Safe. Der klimatisierte

Speisesaal steht den Gästen für das Frühstücksbuffet sowie für die abwechslungsreichen Vor- und Hauptspeisebuffets zur Verfügung. Das Hotel verfügt weiterhin über eine Gartenbar, Terrasse und einen Süßwasserswimmingpool. Das EUROPE Sport-Center, 1,5 Kilometer vom Hotel entfernt und bequem zu Fuß erreichbar, bietet zwei Tennisplätze und zwei Squashcourts in der Halle (kostenlos).

Die Anreise erfolgt im bequemen Fernreisebus (incl. Küche, Video, WC, Klimaanlage und selbstverständlich zwei Fahrer), im Reisepreis enthalten sind Übernachtungen mit Halbpension sowie drei Ausflüge. Auf dem Pro-

gramm stehen eine Besichtigung der Olympiastadt Barcelona, des Klosters Montserrat sowie ein Marktbesuch in der Kreisstadt Vendrell. Der Reisepreis richtet sich nach der Unterbringung; im Doppelzimmer liegt er bei 700 DM p. P., im Dreibettzimmer bei 660 DM, im Vierbettzimmer bei 640 DM.

Die Reise findet statt bei einer Anzahl von mindestens 40 Teilnehmern, eine Anzahlung von 100 DM ist bei Anmeldung zu leisten, die Schlußzahlung erfolgt sechs Wochen vor Abreise.

Verbindliche Anmeldungen und weitere Informationen über die SSF-Geschäftsstelle unter Tel.: 0228 / 676868).

Gutes genießen und fit bleiben!

Ernährungsexperten und Sportler wissen, dass in
Qualitätskartoffeln der Marke AckerGold
viel Gutes steckt:

- pflanzliches Eiweiß mit sehr hoher Wertigkeit;
- ein hoher Anteil an Kalium, das den Körper entwässert;
- ein hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, die dem Sportler helfen, Energiereserven wieder aufzutanken;
- Kohlenhydrate, die sehr zum körperlichen Wohlbefinden des Sportlers beitragen.



Schmecken Sie den Unterschied!

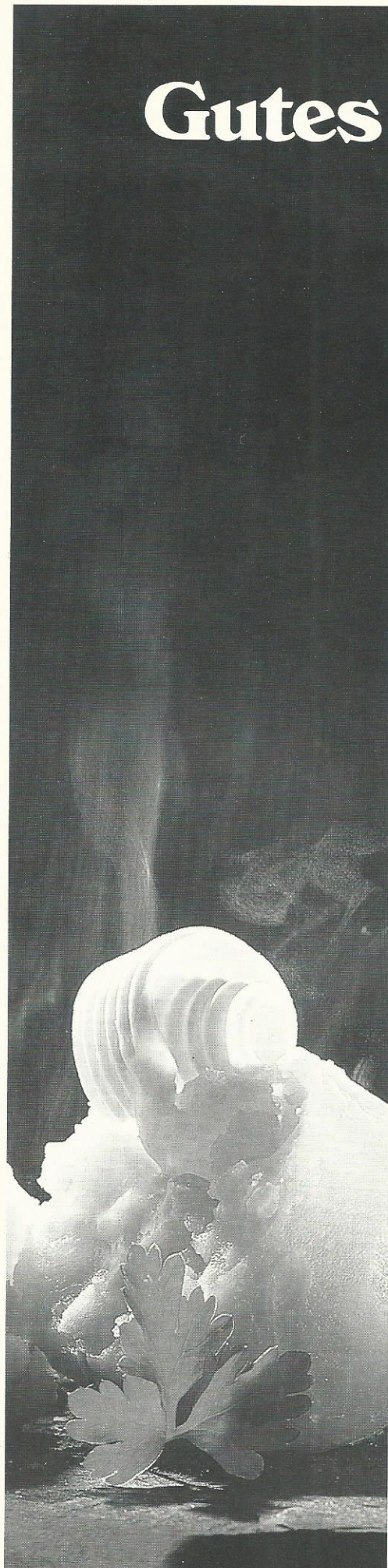
Goldgelbe AckerGold-Qualitätskartoffeln gibt es in Bonn
und Umgebung z. B. bei EDEKA, HIT und Handelshof.



AckerGold

Das Gold der Erde

Wenn Sie mehr über die „tolle Knolle“ wissen möchten, schreiben Sie uns
oder rufen Sie uns einfach an:
AckerGold Vertriebs GmbH · Thomas-Mann-Str. 5 · 53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 7 66 81 00 · Fax: 02 28 / 7 66 81 02



SSF-Sportler stellen sich vor:

Abteilung:

Schwimmen

Geburtsdatum: 26.3.1985

Vereinseintritt: 6.10.1990

Lieblingsstrecken:

400 m, 800 m und 1500 m Freistil

Ausbildungswunsch:

Abitur und Betriebs- oder Volkswirtschaftsstudium

sonstige Hobbys:

Lesen, Musik, Klavierspielen

sportliche Erfolge:

Deutsche Jahrgangsmeisterin 1999 über 800 m Freistil, zwei Dritte Plätze bei der

Deutschen Kurzbahnmeisterschaft 1999 in der Juniorenwertung. Start in der Juniorennationalmannschaft des Deutschen Schwimmverbandes beim Juniorenländerkampf in England

Kader:

Förderkader des Deutschen Schwimmverbandes

sportliche Ziele:

kontinuierliche Verbesserung der persönlichen Bestleistungen und gutes Abschneiden bei wichtigen Wettkämpfen bzw. Meisterschaften

Christiane Vendel



An dieser Stelle möchten wir künftig jeweils einen Sportler oder eine Sportlerin aus den verschiedenen Abteilungen unseres Vereins vorstellen. Wir würden uns daher freuen, wenn die Abteilungen uns gute Fotos und Steckbriefe ihrer Athleten zusenden würden.

Maike Schramm (Geschäftsstelle)

Elektro Ehlen

Satellitenanlagen von Standard bis High-End

Einteilnehmeranlagen

Mehrteilnehmeranlagen

Drehanlagen

Kopfstationen

Großspiegel
bis 13 Meter

Kabelfernsehen

Antennenanlagen

Beratung – Verkauf – Montage – Wartung

Sowie Planung und Ausführung sämtlicher Elektroinstallations- und Industrieanlagen

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



Sie durften nicht fehlen: Die himmlischen Heerscharen, Hans Muff und – zwei Zwerge

Spannung um den goldenen Pfennig

Auch „Kasperle“ spielte bei der Nikolausfeier eine Rolle

Große Augen machten bei der alljährlichen Nikolausfeier die Kinder des Vereins – neben dem Nikolaus hatte auch das „Kasperle“ eine tragende Rolle übernommen.

Rund 270 Kinder (bis 10 Jahre) waren am 10. Dezember 1999 der Einladung zur traditionellen Nikolausfeier ins Collegium Josephinum gefolgt.

Gespannt warteten sie auf den Weihnachtsmann, der pünktlich um 15.00 Uhr eintraf, begleitet von Hans Muff und zahlreichen Engeln, Zwergen und einem Sternträger. Dazu spielten Paria, Sara und Saphideh Mahrokh, sowie Katharina Dratwa, York

Klöppel und Christina Wilsberg weihnachtliche Musik.

Im folgenden Kasperle-Puppentheater drehte sich diesmal fast alles um den „Goldenen Pfennig“. Anschließend bestand die Möglichkeit dem Weihnachtsmann etwas vorzusagen oder ein Gedicht aufzusagen. Am Ende der Veranstaltung erhielt jedes Kind wie immer die ersehnte Weihnachtstüte mit vielen leckeren Süßigkeiten.

Der reibungslose Ablauf der Feier wurde ermöglicht durch den Einsatz zahlreicher fleißiger Helfer, denen an dieser Stelle nochmals herzlich gedankt werden soll.

Maike Schramm

SCHÖNERES
WOHNEN mit
GRAFF Möbel



Kennen Sie schon unsere große Geschenk-Boutique?

... Sie erspart Ihnen lange Wege und viele Überlegungen.

EINRICHTEN

MIT

GRAFF-MÖBEL

AUF DAUER MEHR

53111 Bonn

Remigiusstraße 4

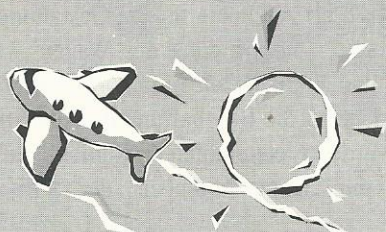
Telefon 02 28 / 65 26 58

38 Ferienziele 26x Mittelstrecke 12x Langstrecke

INTEVI

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 und über Faxabruf 0190/21 320 100 oder direkt buchen: 01805/11 8000.



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



MARITIM
HOTELS

Die Welt erleben
Sich zuhause fühlen

Das **MARITIM** Hotel Bonn verfügt über:

- 410 elegant eingerichtete Zimmer und Suiten
- 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

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

De Zoch kütt

SSF-Wagen ist auch im Jahr 2000 wieder dabei

Am 6. März ist es wieder soweit! Dann heißt es in der Innenstadt von Bonn „de Zoch kütt“!

Seit dem vergangenen Jahr sind die Schwimm- und Sportfreunde Bonn wieder mit einem Prunkwagen dabei. Vor dem Wagen rundet eine Fußgruppe des Clubs das Gesamtbild ab.

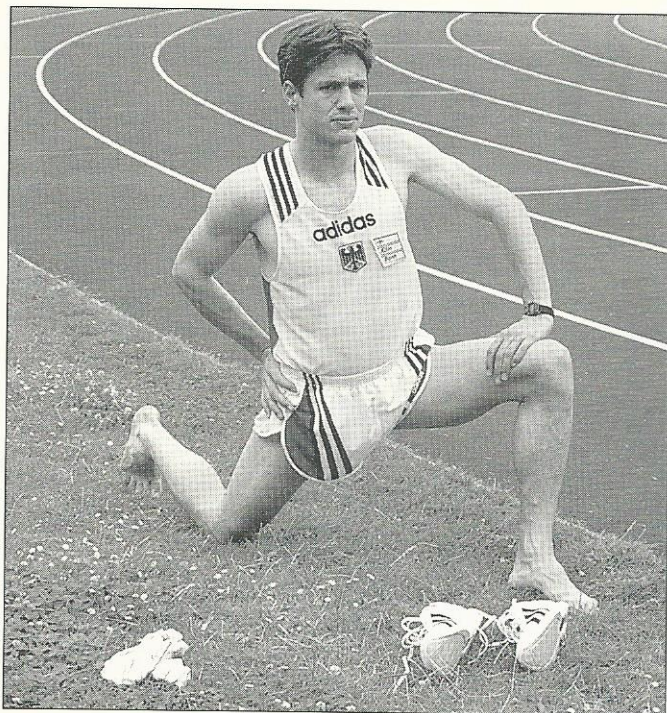
Unser besonderer Dank gilt auch diesmal dem Präsidium, insbesondere den Herren Jan Graff und dem SSF-Ehrenvorsitzenden Werner Schemuth. Jan Graff zeichnete für die Gestaltung, den Bau und die Unterbringung des Wagens verantwortlich und Werner Schemuth sorgt mit großem Engagement für die Beschaffung des Wurfmaterials. So wurde es letztendlich ermöglicht, daß man wieder vom „Kamellebomber“ der SSF Bonn spricht.

Nochmals unseren herzlichen Dank und unser Hinweis an Sie, liebe Clubmitglieder: Kommen Sie zum Rosenmontagszug und schauen Sie sich unseren „SSF-Kamellebomber“ doch einfach mal an!!

Michael Scharf
(Vorsitzender)

Höchste Ehren für Oliver Strangfeld

Zum 3. Mal erhält SSFler Sportplakette der Landesregierung



Am 17. Dezember wurde dem SSF-Athleten Oliver Strangfeld die Sportplakette der Landesregierung in Düsseldorf überreicht – die höchste Ehrung, die einem Sportler in Nordrhein Westfalen zukommen kann

Die Ehrung wurde von Ministerin Brusis im Auftrag des Minister-Präsidenten Wolfgang Clement durchgeführt. Oliver Strangfeld – er ist nach Leni und Hermann Henze das dritte SSF-Mitglied, dem diese Ehre zuteil wird – erhielt die Auszeichnung für seine Leistungen im Modernen Fünfkampf. Oliver ist mehrfacher Landes- und Deutscher Meister, zweifacher Juniorenweltmeister, Medaillengewin-

ner bei den Europameisterschaften und 1998 Weltmeister in der Staffel im Modernen Fünfkampf. Damit leistete Oliver in der Staffel seinen Beitrag zum erstmaligen Gewinn des Weltmeistertitels durch eine deutsche Mannschaft im Modernen Fünfkampf. Die SSF Bonn freuen sich mit Oliver Strangfeld und wünschen ihm für die bevorstehende Olympiasaison alles Gute. *Michael Scharf*

Wo Sport ist, ist Coca-Cola.



Schutzmarke · koffeinhaltig

Peter Bürfent GmbH & Co. • Hohe Str. 91 • 53119 Bonn

Sie schwimmen. Wir fahren.



Wir bewegen die Region.

Regionalverkehr Köln GmbH • Service-Hotline: 0 18 04-13 13 13



RVK

Zweimal Bronze für die SSF-Jugend

Zufriedenheit bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften



Schöner Erfolg für die Jugend: Mit zwei Bronzemedallien kehrten die Nachwuchsschwimmer der SSF Bonn „rundum zufrieden“ von den Deutschen Meisterschaften der Jugend in Essen zurück.

Die B-Jungen hatten viel Pech, als ihre Lagenstaffel disqualifiziert wurde, nachschwimmen mußte und das Bonner Team damit mit einer Gesamtzeit von 21:22,42 Minuten knapp hinter dem SC Berlin (20:58,58) und dem Schwimmteam Köln (21:12,46) eine noch bessere Platzierung verpaßte. Ein Sonderlob von Cheftrainer Uwe Werkhausen heimste Stephan Matheka ein, der mit Bestzeiten über 100 m Schmetterling und Rücken glänzte.

Die D-Jungen, die ebenfalls Bronze gewannen, hatten dagegen vor und hinter sich größere Abstände. Es gewann der SV Halle (23:13,67) vor Magdeburg (23:22,92) und den SSF (23:49,49), die

aber vor dem viertplatzierten Team gut 50 Sekunden Vorsprung hatten. Mit dem undankbaren vierten Platz mussten die Bonner D-Mädchen mit einer Zeit von 23:13,67 vorlieb nehmen; sie verpaßten damit den Sprung aufs Treppchen nur um 2,5 Sekunden. Die C-Mädchen wurden fünfte, sie konnten als einziges SSF Team ihre Vorkampfzeit nicht verbessern. Mit der Ausbeute in Essen war Werkhausen aber dennoch rundum zufrieden: „Nachdem wir vor einem Jahr nur mit einem Team dabei waren, das Platz vier verbuchte, war dies mit zwei Bronzemedallien jetzt eine deutliche Steigerung.“

(Bonner Rundschau vom 23.11.99)

Hatten allen Grund zum Feiern:

Miriam Tschada, Yvonne Koppen, Valerie Müller, Raffaella Mendel und Gina Benevenia von der D-Jugend (oben v.l.) und die restlichen Bonner Teilnehmer an den Meisterschaften in Essen



Spitze zum Saisonauftakt:

Ein perfekter Start der Wasserballer

Erste und zweite Mannschaft verkaufen sich überraschend gut

Einen Saisonstart nach Maß legten die SSF Wasserballer hin. Die erste Mannschaft führt mit 8:0 Punkten die Verbandsligatabelle an und steht in der dritten Runde des WSV-Pokals, die Zweite hat sich mit 6:2 Punkten in der Mittelrheinliga vorerst weit von den Abstiegsrängen entfernt.

Das Minimalziel der ersten Mannschaft lautet nach dem guten dritten Platz im Aufstiegsjahr nun Erreichen der Aufstiegsrunde, d.h. mindestens Platz vier. Orientieren wollen wir uns allerdings am selbst erklärten Aufstiegsfavoriten RuWa Essen-Dellwig. Erste Gelegenheit gab es dazu beim internationalen Turnier in Aachen, dass die SSF erstmals gewinnen konnten, wobei die Essener im Halbfinale mit 6:2 geschlagen wurden. Auch das letzte Vorbereitungsturnier in Stolberg konnte sich sehen lassen, erst im Finale unterlagen wir dem Oberligisten Olympia Borchhorst knapp mit 6:7.

Gut vorbereitet erwarteten wir zum Saisonauftakt die FS Wuppertal im Sportpark Nord. Aber wie so oft war das erste Pflichtspiel von Nervosität geprägt: nur Dank einer guten Abwehrleistung genügte ein gutes Viertel im Angriff

zum 6:4 Sieg (1:2, 1:1, 4:0, 1:2). Bereits am zweiten Spieltag kam es zum Spitzenspiel in Essen. Im richtigen Moment präsentierte sich unsere Mannschaft wie ausgewechselt; aufgrund einer tollen kämpferischen Leistung wurde der Aufstiegsfavorit zum zweiten Mal binnen kurzer Zeit düpiert. Für die Entscheidung beim 9:7 Erfolg (3:2, 3:2, 2:2, 1:1) sorgte Thomas Panten mit einem herrlichen Schuss in den Winkel zwei Minuten vor Schluß. Am dritten Spieltag gastierte mit dem SV Mönchengladbach unser „Lieblingsgegner“ im Sportpark, der klar mit 13:3 geschlagen wurde. Neuzugang und Center Peter Ott überzeugte mit drei Toren: Zu einem echten Spitzenspiel kam es unerwarteter Weise kurz vor Weihnachten beim Gastspiel bei

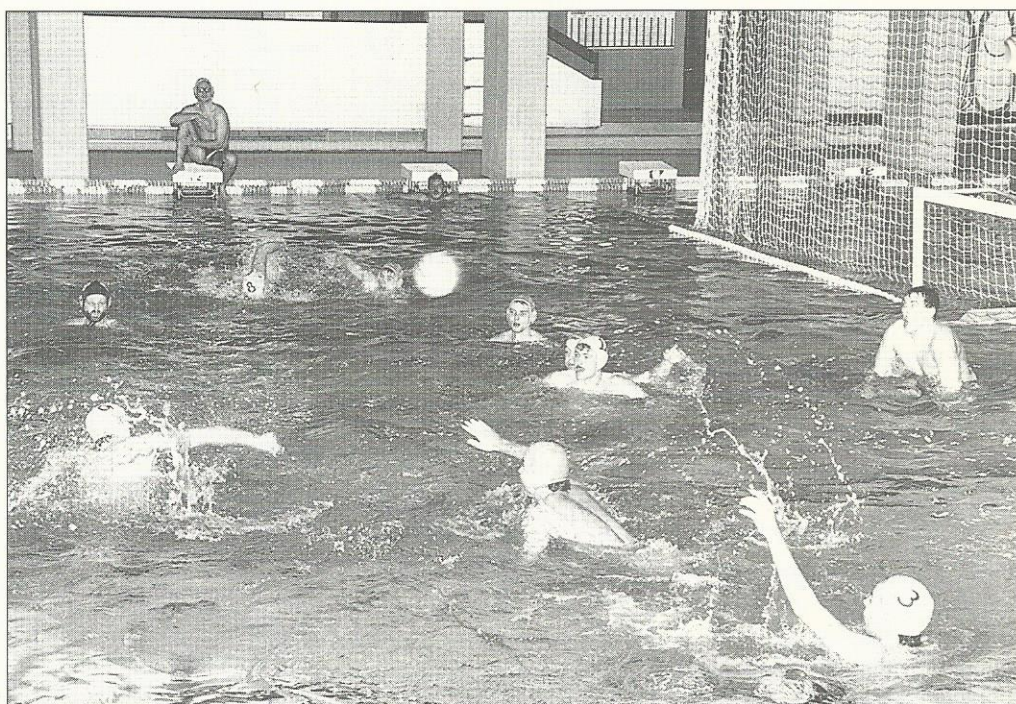
Poseidon Duisburg. Der Aufsteiger war ebenfalls noch verlustpunktfrei. Aufgrund unserer dünnen Personaldecke wurde aus einem klaren 7:3 Zwischenstand ein 7:6 nach drei Vierteln. Doch Dank einer Energieleistung wurde das Spiel noch mit 10:7 (3:1, 3:2, 1:3, 3:1) gewonnen. Unser zweiter Neuzugang, Ex-Bundesligaspieler Walter Balensiefen, sorgte mit seinem dritten Tor drei Minuten vor Schluß für den Endstand.

Im Pokal wurde unsere Mannschaft bislang kaum gefordert: das 20:4 beim SC Hürth und der 33:6 Erfolg beim SC Eschweiler waren lediglich Pflichtspiele. In der dritten Runde bescherte uns das Los mit dem SV Krefeld, eine Regionalliga-Spitzenmannschaft, eine sehr attraktive, wenn auch kaum lösbare

Aufgabe.

Erstaunlich gut verkauft sich derzeit unsere zweite Mannschaft in der Mittelrheinliga. Allerdings muss der achte Platz aus dem Aufstiegsjahr mindestens wiederholt werden, da die Liga von 11 auf 8 Vereine verkleinert wird. So kam es natürlich sehr gelegen, mit vier Heimspielen in Folge direkt für ein kleines Polster über Weihnachten sorgen zu können. Nach dem 5:15 gegen den Aufstiegsfavoriten SV Stolberg gab es ausschließlich Siege: zunächst ein überraschendes 8:7 gegen Neptun Porz - eine Mannschaft aus der oberen Tabellenhälfte - daraufhin wichtige Siege gegen direkte Konkurrenten im Kampf gegen den Abstieg: 12:7 gegen Hürth und 14:3 gegen Gummersbach.

Rupert Mayershofer



SSF-Wasserballer in Aktion



Marcel Pierry bleibt den Bonnern erhalten

Eine erfreuliche Meldung gibt es im Bezug auf Marcel Pierry. Der 20malige Jugendnationalspieler entschloss sich – trotz vieler Angebote aus der zweiten Bundesliga – noch mindestens ein Jahr für die SSF zu spielen. Hauptgrund bei seinen Überlegungen war sicherlich das bevorstehende Abitur, aber auch der starke Zusammenhalt und die Kameradschaft in der Mannschaft dürfte seine Entscheidung beeinflusst haben. Somit bleibt uns der erste Wasserball-Nationalspieler bei den SSF noch eine Weile erhalten.

Rupert Mayershofer

Tabelle Verbandsliga

1. SSF Bonn (nach 4 Spielen)	38:21	8:0
2. RuWa Essen (nach 5 Spielen)	59:35	8:2
3. Poseidon Duisburg (nach 4 Spielen)	48:43	6:2
4. Wfr. Wuppertal (nach 4 Spielen)	40:40	4:4
5. SV Rheinhausen (nach 5 Spielen)	50:64	4:6
6. DSV Duisburg (nach 4 Spielen)	25:30	2:6
7. M' Gladbach (nach 4 Spielen)	23:37	2:6
8. FS Wuppertal (nach 4 Spielen)	24:37	0:8

Neulinge gesucht!!!

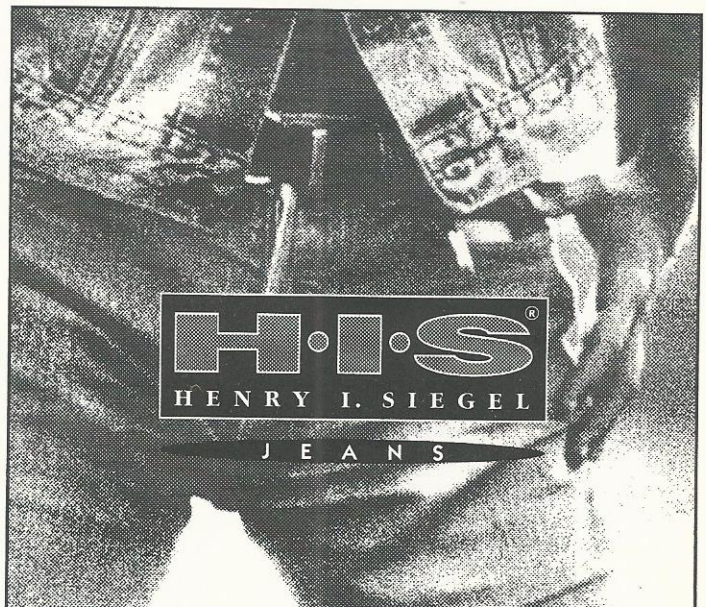
Wir suchen jederzeit Kinder und Jugendliche für unsere Jugendmannschaften. Willkommen sind alle Jungen und Mädchen der Jahrgänge 1984 bis 1991!

Bei Interesse meldet Euch bei mir
(Tel.: 64 44 37)
oder Marcel Pierry
(Tel.: 767 36 16).

Weitere Infos findet Ihr auf unserer Internet-Seite:

www.mitcon.de/mitco/mm/wasserball.htm

Rupert Mayerhofer



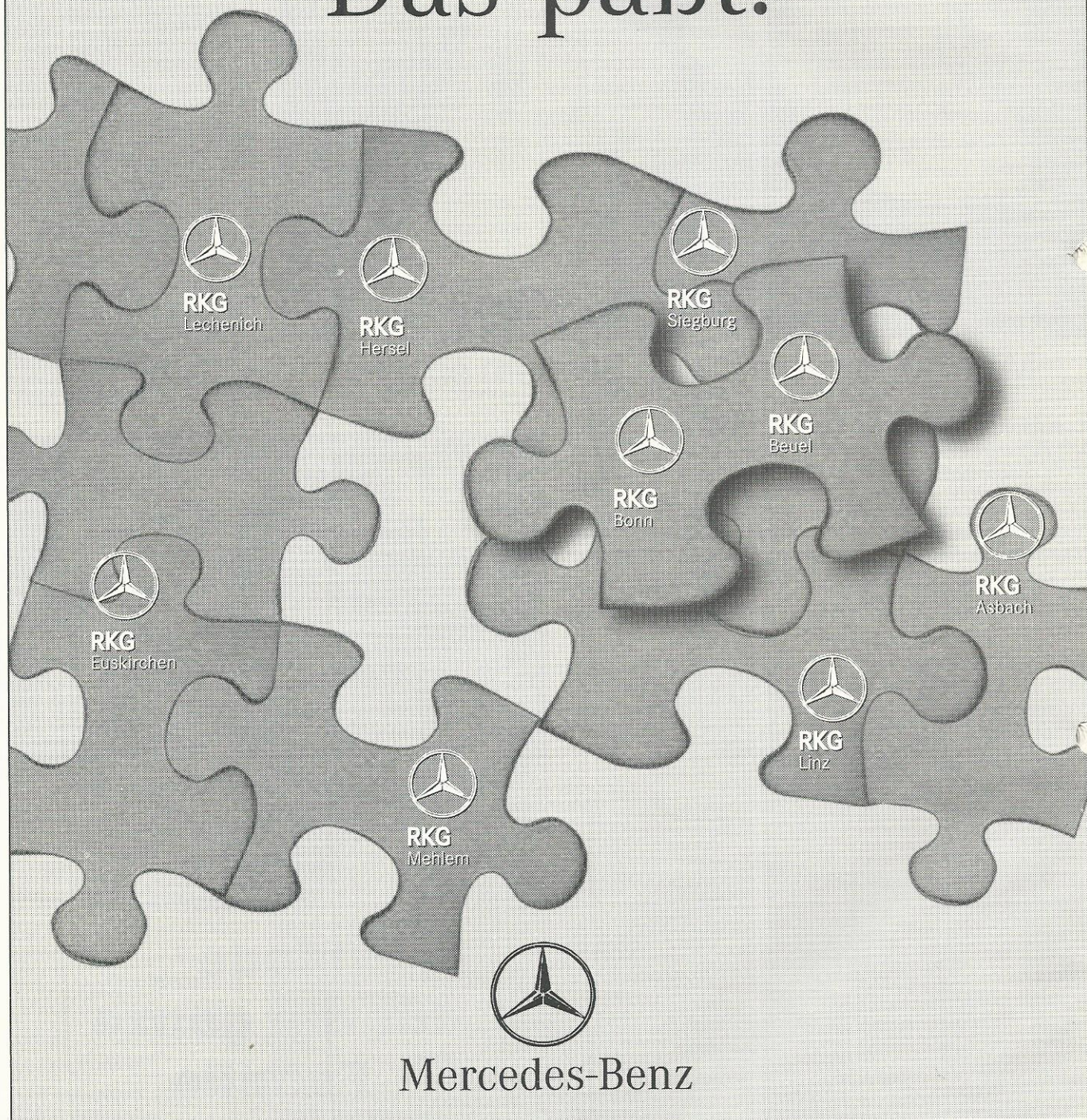
Mode für die ganze Familie

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

TIME TO CHANGE

9mal in Ihrer Nähe. Das paßt.

www.walcomertrsk.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



Bei Baumhindernissen in der Flußströmung ist besondere Vorsicht geboten, um eine gefährliche Verklebmsituation zu vermeiden – hier bei einer bootsbreiten Durchfahrt auf der Eder im hessischen Bergland.

Sportliche „Höhenflüge“ auch 1999

Erneut können die Kanuten eine positive Jahresbilanz ziehen

Die letzte Kanusaison mit der Eins am Jahresanfang kann trotz beachtlicher Mitgliederverluste durch den Bonn-Berlin-Umzug auf ein herausragendes sportliches Ergebnis zurückblicken: Zum wiederholten Male wurde mit hohen Wertungspunkten der erste Platz im Bezirks- und Landesverbandsvergleich belegt.

Die Grundlage hierfür wurde mit einem recht frühen Start in die Saison und Fahrten auf Nister, Bröl, Sieg, Wied, Sülz, Agger, Prüm, Lieser und Nette gelegt. Die erste Mehrtagesfahrt führte Ostern ins Ederbergland, die nächste zu Pfingsten erneut nach Südbelgien, eine weitere wieder ins Wildwasser zu Ammer, Lech und Inn bei besonders hohen Wasserständen. Die zweiwöchige Frühjahrsfahrt zeigte den Kanuten vielfältige Eindrücke von Flüssen und Meereslandschaft in der Normandie und

der Bretagne. An den Bezirksveranstaltungen auf Ahr, Wied, Agger, Rhein, Rur und Wupper nahm die Abteilung gruppenstark und erfolgreich teil. Ein weiter Bogen spannte sich erneut über die zahlreichen Sommerfahrten mit Höhepunkten auf Flüssen in Österreich, Schweden, Frankreich, England, Norditalien, Kanada und Spanien.

Die Bezirksübersicht zeigt folgendes Abschlußbild der ersten fünf Vereine: 1. SSF Bonn (996 Punkte), 2. KKM Köln-Mülheim (647 Punkte), 3. KC

Zugvogel Köln (412 Punkte), 4. Grün-Gelb Köln (391 Punkte), 5. KC Delfin Siegburg (305 Punkte).

Der Vereinslandeswettbewerb zeigt folgendes Abschlußergebnis der ersten Fünf: 1. SSF Bonn (183 Punkte), 2. KC Wickede (144 Punkte), 3. KC Kleverland (133 Punkte), 4. KC JW Düsseldorf (117 Punkte), 5. KC Marl-Hüls (108 Punkte).

Die organisatorische und finanzielle Lage der Abteilung ist in Ordnung, dennoch fühlt sich unsere Sportgemeinschaft durch den Berlin-Bonn-Umzug mit dem Verlust zahlreicher Mitglieder betroffen. Die daraus zwangsläufig enger gewordene Lage zwingt zu besonderer Sparsamkeit bei der Bewirtschaftung der Finanzen und der pfleglichen Behandlung und Instandhaltung von Fahrzeugen, Sportgeräten und sonstigem Material. Als Folge

der umfassenden sportlichen Aktivitäten hat auch die letzte Saison mit einem erheblichen Verschleiß an Booten und Gerätschaften Lücken hinterlassen, die Dank der Zuschüsse von Landessportbund und Stadtsportamt für den Sportgeräteersatz zum wesentlichen Teil wieder geschlossen werden konnten.

Der regelmäßige Trainings- und Sportbetrieb verläuft gleichmäßig, die schon öfters geäußerte Bitte um verstärkte Mitarbeit zur Instandhaltung von Bootshaus, Gerätschaften, Fahrzeugen und Sonderaufgaben darf auch an dieser Stelle nicht fehlen. Für die gleichwohl geleistete Arbeit und die Unterstützung in persönlicher, finanzieller und sachlicher Hinsicht möchte ich allen Freunden und Helfern bestens danken.

*Hubert Schrick
(Abt.-Leiter)*

Überraschung...

Ju-Jutsukas feiern Trainer-Jubiläum

Es geschah am Tage 1 nach Beginn der neuen Dekade von Udos Trainerdasein. Nichts deutete die Ungewöhnlichkeit des Tages an. Auch der fingierte Brief des Hausmeisters an der Tür zum Vorraum mit der lapidaren Ankündigung, es sei die andere Hallentür zu benutzen, erregte kein Misstrauen. Auch gewiefte Trainer wie Udo „Immer-eine-Nasenlänge-voraus“ Seidel, sind mal hinter Licht zu führen.

Das Tagesgeschehen ließ sich ganz normal an, die diebische Vorfriede stahl sich nur heimlich in die Gesichter der Ju-Jutsukas. Nach der üblichen Aufwärmphase geschah das

Unfassbare ... Jungs und Mädels ließen sich auf die Matten fallen!! Was war das? Meuterei? Ein verwirrter Blick ... und schon kam die Auflösung! Gratulation zum Jubiläum! Ein (sehr) kleines Präsent wurde überreicht und die bislang geleistete Arbeit gelobt.

Der erleichterten Überraschung folgte auch eine kleine Irritation seitens des Trainers: Ist das Präsentchen alles? Enthalten war ein T-Shirt des SSF mit Unterschriften der Ju-Jutsukas. Hmmm ...Zehn ganze Jahre für d a s ?

Was Udo nicht wusste: Ein Kuchenbuffett, einfallsreich dekoriert und mit 11 Kuchen



Der Trainer und seine Schüler

bestückt, wurde unter kreativer Anleitung von Silvia Baur im Vorraum aufgebaut. Für jedes Jahr einen Kuchen und einen extra, weil Udo so gern Kuchen mag...

Jetzt lüftete sich auch das Geheimnis um die Hausmeister-Mitteilung (ungestörte Vorbereitung und Überraschungseffekt), und es erstrahlten viele Kerzen und Udos Gesicht beim Anblick der versammelten Kalorien.

Ein „richtiges“ Geschenk wurde überreicht: ein Ordner voll mit gestalteten Seiten der Ju-Jutsukas, Kuchenrezepten und 10 Jahre Ju-Jutsu-Nachrichten in der Sport-Palette.

Nicht nur im Training ist Udo ehrgeizig und kann viel einstecken, auch am Kuchenbuffett war er hart im Nehmen: Alle Sorten wurden durchprobiert. Die Stückchen wurden ein wenig kleiner, doch alles wurde ausgetestet... mw



Parken in der City:

	Münsterplatz (Kaufhof) Einfahrt Windeckstraße	Mo. - Do. 7.00 - 1.00 Uhr, Fr. u. Sa. 7.00 - 2.30 Uhr So. u. Feiertag 9.00 - 1.00 Uhr
	Friedensplatz Einfahrt Oxfordstraße & Annagraben	Mo. - Do. 7.00 - 1.00 Uhr, Fr. u. Sa. 7.00 - 2.30 Uhr So. u. Feiertag 9.00 - 1.00 Uhr
	Markt Einfahrt Stockenstraße	24 Stunden durchgehend geöffnet
	Stadthaus Einfahrt Weiherstraße	24 Stunden durchgehend geöffnet
	Bahnhof Einfahrt Münsterstraße	Werktage 7.00 - 1.00 Uhr So. u. Feiertag 9.00 - 1.00 Uhr
	Stadtwerke Einfahrt Engeltalstraße/Beethovenhalle	Mo. - Do. 7.00 - 1.00 Uhr, Fr. u. Sa. 7.00 - 2.30 Uhr So. u. Feiertag 9.00 - 1.00 Uhr

Preiswert & sicher parken ab 1,50 DM pro Stunde!

Weihnachtsfeier im Wespennest

Fetenkomitee und Gäste sorgten für tolle Stimmung

Am 27.11. war es so weit! Die SSF der Abteilung Ju-Jutsu reservierten und dekorierten sich (danke Silvia) die halbe Gaststätte „Wespennest“ für ihre Jahresabschlußfeier. Ralf, Gesa und Dörthe, das amtierende Fetenkomitee, legten geschmückt mit Nikolausmützen (die solltet Ihr öfter tragen) los: Die Weihnachtsgeschichte mußte in „rheinländischer Mundart“ vorgetragen werden (danke Bernd, wir haben nichts verstanden, aber es war klasse), und es wurde „mal ganz anders“ gewichtet: Unter dem Motto „Geschenk-Recycling“ wurden alte Geschenke, die man schon immer einmal loswerden, aber nicht wegwerfen wollte, vergeben.

Aus dem Stapel der schön verpackten Geschenke durfte sich derjenige eines aussuchen (und auch auspacken), der als erster eine Sechse gewürfelt hatte. Schnell lernte man dabei, dass das (attraktive) Äußere nicht zwingend auf die „inneren Werte“ übertragbar ist. Für die Unzufriedenen gab es aber noch eine Tausch-Chance. Im zweiten Durchgang durfte jeder im gegebenen Zeitlimit versuchen, wieder eine Sechse zu würfeln. War das der Fall, konnte das „Wunschgeschenk“ eingetauscht werden. Da gab es oft lange Gesichter bei den (passiv) Abgebenden und glänzende Augen bei den (aktiv) Nehmenden. Schnell stellten sich die begehrten Geschenkfavoriten heraus - und auch die „Kandidaten“ fürs nächste Recycling.

So viel Spaß und Ehrlichkeit gab es noch nie beim Wichteln. Am Ende gab es

noch schöne Gesten der Fairneß (freiwillige Tauschangebote für ganz Unglückliche).

Kreativ und gruppendynamisch wurde es beim Schmücken der Weihnachtsbäume. Nach Einteilung in drei Gruppen erhielten diese je ein Weihnachtsbäumchen im Miniformat (Bonsai!?) mit dem Auftrag, es mit Hilfe der im Raum vorhandenen Gegenstände weihnachtlich zu schmücken, und es am Ende den anderen Gruppen durch einen Sprecher zu präsentieren. Schnell wurden aus Alufolie Weihnachtskugeln und Zucker verwandelte sich in Schnee.

Das Fetenkomitee hatte dann die Qual der Wahl, das schönste Bäumchen zu prämiieren. Die Sieger teilten kameradschaftlich ihre „Prämie“ mit allen anderen.

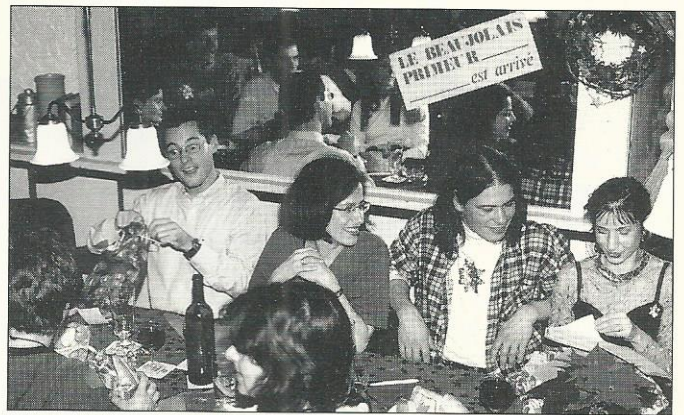
Zum Jahresabschluß erklärten Dörthe und Gesa ihr Ausscheiden aus dem Feten-

komitee aus beruflichen Gründen (danke für alles) und Ralf stellte Tanja und Marion (danke für die aktive Unterstützung schon bei dieser Feier) als deren hoffnungsvolle Nachfolger vor.

An dieser Stelle nochmals vielen herzlichen Dank an

alle offiziellen und inoffiziellen Funktionäre der Abteilung Ju-Jutsu, die durch ihr freiwilliges, ehrenamtliches Engagement dazu beigetragen haben, dass das Jahr 1999 so gut und erfolgreich für uns gelaufen ist.

Klaus Kirstein



In freudiger Erwartung ...



Das Fetenkomitee: Dörthe, Ralf und Gesa (v.l.n.r.)

IHR JEANS-SPEZIALIST

aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau

MUSTANG **Wrangler**

JEAN U WIN

Levi's

RIFLE

IN THE WORLD WE
ARE THE
OUTSIDER.
★★★★★
JEANS

— in vielen Wascharten —

Bonn, Sternstraße 51

**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

Ju-Jutsu – was ist denn das?

Sanfte Kunst der Selbstverteidigung

Mehr als 45 000 Aktive in 700 Vereinen und Schulen

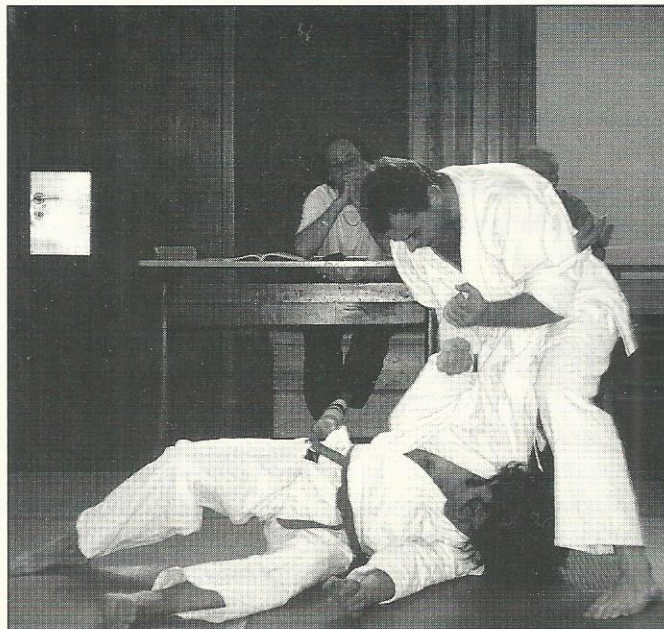
Ju-Jutsu ist Moderne Selbstverteidigung – modern in der Bedeutung, sich dynamisch an die Anforderungen aus der Praxis für die Praxis anzupassen. Ju-Jutsu bei den SSF Bonn bedeutet: sportliche Fitneß, Körperbeherrschung, Körperbewußtsein, Konzentration, Spaß in der Gruppe, sinnvolle Selbstverteidigung, Abbau von Angst, Stärkung des Selbstvertrauens, Fairneß und Fairplay, Verantwortung für den Partner, bewußte Wahrnehmung und Selbsterkenntnis.

Ju-Jutsu folgt dem Budo-Prinzip

„Ju“ bedeutet sanft, nachgeben oder ausweichen. „Jutsu“ bedeutet Kunst/Kunstgriff. Die aus dem japanischen stammende Bezeichnung Ju-Jutsu, läßt sich ins Deutsche als „Sanfte Kunst“ oder „Kunst des Nachgebens“ übersetzen. Gemeint ist damit, die Kunst den Angreifer durch die Aufnahme und Weiterleitung der Kraft und Kraftrichtung seines Angriffs zu besiegen.

Ju-Jutsu wurde aus bekannten Budo-Sportarten entwickelt. Judo, Karate und Aikido bildeten die Quellen für die Basistechniken des Ju-Jutsu-Systems. Bei der Auswahl der Techniken aus diesen Sportarten wurde großer Wert auf die Wirksamkeit, die Effektivität in bezug auf die Anwendung zur Selbstverteidigung in der Praxis gelegt. So entstand ein anfängliches Mischsystem, das durch die Bildung von sinnvollen Kombinationen zu einem eigenständigen, effektiven und harmonischen Selbst-

Ju-Jutsu ist eine moderne Form der Selbstverteidigung. Es ist eine junge Sportart, die seit 1969 besteht. Ju-Jutsu wird von mehr als 45 000 Aktiven in Deutschland betrieben. Es gibt etwa 700 Vereine und Sportschulen, die in Bezirken, Landesverbänden und dem Deutschen Ju-Jutsu-Verband bundesweit organisiert sind. Es wird von Frauen, Männern, Jugendlichen und Kindern, von Menschen in allen Altersgruppen trainiert. Es wird von Angehörigen der Polizei, des Bundesgrenzschutzes und anderen Behörden der Exekutive praktiziert.



Ju-Jutsu – eine Form der Selbstverteidigung, die auch für Frauen und Kinder optimal geeignet ist

verteidigungssystem weiterentwickelt wurde.

Ju-Jutsu beinhaltet unterschiedliche Schlag- (Atemi), Wurf- und Hebeltechniken. Durch sinnvolle, dem Budo-Prinzip entsprechende Kombinationen, ergeben sich immer mehrere Möglichkeiten einen Angriff erfolgreich abzuwehren. Je nach Art des Angriffs und den persönlichen Fähigkeiten des Verteidigers kann mit einer geeigneten Abwehr reagiert werden.

Angriffe mit der offenen Hand, z. B. einer Ohrfeige oder einem einfachen Fassen

der Hände, wird man mit relativ „sanften“ aber unmißverständlichen Hebel- und Wurftechniken begegnen. Erfolgt der Angriff „hart“, z. B. statt mit der offenen Hand mit der geschlossenen (also der Faust) zum Kopf, so kann mit den gleichen Hebel- und Wurftechniken, jetzt aber in „härterer Ausführung“ reagiert werden. Befindet sich in der Faust gar eine Waffe, z. B. ein Messer, so werden die gleichen Abwehrtechniken in ihrer harten Form, unterstützt (im Fall eines Messerangriffs) durch harte Schlag- und Stoßtechniken zu

den Vitalpunkten des Angreifers, durchgezogen.

Diese Anpassung der „Art und Stärke der Abwehrtechniken“ fällt unter den Begriff der Verhältnismäßigkeit. Im Ju-Jutsu ist es stets Pflicht, die Verhältnismäßigkeit zu wahren. Im Training und bei Prüfungen ist bei jeder Abwehr eines Angriffs darauf zu achten.

Durch die begrenzte Anzahl der zu erlernenden Techniken und der Vielzahl der damit möglichen Kombinationen, kann jeder relativ schnell für sich sein „eigenes Ju-Jutsu“, mit den für seine Verhältnisse optimalen Techniken, zusammenstellen.

So ist Ju-Jutsu auch optimal für die Frauenselbstverteidigung und für Kinder geeignet. Bei Lehrgängen auf Landes- und Bundesebene werden zu dieser Thematik die psychologischen und physischen Besonderheiten vermittelt. Von der Abteilung Ju-Jutsu der SSF Bonn wurden schon spezielle Kurse zur Frauenselbstverteidigung angeboten, die regen Zuspruch fanden. Für Kinder wird Ju-Jutsu in vielen Vereinen speziell angeboten. Im Ju-Jutsu gibt es für Kinder eine eigene Prüfungsordnung mit eigenen Graduierungen. Dabei wird der Leistungsfähigkeit von Kindern und den besonderen Anforderungen einer kindgerechten Ausbildung Rechnung getragen. Aufgrund der fehlenden Trainerkapazität kann Ju-Jutsu für Kinder bei den SSF Bonn derzeit leider nicht angeboten werden.

Klaus Kirstein,
(Abteilungsleiter)

Protokoll: Abteilungsversammlung der Triathlonabteilung am 10. November 1999 in Bonn, Bootshaus

Aufstieg trotz vieler Wechsel erreicht

Probleme auch bei Zusammensetzung des Landesligateams

TOP 1: Rückblick auf die Saison 1999

Der Rückblick auf die vergangene Saison bezog sich vor allem auf die Ligamannschaften.

Die Verbandsligamannschaft hatte sich dabei zu Beginn der Saison das Ziel gesteckt zu allen Wettkämpfen vollständig zu erscheinen. Nun wurde dieses Ziel zwar erreicht, allerdings ergaben sich einige Probleme auf Grund einer hohen Fluktuation im Team.

Trotzdem hat die Mannschaft mit einem zweiten Tabellenplatz den Aufstieg in die Oberliga geschafft.

Das Problem der Teamzusammensetzung beschäftigte auch die Landesliga-

mannschaft. Am Ende der Saison landete man hier auf dem achten Gesamtplatz.

TOP 2: Entgegennahme des Berichts des Kassenwartes und des Kassenprüfers

Bruno Hoenig legt den Kassenbericht für das Jahr 1999 vor. Nach einer Aussprache stimmt die Abteilungsversammlung dem Kassenbericht zu.

TOP 3: Problematik WTV versus NRWTV

Mit dem Ausschluss des WTV aus der DTU aufgrund finanzieller Gründe, kündigt der Verein die Mitgliedschaft im WTV und tritt in den neu gegründeten NRWTV ein.

Die Ligateams werden bis zum Ende des Jahres '99 angemeldet.

TOP 4: Abteilungsstruktur

Bezüglich der Abteilungsstruktur wurden neben der Problematik zwischen aktiven und passiven Mitgliedern auch die Perspektiven hinsichtlich des Leistungssports besprochen. Darüber hinaus wurde auf mögliche Maßnahmen (bessere Präsentation), die Ziele (höhere Mitgliederzahlen/höhere Personalstärke) und die Abteilungsorganisation hingewiesen.

TOP 5: Entlastung der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung wurde mit 16 Ja-Stimmen und 4 Enthaltungen entlastet.

TOP 6: Wahl der Abteilungsleitung gemäß Abteilungsstruktur

Die Wahl der Abt.-Leitung wurde gemäß der neu vorgestellten Abt.-Struktur durchgeführt.

Vorschläge:

Abteilungsleiter: Arne Pöppel (17 Ja-Stimmen, 3 Enthaltungen); Sportlicher Leiter (stv. Abt.leiter): Ingo Lochmann (20 Ja-Stimmen); Kaufmännischer Leiter: Jens Linke (13 Ja-Stimmen, 2 Enthaltungen), Bruno Hoenig (5 Ja-Stimmen); Leiter Breitensport: Klaus Walter (19 Ja-Stimmen, 1 Enthaltung); Öffentlichkeitsarbeit: Winfried Traub (20 Ja-Stimmen)

TOP 7: Ausblick 2000

Im Mittelpunkt des nächsten Jahres werden die Zusammenarbeit mit dem Modernen Fünfkampf, der Breitensport und die Stabilisierung der Ligamannschaften stehen.

Ab 1. Januar 2000 wird Stefan Koch nicht mehr als Schwimmtrainer tätig sein. Die gesamte Abteilung bedankt sich nochmals ausdrücklich für seine langjährige Unterstützung als Trainer und freut sich, ihn weiterhin als aktiven Triathlet begrüßen zu können.

Sascha Born
(Protokollführer)
Arne Pöppel
(Abteilungsleiter)



Die Bonner Triathleten, fotografiert beim Triathlon in Rheinbach: Arne Pöppel, Jürgen Pfeifer, Matthias Lehnertz, Jörg Buhs und Klaus Walter (v.l.n.r.)

Unbedingt heute noch anmelden !!!

Triathlon & Moderner Fünfkampf veranstalten 8. Bonner Swimathlon – Alle Mitglieder starten kostenlos

Den 8. Bonner Swimathlon veranstalten die Abteilungen Triathlon und Moderner Fünfkampf am 20. Februar diesen Jahres. Die Disziplinen sind 1000 m Schwimmen und 5000 m Laufen.

Nach dem Schwimmen im Sportpark Nord geht es in un-

mittelbarer Nähe zum Stadion auf die Laufstrecke. Ein 2500 m Rundkurs ist dabei zweimal zu durchlaufen. Die Strecke verläuft fast ausschließlich über befestigte Wege und gesicherte Nebenstraßen. In jeder Runde ist ein kurzer Anstieg von 50 Meter

zu bewältigen.

Gestartet wird dabei nach der „Jagdmethode“ (Moderner Fünfkampf). Der schnellste Schwimmer eröffnet den Lauf und wird, je nach Zeitabstand beim Schwimmen, von den weiteren Teilnehmern verfolgt.

Wettkampfbüro / Siegerehrung

Das Wettkampfbüro befindet sich in der Schwimmhalle. Die Startunterlagen können eine Stunde vor dem ersten Start abgeholt werden.

Die Siegerehrung findet nach Beendigung des Wettkampfes in der Schwimmhalle statt.

Zeitplan

Der erste Start erfolgt um 13.00 Uhr. Die Reihenfolge ergibt sich aus den gemeldeten Schwimmzeiten (Die schnellsten Schwimmer starten zuerst).

Beginn des Laufes etwa 45 Minuten nach Abschluß der Schwimmwettbewerbe.

Achtung: Anmeldeschluß ist der 10.02.2000 !!

Weitere Infos:

Wer mehr über den Swimathlon-Wettbewerb erfahren möchte, melde sich bitte bei Ingo Lochmann, Gerberaweg 3, 53123 Bonn, Tel.: 0228 / 6420377, oder nutze die Internet-Seite: www.ssf-bonn.de

Für Nichtmitglieder beträgt die Startgebühr 10,- DM.

Sport-Service Uwe Werkhausen

Goldfußstraße 6 · 53125 Bonn

Tel. 0228/258355 · Fax 0228/633783 · Mobil 0171/7104750

*Betreuung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn
in Sachen Schwimmsportartikel aller Art.*

*Sie erhalten an unserem
mobilen Verkaufsstand:*

- Schwimmbrillen
- Badeanzüge
- Badehosen
- T-Shirts
- Silikonkappen
- Badesandaletten
- Paddles, Pull-Buoys
- Fitnesswear
- und vieles mehr

Wir führen die Marken:

- Speedo
- Arena
- Olympia
- Diana
- und viele andere

Unseren mobilen Verkaufsstand können Sie jeden Dienstag und Mittwoch von 15 bis 19 Uhr im Vorraum zum Schwimmbad besuchen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und stehen Ihnen gerne mit unserem fachkundigen Personal zur Verfügung.

8. Bonner Swimathlon

20. FEBRUAR 2000

Dringend Trainer für die Triathleten gesucht

Für das Schwimmtraining der Triathleten im Sportpark Nord (mittwoch 20:15 – 21:15 Uhr, samstags 12:00 – 13:00 Uhr) wird dringend ein Schwimmtrainer gesucht. Begrüßt würden Kenntnisse zum Lauf- bzw. Fahrradtraining, um gegebenenfalls auch hier Tips geben zu können.

Interessenten wenden sich bitte an Ingo Lochmann (Tel.: 0228 / 6420377) oder Arne Pöppel (Tel.: 0228 / 92 58 862).

Nachdem im Jahre 1999 die Beachvolleyball-Anlage mit zwei Plätzen in Zusammenarbeit mit dem Tannenbusch Gymnasium und den SSF Bonn auf dem Schulgelände in Tannenbusch fertiggestellt wurde, besteht für alle Mitglieder der Volleyballabteilung der SSF Bonn die Möglichkeit, auf dieser Anlage zu trainieren. Fragen hierzu beant-

Beachserie 2000

wortet der Jugendwart der Volleyballabteilung, Heiner Balke (Tel 0228/450413).

Außerdem bietet der Volleyballkreis Bonn in diesem Jahr eine Beachliga an.

Alle Mitglieder, die Interesse haben von Mai bis Ende

Juni als Zweier-Mannschaft an der Beachserie teilzunehmen, melden sich bis zum 1. März 2000 beim Kreisbeachwart Albert Klein (Tel. 0228/255040) an.

Die Startgebühr beträgt bei Erwachsenen 80 DM und

Jugendmannschaften 40 DM. Gestartet wird in den verschiedenen Jugendklassen (Jugend A - E), sowie bei den Erwachsenen in Zweier Mannschaften, Damen und Herren getrennt.

Spielorte sind die Anlagen der SSF, des SV Rotweiss Röttgen in Ückesdorf, sowie die Anlage des TV Menden in Sankt Augustin.

Trainingszeiten der Volleyballer

(Stand. 12. November 1999)

Gruppe/Mannschaft	Spielklasse/Jahrgang	Tag und Zeit	Halle
E - Jugend weibl. + Anfänger	1989 und jünger	Di. 15.30-17.00 Uhr Do. 15.30-17.00 Uhr	Schulzentr.Tannenbusch Hirschberger Str. (C. Brandt
D -Jugend weibl.	1987 und jünger	Di. 15.30-17.00 Uhr Do. 15.30-17.00 Uhr	Schulzentr.Tannenbusch Hirschberger Str. (Balke)
C -Jugend weibl.	1985 und jünger	Di. 17.00-18.30 Uhr Do. 17.00-18.30 Uhr	Schulzentr.Tannenbusch Hirschberger Str. (Bungert)
A und B -Jugend weibl. + Damen II	1981 und jünger Kreisliga Bonn	Di. 18.30-20.00 Uhr Do. 18.30-20.00 Uhr	Schulzentr.Tannenbusch Hirschberger Str. (Ropertz)
Damen I	Verbandsliga St. 2	Di. 20.00 - 22.00 Uhr Do. 20.00 - 22.00 Uhr	Gewerbl.Bildungsanstalten Schulzentr..Tabu (Gleumes)
D - Jugend männl.	1987 und jünger	wie Jugend C männlich	Schulzentr.Tannenbusch Hirschberger Str. (Balke)
C - Jugend männl.	1985 und jünger	Di. 17.00-18.30 Uhr Do. 17.00-18.30 Uhr	Schulzentrum Tannenbusch Hirschberger Str. (Balke)
B - Jugend männl.	1983 und jünger	Di. 17.00-20.00 Uhr Fr. 17.00-20.00 Uhr	Turnhalle im Beethoven-Gymn. (Dziri)
A - Jugend männl.	1981 und jünger	wie HERREN II	Schulzentr. Tannenbusch Hirschberger Str. (Balke)
Senioren I / II	1953 und jünger	Mo. 20.00 - 22.00 Uhr	Schulzentr.Tannenbusch
Herren III = Senioren III / IV	Kreisliga Bonn 1930 und jünger	Mi. 19.00 - 21.00 Uhr	Turnhalle Paulusschule Hohestr. Tannenbusch
Herren IV	Kreisliga Bonn	wie männl.Jgd.B	
Herren II	Verbandsliga St. 2	Di. 20.00 - 22.00 Uhr Do. 18.30 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord Sporthalle Tannenbusch
Herren I	Verbandsliga St. 2	Di. 20.00 - 22.00 Uhr Do. 20.00 - 22.00 Uhr	Sportpark Nord Kölustr.250 (C. Brandt)
Hobby-Mixed I	Auskunft: H. Jacobi Tel.: 663701	Di. 20.00 - 22.00 Uhr	TH der Gottfr.-Kinkel-Realschule August-Bier-Str.1 53129 Bonn-Süd
Hobby-Mixed II	Auskunft: P. Schoenrock Tel.: 677527	Fr. 19.45 - 22.00 Uhr	TH der Gottfr.-Kinkel-Realschule August-Bier-Str.1,53129 Bonn-Süd
Hobby-Mixed III	Auskunft: Gaby Hetzer Tel.669090 Helene Kleess Tel.352616	Sa. 15.00 - 17.00 Uhr	TH der Gottfr.-Kinkel-Realschule August-Bier-Str.1, 53129 Bonn-Süd
Auskünfte erteilen: Heiner Balke Tel./Fax: 0228 / 450413 (Jugend) Fritz Hacke Tel./Fax: 02244 / 3386 (Spielbetrieb allgemein)			

Protokoll: Mitgliederversammlung des Kraft- und Fitnessraums am 7. 12 1999 im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Beitragserhöhung beschlossen

(Anwesend: 63 Mitglieder)

TOP 1: Feststellung der Tagesordnung

Der Vorsitzende, Michael Scharf, eröffnet um 19:05 Uhr die Sitzung. Er begrüßt die anwesenden Mitglieder und stellt der Versammlung die stellvertretende Vorsitzende der SSF Bonn, Frau Inge Wend und die Geschäftsstellenleiterin, Frau Anne Bühner, vor. Frau Bühner wird mit der Protokollführung beauftragt. Der Vorsitzende stellt fest, daß die Versammlung mit Einladungsschreiben vom Oktober satzungs- und ordnungsgemäß eingeladen wurde und somit beschlußfähig ist. Michael Scharf stellt fest, daß ein Antrag der Herren Hornig und Krause fristgerecht eingereicht wurde und schlägt der Versammlung vor diesen Antrag unter Tagesordnungspunkt (TOP) 3 zu behandeln. Die Versammlung ist damit einverstanden.

TOP 2: Bericht zur aktuellen Entwicklung des Kraft- und Fitnessraums

Der Versammlung liegt eine Tischvorlage zur Mitgliederentwicklung des Kraft- und Fitnessraums im Zeitraum 1993 bis 1999 vor. Der Vorsitzende drückt die Zufriedenheit des Vorstands über die Entwicklung, vor allem seit 1998, aus. Er stellt fest, daß der Vorstand sich immer dafür eingesetzt habe, daß der Raum in das Gesamtkonzept des Clubs integriert werde. Dies sei in den letzten Jahren gut gelungen, wobei man immer die Auffassung vertreten habe, sowohl dem gesundheitsorientierten als auch dem body-building-orientierten und dem lei-

stungssport-orientierten Nutzer der Anlage Möglichkeiten zu bieten. Dies habe zwar für alle Nutzer Kompromisse erfordert, diese seien aber aus seiner Sicht für alle vertretbar. Abschließend bedankt sich Michael Scharf vor allem bei den Trainern, die es geschafft haben, eine gute Betreuung und Atmosphäre im Fitnessraum zu schaffen.

Ferdinand Krause, gewählter Vertreter des Kraft- und Fitnessraums, hebt in seinem Bericht darauf ab, daß die Unterschiede zwischen gesundheitsorientiertem Training und body-building eher künstlich seien, denn es gebe fließende Übergänge und vielfältige Mischformen des Trainings. Beate Schukalla äußert sich kurz zur Notwendigkeit des gerätelosen Trainings auf der Gymnastikfläche. In der anschließenden Diskussion gibt es verschiedene Beiträge, die sich lobend zum Raum äußern. Jürgen Gottob stellt fest, daß man nicht nur die letzten zwei Jahre, sondern auch die Entwicklung der Jahre 1993 bis 1997 zu würdigen habe. Dies wird vom Vorsitzenden bestätigt.

TOP 3: Aktuelle und zukünftige Finanzplanung des Raums

Auch hierzu liegt der Versammlung eine Tischvorlage vor. Michael Scharf erläutert die Entwicklung der Kosten in den Jahren 1998 und 1999 und schildert die kurzfristige Entwicklung in den Jahren 2000 und 2001. Er stellt fest, daß die Erhöhung der Kosten im Jahr 2000 vor allem durch die volle Übernahme der Personalkosten durch den Club entstehen. Daher habe der Vorstand

eine Beitragserhöhung für den Fitnessraum zum 1.1.2000 beschlossen. Der Zusatzbeitrag steigt von bisher 100,- DM auf 150,- DM. Diese Erhöhung trifft alle bisherigen Nutzer des Kraft- und Fitnessraums zum ersten Mal bei der Beitragsrechnung des Jahres 2001.

In der anschließenden längeren Aussprache gibt es Fragen und Diskussionen zur Kostenverteilung, Personalkosten, zu Gerätekosten, zu den Einnahmen des Raums, zur Möglichkeit Beiträge nach Nutzergruppen zu differenzieren, zur Möglichkeit Beiträge nach Gerätenutzung zu differenzieren, zur Jugendarbeit, zur Betreuung im Raum (nicht betreutes/betreutes) Training, zur Einordnung des Raums als Zweckbetrieb im Club, zu Gesetzen zwischen kommerziellen Fitnessstudios und dem Vereinsstudio, zum Verein als Solidargemeinschaft.

Danach bittet der Vorsitzende Herrn Hornig seinen Antrag vorzutragen. Herr Hornig zieht seinen Antrag zurück, da er über die aktuellen Entscheidungen des Vorstands nicht informiert war. Er regt gleichzeitig an sich über eine Kostenreduzierung durch „unbezahltes Training“ Gedanken zu machen.

TOP 4: Wahl einer Vertrauensperson für die Kraft und Fitnessraumverwaltung

Der Vorsitzende stellt die Aufgaben einer Vertrauensperson vor. Anschließend bittet er um Wahlvorschläge. Frau Schukalla wird vorgeschlagen. Diese lehnt ab. Anschließend wird Frau Herberz vorgeschlagen. Diese erklärt sich bereit zu kandidieren. Danach wird Herr Krause vorgeschlagen.

Dieser erklärt sich ebenfalls bereit zu kandidieren. Der Vorsitzende fragt, ob geheime Abstimmung gewünscht wird. Dies ist nicht der Fall. Danach wird darüber abgestimmt, ob man eine oder zwei Vertrauenspersonen wählen möchte. Die Versammlung entscheidet sich mit 34 zu 22 Stimmen (bei 7 Enthaltungen) nur eine Vertrauensperson zu wählen. Anschließend wird Frau Herberz mit Mehrheit als Vertrauensperson gewählt. Frau Herberz nimmt die Wahl an.

TOP 5: Verschiedenes

Herr Hornig äußert sein Mißfallen zur Durchführung der Wahl, da hiermit bestehende Spannungen verstärkt worden sein. Er stellt fest, daß seiner Meinung nach die Wahl eines Stellvertreters zur Unterstützung der Vertrauensperson besser gewesen wäre.

Ferdinand Krause stellt den Antrag an den Vorstand, daß eine eigenständige Abteilung Kraft- und Fitnesstraining gegründet wird.

Michael Scharf erwähnt, daß man derzeit mit der Stadt Bonn in Gesprächen sei, um einen Durchgang zum Fitnessraum vom Vorraum aus einzurichten, damit die große Stahltür geschlossen bleiben kann. Der Vorstand wird die Bedingungen und Auflagen einer Saananutzung prüfen. Der Vorsitzende weist auf die Fragebogenaktion hin. Der Vorstand wird klären, ob morgens eine Teilnutzung der Umkleiden möglich ist.

Um 20:25 Uhr beschließt Michael Scharf die Sitzung.

Michael Scharf (Vorsitzender)
Anne Bühner (Protokollführerin)



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	KBA
Dienstag	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Dienstag	18.15 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	KBA
Donnerstag	17.30 - 18.45	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Freitag	17.15 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik	KBA

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	KBA
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
Freitag	9.30 - 10.45	Gesundes Fitnesstraining	Sportpark Nord

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
Donnerstag	19.30 - 20.15	Aquajogging	Sportpark Nord
Donnerstag	20.15 - 21.00	Aquajogging	Sportpark Nord
Freitag	11.00 - 11.45	Aquajogging	Sportpark Nord

Die Sportstätten:

Sportpark Nord
(Schwimmhalle,
kleine Fechtalle, Stadion)
Kölnerstraße 250
53117 Bonn (Nord)

KBA
Turnhalle der Kauf-
männischen Bildungsanstalten
Kölnerstraße 235
53117 Bonn (Nord)

Theodor-Litt-Schule
(Turnhalle,
Gymnastikraum)
Eduard-Otto-Straße 9
53129 Bonn (Kessenich)

Kinkel-
Realschule
August-Bier-Straße 2
53129 Bonn (Kessenich)

Bootshaus
Rheinaustraße 269
53225 Bonn (Beuel)

Karl-Schule und
Robert-Wetzlar-Schule
(Halle 1 und 11)
Dorotheenstr./Ecke Eilerstr.
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	9.30 - 10.30	Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre	Sportpark Nord
Freitag	15.00 - 16.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 4,5 - 7 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule
Freitag	16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 3,5 - 4,5 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule
Freitag	17.00 - 18.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 1,5 - 3 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule
Mittwoch	18.15 - 19.30	Skigymnastik	KBA
Mittwoch	19.30 - 21.00	Skigymnastik	KBA
Montag	19.00 - 20.00	aerobic	Karl-Schule
Mittwoch	18.15 - 20.00	aerobic	Kinkel-Realschule
Mittwoch	18.30 - 20.00	aerobic	Karl-Schule
Montag	20.00 - 22.00	Frauengymnastik	Kinkel-Realschule
Mittwoch	20.00 - 22.00	Frauengymnastik	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 DER SSF BONN

Schwimmkurs für Anfänger:
(Erlernen des Brustschwimmens) dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Beginn: 04.04.00

Schwimmkurs für Anfänger:
(Erlernen des Brustschwimmens) freitags, 17.30 - 18.15 Uhr
Beginn: 07.04.00

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr
Beginn: 04.04.00

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) freitags, 18.15 - 19.00 Uhr
Beginn: 07.04.00

Schwimmkurs für Fortgeschrittene II:
(Erlernen des Kraulschwimmens) freitags, 19.15 - 20.00 Uhr
Beginn: 07.04.00

Schwimmkurs für „Köner“:
(Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens) freitags, 20.00 - 20.45 Uhr
Beginn: 07.04.00

Kursdauer: 10 Stunden
Kursgebühren: 50,- DM für Mitglieder der SSF Bonn
100,- DM für Nichtmitglieder

Die Kurse werden im vereinseigenen Schwimmbad im Sportpark Nord, Kölnerstr. 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), bei 15 Std. 120,- DM (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)



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Das Sportangebot des Clubs



Klubeigene 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 Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bahnen	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	mind. 4 B.	8 B.
	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	8.00 - 14.45	8.00 - 14.45
	14.00 - 21.15	21.15	21.15	21.15	21.15		

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
Sportpark Nord, Frankenbad

Auskünfte:
Leistungssport: Hermann Nettersheim, 02 28/65 30 47
Masterssport: Margret Hanke, 0228 / 62 28 99
Breitensport: Maike Schramm, 0228 / 67 68 68
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
Sportpark Nord
Auskünfte: Ruppert Mayershofer, 0228/64 44 37



Sporttauchen

Angebot: ABC-Ausbildung für Anfänger und Jugendliche, Ausbildung zum Erwerb sämtlicher nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache.
Sportpark Nord
Auskünfte: Jürgen Pitzke, 02 28/44 11 30
Abteilungsbeitrag: 50,- DM pro Jahr



Kanufahren

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen.
Sportpark Nord (Schwimmhalle)
Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
Auskünfte: Hubert Schrick, 02 28/77 34 24 (d)
Walter Düren, 02 28/36 38 90
Wolfgang Mühlhaus, 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.
Trainingsstätten: Robert-Wetzlar-Schule, Sportpark Nord, Gewerbliche Bildungsanstalten
SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68



Judo

Angebot: Judotraining für Kinder (ab 6 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik.
Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule
Matthias Kratzke, 02 28/67 36 55



Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampfttraining und Fitness für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.
Theodor-Litt-Schule
Udo Seidl, 02 28/61 54 213



Karate-Dojo, Ken-Dojo

Angebot: Anfängerkurse und Trainingsgruppen für Fortgeschrittene für jedes Alter (Ken-Do ab 14 J.).
Theodor-Litt-Schule, Gottfried-Kinkelschule, Tannenbusch-Gymnasium, Sportpark Nord
Jörg Kopka, 02 21/51 05 770, 0177/7010091



Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord
Alois Gmeiner, 0 22 08/52 43



Moderner Fünfkampf

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



Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.
Turnhalle der Kaufmann. Bildungsanstalten
Hans Hennes, 0222/3659 (p)
Abteilungsbeitrag: 11,- DM pro Jahr



Bo-Jutsu

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



Tanzen

Tanz-Turnier-Club ORION
Kindertanzen, Jugend-Jazztanz, Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard und Latein, Formationstanzen Standard und Latein, Angebot an freien Trainingszeiten.
Gottfried-Kinkel-Realschule, Steyler Mission (St. Augustin), Gesamtschule Bonn II (Bad Godesberg), Gemeinschaftsschule in Mekenheim-Merl, SSF-Bootshaus
SSF Bonn Geschäftsstelle 02 28/67 68 68
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
Abteilungsbeitrag: 50,- DM jährlich



Volleyball

Angebot: Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.
Gottfried-Kinkel-Realschule, Gewerbliche Bildungsanstalten, Schulzentrum Tannenbusch
Fritz Hacke, 02244/33 86 (Erwachsene)
Heiner Balke, 0228/45 04 13 (Jugend)



Tai Chi

Angebot: Interessierte jeden Alters, Ziel: durch harmonische Bewegungen, Atemschulung und Entspannungstechniken zur Harmonie von Körper und Geist zu gelangen.
Trainingsstätte: Bootshaus, Rheinaustr. 269
Auskunft: Sabine Haller-Schretzmann, 02 28/36 24 67



Krafttraining/ Fitnessstraining

Angebot: Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, ergänzt durch gezieltes Gymnastikprogramm sowie genaue Einschätzung des Trainingszustandes beim Eingangstest.
Beate Schukalla, 02 28/67 28 90
Auskunft: Mo, Di, Mi, Fr 9.00 - 21.30
Do 14.00 - 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, Frauengymnastik, Seniorengymnastik, Tai Chi, Sportabzeichengruppe, Laufgruppe, Eltern-Kind-Turnen, Wirbelsäulen-Gymnastik, Fitnessstraining, Wassergymnastik, Aquajogging.
SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868
10 Stunden: 10,- DM für Mitgl.
80,- DM für Nichtmitglieder

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

Geschäftsstelle: Kölnstr. 313a, 53117 Bonn

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

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Kölnstraße 313a · 53117 Bonn

G 4062 Postvertriebsstück. Entgelt bezahlt.



InfoHotline
0228/711 33 300

**Schon vor dem Öffnen
der Stromrechnung wusste er,
dass ihm die Bewunderung
der Familie sicher sein würde.**



SWB Energie und Wasser