

BONN



SSSF

# Sport-Palette

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

Ausgabe 367 / April 2000



## Meisterliche Masters

*Margret Hanke, Erika Nestler, und Alexandra Riehl*



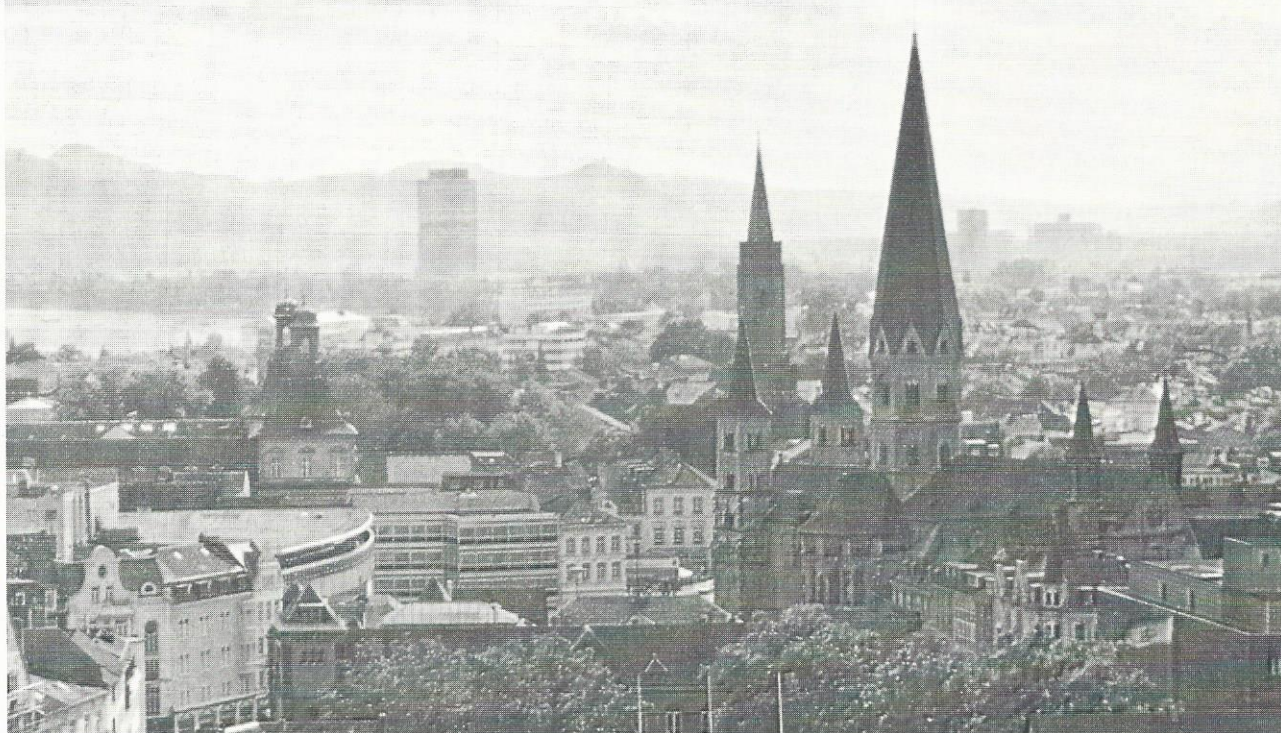
**Stiftung Jugendhilfe**

**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: 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 Klautd, Otto Kranz, Reiner Mühlhausen, 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 .....	Seite 4 – 5
Editorial .....	Seite 5
Vereinsnachrichten .....	Seite 6 – 12

### Aus den Abteilungen:

Schwimmen .....	Seite 13 – 16
Tauchen .....	Seite 17
Kanu .....	Seite 19
Judo .....	Seite 21
Ju-Jutsu .....	Seite 22 – 23
Leichtathletik .....	Seite 26 – 27
Volleyball .....	Seite 28
Bo-Jutsu .....	Seite 28
Karate/Tai Chi .....	Seite 29
SSF-Kurssystem .....	Seite 30
Sportangebot des Klubs .....	Seite 31



**richtig**  
**fit**  
 DEUTSCHER  
 SPORTBUND



**LANDESSPORTBUND**  
*Wir bringen Menschen in Bewegung*

### 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: .....

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

### Mai

Heinz Gerhard  
Jan Graff  
Edgar Panholzer  
Heinz Naylor  
Manfred Geuthner  
Ingrid Warzok  
Helmut Wolf  
Hannelore Weisser  
Lottelore Paege  
Inge Jessenberger  
Manfred Thiel  
Rita Kreuzberg  
Esther Zaber  
Lore Heinze  
Margarete Sonntag  
Rolf Kautzsch  
Helmut Kiefer

Hannelore Zoche  
Rolf Stiemerling  
Barbara Wichterich  
Klaas Behrens  
Lothar Schindler  
Gisela Linneken  
Elfi Kunz

### Juni

Erika Hartmann  
Christian Woita  
Marie-Louise  
Sengonca  
Margret Schulte  
Ingrid Pruckner  
Manfred Felbinger  
Gerda Pleuger  
Hannelore Reuschel  
Heiner Balke

Suse Janes  
Ingeborg Hauschel  
Dorothea Krahe  
Gabriela Heitkamp  
Heide Holtzmann  
Hans Georg Wiggers  
Rosemarie Weber  
Brigitte Schartz  
Lolita Weißenfels  
Sabine Zaszke  
Jürgen Zabel  
Gustav Adam  
Bernhard Karsten

### Juli

Brigitte Tiedge  
Gertrud Fenoglio  
Emil Herrmann

Wolfgang Wiesner  
Helga Hulbert  
Bernhard Hillejan  
Maria Abelen  
Angelika Frontzek  
Anita Vianden  
Horst Detlef Peters  
Heinrich Bothe  
Franz Ermert  
Dore Coenen  
Wolfgang Flechtner  
Rolf Voigt  
Thomas Luhmer  
Marianne Rose  
Eberhard Christ  
Michael Meyer  
Jan Ulrich Clauss  
Eva Benedek

### 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 jähr-  
lich (Februar/April/ Juli/Okto-  
ber/Dezember)

### Beitrag/Kündigung:

Für Erwachsene ist der Jahres-Mit-  
gliedsbeitrag 209,- DM und für Kin-  
der/Jugendliche/Auszubildende/Stu-  
denten 169,-. Die Mitgliedschaft  
kann nur zum Jahresende gekündigt  
werden. Die Kündigung muss späte-  
stens am 30.9. des Jahres bei der  
Geschäftsstelle vorliegen.

Herstellung: Infobonn  
Druck: Druckerei Raabe, Martinallee  
2, Rheinbach  
Papier: chlorfrei gebleicht

Am 20. Februar 2000 verstarb im Alter von 67  
Jahren das Präsidiumsmitglied der Schwimm-  
und Sportfreunde Bonn

### Otto Kranz

In stiller Trauer und Dankbarkeit für seine  
Verdienste um die SSF gedenkt seiner das  
gesamte Präsidium und der Vorstand.

Reiner Schreiber  
Präsident

Michael Scharf  
Vorsitzender

## Editorial:

# Aber niemals geht man so ganz

**Liebe Schwimm- und Sportfreunde,**  
mit dem Titel von Trude Herr kann man wohl am besten beschreiben, was im Mai diesen Jahres bei den SSF im Schwimmbadbereich passieren wird.

Michael Kemp, zehn Jahre lang verantwortlicher Mitarbeiter des Clubs im Schwimmbad, wird uns Ende April verlassen und eine Stelle als Schichtführer bei der Stadt Bonn (vermutlich im Hardtbergbad) antreten. Michael Kemp, der in den 80er Jahren bereits als Aushilfe, dann ab 1990 als hauptamtliche Kraft zunächst als Schwimmestergelhilfe und ab 1994 als staatlich geprüfter Schwimmmeister seinen Dienst bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn versah, wird bei unserem Club Spuren hinterlassen.

Er konnte in den vergangenen zehn Jahren einige seiner Ideen bei uns verwirklichen

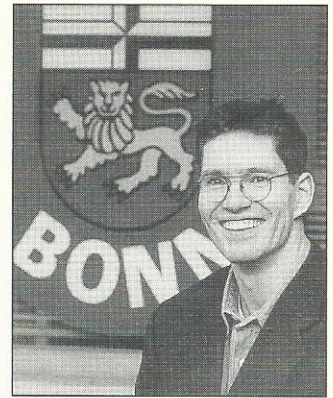
und er hatte maßgeblichen Anteil daran, dass wir mit Recht von guten hygienischen Zuständen in unserem Schwimmbad sprechen können. Michael Kemp befindet sich in dem Alter, wo er eine neue Herausforderung suchte, um seine beruflichen Vorstellungen weiterhin verwirklichen zu können. Diese Herausforderung wird er als Schichtleiter bei der Stadt Bonn finden, und wir wünschen ihm alles Gute auf seinem weiterem Weg und viel Erfolg!

Wir würden uns freuen, wenn Michael, der langjähriges Vereinsmitglied ist (er hat bereits die Silberne Ehrennadel für die 25-jährige Vereinsmitgliedschaft erhalten), uns auch in Zukunft als treues und

aktives Mitglied erhalten bleibt.

Ihnen, liebe Mitglieder, darf ich versprechen, dass wir den Standard im Schwimmbadbereich, der unter Michael Kemp gegeben war, halten werden.

Wer die neue Kraft im Schwimmbadbereich sein wird, kann ich Ihnen zum jet-

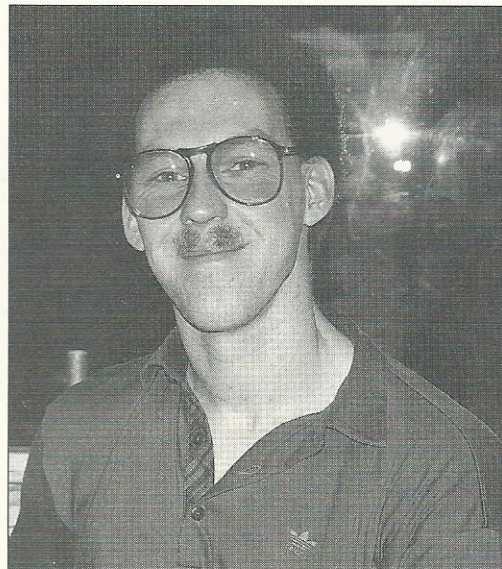


*Michael Scharf  
(Vorsitzender)*

zigen Zeitpunkt noch nicht sagen, da die Bewerbungsfrist noch lief als diese Sportpalette Redaktionsschluss hatte. Wir sind uns aber sicher, dass der jetzige Mitarbeiterstamm zusammen mit der neuen Kraft ein schlagkräftiges Team bilden wird, das Sorge dafür trägt, dass unser Schwimmbad eine gute Adresse im Club bleibt!

Ihnen, liebe Mitglieder, wünsche ich viel Spass beim Lesen dieser Sportpalette und verbleibe

*Ihr Michael Scharf  
(Vorsitzender)*



*Verlässt die SSF Bonn nach zehn Jahren:  
Badleiter Michael Kemp*

Wir haben einen  
lieben Freund  
verloren

**Otto  
Gütgemann**

Ehrenmitglied  
unseres Vereins

hat uns am  
01.02.2000  
verlassen.

Die Schwimm-  
und Sportfreunde  
Bonn 05 e.V.

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

Donnerstag, 15.06.	Sitzung des Gesamtvorstandes
Dienstag, 27.06.	Delegiertenversammlung
Mo 10.07. - So 30.07.	Badschließung wegen Renovierungsarbeiten
Samstag, 19.08.	SSF-Festival auf dem Münsterplatz
Donnerstag, 21.09.	Sitzung des Gesamtvorstandes
Samstag, 18.11.	Seniorenabend im Bootshaus
Dienstag, 05.12.	Kindernikolausfeier im Collegium Josephinum
Donnerstag, 07.12.	Sitzung des Gesamtvorstandes
Dienstag, 19.12.	Delegiertenversammlung

**Redaktionsschluss für die nächste Sport-Palette ist der 19. Juni 2000**



*Aktiv schon 1935*

## SSF-Ehrenmitglied Otto Gütgemann verstorben



*Hobby-Bastler mit handwerklichem Geschick*

**SSF-Ehrenmitglied Otto Gütgemann, jahrzehntelang Mitglied bei den Kanuten und Tauchern, ist am 1. Februar dieses Jahres im 86. Lebensjahr nach langer Krankheit verstorben.**

Otto Gütgemann, geb. am 29. April 1914, gehörte schon von Kindesbeinen einem der

drei Bonner Schwimmvereine an, die sich 1937 zu den SSF zusammenschlossen, und konnte somit auf über 70 Jahre Vereinsmitgliedschaft zurückblicken. So erlebte er als Jugendlicher 1928 auch die Gründung der Kanuabteilung, deren Leitung er von 1969 bis 1984 übernahm. Allerdings

waren die damaligen, schwerfälligen Holz- und Faltboote nicht mit den heutigen technik-gestyelten Kunststoff- und Polyethylen-Kajaks vergleichbar, mit denen er sich im fortgeschrittenen Alter aber problemlos vertraut machte. So war es nicht verwunderlich, dass sich die erste Zeit seiner kanusportlichen Aktivitäten auf Rhein, Mosel und Lahn konzentrierte. Trotz seiner die Bewegungsfähigkeit stark einschränkenden Kriegsverletzungen war es ihm vergönnt, an zahlreichen sportlichen Kleinfluss- und Wildwasserfahrten teilzunehmen. Seine über ein halbes Jahrhundert reichende Fahrtenpalette verzeichnet als sportliche Höhepunkte die Teilnahme an mehreren Wildwasserwochen in

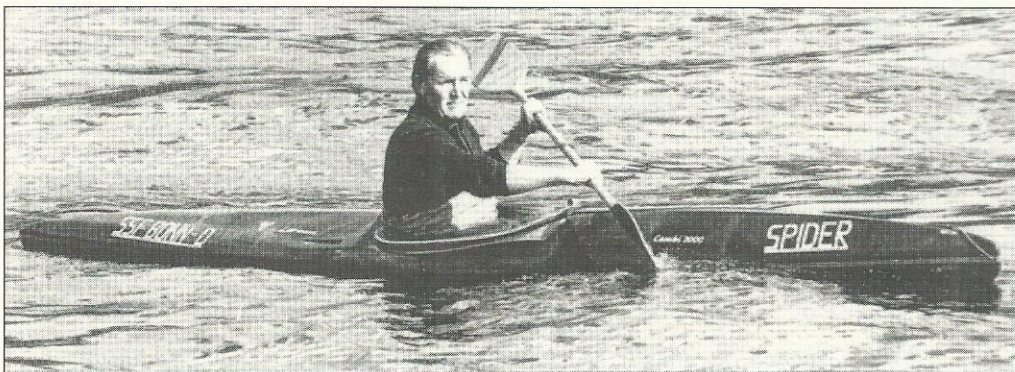
Kärnten/Österreich, Bayern und Südfrankreich.

Höhepunkte der Leitungstätigkeit in der Kanuabteilung waren 1970/71 die Neuorientierung der Ausbildung im Kanusport in Verbindung mit dem neuen Bad im Sportpark Nord, zur gleichen Zeit der überraschende Verlust des Bootshauses im Römerbad infolge der Erweiterung der Pädagogischen Hochschule, die mehrjährige Übergangszeit mit Provisorien in verschiedenen Doppelgaragen, die Übernahme und Instandsetzung des Bootshauses in Beuel 1976 und die kanusportliche Weiterentwicklung, die er stets unterstützte und unter seinen Nachfolgern seit Beginn der 90er Jahre zu kanusportlichen Spitzenpositionen in Bezirk und Landesverband führte.

Neben den Aktivitäten über Wasser war Otto Gütgemann auch viele Jahre Mitglied der Tauchabteilung und lernte auch auf diesem Gebiet das Element Wasser schätzen, was sich in zahlreichen Tauchfahrten – u. a. auch zum Mittelmeer – ausprägte. Seine besondere Neigung zum Wasser, dem großen Strom und vielen Schiffsformen reizte auch seine handwerklichen Fertigkeiten: Als Mitglied eines Bonner Schiffmodell-Clubs baute er originalgetreu in verschiedenen Maßstäben mehrere auf dem Rhein fahrende Schiffe, die bei Ausstellungen und auf dem Rheinausee das Interesse der Öffentlichkeit fanden.

Speziell die älteren Mitglieder unter den Kanuten und Tauchern werden „ihren Otto“ als fairen Sportkameraden mit einem besonderen Sinn für den Interessenausgleich und Förderer der gemeinsamen Sportinteressen in bester Erinnerung behalten.

*Hubert Schrick*



*Man geht mit der Zeit: Otto Gütgemann im Jahre 1975*

## Unsere SSF-Angebote

# Nicht nur Leistungsschwimmer haben ihren Spaß an der Bewegung im Wasser



*Spaß im Wasser ist die Hauptsache – Neulinge sind in beiden Gruppen stets willkommen*

*Dass Schwimmen auch Spaß machen kann, wenn man es nicht als Leistungssport betreibt, beweisen die Schwimm- und Sportfreunde täglich von 15.00 - 16.00 Uhr im Sportpark Nord. In zwei Übungsgruppen werden Kinder und Jugendliche von 8 - 16 Jahren betreut, bei denen nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund steht, sondern die einfach Spaß an der Bewegung im Wasser und dem gemeinsamen Spiel mit Gleichgesinnten haben.*

In der ersten Gruppe treffen sich dienstags und donnerstags die sogenannten „Breitensportkinder“, um ihre Schwimmtechnik und ihre Ausdauer zu verbessern. Unter Anleitung werden außerdem im Schwimmerbecken und im Lehrschwimmerbecken gemeinsame Wasserspiele ausprobiert. Wer in dieser Gruppe mitmachen will, sollte in der Lage sein 50 Meter Brust und 50 Meter Rücken ohne Pause zu schwimmen und das Kraulschwimmen

wenigstens in der Grobform beherrschen.

Für die Kinder und Jugendlichen der zweiten Gruppe, der „Fördergruppe“, wird sogar an fünf Tagen in der Woche (von montags bis freitags) Training angeboten, wobei die meisten Teilnehmer ein- bis dreimal pro Woche zu den Übungsstunden erscheinen. In dieser Gruppe steht das Schwimmen etwas mehr im Vordergrund als bei den „Breitensportlern“.

Die Anforderungen an

Technik und Ausdauer sind höher und gelegentlich wird auf freiwilliger Basis an einem kleinen Wettkampf teilgenommen. Aber auch in dieser Gruppe ist noch genügend Zeit für gemeinsame Spiele im Lehrbecken.

In beiden Gruppen sind „Neulinge“ übrigens stets willkommen. Nähere Informationen gibt es bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn unter Telefon 0228/676868. Ansprechpartnerin ist Maike Schramm.

### **Achtung Saunafreunde!!!**

*Sofern sich genügend SSF-Mitglieder finden, die Interesse haben, die Sauna im Sportpark Nord gegen Kostenbeteiligung zu nutzen, würden wir versuchen, Belegungszeiten von der Stadt Bonn zu erhalten und die Nutzung zu organisieren. Interessierte melden sich bitte möglichst bald bei der Geschäftsstelle.*

# SSF-Sportler stellen sich vor:



## Susanne Ritter

### Abteilung:

Leichtathletik (Laufen)

### Geburtsdatum und -ort:

23.04.1978 in Hildesheim

### Vereinseintritt:

01.01.99

### Ausbildung:

Abitur 1997, Auslandsaufenthalt in Norwegen von September 1997 bis Mai 1998, seit Oktober 1998 Studentin für Gymnasiallehreramt mit den Fächern Latein und Deutsch in Bonn

### Hobbies und Vorlieben:

Unternehmungen mit Freunden, Briefe schreiben, lesen, in der Küche werkeln, Skandinavistik

### Sportlicher Werdegang:

Zur Leichtathletik gekommen durch die Eltern

### Vereine:

SC Barienrode, Eintracht Hildesheim (1989 bis 1993), Turnklub zu Hannover (1994 bis 1998), SSF Bonn/LG Bonn-Troisdorf-Niederkassel (seit 1999)

### Größte sportliche Erfolge:

amtierende deutsche Meisterin im Crosslauf und Halbmarathon, zweifache deutsche Cross-Meisterin im Einzel bei den Juniorinnen 1998 und 1999, mit der Mannschaft des Turnklubs zu Hannover bei der Jugend 1996 und 1997; drei Jugendländerkämpfe; Teilnahme bei Cross-Europa- und Weltmeisterschaften 1996, 1997, 1998 und 2000.



## Parken in der City:

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



# Sie schwimmen. Wir fahren.



**Wir bewegen die Region.**

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



**RVK**

Der „Kamellebomber“ machte seinem Namen alle Ehre:

# Starker Auftritt der SSF Bonn

**Insgesamt 4,8 Tonnen Süßes wurden unter's Volk gebracht**

Mit einer bunten Fußgruppe und dem Kamellebomber nahmen die SSF Bonn auch in diesem Jahr wieder am Rosenmontagszug teil. Bei den Bonnern hatte sich bereits herumgesprochen, dass der Kamellebomber seinem Namen

alle Ehre macht – es wurden insgesamt 4,8 Tonnen (!!!) Kamelle an die Jecken weiter gegeben. Präsident Reiner Schreiber, Vorsitzender Michael Scharf und die Präsidiumsmitglieder Jan Graff, Peter Hau und Eugen Puderbach, sowie

Mitfahrer Heinz Veit hatten alle Hände voll zu tun, alle Süßwaren und Kamelle unter's Volk zu bringen. Ein herzliches Dankeschön an unseren Ehrevorsitzenden Werner Schemuth, der tatkräftig mit half, die riesige Menge an

Süßwaren zu günstigen Konditionen zu beschaffen und ein Dank auch an Jan Graff, der für die Logistik und die Optik unseres Kamellebomers sorgte. Auf ein Wiedersehen im Rosenmontagszug 2001!

Michael Scharf

## Sportplakette für verdiente „Ehrenämtler“

Aus der Hand von Oberbürgermeisterin Bärbel Dieckmann erhielten die SSF-Mitglieder Käthe Ziertmann und Gerd Grodeck am 17. März die Bonner Sportplakette. Sie wurden damit für ihr langjährige, ehrenamtliche Tätigkeit bei den SSF Bonn geehrt. Käthe Ziertmann ist im Bereich der Frauengymnastik und in der Skiabteilung engagiert, Gerd Grodeck hat sich in der Tauchabteilung und als Kassenprüfer verdient gemacht.

## 2. SSF-Meeting im Frankenbad

An insgesamt drei Tagen, vom 17. bis 19. März, war die Schwimmabteilung im Bonner Frankenbad Gastgeber für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 2. Internationalen SSF-Meetings. In einer gelungenen Veranstaltung lieferten sich fast 200 junge Schwimmer und Schwimmerinnen packende Wettkämpfe. Den AckerGold Wanderpokal für die beste Mannschaft erkämpfte sich das belgische Schwimmteam MZV Zwemmen.

# Wo Sport ist, ist Coca-Cola



Peter Bürfent GmbH und Co.

Schutzmarken • koffeinhaltig

*Früh übt sich, wer die Welt entdecken will*

# Einfach immer in Bewegung

## Eindrücke aus der Bewegungsgruppe für 1,5- bis 3-Jährige

Versonnen liegt Lea im großen Drehkreisel, der von ihrer Mutter mal langsam, mal schnell, mal nach links, mal nach rechts gedreht wird. Paul kommt dazu, will Lea anschubsen. Lars und Jan springen vom hüfthohen Kasten auf die weiche, dicke Matte; vorsichtig balanciert Martin über die Kastenseitenteile und stößt die Hand der Mutter weg, weil er es jetzt allein versuchen möchte.

Uli liegt verträumt in der Mattenwippe und läßt die bunten Chiffontücher durch seine Hände gleiten. Arthur kickt und rollt Bälle zu seiner Mutter. Niklas kommt mit seinem Vater dazu und Jana liebt den Ball mit den Glocken am meisten, denn der ist fast so groß wie sie selbst und klingt so toll. Großer Andrang bei den Bankrutschen an der

Sprossenwand, Matti klettert fix die Sprossenwand hoch und nutzt die Lücke zwischen Selina und Sera, um auch hinabzurutschen. Paul und Svenja haben Durst, gönnen sich eine kleine verdiente Ruhepause. Aber nicht lange, denn bei der Weichmatte ist Platz geworden.

Insgesamt tummeln sich etwa 20 Kinder mit einem Elternteil (auch Großeltern) auf der Bewegungsbaustelle in der kleinen Halle im Sportpark Nord. Eltern nehmen mit Ihren Kindern dieses Angebot wahr, weil es ihnen wichtig ist, dass diese die Möglichkeit haben frei nach ihrem Vermögen und ihren Vorstellungen die vorbereitete Umgebung zu nutzen.

Die Kinder machen dabei die unterschiedlichsten für ihre Entwicklung so wichti-



*Auf spielerische Art die Welt begreifen ....*

gen Erfahrungen: Sie entwickeln eine eigene Vorstellung von ihrem eigenen Körper und erfahren dessen Grenzen. Sie gewinnen Vertrauen in die eigenen Bewegungen und nehmen in der Bewegung Kontakt mit anderen auf. Sie erkunden Materialien und Gegenstände über Bewegung. Dadurch, dass den Kindern die Möglichkeit gegeben wird, selbsttätig und eigenaktiv Erfahrungen in Spiel und Bewegung zu machen, praktizieren sie die intensivste Form der Aneignung von Erfahrungen. So sind Kinder nicht passive Konsumenten von etwas Vorgegebenem, sondern die aktiv schöpferisch Tätigen und das so, wie es ihrem Alter am nächsten kommt, nämlich: immer in Bewegung.

Am Ende der Stunde wird das sonnengelbe Schwungtuch ausgepackt. Dies ist für viele Kinder das Zeichen, herbeizustürmen und darauf Platz zu nehmen, denn gleich geht's los und das Tuch verwandelt sich in das Karussell, auf dem man sich zurücklegen und die Geschwindigkeit und das aus der Balance Geraten genießen kann; ganz im Vertrauen dar-

auf, dass die Großen acht geben, dass nichts geschieht. Andere schauen sich das Spektakel lieber aus einiger Entfernung an, auch o.k.

### Infos

Seit März 1999 existiert dieses Angebot (dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr) unter meiner Leitung, da ich jedoch wieder in meinen Beruf als Leiterin einer Bonner Kindertagesstätte zurückkehre, werde ich die Gruppen am Vormittag abgeben an Yegan Mahrokh und Martina Schlo-laut, die freitags auch schon die Wassergewöhnungskurse machen und sich auf diese weitere Aufgabe freut. Nach den Osterferien werde ich in der Turnhalle des Collegium Josephinum, Kölnstr. 413 jeden Montag von 17.00-18.00 Uhr eine Spiel- und Bewegungsgruppe für 3- bis 6-jährige Kinder anbieten.

Ich danke den Eltern und Kindern für ihr Vertrauen und glaube fest daran, dass alle mit Yegan und Martina weiterhin Spaß haben und freue mich, wenn ich einige montags in der älteren Gruppe wiedersehe.

*Ulla Meurer-Werkhausen*



*Zuschauen oder mitmachen – Spaß macht es allemal*

# Lassen Sie doch mal die Hüften kreisen

## Orientalisches Bauchtanz-Seminar ab 12. April in Beuel



Nach dem großartigen Erfolg des ersten Kurses, startet am Mittwoch, 12. April, ein weiteres orientalisches Seminar. In diesem Kurs wird Trainerin Christa Schulz die Grundkenntnisse des orientalischen Tanzes vertiefen.

Übungen mit Zimbeln und Schleier sind Bestandteile der elf Tanzstunden (je 90 Minuten). Interessierte sollten Freude am Tanzen zu orientalischer Musik haben. Als Trainingskleidung genügen Gymnastikanzug, Gymnastik-

schuhe und ein Tuch für die Hüften. Christa Schulz lädt die interessierten Frauen aller Altersgruppen zum Kurs und einer Probestunde ins Vereinshaus, Rheinaustraße 269, nach Bonn-Beuel ein.

Die Kosten betragen für SSF-Mitglieder 120 Mark, für Nicht-Mitglieder 165 Mark (bei einer Teilnahme von mindestens sieben Personen).

Weitere Informationen erhalten Sie bei Christa Schulz unter der Telefonnummer 0228 / 47 48 94.

# Entspannung gelehrt und gelernt

## Massage-Grundkurs am 19. und 20. Februar

Lernen wir, den Kindern etwas Gutes zu tun, dachten wir uns, und nahmen zum ersten Mal an dem von den SSF angebotenen Massage-Grundkurs teil. Als Eltern zweier schwimmbegeisterter Mädchen war uns klar, dass eine leichte Entspannungsmassage vor, zwischen und auch nach den kräfteaubenden Wettkämpfen, aber auch nach den Trainingseinheiten, für solch kleine Körper nur positiv sein kann. Dass wir für uns ebenfalls etwas Positives aus dem Kurs ziehen konnten, war ein willkommener Nebeneffekt. Und es war bestimmt nicht das letzte Mal, dass wir an einem solchen Kurs teilnahmen.

Als wir dann am Samstag, den 19. Februar, um 10.00 Uhr in Bonn-Beuel im SSF-Bootshaus eintrafen, waren wir schon gespannt, was uns

da erwarten würde. Nachdem dann die angemeldeten sechs Paare anwesend waren und sich jeder Teilnehmer kurz vorgestellt hatte, wurden die Massage-Tische mit Isomatten, Decken, Kissen und Handtüchern gepolstert.

Jetzt konnte es losgehen. Unser Kursleiter, Viktor Klumbies, den einige schon aus vorherigen Kursen kannten, erklärte Sinn, Ziel und Zweck dieses Kurses. Danach wurde unter seiner fachkundigen Leitung jeder Schritt erst erklärt und dann von ihm praktisch durchgeführt. Nun war jedes Team gefordert, immer im Wechsel. Erst zaghaft, aber dann mit immer mehr Selbstvertrauen wurde jeder Griff angewandt, Öl spritzte und die Hände klatschten auf die Körper. Jeder tat sein Möglichstes und so manche

Schweißperle konnte auf der Stirn erblickt werden.

Nicht erschrecken lassen, alle Anwendungen wurden unentwegt geübt und von Viktor Klumbies immer wieder kontrolliert und korrigiert, bis alle sie beherrschten, mal mehr oder mal weniger gut. Leise Schmerzensschreie haben wir nicht gehört, aber so manche unterdrückte Lachsalve (einige Muskeln scheinen auch einen Kitzelnerv zu beinhalten).

Nach dem Mittagessen ging es mit Einölen, Massieren, Walken, Kneten und großflächigem Ausstreichen weiter. Mittlerweile hatte jeder sich daran gewöhnt, durch die öligen Hände seines Partners oder Partnerin gelockert und durchgerüttelt zu werden. Dieses war ab und zu auch notwendig, da wir zusätzlich zur sanften

Massage durch leise Entspannungsmusik im Hintergrund dem Reich der Träume immer näher kamen.

Am Sonntag wurden noch einige zusätzliche Muskelpartien bearbeitet, nach dem wohlverdienten Mittagessen alle gelernten Griffe noch einmal konzentriert wiederholt. Jeder Teilnehmer konnte eine Stunde lang massieren und sich danach natürlich auch die gleiche Zeit verwöhnen lassen – ein tolles Erlebnis!

Leider war der Kurs nicht so stark frequentiert, wie wir es erwartet hatten. Sicher war auch mangelnde Zeit daran Schuld, dass nicht mehr Eltern an diesem Kurs teilnehmen konnten -- schade --, aber es gibt ein nächstes Jahr und hoffentlich auch einen nächsten Kurs.

Resi und Horst Burmann

Das Ergebnis kann sich sehen lassen:

# 12 x Gold für das SSF-Mastersteam

## Deutsche Meisterschaften in München waren ein voller Erfolg

Die SSF reisten mit einer 17köpfigen Gruppe an und stellten mit Erika Nestler (Altersklasse AK 70), Margret Hanke (AK 55) sowie Alexandra Riehl (AK 30) drei besonders erfolgreiche Vertreterinnen, denn alle drei landeten auf Platz eins. Erika Nestler holte über 50 Meter Schmetter in der Zeit von 0:58,88 Minuten Gold, Margret Hanke schlug nach 50 Metern Rücken in der Zeit von 0:43,44 Minuten als erste an und Alexandra Riehl war über 200 Meter Freistil in 2:22,63 Minuten nicht zu schlagen.

Erika Nestler war in München aber nicht nur als Schwimmerin aktiv. Als Springerin konnte sie auf dem Fünf-Meter-Turm, dem Drei- und dem Ein-Meter-Brett sowie in der Kombination überzeugen und holte in ihrer Altersklasse jeweils Gold.

Wie in den Vorjahren konnten darüber hinaus auch die SSF-Staffeln glänzen: In den Besetzungen Erika Nestler, Ruth Hentschel, Monika

*Mit zwölf Titeln im Gepäck kehrte das Mastersteam der Schwimm- und Sportfreunde Bonn von den diesjährigen Deutschen Meisterschaften in München zurück. Vom 25. bis 27. Februar war das Olympiabad von 1972 Austragungsort für über 240 Vereine aus dem gesamten Bundesgebiet, die dort über die kurzen Strecken (50 bis 200 Meter) ihre Deutschen Meister 2000 ermittelten.*

Warnusz, Isolde Feiland (4 x 50 Meter Brust, AK 280, und 4 x 50 Meter Lagen, AK 280) sowie Erika Nestler, Ruth Hentschel, Bärbel Binder,

Isolde Feiland (4 x 50 Meter Freistil, AK 280) landeten sie ganz oben auf dem Treppchen.

Neben ersten Plätzen gab

es natürlich weitere hervorragende Ergebnisse im Einzel wie in der Staffel. Die Deutschen Meisterschaften von München bildeten übrigens die Generalprobe für die Master-WM im August dieses Jahres. Die bayerische Landeshauptstadt wird dann nach Casablanca 1998 Austragungsort für die alle zwei Jahre stattfindenden Weltmeisterschaften sein. Die Schwimm- und Sportfreunde werden auf jeden Fall mit großem Aufgebot teilnehmen.

(Fortsetzung Seite 14)



Das erfolgreiche Team

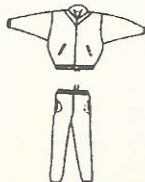
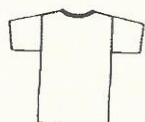
### Sport-Service Uwe Werkhausen

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



# Echt Münchner Ergebnisse

(Fortsetzung von S. 13)

Bei den Deutschen Meisterschaften in München erreichten unsere Schwimmer folgende Ergebnisse:

**Isolde Feiland (AK 80):** 50 m Freistil 0:55,54 (2.)

**Bärbel Binder (AK 60):** 200 m Freistil 3:39,72 (4.); 100 m Freistil 1:39,45 (6.)

**Margret Hanke (AK 55):** 200 m Freistil 3:09,57 (2.); 100 m Freistil 1:27,89 (4.); 50 m Freistil 0:36,44 (4.); 100 m Rücken 1:38,69 (2.); 50 m Rücken 0:43,44 (1.)

**Brigitte Oberfell (AK 45):** 200 m Freistil 3:05,27 (3.); 100 m Rücken 1:36,93 (11.)

**Alexandra Riehl (AK 30):** 200 m Freistil 2:22,63 (1.); 100 m Freistil 1:05,03 (3.); 50 m Freistil 0:30,28 (3.); 100 m Schmetter 1:15,74 (5. Platz)

**Hans Möser (AK 60):** 200 m Freistil 2:48,64 (5.); 100 m Freistil 1:13,78 (9.); 50 m Freistil 0:33,36 (13.); 50 m Schmetter 0:35,33 (6.); 50 m Rücken 0:41,10 (5.)

**Jürgen Klipfel (AK 45):** 200 m Freistil 2:24,98 (6.); 100 m Freistil 1:02,77 (6.); 50 m Freistil 0:28,66 (9.); 100 m Rücken 1:16,68 (4.); 50 m Rücken 0:34,98 (6.); 50 m Schmetter 0:32,42 (18. Platz)

## Königlich wohnen

### DM-Splitter I

Alle SSFler waren im King's Hotel im Zentrum Münchens untergebracht. Das Hotel preist sich, jedes Zimmer mit Himmelbett anbieten zu können. Nicht jeder jedoch schlief auch himmlisch, denn die Zimmer waren „gut“ geheizt und das geöffnete Fenster ließ die Straßbahn quasi am Bett vorbeirauschen: Das ist die wahrhaft optimale Wettkampfvorbereitung.

**Thomas Böckeler (AK 40):** 200 m Freistil 2:18,61 (5.); 100 m Freistil 0:59,82 (4.); 50 m Freistil 0:27,70 (8.)

**Erika Nestler (AK 70):** 100 m Brust 2:06,28 (2.); 50 m Brust 0:53,70 (2.); 200 m Lagen 4:30,66 (2.); 100 m Schmetter 2:16,40 (2.); 50 m Schmetter 0:58,88 (1.)

**Monika Warnusz (AK 55):** 100 m Brust 1:43,62 (6.); 50 m Brust 0:47,95 (7.)

**Wolfgang Ewald (AK 60):** 100 m Brust 1:35,45 (10.); 50 m Brust 0:39,54 (6.); 50 m Schmetter 0:38,57 (15.)

**Michael Riehl (AK 30):** 100 m Brust 1:21,86 (19.)

**Ingeborg Seidel (AK 50):** 200 m Lagen 3:34,97 (6.); 100 m Schmetter 1:39,43 (3. Platz)

**Armin Lang (AK 60):** 50 m Schmetter 0:40,28 (20.)

**Gaby Schäfer (AK 25):** 50 m Schmetter 0:33,44 (11.); 100 m Freistil 1:09,52 (24.); 50 m Freistil 0:30,54 (11.); 50 m Rücken 0:38,05 (16.)

**Michael Riehlmer (AK 25):** 100 m Freistil 1:02,32 (34.); 50 m Freistil 0:28,26 (30.)

**Dr. Henning Drebenstedt (AK 60):** 50 m Brust 0:39,65 (7. Platz)

**4 x 50 m Brust (AK 280):** 3:47,33 (1.): Erika Nestler, Ruth Hentschel, Monika Warnusz, Isolde Feiland.

**4 x 50 m Brust (AK 200):** 3:12,81 (4.): Ingeborg Seidel, Margret Hanke, Bärbel Binder, Brigitte Oberfell.

**4 x 50 m Lagen (AK 200):** 2:12,31 (5.): Jürgen Klipfel, Dr. Henning Drebenstedt, Thomas Böckeler, Hans Möser.

**4 x 50 m Lagen (AK 280):** 3:43,97 (1.): Erika Nestler, Ruth Hentschel, Monika Warnusz, Isolde Feiland.

**4 x 50 m Lagen (AK 200):** 2:43,57 (3.): Margret Hanke, Ingeborg Seidel, Alexandra Riehl, Bärbel Binder.

**4 x 50 m Freistil mixed (AK 280):** 3:05,45 (3.): Armin Lang, Isolde Feiland, Ruth Hentschel, Dr. Henning Drebenstedt.

**4 x 50 m Freistil mixed (AK 240):** 2:28,48 (2.): Hans

Möser, Bärbel Binder, Margret Hanke, Wolfgang Ewald.

**4 x 50 m Freistil mixed (AK 120):** 1:55,90 (5.): Jürgen Klipfel, Gaby Schäfer, Alexandra Riehl, Thomas Böckeler.

**4 x 50 m Freistil weiblich (AK 280):** 3:26,76 (1.): Erika Nestler, Ruth Hentschel, Bärbel Binder, Isolde Feiland.

**4 x 50 m Freistil weiblich (AK 200):** 2:42,42 (5.): Ingeborg Seidel, Brigitte Oberfell, Monika Warnusz, Margret Hanke.

**4 x 50 m Freistil männlich (AK 200):** 2:02,85 (8.): Jürgen Klipfel, Wolfgang Ewald, Hans Möser, Thomas Böckeler.

**4 x 50 m Lagen mixed (AK 280):** 3:16,14 (2.): Isolde Feiland, Ruth Hentschel, Armin Lang, Wolfgang Ewald.

**4 x 50 m Lagen mixed (AK 240):** 2:40,81 (2.): Margret Hanke, Dr. Henning Drebenstedt, Hans Möser, Bärbel Binder.

## Königliche Schwimmstätte

### DM-Splitter II

Die DM wurde bekanntlich im Olympiabad von 1972 ausgetragen. Dort, wo US-Boy Mark Spitz vor bald 30 Jahren mit insgesamt 7 Goldmedaillen Schwimmgeschichte schrieb, gab es für die Aktiven natürlich eine besondere Atmosphäre. Die Masters aus Bonn waren sich auf jeden Fall einig: der gesamte Olympiapark hat bis heute nichts von seinem architektonischen Reiz eingebüßt. Im Ernst.

**4 x 50 m Lagen mixed (AK 160):** 2:23,23 (12.): Jürgen Klipfel, Brigitte Oberfell, Alexandra Riehl, Thomas Böckeler.

## Königliche DM-Organisation

### DM-Splitter III

Was hatten deutsche Funktionäre während und nach der Masters-WM 1998 in Afrika nicht alles kritisiert und im Hinblick auf die WM im eigenen Land in Aussicht gestellt. Die Münchener Generalprobe jedenfalls ließ gelinde gesagt „noch Wünsche offen“.

Nur drei Anmerkungen: Die „Calling Area“ zur Sammlung der einzelnen Läufe glich eher einem Marktschreier-Wettbewerb: Der Sammelraum war löchrig wie Käse, die ratlosen Sportler erkannten weder die Ordner noch den jeweiligen Stand der Dinge. Ergo befanden sich schätzungsweise jeweils dreimal so viele Sportler wie erforderlich in der entsprechenden Zone. Siegerehrungen gingen verspätet über die Bühne, teilweise erst anderntags. Mancher Aktive war da schon zu Hause. Toll. Die Spitze bildete ein fehlendes Ein- und Ausschwimmbassin für die Sportler. Wer nach 50, 100 oder 200 Metern maximaler Leistung aus dem Wettkampfbassin stieg, konnte sich nur noch unter die Dusche stellen, um mit Wasser in Berührung zu kommen – für Regeneration und Gesundheit der Sportler alles andere als optimale Rahmenbedingungen. Von „deutscher Gründlichkeit“ war man jedenfalls in München weit entfernt. Doch eine missglückte Generalprobe lässt ja bekanntlich auf eine gelungene (WM)-Premiere schließen. Warum allerdings gerade bei einer Deutschen Meisterschaft geübt wurde, blieb vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern schleierhaft.

# Schwimmabteilung im Aufwind

## Ziel: In ein bis zwei Jahren an die guten Zeiten anknüpfen

**Die Schwimmabteilung befindet sich zur Zeit in einem gewissen Umbruch, d.h. der Aufbau von der Nachwuchsarbeit bis zur Spitze wird umgestaltet, damit der Club in ein bis zwei Jahren wieder an seine guten Zeiten anknüpfen kann.**

Natürlich ist seit September nicht geschlafen worden, sondern es wurde kontinuierlich auf diese Umgruppierung hingearbeitet, die mit Beginn des Schwimmjahres 2000/2001 greifen soll. Wer die Berichterstattung in der Presse verfolgt hat, stellte fest, dass die Nachwuchsmannschaften der SSF im Bereich der Deutschen Jugend-Mannschaftsmeisterschaften erfolgreicher abgeschlossen haben, als in den letzten zwei bis drei Jahren.

Die Mannschafts-Meisterschaften sind das Spiegelbild

der kontinuierlichen Arbeit auf breiter Basis. Nach den Jugend-Mannschafts-Meisterschaften standen die Deutschen Mannschafts-Meisterschaften im Mittelpunkt der sportlichen Arbeit. Die SSF nahmen mit drei Herren- und drei Damenmannschaften an den Deutschen Mannschafts-Meisterschaften teil. Die 1. Herrenmannschaft hat an der Runde in der 2. Bundesliga teilgenommen. Bei ihrem ersten Durchgang in Bonn hat die Mannschaft sich für die Aufstiegsrunde zur 1. Bundes-

liga in Hamburg qualifiziert. Trotz guter Leistungen hat sie es um ca. 300 Punkte verpasst, in die 1. Bundesliga aufzusteigen. Aus rein sportfachlicher Sicht ist dies für die sportliche Weiterentwicklung unserer Nachwuchsschwimmer aber positiv zu bewerten. Ohne ausreichende Verstärkung wäre es momentan unmöglich, den Verbleib in der 1. Bundesliga bei den DMS 2001 zu schaffen. Die 1. Damenmannschaft hatte sich in der Oberliga West für den Aufstiegskampf in die 2. Liga qualifiziert und den Aufstieg dank einer geschlossenen, guten Mannschaftsleistung schaffen können.

Fazit: Die beiden ersten Mannschaften starten in 2001 in der 2. Bundesliga. Wenn sich die Nachwuchskräfte weiterhin so entwickeln, wie zur Zeit erwartet werden kann, dann werden die Mannschaften in der 2. Liga eine heraus-

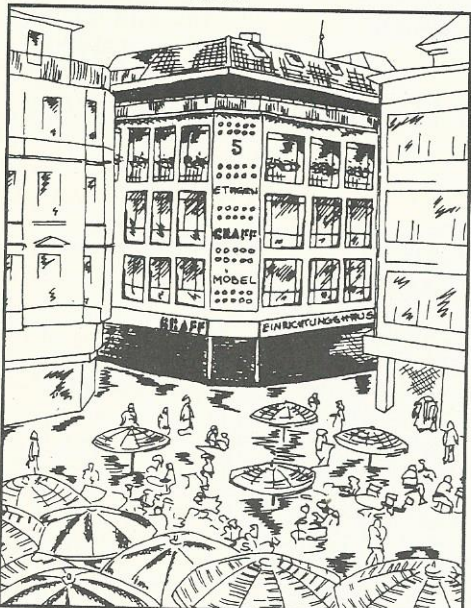
ragende Rolle spielen. Die 2. und 3. Mannschaften sind in die Bezirksliga aufgestiegen.

Aus dieser Zusammenfassung können Sie erkennen, dass der Schwimmsport in unserem Club sich tatsächlich im Aufwind befindet. Gelingt die Konzentration ab Schwimmjahr 2001 in allen Trainingsgruppen in Richtung Leistungssport, dann ist die Zukunft der Schwimmabteilung positiv zu beurteilen.

Maren Flohr wurde nachträglich in das „Moeller Team Sydney 2000“ aufgenommen und erhält damit eine spezielle Förderung auf die Qualifikation zur Teilnahme an den Olympischen Spielen in Sydney. Die Qualifikation ist vom 16.-18. Juni im Rahmen der Deutschen Meisterschaften in Berlin. Drücken wir Maren die Daumen und wünschen ihr viel Glück!

Hermann Nettersheim

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

## Einladung zur Mitgliederversammlung

der Schwimmabteilung der SSF Bonn 05 e.V., am Donnerstag, dem 24.8.2000, um 20.00 Uhr im Bootshaus, Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Anträge zur Tagesordnung
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Bericht der Abteilungsleitung
6. Aussprache zu TOP 5
7. Entlastung der Abteilungsleitung
8. Neuwahlen gemäß der Abteilungsordnung
9. Anträge
10. Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung müssen bis zum 10.08.2000 schriftlich bei der Abteilungsleitung Schwimmen (Kölnstraße 313a, 53117 Bonn) vorliegen.

## Wochenendfreizeit in Wipperfürth

Heute, am 21. Januar, war es endlich soweit. Ich habe mich schon so sehr gefreut. Um 14.30 Uhr sind wir in Bonn weggefahren und sind ungefähr um 17.00 Uhr bei der Jugendherberge in Wipperfürth angekommen.

Die Jugendherberge war sehr schön und das Beste war, dass unsere Gruppe dort ganz alleine war. Wir haben unsere Sachen ausgepackt und sind dann erst mal essen gegangen. Danach hatten wir unser erstes Schwimmtraining. Nach dem Training durften wir in die Disco. Das war wirklich toll. Sogar unser Trainer Ralf hat getanzt. Ich hätte gar nicht gedacht, dass er das kann. Am Samstag hatten wir am Vormit-

tag und am Nachmittag Training. Wir wurden mit einer Unterwasserkamera gefilmt. Da konnten wir uns mal von unten schwimmen sehen, das sah klasse aus. Außerdem konnte man sehen, ob die Technik in Ordnung ist oder ob man noch etwas verbessern muss. Am Abend waren wir wieder in der Disco und hatten Riesenspaß. Am Sonntag sind wir nach dem Frühstück zum Kegeln gegangen und nach dem Mittagessen noch einmal zum Schwimmen. Dann war es wieder Zeit nach Hause zu fahren. Es war wirklich ein schönes Wochenende und ich freue mich schon auf das nächste Mal ...

*Denise Möller (8 Jahre)*



*Wipperfürth, wir kommen wieder ...*

### Einladung zur Jugendversammlung

Dienstag, 15.8.2000, Turnhalle/Sportpark Nord, 15.45 Uhr

#### Tagesordnung:

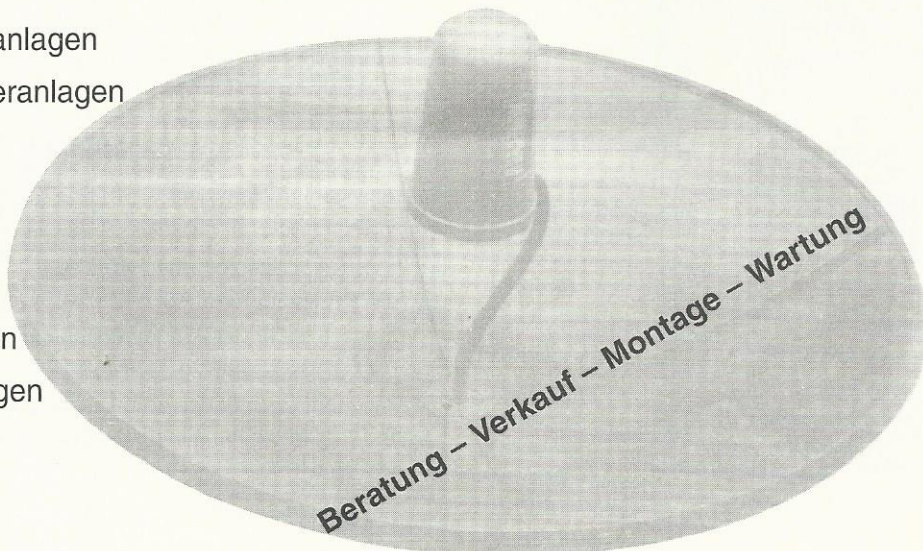
1. Begrüßung
2. Feststellung der Tagesordnung
3. Rechenschaftsbericht
4. Bestimmen eines Wahlleiters
5. Wahl der Jugendwartin / des Jugendwarts
6. Neuwahlen der Mitglieder des Jugendausschusses
7. Planungen zur Jugendarbeit in der Saison 2000/2001
8. Anträge
9. Verschiedenes

*Bernd Obenaus*

## 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



**Nicht unbedingt ein Sport für Kaltblüter:**

# Eintauchen und die Seele baumeln lassen

## Start der Saison an der Aggertalsperre – Aufseher gesucht

Wassertemperaturen unter 20 Grad machen einem echten Taucher ja wohl nichts aus – wenigstens nicht denjenigen, die am 19. März beim Antauchen die Tauchsaison an der Aggertalsperre eröffneten.

Inzwischen geht die Teilnahme von Glaukos an der Interessengemeinschaft Aggertalsperre ins dritte Jahr, und es hat sich gezeigt, dass sich das Gewässer wachsender Beliebtheit erfreut. Nachdem im vorletzten Jahr Mitglieder der

STA Glaukos an insgesamt 34 Tauchtagen das Gewässer nutzten, waren die Glaukos-Taucher im vergangenen Jahr an 43 Tagen präsent – und das obwohl nur am Wochenende getaucht wird.

Für diese preiswerte Tauchmöglichkeit (jeder zahlt pro Tauchtag fünf Mark; getaucht wird am Wochenende) wird von der STA Glaukos ein Einsatz in Form von Tauchaufsichten verlangt. Für das Jahr 2000 übernimmt Glaukos die Aufsicht an fol-

genden Sonntagen bzw. Wochenenden: 2. April, 7. Mai, 27./28. Juni, 22./23. Juli, 12./13. August (Sommerfest), 23./24. September und 29. Oktober. Ab dem 1. Mai beginnen die Dienste samstags erst um 12 Uhr.

Jetzt ist die Initiative der Abteilungsmitglieder gefragt: Wer eine Aufsicht übernehmen möchten, melde sich bitte bei Heide Grebe unter 0228 / 44 11 30 (Telefon bzw. Fax), wo auch weitere Informationen erhältlich sind. Jeder, der



mitmacht, bekommt eine Aufwandsentschädigung. Damit das Tauchen zu einer sicheren Sache wird, ist für die Diensthabenden vor Beginn der Saison eine Wiederholung der wichtigsten Maßnahmen bei Tauchunfällen geplant. Gleiches gilt für den Umgang mit dem Beatmungsgerät.

### Ausrüstung für die Jugendgruppe gesucht

An alle, die nicht mehr tauchen, die aus ihren Anzügen „herausgewachsen“ sind oder sich gerade eine neue Ausrüstung zugelegt haben: Für die Jugendgruppe werden Anzüge, Jackets, Flaschen usw. dringend gesucht. Die (brauchbaren)

Sachen werden zu angemessenen Preisen übernommen. Schenkungen werden jedoch auch gern gesehen. Bitte meldet Euch bei Andreas Ott (Jugendwart) unter der Telefonnummer 0228 / 767 33 54.

### Ausrüstung im Angebot

Achtung Neu-Mitglieder und Taucherinnen: Aus Gesundheitsgründen muss ich das Tauchen aufgeben und werde deshalb meine ganze

Tauchausrüstung ausmustern. Sie besteht aus: Da-Tauchanzug (Gr.44/46, ca 10 Jahre alt), Maske, Schnorchel, Flossen, Füßlinge, Handschuhe, Tauchermesser, 10l – PTG – Stahl – TÜV abgelaufen, Poseidon-Atemregler, Tiefenmesser,

Tarierweste – Spiro mit Flasche, 5 kg Blei, und einer Tragetasche.

Wer interessiert ist, auch nur an Einzelteilen, rufe mich bitte an unter 02241/ 878917 Hanne Spee



**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

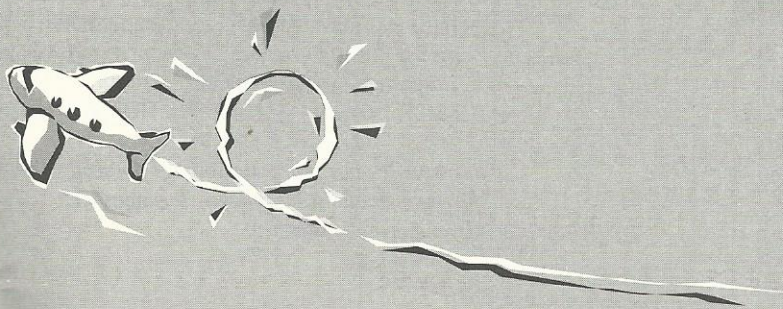
Gern stellen wir Ihnen auf Anfrage Angebote für Individualübernachtungen, Tagungen und Arrangements zusammen!

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



# 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!**

## Protokoll: Mitgliederversammlung vom 25. Januar 2000

# Vorstand und Delegierte wiedergewählt

Gegen 19.15 Uhr eröffnet Abt.-Leiter Hubert Schrick im Bootshaus Beuel, Rheinaustr. 269, die Versammlung, begrüßt die 23 Anwesenden – darunter 3 Jugendliche – und stellt unter Hinweis auf die Einladung vom 3.1.2000 die ordnungsgemäße Einberufung und die Zustimmung zur vorgelegten Tagesordnung fest. Jürgen Tschierschke übernimmt erneut die Anfertigung der Niederschrift. Einwände gegen die in der Sportpalette 362 veröffentlichte Niederschrift über die letzte Versammlung vom 22.1.1999 liegen nicht vor, sie ist somit genehmigt.

### Berichte des Abteilungsvorstands

Seine anwesenden Mitglieder berichten – soweit notwendig und gewünscht – über die Entwicklungen und Aktivitäten in ihren Fachbereichen. Der Abt.-Leiter nimmt dabei Bezug auf die unfallfrei verlaufene und erneut leistungsstarke Saison mit dem wiederholten Gewinn des Siegerpreises im Bezirks- und Landesverbandswettbewerb, den Mitglieder-rückgang – vorwiegend durch den Bonn-Berlin-Umzug – und die angestrebte Regenwasserabdichtung des Bootslager-raums im Bad. Ferner erläutert er die einzelnen Ausgaben 1999 mit den effektiven Sachausgaben von 19.304,72 DM für DKV- und Bezirksabgaben, ÜL-Entgelte, Steuern, Versicherungen, Mieten, Instandsetzungs- und Unterhaltungsmaßnahmen sowie Zuschüssen speziell von LSB und Stadt-sportamt von 4.213,- DM für den Sportgeräteersatz, wofür

den Zuschussgebern besonders zu danken sei. Zugleich dankt er allen Beteiligten für die Mitarbeit und Unterstützung beim erneut umfangreichen Fahrten- und Trainingsbetrieb, der Beschaffung guter, preiswerter Ausrüstung, der Durchführung von Sonderaktionen – u. a. Sommer – und Weihnachtsfeier, SSF-Festival, Film- und Dia-Abende, der Instandhaltung von Bootshaus, Gerätschaften und Fahrzeugen sowie der persönlichen, sachlichen und finanziellen Unterstützung bei Sonderaufgaben.

### Ergebnisse des Sportjahres 1999

Kanusportwart Walter Düren berichtet über die Ergebnisse der letzten sehr erfolgreichen Saison und überreicht den Pokalsiegern die Wanderpokale – Dani Tiedge 556 km, Joachim Schneider 1.060 km, Gaby Severin 4.314 km, Ulrich Tschörtner 3.574 km, Hubert Schrick 6.523 km, wobei die geringen Leistungen der weibl. Schüler/Jugend bedauert werden.

### Entlastung des Vorstands

Aufgrund der vorangegangenen Berichte und Aussprachen wird dem Kanu-Vorstand einstimmig bei vier Entlastungen Entlastung erteilt.

### Wahl des Abteilungsleiters

Aufgrund des Vorschlags zur Wiederwahl wird H. Schrick für die nächsten beiden Jahre einstimmig zum Abteilungsleiter wiedergewählt.

### Wahl von drei Kanu-Fachdelegierten

Im Rahmen der vorgeschlagenen Wiederwahl werden die drei Kanu-Delegierten Dr. Kruse, B. Nieberding und der Abt.-Leiter einstimmig für drei Jahre wiedergewählt.

### Haushaltsplan 2000

Der bereits in der Mitgliederversammlung im Dez. 1999 beschlossene Haushalt wird erläutert. Wegen des in den beiden Folgejahren ausfallenden LSB-Zuschusses wird bei der Abwägung, Ersatzkajaks – Einer oder Zweier – der Zweierbeschaffung für die Ausbildung und Anleitung neuer Mitglieder Vorzug gegeben. Dabei wird auf die Spende mehrerer Mitglieder für den Fahrtenbetrieb und Ersatz-ausrüstung (Spritzdecken) hingewiesen und der Dank der Abteilung ausgesprochen.

### Sportprogramm 2000

Die Terminübersicht für die geplanten Aktivitäten wird dargestellt und den Anwesenden in Kopien übergeben; sie wird auch im Bad und Bootshaus ausgehängt. Speziell hingewiesen wird auf die notwendige Anmeldefrist bis Mai für die Herbstfahrten zur Reservierung der Unterkünfte. Eine Fahrt im Hochsommer zur Ober- und Mittelalbe wird angeregt. Interessenten melden sich bis Sommeranfang beim Abt.-Leiter.

### Bootshaus-, Geräte-, Fahrzeuginstandhaltung, „Projekte“

Es wird um rege Mitarbeit aufgrund der vorgelegten Ar-

beitsterminliste gebeten, zu der mehrere Mitglieder nachgetragen werden. Im Rahmen der „Projekte“ werden die intensivere Betreuung und Ansprache weniger aktiver Mitglieder sowie eine verbesserte Mitgliederverwaltung vorgeschlagen; dazu werden Verfahrens- und Lösungsmöglichkeiten – z. B. Fax- und e-Mail Liste diskutiert. Kontaktfähige Mitglieder müßten sich dieser Aufgabe annehmen.

### Anträge

Solche liegen nicht vor.

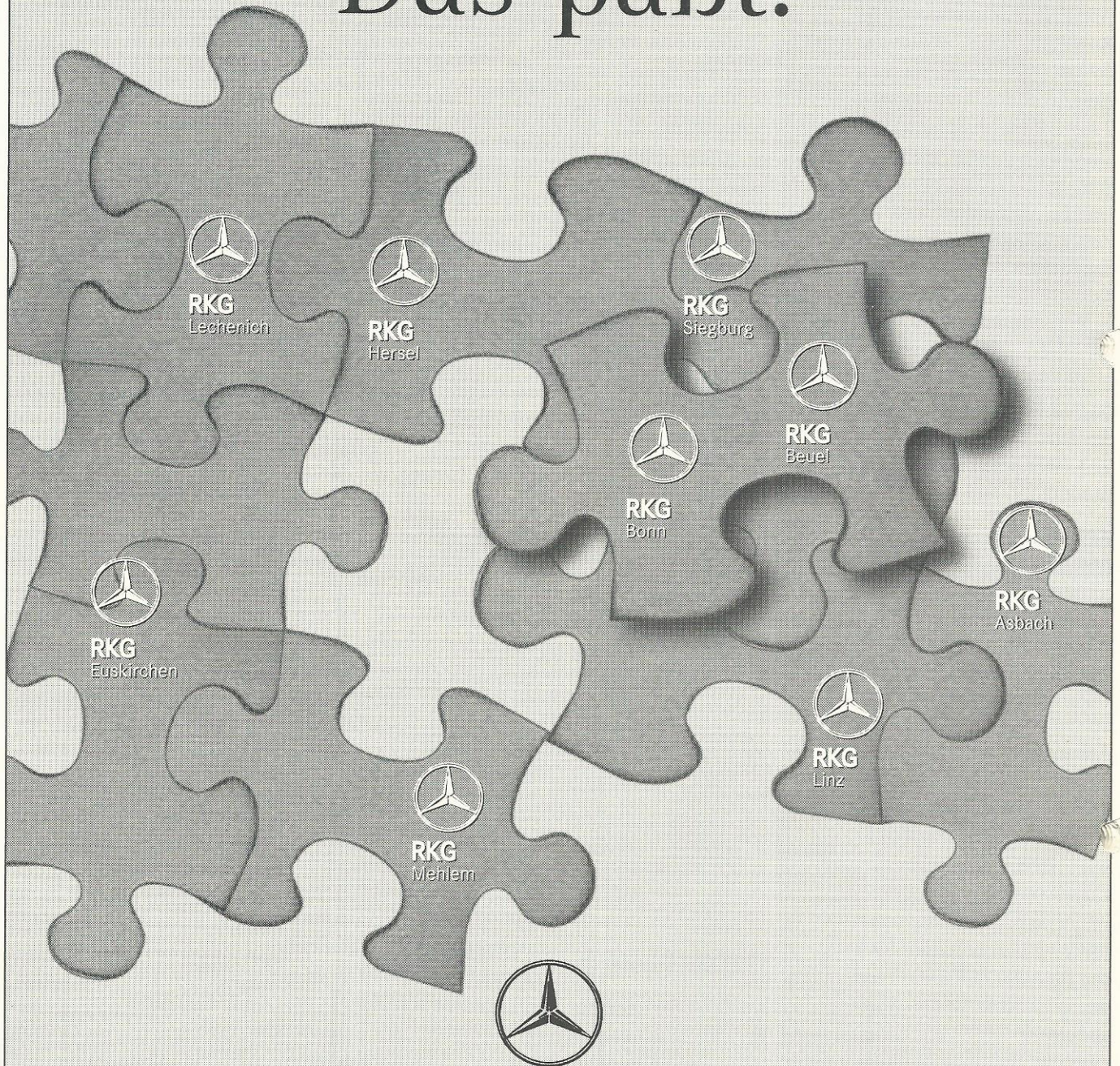
### Verschiedenes

Festzuhalten bleiben Hinweise auf verbesserte Übungsabläufe im Bad, Badekappenschaft, kein Holzpaddeleinstieg, Lehrbeckenübungen, gemeinsame Leinenbefestigung, die Abgabe älterer, kaum noch benutzter Boote aus dem Bootshaus und die Beschriftung aktuell genutzter Spinde, damit andere für Neumitglieder geöffnet werden können. Ferner wird erneut die notwendige zeitnahe Eintragung im Vereinsfahrtenbuch (nicht nur in den persönlichen Fahrtenbüchern) betont und um unmittelbare Unterrichtung des Abt.-Leiters oder der Geschäftsstelle bei besonderen Vorkommnissen z. B. Unfällen, Kenternungen, die Einsätze Dritter auslösen, gebeten. Für den 8. 2. 2000 wird ein weiterer Filmabend im Bootshaus vorgesehen. (Ende der Versammlung: 21.10 Uhr.)

Hubert Schrick  
(Abteilungsleiter)  
Jürgen Tschierschke  
(Schriftführer)

# 9mal in Ihrer Nähe. Das paßt.

www.welkommetotusk.de



Mercedes-Benz

**RKG**<sup>®</sup>

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

# Super: Vier von fünf unter den ersten Drei

## Toller Start ins neue Jahr – Meisterschaftsreigen der Jugend

Die ersten Kreismeisterschaften im neuen Jahrtausend begannen für die SSF Bonn sehr erfolgversprechend. Wir konnten 5 Jugendliche zu dieser Meisterschaft schicken, wovon sich 4 einen Platz unter den ersten Dreien erkämpfen konnte. 1. David Nadvornik (bis 42 kg) sowie Philipp Jäger (bis 66 kg).

2. Matthias Geub (bis 55 kg) und 3. Volker Kuczniarz.

Bei den Bezirksmeisterschaften konnte sich dann nur David Nadvornik durch eine sehr starke kämpferische Leistung den 3. Platz und die Qualifikation zur Westdeutschen Einzelmeisterschaft sichern. Dort verlor er seinen Auftaktkampf gegen den späteren

Dritten und gewann dann in der Trostrunde 3 Kämpfe hintereinander vorzeitig mit Ippon. In seinem 5. Kampf verlor er dann gegen Dennis Limberger und erreichte damit Platz 7 in seiner Gewichtsklasse. Da-

mit bestätigte er seine Leistung, die seit seinem 3. Platz bei der Westdeutschen Einzelmeisterschaft U13 im letzten Jahr immer beständiger wird.

*Yamina Bouchibane  
und Robert Geub*



Besser geht's kaum

### Nachtrag zur Stadtmeisterschaft

Erster und damit Stadtmeister der Stadt Bonn wurden im Dezember: Janosch Klein bei den Minis -23 kg, Moritz Krüger bei den Minis -30 kg, Jeannette Groesgen U13 -30 kg, Philipp Eul U13 -35 kg, Matthias Geub U13 -50 kg, Joris Wiemer U18 -66 kg. Zweiter und damit Vizemeister wurden Daniel Waldbröl bei den Minis -23 kg, Yannick Poth bei den Minis -25 kg und Max Pletziger bei den Minis -35 kg. Den 3. Platz erkämpften sich Vanessa Jülich bei den Minis -28 kg, Jana Lieberz bei den Minis -28 kg, Kim Dirnberger bei den Minis -26 kg, Bettina Werle U11 -30 kg, Daniel Arzani-Birgani U11 -24 kg, Sabrina v. Detten U13 -40 kg, Volker Kuczniarz U13 -35 kg, David Nadvornik U13 -42 kg, Jakob Ruland U13 -50 kg. Allen Siegern und Plazierten herzlichen Glückwunsch! Weiter so. Ich muss mich bei allen Genannten entschuldigen, da ich aus persönlichen Gründen den Abgabetermin versäumt habe.

*Robert Geub*

Im Herbst letzten Jahres nahmen 17 Jungen im Alter von 11 bis 15 Jahren an einem Selbstbehauptungstraining im Sportpark Nord teil. Gemeinsam mit ihren Trainern Patrick Bay, Markus Emrich, Heiko Jungbluth und Axel Melsbach lernten die Jungen im Laufe der zehn Treffen, wie man(n) sich in gefahrenträchtigen Situationen angemessen und selbstbewusst verhält.

Dabei ging es vor allem darum, Angst und Unsicherheitsgefühle abzubauen, das eigene Selbstwertgefühl zu stärken und die körperliche Handlungsfähigkeit in bedrohlichen Situationen zu verbessern. Auch effektive Selbstverteidigungstechniken standen auf dem Stundenplan – und nicht nur dabei kamen die Teilnehmer so richtig ins Schwitzen. Denn wenn in Rollenspielen erlebte oder

## Verteidigen – aber wie?

### Erfahrungsbericht aus dem Selbstbehauptungskurs für Jungen

befürchtete Gewaltsituationen „nachgespielt“ werden, wird das, was real geraume Zeit zurückliegen mag, wieder greifbar und lebendig: unangenehme Gefühle werden wach und körperlich spürbar. Wie gut, wenn man dann mit anderen darüber sprechen kann!

Überlegt wurde, was alles möglich ist, um in solchen Situationen sicherer aufzutreten und gefahrenbewusst zu handeln: „Was kann ich tun, um gar nicht erst in diese Lage zu kommen? Wie verteidige ich mich, wenn es nicht anders geht, am sinnvollsten – Fernsehhelden als Vorbilder taugen im Ernstfall nämlich zu rein gar nichts!? Und was ist, wenn es mich doch erwischt

hat – wo finde ich Hilfe und wie gehe ich mit dem Erlebten um?“ Diese und andere Fragen (auch die nach dem Sinn von Waffen als Hilfsmittel zur Selbstverteidigung) wurden immer wieder angesprochen und diskutiert.

Dann ging es wieder „auf die Matte“, wo zunächst an Schlagpolstern und später in voller Schutzausrüstung Abwehrtechniken eingeübt und mit den Trainern „ausprobiert“ wurden. Jeder Junge war hier körperlich gefordert, aber nicht überfordert. Innerhalb des Kurses zeichnete sich eine deutliche Entwicklung von der ersten bis zur letzten Trainingseinheit ab, die nicht nur von den Trainern gut zu beob-

achten war, sondern auch von den Teilnehmern erlebt und bestätigt wurde.

Der Kurs war alles in allem ein voller Erfolg, nicht zuletzt aufgrund der guten Zusammenarbeit der SSF Bonn (Judo-Abteilung) mit der Initiative Männer und Gewalt e.V. Unterstützt und gefördert wurde er vom Amt für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Bonn sowie vom Landesjugendamt des Landschaftsverbands Rheinland.

Für die Zukunft kann man den Organisatoren nur wünschen, dass ihre Arbeit auch weiterhin ermöglicht wird, um Jungen, die in einer von Gewaltbereitschaft und Gewaltausübung getränkten Jungenwelt unvorbereitet und handlungsunfähig wehrlos dastehen und leiden, zu mehr Selbstbehauptung und damit Sicherheit zu verhelfen.

*Heiko Jungbluth*

# Bonner mit Durchfallquote null

## Erfolgreiche Teilnahme bei der Ju-Jutsu-Meisterprüfung in Nettetal – Prüfungen zum Schwarzen bzw. nächsthöheren schwarzen Gürtel.

Am 13. Juni 1999 stellten sich Jens Klaas, Alexander Baez und Christian Blachut der Prüfung zum schwarzen bzw. nächsthöheren schwarzen Gürtel. Bei einer Durchfallquote von bis zu 67 % waren die SSF Bonn mit allen drei Teilnehmern erfolgreich.



Christian Blachut, Alexander Baez und Jens Klaas (v.l.n.r.)

Aufgrund der hohen Anzahl von Prüfungskandidaten wurde in drei Gruppen „auf drei Matten“ mit je zwölf Prüflingen geprüft. Dabei wurden Alexander und Christian gemeinsam der ersten „Matte“ und Jens der zweiten „Matte“ zugeordnet.

### 4. Dan JJ für Jens Klaas

Mit seinen erstklassigen

technischen Leistungen überzeugte Jens die hochkarätige Prüfungskommission und das fachkundige Publikum.

Für den 4. Meistergrad im Ju-Jutsu sind nach der Prüfungsordnung mindestens drei Jahre Vorbereitungszeit und der Erwerb der Ju-Jutsu-F-Lizenz (Trainerlizenz) vorgeschrieben. Bei der Prüfung der Vorkenntnisse müssen die

Techniken der vorangegangenen Schüler- und Meistergrade (5.-1. Kyu und 1.-3. Dan JJ) auf dem Niveau des angestrebten Meistergrades gezeigt werden.

Ebenso große Perfektion wird dann bei den Gegen- und Weiterführungstechniken und der Verteidigung gegen zwei gleichzeitig frei angreifende Gegner mit Waffen erwartet. Bei der Prüfung zum 4. Dan JJ sind dann erstmalig Stocktechniken und eine Kata (Bewegungsform) zu zeigen.

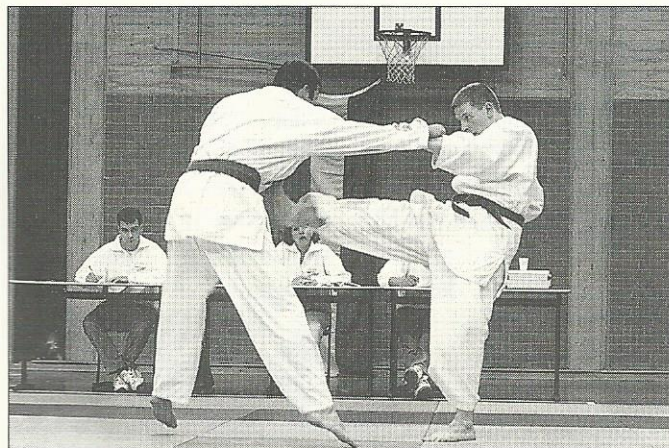
Gefordert ist der meisterliche Umgang mit dem Stock. Im Ju-Jutsu bedeutet das, dass der Stock zur Verteidigung gegen einen oder mehrere Angreifer unter Beachtung der Verhältnismäßigkeit effizient und effektiv eingesetzt werden muss. Oder anders ausgedrückt: Es wurde mit einem kurzen oder langen Stock geschlagen, gestoßen, gehebelt,

geworfen und gewürgt, mit einer Dynamik und immer auf die vitalen Punkte der Angreifer, so dass diesen (fast wörtlich) „Hören und Sehen“ verging.

Bei der Kata ist, neben der Perfektion, auch hohe Konzentration gefordert. Sie ist eine Bewegungsform, die aus einer Abfolge von fest vorgeschriebenen JJ-Techniken besteht, die mit einem angreifenden Partner gezeigt werden. Da jede Bewegung, Haltung, Stand, Fußstellung, der Atemrhythmus usw. vorgeschrieben ist, ist sie eine der schwierigsten Prüfungsteile überhaupt.

Jens zeigte mit seinem angreifenden Partner die geforderte Goshin-jutsu-No-Kata mit einer Würde und Eleganz, die einem JJ-Meister des vierten Grades mehr als angemessen war.

(Fortsetzung nächste Seite)



Christian Blachut in Aktion

## 1. Dan JJ für Alexander Baez und Christian Blachut

(Fortsetzung von Seite 22)

Nach der Prüfung der Vorkenntnisse blieben auf dieser Matte von den zwölf Kandidaten nur vier (!) übrig. Für den Rest war die Prüfung zu Ende. Dank ihrer sehr guten Leistungen waren Alexander und Christian dabei! Bei einer Durchfallquote von hier 67 % ist das eine wirklich bemerkenswerte Leistung der SSF Bonn.

Nach den Vorkenntnissen waren noch die „Fächer“ Techniken zum 1. Dan, Nothilfe und Freie Verteidigung gegen zwei Angreifer zu bestehen. Kaum waren weitere vier Stunden vergangen, schon konnte man zwei neuen JJ-Danträgern zu ihrer meisterlichen Leistung gratulieren.

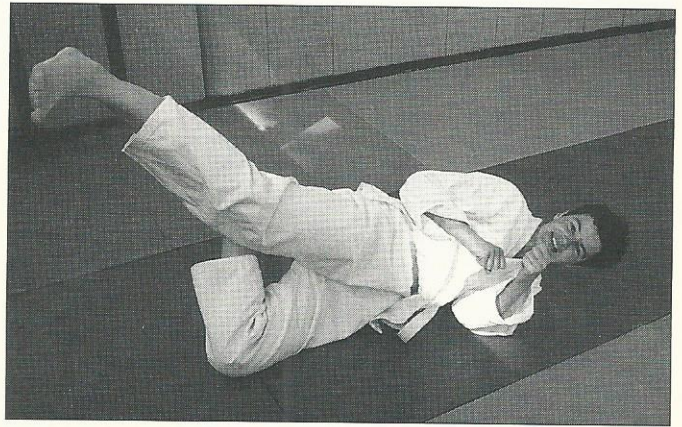
### Prüfung wegen Krankenhausaufenthalt abgebrochen

Erwähnenswert ist, dass, neben den sehr guten Leistungen von Christian Blachut, Alexander Baez fast Mattenbester geworden wäre. Warum nur fast? Kurz vor Ende der Prüfung wurde Alexander als Angreifer von einem der

zwei anderen unabsichtlich so schwer, aber zum Glück weiter folgenlos, verletzt, dass er kurz per Rettungswagen ins Krankenhaus gebracht werden musste. Den restlichen (kleinen) Teil seiner meisterlichen Darbietung konnte er dann nicht mehr zeigen. Die Prüfungskommission befand seine bisherigen Leistungen in Summe schon für mehr als ausreichend zum Bestehen der Prüfung. Den Sonderpreis für den Mattenbesten, eine CD mit dem Ju-Jutsu-Song, hat er aber doch noch „verliehen“ bekommen.

Bei einer Prüfungsdauer von mehr als zehn Stunden und der hohen Durchfallquote wird deutlich, welche Anforderungen an die Physis und Psyche der Kandidaten gestellt wurden. Unterstützung und Hilfe gab es vom anwesenden Trainer Udo Seidl (5. Dan JJ) und dem „Fanclub“ der SSF Bonn. Insbesondere vielen Dank an Silvia Baur und Josef Müller (2. Dan JJ, Abteilungsleiter) für die Begleitung von Alexander ins und Abholung vom Krankenhaus. Ebenso herzlichen Dank an Achim Schraa für seine Unterstützung als Chauffeur.

Klaus Kirstein



Saubere Technik auf sauberen Matten

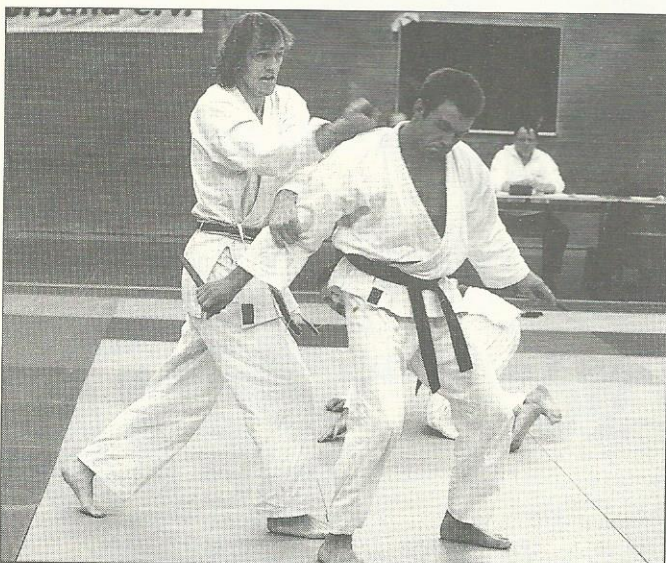
## Training 'mal ganz anders

Statt Spaß beim Training gab's Spaß beim Putzen: Am Donnerstag, den 20. Januar, trafen sich acht Mitglieder der Abteilung Ju-Jutsu statt zum Training zum Mattenputzen.

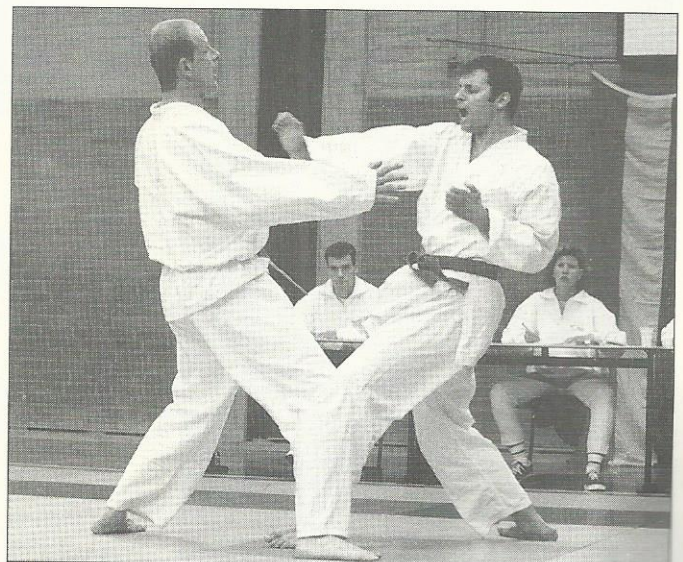
Die Gelegenheit war günstig – der Gymnastikraum der Theodor-Litt-Schule war wegen Reparaturarbeiten für zwei Wochen „zu“. Das Ju-Jutsu-Training konnte deshalb nicht stattfinden. Statt den freien Abend anderweitig zu genießen, trafen sich Thomas Gimbel, Heike Andrey, Klaus Kirstein, Josef Müller, Susanne Baumann, Tanja Daschke, Jürgen Bordin und Achim Schraa trotzdem vor der Halle. Und dann ging es los: 1. Matten vor die Halle schleppen, 2. Einseifen und Schruppen, 3. Abziehen der Seifenlauge, 4. Trockenwischen und 5. zum

Trocknen und Lüften aufstellen. Jeder hatte „seine“ Aufgabe und dann ging es mit viel Teamgeist und Spaß Hand in Hand. Nach zwei Stunden war es dann geschafft – mehr als 100 Matten (!) waren wieder sauber. Ein kleiner Hinweis: Das Betreten der Mattenfläche mit Schuhen ist grundsätzlich verboten. Hoffentlich freuen sich auch alle anderen Nutzer des Gymnastikraums der Theodor-Litt-Schule über die jetzt sauberen Matten (so wie wir) und fühlen sich motiviert, dass Sauberkeitsgebot besser zu achten.

Klaus Kirstein



Hoher Meistergrad für Jens Klaas



Alexander Baez „greift an“

# 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



**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**

Deutsches Cross-Cup-Finale in Bonn ein voller Erfolg:

# Susanne Ritter überstrahlte alle(s)

400 Läuferinnen und Läufer kamen in die Bonner Rheinaue

Susanne Ritter überzeugte beim Cross-Cup-Finale in Bonn nicht nur die Bundestrainerin Isabelle Baumann, sondern auch die Zuschauer am Rande der Strecke. Immer wieder war es nämlich die Bonnerin, die mit mutiger Führungsarbeit für ein hohes Tempo sorgte. So war es auch Susanne, die immer wieder am Berg auf der 1500 Meter langen Runde den Läuferinnen alles abforderte. Ganz klar: Bei ihrem Heimspiel in der Bonner Rheinaue war sie der gefeierte Star der Veranstaltung.



Susanne Ritter in Topform (oben) – Bei nasskaltem Wetter und „schwerem“ Geläuf versammelte sich ein großes Starterfeld der weiblichen und männlichen Jugend in der Bonner Rheinaue

Mach Schluss  
mit grauem Alltag!

**EDWIN®**  
JEANSWEAR

**EDWIN® Store**  
JEANSWEAR

Sternstr. 49, 53111 Bonn

Durch ihre brillante Vorstellung auf der 6000 m langen Strecke und Platz zwei hinter Melanie Kraus aus Leverkusen löste Susanne gleich das Ticket für die Cross-Weltmeisterschaft in Portugal mit. Isabelle Baumann sagte nach dem Lauf über Susanne, dass sie unter der Betreuung von Trainer Thomas Eickmann große Leistungsfortschritte gemacht habe und auch für den Sommer eine gute Figur machen werde. Auch Kirsten Braun als Vierte und Carolin Böcker als Sechste bei den Junioren konnten sich in diesem Topfeld behaupten.

Auch das Rennen der Män-

ner über 9000 Meter war von der Spannung her kaum zu toppen. Als Sieger lief nach hartem Kampf Sebastian Hallmann (LAC Quelle Fürth/München) über die Ziellinie. Auf Platz zwei kam der Neufrankfurter Oliver Mintzloff, der bis zum Jahresende noch für die SSF gestartet war.

Aus Bonner Sicht muss besonders erwähnt werden, dass Maximilian Bahn sich als Sechster bestens präsentierte. Maximilian, der das Crosslaufen nicht sonderlich schätzt, konnte eine ganze Reihe von Deutschen Spitzenläufern hinter sich lassen.

(Fortsetzung S. 27)

# Jugend ganz groß im Kommen

## Cross-Cup-Finale war „Werbeveranstaltung für die SSF“

(Fortsetzung von Seite 26)

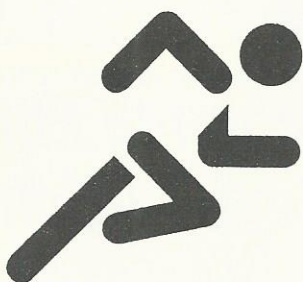
Bei der männlichen Jugend überzeugte Daniel Schumacher als Neu-Bonner mit Platz 8 und bewies, dass er mit guter Form ins neue Jahr startet. Mit Platz 6 bei der weiblichen Jugend A konnte sich die Fünfkämpferin Jamina Hildebrand gut behaupten.

Die Schüler und Schülerinnen aus der Trainingsgruppe von Alois Gmeiner zeigten, dass sie bald zu den ganz Großen gehören können. So siegte der 9 jährige David Braun in der Klasse der Schüler D und konnte auch alle älteren hinter sich lassen.

Auch die Nachwuchsathleten aus der Fünfkampf- und der Schwimmabteilung trugen sich in die Siegerliste ein: Karen Simon und Florian Bauer, beide 13 Jahre, siegten jeweils in der Klasse Schüler C, Jan Schönberger wurde erster in der Klasse Schüler A. So kann die Trainergilde Alois Gmeiner, Anri Grigorov und Thomas Eickmann mit viel Hoffnung in die läuferische Zukunft blicken. Als Fa-

zit der Veranstaltung bleibt festzuhalten: „Es war eine Werbeveranstaltung für die SSF Bonn, die sowohl leistungsmäßig als auch technisch gut vorbereitet war.“ Die Organisation war eine gemeinsame Sache der LG Bonn/Troisdorf. Dank der tatkräftigen Unterstützung von Detlef Uhlemann (LC Bonn), dem Kampfgericht und Wettkampfbüro der Troisdorfer LG hatten die Leichtathleten der SSF keine organisatorischen Schwierigkeiten. So kann Abteilungsleiter Alois Gmeiner auf ein erfahrenes Team zurückgreifen und die eigene Mannschaft aufbauen und entwickeln.

Thomas Eickmann



20000 Jahre in Bewegung

Fit und aktiv  
in den besten Jahren

Fit ab 50

Marathon für Jedermann

Vorbereitung  
Köln-Marathon 2000

Eröffnungsveranstaltung 02.04.00

☎ : 0228-676868

Info <http://www.ssf-bonn.de> Info

### Fit für Köln ?

Projekt „20000 Jahre in Bewegung“ ist gestartet – Anmeldung möglich

Sie sind über 50 Jahre alt und sportlich interessiert? Sie wollen Ihre Leistungsfähigkeit durch ein persönlich zugeschnittenes Trainingsprogramm steigern und als Aktiver einen Stadtmarathon erleben? Dann melden Sie sich an. Wir bieten Ihnen eine individuelle Rundumbetreuung (zwei betreute Trainingseinheiten pro Woche, Leistungsdiagnostik, Körperfettbestimmung, Trainingsplanung und -steuerung, Beratung, Information, Vorträge, Sonderkondition für Polar-Herzfrequenz-Meßgeräte) für das Training zum Köln-Marathon 2000. Ein Team aus Sportwissenschaftlern, Medizinern und erfahrenen Trainern steht Ihnen zur Verfügung. Im Preis von 450 Mark sind alle erwähnten Leistungen, inklusive Startgeld für den Köln-Marathon, ein Lauftrikot und ein T-Shirt enthalten. Interessiert? Dann melden Sie sich doch einfach in der Geschäftsstelle der SSF Bonn!

**Bessere Kondition**

**Bessere Leistung**

in

**BERUF • FREIZEIT • SPORT**

**Angelika Renz**

Sportlehrerin. Sportphysiotherapeutin. Physical Rehabilitation Trainer. Mehrfache Landesmeisterin.

Durch individuelle **Trainingsberatung, Trainingsplanung und Aufbautrainings** können Sie ihre Leistungsfähigkeit in Beruf und Sport verbessern, Handicaps ausgleichen und nach Verletzung oder Operationen schnell und sicher wieder an Ihre Leistungsfähigkeiten anknüpfen.

Telefon: (0228) / 21 61 34. Mobil: (0172) / 2 91 67 24. Fax: (0228) / 21 61 44.

Referenzen auf Anfrage.

## Die begehrten Abzeichen redlich verdient

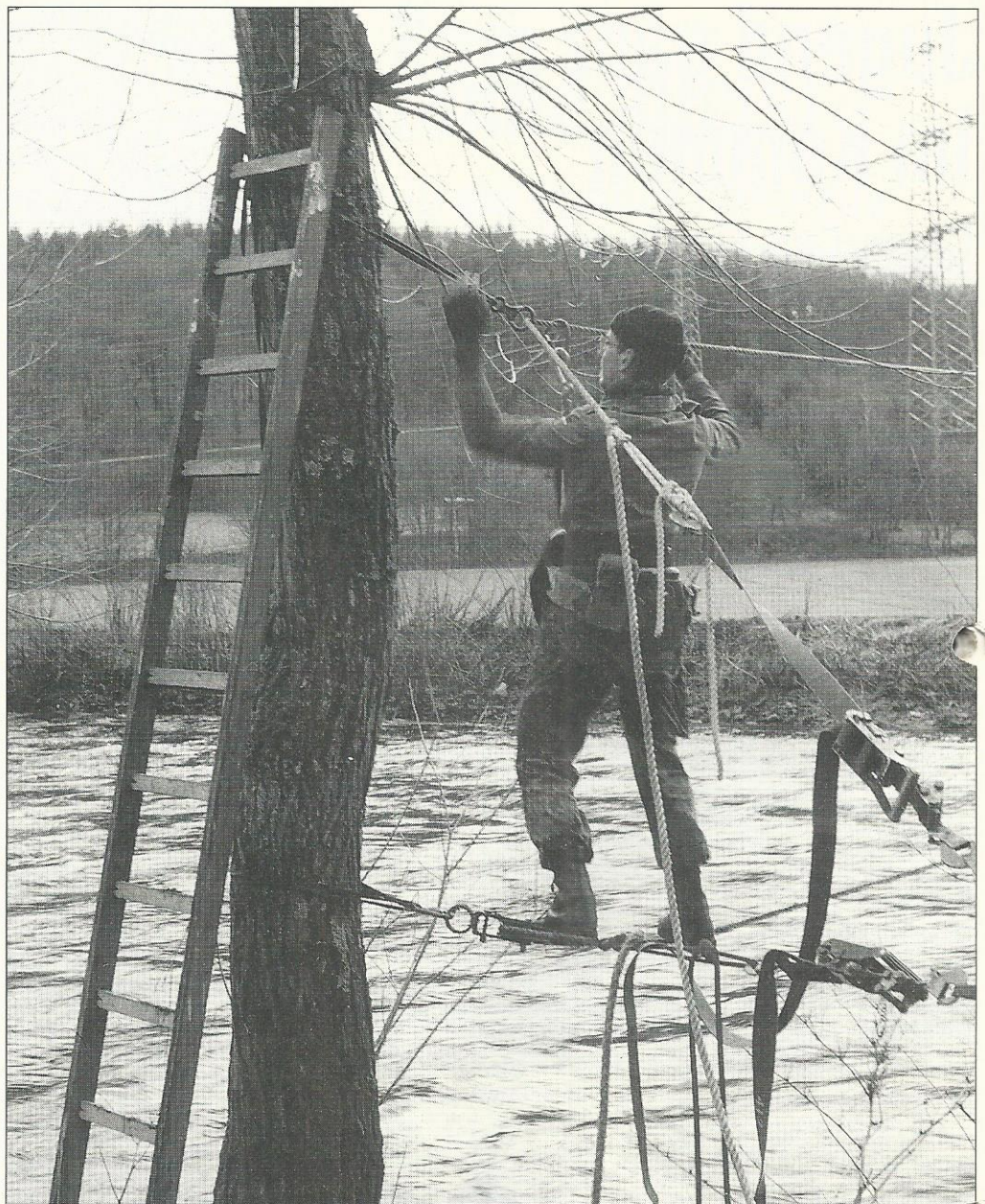
Im Zuge einer mehrtägigen Geländeübung der BAE im Bergischen Land absolvierten auch einige Kampfsportler der Bonner Bo-Abteilung Anfang Februar die (freiwillige) Zusatz-Ausbildung in Gelände-Nahkampf und Survival. Nach den – zum Teil mit Auszeichnung! – bestandenen, über fünf Stationen verteilten Abschlussprüfungen erlangten Michael Malschützky und Ursula Krämer die Berechtigung zum Tragen des begehrten Nahkampf-Abzeichens.  
Ute Gers

### 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**  
Hausdorfstraße 7  
53129 Bonn  
Telefon: 02 28/21 51 75  
Telefax: 02 28/20 11 65

**AA COLONIA**



## Überraschende Ehrung für Bonner Volleyball-Schiedsrichter

Die Überraschung ist dem Schiedsrichterausschuss des Westdeutschen Volleyball-Verbandes (WVV) tatsächlich gelungen: Beim Oberliga-Spiel der Herren TSG Benrath-WTV/VCG Langenfeld tauchte der Vizepräsident des WVV Dr. André Jungen auf und die beiden dienstältesten Bonner Schiedsrichter Karl-Heinz Brandt und Fritz Hacke, beide B-Lizenz-Inhaber (bei-

de SSF Bonn), dachten, es handle sich um eine ganz normale Schiedsrichterbeobachtung.

Weit gefehlt, denn vor Spielbeginn wurde beiden je eine Kiste edlen spanischen Weins für ihre 25jährige Schiedsrichtertätigkeit im WVV in den Spielklassen von der Oberliga bis zur 2. Bundesliga überreicht. Der Wein wurde allerdings weder vor Spielbeginn oder

während des Spiels, noch nach dem Spiel getrunken.

Beide Schiedsrichter gehören zu den fünf Schiedsrichtern im gesamten Gebiet des WVV (NRW), die damit seit 25 Jahren im Regional- bzw. Oberliga-Kader erfolgreich tätig sind.

Natürlich denkt keiner der beiden daran aufzuhören, denn die Leistung stimmt ja nach wie vor.

*Fritz Hacke*



Kung Fu für Kinder

# Zurück zu den Fähigkeiten der Natur

Neuer Kurs ab 3. April

Ab Montag, 3. April, von 17.00 bis 18.00 Uhr, findet ein neuer Kurs speziell für Kinder statt in Kung Fu-Shi Wu Tou unter Leitung von Ronald Fernández.

Dieser traditionelle Kung Fu-Stil basiert auf der Erkenntnis, dass Menschen zu ihren natürlichen Fähigkeiten zurückfinden können, wie sie bei Tieren zu beobachten sind: Flexibilität, Schnelligkeit, Kraft und natürliche Atmung.

Um diese natürliche Fähigkeiten wieder zu entdecken, ist die Bewegungsart im Shi Wu Tou der verschiedener

Tiere nachempfunden, z.B. dem Tiger, Affen, Leoparden. Gleichgewichtig daneben steht aber die Entwicklung der geistigen Haltung. Das regelmäßige Training entwickelt auch innere Fähigkeiten wie Selbstdisziplin, Konzentration, Entspannung und Intuition. Der Kurs wird geleitet von einem langjährig erfahrenen Lehrer: Sifu Ronald Fernández, Kung Fu-Meister des Shi Wu Tou und Träger des 6. Shian.

Der Kurs findet im Bootshaus, Rheinaustr. 269, Beuel, statt. Weitere Informationen und Anmeldung erhalten Sie bei Sabine Haller-Schretzmann unter der Telefonnummer 0228 / 36 24 67.

Sabine Haller-Schretzmann

## Einladung zur Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung der Karateabteilung der SSF Bonn findet am Mittwoch, den 03. Mai 2000, um 19.30 Uhr in der Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Straße 9, 53113 Bonn statt.

### Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
- TOP 2: Feststellung der Tagesordnung
- TOP 3: Bericht der Abteilungsleitung
- TOP 4: Anträge zur Tagesordnung
- TOP 5: Trainingsplan 2000
- TOP 6: Abteilungsbeitrag für Karate?
- TOP 7: Wahlen zum Vorstand
- TOP 8: Verschiedenes

Zu den Tagesordnungspunkten 5 und 6: Es geht um die Frage, inwieweit wir in unserer jetzigen finanziellen Situation und bei fehlenden Trainern den Umfang des aktuellen Trainingsplans halten können. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder der Karateabteilung ab 18 Jahren. Die Abteilungsleitung freut sich, wenn ihr zahlreich erscheint.

Theo Marinos (Abteilungsvorsitzender)



## Mode für die ganze Familie

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

TIME TO CHANGE



# 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	9.30 - 10.45	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord

## GANZHEITLICHE GESUNDE FITNESS/GEZIELTE GYMNASTIK

Einsseitige 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 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)	Kinkel- Realschule August-Bier-Straße 2 53129 Bonn (Kessenich)	Karl-Schule und Robert-Wetzlar-Schule (Halle 1 und 11) 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	9.30 - 10.30	Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre	Sportpark Nord
Dienstag	10.30 - 11.30	Eltern-Kind-Turnen	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 „Könnler“: (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, 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), 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
<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 -	21.15	21.15	21.15	21.15	14.45	14.45
	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

**Trainingsstätten:** 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

**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:** Jürgen Pitzke, 02 28/44 11 30  
**Abteilungsbeitrag:** 50,- DM pro Jahr



### Kanufahren

**Angebot:** Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen.

**Trainingsstätten:** 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  
**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  
**Auskünfte:** Matthias Kratzke, 02 28/67 36 55



### Ju-Jutsu

**Angebot:** Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.  
**Trainingsstätte:** Theodor-Litt-Schule  
**Auskünfte:** 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.).  
**Trainingsstätte:** Theodor-Litt-Schule, Gottfried-Kinkelschule, Tannenbusch-Gymnasium, Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Ingo Menkel, 02 28/47 68 05



### Leichtathletik

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



### Moderner Fünfkampf

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



### Ski

**Angebot:** Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilaf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlihtschuhlaufen, Wanderungen.  
**Trainingsstätte:** Turnhalle der Kaufmänn. Bildungsanstalten  
**Auskünfte:** 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  
**Auskünfte:** Ute Giers, 02 28 / 22 27 72



### Tanzen

**Angebot:** Kindertanzen, Jugend-Jazztanzen, Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard und Latein, Formationstanzen Standard und Latein, Angebot an freien Trainingszeiten.  
**Trainingsstätten:** Gottfried-Kinkel-Realschule, Steyler Mission (St. Augustin), Gesamtschule Bonn II (Bad Godesberg), Gemeinschaftsgrundschule in Meckenheim-Merl, SSF-Bootshaus  
**Auskünfte:** 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  
**Auskünfte:** 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.  
**Trainingsstätten:** Gottfried-Kinkel-Realschule, Gewerbliche Bildungsanstalten, Schulzentrum Tannenbusch  
**Auskünfte:** Fritz Hacke, 02244/33 86 (Erwachsene)  
Heiner Balke, 0228/45 04 13 (Jugend)



### Tai Chi/Kung Fu

**Angebot:** Tai Chi: Erwachsene; Ziel: Durch harmonische Bewegungen, Atemschulung und Entspannungstechniken zur Harmonie von Körper und Geist zu gelangen. Kung Fu: Kinder und Erwachsene; traditionelle Kampfkunst, die körperliche und geistige Fähigkeiten gleichermaßen entwickelt  
**Bootshaus, Rheinaustr. 269**  
**Trainingsstätte:** Sabine Haller-Schretzmann, 02 28/36 24 67  
**Auskünfte:**



### Krafttraining/ Fitnessstraining

**Angebot:** Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, ergänzt durch gezieltes Gymnastikprogramm sowie genaue Einschätzung des Trainingszustandes beim Eingangstest.  
**Auskünfte:** 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, Frauengymnastik, Seniorengymnastik, Tai Chi, Sportabzeichengruppe, Laufgruppe, Eltern-Kind-Turnen, Wirbelsäulen-Gymnastik, Fitnessstraining, Wassergymnastik, Aquajogging.  
**Auskünfte:** 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, **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

**Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.**

**Kölnstraße 313a · 53117 Bonn**

**G 4062 Postvertriebsstück. Entgelt bezahlt.**



**InfoHotline**  
**0228/711 33 30**

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

 **SWB Energie und Wasser**