

BONN



SSSF

Sport-Palette

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

Ausgabe 368 / Juli 2000



Elena Reiche

Foto: Martin Kühlers

Bonns Olympia-Hoffnung in Sydney



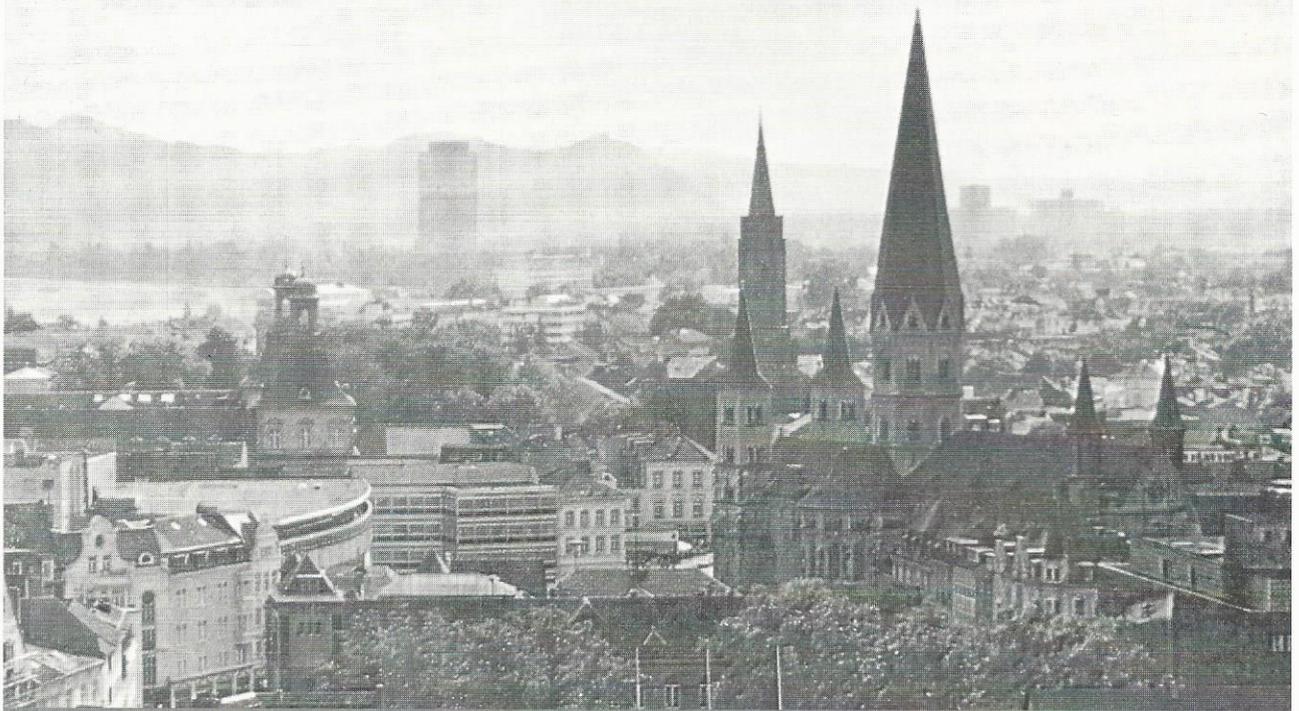
Stiftung Jugendhilfe

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

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 13-17, Di.+Do. 9.30-18 Uhr

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

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

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 Klautt, Reiner Mühlhausen, Walter Nonnen-Büscher, Eugen Puderbach, Werner Schmitt, Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel

Vorstand

Geschäftsführender Vorsitzender

Michael Scharf

Stellvertretender Vorsitzender und Technischer Leiter

Dietmar Kalsen

Schatzmeister:

Manfred Pirschel

Öffentlichkeitsarbeit und Lehrarbeit:

Maike Schramm

Vereinsverwaltung

Peter Hardt

Koordination der Abteilungen

Eckhard Hanke

Schule und Verein, Umwelt und Ausbildung:

Manuel Gassner

Ehrenvorsitzende:

Hermann Henze, Werner Schemuth

Ehrenpräsident:

Dr. Hans Riegel

Anschrift des Restaurant

„Canale Grande“:

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

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

Inhalt

Termine, Geburtstage, ImpressumSeite 4 – 5

EditorialSeite 4 – 5

VereinsnachrichtenSeite 6 – 11

Aus den Abteilungen:

SchwimmenSeite 13 – 15

Wasserball.....Seite 16

Tauchen.....Seite 17

KanuSeite 18

BadmintonSeite 20

JudoSeite 21

Ju-JutsuSeite 23

Karate / Kendo.....Seite 24

LeichtathletikSeite 25 – 26

Moderner FünfkampfSeite 27

Ski.....Seite 28

Bo-Jutsu.....Seite 29

TriathlonSeite 31 – 32

Tanzen.....Seite 33

SSF-KurssystemSeite 34

Sportangebot des KlubsSeite 35

Denken Sie an das SSF-Festival!

Am 19. August von 11-18 Uhr auf dem Münsterplatz.

Alle Neumitglieder sparen die Aufnahmegebühr.

Werben Sie neue Mitglieder für unseren Club.

Editorial:

Hervorragende Bilanz in jeder Hinsicht

Liebe Sportfreunde,

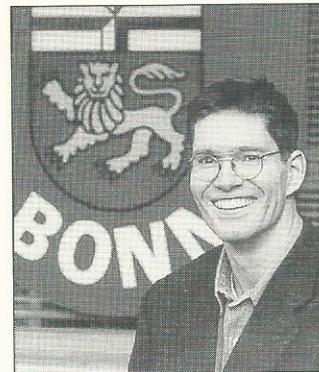
ich freue mich, Sie heute über die Entwicklung des Clubs unterrichten zu dürfen, denn der Club ist auf einem guten Weg. Zunächst einmal zu den nackten Zahlen: Anfang 1993 hatten wir einen Bestand von ca. 4200 Mitgliedern, Ende 1999 lag diese Zahl bei ca. 5600. Derzeit bewegen wir uns bei rund 5100 Mitgliedern, und wir streben für Jahresende etwa 5700 Mitglieder an. Dies entspricht einer Steigerung der Mitgliederzahl um rund 25 Prozent in den vergangenen acht Jahren. Im gleichen Zeitraum ist der

Haushalt des Vereins von 1,2 auf heute rund zwei Millionen DM gewachsen, um 40% also. Die zum Teil erheblichen Zuwächse sind vor allem im Bereich des Breiten- und Gesundheitssports zu verzeichnen. Im Gesundheitssport und Kursbereich des Vereins bewegen sich heute jährlich etwa 1000 Personen, 700 mehr als vor acht Jahren. Wir haben außerdem heute einen Kraft- und Fitnessraum, der von 600 Mitgliedern genutzt wird. Weiterhin haben wir in den vergangenen acht Jahren drei neue Abteilungen (Ju-Jutsu, Triathlon und Leichtathletik) sowie die Bereiche Tai Chi, Kung Fu und Bo Jutsu aufgebaut.

Viel bedeutsamer ist jedoch die Vereinsphilosophie, die in den letzten Jahren ver-

folgt wurde. Zum einen wurden die Abteilungshaushalte auf eine transparente und damit berechenbare Basis gestellt, zum anderen verfügt der Gesamtverein über neu aufgebaute Sicherheiten: das Bootshaus, die Geschäftsstelle sowie die Sportlerwohnung in der Kölnstr. 311.

Parallel dazu wurden nicht unerhebliche Mittel – inzwi-



Michael Scharf
(Vorsitzender)

schen dürfte dies eine sechsstellige Summe sein – in die Bauunterhaltung im Sportpark Nord und unserem Vereinsbootshaus investiert, obwohl dies eigentlich Aufgabe der Stadt war und ist. Auch wurde die Öffentlichkeitsarbeit des Clubs erheblich verbessert.

Nicht nur die Kommunikation zwischen Vorstand, Abteilungsleitungen und Mitgliedern hat sich verbessert, auch die Zusammenarbeit mit unserem Präsidium kann nur als sehr gut bezeichnet werden. Seit Jahren gibt es mit dem Präsidium intensive Gespräche darüber, welcher Weg für den Club am Besten ist. Dabei engagieren sich die meisten der Präsidiumsmitglieder persönlich und über ihre Kontakte sehr, um den

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./Maïke Schramm

Redaktionsanschrift:

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

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

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

Beitrag/Kündigung:

Für Erwachsene ist der Jahres-Mitgliedsbeitrag 209,- DM und für Kinder/Jugendliche/Auszubildende/Studenten 169,-. Die Mitgliedschaft kann nur zum Jahresende gekündigt werden. Die Kündigung muss spätestens am 30.9. des Jahres schriftlich bei der Geschäftsstelle vorliegen.

Herstellung: Infobonn

Druck: Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht

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

August

Maria Dreiling
Helmut Reiter
Barbara Winkler
Elisabeth Pfaff
Walter Kraemer
Hildegard Schlosshauer
Dorothea Wiedenhoft
Felix Schwarzer
Marcel Bouziri
Helga Dubbelmann
Helmut Boettcher
H. Viktor Schafferath
Karin Kremser
Leona Hardenbicker

September

Günter Froehler

Marlene Mueller
Rolf Howald
Marianne Hoever
Sybille Ermert
Siegfried Muench
Heinz Noever
Manfred Kupitz
Hans Hautmann
Gertraud Fischer
Bruno Kanert
Gisela Deutsch
Lutz Leitner
Dieter Buchmann
Bernadette Balke
Oswald Schindler
Anton Braun
Brigitte Schenk

Oktober

Herbert Schultes
Roswitha Sieg
Doris Kopka
Marie-Luise Maeurer
Hermann Henze
Maria Flierenbaum
Sibylle Lange
Ingo Niemzig
Gisela Thoma
Jürgen Kohlandt
Sigrid Hermanns
Liesel Rieck
Gerhard Wenzel
Bruno Masshoefer
Elisabeth Scharf
Sybille Frantzen

Club weiter zu bringen.

Trotz der vereinzelt geäußerten Kritik an der Geschäftsstelle der SSF bin ich überzeugt, dass der erfolgreiche Werdegang unseres Clubs maßgeblich von der Arbeit in der Geschäftsstelle begleitet wurde. Vergleicht man unsere Mitgliederverwaltung, unsere Finanzverwaltung, unser Kommunikationsvermögen und unsere Erreichbarkeit mit anderen Sportvereinen, so werden wir sehr oft beneidet, denn die SSF nehmen hier eine Spitzenstellung ein. Nicht zuletzt deshalb können wir beruhigt in die Zukunft schauen.

Last not least können wir auch in sportlicher Hinsicht mit Stolz auf die letzten Jahre zurückblicken. Ich denke, uns ist allen bewusst, dass die sportliche Ausbildung sehr schwierig und aufwendig ist, und dass hier gerade in unseren Sportabteilungen hervorragende Arbeit geleistet wird. Ich bin sehr zuversichtlich, dass diese Arbeit sich auch in Medaillen, Titeln und Erfolgen auszeichnen wird, wie bereits in den vergangenen Jahren deutlich zu erkennen war. Daher auch der Appell an Sie: Unterstützen Sie unsere Abteilungen mit Rat und Tat, im ehrenamtlichen Bereich oder als Übungsleiter und tragen Sie Ihren Teil dazu bei, dass man mit Stolz von den SSF Bonn reden kann – sowohl im Breitensport als auch im Leistungssport, denn das eine ohne das andere ist wie wir finden nicht möglich.

Und jetzt zu den Themen der nächsten Jahren: In der Vergangenheit haben wir uns im Vorstand sehr intensiv mit dem Thema Fitnessstudios beschäftigt – eine Thematik, die uns auch künftig beschäftigen wird. Die sehr positive

Entwicklung in unserem Fitnessraum zeigt den großen Bedarf nach einem fachlich gut betreuten Angebot in diesem Bereich. Ziel für die nächsten Jahre wird es außerdem sein, die Jugendarbeit des Clubs neu zu beleben. Auch wollen wir ein abteilungsübergreifendes Bewegungskonzept im Kinder- und Jugendbereich entwickeln und umsetzen.

Abschließend möchte ich mich bei Inge Wend und den Vorstandskollegen für die konstruktive und freundschaftliche Arbeit im Vorstand bedanken, genauso für die sehr gute Zusammenarbeit mit dem Präsidium und den Abteilungen im Club.

Ich vertraue darauf, dass Sie, liebe Sportfreunde, uns bei den anstehenden Aufgaben kritisch und konstruktiv begleiten werden, bedanke mich auch im Namen des gesamten Vorstands für das Vertrauen und verspreche Ihnen, dass wir die gesetzten Ziele zum Wohle unseres Clubs mit großem Engagement angehen werden.

*Michael Scharf
(Auszug aus dem Bericht
anlässlich der Delegiertenver-
sammlung am 27.06.00)*

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

Samstag, 19.08.	SSF-Festival auf dem Münsterplatz
Sonntag, 27.08.	Sporttag des SSF Bonn für Unicef im Sportpark Nord
Donnerstag, 21.09.	Sitzung des Gesamtvorstandes
Samstag 23.09.	Riverboat Shuffle (Kartenreservierung in der Geschäftsstelle 25,- DM)
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 11. September 2000

Sporttag für UNICEF



am Sonntag, 27.08.00, von 11.00 - 17.00 Uhr
im Sportpark Nord in Bonn

Veranstalter: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.
in Zusammenarbeit mit dem Verband für Modernen
Fünfkampf NRW e.V. und dem Stadtsportbund Bonn e.V.

Sporttests in der Leichtathletik und im Schwimmen zur freien Auswahl für Jung und Alt

Laufen: 50 m, 100 m, 800 m,
1000 m, 2000 m, 3000 m
Hochsprung, Weitsprung, Werfen
Schwimmen: 50 m, 100 m, 200 m, 600 m, 1000 m



Möglichkeit zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens

Startgeld zu Gunsten von UNICEF:
3,- DM für Kinder und Jugendliche
4,- DM für Erwachsene

Jeder erhält eine Urkunde für eine Leistung seiner Wahl,
weitere Urkunden sind für 1,- DM pro Urkunde erhältlich
(zu Gunsten von UNICEF)

Verpflegung zu günstigen Preisen
(der Überschuss ist ebenfalls für UNICEF bestimmt)

Bei Regen: Angebote in den Sporthallen



Informationen: SSF Bonn, Geschäftsstelle,
0228/676868

Am 19. August SSF-Festival, Münsterplatz

Einstieg in den Verein ohne Aufnahmegebühr

Am Samstag, dem 19. August, ist es soweit: Die SSF Bonn laden alle Bürger aus Bonn und Umgebung zum zweiten SSF-Festival auf den Bonner Münsterplatz ein. Von 11–17 Uhr sorgen zwei Musikbands und ein umfangreiches Bühnenprogramm mit Vorführungen aus 15 Sportarten für Unterhaltung. Zahlreiche Betreuer warten im Coca-Cola-Erlebnispark mit attraktiven Angeboten auf spielbegeisterte Kinder. Wie im vergangenen Jahr laden außerdem ein Kanubecken und ein Wasserballtor zum Mitmachen ein. In einem Tauch-Truck zeigen Taucher den interessierten Zuschauern



ihr Können. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl der Besucher gesorgt. An verschiedenen Informationsständen kann sich zudem jeder über die zahlreichen

Sportangebote des größten Bonner Sportvereins (5500 Mitglieder) informieren. Ein besonderes Angebot des SSF-

Festivals: Wer an diesem Tag bei den SSF-Bonn Mitglied wird, spart die Aufnahmegebühr.

Zwei „grüne Bänder“ der Dresdner Bank

Die Jury unter dem Vorsitz von Armin Baumert, DSB-Direktor für Leistungssport, vergab in dem bedeutendsten Talentförderwettbewerb des deutschen Sports gleich zwei Preise an die Schwimm- und Sportfreunde Bonn, und zwar in den Sportarten Schwimmen und Moderner Fünfkampf.

Für den Bereich Schwimmen begründet die Jury begründete ihre Entscheidung wie folgt:

„Der SSF Bonn gehört zu den größten und erfolgreichsten Schwimmvereinen in Nordrhein-Westfalen. Seine vorbildliche Talentförderung (insgesamt 1486 Mitglieder), in der 579 Kinder und Jugendliche trainieren, verfeinerte Mitte der 90er Jahre das Konzept der Nachwuchsarbeit. Die Trainingsgruppen wurden so aufgebaut, dass ein langfristiger, altersspezifischer Trainingsaufbau garantiert ist. Zudem wurde 1994 die Bonner Talentschule gegründet – ein Teilzeitinternat zur pädagogischen Betreuung der jungen Schwimmer/innen. Dass das Konzept sehr erfolgreich ist, war im vorigen Jahr bei den Mannschaftsmeisterschaften zu erkennen: Acht Nachwuchsteams nahmen am Finale auf NRW-Ebene teil, vier qualifizierten sich für die Deutschen Meisterschaften.“



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

Eine echt olympiareife Leistung!!!

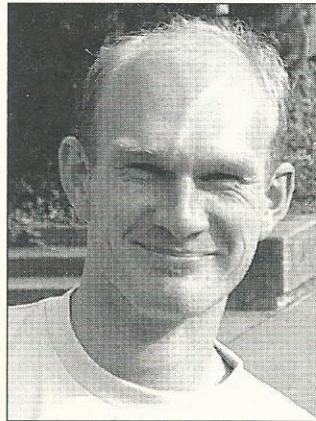
Elena Reiche qualifizierte sich als einzige Deutsche für Sydney

Riesenerfolg für Elena Reiche: Als einzige Deutsche konnte sie sich im Modernen Fünfkampf für die Olympischen Spiele in Sydney qualifizieren. Voraussetzung dafür war ein 11. Platz bei den Weltmeisterschaften in Pesaro/Italien. Damit haben die SSF nach 16 Jahren – wer weiß noch, dass damals die Schwimmer Ute Hasse und Jens Diegel den Club in Los Angeles vertraten? – wieder eine Olympiateilnehmerin!!

Richtig würdigen lässt sich diese Leistung erst, wenn man sieht, dass sich weltweit nur 24 Sportlerinnen im Modernen Fünfkampf für die Olympischen Spiele qualifizieren und dass Elena die einzige Deutsche Fünfkämpferin ist, die nach Sydney fährt. Sie ließ dabei so starke nationale

Konkurrenz wie die letztjährige WM-Dritte Kim Raisner aus Berlin hinter sich.

Elena qualifizierte sich überraschend für die Olympischen Spiele, wobei sie sowohl im Vorkampf als auch im Finale der Weltmeisterschaften hervorragende Leistungen erzielte. Mit einem



Er führte Elena Reiche in die internationale Spitze: Trainer Kersten Palmer

sehr guten Schießergebnis, einer positiven Bilanz im Fechten (17 Siege bei 14 Niederlagen), 2:27 Min. im Schwimmen und einem guten Ritt legte Elena den Grundstein

für den großen Erfolg. Vor dem Laufen befand sie sich als 4. sogar in Medailennähe. Dass sie im Laufen, trotz einer akzeptablen Zeit, einige Plätze verloren hat, war fast schon egal, denn sie löste ihr Ticket nach Sydney locker.

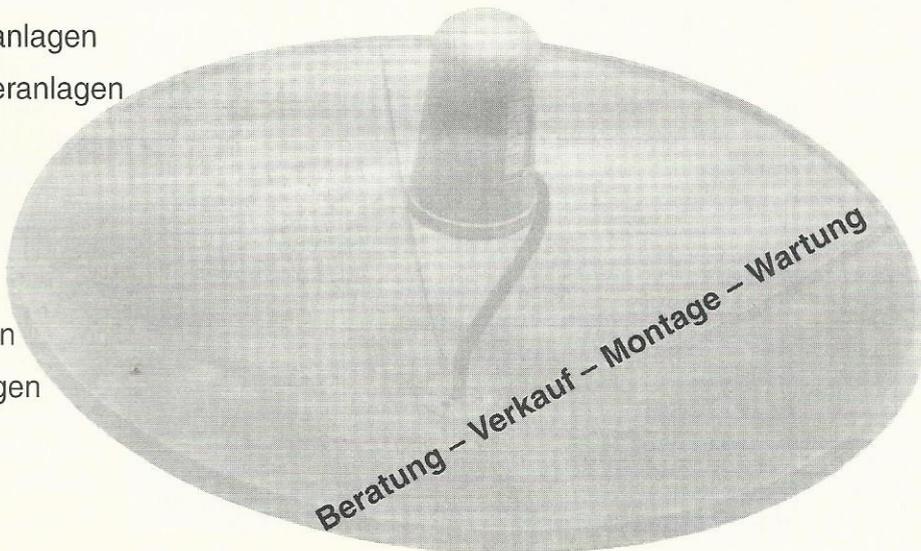
Ein Dank gilt auch Kersten Palmer, dem langjährigen Trainer von Elena, der diese von der Jugend bis in die internationale Spitze geführt hat. Die Entwicklung von Elena zeigt, dass das SSF-Vereinsmodell „die eigene Jugend in die Spitze zu führen“ ein richtiger und auch realistischer Ansatz ist.

Ganz herzlichen Glückwunsch Elena und viel Erfolg in Sydney!

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

„Playstations“ ein Riesenerfolg

Wie aus einer Mücke ein Elefant wurde

oder: Auf SSF-Mitglieder ist eben Verlass

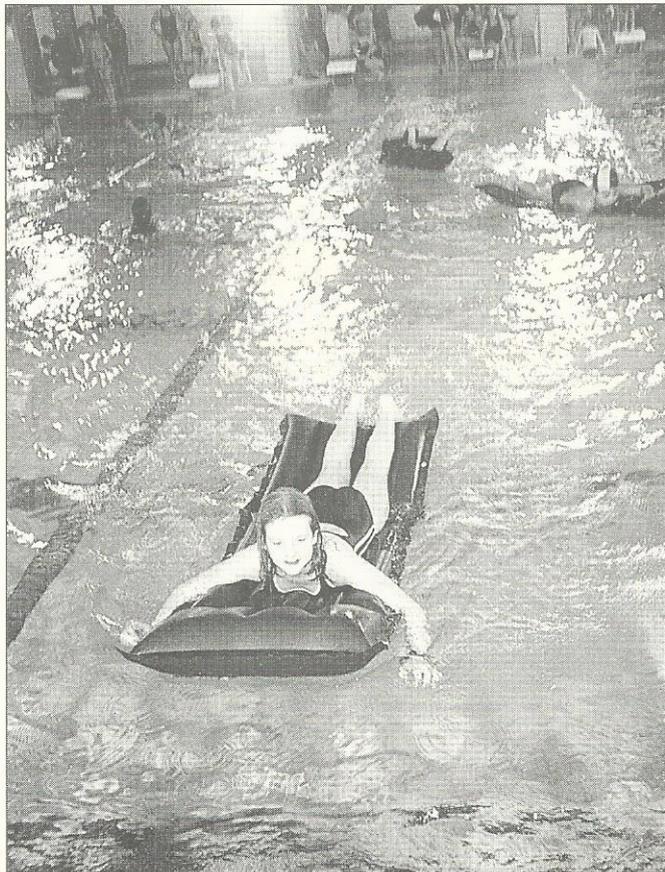
Geplant war eigentlich eine kleine gemütliche Veranstaltung ohne viel Aufwand. Eben ein Spielenachmittag für SSF-Kinder, deren Freunde und Kinder aus der Nachbarschaft des Sportparks. Unter dem Motto UNICEF wollten wir außerdem versuchen, ein paar Mark für einen guten Zweck zu sammeln. Alles war geplant. 15 Spielstationen in der Turnhalle und im Schwimmbad, ein Kuchenbüffet und das Helferteam.

Damit auch wirklich genug Kinder kommen, wurden Handzettel an die Lehrer der umliegenden Schulen und Kindergärten zur Weitergabe an die Kinder verteilt, eine Presseinformation abgeschickt und auch die Kinder aus den SSF-Übungsgruppen erhielten eine Einladung zu unserem Spielefest mit dem Hinweis, dass sie ihre Freunde und Geschwister mitbringen sollen. „Alles im Griff“, dachte die Geschäftsstelle.

Zehn Tage vor der Veranstaltung: Schulen melden sich und verlangen nach weiteren Handzettel, um „unsere Kinder nochmal an Ihre Veranstaltung zu erinnern“. Der Generalanzeiger und Rundschau erkundigen sich nach Einzelheiten unseres Festes, täglich kommen mehrere Anrufe von Nichtmitgliedern, die von unserem „kleinen, gemütlichen Fest“ gehört haben. Und die Geschäftsstelle fragt sich: „Wird vielleicht doch eine größere Sache draus?“

Wir müssen wohl mehr Spielstationen anbieten, da-

Über 400 Kinder und Jugendliche waren am 2. April mit ihren Eltern, Großeltern und Freunden dem Aufruf „Spiel und Spass im Sportpark Nord“ gefolgt und kamen voll auf ihre Kosten. Die Teilnehmer konnten an über zwanzig verschiedenen Spielstationen – etwa auf dem Trampolin, den Judomatten oder beim Ringetauchen – Geschicklichkeit, Koordination, Reaktion und Schnelligkeit unter Beweis stellen. Mit großem Interesse wurden an den einzelnen Stationen fleißig Stempel auf den ausgeteilten Spielezetteln gesammelt und dann am Ende gegen kleine Preise eingetauscht. Dass die Veranstaltung ein voller Erfolg war, läßt sich auch an den 1000,- DM ablesen, die zu Gunsten von UNICEF am Kuchenbüffet eingenommen wurden. An dieser Stelle sei allen beteiligten Helfern ein dickes Lob ausgesprochen, denn nur durch deren Hilfe wurde die Veranstaltung ein solcher Erfolg.



mit die Kinder nicht zu lange anstehen. Wir brauchen zusätzliche Helfer für diese Stationen und mehr Helfer für

die Preisausgabe, das Kuchenbüffet, die Aufsicht im Schwimmbad usw. Und das alles nur zehn Tage vorher?

Wen kann man ansprechen? Ich gehe also mit offenen Augen durch den Sportpark Nord und stelle jedem Bekannten die entscheidene Frage: „Hast Du Sonntag Zeit?“ Und siehe da: Auf SSF-Mitglieder ist Verlass! Die Helferfrage ist schnell gelöst.

Zweites Problem: Wir brauchen mehr Kuchen. Handzettel werden kopiert und von mir in meinen Trainingsgruppen und an jeden, der mir im Sportpark über den Weg läuft verteilt. Und siehe da: Auf SSF-Mitglieder ist Verlass! Nach wenigen Tagen kann ich auch dieses Problem als erledigt abhaken.

Dann kommt der große Tag. 400 (!) Kinder tummeln sich an den verschiedenen Spielstationen im Sportpark Nord. Die Helfer schufteten bis zur Erschöpfung. Blasen an den Händen, wunde Füße, schmerzende Rücken und trotzdem lächelnde Gesichter. Eltern, die mit ihren Kindern gekommen sind, sprechen mich spontan an. „Wo können wir noch mithelfen?“ Alle werden sofort eingesetzt. Auf SSF-Mitglieder ist Verlass!

Um 18 Uhr wird das Spielangebot beendet und das große Aufräumen beginnt. Jeder packt mit an und – kaum zu glauben, aber wahr – schon um 18.30 Uhr ist der Sportpark Nord wieder in seinem Urzustand. Wie war das noch? Auf SSF-Mitglieder ist Verlass!

Allen Helfern und Kuchen Spendern nochmals vielen Dank.

Maike Schramm

SSF-Sportler stellen sich vor:

Axel Hillemacher

Seit mehr als 23 Jahren spielt er abgesehen von einem kurzen Intermezzo bei Rhania Köln Wasserball für die SSF Bonn. Als Auswahlspieler war er bereits im Alter von 15 Jahren fest in der 1. Herrenmannschaft integriert. Dort entwickelte sich der Dauerbrenner schnell zum Torschützen Nr.1, begann mit ihm der Aufstieg der SSF-Wasserballer von der Bezirksliga bis in die Oberliga.

Seit langem ist er als Centerverteidiger nicht aus dem SSF-Team wegzudenken, gehört er doch als Verteidiger auch noch zu den besten Torschützen. Diese letztere ist überzeugt, dass Axel der „schnellkräftigste Mensch der Welt“ ist. Mit seinen 36 Jah-

ren und inzwischen stattlichem Körpergewicht hat er im Wasser noch immer etwas von der Leichtigkeit und Schnellkraft eines angeschossenen Seeleoparden. Vor allem, wenn's drauf ankommt. Sehen wir doch alle gerne, wie er sich in unnachahmlicher Weise mit Ball um seine Gegenspieler herumdreht, so dass diesen meist nur das Nachsehen bleibt.

Leider wird Axel voraussichtlich im Verlauf der kommenden Saison die Kappe mit der Nummer 12 bei den SSF-Wasserballern ablegen, da er gemeinsam mit seiner Frau ins entfernte Ausland zieht. Schon jetzt wünschen wir ihm für diese Zeit ein kräftiges „gut nass“.



SSF-Sportler geehrt

Sechs Weltmeisterschaftsteilnehmer, 31 Europameisterschaftsteilnehmer und acht Deutsche Meister können die SSF für 1999 vorweisen. Für ihre Leistungen, die sie im Schwimmen im Modernen Fünfkampf und in der Leichtathletik vollbrachten, wurden sie im März von der Oberbürgermeisterin Bärbel Dieckmann geehrt.

Weltmeisterschaften: Oliver Mintzlauff, Teilnehmer im Halbmarathon; Christiane Kasimir, 29. Platz im Modernen Fünfkampf (MFK) und 4. Platz im Biathlon; Andreas Perret, 34. Platz im MFK; Oliver Strangfeld, 9. Platz im MFK

Juniorenweltmeisterschaften: Elena Reiche, 6. Platz im MFK

Medaillengewinner bei Militärweltmeisterschaften: Maren Flohr, 3. Platz im Schwimmen

Europameisterschaften: Christiane Kasimir, 27. Platz im Einzel, 4. Platz mit der Staffel im MFK; Andreas Perret, 8. Platz mit der Staffel im MFK; Oliver Strangfeld, 7. Platz im MFK

Jugendeuropameisterschaften: Moritz Pieper, 23. Platz im MFK

Medaillengewinner bei Senioren-Europameisterschaften: Alexandra Riehl, 3. Platz über 400 m Freistil; Isolde Feiland, Ulla Held,

Ruth Henschel, Bärbel Binder, 2. Platz mit der 4 x 50m Lagenstaffel und der 4 x 50 m Freistilstaffel

Senioren-Europameisterschaften: Jürgen Arck, Bärbel Binder, Thomas Böckeler, Rolf Didjurgies, Wolfgang Ewald, Isolde Feiland, Margret Hanke, Ulla Held, Hans Jörg Kuck, Horst Lördorf, Ute Michaelis, Claudia Mutterlose, Brigitte Obergefell, Alexandra Riehl, Michael Riehl, Elke Schmitz, Hans Jochen Schondorf, Maik Schramm, Ingeborg Seidel, Monika Warnusz

Deutsche Juniorenmeister: Susanne Ritter, Leichtathletik (Crosslauf)

Deutsche Jugendmeister: Christiane Vendel, 800m Freistil

Deutsche Seniorenmeister (Schwimmen): Jürgen Arck, Bärbel Binder, Isolde Feiland, Ulla Held, Ruth Henschel, Erika Nestler, Alexandra Riehl, Monika Warnusz.

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

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

Protokoll: Delegiertenversammlung vom 27. Juni 2000

Vorsitzender bestätigt – Vorstand gewählt

Ort: Bootshaus der SSF Bonn, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Anwesend: 57 Delegierte gemäß Anwesenheitsliste

Beginn: 19.40 Uhr

Der 1. Vorsitzende, Michael Scharf, begrüßt die Anwesenden, insbesondere den Ehrenvorsitzenden Werner Schemuth und Ehrenmitglied Gunter Lausberg. Er stellt fest, dass die Versammlung mit Schreiben vom 15.05.00 satzungs- und ordnungsgemäß eingeladen wurde und damit beschlussfähig ist.

Das Protokoll der letzten Mitgliederversammlung wurde in der Sportpalette Nr. 366 veröffentlicht. Da kein Widerspruch erfolgte, ist das Protokoll genehmigt. Maike Schramm wird von der Versammlung einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

Top 1: Feststellung der Tagesordnung

Die vorgelegte Tagesordnung wird einstimmig genehmigt.

Top 2: Bericht des Vorstands

Michael Scharf gibt in seinem Bericht einen Überblick über die Entwicklung des Vereins in den letzten Jahren. Der Bericht ist in seinen wesentlichen Auszügen in der Sportpalette abgedruckt. Insbesondere verweist der Vorsitzende darauf, dass die positive Entwicklung des Clubs auf die Vereinsphilosophie „Förderung des Breiten- und Leistungssports“ zurückzuführen sei, wobei gerade „der Leistungssport nicht um jeden

Preis gefördert werden soll“.

Michael Scharf dankt den Vorstandskollegen für die gute Zusammenarbeit der vergangenen Jahre. Außerdem wird Annemarie Wehner vom Vorstand geehrt für ihre langjährigen Verdienste um die Kindernikolausfeier des Vereins.

Top 3: Entscheidungen über Einzelvorhaben des Clubs

Der Vorstand legt der Versammlung Pläne des Architekturbüros van Dorp zum Umbau des Bootshauses vor. Es ist vorgesehen über der Garage einen zweiten Fitnessraum einzurichten und den Sanitärbereich zu erneuern. Die Nutzfläche für die Kanuten bleibt erhalten. Die Kosten werden ca. 1.000.000,- DM betragen. Der Betrag soll finanziert werden durch Rücklagen in Höhe von 300.000,- DM und ein Darlehn in Höhe von 700.000,- DM. Michael Scharf erläutert außerdem die Kosten-Nutzenrechnung des Projekts. Desweiteren berichtet er von Plänen zur Erweiterung der Turnhallenflächen im Sportpark Nord. Beide Projekte werden in der Versammlung diskutiert.

Der Vorstand bittet die Delegiertenversammlung die Projekte Bootshaus und Sportpark Nord gemäß § 15 Absatz 2 Punkt 7 der Satzung zu genehmigen. Beide Bauvorhaben werden von der Versammlung bei 3 Enthaltungen ohne Gegenstimme genehmigt.

Top 4: Festlegung der Vereinsbeiträge in Euro

Aufgrund der Euroumstellung wird eine Änderung der Mitgliedsbeiträge notwendig. Der Vorstand schlägt eine Aufrundung der umgerechneten Beträge auf ganze Euro vor. Dadurch ergibt sich eine Betragserhöhung von durchschnittlich 0,35 DM pro Mitglied pro Monat. Nach kurzer Diskussion werden die vom Vorstand als Tischvorlage vorgegebenen Euro-Beträge einstimmig beschlossen.

Top 5: Haushaltsrechnung 1999

Manfred Pirschel erläutert die Haushaltsrechnung 1999. Er lobt die Haushaltsdisziplin der einzelnen Abteilungen und mahnt die Abteilungen, sich auch künftig an den vorgegebenen Haushaltsrahmen zu halten. Der vorgelegte Haushalt wurde bereits durch Gesamtvorstand und Präsidium gebilligt.

Manfred Pirschel stellt nunmehr an die Delegiertenversammlung den Antrag auf Genehmigung des Haushalts 99 und auf Rückstellung der Überschusses als zweckgebundene Rücklage zur Finanzierung der Umbaumaßnahmen im Bootshaus. Der Antrag wird einstimmig angenommen.

Top 6: Jahresbericht des Rechnungsprüfungsausschusses

Werner Hulbert verliest den Jahresbericht des Rechnungsprüfungsausschusses und beantragt Entlastung des

Vorstands.

Top 7: Entlastung des Vorstands

Inge Wend wird einstimmig zur Versammlungsleiterin gewählt. Bei 7 Enthaltungen der Vorstandsmitglieder wird dem Vorstand Entlastung erteilt.

Top 8: Neuwahlen zum Vorstand

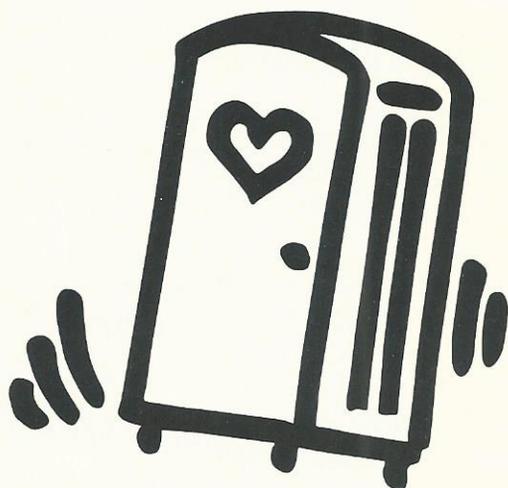
Gemäß Satzung muss zunächst der Vereinsvorsitzende gewählt werden. Werner Schemuth schlägt Wiederwahl vor und dankt dem Vorstand des Vereins für die hervorragende Arbeit der letzten Jahre. Michael Scharf wird einstimmig bei eigener Enthaltung zum Vorsitzenden gewählt. Er nimmt die Wahl an.

Michael Scharf dankt Inge Wend und Walter Emmerich für die langjährige ehrenamtliche Arbeit im Vorstand. Gemäß Vereinsatzung wird Inge Wend mit Wirkung zum 01.01.2001 zum Ehrenmitglied des Vereins ernannt.

Für die weiteren Vorstandspositionen werden vom Vorsitzenden folgende Kandidaten vorgeschlagen: Manfred Pirschel (Finanz-, Vermögens- und Steuerfragen), Maike Schramm (Öffentlichkeits- und Lehrarbeit), Peter Hardt (Vereinsverwaltung), Dietmar Kalsen (Verwaltung und Betrieb der Sportstätten), Manuel Gassner (Schule und Verein, Umwelt und Ausbildung), Eckhard Hanke (Breitensport und Koordination der Fachabteilungen).

(Fortsetzung s. Seite 14)

**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

2. Internationales Jugendschwimmfest der SSF Bonn:

Alle Erwartungen wurden erfüllt

Steigerung bei Anmeldungen und Leistungen zu verzeichnen

Waren die Teilnehmerzahlen 1999 noch hinter den Erwartungen zurückgeblieben, konnte beim zweiten Internationalen Jugendschwimmfest der SSF nicht nur eine Steigerung der Teilnehmerzahlen um mehr als 100 Prozent, sondern auch der Leistungen verzeichnet werden. Insgesamt nahmen 15 Vereine mit 845 Startmeldungen an der Veranstaltung vom 17. bis 19. März im Frankenbad teil, gaben zwölf deutsche und drei belgische Vereine ihre Meldungen ab.

Jahrelang hatte Bonn im Frühjahr durch das europaweit bekannte „Haribo-Jugendschwimmmeeting“ im Zeichen des Jugendschwimmsports gestanden. Vor einigen Jahren wurde die Durchführung dieses Schwimmfestes nach Rückzug des Hauptsponsors aus dem Sportkalender gestrichen, doch hat der Schwimmabteilungsvorstand 1999 erstmalig mit zaghaften Schritten versucht, ein internationales Jugendschwimmfest als Nachfolgeveranstaltung aufzubauen – mit Erfolg. Die Teilnehmerzahl blieb zwar hinter den Erwartungen zurück, aber trotzdem fasste man den Mut, im Jahr 2000 das 2. Internationale Jugendschwimmfest der SSF Bonn im Frankenbad durchzuführen. Bereits die abgegebenen Meldungen lagen um mehr als 100 % über dem Vorjahreswert.

Besonders erwähnt werden sollten folgende Ergebnisse: 400 m Lagen männlich: Münchhoff, Martin (86), SC Magdeburg, 4:45,63 Min.. 400 m Freistil Frauen: Van Koeckhoven, Nina (83), Meetjeslandse Zwenvereniging (BEL), 4:18,73. 200 m Freistil männlich: Glaremin, Christopher (82), SV Lippstadt, 1:56,00. 200 m Freistil Frauen: Van Ko-

eckhoven, Nina (83) Meetjeslandse Zwenvereniging (BEL), 2:01,47.

Die SSF Bonn waren selbstverständlich mit einer zahlenmäßig, aber auch mit einer qualitativ guten Mannschaft vertreten. In den Finalläufen konnten sich auf Platz 1 bis 3 folgende Aktive platzieren: 400 m Lagen Frauen: Koppen, Miriam (86), 5:21,42. 200 m Schmetterling Frauen: Miller, Virginia (84), 2:33,90 und Kasperts, Riët (86), 2:34,15. 200 m Brust männlich: Löllgen, Oliver (83), 2:29,13. 200



Haben die Erwartungen erfüllt: Teilnehmer beim 2. Internationalen Jugendschwimmfest in Bonn

m Freistil Frauen: Vendel, Christiane (85), 2:08,18.

Sie sind sicher mit mir einer Meinung, dass die Nachwuchsarbeit in den SSF Bonn einer besonderen Anerkennung gebührt. Die Durchführung eines solch internationalen Jugendschwimmfestes ist ohne Sponsoren kaum möglich. Wir haben folgenden Sponsoren

ganz herzlich zu danken: der Firma Ackergold, Vertriebs GmbH Bonn, SPEEDO Deutschland GmbH, Olympia Sport- und Freizeitmoden, ARENA Deutschland GmbH, Sparkasse Bonn, Schweizerische Lebensversicherungs- und Rentenanstalt, General-Anzeiger Bonn, Aktuelle Mode Hau, Möbel Graff, Volksbank Bonn Rhein-Sieg, DSL-Bank Bonn, Kurfürsten Bräu GmbH.

Der Deutsche Schwimmverband wurde übrigens gebeten, das 3. Internationale Schwimmmeeting vom 9. bis 11. März 2001 in den europäischen Schwimmkalender eintragen zu lassen.

Zum Abschluss noch ein herzliches Dankeschön an die Kampfrichter: Sie haben sich drei Tage in den Dienst des Jugendschwimmsports gestellt und dadurch erst die Möglichkeit gegeben, dass die Veranstaltung so reibungslos ablaufen konnte wie geschehen. Alle Gäste waren mehr als zufrieden und sagten: Auf ein fröhliches Wiedersehen 2001!

Hermann Nettersheim

Ergebnisse im Jahrgangsbereich

Im Jahrgangsbereich haben die SSF mehrmals mit guten Ergebnissen auf dem Treppchen gestanden. So belegten folgende Aktive des Clubs den 1. Platz: 400 m Lagen Frauen: Koppen, Miriam (86), 5:33,19. 400 m Lagen Männer: Bukkow, Markus (83), 4:58,04. 400 m Freistil Frauen: Benevenia, Gina (88), 5:03,77; Moelder, Lorraine (87), 4:42,36; Vendel, Christiane (85), 4:30,06. 400 m Freistil Männer: Bauer, Florian (87), 4:46,37. 200 m Brust Frauen: Benevenia, Gina (88), 3:03,34; Koppen, Miriam (86), 2:50,30. 200 m Brust Männer: Ende, Stefan (88), 3:11,37. 200 m Schmetterling Männer: Funken, Nico (88), 2:49,51. 200 m Rücken Frauen: Mendel, Raffaella (88), 2:34,41; Mülder, Lorraine (87), 2:29,95. 200 m Rücken Männer: Funken, Nico (88), 2:42,78; Obenaus, Harald (87), 2:29,08; Löllgen, Oliver (83), 2:28,60. 100 m Schmetterling Frauen: Koppen, Yvonne (88), 1:19,65; Hotan, Sara (87), 1:14,93. 100 m Schmetterling Männer: Funken, Nico (88), 1:18,70. 200 m Freistil Frauen: Benevenia, Gina (88), 2:29,26; Mülder, Lorraine (87), 2:15,04; Vendel, Christiane (85), 2:12,84. 200 m Freistil Männer: Obenaus, Harald (88), 2:16,36. 200 m Lagen Frauen: Benevenia, Gina (88), 2:45,94; Vendel, Christiane (85), 2:30,77. 200 m Lagen Männer: Funken, Nico (88), 2:48,52; Obenaus, Harald (87), 2:34,53. 100 m Rücken Frauen: Mendel, Raffaella (88), 1:13,74; Richter, Judith (84), 1:10,65. 100 m Brust Frauen: Hylla, Anna (86), 1:19,84. 100 m Brust Männer: Ende, Stefan (88), 1:25,73; Hartmann, Dominik (87), 1:31,07; Löllgen, Oliver (83), 1:08,14. 100 m Freistil Frauen: Vendel, Christiane (85), 1:01,72. 100 m Freistil Männer: Obenaus, Harald (87), 1:01,93 Min.

Bilanz der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften 1999/2000**Bonner mit beachtlichen Erfolgen**

Im Mittelpunkt des Winterhalbjahres jedes Schwimmjahrs stehen die Mannschaftsmeisterschaften. Die Jugendmannschaftsmeisterschaften werden in den Monaten Oktober/November ausgetragen. Hierbei hat der Club, dies wurde bereits berichtet, erfolgreicher abgeschnitten als jemals in den letzten Vorjahren.

Im Februar standen die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften in der „offenen Klasse“ im Mittelpunkt – aus Sicht der Trainingsperioden leider zu einem völlig falsch gewählten Zeitpunkt. Leider konnte eine Änderung nach Rundfrage bei den beteiligten Vereinen nicht erzielt werden. Dennoch zur Sache: Die Damenmannschaft der SSF Bonn startete in der Oberliga West. Die Mannschaft musste ihre zwei Durchgänge in

Remscheid und in Bonn durchführen. Durch hervorragende Einzelleistungen schaffte die Mannschaft nach Abschluss des zweiten Durchgangs den Aufstieg die 2. Bundesliga – ein hervorragender Erfolg, der eine gute Basis für die weitere mannschaftliche Aufbauarbeit in unserem Club bildet.

Die Herrenmannschaft schwamm bereits in der 2. Bundesliga und wollte die Tür aufstoßen zur 1. Bundesliga. Der jungen Mannschaft kann bescheinigt werden, dass sie alles versucht hat, dieses Ziel zu erreichen. Es reichte zu einem 4. Platz, der aber nicht zum Aufstieg in die 2. Bundesliga berechtigt. Schade, aber was nicht ist, kann ja noch werden.

Die beiden Mannschaften der SSF Bonn starten bei der

DMS 2000/2001 in der 2. Bundesliga – ein durchaus beachtlicher Erfolg. Wie würden sich die Mitglieder des BSC freuen, wenn ihre 1. Mannschaft in die 2. Bundesliga aufsteigen würde. Ich habe manchmal den Eindruck, dass viele unserer Mitglieder nicht wissen, wieviel sportliche Arbeit und Trainingsaufwand der Aktiven erforderlich ist, um diesen schwimmsportlichen Standard zu erreichen bzw. zu erhalten.

Wir nahmen mit folgenden Aktiven an den Wettkämpfen teil: Damen: Maren Flohr; Juliane Wernicke; Veronika Gmeiner; Judith Richter; Jennifer Koch; Julia-Katharina Schwierczinski; Christiane Vendel; Miriam Koppen; Anna Hylla; Kathrin Kleinemeier; Daniela

Sprenger. Herrent: Stefan Pfeiffer; Silko Günzel; Wieland Münch; Patrick Hermannspann; Achim Kronberg; Roland Mönkes; Michael Neusser; Michael Schwarz; Kai Hanschmann; Dirk Hulbert; Owe Pauly; Benjamin Tschada; Markus Buckow; Henk Kasperts; Nils Bühner.

Aufgrund der guten Nachwuchsarbeit nahm der Club selbstverständlich mit einer 2. und 3. Damen- und Herrenmannschaft an den Wettbewerben der DMS teil. Beide Mannschaften mussten in der niedrigsten Klasse der Kreisliga an den Start gehen. Aufgrund der guten sportlichen Schulung konnten alle 4 Mannschaften den Aufstieg in die Bezirksligen schaffen. Herzlichen Glückwunsch!

Hermann Nettersheim

Volles Programm für das Jahr 2000**Protokoll der Delegiertenversammlung (Fortsetzung von Seite 11)**

Nach kurzer Diskussion stellt Werner Schemuth den Antrag auf Blockwahl des Vorstands. Der Antrag wird bei 4 Gegenstimmen und 6 Enthaltungen angenommen. Die vorgeschlagenen Kandidaten werden bei 3 Gegenstimmen und 1 Enthaltung im Block gewählt. Alle Kandidaten nehmen die Wahl an.

Top 9: Anträge der Delegierten

Es liegen keine Anträge vor.

Top 10: Verschiedenes

Gemäß § 5 Absatz 2 der Vereinssatzung werden zum

01.01.2001 folgende Ehrenmitglieder benannt: Inge Wend, Wolfgang Leinberg, Manfred Werner, Heinz Feith.

Am 19.08.00 findet das diesjährige SSF-Festival auf dem Münsterplatz statt. Am 05.09.2001 sind die SSF Bonn Ausrichter der Biathle-Weltmeisterschaften (eines Kombinationswettbewerbs aus Schwimmen und Laufen) im Römerbad. Am 23.09.00 veranstalten die SSF Bonn eine Clubfahrt auf der Filia Rheni unter dem Motto „Riverboat-shuffle“. Das Schiff steht ab 19.00 Uhr zur Verfügung. Abfahrt 19.30 Uhr Richtung Linz,

Rückkehr gegen 24.00 Uhr. Das Schiff bietet Platz für ca. 200 Personen. Kostenbeitrag: 25,- DM p.P. für Schiffsfahrt, Musik und Essen. Die Getränke müssen extra bezahlt werden. Karten können nach der Delegiertenversammlung und ab dem 28.06. auf der Geschäftsstelle gekauft werden.

Maike Schramm lobt die Bereitschaft der SSF-Mitglieder zur Mithilfe bei den Veranstaltungen des Vereins. Das Helferteam für das SSF-Festival auf dem Münsterplatz am 19.08.00 ist bereits jetzt komplett. Sie weist auf den Sporttag der SSF- Bonn für

UNICEF am 27.08.00 im Sportpark Nord hin und bittet die Anwesenden um Mithilfe. Am 14.10.00 findet im Sportpark Nord wieder eine Budo-Gala der SSF Bonn statt.

Der amtierende Vorsitzende des Rechnungsprüfungsausschusses Werner Hulbert lobt die Arbeit des vorherigen Rechnungsprüfungsausschusses, durch die die Einarbeitung der neu gewählten Mitglieder erheblich erleichtert wurde.

Ende der Versammlung: 21.30 Uhr

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

Gold, Silber und Bronze für die SSF Masters!

Eine erfolgreiche Bilanz konnten die SSF Bonn bei der Deutschen Jugend-, Junioren- und Masters- Meisterschaften über 5 Kilometer Langstreckenschwimmen in Erfurt-Stotterheim ziehen.

Zufrieden kehrten drei Mastersschwimmer von ihren diesjährigen Deutschen Meisterschaften über 5 km Landstreckenschwimmen aus Erfurt-Stotterheim zurück. Bei den Herren mit über 100 Teilnehmern gingen Horst Lödorf und Jürgen Arck an den Start. In der AK 55 wurden Horst Lödorf mit dem 2. Platz in der

Zeit von 1,35:41 Std. und in der AK 45 Jürgen Arck mit dem 3. Platz in 1,15:20 Std. belohnt. Bei den Frauen mit 56 Teilnehmerinnen holte sich Monika Warnusz in der Zeit von 1,48:15 Std. die Goldmedaille.

In diesen Wettkämpfen schwammen gleichzeitig die Jugend und Junioren um ihre



Medaillengewinner: Horst Lödorf (Silber), Monika Warnusz (Gold) und Jürgen Arck (Bronze / v.l.n.r.)

Qualifikation zu den Europameisterschaften. Hier gingen die ersten drei Plätze an: Herren: Ben Hoffmann, Dresdner SC, 00.57.56 Std., Christian Hausmann, TSV Erfurt, 00.57.58 Std., Andre Wilde,

PSV Rostock, 00.58.07 Std. sowie bei den Frauen: Peggy Büchse, PSV Rostock, 01.03.59 Std., Britta Kamran, PSV Rostock, 01.04.02 Std., Angela Maurer, LSC Wiesbaden, 01.04.09 Stunden.

Sportlich fair mit Sicherheit.

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

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

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

AXA COLONIA



Unterm Strich nur Gewinner Masters zum vierten Mal in Mallorca

Zum vierten Mal in Folge schwamm eine Mannschaft der SSF Bonn bei den Mallorca Open Masters (29. und 30. April 2000) kurz MOM genannt. Im neuen Son Hugo Stadion waren die Voraussetzungen für einen guten Wettkampf bestens gegeben. Nicht zuletzt die herzliche Aufnahme der spanischen Schwimmfreunde beflügelten unseren Kampfgeist. Mit heimischen Spezialitäten verwöhnten sie uns. In der Reihe der Wettkämpfe, die im Laufe eines Jahres zu bestreiten sind, lassen sich die MOM gar nicht mehr wegdenken, weil nach dem Schwimmen die Erholung in Form von Urlaub auf der traumhaften Insel lockt. Unterm Strich bleiben nur Er-

folge. Die Ergebnisse im einzelnen:

Hans-Jörg Kuck (AK 35): 3. Platz 400 m Freistil (5:29.45), 4. Platz 100 m Freistil (1:12.61), 4. Platz 100 m Brust (1:33.73), 5. Platz 50 m Brust (40.66), 7. Platz 50 m Freistil (31.49).

Claudia Mutterlose (AK 35): 2. Platz 400 m Freistil (5:57.02), 2. Platz 100 m Freistil (1:18.87), 4. Platz 50 m Freistil (36.91).

Elke Schmitz (AK 35): 1. Platz 100 m Brust (1:24.15), 1. Platz 50 m Brust (37.66), 3. Platz 50 m Freistil (33.64), 3. Platz 100 m Lagen (1:20.52), 4. Platz 50 m Schmetterling (36.98).

Inge Seidel (AK 50): 1. Platz 50 m Schmetterling

(39.39), 1. Platz 50 m Brust (46.16), 1. Platz 100 m Lagen (1:31.17), 2. Platz 50 m Freistil (39.51), 2. Platz 50 m Rücken (45.54).

Bärbel Binder (AK 60): 2. Platz 50 m Schmetterling (54.32), 2. Platz 50 m Freistil (39.69), 2. Platz 50 m Rücken (50.42), 2. Platz 100 m Lagen (1:52.93), 4. Platz 50 m Brust (50.79).

4 x 50 m Freistil-Staffel (160 Jahre): 2. Platz (2:31.94 mit Claudia Mutterlose, Bärbel Binder, Ingeborg Seidel und Elke Schmitz.

4 x 50 m Lagen-Staffel (160 Jahre): 2. Platz (2:47.49) mit Claudia Mutterlose, Elke Schmitz, Ingeborg Seidel, Bärbel Binder.

Marie-Luise Mäurer



Die 1. Mannschaft der Wasserballer

Super-Saison

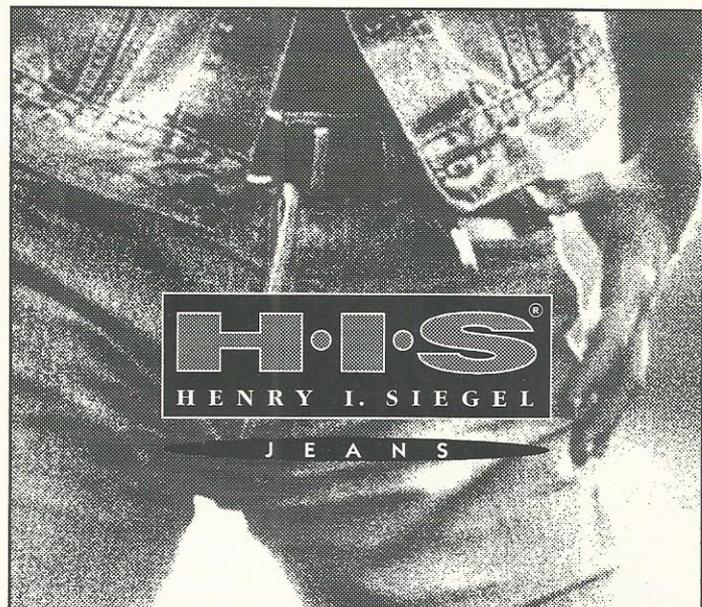
Wasserballer der SSF Bonn können zufrieden sein

Die Wasserballabteilung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn blickt auf eine überaus erfolgreiche Saison 1999/2000 zurück.

Die von Rupert Mayershofer hervorragend motivierte und trainierte erste Herrenmannschaft konnte sich bereits im Vorfeld der Saison mit sehr guten Platzierungen (Gewinner eines internationalen Turniers in Aachen, zweiter Platz beim Wasserballturnier in Stolberg) auf

die Saison einstimmen. In der Verbandsliga lange Zeit an erster Stelle der Tabelle beendete sie die Saison als zweitplatzierte, punktgleich mit dem erstplatzierten. Derzeit befindet man sich in der Aufstiegsrunde.

Durch die hervorragende personelle Situation in der 1. Mannschaft konnte auch die zweite Mannschaft eine gute Saison absolvieren und liegt im Moment im oberen Drittel der Tabelle der Mittelrheinliga. Absoluter Spitzenathlet der Wasserballer ist derzeit



Mode für die ganze Familie

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

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

Marcel Pierry, der jetzt schon 24 Einsätze in der Jugendnationalmannschaft vorweisen kann. Marcel ist aus dem eigenen Wasserball-Nachwuchs herangewachsen und so hofft man in der Abteilung, dass auch in Zukunft Nachwuchsspieler aus der eigenen Jugend den Sprung in die 1.

Herrenmannschaft schaffen werden.

Ein besonderer Dank der Wasserballer geht an die Flughafengesellschaft Köln / Bonn, die sich in besonderer Art und Weise als Partner und Förderer der Wasserballabteilung der SSF Bonn erwiesen hat.

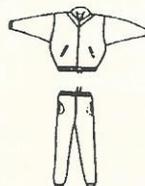
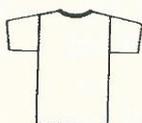
Sport-Service Uwe Werkhausen

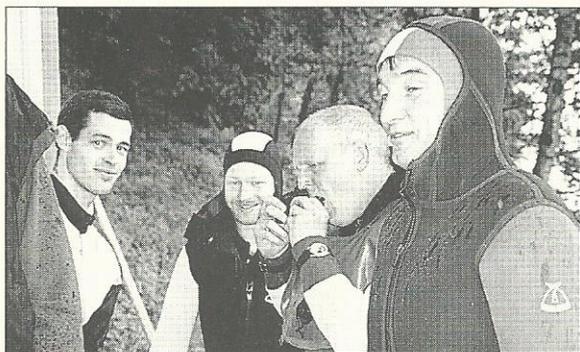
Goldfußstr. 6 - 53125 Bonn - 0228/9258438 - 0171/7104750 - Fax 0228/9258439

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





„Lehrlinge“ machen ihren Meister

Gut vier Wochen nach ihrer Theorieprüfung erhielten die Taucherlehrlinge Jörn, Ulli, Georg und Ana Ende Mai auch den praktischen Schliff: Nach dem ersten Tauchgang im Freien – an der Aggertalsperre – bekamen sie ihren Tauchschein ausgehändigt.



Gerd Groddeck geehrt

Für sein ehrenamtliches sportliches Engagement bei den SSF ist Gerd Groddeck am 17. März von OB Bärbel Dieckmann mit der Sportplakette der Stadt Bonn ausgezeichnet worden. Gerd (Jahrgang 1924) gehörte 1967 zu den Gründungsmitgliedern der STA Glaukos. Seit den 60er Jahren hat er viele Aufgaben im Verein und der Abteilung übernommen – als Kassenwart, als Vorsitzender, als Ehrenvorsitzender und bis zum vergangenen Jahr Rechnungsprüfer bei den SSF. Mit mehr als 1200 registrierten Tauchgängen, ist Gerd weiterhin ein aktiver Taucher. Ist er mal nicht beim Montagstraining und anschließendem Stammtisch dabei, wissen wir, dass Gerd wieder in Sache Tauchen unterwegs ist.

Pascale Guyon

 (0228) 686556

WASSERBETTENSTUDIO

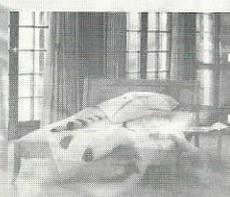
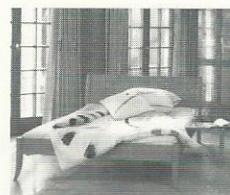
Erliegen Sie unserer Produktvielfalt

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

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

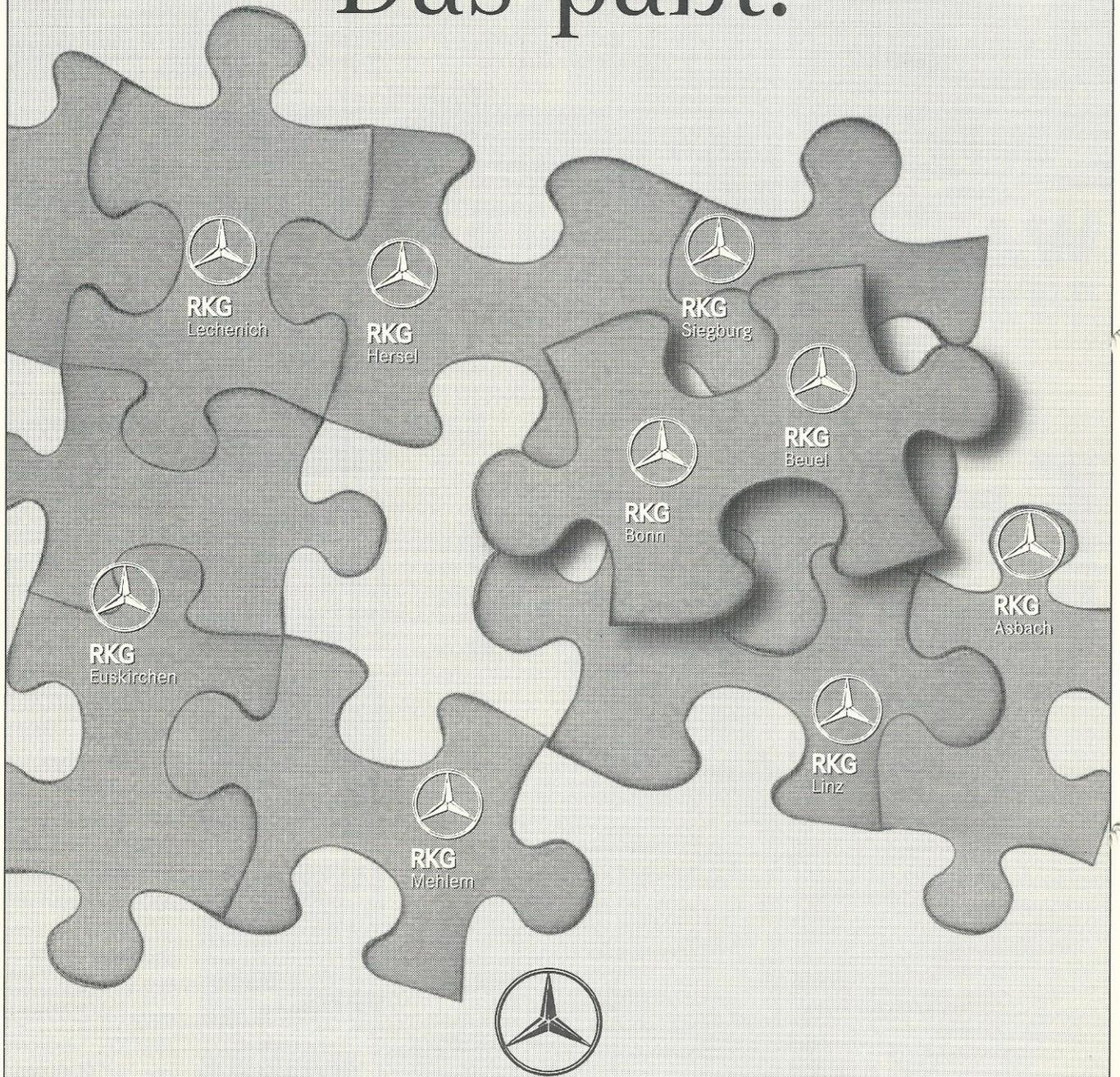
www.sleeping-art.de

Sleeping Art



9mal in Ihrer Nähe.
Das paßt.

www.welcometrack.de



Mercedes-Benz

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

Wie Gott in Frankreich

Auch heimische Flüsse befahren

Mit einer großen, altersmäßig recht gemischten Fahrtengruppe brachen die SSF-Kanuten in den Osterferien zum „Vollstart“ ins Kanufrühjahr nach Südfrankreich auf. Die erste Woche führte zum Standort am Gardon und den interessanten Flüsse dieses Gebiets. Aus der Palette der Fahrten ragten jene auf Chassezac, Ardeche, Beaume, Eyrieux und Gardon hervor, und auch ein Kurzabstecher über die Pt. Rhone zum Mittelmeer durfte nicht fehlen.

Die zweite Woche führte eine kleinere Gruppe in die spanischen Pyrenäen, wo nach drei Tagen herrlichen Wetters und schöner Einblicke in die schneebedeckte

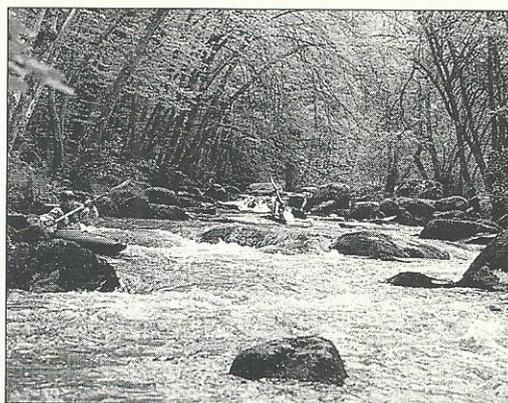
Bergwelt sowie interessanter Fahrten auf Aragon und Ara der große Regen mit erheblich sinkenden Temperaturen und allzu hohen Wasserständen für eine frühzeitige Rückfahrt sorgte.

An der teilnehmerbegrenzten Kanu-Rallye Anfang Mai nach Düsseldorf nahm wieder eine große Gruppe teil. Alle erreichten bei günstigen Bedingungen in der vorgegebenen Zeit das mit der Goldplakette ausgezeichnete Endziel. Wegen einiger fehlender Anmeldungen wird schon hier auf die nächste anmeldepflichtige Fahrt am 20. August nach Zons hingewiesen.

Eine zum Schweizer Jura und ins Berner Oberland füh-

rende Mehrtagesfahrt brachte gemeinsam mit der wieder nach Südbelgien auf Semois und Lesse vorgesehenen Pfingstfahrt eine willkommene Abwechslung zu den heimischen Flüssen und vermittelte neue interessante Wildwassereindrücke.

Bei Drucklegung dieser Palette werden die meisten Kanuten wieder ihre Sommerfahrten angetreten haben. Eine größere Gruppe wird erneut an der Verbandswildwas-



Wildwasser – eine Herausforderung für jeden Kanuten

serwoche im Salzburger Land teilnehmen, andere werden weiter entfernte Ziele – u.a. Schweden und Alaska – ansteuern. Für die beiden Herbstfahrten Ende September/Anfang Oktober zum Oberrhein sowie Ende Oktober/Anfang November in die Heide sind noch einige Plätze frei; Interessenten melden sich bitte baldmöglichst an.

Hubert Schrick

Wo Sport ist, ist Coca-Cola

Peter Bürfent GmbH und Co.

ALWAYS
Coca-Cola

Schutzmarken • koffeinhaltig



Sie betreiben ihren Sport mit Spaß und Erfolg: Die Badminton-Kids der SSF Bonn

Gekämpft wie die Bären

Am 28. Mai machte der Badminton-Nachwuchs das „Spiel seines Lebens“

Am Sonntag, dem 28. Mai, war es endlich so weit: Ich hatte elf Kinder für das Lohmarer Badminton-Turnier gemeldet und stand mit ihnen und ihren Eltern pünktlich zum Turnierbeginn in der Jabach-Halle. Da es unser erstes Turnier war, wusste keiner so genau, was passiert. Alle wurden eifrig angefeuert und jeder hat das Badminton seines Lebens gespielt ...

Sumita musste von fünf Spielen nur eins abgeben und das sehr knapp mit 9:11, Meike hat mit einer guten Bilanz von 3:2 Spielen das Turnier beendet und Carina und Nariman haben durch ihren Superinsatz auch jeweils zwei Spiele für sich entscheiden können. Mira kam zu dem gleichen Ergebnis, hatte aber das unglückliche Los und musste zwei Mal gegen Mannschaftskolleginnen antreten. Susi und Dani, die beide in der U 15 starten mussten und hier fast nur auf viel ältere Gegner trafen, haben ihre

Sache auch sehr gut gemacht und gute Leistung von 3:2 bzw. 2:3 Spielen aufzuweisen. Katja war vom Geburtsdatum die am stärksten Benachteiligte, weil sie in die U 17 fiel. Die Gegnerinnen waren teilweise zwei Jahre älter und hatten dementsprechend einen gehörigen Trainingsvorsprung. Aber nichts desto trotz beendete Katja das Turnier mit 2:2 Spielen.

Bei den Jungs sah es genauso erfolgreich aus: Biraj belegte Platz 2 in seiner Altersklasse und gab wie seine Schwester nur ein Spiel ab.

Thorsten hat gekämpft wie ein Bär und nach nur 5 Monaten Badminton Training den 7. Platz belegt. Pablo, der bei den älteren Jungen starten musste, konnte ein Spiel für sich entscheiden und landete so auf einem guten achten Platz.

Es war also für die Badminton-Kids vom SSF ein sehr erfolgreiches Turnier! Der Teamgeist hat gestimmt und auch wenn einige ungerichte Paarungen gelöst wurden, hat es doch Spaß gemacht. Das Technik und Taktiktraining für die nächste Zeit ist schon ausgeklügelt und unsere zukünftigen Gegner sollten sich schon einmal warm anziehen, denn wir kommen wieder und werden immer besser ...

An alle, die bei dem Turnier so erfolgreich waren nochmals herzlichen Glückwunsch!!

Frauke Weiter

Echt schlagfertige Kids

Wir sind die „schlagfertigen“ Badminton-Kids vom SSF! Jede Woche treffen wir uns mittwochs von 17:00 bis 18:30 Uhr und freitags von 15:00 bis 17:00 Uhr, um miteinander Spaß zu haben. Durch kleine Spiele mit Ball und Schläger werden Koordination, Schnelligkeit und Reaktion verbessert. Im Moment sind wir 20 Jungs und Mädels zwischen 7 und 16 Jahren. Wenn Du also Lust hast, mit uns zu trainieren, komm doch einfach mal in der Robert-Wetzlar Schule vorbei!

Siege in Serie

Ergebnisse der Judo-Jugend

Am 12. März dieses Jahres kämpften sieben unserer U11- und U17-Jugendlichen bei den Kreiseinzelmeisterschaften, wobei fünf Jugendliche das Finale erreichten.

In der Klasse bis 33 kg erreichten Bettina Werle und Frauke Kuczniarz nach drei Ippon-Siegen das Finale, das Bettina gewann. Ebenfalls Kreismeisterin wurde Jana Nadvornik –24 kg, die ihr erstes Turnier hervorragend bestritt. Daniel Arzani Birgani wurde in der leichtesten Gewichtsklasse nach zwei fulminanten Ippon-Siegen Kreismeister –23 kg. In der Klasse U17 errang Daniel Geiß –55 kg Rang zwei.

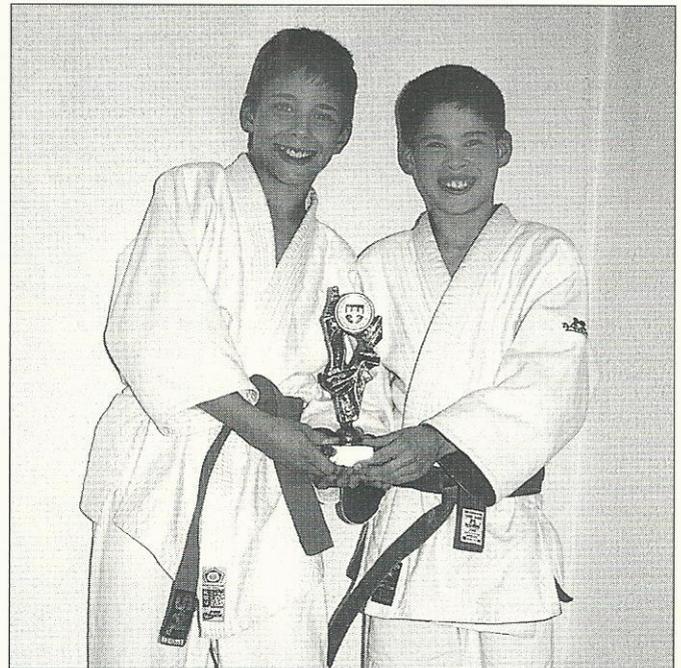
Vom internationalen Rhein-Ahr-Turnier kehrten wir mit zwei Silber und einer Bronzemedaille zurück. Während Philipp Jäger –66 kg in der U15 den 3. Platz erkämpfte, zogen Philipp Eul (–35 kg) und Mario Mittermüller (–42 kg) in der U11 ins Finale.

Bei den Kreiseinzelmeisterschaften der U13 verteidigte Philipp Eul souverän seinen Titel –35 kg. Jacob Ruland verbesserte seine Leistung gegenüber dem Vorjahr und erkämpfte sich den 2. Platz in der Klasse –50 kg. Die Mädchen setzten noch einen drauf und brachten zwei Titel nach Hause: Jannette Groesgen –30 kg und Rebecca Echternach bis 44 kg.

Am 14. Mai fand in Elsdorf die Bezirkseinzelmeisterschaft statt. Nach drei Ippon-Siegen in kürzester Zeit traf Philipp Eul –35 kg im Halbfinale auf seinen starken Konkurrenten Arthur Wazclawsyk aus Erkerat. Schon zweimal trafen sie aufeinander und zweimal musste Philipp als zweiter von der Matte. Diesmal sahen die Zuschauer zwei völlig gleich starke Kämpfer und nach dem Gong entschied sich der Kampfrichter zwar für Arthur, aber Philipp weiß jetzt, dass er ihn schlagen kann!

Bei der Landeseinzelmeisterschaft in Duisburg kämpfte Philipp Eul dann wiederum sehr gut, verlor aber zweimal sehr unglücklich und mußte sich mit Platz 5 zufrieden geben. Wir gratulieren dennoch!

Bei den Bezirkseinzelmeisterschaften der Frauen U20 am 12. Mai verlor Saskia Müller ihren ersten Kampf – gegen die Waage. Aufgrund eines Kilo zuviel musste sie in der nächsthöheren Gewichtsklasse –70 kg starten. Dort aber qualifizierte sie sich mit drei Siegen und dem Bezirksmeisterinnen-Titel für die Landeseinzelmei-



Glückliche Judoka: Mario Mittermüller und Philipp Eul

sterschaften! Außer dem Meistertitel erhielt sie auch noch den begehrten Technikerpreis.

Die „Kleinsten“, die Jahrgänge '91–'93, hatten beim 1. Judo-Mäuse-Turnier in Siershahn die Chance ins Wettkampfgeschehen reinzuschneppern und taten es den „Großen“ gleich. Von acht Startern kämpften sieben um die Medaillenplätze und heraus kam eine Bilanz von 2 mal Silber und 3 mal Bronze. Unsere Nachwuchskämpfer/innen waren: –26 kg Jana Nadvornik, –29 kg Norren Groesgen, –23 kg Daniel Arzani Birgani und Daniel Waldbröl, –26 kg Janosch Klein und Max Keilus, –29 kg Kim Dirnberger, –38 kg Max Pletziger. Weiter so!

Der Osterlehrgang mit Frank Wieneke (Olympiasieger sowie Welt- und Europameister) als Gasttrainer war eine runde Sache. Wieneke brachte alle mit viel Spaß ins Schwitzen und geizte nach dem Training nicht mit Autogrammen. Leider hatte unsere Vereinskameradin Bettina Werle kurz vor Ende des Lehrgangs noch das Pech, sich bei einem Kampf den Arm zu brechen. Wir wünschen ihr nachträglich gute Besserung und hoffen, dass sie bald wieder gesund auf der Matte steht!!!

Weiter bedanken wir uns bei Yamina Bouchibane – ohne sie wären der Osterlehrgang und die vielen Erfolge nicht möglich. *Robert Geub*

Bessere Kondition

in

BERUF • FREIZEIT • SPORT

Angelika Renz

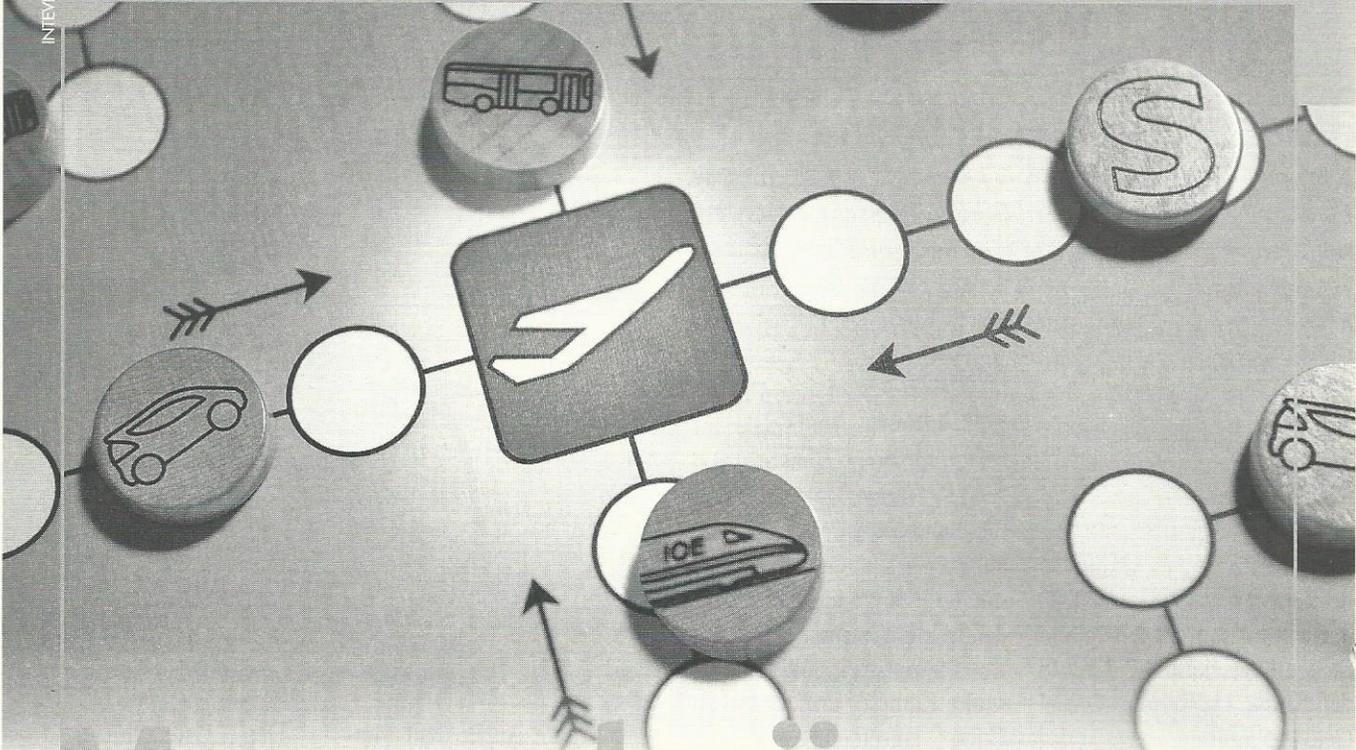
Sportlehrerin. Sportphysiotherapeutin. Physical Rehabilitation Trainer. Mehrfache Landesmeisterin.

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.

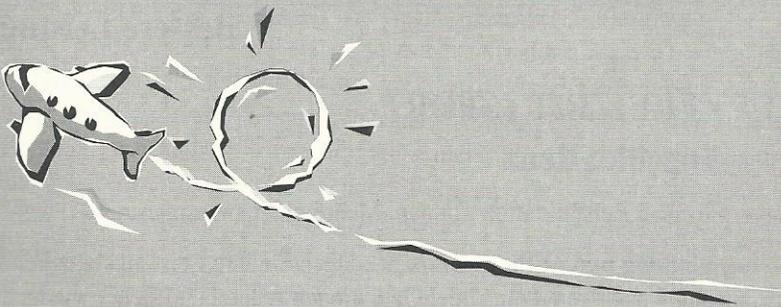
Referenzen auf Anfrage.

Bessere Leistung



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!**

„Ju-Jutsu 2000“:

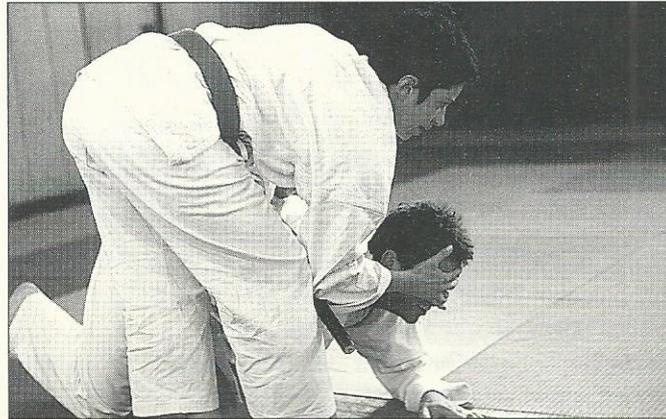
Erste Prüfung nach neuem Programm

Zum 1. Januar wurde vom Deutschen Ju-Jutsu Verband die bundesweite Einführung des neuen Prüfungsprogramms (Arbeitsbegriff: Ju-Jutsu 2000) beschlossen. Das alte Prüfungsprogramm wurde überarbeitet und modernisiert. Ziel von Ju-Jutsu 2000 ist es, das bestehende Ju-Jutsu den aktuellen Anforderungen der Praxis anzupassen. Getreu dem Motto „von der Praxis für die Praxis“ wurde damit den in jüngerer Zeit brutaler werdenden Angriffen Rechnung getragen.

Neu sind jetzt z.B. Halte-techniken, passive Abwehr-techniken, freie Anwendungsformen und Komplexaufgaben (ähnlich dem bisherigen Ju-Jutsu-Wettkampf).

Nachdem die Durchführung der Kyu-Prüfung am 20. Mai von der Abteilungsver-sammlung am 2.11.99 be-

schlossen worden war, gab es kein Zurück mehr, sondern nur noch: Training, Training, Training Mit dem Ergebnis, dass sich 17 Ju-Justuka der Prüfung stellten. Aufgrund der Vielzahl der Prüflinge musste der Termin auf zwei Prüfungstage aufgeteilt werden. Am 20. Mai wurden acht „Farbgarbe“ (Gelbgurt oder höher) und am 21. Mai neun Weißgarbe geprüft.



Aufheben und transportieren - macht Antje Wüpper

Kyu-Prüfung am 20. Mai

Wir gratulieren herzlich Thom Gimbel und Martin Bordin zum Blaugurt, Antje Wüpper, Willie Kurth und Winni Tschöcke zum Grüngurt, Achim Schraa und Jürgen Bordin zum Orangegurt.

Besonders erwähnenswert waren die Leistungen von Antje Wüpper, die Mattenbeste wurde. Gerd Pelzer, be-

stens vorbereitet für die Prüfung zum Grüngurt, musste aufgrund einer Verletzung die Prüfung abbrechen. Wir wünschen ihm gute Besserung!

Als kleine Anerkennung ihres großen Engagements als stellvertretende Abteilungsleiter erhielten Achim Schraa und Thom Gimbel ihre neuen Gürtel als Geschenk von den Mitgliedern der Abteilung.

Kyu-Prüfung am 21. Mai

Am 21. Mai fand eine Vereinsprüfung für neun „Weißgarbe“ statt. Die Prüfungsteilnehmer waren Peter Albers, Susanne Baumann, Tanja Daschke, Michael Faßbender, Jiri Materka, Volker Mayer, Jörg Schubert, Anke Vietmeyer und Heike Andrey. Das beste Prüfungsergebnis erzielte Michael Faßbender – herzlichen Glückwunsch!

Klaus Kirstein

Wie es dazu kam, dass ich an dieser Prüfung teilgenommen habe? Im Skiurlaub '99 treffe ich an der Hotelbar ein paar nette Menschen: „Und was macht Ihr so? Treibt Ihr Sport?“ Die Antwort lautete: „Ja, wir machen Ju-Jutsu bei den SSF“. Darunter konnte ich mir nun gar nichts vorstellen, und als Willi und Winni mir dann erklärten, dass Ju-Jutsu ein Sport zur Selbstverteidigung sei, fand ich das sehr interessant aber – nichts für mich! Die zwei gingen psychologisch geschickt vor: „Komm doch mal gucken. Es sind sehr nette Leute in der Gruppe“.

Dagegen gab es kein Argument – also ging ich „mal

Mein Weg zum Weißgurt

gucken“ und wurde sofort zum Mitmachen ermutigt. Selten bin ich in einer Gruppe so nett aufgenommen worden!

Zunächst gefiel mir das Kraft- und Fitnessprogramm besonders: Man kommt so richtig ins Schwitzen, genau nach meinem Geschmack. Aber bei der Einübung der einfachsten Techniken, selbst beim Gehen und Stehen, stellte ich mich so ungeschickt an, dass ich heute noch rot werde, wenn ich dran denke. Vielen Dank, liebe Ju-Jutsuka's, für Eure Geduld! Eine Gürtelprüfung kam für nicht in Frage: „Brauch' ich nicht, schließ-

lich bin ich ja auch schon 39!“ Irgendwann aber machte mir dann der Teil des Trainings, in dem Techniken geübt werden, immer mehr Spaß. Bald darauf gab es eine besondere Trainingseinheit nur für Weißgarbe. Als ein Weißgurt nach dem anderen verkündete „Ich gehe zur nächsten Prüfung“, da wollte ich dann auch nicht zurückstehen. Und ab jetzt wurde das Prüfungsprogramm trainiert! Zunächst erschien das unheimlich viel und sehr schwierig. Aber wir haben rechtzeitig angefangen und wurden sehr gut betreut und angeleitet. Die Motivation stieg in dem Maß, in dem

sich Erfolgserlebnisse einstellten: Haltetechniken am Boden kann ich jetzt / mein Programm steht, ich muss aber noch viel üben / ich kann mein Programm jetzt auswendig, aber wie ging noch mal genau ... / ich bin fit – ich kann alles (mindestens theoretisch).

Und dann war ziemlich schnell der 21. Mai 2000 da – Prüfungstag! Trotz guter Vorbereitung waren alle ein wenig nervös. Dann haben wir es unseren Prüfern gezeigt – alles was wir gelernt hatten. Wir haben alle bestanden. Ehrlich gesagt war ich ziemlich stolz, als ich meine Urkunde zum 5. Kyu in Händen hielt.

Heike Andrey

700 Karateka, fünf Trainingshallen, drei Vortragsräume, ein Zeltplatz und wir: 20 Karateka des SSF Bonn vom Weiß- bis zum Schwarzgurt. Zu Pfingsten haben wir über den eigenen „Dojo-Rand“ geschaut und am größten Karate-Treffen in NRW beteiligt.

Es begann wie immer am Freitagabend vor der Eröffnung des YU-AIs mit der Belegung und Verteidigung der Zeltplätze. Nach einer kurzen Nacht waren doch alle fit für den Samstag. Eröffnung um 9 Uhr mit Charles Longdon-Hughes und Kara-T-Robics, einer Art Aerobic mit Karate-Elementen: Wer da mitgemacht hat, der brauchte den ganzen Tag kein Aufwärmtraining mehr. Dann kam von 10 bis 18 Uhr der „traditionelle“ Teil: Kata, Kata-Bunkai, Pratzentraining, Kumite, Prüfungsvorbereitung, Selbstverteidigung, Vorträge von Shiat-su über „Stressbewältigung im Wettkampf“ bis zu „Traditionelle Aspekte des Karate-Do“. An allem selbst teilnehmen kann natürlich keiner, sei es aus zeitlichen oder konditionellen Gründen. Aber Zuschauen macht zwischen-durch auch Spaß. Besonders dann, wenn in der „Prüfungsvorbereitung zum 1. bis 3. Dan“ die gleichen Ermahnun-



Eine Augenweide war die Vorführung bei der YU-AI-Gala

Alle haben bestanden

Beim Treffen der Karateka wurde auch geprüft

gen wie im gewöhnlichen Training zu hören sind: Schwerpunkt tief halten, über die Mitte agieren, Oberkörper gerade ...

Am nächsten Morgen wieder Start um 9 Uhr. Aus der großen Auswahl war für uns Fritz Nöpel (8. Dan) mit „Selbstverteidigung für SeniorInnen“ ein Muss. Danach hatte der Gi für uns erstmal ausgedient. Es standen Vorträge und Workshops auf dem Programm. „Etikette und Rituale im Karate-Do“ stand ebenso auf dem Programm, doch damit nicht nur der Geist, sondern auch der Körper geschult wird, gab es ab 17.30 Uhr in drei Hallen Ku-

mite-Training. Da nahm sich z.B. der dreifache Kumite-Weltmeister Thomas Nitschmann einer Halle voller Blau- und Grüngurte an: die richtige Distanz finden, Ausweichen statt Blocken, beim Ausweichen auch an den Konter denken. Es sieht so einfach aus...

Danach freuten sich alle auf die große YU-AI-Gala mit Demonstrationen der Trainerrinnen und Trainer: von einer Kata in der Kunst des Schwertziehens über Demonstrationen in Aikido und Ju-Jutsu bis hin zu den Oscarverdächtigen Vorstellungen der Teilnehmer des Workshops „Kreative Karate De-

mos“. Mit einem großen Applaus für die Trainer und die Organisatoren, denen dieses Treffen vorbildlich gelungen ist, endete für einige der Tag. Andere haben den Programmpunkt „Schwoof bis in den Morgen“ nicht übersehen.

Am nächsten Vormittag rief wieder die Pflicht: Prüfungen. 13 Weiss-Gurte, ein Gelb-Gurt und ein Blau-Gurt des SSF Bonn traten zu ihren Prüfungen an. Das Dojo verließen 13 Gelb-Gurte, ein Orange-Gurt und ein Braungurt. Alle haben bestanden, das YU-AI war zu Ende und wir freuen uns schon auf das nächste Mal.

Thomas von Gäbler



Marie von Gäbler

Stärke, Spaß und Selbstvertrauen

Neue Anfängerkurse der Karateabteilung

Kurse für Kinder:

8 bis 12 Jahre: dienstags 17.00 – 18.30 Uhr im Sportpark Nord, Beginn 5.09.00

13 bis 17 Jahre, dienstags 18.30 – 20.00 Uhr im Sportpark Nord, Beginn 5.09.00

Weitere Kurse für Kinder am Donnerstag sind in Kessenich geplant.

Kurse für Erwachsene:

montags, 18.30 bis 20.00 Uhr in der Gottfried-Kinkel-Schule, Beginn 4.09.00

mittwochs, 18.30–20.00 Uhr in der Theodor-Litt-Schule, Beginn 6.09. (Training 2 x pro Woche)

Weitere Infos und Trainingsmöglichkeiten: Mariko Gütke-mann, Tel. 0228/2423501

Leichtathleten weiter im Aufbau

Erfolge für Susanne Ritter und Maximilian Bahn

Dass dies schon zu ersten Erfolgen geführt hat, sieht man an den Schülermeisterschaften in Bonn und Umgebung. Hier erreicht unser Nachwuchs immer häufiger gute Platzierungen bei Wettkämpfen. Durch die Kooperation der SSF Leichtathleten mit den Fünfkämpfern gewann man in diesem Jahr den Crosslauf bei den Frauen im Verband Nordrhein (LVN).

Last not least müssen hier die hervorragenden Erfolge der SSF-Spitzenathleten Susanne Ritter und Maximilian Bahn erwähnt werden. Bei den Deutschen Straßenlauf-Meisterschaften belegte Maximilian Bahn einen hervorragenden 6. Platz. Übertroffen wurde er noch von Susanne Ritter: Die 21jährige Studentin, die seit zwei Jahren für die SSF Bonn startet, beherrschte das Feld der Junio-

Wenn man an einem Montag, Mittwoch oder Freitag in das weite Rund des Sportpark Nord schaut, so kann man feststellen, dass sich eine stets wachsende Zahl an Kindern und Jugendlichen zum Training trifft. Abteilungsleiter und Trainer Alois Gmeiner und sein Team an Übungsleitern haben es geschafft, dass im Sportpark Nord wieder Leichtathletik betrieben wird.



Auf die Plätze ...

rinnen bei den Deutschen Meisterschaften nach Belieben und siegte überlegen. Bei den Deutschen Bahnmeister-

schaften belegte erneut Susanne Ritter einen hervorragenden 6. Platz. Auch Maximilian Bahn zeigte aufstei-

gende Tendenz und verbesserte seine persönliche Bestzeit, womit er bei den Männern den 10. Platz erreichte.

Dass die Erfolge der SSF-Läufer/innen eindeutig auf Diplomtrainer (herzlichen Glückwunsch zum bestandenen Diplom) Thomas Eickmann zurückzuführen sind, sollte allen Leichtathletik-Interessierten bekannt sein. Wünschen wir den Spitzensportlern weiterhin viel Erfolg und geben der noch jungen SSF-Leichtathletikabteilung mit dem Trainerteam um Alois Gmeiner die notwendige Zeit um aus den hoffnungsvollen Nachwuchssportlern den ein oder anderen Spitzensportler zu formen, der dann in die Fußstapfen einer Susanne Ritter oder eines Maximilian Bahn treten kann.

Michael Scharf

Wer die Leichtathletikszenen in Bonn ein wenig verfolgt dem ist sicherlich nicht entgangen, dass die Leichtathletik-Abteilung bereits im Januar eine sportliche Veranstaltung in der Rheinaue durchgeführt hat, den Cross-Cup, den Schlusspunkt einer Reihe von Crossläufen des DLV im gesamten Bundesgebiet. Thomas Eickmann hat bereits über den sportlichen Erfolg unserer Leichtathleten bei dieser Veranstaltung berichtet, doch seien der 2. Platz von Susanne Ritter in der Frauenklasse sowie die überlegenen Siege von Karen Simon bei den Schülerinnen B und David Braun bei den Schülern C hier ausdrücklich noch einmal erwähnt.

Vom Cross-Cup zu den LVN-Jugendmeisterschaften:

Leistung gut, Mitarbeit noch ausbaufähig

Erste Bilanz der Leichtathletikabteilung

Dank der Unterstützung von Detlev Uhlemann und Thomas Eickmann konnte die Veranstaltung ohne größere organisatorische Probleme durchgeführt werden. Lediglich Regen, Schneeschauer und extrem niedrige Temperaturen führten dazu, dass viele gemeldete Athleten den Wettkampf nicht antraten und kaum Zuschauer den Weg in die Rheinaue fanden. Negativ

bemerkbar machte sich besonders die Tatsache, dass die Bundeswehr ihre Zusage, Zelte zum Schutz der Athleten aufzustellen, nicht einhalten konnte. Den wenigen Mitarbeitern aus den Reihen der SSF, die bei dieser Veranstaltung vor Ort waren und uns beim Auf- und Abbau unterstützt haben, möchte ich auf diesem Weg noch einmal ganz herzlich danken.

Der erste Höhepunkt für die Schüler A, B und C waren die Kreismeisterschaften, die am 3. Juni im Sportpark Nord ebenfalls von unserer Abteilung ausgerichtet wurden. Dabei bestätigten die als Favoriten angetretenen David Braun (1000 m in 3:35,60 Min.) und Karen Simon (800 m in 2:32,13 Min.) mit überlegenen Siegen ihre Vorrangstellung im Kreis Bonn/Rhein-Sieg. Amelie Werkhausen siegte in der Klasse W11 über 800 m im Spurt mit guten 2:45, 21 Minuten.

Sarah Braun mit einem zweiten Platz in der Altersklasse W12 über 800 m, Dominik Henze mit einem zweiten Platz in der Altersklasse M12 über

Fortsetzung nächste Seite



Es gibt wieder Leichtathletik im Sportpark Nord – Dank der SSF Bonn.

1000 m und Tornike Nikoleischvili mit einem vierten Platz in der M12 komplettierten den Erfolg der SSF-Mittelstreckler. Unterstützung erhielten die Leichtathleten durch Fünfkämpfer Florian Busch, der in der M14 über 1000m in guten 3:13,58 Min. den zweiten Platz belegte.

Seinen Kreismeistertitel aus dem Vorjahr im Weitsprung konnte Christian Thomas in der M15 mit 5,45 verteidigen, während er sich über 100m in 12,68 Sek. mit dem vierten Platz zufrieden geben musste. Daniel Rosemeier wurde in der M14 über 100m nach der besten Vorlaufzeit wegen einer Adduktorenzerrung Zweiter in 12,65 Sek. Michael Giesbert belegte in in dieser Disziplin in 13,01 Sek. den 4. Platz. In der M12 überzeugte Dominik Henze mit Platz 6 über 75m, mit einem zweiten Platz über 1000m und einem zweiten Platz im Weitsprung. Tobias Servos belegte in den M10 zwei dritte Plätze im Sprint und Ballwurf und einen 4. Platz im Weitsprung.

Bei den Schülerinnen W15 überraschte Barbara Ricken

mit einem 3. Platz über 800m in guten 2:29,72 Min. Eine klare Angelegenheit waren die 75m in der W13 für Linda Grommes, die den Kreismeistertitel im Sprint zum dritten Male nacheinander nach Bonn holte.

Ebenso überlegen gewann Michelle Ayissi in der W12 den Titel über 75m in der überragenden Zeit von 10,17 Sek. Zusammen mit Yasmin Jerat und Karen Simon holten Linda und Michelle auch den Titel über 4x75m auf eindrucksvolle Weise in 40,35 Sek. Ihren Erfolg über 800m komplettierte Amelie Werkhausen mit einem 3. Platz im Weitsprung mit 3,77m und einem vierten Platz über 50m mit 7,91 Sek.

Die Beteiligung unserer jugendlichen Helfer und der Eltern war bei diesem Wettkampf sehr gut, so dass Ausrichter und Kreis mit dem Ablauf dieser Veranstaltung sehr zufrieden sein konnten.

Nicht startberechtigt

Kritisch angemerkt sei allerdings, dass einige Aktive trotz vorheriger Zusage ohne Entschuldigung dem Wett-

kampf ferngelieben sind. Diese Unsitte hat sich am 22. Juni in Troisdorf fortgesetzt, was dazu führt, dass diese Schüler bei den nächsten Wettkämpfen nicht startberechtigt sein werden.

LVN-Meisterschaften

Unser eigentlicher Saisonhöhepunkt waren die Jugendmeisterschaften des Landesverbandes am 17. und 18. Juni mit den SSF Bonn als Ausrichter. Die Landesmeisterschaften der Jugendlichen sind die höchstrangige Jugendmeisterschaft im LVN und von der Terminierung her die letzte Qualifikationsmöglichkeit für die Deutschen Jugendmeisterschaften. Einziger Teilnehmer der SSF Bonn war Daniel Schumacher, der nach seinem Titel über 5000m auch den Titel über 1500m gewinnen konnte. Mein Dank gilt besonders den Schülern und Jugendlichen, die bei großer Hitze zum Teil an beiden Tagen im Läuferdienst und bei den Auf- und Abbauten im Einsatz waren. Namentlich erwähnen möchte ich Verena und Anri Grigorov, die unsere Abtei-

lung wie bereits beim Cross-Cup in der Organisation an beiden Tagen maßgeblich unterstützt haben. Unserem Aufruf zu Kuchenspenden kamen leider nur wenige Eltern nach. Für kommende Veranstaltungen wünschte ich mir, dass sich mehr als drei Erwachsene bereit erklären, als Helfer mitzuarbeiten.

Als nächstes stehen zwei Feriensportfeste für die Jugendlichen, sowie das Schülersportfest in Sieglar und die Kreismeisterschaften im Mehrkampf für die Schüler A-D in Meckenheim an. Außerdem wünsche ich mir, dass möglichst viele Schüler unserer Abteilung an den Stadtmeisterschaften in der Leichtathletik teilnehmen und so natürlich auch eine tolle Werbung für unsere Abteilung machen.

Als Trainer und Abteilungsleiter bin ich überzeugt, dass wir mit dem Nachwuchskonzept der SSF Bonn, hinter dem ich voll und ganz stehe, auf dem richtigen Wege sind. Eltern, die bereit sind, in unserem Abteilungssteam in irgendeiner Form mitzuarbeiten, sind herzlich willkommen.

Alois Gmeiner

Anstrengend, aber auch spaßig

Eine Woche Trainingslager der Fünfkämpfer in Warendorf

Samstag früh um 7 Uhr sind wir mit 16 Athleten und drei Trainern nach Warendorf gefahren. Nach einer Attacke auf die örtliche Eisdielen wurde es ernst. Kurz nach der Ankunft begann das Trainingsprogramm. Alle fünf Disziplinen – Reiten, Laufen, Schwimmen, Fechten und Schießen – standen jeden Tag auf dem Programm. Viele von uns waren noch nie geritten und am ersten Tag im Stall standen wir schon vor den ersten Problemen: Wie etwa putzt man ein Pferd, ohne sich selbst zu verletzen? Und wie kommt man ohne Hilfsmittel auf dessen Rücken? Danach standen die Longestunden bei Frauke und Joachim an. Manche von uns, die im letzten Jahr schon in Warendorf waren, konnten bei Kalle frei in der Abteilung reiten. Die anderen mussten erst die quärenden Longestunden und den Muskelkater überstehen, bis auch sie frei reiten durften, was am Ende der Woche schließlich allen gelang! Insgesamt

war die Woche im Trainingslager zwar sehr anstrengend, aber es hat allen auch sehr viel Spaß gemacht. Wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr wieder alle nach Warendorf fahren können!

Die Fünfkämpfer

Clemens: ohne ihn wären das Lager und die Mahlzeiten nur halb so lustig gewesen. **Eduard** musste feststellen, dass Reiten doch anstrengender und schwieriger ist, als es aussieht. **Helene** übte im schalldichten Schießstand auch schon mal Querflöte, **Alexander** spielte im Wald Verstecken, obwohl er laufen sollte und **Natalie** hat trotz ihres Sturzes die Liebe zu Pferden nicht verloren. **Sebastian** war zwar einer der Kleinsten, konnte aber beim Laufen mit den Großen mithalten. **Markus** erhielt zwar jeden Tag eine Lektion im Fechten, brauchte aber keine Nachhilfe im Flirten. **Steffi** war die schnellste Reiterin und immer in Markus' Nähe zu finden. **Omid** wusste

Weltmeisterqualitäten

Junge Talente bereits in den Startlöchern

Dass sich mit Oliver Strangfeld, Elena Reiche und Christiane Kasimir die drei Spitzenathleten unserer Fünfkampf-Abteilung für die Weltmeisterschaften in Pescara/Italien qualifizieren konnten, ist bekannt. Dass Elena Reiche sich als einzige Deutsche MFK-Athletin für Sydney qualifiziert hat, haben Sie auf Seite 7 vielleicht gelesen. Und schon sitzen zwei weitere junge, hoffnungsvolle Talente in den Startlöchern: Moritz Pieper (3. Platz bei der Deutschen Jugend A Meisterschaft) und Janina Hildebrandt. Beide haben sich für die Jugendweltmeisterschaften in Orlando/USA qualifiziert – drücken wir ihnen also die Daumen!

Aber auch bei den Landesmeisterschaften der Jugend C (14 Jahre und jünger) überzeugten die Kinder der SSF Bonn mit sehr guten Leistungen. So gingen beide Landesmeistertitel bei den Mädchen und Jungen nach Bonn. Bei den Jungen war Malik Sehovic nicht zu schlagen und bei den Mädchen gewann Meike Arfmann-Knübel.

Die erzielten Erfolge bestätigen die Arbeit des Landestrainers Kersten Palmer und den Trainern Joachim Krupp, Helmut Koch und Anton Schmitz.

Michael Scharf

immer alle Fußballergebnisse. **Meike** ließ ihr Pferd doch glatt einen ganzen Zaun einreißen und **Sophia** schreckte nicht davor zurück, den für die Party gestylten und gegelten Moritz ins Schwimmbad zu schubsen. **Nikolaus & Schubi** waren unsere Dichter und Denker und die meiste Zeit damit beschäftigt, Gedichte zu schreiben.

Die Trainer

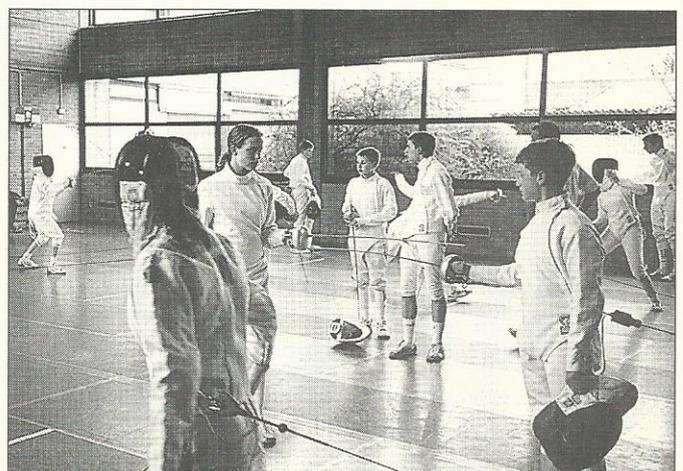
Joachim hat allen zu dicken Oberarmen verholfen,

weil jeder, der mit den Händen in den Hosentaschen erwischt wurde, zehn Liegestütze machen musste. **Frauke** bewies bei den Longestunden gute Nerven und Fingerfertigkeit mit Riesensierdeckeln. **Helli** verletzte sich schon am ersten Tag derart am Finger, dass er das Pfeifen auf den Fingern nicht mehr üben konnte.

Meike Arfmann-Knübel,
Frauke Weiter u. Sophia Berezky



Hatten viel Spaß in Warendorf



Die tägliche Fechtlektion gehörte dazu

Mordsgaudi auf interessanten Pisten

2000 in Luttach, 2001 in Crans Montana

Mit viel Freude und ein wenig Wehmut denken wir an unseren schönen Skiurlaub in Luttach zurück. Es war für uns alle ein neues Skigebiet, das wir erkunden durften.

Schon während der Fahrt wurden wir, wie schon die letzten Male, von Hanna und Siggibestens versorgt. Spenden trafen auch wieder reichlich ein, und wir konnten unsere Fahrt so richtig genießen. Auch unser Hotel Alpenblick ließ keine Wünsche offen. Zur gleichen Zeit wohnte übrigens auch die Nationalmannschaft der Schwimmer in unserem Hotel, die in Luttach ihr Trainings-

lager aufgeschlagen hatte.

Zum Eingewöhnen führen am ersten Tag zum Speikboden, danach wurde der Klausberg erobert. Als Krönung führen wir Donnerstag zum Kronplatz. Wir waren alle begeistert von diesem Skigebiet. Nach dem Skifahren fanden wir uns in der Bar des Hotels zum Einkerkschwung ein und zum „Anton aus Tirol“ stieg die Stimmung prächtig. Donnerstag fand unser gemütlicher Abend statt, dank einer tollen Kapelle konnten wir so richtig das Tanzbein schwingen. Am letzten Abend gab es dann noch eine Mordsgaudi beim



Schnee und Ski aus vollen Zügen genossen

Eisstockschießen und samstags schon hieß es Abschied nehmen.

Skifreunde aufgepasst und Termin vormerken: Vom 27.1. bis 3.2.2001 fahren wir nach Crans Montana, wo uns ein Super-Skigebiet erwartet. Auf diese schöne sportliche Woche wollen wir uns natürlich alle vorbereiten. Kein Problem, denn unsere neuen Übungsleiter Renate und Christian bringen uns mittwochs bei der Ski-

gymnastik ganz schön auf Trab. Wer im Sommer Lust hat zu radeln, kann gerne mitmachen – es sind schöne Touren geplant. Näheres erfährt Ihr mittwochs bei der Skigymnastik von Christian Krause oder Ingrid Dieminger. Und noch einen Termin: Am 23. August findet unser Grillfest auf dem Grillplatz in Witterschlick statt. Ciao e arrivederci alla prossima volta!

Monika Hofmann



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!

Sie schwimmen. Wir fahren.



Wir bewegen die Region.

R/K
Regionalverkehr Köln GmbH

Wirklich zufriedenstellende Bilanz

Alle Prüflinge erfolgreich – Technik und Theorie erforderlich

Bei den Gürtelprüfungen für Jiu-Jitsu und Anti-Terror-Kampf stellten Anfang Mai Kinder, Jugendliche und Erwachsene zwischen 6 und 32 Jahren ihr Können auf dem Gebiet der Selbstverteidigung unter Beweis.

Gemäß den Prüfungsrichtlinien umfasst bereits die Weißgurt-Prüfung neben mindestens zehn Übungen aus der Fallschule auch eine Vielzahl beispielhafter Kombinationen grundlegender Selbstverteidigungs- und Kampftechniken. So erfordern die hierbei vorzuführenden Abwehren von acht „körperfernen“ Angriffen (z.B. gegen Faustschläge und Fußtritte) und zwölf „körpernahen“ Angriffen (Umklammerung, Würgeangriffe, etc.), dazu vier Abwehren bewaffneter Angreifer sowie drei Verteidigungstechniken aus der Bodenlage bereits die Beherrschung von 19 verschiedenen Gelenkhebeln, vier Würgegriffen und zwei Transporttechniken (Jiu-Jitsu); 17 Faust- und Fußtechniken (Karate); neun Wurf- und Festlegetechniken (Judo) und sechs Nervengriffen (Anti-Terror-Kampf).

Während für diese Basis-Prüfung die Techniken noch weitgehend festgelegt sind, dürfen die Prüflinge der nächsthöheren Gürtelgrade diejenigen Verteidigungstechniken und -kombinationen auswählen, mit denen sie persönlich am besten zurechtkommen. Dadurch ist es jedem Jiu-Jitsuka erlaubt, allmählich seinen eigenen Stil zu finden. Hierbei sind eigene Ideen und



Alle bestanden: Prüflinge der Bo-Abteilung

das Experimentieren am Trainingspartner erlaubt und sogar erwünscht: Zum einen kann sich ein Selbstverteidigungssystem nur auf diese Weise ständig weiterentwickeln, zum anderen wird das traditionelle Jiu-Jitsu ja gerade dadurch zu dem interessanten und kreativen Sport, der unendlich viele Variationsmöglichkeiten bietet und sich so von anderen Disziplinen der Selbstverteidigung unterscheidet! Auch kann der Budosportler im Ernstfall auf unerwartete Reaktionen eines Angreifers weit flexibler und damit besser reagieren.

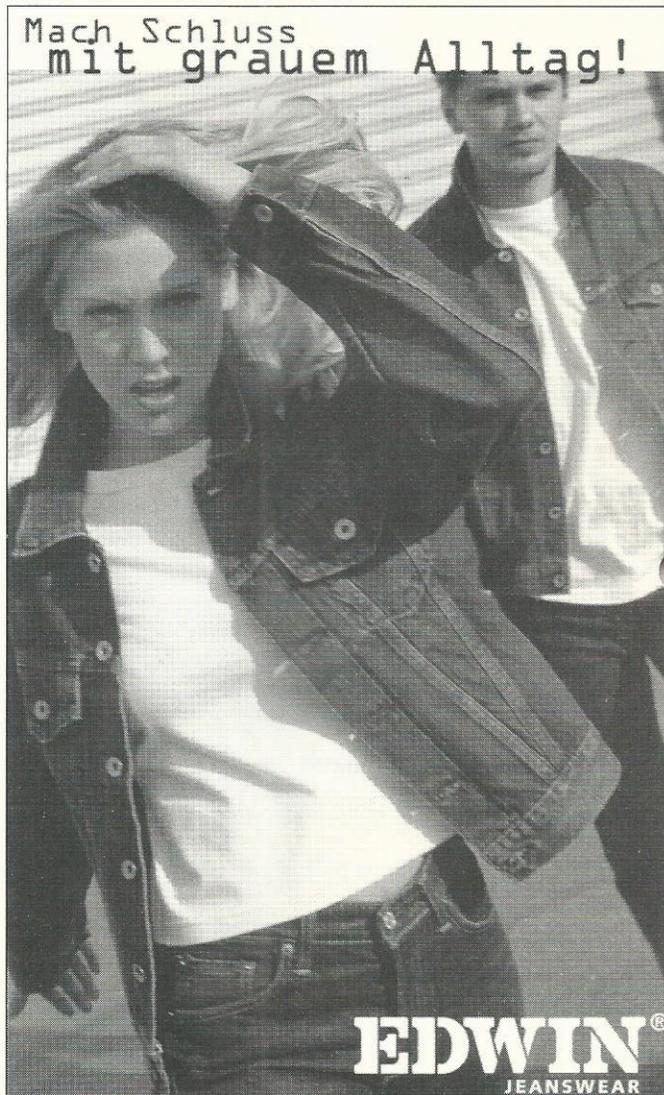
Zusätzlich zu dieser praktischen Prüfung wird in der Ausbildung großer Wert auf theoretisches Wissen gelegt, etwa die Erklärung der Unterschiede zwischen den verschiedenen Kampfsportarten sowie grundlegender japanischer Fachbegriffe, Wissen über Anatomie, Wirkungsweise einzelner Griffe und zu Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie die Kenntnis der Notwehrparagrafen und deren situationsbezogener Interpretation, wodurch ein verantwortungsvoller Umgang mit den erlernten SV-Techniken im Alltag gefördert wer-

den soll, der heute leider oftmals zu kurz kommt!

Bereits unsere Weißgurt-Kandidaten meisterten dieses Programm, zeigten dank optimaler Vorbereitung – trotz auswärtiger Prüfer und mit fremden Trainingspartnern – durchweg gute bis sehr gute Leistungen und stellten unter Beweis, dass sie sich fortan zu den Jiu-Jitsu-Fortgeschrittenen zählen dürfen!

Ute Gier

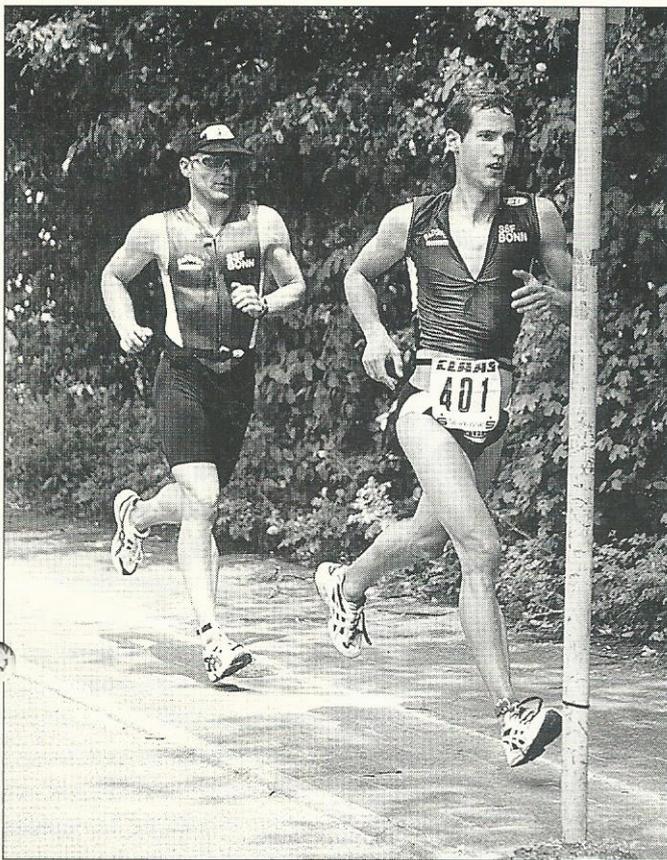
Mach Schluss mit grauem Alltag!



EDWIN
JEANSWEAR

EDWIN® Store
JEANSWEAR

Sternstr. 49, 53111 Bonn



Auf diese Läufer kann man bauen:
Dirk Niederau (vorne) und Winfried Traub

Super gestartet

Trainer Pöppel kann sich beruhigt auskurieren

Mit einer überzeugenden Vorstellung startete die erste Mannschaft zum Liga-Auftakt in Harsewinkel. In der Besetzung Dirk Niederau, Winfried Traub, Tacao Mühlmeier, und Mario Konrad gingen vier Neu-SSFler an den Start und schockten mit einer eindrucksvollen Leistung die gesamte Triathlon-Liga. Bei guten äußeren Bedingungen wurden nach 1000 Meter Schwimmen, 43 km Radfahren noch 10 km gelaufen. In der Oberliga belegte man einen sicheren ersten Tabellenplatz vor der nicht zu unterschätzenden Konkurrenz vom TSVE Bielefeld. Stärkster Akteur war Dirk Niederau, der in 1:53:48 vor seinem

Trainingspartner Winfried Traub (1:54:55) das Ziel erreichte.

Mit dieser Leistung siegten sie nicht nur in der Oberliga, sondern ließen die gesamten Starter der Bundesliga West hinter sich. Tacao Mühlmeier (1:58:45 bzw. Platz 5) und Mario Konrad (2:02:59 bzw. Platz 12) rundeten mit ihren erfreulich starken Einzelplatzierungen das Mannschaftsergebnis ab.

Mit dieser Leistung wurde der Grundstein zum erklärten Ziel, dem Aufstieg in die Verbandsliga gelegt und der verletzungsbedingt fehlende Abteilungsleiter Arne Pöppel kann mit Gelassenheit seine Blessuren auskurieren.

120 Starter beim SSF-Swimathon

Strahlende Gesichter schon vor überzeugender Vorstellung

Strahlende Gesichter gab es beim diesjährigen Swimathon. Mit 120 Startern wurde die 100er Marke deutlich überschritten. Für die ausrichtenden Mehrkampf-Abteilungen – Moderner Fünfkampf und Triathlon – bedeutet dies eine Bestätigung ihres Konzepts. Neben den Organisationsaufgaben wurden später auch die Siegerplätze, die dieses Jahr erstmals in den eigenen Reihen blieben, untereinander geteilt.

Nach 1000m Schwimmen und dem abschließenden 5000 Meter-Lauf konnte Triathlet Winfried Traub mit einer Zeit von 29:58 Minuten das Rennen für sich entscheiden. Erfreulich auch der 3. und 5. Rang durch die Fünfkampfstars Moritz Pieper und Peter Kauczcor.

Eine überzeugende Vorstellung bot die 17jährige Janina Hildebrand. In überzeu-

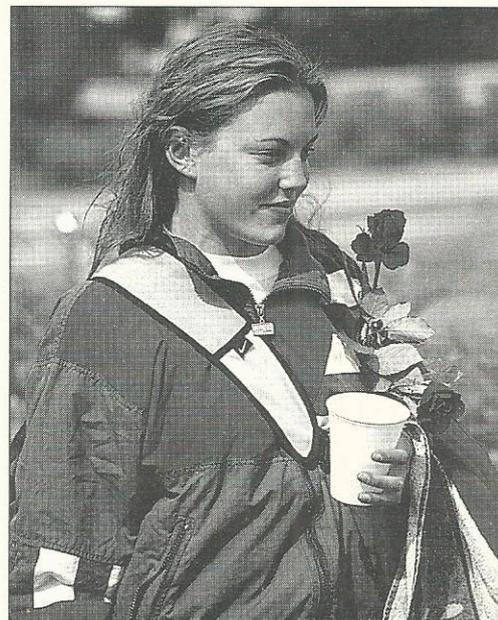
gender Manier gewann sie die Damenkonkurrenz in sehr starken 34:56 Minuten. Ihre Fünfkampfkollegin Carolin Bauer rundete das gute Ergebnis mit ihrem 4. Platz ab.

Ergebnisse Herren

1. Winfried Traub (29:58, SSF), 2. Joachim Sommershof (30:08, PSV), Moritz Pieper (30:11), Peter Kauczcor (32:03), Balazs Erki (32:29 alle Mod. Fünfkampf) 8. Mark Boddenberg (32:43, PSV), 10 Arne Pöppel (33:00, SSF).

Ergebnisse Damen

Janina Hildebrand (34:56, SSF Mod. Fünfkampf), 2. Sarah Wälde (36:32, PSV), 4. Carolin Bauer (SSF Mod. Fünfkampf), 5. Monika Nelles (40:30, PSV), 9. Ursula Hönig (41:40, Melpomene Bonn), 10. Ute Michaelis (42:47, SSF)



Janina Hildebrand gewann mit einer überzeugenden Leistung die Damenwertung

Hochmotiviert in die Saison

Triathleten blicken mit Optimismus in die Zukunft

Im November 1999 hat sich ein neues Team gefunden, das genügend Erfahrung mitbringt, um die Triathleten der SSF Bonn ins nächste Jahrtausend zu führen.

Der neue Abteilungsleiter, Arne Pöppel, hat von 1987 bis 1999 im Jugendbereich des LVN gearbeitet, Winfried Traub lenkte sechs Jahre die Geschicke der Mannheimer TG (Triathlon), Ingo Lochmann war lange Jahre Wasserballwart und später Jugendtrainer der SSF Bonn. Mit Jens Linke wacht ein erfahrener Betriebswirt über die Finanzen und besonders glücklich schätzt sich die Abteilung, dass mit Klaus Walter der Lenker der letzten sechs Jahre mit ins Boot gekommen ist und als erfahrener Diskussionspartner den Weg in die neue Zukunft mitgestaltet.

Mit Ralf Oraschewski konnte ein mittelständischer Unternehmer gewonnen werden, der ab der Saison 2000 die Athleten als Sponsor unterstützen wird.

Seit Ablauf der letzten Saison und dem engagierten Start in das neue Jahr konnten die Triathleten der SSF Bonn einen regen Zulauf verzeichnen. Unter den Neuen finden sich auch einige leistungsstarke und hoffnungsvolle Athleten. Neben Top-Athleten wie Dirk Niederau und Winfried Traub zog es auch talentierte Sportler, wie Takao Mühlmeier, und Nachwuchstriathleten, wie Max Eggen, Mario und Markus Konrad an den Rhein. Außerordentlich erfreulich ist auch die Tatsache, dass immer mehr junge Triathletinnen den Weg zu den SSF Bonn finden.



Die 1. Mannschaft hat die Oberliga fest im Blick

1. Mannschaft plant den Durchmarsch

In der Saison 1999 schaffte die 1. Mannschaft den Aufstieg in die Oberliga. Dieser Sprung nach oben wird in der kommenden Saison mit einer deutlich verstärkten Mannschaft fortgesetzt und der Aufstieg in die Oberliga anvisiert. Durch die starke Besetzung der 1. Mannschaft und den begrenzten Startmöglichkeiten bieten sich auch hoffnungsvolle Perspektiven für die 2. Mannschaft. Zwar stellt die Landes-

liga ganz andere Ansprüche an die Athleten als die Oberliga, doch ist ein Platz unter den Top 5 sicher möglich.

Neben den Ligawettkämpfen ist die Langdistanz (Ironman) für viele SSFler ein bedeutender Bestandteil der Saison. Für dieses Jahr haben so viele Aktive wie nie zuvor, Ihre Anmeldung für einen Ironman abgegeben. Dabei haben Winfried Traub und Dirk Niederau gute Chancen, sich Ihr Ticket für Hawaii in Roth bzw. Zürich zu lösen. Mit Arne Pöppel hat sich allerdings ein weiterer

hoffnungsvoller Kandidat für Hawaii so schwer verletzt, dass er für mehrere Wochen ausfällt und frühestens im Spätsommer das Training wieder aufnehmen kann.

In Roth 2000 sind mit dabei: Winfried Traub, Jens Linke, Ingo Lochmann, Rainer Neuschwander sowie in Zürich 2000 Dirk Niederau, Claudia Madsen.

Trainer-Duo

Kersten Palmer (1. Mannschaft): 37 Jahre, Diplom-sportlehrer am Bundesleistungszentrum für Modernen Fünfkampf in Bonn.

Udo Voss-Bickenbach (2. Mannschaft, Breitensport): 26 Jahre, kommt vom Leistungsschwimmen und betreibt seit 1988 Triathlon. In diesem Zeitraum hat er u.a. acht Langdistanzen und drei Tripple (11,4km-540km-126,6km) gefinisht. Sein sportlicher Höhepunkt war im letzten Jahr die erfolgreiche Teilnahme am Race across America (RAAM). Gerade für die vielen Neuzugänge ist Udo Voss-Bickenbach ein wichtiger Ansprechpartner und Ratgeber, wenn es darum geht, richtig und durchdacht in den Ausdauersport einzusteigen.

Niederau wird Stadtmeister

Mit einer hervorragenden Leistung erkämpfte sich Dirk Niederau den Titel des Stadtmeisters beim 10. Bonn Triathlon. Bei hochsommerlichen Temperaturen belegte er in 3:04:26 Stunden den achten Gesamtplatz in dem qualitativ top besetzten Starterfeld.

Winfried Traub konnte sich trotz Raddefekts in 3:08:01 Std. den zweiten

Platz vor Dr. Jörg Buhs in 3:24 :10 Std. sichern. Der Gesamtsieg ging an den Wormser Lothar Leder, der sich gegen den Vorjahressieger Olaf Sabatschus durchsetzen konnte. Bei den Damen siegte Kerstin Lohmeyer vom PS-Tri-Witten vor Ute Schäfer die für den TV Echterdingen an den Start ging. Mit einem erfreulichen 16. Platz konnte Janet König

als einzigste SSF-Starterin überzeugen. Nach vier Kilometern Schwimmen im Rhein gingen die 400 Starter auf die 60 km lange Radstrecke, bevor auf der Beuler Rheinseite noch 15 km laufend absolviert wurden. Mit über 20 Startern stellten die SSF die meisten Aktiven, der sehr gut von der Triathlonabteilung des PSV organisierten Veranstaltung.

Die Tanzsportabteilung besteht z.Zt. aus zwei Breitensportgruppen und einer Standard-Turniergruppe. Mehr über die Trainingszeiten und weitere Ansprechpartner erfahren Sie bei der Geschäftsstelle (Tel.: 0228 / 67 68 68)

Einfach abheben

... und im TTC Orion schweben

Im Breitensport werden anhand der Standardtänze (Langsamer Walzer, Tango, Slowfox, Quickstep, Wiener Walzer) und Lateintänze (Cha Cha Cha, Rumba, Samba, Jive, Paso Doble) grundlegende Prinzipien des Tanzens zu zweit geübt. Einsteiger sollten eine gewisse Tanzerfahrung mitbringen, Freude an der Bewegung und ein Interesse dafür, wie gemeinsames Tanzen überhaupt funktioniert.

Am praktischsten ist es, direkt paarweise mitzumachen, man kann sich aber auch bei den jeweiligen Trainern in Listen zur Tanzpartnersuche eintragen lassen. Interessenten

Breitensport

können gerne jederzeit vorbeischauchen, am besten nach Rücksprache mit den Trainern.

Die **Montagsgruppe** wird geleitet von Peter Kunze-Schurz. Hier geht es in erster Linie nicht um Schritte, sondern um Bewegungsgefühl, Grundlagen des gemeinsamen Tanzens wie Führen und Folgen und die Charakteristik der einzelnen Tänze. Zusätzlich versuchen wir, ein gewisses Figuren-Repertoire aufzubauen. Wegen der ausgiebigen Beschäftigung mit sportlichen und tänzerischen Basics ist dieses Training auch als ergänzendes Grundlagentraining für Turniertänzer geeignet.

Zum angenehmen Klima in der Gruppe trägt auch bei, dass wir gemeinsam am Wochenende die Tanzparties der Umgebung erkunden und Geburtstage regelmäßig mit einem Gläschen Sekt begießen.



Die **Mittwochsgruppe** wird trainiert von Maren Hövel im Clubheim Rheinaustraße.

In dieser Gruppe wird besonderer Wert gelegt auf Grundlagen korrekten Tanzens, wie Technik und Haltung. Meistens wird in Phasen von mehreren Wochen besonders intensiv an einem Tanz oder Thema geübt, so dass man sich bei regelmäßiger Teilnahme dann in diesem Tanz besser zu Hause fühlen kann. Zusätzlich werden die anderen Tänze durchgetanzt, um das Repertoire zu festigen.

Irene Langner

Im Turniersport (Standard) wird die Technik des Tanzens umfassend erarbeitet, auf dem Wege einer kontinuierlichen Verfeinerung, um zuerst die Bewegungsabläufe zu optimieren und so das besondere Ge-

fen die Trainer Einzelnen gerne durch Vermittlung bei der Suche nach einem passenden Tanzpartner. Wenig Erfahrung auf dem Parkett ist auch kein Problem, wenn die Begeisterung für das Tanzen da ist!

Montags trainiert die Turniergruppe Standard (alle Startklassen) in der Gottfried-Kinkel-Schule, unter der engagierten Leitung von Carola Reuschenbach-Kreutz. Sie versteht es, unserer an-

Turniertanz

spruchsvollen Gruppe intensiv und individuell Theorie und Praxis zu vermitteln, wobei sowohl die „fortgeschrittenen“ B- bis S-Klasse-Tänzer(innen) wie auch die „Einsteiger“ der D-Klasse auf ihre Kosten kommen. Naturgemäß wird

die Technik intensiv erklärt und geübt, aber besonderes Augenmerk gilt auch der Tanzhaltung, die Voraussetzung guten Tanzens ist. Ein Minimum an Tanzkenntnissen ist schon erforderlich, aber im übrigen kann jeder sein Maß an Lernstoff aus dem Training ziehen. Jede Tänzerin und jeder Tänzer bestimmt seine Anforderungen selbst! Zu den besonderen Merkmalen unserer Gruppe gehört, neben der individuellen Betreuung, auch der spontane Humor, der viele unserer Trainingsabende auflockert.

Am leichtesten steigen natürlich eingespielte Tanzpaare mit viel Erfahrung im Breitensport (oder auch in Tanzkreisen von Tanzschulen) ein, aber auch hier hel-

fühle des harmonischen und „hindernisfreien“ Tanzens zu ermöglichen. Mit dieser tänzerischen Kompetenz tritt ein Tanzpaar dann in sportlichen Wettstreit mit anderen Paaren: beim Turnier. Um das im Gruppentraining Gelernte richtig umzusetzen, nehmen viele Turnierpaare die vom Verein gebotenen Möglichkeiten zum „freien Training“ (Üben ohne Trainer) wahr.

Roman Fischer



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

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

AKTIONS- UND BEWEGUNGSPROGRAMM

Zielgruppenspezifisches Programm mit Sportangeboten für jedermann/frau

Dienstag	18.00 - 19.30	Laufen für jedermann	Sportpark Nord
Mittwoch	9.30 - 10.45	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 - 11.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Dienstag	9.30 - 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	18.30 - 20.00	aerobic	Karl-Schule
Montag	20.00 - 22.00	Frauengymnastik	G.-Kinkel-Realschule
Mittwoch	20.00 - 22.00	Frauengymnastik	G.-Kinkel-Realschule
Dienstag	18.45 - 19.45	Tai Chi Anfänger	Bootshaus
Dienstag	20.00 - 21.00	Tai Chi Fortgeschrittene	Bootshaus
Dienstag	18.00 - 19.30	Sportabzeichengruppe (Sommer)	Spk. Nord / Sportplatz
Dienstag	18.30 - 19.30	Sportabzeichengruppe (Winter)	Spk. Nord / Turnhalle

ERWACHSENENKURSE

DER SCHWIMMABTEILUNG DER SSF BONN

Schwimmkurs für Anfänger:
(Erlernen des Brustschwimmens) dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Beginn: 22.08.00

Schwimmkurs für Anfänger:
(Erlernen des Brustschwimmens) freitags, 17.30 - 18.15 Uhr
Beginn: 25.08.00

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr
Beginn: 22.08.00

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) freitags, 18.15 - 19.00 Uhr
Beginn: 25.08.00

Schwimmkurs für Fortgeschrittene II:
(Erlernen des Kraulschwimmens) freitags, 19.15 - 20.00 Uhr
Beginn: 25.08.00

Schwimmkurs für „Könnler“:
(Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens) freitags, 20.00 - 20.45 Uhr
Beginn: 25.08.00

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
Bahnen	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 -					14.45	14.45
	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

Trainingsstätten:
Auskünfte:
Leistungssport: Hermann Nettersheim, 02 28/65 30 47
Masterssport: Margret Hanke, 0228 / 67 68 99
Breitensport: Maika Schramm, 0228 / 67 68 68
Erw.-kurse: Maika 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, 0228/64 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: Klaus Leipoldt, 02 28/22 48 91; Steven Okechukwu 02 28/65 37 42



Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Trainingsstätten: Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord
Auskünfte: Alois Grmeiner, 02 28/08/52 43



Moderner Fünfkampf

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



Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskillauf, Skillauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.
Trainingsstätte: 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 Kampikunst.
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule, Kessenich
Auskünfte: Ute Giers, 02 28 / 22 27 72



Tanzen

Angebot: Tanz-Turnier-Club ORION
Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard und Latein, Formations tanzen Standard und Latein, Angebot an freien Trainingszeiten.
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule (St. Augustin), Gemeinschaftsgrundschule in Meckenheim-Merl, SSF-Bootshaus
Auskünfte: SSF Bonn Geschäftsstelle 02 28/67 68 68
Abteilungsbeitrag: 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 / I'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 Kampikunst, die körperliche und geistige Fähigkeiten gleichermaßen entwickelt
Trainingsstätte: Bootshaus, Rheinaustr. 269, dienstags 18:45 Uhr
Auskünfte: 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.
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
Kursgebühren: 10,- DM für Mitgl.
80,- bzw. 120,- DM für Nichtmitglieder

Mitgliedsbeitrag: 209,- DM/Erwachsene; 169,- DM/Kinder pro Jahr
Geschäftsstelle: Kölnstr. 313a, 53117 Bonn, Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 13.00-17.00, Di+Do 9.30-18.00
Tel: 0228/ 67 68 68 Fax: 0228/67 33 33

Aufnahmegebühr: 50,- DM/Erwachsene; 20,- DM/Kinder
Internet: www.ssf-bonn.de
Email: info@ssf-bonn.de

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

Rudolf Schramm
Altenberger Gasse 45
53332 Bornheim

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**