

# Sport-Palette

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

Ausgabe 369 / Oktober 2000



*Ein Leben für die SSF – Hermann Henze  
wird 90 Jahre*





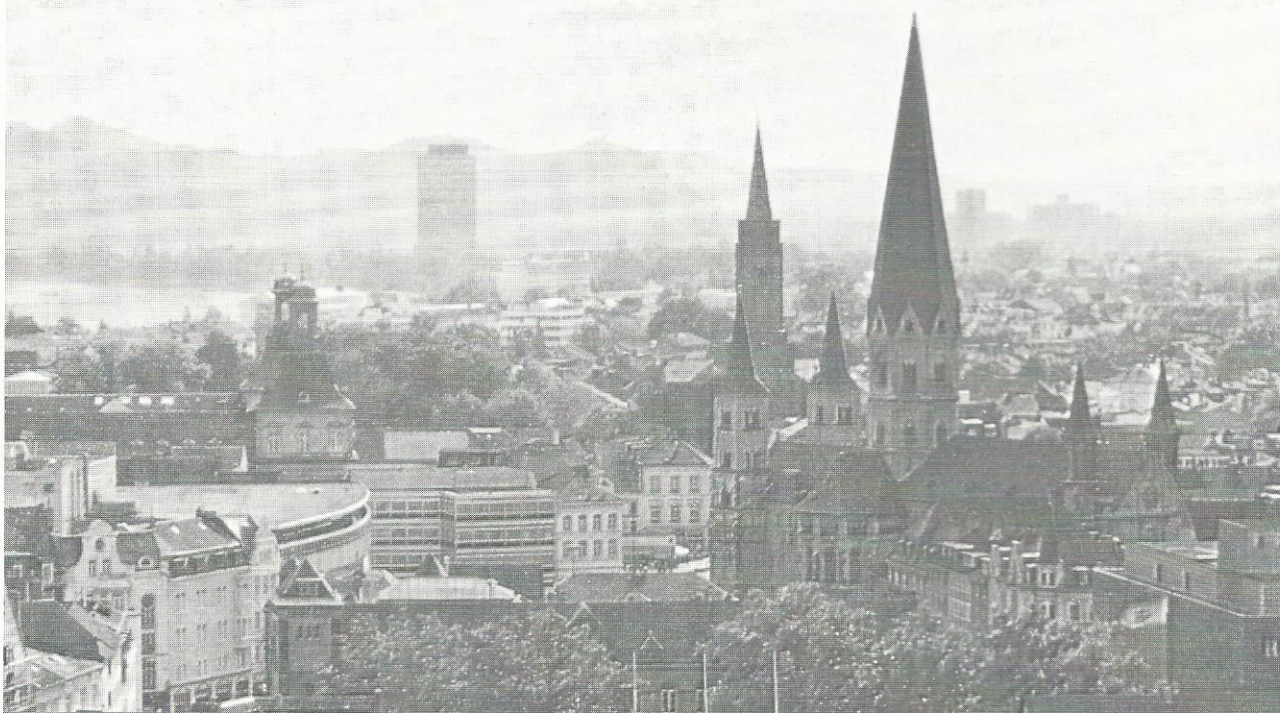
**Stiftung Jugendhilfe**

**Bonner Sportstiftung der Sparkasse**

**Stiftung Ludwig van Beethoven der Sparkasse Bonn**

**Kunststiftung Sparkasse Bonn**

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



# **DAS LIEGT UNS AM HERZEN**

**Sparkasse Bonn**



**Wir haben Ideen**

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

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



## Schwimm- und Sportfreunde Bonn

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

Internet: [www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de) / e-mail-Anschrift: [info@ssf-bonn.de](mailto: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, Manfred Pirschel

**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, Impressum .....Seite 4 – 5

Editorial .....Seite 4 – 5

Laudatio an Hermann Henze .....Seite 6

Vereinsnachrichten .....Seite 8 – 12

### Aus den Abteilungen:

Schwimmen .....Seite 13 – 16

Kanu .....Seite 16

Badminton .....Seite 17

Ju-Jutsu .....Seite 19 – 20

Leichtathletik .....Seite 21

Ski .....Seite 21

Bo-Jutsu .....Seite 22

Triathlon .....Seite 23 – 25

Tai Chi / Kung Fu .....Seite 27

Krafraum .....Seite 28

Breiten- und Gesundheitssport .....Seite 29

SSF-Kurssystem .....Seite 30

Sportangebot des Klubs .....Seite 31

## Den Verein unterstützen und dabei Steuern sparen

**Eine wichtige Grundlage zur Finanzierung des Kinder- und Jugendsports unseres Vereins sind Spenden, d.h. freiwillige Geld- und Sachleistungen an unseren Verein.**

Dabei ist es für den Spender wichtig zu wissen, dass Spenden an gemeinnützige Vereine bis zu einem einkommensabhängigen Höchstbetrag bei der Steuererklärung vom steuerpflichtigen Einkommen abgezogen werden können.

Das Anerkennungsverfahren wurde ab dem 01.01.2000 erheblich vereinfacht.

Nach dem neuen Spendenrecht können die Vereine Spendenquittungen ab sofort selbst ausstellen.

Bei Spenden bis 100,- DM genügt dabei die Verwendung eines vom Finanzamt vorgegebenen Überweisungsträgers.

Bei höheren Spenden stellt der Verein zusätzlich eine Spendenquittung aus.

Entsprechende Überweisungsträger und nähere Informationen erhalten Sie bei der SSF-Geschäftsstelle.

## Letzte Meldungen

### Übungsleiterhelfer-Lehrgang:

Im November führen die SSF Bonn einen Ausbildungslehrgang zum „Übungsleiterhelfer im Vereinssport und SV-Sporthelfer im Schulsport“ für 13 – 17 Jährige durch. Nähere Informationen bei Maike Schramm (SSF Geschäftsstelle).

### Übungsleiterlehrgang:

Die SSF Bonn planen die Durchführung eines Übungsleiterlehrgangs für Breitensport. Interessenten melden sich bei Maike Schramm (SSF Geschäftsstelle).

### Volleyball-Weihnachtsturnier der SSF Fortuna Bonn:

Am Donnerstag, 14.12.00, veranstalten die SSF Fortuna Bonn im Schulzentrum Tannenbusch ihr traditionelles Weihnachtsturnier. Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der SSF Fortuna Bonn und Gäste. Turnierbeginn: 18.30 Uhr, Einschreibung bis spätestens 18.15 Uhr.



# Humaner Leistungssport – nein danke !?

**Liebe Schwimm- und Sportfreunde,**

wenn diese Sportpalette erscheint, sind die Olympischen Spiele Sydney 2000 vorbei und viele von Ihnen werden Stunden vor dem Fernseher verbracht und erlebt haben, wie die Top-Athleten der verschiedenen Nationen Spitzenleistungen erbrachten. Auch die Schwimm- und Sportfreunde Bonn waren bei diesen Olympischen Spielen wieder mit einer Sportlerin vertreten, worauf wir alle sehr stolz sind. Ich bin mir sicher, dass Elena Reiche den Club im Modernen Fünfkampf bei den Olympischen Spielen

würdig vertreten hat! Die Teilnahme an Spitzensportveranstaltungen wie Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften ist sicher eine wichtige Motivation für viele Kinder und Jugendliche in unserem Club, die auch unsere Unterstützung verdient. Doch auch wenn Förderung des Leistungssports in den SSF Bonn ein wichtiges Ziel ist, so ist es genau so wichtig, festzustellen, daß diesem Ziel nicht alles untergeordnet ist, denn wir wollen und werden den Leistungssport im Club nicht um jeden Preis fördern.

Daher hat es mich sehr bedenklich gestimmt, dass ich auf einer Abteilungsverammlung den Ausspruch hörte: „Humanen Spitzensport gibt es nicht“! Vielleicht habe ich einige Dinge auch nur nicht richtig verstanden, und dennoch möchte ich diese

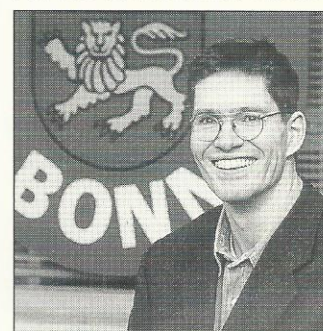
Plattform nutzen, um Ihnen meine Auffassung von Spitzensport näher zu bringen, eine Auffassung, die im übrigen seit vielen Jahren im Vorstand und vielen Sportabteilungen des Clubs vorherrscht.

Humaner Leistungssport heißt, dass Kinder nicht zu früh an Hochleistungen herangeführt werden, dass sie nicht schon im Kindesalter mehr als drei bis maximal vier mal die Woche trainieren, dass Kinder vielseitig ausgebildet werden, dass Kinder Spaß an ihrer Sportart und am Sport im allgemeinen haben und dass sie Freiräume auch außerhalb des Sports nutzen können und sollen.

Gleichzeitig ist es unsere Aufgabe, die Eltern immer wieder darauf hinzuweisen, dass die schulische Entwicklung der Kinder wichtiger ist als die alleinige Konzentration

auf den Sport. Im SSF wurden hier in den letzten Jahren mit der Bonner Talentschule – einem Teilzeitinternat, in dem die Kinder nach der Schule zu Mittag essen und schulisch gefördert werden – wie auch mit der Kooperation mit den Partnerschulen des Leistungssports am Tannenbusch- und am Friedrich-Ebert-Gymnasium begleitende Maßnahmen für den Sport angeregt und umgesetzt.

Genauso wichtig wie der von mir beschriebene vielsei-



Michael Scharf  
(Vorsitzender)

## Impressum

Sport-Palette

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

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

**Redaktion:** Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V./Maika 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

### November

Mehdi Radfar

Eva Ruebenach

Theresa Leisner

Ingeborg Neumann

Johann Wexeler

Ursula Reckziegel

Beatrix Pfromm-Facilides

Manfred Luenser

Uwe Rothhardt

Walter Emmerich

Ingrid Elsner

Manfred Ullisch

Gisela Arand

Herbert Geipel

Herbert Hillemacher

Jutta Can

Claus W. Dittmer

Ernst Hromadka

Kurt Jaeger

Irmgard Reuter

Günter Hampel

### Dezember

Josef Kretschmer

Othmar Rahm

Klaus Weber

Hans Bosselmann

Inge von Maydell

Ernst Reutel

Ulla López-Frank

Karl-Heinz Gierschmann

Ingeborg Deetjen

Gudrun Barner

Willi Gruetzmacher

Elmar Steinbach

Ursula Meixner

Theo Varnholt

Hans Mueller

Ingrid Harth

Dorothee Oehm-Haeneke

Heinrich Frohn

Michael Harth

Ludwig Bley

Christa Wette

Waltraud Zillig

Horst Posselt

Cornelia Jeier

Heinz Feith



tige und nicht zu trainingsintensive Aufbau im Kindesalter ist die Steigerung der Trainingsumfänge bei den Jugendlichen, wobei man sich über die Grenzen trefflich streiten kann – ich persönlich meine mit diesem Bereich Jugendliche ab 14 Jahren. Dass sich in diesem Alter die Aktivitäten zunehmend um den Leistungssport konzentrieren, ist – je nach Sportart – logisch und notwendig, um die entsprechenden sportlichen Erfolge zu erzielen. Dennoch ist es auch in diesem Alter notwendig, weitere Steigerungsreserven zu haben, d.h. dass auch hier zu hohe Trainingsumfänge schädlich sind. Gerade in dieser Phase, wo sich das Leben zunehmend um Schule und Sport konzentriert und wo die Bezugsgruppe der Jugendlichen im wesentlichen die Trainingsgruppe ist, ist es

unerlässlich, dass man auch über den Sport hinaus Jugendmaßnahmen plant und durchführt, denn bei allem Ernst im Trainingsprozeß selber ist es wichtig, Freude und Spaß am Sport zu fördern und zu unterstützen.

Ein weiterer für mich wichtiger Punkt im humanen Leistungssport ist der Bereich des Krafttrainings an Geräten. Un-

tersuchungen zeigen, dass das falsche und zu frühe Einsetzen des Krafttrainings an Geräten in vielen Fällen zu Spätschäden bei den Sportlern führt. Daher ist es in meinen Augen auch humaner Leistungssport, wenn man mit dem Krafttraining an Geräten erst dann beginnt, wenn solche Schädigungsmöglichkeiten großteils ausgeschlossen sind. Beglei-

tend hierzu ist es während der gesamten Phase des Trainingsprozesses genauso wichtig, Kinder und Jugendliche an ihre individuellen Leistungsgrenzen heranzuführen. Nicht jedes Kind eignet sich zum Welt-, Europa- oder Deutschen Meister, daher ist es wichtig, auf verantwortungsvolle Weise jeden in den Bereich seiner individuellen Höchstleistung zu führen. Der Vorstand erwartet von seinen Trainern und Übungsleitern, dass Sie diese behutsame sportliche und auch pädagogische Aufbauarbeit zum Wohle der Kinder und Jugendlichen – manchmal auch gegen den Willen von überehrgeizigen Eltern – umsetzen. Dass trotz „humanen Leistungssports“ das Training selber viel, manchmal sogar alles von unseren Sportler/Innen abverlangt, versteht sich von selbst, aber man muß nicht als Kind „knüppelhart“ trainieren, um später erfolgreich zu sein. Die Kindern, die sehr früh sehr viel trainiert haben, sind mit 20 Jahren schon lange nicht mehr im Sport dabei. Dies ist durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt und doch so unendlich schwer zu verstehen sind. Hoffen wir darauf, dass unsere Trainer die richtige Mischung finden.

*Ihr Michael Scharf*

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

|                    |   |
|--------------------|---|
| Samstag, 14.10.    | Budo-Gala im Sportpark Nord                 |
| Samstag, 18.11.    | Seniorenabend im Bootshaus                  |
| Dienstag, 05.12.   | Kindernikolausfeier im Collegium Josephinum |
| Donnerstag, 07.12. | Sitzung des Gesamtvorstandes                |
| Sonntag, 10.12.    | 6. Weihnachtsschwimmspaß im Sportpark Nord  |
| Dienstag, 19.12.   | Delegiertenversammlung                      |

**Redaktionsschluss für die nächste Sport-Palette ist der 13. November 2000**

# Ferienfreizeit auf Schloß Dankern

**Spaß garantiert – Anmeldungen ab sofort möglich**

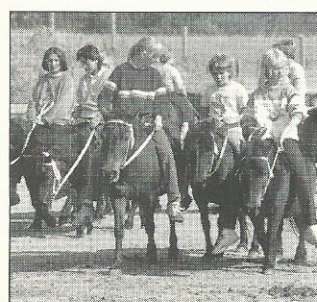
**Kinder aufgepaßt: Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn veranstalten ein Ferienlager vom 6. bis 13. April 2001 im Ferienzentrum Schloß Dankern. Teilnehmen können Kinder von etwa acht bis zwölf Jahren, die Kosten pro Teilnehmer belaufen sich auf 340 DM.**

Das Ferienzentrum liegt in Norddeutschland in der Nähe von Papenburg und bietet viele Spielmöglichkeiten, ein Spaßbad, Ponyreiten und vieles mehr.

Die Hin- und Rückfahrt erfolgt per Bus, als Betreuer fahren mit: Rudolf und Maike Schramm, Heike und Michael Henze, Elke und Jürgen Mäusbacher, Frank Herboth, Thomas Mittermüller, und Astrid Schramm.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, gilt die Reihenfolge der Anmeldung. Die Eltern der teilnehmenden Kinder erhalten eine Anmeldebestätigung. Innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung ist eine Anzahlung in Höhe von 140 DM auf das Konto der SSF Bonn (Kto.-Nr.

4788, Sparkasse Bonn, BLZ 380 500 00) zu überweisen. Die restlichen 200 DM müssen bis zum 1. Februar 2001 eingegangen sein. Anmeldungen können ab sofort bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, abgegeben werden.





# Visionär und „Geburtshelfer“

## Hermann Henze: Mit und für die SSF Bonn setzte er Meilensteine im Schwimmsport

Am 13. Oktober wird der große Mann des Bonner und des Deutschen Schwimmsports, unser Ehrenvorsitzender Hermann Henze 90 Jahre alt. Ein Rückblick auf diese 90 Jahre ist gleichzeitig ein Rückblick auf die Schwimmsportgeschichte.

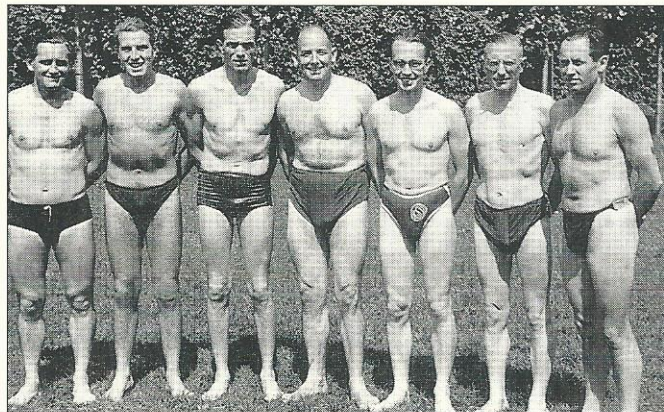
Zunächst wirkte Hermann Henze als Trainer und Sportlicher Leiter im Bonner Schwimmverein. In diesem Trainerleben war nicht nur für ihn, sondern auch im Bonner Schwimmsport der 14. August 1936 ein Höhepunkt: Leni Lohmar, die von ihm betreute Aktive, gewann bei den Olympischen Spielen 1936 mit der 4 x 100 m Freistil-Staffel die Silbermedaille. 1939 wurde aus der ehemaligen Aktiven seine Ehefrau.

1948 wurde Hermann Henze aufgrund seiner Verdienste zum Ehrenmitglied der Schwimmsportfreunde ernannt. 1950 wählte der Verein ihn zum 1. Vorsitzenden. Dieses Amt bekleidete er genau 30 Jahre lang bis 1980 – eine denkwürdige Zeit, in der Hermann Henze Meilensteine für den Bonner und Deutschen Schwimmsport setzte.

Von 1950 bis 1960 war Henze auch in Personalunion Sportlicher Leiter der SSF. In dieser Zeit erschwammen die Aktiven mehr als 40 Deutsche Meisterschaften. Er brachte es fertig, dass Gisela Jakob-Arendt, Olympiateilnehmerin von 1936, 16 Jahre später in Helsinki noch einmal an den Olympischen Spielen teilnahm.

Am 22. Juni 1963 wurde das Frankenbad als eines der

modernsten Hallenbäder eröffnet, wobei Hermann Henze erheblichen Anteil hatte, dass die Stadt Bonn zum damaligen Zeitpunkt neben dem Viktoria-bad ein zweites Hallenbad errichtete – eine ausgezeichnete Wettkampfstätte für den Bonner Schwimmsport.



Hermann Henze (3.v.l.) – schon 1946 aus dem Bonner Schwimmsport nicht mehr weg zu denken

1968 erkannte Hermann Henze, dass der Schwimmsport nicht mehr nur durch „Feierabend-Übungsleiter“ sportlich betreut werden konnte – Gerhard Hetz wurde als erster hauptamtlicher Clubtrainer angestellt. Ohne Zweifel ist Henze auch der „Geburtshelfer“ des Kleinkinderschwimmens. Für den Bereich des Deutschen Schwimmverbandes war es 1961 noch undenkbar, die SSF Bonn aber waren der erste deutsche Schwimmverein,



Hermann Henze

der das Kleinkinderschwimmen einrichtete.

1967 wurde mit dem Bau des Sportparks Nord im ehemaligen Flußbett des Rheins

begonnen. Hermann Henze gelang seinerzeit das Kunststück, innerhalb von nur 48 Stunden den Bau einer Trainingsschwimmsportstätte durch den Bonner Stadtrat zu „pauken“ – samt Planung und Finanzierung. 1969 konnten die Leistungsschwimmer der SSF ihre Olympiavorbereitungen in der 50 Meter-Halle aufnehmen. Mit diesem Zeitpunkt begann die glanzvolle Zeit des Bonner Schwimmsports in den 70er und 80er Jahren.

**Vorstand und  
Präsidium  
gratulieren  
Hermann Henze im  
Namen aller  
Vereinsmitglieder  
und wünschen ihm  
noch viele schöne  
Jahre mit seiner  
Frau Leni.**

Als Schwimmwart des Deutschen Schwimmverbandes war Hermann Henze Leiter der deutschen Schwimmmannschaft unter anderem bei den Olympischen Spielen 1968, 1972 und 1976. Bei den Schwimmweltmeisterschaften 1978 in Berlin erklärte er seinen Rücktritt von diesem Amt.

Hermann Henze, ein Vereinsvorsitzender mit einem Weitblick, der in der damaligen Zeit notwendig war, legte mit der Fusion der Volleyball-Abteilung des KTV-Bonn und des Tanzsportclubs Orion die Grundlage für den heutigen Mehrsportverein.

Henze und der damalige zweite Vorsitzende des Clubs, Werner Schemuth, waren sich bewußt, dass zu einem guten Sportverein auch ein geselliges Leben gehört. Mit Eröffnung der Beethovenhalle 1958 wurden die in ganz Westdeutschland bekannten Kostümbälle „Buntes Aquarium“, „Paradiesvogel“ und „Neptuns Reich“ gegeben.

Hermann Henze fühlt sich noch immer mit seinem Club sehr verbunden. Er beweist dies durch seine Anwesenheit bei fast allen größeren Veranstaltungen des Clubs, wie z.B. beim 2. Internationalen Jugendschwimmfest 2000, bei dem er bei allen drei Veranstaltungstagen Gast war.

**Hermann Nettersheim**



# Mehr als 300 „Neue“ auf einen Streich

## Besucherandrang beim SSF-Festival – Abteilungen hatten sich bestens vorbereitet – Auszeichnungen verliehen

*Für reichlich Sport und Unterhaltung war auch dieses Jahr beim SSF-Festival gesorgt: Der Verein präsentierte sich und seine 17 Abteilungen an Informationsständen rund um den Münsterplatz.*

Zahlreiche Attraktionen wie der Tauchturm, das Kanubecken, das Wasserballtor und der Erlebnispark für Kinder lockten viele Besucher an. Für das Rahmenprogramm sorgte eine umfangreiche



*Wie immer dabei: Unsere Judokinder*

### 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.

Laufen 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**



Bühnenshow mit den Bands „Sunny Skies“ und „de Jonge“ sowie einer Modenschau der Sportarena. Einige Abteilungen hatten extra für das Festival kleine Präsentationen eingeübt und demonstrierten unter viel Beifall ihr Können.

Die erfolgreiche Arbeit der Schwimm- und Sportfreunde hat denn auch viele Besucher überzeugt, und es konnten an diesem Tag über 300 Neuanmeldungen in den Verein

verzeichnet werden.

Gleichzeitig bot das SSF-Festival auch Anlaß, Leistungen zu würdigen: Die Schwimm- und Sportfreunde erhielten zwei Grüne Bänder des Deutschen-Sport-Bundes für besondere Talentförderung im Verein in den Abteilungen Moderner Fünfkampf und Schwimmen, dotiert mit jeweils 10 000 DM.

Abschließend läßt sich sagen, dass der Tag für den Ver-

ein ein voller Erfolg war, an dem sogar das Wetter mitgespielt hat. Auch an dieser Stelle sei allen Helfern noch einmal herzlich gedankt.

*Frauke Weiter*



*Immer wieder eine Attraktion: Das Kanu-Becken*



*In Aktion: Sabine Haller-Schretzmann demonstriert Tai-Chi*





Fußballstars,

Tenniscracks,

Schwimmwunder

und andere

Weltmeister fallen

bekanntlich nicht

vom Himmel.

<http://www.dresdner-bank.de>

Deshalb investieren  
wir auch im Sport in  
die besten Anlagen.

Nachwuchsförderung ist unser Lieblingssport:  
Über 800-mal wurde das mit 10 000 Mark dotierte  
„Grüne Band für vorbildliche Talentförderung  
im Verein“ bereits von uns verliehen.  
In Anerkennung ihrer Leistung erhalten in diesem  
Jahr die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.  
in den Disziplinen Schwimmen und Moderner  
Fünfkampf diese Auszeichnung.

Herzlichen Glückwunsch!



**Dresdner Bank**

Die Beraterbank



# Ausgezeichnete Nachwuchsarbeit

## Bereits zum zweiten Mal: Grüne Bänder für die Modernen Fünfkämpfer und die Schwimmer

Auf dem diesjährigen SSF-Festival am 19. August war es soweit: die Schwimm- und Sportfreunde Bonn bekamen das Grüne Band der Dresdner Bank, jeweils dotiert mit einer Förderung von 10 000,- DM für die Abteilungen Moderner Fünfkampf und Schwimmen. Erstmals in der Geschichte des Grünen Bandes gingen damit zwei Grüne Bänder an einen Sportverein in einem Jahr. Sowohl die Schwimmer als auch die Fünfkämpfer erhielten die Auszeichnung bereits zum zweiten Mal!

In der Begründung der Jury wurde auf die hervorragende Nachwuchsarbeit in beiden Abteilungen verwiesen. Ausschlaggebend für die Verleihung waren ebenfalls die sportlichen Erfolge auf Welt- und Europameister-



Scheckübergabe der Dresdner Bank

schaften sowie die günstigen Rahmenbedingungen mit dem Teilzeitinternat (Bonner Talentschule) und der Partnerschule des Leistungssports mit dem Tannenbusch- und Friedrich-Ebert-Gymnasium. Da die beiden Abteilungen, die den Preis gewonnen haben, sich in den nächsten fünf Jahren nicht erneut um das Grüne Band bewerben dürfen, schlug Filialleiter Ströter dem Verein vor, dass sich aus der

Vielzahl der Sportabteilungen für das Grüne Band im nächsten Jahr bewerben.

### Betrifft: Schwimmbetrieb auf den Bahnen 1-3

Aus gegebenem Anlaß weisen wir daraufhin, dass die Bahnen 1-3 für den selbständigen Schwimm- und Trainingsbetrieb unserer Mitglieder vorgesehen sind.

Ausnahmen regelt der im Bad ausgehängte Badbelegungsplan, z. B. montags nachmittags für Wasserball, donnerstags und freitags morgens für Aquajogging und abends nach 20 Uhr für den Trainingsbetrieb der Abteilungen Kanu, Tauchen und Wasserball. Insbesondere ist es nicht zulässig, dass auf der Bahn 3 ein betreuter Trainingsbetrieb stattfindet oder Mitglieder unserer betreuten Leistungssportgruppen während ihrer Trainingszeiten dort trainieren. In diesen Fällen bitten wir unsere Mitglieder, den diensthabenden Schwimmmeister zu informieren, der dann entsprechend eingreifen wird.

Ihre SSF-Geschäftsstelle



**Mode  
für die ganze  
Familie**

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

**TIME TO CHANGE**



**Maïke Schramm**, geboren 15.08.1956, Diplom-Ökonom (Volks- und Betriebswirtschaftsstudium), aktive Masterschwimmerin und Übungsleiterin für Schwimmen

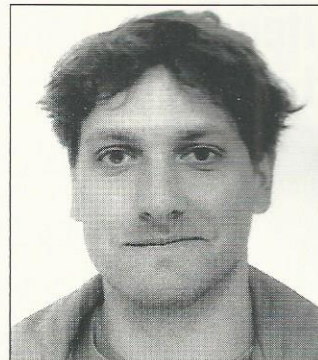
Von 1976 bis 1981 war ich als Jugendwartin im Gesamtvorstand des FS 98 Dortmund e.V. (10 Abteilungen) tätig, von 1981 bis 1983 Bezirksjugendwartin des Schwimmbezirks Südwestfalen (130 Mitgliedsvereine) sowie von 1989–1992 Geschäftsführerin des Brühler Schwimmklubs. Mitglied bei den SSF bin ich seit 1991, von 1994 bis 2000 war ich in der Abteilungsleitung der Schwimmabteilung der SSF Bonn zunächst als Schriftführerin, dann als Breitensportwartin und von 1995 bis 1998 zusätzlich als Ju-

## Neu im Vorstand



**Maïke Schramm**

gendwartin. Seit November 1997 gehöre ich zum „festen Ensemble“ der SSF-Geschäftsstelle, seit Juni diesen Jahres bin ich im Vorstand der SSF Bonn zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit, und das Lehrwesen des Vereins.



**Manuel Gaßner**

**Manuel Gaßner**, 28 Jahre alt, seit Ende Juni als gewähltes Mitglied im Vorstand für die Bereiche Schule und Verein, Umwelt und Ausbildung zuständig.

Ich stehe am Ende meiner Referendariatsausbildung

zum Gymnasiallehrer mit den Fächern Biologie und Sport. Vor sechs Jahren kam ich als Schwimmtrainer zu den Schwimm- und Sportfreunden und habe seitdem bei vielen Vereinsveranstaltungen und Fortbildungen mitgewirkt.

Als zukünftige Schwerpunkte meiner Arbeit möchte ich hier exemplarisch den Ausbau der Kooperation zwischen Schulen und unserem Verein sowie den in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund geplanten Öko-Check nennen.

Ich sehe außerdem meine Aufgabe in der Mitgestaltung des Gesamtkonzepts unseres Vereins und freue mich, im Vorstand mitarbeiten zu können.

## Stehvermögen ist gefragt

### Anmeldung zum 24-Stunden-Schwimmfest ab sofort möglich

**Am Samstag, dem 4. November 2000 möchten die SSF Bonn wie in den vergangenen Jahren mit einer möglichst großen Gruppe am 24-Stunden-Schwimmen in Erftstadt-Liblar (im Einkaufszentrum Am Holzdamm) teilnehmen.**

Ziel bei diesem Schwimmfest ist es, eine möglichst lange Strecke ohne Unterbrechung in beliebiger Stilart zu schwimmen. Nach Beendigung seines Starts erhält jeder Teilnehmer eine Medaille und Urkunde, auf der die geschwommene Strecke vermerkt ist.

Teilnehmen kann jeder, auch wenn er nicht SSF Mitglied ist, d.h. die Kinder können auch ihre Eltern, Großeltern und Freunde mitbringen. Da wir als Gruppe auftreten wollen, bitten wir alle, die für uns starten wollen,

sich mit dem unteren Abschnitt auf der Geschäftsstelle bei Maïke Schramm anzumelden.

Da wir als Gruppe auftreten wollen, bitten wir alle, die für uns starten wollen, sich mit dem unteren Abschnitt bei einem Schwimmtrainer oder auf der Geschäftsstelle bei Maïke Schramm anzumelden.

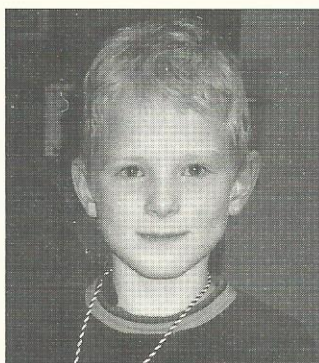
Alle SSF Teilnehmer sollten am 4. November 2000

zwischen 17.30 Uhr und 19.00 Uhr im Hallenbad in Erftstadt-Liblar eintreffen. Kinder, die länger als bis 21.00 Uhr an dem Schwimmfest teilnehmen wollen, müssen eine erwachsene Aufsichtsperson mitbringen, da von den SSF Bonn nur bis 21.00 Uhr eine Aufsicht gestellt wird.

Das Startgeld wird vom Verein übernommen. Da das

Startgeld für alle gemeldeten Teilnehmer zu zahlen ist, erheben wir mit der Anmeldung eine Kautions von 5 DM pro Teilnehmer, die erstattet wird, wenn der Schwimmer in Erftstadt gestartet ist. Bei Nichterscheinen verfällt die Kautions.

**Maïke Schramm**  
(SSF Bonn/Vorstand)  
**Jürgen Mäusbacher**  
(Breitensportwart der Schwimmabteilung)



**Torsten Kuckelmann**,  
jüngster Teilnehmer vor  
zwei Jahren

bitte ausschneiden und zusammen mit der Kautions von 5 DM abgeben

### Anmeldung

Ich nehme am 24-Stunden-Schwimmen in Erftstadt teil:

Name, Vorname

Geburtsdatum

Telefonnummer

Unterschrift

(bei Kindern Unterschrift des Erziehungsberechtigten)



## SSF-Angebote: Kung Fu – Shi Wu Tou

# Schnell und leise wie die Leoparden

Seit fast drei Jahren trainieren wir Kung Fu bei den Schwimm – und Sportfreunden, jeden Montag im Bootshaus. Wir sind inzwischen auf über 20 ständige Mitglieder in zwei Gruppen angewachsen, die mit zunehmender Begeisterung am wöchentlichen Training teilnehmen. Seit April dieses Jahres bieten wir Kung Fu auch für Kinder an, was auf große Begeisterung traf: Seitdem gibt es zwei Kinder-Gruppen für verschiedene Altersstufen.

Kung Fu-Shi Wu Tou ist ein traditioneller Stil und basiert auf der Erkenntnis, daß Menschen zu ihren natürlichen Fähigkeiten zurückfinden können, wie sie bei Tie-

ren zu beobachten sind: Flexibilität, Stärke, Schnelligkeit, natürliche Atmung, Entspannung, Konzentration und Intuition. Um diese natürlichen Fähigkeiten wieder zu entdecken, ist die Bewegungsart im Shi Wu Tou-Kung Fu der verschiedener Tiere nachempfunden, z.B. dem Tiger, Affen, Leoparden.

Kung Fu –Shi Wu Tou ist eine Kunst der Selbstverteidigung: Arme und Beine sind Waffen. Gleichgewichtig daneben steht aber die Entwicklung der geistigen Haltung.

Aber das wirklich Einzige an unserem Training ist unser Lehrer: Sifu Ronald Fernández, 6. Shian in Kung Fu-Shi Wu Tou und Kung Fu-Meister des TAMO-Instituts Worms. Seinem unglaublichen Einsatz ist es zu verdanken, daß wir dieses Training überhaupt erleben können, denn er nimmt jeden Montag einen Anfahrtsweg von 200 km in Kauf, um hier zu unterrichten.

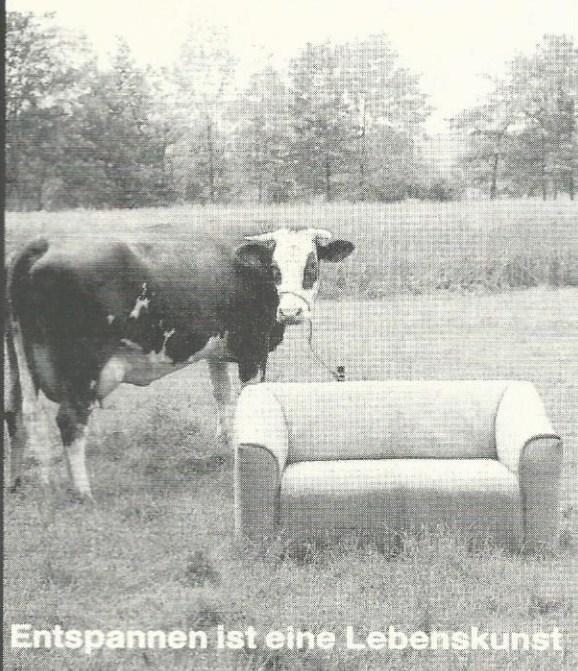
Er versteht es, mit viel Spaß an der Sache Begeiste-

rung für seine Kunst zu wecken. Diese Begeisterung und großer Spaß am Training kennzeichnen die besondere Stimmung im Kung Fu-Training.

Wir haben in diesen drei Jahren sehr viel unternommen: Die erste Gruppe trainiert nach Ablegen der 2. Gürtelprüfung bereits im 3. Grad. Auch aus der zweiten Gruppe haben dieses Jahr einige ihre erste Prüfung erfolgreich abgelegt. Zudem nimmt die Bonner Gruppe regelmäßig an Vorführungen teil, wie am SSF-Festival, beim Sport 2000 Fun-Festival oder natürlich an der Budo-Gala 1998, 1999 und 2000.

Das regelmäßige Training findet jeden Montag im Bootshaus statt: Kinder von 6 bis 8 Jahren von 16.30–17.15 Uhr, die Altersstufe 8 bis 12 Jahre von 17.15–18.00 Uhr und Jugendliche bzw. Erwachsene von 19.15–20.30 Uhr. Nähere Informationen sind bei Sabine Haller-Schretzmann erhältlich (Tel. 0228 / 36 24 67).

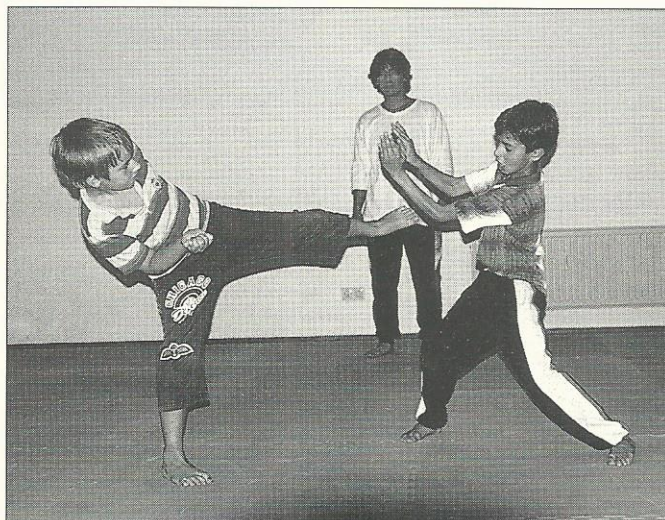
Bonn-CITY



Entspannen ist eine Lebenskunst

**GRAFF** Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn



Mit traditionellem Stil „urtümliche“ Fähigkeiten zurückgewinnen: Kung Fu für Kinder



## SSF-Sportler stellen sich vor:

### Dirk Niederau

*Dirk Niederau kann schon mal die Koffer packen.*

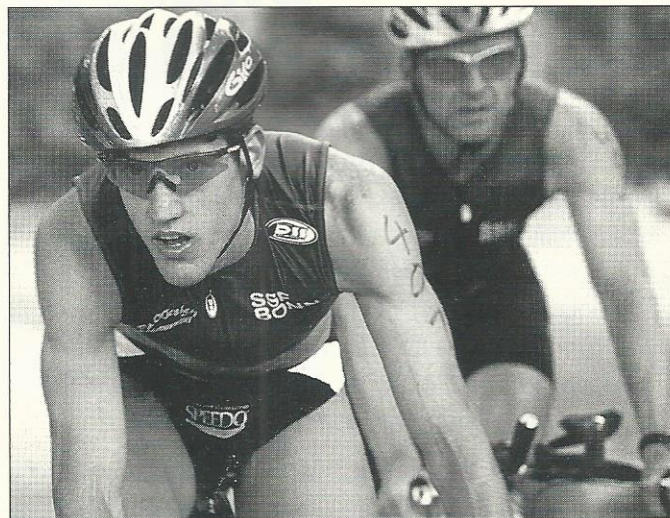
*Beim IRONMAN Switzerland qualifizierte sich der Bonner Stadtmeister im Triathlon für die IRONMAN-Weltmeisterschaften Mitte Oktober auf Hawaii.*

Niederau benötigte für die 3,8 Kilometer Schwimmen 50,36 Minuten, die 180 km Radstrecke 4:49:35 Stunden; den abschließenden Marathon lief er in 3:17:19 Stunden. Damit schrammte Niederau mit einer Gesamtzeit von

9:00:39 nur knapp an der Neun-Stunden-Marke vorbei. Dies bedeutete unter 1200 Startern einen hervorragenden 21. Gesamtplatz.

Dirks Ziel in Hawaii ist eine Platzierung unter den Top 100 der 1500 weltbesten Triathleten. Nach einer Woche Vorbereitung auf den Wettkampf sind noch 14 Tage Erholung angesagt.

**Abteilung:** Triathlon  
**sportliche Erfolge:** 1997 und 1998 Deutscher Mannschaftsmeister, 62. Platz Ha-



waii 1997, 6. Platz Europacup 1993, Hessischer Meister 1995 sowie Westdeutscher Meister 1993.

**Geburtsdatum:** 13.04.71

**Vereinseintritt:** 1.10.1999

**Beruf:** Marketingmanager bei T-Mobil Bonn

## Der Tag, als der Regen kam ...

### Wetter hielt viele Besucher vom Unicef-Sporttag fern

Am 27. August hatten wir zum Unicef-Sporttag eingeladen und wollten vielen Be-

suchern die Möglichkeit geben, das Deutsche Sportabzeichen für einen guten

Zweck zu erwerben. Alles war perfekt durchdacht und organisiert: Die Helfer waren zahlreich erschienen und eingeteilt, für Verpflegung war gesorgt und die Urkunden bereitgelegt ...

Aber alles kam anders, als geplant: Das schlechte Wetter hat uns leider einen dicken Strich durch die Rechnung gemacht – gegen Mittag war der Regen so stark, dass die Stationen im Stadion abgebaut werden mußten, weil die Pfützen in der Weitsprunggru-

be und auf der Tartan-Bahn einfach zu groß wurden.

Das traurige Resümee des Tages waren 50 Teilnehmer, anstatt der erwarteten 500. Positiv an der ganzen Sache war nur, dass man auf die SSF-Mitglieder zählen kann: 120 Helfer waren zu unserem Unicef-Sporttag in den Sportpark gekommen, um die gute Sache zu unterstützen. An dieser Stelle sei ein riesiges Dankeschön an alle Helfer gerichtet!

*Frauke Weiter*



*Weitwurf im Regen*

**Bessere Kondition**

in

**BERUF • FREIZEIT • SPORT**

**Angelika Renz**

Sportlehrerin. Sportphysiotherapeutin. Physical Rehabilitation Trainer. Mehrfache Landesmeisterin.

Durch individuelle **Trainingsberatung, Trainingsplanung und Aufbau trainings** 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**



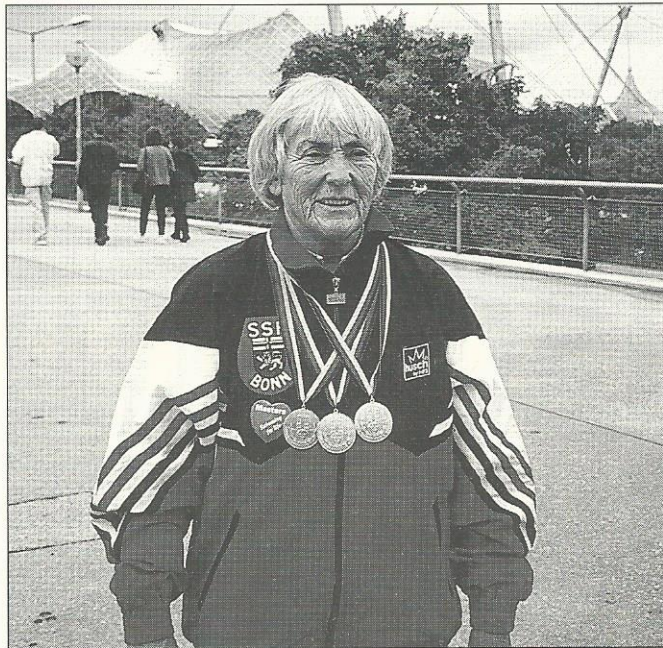
# Drei mal Gold für Erika Nestler

## 8. Masters Schwimm-Weltmeisterschaften in München

Am Vorabend der Wettkämpfe im Schwimmen, Springen, Wasserball und Synchronschwimmen fand eine offizielle, hochkarätig besetzte Eröffnungsveranstaltung statt. Die SSF Bonn waren mit 24 Schwimmern vertreten, die mehrfach in Einzelstarts und Staffeln im Schwimmen und im Springen an den Start gingen und bei der auffallend leistungsstarken ausländischen und deutschen Konkurrenz gute Platzierungen erreichten. Dabei war Erika Nestler (AK 70) mit drei Weltmeistertiteln im Springen am erfolgreichsten. Jürgen Arck (AK 45) belegte gleich zwei Mal den 5. Platz (800 m Freistil und 5 km Freiwasserschwimmen), Monika Warnusz (AK 55) einen 6. Platz (200 m Brust), 8. Platz (100 Brust) und einen 7. Platz (5 km Freiwasser), Margret Hanke (AK 50) 9. Platz (50 m Rücken), zwei Mal den 10.

*Vom 28. Juli bis 8. August 2000 fanden in der Olympia-Schwimmhalle in München und auf der Olympia-Ruderregattastrecke in Oberschleißheim die VIII. Masters Schwimm-Weltmeisterschaften statt, mit 7000 Aktiven aus 51 Nationen laut FINA*

*„die größte schwimmsportliche Veranstaltung aller Zeiten“. Unter den prominenten Teilnehmern z.B. Shane Gould (Australien) und als einer der prominenten Zuschauer Mark Spitz (USA).*



*Erika Nestler sprang der Konkurrenz davon*

Platz (50 m Freistil und 200 m Rücken) und zwei Mal den 11. Platz (100 m Rücken und 100 m Freistil); Alexandra Riehl (AK 30) bei sehr starker Konkurrenz den 11. Platz in 800 m Freistil und wie alle anderen Mastersschwimmer der verschiedenen Altersklassen weitere gute Platzierungen im Mittelfeld. Bei den einzigen ausgeschriebenen beiden Mixed-Staffeln erzielten die SSF Masters in der Altersklasse 240 einen hervorragenden 8. und einen 12. Platz.

Das Freiwasserschwimmen über fünf Kilometer fand bei sehr schlechten Witterungsbedingungen auf der Olympia-Ruderregattastrecke statt, Wassertemperatur 18,3°C. Von den sechs teilnehmenden SSF-Masterschwimmern waren Jürgen Arck und Monika Warnusz mit dem 5. und dem 7. Platz und Susanne Ende (AK 40) mit einem 11. Platz am erfolgreichsten.

Mein Haushaltsvorstand gab mir den Auftrag, einen Bericht über die Weltmeisterschaften der Masters zu schreiben: „Aber bitte keine Ironie, keine Ausfälligkeiten!“ – „Aber natürlich Schatz!“ (Und schon die alten Römer wußten, man redet nicht schlecht über die Toten ...)

Also: Die Weltmeisterschaften der Masters in München waren die größten, nein meldestärksten Weltmeisterschaften. Die Olympia-Schwimmhalle von 1972 war die beste und ist immer noch modern. Das Kampfgericht war geschult, erfahren und vorbildlich; der

### Weltmeisterschaften?

#### Nicht gerade weltmeisterlich organisiert!

Wettkampfablauf gut!

„Schreib schon weiter.“ – „Aber ja, Schatz.“ (Gab es denn noch Positives?)

Die Akkreditierung, wo noch einmal versucht wurde Geld einzutreiben, das längst bezahlt war ... („Nein, die Toten!“) Die verschlumpten Staffelmeldungen, die drei „Fachleute“ drei Tage suchten und nicht fanden („Nein, die Toten!“) Und die Euphorie über die Akkreditierungskarten, die täglich zimal durch den Schlitz zu ziehen waren ... („Nein, die Toten!“) Dann das Einschwimmen,

das man nicht rechtzeitig durchführen konnte und dann in einem überfüllten Becken... („Nein, die Toten!“) Und die Zuschauer, die es nicht gab, weil die Aktiven auf der Tribüne sitzen mußten, um ihren Start nicht zu verpassen, dessen Zeitangabe im Meldeergebnis noch nicht einmal angedeutet wurde ... („Nein, die Toten!“) Die Hinweisschilder, die an den ersten Tagen fehlten, um auch wirklich jedem die Chance der Lokalbesichtigung zu geben ... („Nein, die Toten!“)

Und erst die Rahmenveranstaltung in der schönen großen Reithalle, wo die wenigen Teilnehmer sich verloren, was ja vorauszusehen war, wenn der Wettkampf von 6:15 bis nach 22 Uhr geht ... („Nein, die Toten!“)

Und schließlich noch die Preise, die höchstens dazu angetan waren, die Teilnehmeranzahl radikal zu reduzieren ... („Nein, die Toten!“)

Zusammenfassend läßt sich sagen: Dem Münchner Männerschwimmverein gehört der erste Preis für eine chaotische und unorganisierte Weltmeisterschaft der Masters! Glückwunsch

*von Eckhard Hanke*

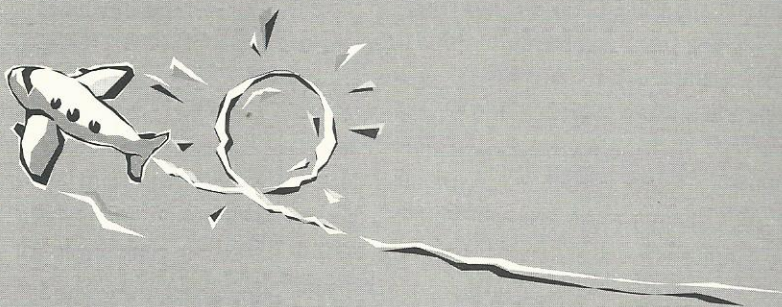


38 Ferienziele 26x Mittelstrecke 12x Langstrecke

INTEVI

# Mensch ärgere dich nicht!

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



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



# Sandra Völker zu Besuch bei den SSF

## „Kräftemessen“ im Becken – Autogrammstunde am Beckenrand

Vor ein paar Wochen hing im Schwimmbad die Mitteilung „Sandra Völker kommt zu den SSF-Bonn“. Da wollte ich unbedingt hin. Ich erfuhr ein paar Tage später von meinem Trainer Ralf, dass Sandra gegen einige Schwimmer aus unserem Verein antritt. Es sollte zwei Läufe geben. Einen Vorlauf und einen zweiten Lauf der besten SSF-Schwimmer mit Sandra Völker. Ralf fragte uns, wer in dem Vorlauf mitschwimmen möchte, und ich meldete mich. Er gab mir seine Zustimmung, und ich freute mich total.

Am 23. August war es so-



*Kein echtes Kräftemessen, aber ein Besuch, der sehr viel Freude bereitet hat*

weit. Ich war furchtbar aufgeregt. Die Vorbereitungen im Schwimmbad waren schon in vollem Gange. Überall hingen Luftballons,

jeder bekam ein T-Shirt und die Schwimmer eine gelbe Badekappe. Etwas später kamen die Leute von der Presse und vom Fernsehen. Und dann kam Sandra Völker.

Wir gingen zu ihr hin und fragten, ob wir ein paar Fotos mit ihr machen dürften, und ob sie uns ein Autogramm gäbe. Sie war sehr freundlich und sofort bereit, sich mit uns fotografieren zu lassen. Auf einmal waren Scharen von Kindern und Presseleuten um sie herum. Alle wollten Autogramme. Sandra Völker war sehr nett und ließ

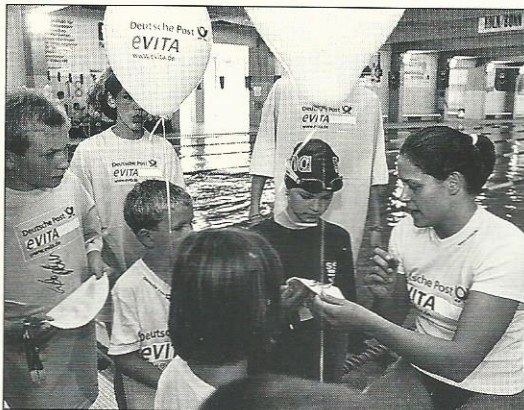
alles bereitwillig über sich ergehen. Ich habe sie total bewundert.

Dann ging es zum Schwimmen. Sandra Völker hat natürlich gewonnen, obwohl die anderen Schwimmer auch sehr schnell waren. Anschließend gab es eine Siegerehrung, bei der jeder Schwimmer Preise bekam.

Es war ein sehr aufregender Tag, den ich bestimmt nicht vergessen werde. Für die Olympischen Spiele wünsche ich Sandra Völker alles Gute und viel Erfolg.

*Denise Möller (8 Jahre)*

*Autogramme waren heiß begehrt und wurden gern gegeben*



## Weihnachtsschwimmspaß

Beim 6. Weihnachtsschwimmspaß am Sonntag, den 10. Dezember um 15.00 Uhr im Sportpark Nord kommen Kinder, Jugendliche und junggebliebene Erwachsene auf ihre Kosten!

Kinder der Jahrgänge '92 und jünger treten an im 20 m Luftmatratzen-Schwimmen und 20 m Poolnoodle-Reiten, Kinder ab Jahrgang '91,

Jugendliche und Erwachsene im 20 m Luftmatratzen-Schwimmen und 20 m Poolnoodle-Reiten und 40 Schnellschwimmen. Und es gibt eine 3x20 m Familienstaffel (drei Teilnehmer aus mindestens zwei Generationen): 1. Schwimmer: 20 m Luftmatratzen-Schwimmen, 2. Schwimmer: 20 Ball dribbeln, 3. Schwimmer: 20 m

Poolnoodle-Reiten. Jeder erhält eine Urkunde und am Ende der Veranstaltung verteilt der Weihnachtsmann an jedes Kind ein kleines Geschenk. Die Teilnahmegebühr liegt bei 3 DM pro Einzelstart und 5 DM pro Staffel.

Anmeldung bis Donners-tag, den 07.12.00 bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn.

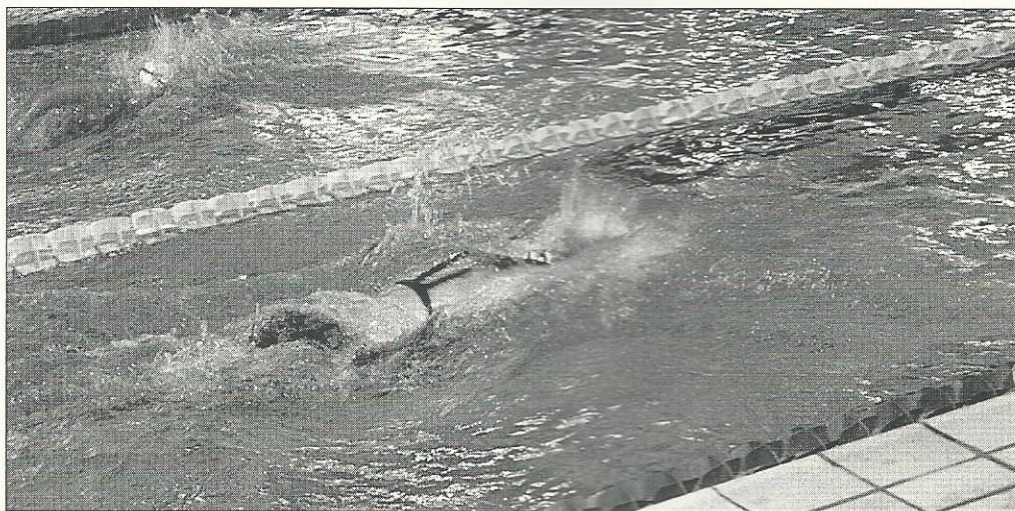
Die Anmeldung ist nur gültig bei gleichzeitiger Zahlung der Teilnehmergebühr. Eine Anmeldung größerer Gruppen kann auch schriftlich erfolgen, wenn dem Schreiben ein Verrechnungsscheck in Höhe des zu zahlenden Betrages beigelegt ist. Eine Anmeldung nach dem 07.12.00 ist im Einzelfall möglich bei Entrichtung einer erhöhten Teilnahmegebühr von 5 DM pro Einzelstart und 7 DM pro Familienstaffel.



## Gut behauptet

Mit Christiane Vendel qualifizierte sich nach längerer Zeit wieder eine Schwimmerin der SSF Bonn für eine Jugendeuropameisterschaft, die in diesem Jahr vom 27. bis 30. Juni in Dünkirchen stattfanden. Christiane startete gleich über zwei Strecken. Auf ihrer Lieblingsstrecke, den 800 m Freistil, erreichte sie nach einem packenden Rennen einen hervorragenden 8. Platz. Über 400 m Freistil verpaßte sie das Finale nur knapp und wurde neunte. Herzlichen Glückwunsch!

Maike Schramm



## Wildwasser auch in Übersee bezwungen

### Zufriedenstellende Sommer-Saison bei den Kanuten

Trotz der recht wechselhaften Witterung konnte die Sommersaison bei den Kanuten durchaus zufriedenstellen. Eine große Gruppe nahm an der Wildwasserwoche des Kanu-Verbandes Nordrhein-Westfalen teil und erlebte auf

Lammer, Salzach, Enns, Saalach und Königseer Ache vielseitige sportliche und landschaftliche Eindrücke. Andere Kanuten waren in Kärnten, in der Schweiz und den norditalienischen Alpen unterwegs und berichteten

ebenfalls von erlebnisreichen Fahrten.

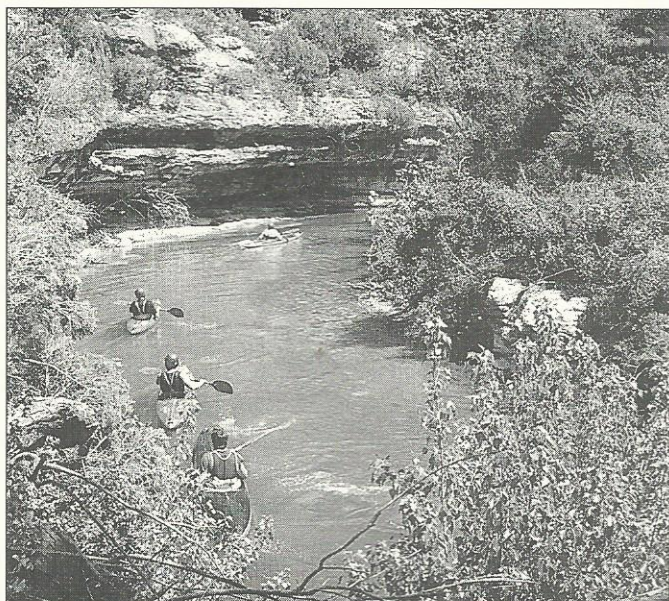
Auch die Übersee-Fahrer sind wohlbehalten aus den USA, Kanada und Alaska zurückgekehrt; lediglich die Rückkehr eines Auslandsfahrers steht noch aus – Dieter Nölte wird nach vielwöchiger Nordlandfahrt Anfang Oktober aus Schweden und Norwegen zurück erwartet.

Neben den vorausgeplanten Fahrten gemäß dem Jahresprogramm und den jeweiligen Niederschlägen mit entsprechenden Wasserständen sind für die kommenden Monate die Wasserablässe auf Rur und Wupper sowie der Prüm in der Südeifel und die Mehrtagesfahrten Anfang Oktober und Anfang November zu nennen. In besonderer Weise erfreuten sich die Kurzstreckenfahrten am Mittwochnachmittag weiter steigender Beliebtheit.

Trotz der mitunter recht ungünstigen Witterung und der dadurch eingeschränkten Aktivitäten gibt die zu Ende gehende Saison erneut Hoffnung auf einen der vorderen Plätze in der Bezirks- und Verbandswertung der westdeutschen Kanuten. Dabei kommt es jetzt auf den „Schlußspurt“ der letzten Wochen an, und in diesem Sinne hoffe ich auf weitere gute Fahrtenunterstützung.

Leider ist auch Betrüblisches zu vermelden: Der Verlust mehrerer Spritzdecken im Bad und im Bootshaus innerhalb weniger Wochen läßt nur eine Erklärung zu: es ist ein Langfinger am Werk! Daher kann nur empfohlen werden, Paddel, Spritzdecken und sonstige kleinteilige Ausrüstungsgegenstände zu beschriften und wegzuschließen sowie die Augen offen zu halten!

H. Schrick, Abt.-Leiter



SSF-Kanuten auf einer der zahlreichen Kleinflußfahrten dieses Sommers, hier auf der Beaulieu in Südfrankreich



# Neue Badminton-Kurse im Angebot

Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen

Mit „Federball“ hat das, was wir betreiben, wenig zu tun – vielmehr ist Badminton eine Sportart, die sowohl Aus-

dauer als auch Koordination und Schnelligkeit in hervorragender Weise schult und damit eine ideale Ergänzung

zum Schwimmen darstellt.

Die Schwimm und Sportfreunde Bonn bieten freitags von 20.00 bis 20.45 Uhr einen

Einstiegskurs im Badminton an. Ziel dieses von Frank Sieburg betreuten Anfängerkurses ist es, den Teilnehmern

ein Grundrepertoire an Techniken zu vermitteln. Dieser Kurs steht sowohl Mitgliedern als auch Nichtmitgliedern offen. Die Kursgebühr beträgt 80 DM für Nichtmitglieder und 10 DM für Mitglieder, der Kurs selbst erstreckt sich über zehn Stunden.

Für die Vereinsmitglieder bieten die Schwimm und Sportfreunde dann unter der Leitung von Frank Sieburg freitags von 20.45 bis 21.30 Uhr einen Folgekurs für diejenigen an, die schon ein Grundniveau haben. In diesem Kurs sollen spezielle Techniken wie der Aufschlag, das Überkopfschlag und weitere Techniken in Feinform vermittelt werden. Dieser Kurs ist nur für Vereinsmitglieder und kostet keine zusätzlichen Gebühren.

Treffpunkt für beide Kurse ist die Turnhalle des Heinrich Herz-Kollegs an der Josefshöhe. Weitere Informationen können Sie unter der Telefonnummer 0228/676868 erhalten.

 (0228) 686556

WASSERBETTENSTUDIO

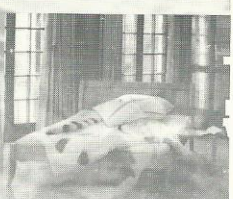
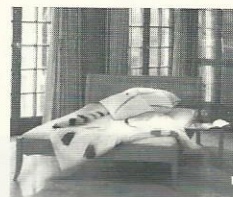
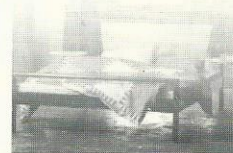
Erliegen  
Sie unserer  
Produktvielfalt

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

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

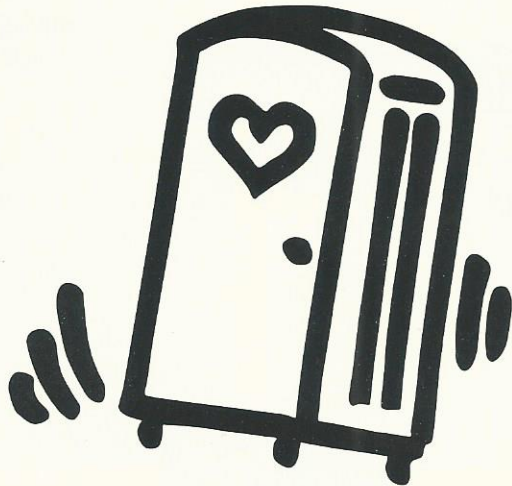
[www.sleeping-art.de](http://www.sleeping-art.de)

Sleeping Art





**Nie wieder  
ins Gebüsch!**



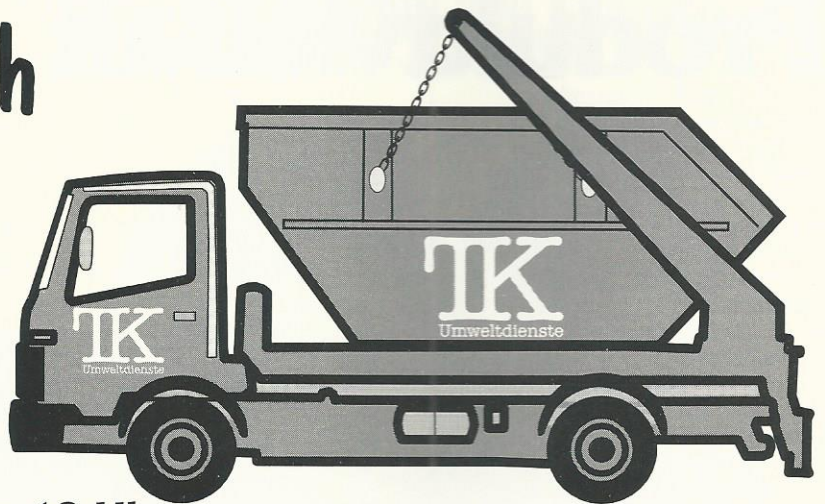
**Miettoiletten  
Toilettenwagen  
Sanitärcontainer**

**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**



Unsere JJ-Dan-Träger: Die Ju-Jutsu-Meister der SSF Bonn

# Zwölf „Schwarze“ auf der Matte

## SSF haben eine der besten Ju-Jutsu-Abteilungen bundesweit

*Ju-Jutsu ist ein Sport, der nicht nur technisches Können, sondern auch enormes Stehvermögen abverlangt – auch was die Motivation anlangt, sich durch die zahlreichen, über Jahre hinziehenden Prüfungen „durchzukämpfen“, unterschiedliche Dan-Grade zu erwerben und schließlich zu den höchsten Weihen zu gelangen. Und da kann sich die Abteilung Ju-Jutsu der SSF Bonn mit ihren Dan-Trägern nun wahrhaftig sehen lassen: Wir haben 12 aktive „Schwarze Gürtel“ auf der Matte und sind damit eine der erfolgreichsten „JJ-Dan-Träger-Schmieden“ im bundesweiten Vergleich. Der „Meistermacher“ und seine „Meisterschüler“ sollen deshalb hier einmal kurz vorgestellt werden.*

Angemerkt sei, dass es neben den sechs Schülergraden im Ju-Jutsu zehn Meistergrade gibt, die sogenannten Dan-Grade. Der 1. Dan muß durch

technische Prüfungen erreicht werden. Die Dan-Grade 2 bis 5 können durch Prüfungen erreicht oder aufgrund überragender Meisterschaftserfol-

ge ab Landesebene oder für besondere Verdienste um das Ju-Jutsu verliehen werden. Die Dan-Grade 6 bis 10 werden nur noch auf Antrag des Vereins oder des Landesverbandes von einer speziellen Ehrenkommission des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes verliehen. Die Vorbereitungszeit für Prüfungen und die Wartezeit bei Verleihungen beträgt für den 2. Dan zwei, steigend bis zum 7. Dan sieben Jahre.

Der JJ-Trainingsbetrieb wird in der Regel in den Vereinen von einem Übungsleiter, dem sog. Trainer geleitet. Meist ist der Trainer Träger des „Schwarzen Gürtels“, und

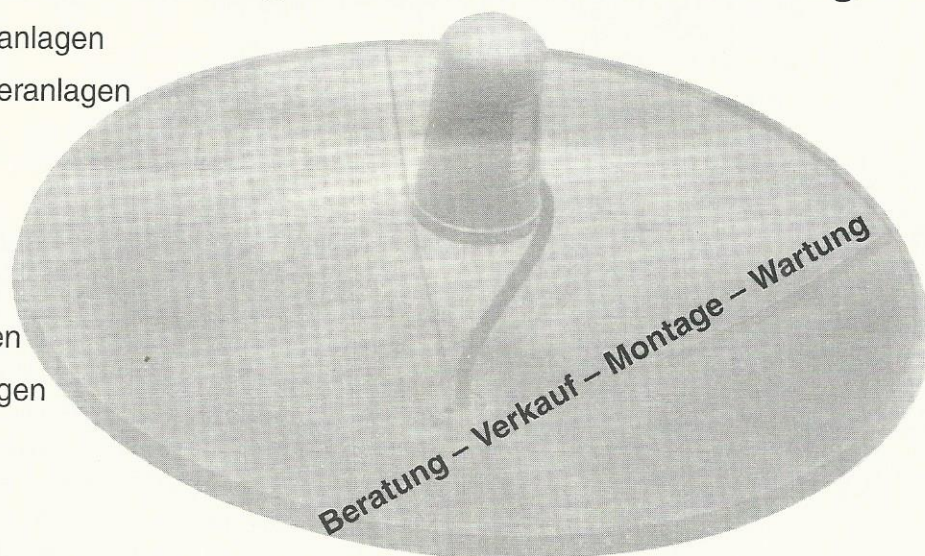
somit mindestens Inhaber des 1. Dan JJ. Aufgrund der hohen technischen Anforderungen und dem Zeitaufwand für das eigene Training sind aktive Trainer mit dem 1. bis 3. Dan häufig, 4. bis 5. Dan selten, 6. bis 7. Dan in wenigen, weit bekannten Ausnahmefällen anzutreffen.

Neben dem Trainer, der in der Regel für das Ju-Jutsu „lebt“, gibt es einen, manchmal zwei, selten auch drei weitere „Schwarze Gürtel“ im alltäglichen Trainingsbetrieb. Die ersten unserer insgesamt zwölf Dan-Träger sollen auf der nächsten Seite vorgestellt werden.

## Elektro Ehlen

### Satellitenanlagen von Standard bis High-End

Einteilnehmeranlagen  
Mehrteilnehmeranlagen  
Drehanlagen  
Kopfstationen  
Großspiegel  
bis 13 Meter  
Kabelfernsehen  
Antennenanlagen



Sowie Planung und Ausführung sämtlicher Elektroinstallations- und Industrieanlagen

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



**Fortsetzung von Seite 19**

**Udo Seidl**, technisch perfekt und souverän, unser Trainer und Träger des 5. Dan JJ und Inhaber der Ju-Jutsu Lehrer- und Prüferlizenz. Udo betreibt Ju-Jutsu seit 1982. Er war – sehr erfolgreich – Wettkämpfer bis 1990. Seine schönsten Kampferfolge ab Landesebene waren: 2. bei der Westdeutschen Einzelmeisterschaft (1988), 3. bei der Landes Einzelmeisterschaft (1989), 1. bei der Westdeutschen Einzelmeisterschaft (1989), 3. bei der Landes Einzelmeisterschaft (1990), 3. bei der Westdeutschen Einzelmeisterschaft (1990). Mit Gewinn des 1. Platzes beim 3. ERKA-Turnier in Erkelenz beendete er seine aktive Kämpferkarriere am 27. Oktober 1990.

Udo ist seit 1989 Trainer bei den SSF. Er ist die maßgebliche und treibende Kraft. Seinem enormen Engagement ist die hohe Anzahl der Dan-Träger unserer Abteilung und deren Erfolge zu verdanken.

Neben Ju-Jutsu hat er noch Zeit für andere Hobbies, z.B. seit 1987 für Karate (wenn es seine Zeit zuläßt, stellt er sich auch hier bald der Meisterprüfung). Aus Zeitmangel viel zu selten: Pistolenschießen, Lesen, in heißen Gefilden faul in der Sonne liegen und – 1000 andere Sachen.

**Jens Klaas** (4. Dan JJ) ist seit seinem dritten Lebensjahr sportlich aktiv. Seit seinem sechsten Lebensjahr betrieb er erfolgreich Wettkampfsport (Kunstturnen und Rhoenrad). Jens kam 1983 zum Ju-Jutsu und ist Inhaber folgender Lizenzen: Allgemeiner Übungsleiter, Fachübungsleiter, Trainer-C und JJ-Prüfer.

Seine Ziele für die Zukunft sind der 5. Dan JJ, gesund bleiben und reich werden. Fragt man ihn nach seinen anderen Hobbies, so antwortet er: außer JJ noch JJ und ein wenig JJ. Manchmal erzählt er auch vom Surfen (richtiges Wellenreiten) auf Bali. Zwischendurch hat er immer wieder einmal Judo, Karate und Aikido in verschiedenen Abteilungen trainiert.

1977 begann **Awni Oweis** (2. Dan JJ) beim Troisdorfer

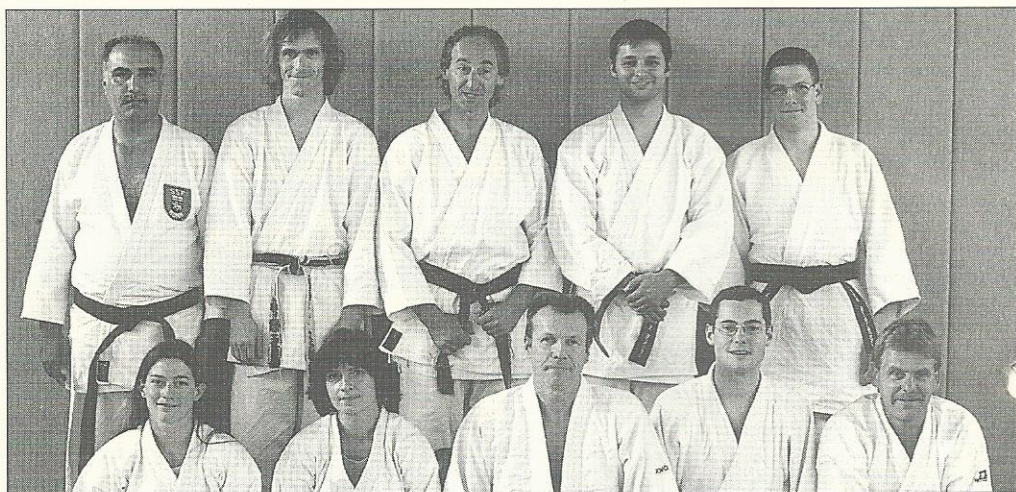
## Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Ju-Jutsu-Abteilung

am Dienstag, 07.11.2000, 19.00 Uhr in der Turnhalle der Theodor-Litt-Schule (Eduard-Otto-Straße, Bonn-Kessenich)

### Tagesordnung

1. Begrüßung, Eröffnung der Versammlung, Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung und Beschlußfähigkeit
2. Wahl des/der Protokollführers/Protokollführerin
3. Jahresbericht der Abteilung 1999/2000
4. Kassenbericht
5. Entlastung der Abteilungsleitung
6. Diskussion zur Haushaltslage
7. Abstimmung über den Abteilungsbeitrag
8. Wahl der neuen Abteilungsleitung
9. Delegiertenwahl
10. Anträge der Mitglieder
11. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung und Wahlvorschläge sind schriftlich an den Abteilungsleiter Josef Müller, 50321 Brühl, Heinrich Esser-Str. 19 zu richten.



**Erfolgreiche Bonner Dan-Träger: Awni Oweis, Jens Klaas und Udo Seidl (hinten v.l.n.r.)**

## Mit den Waffen der Frauen Kurse zur Selbstverteidigung

**Wann:** samstags vom 21.10.-18.11.2000 (5 Termine) jeweils von 16.00–18.00 Uhr

**Wo:** Turnhalle der Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Str. 9, Bonn-Kessenich

**Ausrichter:** Abteilung Ju-Jutsu (Moderne Selbstverteidigung) der SSF Bonn

**Kosten:** 100 DM, für Mitglieder der SSF Bonn 65 DM

**Teilnehmerzahl:** Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 16 begrenzt.

**Anmeldung/Ansprechpartner:** Miron Fiola Tel.: 0228 / 94 11 66 1 oder 0177 36 77 48 02.

JJc zu trainieren. Umzugsbedingt setzte er von 1978 bis 1983 mit Ju-Jutsu aus (beim Bodybuilding war er in dieser Zeit allerdings derart erfolgreich, dass er bald bei seiner Arbeit als Kfz-Mechaniker mehr Schrauben abriß als zudrehte), meldete sich 1983 bei den SSF an – wo die Ju-Jutsu-Abteilung inzwischen zu seiner zweiten Familie geworden ist.

Seit 1995 ist er Inhaber des

2. Dan JJ und der Prüferlizenz. Awni war der erste, der es im Verein vom Anfänger bis zum 1. Dan und danach zum 2. Dan schaffte. Da Awni sechs Kinder hat, sind seine anderen Hobbies seiner Familie Freude zu bereiten und Basketball. Beruflich ist er bei den Bonner Stadtwerken als Kfz-Mechaniker tätig.

**(Mehr über die Bonner Dan-Träger erfahren Sie in der nächsten Sport-Palette)**



# Der richtige Einstieg ins (Dauer-)Laufen

*Möchten Sie nicht auch ihre Belastbarkeit und Ihre Ausdauer steigern? Ganz sicher ist außer Schwimmen und Radfahren das Laufen eine ideale Möglichkeit dazu.*

Seit eineinhalb Jahren bieten die Schwimm- und Sportfreunde in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule einen Kurs zum Einstieg ins Laufen an (dienstags, 18.00 Uhr, Treffpunkt Eingang am Sportpark Nord). Durch den Kurs sollen die Teilnehmer langsam an das Laufen herangeführt werden. Nach Abschluß sind die Teilnehmer in der Lage 20 bis 30 Minuten in ruhigem Tempo am Stück zu laufen. Seit dem Sommer bieten die SSF einen Folgekurs für diese Läufer an,

bei dem deren Ausdauer weiter verbessert werden soll (dienstags, 18.45 Uhr, Sportpark Nord, Tartanbahn) Ziel dieses Kurses ist es, die Teilnehmer zu befähigen, eine Strecke von 10 Kilometern in ruhigem Dauerlauftempo zu bewältigen.

In beiden Kursen soll vor allen Dingen gelernt werden, dass die Teilnehmer in einem richtigen Belastungsbereich üben. Dadurch wird vermittelt, dass Laufen keine Quälerei ist, sondern Spaß macht. Für SSF-Mitglieder ist der Einstieg in den Kurs jederzeit möglich, weitere Informationen erhalten Sie auf der Geschäftsstelle unter Telefon 0228 / 67 68 68.

## Sportplakette für Käthe Ziertmann

Käthe Ziertmann, die 1973 die Skiabteilung in den Schwimm- und Sportfreunden Bonn 05 unter dem Motto begründet hatte „Wenn es kein Wasser zum Schwimmen gäbe, gäbe es auch keinen Schnee zum Skilaufen, beide Sportarten finden im gleichen Element statt“, ist mit der Sportplakette der Stadt Bonn für ihr vielseitiges

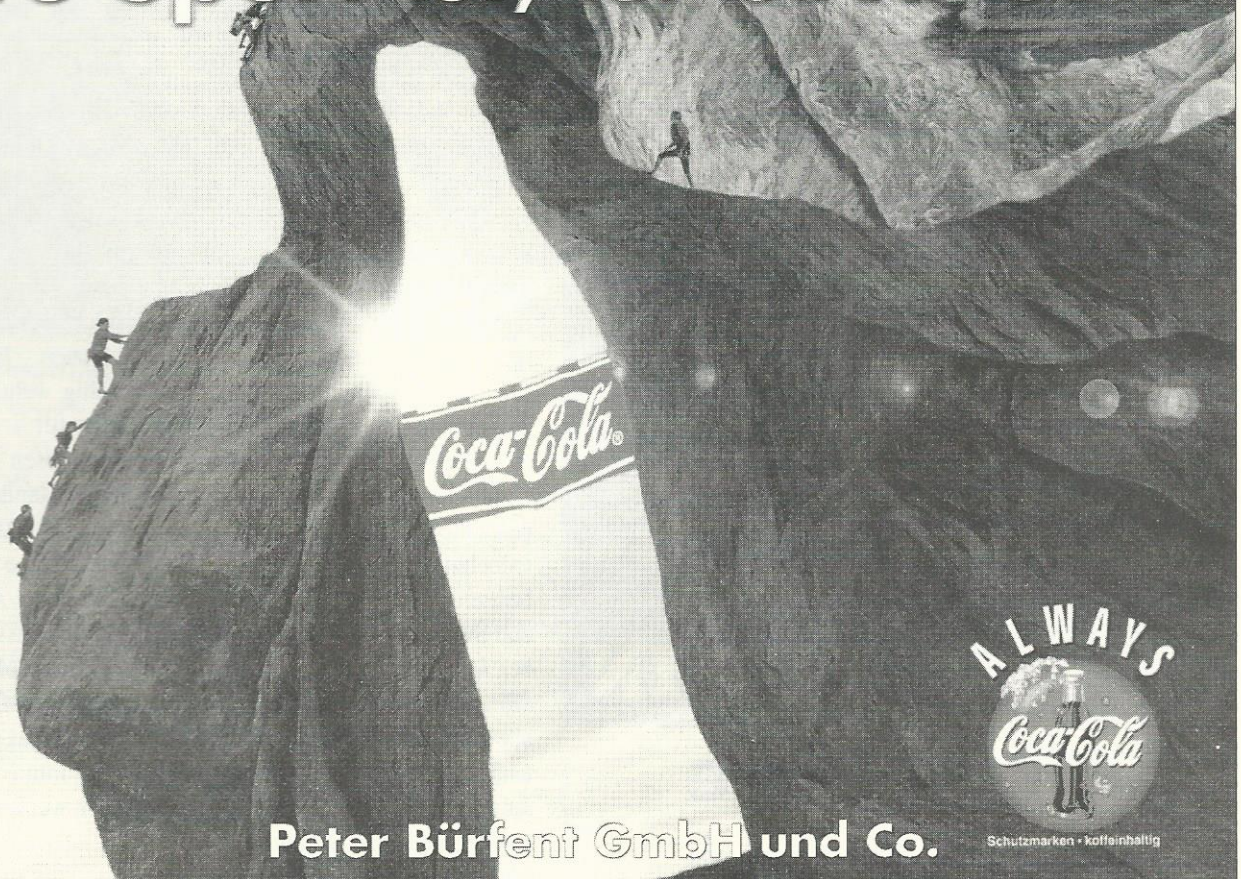


ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet worden. Die Auszeichnung wurde ihr am 17. März von Bonns Oberbürgermeisterin Bärbel Diekmann überreicht.

Käthe Ziertmann hat außer der Skiabteilung mit großem Erfolg seit 1966 auch die Frauengymnastik in den SSF, sowie für die Stadt Bonn seit 1963 ein Sportabzeichentraining mit Abnahme sowie eine Freizeitsportgruppe aufgebaut. Alle Sportgruppen bestehen heute noch. Mit ihren 79 Jahren macht Frau Ziertmann beim Sportabzeichentraining und in den Frauengymnastikgruppen noch mehrmals pro Woche aktiv mit. Herzlichen Glückwunsch zur Auszeichnung!

*Christian Krause*

# Wo Sport ist, ist Coca-Cola



Peter Bürfent GmbH und Co.

Schutzmarken • koffeinhaltig



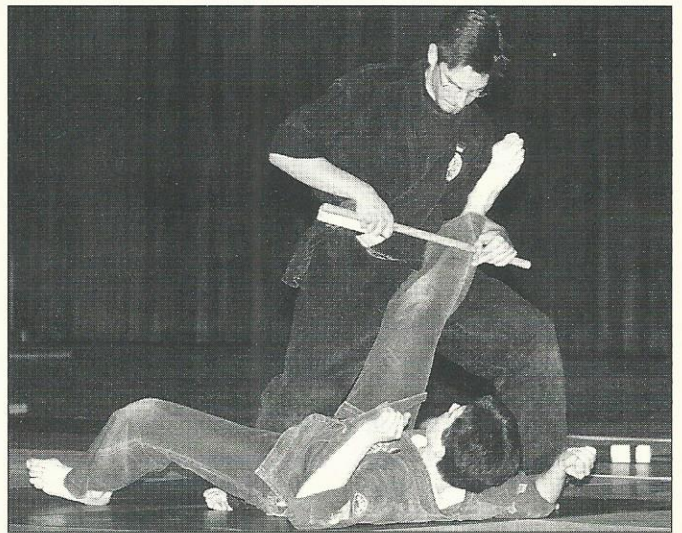
# Ein Monat in der Bo-Abteilung

## Kompaktes Programm für Bonner Bo-Jutsukas

Neben den Gürtelprüfungen in Jiu-Jitsu und Anti-Terror-Kampf war die Bonner Bo-Abteilung im Mai auch wieder bei den Süddeutschen Jiu-Jitsu-Landesmeisterschaften im Hegau vertreten. Ute Giers, zwei Jahre lang amtierender Landesmeister und zudem auf Platz 4 bei den Deutschen Jiu-

Jitsu-Meisterschaften 1998, trat für die Landespolizei im BGS an, erkämpfte sich mit der Silbermedaille der Damen den Titel des Süddeutschen Vize-Meisters und konnte sich damit erneut für die Deutschen Jiu-Jitsu-Meisterschaften qualifizieren!

Sechs Tage später Bundes-



*Selbstverteidigung mit dem Stock*

lehrgang Anti-Terror-Kampf in Varel: Die „Newcomer“ aus dem ATK-Sektor, die diesen Wochenend-Lehrgang leiteten, wollten insgesamt etwa 350 Teilnehmern selbstentwickelte Techniken zu den – etwas exotischeren – Themen „Einführung in die freie Selbstverteidigung“, „Selbstverteidigung mit dem Stock“, „Entwaffnungstechniken“, „ATK-Showtechniken“ und „Selbstverteidigung mit gefesselten Händen“ nahebringen. Die gezeigten Techniken bestachen durch unkonventionelle Hebelwirkungen und SV-Kombinationen, die auch langjährige (und entsprechend kritische) Kampfsportler zunächst zwar verblüfften, dann aber begeisterten!

Wieder ein Wochenende später: siebenstündiger Jiu-Jitsu-Speziallehrgang in Springe, ausgerichtet vom Heimatverein unseres Prüfers; aus diesem Grund durften auch einige ausgewählte Bonner Bo-Jutsuka teilnehmen. Zu dem Themenbereich „Abwehr von Hieb- und Stichwaffen“ wurden hierbei – getreu dem Grundsatz „Ein Messer ist gefährlicher als eine Schußwaffe!“ – zunächst Erste-Hilfe- und Selbstrettungsmaßnahmen bei lebensbedrohlichen Schnitt- und Stichverletzungen abgehan-

delt, anschließend Abwehrtechniken sowohl gegen körperferne als auch körpernahe (!) Messerangriffe trainiert. Abgerundet wurde dieses Thema schließlich durch die Vorführung eines einschlägigen FBI-internen Lehrfilmes speziell für die Einsatzpolizisten der USA. Dieser bot zwar wenig für zartbesaitete Gemüter; die dort abgehandelten kriminologischen Fakten und daraus resultierenden taktischen Maßnahmen zur Eigensicherung basierten jedoch auf einem umfassenden Erfahrungsschatz, den unsereins im Alltag doch besser vermeiden wissen möchte! Anschließend war wohl jeder Lehrgangsteilnehmer froh, daß man als Jiu-Jitsu- bzw. Bo-Jutsu-Sportler auch solch brenzlichen Gefahrensituationen längst nicht mehr völlig wehrlos ausgeliefert sein muß!!

Neben diesen „fachlichen“ Aktivitäten standen allein im Mai in der Bo-Abteilung sieben Geburtstage an (Astrid, Theo, Andrea, Arno, Safia, Conni und Christoph) angesichts diesen vollen Terminkalenders sei hoffentlich verziehen, daß die Weihnachtsfeier 1999 immer wieder aufgeschoben werden mußte ...

*Ute Giers*

Mach Schluss mit grauem Alltag!

**EDWIN**  
JEANSWEAR

**EDWIN**<sup>®</sup> Store  
JEANSWEAR

Sternstr. 49, 53111 Bonn



# Trias werden Meister in der Oberliga

## Bonner Triathleten zeigten eine überzeugende Leistung

*Nach fünf hart umkämpften Wettbewerben war das große Ziel erreicht: In einem Kopf-an-Kopf-Rennen mit den Triathleten der TSVE Junker Bielefeld konnten sich die SSFler am Schluß in überzeugender Manier gegen ihre Mitstreiter durchsetzen.*

Beim Auftaktwettkampf in Marienfeld erzielte die neuformierte 1. Mannschaft einen überzeugenden 1. Platz. Anschließend mußte das Team ohne Dirk Niederau und Winfried Traub in Kamen an den Start gehen, da die Top-Athleten der SSF beim

zeitgleichen Bonn Triathlon im Einsatz waren. Mit einem guten 4. Platz war Abteilungsleiter Arne Pöppel sehr zufrieden. Durch einen Radsturz kurz vor Saisonbeginn erlitt Arne Pöppel einen Handbruch und konnte erst im dritten Wettkampf in Bocholt

sein Saisondebüt für die erste Mannschaft geben.

Mit überzeugenden Leistungen und drei ersten Plätzen bei in den Wettkämpfen in Bocholt, Krefeld und Xanten war den SSFlern die Meisterschaft und der Aufstieg in die Regionaliga dennoch nicht mehr zu nehmen.

### *In folgender Besetzung wurde gestartet:*

04.06. Marienfeld: Dirk Niederau, Winfried Traub, Takao Mühmel, Mario Konrad

18.06. Kamen: Takao

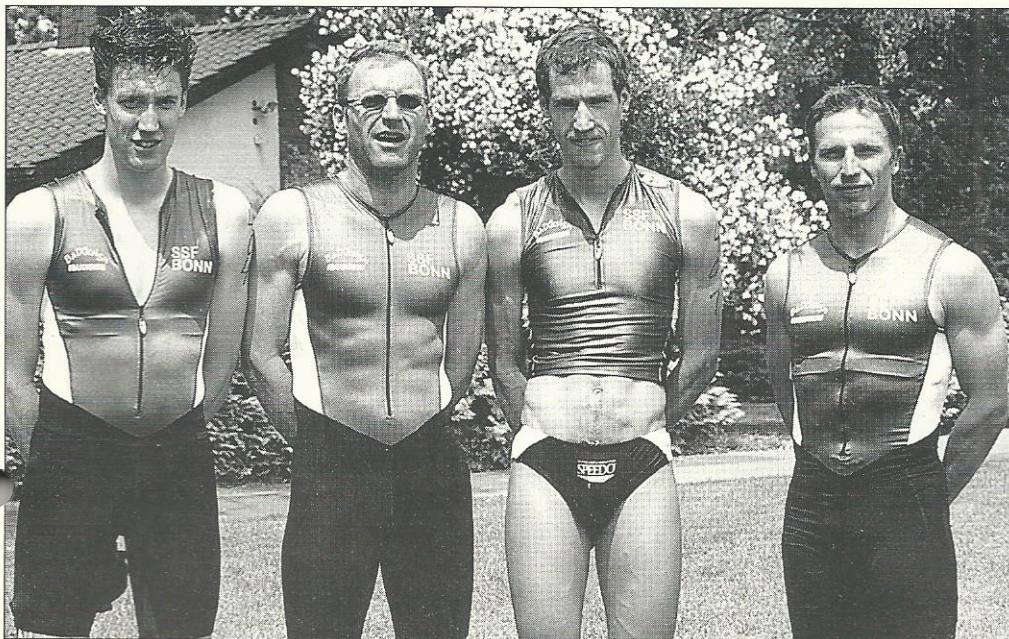
Mühmel, Mario Konrad, Max Eggen, Frank Reccius

13.08. Bocholt: Winfried Traub, Volker Braun, Mario Konrad, Arne Pöppel

27.08. Krefeld: Dirk Niederau, Winfried Traub, Takao Mühmel, Arne Pöppel

03.09. Xanten: Dirk Niederau, Winfried Traub, Takao Mühmel, Arne Pöppel

*Birthe Traub*



*Vier Aufsteiger: Mario Konrad, Winfried Traub, Dirk Niederau und Takao Mühmel (v.l.n.r)*

### **Powerman Pöppel**

Optimale äußere Bedingungen trafen dagegen die 500 Duathleten beim POWERMAN in Spalt an, die 20 Kilometer Laufen, 117 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen zu bewältigen hatten. Von den SSF-Triathleten ging Abteilungsleiter Arne Pöppel an den Start. Er erreichte im Vorderfeld in sehr guten 5:41:03 Stunden das Ziel. Dies bedeutete eine Leistungssteigerung von 18 Minuten gegenüber dem Vorjahr und im Gesamtklassement Rang 23. In seiner Altersklasse wurde er Dritter.

*Birthe Traub*

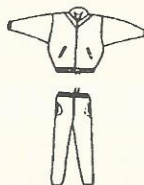
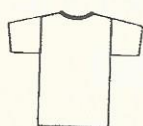
## Sport-Service Uwe Werkhausen

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**

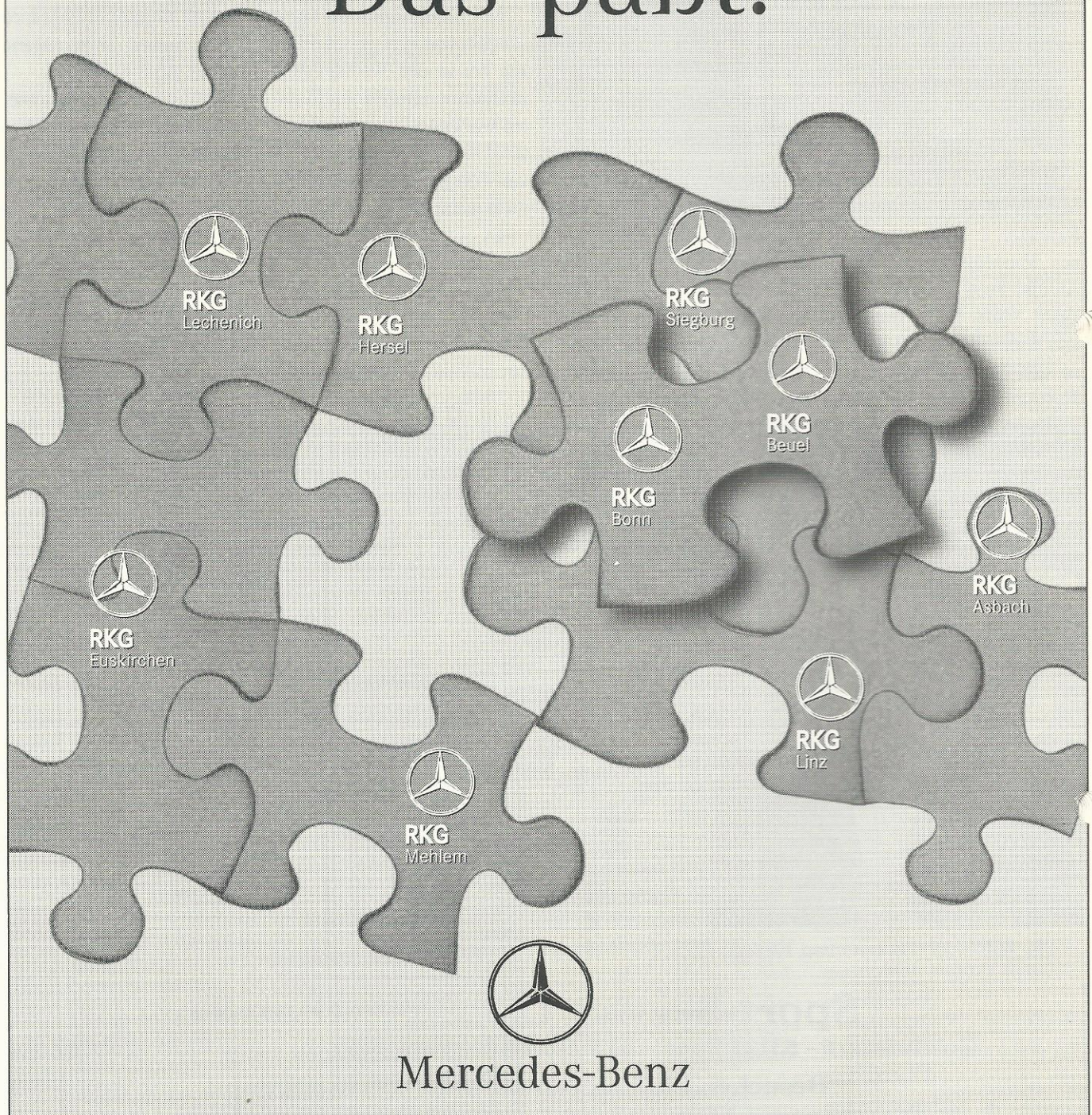
|   |             |
|---|-------------|
| Vereinstrainingsanzug SSF Bonn (schw.-rot-weiß) | ab 94,95 DM |
| Vereins-T-Shirt SSF Bonn (blau)                 | 25,00 DM    |
| Silikonbadekappe SSF Bonn (Vereinswappen)       | 25,00 DM    |
| Vereins-Sweat-Shirt (grau-meliert)              | 45,00 DM    |





9mal in Ihrer Nähe.  
Das paßt.

www.welcometobank.de



**RKG**<sup>®</sup>

seit 1927

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



Trotz ungünstiger Bedingungen:

# Erfolgreich beim Ironman Roth

Ein Highlight stellte auch in diesem Jahr der IRONMAN EUROPE im fränkischen Roth für die Langdistanzler unter den Trias dar. Zum 13. Mal trafen sich am 13. Juli 2700 Athleten aus aller Welt, um sich bei 3,8 km Schwimmen im Main-Donau-Kanal, 180 km Radfahren und anschließendem Marathonlauf zu messen. Temperaturen zwischen 10 und 14 °C, Regen und Windböen machten das Topereignis nicht gerade angenehm – schon im Vorfeld konnte nicht mit neuen Spitzenzeiten oder gar einem neuen Weltrekord gerechnet werden.

Das SSF-Team war mit fünf Athleten vertreten. Winfried Traub verließ nach 53:30 Minuten das Wasser, um dann nach einer Radzeit von 4:59 Stunden nach 180 windigen und nassen Kilometern auf die abschließende Laufstrecke von 42 km zu gehen. Diese bewältigte er in 3:17 Stunden und belegte damit nach einer Gesamtzeit von 9:14 Stunden einen hervorragenden 7. Platz in seiner Altersklasse. Damit sicherte er sich die Qualifikation für die auf Hawaii stattfindenden IRONMAN Weltmeisterschaften, wo er wegen des anstehenden Familiennachwuch-

## Winfried Traub wird Seniorenmeister

14 Tage nach dem IRONMAN in Roth konnte Winfried Traub nochmals alle Kräfte mobilisieren, um im saarländischen Losheim Deutscher Meister in der Altersklasse M 35 zu werden.

Nach einer guten Schwimmleistung über die 1500 m (22:40 Min.) konnte er sich auf der 40 Kilometer langen Radstrecke ein kleines Zeitpolster zu seinen Konkurrenten schaffen und hatte nach abschließendem 10 Kilometer Lauf in einer



Gesamtzeit von 2:10:22 Stunden klar die Nase vorn. Ebenfalls in Topform präsentierten sich Volker Braun mit 2:15:57 Stunden und Platz 7 in der M 30 sowie Arne Pöppel, der nach Verletzungspause seinen ersten Saisonwettkampf mit einer Zeit von 2:18:03 Stunden abschloss (8. Platz in der AK 30).

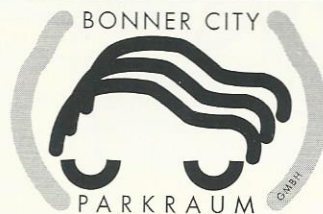
ses jedoch nicht starten wird.

Ebenfalls sehr erfolgreich verlief das Rennen für Jens Linke, der nach 10:29 Stunden ebenfalls finishte. Ingo Lochmann erreichte nach 10:35 Stunden glücklich das Ziel und etablierte sich damit







ebenfalls im ersten Drittel aller Finisher.

Weiterhin am Start waren Rainer Neuschwader (11:49 Stunden) und Wolfgang Mai (10:23 Stunden), die das gute Mannschaftsergebnis abrundeten.

**Birthe Traub**



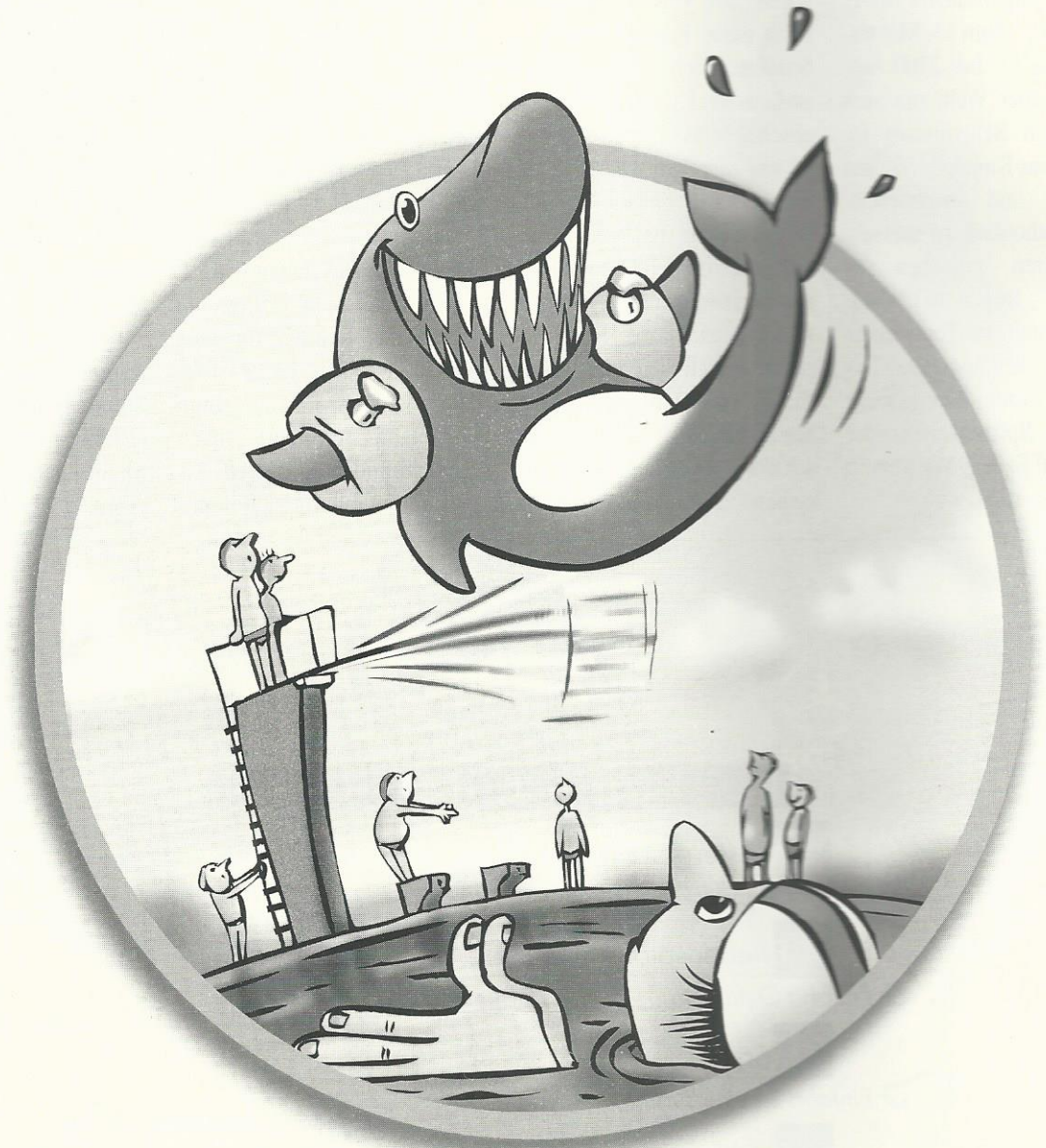
## Parken in der City:

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

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



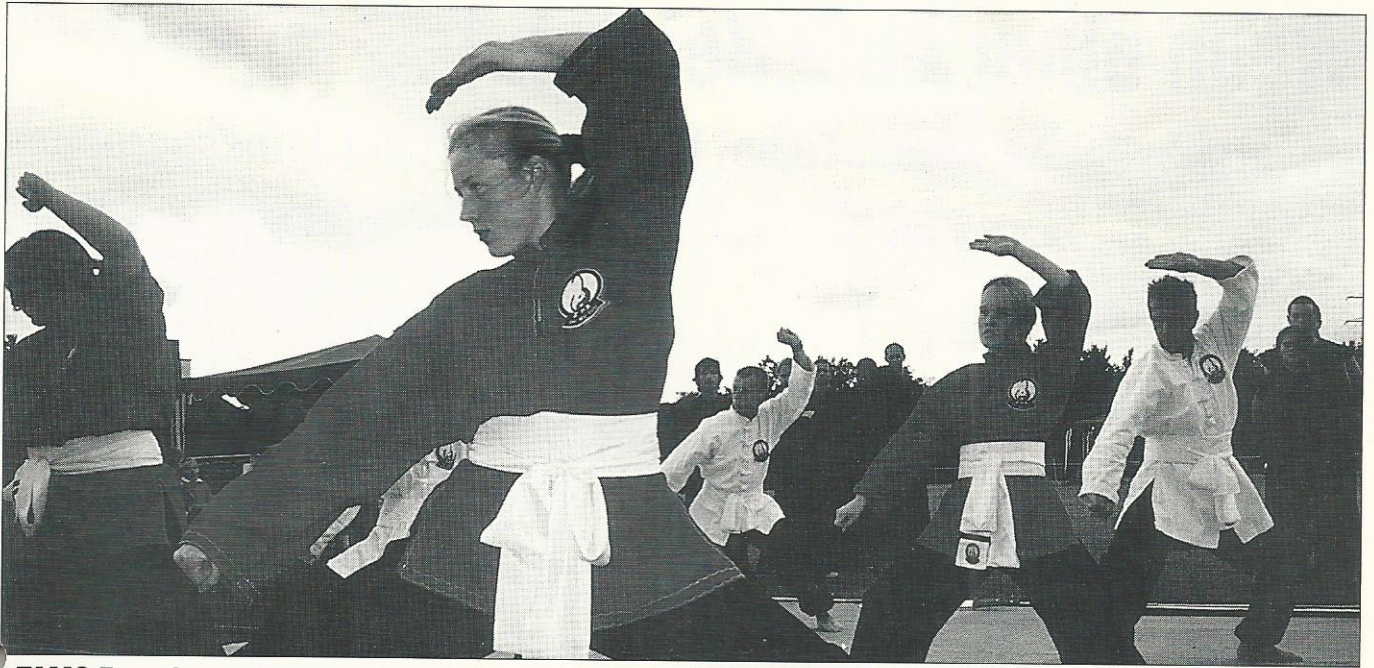
# Sie schwimmen. Wir fahren.



Wir bewegen die Region

**RK**  
Regionalverkehr Köln GmbH





„TAMO Experience 2000“

Weit mehr als „gymnastische Körperübungen“: Die Budo-Gala zeigt Kampfkunst in Vollendung

## 3. Bonner Gala der Kampfkunst

Am 14. Oktober 2000 ab 18.30 Uhr werden im Sportpark Nord wieder Kampfkünste verschiedener Disziplinen im Rahmen einer abendlichen Gala-Veranstaltung zu sehen sein. Veranstalter sind die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. in Zusammenarbeit mit dem TAMO-Institut Worms.

Die 3. Bonner Budo-Gala bietet ein unterhaltsames Programm, das verschiedene Aspekte der Kampfkunst im Wechsel von Ruhe und Dynamik vereint.

Gezeigt werden Kampfkünste verschiedener Disziplinen als das, was sie im Grunde genommen sind: Traditionelle Bewegungskünste, die sich an den Menschen in seiner Gesamtheit wenden und damit mehr vermitteln als gymnastische Körperübungen oder Möglichkeiten der Selbstverteidigung.

Die Budo-Gala 2000 bietet z.B. Vorführungen in Kung Fu-Shi Wu Tou, Tai Chi Chuan, Kendo und Karate. Als Special Guests werden Sifu Ronald Fernandez und sein TAMO-Team zu sehen sein.

Karten sind zum Preis von 12 DM ab 20. September bei der SSF-Geschäftsstelle, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, Tel: 67 68 68 erhältlich.



**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



# Wenn einer eine Reise tut ...

## Unvergessliche Erlebnisse bei Masurenfahrt der Fitnessgruppe

Die Initiative unserer Beate Schukalla für diese einwöchige Exkursion fand allgemein großen Anklang und alsbald war der Bus mit 44 Reise- und Erlebnishungrigen besetzt. Helmut Krisch, Organisator und langjähriger Experte solcher Fahrten in die ehemaligen deutschen Ostprovinzen, verantwortlich für Planung und Programm sei uneingeschränkt zu danken.

So starteten wir am 27. Juni ab dem Sportpark Nord, um über Hannover, Braunschweig, Berlin, den Grenzübergang Pomellen in Kolberg an der pommerschen Ostseeküste im Hotel „Skanpol“ unser Tagesprogramm zu beenden. Während der Fahrt sorgte Beate durch gezielte Gymnastik für wohlthuende Entspannung. Nach dem Abendbrot in unserem Hotel erlebten wir an der Küste einen unbeschreiblich schönen Sonnenuntergang, der uns allen wohl unvergänglich in Erinnerung bleiben dürfte.

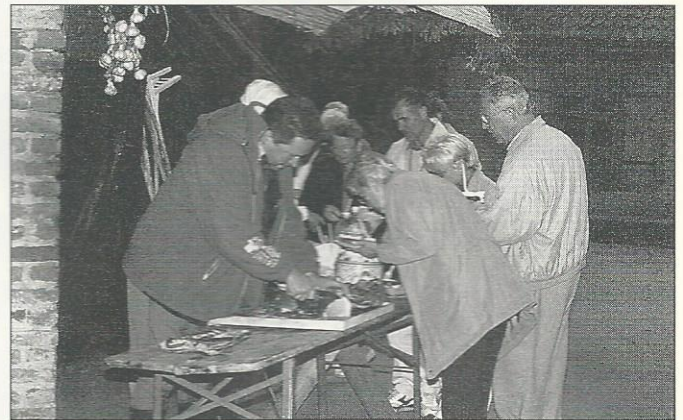
Am nächsten Morgen mußten wir alle zutiefst betroffen erfahren, daß die Beate während der Nacht wegen

eines Trauerfalls in ihrer Familie abgereist war. Unsere Gedanken aber weilten sehr bei ihr.

Doch die Reise mußte weitergehen. Sie führte uns durch die Tucheler Heide, Graudenz über die Weichsel und Osterode zu unserem Standquartier Hotel „Anders“ in Alt Finken. Ein Hotel der besonderen Klasse mit vortrefflichen gastronomischen Qualitäten in einer wunderschönen eigentümlichen masurischen Wald-See-Lage mit vielfältigen Sport- und Freizeitmöglichkeiten – sehr empfehlenswert.

Ab hier begannen unsere täglichen Erkundungsfahrten, so etwa am 29. Juni zur Wallfahrtskirche Heiligen Linde bei Allenstein. Weiter ging es nach Lötzen, um dort mit dem Schiff vom Löwentin- zum Kissaissee zu gleiten und echte masurische Wald- und Seeluft zu schnuppern.

Der Hauptsitz des Deutschen Ritterordens im 12. Jahrhundert, die Marienburg an der Nogat, im Krieg stark beschädigt, war unser nächstes Ziel. Eine fast dreistündige Führung vermittelte uns



Zünftig ging's zu beim Bauern Jan

ein eindrucksvolles Bild von der gesamten Anlage und dem geleisteten Wiederaufbau.

Der Rückweg führte uns an den Oberlandkanal, der 1860 der deutschen Öffentlichkeit übergeben wurde. Eine Kuriosität: Weil zwischen Samrodsee und Drusensee eine Kanalführung wegen einer beträchtlichen Bodenerhebung unmöglich war, mußten die Schiffe in beiden Richtungen mittels einer Winde über den Berg gezogen werden. Frohsinn und Heiterkeit bei zünftiger Akkordeonmusik mit polnischen Spezialitäten, wie Bigos, echt polnischen Bauernprodukten beim „Bauer Jan und seiner lieben Familie“ bildete einen

unvergeßlichen Abschluß dieses wiederum sehr erlebnisreichen Tages.

Für den 1. Juli stand Danzig auf dem Programm. Dort wurden uns von sachkundiger Führung die Sehenswürdigkeiten der Stadt gezeigt und erläutert. Auch die im Krieg stark in Mitleidenschaft gezogene Marienkirche konnten wir besichtigen; sie ist überwiegend wiederhergestellt.

Sonntagvormittag wanderten wir zum nahegelegenen Schillingsee, zur Stadtbesichtigung von Osterode und einer Rundfahrt auf der Drewenzsee. Zum Abschied versammelten wir uns am großen Lagerfeuer. Es gab gegrillte polnische Würstchen, Bigos, Bier und andere Getränke. Gesang und lustige Einlagen bewirkten einen stimmungsvollen Abschluß am Lagerfeuer.

Am 3. Juli schließlich fuhren wir über Kolberg zurück nach Bonn – und in ihrer Gesamtheit war diese Reise wohl für alle Beteiligten ein herausragendes Erlebnis mit unvergeßlichen Sehenswürdigkeiten und Eindrücken.



Die Marienburg war nur eine der vielen Sehenswürdigkeiten der Reise nach Masuren

Helmut Höcker





*Macht Spaß und steigert die Ausdauer: Aquajogging*

# Auf den richtigen Auftrieb kommt es an

## Aquajogging – was ist das eigentlich?

Durch die vielfältigen Kursangebote und zugrundeliegenden Konzepte des Aquajoggings herrscht häufig Unklarheit darüber, was bei den SSF Bonn unter dem Kursangebot Aquajogging zu verstehen ist. Wir vertreten ein Trainingskonzept, das von der Firma SPEEDO entwickelt wurde und durch den Westdeutschen Schwimmverband unterstützt Verbreitung gefunden hat. Es nennt sich „Speedo aquatic fitness system“ und besteht neben den Laufbewegungen im Wasser auch aus den unterschiedlichsten Bewegungen an einem Ort zu einer flotten Musik.

Eine Kursstunde besteht aus einem 45minütigen Training wobei die Kursteilnehmer nicht nur die positiven Effekte eines sportlichen Ausdauertrainings mit den vielfältigen Auswirkungen des Mediums Wasser auf den

*Seit fünf Jahren bieten wir bereits Aquajoggingkurse im Sportpark Nord an. Das Aquajogging scheint sich in Deutschland als neuer, gesundheitsorientierter Ausdauersport etabliert zu haben. Dabei wird Aquajogging als umfassendes Bewegungstraining im Medium Wasser verstanden, wobei immer das Laufen im Wasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels zugrunde gelegt wird.*

menschlichen Körper in nahezu idealer Art und Weise erfahren, sondern zudem lernen, ihr Training pulsgesteuert auf ihre ideale individuelle Intensität einzustellen.

Neben dem Training des Gleichgewichts, der Koordination, der Beweglichkeit und der Kraftausdauerfähigkeit werden durch den Gewichtsverlust im Wasser die Gelenke entlastet. Der zusätzlich Auftrieb schaffende Gürtel hilft dem Kursteilnehmer

in einer neutralen Position mit dem Kopf aus dem Wasser herauszuragen. Dieser Gürtel wird zusammen mit einem Paar Handschuhen zur Erhöhung des Widerstandes für die Arme vor Kursbeginn an Land angezogen. Nach „dem Sprung ins tiefe Wasser“ (Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt) bewegt man sich in jeder Stunde 25–30 Minuten zur Musik und anschließend laufen alle je nach verbliebener Reserve mit unter-

**Kursangebot**  
Jeweils donnerstags  
von 19.00–19.45 Uhr  
sowie 19.45–20.30 Uhr.  
Ohne Musik gibt es  
Aquajogging  
donnerstags vormittags  
von 9.15–10.00 Uhr  
und 10.00–10.45 Uhr  
sowie freitags  
vormittags von  
11.00–11.45 Uhr.

schiedlichen Laufbewegungen durch das Wasser. Am Ende werden abschließende Dehnübungen durchgeführt, nach denen sich alle Kursteilnehmer noch unter der Dusche ausgiebig entspannen können.

Sollten Sie durch diesen Artikel Lust bekommen haben, diese Sportart einmal auszuprobieren, so kommen Sie doch einfach vorbei und machen mit. Bis dann!!

*Manuel Gaßner*





# 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 Haltungsschulungsapparat 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 | 19.00 - 19.45 | Aquajogging          | Sportpark Nord |
| Donnerstag | 19.45 - 20.30 | Aquajogging          | Sportpark Nord |
| Freitag    | 11.00 - 11.45 | Aquajogging          | Sportpark Nord |

## Die Sportstätten:

Sportpark Nord  
(Schwimmhalle,  
kleine Fechthalle, Stadion)  
Kölnerstraße 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  
Kölnerstraße 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./Ecke Ellerstr.  
53117 Bonn (Nord)

## AKTIONS- UND BEWEGUNGSPROGRAMM

Zielgruppenspezifisches Programm mit Sportangeboten für jedermann/frau

|            |               |  |                        |
|------------|---------------|--|------------------------|
| Dienstag   | 18.00 - 19.30 | Laufen für jedermann                         | Sportpark Nord         |
| Mittwoch   | 9.30 - 10.45  | Seniorengymnastik                            | Sportpark Nord         |
| Donnerstag | 10.00 - 11.00 | Seniorengymnastik                            | Sportpark Nord         |
| Dienstag   | 9.00 - 10.00  | Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre             | Sportpark Nord         |
| Dienstag   | 10.00 - 11.00 | Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre             | Sportpark Nord         |
| 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:<br>(Erlernen des Brustschwimmens)                        | dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr<br>Beginn: 07.11.00                    |
| Schwimmkurs für Anfänger:<br>(Erlernen des Brustschwimmens)                        | freitags, 17.30 - 18.15 Uhr<br>Beginn: 03.11.00                     |
| Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:<br>(Erlernen des Rückenschwimmens)             | dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr<br>Beginn: 07.11.00                    |
| Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:<br>(Erlernen des Rückenschwimmens)             | freitags, 18.15 - 19.00 Uhr<br>Beginn: 03.11.00                     |
| Schwimmkurs für Fortgeschrittene II:<br>(Erlernen des Kraulschwimmens)             | freitags, 19.15 - 20.00 Uhr<br>Beginn: 03.11.00                     |
| Schwimmkurs für „Köner“:<br>(Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens) | freitags, 20.00 - 20.45 Uhr<br>Beginn: 03.11.00                     |
| Kursdauer:   | 10 Stunden  |
| Kursgebühren:  | 50,- DM für Mitglieder der SSF Bonn<br>100,- DM für Nichtmitglieder |

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

**Kursgebühren:** Die Gebühren für die meisten Kurse betragen bei 10 Unterrichtsstunden 80,- DM für Nichtmitglieder (10,- DM für SSF-Mitglieder), bei 15 Std. 120,- DM (10,- DM für SSF-Mitglieder).

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

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

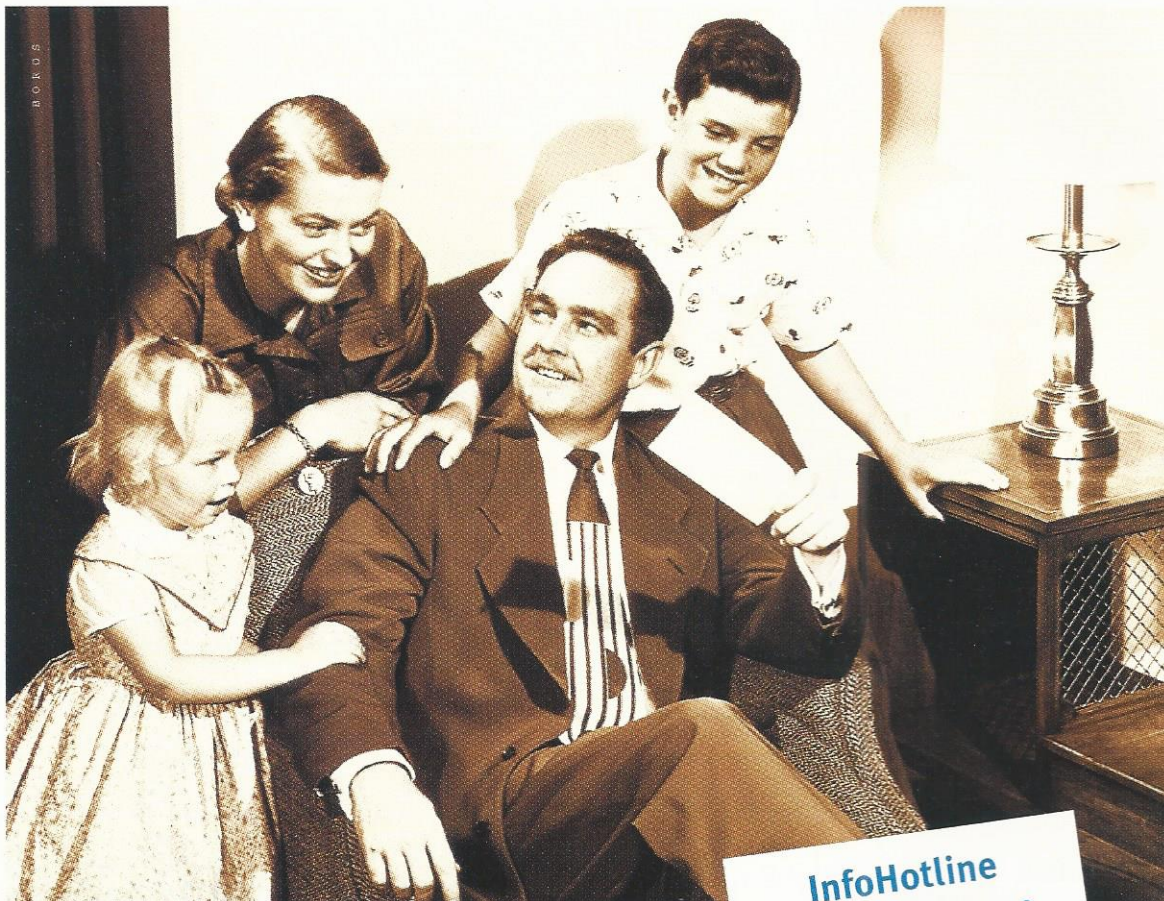






**Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.**  
**Kölnstraße 313a · 53117 Bonn**

**G 4062 Postvertriebsstück. Entgelt bezahlt.**



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

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

 **SWB Energie und Wasser**