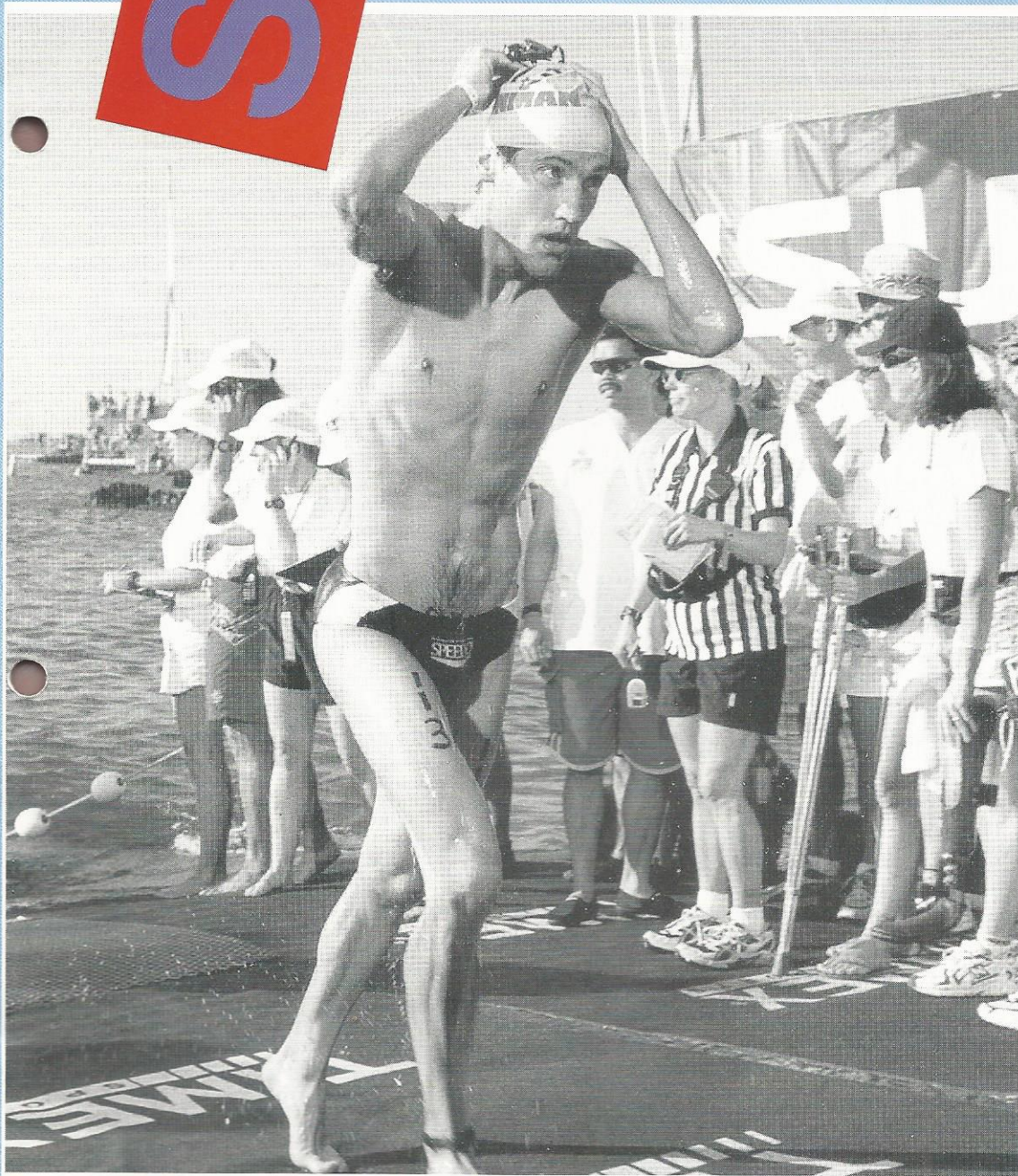


Sport-Palette

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

Ausgabe 370 / Dezember 2000



*Erfolg in
Hawaii*

*bei 1500
Startern
kam Dirk
Niederau
auf Platz
121*



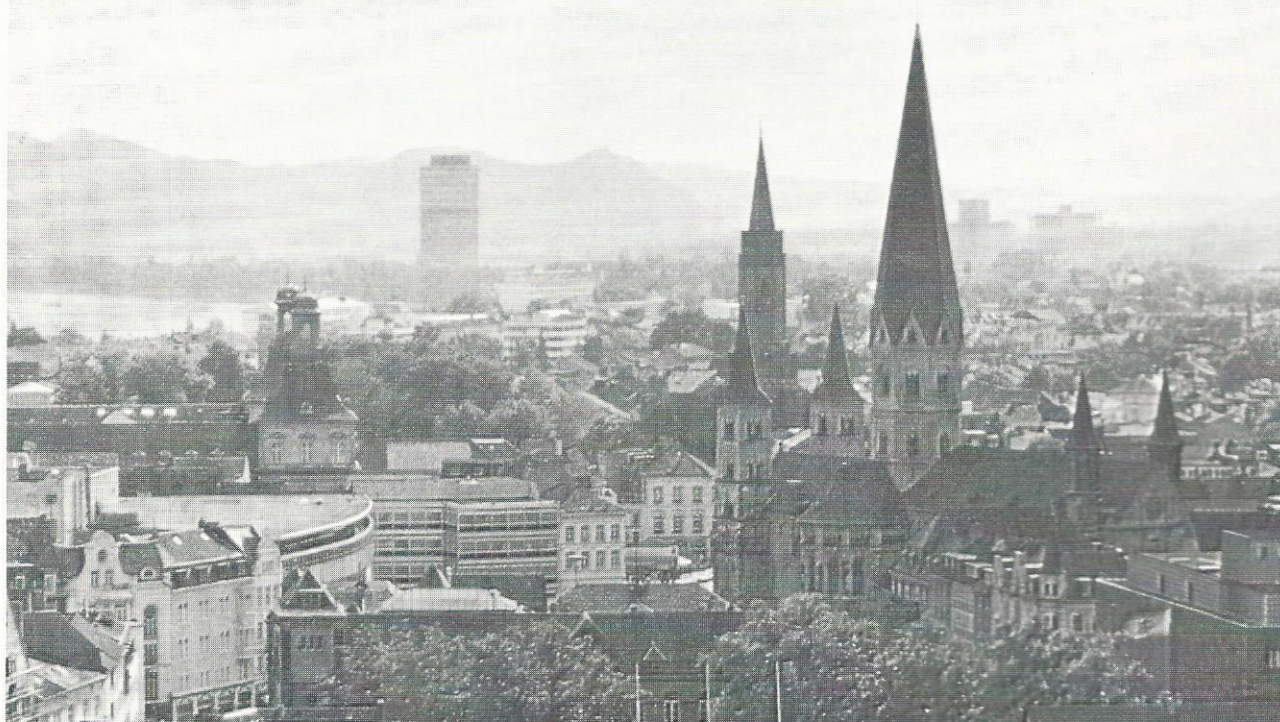
Stiftung Jugendhilfe

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

Vorstand

Geschäftsführender Vorsitzender
Michael Scharf

**Stellvertr. Vorsitzender und
Technischer Leiter:** Dietmar Kalsen

**Stellvertr. Vorsitzender und
Schatzmeister:** Manfred Pirschel

**Öffentlichkeitsarbeit und Lehr-
arbeit:**
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 – 13

SSF-Angebote: Das SportabzeichenSeite 7

SSF-Sportler stellen sich vorSeite 10

Aus den Abteilungen:

SchwimmenSeite 14 – 17

KanuSeite 18

JudoSeite 19

Ju-JitsuSeite 20 – 21

KarateSeite 22 – 23

Ski.....Seite 25

Bo-JitsuSeite 26

TriathlonSeite 27 / 29

Breiten- und GesundheitssportSeite 29

SSF-KurssystemSeite 30

Sportangebot des Klubs.....Seite 31

Frohe und gesegnete Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr

***wünschen die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. allen
Vereinsmitgliedern, Förderern, Freunden und Bekannten.***

Reiner Schreiber
Präsident



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./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

Editorial:

Das sollte einmal gesagt werden!

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

zunächst einmal möchte ich mich herzlich für die große Resonanz auf das Editorial in der Sportpalette Oktober 2000 bedanken. Natürlich habe ich persönlich mich über die positive Resonanz von vielen Mitgliedern unseres Vereines zu meinem Leitartikel „Humaner Leistungssport – nein danke!“ sehr gefreut. Ich überlege derzeit einige der Reaktionen im nächsten Editorial, das sich mit einer ähnlichen Themenstellung befassen wird, einzufügen.

Heute aber, wo erneut ein Jahr fast abgeschlossen ist, möchte ich ein kurzes Resümee des Jahres 2000 ziehen. Die Mitgliederzahl des Clubs ist erneut erheblich gestiegen:

Bei über 1000 Neuanmeldungen und allerdings auch 800 Kündigungen haben wir einen Zuwachs von 250 Mitgliedern im Jahr 2000 zu verzeichnen. Dies ist ein Beleg dafür, dass unser Sportangebot, das ja auch in hohem Maß geprägt ist durch die Angebote unserer Fachabteilungen eine gute Akzeptanz bei den Mitgliedern findet! Daher gilt unser herzlicher Dank den vielen ehrenamtlichen Helfern in den Abteilungen, den Trainern und Übungsleitern in den Abteilungen und im Gesamtverein, die als Multiplikatoren vor Ort Sport erlebbar, menschlich und möglich machen. Unser Dank gilt gleichzeitig den Angestellten im Badbereich, die trotz steigender Frequentierung für ein sehr hohes Maß



*Michael Scharf
(Vorsitzender)*

an Ordnung und Hygiene im Schwimmbad sorgen. Die Führung des Clubs wird sich auch in Zukunft bemühen neue Sportangebote für unsere Mitglieder zu präsentieren. So darf ich besonders auf unser Laufprojekt hinweisen, das vor kurzem gestartet wurde.

(Fortsetzung nächste Seite)

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

Januar 2001

Werner Baumann

Liesel Rey

Bernd Weggen

Karl-Heinz Stader

Erhard Henseler

Marlies Efferen

Monika Ullisch

Walter Peschel

Matthias Scholl

Vera Fromme

Inge Silz

Barbara Leinberg

Herbert Richter

Edith Schuetz

Ursula Brandt-Bardot

Mechthild Schmidt

Verena Mueller

Ingrid Berger

Wolfgang Kopka

Heinz Dieter Bueschken

Olga Kemp

Anni Grommes

Josef Kahl

Gertrud Wolter

Marja-Liisa Ebsen

Johann Schneider

Hermann Hermsen

Bernd Hansen

Günter Meller

Eckhard Bachmann

Margret Klein

Erika Welsch

Josef Berkenheide

Sigrid Schuetze

Februar 2001

Konni Leßmann

Gisela Bahr

Christa Weber

Renate Barth

Toni Muertz

Karl-Josef Noe

Ingeborg Vaahsen

Karin Engelage

Poldi Rettig

Helmar Lemm

Rainer Schulte

Kurt Kleff

Josef Knopp

Otto Vahlert

Erika Flechtner

Gertrud Wenzel

Waltrudis Schott

Michael Kranz

Wolfgang Leinberg

Erwin Peters

Bernd Kraemer

Christa Lergon-Rueter

Beate Neumann-Jastak

Fritz Hacke

Lucie Jansen

Annemarie Neckel

Erika Menzer

In Planung sind derzeit Angebote im Radfahren und im Inlineskaten. Gleichzeitig ist für das nächste Jahr bereits geplant und auch beschlossen, den Fitnessbereich im Club auszubauen und hierfür erforderliche Baumaßnahmen zügig durchzuführen. Über die weitere Entwicklung werden wir Sie an dieser Stelle auf dem Laufenden halten. Eine günstige Mitgliederentwicklung sorgt auch dafür, dass die finanzielle Grundlage des Vereins erhalten bleibt. An dieser Stelle möchte ich mich ganz besonders bei der Sparkasse Bonn bedanken, die uns nunmehr bereits über viele Jahre als führendes Geldinstitut in Bonn begleitet und unterstützt. So wurde uns auf dem diesjährigen SSF-Festival am 19. August erneut – wie in vielen Jahren vorher – ein Förderscheck der Bonner Sportstiftung der Sparkasse Bonn in Höhe von 43.434 DM durch den Direktor der Sparkasse Bonn, Herrn Michael Kranz, überreicht.

Durch diese Förderleistung der Sparkasse ist vieles im Leistungssport, der ja bei uns in vielen Abteilungen und vielfältigen Ausprägungen vorhanden ist, erst möglich. Mein Dank gilt an dieser Stelle aber auch Frau Fiebig, die den Club als persönliche Beraterin bei der Sparkasse Bonn in vielen Finanzangelegenheiten immer kompetent

und gut berät! So selbstverständlich dies auch für ihn selber sein mag, so möchten wir uns an dieser Stelle bei unserem Präsidenten Reiner Schreiber nochmals herzlich bedanken, dass er sich an seinem Geburtstag die Zeit genommen hat, das diesjährige SSF-Festival zu eröffnen, um im Anschluss verschiedene Ehrungen (s. Bericht Seite 6) durchzuführen. Dass der Club über ein Präsidium verfügt, das am Vereinsgeschehen großen Anteil nimmt und vor allem Akzente im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit und der Förderung des Leistungssports setzt, möchte ich an dieser Stelle nach dem Motto „tue Gutes und rede darüber“ deutlich herausstellen. Ich habe das Gefühl, dass das Jahr 2000 unseren Club erneut entscheidend weitergebracht hat. Die Entwicklung unseres Clubs nimmt rasant an Geschwindigkeit und Dynamik zu. Aus den vielen Fassetten möchte ich eine heraus-

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

Sonntag, 10.12.00

6. Weihnachtsschwimmspaß im Sportpark Nord

Sa. 16.12. / So. 17.12.00

Stadtmeisterschaften „Lange Strecke“ im Schwimmen im Sportpark Nord

Dienstag, 19.12.00

Delegiertenversammlung

Fr. 09.03. – So. 11.03.01

3. Internationales SSF-Meeting im Frankenbad

Redaktionsschluss für die nächste Sport-Palette ist der 15. Januar 2001



Reiner Schreiber mit den Schecks der Sparkasse Bonn

greifen: Schauen Sie auf unsere Internet-Seite unter <http://www.ssf-bonn.de> ! Unser Clubmitglied, Herr Dr. Krumme hat es dort geschafft, unseren Verein in hervorragender Weise im Internet zu plazieren und zu präsentieren. Schauen Sie sich an, was dort innerhalb von kurzer Zeit entstanden ist und Sie werden verstehen, was ich mit dynamischer Entwicklung unseres Clubs meine. Abschließend

möchte ich mich bei meiner Kollegin und meinen Kollegen des Vorstands sowie den Mitarbeitern der Geschäftsstelle sehr herzlich für die gute, harmonische und konstruktive Arbeit im abgelaufenen Jahr bedanken. Ich wünsche Ihnen, sehr geehrte Mitglieder, eine angenehme Vorweihnachtszeit, frohe Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins Jahr 2001.

Ihr Michael Scharf



Wir haben einen Freund verloren

Franz Kraus

Ehrenmitglied unseres Vereins
hat uns am 07.10.00 verlassen

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.
Michael Scharf
1. Vorsitzender

Franz Kraus war viele Jahre im Vorstand des Clubs tätig und sorgte dafür, dass die Finanzen stimmten. Darüber hinaus war er mit seiner Frau Margrit bei verschiedenen Aktivitäten des Clubs ein unerlässlicher, ehrenamtlicher Helfer. Wir verlieren mit Franz Kraus einen Freund und Weggefährten.

Der Vorstand

Um den Verein verdient gemacht

Neue Ehrenmitglieder erhielten Auszeichnung

Anlässlich des SSF-Festivals auf dem Münsterplatz ehrte der Präsident der SSF Bonn, Reiner Schreiber, zwei neue Ehrenmitglieder des Vereins, die wir hier kurz vorstellen möchten.

Heinz Feith

Über seinen Onkel, einen Schwimmmeister, kam die Begeisterung für den Schwimmsport. So wurde er 1950 Mitglied bei den SSF Bonn. In den fünfziger Jahren war Heinz Feith ein aktives Mitglied der Schwimmabteilung und nahm an Schwimmwettkämpfen teil. Schon früh engagierte er sich ehrenamtlich im Club. So war er unter anderem viele Jahre im Organisationsteam für die SSF Karnevalsveranstaltungen, die stadtbekannt waren.

Nach einem kurzen Intermezzo als Masseur beim BSC in den sechziger Jahren massierte Heinz Feith in den 70er Jahren die SSF-Schwimmer und auch die Schwimm-Na-

tionalmannschaft. So nahm er aktiv teil an der erfolgreichsten Zeit der SSF Bonn im Schwimmsport. Höhepunkt dabei waren die Olympischen Spiele in Montreal, bei denen die SSF-Bonn das größte Kontingent an Schwimmern im Olympiateam stellten. 1975 erhielt Heinz Feith die silberne Ehrennadel des Clubs für seine langjährige, verdienstvolle Tätigkeit im Club. Zu Beginn der 80er Jahre wechselte Heinz Feith dann als Masseur zu den SSF-Volleyballern, die 1981 die Deutsche Meisterschaft errangen.

Zum Ende der 80er Jahre zog sich Heinz Feith aus der Betreuung der Spitzensportler der SSF zurück. Die enge



Ihre Verdienste wurden gewürdigt:
Inge Wend und Heinz Feith

Verbindung zum Club blieb über die vielen SSF Mitglieder, die in seiner Massagepraxis aus und ein gingen und über seine freundschaftlichen Kontakte zum Präsidium erhalten.

Inge Wend

Inge Wend war über lange Jahre Vorstandsmitglied bei den SSF Bonn 05, davon die gesamten neunziger Jahre als stellvertretende Vorsitzende. In dieser Zeit bekam sie zweimal das Bundesverdienstkreuz. Inge Wend hatte maßgeblichen Anteil an der positiven Entwicklung des Clubs in den 90er Jahren.

Außerdem wurden in diesem Jahr Manfred Werner und Wolfgang Leinberg für ihre fünfzigjährige, treue Vereinsmitgliedschaft zu Ehrenmitgliedern ernannt.

Unseren herzlichen Glückwunsch an die vier neuen Ehrenmitglieder!

1 Jgdl.	169,08 DM
2 Jgdl.	271,08 DM
3 Jgdl.	355,08 DM
4 Jgdl.	420,00 DM

1 Erw.	209,04 DM
1 Erw./1 Jgdl.	302,04 DM
1 Erw./2 Jgdl.	383,04 DM
1 Erw./3 Jgdl.	430,08 DM
1 Erw./4 Jgdl.	531,00 DM

2 Erw.	376,08 DM
2 Erw./1 Jgdl.	411,00 DM
2 Erw./2 Jgdl.	454,08 DM
2 Erw./3 Jgdl.	550,08 DM
2 Erw./4 Jgdl.	550,08 DM

3 Erw.	502,08 DM
3 Erw./1 Jgdl.	520,08 DM
3 Erw./2 Jgdl.	579,00 DM
3 Erw./3 Jgdl.	550,08 DM
3 Erw./4 Jgdl.	550,08 DM

Mitgliedsbeiträge im Jahr 2001

Sehr geehrte Mitglieder, im Dezember werden wieder die Beitragsrechnungen verschickt. Sollten Sie Fragen zur individuellen Familienbeitragsstruktur haben, so erhalten Sie weitere Informationen auf der SSF-Geschäftsstelle. Wir bitten zu beachten, dass der Familienhöchstbeitrag von 550 DM nur dann gilt, wenn mindestens gleichviel Kinder/Jugendliche wie Erwachsene in der Familienmitgliedschaft angemeldet sind.

4 Erw.	585,00 DM
4 Erw./1 Jgdl.	603,00 DM
4 Erw./2 Jgdl.	705,00 DM
4 Erw./3 Jgdl.	800,04 DM
5 Erw.	627,00 DM

Abteilungsbeiträge pro Jahr

Kraft/	
Fitnessraum	150,00 DM
Tauchen	50,00 DM
Triathlon	50,00 DM
Kanu	Erw. 50,00 DM
	Jgdl. 40,00 DM
Ski	11,00 DM
Tanzen	Erw.* 60,00 DM
	Jgdl.* 45,00 DM
	* vierteljährlich

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



SSF-Angebote: Das Sportabzeichen

„Wiederholungstäter“ werden gern gesehen

Gratulation auch an Anfänger – Beispiel sollte Schule machen

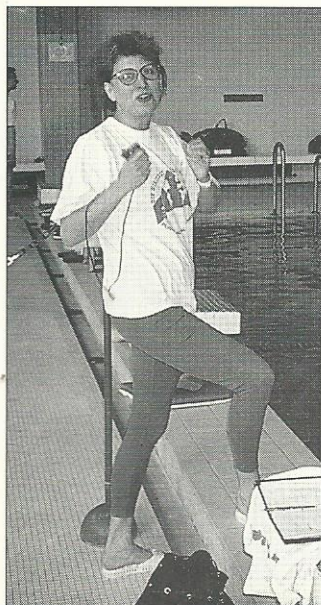
Seit langem treffen sich Freizeitsportler dienstags abends im Sportpark Nord, um unter der Leitung von Renate Vogler für das Sportabzeichen zu trainieren, bzw. die erforderlichen Prüfungen abzulegen. Auch in der Saison 2000 haben wieder viele die entsprechenden Übungen absolviert und das Sportabzeichen erhalten. Und das bei meistens ungünstigem Wetter. Erfreulich ist, dass in diesem Jahr auch „jüngere Semester“ (bei der SSF-Gruppe waren es 20) das Deutsche Sportabzeichen erworben haben.

Die Sportabzeichengruppe der SSF Bonn unter Leitung von Renate Vogler und die Freizeitsportgruppe Tannenbusch, betreut durch Manfred Enzner, boten außerdem auch in diesem Jahr wieder die Prüfungen für das bayerische Sportleistungsabzeichen an, wovon die eingefleischte Gruppe der „Vielfachwiederholer“ auch regen Gebrauch machte. Die höchsten Wiederholungszahlen erreichten Elsemarie Loehers mit 28, Käthe Ziertmann mit 27 und Werner Weule mit 26 Wiederholungen. Drei Neueinsteiger konnten gewonnen werden, alle errangen auf Anhieb das Sportleistungsabzeichen in Gold.

Mit gutem Beispiel voran ging am 27. August unser Vorsitzender, Michael Scharf, der trotz strömenden Regens am UNICEF Sporttag in weniger als zwei Stunden alle fünf Übungen absolvierte, und zur „Belohnung“ sofort die Urkunde von Gunther Lausberg (Lausi) vom Stadt-sportbund überreicht bekam. Auf diesem Wege auch unse-

ren Dank an Gunther Lausberg für seine Mühe und Hilfe. Ohne „Lausi“ geht gar nichts – danke Lausi! (Lausi ist außerdem noch langjähriges SSF-Mitglied und bei vielen Vereinsveranstaltungen nicht wegzudenken).

Ein Dank geht auch an Frank Herboth, der trotz knapp bemessener Freizeit 19 Kinder der Bernhardschule im Auerberg motivieren konnte, das Deutsche Sport-



Es geht nicht ohne Stoppuhr ...



...und nicht ohne „Lausi“
(v.l.n.r.: Renate Vogler, Michael Scharf, Frank Herboth und Gunther Lausberg beim Sporttag für UNICEF)

abzeichen zu erwerben, und an Alois Gmeiner, der gemeinsam mit den SSF Bonn viele Schüler des Cojobo im Juni des Jahres dazu brachte, die Prüfungen für das Sportabzeichen abzulegen. Auch unsere vielseitige Übungsleiterin Inga Eimann stellte ihre Fähigkeiten unter Beweis und legte die Übungen für das deutsche und das bayerische Sportabzeichen (in Gold) mit Erfolg ab. Gratulation!

Das sollte im Verein Schule machen! Wie aus gut unterrichteten Kreisen zu hören ist, wollen es im nächsten Jahr die Master-Schwimmer wagen!!

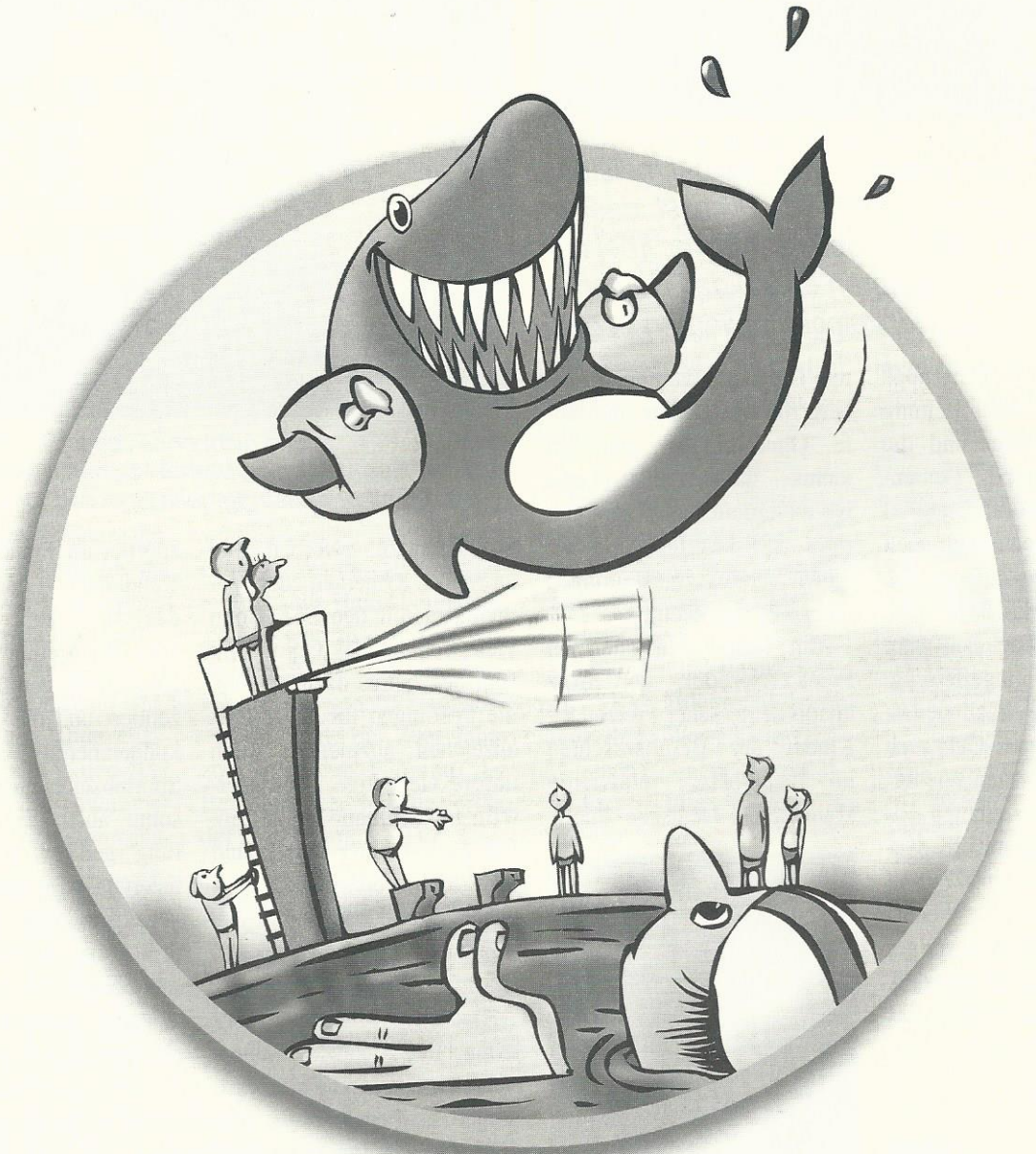
Da es die Prüfungsordnung für das deutsche Sportabzeichen mit der neuesten Ausgabe 2000 den DSA-Prüfern ermöglicht, auch das Österreichische Sport- und Turnabzeichen, kurz „ÖSTA“ genannt, in ihren Gruppen abzunehmen, haben sich die Freizeit-

sportler im Tannenbusch – elf Kandidaten – daran gemacht, das ÖSTA zu erwerben. Die nach Wien eingesandten Prüfungsunterlagen wurden akzeptiert und die „ÖSTA“-Urkunden bereits überreicht. Der Sportabzeichentreff hat sich somit auch der „Globalisierung“ geöffnet. Dieser Globalisierung wird sich die Sportabzeichengruppe der SSF natürlich im nächsten Jahr anschließen. Für die „Schnellableger“ der Sportabzeichen ein neuer Anreiz.

Übrigens: Auch im Winter liegen wir nicht auf der faulen Haut. Die SSF-Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 18.15 Uhr auf dem Sportplatz im Sportpark Nord und absolviert ein leichtes Lauftraining. Anschließend geht es in die Halle zum Fitness, Sport, Spiel und Spass-Training. Kommen und mitmachen!

Renate Vogler
Manfred Enzner

Sie schwimmen. Wir fahren.



Wir bewegen die Region

RK
Regionalverkehr Köln GmbH

SSF stellen sich dem „Öko-Check“

Verein appelliert an Umweltbewusstsein seiner Mitglieder

Im Juni 1992 entstand in Rio de Janeiro auf der UN-Weltkonferenz für Umwelt und Entwicklung unter dem Motto „Global denken – lokal handeln“ die Agenda 21. Diese Agenda 21 ist eine Selbstverpflichtung von 178 Staaten der Erde für eine umweltgerechte, wirtschaftlich machbare und soziale Entwicklung. Die Agenda 21 kann als Aufforderung an alle Menschen gesehen werden, auf den drei Gebieten Ökologie, Ökonomie und Soziales ihre Umwelt positiv für die Zukunft mitzugestalten. Gerade die Mitwirkung der Sportvereine bietet auf kommunaler Ebene die Möglichkeit, die Zukunft der Kommune aktiv – nach den Wünschen und Bedürfnissen der Bevölkerung und der Vereinsmitglieder – zu gestalten.

In den Bereichen Ökonomie und Soziales ist unser Verein seit jeher ein Garant für positive Entwicklung. Zu nennen seien hier nur beispielhaft Leitbilder wie die Kooperation zwischen Vereinen und die Förderung der allgemeinen Gesundheit. Es ist jedoch auch an der Zeit, dass wir uns zum Handlungsfeld der Ökologie zur Agenda 21 bekennen.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, ob Sie während Ihrer sportlichen Tätigkeit sparsam mit Strom, Wasser, Gas etc. umgehen?

Die Vereinsleitung bekennt sich klar zu ihrer Verantwortung im Prozess der „Agenda 21 im Sportverein“ und beteiligt sich an einem gemeinsamen Projekt vom Landessportbund NRW und dem In-

stitut für zukunftsfähige Projekte, dem „Öko-Check“ für Sportvereine. Bei diesem Öko-Check, der vom Bundesumweltministerium gefördert wird, werden unsere Sportstätten, die Geschäftsstelle und das Vereinsheim auf ökologische Verträglichkeit geprüft. Mit der Teilnahme am Öko-Check beweisen wir als Sportverein unser Interesse am sorgsamem Umgang mit

den natürlichen Ressourcen. Dabei haben wir als umweltbewusst geführter Sportverein durch den Öko-Check neben dem Vorteil des steigenden Ansehens und der Akzeptanz bei den Mitgliedern und der Öffentlichkeit auch die Möglichkeit der Einsparungen z.B. bei Strom- oder Wasserkosten.

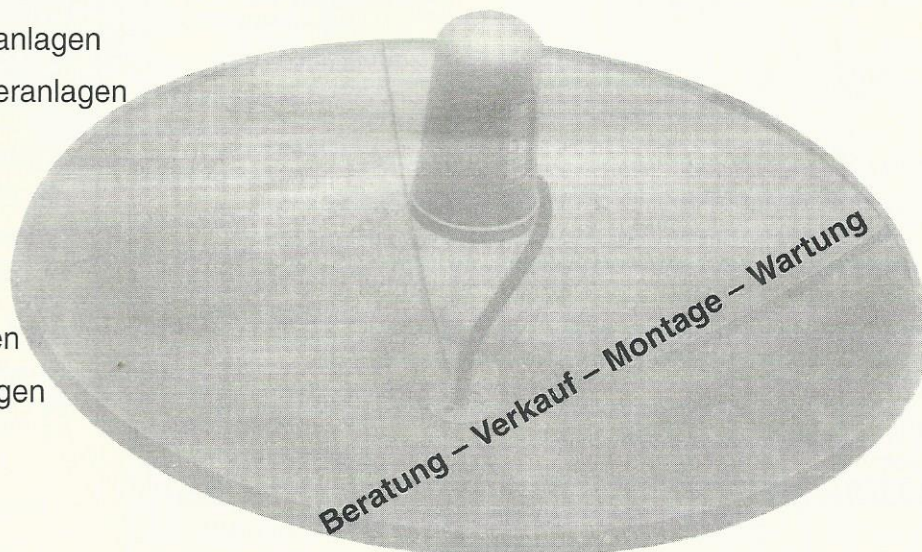
Helfen auch Sie und unterstützen Sie den Verein durch Ihr umweltfreundliches Verhalten! Tragen auch Sie dazu bei, dass die Verpflichtung zur Agenda 21 auch im Bereich der Ökologie in unser Vereinsethos aufgenommen und umgesetzt wird.

Manuel Gaßner

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

SSF-Sportler stellen sich vor:

Bereits ihre Eltern waren bei den SSF Bonn sportlich aktiv. Ihr Vater spielte Wasserball, ihre Mutter war bis 1964 15 Jahre Trainerin und Sportwartin der Mädchenmannschaft.

Monika Warnusz, geb. am 25.07.1943 und Vereinsmitglied seit dem 01.01.1948, dominierte im Bezirk Köln von 1956 bis 1962 in allen Bruststrecken (50 m, 100 m, 200 m). Dann wechselte sie zum Kunst- und Synchronschwimmen, wo sie bis 1971 aktiv war. 1973 folgten die ersten Starts auf Masterswettkämpfen.

Die größten Erfolge in diesem Bereich: 2 x Bronze über 50 m und 200 m Brust

Monika Warnusz

Vereinsmitglied seit 53 Jahren



Monika Warnusz und Christiane Vendel

bei den Senioren-Europameisterschaften in Sindelfingen 1993, Deutsche Meisterin im 5 km Langstreckenschwimmen in ihrer Altersklasse in den Jahren 1998, 1999 und 2000. Bei den Seniorenweltmeisterschaften 2000 in München erreichte sie den 6. Platz über 200 m Brust, den 7. Platz im 5 km Langstreckenschwimmen und den 8. Platz über 100 m Brust.

„Ganz nebenbei“ betreut Monika Warnusz seit 1982 das Kinderschwimmen im Verein, führt jeden Dienstag von 17.45 – 18.15 Uhr die Seniorengymnastik in der kleinen Fechtthalle durch und steht dem Verein als Kampfrichterin zur Verfügung.

Urkunde mit Seltenheitswert: Monika Warnusz, geb. Streiber, war schon in jungen Jahren ein Siegertyp



Foto mit Erinnerungswert: Die SSF-Synchronschwimmerinnen des Jahres 1969 (Monika Warnusz ganz rechts im Bild)

Dem Verein helfen und gleichzeitig 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 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 1. Januar 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.

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle zwischen den Feiertagen

Mittwoch, 27.12.00
10.00 – 15.00 Uhr

Donnerstag, 28.12.00
10.00 – 15.00 Uhr

Freitag, 29.12.00
10.00 – 15.00 Uhr

Dienstag, 02.01.01
10.00 – 15.00 Uhr

Gelungener Abend auf der Filia Rheni

Bei der River-Boat-Shuffle wurden 95 Jahre SSF gefeiert

Mit 150 Mitgliedern haben wir uns am 23. September getroffen um das Jubiläum des Vereins zusammen zu feiern. Da wir Schwimm- und Sportfreunde sind, wollten wir unserem Namen gerecht werden und verlegten die Feier aufs Wasser. Gegen 19 Uhr fanden sich dann alle auf dem Rheinschiff „Filia Rheni“ ein. Bei bestem Wetter und guter Laune wurde abgelegt und die Fahrt Richtung Koblenz angegangen. Die Jazz Band „Sammel's Hot Shots“ aus Bonn begleitete die ganze Fahrt. Mit ihren Hits heizten sie den SSFlern so richtig ein und so-

fort wurde wieder klar, dass wir ein Sportverein sind, denn die Tanzfläche füllte sich schnell. Für das leibliche Wohl an Bord sorgte ein üppiges Buffet mit allen Leckereien, die man sich nur wünschen kann. Da Tanzen hungrig macht, blieb davon nicht viel übrig ...

Es war ein sehr gelungener Abend und alle, die mit an Bord waren und das Jubiläum gefeiert haben, freuen sich schon auf nächstes Jahr, denn dann werden die SSF Bonn 96 Jahre alt – wenn das kein Grund zum Feiern ist ...

Frauke Weiter



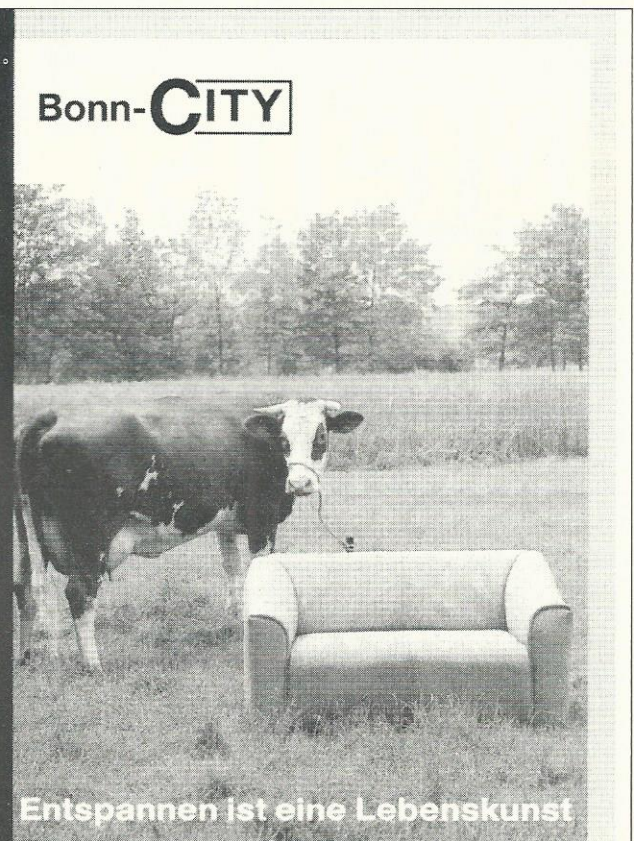
Ehrengast Fred Glass, Vorsitzender des Schwimmbezirks Mittelrhein, mit Margret Hanke, Masterswartin der Schwimmabteilung, und Michael Scharf



**Mode
für die ganze
Familie**

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

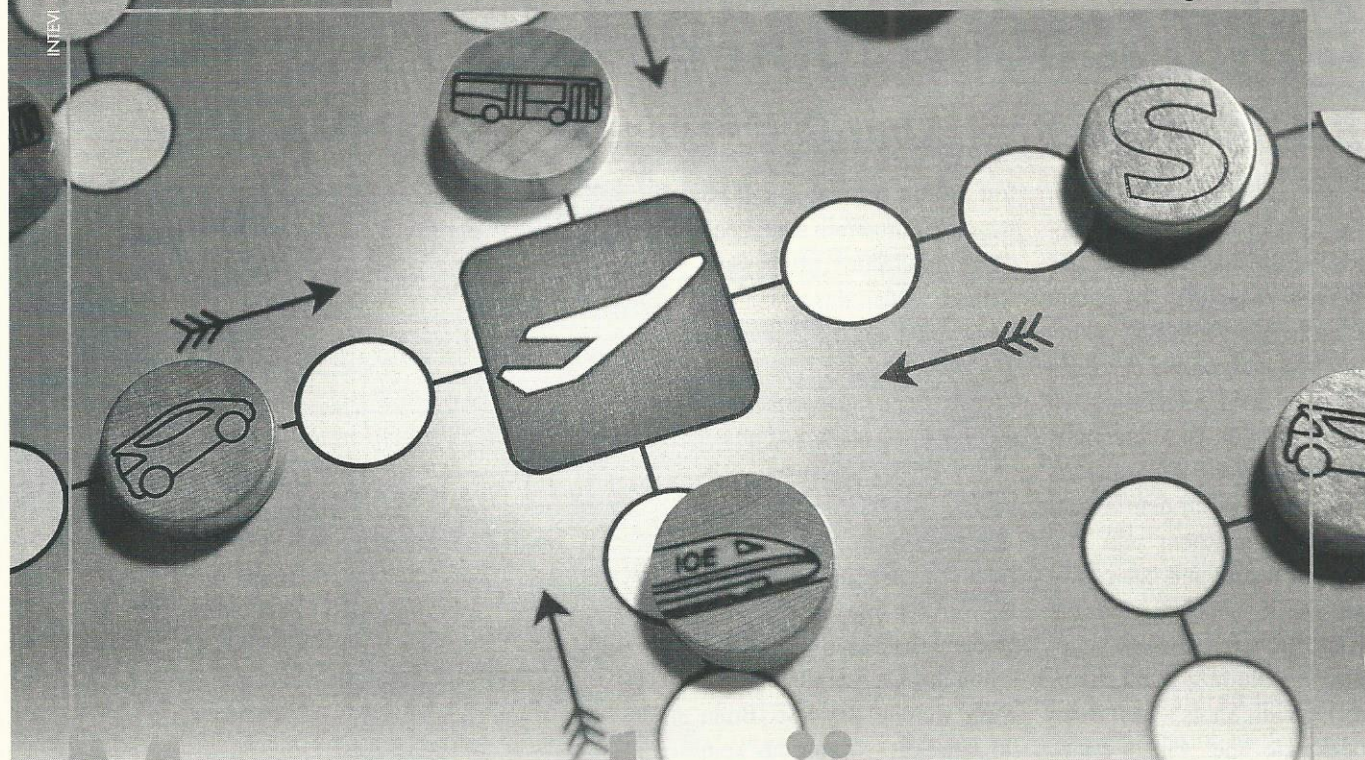
TIME TO CHANGE



Entspannen ist eine Lebenskunst

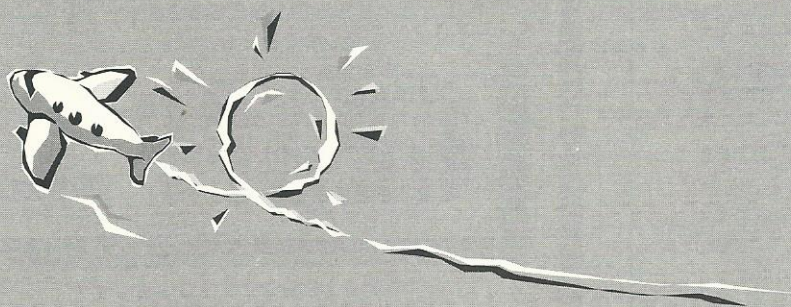
L. GRAFF Möbel

Remigiusstr. 4 · 53111 Bonn



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!**

Mehr als 60 Kilometer geschwommen

Einladung zum 24-Stunden-Schwimmfest fand breites Echo

Mit 36 Teilnehmern waren die SSF Bonn beim 24-Stunden Schwimmfest in Erftstadt vertreten. Von Kindern, die in keiner Schwimmgruppe trainieren, bis hin zur vollständig erschienenen Trainingsgruppe 4 der Schwimmabteilung reichte die Leistungspalette. Einige Kinder konnten sogar ihre Eltern zu einem Start motivieren (oder umgekehrt?).

Die Trainingsgruppe 4 mit ihrem Trainer Jürgen Mäusbacher belegte mit 17 Schwimmern und Schwimmerinnen eine Stunde lang eine Bahn. Die Sieben- bis Zehnjährigen legten in dieser Zeit durchschnittlich 2300 m zurück und konnten erfahren, wie es ist, wenn man, wie in anderen Vereinen üblich, mit einer



Sprang komplett ins Becken: Die Trainingsgruppe 4

großen Anzahl von Schwimmern auf einer 25m-Bahn trainieren muss. Trotzdem hat es allen Spaß gemacht.

Die jüngste SSF-Teilnehmerin war Anna-Katharina Hauerich. Die 6jährige schwamm 1000 Meter – eine tolle Leistung. Die längste

Strecke unter den SSFlern legte die 10jährige Sarah-Christin Bittner mit 3600 Metern zurück. Sarah Christin trainiert zweimal wöchentlich in der Fördergruppe 2. Herzlichen Glückwunsch!

Auch alle anderen waren mit viel Eifer dabei und

schwammen meistens mehr, als sie sich vorgenommen hatten.

All das macht Laune fürs nächste Jahr: Vielleicht können wir uns ja noch steigern und mit einer noch größeren Gruppe nach Erftstadt fahren.

Maike Schramm

Volles Programm auch in den Ferien

● Sportfans waren begeistert

Nach kurzer Zeit waren alle Plätze für unsere Herbstfreizeit vergeben. Da es für uns die erste Ferienaktion in diesem Rahmen war, fieberten wir dem Montagmorgen der Herbstferien entgegen und wurden nicht enttäuscht: 40 liebe, aufgeschlossene und gut gelaunte Kinder erwarteten uns! Vor uns lag eine ganze Woche voller Sport – von Judo, Volleyball, Leichtathletik, Wasserball, Badminton, Inlinern bis hin zu Ballspielen. Nicht zu vergessen auch der Sinnesparcours und das Riesentrampolin, zwei Attraktionen, die bei allen auf

besondere Begeisterung stießen. Es wurden immer 20 Kinder für eine Sportart eingeteilt, die dann 1,5 Stunden ausprobiert wurde. Danach wurde zur nächsten Sportart gewechselt. Nach der Mittagspause, in der jeder die Gelegenheit hatte sich etwas auszuruhen, ging es mit vollem Elan in den Nachmittag. Mit großer Begeisterung wurde auch hier wieder alles ausprobiert und perfektioniert. Gegen 17 Uhr konnten die Eltern dann sehr ruhige und ausgeglichene Kinder in Empfang nehmen, die sehr früh ins Bett wollten, um für den



Waren mit Elan dabei: Teilnehmer der Ferienfreizeit

nächsten Tag wieder fit zu sein. Zum Abschluss der Ferienwoche traten wir dann unsere Reise in den Panorama-park an. Alle waren mit gelben T-Shirts und genügend Proviant ausgestattet, so dass nichts schief gehen konnte. Nachdem alle Karussells und Achterbahnen ausgetestet waren, haben wir uns dann um 18 Uhr auf die Rückfahrt

nach Bonn begeben und hoffentlich alle eine schöne und unvergessliche Woche hinter uns gelassen. An dieser Stelle gilt nochmals der Dank allen Übungsleitern und Helfern, die dazu beigetragen haben, dass die Woche so ein großer Erfolg wurde! An alle Kinder bleibt zu sagen: Wir sehen uns nächstes Jahr!!

Frauke Weiter

Protokoll: Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung der SSF Bonn 05 e.V. am 24. August, Bootshaus Beuel, 20.00 Uhr

Neuwahlen standen im Mittelpunkt

Begrüßung

Dr. H.J. Bauer eröffnet die Mitgliederversammlung gegen 20.15 Uhr und begrüßt die anwesenden Mitglieder, sowie besonders Ehrenmitglied Herrn H. Henze und den geschäftsführenden SSF-Vorsitzenden Herrn Michael Scharf. Den Verstorbenen wird in einer Gedenkminute gedacht.

Beschlussfähigkeit

Es wird festgestellt, dass die Mitgliederversammlung fristgerecht und ordnungsgemäß einberufen wurde und beschlussfähig ist. Anwesend sind 68 Mitglieder, davon stimmberechtigt 62 Mitglieder.

Anträge

Anträge zur Tagesordnung liegen nicht vor. Das Protokoll der letzten Mitgliederversammlung vom 19.8.1999 wird genehmigt.

Genehmigung der Tagesordnung:

Die Tagesordnung wird genehmigt.

Bericht der Abteilungsleitung

Der Abteilungsleiter ehrt in seinem Bericht stellvertretend Frau Erika Nestler – dreimalige Weltmeisterin ihrer Altersklasse AK 70 im Turmspringen – und Christiane Vendel, Jg.85, zweimalige deutsche Jahrgangsmeisterin über 400m und 800m Freistil und dankt allen Aktiven, Trainern, Übungsleitern, Eltern

und Betreuern.

Der Schwimmwart ergänzt später. Das Wettkampfsjahr 1999/2000 hat gute Leistungen gezeigt: 1. Platz DMS-J E-Jugend, Jg. 90 weiblich mit WSV/DSV-Rekord; 3. Platz DMS-J D-Jugend, Jg.88/89 männlich; 3. Platz DMS.J B-Jugend Jg. 84 männlich. DMS-Wettkampf: Aufstieg der Frauen in die 2.Bundesliga; Herren - Klassenerhalt 2. Bundesliga. Gute Ergebnisse bei Bezirk / NRW / DM-Meisterschaften.

Es folgen die ausführlichen Berichte der Fachwarte, u.a. informiert der Kassenwart über das vergangene Haushaltsjahr 1999, das mit einem erheblichen Defizit abgeschlossen wurde.

Aussprache

Der Haushaltsbericht und sein Defizit sind auch Gegenstand der Aussprache. Der geschäftsführende SSF-Vorsitzende Herr Michael Scharf unterstützt und begrüßt die Zusammenarbeit von Hauptvorstand und Abteilung, sieht aber die finanzielle Entwicklung innerhalb der Abteilung Schwimmen als bedenklich an. Der Abteilungsleiter bedankt sich beim geschäftsführenden Vorsitzenden für dessen Unterstützung.

Entlastung

Herr Hulbert stellt den Antrag zur Entlastung der Abteilungsleitung. Der Vorstand wird mit 37 Ja-Stimmen bei 21 Enthaltungen und 4 Nein-Stimmen entlastet.

Neuwahlen gemäß Abteilungsordnung

Die Neuwahl des Jugendwartes erfolgte durch die Jugendversammlung am 15.08.2000. Herr Bernd Obenaus wurde wiedergewählt. Turnusmäßig scheiden in diesem Jahr aus: Abteilungsleiter Dr. H. J. Bauer (kandidiert nicht wieder), Kassenwart Rudolf Schramm (kandidiert nicht wieder), Breitensportwartin Maika Schramm (kandidiert nicht wieder), Pressewartin Dagmar Benevenia (kandidiert erneut), Schriftführerin Renate Schwierczinski (kandidiert erneut). Auf Vorschlag übernimmt Herr Michael Scharf die Wahlleitung.

Dr. H.J. Bauer schlägt als Kandidaten für den Vorsitz seinen bisherigen Stellvertreter Herrn Klaus Rommerskirchen vor. Um die Kandidatur zu ermöglichen tritt Klaus Rommerskirchen von seinem Amt als stellvertretender Abteilungsleiter zurück.

Anschließend wird er in offener Abstimmung einstimmig bei 3 Enthaltungen gewählt. Klaus Rommerskirchen nimmt die Wahl an und übernimmt die Leitung der Versammlung.

Der neue Abteilungsleiter beruft gemäß § 7 Abs. 3 Satz 3 der Abteilungsordnung Herrn Ferenc Warnusz zum stellvertretenden Vorsitzenden. Um einen juristischen Auslegungstreit zu vermeiden, läßt Herr Rommerskirchen auf Wunsch aus der Mitgliederversammlung über Herrn Warnusz Berufung zu-

sätzlich abstimmen. Ergebnis: einstimmig bei 1 Enthaltung.

Herr Rommerskirchen nennt der Versammlung die in der Abteilungsleitung gefundenen und mit den Kandidaten abgestimmten Vorschläge für die übrigen Neuwahlen.

In offener Abstimmung wird als Kassenwart Herr Claus Koppen – einstimmig und als Breitensportwart Herr Jürgen Mäusbacher – einstimmig bei 3 Enthaltungen – gewählt.

Für die Wahl des Pressewarts und Schriftführers wird aus der Versammlung geheime Wahl beantragt. In den Wahlausschuss werden berufen: Herr Frank Herboth, Herr Henning Drebenstedt und Herr K.H. Schlolaut. Als Gegenkandidatin Pressewart wird Frau Birgit Möller, als Gegenkandidatin Schriftführer Frau Helga Hulbert vorgeschlagen.

Ergebnis: Frau Möller – Frau Benevenia 39:20 Ja-Stimmen, 3 Enthaltungen. Frau Hulbert – Frau Schwierczinski 34:28 Ja-Stimmen. Die Gewählten nehmen die Wahl an.

Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

Verschiedenes

Hinweise auf die Bootstour zum 95jährigen Bestehen der SSF Bonn am 23.9.2000, 19:00 Uhr.

Ende der Versammlung: 22:55 Uhr

*Renate Schwierczinski
Klaus Rommerskirchen
Dr. Joachim Bauer*

Protokoll: Jugendversammlung am 22. August 2000 im Sportpark Nord um 15.45 Uhr

Jugendwart bestätigt – Freizeiten geplant

An der JV nahmen 37 Jugendliche teil. Darüber hinaus war Ferenc Warnusz anwesend. Die Einladung zur Jugendversammlung war fristgerecht ergangen (Veröffentlichung in der Palette 6/00).

Im anschließenden Rechenschaftsbericht wurden die Aktionen des Jugendwartes der vergangenen Saison aufgeführt (Wochenendmaßnahme in Wipperfürth, Radtour nach Remagen, Besuch eines Eishockeyspiels der Kölner Haie).

Nach der Entlastung des Jugendwartes (30 Ja-Stimmen, 7 Enthaltungen) übernahm Ferenc Warnusz die Versammlungsleitung. Er wurde einstimmig dazu ernannt.

Bernd Obenaus stellte sich zur Wiederwahl. Er wurde mit 26 Ja-Stimmen, 10 Enthaltungen und einer Gegenstimme wiedergewählt und nahm die Wahl an.

Es kam zu keinen Neuwahlen der Mitglieder des Jugendausschusses.

Anschließend erläuterte der Jugendwart seine Ideen zu Freizeiten. Im Wesentlichen ist an ein-

tägige Maßnahmen gedacht, die sich in das Trainingsgefüge ein-

passen. Es lagen keine weiteren Anträge vor. Die Versammlung

wurde um 16.30 Uhr beendet.

Bernd Obenaus (Jugendwart)



(0228) 686556

WASSERBETTENSTUDIO

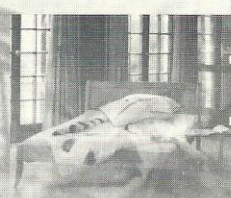
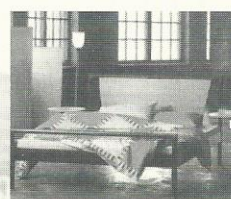
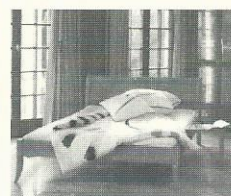
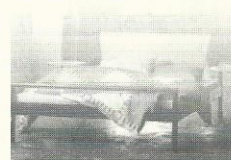
Erliegen Sie unserer Produktvielfalt

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

www.sleeping-art.de

Sleeping Art



Niemand bei den Aktiven der SSF wusste so recht, ob man sich nun freuen oder lieber weinen sollte. Nach den NRW-Meisterschaften der DMS-J (ehemals Westdeutsche Mannschafts-Meisterschaften) am 28./29. Oktober 2000 in Gelsenkirchen, saßen einige Aktive der SSF Bonn niedergeschlagen im Bad und verfolgten die Siegerehrungen. Hatten sie Grund dazu? Oder war es wieder einmal nur die Floskel „ich hätte ja noch viel schneller schwimmen können“.

Dieses mal nicht. Die Mannschaften der SSF Bonn hatten wirklich ihr Bestes gegeben. Es gab kein „ich hätte noch schneller gekonnt“. Die sieben Mannschaften der SSF, die der gemischten Jugend E 91/92 (8. Platz), der weiblichen Jugend D 89/90 (NRW-Meister 1. Platz), der weiblichen Jugend C 87/88 (2. Platz), der männlichen Jugend C (4. Platz), der weiblichen Jugend B 85/86 disqualifiziert (möglich 1. Platz), der weiblichen Jugend A 83/84 (4. Platz) und der männlichen Jugend A (4. Platz) brauchten sich nicht den Vorwurf gefallen lassen, nicht schnell genug geschwommen zu sein. Alle Mannschaften verbesserten ihre Finallaufzeiten zum Teil erheblich.

Man war in einem Fall vielleicht nicht abgeklärt genug und dies führte ausgerechnet zur Disqualifikation derjenigen Mannschaft, die NRW-Meister hätte werden können und sich somit auch um die Teilnahme an den DSV Endläufen in Hildesheim gebracht hat.

Die weibliche Jugend B (Ta-

Finale mit verpassten Chancen und Disqualifikation:

Sieg oder Niederlage?

Kompliment: SSF-Teams gaben ihr Bestes



Westdeutsche Meister Jugend D weiblich

bea Mandt, Christiane Vendel, Julia Schwierczinsky, Natascha Bode, Katharina Mendel, Miriam Koppen, Riet Kasperts und Anna Hylla) erreichte mit einer wegen zweimaligem Fehlstart nicht gewerteten Zeit von 23:12,26 Min. zwar den ersten Platz, wurde aber aus dem Wettbewerb genommen.

Für das positive Highlight aus Bonner Sicht sorgte die weibliche Jugend D mit Valerie Mülder, Sarah und Sepideh Mahrokh, Katharina Dratwa und Mareike Funken, die mit einer Zeit von 23:41,42 Min. und 6,96 Sek. Vorsprung NRW-Meisterinnen wurde.

Einen der spannendsten Wettkämpfe erlebten die Bonner in der weiblichen Jugend C, in der die Bonnerinnen Lorraine Mülder, Karen Simon, Gina Benevenia, Raffaella Mendel, Eva Dunkhase sowie die Quadrath – Ichendorferinnen Simone Koch, Kathrin Kleinemeier, Katharina Rütz und Anika Wirtz an den Start gingen. Mit einem Rückstand von 16,97 Sek. auf die führen-

de Mannschaft aus Dortmund konnten sich die Mädchen so enorm steigern, dass sie mit einer Gesamtzeit von 24:12,15 Min. bis auf 0,63 Sek. an die Dortmunderinnen herankamen, aber leider um diese halbe Sekunde die Meisterschaft verpassten. Hier muss man allerdings den jungen Damen nochmals ein Kompliment machen, denn dies war sicherlich keine Niederlage.

Eine noch enormere Leistungssteigerung zeigte die männliche Jugend C mit den Schwimmern Harald Obenaus, Florian Bauer, Dominik Hartmann, Maurice Mülder und Nico Funken. Sie kamen mit einer Vorlaufzeit von 24:45,61 Min. als viertplatzierte Mannschaft ins Finale und steigerten dort ihre Gesamtzeit auf 24:05,23 Min., also um sage und schreibe ca. 40 Sekunden. Sie verpassten den dritten Platz nur gerade um 2,01 Sek. und wurden somit vierte.

Die weibliche Jugend A mit den Schwimmerinnen Lea Halm, Virginia Miller, Veroni-

ka Gmeiner, Judith Richter und Jennifer Koch hielten ihren 4. Platz mit einer Gesamtzeit von 24:13,17 Min. Sie verbesserten ihre Vorlaufzeit ebenfalls um 13,93 Sek.

Die männliche Jugend A mit Stephan Matheka, Nils Bühner, David Rommerskirchen, Henk Kasperts, Benjamin Tschada, Alexander Rütz sowie Markus Bukow konnten sich nach den ersten beiden Staffeln Hoffnung auf einen Treppchenplatz machen. Aber mit nur einer für diese Mannschaft mäßigen Rückenstaffelzeit verspielte sie ihre gute Ausgangsposition. Sie steigerte ihre Endzeit zwar auch enorm um 37,98 Sek. auf 20:55,20 Min. und kam somit vom 5. auf den 4. Platz. Allerdings hatte man sich insgeheim für diese Mannschaft vielleicht einen Platz unter den ersten dreien erhofft.

Die Jugend E startete in diesem Jahr zum erstenmal als gemischte Mannschaft mit Larissa und Tobias Herboth, Denise Möller, sowie Nils und Judith Frenzel und erreichte den 8. Platz.

Stefan Koch

Letzte Meldung

Für den DSV-Endkampf des Deutschen Mannschaftswettbewerbes Schwimmen der Jugend (DMS-J) haben sich vier Mannschaften der SSF Bonn qualifiziert: Jugend D weiblich, Jugend C weiblich, Jugend A männlich, Jugend A weiblich.

Der jährliche Deutsche Mannschaftswettbewerb Schwimmen (DMS) der Masters wurde 2000 zum fünften mal durchgeführt. Es bewarben sich 73 Mannschaften, die Vorkämpfe wurden in sieben Hallenbädern ausgetragen. In Bonn starteten 14 Mannschaften aus Rheinland-Pfalz, dem Saarland und Nordrhein-Westfalen. Bonn war der leistungsstärkste Austragungsort, denn für die 12 schnellsten Mannschaften, die sich für den Endkampf in Baunatal (bei Kassel) am 5.11.2000 qualifizieren konnten, schwammen fünf Mannschaften im Frankenbad. Es erzielten die Mannschaften des SC Delphin Grünstadt 18324, Wasserfreunde Wup-

Gute Zeiten, aber... ...mehr als ein 12. Platz war für die Masters nicht drin

pertal 16658, SSG Saar Max Ritter 16656, SSF Bonn 16549 und Freie Schwimmer Düsseldorf 16356 Punkte. Schwimm-Team Köln mit 13310 und ISV Bad Godesberg mit 12980 Punkten verfehlten den Endkampf.

Am 8. Oktober bewies sich das Bonner Frankenbad wieder mal als „schnelles

Becken“, denn es wurden drei Weltrekorde, zugleich Europarekorde (jeweils über 1400 Punkte), und neun Deutsche Rekorde aufgestellt. Einen Deutschen Rekord für die SSF Bonn erzielte Jürgen Arck in der AK 45 über 800 m Freistil in 10:07,34 (861 Punkte).

Zum Erfolg der SSF trugen bei: Alexandra Riehl (3 Starts, 2143 Punkte, AK30), Torsten Kaiser (3, 2089, 30), Frank Schulze (3, 1929, 40), Jürgen Arck (2, 1616, 45), Elke Schmitz (2, 1508, 35); Wolfgang Ewald (2,

1426, 60), Thomas Böckeler (2, 1411, 40), Hans Möser (2, 1227, 60), Ingeborg Seidel (2, 1280, 50), Michael Siegmund (2, 1215, 20), und Margret Hanke (1, 705, 55).

Da die Punkte des Endkampfes mit dem Vorkampf addiert werden und die ersten drei Mannschaften (München, Neuköln Berlin, Grünstadt) je 3000 Punkte Vorsprung hatten, war nicht zu erwarten, dass die SSF weiter nach vorn schwimmen würden. Leider wurde dieses wegen zwei Krankheitsfällen tatsächlich nicht erreicht. Zum Schluss war es der 12. Platz. Da von allen Aktiven gute Zeiten erzielt wurden, war man mit diesem Ergebnis sehr zufrieden und im nächsten Jahr wird ein neuer Anlauf genommen.

Margret Hanke



Erfolgreiche Masters-Schwimmer

Nachwuchs im Ausland erfolgreich

Im September 2000 bekamen wir eine Einladung des Schwimmvereins Kortrijk in Belgien zu einem internationalen Wettkampf. Wir zogen in Erwägung, mit unseren Nachwuchsschwimmern dort zu starten. Da wir nur zwei Kleinbusse zur Verfügung hatten, trafen wir eine Auswahl von 11 Jungen und Mädchen der Jahrgänge 1988 bis 1991 – eine Auswahl, die sich als die richtige herausstellen sollte.

Am 22.10.2000 um 5.30 Uhr ging es los. Wir starteten noch ziemlich müde ab Sportpark Nord in Richtung Belgien. Sechs Mädchen in dem einen Bus, fünf Jungen in dem anderen. Nach ca. drei Stunden Fahrt kamen wir pünktlich in

Kortrijk an.

Nach dem Einschwimmen ging es los. 50 m in Freistil für alle!!! Wir konnten sofort feststellen, dass es eine sehr gut organisierte Veranstaltung war. Vier Kampfrichter pro Bahn und alles lief wie am Schnürchen. Bei unseren Schwimmern übrigens auch. Bei 50 m Freistil holten die Mädchen des Jahrgangs 90 (Mareike Funken, Katharina Dratwa, Jana Schwierczinski) die Plätze 1, 2 und 3, Denise Möller (Jahrgang 1991) Platz 1.

Weitere Plätze erzielten: Katharina Dratwa (Jg. 90) 100 m Brust Platz 1, Jana Schwierczinski (Jg. 90) 100 m Rücken Platz 1, Sepideh Mahrokh (Jg. 89) 100 m Rücken



Trotz Wermutstropfen soll die Tour wiederholt werden

Platz 3, Nico Funken (Jg. 88) - 50 m Freistil Platz 3, 100 m Rücken Platz 1, 100 m Freistil Platz 2, Stephan Schlolaut (Jg. 88) 100 m Schmetterling Platz 3, Niklas Obergfell (Jg. 88) 100 m Brust, Platz 2.

Leider gab es zwei Wermutstropfen. Der erste war, dass die Jahrgänge 88 und 89 zusammen gewertet wurden. Dadurch wurden Sepideh und Sara Mahrokh sowie Andreas Schadt mehrere Plätze auf

dem Siegereppchen verwehrt. Der zweite: Mareike Funken und Denise Möller wurden bei 100 m Rücken aus seltsamen Gründen disqualifiziert. Dies brachte beide um ihren 1. Platz.

Trotzdem war es insgesamt ein schöner und erfolgreicher Tag, der vor allen Dingen den Teamgeist förderte. Wir werden eine solche Tour sicherlich gerne wiederholen.

Ralf Steffen

Mehr als 50 000 Kilometer im Kanu

Die ersten 20 Fahrer schafften alle mehr als 1000 km

Mit zwei gelungenen mehrtägigen Herbstunternehmungen konnten die Kanuten inoffiziell ihre Saison beenden: Im Oktober ging es zum schon traditionellen Standort bei Karlsruhe und von dort auf die Flüsse Nagold, Krummer, Rhein, Ill, Taubergießen und Otterbach, wobei der letzte die Fahrer aufgrund zahlreicher Baum- und Strauchhindernisse vor besondere Aufgaben stellte. Anschließend führte eine sportliche Fahrt zum Wasserablass auf die untere Prüm in die Eifel, bei der verschiedene „Höhepunkte“ zu verzeichnen waren.

Eine Woche später stand Ende Oktober die letzte Mehrtagesfahrt auf dem Programm: Die Gruppe fuhr in die Lüneburger Heide zu den Flüssen Aschau, Lachte, Aller, Wietze, Oertze, Böhme, Luhe und Lehrde. Auch diese Fahrten verliefen vielseitig und erlebnisreich, und nach ihrem erfolgreichen Abschluss kann gesagt werden, dass im Vorgriff auf die endgültige Auswertung Bezirkspokal und Verbandspreis auch in diesem Jahr wieder zu den SSF-Kanuten kommen werden.

Dabei ist die Spitzen- und Breitenleistung der Aktiven besonders beachtlich: Noch nie schafften die ersten 20 Fahrer alle mehr als 1.000 km! Diese Jahresbilanz zeigt folgendes Bild: 1. Hubert Schrick (6626 km), 2. Gaby Severin (4.624 km), 3. Herbert Lange (4.189 km), 4. Nikolaus Koch (3.540 km), 5. Brigitte Hoffmann (3.391 km), 6. Ulrich Tschörtner (3.180 km), 7. Walter Düren (3.026 km), 8. Sibylle Lange (2.599 km), 9. Steffi Ehrenheim (2.325 km), 10. Man-

fred Hoffmann (2.308 km), 11. Gabriele Koch (2.207 km), 12. Dieter Nölte (1.605 km), 13. Bernhard Liesenfeld (1.531 km), 14. Jän-Henning Wyen (1.385 km), 15. Jürgen Tschierschke (1.361 km), 16. Dr. Reinhard Holubek (1.172 km), 17. Wilfried Eich (1.159 km), 18. Anja Hoffmann (1.084 km), 19. Peter Piontek (1.081 km), 20. Dieter Quoden (1.037 km).

Die kommenden Monate werden sich die Kanuten einerseits der Instandsetzung und -haltung von Gerätschaft-

ten, Fahrzeugen und Bootshaus widmen, andererseits Bootstechnik und Bewegungsrhythmus im Bad verbessern; dabei kommt auch der Aus- und Fortbildung neuer Mitglieder besondere Bedeutung zu. Zusätzlich kann sich die Winterfahrergruppe auf die sportlichen Wildbäche und Kleinflüsse freuen.

In diesem Sinne sehen die Kanuten dem „echten“ Übergang ins neue Jahrtausend positiv entgegen.

Hubert Schrick
(Abt.-Leiter)



Schnappschuss vom diesjährigen Bremerhavener Seehafentörn, an dem in diesem Herbst auch einige SSF-Kanuten teilnahmen

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)

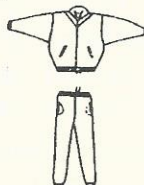
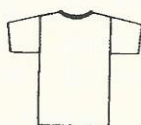
25,00 DM

Silikonbadekappe SSF Bonn (Vereinswappen)

25,00 DM

Vereins-Sweat-Shirt (grau-meliert)

45,00 DM



Ergebnisse der 22. Rhein-Sieg- Meisterschaften

18 Kämpferinnen und Kämpfer starteten bei den diesjährigen Rhein-Sieg-Meisterschaften in Bornheim. Für 8 Jugendliche war es das allererste Turnier ihrer Wettkampflaufbahn. Insgesamt konnten wir 12 Medaillen gewinnen.

U 11w –26 kg Jana Nadvornik	1. Platz
U 15m –38 kg Volker Kuczniars	1. Platz
U 13w –48 kg Julia Kriegsmann	2. Platz
U 13w –57 kg Marina Scheiff	2. Platz
U 13m –42 kg Mario Mittermüller	2. Platz
U 15m –55 kg Matthias Geub	2. Platz
U 11w –26 kg Sonja Quinting	3. Platz
U 11w –33 kg Frauke Kuczniars	3. Platz
U 11m –26 kg Lennard Baumgärtel	3. Platz
U 11m –26 kg Michael Koslowski	3. Platz
U 13w –40 kg Helga Holst	3. Platz
U 13m –35 kg Sebastian Henn	3. Platz

Kreismeisterschaften der U11 + U13-Jugendlichen

Am 22. Oktober fand in Beuel die Kreis-Mannschaftsmeisterschaft der U 11 statt. Wir starteten mit einer reinen SSF-Mannschaft, die am Ende einen 3. Platz vorweisen konnte, und einer Kampfgemeinschaft mit dem TV Eiche Bad Honnef, die Platz 5 belegte.

Unsere Mädchen der Altersklasse U 13 setzten noch einen drauf und erkämpften sich den 2. Platz. Sie gewannen alle Kämpfe souverän und mussten sich nur einer übermächtigen Beueler Mannschaft im Finale geschlagen geben. Leider kann unsere Mannschaft an den Bezirksmeisterschaften nicht teilnehmen, da drei unserer Mädchen aus terminlichen Gründen verhindert sind.



Überzeugte auch bei den Seniorinnen: Saskia Müller

Grandioser Titel für Saskia Müller

Bonner Judoka wurde in Herne Westdeutsche Meisterin

Am Samstag, 21. Oktober, fand in Herne die Westdeutsche Judo-Einzelmeisterschaft der Seniorinnen statt. Obwohl Saskia in ihrem letztem Jahr U20 ist, konnte sie bei den Seniorinnen schon voll überzeugen!

In ihrem ersten Kampf schlug sie die gesetzte Kaderathletin Stefanie Wermelt aus Ladbergen. In ihrem zweiten Kampf besiegte sie die Westfalen-Meisterin Jennifer Meriten aus Herten. Um den Einzug ins Finale schlug sie wiederum eine Kaderathletin, die letztjährige Dritte der Deutschen Meisterschaften Diana Amui vorzeitig mit Ippon. Im

Finale standen sich dann die beiden jüngsten Kämpferinnen der Gewichtsklasse gegenüber, doch auch in ihrem vierten Kampf ließ Saskia nichts anbrennen und gewann souverän gegen die ebenfalls gesetzte Claudia Jung aus Beuel und ist somit Westdeutsche Meisterin in der Gewichtsklasse bis 70 kg. Herzlichen Glückwunsch!!!



Ju-Jutsu in Vollendung: Willi Kaesberg (li.) zeigt eine Aufhebetechnik mit dem Stock

Was ihre Erfolge angeht, hat die Abteilung Ju-Jutsu der SSF Bonn mit ihren Dan-Trägern einiges aufzuweisen. Bereits in der letzten Ausgabe der Sport-Palette wurde die Abteilung als eine der erfolgreichsten „JJ-Dan Träger-Schmieden“ im bundesweiten Vergleich vorgestellt, heute nun sind weitere „Meisterschüler“ des „Meister-machers“ an der Reihe.

Gabi Krings (2. Dan JJ)

Gabi kam 1986 zu Ju-Jutsu. Bei einem Selbstverteidigungskurs für Frauen wurde sie vom Kursleiter auf Ju-Jutsu aufmerksam gemacht. Gabi war in ihrer Zeit als aktive Wettkämpferin im Ju-Jutsu-Kampf sehr erfolgreich. Ihre wichtigsten Stationen: 1991: 1. Platz bei der Landes-

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

Echte Künstler auf der Matte

Einzelmeisterschaft, 1992: 1. Platz bei der Landes-Einzelmeisterschaft, 1992: 1. Platz bei der Offenen Niedersächsischen Meisterschaft im Jiu-Jitsu, 1995: 1. Platz bei der Landes-Einzelmeisterschaft, 1995: 1. Platz bei der Landes-Einzelmeisterschaft in der offenen Gewichtsklasse, 1995: 2. Platz bei der Gruppen-Einzelmeisterschaft West, 1995: 9. Platz bei der Deutschen Einzelmeisterschaft, 1996: 1. Platz bei der Landes-Einzelmeisterschaft, 1996: 1. Platz bei der Westdeutschen Einzelmeisterschaft.

Zwecks Familienplanung pausierte Gabi 1993 und 1994. Ihre Laufbahn als aktive JJ-Kämpferin beendete sie 1997. Zusammen mit Miron ist sie als ehemalige mehrfache Landesmeisterin und Westdeutsche Meisterin auch im Bereich der Frauenselbst-

verteidigung ehrenamtlich aktiv. Beruflich ist Gabi als Wissenschaftliche Bibliotheks-Sekretärin tätig. Ihre weiteren Hobbys sind ihr Sohn Karim, Lesen und Sport im Allgemeinen.

Josef Müller (2. Dan JJ)

Josef ist **allen** als unser Abteilungsleiter und „Co-Trainer“ bekannt. Er ist eine der stützenden Säulen der Abteilung. Ist Udo einmal beruflich verhindert, sind seine sehr gut vorbereiteten Trainingseinheiten sehr beliebt. Ab und zu taucht er auch als Inhaber der erforderlichen Lizenz bei Prüfungen als Prüfer auf. Stets steht er mit seiner tatkräftigen Hilfe bei **allen** Gelegenheiten (SSF-Münsterplatz-Festival, Grillfest und und und) unterstützend zur Verfügung. Zu Ju-Jutsu kam er 1985, als ihn

ein Bekannter zum Training mitnahm und er einfach dabei geblieben ist. Neben der Vielseitigkeit von JJ (Würfe, Hebel-, Boden- und Karate-techniken) sind ihm auch die sozialen Kontakte, die zwangsläufig bei dieser Sportart entstehen, sehr wichtig. Seine weiteren Hobbys sind Badminton und Heimwerken. Beruflich ist er als Rangierer bei einer privaten Firma tätig.

Miron Fiola (2. Dan JJ)

Miron trainiert seit 1991 Ju-Jutsu, vorher übte er sich in Kung Fu (sechs Monate) und Karate (blauer Gürtel). Auch er ist ein sehr erfahrener, erfolgreicher und gefürchteter Wettkämpfer.

Miron hat an mehr als acht Turnieren teilgenommen. Da-

Fortsetzung Seite 21

Fortsetzung von Seite 20

bei konnte er sich einmal den 3. Platz und zweimal den 2. Platz erkämpfen. Sein größter Erfolg war der 1. Platz bei der Landesmeisterschaft Niedersachsen.

Miron ist neben Gabi als ehemaliger Landesmeister unser Spezialist für Frauen-selbstverteidigung. Er initiierte und leitete ehrenamtlich schon mehrere Frauen-SV-Kurse. Als Inhaber der Prüfer-lizenz ist er als strenger, aber fairer Prüfer bekannt. Als einer unserer ehemaligen Abteilungsleiter ist auch er weiterhin sehr engagiert.

Willi Kaesberg (1. Dan JJ)

Willi erreichte den 1. Dan 1991. Der gelernte Versicherungskaufmann trainiert Ju-Jutsu seit 1980. Mit seinen Kenntnissen aus dem Judo-Bereich (brauner Gürtel, Judo seit 1967) ist er unser Spezialist für Wurf- und Bodentechniken. Seine weiteren Hobbys sind Skifahren, Wandern und Radeln. Es gab nur wenige SSF-Markt- oder Münsterplatz Festivals, bei denen er nicht aktiv beteiligt war.

Claudia May (1. Dan JJ)

Claudia erreichte zwar erst 1997 ihren „Schwarzen Gürtel“, zeigte aber schon vorher im JJ-Wettkampfmeisterliche Leistungen. Sie war Landesmeisterin 1995, 1996 und 1997. Ihre Wettkampferfolge im einzelnen:

1995: 1. Platz Landeseinzelmeisterschaft in Hövelhofen, 1995: 2. Platz dito in der offenen Gewichtsklasse, 1996: 1. Platz bis 52 kg Landeseinzelmeisterschaft in Bocholt, 1996: 2. Platz bis 56 kg dito, 1996: 3. Platz Westdeutsche Einzelmeisterschaft in Diez, 1997: 1. Platz bis 52 kg Landeseinzelmeisterschaft in Siegen, 1997: 2.

Platz bis 56 kg dito, 1997: 2. Platz Westdeutsche Einzelmeisterschaft in Aachen, 1998: 5. Platz Landeseinzelmeisterschaft in Wuppertal, 1996: 3. Platz Westdeutsche Einzelmeisterschaft in Wiesbaden.

Neben dem Ju-Jutsu und ihrem Studium, nehmen ihre beiden Hunde viel Zeit in Anspruch. Ihre weiteren Hobbys sind Fahrradfahren, Joggen, Wandern, Sauna und Motorradfahren (als Sozius).

Daniel Schmitz (1. Dan JJ)

Daniel trainierte 1980 bis 1991 Judo (blauer Gürtel), 1991 bis 1992 Karate (8. Kyu) und fand 1992 zu Ju-Jutsu. „Nach einem kleinen Ausflug durch die Kampfkünste stellte ich fest, dass sich mit Ju-Jutsu verschiedene Kampfsportarten, wie Judo, Karate, Aikido, Bo-Jutsu, Hapkido, usw. ideal verbinden lassen. Durch einen netten und qualifizierten Trainer, Udo Seidl, und die gute Gemeinschaft der Trainierenden untereinander, bin ich bei der Ju-Jutsu-Abteilung hängengeblieben.“ So seine Antwort auf die Frage „Warum Ju-Jutsu?“

Auch Daniel ist einer unserer ehemaligen Abteilungsleiter und war erfolgreich im JJ-Wettkampf. Hier brachte er es 1996 zum Vize-

Landesmeister. In der wenigen Zeit, die ihm sein Studium neben der beruflichen Tätigkeit als Bankkaufmann lässt, spielt er gerne Badminton, und pflegt Motorradfahren und Reisen als weitere Hobbys.

Weitere aktive Dan-Träger sind **Alexander Baez (1. Dan JJ)** und **Christian Balchut (1. Dan JJ)**, von denen mir bis heute leider keine Infos vorliegen.

Klaus Kirstein (1. Dan JJ)

Zum Autor, Klaus Kirstein selbst, gibt es nicht viel zu berichten. Ju-Jutsu seit 1984 (damals in Rosenheim, 5 Jahre berufsbedingte JJ-Pause),

bei den SSF Bonn seit 1996, 1. Dan seit Juni 2000 (der Gürtel ist noch etwas steif und tief schwarz), Medienreferent der Abteilung, Beruf: Dipl.-Ing. Univ. bei der Deutschen Telekom, weitere Hobbys: Beruf, Beruf, Beruf ... äh falsch, Beruf, Familie, Beruf ... und ab und zu mal einen kleinen Artikel für die Sportpalette.

Alle unsere Dan-Träger sind sehr engagiert im alltäglichen Trainingsbetrieb. Jeder ist bereit allen anderen Schülern zu helfen, oder im Ausnahmefall eine Trainingseinheit zu leiten. Dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Klaus Kirstein



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

Internationaler Shotokan-Cup 2000

Der Internationale Shotokan-Cup fand am 20.10.2000 in Bonn statt. Die hochkarätige internationale Besetzung dieses Turniers zeigten den

Stellenwert der Veranstaltung: So fanden sich mehrere Deutsche Meister, der Junioren-Europameister und andere international aktive Wett-

kampfsportler ein. Zum Highlight der Veranstaltung wurde das professionell gestaltete Finale mit Lightshows und der Ehrung zweier neuer Träger des 6. Dan von hohen Amtsträgern des Deutschen Karate Verbandes, das fernsehgerecht durchgeführt wurde.

Organisatorisch war die diesjährige Veranstaltung ein voller Erfolg. Neben der örtlichen Ausrichtung durch un-

sere Freunde von Bushido-Bonn waren das Orga-Team vom DKV und auch die Kampfrichter in ausgesprochener Topform, was für einen stressfreien Wettkampf im Sinne des Karate sorgte.

Abschließend wollen wir unserem langjährigem Kumite-Trainer Steven herzlich gratulieren, der im Finale der Einzel-Kategorie Kumite-Oberstufe einen hervorragenden 3. Platz belegte.



Steven demonstriert einen Zuki-Jodan in Perfektion

Internetauftritt: Im Januar 2001 wird unsere Karate-Abteilung auch im Internet zu finden sein. Als Adresse unserer Homepage ist bereits „www.budokan-bonn.de“ reserviert. Dort findet Ihr alles Wichtige zu unserer Abteilung und vieles

Kurz und bündig

Interessante zu Karate allgemein, z.B. Trainingspläne, Lehrgangsangebote, Wettkampftermine und vieles mehr.

Mitgliederversammlung und Abteilungsleitung: Auf

der Mitgliederversammlung am 17. September 2000 wurden Klaus Leipoldt und Steven Okechukwu als Abteilungsleiter, und Eduard Stregger als Kassenwart gewählt.

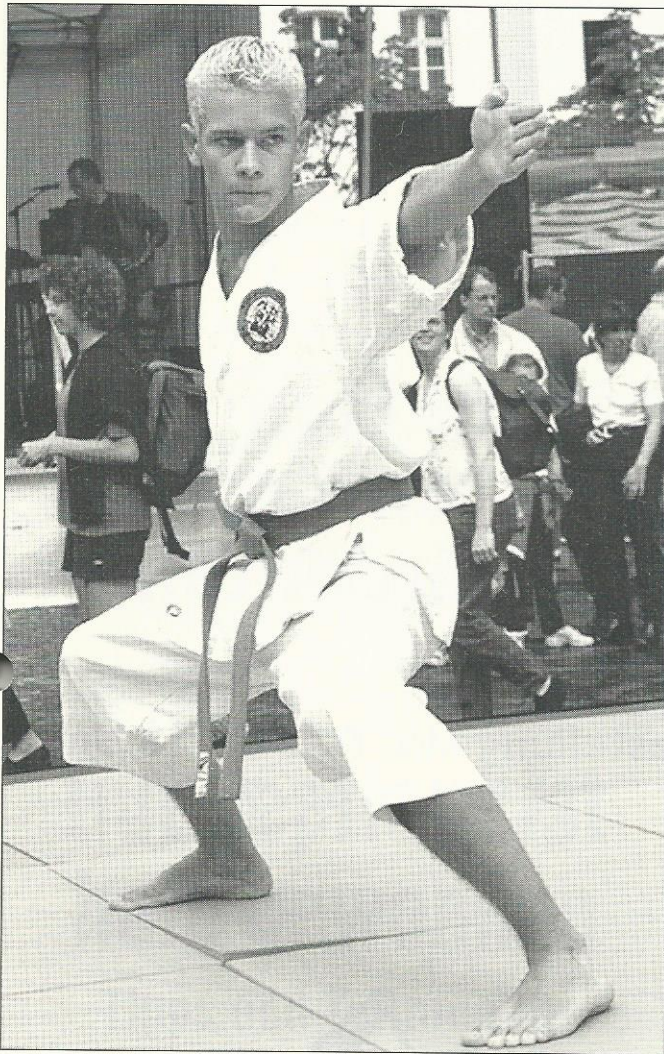
Kata-Spezial-Training: Mit Sven Freud vom Bad-Godesberger Karate-Dojo konnten wir einen der besten Kata-Trainer im Bonner Raum für unseren Verein gewinnen. Sven leitet zweimal im Monat mittwochs unser Kata-Training.

Wo Sport ist, ist Coca-Cola

Peter Bürfent GmbH und Co.

ALWAYS
Coca-Cola

Schutzmarken • koffeinhaltig



Ab Januar Kurse für alle Altersgruppen:

Geeignet auch für „Späteinsteiger“

...denn Karate verursacht weniger Blessuren als Kegeln

Unglaublich aber wahr: Beim Kegeln gibt es weitaus mehr Verletzungen als beim Karate-Sport! Zu diesem Ergebnis kam bereits vor zwei Jahrzehnten eine Doktorarbeit an der Universität Bonn. Dort wurde nachgewiesen, dass Karate zu den verletzungsärmsten Sportarten überhaupt gehört.

Ein Karate-Einstieg ist für alle Altersgruppen, also auch für Späteinsteiger, möglich. Karate hat den Anspruch, Körper und Geist gleichermaßen zu trainieren. Jeder kann sich seinen Karate-Schwerpunkt selber bestimmen, sei es als Selbstverteidigung, als dynamischen Wettkampfsport, als Fitnesstraining oder als Meditation und Geistes-schulung.

Karate ist eine waffenlose Kampfkunst, in der Arme und Beine als Waffen eingesetzt werden können. Im sportlichen Wettkampf wie im Training wird jedoch auf jegliche Trefferwirkung verzichtet; denn das Ziel ist eine Körperbeherrschung, die es erlaubt, jede Technik trotz vollen Krafteinsatzes exakt vor dem Körper des Partners zu arretieren. Ferner werden, im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten, alle Muskeln gleichermaßen trainiert; das heißt einseitige körperliche Belastungen gibt es nicht.

Karate hat seinen geschichtlichen Ursprung im chinesischen Kung-Fu. Von China aus fanden die Kampf-

formen zunächst ihren Weg auf die koreanische Halbinsel und die Insel Okinawa. Während sich in Korea daraus das Taekwon-Do entwickelte, entstand in Okinawa bereits der Vorläufer des modernen Karate. Waren viele Kung-Fu-Stile noch Tier- oder Naturformen nachempfunden, wurde in Japan das Karate schließlich „entmythologisiert“. Die Techniken wurden auf optimalste Wirkung getrimmt, der Trainings-Stil auf eine moderne wissenschaftliche Basis gestellt, und die geistige Konzentration mit der japanischen Zen-Meditation verbunden. Der korrekte Namen der Kampfkunst ist „Karate-Do“ und bedeutet „Weg (do) der leeren (kara) Hand (te)“. Aufgrund der bis in die Feinheiten optimierten und äußerst erfolgreichen Techniken fand Karate-Do dann schließlich relativ schnell von Japan aus weltweite Verbreitung.

Neue Karate-Anfängerkurse für alle Altersklassen sind für März 2001 geplant.

Klaus J. Leipoldt
Steven Okechukwu

Neue Trainingszeiten

Karate-Training findet ab Januar 2001 wie folgt statt:

Kinder (Alter 8–12)

Dienstag 17.00–18.30 Uhr, SPN

Jugendliche (13–17)

Dienstag 18.30–20.00 Uhr, SPN

Unterstufe (9.–6. Kyu)

Montag 18.30–20.00 Uhr, GKS

Mittwoch 18.30–20.00 Uhr, TLS

Oberstufe (ab 5. Kyu)

Montag 20.00–21.30 Uhr TLS (Gym)

Mittwoch 20.00–21.30 Uhr TLS (Schwerpunkt **Kata**)

Freitag 18.30–20.00 Uhr GKS (Schwerpunkt **Kumite**)

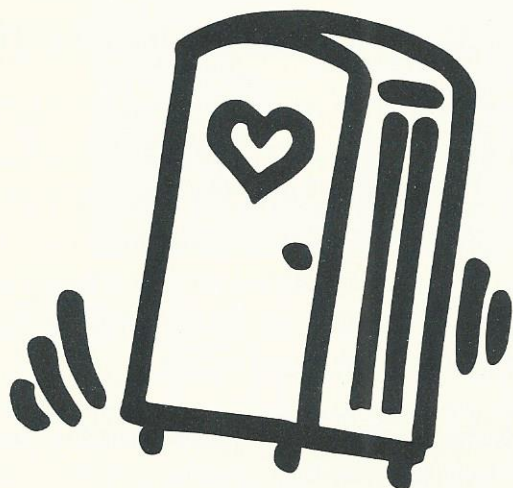
Freies Training

Dienstag 20.00–21.30 Uhr SPN

Ortsangaben:

GKS	Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Str., Kessenich
SPN	Sportpark Nord, Kölnstraße
TLS	Theodor-Litt-Hauptschule, Eduard-Otto-Str., Kessenich
TLS Gym	Theodor-Litt-Hauptschule, Gymnastikraum

**Nie wieder
ins Gebüsch!**



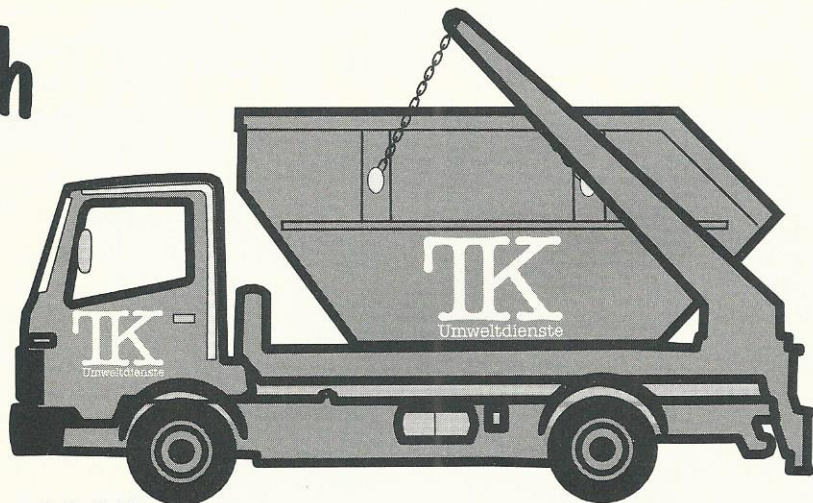
**Miettoiletten
Toilettenwagen
Sanitärcontainer**

**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

Einladung zur ordentlichen Jahres- hauptversammlung der Skiabteilung

Mittwoch, 17.01.2001, 19.45 Uhr, Sporthalle
der Kaufmännischen Bildungsanstalten

Tagesordnung

1. Bericht des Abteilungsleiters
2. Bericht des Kassenwarts
3. Entlastung des Vorstandes
4. Wahl des Vorstandes
5. Wahl der Delegierten
6. Verschiedenes

Anträge und Erweiterungswünsche zur Tagesordnung bitte bis spätestens sieben Tage vor der Abteilungsversammlung an Christian Krause (Tel.: 0228 / 96 53 964, ab 18.00 Uhr) oder an Hans Hennes richten. Die Abteilungsversammlung findet im Anschluss an die Skigymnastik statt, die Gymnastik der 2. Gruppe entfällt an diesem Tag.

Christian Krause (Abteilungsleiter)

Gut gepflegt ist halb gewonnen

Tipps und Termine für Ski- und Snowboard-Pflege

Eigentlich ist es kein Geheimnis: Erst ein gut gepflegtes Sportgerät funktioniert optimal. Ein gut gewachster Ski fährt nicht nur besser, er lässt sich auch viel leichter drehen. Nun ist beim Ski wie auch beim Snowboard nicht das Wachs allein für eine gute Funktionstüchtigkeit des Gerätes verantwortlich. Entscheidend für das Fahrverhalten ist auch der Zustand von Belag und Stahlkanten.

Belag ausbessern, Belag und Stahlkanten schleifen, wachsen – wer hat die Zeit dafür? Wer hat die Geräte dafür, wer kann das schon, und wer will das überhaupt, wo doch in jedem guten Sportfachgeschäft ein entsprechender Service angeboten wird.

Sollte aber jemand Lust und Laune haben, an seine Ski oder sein Snowboard selbst Hand anzulegen, dann bieten wir die Möglichkeit zur professionellen Gerätepflege unter Anleitung.

Das Tannenbusch-Gymnasium verfügt im schuleigenen Skikeller über entsprechende Geräte und Spezialmaschinen (Band- und Steinschleifmaschine, Wachsggerät, Belag-reparaturgeräte etc.).

An den folgenden Terminen besteht die Möglichkeit, eigene Ski oder Snowboards im Skikeller des Tannenbusch-Gymnasiums für die neue Wintersaison zu präparieren: jeweils Montag, 4., 11. und 18. Dezember, von 18.00 bis 21.00 Uhr.

Fit in den Winter? Kein Problem!

In den Schneesport-Fitness-Kursen können Sie Ihre konditionellen Grundlagen für den aktiven Winterurlaub verbessern. Zur Vorbereitung auf die Osterferien bieten wir einen Fitness-Kurs mit zehn Doppelstunden an.

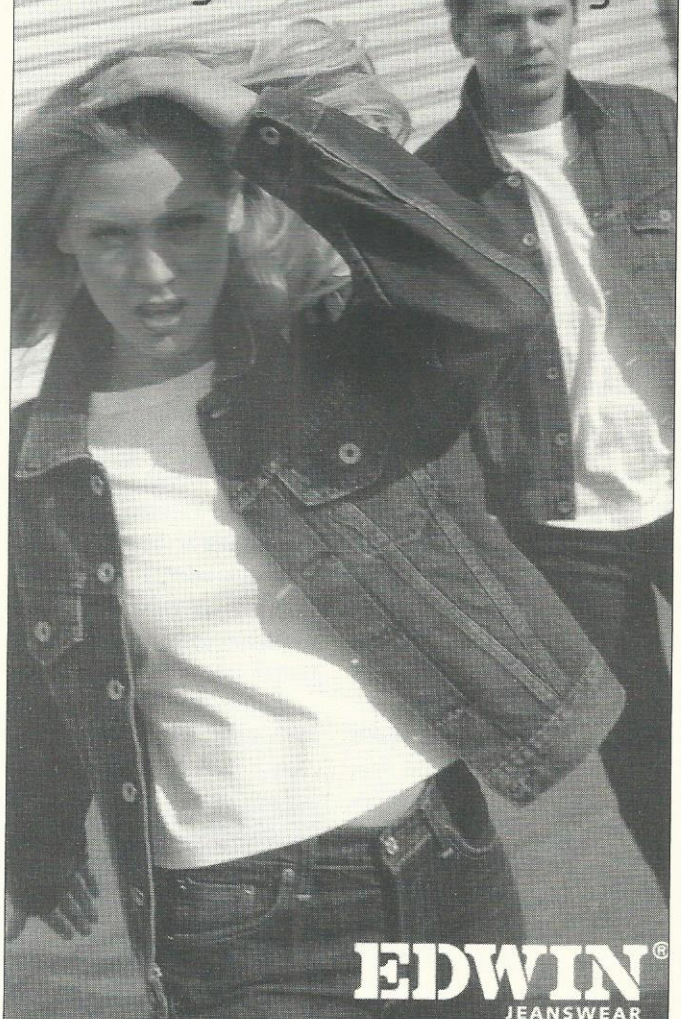
Beginn: Dienstag, 9. Januar 2001 um 18.30 Uhr

Ort: Sporthalle Schulzentrum Tannenbusch, Hirschberger Straße 3

Die Kosten für den Kurs betragen 80 DM für Erwachsene und 50 DM für Schüler. Vereinsmitglieder zahlen 10 DM.

Anmeldungen sind möglich bei der SSF-Geschäftsstelle in der Kölnstraße (Tel.: 0228 / 67 68 68), werden aber auch von Kursleiter Christian Brandt unter der Telefonnummer 0228 / 65 87 85 (Anrufbeantworter) entgegen genommen.

Mach Schluss
mit grauem Alltag!



EDWIN®
JEANSWEAR

EDWIN® Store
JEANSWEAR

Sternstr. 49, 53111 Bonn

Anfangs noch ein Seitenspross innerhalb der SSF-Judo-Abteilung, der sich mit Selbstverteidigung für Bedienstete des Ordnungsamtes Bonn befasste, hat sich dieses anfängliche Trüppchen mittlerweile zu einer eigenen Abteilung mit sechs gut besuchten Trainingseinheiten gemausert, welche sich auch weiterhin eines regen Zulaufes erfreuen.

Eine rundum positive Bilanz

Rückblick auf fünf Jahre Bo-Abteilung

Das Bo-Jutsu-Team der „Gründerjahre“



So umfasst unser derzeitiges Trainingsangebot neben Jiu-Jitsu-Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene auch Anti-Terror-Kampf – wenn auch letzteres mangels Trainingsmöglichkeiten derzeit leider nur sporadisch.

Insbesondere jedoch hat sich unser Team in den vergangenen Jahren hervor getan durch die Weiterentwicklung des traditionellen Bo-Jutsu zu einem eigenen, effektiven SV-System, welches auch weiterhin durch unsere regelmäßige Teilnahme an (jährlich etwa 20) Lehrgängen in verschiedensten „bewaffneten“ Kampfsport-Disziplinen und das Einbringen des Erlernten in unser Trainingsprogramm immer wieder auf dem aktuellsten Stand gehalten wird.

Als oberste Maxime der Bo-Jutsu-SV gilt dabei das Vermitteln realistischer Techniken, die aber trotzdem noch bestmöglich dosierbar bleiben sollen. Damit ist auch die SV etwa mit dem Kurzstock kein blindwütiges Draufschlagen, sondern vielmehr als weiterführende Spezialtechniken des Jiu-Jitsu zu begreifen; d.h. Schläge spielen hierbei nur eine untergeordnete Rolle gegenüber Gelenkhebeln und Nervenpressen. Zudem wird auch großer Wert auf Hintergrundinformationen als auch rechtliche Aspekte gelegt.

Zahlreiche Vorstellungen, Lehrgänge, öffentliche Auftritte

und Infostände ließen die Disziplin des Bo-Jutsu mittlerweile recht bekannt werden; dies dürfte nicht zuletzt auch unserem Showteam und unserer „Schmiede“ für Bo-Jutsu-Fanartikel zu verdanken sein.

Diese Aktivitäten führten – zusammen mit unseren Erfolgen bei Bo-Jutsu- als auch Jiu-Jitsu-Landesmeisterschaften – schon frühzeitig zur offiziellen Anerkennung und logistischen Unterstützung durch die Budo-Akademie Europa. Damit können jetzt auch Prüfungen für Farbgürtel bzw. Abzeichen durchgeführt und eigene Lehrgänge zu speziellen Themen angeboten werden, wie bislang für SV mit Kurzstock oder Tonfa, Frauen-SV mit Alltagsgegenständen, Waffenabwehren, Bo-Jutsu für Trainer, etc.

Darüber konnten wir wiederum auch unsere freundschaftlichen Kontakte weiter ausbauen (zu mittlerweile über 30 Budo-Vereinen bundesweit) und nun auch von einem regen Erfahrungsaustausch profitieren, etwa bzgl. optimaler Materialien für unsere Trainingsgerätschaften.

Zur Bewältigung unseres Trainingsprogramms verfügen wir mittlerweile schon über mehrere Trainer für Bo-Jutsu und Jiu-Jitsu (hierzu Gratulation für Jörg zu seiner bestandenen Prüfung zum 1.Dan!) sowie über eine ständig

umfangreicher werdenden Bibliothek einschlägiger Kampfsport-Literatur und -Videos.

Aber auch sonst gab's in immer viel Spaß: Ob beim Angeln, Bogenschießen, Shuriken-Testwerfen, Grill- und sonstigen Feten, und (natürlich!) immer wieder beim Essen zu jedem nur erdenklichen Anlass ...

Wir bedauern jedoch sehr den unvermittelten, viel zu frühen Tod von Hajo Schrakamp, einem Kampfsportler mit Leib und Seele sowie brilliantem Budo-Lehrer noch „vom alten Schlag“, dem wir letztlich auch die Existenz unserer Bo-Abteilung zu verdanken haben! – Ihm gilt an dieser Stelle unser aufrichtigster Dank für sein nahezu lebenslanges Engagement auf dem Budo-Sektor, insbes. des Jiu-Jitsu und Anti-Terror-Kampfes, dessen Aufbau und Entwicklung in Deutschland er über 30 Jahre lang aktiv mitgestaltet hat! Wir werden unsere Bonner Trainingsgruppe in seinem Sinne weiterführen, entsprechend seinem bewährten Grundsatz: Fairness, Zuverlässigkeit, Idealismus und Loyalität im Dienste der Sache – vor allem aber: immer auch Mensch bleiben! – Hajo, mach's gut!!

Ute Giers

Zum Einkaufen in der City?

Münsterplatz-Garage

Bahnhof-Garage

Friedensplatz-Garage

Markt-Garage

Zu Besuch in der Beethovenhalle?

Beethoven-Parkhaus

Zu Besuch in der Stadtverwaltung?

Stadthaus-Garage

Preiswert und sicher parken ab 2,- DM/Stunde

Viel mehr als nur eine Alternative

Olympiade rückte Sportart Triathlon in den Blickpunkt

Schwimmen, Radfahren und Laufen – das machen wir doch alle irgendwie und irgendwo. Aber irgendwie und irgendwo, das kann doch nicht alles sein, oder?

Die Sportart Triathlon hat ihre Feuertaufer bei der Olympischen Premiere mit Bravour überstanden. 200 000 Zuschauer sowohl beim Frauen- als auch dem Männerrennen. Die erste Sportart, die ausverkauft war. Eine breite Öffentlichkeit hat erleben dürfen, wie spannend es sein kann, 1500 m zu schwimmen, 40 km radzufahren und 10 km zu laufen.

In Sydney haben wir die Spitze des Eisberges gesehen, doch wie sieht es an der Basis aus? Die Basis heißt hier SSF Bonn und der geht es am Ende des Jahres außerordentlich gut.

SSF-Trias oben auf

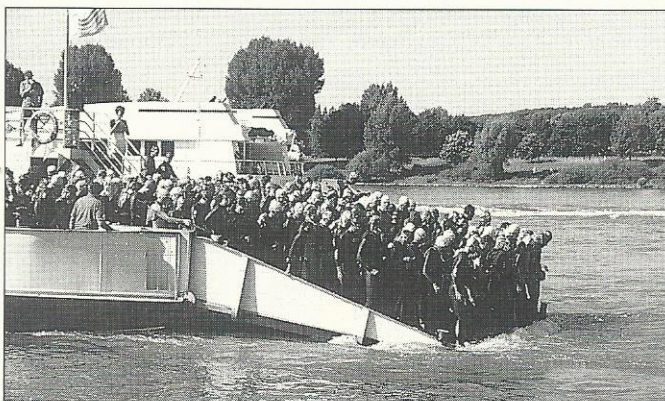
Finisher sein, das ist der schöne Gedanke, der alle Neueinsteiger umschleicht und der sie antreibt. Wie geht es mir nach dem Schwimmen? Habe ich noch „gute Beine“ nach dem Radfahren? Erst mit der Zeit lernt man seinen Körper immer besser kennen und kommt der Faszination „Triathlon“ auf die Spur.

Mittlerweile zählen die SSF Bonn nahezu 80 Triathleten in ihren Reihen. Viele davon sehen in der Olympischen Distanz ihre große Herausforderung, doch auch die Zahl der Ironmen/-women wächst von Jahr zu Jahr. Hawaii gilt hier als das Mekka aller „Eisenmänner“ und wird alljährlich

zum Nabel der Triathlonwelt.

Der Weg dorthin ist weit und oft nur aus einem Team heraus zu bewältigen. Aber: Mannschaftssport Triathlon – ist das möglich? Ja, denn neben der Freude an der eigenen Leistung bieten sechs Ligen (von der Bundes- bis zur Landesliga) genügend Möglichkeiten, um um Auf- und Abstieg zu kämpfen. Die SSF konnten dabei in diesem Jahr gleich zwei Aufstiege feiern. Sowohl der ersten als auch der zweiten Herrenmannschaft gelang der Sprung in die nächsthöhere Liga.

Die kontinuierliche Zusammenarbeit mit der Abteilung Moderner Fünfkampf und ihrem Trainer Kersten Palmer sowie dem Glücksgriff Udo Voss-Bickenbach als neuem Trainer der Triathlonabteilung bietet immer mehr Athleten die Möglichkeit, sich optimal auf



Einzigartig in Deutschland: Der Start zum BONN TRIATHLON 2000 erfolgte von der Autofähre.

Tolle Leistung in Hawaii

Niderau und Bölts auf Platz 121 und 168

Der für die SSF-Bonn startende Triathlet Dirk Niderau hat beim legendären Ironman auf Hawaii seine tolle Saison abgeschlossen und zum zweiten Mal nach 1997 als 121. gefinisht. Niderau bewältigte die Distanz von 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen in 9:51:02 Stunden. Bei extrem harten Bedingungen mit starkem Wind und Temperaturen von 30–35 Grad C verpasste er seine angestrebte Platzierung unter den Top 100 nur knapp. Die 3,8 km Schwimmen liefen für Niderau ausgezeichnet. In 0:53:05 Std. entstieg er als 41. unter den 1 500 Teilnehmern dem Pazifik. Beim anschließenden Radfahren konnte er sich lange in der

Spitzengruppe halten und trotz schwierigster Bedingungen als 43. vom Rad zum Laufen wechseln. Die erste Hälfte der Marathonstrecke lief recht gut. Auf der zweiten Hälfte musste Niderau seinem hohen Anfangstempo und den harten Bedingungen Tribut zollen. Von Muskelkrämpfen geplagt waren auf den letzten 15 km einige Gehpausen nicht zu vermeiden. Die Marathonzeit von 3:59:25 bedeutete in der Endabrechnung Rang 121. Damit lag er noch vor Telekom-Radprofi Udo Bölts aus Heltersberg. Der überstand die Tour der Leiden durch die Lavafelder in 10:02:42 und schleppte sich bei seinem ersten Triathlon überhaupt als 168. ins Ziel.

Winfried Traub

Wettkämpfe vorzubereiten. Während Kersten Palmer die Leistungsträger trainiert, sammelt sich um Udo Voss-Bickenbach eine Gruppe, in der „Eisenmänner“ wie auch Anfänger ihren Zielen nachgehen. In diesen Tagen wird das Trainingsangebot besonders im Bereich Laufen ausgebaut. Ab dem Frühjahr wird auch das Radfahren wieder im Brennpunkt stehen und so neben

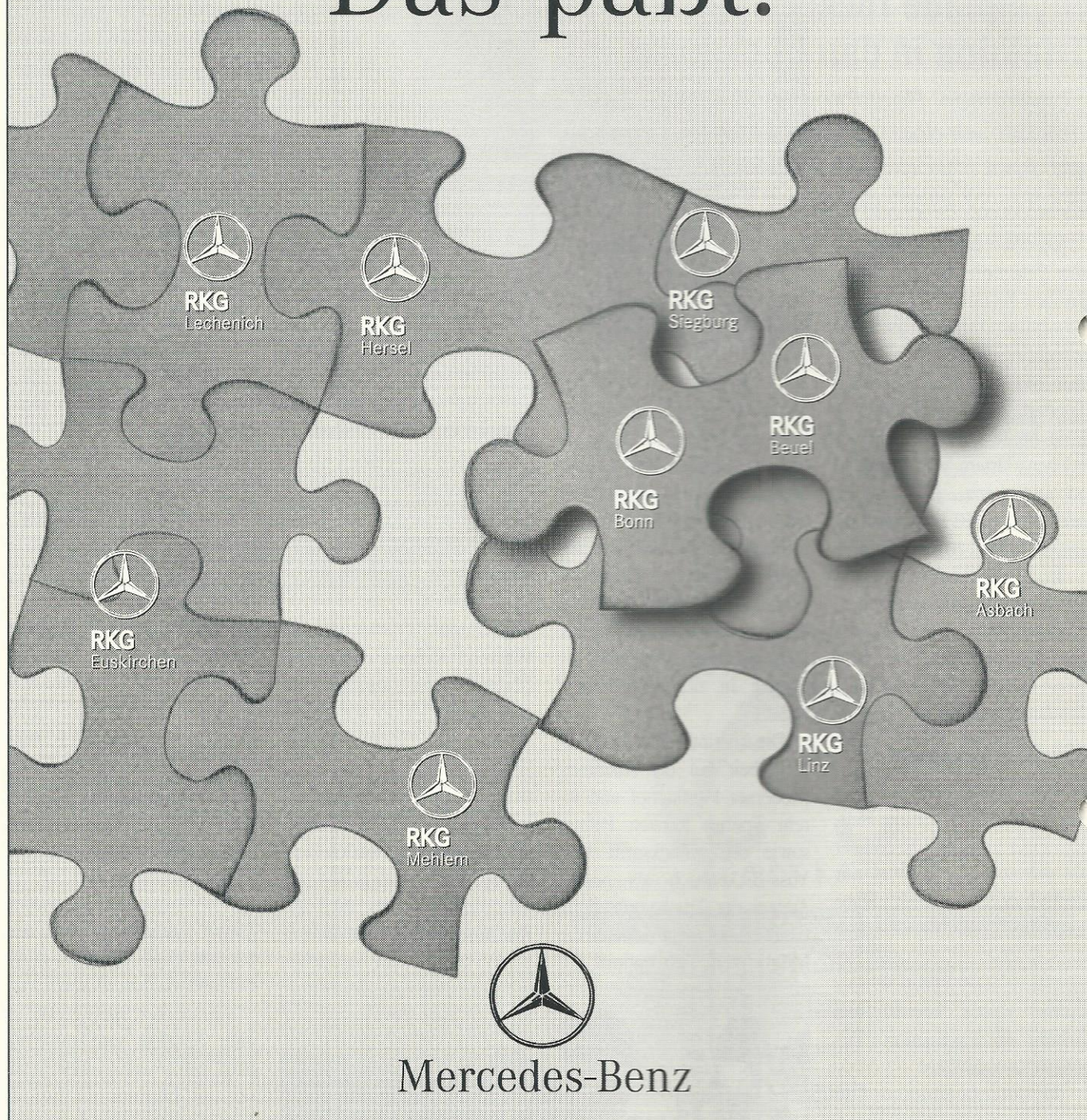
dem Schwimmen die komplette Palette abdecken. Für 2001 werden die SSF-Trias eine dritte Mannschaften und – ganz besonders erfreulich – auch eine Damenmannschaft für die Ligen anmelden; im wahrsten Sinne des Wortes also „schöne Aussichten“. Die Basis für Spitzenleistungen ist gelegt und wird in den kommenden Jahren ausgebaut, um die Sportart Triathlon weiter in die Öffentlichkeit zu rücken.

Gerade für Sportler, die in ihrer Sportart den Anschluss nach ganz vorne verloren haben, ist Triathlon ein hervorragender Weg, um wieder Freude am Sport zu finden. Für viele von uns war das der Einstieg in eine ganz neue sportliche Zukunft. Die Saison 2001 ist für die Familie der SSF-Trias nicht mehr weit. Wir freuen uns darauf.

Arne Pöppel

9mal in Ihrer Nähe.
Das paßt.

www.welcometask.de



RKG[®]

seit 1927

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

Nachdem sich schon die 1. Mannschaft der Triathleten mit einer überzeugenden Leistung den Aufstieg in die Regionalliga erkämpft hatte, schaffte nun auch die 2. Mannschaft den Sprung in die nächsthöhere Liga.

In einem späten Wettkampfauftritt der Landesliga überzeugte die 2. Mannschaft der SSF Bonn auf der Grand Prix Distanz (1,8/68/14,5) in Sassenberg. Mit knappem Vorsprung vor dem TVG Buschhütten II erstritt sich die Mannschaft in der Besetzung Volker Braun, Matthias Lehnertz, Max Eggen und Ingo Lochmann

Aufstieg der 2. Mannschaft der Trias perfekt

den 1. Platz. Im weiteren Verlauf der Saison setzte sich das spannende Kopf-an-Kopf-Rennen der beiden Mannschaften fort. Noch hoch motiviert durch ihren Erfolg in Sassenberg mussten sich die SSFler auf der Kurzdistanz in Krefeld in der Besetzung Volker Braun,

Max Eggen, Bruno Hoenig und Jens Linke mit einem zweiten Platz zufrieden geben. Nachdem sich Max Eggen, Volker Braun, Markus Konrad und Bruno Hoenig in hartem Kampf auf der Sprintdistanz in Hückelhoven knapp den 1. Platz erkämpft hatten, entschied der

letzte Sprintwettkampf in Eschweiler über die Meisterschaft in der Landesliga. In einem spannenden Wettkampf musste sich die 2. Mannschaft der SSFler, die diesmal mit Volker Braun, Markus Konrad, Matthias Lehnertz und Jörg Buhs an den Start ging, mit einem zweiten Platz begnügen. Punktgleich mit dem TVG Buschhütten II, aber im Vergleich mit dem Konkurrenten etwas schlechteren Platzierungen in den einzelnen Wettkämpfen, war der 2. Platz in der Liga und letztendlich der Aufstieg in die Verbandsliga gesichert.

... und fühle mich jung dabei!

Seniorengymnastik bei den SSF Bonn

Wie soll dieser „Sport“ für Senioren (und solche, die es werden) aussehen? 1. Bewusstmachen und Lernen einer optimalen Körperhaltung. 2. Dehnung und Kräftigung der weitgehend inaktiven Muskulatur, korrigierendes Einwirken auf die Gewohnheitshaltung. 3. Schulung einer ausgewogenen (gleichmäßigen) Belastung aller Gelenke. 4. Ausführung von Bewegungen im gesamten Be-

Sport im Alter – Seniorengymnastik – hat das überhaupt noch Sinn? Schafft Sport wirklich so ein unglaublich positives Lebensgefühl, auch mit zunehmenden Alter? Ja !! Wer lange und regelmäßig Sport treibt, hat die Chance über einen längeren Zeitraum die Lebensqualität zu erhalten als der Nichtsporttreibende.

wegungsausmaß. 5. Schulung der Koordinationsfähigkeit und 6. Spaß!

Wer das nicht glauben kann, sollte doch einfach mal donnerstags zu uns kommen

und mitmachen. Wir freuen uns darauf! Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz, natürlich auf sportliche Art. Drei bis vier Mal im Jahr machen wir eine Wanderung mit

Donnerstag – Seniorentag

Jedenfalls von
10.00 – 11.00 Uhr
in der kleinen
Fechthalle im
Sportpark Nord.
Unter der Leitung
von Renate Vogler
wird dort Seniorengymnastik
angeboten.

anschließender Einkehr und fröhlichem Beisammensein.

Renate Vogler



Zu Lande ...



... und zu Wasser unterwegs



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	19.00 - 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:
(Erlernen des Brustschwimmens) dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Beginn: 30.01.01

Schwimmkurs für Anfänger:
(Erlernen des Brustschwimmens) freitags, 17.30 - 18.15 Uhr
Beginn: 26.01.01

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr
Beginn: 30.01.01

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) freitags, 18.15 - 19.00 Uhr
Beginn: 26.01.01

Schwimmkurs für Fortgeschrittene II:
(Erlernen des Kraulschwimmens) freitags, 19.15 - 20.00 Uhr
Beginn: 26.01.01

Schwimmkurs für „Köner“:
(Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens) freitags, 20.00 - 20.45 Uhr
Beginn: 26.01.01

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

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

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

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

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



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Das Sportangebot des Clubs



Klubeigene Schwimmhalle im Sportpark Nord,
Kölstr. 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 - 14.00	7.00 - 21.15	7.00 - 21.15	7.00 - 21.15	7.00 - 21.15	8.00 - 14.45	8.00 - 14.45

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen: Neujahrstag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag

An den übrigen Feiertagen bitte Aushang im Bad beachten



Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene/Leistungssport- und Breitensportgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad

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



Wasserball

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



Sporttauchen

Angebot: ABC-Ausbildung für Anfänger und Jugendliche, Ausbildung zum Erwerb sämtlicher nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstaugänge im Freigewässer nach Absprache.
Trainingsstätten: 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 Mühlaus, 02 24 1/20 42 82
Abteilungsbeitrag: Jugendliche: 40,- DM pro Jahr
Erwachsene: 50,- DM pro Jahr



Badminton

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



Judo

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



Ju-Jutsu

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



Karate-Dojo, Ken-Dojo

Angebot: Anfängerkurse und Trainingsgruppen für Fortgeschrittene für jedes Alter (Ken-Do ab 14 J.).
Trainingsstätten: Theodor-Litt-Schule, Gottfried-Kinkelschule, Tannenbusch-Gymnasium, Sportpark Nord
Klaus Leipoldt, 02 28/22 48 91; Steven Okchukwu 02 28/65 37 42
Auskünfte:



Leichtathletik

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



Moderner Fünfkampf

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



Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.
Trainingsstätten: Turnhalle der Kaufmänn. Bildungsanstalten
Hans Hennes, 02222/3659 (p)
Auskünfte: Hans Hennes, 02222/3659 (p)
Abteilungsbeitrag: 11,- DM pro Jahr



Bo-Jutsu

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



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
SSF Bonn Geschäftsstelle 02 28/67 68 68
Auskunft: 45,- DM 1/4 jährl. (Schüler, Azubis, Studenten)
60,- 1/4 jährl. (Erwachsene)
Abteilungsbeitrag:



Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätten: Sportpark Nord
Auskunft: Arne Pöppel, 02 28/92 58 862
Abteilungsbeitrag: 50,- DM jährlich



Volleyball

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



Tai Chi / Kung Fu

Angebot: Tai Chi: Erwachsene; Ziel: Durch harmonische Bewegungen, Atemschulung und Entspannungstechniken zur Harmonie von Körper und Geist zu gelangen; Kung Fu: Kinder und Erwachsene; traditionelle Kampfkunst, die körperliche und geistige Fähigkeiten gleichermaßen entwickelt
Trainingsstätten: Bootshaus, Rheinaustr. 269, dienstags 18:45 Uhr
Sabine Haller-Schretzmann, 02 28/36 24 67
Auskünfte:



Krafttraining / Fitnesstraining

Angebot: Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, ergänzt durch gezieltes Gymnastikprogramm sowie genaue Einschätzung des Trainingszustandes beim Eingangstest.
Trainingsstätten: Beate Schukalla, 02 28/67 28 90
Auskunft: Bootshaus, Rheinaustr. 269, dienstags 18:45 Uhr
Sabine Haller-Schretzmann, 02 28/36 24 67
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, Fitnesstraining, Wassergymnastik, Aquajogging.
Trainingsstätten: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868
Auskunft: 10,- DM für Mitgl.
Kursgebühren: 80,- bzw. 120,- DM für Nichtmitglieder

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

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

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

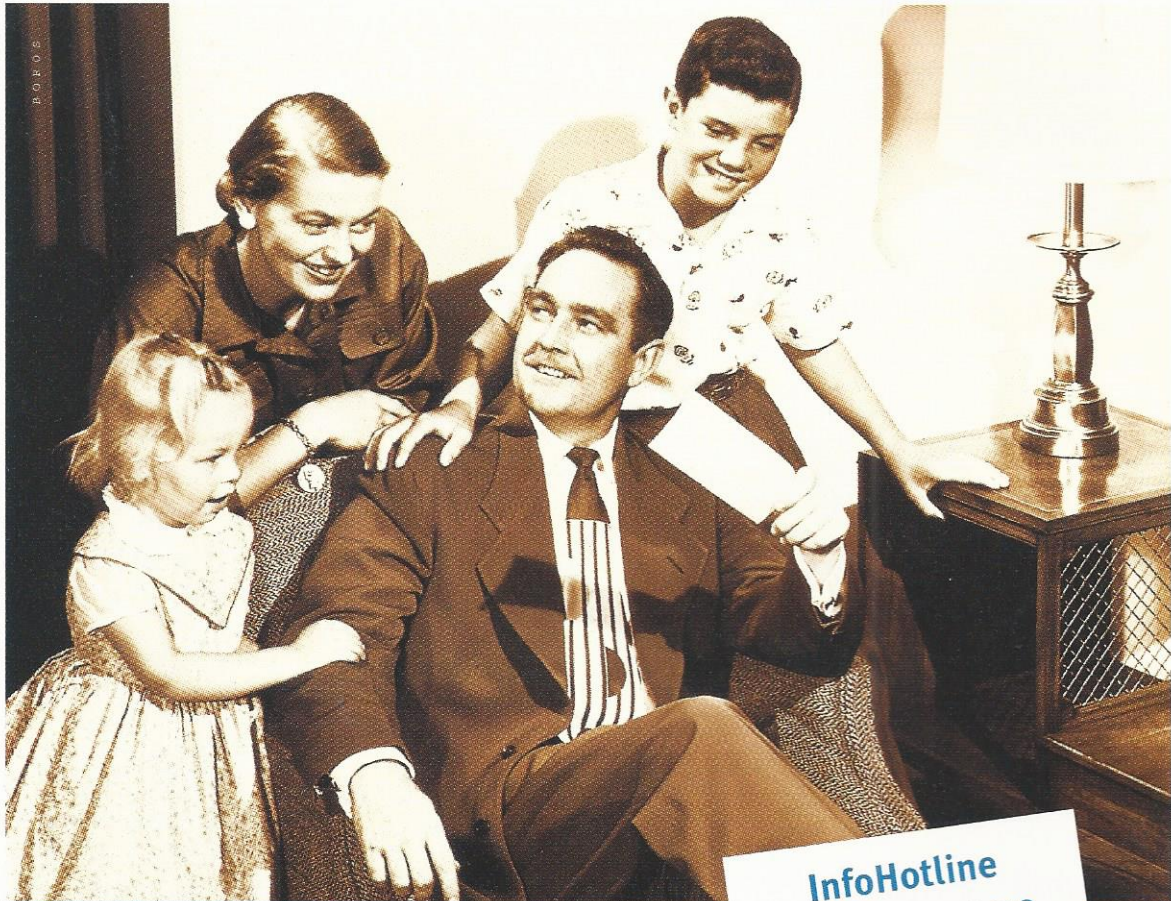
Aufnahmegebühr: 50,- DM/Erwachsene; 20,- DM/Kinder

Internet: www.ssf-bonn.de

Email: info@ssf-bonn.de

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

G 4062 Postvertriebsstück. Entgelt bezahlt.



InfoHotline
0228/711 33 30

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

 **SWB Energie und Wasser**