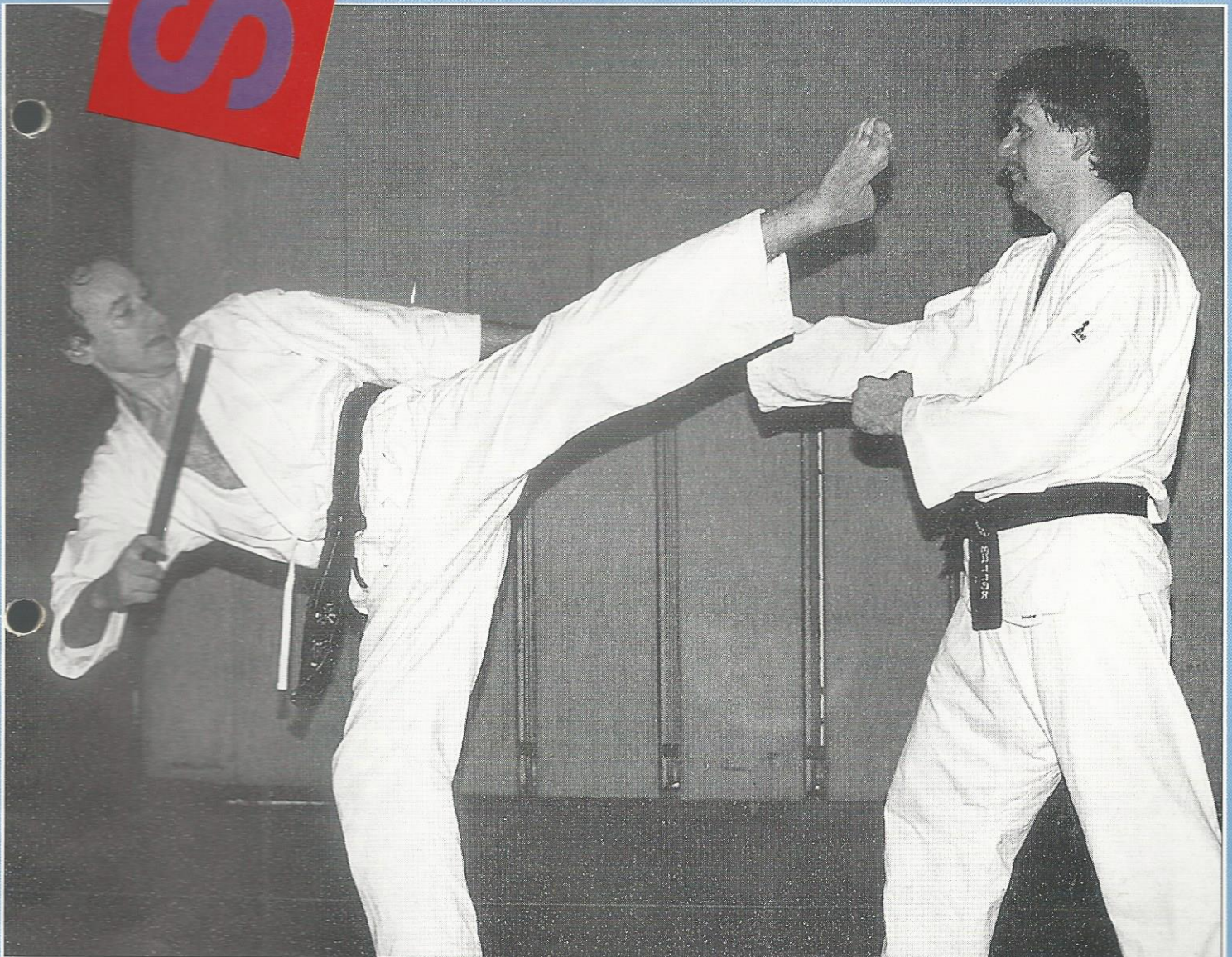


Sport-Palette

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

Ausgabe 362 / April 1999

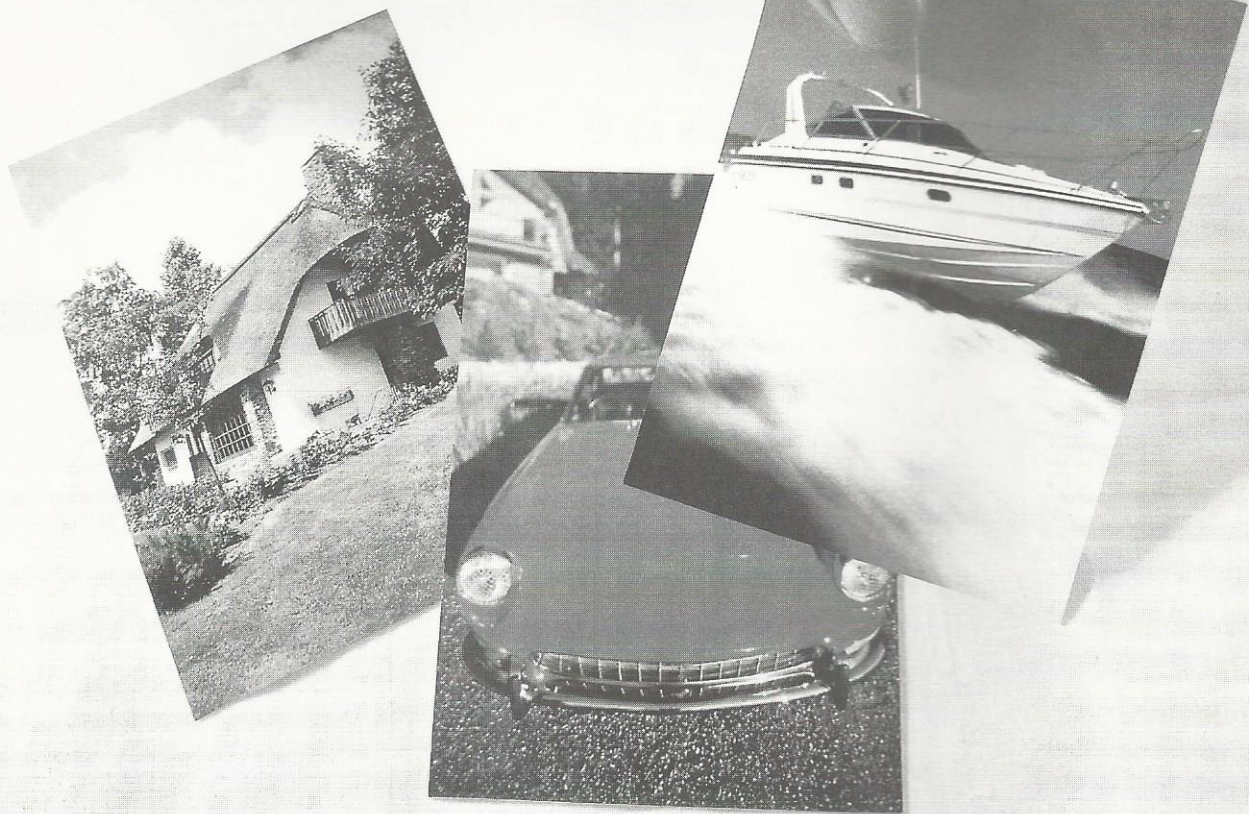


*Ausgezeichnet mit höchsten Weihen:
5. Dan für Udo Seidl (li.)*



IHR HAUS, IHR AUTO, IHR BOOT? UNSERE ANLAGEBERATUNG.

● Die „Schlauer
Anlegen“-Beratung:



Wir machen mehr aus Ihrem Geld.
Mit Strategie und modernem
Vermögensmanagement die
richtige Anlageentscheidung treffen.
Fragen Sie uns – wir beraten Sie gern.

Sparkasse Bonn 

Wir haben Ideen

Internet: <http://www.sparkasse-bonn.de>

Schwimm- und Sportfreunde Bonn

Geschäftsstelle: Kölnstraße 313a, 53117 Bonn, Tel. 67 68 68; Fax: 67 33 33
 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, Dieter Diekmann, Edmund Doberstein, Jan
 Graff, Peter Hau, Detlev Klautt, Otto Kranz, Reiner Mühlhausen, Werner
 Schmitt, Manfred Schnur, Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel

Vorstand

Geschäftsführender Vorsitzender
 Michael Scharf, Siegstr. 4, 53332
 Bornheim;

**Stellvertretender Vorsitzender
 und Technischer Leiter**
 Dietmar Kalsen, Jägerstraße 93,
 53721 Siegburg, Telefon 0 22 41 /
 38 57 17;

**Stellvertretende Vorsitzende
 und Referentin für Öffentlich-
 keitsarbeit**
 Ingeborg Wend, Auf den Steinen 40,
 53125 Bonn, Telefon 25 24 84;

Rechtsangelegenheiten:
 Dr. Walter Emmerich, Rheinstr. 12,
 53179 Bonn, Telefon 02 28/36 37 86;

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

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

Ehrenvorsitzende:
 Hermann Henze, Brüdergasse 31,
 53111 Bonn, Telefon 65 54 69;
 Werner Schemuth, Huppenbergstraße
 45, 53343 Wachtberg-Pech,
 Telefon 02 28/32 59 86.

Ehrenpräsident: Dr. Hans Riegel

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

Inhalt

Editorial, Geburtstage,	
Impressum, Termine	Seiten 4 - 5
Judo für Kids	Seite 7
Lauftraining für jedermann.....	Seite 8

Aus den Abteilungen:

Schwimmen.....	Seiten 10 - 11
Tauchen.....	Seite 13
Kanufahren.....	Seiten 14 - 15
Ju-Jutsu.....	Seiten 18 - 21
Leichtathletik.....	Seite 22
Moderner Fünfkampf	Seiten 24 - 27
Volleyball	Seiten 28 - 29
Breiten- und Gesundheitssport.....	Seiten 31 - 33
SSF-Kurssystem	Seite 34
Sportangebot des Klubs.....	Seite 35



Liebe Sportsfreunde,

seit einigen Tagen sind wir world-wide
 im Netz.

Das Internet ist das Medium der
 Neuzeit. Auch wir als Sportverein
 können uns dem nicht länger
 verschließen. Unter der Adresse
www.ssf-bonn.de
 und der Email-Anschrift
info@ssf-bonn.de
 sind wir für Sie und den Rest der Welt
 erreichbar.

Unsere Seiten sind natürlich noch nicht
 vollständig. Wir arbeiten daran. Wenn
 Sie selbst an einer Veröffentlichung im
 Internet Interesse haben, ihre Abteilung
 oder Mannschaft in irgendeiner Art
 darstellen wollen, wenden Sie sich an
 uns.

Für Anregungen und Ihre
 Unterstützung sind wir Ihnen dankbar.

SSF Bonn
 Arbeitskreis Internet

Impressum

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

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde
Bonn 05 e.V.

Redaktion:

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

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 05, „Sport-Palette“,
Kölstr. 313a, 53117 Bonn
Artikel, die mit Namen gekennzeichnet
sind, geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder.

Erscheinungsweise:

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

Beitrag/Kündigung:

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

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

Haben Sie's gewußt?

SSF Bonn weltweit übers Internet erreichbar

Haben Sie's gewußt? Seit Ende Februar sind die SSF Bonn im Internet mit einer eigenen Homepage vertreten. So kann man uns auch auf diesem Weg unter <http://www.ssf-bonn.de> erreichen und unter Geschäftsstelle@ssf-bonn.de auch e-mails zukommen lassen.

Dies ist ein weiterer Schritt zur Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit in unserem Club. Hierzu gehört auch, daß die Abteilungen der SSF Bonn sich bei verschiedenen Veranstaltungen aktiv beteiligen. So wurde im März das 1. Bonner Schwimm-Meeting als direkte Nachfolge-Veranstaltung für das Haribo Meeting von unserer Schwimmabteilung organisiert und durchgeführt. Am 11. Juni (Beginn 15:00 Uhr) werden die NRW-Open der Leichtathleten im Sportpark Nord ausgerichtet. Vor allem im Sprint- und Sprungbereich werden die besten deutschen Leichtathleten am Start sein,

da Bonn die letzte Qualifikation für den Europapokal der Leichtathleten ist. Bei dieser



Foto: E. Niedecken

Michael Scharf
(Vorsitzender)

Veranstaltung wird unsere Leichtathletikabteilung der örtliche Ausrichter sein. Am 25. September wird sich der Club erstmals auf dem Münsterplatz mit seinem SSF-Festival (früher Marktplatzfestival) der Bonner Öffentlichkeit präsentieren. Last not least werden unsere Modernen

Fünfkämpfer die Deutschen Jugendmeisterschaften Ende Oktober in Bonn ausrichten.

Diese Aktivitäten zeigen, daß unsere SSF- Sportabteilungen als kompetente Partner von Stadt und Sportverbänden bei der Ausrichtung von Wettkämpfen gute Öffentlichkeitsarbeit leisten. Es wäre schön, wenn Sie als Zuschauer bei der ein oder anderen Veranstaltung teilnehmen!

Werbung und Öffentlichkeitsarbeit nach außen hat für den Club sicherlich einen bedeutenden Stellenwert. Allerdings möchte ich bei diesem Thema nicht vergessen, daß die beste Öffentlichkeitsarbeit von den vielen ehrenamtlichen Helfern und Übungsleitern in dem weit über 100 Sportgruppen und Sportangeboten des Clubs geleistet wird. Die Vielfältigkeit unserer Angebote und die Kompetenz der Betreuer ist eine Werbung für den Club, die in erheblichem Ausmaß zur Zu-

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

April

Schlitzer, Hedi 80
Guetgemann, Otto 85
Amberg, Elisabeth 90
Kaestel, Emma 90

Mai

Abdo, Ismail 50
Loacker, Liliane 50
Emmerich, Jürgen 50
Heisterbach,
Franz-Josef 50

Sammann,

Hannelore 50
Meier, Elfriede 50
Boos, Karl-Heinz 60
Ciezki, Jutta 60
Mays, Karin 60
Kremser, Hans 60
Meixner, Horst 60
Drugies, Ludwig 60
Drueen, Ingrid 60
Jessenberger, Josef 60
Dommack, Ingrid 65

Lichterfeld, Rolf 65

Gast, Kaus 65
Kretschmer, Renate 65
Hering, Valentina 70
Mueller-Hofstede,
Justus 70
Schmitz, Gerd 70
Effern, Josef 70
Druehl, Maria 75
Wertenbruch, Alfred 75
Schliebusch, Werner 75
Pohl, Elisabeth 80

Juni

Klein, Ulrike 50
Guenther
c/o Fechtner, Ute 50
Becker, Wilhelm Fr. 50
Weinlein, Brigitte 50
Remling, Alruna 60
Goeres,
Hans Joachim 60
Ophoff, Reiner 60
Hillnhuetter,
Hidegard 60
Winkler, Erich 65

friedenheit unserer Mitglieder und damit zur internen Öffentlichkeitsarbeit beiträgt. Denn zufriedene Mitglieder werben für Ihren Club und dies ist für uns die beste Werbung. Dazu an dieser Stelle mein ganz besonderer Dank an die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter, Helfer, Betreuer, Übungsleiter, Honorartrainer und Trainer, die dafür sorgen, daß unser Club eigentlich für jeden das entsprechende Sportangebot bietet.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der Sportpalette. Michael Scharf

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

Dienstag, 1. Juni, 19.30 Uhr	Sitzung des SSF-Gesamtvorstandes
Dienstag, 8. Juni, 19.30 Uhr	Delegiertenversammlung
Donnerstag, 9. September, 19.30 Uhr	Sitzung des SSF-Gesamtvorstandes
Samstag, 25. September	SSF-Festival auf dem Münsterplatz
Samstag und Sonntag, 30. - 31. Oktober	Deutsche Meisterschaft Mod. Fünfkampf Jugend C
Samstag, 20. November	Seniorenabend im Bootshaus
Donnerstag, 9. Dezember, 19.30 Uhr	Sitzung des SSF-Gesamtvorstandes
Freitag 10. Dezember, 15.00 Uhr	Nikolausfeier
Dienstag, 14. Dezember, 19.30 Uhr	SSF-Mitgliederversammlung

Redaktionsschluß für die nächste Sport-Palette ist der 07. Juni 1999



Alles Bonner

In der Bayerischen Landesvertretung in Bonn fand am 3. März erneut die Verleihung des Bayerischen Sport-Leistungsabzeichens statt. Staatsminister Reinhold Bocklet begrüßte dazu weit über 200 Freizeitsportler aus dem Rheinland, darunter 60 Freizeitsportler der SSF Bonn und der Gruppe Bonn-Tannenbusch, die Urkunden für 1998 in Bronze, Silber und Gold in Empfang nahmen. Besonders zu erwähnen sind jene, die ihre Prüfung zum 20. Mal in der Stufe Gold abgelegt haben: Jutta Althoff, Lore Fehlau, Renate Vogler, Klemens Dieckhöfer und Werner Odenthal von den SSF sowie Manfred Dühning, Alfred Gruschperski, Günter Harms, Gisela Jellinek, Ursula Martin und Richard Milewski von der Gruppe Tannenbusch. Die goldene "25" hat 1998 Frau Käthe Ziertmann errungen.

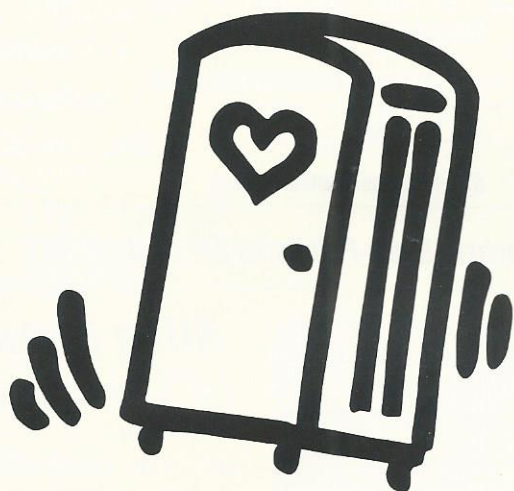
1999 treffen sich die Freizeitsportler ab dem 4. Mai jeweils dienstags um 18 Uhr zum Training und zur Abnahme der Prüfungen. Beide Gruppen freuen sich über "Neuzugänge"!

Renate Vogler/Manfred Enzner

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

Dollendorf, Manfred 65	Steuer, Helene 85	Thomas, Heribert 60
Silz, Fritz 65	Juli	Rasched, Adli 60
Lemm, Siegfried 65	Czepluch, Ulrich 50	Woerdehoff,
Zuchel, Klaus 65	Gerlach, Klaus-Peter 50	Maria Helene 60
Schmitz, Gertrud 65	Sprenger, Marita 50	Schloesser, Margret 65
Schuetze, Siegmund 70	Feld, Robert 50	Beine, Willi 65
Siemann,	Franz, Gisela 50	Anke, Heinrich 70
Hans-Andreas 70	Tosses-Claus, Lore 50	Haetsch-Reiner,
Bueser, Zita 70	Gast, Nahid 50	Edith 75
Brassel, Liselotte 75	Methner, Ursula 60	Bursch, Käthe 75
Haemmerlein, Gisela	Walter, Rudolf 60	Wessel,
85	Kempf, Margareta 60	Hans Günter 80
		Werner, Mia 85

**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

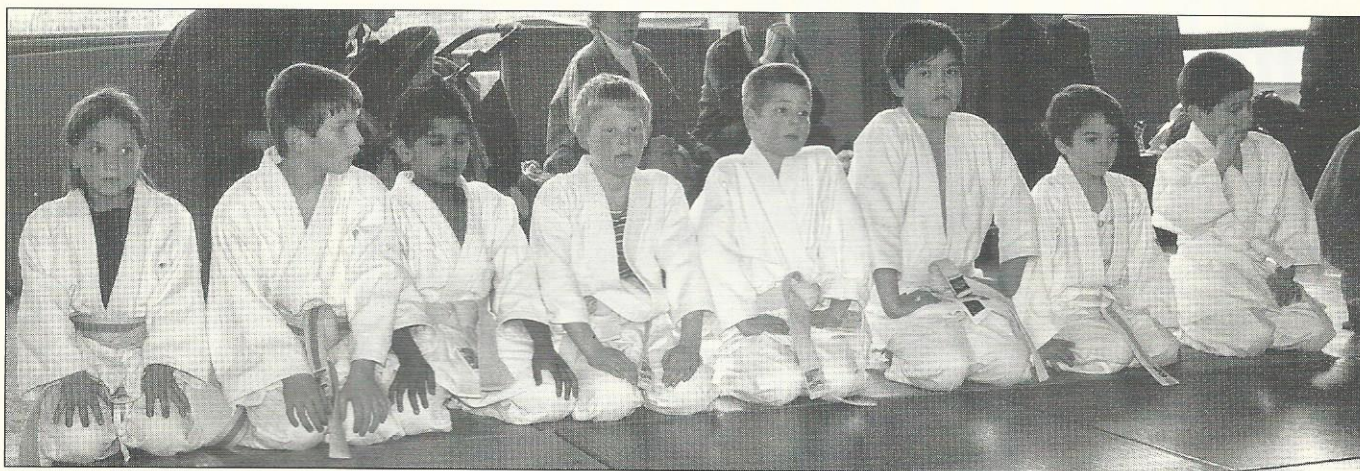


Containerdienst

02 28 / 76 66 - 7 30

TK Umweltdienste • Am Dickobskreuz 10 • 53121 Bonn

SSF-Angebote: Judo für Kids ab 6 Jahre



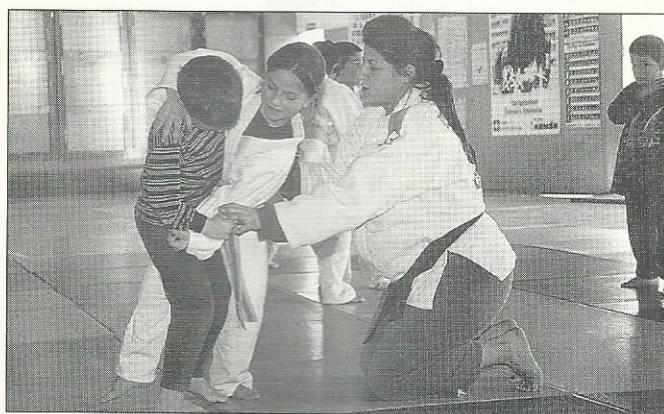
In Reih' und Glied auf der Matte: Rituale gehören dazu (Fotos: Dirk Schwindenhammer)

„Bitte nicht kitzeln“, flehen die Kinder ihre Übungsleiterin während der Judo-Stunde an. Dabei kann man deutlich den Spaß erkennen, den die kleinen Judokas beim spielerischen Erlernen von Selbstverteidigungstechniken haben.

Anfänger und Fortgeschrittene ab sechs Jahren sind bei den Übungsleitern Yamina Bouchibane, Saskia Müller und Frank Michael Günther in den besten Händen. Alle drei haben seit Jahren Erfahrung im Umgang mit Kinder- und Jugendgruppen sammeln können.

Yamina Bouchibane sagt: „Judo ist der sanfte Weg, der Selbstverteidigung. Der Sinn besteht darin, die Bewegungen des Gegners zum eigenen Vorteil zu nutzen. Das bedeutet, den Gegner mit seiner Kraft zu besiegen.“ Zum einen sollen durch die verschiedenen Spiel- und Übungsformen Aggressionen abgebaut werden, zum anderen soll der menschliche Umgang untereinander gefördert werden. „Im Vordergrund steht nicht der Kampfsport, sondern der Spaß an der Bewegung. Judo ist eine Sportart,

„Bitte nicht kitzeln“ Judo: Sanfter Weg der Selbstverteidigung



Übungsleiterin Yamina erklärt Grifftechniken

die den ganzen Körper beansprucht. Alle Techniken werden von den Kids beidseitig erlernt“, erklärt Yamina.

Durch die Komplexität der einzelnen Techniken wird jede Art von Koordination geschult, zum Beispiel das Gleichgewicht. Außerdem wird die Konzentration der Kinder gefördert. „Judo soll für die Kinder eine Hilfe sein, ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Zusätzlich ist Judo ein körperlicher Ausgleich zum alltäglichen Leben“, stellt die Übungsleiterin heraus. Für die Kleinen besteht die Möglichkeit, an Gürtelprüfungen teilzunehmen und so

kleine Erfolge verbuchen zu können, die das Selbstwertgefühl stärken. Jedem steht es frei, an Wettkämpfen teilzunehmen und seine Kräfte mit anderen zu messen.

Für Interessierte ist jederzeit ein kostenloses Probetraining denkbar. Benötigt wird einfache Sportkleidung – kommt doch einfach vorbei!

Montag: Theodor-Litt-Schule in Kessenich: Anfänger ab sechs Jahre, 16 bis 17 Uhr. Anfänger und Fortgeschrittene ab neun Jahre, 17 bis 18.30 Uhr. Anfänger und Fortgeschrittene ab 14

Trainer-Nachwuchs

Am 6. 3. hat sie noch Christian Stahl bei der Kreismeisterschaft betreut, am 7.3. brachte Yamina Bouchibane ein gesundes Mädchen zur Welt. Yamina und Töchterchen Naima sind wohlauf. Der Verein gratuliert von Herzen!

Jahre, 18.30 bis 20 Uhr.

Dienstag: Theodor-Litt-Schule: Fortgeschrittene ab weiß-gelb, 15.45 bis 16.45 Uhr. Fortgeschrittene ab zwölf Jahre, 16.45 bis 18.15 Uhr.

Mittwoch: Sportpark Nord, kl. Fechthalle: Ab 14 Jahre, 15.30 bis 17 Uhr.

Donnerstag: Sportpark Nord, kleine Fechthalle: Anfänger und Fortgeschrittene ab sechs Jahre, 15 bis 16 Uhr.

Freitag: Sportpark Nord, kleine Fechthalle: Kinder ab elf Jahre, 15 bis 16 Uhr.

Anke Vietmeyer,
Dirk Schwindenhammer

64 Zentner Süßes unter's Volk gebracht

Nach vielen, vielen Jahren rollte er wieder durch die Bonner Straßen: der Kamellebomber der SSF Bonn. Auf Anregung von SSF-Präsident Rainer Schreiber wurde 1998 ein neuer Karnevalswagen für die Schwimm- und Sportfreunde Bonn gebaut. Ein besonderer Dank gebührt hierbei Präsidiumsmitglied Jan Graff, der die Bauarbeiten am Wagen koordiniert hat.

Seine Feuertaufe bestand der neue SSF-Karnevalswagen beim Rosenmontagszug 1999. Begleitet wurde der Wagen von einer Fußgruppe der Schwimm- und Sportfreunde Bonn, die in den Vereinsfarben rot und blau gekleidet war. So ergab sich schönes Gesamtbild der SSF im Rosenmontagszug. Die SSF-Präsidiumsmitglieder und Athleten hatten alle Hände voll zu tun um die 64 Zentner Süßigkeiten unter die Bonner



Glanzvolle „Auferstehung“ (Foto: Inge Scharf)

Bevölkerung zu bringen, denn der Wagen machte seinem Namen als "Kamellebomber" alle Ehre. An dieser Stelle gebührt auch den auf dem Wagen mitfahrenden "Kamellejunge" Andreas Perret und Dirk Buchholz ein Dank, denn diese waren die ganze Zeit damit beschäftigt, Kamelle in die Wurfkästen zu befördern und die leeren Kartons zu verstauen, damit man sich auf dem Wa-

gen überhaupt noch bewegen konnte. Ein Dank auch an den Traktorfahrer und die "Radengel", die dafür sorgten, daß bei aller Begeisterung in der Bevölkerung niemand unter die Räder geriet. Nach dieser glanzvollen Premiere wollen die Schwimm- und Sportfreunde auch im Jahre 2000 wieder mit einer Zuggruppe und ihrem Wagen aktiv am Rosenmontagszug teilnehmen.

Lauftraining für Jedermann

Wir bieten: Lauftraining für jeden, Laufberatung, Trainingssteuerung, Trainingsplanung, kompetente Trainer und Laufbetreuer, betreutes Training und fachliche Anleitung, Lauftest am 21.4., 24 Trainingseinheiten bis zum Köln-Marathon am 3.10.99, kostenloses Schwimmen nach jedem Training im Sportpark Nord, 5 Vorträge zu den Themen: Laufbekleidung, Ernährung, Gymnastik, Marathon-Training, Trainingssteuerung

Eröffnungsveranstaltung: am 16.4.1999 um 18 Uhr im Restaurant Mosaik, Sportpark Nord, Kölnstr. 250.

Wir möchten bei dieser Veranstaltung die Teilnehmer in Trainingsgruppen einteilen und Ihnen die Trainer des Laufprojekts der SSF Bonn vorstellen. Außerdem möchten wir Ihnen einige Infos zu dem Ablauf des Trainings geben, sowie Ihre Fragen beantworten. Die Vorträge finden statt am: 7.5., 18 Uhr (Trainingsplanung u. Trainingssteuerung, 28.5., 18 Uhr (Laufschuhe und Laufbekleidung), 18.6., 18 Uhr (Ernährung für den Läufer vor und während des Laufes), 20.8., 18 Uhr (Gymnastik für Läufer), 27.8., 18 Uhr (Marathon). Wir laufen jeden Mitt-

woch ab dem 21. 4.1999 um 18:00 Uhr, Treffpunkt ist am Sportpark Nord.

Hinweis:

Wir empfehlen allen Teilnehmern vor dem Kursbeginn einen Sportgesundheits-Check bei einem Arzt ihres Vertrauens.

Kursgebühr: 350 DM (inkl. aller Vorträge, 150 DM für SSF-Mitglieder). Kursbeginn ist am 16.4., Kursende am 29.9.1999.

Infos und Anmeldung:

SSF Bonn, Geschäftsstelle, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn, Tel.: 0228-676868, Fax: 0228-673333

Kappenpflicht – Erfolg für die Hygiene

Die seit dem 1.2.99 in Kraft getretene „Badekappspflicht“ in unserem Vereinsbad hat sich als äußerst wirksam erwiesen. „Haarknäuel“ am Beckenboden gehören der Vergangenheit an. Und gäbe es keine Pflaster, Ohrwatte, abgelöste Etiketten, u.ä. mehr, dann wäre unser Beckenboden oberflächlich betrachtet sauber, was den „Beckensauger“ fast überflüssig machen würde.

Der gut angelaufene Verkauf von Badekappen (mehr als 150 Stück in nur 4 Wochen bei 2,- DM/Stück) zeigt den überaus guten Willen unserer Badnutzer, mit eigener, hygienischer Kappe einen Beitrag zur Sauberkeit zu leisten. Ich möchte mich im Namen meiner Mitarbeiter bei allen Badbenutzern bedanken, die die Badekappspflicht ohne Diskussion akzeptiert haben. Einen großen Dank auch an Frau Jonas vom Sport- und Bäderamt, die unsere im Bad zahlreich erscheinenden Schulklassen schriftlich auf die Badekappspflicht hingewiesen hat.

Bedauerlich finde ich die Tatsache, daß ein paar wenige Mitglieder die Badekappspflicht als Kündigungsgrund erachten. Schließlich möchte jeder ein sauberes Bad vorfinden, was aber nur funktionieren kann, wenn beide Parteien ihren Teil dazu beitragen: Sie mit einem hygienebewußten Verhalten, wir mit unseren täglichen Reinigungen.

Michael Kemp

Sie schwimmen. Wir fahren.



Wir bewegen die Region.

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



RVK

Wettkampf in Linz/Österreich

Erfolgreiches Debut in Linz

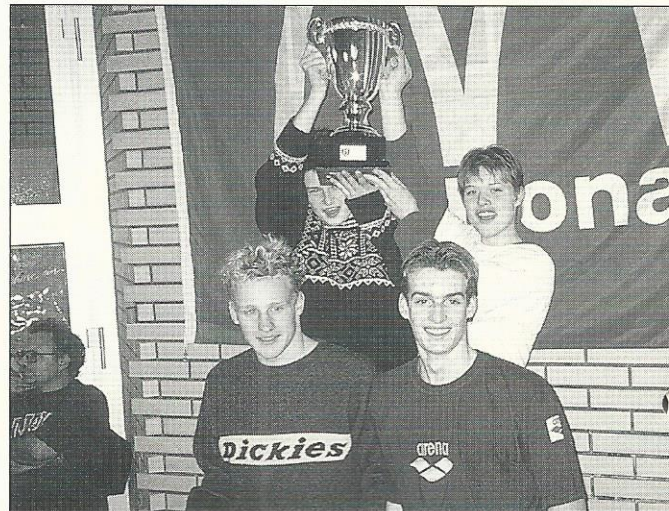
Mittelrhein-Auswahl holte Siegerpokal für beste Mannschaft

Vom 9. Internationalen McDonalds-Mehrlagen-Cup am 16. und 17. Januar im österreichischen Linz kehrten die 23 SSFler und 21 Kölner Schwimmer mit dem Siegerpokal für die beste Mannschaft zurück.

Unter den 40 Mannschaften mit insgesamt 379 Aktiven aus neun Ländern hinterließ das Auswahlteam des Schwimmbezirks Mittelrhein bei starker Konkurrenz aus Osteuropa einen glänzenden Eindruck. Es stellte mit 44 Aktiven die meisten Teilnehmer und verwies mit 127 Punkten die Mannschaften aus Bled (Slowenien, 110 Punkte) und Budapest (Ungarn 107 Punkte) auf die Plätze 2 und 3.

In die Einzel-Endläufe, an denen jeweils die fünf punktbesten Jahrgangsschwimmer teilnahmen, kämpften sich Gina Benevenia (SSF/Jahrgang 88), Maurice Müller (SSF/Jg. 88), Lorraine Müller (SSF/Jg. 87), Jörg Roderburg (Köln/Jg. 86), Nils Bühner (SSF/Jg. 84), Henk Kaspers (SSF/Jg. 84), Nicole Hölter (Köln/Jg. 82) punktgleich mit Maren Flohr (SSF/Jg. 76), Tim Thiesen (Köln/Jg. 78) und Sarah Seufert (Köln/Jg. 84) vor.

Entsprechend ausgelassen war die Stimmung unter den Aktiven auf der Busfahrt zurück ins Rheinland, nachdem der Hauptsponsor der Veranstaltung das komplette Sie-



Stolze Sieger mit Trophäe

gerteam zu einem "Hamburger"-Abendessen eingeladen hatte. Der Siegerpokal wurde anlässlich des Bezirkstages in Bonn am 6. März an den

Schwimmbezirk Mittelrhein überreicht – an dieser Stelle noch einmal ein herzlicher Glückwunsch an das "Winner-Team" Dr. H.-Joachim Bauer



SSF Masters-Schwimmer auf den Balearen

Unser diesjähriger Wettkampf auf Mallorca war genau zur Zeit der Mandelblüte auf der Insel, es war eine Augenweide. Der Kampfgeist war wie immer gut, vor allem wenn man so herzlich von einheimischen Freunden begrüßt wird – Mallorca wird noch unsere zweite (Schwimm-)Heimat werden. Ideal fanden wir auch die Kombination aus Wettkampf und Urlaub: Unsere Erfolge bestätigen, daß man Training-Wettkampf-Urlaub ideal verbinden kann, die von uns erzielten Medaillen sprechen für sich. Also liebe Freunde: Sport ist schön und gesund, beim SSF kann man dies alles machen.

Bärbel Binder

IHR JEANS-SPEZIALIST aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau



RIFLE



— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

Erstes SSF-Meeting im Frankenbad:

Nicht alle Wünsche erfüllt

487 Meldungen – Organisatoren vollbrachten kleine Wunder

Gleich beim ersten Anlauf hatte das vom 5. bis 7. März erstmals ausgerichtete Schwimm-Meeting im Frankenbad internationales Flair, doch blieben für die Veranstalter auch Wünsche offen.

Trotz 487 Meldungen und teilnehmenden Mannschaften aus Magdeburg, Köln, Hürth, Bergisch-Gladbach, Lüllsdorf-Ranzel sowie ausländische Teams aus Antwerpen und Serraing muß man eingestehen, daß nicht das erreicht wurde, was man sich vorgenommen und erhofft hatte.

Zwei Wochen vor dem geplanten Termin sah es fast noch so aus, als könnte das ganze Schwimmfest ins Wasser fallen, doch wurde durch die Organisatoren um den sportlichen Leiter Eckhard Hanke in der Woche vor der Durchführung wahrhaft ein kleines Wunder vollbracht. Mit der Aufstellung des Schiedsgerichts über das organisatorische "Drumherum" und der logistischen Arbeit wurde eine Veranstaltung durchgeführt, die nur getrübt wurde durch die geringe Anzahl der Meldungen – was natürlich Erinnerungen an guten alten (Haribo-)Zeiten wach werden ließ.

Mit dem Versprechen der ausländischen Gäste, nächstes Jahr wiederzukommen und in ihrem Land für diese Veranstaltung zu werben sowie einer Verstärkung der eigenen



Anstrengungen haben sich die Organisatoren für nächstes Jahr denn auch ein hohes Ziel gesetzt: die Zahl der Meldungen zu verdoppeln. So will man versuchen, nicht nur durch Leistungen zu glänzen (die im übrigen dieses Jahr vor allem auch in den Jahrgangsbereichen durchaus sehenswert waren), sondern auch das Flair des legendären Haribo-Schwimmfestes wieder in Bonn zu etablieren. So könnte Bonn eine Veranstaltung zurückgegeben werden, die die Bundesstadt auch als Sportstadt wieder interessanter machen dürfte.

Einladung zur Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung der SSF Bonn 05 e.V.

am Donnerstag, dem 19.8.1999, um 20.00 Uhr
im Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Tagesordnung:

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

Anträge zur Mitgliederversammlung müssen bis zum 5.8.99 schriftlich bei der Abteilungsleitung der Schwimmabteilung (Kölustr. 313a, 53117 Bonn) vorliegen.

Erinnerungen an die gute alte Zeit geweckt ...

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. bieten an:

Weitere Bewegungs- und Spielkurse für Kinder (1-3 Jahre) und Eltern

Infos und Anmeldung:

Geschäftsstelle der SSF Bonn,
Kölustr. 313a, 53117 Bonn,
Tel. 0228 / 676868

Kurs 1: Dienstags von 9.30–10.30 Uhr;

Kurs 2: Dienstags von 10.30–11.30 Uhr;

Start: 13. April 1999

Ort: Sportpark Nord (kleine Fechthalle), Kölustr. 250,
53117 Bonn

Dauer der Kurse: 10 Unterrichtsstunden

Gebühr: 10 DM für Mitglieder, 80 DM für Nichtmitglieder

GASTRONOMIEERLEBNIS IM **MARITIM**

La Marée

In unserem à la carte Restaurant bieten wir Ihnen niveauvolle, aber angenehm unkomplizierte Küche – vom Tellergericht bis zum mehrgängigen Menü.

Montag bis Freitag,
von 18.30 bis 23.00 Uhr.
Samstag und Sonntag geschlossen.

RÔTISSERIE

Unter der Leitung unseres Küchenchefs Jürgen Eiseid und seines Hauptküchenteams wird Erlebnisastronomie großgeschrieben.

Von Montag bis Sonntag morgens, mittags und abends geöffnet.

Frühstücks-Buffer	von 6.30 bis 10.00 Uhr	29,00 DM
Business-Lunch-Buffer	von 12.00 bis 14.00 Uhr	52,00 DM
Dinner-Buffer	von 18.00 bis 22.00 Uhr	60,00 DM

Der Kaffee ist fertig . . .

sonntags 14.30 bis 17.30 Uhr

Genießen Sie Kuchenspezialitäten aus unserer Patisserie – dazu Kaffee und Live-Pianomusik!

*Kaffeegedeck: Ein Könnchen Kaffee, ein Stück Torte nach Wahl
DM 12,00 (inklusive einem Glas Sekt)*

Sonntag ganztägig geöffnet

Familien-Lunch-Buffer	von 12.00 bis 14.00 Uhr	49,00 DM
-----------------------	-------------------------	----------

Tischreservierungen erbeten

Tel.: 02 28/8 10 88 65

Café – Brasserie

Montag bis Sonntag geöffnet von 10.00 bis 1.00 Uhr,

Frühstück für Spätaufsteher von 10.00 bis 11.30 Uhr, DM 15,00.

Kleine Leckereien zur Mittags- und Abendzeit. Kaffee und Kuchenbuffet.

Tel.: 02 28/8 10 88 62

PIANO BAR

Unser Barchef erwartet Sie mit seinem Team.

Täglich geöffnet von 18.00 bis 2.00 Uhr

Live Pianomusik von montags bis samstags

Tel.: 02 28/8 10 88 63



Godesberger Allee · 53 175 Bonn

Telefon 02 28/81 08-0 · Telefax 02 28/8 10 88 11

Seminar zur Unterwasser-Fotografie

Einfach nur „draufklicken“ reicht nicht

Ausrüstung, theoretische Grundlagen und Üben gehören dazu

Für die meisten Taucher war die Saison im November 1998 gerade beendet, da bereiteten sich andere schon wieder auf die Kommende vor. Letztere trafen sich zu einem Wochenend-Foto-seminar mit Herbert Frei, einem der bekanntesten Unterwasserfotografen Deutschlands.



Auch die beste Kamera bringt ohne theoretische Grundlagen und üben, üben, üben nur selten „Starfotos“ (Foto: Jörn Brömmelhörster)

Die Inhalte konnten von jedem, egal ob Fortgeschrittener oder Anfänger, mitbestimmt werden; Fragen zu Kameras, Blitzgeräten und Gehäusen wurden so ausführlich besprochen und beantwortet, daß jeder eigene Vorstellungen und Wünsche über die Traum-Fotoausrüstung zu traumhaften Kosten entwickeln konnte. Klarer wurden auch Vor- und Nachteile verschiedener Systeme und wie schon vorhandene Ausrüstungen sinnvoll ergänzt werden könnten.

Aufgelockert wurde die Veranstaltung durch praktische Übungen im Schwimmbad. Apfelsinen, Muscheln und Schneckengehäuse dümpelten im Schwimmbad des Sportpark-Nord umher, und jeder Teilnehmer versuchte, diese optimal auszuleuchten und zur Geltung zu bringen. Ein Vorteil war sicherlich, daß diese Teile im Wasser ruhten und sich nicht "verdünnsie-

ren" konnten.

Ein weiterer Bestandteil des Seminars war die kritische Betrachtung von Unterwasser-Dias der Teilnehmer aus dem letzten Urlaub, um zusammen mit dem Fachmann zu überlegen, wie es besser werden könnte. Hier wurde dann viel über die Umsetzung von theoretischen Aspekten der Fotografie im Allgemeinen und der Unterwasserfotografie im Besonderen gesprochen. Auch unter Wasser geht es ohne Theorie nicht; da man ganz nebenbei auch noch an das Tauchen denken muß, sollte sich jeder vor seinem Einstieg in die Unterwasser-Fotografie einigermaßen sicher unterhalb der Wasseroberfläche fühlen. Im Vordergrund standen bei diesem Teil des Seminars Überlegungen, was sich an der Ausleuchtung ändern läßt, um zu einem besseren Ergebnis zu kommen, wo die Gren-

zen der Technik liegen, wie ein Bildausschnitt gewählt werden könnte. Die Realität sieht dann wohl eher wie folgt aus: Hat man das begehrte Objekt (sprich: Fisch) endlich vor der Kamera, drückt man so schnell wie möglich auf den Auslöser, um überhaupt noch etwas zu "erwischen". Denn bis ich mir Gedanken über den optimalen Bildausschnitt, das Format (hoch oder quer), die Position des Blitzlichtes u.ä. gemacht habe, bekomme ich im günstigsten Fall noch die Schwanzflosse auf mein Bild. Jede Sekunde zählt und alles geht natürlich viel schneller, wenn ich schon mal im Schwimmbad fleißig geübt habe.

Einige Beispiele für wirklich gelungene Dias zeigte uns Herbert, wobei dann wohl auch dem Letzten klar wurde, wie weit wir noch vom idealen Bild entfernt sind. Auch wußten wohl die wenigsten Teil-

nehmer, daß selbst in hiesigen, auf dem ersten Blick leeren und öden Gewässern mit dem Know-how und dem Blick eines Profis brillante und attraktive Bilder entstehen können. In einer halben Stunde sahen wir wohl ein komplettes Bestimmungsbuch heimischer Fische. Diese kurze Einlage wurde zu einer Werbeveranstaltung für das Tauchen in unseren Gewässern.

Euphorie machte sich breit, aber am Ende war uns klar, daß für eine vernünftige Kamera-Ausrüstung schon 8000 bis 10.000 Mark (Neupreis) ausgegeben werden müssen (nach oben sind die Grenzen offen). Aber ohne viel Übung und theoretische Grundlagen bringt auch die nichts. Wir können noch viel – packen wir es an, zum Beispiel bei der Fortsetzung des Seminars, die wir für dieses Jahr ins Auge gefaßt haben.

Heide Grebe

Protokoll: Mitgliederversammlung vom 22.1.1999

Fahrtenprogramm vorgestellt

Mitarbeit bei Bootshaus- und Geräte-Instandhaltung erwünscht

Gegen 19.15 Uhr eröffnet Abteilungsleiter Hubert Schrick, im Bootshaus Beuel, Rheinaustr. 269, die Versammlung, begrüßt die 27 Anwesenden – darunter fünf Jugendliche – und stellt unter Hinweis auf die Einladung vom 4.1.1999 die ordnungsgemäße Einberufung sowie die Zustimmung zur vorgelegten Tagesordnung fest. Jürgen Tschierschke übernimmt wiederum die Anfertigung der Niederschrift. Anträge zu TOP 9 liegen nicht vor. Einwände gegen die in der Sportpalette 357 veröffentlichte Niederschrift über die letzte Versammlung am 20.1.1998 liegen nicht vor, sie ist somit genehmigt.

Berichte des Abteilungsvorstands

Der Abteilungsleiter nimmt zunächst Bezug auf die besonderen Ereignisse der letzten Saison mit Erkrankungen und Verletzungen mehrerer Mitglieder sowie dem überraschenden Tod von Albrecht Fritzsche, zu dessen Gedenken sich die Anwesenden von den Plätzen erheben. Ferner erläutert er die Mitgliederentwicklung, die sportlichen Erfolge mit dem erneuten Gewinn der Bezirks- und Verbandsmeisterschaft, die Haushaltsabwicklung mit den effektiven Sachausgaben von 14.862 DM für Bezirks- und Verbandsabgaben, ÜL-Entgelte, Steuer und Versicherung, Raummiete, Instandhaltungen, Reparaturen mit einer Reihe kleinerer Ausgaben und die Beschaffung

von Bootersatz bei einem städtischen Zuschuß mit Dank an das Sport- und Bäderamt. Sein Dank geht an alle Helfer, speziell beim umfangreichen, vielseitigen Fahrtenbetrieb, der Beschaffung guter, preiswerter Ausrüstung, der intensivierte Jugendarbeit und Sondermaßnahmen (SSF-Festival, Sommer- und Weihnachtsfeier, Dia- und Filmabende) sowie der Überlassung von Sachmitteln und sonstiger Unterstützung. Hinsichtlich der Instandhaltung des Bootshauses wird den Mitarbeitern besonderer Dank für die umfassenden Arbeiten der letzten Monate ausgesprochen sowie die Notwendigkeit zur Freihaltung der feuerhemmenden Fluchttüren erläutert und die vorübergehende Abstellung der alten Gaststätten-Küchengeräte in der Bootshalle bis zum Frühjahrssaisonstart erörtert.

Ergebnisse des Sportjahres 1998

Kanusportwart Walter Düren erläutert die Ergebnisse der letzten Saison und überreicht den Pokalsiegern die Wanderpokale (Dani Tiedge 432 Kilometer, Celia Okoyino da Mbabi 359 Kilometer, Joachim Schneider 1.101 Kilometer, Gaby Severin 3.786 Kilometer, Ulrich Tschörtner 3.456 Kilometer, Hubert Schrick 5.853 Kilometer).

Entlastung des Vorstands

Aufgrund der vorherigen Berichte und Aussprachen wird dem Abteilungsvorstand

einstimmig bei fünf Enthaltungen Entlastung erteilt.

Wahlen

Die bisherigen Amtsinhaber – Wolfgang Mühlhaus, stellv. Abt.Leiter, Kanusportwart Walter Düren, Bootshauswart Bernd Lück sowie Jürgen Tschierschke und Christoph Tschörtner (Jugendleitung) – werden von der Versammlung in Blockwahl einstimmig in ihren Ämtern bestätigt.

Haushaltsplan 1999

Der bereits von der Delegiertenversammlung Anfang Dezember genehmigte Haushalt wird in seinen Grundzügen dargestellt. Der geplante Ersatz von Sportgeräten wird unter Hinweis auf die notwendige LSB-Bezuschussung erörtert. Dabei wird die von dem Bootshersteller Prijon betriebene Wende vom Breitensport zum Rodeo-Wildwasser mit dem Wegfall wichtiger Ausbildungs- und Trainingskajaks negativ bewertet.

Programm 1999

Die Jahresübersicht hierzu wird erörtert, in Bad und Bootshaus ausgehängt und den Interessenten in Kopien zur Verfügung gestellt. Als besondere Termine bleiben festzuhalten: die Osterfahrt vom 1.–4. ins Ederbergland, die 14tägige Frühjahrsfahrt ab dem 30.4. nach Frankreich (Bretagne), die Pfingstfahrt nach Südbelgien, die Wildwasserfahrt vom

3.–6.6. zur Loisach, eine neue Fahrtenplanung im Sommer nach Kanada/Alaska, die Verbandswildwasserfahrt vom 24.7.–1.8. in die Steyermark, das SSF-Festival am 25.9. und die Herbstfahrt vom 30.10.–1.11.1999. Zugleich werden die Termine der Bezirksveranstaltungen mitgeteilt.

Instandhaltung

Es wird auf die in Bad und Bootshaus ausgelegte Arbeits-Terminübersicht verwiesen und um rege Mitarbeit gebeten; zum Frühjahr wird der Arbeitsplan um Termine am Dienstagabend aktualisiert. Besondere Unterstützung wird für die in den nächsten Wochen notwendige TÜV-Vorbereitung des Kanu-Busses erbeten und auf dessen geplanten Austausch hingewiesen.

Verschiedenes

Es bleiben folgende wichtige Termine festzuhalten:

23. Februar: Dia- und Filmabend im Bootshaus,

27. Februar: Bezirkssportlehre in Köln,

26. März: Sicherheits-Workshop mit Gerd Stahl im Bootshaus,

8. Mai: Bezirks-Sicherheitskurs in Siegburg.

Der für den 23. Januar in Köln terminierte Öko-Kurs mußte leider ausfallen.

Schluß der Versammlung: 20.50 Uhr

Hubert Schrick, Abt.-Leiter.
Jürgen Tschierschke,
Schriftführer



Öffnungszeiten im FitneBraum

**Montag, Dienstag,
Mittwoch, Freitag**

9.00 – 21.30 Uhr

Samstag

9.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag

14.00 – 21.30 Uhr

Sonntag

10.00 – 12.00 Uhr

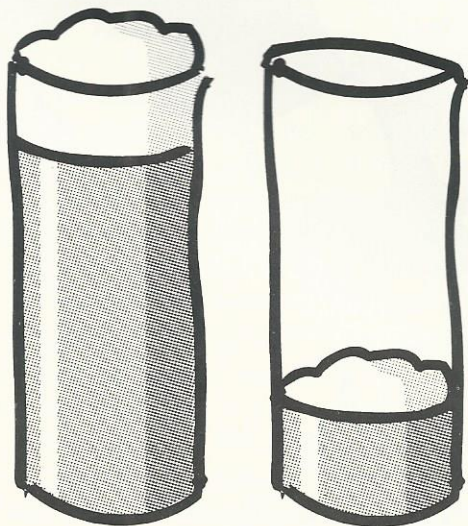
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kanusport einmal anders ...

... hier bei einer der unvermeidlichen Begleiterscheinungen, dem Transport der Boote.

Eine solch umfassende Beladung wie hier bei einer Wildwasserfahrt in Frankreich kann natürlich nur für kurze Strecken – meist zwischen Startpunkt und Ende einer Kanufahrt – bei entsprechend sicherem Befestigen der Boote auf dem Dach in Betracht kommen. Entscheidend ist jedoch auch die Stabilität von Fahrzeug und Dachträger, und hier trauern die Kanuten ihrem 20 Jahre alten Kanu-Bus nach, der aus organisatorischen (nicht etwa technischen!) Gründen ersetzt werden mußte. (Bedauerlich ist auch in diesem Zusammenhang, daß die meisten der heutigen Kleinbusse keine stabile Regenrinne mehr besitzen oder für eine Dachbeladung baulich zu hoch konzipiert wurden ...)

Ein klassischer Zug



Wenn jemand mit abgespreiztem kleinen Finger an seinem Glas nippt, so ist das ein feiner Zug. Wenn jemand, kräftig zupackend, sein Glas erhebt und einen Moment später dreiviertel leer wieder abstellt, so ist das ein klassischer Zug – mit herb-erfrischem Kurfürsten Kölsch.

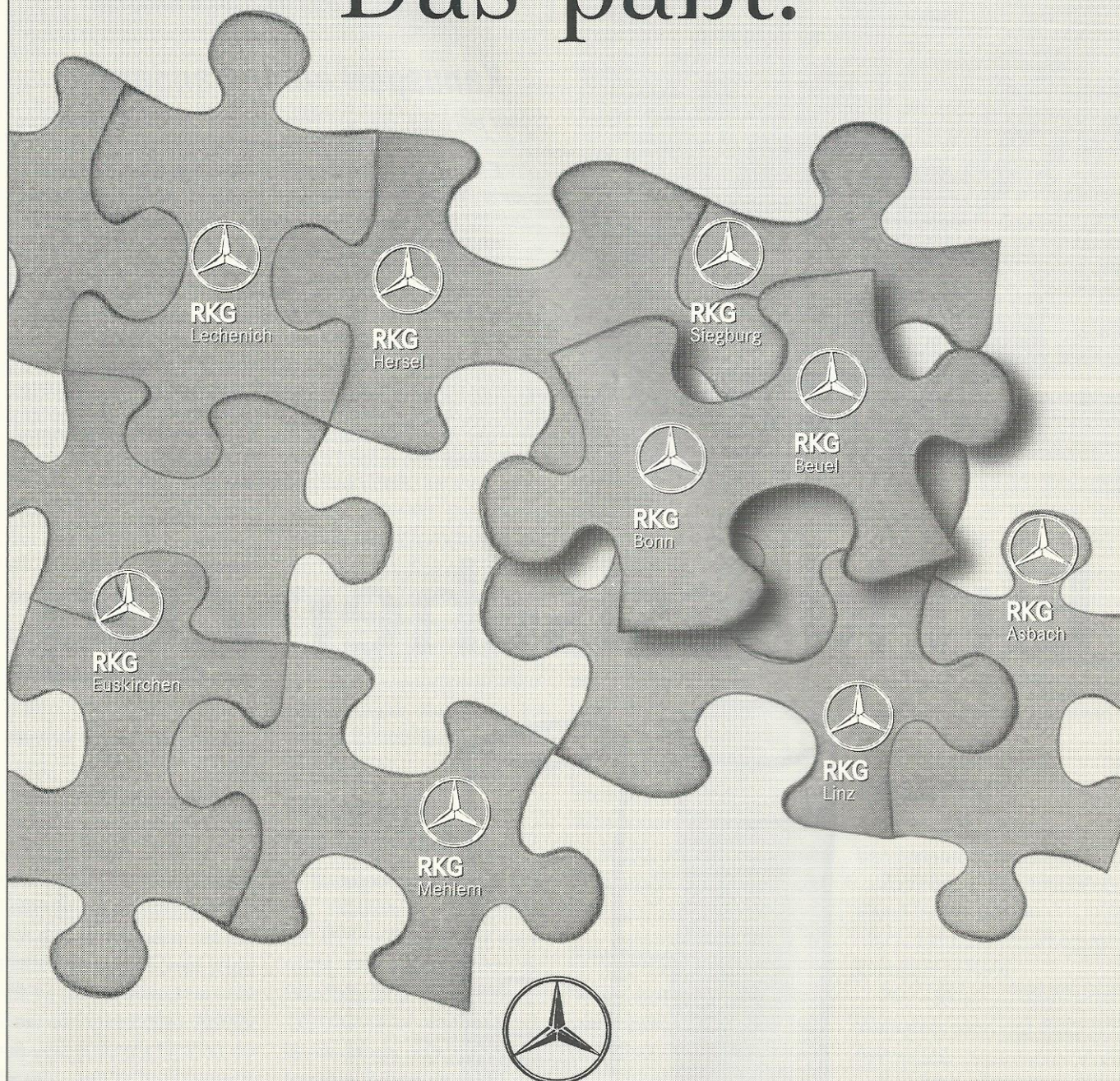
Also, verpassen Sie nicht den nächsten.



celebration concept, Bonn

9mal in Ihrer Nähe. Das paßt.

www.welcometorask.de



Mercedes-Benz

RKG

Rheinische Kraftwagen Gesellschaft mbH & Co KG
Vertreter der Daimler-Benz AG

Bonn · Bornheimer Straße 200 · Telefon: 02 28/6 09-0

Super-Start für die Judokas

Erfolgreiches Abschneiden bei Kreis-, Bezirks- und Einzelmeisterschaften



Über einen großartigen Start ins neue Jahr dürfen sich die Judokas der SSF freuen: Sowohl bei den Kreis-, als auch bei den Bezirks- und den Westdeutschen Einzelmeisterschaften konnten sich Matthias Geub, David Nadvornik, Philip Eul und Jeanette Groesgen die ersten Plätze erkämpfen.

Im Januar starteten mit Matthias Geub, David Nadvornik und Philip Eul bei den Kreismeisterschaften in Troisdorf-Sieglar drei Judokas für die SSF Bonn. Alle drei haben hervorragend gekämpft und kamen auf Platz 1. Damit war die Mannschaft der SSF Bonn die erfolgreichste Mannschaft U 13 bei den Kreismeisterschaften. Matthias Geub siegte in der Gewichtsklasse bis 46 kg, David Nadvornik in der Klasse bis 42 kg und Philip Eul bei den Judokas bis 32 kg. Damit qualifizierten sich alle drei für die Teilnahme an der Bezirksmeisterschaft in Elsdorf.

Bei diesen Kreismeisterschaften war Yamina Bouchibane die erfolgreichste Trainee, da sie auch noch mit Jugendlichen des PSV antrat, von

denen ein weiterer 1. Platz und zwei 2. Plätze erkämpft wurden.

Zwei Wochen später am 7. Februar 1999 fanden die Bezirksmeisterschaften in Elsdorf statt. Hier kämpfte außer den drei Erstplatzierten vom Januar auch Jeanette Groesgen. Trotz sehr starker Konkurrenz konnten sich Philip Eul und Matthias Geub durchsetzen und erreichten den 1. Platz.

David Nadvornik verlor nur sehr unglücklich das Halbfinale und konnte sich somit noch den 3. Platz sichern. Jeanette Groesgen verlor ebenfalls im Halbfinale und gewann dann den 3. Platz (Matthias Geub – 46 kg – 1. Platz, Philip Eul – 32 kg – 1. Platz, David Nadvornik – 42 kg – 3. Platz, Jeanette Groesgen – 26 kg 3. Platz. Alle vier Kämp-

Glückwunsch an die drei Besten: Philip Eul, Matthias Geub und David Nadvornik (v.l.n.r.)

fer qualifizierten sich für die Westdeutschen Einzelmeisterschaften.

Am 27.2. nahm Jeanette Groesgen an den Westdeutschen Einzelmeisterschaften teil. Sie kämpfte im ersten Kampf gegen die spätere westdeutsche Meisterin und verlor nur knapp. In der Trostrunde gewann sie noch zweimal, verlor dann aber ein weiteres Mal unglücklich.

Am 28.2. fuhren wir mit dem Mannschaftsbus des SSF nach Herne. Schon auf der Hinfahrt zur Westdeutschen Einzelmeisterschaft war die Stimmung sehr gut. Philip Eul, der als erster kämpfen mußte, setzte sich bis zum Halbfinale wieder überlegen durch und verlor dort gegen den späteren Zweitplatzierten. Im Kampf um Platz drei jedoch ließ er seinem Gegner keine Chance

Kreismeisterschaft U 11 am 21.2.1999 in Setterich

Bei diesen Meisterschaften erreichte Mario Mittermüller den 1. Platz in der Gewichtsklasse bis 35 kg, Cedryk Seybold bis 26 kg den 2. Platz und Bettina Werle in der Klasse bis 28 kg ebenfalls den 2. Platz. Sebastian Henn (bis 29 kg) kam auf Platz 5. Mario Mittermüller und Cedryk Seybold hatten sich damit für die Bezirks-Einzelmeisterschaften am 21.3.1999 in Setterich (bei Aachen) qualifiziert.

Kreismeisterschaften U 15 am 6.3.1999 in Bonn

Bei diesen Meisterschaften gab es für unseren Verein mit Christian Stahl nur einen Starter. Der allerdings machte uns Ehre und belegte Platz 2 in der Gewichtsklasse bis 50 kg.

und siegte schon nach wenigen Sekunden mit Ippon. David Nadvornik kämpfte ebenfalls bis zum Halbfinale hervorragend, verlor dort gegen den späteren westdeutschen Meister und lag im Kampf um Platz drei schon mit Waza-Ari zurück, um dann in der letzten Kampfminute doch noch mit einer schönen Technik zu gewinnen. Matthias Geub kämpfte im ersten Kampf sehr stark, verlor aber noch in den letzten Kampfsekunden. In der Trostrunde kämpfte er dann wieder überlegen und erreichte souverän den dritten Platz.

Damit erreichten alle drei Teilnehmer den dritten Platz. Das bedeutet, daß unsere erfolgreichen Kämpfer in der höchsten Meisterschaft ihrer Klasse U 13 erfolgreich waren. Herzlichen Glückwunsch!

Maria Heinrich, Robert Geub

Vier Mitglieder der Ju-Jut-su-Abteilung (JJ) der SSF Bonn, stellten sich am 13. Dezember der Prüfung zum Meistergrad bzw. nächsthöheren Meistergrad (Dan-grad, schwarzer Gürtel) in Neustadt an der Weinstraße. Um das Ergebnis gleich vorweg zu nehmen: Alle haben mit sehr guten Leistungen bestanden.

Im Einzelnen waren das: Udo Seidl zum 5. Dan JJ, Josef Müller und Miron Fiola zum 2. Dan JJ und Daniel Schmitz zum 1. Dan JJ.

Die Prüfung zum 5. Dan JJ ist im Ju-Jutsu die letzte und höchste technische Prüfung. Zu diesem Zweck mußte eigens eine hochrangige Prüfungskommission – allesamt selbst Träger des 5. Dan – zusammengestellt werden. Bei

der sehr schwierigen Prüfung zum 5. Dan JJ werden Vorkenntnisse, 20 Gegentechniken, 20 Weiterführungstechniken, 20 Abwehrtechniken mit dem Stock, die Freie Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern mit Kontakt, ohne Kontakt mit Waffen (Stock, Messer, Faustfeuerwaffen und beweglichem Gegenstand, z.B. Kette) und die Kime-No-Kata oder eine freie

Demonstration von mindestens 25 Techniken geprüft.

Die Prüfung wurde mit dem Teil eröffnet, der die höchste Konzentration erfordert: Die Demonstration der Kata zum 5. Dan JJ von Udo Seidl und seinem "Uke" (angreifender Partner bzw. Partnerin) Claudia May (1. Dan JJ). Bei dieser traditionellen Bewegungsform ist so ziemlich alles vorgeschrieben: Haltung, Stand, Atmung, Bewegungen, Angriffe, Verteidigungen, Fußstellungen, usw. Die bis ins letzte Detail festgelegte Abfolge jeder Bewegung ermöglicht es den Prüfern, jeden Fehler sofort zu erkennen. Nicht nur perfekte Techniken, auch ein hohes Maß an Körperbeherrschung und geistiger Konzentration sind hier gefordert. Hierzu ist jahrelanges Üben notwendig.

Die von Udo Seidl und Claudia May meisterlich demonstrierte Kime-No-Kata zeigte, welcher Perfektionsgrad hier möglich ist. Neben dem fachkundigen Publikum zeigte selbst die Prüfungskommission durch Applaus ihre Anerkennung.

Als nächstes ging es mit dem Fach Vorkenntnisse zur Sache. In diesem Fach werden aus den vorangegangenen Prüfungsprogrammen je Gürtelgrad mindestens zwei, maximal fünf Demonstrationen von

Grundtechniken verlangt. Bei der Prüfung zum 5. Dan JJ sind das mindestens 14, maximal 35 Techniken. Neben der Kata ist das eines der schwierigsten Prüfungsfächer, das schon manchem Prüfungsteilnehmer zu einer Wiederholungsprüfung verholten hat.

Unter Gegentechnik versteht man die Abwehr eines mit einer Ju-Jutsu-Technik angreifenden Gegners. Der Angriff darf aber nicht, wie sonst üblich, im Katalog der Ju-Jutsu-Angriffsarten enthalten sein. Bei den Weiterführungstechniken ist zu zeigen, daß gemäß dem Ju-Jutsu-Prinzip (Nutzung der Kraft und Kraft-richtung des Angreifers zur Verteidigung) vom Verteidiger in andere Ju-Jutsu-Techniken übergeführt (weitergeführt) werden können – es wird also das Mißlingen einer Ju-Jutsu-Verteidigungstechnik aufgrund einer Störaktion des Angreifers demonstriert. Dabei wird die Kraft des Angreifers und die Kraft-richtung der Störaktion vom Verteidiger genutzt um eine weitere Ju-Jutsu-Technik erfolgreich anzuwenden.

Bei den Abwehrtechniken mit dem Stock wird die Fähigkeit, sich mit jeglicher Art von Stock (kurzer oder langer Stock, Spazierstock, usw.) erfolgreich gegen Angriffe zu verteidigen, geprüft. Zum

Dan-Prüfungen in Neustadt

Höchste Weihen für Udo Seidl

Alle „Prüflinge“ überzeugten durch meisterliche Leistungen

Sport-Service Uwe Werkhausen

Goldfußstraße 6 · 53125 Bonn

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

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

Sie erhalten an unserem mobilen Verkaufsstand:

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

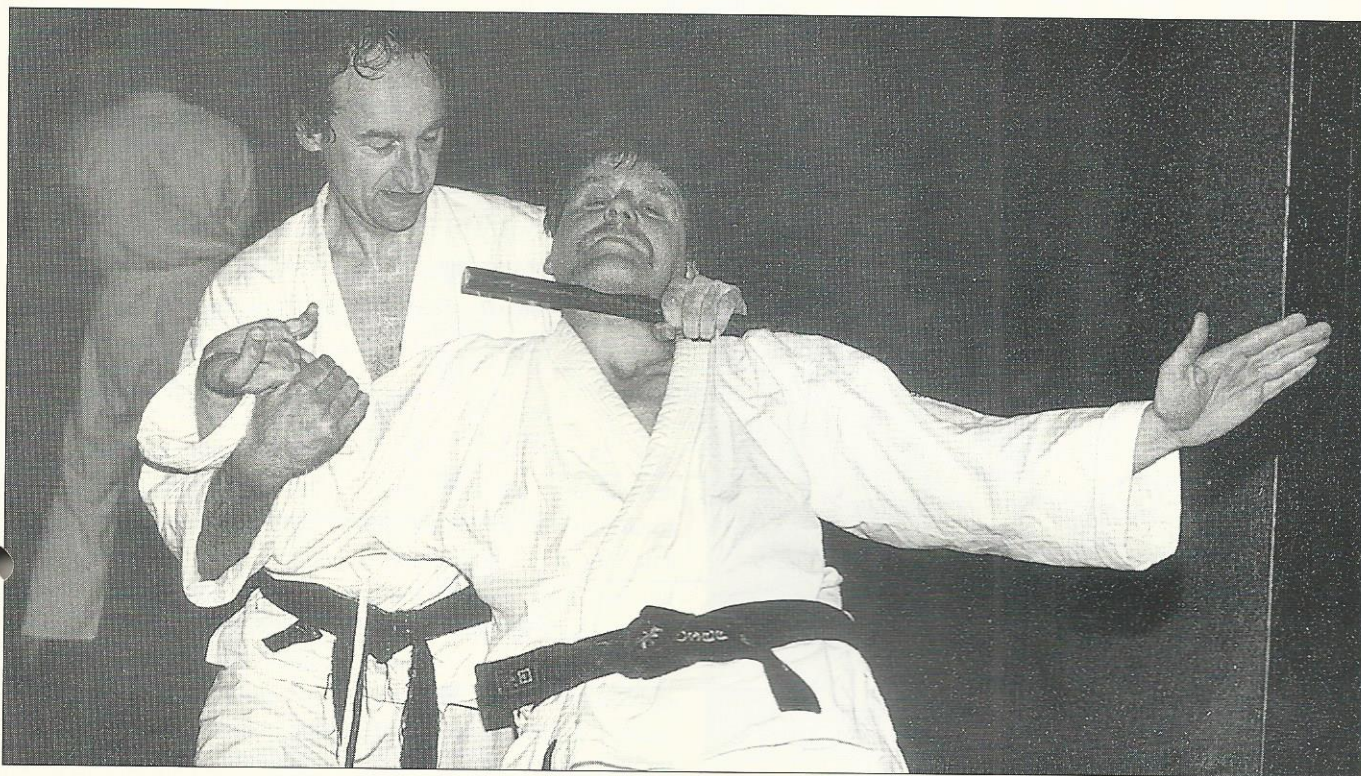
Wir führen die Marken:

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

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

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

an der Weinstraße:



Udo Seidl (li.) zeigt mit Josef Müller (re.) eine Transporttechnik mit dem Stock.

Schluß wird der Bereich "Freie Abwehr" geprüft. Im Gegensatz zu den bisherigen Bereichen, bei denen der Prüfling die Angriffe vorgeben konnte, bestimmen jetzt andere, wie angegriffen wird. Die Art und Weise des Angriffs bestimmen im Prüfungsfach "Freie Abwehr von zwei frei angreifenden Gegnern" die Angreifer. Es wird jetzt erwartet, daß der Prüfling in der Lage ist, zwei gleichzeitig frei angreifende Gegner abzuwehren.

Die Erwartungen an einen zukünftigen JJ-Meister des 5. Grades waren sehr hoch. War Udo Seidl an der Reihe, wurde es mäuschenstill, und jeder folgte konzentriert den dargebotenen Demonstrationen. Die gezeigte Perfektion und Dynamik der Techniken wurde stets mit Applaus des fachkundigen Publikums belohnt.

Mit Udo Seidl, als Inhaber der Ju-Jutsu-Lehrer-Lizenz, der höchsten Ju-Jutsu-Trainerlizenz im nichtprofessionellen

Bereich und jetzigen Träger des 5. Dan JJ, besitzen die SSF Bonn der Abteilung Ju-Jutsu einen Trainer der höchsten Qualifikation. Der 5. Dangrad ist der höchste Grad, den man in dieser Sportart durch eine technische Prüfung erlangen kann. Alle weiteren Dangrade (6. bis 10. Dan JJ) werden nicht mehr durch eine Prüfung, sondern nur noch im Rahmen einer Verleihung vergeben.

2. Dan JJ für Josef Müller und Miron Fiola

1. Dan JJ für Daniel Schmitz

Bei der Prüfung zum 1. und 2. Dan JJ sind je 14 spezielle Ju-Jutsu-Techniken in meisterlicher Form zu zeigen. Wie bei den Vorkenntnissen ist auch hier ein zweimaliger Partnerwechsel vorgeschrieben. So ist der Prüfling gefordert, seine Anpassungsfähigkeit an die unterschiedlichen Eigenheiten der angreifenden Partner unter

Beweis zu stellen.

Jedem von uns kann es passieren, daß er in eine Situation kommt, wo er als unbeteiligter Passant zum Zeugen eines tätlichen Angriffs einer Person auf eine zweite, wehrlose wird. Das Hilfeverhalten in dieser Situation wird im Fach Abwehrhandlungen in Nothilfesituationen geprüft.

Besondere Bedeutung hat hier die Verhältnismäßigkeit der angewandten Ju-Jutsu-Techniken. Grundsätzlich ist bei jeder Abwehr eines Angriffs mit Ju-Jutsu-Techniken diese Verhältnismäßigkeit der Verteidigung zu wahren. Zum 2. Dan JJ setzt man voraus, daß der Prüfungskandidat auch Selbstverteidigungstechniken außerhalb des Ju-Jutsu-Prüfungsprogramms kennt und erfolgreich anwenden kann.

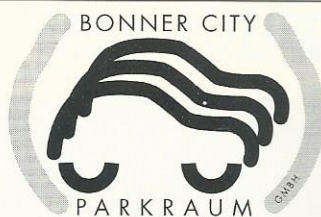
Bei allen Teilen der Prüfung überzeugten Josef Müller, Miron Fiola und Daniel Schmitz durch erstklassige Leistungen auf hohem Niveau. So wurden

z. B. die Prüflinge durch die Vorgabe der Prüfer im Fach "Freie Abwehr von angesagten Angriffen" stark gefordert. Das fachkundige Publikum belohnte auch hier die Leistungen stets mit Applaus.

In den Pausen der Dan-Prüfung wurden die Prüfungskandidaten der SSF Bonn von dem, extra am gleichen Tag aus Bonn angereisten "Fanclub", bestehend aus Alexander Baez, Gesa Böhm, Antje Wüpper, Silvia Baur und Klaus Kirstein (alle aktive Mitglieder der Abt. Ju-Jutsu), begeistert in Empfang genommen.

Die große fachliche Kompetenz der Prüfungskommission und das hohe technische Niveau aller Prüflinge, sowie die freundliche, aber bestimmte und sachorientierte Atmosphäre dieser Ju-Jutsu-Dan-Prüfung in Neustadt waren bemerkenswert und dankenswert und soll nicht unerwähnt bleiben.

Klaus Kirstein



Parken in der City:

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

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

Bonner Budo-Gala:



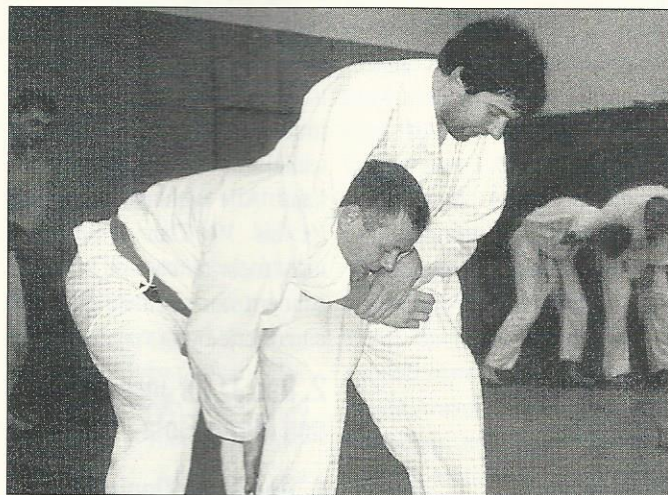
Ju-Jutsu war die Schau

Wer sich für asiatische Kampfkünste interessiert, war auf der 1. Bonner Budo-Gala der SSF Bonn genau richtig. Sechs Gruppen präsentierten am 9. November 1998 in der Sporthalle der Gesamtschule Bonn-Beuel die Sportarten Ju-Jutsu, Aikido, Taek-Won-Do, Kendo, Kung Fu und Tai-Chi. Einen der Höhepunkte des Abends erlebten die zahlreich erschienenen Zuschauer gleich zu Beginn – den Auftritt der Ju-Jutsuka des SSF Bonn, der vom Publikum begeistert aufgenommen wurde.

Neun Vertreter hatte die

Ju-Jutsu-Abteilung unter Anleitung von Jens Klaas (3. Dan) nach Pützchen entsandt. Und die demonstrierten, was die Besonderheit dieser Kampfkunst ausmacht. Verbindet Ju-Jutsu doch Techniken der asiatischen Kampfsportarten Karate, Judo und Aikido zu einem harmonischen und realitätsnahen Selbstverteidigungs-System.

Größen- und Gewichtsunterschiede, Männer oder Frauen: Im Ju-Jutsu kommt es vor allem auf die richtige Technik an. Selbst die Verteidigung gegen mehrere An-



Die richtige Technik bringt's ...

greifer oder mit verbundenen Augen stellt dann (scheinbar) kein Problem mehr dar.

Wie wirkungsvoll Ju-Jutsu ist, läßt sich auch ohne Show-Effekte unter Beweis stellen. An diesem Abend konnten die Ju-Jutsuka der SSF Bonn selbst die für Außenstehende weniger deutlichen Techniken eindrucksvoll vermitteln. Das

Publikum dankte es mit langanhaltendem Applaus.

Und den Teilnehmern an dieser Demonstration hat es mindestens genauso viel Spaß gemacht wie den Zuschauern. Man darf also auf weitere Auftritte der Ju-Jutsu-Abteilung der SSF Bonn gespannt sein.

Dominic Nicolas

Jahresrückblick 1998 der Abteilung Ju-Jutsu

Eine Saison voller Erfolge

Die Abteilung Ju-Jutsu kann auf ein ereignisreiches Jahr (Prüfungen, Lehrgänge, Feste!) zurückblicken: Insgesamt 14 Mitglieder haben erfolgreich den nächsten Kyu- bzw. Dan erreicht.

Anfangen mit Thomas Wustmans zu Beginn des Jahres, der in einem anderen Verein die Prüfung zum 2. Kyu ablegte, über die vereinsinterne Prüfung Anfang Juni, bei der Said A-Jamchi, Willi Kurth, Roland Lindenthal, Gerd Pelzer, Winfried Tschöcke und Antje Wüpper die Berechtigung zum Tragen des gelben Gürtels erhielten, Gesa und Steffi Boehm und Ralf Hörnig den 3. Kyu erreichten, bis hin zur Danprüfung in Neustadt (Rheinland-Pfalz), bei der Daniel Schmitz den 1. Dan, Josef Müller den 2. Dan, Miron Fiola den 2. Dan und unser allseits beliebter Trainer den 5. Dan (für ihn die letzte Prüfung und für uns die letzte Gelegenheit, unseren Trainer einmal in der umgekehrten Position zu sehen!) erreichten. Erfreulich war auch jeweils das Interesse der Nichtprüflinge, die zur seelischen Unterstützung zahlreich erschienen. Eine weitere erfolgreich abgeschlossene Prüfung legte Jens Klaas (Trainer C) ab.

Weiter gebildet

Darüber hinaus richtete der Verein verschiedene Lehrgänge aus: Am 10. Mai unterrichtete Udo Seidl Prüfungstechniken aus dem Ju-Jutsu, am 22. August fand unter Leitung von Walter Halmes ein Lehrgang zum Thema Weiterführungs-

techniken statt, am 12. September war das von Norbert van Soest unterrichtete Thema Kata. Engagiert zeigte sich die Abteilung auch bei der Präsentation nach außen: Abgesehen vom Informationsstand der Abteilung beteiligten wir uns mit zwei Vorführungen am Marktplatzfest am 15. August und am 7. November bei der Budo-Gala in der Gesamtschule Beuel unter Leitung von Jens Klaas und Wilhelm Kaesberg.

Persönlich verändert

Auch personell gab es einige Veränderungen: So mußten wir uns leider von unserer Abteilungsleiterin Steffi Boehm verabschieden, die berufsbedingt den Wohnort wechseln mußte; ihr Stellvertreter Josef Müller übernahm die Aufgaben.

Außerdem haben sich zwei Paare unserer Abteilung „getraut“: Ansgar Mangoldt, der gleich auch noch Vater geworden ist (ein potentiell neues Mitglied!!!!); und Silvia Baur und Klaus Kirstein. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch!

Recken und Jungfrauen

Das Sommer-Grill-Fest konnte dank des Wetters doch noch in den Rheinauen stattfinden und erfreute sich reger Beteiligung. Die vegetarische



Vorführung beim Marktplatzfestival

„Abteilung“ zeigte sich besonders kreativ. Die zahlreichen Speisen hinderten uns aber nicht daran, das traditionelle Fußballspiel stattfinden zu lassen. Der krönende Abschluß des Jahres war jedoch das Weihnachtsfest, bei dem uns das Fetenkomitee Gesa Boehm und Ralf Hörnig auf den mittelalterlichen Weihnachtsmarkt nach Siegburg entführte und wir als „Recken“ und „holde Jungfrauen“ uns für unterschiedliche Anzahlen von Silberlingen aus der Hand lesen lassen konnten oder Köstlichkeiten wie selbstgebackenes Brot erwerben (manche erwerben auch passenderweise eine Narrenrassel...). Höhepunkt des Abends war ohne Zweifel die Wichtelgeschenkvergabe, die nach einer Stärkung im Restaurant stattfand. In den großen Geschenkesack durfte man (frau) nur unter vorheriger künstlerischer Darstellung greifen, und hier taten sich bei den Abteilungsmitgliedern un-

geahnte Fähigkeiten auf, was für das Frühlingsfest nur hoffen läßt. Auch in den späteren Spielrunden waren einige (wenige) noch zu gedanklichen Höchstleistungen fähig.

Das neue Jahr begann direkt mit einer Mitgliederversammlung, in der es vor allem die Ämter (neu) zu besetzen galt. Josef Müller wurde einstimmig als Abteilungsleiter bestätigt, ihm zur Seite stehen Thomas Gimbel und Achim Schraa, die ebenfalls ohne Gegenstimmen zur Vertretung gewählt wurden. Klaus Jojade führt das Amt des Kassenswarts fort. Medienreferentin wurde Antje Wüpper. Der wichtigste Wahlgang betraf das Fetenkomitee, hier wurden die altbewährten Amtsinhaberinnen Gesa Boehm, Ralf Hörnig und Dörthe Schramm gewählt.

Übrigens: Die Vorbereitungen für das Frühlingsfest laufen auf Höchsttoure!

Antje Wüpper

Bei den Landes-Crossmeisterschaften:

Medaillen-Regen für die SSF Bonn

Gruppenübergreifende Zusammenarbeit zeigte erste Erfolge

*Die Landes-Crossmeisterschaften des LVN sollten für die SSF zu einem wahren Medail-
lenregen werden. Auf dem tiefen Schnee-
matschkurs zeigten die Läuferinnen und
Läufer der SSF Bonn, wie gut sie in Form
sind. Das Ergebnis: 5 x Gold, 2 x Silber und
1 x Bronze ließen die SSF-Statistik glänzen.*

Dank der hervorragenden Zusammenarbeit der Trainer Kersten Palmer und Thomas Eickmann war die Medaillenflut sportart-übergreifend möglich. Die Modernen Fünfkämpfer und die Leichtathleten bildeten eine höchst schlagkräftige Gruppe.

Susanne Ritter zeigte dem Rest der Konkurrenz auf der Frauen-Langstrecke von 6500 m die Hacken und siegte mit fast drei Minuten Vorsprung in einer Zeit von 23:41 Min. Ein starkes Rennen lief auch die Fünfkämpferin Christiane Kasimir, sie wurde in 26:18 Min. Dritte. Mit Monika Bach von der TLG auf Platz 8 wurden die Frauen Landes-crossmeister auf der Frauen-Langstrecke.

Auf der Männer-Langstrecke über 9050 m ließ Oli-

ver Mintzlaff von Beginn an keinen Zweifel aufkommen, daß er der stärkste Crossläufer im Feld war. Mintzlaff lief in 29:10 Min. einen ungefährdeten Start-Ziel-Sieg nach Hause und hatte im Ziel über eine Minute Vorsprung. Damit legte er mit den Troisdorfern Tobias Dolch und Rolf Hollain den Grundstock für den nächsten Meistertitel.

Glänzend schlug sich auch Fünfkämpfer Daniel Stier auf der 2800 m langen B-Jugend Strecke als 17.; er wurde mit Mike Mariathan (Platz 4) und Manuel Fittko (Platz 8) Landes-Mannschaftscrossmeister. Die Läufer Varri, Erki und Pieper (alles Fünfkämpfer) belegten in der Mannschaftswertung einen guten vierten Platz. Den Mannschaftsmeistertitel auf

der Männer-Mittelstrecke (2800 m) holten sich Sascha Marke (Platz 1), Werner Bergmann, der in seinem zweiten Crossrennen seiner Läuferkarriere als achter durchs Ziel lief, zusammen mit Gerd Poggenpohl (Platz 15). Auf der Frauen-Mittelstrecke über 2000 m holte die Fünfkämpferin Elena Reiche Platz 6, die

Läuferinnen Kerstin Braun und Stefanie Grabner kamen auf Platz 5 und 7, was im Endergebnis die Landesvizemeisterschaft bedeutete. Als Fazit dieser Crossmeisterschaften kann man sagen, daß die gruppenübergreifende Arbeit in der SSF Bonn hervorragend funktioniert, und wir die ersten Früchte ernten konnten.

Trainingszeiten der Läufergruppe

Montag: 17–18.30 Uhr, Rundsporthalle Troisdorf

Dienstag: 18–20 Uhr, Aggerstadion Troisdorf

Donnerstag: 17.30–19 Uhr, Sportpark Nord
(Treffpunkt am Haupteingang zum Dauerlauf)

Freitag: 17–18.30 Uhr, Sporthalle Coll. Josephinum

Samstag: 15–17 Uhr, Aggerstadion.

Weitere Trainingseinheiten nach Absprache und weitere Infos unter Tel.: 02241/50723.

Zusätzlich zur Läufergruppe bieten wir:

Laufen für Einsteiger

Dienstag: 18–19 Uhr, Sportpark Nord

Walking-Treff

Mittwoch: 10.30–11.30 Uhr, Sportpark Nord

Top bei starker Konkurrenz

SSFler gaben am Bayer-Kreuz Supervorstellung

Der erste echte Test für die Straßenläufer der SSF am 7. März brachte einen Paukenschlag: Susanne Ritter lief mit ihren 20 Jahren im Feld der Großen vorne mit. Sie durchlief die Fünf-Kilometer-Marke in 16:45 Min. – das sind nur 5 Sekunden über ihrer 5000 m-Bestzeit. Mit einer Endzeit von

33:34 Min. unterbot sie den Kreisrekord von Monika Lövenich um 5 Sekunden. Als Zweite des Frauenlaufs hatte Susanne wirklichen allen Grund auf dem Siegetreppchen zu strahlen. Auch Oliver Mintzlaff wußte in Leverkusen zu gefallen. Er lief in 29:29 Minuten als dritter mit nur 29

Sekunden Rückstand auf Dieter Baumann ins Ziel, so daß bei der Siegerehrung ein weiterer SSFler auf dem Treppchen stand und sich freute. Aber auch Marcel Frank lief in 33:07 Minuten als 51. des Gesamtlaufs ein beherztes Rennen. Für Werner Bergmann, der als Mittelstreckler schon

vor dem Rennen "Fracksausen" hatte, wurde dieser Lauf ein Erfolg: Er steigerte seine 10 km-Bestzeit vom Herbst letzten Jahres um über 3 Minuten auf 33:41 Min. und freut sich schon auf seine ersten Mittelstrecken-Rennen im Trikot der SSF. Triathlet Arne Pöppel und Langstreckler Olaf Saijtz liefen als 64. und 66. fast gemeinsam ins Ziel. Arne benötigte für die 10 Kilometer 33:53 Min. und Olaf kam nach 33:54 Min. über die Ziellinie.

Fitness, die man essen kann!

Mutter Natur hat Qualitätskartoffeln der Marke AckerGold mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen ausgestattet. Ernährungswissenschaftler und Sportler wissen: **da steckt viel Gutes drin!**

So werden die qualitativ hochwertigen Kartoffeln der Marke AckerGold besonders geschätzt, weil



- deren Eiweiß eine sehr hohe Wertigkeit besitzt.
- ihr hoher Anteil an Kalium den Körper entwässert.
- der hohe Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen uns hilft, Energiereserven wieder aufzutanken.
- sie kalorienarme, fettfreie Energiebündel sind, die sehr zu unserem körperlichen Wohlbefinden beitragen.

So viel Fitness, die auch noch gut schmeckt, darf auf keinem Speiseplan fehlen!

AckerGold-Qualitätskartoffeln erhalten Sie im guten Lebensmitteleinzelhandel in den Kocheigenschaften festkochend, vorwiegend festkochend und mehligkochend.



AckerGold

Das Gold der Erde

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

Kreismeisterschaft Rheinischer Schützenbund in Bonn, 4.1.1998

Damen: 1. Platz Christiane Kasimir, 355 Ringe
Junioren A: 1. Tobias Bleckmann, 349 Ringe; 2. Moritz Bleckmann, 335 Ringe; 3. Martin Pieper, 333 Ringe
Juniorinnen B: 1. Carolin Bauer, 270 Ringe
Junioren B: 1. Gergely Bodor, 332 Ringe; 2. Daniel Stier, 305 Ringe

Kaderqualifikations- wettbewerb in München, 31.1.98

Damen: 1. Christiane Kasimir, 3939 Punkte; 4. Elena Reiche, 3733 Punkte
Männer: 5. Oliver Strangfeld, 4067 Punkte; 7. Andreas Perret, 4002 Punkte

NRW-Meisterschaft in Warendorf, 1.3.98

Jugend C: 3. Malik Seho-vic, 3154 Punkte

Weltcup in San Antonio, 8.3.98

Männer: 22. Oliver Strangfeld, 4906 Punkte

Bezirksmeisterschaft im Rheinischen Schützen- bund in Bonn, 8.3.98

Damen: 5. Christiane Kasimir, 356 Ringe
Juniorinnen A: 1. Elena Reiche, 342 Ringe
Junioren A: 2. Tobias Bleckmann, 343 Ringe; 4. Moritz Bleckmann, 337 Ringe; 5. Martin Pieper, 337 Ringe
Juniorinnen B: 1. Carolin Bauer, 293 Ringe
Junioren B: 1. Gergely Bodor, 359 Ringe; 3. Moritz Pieper, 320 Ringe; 5. Daniel Stier, 312 Ringe

Kaderqualifikations- wettbewerb und NRW- Meisterschaft in Bonn, 15.3.98

Damen: 1. Christiane Kasimir, 3928 Punkte; 3. Elena Reiche, 3838 Punkte
Männer: 3. Martin Pieper, 4179 Punkte

Internationaler Wettkampf in Athen, 15.4.98

Damen: 1. Christiane Kasimir, 4871 Punkte
Männer: 1. Martin Pieper, 4856 Punkte

Europameisterschaft in Warschau, 24.5.98

Damen: 2. Platz im Staffeltwettbewerb für Elena Reiche

RSB Meisterschaften, 6.6.98

Damen: 6. Christiane Kasimir, 369 Ringe
Juniorinnen A: 2. Elena Reiche, 348 Ringe
Junioren A: 8. Moritz Bleckmann, 354 Ringe; 1. Platz Mannschaft, 1035 Ringe (Moritz Bleckmann 354, Martin Pieper 346, Tobias Bleckmann 335)
Junioren B: 5. Gergely Bodor, 354 Ringe 6. Daniel Stier,

Europameisterschaft in Lissabon, 21.6.98

Jugend: 16. Martin Pieper, 3905 Punkte

Europameisterschaft in Rom, 24.-28.6.98

Juniorinnen: 3. Elena Reiche, 5148 Punkte
Junioren: 18. Martin Pieper, 5080 Punkte
Juniorinnen: 3. im Mannschaftswettbewerb und in der Staffel (Elena Reiche)

Wettkampf in München, 28.6.98

Jugend: 3. Daniel Stier, 4804 Punkte

Deutsche Meister- schaften in München/ Hochbrück, 28.8.98

Damen: 51. Christiane Kasimir, 356 Ringe

Kaderqualifikations- wettbewerb in Darmstadt, 14.11.98

Damen: 2. Christiane Kasimir, 3813 Punkte
Männer: 3. Oliver Strangfeld, 4159 Punkte; 6. Andreas Perret, 4100 Punkte

NRW-Meisterschaft in Warendorf, 5.12.98

Jugend A (weiblich): 1. Carolin Bauer, 3887 Punkte; 2. Pauline Gros, 2950 Punkte; 3. Janina Hildebrand, 2250 Punkte
Jugend A (männlich): 1. Moritz Pieper, 4562 Punkte
Jugend B (männlich): 1. Balázs Erki, 4716 Punkte; 2. Péter Kauczor, 3982 Punkte

Kaderqualifikationswettkampf in Berlin, 12.12.98

Damen: 5. Christiane Kasimir, 4028 Punkte
Männer: 5. Andreas Perret, 4108 Punkte

Ein Jahr in der Statistik

*Einzelergebnisse von Januar
bis Dezember 1998*

Internationaler Wettkampf in Veghel, 25.4.98

15. Martin Pieper, 4554 Punkte; 22. Moritz Bleckmann, 3702 Punkte

Weltcup in Warendorf, 26.4.98

Männer: 14. Oliver Strangfeld, 5114 Punkte

Weltcup in Aix en Provence, 9.5.98

Damen: 18. Elena Reiche, 4564 Punkte; 30. Christiane Kasimir, 3663 Punkte

Deutsche Meisterschaft in Warendorf, 23.5.98

Jugend A: 2. Martin Pieper, 4028 Punkte
Jugend B: 7. Daniel Stier, 3796 Punkte

351 Ringe; 2. Platz Mannschaft, 1036 Ringe (Gergely Bodor 354, Daniel Stier 351, Moritz Pieper 331)

Deutsche Meisterschaft in Heidenheim, 12.6.98

Junioren: 2. Martin Pieper, 5082 Punkte

Weltcup in Drzonków, 14.6.98

Männer: 6. Oliver Strangfeld, 5440 Punkte

Deutsche Meisterschaft in Berlin, 20.6.98

Männer: 5. Oliver Strangfeld, 5168 Punkte; 8. Andreas Perret, 4898 Punkte

Internationaler Wett- kampf in Ermelo, 21.6.98

Jugend: 3. Daniel Stier, 3756 Punkte; 4. Moritz Pieper, 3756 Punkte

Jahresbericht der Abteilung Moderner Fünfkampf

Weltmeistertitel und Bronzemedaille

Großartige Leistungsbilanz, aber es muß noch härter an Erfolgen gearbeitet werden

Reichlich Grund zur Zufriedenheit haben die Modernen Fünfkämpfer der SSF Bonn: In der vergangenen Saison konnten wieder eine ganze Reihe von Medaillen nach Hause geholt werden. Vor allem folgende Ergebnisse sind erwähnenswert: Oliver Strangfeld wurde Staffelweltmeister, Elena Reiche gewann die Bronzemedaille bei den Europameisterschaften der Juniorinnen (Elena ist die erste SSF-Athletin, die eine Einzelmedaille bei Europa- oder Weltmeisterschaften im Modernen Fünfkampf errang). Elena Reiche belegte außerdem mit der Staffel den 2. Platz auf den Welt- und Europameisterschaften.

Zuerst möchte ich allen Athleten und Mitarbeitern für ihren unermüdlichen Einsatz während des ganzen vergangenen Jahres herzlich danken.

Am 4. Januar 1998 konnten SSF Athleten in Bonn bei den Kreismeisterschaften im Schießen ihre ersten Siege feiern. Weiter ging es mit drei Landesmeisterschaften bei den Frauen und Männern (Juniorinnen/Junioren) im Modernen Fünfkampf. Bei ihren internationalen Einsätzen (Weltcups) konnten Oliver Strangfeld, Elena Reiche und Christiane Kasimir gefallen. (Einzelne Ergebnisse kann jeder bitte der Statistik entnehmen.)

Trotz ihrer Erfolge konnten Oliver Strangfeld und Andreas Perret, bedingt durch Studium und Beruf, keinen Leistungszuwachs verzeichnen. Hauptursachen liegen in

der Reduzierung des Trainingsumfangs und der Gestaltung eigener Trainingszeiten durch die Doppelbelastung. Sicher ist auch nicht jede Leistung optimal gewesen, aber es kommt eben selten vor, daß alles 100%ig hinhaut. Bis auf Oliver und Andreas befinden sich alle anderen Athleten in einer Phase des Aufbaus und sollten in 4 bis 7 Jahren ihren Leistungshöhepunkt erreichen.

Erfolg durch harte Arbeit

Um ganz nach oben zu kommen, muß von allen noch professioneller gearbeitet und trainiert werden. Unter 6x in der Woche sind bestimmte Ziele überhaupt nicht zu erreichen. Zeitweise werden bis zu 18 Trainingseinheiten in einer Woche absolviert. Dieses bedeutet, daß die Freizeit, die jeder zur Verfügung hat,



hauptsächlich dem Sport gewidmet ist und deshalb auf manches andere verzichtet werden muß.

Es ist auch nicht ganz leicht, bei jedem Wetter hinauszugehen und zu trainieren, oftmals noch allein und in der Dunkelheit. Deshalb verdienen alle Leistungen unserer Athleten höchstes Lob und Anerkennung.

Um aber gute Ergebnisse im Wettkampf erzielen zu können, muß an qualitativ guten Wettkämpfen teilgenommen werden. Diese Wettkämpfe sind oft mit hohen Kosten verbunden. Unsere finanziellen Mittel dagegen sind nicht unerschöpflich. Deshalb der Dank an alle

Spender, Sponsoren, der Stadt Bonn und unserem Verein, den SSF-Bonn, die uns unseren Sport ermöglichen.

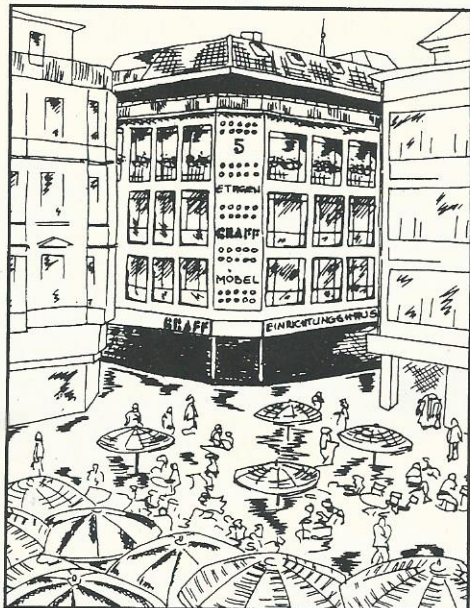
Um das Leistungsniveau auch künftig zu verbessern, ist der Sportbetrieb in einem vorgegebenen Rahmen zu erhalten, indem er sich selbst verwaltet. Der Moderne Fünfkampf erfreut sich einer größeren Nachfrage, allerdings müssen wir auch die Erwartungen der neuen Mitglieder erfüllen. Hier können wir uns noch verbessern.

Ich wünsche allen eine erfolgreiche Saison 1999, daß jeder seine Ziele erreicht und gesund ins nächste Jahrtausend kommt.

Kersten Palmer

Der Mensch ist ein Wesen, das sich ergreifen und zu etwas machen muß. Wer sich nur gehen läßt, verkommt gerade. Der Sport ist eine dieser Möglichkeiten, sich zu ergreifen und etwas aus sich zu machen. (Helmut Thielicke)

SCHÖNERES
WOHNEN mit
GRAFF Möbel



Kennen Sie schon
unsere große
Geschenk-Boutique ?

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

EINRICHTEN

MIT

GRAFF-MÖBEL

AUF DAUER MEHR

53111 Bonn Remigiusstraße 4
Telefon 02 28 / 65 26 58

Mit Skis im Kühtai 1999

Die Skiferien waren schön, keine Sensation,
nur die Heimfahrt – manche wissens schon.

Auch hier keine großen Geschichten,
trotzdem will ich davon berichten.

Drei Tage hatt' es fest geschneit und
niemand hatte uns befreit.

Doch endlich war die Straße frei,
jetzt geht es heim, juchhei !?

Nun, es kam, wie es kommen muß,
wir harnten lange auf den Bus,
doch vor dem lag, o weh, auf der Straß,
umgefallen ein LKW.

Mit viel Verspätung ging es endlich los,
wir freuten uns schon ganz famos.
Doch die 3. Tücke kam zum Schluß,
plötzlich stand er da, der Omnibus.

Auch hier: Aufregung konnten wir uns sparen,
auf einmal konnt' das Fahrzeug fahren.
Zwanzig Stunden später daheim, was ist das schon,
in einem Jahr geht's wieder auf und davon.

Fredi Niedecken



Abwechslungsreiche Tage in Bayern



Am Sonntag, dem
27. Dezember 1998,
starteten wir nach
dem Frühstück auf
dem Parkplatz beim
Schwimmbad in
Richtung München.
Wir, das waren Peter
Kauczor, Jens, Sa-
brina, Sophia und
Josef Knopp und ich,
Daniel Stier.

Am frühen Nachmittag er-
reichten wir unser Ziel. Die
Athleten aus Nürnberg und
Bayreuth waren schon da,
aber die hatten ja auch nicht
so einen langen Anfahrtsweg
wie wir. Der Dachboden der

Winterferien mit dem SSF Bonn in Erding bei München

Scheune wurde für uns zum
Schlafraum hergerichtet. Bis
zum Abend konnten wir uns
dann erst einmal umschaun.
Dann gingen wir eine Runde
laufen und danach gab es
dann ein leckeres Abend-
essen. Anschließend wurde
der Trainingsablauf bespro-
chen. Der Hauptschwerpunkt
lag natürlich beim Reiten. Da
wir Pflegepferde hatten, fing
der Tag mit Striegeln, Aus-
misten und Stalldienst an.
Zweimal täglich wurde dann
in Gruppen geritten. Nach ei-
nem guten Mittagessen ging
es eine Runde zum Laufen,

danach hatten wir den Tag zu
unserer freien Verfügung.

Montags kamen dann auch
die Sportler aus München und
Passau. Wir waren nun eine
Gruppe von 13 Leuten.
Dienstags abends besuchten
wir das Planetarium in Mün-
chen und mittwochs gingen
wir mal zum Vergnügen
schwimmen.

Dann kam Silvester: Mit
eingeladenen Gästen waren
etwa 50 Leute auf der Party.
Es gab ein Spanferkel-Essen
mit reichlich Bowle und Li-
monade, Musik und tolle
Stimmung und mit Rücksicht

auf die Pferde nur ein bißchen
Feuerwerk und Knallerei. Bis
ca. 4 Uhr haben wir ausgehal-
ten. Als dann der Trainer um
7 Uhr zum Wecken blies, wa-
ren wir noch nicht bereit,
schon wieder auf's Pferd zu
steigen. Es ist dann aber doch
keiner runtergefallen, zumin-
dest nicht an diesem Tag.

Samstags gab es dann in
München noch eine Lektion
im Fechten und sonntags
konnten wir uns ein Eishok-
key-Spiel ansehen. So gingen
die Ferien sehr abwech-
slungsreich vorbei. Es wurden
neue Freundschaften ge-
schlossen, und nur ungern tra-
ten wir am Dienstag, dem 5.
Januar 1999, die Heimreise
an.

Daniel Stier

Das Treppchen regelrecht „reserviert“

Starke Aktive des PSV Bonn – Swimathon auch für 2000 geplant

66 Aktive aus 12 Vereinen machten mit beim "Swimathon" am 27. Februar, ein Abonnement auf die ersten Plätze hatten offensichtlich jedoch die Triathleten des PSV Bonn abgeschlossen: Die Postler überzeugten mit einer starken Leistung, sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen. Die Männer belegten die Plätze 1 bis 6 in der Gesamtwertung, bei den Frauen konnten sich sieben unter den ersten Zehn platzieren!

Der interne Vergleich zwischen den Modernen Fünfkämpfern und den Triathleten der SSF Bonn ging klar zu Gunsten der Fünfkämpfer aus. Bester SSFler war Jens Knopp von den Fünfkämpfern in 33:05 Min.; er belegte Platz 10 in der Gesamtwertung. Bei den Triathleten be-

legte Arne Pöppel in 33:10 Min. nach einer ausgezeichneten Laufleistung – zeitgleich wie der Sieger Arne Riege mit 16:27 Min. – den 12. Gesamtplatz.

Die Veranstaltung ist trotz einiger Computerpannen erfolgreich durchgeführt worden. Auch hat sich das Kon-

zept der Zusammenarbeit beider Abteilungen als richtig herausgestellt, so daß eine Fortsetzung für das Jahr 2000 bereits vorgesehen ist. Darüber hinaus ist an eine Aufwertung dieser Veranstaltung durch Teilnahme von SSF-Mitgliedern aus dem Bereich Schwimmen und Leichtathletik gedacht. Des weiteren sollten durch einen früheren Ausschreibungstermin und Veröffentlichung in den jeweiligen Verbandsorganen Sportler über den Bonner Bereich hinaus angesprochen werden – eine Teilnehmerzahl von etwa 100 Aktiven ist organisatorisch durchaus zu bewältigen!

Ganz herzlicher Dank gilt

allen Helfern aus beiden Abteilungen, sowie den Spendern der hochwertigen Sachpreise (Markus Holubek für RTL und Kristian Walter für APA).

Klaus Walter

Einzelergebnisse:

Frauen:

1. Sarah Walde, PSV Bonn – 35:19 Min. / 2. Britta Wagner, PSV Bonn – 36:23 Min. / 3. Janina Hildebrand, SSF Mod.Fünfkampf – 36:42 Min.

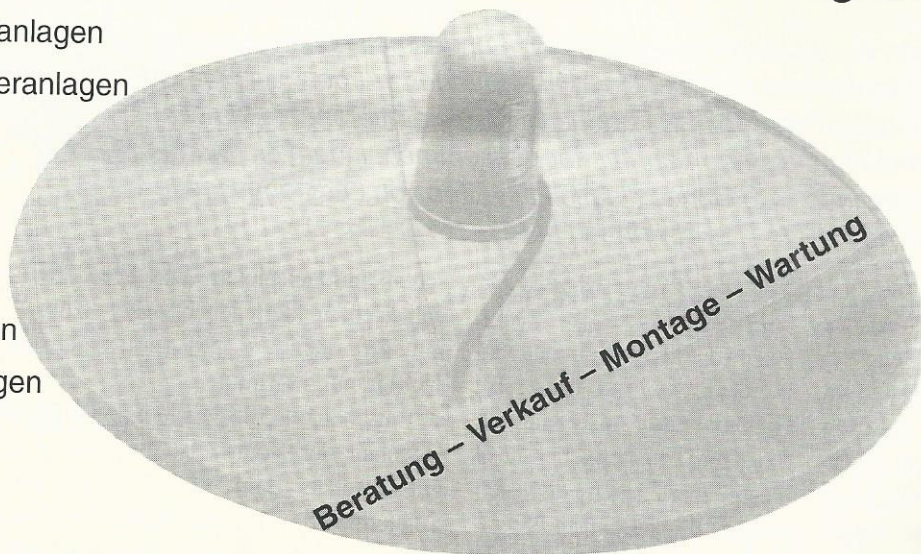
Männer:

1. Arne Riege, PSV Bonn – 28:47 Min. / 2. Lars Klein, PSV Bonn – 29:36 Minuten / 3. Jerome Becher, PSV Bonn – 30:16 Min.

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

Das Deutsche Sport-Abzeichen.



Wer sportlich aktiv ist und mit einer dynamischen Lebenseinstellung seine Ziele erreicht, sucht für seine Mobilität ein Automobil mit sportlicher Eleganz. Zum Beispiel so individuell wie der BMW 3er. Wie wär's mit einer Proberunde? Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei.

BMW Niederlassung Bonn
Vorgebirgsstraße 95
53119 Bonn
Tel: (02 28) 607-0

Filiale Bad Godesberg
Südstraße 120
53175 Bonn
Tel: (02 28) 95119-0



Freude am Fahren

Super: Senioren rückten der Titelverteidigung einen Schritt näher

SSF Fortuna wieder für Deutsche Meisterschaft qualifiziert

Bei den diesjährigen WV-Meisterschaften (NRW-Landesmeisterschaften), die am vergangenen Wochenende in Düsseldorf ausgetragen wurden, sind die Senioren III (48 Jahre und älter) der SSF Fortuna Bonn als amtierender Deutscher Meister der Titelverteidigung einen Schritt näher gekommen, indem die Mannschaft um den ehemaligen SSF-Bundesligaspieler Otfrid von Lüdinghausen in überlegener Weise den NRW-Titel gewonnen hat.

Die Mannschaft hat sich als Regionalmeister West des DVV direkt für die Deutsche Meisterschaft zu Pfingsten im württembergischen Fellbach qualifiziert und wird dort versuchen, nach zweimaligem Titelgewinn in Folge erneut den Titel zu verteidigen.

In der Vorrunde gab es eindeutige Siege gegen den SC Halle 2:0 (15:6 und 15:4) in 24

Min., den TV Kettwig v. d. Br. 2:0 (15:9 und 15:7) in 28 Min. sowie den TSG Solingen 2:0 (15:8, 15:5) in 31 Min. Im Halbfinale traf man auf den Ski-Klub Duisburg, der nach einem überlegenen 2:0 (15:5 und 15:2) bereits nach 25 Minuten duschen gehen konnte.

Im Finale gegen Titelverteidiger LSG Münster, der mit vielen ehemaligen münsteri-

schen Nationalspielern antrat, gab es einen überlegenen Sieg mit 2:0 Sätzen (15:8 und 15:8) in nur 43 Minuten.

Entscheidend für die Überlegenheit der Bonner ist die gut besetzte Bank mit 12 Spielern, so daß die Leistungsträger nur bei den wichtigen Spielen ihr Können zeigen mußten. Folgende Spieler der SSF konnten sich

über diesen Erfolg freuen: Otfrid von Lüdinghausen, Jan Kleisl, Theo Bremekamp, Gerd-Peter "Panther" Güssgen, Nikolaus Rüdiger, Peter Gerlach, Horst Kuttler, Franticek Babka, Wilfried Bessel (der Zerbrechliche), Peter Szük, Peter Nickel und Helmut Burkhardt.

Die Senioren IV (54 Jahre und älter) um Kreisvorsitzenden Fritz Hacke konnten in diesem Jahr ihren Titel aus verletzungsbedingten Gründen leider nicht verteidigen und werden sicher im nächsten Jahr einen neuen Anlauf nehmen.

Fritz Hacke

SSF-Volleyballer sind Verbandsstützpunkt

Nach mehrmonatiger Prüfung hat der Verbandsausschuß für Leistungssport des Westdeutschen Volleyball-Verbands auf seiner letzten Sitzung beschlossen, einen Verbandsstützpunkt zur SSF Fortuna Bonn zu vergeben. Diese Anerkennung als Verbandsstützpunkt ist mit einem kleinen finanziellen Zuschuß durch den Landessportbund verbunden, damit ist die Finanzierung eines Jugendtrainers für ein Jahr gesichert.

Nachdem sich die Volleyballabteilungen der SSF Bonn und des SC Fortuna Bonn im Frühjahr 1996 zum Verein SSF Fortuna Bonn zusammengeschlossen haben, waren sich alle Verantwortlichen darüber einig, den Hauptschwerpunkt auf die Jugend-

arbeit zu legen. Nachdem sich in den vergangenen Jahren immer wieder Jugendmannschaften für die Westdeutschen Meisterschaften (NRW-Meisterschaften) qualifiziert haben, war unter Federführung der SSF Bonn beim Westdeutschen Volleyball-

Verband ein Antrag auf Anerkennung als Verbandsstützpunkt gestellt worden.

Wie wichtig dem Verband die Anerkennung eines Verbandsstützpunktes ist, zeigte der Besuch des Präsidenten des WVV. Matthias Fell wird am kommenden Wochenende in Bonn mit der Übergabe des Schildes der Anerkennung des Verbandsstützpunktes bei den SSF Fortuna Bonn an die Verantwortlichen des Vereins, die dieses Schild dann an der Haupttrainingsstätte der Ju-

gendteams der Sporthalle des Tannenbusch-Gymnasiums anbringen können. Gleichzeitig wurde auch ein Scheck für Platz 6 im Wettbewerb des WVV-Förderpreises mit dem Schwerpunktthema Jugendarbeit überreicht.

Die Übergabe durch den WVV-Präsidenten Matthias Fell erfolgte anlässlich der WVV-Meisterschaften der männlichen Jugend D am Sonntag, 21. März 1999 um 14:15 Uhr in der Bonner Hardtberghalle. *Fritz Hacke*



**Mode
für die ganze
Familie**

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

TIME TO CHANGE

Starker Nachwuchs

Unsere gute Jugendarbeit hat in diesem Jahr nach langer Zeit wieder einmal einen Höhepunkt erreicht und wird damit dokumentiert, daß von neun gemeldeten Jugendmannschaften sich fünf Mannschaften (männliche Jugend A, B, C und D und die weibliche Jugend E) für die Westdeutsche Meisterschaft 1999 qualifiziert haben. Davon haben sich drei Mannschaften für die Finalrunde qualifiziert, die mit den Meisterschaften der Jugend D bei RW Röttgen und B bei VBC Paderborn im März abgeschlossen wurden.

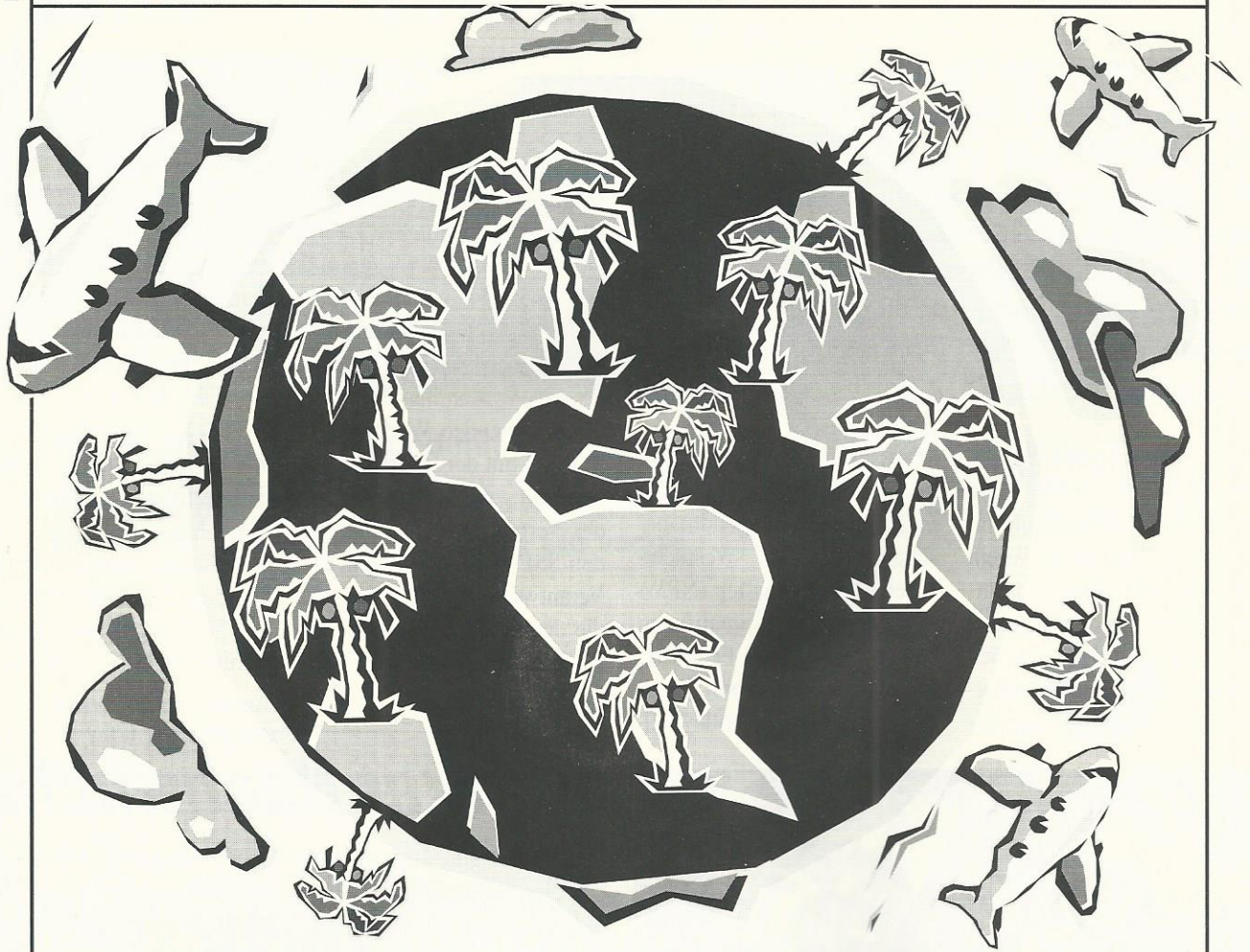
Bisher haben die Teams der SSF Fortuna Bonn die Plätze 4 (männl. Jugend C) und 8 (weibl. Jugend E) belegt. Mit diesem Erfolg ist SSF Fortuna Bonn der erfolgreichste Verein im Regierungsbezirk, noch vor

den Bundesliga-Vereinen und dem Bonner Mitkonkurrenten Rot-Weiß Röttgen.

Der Jugendwart der SSF Fortuna Bonn Heiner Balke mit seinen Jugendtrainern Nouredine Dziri, Thomas Ropertz und Christan Brandt wird sicherlich auch in den kommenden Jahren mit seinen Jugendmannschaften auf Westdeutschen Meisterschaften vertreten sein und damit auch wieder die Grundlage für Erfolge im Erwachsenenbereich sorgen, obwohl der Abstieg der 1. Herrenmannschaft aus der Oberliga in diesem Jahr doch ein kleiner Wermutstropfen ist. Ein gesonderter Bericht über das Abschneiden unserer Jugendmannschaften bei den Westdeutschen Jugendmeisterschaften folgt noch nach Abschluß aller Meisterschaften.

Fritz Hacke

60 Ferienziele **51x** Mittelstrecke **9x** Langstrecke **z.B.** nonstop Curaçao



Die schönsten Vororte von Köln/Bonn:

Verschaffen Sie sich einen Platz an der Sonne – täglich ab Köln/Bonn, dem sympathischen, passagierfreundlichen und streßfreien Flughafen in Ihrer Nähe. Noch Fragen? Infos gibt's im Reisebüro, im Internet unter www.airport-cgn.de und über Faxabruf 0190/21320100 oder direkt buchen: 01805/118000.



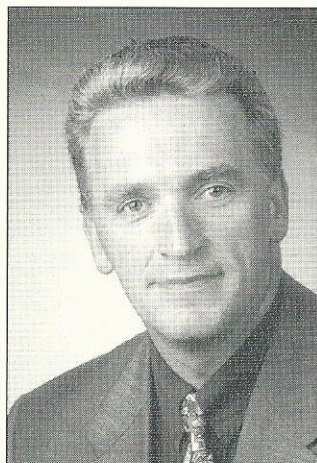
Freuen Sie sich jetzt schon auf das neue **TERMINAL 2000!**

Was man über Fitneß wissen sollte

Einige goldene Regeln, damit das Training fit und Spaß macht

„Ich habe außer Schlafen und Ausruhen nie etwas für meinen Körper getan und gedenke es auch nicht zu tun. Training ist mühsam, und es kann einfach nicht nützlich sein, wenn du müde bist; und ich war immer müde.“

(Mark Twain, 1905)



Jürgen Gottlob

Keine Übung ist nur gut oder nur schlecht

Ideal ist es herauszufinden, was einem am besten liegt, und nur das zu tun. Natürlich kann sich der Sportler nach dem Prinzip "Zufall und Irrtum" sein eigenes Übungsprogramm zusammenstellen, jedoch kürzt die Beratung des Übungsleiters das zeitaufwendige Probieren ab. Setzen Sie auf seine Erfahrungen und er wird ein auf Physiognomie und Psychologie abgestimmtes Trainingspensum zusammenstellen.

Effizientes Training

Wer hat heute vor dem Hintergrund eines arbeits-

gestreßten Alltags schon die Zeit, jede Muskelgruppe durch Isolationsübungen separat zu trainieren? Deshalb sollte mit einem Minimum an Zeit ein Maximum an Wirkung erzielt werden. Gerade Einsteiger neigen dazu, mehr spezielle Trainingstechniken anzuwenden als komplexe Übungen zur allgemeinen Körperertüchtigung. Völlig anders die Situation für einen Rehabilitanten, für den spezielle Trainingsmethoden im Vordergrund stehen.

Wenn der Schmerz sich meldet – aufhören

Überlassen Sie den Spruch "Kein Schmerz, kein Gewinn" den Masochisten. Trainingsbelastung, die zu einem Muskelkater führt, war schlecht dosiert. Lernen Sie den Unterschied zwischen Mühsal und Schmerz kennen. Schmerz ist ein Teil des Frühwarnsystems des Körpers. Haben Sie Schmerzen während einer Übung, hören Sie auf. Haben Sie Schmerzen nach einer Übung, reduzieren Sie die Belastung.

(Fortsetzung nächste Seite)

Die Zeiten haben sich verändert, seit Mark Twain seine sportliche Motivation beschrieb. Heute beschäftigt man sich nicht mit der Frage, ob oder ob nicht man trainieren soll; vielmehr wie man es tun soll. Es gibt viele Wege zur Fitneß und eine noch größere Zahl von Ratschlägen. Aus dem Erfahrungsschatz von fitneß-orientierten Sportlern seien einige zusammengefaßt.

Maßstab in sich selbst suchen

Fitneß ist individuell. Mit anderen Worten: Eine Übung, die für eine bestimmte Person sinnvoll ist, muß nicht unbedingt für jeden geeignet sein. Bei Berücksichtigung des Gesundheitszustands, des Alters, des Geschlechts, der Vererbung, der Körperfigur und

solcher psychologischer Faktoren wie Interesse oder Motivation gibt es wohl keine Übung, die jedermann persönliche Erfordernisse erfüllt.

Deshalb nur zwei Grundsätze: 1. Training muß Spaß machen und Freude bereiten. 2. Über die Trainingsgestaltung und Belastung stets mit dem Übungsleiter das Gespräch suchen.

Sind Sie sicher, daß Sie richtig versichert sind?

Ich informiere Sie gern einmal gründlich darüber:

**Hauptvertretung
Ronald Kirchner**

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



Goldene Regeln ...

Empfehlungen für die Praxis

(Fortsetzung von Seite 31)

Vergessen Sie Ihr Konkurrenzdenken

Training trägt keinen Wettkampfcharakter. Alles, was zählt, ist Ihr eigener Gewinn, nicht der Vergleich mit anderen. Lassen Sie sich nicht inspirieren durch einen Wettstreit um eine höhere Belastung. Trainieren Sie mit Sportlern mit gleicher oder ähnlicher Kondition.

Alter ist keine Barriere

Im Allgemeinen kann man sagen, daß junge Menschen schneller und mehr vom Training profitieren, als Menschen über 50. Aber auch Personen in meinem Alter und darüber hinaus verbessern

ihre Fitneß durch Training. Altersbeschränkungen gibt es nicht, es sei denn, sie sind motivationsbedingt.

Tips fürs Training

Fitneßtraining hat das Ziel, die Muskelsubstanz zu konditionieren, das Wohlbefinden zu erhöhen und die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Den Po an seinen anatomisch bestimmten Platz zu bringen, die Brust zu heben oder den Bauch zu definieren – die individuelle Motivation ist so unterschiedlich wie die Menschen. Aber für jedes Ziel müssen die geeigneten Übungen eingesetzt werden.

Rückenmuskulatur

Knien oder sitzend unter der

Latissimus-Zugstange. Greifen Sie die Stange in ungefähr zweifacher Schulterweite und ziehen die Stange hinter den Nacken. Lassen Sie die Stange wieder nach oben, bis Sie ein Dehnungsgefühl in den Schultern und Rücken spüren (10–15 Wiederholungen).

Schulter und Armmuskulatur

Starten Sie in sitzender Position mit anliegenden Rücken. Griffbreite ist größer als die Schulterweite und heben Sie die geführte Langhantel über den Kopf. Hantelstange langsam hinter den Nacken sinken und gleichmäßig wiederholen.

Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

Übung wird sitzend ausgeführt. Beine und Hüfte werden gegen einen Widerstand gestreckt. Wechsel zwischen Beugen und Strecken kontra-

hieren die Bein-, Gesäß- und Hüftmuskulatur.

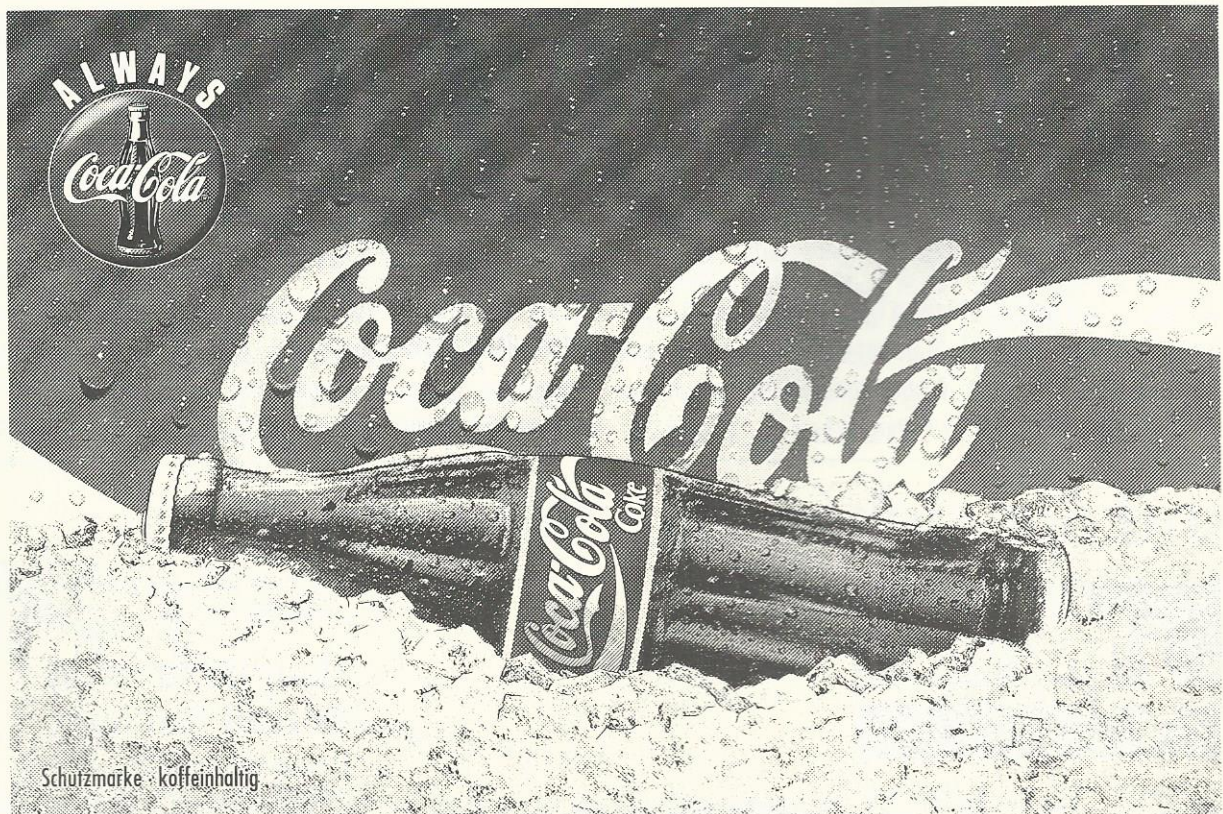
Brustmuskulatur

Diese Übung wird im Sitzen begonnen, der Rücken gegen die Rückenstütze gepreßt. Mit gebogenen Ellbogen sollten die inneren Seiten der Unterarme gegen die Polster gedrückt werden. Drücken Sie nun gleichzeitig beide Arme nach vorn, gleichmäßig und langsam, bis die Polster des Apparats sich fast vor ihrem Gesicht berühren. Vorsichtig in die Startposition zurückkehren.

95 Jahre nach Mark Twains Eingeständnis wechseln sich in meinem 46. Lebensjahr "Winterschlaf" und "Frühjahrs-müdigkeit" in ständiger Folge ab, dennoch hat sich eines verändert: Meine Motivation, die mich wöchentlich in den Fit-nessraum führt.

Jürgen Gottlob

Wo Sport ist, ist Coca-Cola.



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



Petra Fischer, unser "Tischtennisball",
die uns so fit macht und hält.

Fitneß-Training für Frauen:

Hier tut sich was

Ein trauriger Unfall – mit Gott sei Dank glücklichem Ausgang – hat einen Wechsel in der Leitung der Frauen-Fitneßgruppe erforderlich gemacht. Nach dem Unfall von Sigi Hagemeister hat Petra Fischer die Leitung der Übungsabende übernommen.

Leiterin Sigi Hagemeister hatte in ihrem Urlaub im Mai 1998 auf den Cook-Inseln mit dem Fahrrad (die Bremsen versagten) einen sehr schweren Unfall erlitten. Sie brach sich einen Oberschenkel und schlimmer noch – ein Nerv wurde eingeklemmt. Sie ist seitdem gehbehindert. Sigi aber gibt nicht auf. Sie tut alles, um wieder vollkommen gesund zu werden. Daß ihr das bald gelingt, wünschen wir ihr alle von Herzen!

Zum Glück hatte sich Sigi im Jahr 1997 mit Erfolg bemüht, eine Mitarbeiterin zu finden, damit sie im Bedarfsfall mal eine Vertreterin hat. Und die hat sie mit Petra Fischer gefunden. Petra war zur Mitarbeit in den SSF bereit. Das war, das ist ein Glücksgriff! Sigi und Petra arbeiteten glänzend zusammen bzw. es war eine glückliche Arbeitsteilung: Montags leitete

Petra und mittwochs Sigi das Fitnesstraining. Als Sigi ab Mai 1998 als Übungsleiterin ausfiel, war Petra sofort bereit, die alleinige Leitung beider Übungsabende zu übernehmen und das, obwohl sie ganztags berufstätig ist. Petra, wir danken Dir!!!

In der Sportpalette April 1996 Seite 9 wurde Sigi Hagemeister vorgestellt, hier stellen wir nun Petra Fischer vor: Jung, schlank und rank, flink und leicht, nicht nur wie ein Tennisball, sondern sie ist leicht wie ein Tischtennisball! Es ist eine Freude, ihr zuzusehen, vor allem aber ein Ansporn, ihr nachzueifern. Dazu ermuntert uns Petra auch immer wieder mit viel Erfolg. Am Schluß der Übungsabende sind wir Teilnehmerinnen von Kopf bis Fuß "durchgearbeitet" und gehen mit dem Gefühl nach Hause: Es hat sich wieder mal gelohnt, zum

Fitnesstraining zu gehen; man hat wieder etwas für seine Gesundheit und vor allem für sein Wohlbefinden getan, und viel Spaß hat es obendrein auch noch gemacht – allein schon deshalb, weil das ganze Training mit Musik durchgeführt wird.

Natürlich nur, wenn wir auch teilnehmen. Deshalb zum Schluß die Aufforde-

rung an alle weiblichen Mitglieder der SSF, ob alt, ob jung, kommen Sie montags und/oder mittwochs zum Fitnesstraining unter Petra Fischers Leitung von 20:00 - 22:00 Uhr, Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße, Bonn-Kessenich. Es lohnt sich wirklich und bringt Freude!!!

Käthe Ziertmann

Wer macht mit?

Das Beste gegen Winterspeck: Aerobic in Kessenich

Der Frühling steht vor der Tür, der Winterspeck muß weg. Bekanntermaßen gibt es drei effektive Möglichkeiten, etwas gegen die Röllchen auf Hüfte, Bauch und Po zu tun: Bewegung, Bewegung und noch mal Bewegung. Nimmt man dazu eine Prise Musik, viel Abwechslung bei den Bewegungsabfolgen und jede Menge Spaß, heißt das ganze zum Beispiel – Aerobic.

Natürlich wird frau nach den ersten Stunden nicht gleich wie Jane Fonda aussehen, die Aerobic in den Vereinigten Staaten und auch in Europa so populär gemacht hat. Man(n) sieht ja auch nicht unbedingt aus wie Arnold Schwarzenegger, wenn man ab und an die Hanteln stemmt.

Aber: Egal ob Frau oder Mann, jung oder nicht mehr jung – wer effektiv und aktiv etwas für sein Herz-Kreislaufsystem tun und seinen Stoffwechsel regelmäßig richtig in Schwung bringen will, findet beim Aerobic die richtige Mischung: Die Kondition wird trainiert, die Muskulatur gezielt gekräftigt, Fett abgebaut, das Bindegewebe gestrafft, und für die Seele ist mit fetziger Musik und mit den Entspannungsphasen am Ende jeder Stunde auch etwas dabei. Es ist doch immer wieder ein rundum schönes Gefühl, wenn man etwas für sich getan hat.

Dabei gilt für uns: Jede und jeder bestimmt selbst, wie intensiv sie und er die Bewegungen mitmachen wollen. Wir geben dabei auch auf Empfindlichkeiten (Gelenke, Rücken) acht. Es müssen ja nicht immer High-Kicks sein....

Schauen Sie einfach mal rein bei unserer Aerobic-Stunde, mittwochs von 18:15 Uhr bis 19:45 Uhr, in der Gottfried-Kinkel Realschule, August-Bier-Straße 2a. Wir freuen uns auf Sie!

Brigitte Lausch und die Aerobic-Gruppe



Beginn des nächsten Kursabschnitts im April 1999

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	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Donnerstag	18.15 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Freitag	17.15 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik	KBA

GANZHEITLICHE GESUNDE FITNESS/GEZIELTE GYMNASTIK

Einseitige Belastungen sowie Bewegungsmangel im Beruf und Alltag sollen ausgeglichen werden. Inhalte sind gezielte Gymnastik für den Hallungsapparat 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	10.30 - 11.30	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

WASSERBEZOGENE GESUNDHEITSANGEBOTE

Ziel ist es, Herz, Kreislauf und Muskulatur unter Ausnutzung der Auftriebskraft des Wassers zu trainieren und zu kräftigen.

Mittwoch	19.15 - 20.00	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 - 20.45	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	19.00 - 19.45	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	9.15 - 10.00	Aquajogging	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 - 10.45	Aquajogging	Sportpark Nord
Donnerstag	19.30 - 20.15	Aquajogging	Sportpark Nord
Donnerstag	20.15 - 21.00	Aquajogging	Sportpark Nord

Die Sportstätten:

Sportpark Nord
(Schwimmhalle,
kleine Fechtalle, 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)

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

Robert-Wetzlar-Schule
(Halle 1 und 11)
Dorotheenstr./Ecke Ellerstr.
53117 Bonn (Nord)

AKTIONS- UND BEWEGUNGSPROGRAMM

Zielgruppenspezifisches Programm mit Sportangeboten für jedermann/frau

Dienstag	18.00 - 19.00	Laufen für jedermann	Sportpark Nord
Mittwoch	9.30 - 10.30	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	10.30 - 11.30	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 - 11.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Freitag	11.00 - 12.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Dienstag	9.30 - 10.30	Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre	Sportpark Nord
Dienstag	10.30 - 11.30	Eltern-Kind-Turnen 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	Robert-Wetzlar-Schule
Mittwoch	18.15 - 20.00	aerobic	Kinkel-Realschule
Mittwoch	18.30 - 20.00	aerobic	Robert-Wetzlar-Schule
Montag	20.00 - 22.00	Frauengymnastik	Kinkel-Realschule
Mittwoch	20.00 - 22.00	Frauengymnastik	Kinkel-Realschule
Dienstag	18.30 - 19.30	Tai Chi Anfänger	Bootshaus
Dienstag	19.45 - 20.45	Tai Chi Fortgeschrittene	Bootshaus
Dienstag	18.00 - 19.00	Sportabzeichengruppe	Sportpark Nord

ERWACHSENENKURSE

DER SCHWIMMABTEILUNG DER SSF BONN

Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brustschwimmens)	dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr Beginn: 13.04.99
Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brustschwimmens)	freitags, 17.30 - 18.15 Uhr Beginn: 16.04.99
Schwimmkurs für Fortgeschrittene I: (Erlernen des Rückenschwimmens)	dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr Beginn: 13.04.99
Schwimmkurs für Fortgeschrittene I: (Erlernen des Rückenschwimmens)	freitags, 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 16.04.99
Schwimmkurs für Fortgeschrittene II: (Erlernen des Kraulschwimmens)	freitags, 19.15 - 20.00 Uhr Beginn: 16.04.99
Schwimmkurs für „Köner“: (Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens)	freitags, 20.00 - 20.45 Uhr Beginn: 16.04.99
Kursdauer:	10 Stunden
Kursgebühren:	50,- DM für Mitglieder der SSF Bonn 100,- DM für Nichtmitglieder

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

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

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

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



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. Das Sportangebot des Clubs



Klubeigene Schwimmhalle im Sportpark Nord,
Kölnstr. 250, 53117 Bonn.

Sportbecken: 50 m lang, 20 m breit
Wassertiefe 1,80 m/3,80 m
Taucherglocke 7,0 m
Wassertemperatur 27 Grad

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit
Wassertiefe 0,40 m/1,20 m
Wassertemperatur 27 Grad

(Dieses Becken ist Mo.-Fr. durch Kurse belegt)

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So + Feiertag
Bahnen	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	mind. 4 B.	8 B.
	14.00 - 21.15	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, Rosen-
montag, Ostermontag, Pfingstmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag

An folgenden Tagen wird das Bad um 12.00 Uhr geschlossen:
Weiberfastnacht, Heiligabend, Silvester, Karfreitag, Tag der Dt.
Einheit



Schwimmen

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

Trainingsstätten:

Auskünfte:

Leistungssport: Eckhard Hanke, 02 28/62 28 99

Masterssport: Margret Hanke, 02 28/62 28 99

Breitensport: Maike Schramm, 02 27/83 00 50

Erw.-kurse: Maike Schramm, 02 27/83 00 50

Kurse für Kinder: Monika Warnusz, 02 28/67 17 65



Wasserball

Angebot: Wasserballmannschaften für Kinder, Jugend-
liche und Erwachsene
Sportpark Nord
Ruppert Mayershofer, 02 28/64 44 37

Trainingsstätten:

Auskünfte:



Sporttauchen

Angebot: ABC-Ausbildung für Anfänger und Jugend-
liche, Ausbildung zum Erwerb sämtlicher
nationaler Tauchsportabzeichen, Übungs-
tauchgänge im Freigewässer nach Absprache.
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Jürgen Pitze, 02 28/44 11 30
Abteilungsbeitrag: 50,- DM pro Jahr



Kanufahren

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an
Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen.
Trainingsstätten: Sportpark Nord (Schwimmhalle)
Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
Auskünfte: Hubert Schrick, 02 28/77 34 24 (d)
Walter Düren, 02 28/36 38 90
Wolfgang Mühlhaus, 02 24 1/20 42 82
Abteilungsbeitrag: Jugendliche: 40,- DM pro Jahr
Erwachsene: 50,- DM pro Jahr



Badminton

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



Judo

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



Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampfttraining und Fitness
für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Udo Seidl, 02 28/615204-9



Karate-Dojo, Ken-Dojo

Angebot: Anfängerkurse und Trainingsgruppen für Fort-
geschrittene für jedes Alter (Ken-Do ab 14 J.).
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule, Gottfried-Kinkelschule,
Tannenbusch-Gymnasium, Sportpark Nord
Jörg Kopka, 02 21/9 52 16 76



Leichtathletik

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



Moderner Fünfkampf

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



Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf,
Skilauf aktiv, Skiwandern, Skifahren für jeder-
mann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.
Trainingsstätte: Turnhalle der Kaufmänn. Bildungsanstalten
Auskünfte: Anthea Reckziegel, 02 28/9143 50 (d)
0 22 22/6 55 42 (p)
Abteilungsbeitrag: 11,- DM pro Jahr



Bo-Jutsu

Angebot: Stock- und Waffenkampf; Kobudo in der
Selbstverteidigung, im sportlichen Wettkampf
und als Kampfkunst.
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule, Kessenich
Auskünfte: Ute Giers, 02 28 / 22 77 72



Tanzen

Angebot: Kindertanzen, Jugend-Jazztanz, Gesellschafts-
tanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz
Standard und Latein, Formationstanzen Standard
und Latein, Angebot an freien Trainingszeiten.
**Trainings-
stätten:** Gottfried-Kinkel-Realschule, Steyler Mission
(St. Augustin), Gesamtschule Bonn II (Bad
Godesberg), Gemeinschaftsgrundschule in Mek-
kenheim-Merl, SSF-Bootshaus
Auskünfte: SSF Bonn Geschäftsstelle 02 28/67 68 68
**Abteilungs-
beitrag:** 45,- DM 1/4 jährl. (Schüler, Azubis, Studenten)
60,- 1/4 jährl. (Erwachsene)



Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Rad-
fahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Klaus Walter, 02 28/31 53 63
Abteilungsbeitrag: 50,- DM jährlich



Volleyball

Angebot: Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwach-
sene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für An-
fänger und Fortgeschrittene.
**Trainings-
stätten:** Gottfried-Kinkel-Realschule, Gewerbliche
Bildungsanstalten, Schulzentrum Tannenbusch
Auskünfte: Karl-Heinz Röthgen, 02 28/44 15 51



Tai Chi

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



Krafttraining/ Fitnesstraining

Angebot: Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganz-
körpertraining an Geräten, ergänzt durch geziel-
tes Gymnastikprogramm sowie genaue Einschät-
zung des Trainingszustandes beim Eingangstest.
Auskünfte: Beate Schukalla, 02 28/67 28 90
Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr 9.00 - 21.30
Do 14.00 - 21.30, Sa 9.00 - 12.00, So 10.00 - 12.00
Zusatzgebühr: 100,- DM jährlich



Breiten- und Gesundheitssport

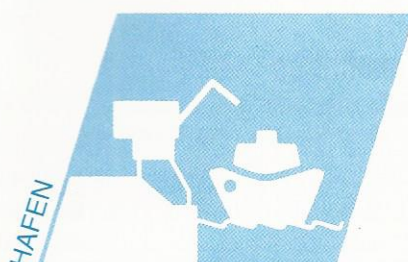
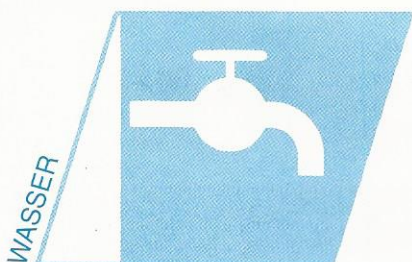
Angebot: Verschiedenste Kurse und Gruppen: z.B. Aerobic,
Frauengymnastik, Seniorengymnastik, Tai Chi,
Sportabzeichengruppe, Laufgruppe, Eltern-Kind-
Turnen, Wirbelsäulen-Gymnastik, Fitnesstra-
ining, Wassergymnastik, Aquajogging.
Auskünfte: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868
**Kurs-
gebühren:** 10 Stunden: 10,- DM für Mgl.
80,- DM für Nichtmitglieder

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.
Kölustraße 313a · 53117 Bonn 1

Z 4062 F Postvertriebsstück. Gebühr bezahlt.



WIR SORGEN FÜR SIE!



STADTWERKE BONN

Versorgungs- und Verkehrsbetriebe
Theaterstraße 24, 53111 Bonn, Telefon 711-1