

BONN



SSFS

# Sport-Palette

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

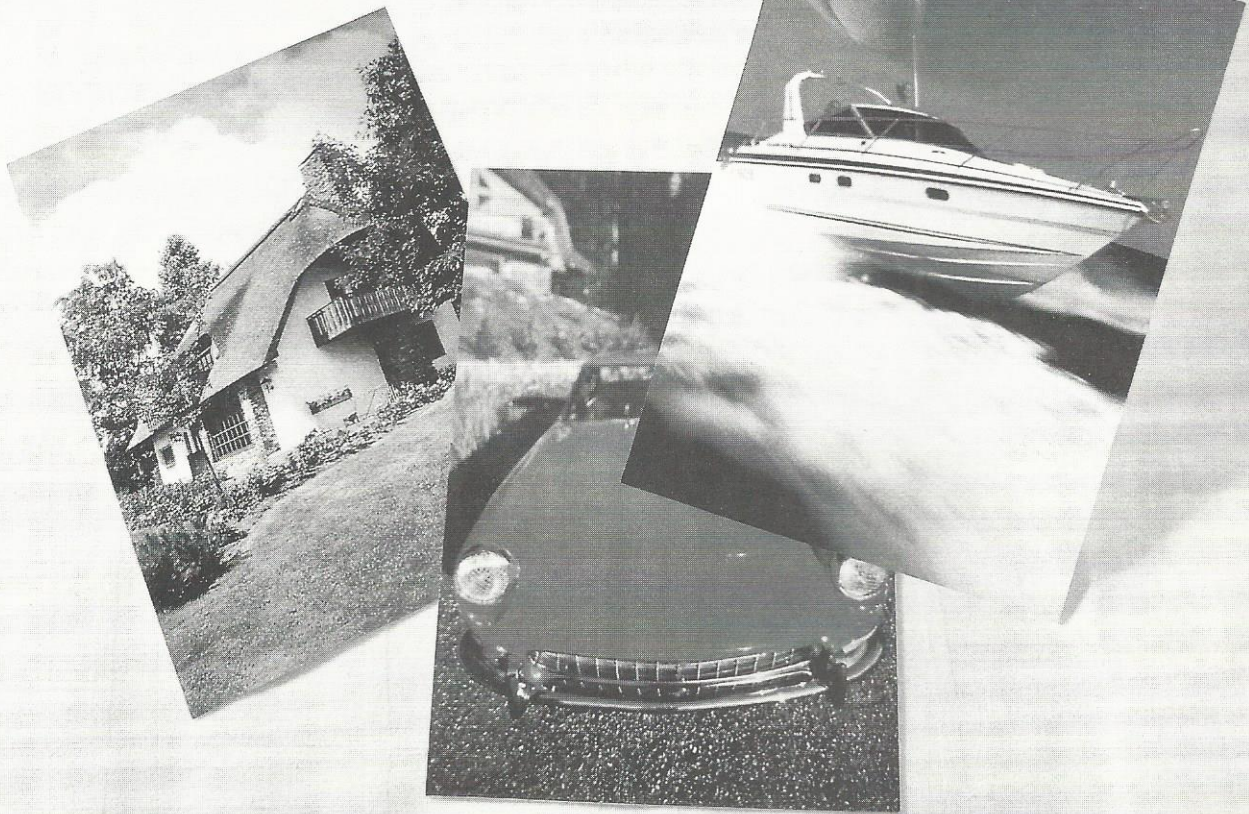
Ausgabe 363 / Juli 1999

Staffel-  
übergabe  
bei den  
NRW-  
Open



# 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  
 Internet: www.ssf-bonn.de / Email-Anschrift: info@ssf-bonn.de  
 Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 13-17, Di.+Do. 9.30-18 Uhr  
 Tel. Schwimmbad und Krafraum: 02 28/67 28 90

**Bankverbindungen:** Sparkasse Bonn, Kto.-Nr. 72 03, (BLZ 380 500 00);  
 Postscheckkonto Köln, Kto.-Nr. 932545 01, (BLZ 370 100 50)

**Präsidium:** Reiner Schreiber (Präsident), Michael Kranz (Vizepräsident),  
 Peter Bürfent, Bärbel Dieckmann, Dieter Diekmann, Edmund Doberstein,  
 Jan Graff, Peter Hau, Detlev Klautd, Otto Kranz, Reiner Mühlhausen,  
 Walter Nonnen-Büscher, Eugen Puderbach, Werner Schmitt, Manfred Schnur,  
 Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel

### Vorstand

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

**Stellvertretender Vorsitzender  
 und Technischer Leiter**  
 Detmar 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

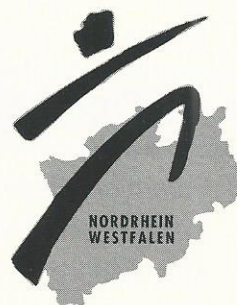
|                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| Termine, Geburtstage,                 |              |
| Impressum .....                       | Seiten 4 – 5 |
| Zur Sache, von Reiner Schreiber ..... | Seite 5      |
| Superleistungen bei den NRW-Open ...  | Seite 6 – 7  |
| SSF-Angebote: Kanu .....              | Seite 9      |

### Aus den Abteilungen:

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| Schwimmen .....                     | Seiten 15 – 17 |
| Tauchen .....                       | Seite 18       |
| Judo .....                          | Seite 20       |
| Ju-Jutsu .....                      | Seiten 21 – 22 |
| Leichtathletik .....                | Seite 23       |
| Ski .....                           | Seite 24       |
| Moderner Fünfkampf .....            | Seite 25       |
| Volleyball .....                    | Seiten 26 – 27 |
| Breiten- und Gesundheitssport ..... | Seite 29       |
| SSF-Kurssystem .....                | Seite 30       |
| Sportangebot des Klubs .....        | Seite 31       |



**richtig  
 fit**  
 DEUTSCHER  
 SPORTBUND



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

## Einladung zur Mitgliederversammlung

der Karateabteilung der SSF Bonn 05 e.V.

am Mittwoch, den 11. August 1999,

um 19:30 Uhr

in der Turnhalle der Theodor-Litt Schule,  
Eduard-Otto-Str. 9, 53113 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. Anträge
8. Verschiedenes

## 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.

### 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“, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn

Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

**Erscheinungsweise:** 5 mal jährlich (Februar/April/ Juli/Okttober/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 Geschäftsstelle spätestens am 30.9. des Jahres vorzuliegen.

Herstellung: Infobonn

Druck: Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht

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

### August

Buttgereit Michael  
Hamm Hartwig  
Rissmann Frank  
Plum Günter  
Schaefer Wilfried  
Schulke Marlies  
Zwierlein Otto  
Geyer Itmar  
Clasen Jürgen  
Fassbender Berti

### Eidenberg Rosemarie

Kalben Hans  
Klein Käthe  
Weber Eleonore  
Onnen Erika  
Nestler Erika  
Urbach Karl-Heinz  
Dovermann Susanne  
Appel Therese  
Bechstedt Else  
Fischer Elisabeth

### September

Dratwa Johann  
Schroeder-Dietrich  
Christine  
But-Thanh Tu  
Junge Wolfgang  
Stengert Rolf  
Tubbesing Petra  
Schneider Ursula  
Gille Klaus  
Schallenberg Barbara  
Kiefer Ingeborg

### Neuhausen Klaus

Nobe Klaus  
Müller Gottfried  
Lünser Ingeborg  
Bungert Gerhard  
Hahlbohm Siegfried  
Furgber Maria  
Michael Anita  
Thelen Paul  
Radwan Hildegard  
Schnitzler Aloys  
Schlienkamp August

**L**iebe Schwimm- und Sportfreunde, es ist noch nicht lange her, daß man sich im Verein ernsthafte Sorgen darüber gemacht hat, wie die finanzielle Zukunft aussehen wird. Zuschußmittel wurden knapper, auch ist es nahezu unmöglich geworden, Sponsorengelder für den sportlichen Betrieb aufzutreiben. Die gesamtwirtschaftliche Situation in der Bundesrepublik ist wohl mit ein Grund dafür. Es war also angesagt, sich wieder mehr auf sich selbst zu verlassen und den Verein von innen her gesunden zu lassen.

Präsidium, Vorstand und Gesamtvorstand haben sich gemeinsam um mehr Stabilität bemüht, und man kann festhalten, daß die „Gesundung der Vereinsfinanzen“ voll gelungen ist. Ein besonderer Dank von mir gilt dem geschäftsführenden Vorsitzenden Michael Scharf und unserem Schatzmeister Manfred Pirschel, denen es gelungen ist, entsprechende Überzeugungsarbeit zu leisten. Auch an die Abteilungsvorstände richte ich diesen Dank, die sich um Kosteneinsparungen bemüht haben, teilweise sogar Finanzierungsmöglichkeiten durch Dritte aufzutun konnten.

Auch im Präsidium hat sich vieles weiter positiv entwick-

| <b>SSF-Termine *** SSF-Termine *** SSF-Termine ***</b> |  |
|--|--|
| 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 06. September 1999**

# Fit für die Zukunft

kelt. Nicht zuletzt durch neue Mitglieder in diesem Gremium ist es zunehmend gelungen, Sponsorengelder zu beschaffen, durch die es möglich geworden ist, ein leistungsbezogenes Prämiensystem für unsere Aktiven einzurichten. Erste Prämien sind aus diesem „Topf“ bereits gezahlt worden.

Im Präsidium bemühen wir uns weiter um längerfristige Sponsoren. Auch die Vorschaltung einer Sport-GmbH, ist weiterhin Thema. Außerdem suchen Präsidium und Vor-

stand hier nach größeren Synergieeffekten, die für den Verein zukünftig von Nutzen sein können.

Dabei ist der Imagefaktor für die SSF ein wichtiger Baustein. Eine weitere imagefördernde Maßnahme soll auch das SSF-Festival werden, das ab diesem Jahr auf dem Münsterplatz stattfinden soll. Präsidium und Vorstand haben eine Konzeption entwickelt, die auf die Bedürfnisse in der heutigen Zeit abgestimmt ist. Alle an der Organisation Beteiligten



*Rainer Schreiber*

hoffen sehr, daß das „neue Gesicht“ unseres Festivals zu einer weiteren Image-Verbesserung des Gesamtvereins beitragen wird und uns auch bei dieser Veranstaltung wieder zahlreiche neue Mitglieder beschert, die letztlich mit dazu beitragen, die gesunde finanzielle Basis zu halten.

Wir bieten in der Bundesstadt Bonn ein breites sportliches Spektrum mit guten Zukunftsperspektiven auch im Leistungssportlichen Bereich an, dem die Förderung der eigenen Nachwuchsarbeit als Grundlage dienen soll. Ich hoffe, daß dies mit dazu beiträgt, die „neuen Ufer“ zu erreichen, die wir angesteuert haben. Dabei kann jedes Mitglied im Sinne eines positiven Dienstleisters, den ein Verein nun einmal heute darstellt, mithelfen.

Mit freundlichen Grüßen

*Reiner Schreiber  
(Präsident)*

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

Engels Willi  
Hoening Marese  
Schyska Erhard  
Ludwig Matthias  
Teske Ilse  
Ciezki Walter  
Möller Elisabeth  
Fuessenich Josef  
Hoffmann Antonius  
Grashof Hans  
Növer Heinz

**Oktober**  
Schueller Hubert  
Bode Egon  
Sieg Helga  
Hoppe Anni  
Assad Naim  
Schulz Ewarvst  
Dick Otto  
Schueler Josefine  
Voss Friedhelm  
Weber Toni  
Boehm Arnd

Beutler Helmut  
Losch Siegfried  
Baumann Leonore  
Lorenzen Linda  
Boeder Werner  
Geipel Irmgard  
Howald Margret  
Cox Ludwig  
Freudel Hanni  
Groddeck Gerd  
Henze Leni

## Autogrammjäger kamen auf ihre Kosten

Bei den Nachwuchsleichtathleten stand die „Tuchführung“ mit den großen Vorbildern natürlich ganz oben auf der Wunschliste. Gekommen waren Stars wie die Diskuswerfer Lars Riedel und Jens Schult, Hochspringerin Heike Henkel – Autogrammjäger machten da nicht nur wie hier bei Heinz Weis (Weltmeister im Hammerwurf) reiche Beute.



## Vielen Dank!

Wieder einmal haben es die SSF Bonn geschafft, eine Großveranstaltung erfolgreich zu organisieren und durchzuführen, was sowohl von der Stadt als auch vom Leichtathletikverband lobend anerkannt und auch in der Presse

positiv herausgestellt wurde.

Dies war nur möglich, weil mehr als 100 Vereinsmitglieder bereit waren, zum Gelingen der NRW-Open beizutragen und das abteilungsübergreifend. Egal ob Leichtathleten, Schwimmer, Fünfkämpfer, Wasserballer usw., alle standen „Gewehr bei Fuß“, als sie um Mithilfe gebeten wurden. Dadurch wurde erneut bewiesen, daß wir mehr sind als ein

„Dienstleistungsbetrieb“. Für die tatkräftige Mithilfe vielen Dank an alle Beteiligten!

Alois Gmeiner

(Abteilungsleiter

Leichtathletik)

Maike Schramm

(Geschäftsstelle)

 (0228) 686556

# WASSERBETTENSTUDIO

## Erliegen Sie unserer Produktvielfalt

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

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

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

# Sleeping Art

**NRW-Open ein voller Erfolg**

# Tolle Leistungen von Groß und Klein

**Mehr als 400 Teilnehmer begeisterten die Zuschauer**

*Die NRW-Open waren für die SSF ein voller Erfolg. Zum ersten Mal waren die SSF mit in die Organisation eingebunden, und sie haben ihre Nagelprobe mit Bravour bestanden.*

Die Veranstaltung wurde von 500 Schülern und Schülerinnen eröffnet. Mit einer Bananen-Kisten-Staffel über 50 x 50 Meter zeigten die Kinder, wie gut sie drauf waren und überzeugten die Zuschauer mit viel Spaß und Einsatz. Diesen Mammut-Wettbewerb hat Maike Schramm vorbereitet, und es bleibt nur die Erkenntnis, daß Maike die Sache super gemacht hat.

Die Stars wie Lars Riedel (Olympiasieger im Diskuswurf), Jens Schult (Weltmei-

ster im Diskuswurf), Heinz Weiß (Weltmeister im Hammerwurf) und Heike Henkel (Olympiasiegerin im Hochsprung) begeisterten die Zuschauer. Mit über 400 Sportlern waren die NRW-Open in diesem Jahr gut besucht.

Heike Henkel mit 35 Jahren übersprang nach dreijähriger Wettkampfpause die 1,85 Meter und verteilte anschließend fleißig Autogramme an die Kinder.

Jens Schult siegte mit einer Weite von 63,75 m im Diskuswerfen. Für die über

1500 Zuschauer im Bonner Nordpark hatte der B-Jugendliche Tim Göbbel einen besonderen Leckerbissen. Der 17 Jahre junge Mann lief die 100 m in 10:38 sek. und damit einen neuen Deutschen B-Jugend-Rekord. Als Zweiter dieses Laufes überzeugte Rasgawa Pinnock (LG Bonn/Troisdorf) in 10,70 sek. und wurde damit vom Bundestrainer Winfried Vonstein für die Junioren EM über 100 m, 200 m und die 4 x 100 m nominiert. Auch die SSFler Maximilian Bahn und Oliver Mintzlaff stellten sich den Zuschauern. Oliver Mintzlaff kämpfte sich über 5000 m in 14:14 min. ins Ziel. Oliver hatte sich sicher ein besseres Ergebnis gewünscht, aber als Sportler ist auch er nur ein

Mensch und muß sich mit dem zweitschnellsten Lauf in seiner Sportlerkarriere zufrieden geben. Maximilian Bahn freute sich allerdings über das Erreichen der DM-Norm der Männer und blieb mit 14:17 min. nur drei Sekunden über seiner persönlichen Bestleistung. Auch Werner Bergmann lief im 800 m Rennen in 1:55 min. im Rahmen seiner Möglichkeiten.

Das Fazit für die SSF lautet: Ein Leichtathletik-Meeting, das mit sehr viel Herzblut durchgeführt wurde und Geschmack auf mehr macht. Wenn im nächsten Jahr noch ein paar Zuschauer mehr im Stadion sind, würden sich alle Beteiligten sehr darüber freuen.

*Thomas Eickmann*



*Siegerehrung durch den Leiter des Sport- und Bäderamtes, Herrn Petermann*

# Sie schwimmen. Wir fahren.



*Wir bewegen die Region.*

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



**RVK**



## SSF-Angebote: Kanu

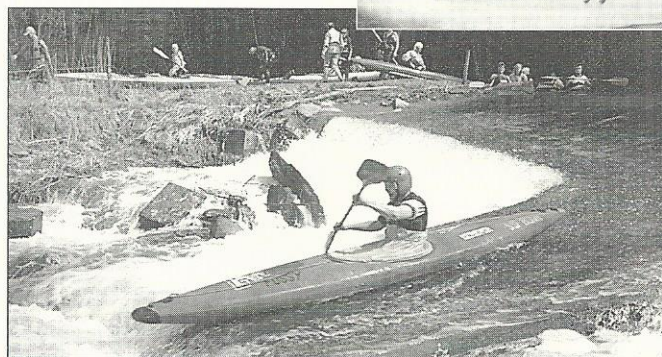
# Gefragt sind Kraft und Können

## Ausbildung im Kanusport: Vom Hallenbad zum Wildwasser

Zur Beantwortung vielfach gestellter Fragen soll an dieser Stelle ein kurzer Abriss über die Einführung und den Aufbau im Kanusport bei den SSF gegeben werden. Die Ausbildung folgt der bewährten Dreiteilung der Einführung im Hallenbad, den ersten Kontakten auf frei fließendem Wasser und der Weiterbildung bis zur vollständigen Bootsbeherrschung (Eskimorolle) mit der Teilnahme an Wildwasserfahrten.

Dabei gilt: Die ersten drei Übungsabende dürfen nicht als Maßstab für Leistung und Eignung herangezogen werden. Für die meisten Einsteiger ist diese Zeit anstrengend und schwierig, das Boot will nicht geradeaus laufen, Handgelenke, Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln schmerzen wegen der ungewohnten Bewegung, und erst allmählich stellt sich – von „Naturtalenten“ abgesehen – das persönliche Gefühl für Rhythmus und Bewegungsablauf ein. Dabei sind wir bestrebt, kein starres Kursystem durchzuführen, das eine regelmäßige Teilnahme vorschreibt, sondern jeder kann auch nach ein- oder mehrmaligem Übungsaussetzen den weiteren Aufbau wieder problemlos anstreben.

Ist das Boot im Bad einigermaßen unter Kontrolle, geht es an die Überlegung, die erlernten Fertigkeiten auf fließendem Wasser zu erproben. Hier warten weitere neue Aufgaben für die Bootsfahrt: Wellen, Wind, Strömung, natürliche und künstliche Hindernisse (z.B. Bäume, Brückenpfeiler) sowie andere Wasserbenutzer, die zusätzlich aufzufassen, zu bewerten und zu berücksichtigen sind. Dies vollzieht sich natürlich unter fachkundiger



Anleitung, und so finden die ersten Ausfahrten üblicherweise im Kajak-Zweier mit einem erfahrenen Übungsleiter oder Trainer statt.

Spätestens aber nach der dritten Zweierfahrt sind in aller Regel die Grundlagen dafür gelegt, auf den Einer umzusteigen und das vorhandene Können anzuwenden und zu vertiefen. Maßgeblich hierfür ist natürlich auch die Auswahl geeigneter Gewässer, und deren Befahrung wiederum ist abhängig von der Wasserführung. Insofern ist es verständlich, daß Kanufahrer sich mehrmals wöchentlich umfassenden Regen wünschen, am besten natürlich in den Nachtstunden ...

Zum praktischen Ablauf im Bad: Nach den ersten Übungen im Geradeausfahren und Steuern ist gleich der erste „Tauchgang“ fällig, die Einübung des Aussteigens unter Wasser nach einer Kenterung. Diese Übung



Vom Anfänger ...  
...zum Köhner

und mit dem Kopfsprung ins Wasser geht, hat weniger Probleme, als der nur „Über-Wasser-Schwimmer“.

Nach dem Erlernen der Eskimorolle und dem gleichzeitigen Befahren unterschiedlicher Gewässer nach dem Grundsatz „vom Leichten zum Schweren“, steht dem weiteren Aufbau bis hin zur Befahrung erster schwieriger Kleinflüsse und Wildbäche nichts mehr im Wege ...

Noch ein Wort zur persönlichen Ausrüstung: Zunächst werden eine wasserdichte Kleidertasche für Gepäck im Boot, eine persönliche Wasserschutzbekleidung und eine individuell einstellbare Spritzdecke benötigt; erst später braucht nach entsprechender Einübung an ein eigenes Paddel und Boot gedacht zu werden. Für alle Beschaffungen steht fachkundiger, langjährig erprobter Rat zur Verfügung, damit das rechte Material zum günstigen Preis erworben wird. Dann machen auch die Ausfahrten in landschaftlich reizvolle Flußtäler erst richtig Spaß.

H. Schrick, Abt.-Leiter

# Ferienzentrum gestürmt

**20 Kinder und 5 Betreuer stellten „Schloß Dankern“ im Emsland auf den Kopf**

Am 26.3.99 bestiegen 19 Kinder (5–13 Jahre alt) und zwei Betreuer den Bus, der sie vom Sportpark Nord bis nach Dankern brachte. Dort wurden sie von einer Betreuerin empfangen und auf die vier Häuser verteilt. Am 1. April überlegten sich die Kinder von jedem Haus einen Streich (der nicht immer gelang). Als der Bus mit 19 Kindern und 2 Betreuern am 2.4.99 wieder in Bonn eintraf, entstieg ihm nur müde Kinder und zwei erschöpfte Betreuer.

Als sich 20 Kinder mit ihren Eltern am Sportpark Nord an der Kölnstraße in Bonn versammelten und nacheinander von ihren Eltern verabschiedeten und in den Bus stiegen, meinte Leiter Bernd Obenaus: „Diesmal ist die Gruppe überschaubarer als letztes Jahr, denn es sind nur halb so viele Kinder“. Auf der Busfahrt erzählten sie sich etwas oder spielten Karten. Als

der Bus mit den Kindern in Dankern ankam, regnete es, aber zum Glück hörte das bald auf. Die Kinder hatten trotz des schlechten Anfangs viel Freude dabei, im Sand zu buddeln, im Spielland zu toben, auf der Wasserbobbahn zu fahren und die Betreuer zu ärgern. Doch die Erwachsenen, Marlene Obenaus, Birgit Meiners, Bernd Obenaus, Günter Zevos (bei den Kindern eher bekannt als Günter Kastenfrosch (Tigerenten-Club)) und Adalbert Paliga (wurde immer nur mit Adi angeredet), arbeiteten lieber. (s. Foto)

Es gefiel allen so gut, daß sie nächstes Jahr wieder dabei sein möchten. Kurz vor der Abfahrt wurde noch ein Schlußfoto gemacht.

Am Ende dieser einwöchigen Ferienfreizeit freuten sich schon alle auf die nächste Ferienfreizeit der SFF Bonn

*Edgar Obenaus  
(13Jahre)*



Großen Spaß hatten die Teilnehmer der Ferienfreizeit in Schloß Dankern – im nächsten Jahr wollen sie wieder dabei sein.



*Auch die besten Betreuer brauchen eine Pause ...*

## Badekappenpflicht hat auch ihre guten Seiten

Eigentlich war ich ein Gegner von Badekappen beim Schwimmen und fühlte mich in meiner Freiheit bei dieser Tätigkeit beeinträchtigt, als es hieß, daß jeder eine Badekappe tragen solle. Zugegeben, es war nicht immer gerade angenehm, wenn beim Einatmen gelegentlich ein Haar in der Luft war. Und die haarigen Flocken am Beckenboden erinnerten mich an die Staubwolken, die sich unter Schränken und Betten zu sammeln pflegen (nur die sah ich fast nie!).

Ich erinnere mich noch der Zeit (vor ca. 20 Jahren) als in Bonner Bädern die Kappenpflicht (außerhalb der 5. Jahreszeit) abgeschafft wurde. Viele ärgerten sich über das nun doch deutlich zunehmende haarige Treibgut. Daran hatten wir uns dann aber mit der Zeit eigentlich gewöhnt, oder?

Doch die Aussage von Michael Kemp machte mich nachdenklich. Wenn die Reinigungsgeräte nicht mehr gründlich arbeiteten und alles, was Haaresbreite überschritt, einfach liegen blieb, wo war dann unsere uns doch so lieb gewordene Hygiene geblieben? Gut, wer sich vor dem Schwimmen nicht abducht, trägt auch so noch zur Beckenschmutzung bei, aber wenigstens bleiben wir anderen von den öligen und haarspraybelasteten Abfallprodukten anderer verschont.

Und ganz ehrlich, ich habe seitdem kein Haar mehr in meinem Schwimmwasser gefunden, und auch der Beckenboden erinnert mich nicht mehr an Staubwolken in unzugänglichen Ecken der Wohnung. Eigentlich ist jetzt alles doch viel sauberer!

Und das Prinzip der Badekappenpflicht wird aufrecht erhalten, auch wenn auf dem Kopf kein einziges Haar mehr sprießt. Nur wie soll dann mit einigen Schwimmerkollegen verfahren werden, deren Körperbehaarung mehr aufweist, als die Haarpracht so mancher Loreley? Dürfen die demnächst nur noch im Neopren-Anzug schwimmen?

Ach ja, seitdem die Badekappenpflicht besteht, sind einige unserer Wettkampfschwimmer schneller geworden. Ob das alleine an der Badekappe liegt?

*Bernd Obenaus,  
Jugendwart der Schwimmabteilung*

## 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 Michael Arndt und seines Hauptküchenteams wird Erlebnisgastronomie 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 Kännchen 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

## W. Nonnen-Büscher und E. Puderbach ins Präsidium

**Tagungsort:** Bootshaus der SSF Bonn, Rheinaustraße. 269, 53225 Bonn

**Anwesend:** siehe Anwesenheitsliste

**Beginn:** 19.40 Uhr

Die stellvertretende Vorsitzende Inge Wend begrüßt die Anwesenden, insbesondere den Ehrenvorsitzenden Hermann Henze und das Ehrenmitglied Mia Werner. Sie überbringt die Grüße des Vorsitzenden Michael Scharf, der z.Zt. in Urlaub ist, und entschuldigt die Vorstandsmitglieder Walter Emmerich wegen Krankheit und Peter Hardt, der aus beruflichen Gründen nicht an der Versammlung teilnehmen kann.

Inge Wend stellt fest, daß die Versammlung mit Schreiben vom 14.05.99 ordnungsgemäß eingeladen wurde und somit beschlußfähig ist.

Maike Schramm wird einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

### **Top 1: Feststellung der Tagesordnung**

Die vorgelegte Tagesordnung wird um den Top 5a: Nachwahl von Rechnungsprüfern ergänzt und dann einstimmig genehmigt.

### **Top 2: Mitteilungen des Vorstands**

Inge Wend trägt den Bericht des 1. Vorsitzenden Michael Scharf vor. Sie weist außerdem auf die am Freitag, dem 11.06.99 stattfindenden NRW-Open der Leichtathletik hin, die von den SSF ausgerichtet werden, und auf das SSF-Festival, das als Nachfolgeveranstaltung des Marktplatzfestivals für den 25.09.99 auf dem Bonner Münsterplatz geplant ist.

### **Top 3: Ehrungen**

Franz und Marlene Eckstein werden für ihre Verdienste um die Judoabteilung und die Frauengymnastikgruppe des Vereins geehrt.

### **Top 4: Haushaltsrechnung 98**

Manfred Pirschel erläutert die vorgelegte Haushaltsrechnung für 1998.

### **Top 5: Jahresbericht 1998 des Prüfungsausschusses**

Alfons Aigner verliest den Bericht der Rechnungsprüfer für das Jahr 1998 und beantragt, dem Vorstand Entlastung zu erteilen. Inge

Wend bedankt sich unter dem Beifall der Anwesenden bei den Rechnungsprüfern für die geleistete Arbeit.

### **Top 5a: Nachwahl von Rechnungsprüfern**

Elvira Busch und Joachim Speidel werden einstimmig bei vier Enthaltungen als neue Rechnungsprüfer gewählt zusätzlich zu Werner Hulbert, der bereits in der letzten Versammlung gewählt wurde.

Alfons Aigner erläutert, wie wichtig es bei dem Finanzvolumen des Vereins ist, daß, wie z.Zt. gewährleistet, ein verantwortungsvoller Vorstand den Verein leitet, und kritisiert gleichzeitig, daß der Haushaltsplan ohne Detailfragen von den Delegierten zur Kenntnis genommen wird.

Nach kurzer Diskussion wird beschlossen, daß künftig Kopien der Haushaltsrechnung auf der Geschäftsstelle ausliegen, damit interessierte Delegierte sich diese abholen und sich vor der Versammlung damit beschäftigen können.

### **Top 6: Entlastung des Vorstands**

Die vom Rechnungsprüfungsausschuß beantragte

Entlastung des Vorstands wird bei 6 Enthaltungen einstimmig erteilt.

### **Top 7: Ergänzung des Präsidiums**

Eugen Puderbach und Walter Nonnen-Büscher werden bei 12 Enthaltungen ins Präsidium gewählt.

### **Top 8: Anträge der Delegierten**

Es liegen keine Anträge vor.

### **Top 9: Verschiedenes**

Heinz Reinders erkundigt sich, warum im Bad Wendeleinen mit türkischen Flaggen angebracht wurden. Uwe Werkhausen erläutert, daß die erste Wettkampfmannschaft diese Leinen aus dem Trainingslager in Zypern als Geschenk der Zyprioten mitgebracht hat und dadurch die alten kaputten Wendeleinen ausgetauscht werden konnten. Neue Wendeleinen mit SSF-Wimpeln sind bestellt und werden demnächst angebracht.

Ende der Versammlung: 20.25 Uhr

Inge Wend  
Maike Schramm

## 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



# COLONIA

Sowohl was die Anzahl der Teilnehmer als auch die Zahl der vertretenen Sportarten angeht stellten die Schwimm- und Sportfreunde Bonn das größte Kontingent bei der Sportlerehrung der Stadt Bonn, die am 8. Mai 1999 für die im Jahr 1998 erfolgreichen Bonner Sportler durchgeführt wurde.

Folgende SSF Sportler wurden geehrt:

## Sportlerehrung der Stadt Bonn:

# SSF Bonn stellten das größte Kontingent

### Teilnehmer an Weltmeisterschaften

Oliver Strangfeld (Goldmedaille Moderner Fünfkampf), Elena Reiche (Silber Moderner Fünfkampf), Oliver Mintzlauff (Leichtathletik), Thomas Böckeler (Schwimmen)

### Teilnehmer an Europameisterschaften

Elena Reiche (Silber im MFK), Martin Pieper (MFK)

### Deutsche Meister

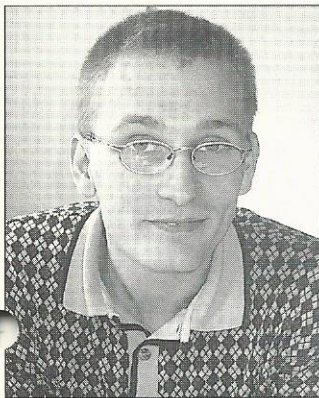
Bärbel Binder (Schwimmen), Erika Nestler (Schwimmen), Isolde Feiland

(Schwimmen), Brigitte Obergfell (Schwimmen), Margret Hanke (Schwimmen), Monika Warnusz (Schwimmen)

Ulla Held (Schwimmen), Ruth Henschel (Schwimmen), Frantisek Babka (Volleyball), Gerd-Peter Güssen (Volleyball), Wilfried Bessel (Volleyball), Jan Kleisl (Volleyball), Theo Bremekamp (Volleyball), Horst Kuttler (Volleyball), Helmut Burkhardt (Volleyball), Prof. Dr. Dieter Naber (Volleyball), Klaus Peter Gerlach (Volleyball), Peter Nickel (Volleyball), Ottfried von Lüdinghausen (Volleyball).

## Wir stellen vor:

# Praktikanten bei den SSF



Dirk Schwindenhammer

Mein Name ist Dirk Schwindenhammer. Ich bin 22 Jahre alt, wohne in der Nähe von Andernach und studiere „Sportmanagement“ an der Fachhochschule Remagen im zweiten Semester. Der Studiengang ist ein Kooperationsprojekt zwischen Schule, den Landessportbünden Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz sowie dem Deutschen Sportbund. Das Praktikum, das ich derzeit bei den SSF Bonn absolviere, dient dem späteren Berufseinstieg. Das BWL-Studium mit

dem Schwerpunkt „Sportmanagement“ zielt darauf ab, Führungspersonal für Sportvereine und -verbände auszubilden. Ich persönlich engagiere mich gerne für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Dies soll auch nach meinem Studium mein Arbeitsbereich sein.

Fußball ist mein Lieblingssport, den ich bei den SSF leider nicht finde. Trotzdem bietet der Verein auch für mich ein interessantes und vielseitiges Sportangebot. Mit meinen Erfahrungen im Bereich PR und aufgrund meines Studiums möchte ich dem Verein helfen.

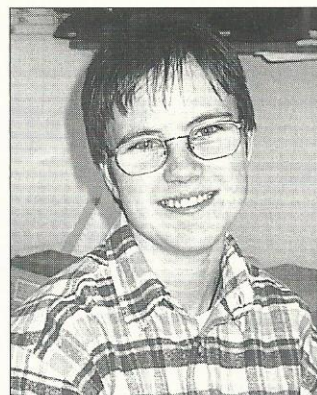
Wir sehen uns bestimmt irgendwann einmal.

Dirk Schwindenhammer

Mein Name ist Anke Vietmeyer und ich bin 20 Jahre alt. Ich wurde in Hagen geboren und wohne jetzt in Remagen. Dort studiere ich an der Fachhochschule Remagen

BWL mit Schwerpunkt Sportmanagement. Während der nächsten vier Jahre werde ich als Praktikantin bei den SSF Bonn tätig sein. Vor meinem Studium habe ich eine Ausbildung zur Bankkauffrau abgeschlossen. Ich treibe viel Sport, unter anderem auch Judo und Schwimmen. Ich besitze den Rettungsschwimmerschein in Silber und bin Trägerin des 1. Dan. In meiner Freizeit nehme ich an Kinder- und Jugendfreizeiten als Betreuerin teil.

Anke Vietmeyer



Anke Vietmeyer

## Einladung zum Grillfest der Judo-Abteilung

auch für unsere Kleinen!

Wo?

Bonn-Beuel-Süd Freizeitpark Rheinaue

Wann?

14.08.99, 15.00 Uhr

Wieviel?

Kosten für Essen & Getränke: Kinder 7.-DM Erwachsene 15.-DM

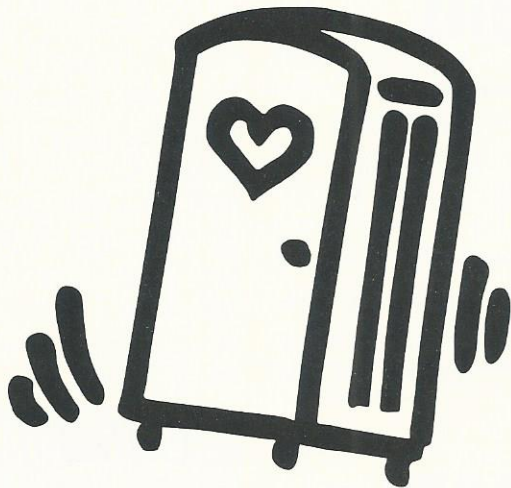
Treffpunkt:

am Haribo-Schiff (weitere Wegbeschreibung vor Ort) Buslinie 622, Haltestelle: Landgrabenweg/Ecke Schießbergweg, (Verkehrskindergarten)

Gäste sind natürlich willkommen!

die Judo-Hobbygruppe

**Nie wieder  
ins Gebüsch!**



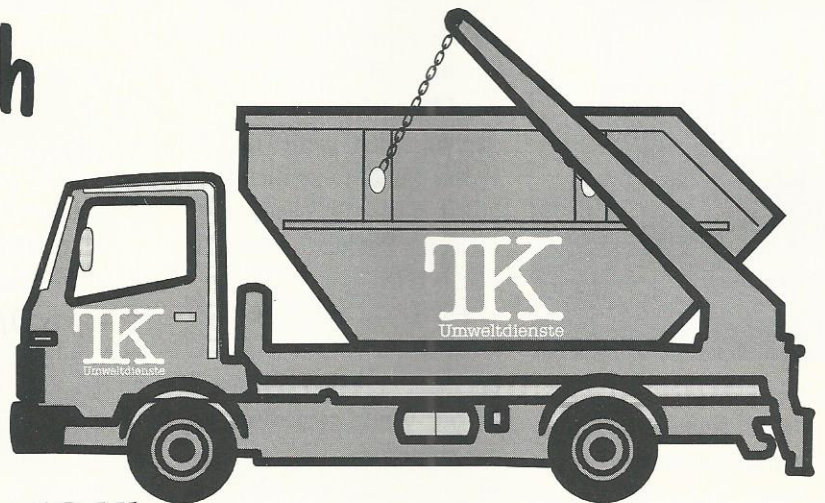
**Miettoiletten  
Toilettenwagen  
Sanitärcontainer**

**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**

In Leipzig an Erfolge der früheren Jahre angeknüpft:

# Einfach meisterlich !!!

## Christiane Vendel errang den Titel über 800m Freistil

Bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften in Braunschweig wurde die 14jährige Christiane Vendel überraschend Deutsche Jahrgangsmesterin über 800m Freistil in 9:14,45 min. So wurde der Weg, der vor mehr als fünf Jahren eingeleitet wurde, für alle überraschend schon 1999 mit einem Titel gekrönt.

Man hatte zwar nach der Entwicklung in dieser Saison mit einer Finalteilnahme gerechnet und bei einem sehr guten Verlauf des Rennens sogar auf einen Medaillenplatz gehofft; daß es jedoch der Titel wurde, war zuvor nicht zu erwarten.

Auch die anderen Teilnehmer der Jahrgangsmesterschaften erzielten einige sehr gute Leistungen, mit denen sie sich in ihren jeweiligen Finalläufen plazieren konnten. So erreichten Mario Benevenia über 100m S (Vorlauf: 1:03,61) das Finale, in dem er in 1:04,87 den siebten Platz belegte. Gleichfalls Siebter wurde Nils Bühner über 100m Brust (V: 1:11,60) im Endlauf mit einer Zeit von 1:11,93. Christiane Vendel erreichte in ihrem zweiten Finale über 400m Freistil (V: 4:37,95) die gleiche Plazierung in 4:38,70. Für die letzte Endlaufplazierung sorgte Anna Hylla über 200m Brust (V: 2:52,30) in 2:54,72 und erreichte damit den achten Platz.

Knapp am Finale scheiterten Mario Benevenia über 100m Freistil in 0:58,66 mit 14 Hundertsteln als Neunter sowie Stephan Matheka über 100m Rücken in 1:04,69 gleichfalls als Neunter mit 6 Hundertsteln.

*Das Jahr 1999 war für die Schwimmer der SSF Bonn ein Jahr der Überraschungen und ein großer Schritt auf dem Weg zurück zur alten „Herrlichkeit“. Daß Erfolge wie zu den besten Zeiten in den 70er und 80er Jahren nicht mehr zu erreichen sind, ist allen Beteiligten klar, doch wurde der konsequente Weg und Aufbau der vor mehr als fünf Jahren eingeleitet wurde, nun von einem Erfolg gekrönt, mit dem in dieser Form niemand gerechnet hätte.*



Erfolgreich: Christiane Vendel

Die weiteren Ergebnisse der Deutschen Jahrgangsmesterschaften zeigten allerdings auch, daß von den jungen Aktiven der SSF Bonn noch ein weiter Weg bis hin zur nationalen Spitze zurückzulegen ist –

die Leistungen dieser Meisterschaften waren nicht nur in der Spitze, sondern auch vor allem in der Breite sehr hoch. Als vorläufiges Fazit für die Bonner Schwimmer aber läßt sich festhalten, daß man sich auf

dem richtigen Weg befindet und sich dieser Weg mit der Teilnahme von insgesamt 14 Aktiven auch als der richtungsweisende herausgestellt hat. Aufpassen muß man jedoch auch, daß nämlich der jetzt gefundene Anschluß nicht wieder verpaßt wird.

Stefan Koch

### DJM in Braunschweig 1999

1. Platz und Deutsche Jahrgangsmesterin 1999 über 800m Freistil: **Christiane Vendel** (800 m F: 9:14,45, Platz 1 / 400m F: 4:37,95, Platz 7 / 200m F: 2:18,05 / 100m F: 1:05,41, Platz 32 / 200m R: 2:43,56)

**Mario Benevenia** (100m S: 1:03,61, Platz 7 / 200m F: 2:14,97, Platz 40 / 100m F: 0:58,66, Platz 9)

**Nils Bühner** (100m B: 1:11,60, Platz 7 / 200m B: 2:39,03 / 200m Lg: 2:28,69)

**Anna Hylla** (100m B: 1:23,75 / 200m B: 2:52,30, Platz 8)

**Stephan Matheka** (100m R: 1:04,69, Platz 9 / 200m R: 2:21,99, Platz 18)

**Riet Kasperts** (100m S: 1:10,48, Platz 12 / 100m F: 1:03,19, Platz 12 / 400m F: 5:08,18, Platz 32 / 200m F: 2:22,81)

**Miriam Koppen** (200m S: 2:42,76, Platz 19 / 200m B: 3:01,98, Platz 29 / 100m S: 1:16,48, Platz 45 / 200m L: 2:44,45)

**David Rommerskirchen** (200m F: 2:06,46, Platz 15 / 100m F: 0:57,66, Platz 21 / 400m F: 4:31,84, Platz 23)

**Oliver Löllgen** (100m B: 1:12,56, Platz 19 / 200m B: 2:41,85)

**Katharina Mendel** (100m S: 1:15,69, Platz 42)

**Julia-Katharina Schwierczinski** (100m F: 1:03,58, Platz 23 / 200m F: 2:18,56)

**Lorraine Mülder** (400m F: 5:08,40, Platz 29 / 200m Lg: 2:48,29, Platz 35; 100m R: 1:15,99, Platz 16; 100m F: 1:07,61)

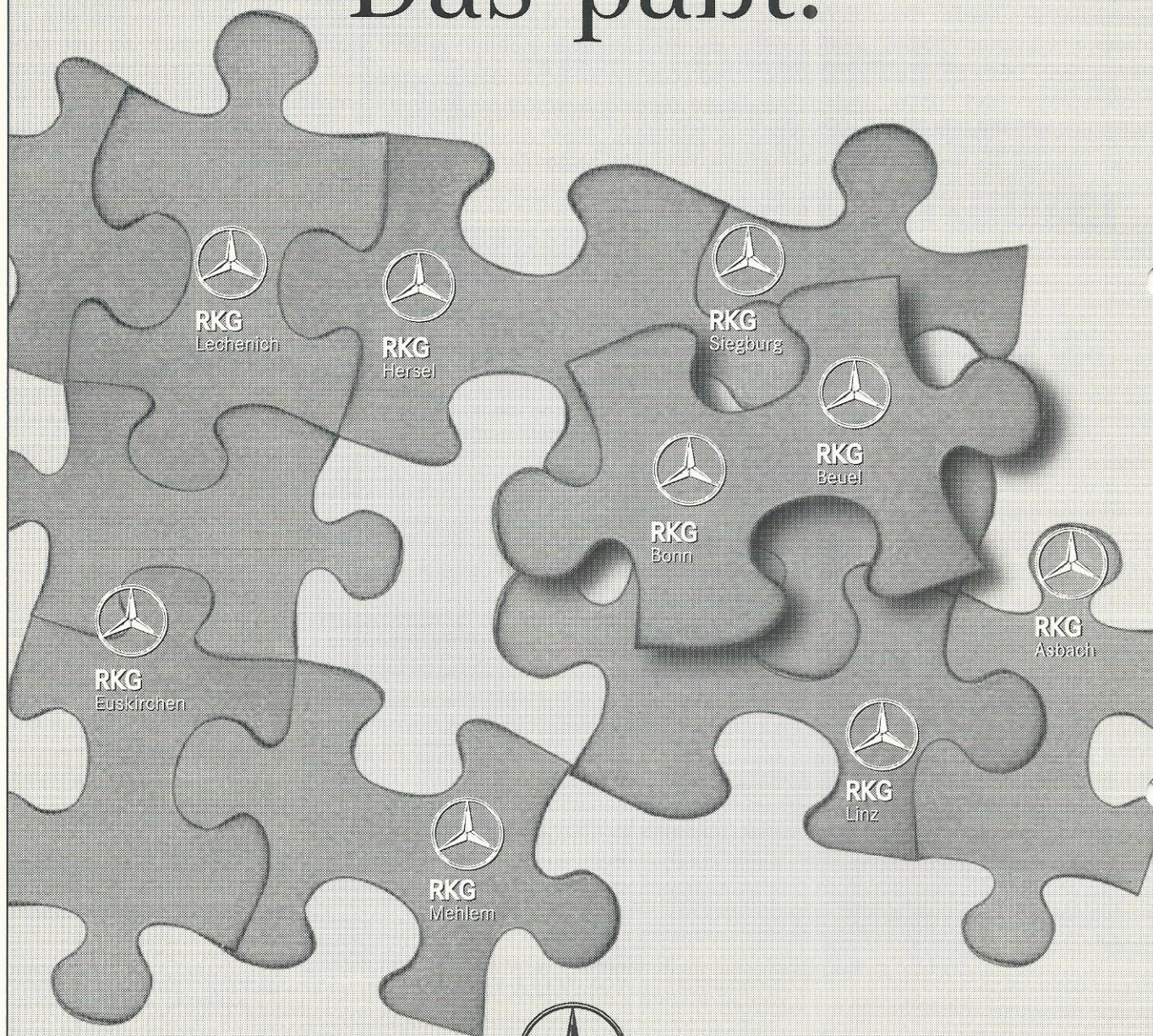
**Karen Simon** (400m F: 5:04,67, Platz 22 / 200m Lg: 2:50,89, Platz 42 / 100m S: 1:23,34, Platz 11 / 100m F: 1:08,12)

**Sarah Hotan** (400m F: 5:18,64, Platz 44 / 200m Lg: 2:57,20, Platz 49 / 100m S: 1:19,32, Platz 9 / 100m F: 1:08,76)

Den Bericht über die Deutschen Meisterschaften 1999 in Leipzig finden Sie auf der übernächsten Seite

# 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**



# SSF-Masters auf dem Treppchen

*Exakt 20 Mal konnten die SSF-Masterschwimmer bei den Westdeutschen Meisterschaften aufs Siegertreppchen steigen und waren damit einer der erfolgreichsten Vereine im Westdeutschen Schwimmverband.*

Margret Hanke siegte über 50/100/200m Freistil und 50/100m Rücken in der Altersklasse 50. Ulla Held (AK65) wurde viermal Erste über 50/100/200 m Freistil und 100 m Rücken, Alexandra Riehl (AK 30) konnte sich ebenfalls 4 Mal behaupten, und zwar über 50/100/200 m Freistil und 100m Schmetter. Ingeborg Seidel (AK50) siegte über 50/100 m Schmetter und 200 m Lagen, Elke Schmitz (AK 35) wurde Erste über 100 m Brustschwimmen.

In den Staffeln 4 x 50 m Brust Frauen (200 Jahre) mit Inge Seidel, Monika Warnusz, Elke Schmitz, Bärbel Binder sowie über 4 x 50 m Freistil Frauen (200 J.) mit Alexandra Riehl, Margret

Hanke, Bärbel Binder, Ulla Held und 5 x 50 Lagen mixed (240J.) mit Jochen Schonendorf, Wolfgang Ewald, Bärbel Binder, Monika Warnusz konnten sich die SSFler ebenfalls in die Siegerliste eintragen.

Außerdem gab es noch zweite und dritte Plätze für Thomas Böckeler, Michaela Steinfels, Monika Warnusz, Bärbel Binder, Wolfgang Ewald, Fernando Zepeda und Michael Riehl.

Diese Meisterschaften zeigten, daß die Masterschwimmer der SSF schon gut vorbereitet sind auf die in drei Wochen stattfindenden Deutschen Meisterschaften in Karlsruhe.

*Margret Hanke  
(Fachwart für Masters)*

**Was macht man an einem verregneten Wochenende?**

## Trainingslager für die Masters

Nach einer zweistündigen Fahrt erreichten wir das ehemalige Internat Burg Eringerfeld/Geseke in der Nähe von Soest. Nach kurzer Begrüßung durch Dr. Iris Komar in ihrer Europäischen Schwimmsportschule, drängte es uns pflichtbewußt in Richtung Schwimmhalle (25 m). Aufgewärmt mit Gymnastik von Eckhard Hanke ging es zur

ersten Trainingseinheit – selten hat man Masters am Freitagabend, immerhin war es 22.00 Uhr, so eifrig schwimmen sehen.

Am Samstagvormittag stand neben Kraultechniktraining die Video-Einzelanalyse auf dem Programm. Was da alles an Fehlern zu entdecken war – da reicht das restliche Schwimmerleben wohl nicht

mehr aus. Na ja, wollen wir nicht übertreiben. Iris Komar hat wirklich kurz und prägnant grobe Schnitzer oder auch saubere Schwimmbewegungen angesprochen und uns sehr gute Tips gegeben. Ihr besonderes Augenmerk galt dem Startsprung und der Tauchphase. Nach Mittagessen und Entspannungsübungen wurde die zweite Trainingseinheit absol-

viert. Und wer noch nicht genug hatte, konnte abends noch mal trainieren um ins Bett zu fallen. Sehr beliebt waren auch Sauna bzw. Nichtstun und gemütliches Beisammensein. Am Sonntag wurde nach der obligatorischen Aufwärmgymnastik fleißig trainiert, bevor am Nachmittag die Heimfahrt angetreten wurde.

Fazit ist, daß es allen Teilnehmern, ob eher breitensportorientiert oder mehr leistungsmäßigorientiert, sehr gut gefallen hat.

*Ute Michaelis*

## Deutsche Meisterschaften 1999 in Leipzig

Auch in der offenen Klasse erreichte mit zehn Aktiven die Anzahl der Teilnehmer an Deutschen Meisterschaften eine Größe, die Jahre zuvor nicht erreicht werden konnte.

Auch hier gab es hervorragende Leistungen vor allem durch Nicole Ramm, Dirk Hulbert und Owe Pauly, die in der offenen bzw. bei den Junioren Endlaufplatzierungen und mehr aufweisen konnten.

So wurde Owe Pauly in seinem Jahrgang Dritter über 200m Brust in 2:28,81. Gleichfalls den Sprung auf das Treppchen gelang Dirk Hulbert über 50m Freistil in 24,41 sek. Beide erreichten außerdem noch ein weiteres Finale. So wurde Owe Pauly über 100m Brust in 1:09,13 Vierter und Dirk Hulbert über 100m Freistil in 53,87 Sechster in den Endläufen. Nicole Ramm verpaßte hingegen den dritten Platz nur denkbar knapp über 50m S in 28,55 sek und wurde hervorragende Vierte. Dabei verbesserte sie ihre zwei Jahre alte persönliche Bestzeit um 3 zehntel Sekunden und erreichte auch das Finale über 50m Freistil, in dem sie mit 26,66 sek den siebten Platz erzielte. Gleichfalls das Finale erreichte Maren Flohr über 50m S und wurde in 28,37 sek Siebte. Auch Judith Richter erreichte ihr Jahrgangfinale über 100m Freistil und wurde in 1:01,05 Achte.

Auch die anderen Teilnehmer konnten mit zum Teil sehr guten Zeiten ihre Bestzeiten weit nach oben schrauben, doch mußte man auch hier wie bei den jüngeren Jahrgängen erkennen, daß erhebliche Anstrengungen zu unternehmen sind, diese Ergebnisse im nächsten Jahr zu wiederholen.

### Teilnehmer der Deutschen Meisterschaften und Junioren Meisterschaften 1999 in Leipzig

Maren Flohr, Michael Schwarz, Dirk Hulbert, Owe Pauly, Nicole Ramm, Michael Siegmund, Judith Richter, Linda Duschanek, Melanie Hulbert, Veronika Gmeiner.

*Stefan Koch*

# Neue Lehrer und Ausbildungsgruppen

**Jahresbericht der STA GLAUKOS 1998 – Vorstand zufrieden mit dem vergangenen Jahr**

*Die STA Glaukos hatte im Januar 1998 genau 132 Mitglieder und Ende des Jahres nach Abzug der Austritte 129, so daß der Mitgliederstand in etwa gehalten werden konnte. Allein bei neun Austritten handelte es sich um langjährige Mitglieder, die zum Teil sogar Ausbilder oder Vorstandsmitglieder waren, nur noch wenig oder gar nicht mehr tauchten und denen die Mitgliedschaft auch unter der Tatsache, daß sie die Schwimmöglichkeit nicht ausreichend nutzten, zu teuer war.*

Anfang 1998 beendeten vier Taucher ihre Ausbildung zum DTSA Bronze. Aufgrund der großen Nachfrage, und weil Bernd Deventer uns als neuer Tauchlehrer zur Verfügung stand, konnten im Oktober '98 zwei neue Ausbil-

dungsgruppen begonnen werden. Erstmals konnte für Mitglieder ein Grundtauchschein angeboten werden, was der Vorstand als Mitgliederwerbung bewertete.

Darüber hinaus bot Rainer Meyer das Sonderbrevets-

Orientierungs-Tauchen an, das so viel Anklang fand, daß er die erforderlichen Tauchgänge an einem Wochenende nicht bewältigen konnte.

Immerhin neun Abteilungsmitglieder beteiligten sich an dem Fotoseminar im November '98. Auch das Sommerfest fand wie immer regen Anklang ebenso wie eine Fahrt zu einer Druckkammer in Essen verbunden mit einem „Trockentauchgang“ in selbiger. Sehr dürftig hingegen war die Beteiligung an den traditionellen Veranstaltungen wie An- und Abtauchen und dieser Trend scheint sich 1999 fortzusetzen.

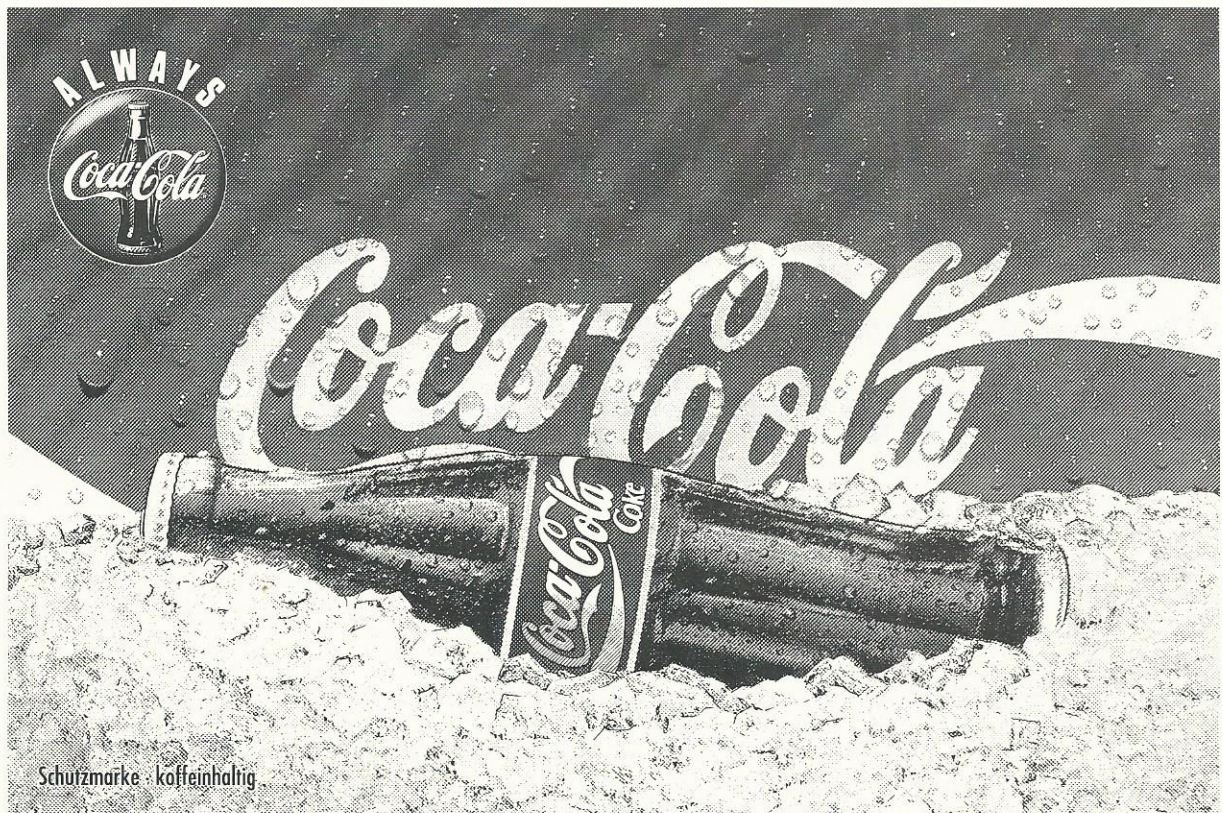
Das erste Jahr in der Interessengemeinschaft Aggertalssperre ist reibungslos verlaufen;

alle Aufsichtstage konnten ohne Probleme verteilt werden. Für den Vorstand ist es gut zu wissen, daß mit diesem Beitritt auch 1999 ein Tauchgewässer gesichert ist, in dem die Mitglieder ohne sonderlichen bürokratischen Aufwand tauchen können – ohne gezwungen zu sein, sich Jahres- und Tageskarten aufwendig zu besorgen und in den Vereinsveranstaltungen, nach den Erfahrungen des ersten Jahres, problemlos abgehalten werden können.

Im Vorstand gab es 1998 keine Veränderungen. Aus der Sicht des Vorstandes ist das vergangene Jahr zufriedenstellend verlaufen.

*Jürgen Pitzke,  
Abteilungsleiter*

## Wo Sport ist, ist Coca-Cola.



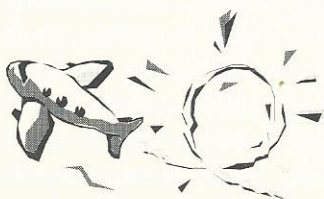
**Peter Bürfent GmbH & Co. • Hohe Str. 91 • 53119 Bonn**

60 Ferienziele 51x Mittelstrecke 9x Langstrecke z.B. nonstop Varadero



## Auf die schönsten **Sonnenbänke** der Welt – täglich ab Köln/Bonn.

Jetten Sie doch mal dahin, wo der Sommer keine Pause macht – direkt und streßfrei ab Köln/Bonn, dem Flughafen, der keine Wünsche offen läßt. Noch Fragen? Infos gibt's im Reisebüro, im Internet unter [www.airport-cgn.de](http://www.airport-cgn.de) und über Faxabruf 0190/21320100 oder direkt buchen: 01805/118000.



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

# Osterlehrgang Judokas

Auch dieses Jahr trafen sich 16 Kinder der Judo-Abteilung in der Theodor-Litt-Schule um ein Wochenende lang zu trainieren und Spaß zu haben.

Die Kinder wurden am Samstag um 10.00 Uhr von den Trainern Saskia Müller und Frank-Michael Günther begrüßt, Haupttrainerin Yamina kam erst am Nachmittag mit ihrer kleinen Tochter Naima zum Dojo. Das Training begann mit Aufwärmübungen, danach folgte ein japanisches Turnier. Für Essen und Getränke sorgte auch in diesem Jahr wieder Jugendwart Robert Geub, der schon im Vorfeld die gesamte organisatorische Arbeit geleistet hatte. Nach einem Imbiß vergnügten sich die Judokas mit einem selbstorganisierten Fußballspiel. Am Nachmittag gab der Trainer der Hobbygruppe, Peter Tamas, eine Trainingseinheit, in der die Kinder ver-

schiedene Wurftechniken üben konnten. Um 15.45 Uhr begann die Judo-Safari unter Leitung von Yamina Bouchibane mit einem Leichtathletikteil (die Übungen fanden im Freien statt). Der später folgende Kreativteil dauerte bis in den späten Abend.

Nach einer ruhigen Nacht begann das Training am Sonntag um 9.00 Uhr mit dem Aufwärmen; danach folgte ein Turnier, bei dem sich alle noch einmal richtig anstrebten. Dafür, daß diese Anstrengungen gebührend belohnt werden konnten, hatte Robert Geub gesorgt. Als erster Preis war ein Diskman ausgelobt, als weitere Preise gab es Stoppuhren, Sporttaschen, Rucksäcke und andere Sachpreise. Der Preisverleihung folgte eine kleine Abschlußbesprechung, bei der alle Kinder beteuerten, auch im nächsten Jahr wieder teilnehmen zu wollen.

## Jahresbericht der Judo-Abteilung 1998

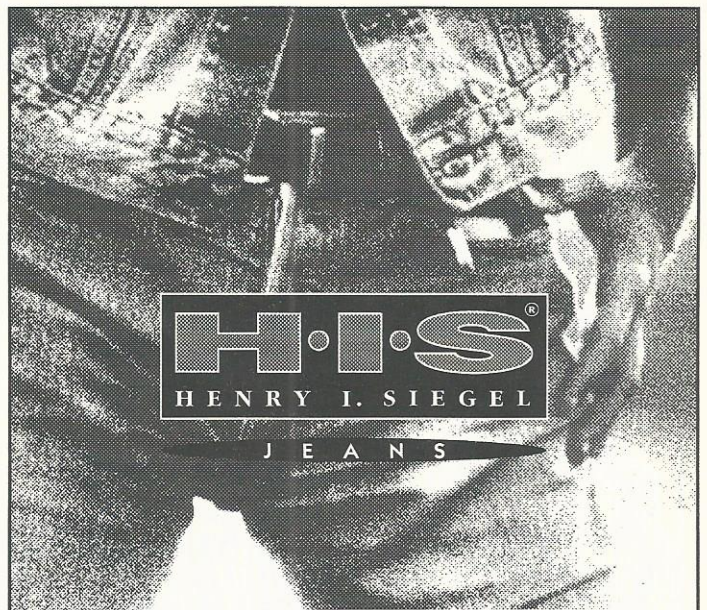
# Erfolge bei Kreis- und Bezirksmeisterschaften

Das Training bei Jugendlichen und Kindern hingegen diente als Vorbereitung auf die zahlreichen Turniere der Saison. Das harte, aber doch mit Einfühlungsvermögen durch unsere Trainerin Yamina Bouchibane durchgeführte Training zeigte Erfolge bei den Kreis-Einzelmeisterschaften in Bonn und Bad Honnef, bei den Bezirks-Einzelmeisterschaften in Ranzel, dem Landesoffenen Turnier in Duisburg und auch bei den Westdeutschen Einzelmeisterschaften.

*Das Jahr 1998 begann nach den Weihnachtsferien mit einigen anstrengenden Trainingseinheiten; Trainingseinheiten, bei denen die Mitglieder der Judo-Hobbygruppe den Festtagspeck „abschütteln“ mußten.*

Belohnt wurden die erfolgreichen Turnierteilnehmer auch dieses Jahr wieder mit einer Einladung zum Osterlehrgang, den unser Jugendwart Robert Geub hervorragend organisiert hatte.

Im Juni trafen sich dann wieder viele Judokas, ob



## Mode für die ganze Familie

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

TIME TO CHANGE



sich dann leider, daß auch wir nicht vom Bonn-Berlin-Umzug verschont werden, melden sich doch einige Jugendliche mit dem Hinweis auf den bevorstehenden Umzug ab. Das konnten wir auch nicht durch die Zusammenarbeit mit dem Verein „Männer & Gewalt“ ausgleichen, die uns einige neue Mitglieder brachte.

Den Jahreswechsel beginnen einige Mitglieder der Hobbygruppe in einen vergnüglichen Skiurlaub.

Matthias

zum Jahresende zeigte jung, ob alt, in der Rheinaue, um ein ausgelassenes Grillfest zu feiern. Dann folgte die große Sommerferienpause, zu deren Ende im August 16 Judokas die Leinen zweier Lemmeraaks auf dem Ijsselmeer los warfen.

Zum Jahresende zeigte

Ju-Jutsuka der SSF Bonn bei Kyu-Prüfungen:

# Auch in fremden Vereinen siegreich

*16 Mitglieder der SSF Bonn stellten sich erfolgreich der Herausforderung einer JJ-Kyu-Prüfung im eigenen Verein, im fremden Verein und auf Bezirksebene.*

Im Ju-Jutsu (JJ) wird zwischen technischen Prüfungen für Schülergrade, den Kyugrade (6.–1. Kyu) und den Dangraden, den Meistergraden (1.–5. Dan) unterschieden. Die JJ-Dangrade 1.–5. sind durch den schwarzen Gürtel, die JJ-Kyugrade 6.–1. durch die Gürtelfarben weiß, gelb, orange, grün, blau und braun gekennzeichnet. Nach bestandener Prüfung ist der Prüfling berechtigt, aber auch verpflichtet, die neue Gürtelfarbe zu tragen.

Entsprechend dem Budo-Geist sind an der Graduierung (Gürtelfarbe) bestimmte Erwartungen an die sportlich-technischen Fähigkeiten und die geistige Reife geknüpft. Letztere drückt sich z. B. im gesteigerten Verantwortungsbewusstsein für den Trainingspartner und die Gruppe sowie größere Fairneß und Fairplay aus. Die Gürtelfarbe zeigt jedem auf welcher Stufe der Einzelne sich im Budo (Do = Weg, Budo = Weg des Kriegers bzw. Sportlers) befindet. Das Bewusstsein um diesen Sachverhalt bewirkt, daß der Einzelne sich bemüht, diesen Erwartungen auch gerecht zu werden.

Bei Kyu-Prüfungen im eigenen Verein ist selbstverständlich der „Heimvorteil“ gegeben. Vorteil in der Gestalt,



*Martin Bordin, Winfried Tschöck, Ansgar Mangoldt, Gesa Boehm, Andreas Höft (hinten v.l.) sowie Silvia Baur, Thom Gimbel, Gaby Haver und Achim Schraa (vorne v.l.)*

daß der Ort der Prüfung (die eigene Turnhalle, das Dojo), die Anfahrt zum Prüfungsort und zum großen Teil die Prüfungsteilnehmer bereits bekannt sind.

Die Prüfung im fremden Verein beinhaltet die Herausforderung, sein Können vor fremden Prüfern und z. T. mit fremden Prüfungspartnern zu beweisen. Hat man Glück, ist dabei der „Nervositätsgrad“ durch eine lange Suche der Turnhalle und durch Probleme im Straßenverkehr nicht zusätzlich gestiegen. Vorteilhaft wirkt sich die erfolgreiche Teilnahme auf das Selbstbewusstsein aus, das im sportlichen Vergleich mit dem Können der dort heimischen Prüfungsteilnehmer begründet ist.

## Die Ergebnisse:

Am 22. April war Prüfung in Köln. Willié Kurth, Gerd Pelzer und Roland Lindenthal sind jetzt Träger des orangenen Gürtels (4. Kyu JJ). Jürgen Bordin und Dominic Nicolas tragen jetzt den gelben Gürtel (5. Kyu JJ). Alle konnten souverän mit ihren Leistungen überzeugen.

Ralf Hörnig und Klaus Kirstein waren bei der Bezirksprüfung Köln am 24. April erfolgreich. Unterstützt durch den SSF-Bonn-Fanclub (Thom Gimbel, Achim Schraa, Silvia Baur, Josef Müller und Alexander Baez) konnten sie die Prüfung zum blauen (2. Kyu JJ) bzw. braunen (1. Kyu JJ) Gürtel ablegen. Bemerkenswert: die sehr guten Leistungen von Ralf, der sich für den blauen Gürtel den höheren Anforderungen einer Bezirksprüfung freiwillig gestellt hatte.

Insgesamt hinterließen nach Aussage eines Prüfers die SSF Bonn als Verein, repräsentiert durch die Prüflinge mit ihren technischen Leistungen und dem anwesenden Fanclub, auf Bezirksebene einen sehr guten Eindruck.

Am 8. Mai war Vereinsprüfung für Gabi Haver, Silvia Baur, Achim Schraa und Adreas Höft zum gelben, Ansgar Maroldt und Winfried Tschöck zum orangenen, Martin Bordin und Thom Gimbel zum grünen und Gesa Boehm zum blauen Gürtel. Vor 22 Zu-

schauern demonstrierten sie erfolgreich ihr Können. Zu erwähnen ist, daß auch hier ein vereinsfremder Prüfer (Herbert Basmer, 2. Dan JJ vom PSV Köln) Teil der Prüfungskommission war und die guten Leistungen bestätigte.

Selbstverständlich gehört zu einer erfolgreichen Prüfungsteilnahme eine sehr sorgfältige und intensive Vorbereitung. Neben der mentalen Vorbereitung zu Hause wurde seit Anfang Februar grundsätzlich dreimal in der Woche im JJ-Dojo der SSF Bonn trainiert. In Spitzenzeiten standen einige Teilnehmer fünfmal (!) in der Woche „auf der Matte“.

Nach diesem Prüfungsmarathon, der mit einer weiteren Dan-Prüfung in Nettetal am 13.6.1999 und einer Kyu-Prüfung in Lommersum am 17.6.1999 beendet sein wird, haben sich alle Teilnehmer, aber auch die Helfer und Betroffenen (Trainer, Cotrainer, restliche Ju-Jutsuka, Ehemänner und -frauen bzw. Lebenspartner, usw.) die kommenden Ferien redlich verdient.

*Klaus Kirstein*

# Feste feiern und tapfer trainieren

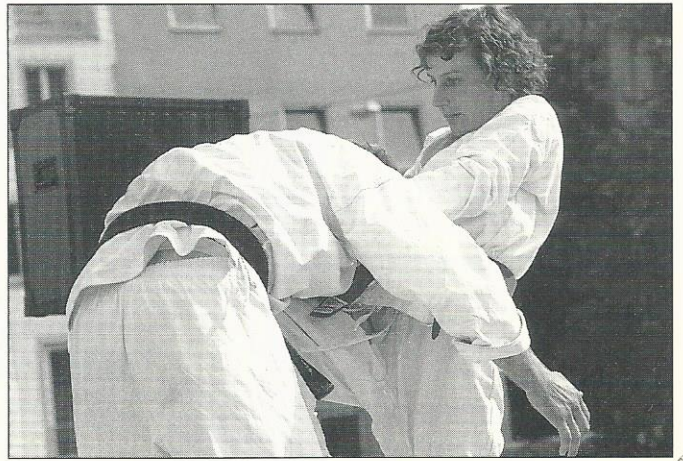
## Neuigkeiten aus der Abteilung Ju-Jutsu

Frühlingsfeier am 17. April – Technik-Lehrgang am  
18. April – Auswärtige Prüfung am 22. April – Bezirksprü-  
fung am 24. April – Vereinsinterne Prüfung am 8. Mai

Unser Dreier-Feten-Komitee hatte wieder zugeschlagen: Diesmal sollte unter dem Motto „Raus aus dem Ju-Jutsu-Anzug – rein ins Cocktailkleid“ heftig gefeiert werden. Wem es am Cocktailkleid mangelte, durfte auch im Strandlook erscheinen. Unsere Abteilung erschien auffälligerweise eher im Palmenhemd und mit Taucherbrille (einige brachten sogar Eimer und Schippe mit, andere setzten die Sonnenbrille erst gar nicht ab) und trotz des am nächsten Tag anstehenden Lehrgangs nahezu vollständig. In der Cocktailbar wur-

den wir von drei adretten Barkeepern empfangen, die standesgemäß in schwarz-weiß wild die Mixbecher schüttelten und Eis zerstampften. Hier nochmal ein dickes Lob an Dörte, Gesa und Ralf, die Ju-Jutsuka-Ausdauer bewiesen und den ganzen Abend hinter der Theke standen!

Doch auch für uns hatten sie sich Aufgaben ausgedacht: Vier Mannschaften sollten in einem Triathlon den kühlen Preis eines Sekt-Cocktails erringen. Es wurde Konzentration, Schnelligkeit und Kreativität gefordert: Einstürzender Turm (ein Spiel, bei dem aus



Gesa Boehm zeigt den Knieschlag, eine Technik aus dem Orange-Gurt-Programm.

einem aus Holzklötzchen bestehenden Turm Steine unten heraus und oben wieder aufgelegt werden müssen), ein Wettrennen in Badelaken, mit Schnorchel und Taucherflossen einen neuen Cocktail kreieren waren die Disziplinen. Allerdings stellte sich heraus, daß das Bilden von Mannschaften die größte Herausforderung war – Zählen ist halt gar nicht so einfach ...

Über die Beurteilungskriterien gingen zwar die Meinungen etwas auseinander (Salz und Zitrone im Cocktail sind doch super, Gesa!), doch schließlich war Gruppe 3 die stolze Gewinnerin, zu der leider unser Trainer nicht gehörte (Schiebung, Schiebung!).

Am nächsten Tag, am 18. April, richtete die Abteilung Ju-Jutsu einen Lehrgang unter Leitung von Udo Seidel aus. Etwas müde und nahezu pünktlich – bis auf das Aufräumteam (herzlichen Dank an Ralf Hörnig, Dörte Schramm, Thomas Gimbel und Achim Schraa) – erschienen wir zum Training, bei dem vor allem Techniken aus dem Prüfungsprogramm im Vordergrund standen. So konnten sich die

zahlreichen und vom Kyu-Grad buntgemischten TeilnehmerInnen optimal auf die bevorstehenden Prüfungen vorbereiten. Was für den einen Teil zum geforderten Kyu-Programm gehört, ist für alle höheren Gurt-Grade ebenfalls Pflicht im Rahmen der Vorkenntnisse, so daß z.B. für eine Blau-Gurt-Prüfung jeweils etwa vier Techniken aus Gelb-, Orange- und Grün abgefragt werden. Zur „Auflockerung“ (um nicht immer an die bevorstehenden Prüfungen zu denken ...) wurden auch etwas ausgefallene Techniken wie der Reißbandwurf, der vor allem für die niedrigeren Gurte spektakulär aussieht, eingeübt.

Erfreulicherweise können wir außerdem dank unserer stellvertretenden Abteilungsleitern Achim und Thomas nicht nur im Aufwärmtraining wieder Ball spielen, sondern auch Fotos und Nachrichten in einem großen Schaukasten präsentieren. Wer Interesse an Ju-Jutsu hat, ist herzlich zum Training in die Theodor-Litt-Schule eingeladen und kann sich dort zusätzlich über unsere Abteilung informieren.

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

# „Fit mit den SSF“: ein voller Erfolg!

Mit der Marathon-Aktion für einen Herbst-Marathon hat der SSF Bonn den Sprung ins kalte Wasser gewagt, schon jetzt ist aber klar, daß diese Aktion ein voller Erfolg ist. Über 25 Läuferinnen und Läufer hatten sich angemeldet, Start war am 16. April im Sportpark Nord. Alle Teilnehmer haben seit Beginn des Trainings mit viel Spaß schon große Fortschritte gemacht. Jeden Mittwoch treffen sich um 18:30 Uhr rund 20 Teilnehmer zu einem betreuten Lauftraining, um sich für die Herbst-Marathons fit zu machen.

Die Trainer Thomas Eickmann, Arne Riege und Sascha Enkrich begleiten und beraten die Teilnehmer während des Trainings. Bei den fünf verschiedenen Informationsver-

anstaltungen erhalten die Läufer und Läuferinnen wertvolle Tips rund ums Laufen.

Übrigens: Die Firma Puma hat allen Teilnehmern ein T-Shirt mit dem Aufdruck „SSF Bonn Marathon Team“ ge-

schenkt – wenn Sie also demnächst einen dieser Läufer oder Läuferinnen in der Umgebung sehen, fragen Sie ihn ruhig nach seinen Erfahrungen mit dem Laufteam der SSF. Wir werden in einer der nächsten

Sport-Paletten über die Marathon-Erfahrungen unserer Teilnehmer berichten.

Bis dahin weiter viel Spaß beim Laufen. Und: Wer will, sollte einmal vorbeischaun!

Thomas Eickmann



„Fit mit den SSF“ ...

*machen sich diese Leichtathleten für die Marathon-Läufe im Herbst. Schon jetzt ist klar: Die Aktion ist ein voller Erfolg!*

## Elektro Ehlen

### Satellitenanlagen von Standard bis High-End

- Einteilnehmeranlagen
- Mehrteilnehmeranlagen
- Drehanlagen
- Kopfstationen
- Großspiegel bis 13 Meter
- Kabelfernsehen
- Antennenanlagen

Beratung – Verkauf – Montage – Wartung

**Sowie Planung und Ausführung sämtlicher Elektroinstallations- und Industrieanlagen**

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



## Parken in der City:

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

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

Die Sommerpause steht vor der Tür, daß heißt für uns Skifahrer aber nicht, daß wir jetzt faulenzten, wenn die Skigymnastik während der Schulferien nicht stattfindet. Wir beabsichtigen, schöne Radtouren und Wanderungen zu unternehmen, die Termine könnt Ihr jeweils am schwarzen Brett im Schwimmbad entnehmen.

Wir wollen nochmals an unsere schöne Skifahrt im Januar denken. Das Skigebiet Kühtai kannten ja die meisten schon, und so konnten wir uns sonntags direkt ins Skivergnügen stürzen bei herrlichem Sonnenschein. Im Dorfstadl wurde dann abends wieder das Tanzbein geschwungen. Zum Einkehrschwung traf man sich in der Dreiseen-Hütte mit unserem traditionellen Abschiedslied „Polizeistund“. Siggie hatte die Gruppe wieder voll im Griff und sorgte für

## Immer wieder Kühtai ... ... aber im Jahr 2000 geht's nach Luttach

alle Annehmlichkeiten. Mittwochs begann dann das große Schneechaos. Es begann ganz langsam zu schneien und freitags waren wir im wahrsten Sinne des Wortes eingeschneit. Die neuen Gäste kamen nicht nach Kühtai rein, und wir kamen nicht aus Kühtai raus. Wir saßen förmlich im Schnee gefangen, am Samstag gegen 21.00 Uhr jedoch wurde die Schranke geöffnet. Innerhalb von 20 Minuten war der Bus beladen, und ab ging es nach Hause, solange die Schranke noch geöffnet war. Wohlbehalten mit Verspätung trafen wir sonntags dann am Sportpark Nord um 13.00 Uhr ein. Unsere An-



Spaß trotz Schneechaos im Kühtai

gehörigen waren froh, uns gesund wiederzusehen.

Mit großer Beteiligung fand am 21.02.99 unser Fototreff im „MOSAİK“ statt (bei einem herrlichen türkischen Brunch). Dort wurden auch die ersten Überlegungen angestellt für die Skifahrt 2000.

Wir wollen ein neues Skigebiet entdecken: Deshalb fahren wir im Jahr 2000 vom 15.1.-22.1. nach Luttach im Ahrntal/Dolomiten (Kronplatz).

Ski heil und den Termin bitte schon vormerken!

Monika Hofmann



*Bei allen Höhen und Tiefen, die der Sport nun einmal mit sich bringt, können die SSF-Fünfkämpfer mit dem bisherigen Saisonverlauf zufrieden sein.*

Im bisherigen Saisonverlauf hatte Elena Reiche an der Juniorinnen-Europameisterschaft teilgenommen. Dort erreichte sie mit der Deutschen Mannschaft den undankbaren vierten Platz. Im Einzel verletzte sie sich leider im Vorkampf so schwer, daß Sie am Finale nicht mehr teilnehmen konnte. Obwohl Elena an den nationalen Meisterschaften nicht teilnehmen konnte, wurde sie für die Junioren-Weltmeisterschaften nominiert, da sie ab Ende Mai wieder schmerzfrei trainieren konnte.

Moritz Pieper qualifizierte sich als dritter der Deutschen

## SSF-Fünfkämpfer mit Erfolgen auf allen Ebenen

Jugendmeisterschaften für die Jugend Europameisterschaften. Dort belegte er den 25. Platz im Einzel und den 9. Platz mit der Mannschaft. Martin Pieper, der ältere Bruder von Moritz, konnte wegen einer Achillessehnenreizung leider nicht an den Deutschen Juniorenmeisterschaften teilnehmen, wodurch er die Qualifikation für die Juniorenweltmeisterschaften verpaßte.

Christiane Kasimir qualifizierte sich sicher für die Frauen-Weltmeisterschaften im Juli in Budapest. Christiane bewies im bisherigen Saisonverlauf eine sehr gute Form, qualifizierte sich bei jedem Weltcup

und bei den Europameisterschaften in Tampere (Finnland) sicher für das Finale, wo sie meistens Ergebnisse um Platz 20 erzielte. Bei den Deutschen Frauen-Meisterschaften in Berlin erzielte Christiane den dritten Platz und errang ihre erste Medaille auf Deutschen Meisterschaften.

Andreas Perret schaffte es auch in diesem Jahr sich für die Weltmeisterschaften in Budapest zu qualifizieren. Leider hatte er bei den Deutschen Meisterschaften in München Lospech beim Reiten und verlor in dieser Dis-

ziplin 200 Punkte, sonst hätte Andreas, der in den neunziger Jahren ständig Mitglied der Fünfkampf-Nationalmannschaft war, sicher mehr als den vierten Platz erreicht.

Oliver Strangfeld erzielte einen hervorragenden 7. Platz auf den Europameisterschaften in Dzonkov (Polen). Direkt danach fuhr Oliver nach Prag und erzielte bei Internationalen Tschechischen Meisterschaften in einem hervorragend besetzten Feld den zweiten Platz. Nach diesen sehr guten Ergebnissen war das Ergebnis von Oliver, als fünfter der Deutschen Meisterschaften, eher enttäuschend. Hoffen wir, daß unsere Sportler Christiane Kasimir, Andreas Perret und Oliver Strangfeld sich gut auf die Weltmeisterschaften Mitte Juli in Budapest vorbereiten können, und daß sie dort ihr volles Leistungsvermögen abrufen können.

Kersten Palmer

*Eigentlich ein ganz normaler Tag, aber auf dem Schulweg, da ist der eine wieder. Der Dir im Vorbeigehen mal eben auf den Kopf haut und brüllt: „Wehr Dich, Du Feigling!“ Oder die zwei Dicken, die vor dem Schulbus immer mal wieder „Mitfahrgeld“ erpressen. Und dann ist sie wieder da, diese lähmende Angst, die die Faust in der Tasche zurückhält, „wenn's drauf ankommt“, das Zittern in den Knien und der Kloß im Hals. Du traust Dich einfach nicht, Dich zu wehren. Aber einfach abhauen, geht auch nicht, sieht ja nach „Feigling“ aus ... Wenn Du doch jetzt könntest, wie Du wolltest, dann sähe die Sache hier aber anders aus ... Aber so? Augen zu und durch.*

**Unser Kurs verfolgt die Ziele:** Abbau von Angst und Unsicherheitsgefühlen, Stärkung des Selbstwertgefühls und des körperlichen Ausdrucks der eigenen Kraft, Verbesserung der körperlichen Handlungsfähigkeit in bedrohlichen Situationen, Erlernen von effektiven Selbstverteidigungstechniken für den Fall der Fälle, Veränderung des Umgangs mit erlittenen Opfersituationen, Veränderung der Bewertung unterschiedlicher Handlungswei-

sen im Umgang mit Gewalt-situationen.

**Unser Kurs richtet sich an Jungen von 12 – 15 Jahren,** die bereits in solche oder ähnliche gewalttätige oder bedrohliche Situationen geraten sind, denen es nicht gelingt, sich erfolgreich durchzusetzen, zu wehren oder solchen Situationen auszuweichen, die sich verunsichern und angegriffen erleben.

**Unser Kurs bietet an 10 Nachmittagen (je 3 Stunden):** Rollenspiele, Körperübungen

**Weil ich keinen Bock mehr habe, immer nur einzustecken ...**

## Judo-Kurs zur Selbstbehauptung

und Gespräche über Gewalt-situationen, Übungen der Selbstverteidigung in Angriffssituationen, Informationen über Gewalttaten, deren Auswirkungen und strafrechtliche Folgen, Spaß und Lachen.

**Infos:** Teilnehmer: 16 Jungen von 12–15 Jahren, Termine: werden bekannt gegeben (Beginn nach den Sommerferien), Ort: Sporthalle der Theodor Litt Schule / Gymnastikhalle/Dojo, Kosten: DM 150.- je Teilnehmer

**Anmeldung (bitte schriftlich) an:** Geschäftsstelle der SSF-Bonn (0228-67 68 68).

**Wir freuen uns auf die Arbeit mit Euch:** Volker Schewe (Diplompsychologe), Markus Emrich (Kriminalhauptkommissar, Polizei Bonn), Heiko Jungbluth (Katholischer Theologe), Markus Backensfeld (Diplompsychologe), Helmut Schönwald (Selbstverteidigungstrainer), Detlev Kröschel (Diplomsportlehrer, Bundeskriminalamt), Jürgen Höller (Diplomsportlehrer, Diplomtrainer Teakwondo)

*Selbstbehauptungskurs für Jungen im SSF-Bonn / Initiative Männer und Gewalt Bonn/Rhein-Sieg e.V. / in Zusammenarbeit mit: SSF Bonn und dem Amt für Kinder, Jugend und Familie.*

# Silber für die Senioren

## Trotz Verletzungspech Deutscher Vizemeister

Am Pfingstwochenende reisten die Senioren III der SSF Fortuna wieder zu den Deutschen Meisterschaften nach Fellbach bei Stuttgart. Qualifiziert hatte sich die Mannschaft mit dem Titelgewinn bei der Westdeutschen Meisterschaft. Nachdem man 1997 und 1998 Deutscher Meister geworden war, hofften die Spieler auch dieses Mal, wenigstens das Halbfinale zu erreichen. Zwar fehlten Dieter „Buddel“ Naber und Frantisek Babka, dafür aber kam Klaus Röder als starker Angreifer dazu. Als Unterkunft hatte Betreuer Helmut Burkhardt das elegante Classic-Congress-Hotel in Fellbach gewählt.

Im ersten Spiel der Vorrunde erlebte man eine kleine Überraschung, als der erwartet starke Gegner SV Helios Berlin klar in zwei Sätzen (15:9 und 15:3) geschlagen wurde. Auch der nächste Gegner TG Römerstadt blieb ohne Chance (15:10; 15:2). Mehr Mühe hatten die Bonner dann in der Viertelfinalbegegnung gegen den TV Kappelrodeck, der im zweiten Satz plötzlich mit 12:9 führte, aber durch kluge Spielerwechsel holten sich die Spieler der SSF Fortuna auch diesen Satz (15:4; 15:9). Mit diesem Sieg war das Halbfinale und damit das Minimalziel erreicht – ein erfolgreicher erster Turniertag.

Am Abend konnte man sich in gelöster Stimmung zur Volleyball-Party begeben, wo man natürlich auf viele bekannte Gesichter traf. Immerhin reisen jährlich rund 800 Spielerinnen und Spieler zu den Seniorenmeisterschaften.

Am Sonntag stand man be-

reits im Halbfinale dem Finalgegner der letzten Jahre gegenüber, dem GTRV Neuwied. Beide Mannschaften kennen sich inzwischen gut und wußten, daß nur voller Einsatz zum Erfolg führen würde. Die Bonner starteten überlegen und führten bereits nach kurzer Spielzeit mit 8:0 Punkten. Aber dann holte Neuwied Punkt um Punkt auf. In dieser Phase verletzte sich Wilfried Bessel und konnte nicht mehr eingesetzt werden. Auch Klaus Röder hatte Probleme mit einer sehr schmerzhaften Armverletzung, was seine Schlagkraft sichtlich beeinträchtigte. Dennoch setzten sich die

Bonner Spieler vor allem im zweiten Satz durch und siegten mit deutlichem Vorsprung (15:12; 15:5).

Damit war zum dritten Mal in Folge das Endspiel erreicht. Der Gegner hieß SV Helios Berlin, den man in der Vorrunde klar geschlagen hatte. Im Finale aber stand den Spielern der SSF Fortuna eine hoch motivierte Berliner Mannschaft gegenüber, die sich im Laufe des Turniers immer mehr gesteigert hatte. Die Berliner begannen stark. Die Bonner gerieten in der Abwehr unter Druck und kamen nicht mehr zu einem klaren Spielaufbau und ihrem gewohnt starken Angriffsspiel.

Nun machte sich das Verletzungspech bemerkbar. Otfried von Lüdinghausen spielte mit Rückenschmerzen, die er zwischen Halbfinale und Finale durch eine ärztliche Behandlung zu lindern versuchte. Noch einmal keimte Hoffnung auf, als man auf 12:12 herankam, aber die Berliner waren in der Endphase des ersten Satzes konzentrierter und gewannen verdient mit 15:12. Im zweiten Satz blieben die Bonner ohne Chance und mußten ihren Titel an die Berliner Mannschaft abgeben, die sich als verdienter und überlegener Deutscher Meister 1999 präsentiert hatte. Die Spieler der SSF Fortuna waren dennoch zufrieden mit der Vizemeisterschaft und hoffen nun auf die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften 2000 in Dessau.

Für die SSF Fortuna spielten: Wilfried Bessel, Theo Bremekamp, Peter Gerlach, Gerd „Panther“ Güssgen, Jan Kleisl, Horst Kuttler, Otfried von Lüdinghausen, Peter Nickel, Klaus Röder, Nicolaus Rüdiger und Peter Szük. Betreut wurde die Mannschaft wie immer von Helmut Burkhardt, bekannt für seine stets perfekte Organisation, der die Spieler mit allem versorgte, u.a. mit seinem inzwischen hoch geschätzten Mandelkuchen.



Deutscher Vizemeister 1999: Senioren III

### Endplatzierungen der Westdeutschen Jugendmeisterschaften

#### Männliche Jugend B:

1. SV BAYER Wuppertal
2. Rumelner TV
3. TV Dresselnsdorf
4. TuB Bocholt
5. SSF Fortuna Bonn
6. 1.VC Minden
7. CVJM Ratingen
8. VBC Paderborn
9. USC Münster

#### Männliche Jugend C:

1. SV BAYER Wuppertal
2. Rumelner TV
3. USC Münster
4. SSF Fortuna Bonn
5. 1.VC Minden
6. VV Humann Essen
7. SCU Lüdinghausen
8. VC Marl
9. TV Hörde

#### Weibliche Jugend E

1. RC Soppesee
2. 1.VC Essen-Borbeck
3. USC Münster
4. 1. VC Schwerte
5. TuB Bocholt
6. TV Werne
7. Grün-Weiß Paderborn
8. SSF Fortuna Bonn
9. 1.VC Minden
10. TV DO Mengede
11. VC Eintracht Geldern
12. SCU Lüdinghausen



### Bonn ist Volleyball-Stützpunkt

Die Jugendarbeit im Bonner Volleyball stimmt: Nicht zuletzt aufgrund der engen Zusammenarbeit zwischen den SSF Bonn und dem Tannenbusch-Gymnasium und den daraus resultierenden Erfolgen wurde Bonn Ende März zum Verbandsstützpunkt. WVV-Präsident Matthias Fell (Münster) überreichte die Plakette an den SSF-Vorsitzenden Michael Scharf und den Bonner Volleyball-Kreisvorsitzenden Fritz Hacke (v.l.). Foto: Ronald Friese

## Erfolgreichster Verein im Bezirk

### Jugend-Volleyballer der SSF Fortuna Bonn sind Spitze!

Nach Abschluß der Westdeutschen Jugendmeisterschaften gab es bei den Verantwortlichen der SSF Fortuna Bonn einen Riesens jubel, denn erstmals seit rund acht Jahren waren die SSF Fortuna Bonn erfolgreichster Verein im Bezirk Rheinland.

Für die Saison wurden neun Jugendmannschaften in den verschiedenen Jugendklassen der Jugend E bis Jugend A gemeldet. Von diesen neun Jugendteams haben sich auf Anhieb fünf Mannschaften für die Westdeutsche Jugendmeisterschaft (Achtelfinale) qualifiziert. Einige Turniere dieser Vorrunde konnten dabei selbst ausgerichtet werden. Aus dem Bezirk Rheinland haben sich in den zehn Altersklassen nur

acht Mannschaften für die Finalrunde qualifiziert, davon waren drei Mannschaften von SSF Fortuna Bonn, die übrigen Teams kamen aus fünf verschiedenen Vereinen.

Nach der Vorrunde konnte sich Jugendwart Heiner Balke zufrieden die Hände reiben, denn drei seiner Mannschaften (weibl. Jugend E sowie männl. Jugend C und B) hatten sich überraschend für die Finalrunde qualifiziert.

Die weibliche Jugend E

mit ihrem Trainer Heiner Balke, die zur Saison 1998/99 neu gemeldet wurde, belegte auf Anhieb Platz 8. Die Mannschaft spielte mit Katharina Beckmann (88), Sarah Kamarah (89), Valeska Kasimir (88), Berivan Mahmood (87), Christina und Katharina Marschall (87), Hanna Nemes (87), Liza Nemes (88), Katharina Over (87), Jenni Papenfuß (87) und Eva Tolksdorf (87). Man darf gespannt sein, wie sich die Mannschaft in den kommenden Jahren weiterentwickelt und in den weiteren Jugendklassen vordere Plätze belegen kann.

Die männliche Jugend C (Jahrgang 1984 und jünger) mit ihrem Trainer Nouredine Dziri belegte Platz 4 und verlor leider das kleine Finale

gegen den Nachwuchs des Bundesligisten USC Münster.

Die männliche Jugend B (Jahrgang 1982 und jünger) ebenfalls mit Nouredine Dziri als Trainer gewann das Spiel um Platz 5 gegen den 1. VC Minden.

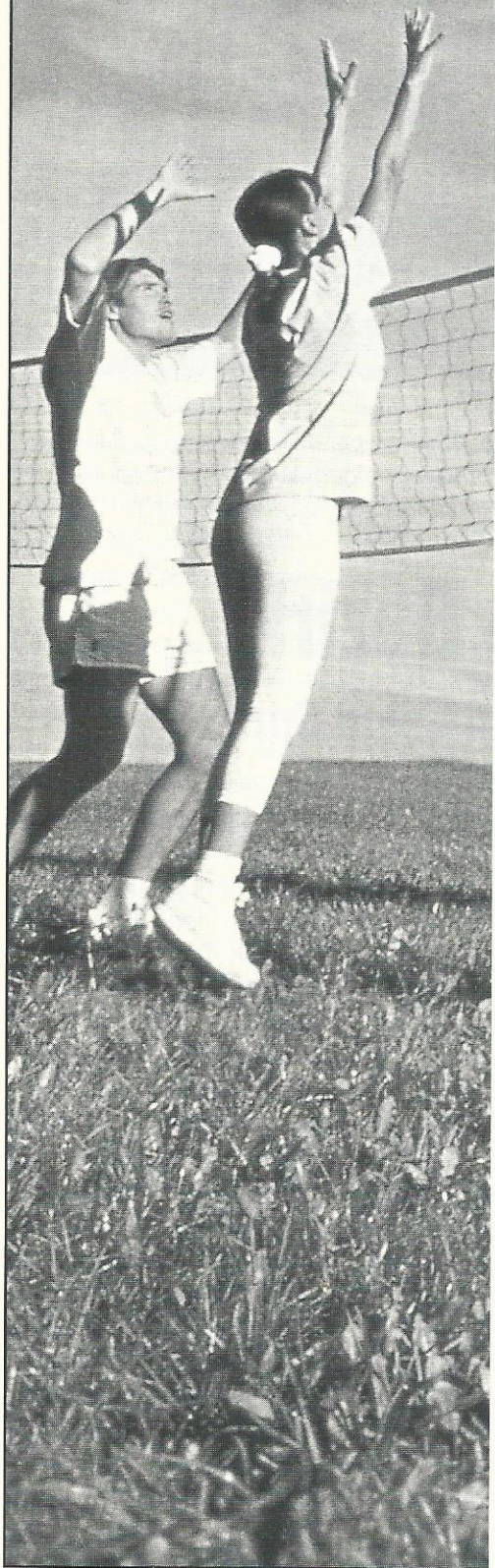
Aufgrund dieser langjährigen Erfolge im Jugendbereich hat der Westdeutsche Volleyball-Verband e.V. die SSF Fortuna Bonn zum Verbandsstützpunkt ernannt.

Der Volleyballkreis Bonn hat auf seinem Kreistag am 10. Juni die weibliche Jugend E und die männliche Jugend C als erfolgreichste Mannschaften des VK Bonn geehrt – erstmals zwei Mannschaften aus einem Verein

Fritz Hacke  
SSF Fortuna Bonn

# 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 mehlig-kochend.



## 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

# Macht auch müde Männer munter

„Gesund und fit durchs Leben“ ist das neue Motto des Gesundheitsprogramms der SSF Bonn.

Alles, was man sich unter Gesundheitssport vorstellen kann, bieten die Schwimm- und Sportfreunde. Unter dem neuen Motto „Gesund und fit durchs Leben“ kann das SSF-Kurssystem für jedes Alter und Geschlecht das Richtige empfehlen. Angefangen bei der Wirbelsäulengymnastik, über Aquajogging, dynamische Wassergymnastik und Walking bis hin zur Senioren-gymnastik ist ein Einstieg in das laufende Sportangebot jederzeit möglich.

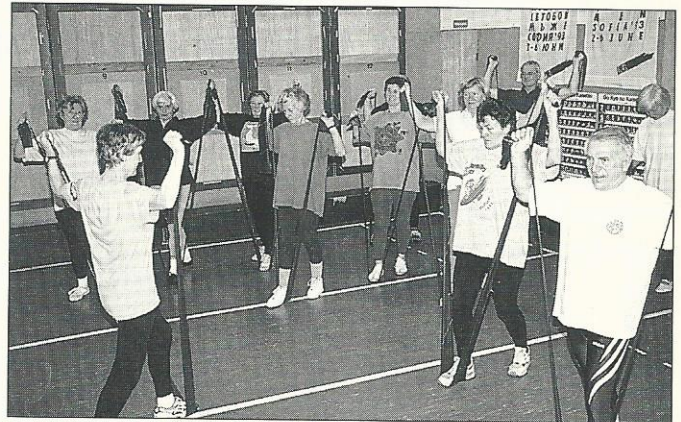
## Senioren-gymnastik

Ab 55 Jahren können Männer und Frauen unser Angebot in Anspruch nehmen. Und wer glaubt, nur Frauen

würden sich im Kreise der sportbegeisterten Senioren wohl fühlen, der täuscht sich gewaltig. Auch Männer trainieren in unserem Gesundheitssystem und machen dabei sicherlich keine schlechte Figur. Gebühren: 10 Mark für Mitglieder (50 Mark für Nichtmitglieder)

## Wirbelsäulengymnastik

Die Leiterin des Gesundheitssports der SSF, Helga Hartung, meint: „Viele sagen, die Beschwerden seien wie weggeblasen, nachdem sie an der Wirbelsäulengymnastik teilgenommen haben.“ Das Programm ist so gestaltet, daß man jederzeit einsteigen kann.



Gymnastik für jedes Alter und jedes Geschlecht

## Aquajogging

Aquajogging ist eine richtungsweisende, gesundheitsfördernde Weiterentwicklung der Wassergymnastik im tiefen Wasser. Ein Auftriebsgürtel hält den Körper in aufrechter schwebender Position und ermöglicht optimale Bewegungsfreiheit bei fast vollständiger Gelenkentlastung. Flexible Handschuhe erhöhen den Wasserwiderstand und dienen so zur Kräftigung der Brust-, Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

## Dynamische Wassergymnastik

Die Wassergymnastik wird anders als beim Aquajogging im flachem Wasser durchgeführt. Mit allerlei kleinen Geräten und Hilfsmitteln werden die Muskeln trainiert.

## Gesundes Fitneßtraining

Training für alle Altersgruppen, besonders jedoch für junge, sportive Menschen. Nicht zu verwechseln mit Aerobic, sondern Fitneß pur.

## Walking

Eine Ausdauersportart – kann genauso viel bringen wie Joggen, birgt aber ein geringeres Verletzungsrisiko für Muskeln, Knochen und Gelenke.

## Ganz neu: Osteoporosegymnastik

Die Gymnastik für Osteoporosepatienten ist freitagmorgens von 11 bis 12 Uhr geplant.

Kursgebühren bei zehn Unterrichtsstunden: 10 Mark für Mitglieder (80 Mark für Nichtmitglieder).

## Infos

Haben Sie noch Fragen? Dann wenden Sie sich an Helga Hartung in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Kölnstraße 313a, 53117 Bonn, Tel. 0228/676868. Termine und Zeiten entnehmen Sie der Sportpalette.

**IHR  
JEANS-SPEZIALIST**  
aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau

**MUSTANG** **Wrangler**

**JEAN WIN**

**Levi's**

**RIFLE**



— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7



# Beginn des nächsten Kursabschnitts nach den Sommerferien

# 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 - 10.30  | Wirbelsäulengymnastik | Sportpark Nord      |
| Montag     | 10.30 - 11.30 | 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 Haltungsapparat und bestimmte Körperpartien wie Rücken-, Schulter-, Nacken-, Bein- und Armbereich. Spiele, Musik und Handgeräte steigern Spaß und Freude an der Bewegung.

|            |               |                           |                     |
|------------|---------------|---------------------------|---------------------|
| Montag     | 17.15 - 18.45 | Gesundes Fitnessstraining | KBA                 |
| Dienstag   | 19.30 - 21.00 | Gesundes Fitnessstraining | Theodor-Litt-Schule |
| Mittwoch   | 10.30 - 11.30 | Walking                   | Sportpark Nord      |
| Mittwoch   | 19.00 - 20.00 | Gesundes Fitnessstraining | Sportpark Nord      |
| Mittwoch   | 20.00 - 21.30 | Gesundes Fitnessstraining | Sportpark Nord      |
| Donnerstag | 20.00 - 21.30 | Gesundes Fitnessstraining | 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)  
Kölnstraße 250  
53117 Bonn (Nord)

Theodor-Litt-Schule  
(Turnhalle,  
Gymnastikraum)  
Eduard-Otto-Straße 9  
53129 Bonn (Kessenich)

KBA  
Turnhalle der Kauf-  
männischen Bildungsanstalten  
Kölnstraße 235  
53117 Bonn (Nord)

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

Bootshaus  
Rheinaustraße 269  
53225 Bonn (Beuel)

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 für Fortgeschrittene                 | 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: 10.08.99

Schwimmkurs für Anfänger:  
(Erlernen des Brustschwimmens) freitags, 17.30 - 18.15 Uhr  
Beginn: 13.08.99

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:  
(Erlernen des Rückenschwimmens) dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr  
Beginn: 10.08.99

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:  
(Erlernen des Rückenschwimmens) freitags, 18.15 - 19.00 Uhr  
Beginn: 13.08.99

Schwimmkurs für Fortgeschrittene II:  
(Erlernen des Kraulschwimmens) freitags, 19.15 - 20.00 Uhr  
Beginn: 13.08.99

Schwimmkurs für „Köner“:  
(Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens) freitags, 20.00 - 20.45 Uhr  
Beginn: 13.08.99

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

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

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

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

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



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

# Das Sportangebot des Clubs



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

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

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

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

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

| Tag           | Mo               | Di     | Mi     | Do     | Fr     | Sa         | So     |
|---------------|------------------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|
| <b>Bahnen</b> | 3.B.             | 3.B.   | 3.B.   | 3.B.   | 3.B.   | mind. 4.B. | 8.B.   |
|               |                  | 7.00 - | 7.00 - | 7.00 - | 7.00 - | 8.00 -     | 8.00 - |
|               | 14.00 -<br>21.15 | 21.15  | 21.15  | 21.15  | 21.15  | 14.45      | 14.45  |

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

An den übrigen Feiertagen bitte Aushang im Bad beachten



## Schwimmen

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

**Trainingsstätten:**  
**Auskünfte:**  
**Leistungssport:** Eckhard Hanke, 02 28/62 28 99  
**Masterssport:** Margret Hanke, 02 28/62 28 99  
**Breitensport:** Maike Schramm, 0 22 27/83 00 50  
**Erw.-kurse:** Maike Schramm, 0 22 27/83 00 50  
**Kurse für Kinder:** Monika Warnusz, 02 28/67 17 65



## Wasserball

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



## Sporttauchen

**Angebot:** ABC-Ausbildung für Anfänger und Jugendliche, Ausbildung zum Erwerb sämtlicher nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache.  
**Trainingsstätte:** Sportpark Nord  
**Auskünfte:** Jürgen Pitzke, 02 28/44 11 30  
**Abteilungsbeitrag:** 50,- DM pro Jahr



## Kanufahren

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



## Badminton

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



## Judo

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



## Ju-Jutsu

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



## Karate-Dojo, Ken-Dojo

**Angebot:** Anfängerkurse und Trainingsgruppen für Fortgeschrittene für jedes Alter (Ken-Do ab 14 J.).  
**Trainingsstätte:** Theodor-Litt-Schule, Gottfried-Kinkelschule, Tannenbusch-Gymnasium, Sportpark Nord  
Jörg Kopka, 02 21/51 05 770, 0177/7010091  
**Auskünfte:**



## Leichtathletik

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



## Moderner Fünfkampf

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



## Ski

**Angebot:** Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.  
**Trainingsstätte:** Turnhalle der Kaufmänn. Bildungsanstalten  
Anthia 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 27 72



## Tanzen

**Angebot:** Tanz-Turnier-Club ORION  
Kindertanzen, Jugend-Jazztanz, Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard und Latein, Formationstanzen Standard und Latein, Angebot an freien Trainingszeiten.  
**Trainingsstätten:** Gottfried-Kinkel-Realschule, Steyler Mission (St. Augustin), Gesamtschule Bonn II (Bad Godesberg), Gemeinschaftsgrundschule in Mekkenheim-Merl, SSF-Bootshaus  
SSF Bonn Geschäftsstelle 02 28/67 68 68  
45,- DM 1/4 jährl. (Schüler, Azubis, Studenten)  
60,- 1/4 jährl. (Erwachsene)  
**Auskünfte:**  
**Abteilungsbeitrag:**



## Triathlon

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



## Volleyball

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



## Tai Chi

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



## Krafttraining/ Fitnessstraining

**Angebot:** Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, ergänzt durch gezieltes Gymnastikprogramm sowie genaue Einschätzung des Trainingszustandes beim Eingangstest.  
Beate Schukalla, 02 28/67 28 90  
**Auskünfte:**  
**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, Fitnessstraining, Wassergymnastik, Aquajogging.  
SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868  
10 Stunden: 10,- DM für Mitgl.  
80,- DM für Nichtmitglieder  
**Auskünfte:**  
**Kursgebühren:**

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

**Geschäftsstelle:** Kölnstr. 313a, 53117 Bonn

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

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

**Internet:** www.ssf-bonn.de

**Email:** info@ssf-bonn.de

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

Herrn  
Rudolf Schramm  
Altenberger Gasse 45

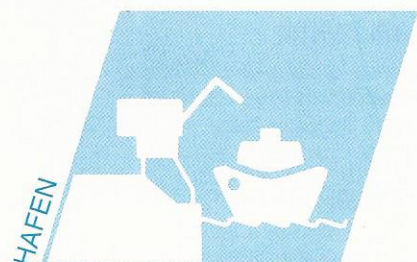
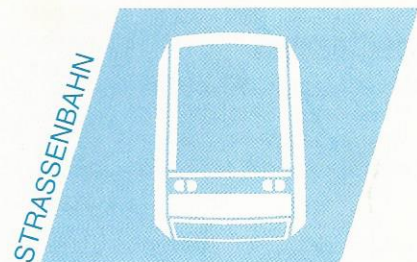
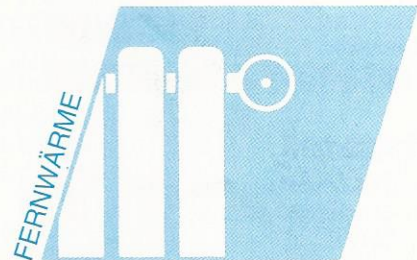
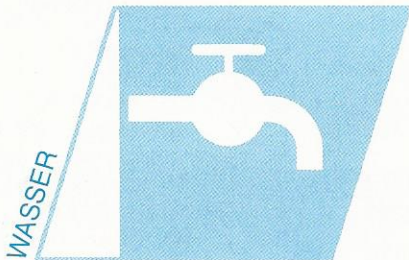
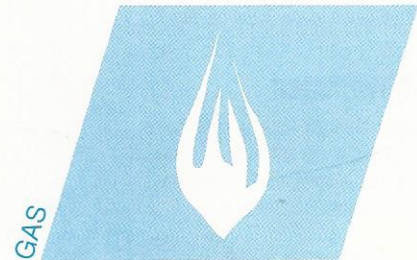
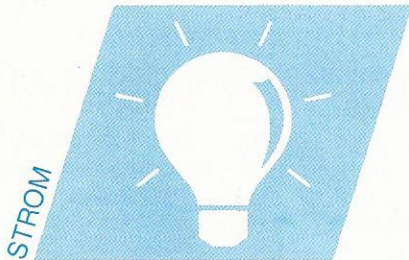
53332 Bornheim

**Z 4062 F** Postvertriebsstück. Gebühr bezant.

---



**WIR SORGEN FÜR SIE!**



**STADTWERKE BONN**

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