



Sport-Palette

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

Ausgabe 364 / Oktober 1999



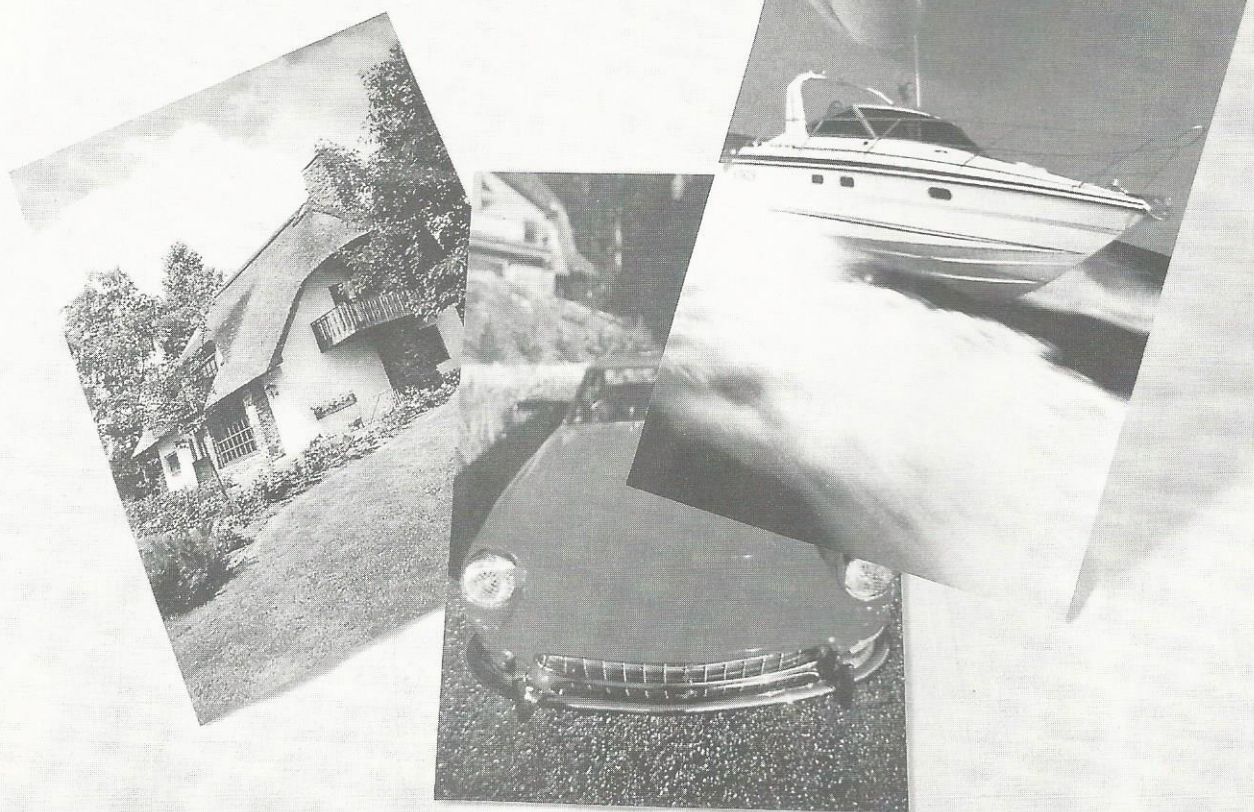
SSF-Weltmeister Elena Reiche und Oliver Strangfeld beim Eintrag ins Goldene Buch der Bundesstadt Bonn

Foto: Heinz Engels



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 Krautraum: 02 28/67 28 90

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

Präsidium: Reiner Schreiber (Präsident), Michael Kranz (Vizepräsident),
Peter Bürfent, Bärbel Dieckmann, Edmund Doberstein, Jan Graff, Peter Hau,
Detlev Klaudt, 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**
Dietmar Kalsen, Jägerstraße 93,
53721 Siegburg, Telefon 0 22 41 / 38
37 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;

Koordination der Abteilungen
Eckhard Hanke, Pfarrer-Martini-Str. 2,
53121 Bonn, Tel: 0228/622899

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

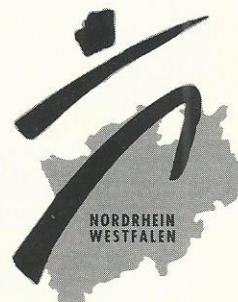
Termine, Geburtstage,	
Impressum	Seiten 4 – 5
„Sport sollte Schule machen“	
von Michael Scharf.....	Seite 5
SSF-Angebote	Seite 7/8
„Erinnerungen“	Seite 10

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	Seiten 11 – 16
Tauchen.....	Seite 17
Kanu	Seite 19
Ju-Jitsu	Seiten 20 – 22
Moderner Fünfkampf	Seite 23
Volleyball.....	Seiten 25 – 26
Tai Chi	Seite 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

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 gekenn-
zeichnet sind, geben nicht unbe-
dingt die Meinung der Redaktion
wieder.

Erscheinungsweise: 5 mal
jährlich (Februar/April/ Juli/Okto-
ber/Dezember)

Beitrag/Kündigung:

Für Mitglieder ist der Jahresbei-
trag 209,- DM für Erwachsene und
169,- für Kinder/Jugendliche. Die
SSF Bonn haben eine Jahresmit-
gliedschaft (1.1.-31.12.). Eine
Kündigung mit Wirkung zum Jah-
resende hat auf der Geschäftsstelle
spätestens am 30.9. des Jahres
vorzuliegen.

Herstellung: Infobonn

Druck: Druckerei Raabe, Martin-
allee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht

Einladung zur Mitgliederversammlung

**am Dienstag, dem 14.12.1999, 19:30 Uhr,
im Bootshaus, Rheinaustr. 269 in 53225 Bonn.**

Die stimmberechtigten Mitglieder (gemäß § 14 der Satzung) der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. werden hiermit zur Mitgliederversammlung eingeladen.

Tagesordnung

TOP 1:	Feststellung der Tagesordnung
TOP 2:	Mitteilungen des Vorstandes
TOP 3:	Einzelvorhaben des Clubs
TOP 4:	Festsetzung des Haushaltsplans 2000
TOP 5:	Wahlen zum Präsidium
TOP 6:	Satzungsänderungen
TOP 7:	Verschiedenes

Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle der SSF Bonn 05 e.V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, bis spä-
testens zum 07.12.1999 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

Bonn, im September 1999

Michael Scharf (Vorsitzender)

Zu Tagesordnungspunkt 6: Satzungsänderungen

§8: Rechte und Pflichten der Mitglieder

Alte Fassung: Ziffer 1 letzter Absatz Die Mitglieder können die Rechte nur ausüben, wenn Sie im Besitz des gültigen Mitgliedsausweises sind.

Neue Fassung: Ziffer 1 letzter Absatz Die Mitglieder können die Rechte nur ausüben, wenn Sie 6 Monate im Besitz eines gültigen Mitgliedsausweises sind.

Begründung: Durch kurzfristige Anmeldungen vor einer Abteilungs- oder Mitgliederversammlung können Mehrheiten sehr kurzfristig verändert werden.

§10: Beendigung der Mitgliedschaft

Die alte Fassung wird ergänzt um: §10.4. Bei Verwendung von Dopingmitteln ist der Verein berechtigt, eine fristlose, außerordentliche Kündigung auszusprechen.

Der alte Absatz 4 wird jetzt Absatz 5.

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

November

Aigner, Alfons
König, Karl
Frings, Toni
Kraus, Magrit
Kunas, Siegmars
Rott, Hannelore
Baermann, Peter

Nicolik, Christel
Klein, Willi
Esters, Hans
Preusser, Erika
Bensch, Herbert

Dezember

Deventer, Bernd
Navapalasinkam,
Satthiararv

Thull, Klaus
Borrmann, Ursel
Edeler, Irene
Walter, Klaus
Koch, Christa
Meidow, Reinhold
Gierschmann,
Rosemarie
Sonntag, Peter

Bartsch, Rudolf
Dziallas, Ilse
Naeffgen, Doris
Ruppert, Rudolf
Lux, Gertrud
Loehers, Elsemarie
Hampel, Elfriede
Franke, Gretel

„Bonn ohne Sport eine kranke Stadt?“

Dies war das Thema beim zweiten Stadtforum für den Sport, das der Stadtsportbund Bonn am Mittwoch, dem 1. September, veranstaltete. Das Hauptreferat zum Thema hielt Prof. Dr. Weineck. Etwa 150 Zuhörer konnte er mit seinem Referat begeistern, jedoch hätte allein dieser Vortrag viel mehr Zuhörer verdient. Anhand von Videofilmen konnte Prof. Weineck plastisch demonstrieren, daß die Realität bei den Grundschulkindern gekennzeichnet ist durch eine ständig wachsende Zahl von fettleibigen, übergewichtigen Kindern, die gravierende Schwächen im motorischen Bereich aufweisen. Eine Vielzahl von Kindern war selbst nach langem Üben nicht in der Lage, Seil zu springen oder eine Kletterwand zu erklimmen. Kinder, die, sofern sie nicht während der Schulzeit zu einer gesundheitsorientierten, sportlichen Lebensweise erzogen werden, ein Leben ohne Sport pflegen und schon bald gesundheitliche Probleme – vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenbeschwerden – bekommen werden.

Im Podiumsgespräch, das auf den Vortrag von Prof. Weineck folgte, wurde von Vertretern der Krankenkassen, der mittelständischen Wirtschaft und dem Ministerium angeregt darüber diskutiert, was da alles auf uns zu kommt. Dabei war der einstimmige Tenor, daß nur ein breites gemeinsames und engagiertes Zusammenwirken des Sports dieser Entwicklung Einhalt gebieten kann.

Wie aber sieht die Realität aus? Das Schuljahr 1999/2000 wurde zum Jahr des Spulsports erklärt. Die Realität

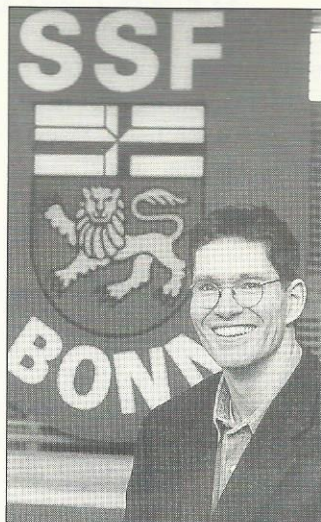
in den Schulen sieht aber gerade beim Sportunterricht leider ganz anders aus. Glücklicherweise sind die Schüler, die noch drei Sportstunden haben, denn an allen Schulen fallen Stunden zuerst im Sportunterricht aus oder werden hier gekürzt. Junge Sportlehrer sind an allen Schulen die absolute Ausnahme. Es ist offensichtlich, daß der Stellenwert des Sports an der Schule, gemessen an anderen Fächern, nicht sehr hoch ist. Es ist auch offensichtlich, daß die Leistung im Rechnen,

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

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
Sonntag, 20. Februar 2000	Schwimmathlon 2000 im Sportpark Nord
17.-19. März 2000	2. Internationales SSF-Meeting im Frankenbad

Redaktionsschluß für die nächste Sport-Palette ist der 08. November 1999

Sport sollte Schule machen



Michael Scharf

Schreiben oder Lesen durch Prüfungen ständig abgefragt werden und versetzungsrelevant sind. Eine schlechte Note im Sport gilt eher als Kavaliärsdelikt und gesundheitliche Defizite durch mangelnde Bewegung treten erst dann auf, wenn die Schullaufbahn längst abgeschlossen ist. Kurzum: Sport in der Schule ein Auslaufmodell !!??

Ein Vertreter der Krankenkassen warnte eindringlich vor den Folgeschäden der „Zivilisationskrankheit“ Bewegungsmangel: „Die Rehabilitation bei einem Herzinfarktpatienten ist mit sehr hohen Kosten verbunden; daher versuchen die Kassen, in der Prävention aktiv zu werden, sofern man sie denn läßt“. Der Vertreter der mittelständischen Wirtschaft stellte fest, daß gesunde, sportliche Mitarbeiter einen sehr hohen Stellenwert für Betriebe haben, da die Krankheitsraten bei diesen Mitarbeitern erheblich niedriger ausfallen.

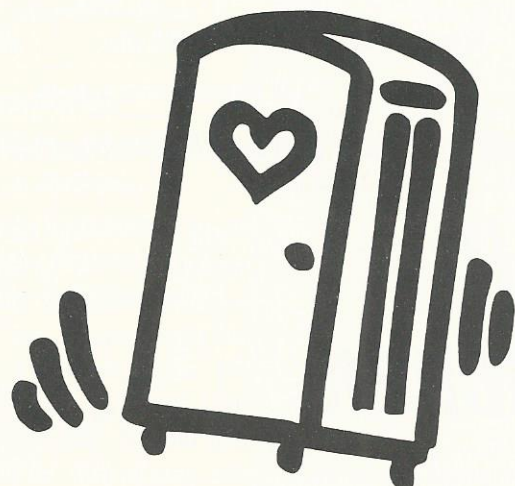
Kurz und gut: Sport ist ein ganz wichtiger Bestandteil des Lebens in unserer Stadt.

Darin sind sich alle einig! Besonders auf die Sportvereine einer Stadt kommt hier eine wichtige Aufgabe zu, „Sport für alle“ anzubieten. Wenn man aber fragt, wie die Vereine dies bei einer abnehmenden Bereitschaft, sich ehrenamtlich zu engagieren und einem ständig wachsenden Kostendruck bewältigen sollen – als jüngstes Beispiel sei hier die Änderung im Rahmen der 630-Mark-Jobs genannt –, dann erhält man keine konkrete Antwort.

Ich habe aus dem Stadtforum eines mitgenommen: Die positive Wirkung von Sport wird allgemein anerkannt, und es gibt auch Ansätze, zu einem „Runden Tisch für den Sport“ mit Vereinen, Krankenkassen, Schulen und Unternehmen zu kommen. Ob und wann ein solcher Ansatz greift, bleibt abzuwarten. Letztendlich kommt es auf jeden Einzelnen an. Daher sollte jeder für sich regelmäßig Sport treiben und vor allem Kinder und Jugendliche dazu animieren, Sport zu treiben. Wenn dieses Bewußtsein bei uns allen vorhanden ist, dann werden Sie feststellen, daß Sport im Verein am schönsten ist. Und in Ihrem Verein, den SSF-Bonn, sowieso!

Michael Scharf
Vorsitzender

**Nie wieder
ins Gebüsch!**



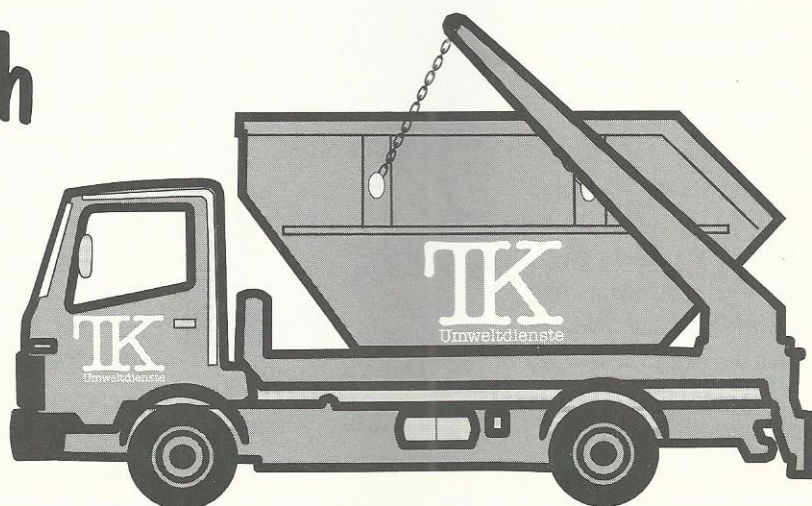
**Miettoiletten
Toilettenwagen
Sanitärcontainer**

**Bestellung Mo.-Fr. 7 bis 18 Uhr
02 28 / 76 66 - 7 00**

**Von früh
bis spät**

**Mo. bis F. 6 bis 22 Uhr
samstags 6 bis 14 Uhr**

Bestellung Mo.-Fr. 7 bis 18 Uhr



Containerdienst

02 28 / 76 66 - 7 30

TK Umweltdienste • Am Dickobskreuz 10 • 53121 Bonn

SSF-Angebote Breitensportschwimmgruppe für Erwachsene

Schwimmtraining macht auch Älteren Spaß

Unsere Schwimmgruppe besteht nun schon seit über zwei Jahren. In diesem Zeitraum haben sich 15 Teilnehmer zu einer festen „Trainingsgruppe“ zusammengefunden – und wir werden immer mehr!

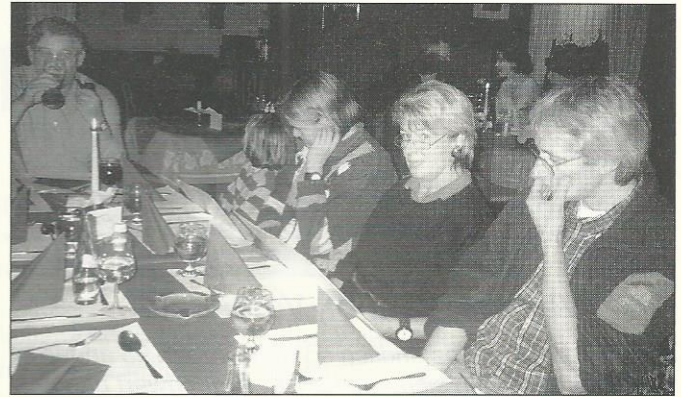
Schwerpunkt unserer Aktivitäten ist die Verbesserung der Schwimmtechnik. Sicherlich wollen wir auch schneller schwimmen, jedoch ist das Bestreiten von Wettkämpfen nicht unser Ziel. Deshalb ist uns jeder willkommen, der schwimmen will und auch schon etwas kann.

Je nach Können des Einzelnen wird von der Grundform der Schwimmart bis hin zur technisch vollendeten Fein- form geübt und trainiert.

Hauptziel ist und bleibt dabei die Freude am Schwimmsport.

Da die Möglichkeiten zur Unterhaltung beim Schwimmen nicht allzu groß sind, treffen wir uns nach dem Training und sitzen in gemütlicher Runde zusammen mit den Wettkampfschwimmern der Masters im Mosaik.

Wir freuen uns mit den Wettkampfschwimmern über deren Erfolge und so manche „Feier“ dauert dann auch mal etwas länger. Aus diesen ge-



SSF-Angebote: Feiern gehört auch dazu.

mütlichen Runden kommt dann auch die eine oder andere Idee, in der Freizeit etwas gemeinsam zu unternehmen. So z.B. eine Eifelwanderung mit Wildschweinessen, einige Segeltörns auf dem Isselmeer, Kanufahrten auf den Flüssen

der Ardennen oder auch mal ein Kegelabend. Und weil es uns immer so viel Spaß macht, helfen wir auch gern mit, wie beim „Münsterplatzfest“ am 25. September in Bonn.

Bernd Obenaus

Sport-Service Uwe Werkhausen

Goldfußstraße 6 · 53125 Bonn

Tel. 0228/258355 · Fax 0228/633783 · Mobil 0171/710 4750

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

Unsere mobilen Verkaufsstände 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.

Koordinator der Abteilungen

Eckhard Hanke in den Vorstand berufen

Gemäß §17.3 unserer Vereinssatzung berief der Vorsitzende Michael Scharf am 09.09.99 Eckhard Hanke kommissarisch bis zur nächsten Wahl als Koordinator für die Abteilungen in den Vorstand der SSF Bonn.

Eckhard Hanke wurde am 3.5.1941 in Bielefeld geboren, er ist Dipl.Ing. (Elektrotechnik) und Oberstleutnant a.D.. Werdegang als Sportfunktionär: 1961–1967 Wasserfreunde Bielefeld (Pressewart, Gymnastiktrainer, Schwimmtrainer Damenmannschaft, Schwimmwart, Schiedsrichter Schwimmen und Wasserball; 1969–1978: TuS Daun (Übungsleiter Schwimmen, Leichtathletik und Volley-

ball, Schiedsrichter Schwimmen); 1978–1980: TSV Weilheim (Schiedsrichter Schwimmen); 1980–1985: SG Erftstadt (Schiedsrichter Schwimmen, Übungsleiter Volleyball); 1985–1989: TuS Daun (Schiedsrichter Schwimmen); seit 1989: SSF Bonn (Schiedsrichter Schwimmen); 1994–1999 Schwimmwart der Schwimmabteilung der SSF Bonn).





Verliebt, Verlobt, Verheiratet...

Am 9.9.1999 war es endlich so weit! Neben 98 anderen Paaren gaben sich auch unser Jugendwart und Schwimmtrainer Stefan Koch und unsere Leistungsschwimmerin Nicole Ramm in Bonn das „Ja-Wort“. Für ihre gemeinsame Zukunft wünschen wir den beiden viel Glück und Erfolg!

Mit dem Rad nach Remagen

Am Samstag, dem 4.9.99, um ca. 10:00 Uhr fuhren wir, (eine Gruppe von 16 Personen) los. Nach zehn Kilometern kam der erste kleine Unfall, dann, nach gut 13 km, der zweite Sturz. Und schließlich nach 28 km die Erlösung: Das Ziel war erreicht. Wir schlugen unsere Zelte auf und einige spielten Beachvolleyball, andere packten ihre Sachen aus oder erforschten den Campingplatz. Das Remagener Allwetterbad war geschlossen und deshalb fuhren wir mit dem Fahrrad zur Fähre, über den Rhein und nach Linz ins Bad. Nach einem langen Aufenthalt im Schwimmbad, zogen wir wieder Richtung Campingplatz.

Dort wurde ein kleines Lagerfeuer angezündet, welches die halbe Nacht an war. Als Abendessen gab es Würstchen, Brot und Nudelsalat. Eine kleine Wasserschlacht fing wegen einer kleinen Diskussion an und hörte mit Ketchup im Gesicht auf. Nach einer kleinen Pause spielten viele im Dunkeln Verstecken, wobei die Restlichen im Zelt verblieben. Gegen ca. 0:00 Uhr gingen die ersten, um 4:00 Uhr die letzten ins Bett.

Am nächsten Morgen wurde das Feuer wieder angemacht und gefrühstückt. Es gab frische Brötchen und Saft. Nach einer guten halben Stunde wurden die Zelte allmählich abgebaut. Nachdem sich alle fertig gemacht hatten, konnten wir gegen 10:15 Uhr die Rückreise antreten. Diese verlief, im Gegensatz zur Hinfahrt, aber bestens. In der Rheinaue, wo es ein großes Sportfest gab, besuchten wir noch den SSF- Stand. Nachdem alle einen Helium-Luftballon hatten, ging es zur letzten Etappe zum Sportpark- Nord, wo uns die Eltern schon erwarteten. Dann verabschiedeten wir uns noch von allen und dankten den Betreuern.

Tobias und Florian Busch (15 und 13 Jahre alt)

Silvesterball



Der Bonner Turnverein (BTv) ist Mitveranstalter des Silvesterballs 2000 in der Bonner Beethovenhalle. Der BTv bietet allen SSF-Mitgliedern Karten für diesen Silvesterball zu besonders günstigen Konditionen an. Die Karten können bei Frau T. Klein, Richard Wagner Str. 61 (Tel.: 0228-659318) nach vorheriger telefonischer Bestellung erworben werden.

Verliebt auch noch nach 60 Jahren

Sie gewann 1936 bei den Olympischen Spielen in Berlin die Silbermedaille in der 4 x 100 m Freistil-Staffel. Er trainierte sie zu dieser Zeit. Aus der rein sportlichen Verbindung der beiden gebürtigen Bonner wurde eine dauerhafte Liebe – jetzt feierten Leni und Hermann Henze diamantene Hochzeit. Zur Feier ihres 60. Ehejubiläums schipperten das Paar eine Woche über Rhein, Main und Mosel. „Das war eine wunderbare Tour“, sagt Leni Henze. Schon früher sind sie mit kleinen Paddelbooten auf den Flüssen entlang gefahren. „Da konnte man noch mit Rheinwasser kochen“, erzählte Hermann Henze, der sich gar in seiner Jugend zuweilen eine Spaß daraus machte, unter Lastkähnen herzutauschen.

„Wir haben die ganze Welt

gesehen“, sagt Hermann Henze. Mexiko, Montreal, Rom, Melbourne – bei manchen Olympiaden waren die Henzes dabei. Er leitet dabei die Mannschaft des Deutschen Schwimmverbandes. Leni Henze gründete 1962 das Kinderschwimmen. „Bonn war die erste Stadt, die so etwas anbot“, sagt sie. Und Hermann Henze ergänzt: „Viele spätere Deutsche Meister im Schwimmen haben bei ihr die ersten Schwimmzüge gelernt.“

Regelmäßiger Sport zu treiben und dabei zufrieden zu sein mit dem, was man leistet – für Hermann Henze ist das das Erfolgsrezept fürs Leben. „Wir führen eine glückliche Ehe“, finden die beiden und lächeln sich verliebt an.

(Bonner Rundschau, 3.7.1999)



*Leni und Hermann Henze
(Archivbild)*

Gutes genießen und fit bleiben!

Ernährungsexperten und Sportler wissen, dass in
Qualitätskartoffeln der Marke AckerGold
viel Gutes steckt:

- pflanzliches Eiweiß mit sehr hoher Wertigkeit;
- ein hoher Anteil an Kalium, das den Körper entwässert;
- ein hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, die dem Sportler helfen, Energiereserven wieder aufzutanken;
- Kohlenhydrate, die sehr zum körperlichen Wohlbefinden des Sportlers beitragen.



Schmecken Sie den Unterschied!

Goldgelbe AckerGold-Qualitätskartoffeln gibt es in Bonn
und Umgebung z. B. bei EDEKA, HIT und Handelshof.



AckerGold

Das Gold der Erde

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

Kommen Sie mit zum Ball der Reise !!

Seit Jahren veranstaltet das Bildungswerk des Deutschen Beamtenbundes den Ball der Reise. Der Ball der Reise ist einer der gesellschaftlichen Höhepunkt und herausragenden Ballereignisse in der Bundesstadt Bonn. Ein absolutes Muß für alle Tanzbegeisterten. Den 2000 Gästen aus Politik, Wirtschaft, Medien Sport und Kultur wird ein attraktives Showprogramm und eine Supertombola mit wertvollen Sachpreisen und Reisen in die ganze Welt geboten. Der Ball der Reise findet in diesem Jahr am Samstag, den 4. Dezember 1999, im Bonner Maritim Hotel statt. Über die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Beamtenbund wird allen Mitgliedern der SSF Bonn die Möglichkeit geboten am Ball der Reise teilzunehmen.



Kartenbestellung

Ich bestelle für den „Ball der Reise“ am 4. Dezember 1999 Eintrittskarten. Den Eintrittspreis in Höhe von DM (je Karte DM 90,- inkl. 2 Lose für die Supertombola) habe ich heute auf Ihr Konto bei der Sparkasse Bonn, Nr. 26004002 – BLZ 38050000 – unter dem Stichwort „Ball der Reise 1999“ überwiesen. Programm und Kartenwünsche bitte an:

Name:

Straße:

Wohnort: Tel.:

Datum: Unterschrift:

(Bestellabschnitte an SSF Bonn 05, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn)

Erinnerungen zur Jahrtausendwende

Auch Bonns Schwimmverein hat bewegte Jahre hinter sich

1905 wurde zwar der Bonner Schwimmverein gegründet, aber es war nicht so einfach, eine neue Sportart zu betreiben. Manche Spaltungen mußten überwunden werden bis 1937 endgültig ein Zusammenschluß der unterschiedlich Schwimmsport betreibenden Vereine zustande kam – zweifellos zum Wohle des Schwimmsports. Bonner Schwimmverein und Wasserfreunde vereinigen sich!

Es ist vielleicht interessant, sich zu erinnern, wie es zum Namen Schwimmsportfreunde Bonn 05 mit seinen heute 17 Sportarten und ca. 5000 Mitgliedern gekommen ist:

Seit 1905 gab es den Bonner Schwimmverein; später dann auch die Vereine Salamander und Wasserfreunde 09. Im Jahr 1937 war man übereingekommen, sich zu ei-

In einigen Monaten wird das Millenium mit vielen Feiern und Gedenken begangen. Man wird sich in Zukunft an die „2“ im Datum gewöhnen müssen. Im Rheinland jedoch wurde schon einmal in diesem Jahrhundert – 1924 nämlich – eine Jahrtausendfeier veranstaltet (trotz französischer Besatzung): „Tausend Jahre Rheinland“. Der Rhein war seit 924 ein deutscher Strom, keine Grenze mehr (König Heinrich I. hatte dies verfügt).

Da sind die fast 100 Jahre unseres Schwimmvereins eine kurze Zeit und doch angefüllt mit vielen unterschiedlichen und wissenswerten Begebenheiten.

nem Großverein zusammenzuschließen. Bei der Gründung der SSF waren es zuerst 114 Erwachsene und 94 Jugendliche. Übernommen wurde das Gründungsdatum des BSV 05 und die Vereinsfarben „rot/blau“, damals auch

die Stadtfarben der Stadt Bonn. Daß ein solch größerer Verein Talente besser fördern kann, ist längst bewiesen.

Vereinsbäder waren zu Anfang die zwei Becken des Viktoriabades, benannt nach der einzigen Tochter des letz-

ten deutschen Kaisers. Sie wohnte in Bonn. Mit Schauern erinnert man sich an die 18 Grad Wassertemperatur bei täglicher Füllung – wie sehr schätzen wir heute doch die 27 Grad im Becken des Sportparks Nord!

Und erst die Bahnenlänge von 50 Metern! Das Viktoriabad hatte nur 20 Meter – und logischerweise brauchte man fünf Bahnen für 100 Meter. Vor lauter Wenden wurde man ganz dusselig. Und beim Wasserballspiel mußte ein Torwärter im niedrigen Wasser stehen. Heute natürlich unmöglich.

Bis 1958 trainierte man noch im Viktoriabad, dann ging es ins Frankenbad, und endlich, ca. 1968, bekamen wir das Sportbecken im Sportpark Nord.

Heinz Reinders

2 x Silber, 1 x Bronze in Innsbruck

Bonner höchst erfolgreich bei Masters-Europameisterschaften

Sehr zufrieden konnten die 21 SSF-Masterschwimmer von den Europameisterschaften im Schwimmen aus Innsbruck zurückkehren: Bei 10.000 Starts von 3200 Teilnehmern aus 31 Nationen hatten sie sich hervorragend behauptet.

Die 4 x 50 m Freistilstaffel die und 4 x 50 m Lagenstaffel der Frauen (AK280J.) in der Besetzung Isolde Feiland, Ruth Henschel, Bärbel Binder und Ulla Held konnten ihre gute Form von den Deutschen Meisterschaften bestätigen und jeweils den Vize-Europameistertitel erschwimmen.

Eine Bronzemedaille erkämpfte sich Alexandra Riehl

(AK 30) über 400 m Freistil in 5:02,19 und erschwamm einen 4. Platz über 200 m Freistil in 2:21,09 sowie einen 5. Platz über 100 m Freistil. Monika Warnusz (AK 55) wurde Vierte über 200 m Brust sowie Sechste über 100 m Brust. Jürgen Arck (AK 45) wurde ebenfalls Vierter über 800 m Freistil.

Endlaufplatzierungen konnten folgende Aktive erreichen: Elke Schmitz (AK 35) Fünfte über 100 und 50 m Brust, Ingeborg Seidel (AK50) Sechste über 50, 100 und 200 m Schmetterln. Ebenfalls einen 6. Platz gab es für Bärbel Binder (AK60) über 200 m Freistil und Thomas Böckeler (AK40) über 100 m Freistil, Wolfgang



Ulla Held, Isolde Feiland, Bärbel Binder und Ruth Henschel (v.l.n.r.)

Ewald (AK60) Siebter über 50 m Brust sowie Ulla Held (AK65) über 100 und 200 m Freistil.

Die 4 x 50 m Mixed-Lagenstaffel mit Jochen Schondorf, Monika Warnusz, Wolfgang Ewald und Ulla Held wurde in der AK 240 Sechster und die 4 x 50 m Lagenstaffel der Frauen (AK200) in der

Besetzung Brigitte Obergfell, Monika Warnusz, Ingeborg Seidel und Margret Hanke wurden Siebte.

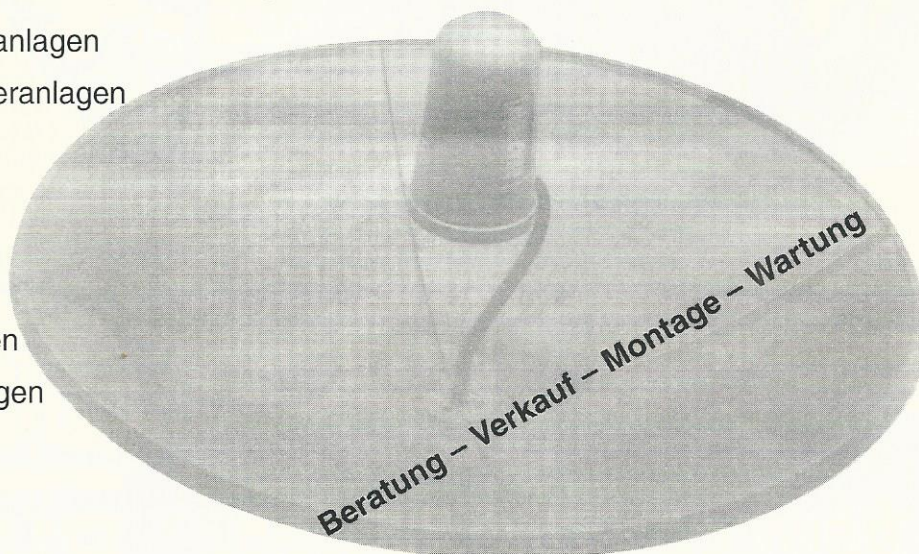
Gute Mittelfeldplatzierungen erzielten für die SSF Ute Michaelis, Claudia Mutterlose, Maïke Schramm, Michael Riehl, Rolf Didjurgies, Horst Lödorf, Hans-Jörg Kuck.

Margret Hanke

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

Sie schwimmen. Wir fahren.



Wir bewegen die Region.
Regionalverkehr Köln GmbH • Service-Hotline: 018 04-13 13 13



„Goldregen“ in Karlsruhe

Neuer Deutscher Rekord mit der 4 x 50 m Freistilstaffel

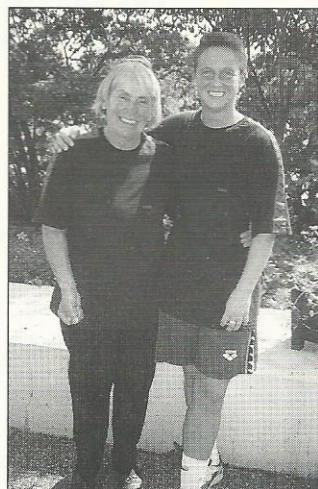
Bei den 31. Deutschen Meisterschaften der Masters in Karlsruhe waren die SSF Masters wieder einmal sehr erfolgreich. 12 Goldmedaillen, 7 Silber- und 9 Bronzemedailen brachten sie zurück nach Bonn. Mit 20 Teilnehmern von 295 teilnehmenden Vereinen stellte der SSF das drittgrößte Teilnehmerfeld nach München und der Region Karlsruhe.

Erfolgreichste und vielseitigste Teilnehmerin war Erika Nestler (Altersklasse 70). Sie holte im Springen vom 1-m- und 3-m-Brett sowie vom 5-m-Turm und in der Kombination vier Goldmedaillen. Außerdem siegte sie im Schwim-

men über 200 m Lagen und 100 m Schmetter, wurde zweite über 50 m Schmetter und 100 m Brust und dritte über 50 m Brust und schwamm in zwei siegreichen Staffeln mit.

Neuzugang Alexandra Riehl (AK 30) führte sich gleich gut ein und siegte überraschend über 100 m und 200 m Freistil und wurde jeweils Dritte über 100 m Schmetter und 50 m Freistil. Ulla Held (AK 65) konnte sich die Goldmedaille über 100 m Freistil abholen und wurde jeweils Vizemeisterin über 50 m und 200 m Freistil.

Isolde Feiland (AK 75) errang die Silbermedaille über 50 m Freistil. Thomas Böcke-



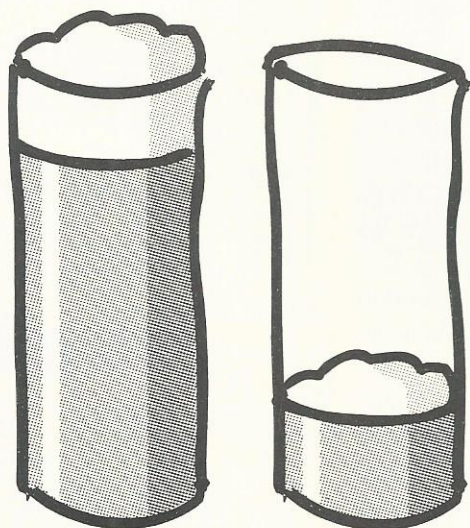
Erika Nestler und Alexandra Riehl

ler (AK 40) wurde jeweils Dritter über 100 m/ 200 m Freistil. Monika Warnusz (AK 55) belegte ebenfalls zweimal den 3. Platz über 100 m/200 m

Brust. Die Damen I. Feiland, B. Binder, U. Held und R. Henschel schwammen in der 4 x 50 m Freistilstaffel der AK 280 J u. älter einen neuen Deutschen Rekord und verbesserten diesen um 8 Sekunden.

In der 4 x 50 m Lagenstaffel (Henschel, Feiland, Nestler, Held und der 4x50 m Bruststaffel (Feiland, Henschel, Binder, Nestler) wurde ebenfalls der Meistertitel errungen. Die 4 x 50 m Freistil-Mixedstaffel und 4 x d0 m Lagen-Mixedstaffel 240 J. u. ä. konnte in der Besetzung Wolfgang Ewald, Hans Möser, Bärbel Binder und Margret Hanke jeweils die Vizemeisterschaft erschwommen werden. Margret Hanke

Ein klassischer Zug



celebration concept, Bonn

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

Also, verpassen Sie nicht den nächsten.



Protokoll: MV der Schwimmabteilung vom 19. August 1999

Neuwahlen und Ehrungen im Mittelpunkt

TOP 1: Begrüßung und Eröffnung der Versammlung

Dr.H.-J.Bauer eröffnete die Mitgliederversammlung um 20.15 Uhr und begrüßte die stellvertretende Vorsitzende der SSF und Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, Inge Wend. Seit der letzten MV sind wiederum einige Schwimmsportfreunde verstorben. Stellvertretend für die Verstorbenen wurde Manfred Werkhausen geehrt.

TOP 2: Feststellung der Beschlußfähigkeit

Es wurde festgestellt, daß die Mitgliederversammlung fristgerecht und ordnungsgemäß einberufen wurde und somit beschlußfähig war. Anwesend waren 98 Mitglieder.

TOP 3: Anträge zur Tagesordnung

Änderungsanträge zur Tagesordnung wurden keine gestellt.

TOP 4: Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wurde genehmigt.

TOP 5: Bericht der Abteilungsleitung

Der Abteilungsleiter und die einzelnen Fachwarte berichteten über das abgelaufene Wettkampfsjahr. Folgende Schwimmerinnen und Schwimmer wurden geehrt:

- Christiane Vendel für ihren deutschen Jahrgangstitel über 800 m Freistil
- Nicole Ramm für ihren 4.Platz über 50m Schmetterling bei den offenen „Deutschen“ in Leipzig

– Maren Flohr für ihren 3.Platz über 50m Schmetterling bei den Militärweltmeisterschaften in Zagreb und

– Nils Bühner für sein außerordentliches Engagement bei der Internet-Präsenz der SSF.

TOP 6: Aussprache zu TOP 5

Herr Hardt fragte nach, warum die Kursgebühren für Aquajogging für Mitglieder nur 10,- DM betragen. Er erhielt zur Antwort, daß diese vom Hauptverein festgelegt werden.

TOP 7: Entlastung der Abteilungsleitung

Inge Wend stellte den Antrag zur Entlastung des Vorstandes. Der Vorstand wurde einstimmig bei 10 Enthaltungen entlastet.

TOP 8: Neuwahlen gemäß Abteilungsordnung

Die Neuwahl des Jugendwarts erfolgt erst 2001, da er sein Amt vor der Änderung der Abteilungsordnung angetreten hat. Da geheime Wahl beantragt wurde, wurden Peter Seegmüller, Helmut Vendel und Siegfried Wernsdorf einstimmig in die Wahlkommission berufen.

Als stellvertretende Vorsitzende kandidierten Dr. Karl-Heinz Schlolaut und Klaus Rommerskirchen. In geheimer Wahl wurde Klaus Rommerskirchen (59 von 97 Stimmen) gewählt. Er nahm die Wahl an. Dr. Karl-Heinz Schlolaut erhielt 33 Stimmen, 5 Enthaltungen.

Als Schwimmwart kandidierten Eckhard Hanke und

Hermann Nettersheim (schriftliche Kandidatur). Hermann Nettersheim wurde mit 48 Stimmen in geheimer Wahl gewählt. Bei seiner schriftlichen Kandidatur hatte er zugestimmt, daß er sein Amt bei einer Wahl annimmt. Eckhard Hanke erhielt 47 Stimmen bei einer Enthaltung. Die Fachwartin für Kinderschwimmen, Monika Warnusz, und die Fachwartin für Masters, Margret Hanke, wurden in offener Abstimmung einstimmig bei jeweils 2 Enthaltungen in ihren Ämtern bestätigt. In einer Nachwahl wurde Renate Schwierczinski mit 87 Stimmen bei 9 Enthaltungen zur neuen Schriftführerin gewählt. Alle nahmen ihre Wahl an.

TOP 9: Anträge

Ein von E. Hanke fristgerecht eingereicherter Antrag wurde von ihm zurückgezogen.

TOP 10: Verschiedenes

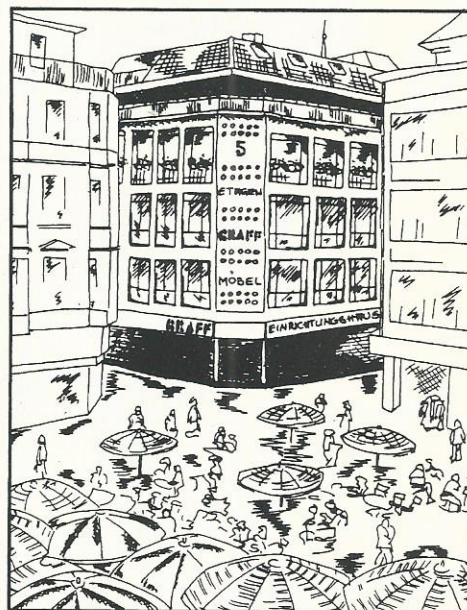
Die Anfrage von J. Schondorf, ob ein Kandidat in Abwesenheit gewählt werden könne, wurde mit Verweis auf die Satzung des HV positiv beschieden.

Ende der Versammlung 22:32 Uhr.

Dr.Joachim Bauer
(Abteilungsleiter)
Bernd Obenaus
(Protokollführer)

(Das Protokoll gilt als genehmigt, sofern innerhalb von 14 Tagen nach Erscheinen diese Palette keine Einsprüche bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn eingehen)

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

Bei 21,4 °C ideale Bedingungen auf der Langstrecke

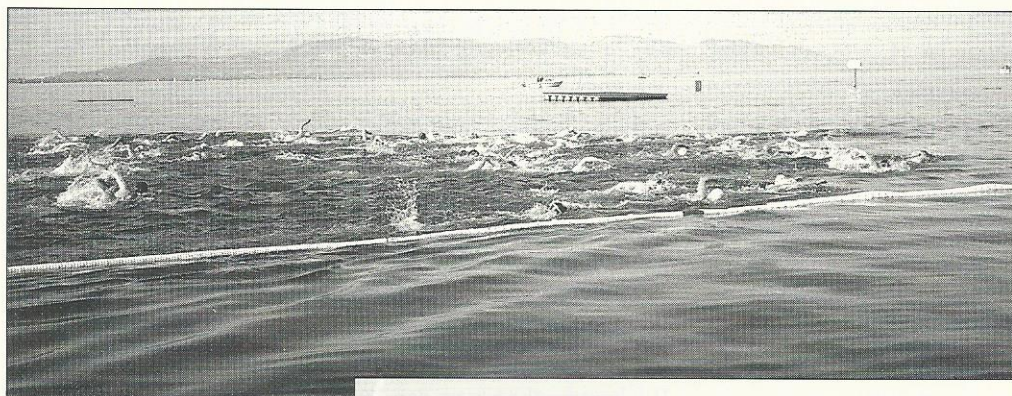
Deutsche Meisterschaften über 5 km am 3./4. Juli in Lindau

Diesmal hat es Petrus ja gut gemeint mit den Langstreckenschwimmern. Am Wettkampftag schien die Sonne und die Wassertemperatur betrug 21,4 °C. Es war endlich Sommer am Bodensee, wir Masters hatten ideale Bedingungen.

Mit 60 Teilnehmern gingen wir am Sonntag Morgen um 9.00 Uhr gemeinsam an den Start auf den 5x1000m Rundkurs. Die Organisation ließ nichts zu wünschen übrig. Die Kampfrichter auf ihren Booten paßten auf, daß niemand behindert und die Bojen auch richtig umrundet wurden.

Da der Bodensee erst kürzlich Hochwasser hatte, entstiegen einige Aktive den Fluten mit Seegrassgarnitur, recht kleidsam. Außerdem wurden wir von den Gästen des Strandbades begeistert angefeuert.

Nach unserem Wettkampf konnten wir dann noch Weltklasseschwimmer wie Peggy Büchse, Angela Maurer, Britta Kamran sowie André Wilde alle von PSV Rostock und



Start zum 5 km-Langstreckenschwimmen

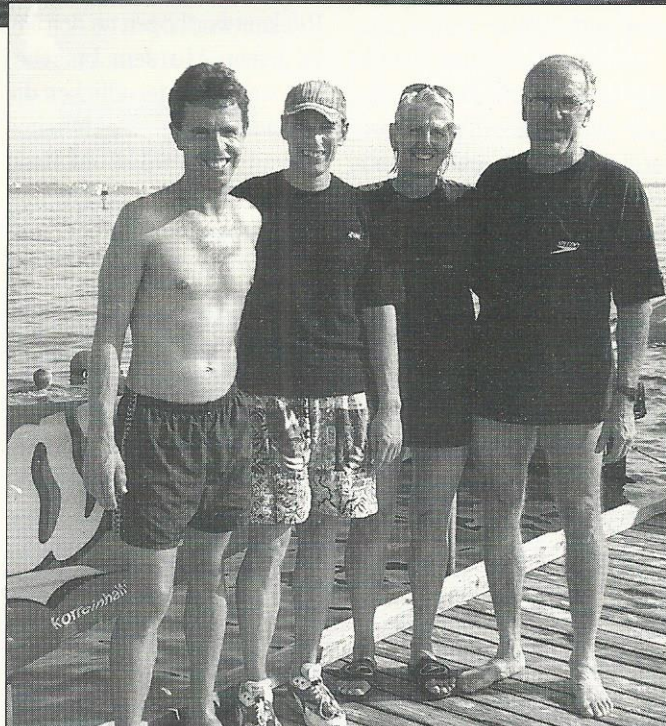
mehr bei ihren 5-km-Rennen anfeuern. Alle hatten schon samstags 25 km geschwommen in Zeiten von ca. 5.30 bis 6.00 Stunden.

Gefragt wurde „Warum tut man sich das überhaupt an?“. Antwort: Weil das „Gefühl nachher so schön ist“.

Ergebnisse:

In der AK 45 siegte Jürgen Arck in 1:17,37 Std. In der AK 55 siegte Monika Warnusz in 1:44,43 Std. Jeweils 4. Plätze belegten: Ralf Ditjurgis AK 35 in 1:15,21 Std. und Horst Lödorf AK 55 in 1:47,06 Std.

Monika Warnusz



Erfolgreiche Teilnehmer: Rolf Ditjurgis, Jürgen Arck, Monika Warnusz und Horst Lödorf (v.l.)

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

Protokoll: Jugendversammlung am 16. August 1999 im Sportpark Nord um 17.30 Uhr

Maßnahmen der Jugendarbeit vorgestellt

An der JV nahmen 75 Jugendliche teil. Darüber hinaus waren Dr. H.-J. Bauer, (Abteilungsleiter), M.Schramm (Breitensportwartin), D.Benevenia (Pressewartin) und R. Schramm (Kassenwart) als Mitglieder der Abteilungsleitung anwesend sowie H.Henze und M. Henn als Elternvertreter im Jugendausschuß (=JA) und B. Obenaus (Jugendwart = JW).

Die Tagesordnung wurde geändert, da die Bestätigung bzw. Wahl eines Jugendwarts in diesem Jahr noch nicht nötig war. (Der Jugendwart wurde vor der Änderung der Abteilungsordnung für zwei Jah-

re gewählt.). Demzufolge wurde eine Entlastung des JAs in die Tagesordnung aufgenommen.

Im Rechenschaftsbericht wurde exemplarisch die Ferienfreizeit in den Osterferien als eine der zahlreichen Maßnahmen der Jugendarbeit vorgestellt. In diesem Zusammenhang wurden die Jugendlichen nochmals gebeten, die Rückantwortbögen an den JW zu leiten. Mit dem Fragebogen sind den Jugendlichen die geplanten Freizeitaktivitäten vorgestellt worden. M.Henn hat in Zusammenarbeit mit der 5-Kampf-Abteilung eine Radtour am 4./5. September

nach Remagen angeboten. Außerdem wurden die Jugendlichen gebeten, bei der Hochzeit von Stefan Koch sich in Form eines Spaliers nach der Trauung aufzustellen. C.Koppen ist für die Organisation zuständig.

Im Rahmen der Veranstaltung bedankte sich Dr. H.-J. Bauer bei den Siegern der „Westdeutschen Jahrgangsmeisterschaften“ und Teilnehmer in den Endläufen der „Deutschen Jahrgangsmeisterschaften“ sowie der

„Deutschen Meisterschaften“ für deren hervorragende Leistungen.

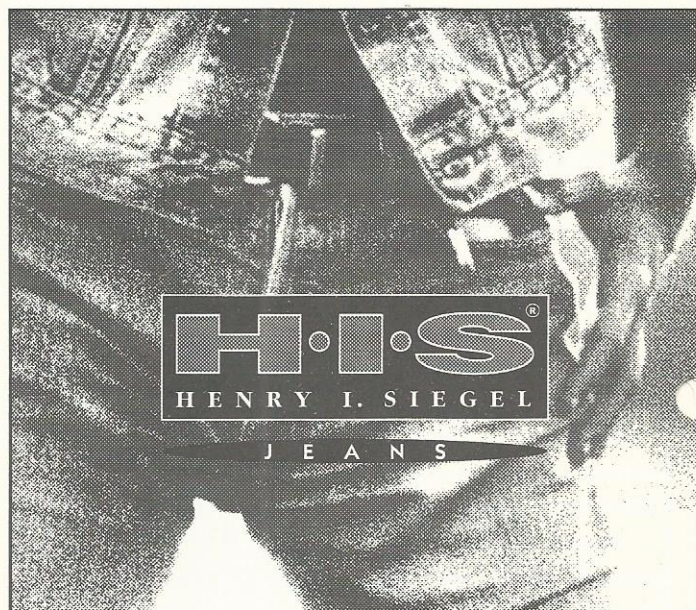
Anschließend wurden neu in den JA gewählt Adalbert Paliga (57 ja / 2 nein) Jan Arpe (57 ja / 2 nein) und Veronika Gmeiner (einstimmig). Owe Pauly und Veronika Gmeiner wurden zu Aktivensprechern bei jeweils 2 Gegenstimmen gewählt.

Die Versammlung wurde um 17.15 Uhr beendet.

*Bernd Obenaus,
Jugendwart*



Gruppenbild der Sieger der „Westdeutschen Jahrgangsmeisterschaften“ und Teilnehmer in den Endläufen der „Deutschen Jahrgangsmeisterschaften“ sowie der „Deutschen Meisterschaften“



**Mode
für die ganze
Familie**

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

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

Neuer Versicherungsschutz für Sporttaucher

Die neue VDST-Versicherung mit Taucher-Hotline tritt zum 1.1.2000 in Kraft



Seit langem schon war sie im Gespräch: die VDST-Taucher-Hotline mit erweitertem Versicherungsschutz. Anfänglich wurde sie als freiwillige Zusatzleistung präsentiert, obwohl bald klar wurde, daß die Versicherungsprämie nur niedrig gehalten werden konnte, wenn alle mitmachen. Nun wurde sie im Mai '99 mit 2/3 der Stimmen von der außerordentlichen Mitgliederversammlung beschlossen. Sie wird zum 1.1.2000 eingeführt. Und: Sie betrifft uns alle.

Was ist die VDST?

Was als Hotline-Paket beschlossen wurde, ist ein telefonischer Notfalldienst in Verbindung mit einer Auslandsreisekrankenversicherung. Den VDST-Mitgliedern wird dadurch ein 24-stündiger Notfallservice bei einem Tauchunfall und umfassende medizinische Heilbehandlung, weltweiter Rücktransport und Kostenübernahmeerklärung bei Krankheit oder Unfall im Auslandsurlaub geboten. Versicherungsträger für die Auslandsreisekrankenversicherung ist die Globale Krankenversicherungs-AG.

Wie funktioniert die neue Versicherung?

Alle aktiven Mitglieder eines VDST-Vereins erhalten eine individuelle Versicherungskarte mit der Hotline-Nummer. Wenn es zu einem Tauchunfall kommt, ruft das Mitglied, sein Begleiter oder eine andere Person die Hotline-Nummer an und wird

mit einem Tauchmediziner verbunden. Die Tauchmediziner, die in einem 24-stündigen Bereitschaftsdienst stehen, werden vom VDST ausgewählt und entsprechend geschult. Der Anrufer erfährt dann, welche Druckkammer am nächsten ist, er erhält ärztliche Beratung rund um die Uhr, auch durch Kontaktaufnahme mit den behandelnden Ärzten vor Ort. Für Tauchunfälle im Ausland wird auch Hilfestellung beim Transport in die nächstgelegene Druckkammer geboten. Über die notwendigen medizinischen Maßnahmen, gegebenenfalls über die Rückholung des Verunglückten, wird von der Versicherung in Abstimmung zwischen dem VDST-Tauchmediziner und dem behandelnden Arzt vor Ort entschieden.

Bei anderen Unfällen und Krankheit im Ausland wird eine 24-stündige ärztliche Beratung, auch durch Kontaktaufnahme mit den Ärzten

vor Ort, angeboten.

Die Kosten für die tauchmedizinischen Einsätze und für die notwendige ärztliche Behandlung (einschließlich Druckkammerbehandlung) werden, soweit keine andere Versicherung besteht, von der Auslandsreisekrankenversicherung übernommen.

Was ändert sich für mich?

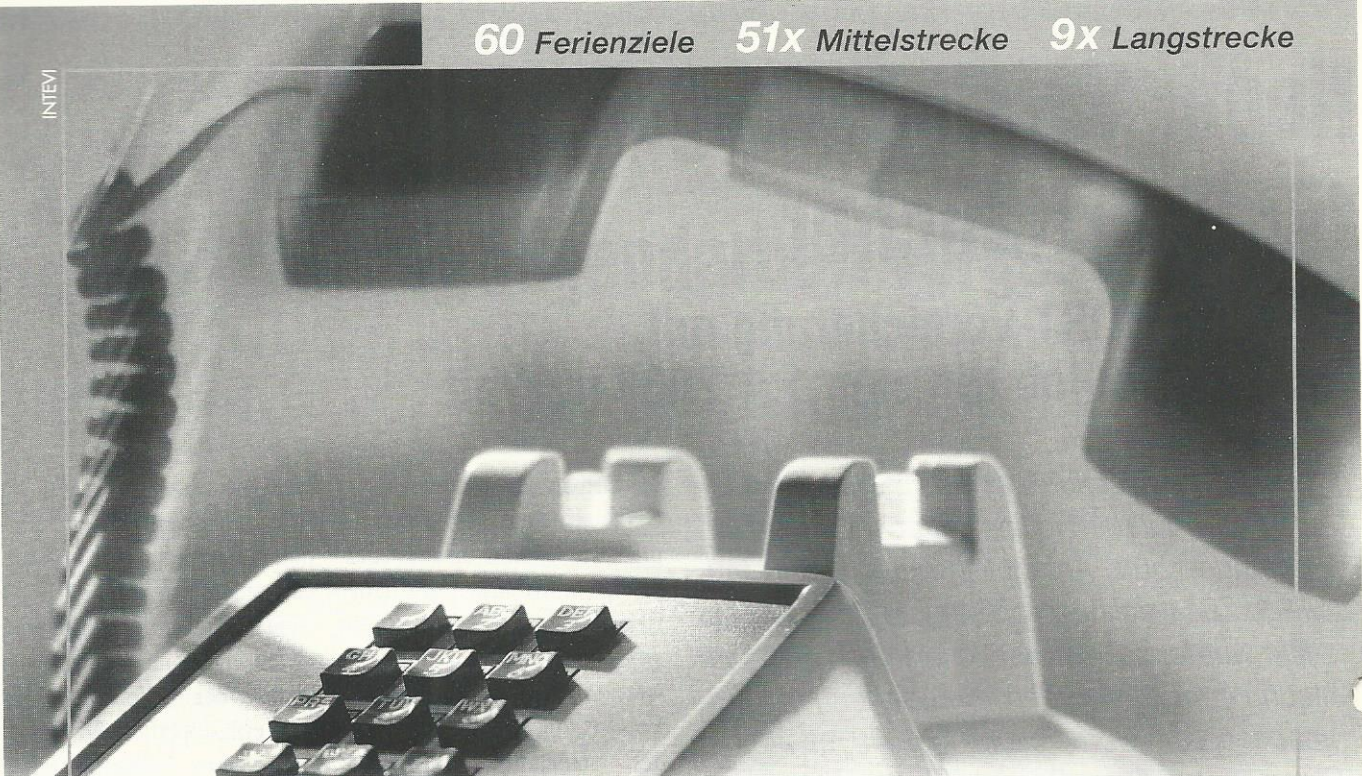
Umsonst ist das Hotline-Paket nicht zu haben. Es ko-

stet DM 18,- im Jahr. Dieser Preis entspricht dem der üblichen Auslandsreisekrankenversicherungen.

Da alle VDST-Mitglieder zwangsversichert werden, könnte bei vielen Betroffenen ein doppelter Versicherungsschutz vorhanden sein. Es empfiehlt sich, dies nachzuprüfen und eventuell die andere Auslandsreisekrankenversicherung rechtzeitig zu kündigen.

Pascale Guyon

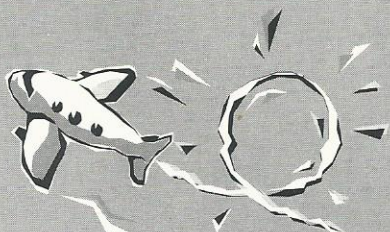




Bei Anruf fort!

01805-118000

Wenn die Zeit schon wie im Flug vergeht, dann bitte auf direktem Weg zum Ziel. Und nicht in der Warteschleife. Deshalb können Sie Ihren Flug ab Köln/Bonn telefonisch buchen. Über die Hotline des Flughafens versorgen wir Sie mit allen Angeboten, die hier so abgehen. Und kaum, daß Sie gewählt haben, sind Sie schon gestartet. Mehr Infos gibt's im Internet unter www.airport-cgn.de und über Faxabruf 0190/21 320 100.



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



Solche Fahrten waren in diesem Sommer vor allem im Ausland möglich – die Flüsse der näheren Umgebung führten fast alle einen unfahrbaren Niedrigwasserstand

Mit einem erneut umfangreichen Fahrtenprogramm konnten die SSF-Kanuten die diesjährige Sommersaison interessant und vielseitig gestalten. Zahlreiche Fahrten führten im Rahmen der früh terminierten Sommerferien zur Verbandswildwasserwoche nach Admont in der Steiermark, nach Bayern und Tirol – zu Ammer, Inn und Lech – in die südbelgischen Ardennen, nach Spanien, Kanada, Schweden und Polen.

Der Bilderbuch-Sommer schränkte allerdings die beliebten Fahrten zu den Kleinflüssen der näheren und weiteren Umgebung im Vergleich

Sommerliche Impressionen

Zahlreiche Fahrten in der Ferne, aber wenig Chancen für „Daheimgebliebene“

zum Vorjahr stark ein; wochenlange Trockenheit gab den Kleinfluß- und Wildbachfahrern wenig Chancen, die sportlich interessanten Flüsse des Heimatbereichs zu befahren, da fast alle einen unfahrbaren Niedrigwasserstand führten. So wurden mehrere Wasserablässe aus Talsperren besonders begrüßt – Erft, mittlere und untere Rur sowie die Wupper konnten dadurch bei sommerlichen Witte-

rungsbedingungen wasserreich und interessant befahren werden. Bis auf drei Kanuten, die sich noch in den Herbst hinein in Schweden aufhalten, sind alle wohlbehalten wieder zurückgekehrt. Die zahlreichen Fahrten auf den verschiedensten Gewässern werden den SSF-Kanuten auch 1999 wieder vordere Plätze in der Bezirks- und Verbandswertung bescheren.

Die nächsten besonderen

Aktivitäten sehen die Kanuten im Rahmen eines Wasserablasses Mitte Oktober auf der Prüm in der Eifel und Ende Oktober mit der dreitägigen Herbstfahrt zum Oberrhein. Für diese Fahrt sind noch wenige Plätze frei. Interessenten melden sich bei der Abteilungsleitung. Daneben rücken dann wieder das Training im Bad und die Instandhaltungsarbeiten an Booten, Gerätschaften und Bootshaus in den Vordergrund. Zugleich hoffen die bestens ausgerüsteten Winterfahrer wieder auf umfassende Niederschläge, um die bevorzugten Wildbäche der umliegenden Mittelgebirge befahren zu können. Einen Eindruck hierzu vermittelt das nebenstehende Foto mit einer sportlichen Fahrt auf der Prüm in der Eifel. *Hubert Schreck*

Danke UDO !



Udo Seidl mit der Ju-Jutsu-Abteilung der SSF.

Zehn Jahre ist es jetzt her, seit Udo Seidl seinen ersten Übungsleitervertrag mit den Schwimm- und Sportfreunden abschloß. Für den Verein und vor allem für die in der Entstehung befindliche Ju-Jutsu Sparte stellte sich dies bald als Glücksfall heraus, denn mit Udo Seidl fand man nicht nur einen engagierten und versier-

ten Trainer, sondern einfach auch einen netten Sportkameraden. So wuchs die Sparte Ju-Jutsu, aus der 1994 eine eigene Abteilung bei den SSF Bonn wurde. Aus ehemals 15 Sportlern sind inzwischen über 60 Abteilungsmitglieder geworden, die fast alle aktiv am Sportbetrieb teilnehmen. Motivationskünstler und Bindeglied

zur Abteilung und zum Verein ist Udo Seidl in all den Jahren gewesen. Udo entwickelte sich unabhängig von seiner Trainer-tätigkeit bei den SSF Bonn auch selbst immer weiter und erlangte so in diesem Jahr den 5. DAN!

Lieber Udo, ich darf Dir im Namen von Vorstand und Geschäftsleitung für die vie-

len Jahre Trainertätigkeit bei unseren Ju-Jutsukas herzlich danken! Wir hoffen, daß Du uns noch lange als Trainer und/oder als aktives Mitglied in unserer Ju-Jutsu-Abteilung erhalten bleibst.

So wünschen wir Dir für die nächsten zehn Jahre alles Gute, Glück und Gesundheit.

Michael Scharf

Einladung zur Mitgliederversammlung

der Ju-Jutsu Abteilung der SSF Bonn 05 e.V.

am Dienstag, 2.11.1999, um 19:00 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. Abstimmung über einen eventuellen Verbandswechsel bezüglich Ju-Jutsu 2000.
6. Anträge.
7. Verschiedenes.

Wo Sport ist, ist Coca-Cola.



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

Am Donnerstag, dem 22. April 1999, war es endlich soweit. Fünf SSF-Ju-Jutsukas absolvierten die von Nippon Köln-Deutz ausgerichtete Kiu-Prüfung mit Erfolg. Im einzelnen waren dies Roland Lindenthal, Willi Kurth und Gerd Pelzer zum 4. Kiu sowie Jürgen Bordin und Dominic Nicolas zum 5. Kiu.

Dabei sah es anfangs gar nicht nach diesem glatten Durchmarsch aus Bonner Sicht aus. Nervös betrat man, von zwei mitfühlenden „Schlachtenbummlern“ (Gabi und Jan) mit aufmunternden Worten wie „Ihr schafft das schon“ und „immer locker bleiben“ getröstet, die fremde Umgebung. Der Anblick der etwas grimmig dreinblickenden Kölner Sportfreunde, die aber genauso angespannt waren wie wir, tat ein übriges. Die Spannung lockerte sich allerdings etwas angesichts der Gegenwart des Prüfers Dieter Lindner, den einige von uns noch von der Kiu-Prüfung im Juni 1998 in Bonn in guter Erinnerung behalten hatten.

Trotzdem hätte man in der Umkleidekabine die berühmte Stecknadel fallen hören können, so konzentriert und ohne ein einziges Wort war jeder von uns mit seinen Vorbereitungen beschäftigt.

Nach dem Aufwärmen, Angrüßen und den beruhigenden Worten des Prüfers stand die Fallschule als erstes auf dem Programm. Als dieser erste, für einige schwierigste Prüfungsteil absolviert war,

löste sich die Verkrampfung und man wurde sich der eigenen Stärke, sprich unserer hervorragenden Ausbildung und körperlichen Verfassung, bewußt.

Desweiteren verlieh die Anwesenheit unseres Abteilungsvorsitzenden Josef Müller, der mit etwas Verspätung und mit seiner Videokamera bewaffnet die Halle betreten hatte, zusätzliche Sicherheit.

So haben wir dann relativ locker die weiteren Anforderun-

gen, wie Vorkenntnisse und das eigentliche Prüfungsprogramm, hinter uns gebracht, die Kölner Sportfreunde wurden auch immer umgänglicher, und alles in allem kann man sagen, dass sich der Trip nach Köln für uns gelohnt hat.

In der Umkleide war es nach der Prüfung auch um einiges lauter als vorher, was man sich sicherlich vorstellen kann. Beim Mexikaner gegenüber vom Deutzer Bahn-

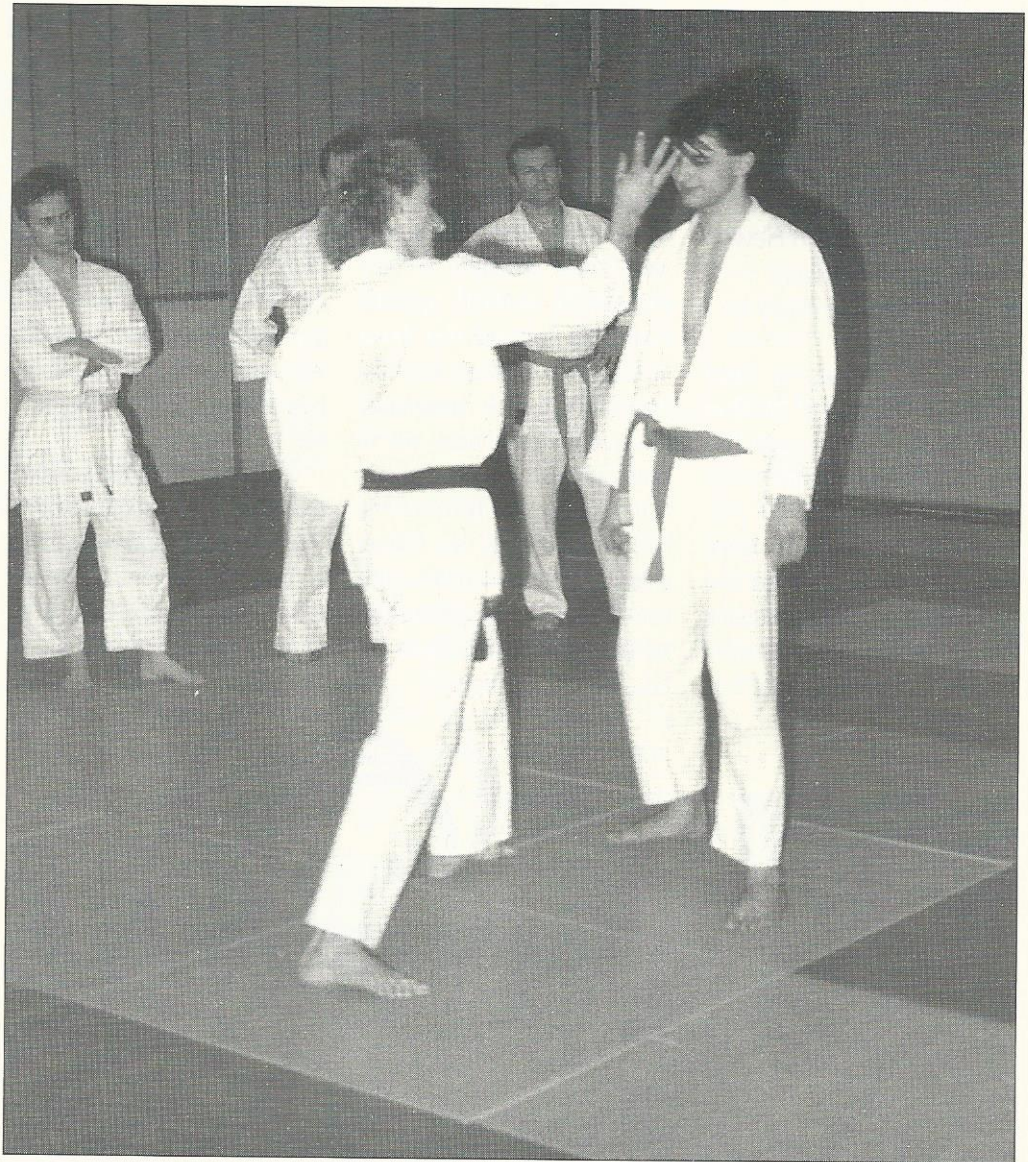
hof wurde der Abend gemeinsam mit unseren Kölnern bei einigen Gläsern Bier dann beschlossen und unser Motto war eindeutig: „Hier fahren wir wieder hin.“

PS: Im April, Mai, Juni und Juli fanden weitere Kiu-Prüfungen sowie eine Dan-Prüfung unter Beteiligung von SSF-Aktiven statt, über die an späterer Stelle in diesem Heft berichtet wird.

Gerd Pelzer

Ein „glatter Durchmarsch“

Kiu-Prüfung für fünf Ju-Jutsukas in Köln oder: Die Angst vor ungewohnter Umgebung



In dem kleinen Dorf zwischen Euskirchen und Brühl legten zwei Mitglieder unserer Abteilung am Mittwoch, dem 16. Juni, ihre Prüfung zum orangefarbenen Gürtel ab. In einem fremden Verein zur Prüfung zu gehen ist immer eine Herausforderung, weil sowohl die Partner als auch die Prüfer unbekannt sind und die sonst eingespielten Bewegungsabläufe etwas anders aussehen können.

In diesem Fall hat der Lommersumer Verein Zanshin DHO unter Trainer Hans-Jürgen Diefenthal freundlicherweise angeboten, vor der Prüfung am Training teilnehmen zu können. So konnten wir den Prüfer und unsere potentiellen Partner schon kennenlernen.

Herausforderung in Lommersum

Nach anfänglichen Verwirrungen („das machen wir aber ganz anders“) stellte sich heraus, daß es sich bei den Differenzen um Kleinigkeiten handelte, und es war für beide Seiten eine Herausforderung, miteinander zu trainieren – so zeigte sich nämlich, ob die Techniken wirklich präzise ausgeführt wurden.

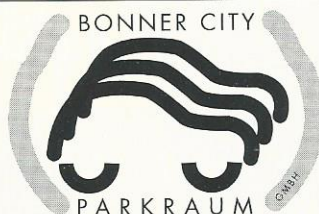
Kaum zu glauben war, daß es tatsächlich noch einen anderen Verein gibt, in dem eine so kameradschaftliche und herzliche Atmosphäre herrscht wie bei uns, und daß der Trainer ebenso nett und – noch wichtiger – kompetent ist (Ob Ju-Jutsu-Trainer-Sein ursächlich ge-

koppelt ist mit dem Besitz von Deutschen Dobermännern ??). Auch die Örtlichkeiten beeindruckten uns mit Komfort nicht gerade verwöhnten Bonner (neue Halle, neue Duschen, neue Matten). An dieser Stelle noch mal ein herzliches Dankeschön an den Verein in Lommersum. Man verstand sich so gut, daß ein regerer Austausch mit gegenseitigen Trainingsbesuchen sowie ein Fußballturnier geplant ist.

Die Prüfung selbst gestaltete sich höchst spannend. 16 Prüflinge wollten den nächsten Kyu-Grad erlangen: 12 Anwärter auf den Blauen Gurt, 3 zu Orange und einer zu Gelb. Aus

diesem Grund wurde die Prüfung auf zwei getrennte Bereiche verteilt, so daß insgesamt vier Prüfer zwei parallele Prüfungen abnahmen. Die Zeitspanne – Beginn war um 17.00 Uhr, Ende um 21.00 Uhr – verlangte Ausdauer und Kondition. Auch die etwas ungewöhnliche Reihenfolge der Prüfungsfachabfrage erhöhte die Spannung (die Fallschule wurde leider nicht vergessen, auf persönliches Bedauern der Artikelverfasserin). Doch schon allein dem Bonner Fanclub zuliebe, der zahlreich erschienen war und bleibenden Eindruck hinterließ, mußten die Prüflinge gut abschneiden. So wurde endlich gegen 21.00 Uhr verkündet: Alle Prüflinge hatten bestanden und konnten ihren Erfolg mit dem von den Bonnern mitgebrachten Sekt begießen.

Antje Wüpper



Parken in der City:

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

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

Eine erfolgreiche Saison für die Modernen Fünfkämpfer

Optimale Betreuung und Einstellung trug zu Bestleistungen bei

Langsam neigt sich die Saison der Modernen Fünfkämpfer dem Ende entgegen. Zeit für eine erste Bilanz. Zunächst einmal zu den harten Zahlen: Fünf Moderne Fünfkämpfer, die am Bundesstützpunkt Bonn trainieren und für die SSF Bonn 05 starten, konnten sich für Welt- oder Europameisterschaften qualifizieren.

Dabei erreichten Oliver Strangfeld den 9. Platz Einzel bei der Weltmeisterschaft der Männer in Budapest, Christine Kasimir den 23. Platz Einzel bei der Weltmeisterschaft der Frauen in Budapest, Andreas Perret den 34. Platz Einzel bei der Weltmeisterschaft der Männer in Budapest. Bei der Juniorinnen-WM in Chieti kam Elena Reiche auf den 6. Platz im Einzel, Moritz Pieper 23. Platz Einzel bei der Jugend WM in Vilnius. Besonders hoch zu bewerten ist der Erfolg von Oliver, der die beste Einzelplatzierung bei den Männern auf einer WM seit 1986 erzielte.

Ein besonderer Dank gilt bei dieser Gelegenheit auch der Betreuung durch den OSP Köln-Bonn-Leverkusen. Vor allem in der Leistungsdiagnostik aber auch in anderen Bereichen wurden die Modernen Fünfkämpfer hier optimal betreut und eingestellt. So konnte man gerade bei den Bonner Fünfkämpfern feststellen, daß

diese auf dem Jahreshöhepunkt, d.h. auf den jeweiligen Welt-, Europa-, oder Deutschen Meisterschaften ihre beste Leistung erzielten.

Dies ist ein Ergebnis der guten Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeitern des OSP und dem SSF-Trainer Kersten Palmer. Besonderer Dank gebührt auch der Firma Möller, die über ihre Sportförderung die Fünfkämpfer Oliver Strangfeld und Elena Reiche im sozialen Bereich optimal fördern.

Am 23. August diesen Jahres konnten sich Oliver Strangfeld und Elena Reiche als letztjährige Weltmeister und Vizeweltmeister in der Staffel ins goldene Buch der Bundesstadt Bonn eintragen.

Für die Sportler natürlich eine besondere Ehre sich in dem Buch zu verewigen, in dem auch der Papst, US Präsidenten Clinton oder Juan Antonio Samaranch u.a. eingetragen sind.

Die Hoffnungen für die Olympiasaison ruhen jetzt auf Oliver Strangfeld, Elena Reiche und Christiane Kasimir. Diese drei Athleten haben die Chance sich für die insgesamt nur je 16 (!) Olympiastartplätze männlich/weiblich weltweit zu qualifizieren.

*Michael Scharf
(Vorsitzender)*



1. Mannschaft im Modernen Fünfkampf: v.l. Elena Reiche, Janina Hildebrand, Moritz Bleckmann, Martin Pieper, Balazs Erki, Christiane Kasimir, Tobias Bleckmann.
Es fehlen: Carolin Bauer, Moritz Pieper, Peter Kauczor

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

Pilotprojekt für Mannschaften der Jugend A und B:

Sonne, Sand und Superleistungen

1. Jugend-Beachmeisterschaft des Volleyballkreises Bonn 1999 waren ein großer Erfolg

Prominenten Besuch hatten die Beach-Volleyballer bei den Meisterschaften am 21. und 22. August: Bonns Oberbürgermeisterin Bärbel Dieckmann ließ es sich nicht nehmen, die neue Beachanlage der SSF Fortuna Bonn in Tannenbusch einzuweihen und einige Ballwechsel mitzuverfolgen. Zum ersten Mal, sozusagen als Pilotprojekt, hatte der Volleyballkreis Bonn am 21. und 22. August 1999 zur Jugend-Beachmeisterschaft für Mannschaften der Jugend A (Jahrgang 1981 und jünger) und B (Jahrgang 1983 und jünger) geladen, als Ausrichter konnte die SSF Fortuna Bonn für Jugend A am Samstag 21. August 1999 ab 14.00 Uhr auf der neu eingeweihten Anlage im Tannenbusch-Gymnasiums, Hirschberger Str., gewonnen werden.

An dieser ersten Beachmeisterschaft des VK Bonn kämpften bei den Mädchen sieben Paare und bei den Jungen sechs Paare um Meisterehren. Alle Teilnehmer bei den Jungen kamen aus der erfolgreichen Jugend der SSF Fortuna Bonn, starteten aber teilweise unter dem Namen ihrer Schule. Bei den Mädchen kamen die Teams immerhin aus drei verschiedenen Vereinen.

Bei den Jungen dominierte das Paar Hendrik Teiwes/Rene Papenfuß, die überraschend gegen den WVJ-

Meister der männl. Jugend C Amir Dziri/Can Asal im Finale die Oberhand behielten. Bei den Mädchen siegten überraschend die B-Jugendlichen Mirja Hieronymi/Anne Häseling (RW Röttgen) vor Francesca Fornari/Anna Hamacher (SSF Fortuna Bonn).

Endstände der Jugend A:

Jungen:

1. Hendrik Teiwes/Rene Papenfuß (Tannenbusch-Gymnasium)
2. Amir Dziri/Can Asal (SSF Fortuna Bonn)
3. Jamal Souady/Juri Viehoff (Friedrich-Ebert Gymnasium)

4. Aysam Gürler/Dominik Delidakis (Tannenbusch-Gymnasium)
5. Bacem Dziri/Mohammed Bensoukal (SSF Fortuna Bonn)
6. Dominik Blumenau/Lukas Podsiedlik (SSF Fortuna Bonn)

Mädchen:

1. Mirja Hieronymi/ Häseling (SV Rot-Weiß Röttgen)
2. Francesca Fornari/Anna Hamacher (SSF Fortuna Bonn)
3. Vian Habasch/Katharina Waschek (SSF Fortuna Bonn) sowie Christina

Brommer/Michaela Marx (SV Vorgebirge)

5. Jenny Papenfuß/Christina Marschall (Freiherr-vom-Stein-Realschule)
6. Sarah Wagenfeld/Ariane Mehnert (Tannenbusch-Gymnasium)
7. Berivan Mahmood/Katharina Marschall/Valeska Kasmir (SSF Fortuna Bonn)

Jugend B am „Röttgener Strand“

Der SV Rot-Weiß Röttgen für Jugend B fungierte am Sonntag, 22. August 1999 ab 10.00 Uhr auf der vereins-eigenen Anlage in Bonn-Ückesdorf, Im Schmalzacker, als Ausrichter des Turniers der Jugend B. Am „Röttgener Strand“ der vereinseigenen Beachanlage hatte der Ausrichter Rot-Weiß Röttgen unter Cheforganisator Albert Klein einen optimalen Rahmen geschaffen: Sonne, Sand, die leuchtend gelbe Netzanlage, Musik, Grill und kühle Getränke.

(Fortsetzung nächste Seite)

Ein Freund,
ein guter Freund ...

Revue YESTERDAY

Ba-Ba-Ba-Babara Ann

California Dreaming

Sunny

Männer

only for



musikalische Reise durch die Jahrzehnte von 1930 bis 1999
mit zeitgenössischen Kostümen und Requisiten von und mit
SchülerInnen des TABUs (Eintritt frei, Spende erbeten):

Tannenbusch-Gymnasium am 26., 27. und 28. November

Hinweis: Tag der offenen Türe im TABU ist am 6. Nov. 1999 ab 8.45 Uhr

IHR JEANS-SPEZIALIST aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau



— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

Jugend-Volleyballer der SSF Fortuna Bonn in NRW-Auswahl

Nach den Erfolgen in der abgelaufenen Saison in der Jugendarbeit wurde endlich auch der Landes-trainer des WVV, Ljubomir Poptodorov, auf die SSF Fortuna Bonn aufmerksam und besuchte Anfang August das Jugendtraining der erfolgreichen Jungen-Mannschaften der Jugend C und B.

Hier wurde er für die NRW-Auswahl der Jahrgänge 1983/84 auch fündig und hat spontan drei Jugendliche des Jahrgangs 84 der SSF Fortuna Bonn, nämlich Can Asal, Amir Dziri und Martin Hoffmann zum Auswahl-Lehrgang vom 13. Bis 15. August 1999 nach Aachen eingeladen.

An diesem Lehrgang nehmen auch zahlreiche Jugend-nationalspieler des Bundesligisten Bayer Wuppertal und der Zweitliga-Absteigers Rumelner TV teil.

Die Verantwortlichen der SSF Fortuna Bonn sind sehr gespannt, ob diese Spieler auch für den Bundesjugendpokal der Auswahlmannschaften der Landesverbände im Oktober dieses Jahres nominiert werden.

Fritz Hacke

(Fortsetzung von Seite 27:)

... Sonne, Sand und Superleistungen

Wie bei den „Großen“ der Beachszene kämpften 22 Jungen und 12 Mädchen der Jahrgänge 1983 und jünger in Zweiter Teams im Turniermodus „double-out“ (bei zwei Niederlagen scheidet das Team aus) um das Preisgeld und die Ehrenpreise des Volleyballkreises und des Stadt-sportbundes.

Nach 7 Stunden, in denen 24 Spiele auf den beiden Plätzen absolviert wurden, setzen sich die Favoriten durch. Bei den Mädchen setzen sich Regina Brassel/Elvira Mauch mit 15:10 gegen ihre Clubkameradinnen Meike Tillaack/Stefanie Thomas (alle VSG Königswinter), die überraschend das Finale erreicht hatten, durch. Dieses

Finale stand auf sehr hohem Niveau, denn in den Sommerferien hatten sich die Mädchen durch die Teilnahme an einem Beachcamp in Form gebracht. Die weiteren Plätze belegten die Mannschaften von Rot-Weiß Röttgen, SSF Fortuna Bonn, Rot-Weiß Röttgen II und VTHC Frechen.

Bei den Jungen setzte sich die Nummer 1 in NRW auch bei den Stadtmeisterschaften durch. Im Finale hielten Amir Dziri/Can Asal (SSF Fortuna Bonn), die am Vortag bei Jugend A bereits Vizemeister geworden waren, die Vierten der diesjährigen NRW-Meisterschaft Philipp Schlenker/Moritz Reinhardt (SV Rot-Weiß Röttgen) noch einmal auf Di-

stanz. Dabei hatte sich das Röttgener Team mit spektakulären Abwehraktionen, die die zahlreichen Zuschauer begeisterten, nach einem 1:9 Rückstand bis zum 10:10 herangekämpft. Schließlich siegten doch Amir und Can aufgrund ihrer größeren Kraftreserven verdient mit 15:12. Den 3. Platz belegte das 2. Team von SSF Fortuna Bonn vor einem Team des Honnefer Gymnasiums Hagerhof/C.v.O-Gymnasium Röttgen).

Um den Nachwuchs muß den Bonnern Beachern nicht bange sein, belegten doch mit Joscha Zander/Nils Fouquet (beide Jahrgang 1986) und Mario Diekmann / Frieder Reinhardt (Jahrgänge 1987 bzw. 88) die jüngsten Teilneh-

mer bereits die Plätze 5 und 6 von 11 teilnehmenden Jungenteams.

Die Siegerehrung wurde vom Kreisvorsitzenden und Verbandsspielfwart Fritz Hacke vorgenommen. Nachdem Bonn nun über zwei Beachanlagen verfügt, versprach er zur Freude der Jugendlichen in Zusammenarbeit mit den Bonner Vereinen eine eigene Jugendbeachcupserie im Zeitraum Mai bis September des kommenden Jahres anzubieten. Dabei ist auch daran gedacht, gegebenenfalls die Halbfinals und Finals im Rahmen der WVV-Beachcupserie beim Bonner-Beachturnier auf dem Münsterplatz auszutragen.

Fritz Hacke

Harmonie zwischen Körper und Geist

Budo-Gala 1999 am 13. November im Sportpark Nord

Nach dem großen Erfolg der ersten Budo-Gala 1998 findet auch in diesem Jahr eine Gala-Veranstaltung der Budo-Sportarten statt, und zwar am 13. November im Sportpark Nord.

Mit der Budo-Gala möchten wir die Kampfkünste als das zeigen, was sie eigentlich sind: traditionelle Bewegungskünste, die nicht nur gymnastische Körperübungen, und Möglichkeiten der Selbstverteidigung vermitteln. Ziel ist es vielmehr, die Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen – mehr noch, die Trennung von Körper und Geist aufzuheben und so gleichzeitig körperliche Leistungsfähigkeit, geistige Ruhe und Konzentration in Entspannung zu ermöglichen.

Im letzten Jahr waren Teilnehmer verschiedener Disziplinen zu sehen: Aikido, Taekwondo, Ju-Jutsu, Kendo, Tai Chi Chuan und Kung Fu. Den Zuschauern wurde ein abwechslungsreiches Programm geboten, wobei der erste Teil der Veranstaltung ausgefüllt wurde von der Ju-Jutsu-Gruppe der SSF, der Aikido-Schule Florian Erb und der Taekwondo-Abteilung des SV Morenhoven.

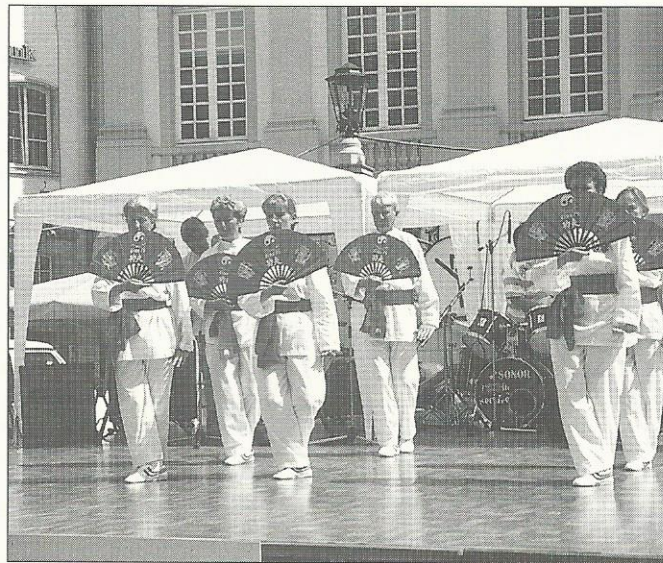
Der zweite Teil wurde präsentiert vom Shi Wu Tou-System: Unter der Moderation von Großmeister Tomás Fernández waren zunächst die Kendoka des TAMO-Instituts mit zwei beeindruckenden Darbietungen zu sehen. Anschließend wurde als ruhiger Teil Tai Chi Chuan dargeboten von der Gruppe der SSF, einer Gruppe des TAMO-Instituts und von Nicole Seiler.

Absoluter Höhepunkt und Abschluss des Abends war das TAMO-Team, international erfolgreiches Demonstrationsteam des TAMO-Instituts unter Leitung von Sifu Ronald Fernández.

Auch für die diesjährige Budo-Gala konnten wir das TAMO-Team wieder gewinnen.



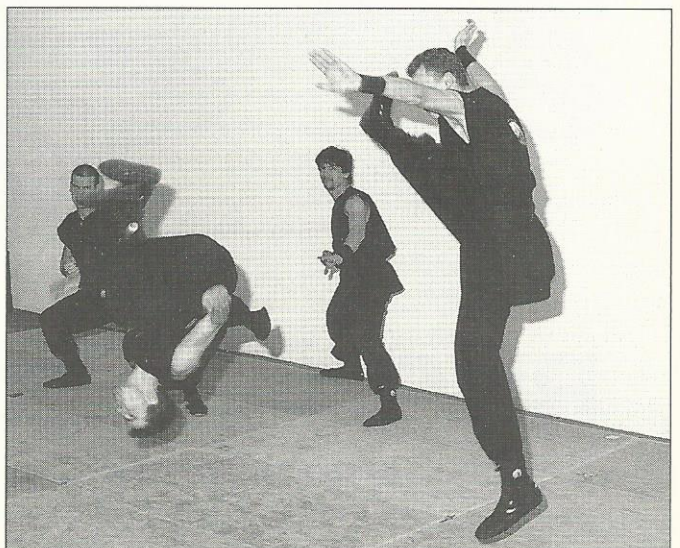
Die Trennung von Körper und Geist aufzuheben, Leistungsfähigkeit und Konzentration in Entspannung sind das Ziel der traditionellen Kampfkünste.



Karten sind ab Ende Oktober bei der Geschäftsstelle der SSF zum Preis von DM 11 erhältlich.

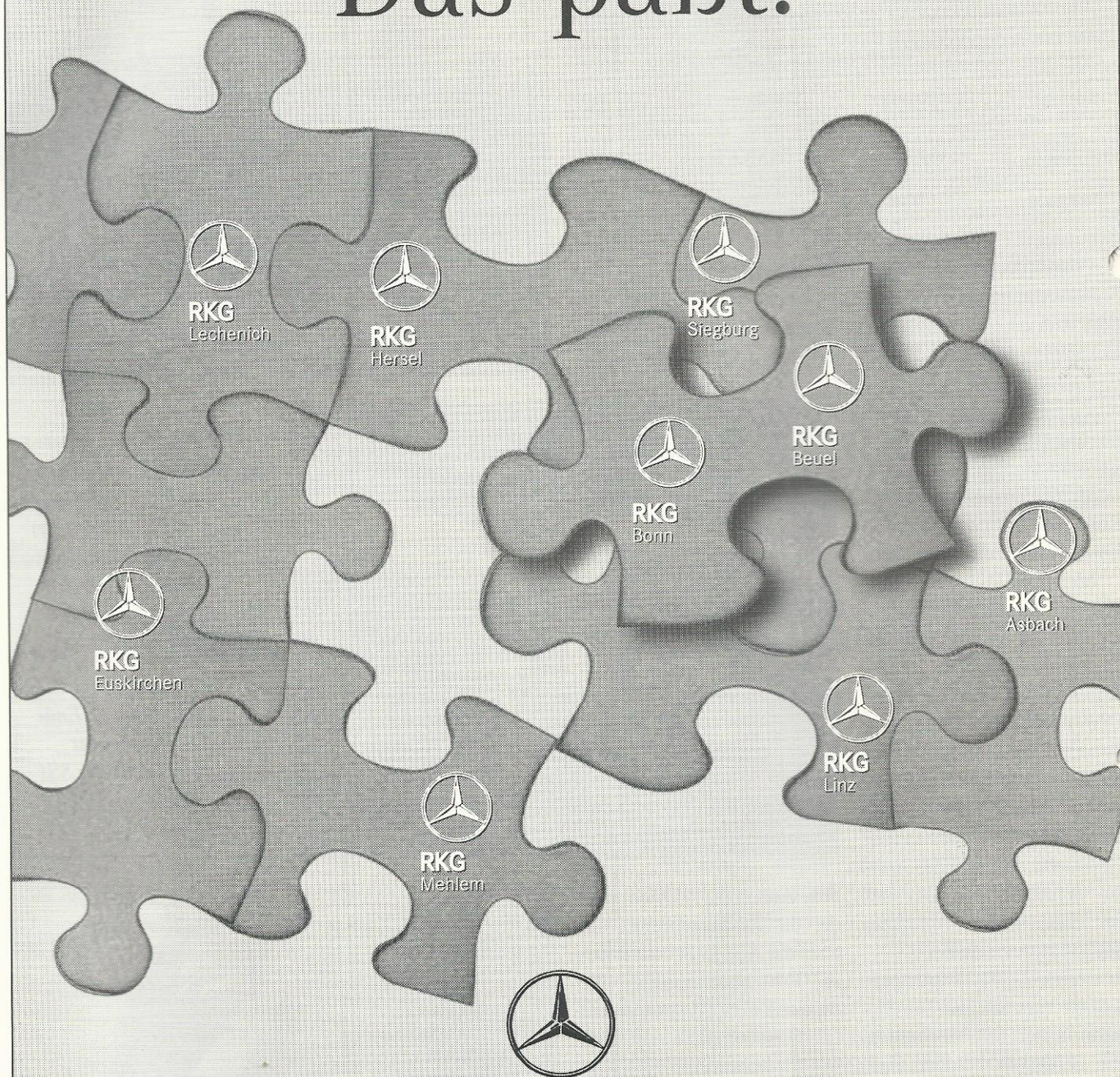
nen. Außerdem werden wieder die Ju-Jutsu-Gruppe der SSF, die Aikido Schule Florian Erb und erstmals die Bo-Jutsu-Gruppe der SSF mit Ute Giers zu sehen sein. Und wie im letzten Jahr ist natürlich die Tai Chi-Gruppe der SSF mit Sabine Haller-Schretzmann dabei, Ronald Fernández wird mit dem TAMO-Team und seinem neu gegründeten Jugend-Team zu sehen sein.

*Sabine
Haller-Schretzmann*



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

Ein schöner Rücken ...

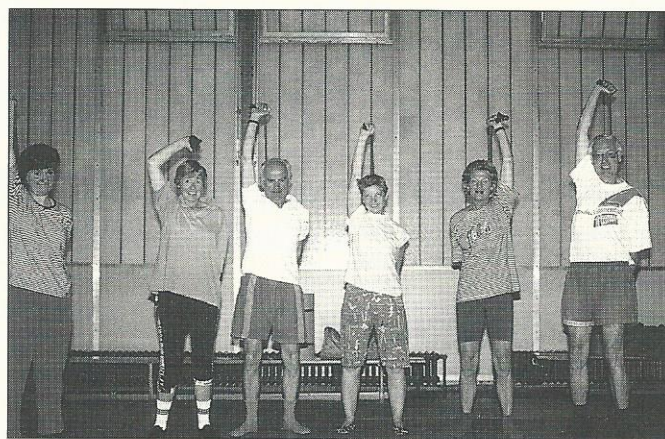
Wirbelsäulen-Gymnastik spielt für Gesundheit eine tragende Rolle

Wer die Wahl hat, hat die Qual: Gymnastik, Wassergymnastik, Aquajogging, Aerobic, Fitnesstraining ... und eben auch Wirbelsäulengymnastik gehören zum vielfältigen, breitgefächerten Angebot der um unsere Gesundheit bemühten SSF Bonn. Für was nun soll man sich entscheiden? Möglichst für mehrere Angebote natürlich, soweit es die Zeit erlaubt. Aber warum sollte man sich speziell für Wirbelsäulengymnastik entscheiden?

Wie schon der Name Wirbel-Säule sagt, spielt dieser Teil unseres Körpers eine tragende Rolle. Und bei wem hätte sie sich nicht, ab und zu, in schmerzhaft Erinnerung gebracht, wenn wir mal wieder zu wenig Rücksicht auf unseren Rücken genommen haben?

Um größere Schäden zu vermeiden oder schon vorhandene Beschwerden zu lindern, ist die Teilnahme an der Wirbelsäulengymnastik empfehlenswert. Unter kundiger Anleitung, in Gesellschaft und in lockerer Atmosphäre macht es Spaß, zu lernen und zu üben, was dem Rücken guttut.

Wir, eine muntere Gruppe, bestehend aus Damen und Herren, jünger und älter, aus „Stammgästen“ und Neuhinzugekommenen, beginnen jede Stunde mit einem kleinen variierendem Aufwärmprogramm, um den Körper so richtig in Schwung zu bringen. Der Hauptteil der Stunde wird durch Wirbelsäulen-Übungen bestimmt, die bewußt langsam und ruhig ausgeführt werden. Die Übungen haben einerseits das Ziel, die gesunde Muskulatur funktionsfähig zu halten. Bei schon vorliegenden Schäden sollen sie andererseits an den betreffenden Stellen die Muskulatur dehnen und lok-



In netter Atmosphäre lernen, was dem Rücken gut tut ...

kern bzw. kräftigen, um so die Wirbelsäule zu entlasten. Ebenso werden durch entsprechende Übungen die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Beweglichkeit der Wirbelsäule erreicht.

Ein wichtiger, unterstützender Bestandteil ist die bewußte, gezielte Atmung. Die Stunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Hier werden entlastende Übungen, die der aktiven Entspannung dienen, durchgeführt. Dazu gehören Igelballmassagen, Anspannungs- und Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson), „Reise durch den Körper“ u.a., die von ruhiger Musik begleitet werden. Die letzte Phase unterstützt die Wirkung der Übungen im Hauptteil und trägt zur Sensibilisie-

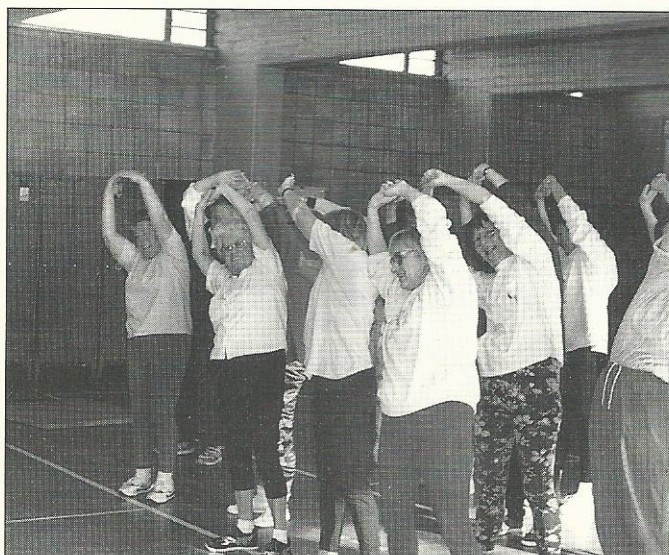
rung des Körpergefühls bei.

Jeder kann nach seinem eigenen Leistungsvermögen mitmachen. Vordringliches Ziel dieses Kurses ist es, den eigenen Körper mit seiner Leistungsfähigkeit, aber auch mit seinen Grenzen kennenzulernen, auf ihn zu „hören“ und ihn unter diesen Voraussetzungen zu kräftigen, zu entspannen und beweglich zu machen. Als Medien werden Theraband, Igelbälle, Reissäckchen, Luftballons, Musik u.a. eingesetzt.

Es lohnt sich also, einmal vorbeizuschauen und zu schnuppern – donnerstags von 17:00–18:15 Uhr und 18:15–19:30 Uhr

*Reinhild Ruhnau,
(Übungsleiterin)*

*Elisabeth Klugmann,
(Kursteilnehmerin)*



Immer wieder Donnerstag ...

Immer wieder donnerstags um 10:00 Uhr treffen sich die „junggebliebenen“ und die „zukünftigen“ Senioren um sich gemeinsam fit zu halten in der kleinen Fechthalle im Sportpark Nord.

Bauch- und Rückenmuskulatur, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden mit und ohne Musik, aber immer mit viel Engagement und Spaß trainiert. Zur Abwechslung stehen kleine Spiele auf dem Pro-

gramm, soweit die geringe Deckenhöhe der kleinen Fechthalle dies zuläßt. Wer Lust hat, geht anschließend zum Schwimmen. Zweimal im Jahr trifft sich der ganze Kurs zum gemeinschaftlichen „Wandertag“, natürlich mit anschließendem „Einkehren“.

Haben Sie nicht Lust mitzumachen? Dann schauen Sie doch einfach einmal vorbei – immer wieder donnerstags um 10:00 Uhr.

Renate Vogler



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	17.30 - 18.45	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 Fitnesstraining	KBA
Dienstag	19.30 - 21.00	Gesundes Fitnesstraining	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	10.45 - 11.45	Walking	Sportpark Nord
Mittwoch	19.00 - 20.00	Gesundes Fitnesstraining	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 - 21.30	Gesundes Fitnesstraining	Sportpark Nord
Donnerstag	20.00 - 21.30	Gesundes Fitnesstraining	KBA

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 Fechthalle, Stadion)
Kölnstraße 250
53117 Bonn (Nord)

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

Bootshaus
Rheinaustraße 269
53225 Bonn (Beuel)

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

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

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

AKTIONS- UND BEWEGUNGSPROGRAMM

Zielgruppenspezifisches Programm mit Sportangeboten für jedermann/frau

Dienstag	18.00 - 19.00	Laufen für jedermann	Sportpark Nord
Mittwoch	9.30 - 10.45	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 - 11.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Dienstag	9.30 - 10.30	Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre	Sportpark Nord
Dienstag	10.30 - 11.30	Eltern-Kind-Turnen 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: 19.10.99

Schwimmkurs für Anfänger:
(Erlernen des Brustschwimmens) freitags, 17.30 - 18.15 Uhr
Beginn: 22.10.99

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr
Beginn: 19.10.99

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) freitags, 18.15 - 19.00 Uhr
Beginn: 22.10.99

Schwimmkurs für Fortgeschrittene II:
(Erlernen des Kraulschwimmens) freitags, 19.15 - 20.00 Uhr
Beginn: 22.10.99

Schwimmkurs für „Könnern“:
(Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens) freitags, 20.00 - 20.45 Uhr
Beginn: 22.10.99

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,
Kölstr. 250, 53117 Bonn.

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

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit
Wassertiefe 0,40 m/1,20 m
Wassertemperatur 27 Grad
(Dieses Becken ist Mo.-Fr. durch Kurse belegt)

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bahnen	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	3 B.	mind. 4 B.	8 B.
	7.00 - 14.00 - 21.15	7.00 - 21.15	7.00 - 21.15	7.00 - 21.15	7.00 - 21.15	8.00 - 14.45	8.00 - 14.45

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

An den übrigen Feiertagen bitte Aushang im Bad beachten



Angebot:

Schwimmen

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

Trainingsstätten:

Auskünfte:

Leistungssport: Hermann Nettersheim, 02 28/65 30 47

Masterssport: Margret Hanke, 02 28/62 28 99

Breitensport: Maïke Schramm, 02 27/83 00 50

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

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



Angebot:

Wasserball

Wasserballmannschaften für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Trainingsstätte:

Sportpark Nord

Auskünfte:

Sporttauchen

ABC-Ausbildung für Anfänger und Jugendliche, Ausbildung zum Erwerb sämtlicher nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauggänge im Freigewässer nach Absprache.

Trainingsstätte:

Sportpark Nord

Auskünfte:

Jürgen Pitzke, 02 28/44 11 30

Abteilungsbeitrag:

50,- DM pro Jahr



Angebot:

Kanufahren

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



Angebot:

Badminton

Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Trainingsstätten:

Robert-Wetzlar-Schule, Sportpark Nord,

Gewerbliche Bildungsanstalten

Auskünfte:

SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68



Angebot:

Judo

Judotraining für Kinder (ab 6 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik.

Trainingsstätten:

Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule

Auskünfte:

Matthias Kratzke, 02 28/67 36 55



Angebot:

Ju-Jutsu

Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.

Trainingsstätte:

Theodor-Litt-Schule

Auskünfte:

Udo Seidl, 02 28/61 54 213



Angebot:

Karate-Dojo, Ken-Dojo

Anfängerkurse und Trainingsgruppen für Fortgeschrittene für jedes Alter (Ken-Do ab 14 J.).

Trainingsstätte:

Theodor-Litt-Schule, Gottfried-Kinkelschule,

Tannenbusch-Gymnasium, Sportpark Nord

Auskünfte:

Jörg Kopka, 02 21/51 05 770, 0177/7010091



Angebot:

Leichtathletik

Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Trainingsstätten:

Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord

Auskünfte:

Alois Gmeiner, 0 22 08/52 43



Angebot:

Moderner Fünfkampf

Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Kurse im Luftpistolenschießen

Trainingsstätte:

Sportpark Nord

Auskünfte:

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



Angebot:

Ski

Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittefahren, Wanderungen.

Trainingsstätte:

Turnhalle der Kaufmänn. Bildungsanstalten

Auskünfte:

Anthia Reckziegel, 02 28/9143 50 (d)

0 22 22/6 55 42 (p)

Abteilungsbeitrag: 11,- DM pro Jahr



Angebot:

Bo-Jutsu

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



Angebot:

Tanzen

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 Mek-

kenheim-Merl, SSF-Bootshaus

SSF Bonn Geschäftsstelle 02 28/67 68 68

45,- DM 1/4 jährl. (Schüler, Azubis, Studenten)

60,- 1/4 jährl. (Erwachsene)



Angebot:

Triathlon

Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren

Trainingsstätte:

Sportpark Nord

Auskünfte:

Klaus Walter, 02 28/31 53 63

Abteilungsbeitrag:

50,- DM jährlich



Angebot:

Volleyball

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)



Angebot:

Tai Chi

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



Angebot:

Krafttraining/ Fitnessstraining

Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, ergänzt durch gezieltes Gymnastikprogramm sowie genaue Einschätzung des Trainingszustandes beim Eingangstest.

Auskünfte:

Beate Schukalla, 02 28/67 28 90

Öffnungszeiten:

Mo, 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



Angebot:

Breiten- und Gesundheitssport

Verschiedenste Kurse und Gruppen: z.B. Aerobic, Frauengymnastik, Seniorengymnastik, Tai Chi, Sportabzeichengruppe, Laufgruppe, Eltern-Kind-Turnen, Wirbelsäulen-Gymnastik, Fitnessstraining, Wassergymnastik, Aquajogging.

Auskünfte:

SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868

Kurs-

10 Stunden: 10,- DM für Mitgl.

gebühren:

80,- DM für Nichtmitglieder

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

Geschäftsstelle: Kölstr. 313a, 53117 Bonn

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

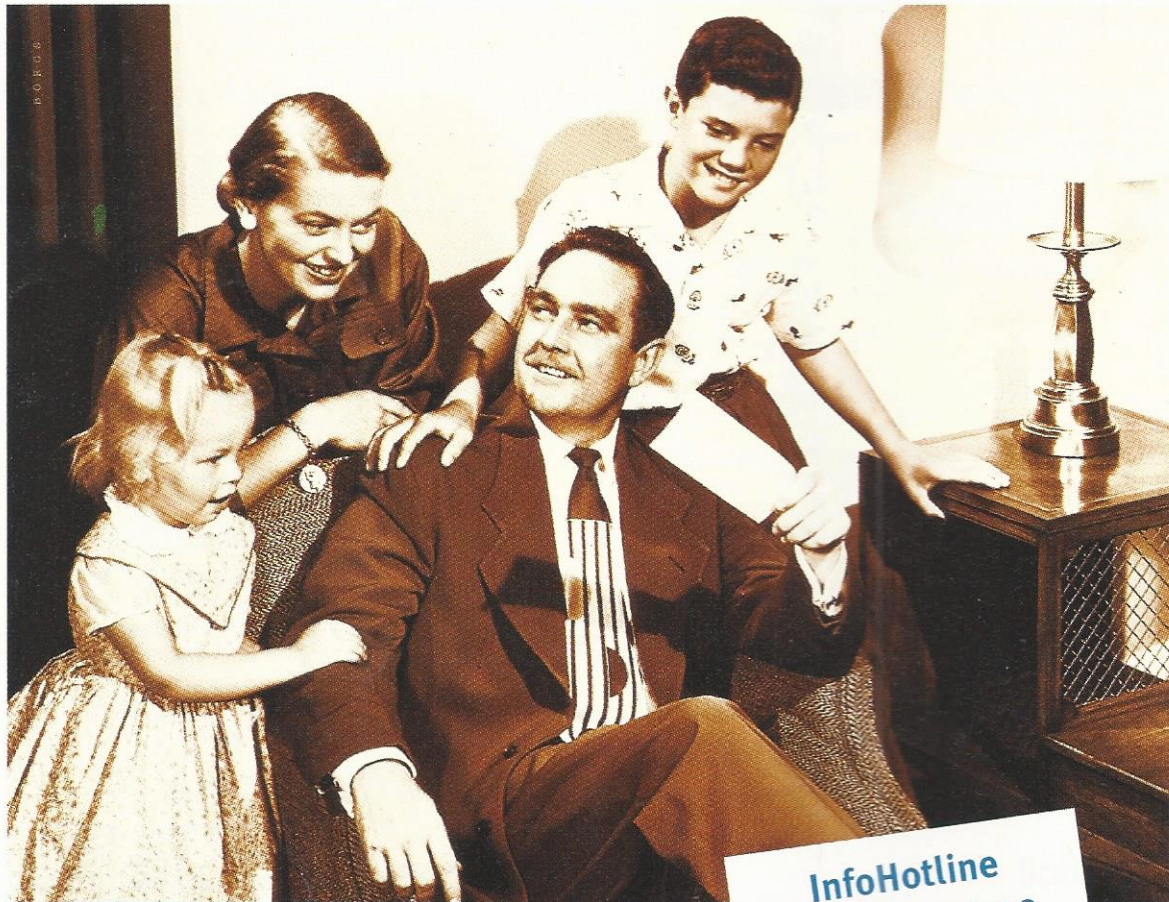
Aufnahmegebühr: 50,- DM/Erwachsene; 20,- DM/Kinder

Internet: www.ssf-bonn.de

Email: info@ssf-bonn.de

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

G 4062 Postvertriebsstück. Entgelt bezahlt.



InfoHotline
0228 / 711 33 30

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



SWB Energie und Wasser