

SSFB

Sport-Palette

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

Ausgabe 365 / Dezember 1999



Dritte der Westdeutschen Mannschafts-Meisterschaft im Judo

Philipp Jäger, Jacob Ruland, Volker Kuczniarz, Matthias Geub, David Nadvornik, Philipp Eul und Nils Ullrich (v.r.)



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, 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,
3721 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.: 02 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,

ImpressumSeiten 4 – 5

„SSF 2000“, von Michael ScharfSeite 5

Bericht vom SSF-Festival

auf dem MünsterplatzSeiten 6– 7

SSF-AngeboteSeite 9

Aus den Abteilungen:

SchwimmenSeiten 16 – 17

KanuSeite 18

JudoSeite 18

Ju-JitsuSeite 20

KarateSeite 21

LeichtathletikSeite 22

SkiSeite 23

TriathlonSeite 24

VolleyballSeite 25

SSF-KurssystemSeite 26

Sportangebot des KlubsSeite 27

Frohe und gesegnete Weihnachten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr

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

Reiner Schreiber
Präsident

Michael Scharf
Vorsitzender

Dipl.-Kfm. Gert Schöneshöfer, Richthofenstr. 40, 53117 Bonn

Tel. (0228) 689 97 98, Fax. (0228) 689 95 70, Mobil (0170) 405 23 60

STEUERBERATER

Der Finanzminister des Landes NRW hat mich zum Steuerberater bestellt.

eMail: gertschoe@aol.com

Bürozeiten: Mo.-Fr. 7.30 - 13.00, 14.00 - 18.00, Sa. 9.00 - 13.00

Beratungstermine nach Vereinbarung, auch außerhalb der Bürozeiten

Tätigkeitsschwerpunkte u. a.:

- Sport-Sponsoring
- Vereinsbesteuerung
- Erbschaftsteuerfragen
- Umwandlungssteuerrecht
- Unternehmensgründungen,
- -bewertungen u. -nachfolge
- Unternehmensberatung/Gutachten
- Lebenszielplanung Mandanten

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/Oktober/Dezember)

Beitrag/Kündigung:

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

Herstellung: Infobonn

Druck: Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht

Mitgliedsbeiträge/Beiträge/Ausweise 2000

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

Mitgliedszahl	Jahresbeitrag	Abteilung Beiträge pro Jahr
1 Jgd.	169,00 DM	Kraft/
2 Jgd.	271,00 DM	Fitnessraum 100 DM
3 Jgd.	355,00 DM	Tauchen 50 DM
4 Jgd.	420,00 DM	Triathlon 50 DM
1 Erw.	209,00 DM	Kanu Erw. 50 DM
1 Erw./1 Jgd.	302,00 DM	Jgd. 40 DM
1 Erw./2 Jgd.	383,00 DM	Ski 11 DM
1 Erw./3 Jgd.	430,00 DM	Tanzen Erw. 60 DM
1 Erw./4 Jgd.	531,00 DM	Jgd. 45 DM*
2 Erw.	376,00 DM	*vierteljährlich
2 Erw./1 Jgd.	411,00 DM	
2 Erw./2 Jgd.	454,00 DM	
2 Erw./3 Jgd.	550,00 DM	
2 Erw./4 Jgd.	550,00 DM	
3 Erw.	502,00 DM	
3 Erw./1 Jgd.	520,00 DM	
3 Erw./2 Jgd.	579,00 DM	
3 Erw./3 Jgd.	550,00 DM	
3 Erw./4 Jgd.	550,00 DM	
4 Erw.	585,00 DM	
4 Erw./1 Jgd.	603,00 DM	
4 Erw./2 Jgd.	705,00 DM	
4 Erw./3 Jgd.	800,00 DM	
5 Erw.	627,00 DM	

Änderungen: Seit August 1999 haben wir eine neue Software für unsere Mitgliederverwaltung, die in einigen Punkten Änderungen nach sich zieht. Zum einen differieren die Jahresbeiträge pfennigsweise von den oben genannten. Wir bitten dafür um Verständnis. Zum anderen ändern sich die Mitgliedsnummern. Desweiteren wird der Mitgliedsausweis anders aussehen. Hüllen für diese Ausweise können ab Januar im Schwimmbad, auf der Geschäftsstelle oder dienstags und mittwochs ab 15 Uhr am Stand von Sport-Service Werkhausen im Badbereich zu einem erschwinglichen Preis erworben werden.

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

Januar 2000

Anspach, Karl
Deschler, Inge
Fassbender, Matthias
Gille, Regine
Grau, Adam Otto
Heidenreich, Helga
Heinz, Wolfgang
Jaworsky, Nikolaus
Kemp, Olga
Knipp, Kaethe

Leyer, René
Nettersheim, Inge
Schindler, Rosi
Schueler, Margret
Seipel, Lothar
Strunskus, Irmgard
Warzok, Hubert
Weinreiss, Ruth
Wend, Ingeborg
Wenske, Christa
Zender, Margot

Februar 2000

Albrecht, Helmut
Arndt, Dietmar
Bechstedt, Sigrid
Becker, Liebgard
Fiola, Miron
Genske, Rudolf
Heffening, Margit
Hermes, Trude
Lösch, Annegrit
Losem, Hildegard

Montenarh, Maria
Morad, Franziska
Nepicks, Ingeborg
Niemeyer, Gerlind
Remling, Elmar
Schomerus, Elke
Schwankl, Hannelore
Subroweit, Ursula
Tiffe, Reinhard
Voegelé, Heinrich

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

bald ist es nun soweit. Wir alle und auch unser Club machen sich zum Sprung ins nächste Jahrtausend bereit. Der Vorstand und das Präsidium des Clubs sind sicher, dass der Club „jahrtausend-fähig“ ist! Dafür wurden die Grundlagen in den letzten Jahren gelegt. Wie üblich werde ich der Mitgliederversammlung am 14. Dezember den Jahresbericht 1999 vortragen. Auszüge aus diesem Bericht möchte ich Ihnen jedoch nicht vorenthalten.

1999 war ein Jahr des Umbruchs für die SSF BONN: Viele Sportkameradinnen und Kameraden haben uns Richtung Berlin verlassen. Andere wiederum sind nach Bonn gezogen und wurden Mitglied in Bonns größter Sportgemeinschaft, den SSF BONN. Erstaunt hat uns die Höhe der Vereinsaustritte aber auch die Höhe der Vereinseintritte, die sich am Ende des Jahres die Waage gehalten haben. Es waren mehr als 900 Aus- und Eintritte! Bewährt hat sich auch in diesem Jahr unser Gesundheitssportprogramm mit mehr als 400 Teilnehmern und Teilnehmerinnen, wie auch unser Vereins-Fitnessraum, der inzwischen über mehr als 500 Mitglieder verfügt.

Neue Akzente konnten wir in diesem Jahr besonders im Eltern/Kind-Turnen setzen. Hier wird in den nächsten Jahren noch vieles mehr geschehen müssen, um bereits den Jüngsten ein motivierendes, sportliches Bewegungs- und Spielangebot zu unterbreiten.

Für mich ist es immer wieder schön, in die Sporthallen zu kommen und die vielfältigen Sportangebote unseres Clubs zu sehen. Es gibt kaum Angebote, die die Schwimm-

SSF-Termine *** SSF-Termine *** SSF-Termine ***	
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
Sonntag, 02. April 2000	Spielfest im Sportpark Nord

Redaktionsschluß für die nächste Sport-Palette ist der 10. Januar 2000

SSF 2000



Michael Scharf

und Sportfreunde Bonn nicht präsentieren. Hier gebührt den Abteilungen mit ihren ehrenamtlichen Vorständen, den vielen Helfern, den weit mehr als 100 Übungsleitern, den Honorartrainern und -traineeinnen und den hauptamtlichen Sportlehrern des Clubs unser besonderer Dank. Durch Fleiß, persönliches Engagement und Kreativität schaffen sie es, die vielen Mitglieder im Club persönlich anzusprechen und zu sportlichen Aktivitäten zu motivieren.

Schön sind natürlich auch die Erfolge im Leistungs- und Spitzensport, die sich letztlich in einer positiven Öffentlichkeitsarbeit niederschlagen. Wie seit Jahren waren hier unsere Modernen Fünfkämpfer besonders erfolgreich, aber auch die Schwimmer er-

zielten 1999 zahlreiche nationale Erfolge. Stellvertretend sei hier nur der Deutsche Meistertitel von Christiane Vendel erwähnt. Wasserball-Juniorennationalspieler Marcel Piery ist ein gutes Beispiel dafür, dass auch aus „kleinen“ Abteilungen hochkarätige Leistungssportler erwachsen können.

Nur am Rande bemerkt sei, dass es in den vergangenen Jahren gut gelungen ist, infrastrukturelle Rahmenbedingungen für Leistungs- und Spitzensport in Bonn zu schaffen. Hier sei die Partnerschule des Sports, das Tannenbusch Gymnasium, die Bonner Talentschule als Teilzeit-Internat und die Spitzensportförderung über das Moeller-Olympiateam 2000, sowie die Spitzensportförderung über das Präsidium der SSF BONN erwähnt.

Dass unser Club immer wieder bereit ist neue Wege zu gehen, zeigt sich auch daran, dass der Club im Rosenmontagszug mit einem Präsidiumsprunkwagen 1999 erstmals seit vielen Jahren wieder im Karneval aktiv war. Weiterhin wurde in Zusammenarbeit mit dem Schulzentrum Tannenbusch die SSF Beach-

volleyballanlage gebaut und eröffnet. Last but not least ist unser Club seit 1999 auch online mit einer eigenen Internet Homepage zu erreichen. Ein besonderer Dank gilt unserem Badleiter Michael Kemp, der es mit Einfallsreichtum und Kreativität versteht unser Schwimmbad in einem guten Zustand zu erhalten und hier und da auch optisch zu verschönern.

Ihnen, liebe Schwimm- und Sportfreunde, wünsche ich viel Spaß beim Studium dieser Sportpalette, ein schönes Weihnachtsfest, sowie einen „guten Rutsch“. Auf ein Neues im neuen Jahrtausend.

Michael Scharf
(Vorsitzender)

Geöffnet

Die Geschäftsstelle ist in der Zeit vom 27.12. bis zum 31.12.1999 wie folgt geöffnet:

27.12.99: 13-17 Uhr
28.12.99: 10-14 Uhr
29.12.99: 10-14 Uhr
30.12.99: 13-17 Uhr
31.12.99: 10-14 Uhr

Ab Montag, 3. Januar 2000 sind wir wieder zu den gewohnten Zeiten für Sie da. Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahrtausend!!

Das Geschäftsstellenteam

Gelungene Premiere auf dem Münsterplatz



Die Tai-Chi-Vorfürhungen waren nur eine der Attraktionen beim SSF-Festival

Sprung ins kalte Wasser geglückt

Beim SSF-Festival rund 300 neue Mitglieder geworben

Noch Wochen danach schwärmt jeder davon – dem ersten SSF-Festival auf dem Bonner Münsterplatz. „Dort herrschte eine viel bessere Atmosphäre als auf dem Marktplatz“, so Geschäftsstellenleiterin Anne Bühner. Der Münsterplatz biete wesentlich mehr Möglichkeiten als der Marktplatz. Der Umzug habe sich deshalb mehr als bewährt. Auch der Vorsitzende der SSF, Michael Scharf, war froh über die gelungene Vorstellung seines Vereins: „Wir als Schwimm- und Sportfreunde sind es gewohnt ins kalte Wasser zu springen. Dies war der Sprung in eine neue Generation von SSF-Festivals. Es war ein mutiger Sprung von Tradition zu Trend. Wir sind glücklich und zufrieden, dass uns dies mit dem ersten SSF-Festival auf dem Bonner Münsterplatz so gut gelungen ist.“

Irgendwie paßte auch alles – mal abgesehen von den Regenschauern zu Beginn des Festes. Trotzdem ließen sich viele Bonner – der Generalanzeiger sprach von 30.000 Besuchern – in die Innenstadt

locken. Dort hatten die rund 200 Helfer der Schwimm- und Sportfreunde eine kleine Festivalstadt aufgebaut. „Ohne die vielen Vereinsmitglieder, die vor, während und nach der Veranstaltung gehol-



SSF-Präsident Reiner Schreiber überreicht Ehrungen an Elena Reiche und Christiane Kasimir

fen haben, ist eine solche Veranstaltung nicht durchführbar. Mein Dank gilt daher besonders unseren Helfern“, so Michael Scharf.

Für den Verein hat sich das Promotion-Fest in jeder Hin-

sicht gelohnt. Die Schwimm- und Sportfreunde sind wieder einmal in aller Munde, und rund 300 Mitglieder haben sich neu im Verein angemeldet. Dadurch konnten sie die sonst übliche Aufnahme-

Ein „Sprung von Tradition zu Trend“

gebühr sparen. Auch SSF-Präsident Reiner Schreiber sieht im SSF-Festival eine imagefördernde Maßnahme. Er hoffte bereits im Vorfeld der Veranstaltung, dass das neue Gesicht des Festivals zu einer weiteren Image-Verbesserung des Vereins führe.

Zelt an Zelt präsentierten sich die einzelnen Abteilungen der Schwimm- und Sportfreunde. Als besondere Attraktionen erwies sich der Tauch-Truck, in dem die Taucher ihr Können zeigten. Die interessierten Schaulustigen drückten förmlich ihre Nasen an der großen Glasscheibe platt, durch die sie die Taucher beobachten konnten. Daneben paddelten die Kanuten im aufgestellten Schwimmbecken und luden ein zu einer kurzen Rundfahrt im Zweier-Kajak.

Vorführungen zogen Zuschauer in ihren Bann

Auch die Vorführungen der Kampfsport-Abteilungen der SSF zogen die Zuschauer in ihren Bann. Dicht gedrängt versammelte sich das Publikum um die Bühne und wartete gespannt auf die spektakulären Einlagen der Kendo-, Judo-, Ju Jutsu-, Kung-Fu- und Karateabteilung. Auch die Kunst des Tai Chi wurde eindrucksvoll dargestellt. Die Modenschau der Sportarena trug ebenfalls ihren Teil zum Erfolg der Veranstaltung bei.

Durchs Programm führte der frühere Judo-Europameister und heutige Sat-1-Reporter Alexander von der Groeben. Für die kleinen Festival-Besucher wurde extra ein Coca-Cola-Erlebnispark aufgebaut, in dem sich unter der Leitung von Ursula Mäurer-

Werkhausen so richtig ausgetobt werden konnte.

SSF-Präsident Reiner Schreiber und Vorsitzender Michael Scharf gratulierten den erfolgreichsten SSF-Sportlerinnen. Geehrt wurden Christiane Vendel als Deutsche Jahrgangsmeisterin im Schwimmen, Christiane Kasimir für ihren 23. Platz bei den Weltmeisterschaften im Modernen Fünfkampf und Elena Reiche für ihren sechsten Platz bei der Junioren-WM im Modernen Fünfkampf. Zu Ehrenmitgliedern anlässlich ihrer 50jährigen Vereinsmitgliedschaft wurden Leonore Heinze und Franz Eckstein ernannt.

Dem Publikum eingeheizt



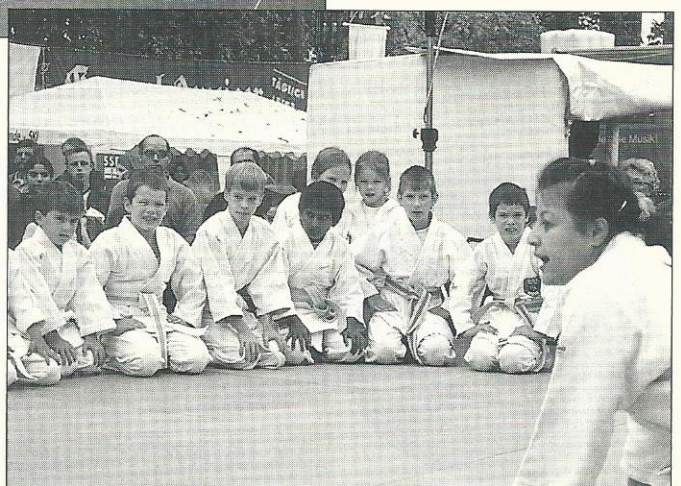
Den musikalischen Rahmen bildeten die Beuler Stadtsoldaten mit einem Frühschoppenkonzert. Die Generalanzeiger-Hausband „Sunny Skies“ heizte dem Publikum schon einmal so richtig ein, bevor die „Paveier“ mit ihren Liedern für den krönenden Abschluß des Festivals sorgten.

Dirk Schwindenhammer

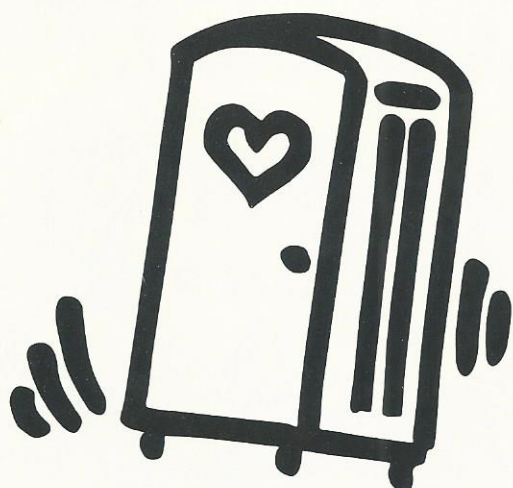
Wir danken den vielen ehrenamtlichen Helfern und allen die durch Geld- und Sachspenden zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben, insbesondere den Firmen Brenner & Klaudt, Citroen Otte, Coca Cola, General-Anzeiger, Holiday Inn/Crown Plaza, Kurfürsten Bräu, Schreiter Telefonvertrieb, Sportarena, Stadtbäckerei Rott, der AOK, der Werbeagentur Convents und unserem Präsidiumsmitgliedern Jan Graff, Peter Hau und Walter Nonnen-Büscher...



Fanden beim Publikum besonderen Anklang: Vorführungen der Abteilungen Kendo (oben), Tanzen (links) und Judo (unten).



**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: Badminton für Kinder

Spaß am Spiel mit dem Ball

„Bunter Haufen“ zwischen 6 und 16 sucht Nachwuchs

Inzwischen ist ein ganzes Jahr vergangen, seitdem ich die Badminton-Anfängergruppe im Schüler- und Jugendbereich übernommen habe. Ursprünglich war ich nur vertretungsweise eingespungen, aber nach den wenigen Wochen wollten wir uns alle nicht mehr trennen.

Die Gruppe an sich ist ein „bunter Haufen“, was sehr liebevoll gemeint ist! Das bezieht sich vor allem auf den großen Altersunterschied – der Jüngste ist acht Jahre alt, die Älteste 16. Und das klappt hervorragend, was nicht selbstverständlich ist und auch Zeit brauchte. Diese sehr harmo-

nische Gruppe konnte nicht nur mit meiner, sondern vor allem mit der Hartnäckigkeit der TeilnehmerInnen wachsen. Wir haben bewiesen, dass das noch möglich ist und freuen uns über jedes neue Gesicht, das mal bei uns vorbeischauf!

Die Großen beneiden die Kleinen in einem Punkt ganz offen: die Turnierteilnahmen. Ab einem gewissen Alter gibt es keine Turniere mehr im Hobbybereich, so dass die Trainingserfolge nicht überprüft werden können – aber was nicht ist, kann ja mal werden ...

Biraj und Sumita Wadhwa hatte ich im vergangenen Jahr



hinten: Dennis, Mira, Susanne, Meike, Katja
vorn: Biraj, Sumita, Lukas, Sabrina

einfach ins kalte Wasser geschmissen, indem ich sie nach wenigen Trainingstagen zum Beueler „Goldi-Cup“ schickte. Seither sind die beiden Stammgäste auf Turnieren, reisten an Fronleichnam sogar bis nach Duisburg-Rheinhausen! Dort spielten ebenfalls Meike Sieburg, Kerstin und Max Bröer, die damals unsere „Frischlinge“ waren. Max belegte nicht nur den dritten Platz, sondern wurde zudem als jüngster Teilnehmer geehrt.

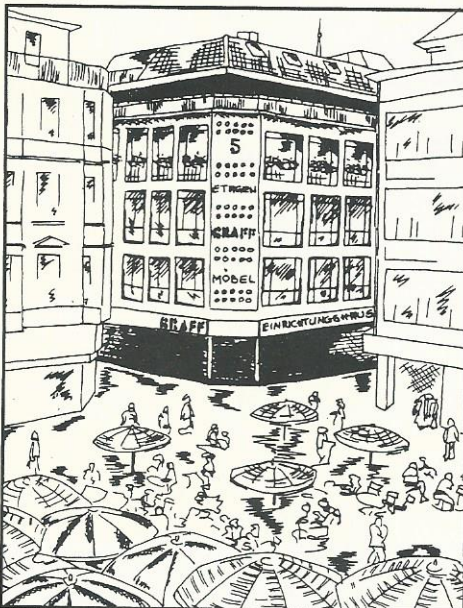
Was wir freitags so machen??? In erster Linie haben wir Spaß! Nach einem Aufwärmispielchen, bei dem alle zum Zuge kommen, geht es an den weniger beliebten, aber unumgänglichen Feldaufbau, der oftmals eine tatkräftige Hauruck-Aktion aller erfordert. Für die Neuen folgt dann in der Regel erst mal die Übung, den Ball mit dem Schläger aufzuheben – etwas, das ungemeines Stehvermögen abverlangt und meist nicht auf

Antrieb klappt. Die zusehenden Mütter, die nicht glauben können, dass dies so schwierig ist, bekommen zackig einen Schläger in die Hand, um den Schwierigkeitsgrad selbst zu erforschen – bisher hat es noch keine direkt geschafft. Dennoch sei auch hier erwähnt, dass sich jeder an den Kopf faßt, wenn er es denn schließlich schafft, und es eigentlich doch ganz „easy“ ist.

Ich versuche auch, neue technische Elemente spielerisch einzubauen, um den Spaß am Spiel zu erhalten.

Wenn noch ein paar Jungen und Mädchen den Weg zu uns finden würden, könnten wir auch darüber nachdenken, hin und wieder ein Freundschaftsspiel gegen andere Mannschaften zu bestreiten. Also, gebt Euch einen Ruck und kommt einige Male zum Probetraining (freitags 15.00 – 17.00 Uhr in der Robert Wetzlar-Schule, Halle II)! Wir freuen uns auf Euch! *Maike Masurat*

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

SSF-Sportler stellen sich vor:

Christiane Kasimir

Abteilung:

Moderner Fünfkampf

Vereinseintritt:

1.1.1990

Geburtsdatum:

29.08.1975

Geburtsort: Bonn

Beruf:

Studentin für Alterssport

Lieblingessen: Salate

Hobbys:

handwerkliche Tätigkeiten,
Jagd und Reisen

Musik: „Newborn Friend“

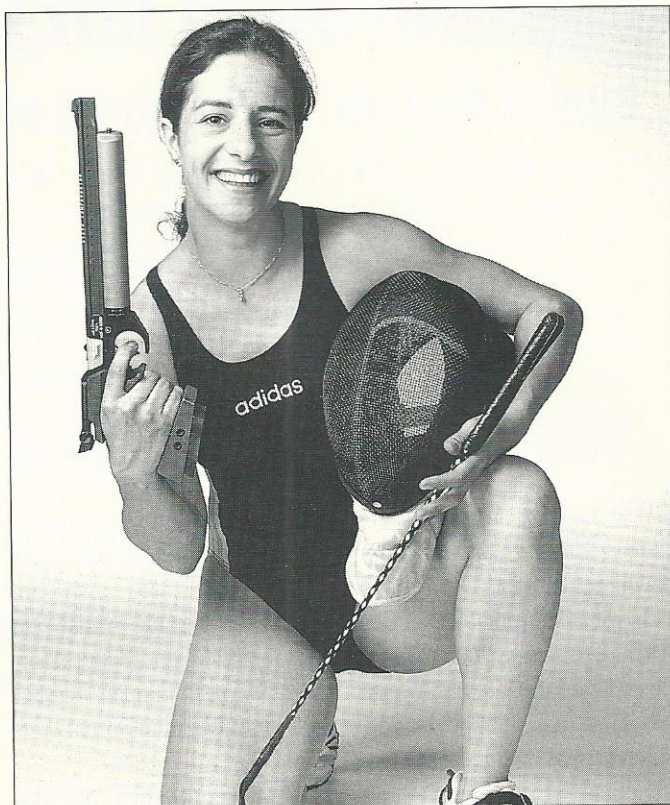
von Sial

sportliche Erfolge:

Nominierung für die Europa-
und Weltmeisterschaft 1999,
4. Platz bei der EM mit der
Mannschaft, 7. Platz bei der
WM mit der Mannschaft

Kader:

B-Kader des Deutschen Ver-
bandes für Modernen Fünf-
kampf



An dieser Stelle möchten wir künftig jeweils einen Sportler oder eine Sportlerin aus den verschiedenen Abteilungen unseres Vereins vorstellen. Wir wären daher dankbar, wenn die Abteilungen uns gute Fotos und Steckbriefe ihrer Athleten zusenden würden.

Maike Schramm (Geschäftsstelle)



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!

Sie schwimmen. Wir fahren.



Wir bewegen die Region.
Regionalverkehr Köln GmbH • Service-Hotline: 0 18 04-13 13 13



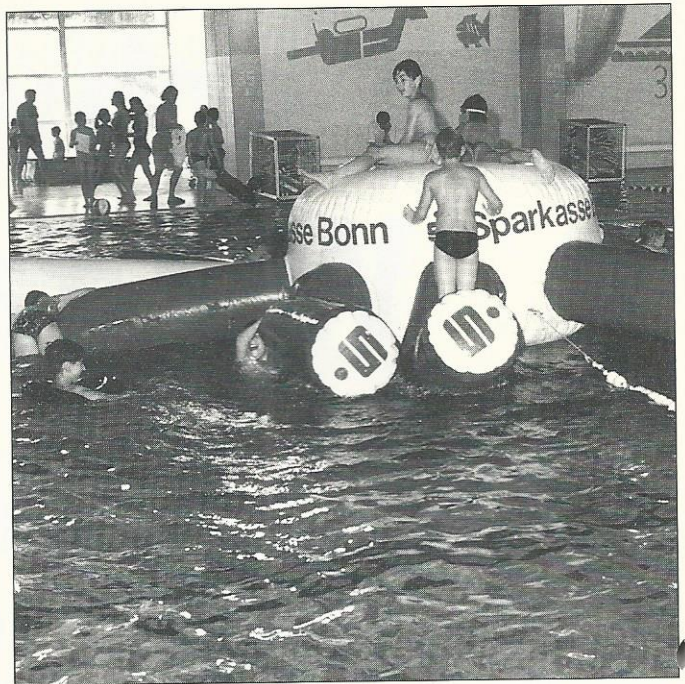
Spiel und Spaß im Sportpark Nord

Nach dem großen Erfolg des letzten Spielefestes am 16. Mai 1998 wollen wir auch im nächsten Jahr einen Aktionstag für Jung und Alt im Sportpark Nord durchführen. Am Sonntag, dem 2. April 2000, von 14.00 bis 18.00 Uhr ist es so weit: Es locken „Spiel und Spaß im Sportpark Nord“.

Die Organisation übernehmen die Teilnehmer des erstmals von den SSF Bonn durchgeführten Übungsleiterlehrgangs für Breitensport im Rahmen ihrer Ausbildung.

Auch diesmal sollen die Teilnehmer durch ein vielfältiges Angebot auf spielerische Weise verschiedene Sportarten kennenlernen. Mehr als 20 Spielstationen für

Schwimmer und Nichtschwimmer werden im Schwimmbad und in der Turnhalle eingerichtet: Neben Kanufahren, Poolnudelreiten, Flossenschwimmen, Ringetauchen und Luftmatratzenwettpaddeln kommt auch die Riesenkrake im Bad wieder zum Einsatz. In der Halle kann man Trampolin springen, Dart spielen, ins Judo-



Immer ein Anziehungspunkt: Die Riesenkrake

training reinschnuppern und vieles mehr.

Jeder Teilnehmer nimmt nach dem Ausprobieren von möglichst vielen Stationen an einer abschließenden Ver-

losung teil. Gegen Hunger und Durst gibt es Kuchen und Getränke.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!!

Das Organisationsteam

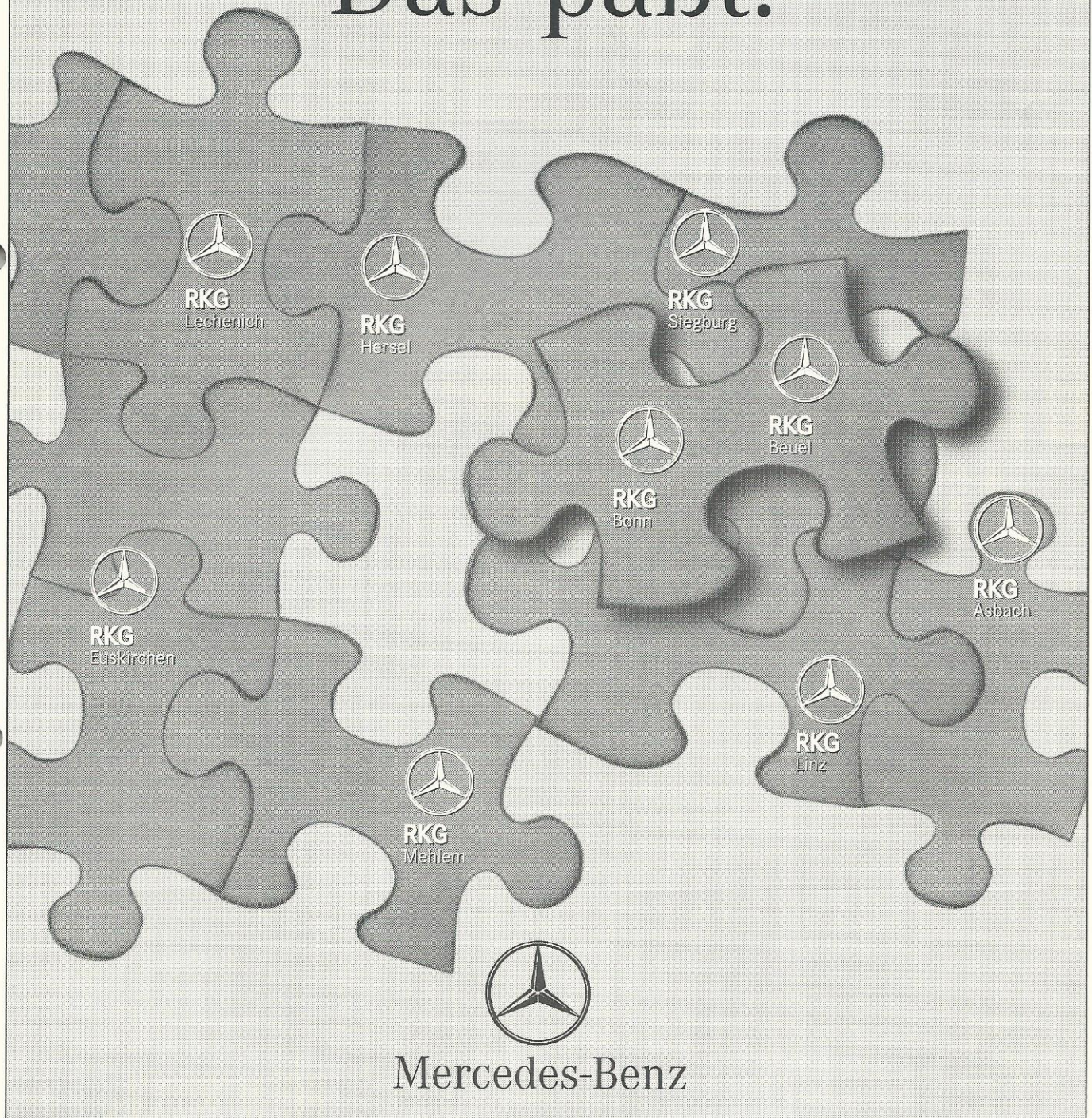
Wo Sport ist, ist Coca-Cola.



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

9mal in Ihrer Nähe. Das paßt.

www.welcometask.de



RKG[®]

seit 1927

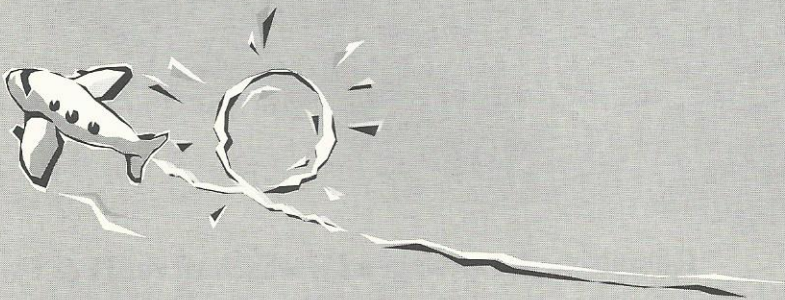
Rheinische Kraftwagen Gesellschaft mbH & Co KG
Mercedes-Benz-Vertreter der DaimlerChrysler AG
Bornheimer Str. 200 • 53119 Bonn • Tel. 02 28 / 6 09-0

38 Ferienziele 26x Mittelstrecke 12x Langstrecke

INTER

Mensch ärgere dich nicht!

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



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

Osterfahrt 2000:

Schlafen im Drei-Sterne-Segler

Angebot an die Jugend –
„Chateauroux“ wartet in Holland

*Für die Osterfahrt 2000 der
Schwimmjugend der SSF Bonn ist etwas
ganz Besonderes geplant: eine Übernachtung
auf einem Schiff und – wenn das
Wetter es zulässt – einen Segelturn.*

Der Segler heißt Chateauroux, sein Heimathafen ist Monnickendam in Holland. Diese Klipperboot wurde 1904 gebaut und fuhr bis in die 80er Jahre als Frachtsegler. 1990 wurde sie zum Drei-Sterne-Fahrtsegler umgerüstet. An Bord gibt es 24 Betten (sechs Kabinen für



Ziel über Ostern: Die Chateauroux

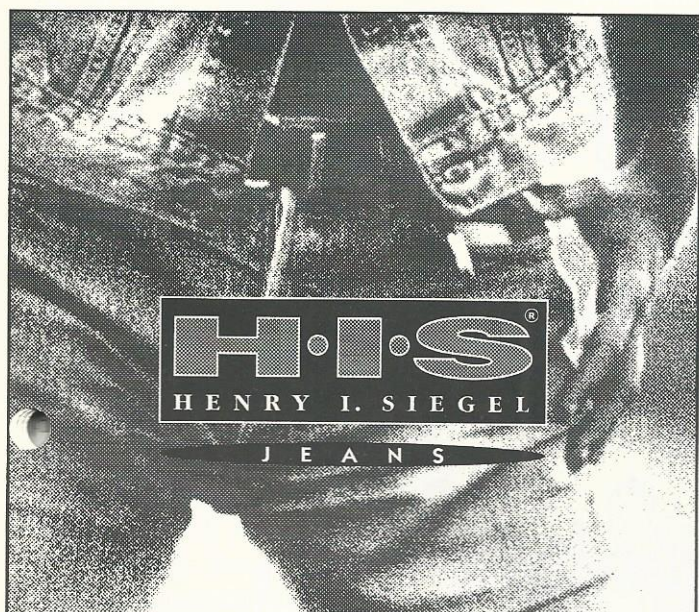
zwei Personen, zwei Kabinen für vier Personen, eine Kabine für sechs Personen) sowie einen großen Aufenthaltsraum, Dusche und WC's. Die Reise soll vom Montag, den 17. April, bis Donnerstag, den 20. April 2000, dauern. Die Fahrt nach Monnickendam und zurück nach Bonn erfolgt mit einem Reisebus. Verpflegung („Vollpension“) ist im Preis mit inbegriffen – Mithilfe bei den Vorbereitungen ist notwendig!

Liebe Eltern, um diese Reise durchführen zu können, brauche ich bis zum Jahresende 22 verbindliche Anmel-

dungen. Ihre Kinder sollten, wenn sie ohne Begleitung mitfahren, mindestens 12 Jahre alt sein. Kinder, die jünger als zwölf sind, können nur in Begleitung von wenigstens einem Erwachsenen mitfahren.

Die Kosten betragen pro Person 395,00 DM. Bis zum 1. März 2000 ist eine Anzahlung in Höhe von 200,00 DM auf das Konto der Schwimmabteilung zu leisten, der Rest ist vor Reisebeginn zu überweisen. Weitere Informationen zur Reise erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung.

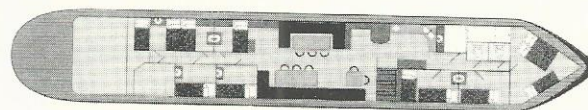
Bernd Obenaus
(Jugendwart Schwimmabteilung)



**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



**Verbindliche Anmeldung zur Osterfahrt der
SSF Bonn vom 17.4. bis 20.4.2000 in Holland**

Ich melde hiermit _____ Kinder _____ Erwachsene zur Osterfahrt an.

Name

Vorname

Ort / Datum

Unterschrift

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften der Jugend und Junioren 1999:

Von der besten Seite gezeigt

Ergebnisse zeigen, dass der eingeschlagene Weg richtig ist

Auch dieses Jahr nahmen alle Aktiven der SSF Bonn an den Mannschaftsmeisterschaften, die auch DMS-J genannt werden, teil. Wie im letzten Jahr sollte auch diesmal der Versuch unternommen werden, wieder die Finale bei den Deutschen Meisterschaften zu erreichen.

Da sich die Jahrgangszusammenstellung in diesem Jahr in den verschiedenen Altersklassen für die SSF als besonders günstig erwies, sollte dies nicht wie im letzten Jahr mit einer, sondern möglichst mit zwei bis vier Mannschaften erreicht werden.

Alles begann mit den Stadt- und Kreismeisterschaften in Sankt Augustin am 11./12. September. Hier nahmen die SSF mit 17 Mannschaften teil. Den Titel gewannen bei den Frauen: Weibliche Jgd. E (Jg. 90/91), Jgd. D (Jg. 88/89), Jgd. C (Jg. 86/87), Jgd. B (Jg. 84/85) und die Offene Klasse der Frauen. Bei den Männern waren erfolgreich: Männliche Jgd. D (Jg. 88/89), Jgd. C (86/87), Jgd. B (Jg. 84/85), Jgd. A (Jg. 82/83) und die Junioren.

Anzumerken bleibt nur, dass das Ausscheiden der männlichen Jgd. E durch mannigfache Belastung der Athleten mit anderen Aktivitäten dazu geführt hat, dass die SSF in der jüngsten Altersklasse erstmals seit 3 Jahren bei den Jungen auf den Mittelrhein-Meisterschaften keine Mannschaft an den Start bringen

konnten – etwas, das sich nicht unbedingt wiederholen sollte.

Es folgten die DMS-J Bezirksmeisterschaften in Bonn. Hier erreichten die SSF das beste Ergebnis seit Jahren. Den Titel des Bezirksmeisters sicherten sich bei den Frauen: Weibliche Jgd. E, Jgd. D und die Jgd. C. Bei den Männern gewannen: Jgd. D und Jgd. B. Zweite Plätze erreichten bei den Frauen: Jgd. B und offene Klasse. Bei den Männern: Jgd. C, Jgd. A und die Junioren. Somit landeten alle qualifizierten Mannschaften auf Medaillenrängen.

Bei den DMS-J Westdeut-

schen Meisterschaften waren die SSF mit acht Mannschaften vertreten – ein eindeutiges Indiz dafür, dass es die SSF Bonn vor allem auch in der Breite geschafft haben, sich zumindest in Westdeutschland wieder zu etablieren.

Dieses gelang auch in eindrucksvoller Weise mit den Siegen der Weiblichen Jgd. E, die in 12:56,62 Minuten in der Besetzung Mareike

Ichendorferinnen Simone Koch und Kathrin Kleinemeier in 24:13,08 Minuten Westdeutscher Jahrgangsmeister. Dieses Ziel erreichte bei den Männern die Jugend D mit Nico Funken, Stephan Schlolaut, Maurice Mülner, Stephan Ende, Fabian Zender und Andreas Schadt.

Dieses hervorragende Ergebnis rundeten mit den jeweiligen Vize-Titeln die weibliche Jgd. D mit Gina Benevenia, Valerie Mülner, Miriam Tschada, Yvonne Koppen und Raffaela Mendel sowie die männliche Jgd. B mit David Rommerskirchen, Stephan Matheka, Nils Bühner, Mario Benevenia, Henk Kasperts und dem Quadarth-Ichendorfer Alexander Rütz ab.

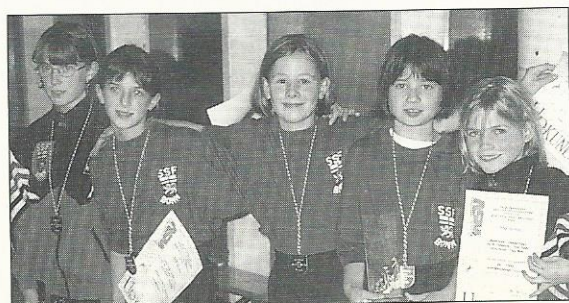
Dazu gab es noch einen fünften Platz für die männlichen Junioren, bei denen leider nur die Freistilstaffel überzeugen konnte, sowie zwei sechste Plätze für die gute Männliche Jgd. A und die leider durch Krankheit und Verletzungen arg gebeutelte Weibliche Jgd.

B.

Diese bis dato hervorragende Bilanz zeigt, dass der Weg, der vor mehr als vier Jahren eingeschlagen wurde, die ersten Früchte trägt.

Stillstand bedeutet Rückschritt – dieses Motto sollte uns in den nächsten Jahren dazu bewegen, nach vorne zu blicken und dahin weiterzuarbeiten, womit in jüngster Vergangenheit begonnen wurde.

Stefan Koch



Jugendliche Sieger



Funken, Stephanie Burmann, Katharina Dratwa, Jana Schwierczinski und Sarah Schröter sogar eine neue Deutsche Bestzeit für diese Altersgruppe aufstellten.

Neben dieser Mannschaft wurde bei den Frauen ebenfalls die Weibliche Jgd. C mit Katharina Mendel, Miriam Koppen, Natascha Bode, Riet Kasperts, Anna Hylla, Berit Bühner, Lorraine Mülner, Karen Simon sowie den Quadrath-

Toller Einstieg in die Langstrecke

Bonner beste Mannschaft bei den Mittelrhein-Meisterschaften

Die Schwimmer und Schwimmerinnen der Jahrgänge 1989, 1990 und 1991 der SSF Bonn waren die erfolgreichste Mannschaft auf den diesjährigen Mittelrhein-Meisterschaften über die lan-

gen Stecken. Mit zwei ersten Plätzen, drei zweiten Plätzen und zwei dritten Plätzen konnten die Bonner die Mannschaften aus Köln, Hürth und Bergisch Gladbach hinter sich lassen.

Für die SSF Bonn gewann im Jahrgang 1990 bei den Mädchen Jana Schwierczinski den Titel über 300m Freistil. Im Jahrgang 1989 siegte Valerie Mülder über 400m Freistil in einer phantasti-

schen Zeit von 5:07,40 Minuten. Zweiter wurde bei den Jungen im Jahrgang 1991 Tobias Herboth über 200m Freistil sowie bei den Mädchen im Jahrgang 1990 Mareike Funken über 300m Freistil und Sara Mahrokh über 400m Freistil im Jahrgang 1989. Den dritten Platz erreichten Marc Wegrzyk über 300m Freistil im Jahrgang 1990 und Andreas Schadt über 400m Freistil im Jahrgang 1989.

Trotz dieses sehr guten Abschneidens mußte festgestellt werden, dass im Nachwuchsbereich die Mannschaften aus dem Bezirk Mittelrhein nach einigen Jahren der fehlenden Konkurrenz stark aufgeholt und die Bonner Schwimmer und Schwimmerinnen im gleichen Zug etwas nachgelassen haben.

Stefan Koch

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 Pâtisserie – 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

Letzte Meldung

Nach der Auswertung der anderen Deutschen Schwimmbezirke hatten sich für das Finale um die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften am 20. und 21.11.99 vier Mannschaften der SSF Bonn qualifiziert.

In den spannenden Wettkämpfen erreichten bei diesen Endkämpfen die männliche Jugend D und die männliche Jugend B jeweils den dritten Platz. Die weibliche Jugend D wurde Vierter und die weibliche Jugend C Fünfter.

Herzlichen Glückwunsch.

Ein ausführlicher Bericht folgt in der nächsten Palette.

U13 holte 2 x Gold und 1 x Bronze

Erfolge bei Mannschaftsmeisterschaften in Pützchen und Swistal

Am 26. September fand in der Gesamtschule in Beuel-Pützchen die Kreis-Mannschafts-Meisterschaft der männlichen U 13 statt. Dort konnte die Mannschaft vom JC Meckenheim mit 7:0, der Beueler-Judoclub mit 4:3 und im Finale der 1. Godesberger JC mit 4:2 besiegt werden. Damit war unsere Mannschaft Kreis-Mannschafts-Meister. Um den Erfolg gemeinsam zu genießen, verbrachten wir die Meisterschaftsfeier bei McDonald's.

Eine Woche später fand in Swisttal die Bezirks-Mannschafts-Meisterschaft statt. Wir

konnten dort nach Siegen gegen den Ausrichter, JC Swisttal mit 6:1 und gegen Leichlingen mit 5:2 erfolgreich im Halbfinale den JC Hoffnungsthal mit 6:1 besiegen und schließlich im Finale gegen den ASG Elsdorf ebenfalls mit 6:1 überlegen Bezirks-Mannschaftsmeister werden. Für die anschließende kleine Feier landeten wir (natürlich) wieder bei McDonald's.

Am 24. Oktober schließlich fuhren wir zur Westdeutschen-Mannschaftsmeisterschaft in Oberpleis. Es waren 18 Mannschaften aus 5 Bezirken am Start. Nach einem Freilos in

der 1. Runde mußten wir in der 2. Runde gegen Koriouchi Gelsenkirchen antreten und gewannen diesen Kampf mit 4:2. In der 3. Runde gegen TuS Germania Hackenbroich stand es nach 7 Kämpfen 3:3, so dass der Kampf, der unentschieden ausgegangen war, nochmals wiederholt werden mußte. Zum Glück konnten wir diesen gewinnen und standen dann im Halbfinale der Judogemeinschaft Münster gegenüber. Jetzt mußten wir die erste Niederlage mit 2:5 hinnehmen.

Somit blieb uns der Kampf um Platz 3, den wir wieder gegen Koriouchi Gelsenkirchen

bestreiten mußten. Unsere Jugendlichen konnten sich noch einmal steigern und siegten mit 5:2. Als Dank für die gezeigten Leistungen überreichte der Vorsitzende der Abteilung, Matthias Kratzke, jedem Kämpfer ein SSF T-Shirt und lud alle zu einem abschließenden Imbiss bei (wo sonst?) McDonald's ein.

Zu der erfolgreichen Mannschaft gehören Philipp Eul (-38 kg), Volker Kuczniarz (-38 kg), David Nadvomik (-42 kg), Nils Ullrich (-46 kg), Jakob Ruland (-50 kg), Matthias Geub (-50 kg), Philipp Jäger (+55 kg) Robert Geub

Saisonausklang bei den Kanuten

Leistung enorm gesteigert

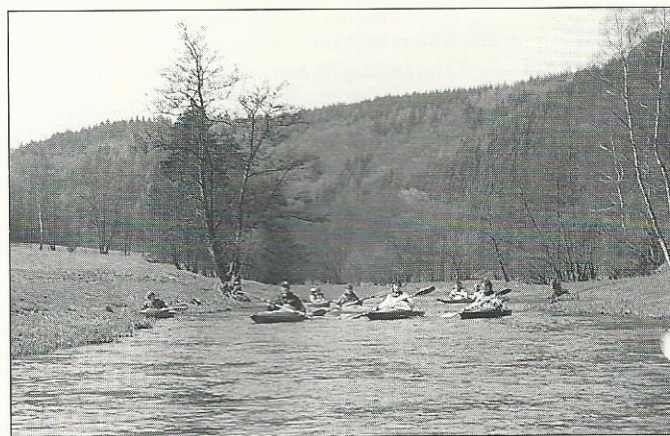
Eine wieder einmal zufriedenstellend verlaufene Saison neigt sich für die Kanuten dem Ende zu. Trotz der niedrigen Spätsommer- und Herbstwasserstände konnte ein vielseitiges und interessantes Fahrtenprogramm absolviert werden.

Hier sind insbesondere die Fahrten auf Lieser und mittlerer Kyll zu nennen, bevor Mitte Oktober im Rahmen des begehrten Wasserablasses zur traditionellen Tour Richtung Luxemburg auf die untere Prüm mit den Irreler Wasserfällen gebeten wurde. Diese Strecke konnte diesmal von allen Fahrern gut gemeistert werden.

Besonderen Zuspruch fanden weiterhin die Kurzstreckenfahrten in der Wochenmitte, bevor der Wechsel von der Sommer- auf die Winterzeit

Ende Oktober den Schlußpunkt setzte. Einen besonderen Höhepunkt brachte schließlich die einzige Mehrtagesfahrt dieses Herbstes mit Fahrten auf Lauter, „Krummeri“ und Sauer am Oberrhein, wo die Kanuten Anfang November von spätsommerlichen Temperaturen und sonniger Witterung begleitet wurden.

Die Leistungsspitze der Saison 1999 zeigt folgendes Bild: 1. H. Schrick (6523 km), 2. G. Severin (4314 km), 3. U. Tschörtner (3574 km), 4. W. Düren (3423 km), 5. S. Ehren-



Gruppenfahrt auf der Eder im hessischen Bergland

heim (3304 km), 6. N. Koch (3074 km), 7. G. Koch (2168 km), 8. H. Lange (1794 km), 9. J. Tschierschke (1312 km), 10. S. Lange (1230 km), 11. M. Klupsch (1201 km), 12. C. Tschörtner (1117 km), 13. J. Schneider (1060 km), 14. D. Nölte (1051 km), 15. R. Bognier (1046 km), 16. W. Klein (968 km), 17. W. Mühlhaus (908 km), 18. J. Deubel (848 km), 19. F. Heuser (757 km), 20. J.-H. Wyen (752 km).

Diese Darstellung beinhaltet gegenüber dem Vorjahr eine

nicht für möglich gehaltene Steigerung in der Leistungsdichte. Begründen lässt sich diese einmal durch den Bilderbuchsommer dieses Jahres mit vielen zusätzlichen Fahrten, zum anderen durch die gleichmäßige Intensität des Fahrtenbetriebs infolge des nahtlosen Wechsels des Zugfahrzeugs für die Kanu-Anhänger. Zum Schluß noch ein zeitlicher Hinweis: Kanu-Weihnachtsgeschenke z. B. Spritzdecke – nicht vergessen!

Hubert Schrick, Abt. Leiter

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

„Feierliche“ Bilanz und Dank dem Trainer

Nachrichten aus der Abteilung Ju-Jutsu

Auch der Herbst neigt sich schon dem Ende entgegen, die Blätter fallen, die ersten Schokoladenweihnachtsmänner sind gesichtet worden – und die Vorbereitungen für die Weihnachtsfeier laufen auf Hochtouren.

Am 27.11. wird im „Wespennest“ dem ökologisch korrekten Bewußtsein freien Lauf gelassen und werden ehemalige Weihnachts- und Wichtelgeschenke recycelt. Diese glorreiche Idee hatten Dörthe, Gesa und Ralf, unser bewährtes Fetenkomitee, die auch schon das Sommerfest am 31. Juli organisierten.

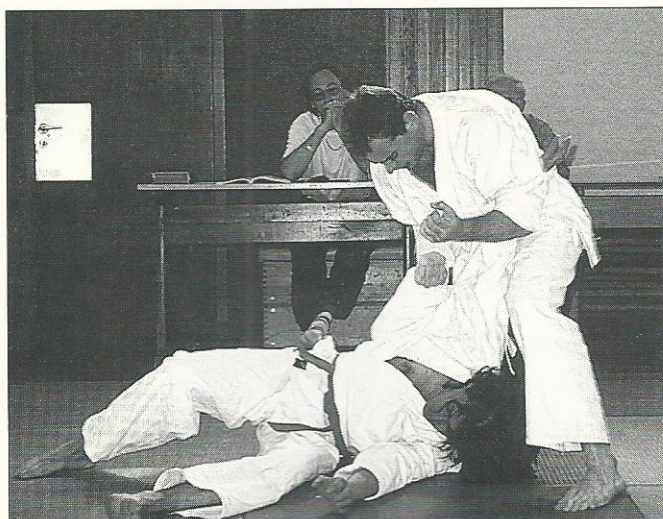
Bei strahlendem Sonnenschein konnte das Grillfest seinen Lauf nehmen. Reichlich Nahrung sowie ein Faß Bier vom „Wespennest“ (an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank dem edlen Spender) lieferten die richtige Grundlage für das traditionelle Fußballspiel. Und damit nicht genug: Unser Abteilungsleiter hielt die Dauer der Feier für die Nachwelt fest: exakt acht Stunden wurde gefeiert (von 15 bis 23 Uhr, um genau zu sein. Danke an Josef für diese wichtige Information).

Auch das Marktplatzfestival am 25. September konnte bei Sonnenschein stattfinden. Hier fand sich wieder eine große Gruppe freiwilliger HelferInnen zusammen, die sowohl am Stand als auch auf der Bühne für unsere Abteilung warben. (Danke an Marion, Silvia, Axel, Miron, Thom, Achim,

Jens, Klaus, Alex auf der Bühne und Winni, Dominik und Willi am Stand).

In diesem Jahr stand eine weitere, nicht alltägliche Feier an: Unser Trainer Udo hält es schon zehn Jahre mit uns aus. Unermüdlich versucht er, uns in die Geheimnisse des Ju-Jutsu einzuweihen, und läßt sich selbst von gebrochenen Zehen (wohl aber von gebrochenen Fingern) nicht vom Training abhalten. Bei aller Ernsthaftigkeit des Trainings ist er immer für einen Scherz zu haben („Was haben Wolken und Männer gemeinsam?“), so dass wir konzentriert und effektiv, aber nie verbissen unterrichtet werden. Die Qualität des Trainings und die Fähigkeit von Udo werden uns immer dann besonders deutlich vor Augen geführt, wenn wir in einem anderen Verein trainieren oder auf Lehrgängen sind. So verliehen wir unserer Zuneigung in Form eines Buches Ausdruck. Darin sammelten wir Anekdoten, Gedichte, Fotos, kleine Texte, selbstgemalte Bilder, die von unserem Trainer Udo Seidl erzählen – und die ein Loblied auf ihn singen.

Nach der ganzen Feierei stand am 2. November eine Abteilungsversammlung an. Folgende wichtige Angelegenheiten wurden diskutiert und beschlossen: Pro Jahr werden zwei vereinsinterne Kyu-Prüfungen ausgerichtet. Termine sind der 20. Mai und der 2. Dezember. Teilnahmevoraussetzung ist – neben der regel-



Hart im Nehmen: Beim Wettkampf und der Feier danach

mäßigen Teilnahme – ein Lehrgang sowie eine Vorprüfung, auch zur eigenen Sicherheit. Die vereinsinternen Lehrgänge werden Anfang Mai und Mitte November stattfinden.

Beschlossen wurde weiterhin die Gestaltung einer Informationsmappe für neue Mitglieder sowie bessere Gestaltung der Homepage, zu der

sich Jens freundlicherweise bereit erklärte. Zum neuen Medienreferent wurde der schon bewährte Artikelverfasser (und Protokollschreiber ... sorry, Klaus) Klaus Kirstein gewählt. In Planung ist ein ca. achtwöchiger Selbstverteidigungskurs für Frauen. Näheres wird noch bekannt gegeben.

Antje Wüpper

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

Inh. Peter Hau

MUSTANG **Wrangler**

JEAN WIN

Levi's

RIFLE

IN THE WORLD WE
ARE THE
OUTSIDER.
★★★★★

— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

Stärke, Spaß und Selbstvertrauen

Karate-Abteilung schlägt die Werbetrommel

Damit die Karate-Abteilung mehr Zuwachs bekommt, wollen wir tüchtig die Werbetrommel schlagen.

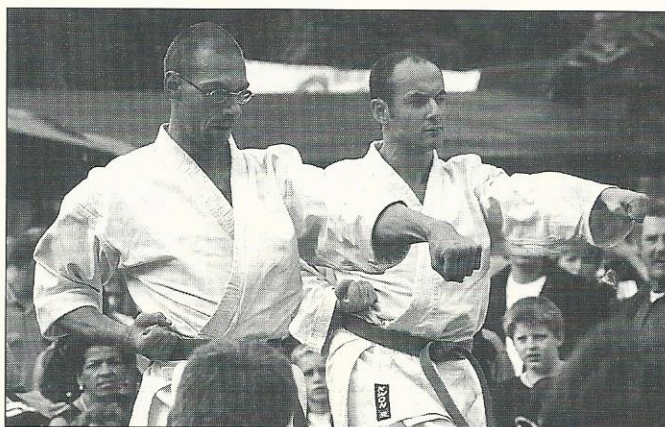
Zuerst aber ein paar allgemeine Hinweise zu Sport und Training. Karate-Do, der Weg der leeren Hand, ist eine japanische Kampfkunst. Das ursprüngliche körperliche Ziel war, einen Gegner mit einer einzigen Technik kampfunfähig zu machen. Zu unseren Zielen gehören weiterhin Fitness und Selbstverteidigung.

Viele Eltern nehmen an, dass Karate Gewalt fördernd

ist, und erlauben diese Sportart deshalb nicht. Psychologen und Pädagogen haben festgestellt, dass Karate das genaue Gegenteil bewirkt. Somit ist diese Sportart auch für Kinder ab acht Jahren zu empfehlen.

Unsere Trainingsgruppen sind so zusammengestellt, dass sie für jeden, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittenen, etwas bieten. Es finden regelmäßig neue Anfängerkurse statt, wo die Grundlagen vermittelt werden. Hierfür ist zunächst kein Gi (Karate-Anzug) erforderlich.

Unsere Fortgeschrittenen-Kurse sind nach unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden un-



Trotz manch gegenläufiger Meinung ist Karate schon für Kinder ab acht Jahren zu empfehlen

terteilt. So ist es ganz leicht, für jedes Können und Alter die richtige Gruppe zu finden!

Wer also Lust bekommen hat uns kennenzulernen, kann weitere Infos unter Telefon:

0 22 27 / 92 54 15 (Christine Steiner) einholen!

Ich wünsche ALLEN ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch!

Christine Steiner

Karate-Kids

Training in der Halle und der Küche

Abwechslungsreiches Programm in Brilon-Röseneck

Eigentlich war der Tag viel zu schön, um so früh aufzustehen, aber am 10. Oktober um 9.30 Uhr sollte es schließlich losgehen – nach Brilon-Röseneck in eine umfunktionierte Gesamtschule. Als wir nach zwei Stunden Busfahrt fast schon aufgegeben hatten, unser Ziel noch zu erreichen, sahen wir endlich ein riesiges Schild mit der Aufschrift „Brilon“. Bis Brilon-Röseneck dauerte es allerdings noch eine gute halbe Stunde. Und dann endlich die rettende Nachricht: Wir sind da!!

Nach einem mehr oder weniger langen Aufenthalt in der Vorhalle hieß es, wir sollten das Gepäck liegen

lassen und zum Essen kommen. Der Speisesaal war, wie fast jeder Raum, in früheren Zeiten ein Klassenzimmer. Wir mußten nicht selber kochen, aber dafür abspülen. Für jeden Tag wurde ein Küchendienst eingeteilt, der die wundervolle Aufgabe hatte, für 52 Leute zu spülen und aufzudecken.

Vormittags hatten die 9. bis 7. Kyus, also weißer bis orangefarbener Gürtel, jeder für sich Training. Nach diesen drei Trainingseinheiten, die je eine Stunde dauerten, gab es Mittagessen. Danach hatten die 6. bis 3. Kyus, also grüner bis brauner Gürtel, Gruppen-Training. Nachmittags nach dem Training,

wurde auch ein abwechslungsreiches Programm geboten – etwa eine Schatzsuche für die Kleineren und Kegeln für die Kids ab zwölf.

Außerdem wurden Turniere veranstaltet – unter anderem ein Tischtennis- sowie ein Badminton-Turnier, bei denen die ersten drei am letzten Abend mit einer Medaille ausgezeichnet wurden. Außerdem konnte man noch T-Shirts bemalen, Fensterbilder und Tiere oder Ketten aus Perlen bzw. Draht basteln. Besondere Zuneigung gewann auch Marvin, der einjährige Sohn unseres Trainers Jörg Kopka.

Am letzten Tag legten etwa 20 Kinder ihre Prüfung

zum nächsten Gürtel ab und am Abend wurde eine große Feier veranstaltet. Dabei durften alle so lange wach bleiben wie sie wollten beziehungsweise konnten: ein paar der Kids wollten die Nacht durchmachen, was jedoch keinem gelang. Die letzten sind um sechs Uhr auf den Sofas eingeschlafen und wurden zwei Stunden später wenig sanft mit einem Eimer Wasser geweckt.

Alle sind ziemlich verschlafen zum Frühstückstisch gekrochen, und ich weiß immer noch nicht, wie wir es geschafft haben, pünktlich um zehn Uhr nach Hause zu fahren.

Anne v. Gäßler

Marathon-Team hat sich bewährt

Erfolgreiche Teilnahme bei den Läufen in Berlin und Köln

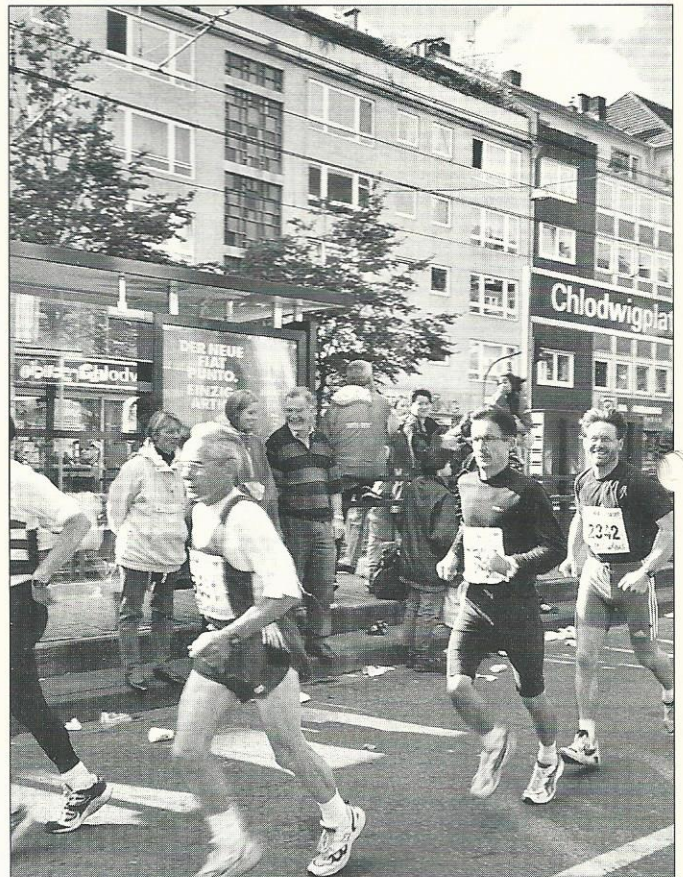
Das Marathon-Team hat es geschafft: 14 Läufer und Läuferinnen haben ihren Herbstmarathon gemeistert. Nach vielen Laufkilometern und müden Beinen hatten alle ihre Marathonvorbereitung abgeschlossen. Für die ersten vier Läuferinnen und Läufer war der Berlin-Marathon am letzten Septemberwochenende das Ziel.

Bernd Mäueler war mit 3:25 Stunden der schnellste Läufer des Teams. Auch sein Sohn Christoph zeigte sich mit 3:52 Stunden gut vorbereitet. Lara Steffen, die Freundin von Christoph, war mit einer Zeit von 3:54 Stunden nicht viel langsamer. Die Gruppe wurde durch Ulla Mäueler mit einer Zeit von 3:58 Stunden komplettiert. Als der Trainer dieser Gruppe freue ich mich natürlich, dass alle gesund und munter ins Ziel auf dem Ku'damm angekommen sind. Aus sportlicher Sicht, ist besonders erfreulich, dass alle unter der magischen Vier-Stunden-Grenze geblieben sind.

Am ersten Oktoberwochenende stand dann für die zehn übrigen Marathonis der Köln-Marathon auf dem Programm. Hubert Mücke war in Köln mit einer Zeit von 3:28:48 Stunden als 2148. der

zweitschnellste im Team. Gisela Stier kam in 3:41:30 als 206. Frau ins Ziel und belegte in der Klasse W 55 den 3. Platz. Nur zwei Sekunden hinter Gisela kam Torsten Rzehulka als 3391. in der Gesamtwertung am Dom an. Gernot Lockowandt kam in Köln in 3:45 Stunden gut über die Strecke. Uta Braun zeigte als 290. Frau in 3:48:19 Stunden in Köln, was sie kann. Eckhard Lissel hat in 3:50:22 Stunden ebenfalls die Vier-Stunden-Marke deutlich unterboten.

Manfred Bergengruen, der aufgrund seiner vielen Dienstreisen oft Schwierigkeiten hatte, das Training durchzuhalten, zeigte viel Willen und Kampfgeist, so dass er mit seiner Zeit von 4:04:53 und Platz 197 in der Klasse M 55 ein sehr gutes Ergebnis erzielte. Auch Renate Frenzel kann mit Platz 172 in der Klasse W 40 und



Trotz Strapazen ein Lächeln: Hubert Mücke (Nr. 2342) beim Köln-Marathon

4:18:08 Stunden sehr zufrieden sein. Hans-Peter Wagner kam in 4:20 Stunden ins Ziel und auch Peter Müller schaffte die Marathonstrecke in 4:27:48 Stunden.

Als Euer Trainer freue ich mich, diesen Artikel mit so vielen guten Ergebnissen schreiben zu können und be-

grüße alle im Club der Marathonis. Ich wünsche allen SSF-lern noch viele so begeisterte Marathonis in den nächsten Jahren. Bei meinem Marathon-Team 99 möchte ich mich recht herzlich bedanken und Euch sagen: Ihr wart eine tolle Gruppe!

Thomas Eickmann

Sind Sie sicher, daß Sie richtig versichert sind?



COLONIA

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

1 Woche mit den SSF in Südtirol:

Luttach verspricht Skivergnügen pur

Anmeldungen ab sofort möglich

Ski-Vergnügen pur verspricht die vom 15. bis 22. Januar 2000 geplante Fahrt der Ski-Abteilung nach Luttach/Südtirol.

Die Teilnehmer reisen im modernen Reisebus nach Südtirol (wobei der Bus vor Ort verbleibt, um Fahrten in die jeweiligen Skigebiete – Klausberg, Speikboden und Kronplatz – zu ermöglichen), untergebracht werden die Teilnehmer in Doppel- oder Einzelzimmern. Im Preis von 890 DM (Nichtmitglieder 930 DM, EZ-Zuschlag 70 DM) sind die Halbpension (Früh-

stücksbuffet, Salatbuffet, abendliches Vier-Gänge-Menü einmal wöchentlich Galadiner, Tanzabend mit Live-Musik) sowie u.a. die kostenlose Benutzung der Sauna und der Skipaß enthalten.

Anmeldungen sind ab sofort möglich und werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Nach Erhalt der schriftlichen Bestätigung ist eine Anzahlung in Höhe von 490 DM pro Teilnehmer zu leisten (die Anmeldung ist erst nach der Anzahlung gültig). Der Restbetrag ist bis zum 15. Dezember 1999 zu



Die SSF-Ski-Asse werden wohl auch in Südtirol auf ihre Kosten kommen

überweisen.

Nähe Informationen und Anmeldung bei: Siegfried Halbohm, Ettighofferstr. 72, 53123 Bonn, Tel.: 0228-616679 (Kontoverbindung: Siegfried Halbohm, Sparda-Bank Köln, BLZ 370 605 90, Konto-Nr. 100 864 269, Verwendungszweck „Skifahrt Südtirol“).

Übungsleiter gesucht

Ab sofort sucht die Ski-Abteilung einen Übungsleiter für die Ski-Gymnastik mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr.

Wer hat Interesse daran, die Gymnastik zu leiten? Bitte melden Sie sich bei der Geschäftsstelle oder der Skiabteilung.

Einladung zur ordentlichen Abteilungsversammlung der SSF-Skiabteilung

Am Mittwoch, dem 02. Februar 2000, um 20 Uhr
in der Halle der Kaufmännischen Bildungsanstalt,
Kölstr. 235, 53117 Bonn

(An diesem Abend findet die Skigymnastik nur von 18.15 bis 19.45 Uhr statt.)

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

1. Bericht des Stellvertreters des Abteilungsleiters
2. Kassenbericht
3. Entlastung des Vorstandes
4. Wahl des Vorstandes
5. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung bitte spätestens 7 Tage vor der Abteilungsversammlung bei Hans Hennes einreichen.

Wir bitten alle Abteilungsmitglieder an der Versammlung teilzunehmen.

Der Vorstand
i.A. Hans Hennes

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.

Aufstieg gefeiert

Triathleten starten nach zwei Jahren wieder in Regionalliga

Die Triathleten der SSF Bonn sind in der Saison 1999 erneut in die Regionalliga aufgestiegen. In der dritthöchsten „Spielklasse“ nach Bundesliga (Kronenliga) und Oberliga, ist die Regionalliga die neue Heimat der SSF-Triathleten.

Mit dem Neuzugang Arne Pöppel, der sich der Abteilung im Laufe des Jahres 1999 anschloß, kam ein Athlet in die Reihen der SSF, der sich nicht nur durch seine besondere Art und Weise der Motivation und dem stets gepflegten humorvollen Umgang mit seinen Mitstreitern einen Namen machte, sondern besonders auch mit seinen sportlichen Leistungen die anderen Aktiven von Erfolg zu Erfolg mit

sich zog. Er war nicht nur bester Triathlet der fünf Veranstaltungen in der Verbandsliga, sondern überzeugte auch beim Iron-Man in Roth mit einer hervorragenden Leistung.

Aber einer alleine kann diesen Erfolg des Aufstiegs nicht ausmachen und somit kommen wir zum Rest des Teams. Dieses setzte sich vor allem aus Jürgen Pfeiffer, Dr. Jörg Buhs und Volker Braun zusammen. Sie waren vor allem dafür ver-

antwortlich, dass die SSF in Rheinbach bei der ersten Veranstaltung auf den dritten Platz kamen. Es folgten in Kamen ebenfalls der dritte, in Hückeswagen der zweite, in Bocholt der fünfte und zum Abschluss in Minden der vierte Platz.

Im Gesamtklassament erreichten die SSFler einen hervorragenden zweiten Tabellenplatz hinter den Triathleten des Tri Team Verl und vor den Triathleten aus Bielefeld.

Als es durch Verletzungen, Urlaubstermine oder Krankheiten einmal knapp wurde und die Zusammenstellung der ersten Mannschaft in Gefahr geriet, konnte zum einen Ingo Lochmann aus der Verbandsliga-Mannschaft sowie Matthias Lehnerts aushelfen. Diese Aktiven, sowie bei der letzten Veranstaltung „Schlusslicht und Spielertrainer“ Stefan Koch, bildeten in der zurück-

liegenden Saison ein Team, welches sich zum Ziel für die neuen Saison das Motto: „Zusammenbleiben, neu laden und durchstarten“ gesetzt hat.

Es gab aber nicht nur die „neue“ Regionalligamannschaft; auch da wo diese Mannschaft einmal angefangen hat, konnte sich die „zweite“ SSF-Mannschaft etablieren. In der Landesliga starteten für die SSF Bonn Ingo Lochmann, Fank Reccius, Jens Linke, Matthias Lehnerts, „Schatzmeister“ Bruno Hönig und Rolf Schütz.

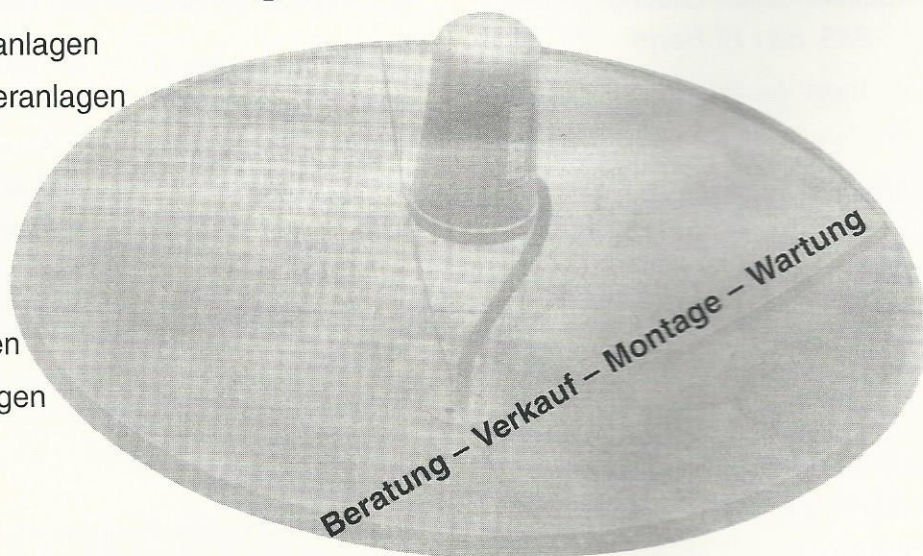
Vor allem Ingo Lochmann und Jürgen Pfeiffer sollte dieser Stelle nochmals gedankt werden, da sie vor allem für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen Sorge getragen haben und immer „volle“ Mannschaften an den Start bringen konnten.

Stefan Koch

Elektro Ehlen

Satellitenanlagen von Standard bis High-End

Einteilnehmeranlagen
Mehrteilnehmeranlagen
Drehanlagen
Kopfstationen
Großspiegel
bis 13 Meter
Kabelfernsehen
Antennenanlagen



Sowie Planung und Ausführung sämtlicher Elektroinstallations- und Industrieanlagen

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

Gold-Medaille für die Volleyball-Senioren

The winner is . . . SSF Fortuna Bonn!

Bericht über die Teilnahme Volleyball-Senioren an den Senior Olympics 1999 in Orlando/Florida

Der Reihe nach: Nach Rückfrage bei den Veranstaltern der amerikanischen Seniorenmeisterschaften konnten sich nur nationale Titelträger melden. Nachdem die Meistermannschaft des SSF Fortuna nicht an einer Teilnahme interessiert war, boten die Vizemeister vom GTRV Neuwied an, sich mit einer gemeinsamen Mannschaft an den Spielen zu beteiligen.

Diese neuformierte Kombination präsentierte sich im Turnierverlauf als recht schlagkräftiges und erfolgreiches Team. Schon in den Gruppenspielen setzten sich die Rheinländer souverän gegen die Landesmeister aus Missouri (St. Louis), Louisiana (Baton Rouge) und Maryland durch. Somit wurde die SSF Fortuna für die anschließende KO-Runde der letzten 16 Mannschaften gesetzt und startete optimal mit einem Freilos.

Im Viertelfinale mußte sich die deutsche Kombination mit Volleyballern aus Worchester im Staat New York auseinandersetzen. Die Amerikaner erwiesen sich als der erwartet starke Gegner und forderten ihre Gäste zum ersten Mal richtig. Doch nach dem sicher gewonnenen ersten Durchgang (15:2 Punkte) forderte der zweite Abschnitt die Konzentration aller Akteure. Schließlich nahmen die beiden glänzend harmonisierenden Zuspieler Jan Kleisl und Wieslaw

Genauso und nicht anders hatten sich die Volleyballer der SSF ihr Abschneiden bei den „Senior Olympics 1999“ in Orlando/Florida erhofft. Dass der Gewinn der Gold-Medaille auch tatsächlich am Ende stand, damit allerdings hatte niemand ernsthaft gerechnet, selbst die allergrößten Optimisten nicht. Schon nach den Vorrundenspielen zeigte sich jedoch, dass sich die Bonn/Neuwieder Kombination bei den National Senior Games 1999 nicht zu verstecken braucht.



Die Goldmedaillengewinner: v.l. stehend: Volker Frohneberg, Wieslaw Kopp, Hanns Scheibe, Horst-Winand Horn, Walter Wetzka, Wolfdietrich Fleck, Elk-Eberhard Pfau, Johannes von Ingen, Norbert Schwella, Manfred Post. Hockend: Helmut Burkhardt, Jan Kleisl

Kopp wieder das Heft in die Hand und setzten ihre schlagsicheren Angreifer Elk Pfau und Norbert Schwella wiederholt gekonnt in Szene. Block und Abwehr funktionierten und der Einzug ins Halbfinale war mit dem hart umkämpften 15:10-Erfolg gesichert.

Der nächste Gegner aus Denver/Colorado war schon in den Gruppenspielen den Coaches Helmut Burkhardt und Horst-Winand Horn aufgefallen. In dieser Begegnung um den Einzug ins Finale zeigte die mittlerweile gut abge-

stimmte Formation ihr bestes Spiel dieser Senioren-Meisterschaften. Möglicherweise hatten die Amerikaner nicht mit der Spielstärke der Deutschen gerechnet, jedenfalls gelang den Rheinländern mit 15:7 Punkten ein deutlicher aber umkämpfter Satzgewinn.

Fehlerlos präsentierte sich der Spielaufbau wie der -abschluß. Ein ums andere Mal punkteten Elk Pfau, Hanns-Georg Scheibe und Walter Wetzka überlegen. Daneben hielt die Block- und Feldabwehr die Angriffe der US-

Senioren nieder. Auch im zweiten Satz widerstand die Bonn-Neuwieder Kombination dem Druck ihrer Gegner und sicherte sich so mit 15:10 Punkten die Finalteilnahme.

Die Endspielgegner „AVP“ aus Los Angeles/California forderten die Rheinländer nicht so sehr. Daher schlichen sich ins Spiel der Deutschen nach und nach Konzentrationsmängel ein, die letztlich mit einem Satzverlust (12:15 Punkte)

nach einer überlegenen 12:7-Führung im zweiten Durchgang bestraft wurden. Erst als die unverständliche Nervosität und Hektik sich legte und die Rheinländer nach deutlicher 8:1-Führung wieder ruhiger und sicherer wurden, konnte der Gewinn der Goldmedaille wahr gemacht werden. Mit 15:6, 12:15 und 15:3 Punkten siegte die SSF Fortuna Bonn im Wettbewerb der „men's 50

gold division Championship“ bei den Senior Olympics in Florida.

Für alle beteiligten Akteure Helmut Burkhardt, Wolf Fleck, Volker Frohneberg, Horst-Winand Horn, Jo van Ingen, Jan Kleisl, Wieslaw Kopp, Elk-Eberhard Pfau, Manfred Post, Hanns-Georg Scheibe, Norbert Schwella und Walter Wetzka ein einmaliges und besonderes Erlebnis. Besonderer Dank gilt Norbert Schwella, der mit seinem Engagement die Teilnahme erst möglich machte.

Helmut Burkhardt



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 (Schwimmbad, kleine Fechthalle, Stadion) Kölnerstraße 250 53117 Bonn (Nord)	Theodor-Litt-Schule (Turnhalle, Gymnastikraum) Eduard-Otto-Straße 9 53129 Bonn (Kessenich)	Bootshaus Rheinaustraße 269 53225 Bonn (Beuel)
--	--	--

KBA Turnhalle der Kauf- männischen Bildungsanstalten Kölnerstraße 235 53117 Bonn (Nord)	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
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	18.45 - 19.45	Tai Chi Anfänger	Bootshaus
Dienstag	20.00 - 21.00	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: 18.01.00

Schwimmkurs für Anfänger:
(Erlernen des Brustschwimmens) freitags, 17.30 - 18.15 Uhr
Beginn: 21.01.00

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr
Beginn: 18.01.00

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) freitags, 18.15 - 19.00 Uhr
Beginn: 21.01.00

Schwimmkurs für Fortgeschrittene II:
(Erlernen des Kraulschwimmens) freitags, 19.15 - 20.00 Uhr
Beginn: 21.01.00

Schwimmkurs für „Köner“:
(Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens) freitags, 20.00 - 20.45 Uhr
Beginn: 21.01.00

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

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

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

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

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



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Das Sportangebot des Clubs



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

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

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

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

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

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



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

Mastersport: 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: Ruppert Mayershofer, 02 28/64 44 37



Angebot:

Sporttauchen

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



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 Mülhau, 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, 02 28/52 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, 02 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, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.

Trainingsstätte: Turnhalle der Kaufmann. Bildungsanstalten

Auskünfte: Hans Hennes, 02222/3659 (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 77 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 Mekkenheim-Merl, SSF-Bootshaus

Auskünfte:

SSF Bonn Geschäftsstelle 02 28/67 68 68

Abteilungsbeitrag:

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

Auskünfte:

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 - 15.00, 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-

gebühren: 10 Stunden: 10,- DM für Mitgl.

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

Rudolf Schramm

**Altenberger Gasse 45
53332 Bornheim**

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