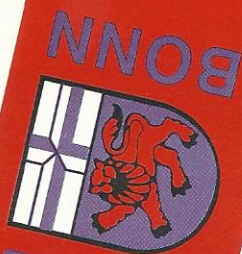


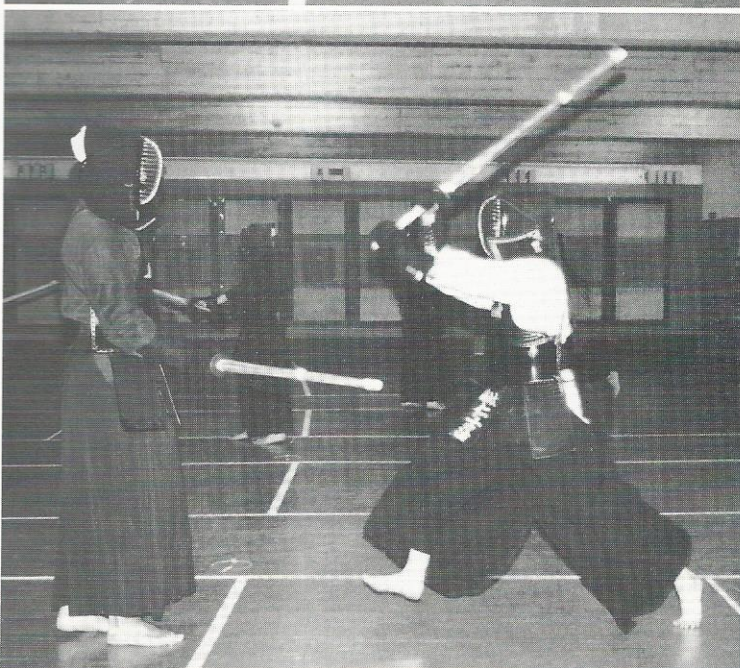
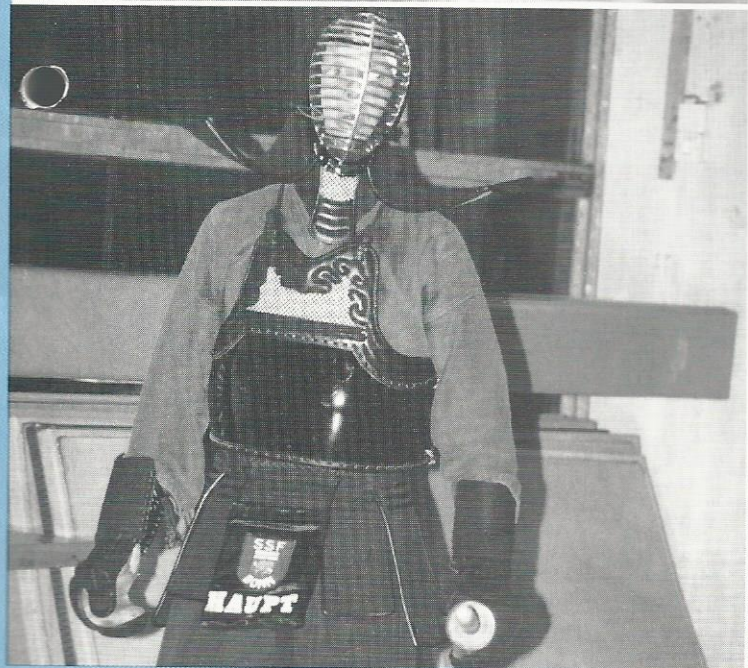
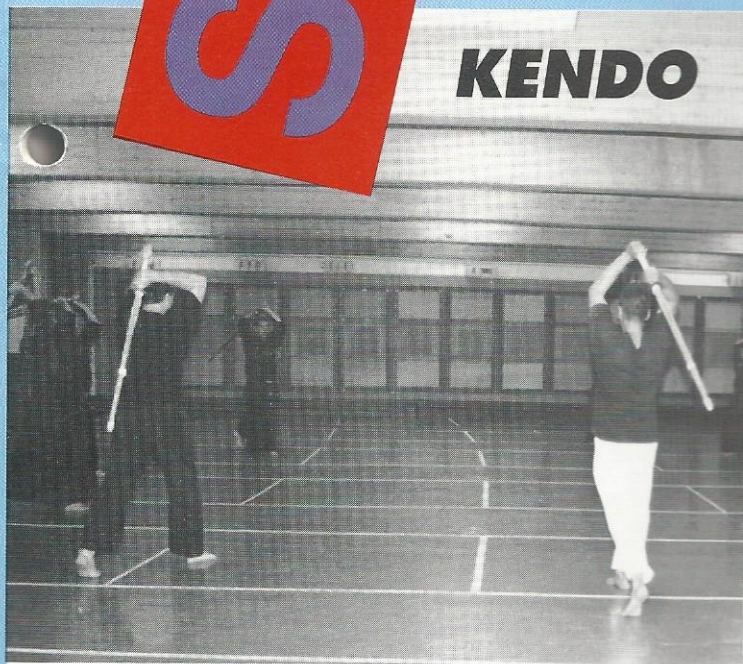
357 /
April 1998



FS

Sport-Palette

KENDO



DAS NEUE PORTEMONNAIE DER BONNER.

● Der „Immer gut
bei Kasse“-Chip:
Ihre neue **€CARD** und **€CARD ec**



Die neue **€CARD und **€CARD ec**
mit GeldKartenfunktion:**

So kaufen Sie in Zukunft sicher ein.
Ob im Hobbymarkt, beim Friseur oder beim
Bäcker – mit der neuen GeldKarte haben Sie
den Rechnungsbetrag stets abgezählt parat.
Fragen Sie uns einfach.
Wir beraten Sie gern.

Sparkasse Bonn 

Wir haben Ideen

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

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

Erscheinungsweise:

5 mal jährlich (Februar/April/Juni/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 vorzuliegen.

Herstellung:

Satz: Werbeagentur Andreas Klotz, Auf dem Spinnweg 11, Meckenheim
Druck: Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach
Papier: chlorfrei gebleicht

Präsidium

Reiner Schreiber, Präsident
Michael Kranz, Vizepräsident
Peter Bürfent
Bärbel Dieckmann
Hans-Dieter Diekmann
Jan Graff
Peter Hau
Detlef Klaudt
Otto Kranz
Manfred Schnur
Dr. Theo Varnholt
Rudolf Wickel

Anschrift der Geschäftsstelle:

Kölnstraße 313a, 53117 Bonn,
Tel. 67 68 68; Fax: 67 33 33
Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 13-17,
Di.+Do. 9.30-18 Uhr
Tel. Schwimmbad: 02 28 / 67 28 90

Vorstand

Geschäftsführender Vorsitzender

Michael Scharf, Siegstr. 4, 53332 Bornheim;

Stellvertretende Vorsitzende und Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Ingeborg Wend, Auf den Steinen 40, 53125 Bonn, Telefon 25 24 84;

Stellvertretender Vorsitzender

Manfred Werkhausen, Friedrichstraße 4, 53111 Bonn, Telefon 63 37 83;

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;

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

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

Bankverbindungen:

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

Inhalt

Editorial Seite 2
Runde Geburtstage..... Seite 2

TITELSTORY:

Die Kampfkunst
KENDO Seite 3 + 4
Vereinsinfos Seite 6
Kurz und Bündig Seite 7 + 8

Der Badleiter
informiert Seite 9
Die Stillen Stars Seite 10
Kraftsport/Fitneß Seiten 11 + 12
Schwimmen Seiten 13 - 15
Moderner Fünfkampf Seite 16
Tai Chi Seite 17
Karate Seiten 18 + 19

Tauchen Seite 19
Kanu Seiten 20 + 21
Bo Jutsu Seiten 22 + 23
Tanzen Seite 24
Wasserball..... Seiten 25 - 27
Kung Fu Seite 27
SSF-Kurssystem Seite 28
Sportangebot des Klubs Seite 29

**Am 16. Mai '98
findet von
11 bis 22 Uhr
das **BADFEST**
im Sportpark
Nord statt !**

**REDAKTIONS-
SCHLUSS**
für die nächste
Ausgabe
ist der
26. Mai 1998



Der Club trauert
um seine Mitglieder

**Elisabeth
Kegenbein
Margot
Peter**



Editorial: Liebe Freunde des Sports,

SSF-
Vorsitzender
Michael
Scharf

vor Ihnen liegt die neueste Ausgabe unserer Vereinszeitschrift. Es ist eine Ausgabe in der vor allem die kleinen, neuen Sportarten zu Wort kommen. Dies beginnt mit der Aufmachung und der Titelgeschichte Kendo (Seite 3) und setzt sich über Angebote wie Tai Chi (Seite 17) und Bo Jutsu (Seite 22) fort. Aber auch der neu geschaffene Kraft- und Fitneßraum wird in dieser und den nächsten Ausgaben präsent sein. Damit wollen wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit geben, auf diese neuen Angebote zuerst zu reagieren, bevor wir damit neue Mitglieder werben.

Für mich persönlich sehr erfreulich ist die Entwicklung im Wasserball (Seite 25). An diesem Beispiel kann man sehen, was man mit Begeisterung und Engagement im Verein bewegen kann. Mußte man sich vor fünf Jahren noch die Frage stellen, ob man die Sportart einstellt, so nehmen heute sechs Mannschaften am Spielbetrieb teil und jetzt wird daran gedacht auch eine Damenmannschaft zu gründen.

Dort wo neue Angebote entstehen und Abteilungen erfolgreiche Arbeit

leisten, stehen immer motivierte, ehrenamtliche Mitarbeiter und Idealisten, die dafür sorgen, daß Sportangebote durchgeführt werden können, im Hintergrund. Leider gibt es aber auch Bereiche wo die Bereitschaft zur ehrenamtlichen Mitarbeit nachläßt, Defizite die dazu führen, daß Sportangebote des Clubs eingestellt und reduziert werden müssen. Hier kann man nur dazu ermutigen aktiv daran mitzuarbeiten, daß Sportangebote bestehen bleiben.

Auch wenn sich die Clubführung darum bemüht viele Dinge professionell zu gestalten, darf dies nicht dazu führen, daß unsere Mitglieder den Club als reines Dienstleistungsunternehmen sehen. Die Clubführung wird sich auch in Zukunft bemühen gerade dort zu helfen, wo bestehende Sportangebote gefährdet sind, doch diese Hilfe wird nur dann erfolgreich sein, wenn aus den Abteilungen und Sparten selber engagierte Clubmitglieder bereit sind, einen Beitrag zu leisten, indem sie Teile der Arbeit und Verantwortung übernehmen. Ich wünsche uns allen, daß wir viele dieser Menschen im Club finden und behalten.

Michael Scharf
Vorsitzender

Runde Geburtstage

im Mai

Scholz, Alfred
Keser, Ursula
Reutel, Ilse
Voskuhl, Ursula
Meyer, Rene
Schreiber, Erhard
Bauer, Otfried
Loch, Alfons
Klein, Reinhold
Uylenkarte, Werner
Stoll, Christel
Oestreich, Günther
Abel, Gertrude

im Juni

Esser, Gaby
Illerhaus, Carmen
Schreibvogel, Hartmut
Wetter, Erika
Wichter, Evelyn
Roth, Margret
Weule, Ute Dietlind
Worringen, Rudolf
Lemm, Ilse
Fuchs, Günther
Jochmus-Stoecke, Ernst
Gruenberg-Kotthans, Erika
Ruhl, Isabel
Hahn, Fritz
Brandt, Karl-Heinz
Veits, Brigitte
Klein, Willi
Hammelrath, Angela
Schliebusch, Hannemi
Steiner, Egon
Guenther, Susanne
Hoening, Bruno Peter
Bechstedt, Werner

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

Die Kampfkunst Kendo

Die Kampfkunst Kendo hat ihren Ursprung in Japan und heißt wörtlich übersetzt „Weg des Schwertes“. Kendo geht zurück auf die Fechtkunst des japanischen Kriegeradels in den Zeiten der Samurai.

Bei der sportlichen Form des heutigen Kendo wird das blanke Schwert ersetzt durch einen aus vier Bambuslatten gefertigten Fechtstock, das Shinai. Eine Schutzrüstung ermöglicht es, in Training und Wettkampf mit vollem Einsatz, aber ohne Verletzungsrisiko zu kämpfen. Vier Trefferflächen für das Shinai bietet die Kendorüstung: das Men (Kopfschutz), die Kote (Hand- und Unterarmschutz), das Do (Brustpanzer) und das Tsuki (Halschutz). An diesen Trefferflächen ergeben sich dann auch die vier Grundtechniken, bei denen mit dem Shinai Hiebe und Stiche entsprechend der Funktion eines richtigen Schwertes ausgeführt werden. Zentraler Begriff und wichtigstes Erfordernis ist hierbei das „Ki-Ken-Tai-Ichi“, d.h. die Einheit von Geist, Schwert und Körper. Die

Techniken müssen nicht nur korrekt ausgeführt werden, sondern ebenso wichtig sind die Körperhaltung, der Einsatz des ganzen Körpers, Konzentration und die Mobilisierung der psychischen Kräfte. Ausdruck dieser geistigen Anspannung ist das Kiai, der Kampfschrei.

Im Wettkampf werden die Aktionen der Kämpfer von drei Kampfrichtern beurteilt, für einen korrekten Treffer wird dem Kämpfer ein Punkt zuerkannt. Bereits zwei Punkte führen zum Sieg.

Auch wenn Kendo heute ein Wettkampfsport ist, so stehen immer noch die alten Ideale und ethischen Werte der Samurai im Mittelpunkt. Vor allem Höflichkeit und Achtung des Mitmenschen sind von entscheidender Bedeutung. Eigenschaften wie Konzentration, Entschlußfähigkeit, Verantwortungsbewußtsein und Selbständigkeit sollen durch Kendo entwickelt und gefördert werden. Eigentliches Ziel des Trainings über Jahrzehnte hinweg sind nicht oberflächliche Wett-

kampferfolge, sondern, wie ein berühmter Lehrer des modernen Kendo es formuliert, „die Entwicklung geistiger Stärke und eines erhabenen Charakters“.

Im Kendo sagt man, daß der äußerliche Sieg durch einen gelungenen Angriff oder eine Kontertechnik lediglich der Vollzug eines bereits erungenen inneren Sieges über den Gegner ist. Gerade dieser Aspekt macht Kendo so faszinierend und ist eine Erklärung für den hohen Anspruch, den Kendo an sich selber stellt, der es zu mehr macht, als zu einem bloßen Sport: Der Weg des Schwertes ist heute ein Weg zur Entwicklung der Persönlichkeit.

Wer Interesse hat in den SSF Kendo zu erlernen, kann sich an Volker Haupt (Tel. p. 0228/634719) wenden oder gerne zu den Trainingszeiten

Dienstag von 20.00 bis 22.00 Uhr
und

Freitag von 20.00 bis 22.00 Uhr
kommen.

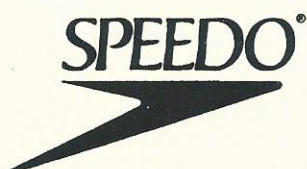
Sport Vossen

Josef Vossen, Kringsweg 30, 50931 Köln
Telefon: 0221/419629 • Fax: 0221/9417303

Sport-Shop für Schwimmer

**Wir haben alles,
was Schwimmer benötigen:**

**Ein Besuch bei uns
lohnt sich! Bitte vorher
tel. Termin vereinbaren.**



Kendo – der Weg des Schwertes



Kendo als Weg...

Kendo ist eine faszinierende und traditionsreiche Form des japanischen Schwertkampfes.

Kendo wurzelt tief in der japanischen Kultur und Tradition.

Kendo ist Kampfsport, es geht jedoch nicht allein um Sieg und Niederlage.

Kendo schafft Respekt im Umgang mit allen Menschen.

Kendo fördert die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Kendo ermöglicht durch ständiges Üben, Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit sich selbst zu machen.

Kendo schafft einen Ausgleich zu unserem Leben in Hektik und Streß.

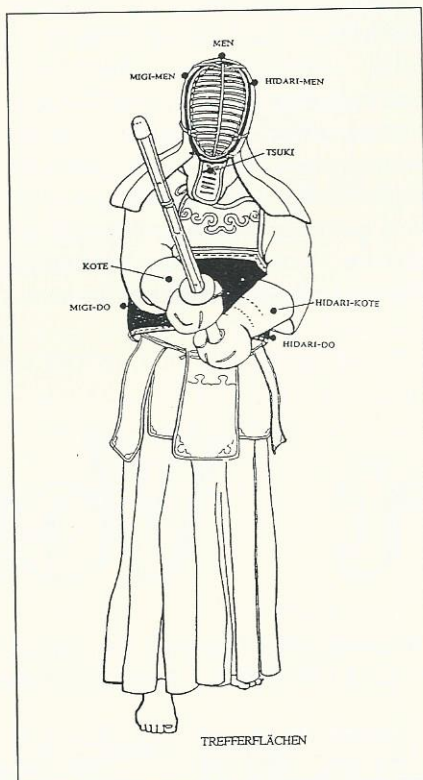
„Selbst der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“

Was ist Kendo?

Kendo ist die faszinierende und traditionsreiche Form der japanischen Schwertfechtkunst, die wir als moderne Sportart ausüben. Ausgehend von der historischen Vorform des Schwertkampfes in Japan (Kenjutsu) wurde als Ersatz für das japanische Schwert (Katana) das Shinai (flexibler Bambusstab als Rapier) und eine schützende Ausrüstung entwickelt, die es erlauben, in realistischer Weise und ohne Verletzungsrisiko zu kämpfen. Mit dem Shinai wird während des Kampfes versucht, auf fest definierte und geschützte Trefferflächen zu schlagen.

Das intensive körperliche, technische und mentale Training ist geschlechts- und altersunabhängig. Kendo ermöglicht somit jedem durch ständiges Üben, Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit sich selbst zu machen und einen Ausgleich zu unserem Leben in Hektik und Streß zu finden.

Aufgrund seiner historischen Wurzeln und langen Entwicklung ist Kendo eng mit der japanischen Kultur und Lebensart verbunden. Respekt und Höflichkeit im Umgang mit dem Anderen ist ebenso Grundlage des Kendo, wie das ständige Bemühen um eine starke innere Haltung und perfekte Technik im Kampf.



Kendo-Geschichte

Die Geschichte des japanischen Schwertkampfes begann im 4. bis 7. Jahrhundert mit der Verbreitung des eisernen Schwertes in Japan. Im Laufe der kriegerischen Geschichte wurden sowohl der Schwertkampfstil wie die Gestaltung des japanischen Schwertes zu einer einzigartigen Schwertkunst perfektioniert. Nach der Einführung von Shinai und Schutzausrüstung, modernen Trainings- und Wettkampfformen erfuhr der Schwert-

kampf eine neue Popularität und wurde Lehrfach in Schulen, Universitäten und bei der Polizei. Im modernen Japan betreiben mehr als 4 Millionen Menschen aktiv das Kendo als Kampfsport.

Kendo-Etikette

In besonderer Weise ist das Kendo durch eine eigene Etikette geprägt. Es handelt sich dabei nicht um „zur bloßen Förmlichkeit erstarrte Umgangsformen“, sondern um traditionelle Regeln und Verhaltensweisen im Dojo und besondere Formen der Höflichkeit im Umgang mit den Partnern während des Trainings. Gerade in einem Kampfsport bedarf es auch der äußeren Form der Achtung und des Dankes gegenüber dem Trainingspartner und Sportfreund.

„Kendo beginnt mit der Begrüßung und endet mit dem Abgrüßen“. Es wird großer Wert auf die kendentypischen Grußformen und Verhaltensweisen während des Trainings und Kampfes gelegt. Es handelt sich dabei aber auch um einen Ausdruck unseres Respekts gegenüber dem Kendo (Ken = das Schwert, Do = der Weg) als Weg und dem Dojo (= Ort, an dem man den Weg „übt“) als besonderen Ort.

Kendo Dojo in den SSF Bonn

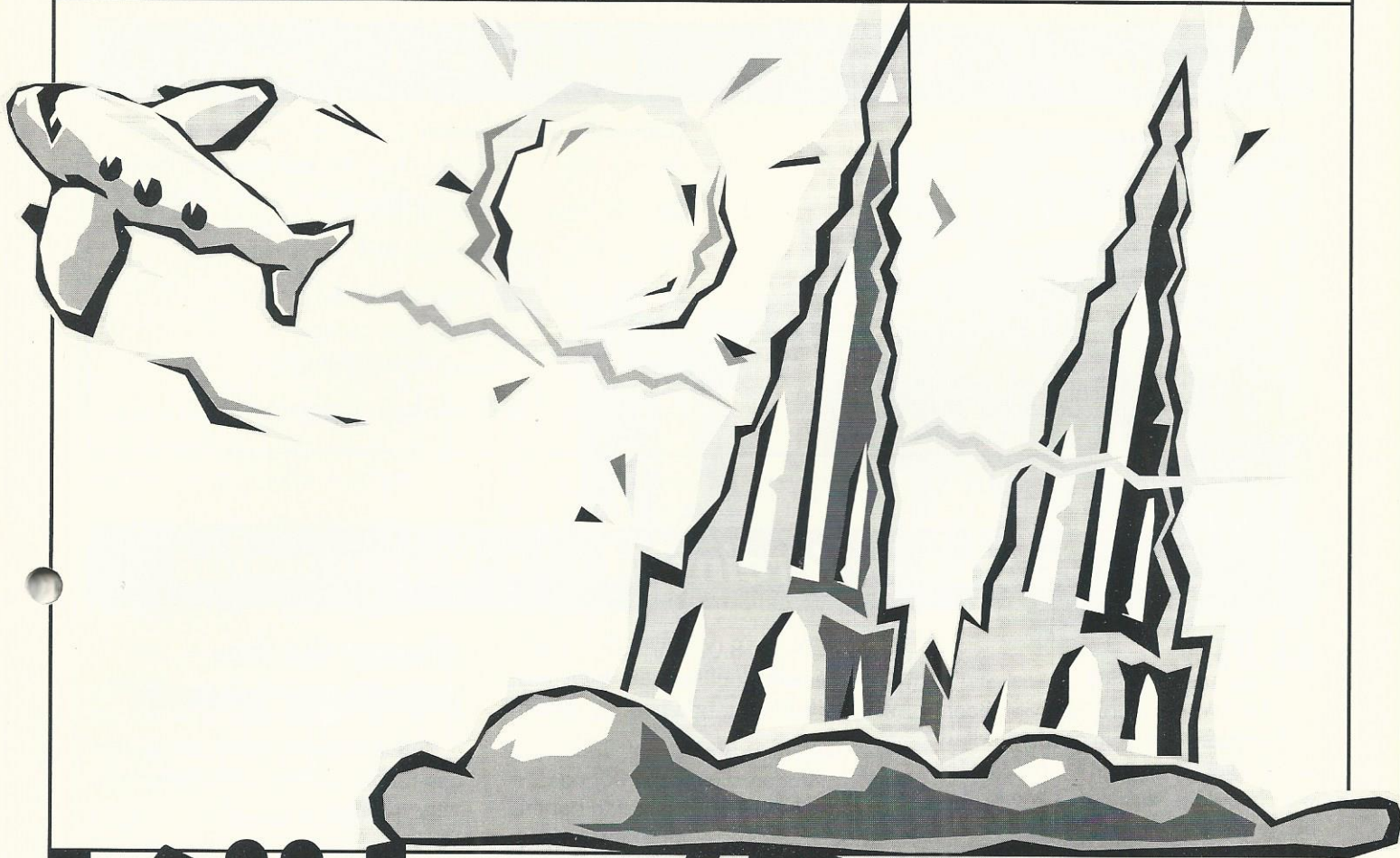
Ziel der Kendogruppe ist es, seinen Mitgliedern die Möglichkeit zum Erlernen und Trainieren des Kendo zu geben. Durch stetes trainieren wird es erst möglich, Kendo in seinem tieferen Sinn als Weg zu erfahren.

Darüber hinaus fördern wir das Kendo als Wettkampfsport und die Kontakte zu anderen Vereinen und Kendoka.

Für das Training bei uns sind verantwortlich:

Roland Niewerth, 5. Dan,
Tel. 02 21/5 30 41 19, und
Volker Haupt,
Tel. 63 47 19 (p).

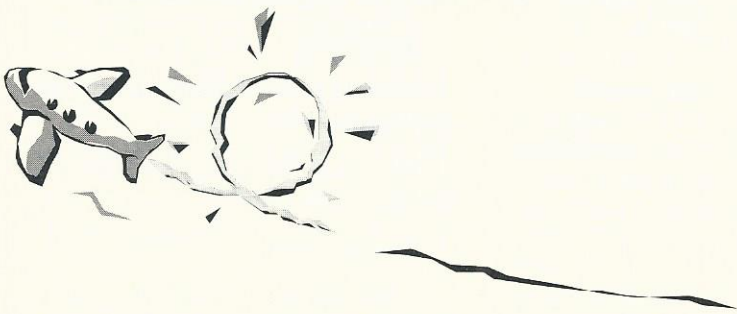
61 Ferienziele **43X** Mittelstrecke **18X** Langstrecke **Z.B. nonstop Alaska**



Köln/Bonn

...und ab geht's!

Wer ab Köln/Bonn fliegt, hat in jedem Fall die Nase vorn. Denn hier finden Sie renommierte Ferienfluggesellschaften, eine Riesenauswahl an traumhaften Urlaubszielen, ein vorbildliches Serviceangebot und und und. Mehr über Köln/Bonn erfahren Sie im Reisebüro Ihres Vertrauens.



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

Termine • Termine • Termine • Termine

Termine des Gesamtvorstandes

jeweils 19.30 Uhr:

Dienstag, 9. Juni

Dienstag, 8. September

Dienstag, 1. Dezember

Termine Delegierten-/Mitgliederversammlung

jeweils 19.30 Uhr:

Mittwoch, 20. Mai (Mitglieder)

Donnerstag, 11. Juni (Delegierte)

Dienstag, 8. Dezember (Mitglieder)

Termine im Gesamtverein

Sa., 16. Mai Treffpunkt Bad, Badfest (Sportpark)

Sa., 15. Aug. Marktplatzfestival

Sa. 14. Nov. Seniorenabend, Bootshaus

Sa. 21. Nov. Stifungsfest, Brückenforum

21./22. Nov. Schwimmfest um den
Bonner Mannschaftspokal

Die. 8. Dez. Nikolausfeier, Josephinum

Vereinsinfos • Vereinsinfos • Vereinsinfos

Badfest

Am 16. Mai führen die SSF Bonn im Sportpark Nord ein großes Badfest durch. Hier wird für groß und klein etwas geboten, wobei das Motto des Badfestes „Sport und Schule“ vor allem auf die Kinder und Jugendlichen aus den Bonner Schulen abgestellt ist.

Spiel und Spaß im Sportpark Nord

im Wasser und an Land

Großes Spielefest am Samstag, dem 16.05.98, 11.00 bis 18.00 Uhr

Über 30 Spielstationen für Schwimmer und Nichtschwimmer in der Turnhalle und im Schwimmbad

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Für besonders fleißige Spieler gibt es zusätzlich ein kleines Geschenk.

Turnschuhe und Schwimmzeug mitbringen

16.00 Uhr: Familienstaffeln im Schwimmbad

Für Erwachsene: Gesundheits-sportangebote in der kleinen Fecht-halle, Informationen und Beratung im Fitneßraum

Teilnahme kostenlos

Kleine Kinder, große Kinder, Jugendliche, Erwachsene

15.00 – 18.00 Uhr: Inlineskater-Wettbewerb (Inlineskates bitte mitbringen)

Geburtstagsfeier im Sportpark Nord: Kinder, die am 16.05. oder in der Woche davor Geburtstag haben, erhalten für sich und fünf weitere Gäste je ein Stück Kuchen und ein Getränk.

Für Hunger und Durst: Speisen und Getränke zu günstigen Preisen

19.00 – 23.00 Uhr: für Jugendliche „Disco in the Pool“

Veranstalter: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. in Zusammenarbeit mit der Bundesstadt Bonn

Spender gesucht

Zum Spielefest der SSF Bonn am 16.05.98 werden mehrere hundert Teilnehmer und Zuschauer erwartet. Um für das leibliche Wohl der Gäste sorgen zu können, bitten wir unsere Vereinsmitglieder um

Kuchen- und Salatspenden,

die am 16.05. im Sportpark Nord abzugeben sind. Auch andere Beiträge zum Verpflegungsstand sind herzlich willkommen.

Spender melden sich bitte möglichst bald bei der Geschäftsstelle. Im voraus allen Spendern vielen Dank.

Kleine Werbegeschenke gesucht

Als Belohnung für die teilnehmenden Kinder benötigen wir kleine Werbegeschenke.

Wer kann Kontakte herstellen zu Firmen, die bereit wären, unsere Veranstaltung mit solchen Werbegaben zu unterstützen bzw. wer kann uns Geschenke kostenlos besorgen? Bitte melden Sie sich ebenfalls bei der Geschäftsstelle.

Disco „in the pool“

am Samstag, dem 16.05.98, von 19.00 bis 23.00 Uhr im Schwimmbad im Sportpark Nord

Warum Langeweile schieben?

Alle Jugendlichen aus Bonn und der näheren und weiteren Umgebung sind willkommen

Für Hunger und Durst: Essen und Getränke zu günstigen Preisen

Eintritt frei

Mitzubringen: Schwimmzeug und gute Laune

Ich gehe am 16.05. zur Disco in den Sportpark Nord

Weitersagen!

Veranstalter: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. in Zusammenarbeit mit der Bundesstadt Bonn.

Kurz und Bündig • Kurz und Bündig

Aus Nagano von den Olympischen Spielen erreichten uns nachfolgende Grüße:

Liebe Schwimm- und Sportfreunde!

Seit Jahren unterstützen Sie durch den Kauf der offiziellen Standardwerke der Stiftung Deutsche Sporthilfe unsere deutschen Sportler mit namhaften Beträgen.

Dafür bedanke ich mich – auch im Namen aller geförderten Kolleginnen und Kollegen, die hier in Nagano sind – sehr herzlich!

Wir geben unser Bestes, um unser Land würdig zu vertreten, und mit meiner Goldmedaille – der ersten unseres Landes – ist mir dies auch geglückt.

Nochmal herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Ihr Georg Hackl

Sehr geehrte Sportfreunde,

ohne die nachhaltige – oft jahrelange Förderung – durch die Stiftung Deutsche Sporthilfe wäre vielen Top-Athleten die Ausübung ihres Sports nicht möglich. Dazu ist sehr viel Geld erforderlich, und wir danken Ihnen, daß Sie durch den Kauf der OSB-Standardwerke über die Olympischen Spiele einen wesentlichen Beitrag leisten.

In einer Olympiade kamen so über zwei Millionen Mark für die deutschen Sportlerinnen und Sportler zusammen. Dafür sagen wir Ihnen herzlichen Dank und senden Ihnen schöne Grüße aus Nagano – auch im Namen aller anderen Teilnehmer dieser Spiele!

*Ihr
Dieter Thoma*

*Ihre
Susi Erdmann*



Unsere SSF-Skiabteilung war diesen Winter wieder auf der Piste! Alle kamen fröhlich, gesund und gut erholt zurück.

Wettkampffrei – was nun?

Ein Wochenende ohne Wettkampf! Was machen wir dann?

Unser Trainer Stefan Koch hatte eine Idee: Er forderte uns auf, am Sonntag, den 22.03., mit ihm ins Kino zu gehen. Gezeigt wurde der Walt-Disney-Film „Flubber“.

Als ich um 13.30 Uhr im Kino eintraf, war ich erstaunt, wieviele meiner Mannschaftskameraden und -kameradinnen seiner Aufforderung gefolgt waren. Gemeinsam erlebten wir einen gemütlichen Nachmittag im Kino.

Vielen Dank
Stefan.
Mach weiter so!
Astrid Schramm

**Wir sind
Spezialisten**

**in allen
Einrichtungs-
fragen**



Ob Küche, Diele, –
Wohn- oder Schlafraum:
Nutzen Sie unseren
Beratungs- und
Lieferservice

Maro-Möbel

Filialeiter:
Manfred Werkhausen,
Meister u. gepr. Restaurator
im Tischlerhandwerk

Friedrichstraße 4
(Nähe Friedensplatz)
53111 Bonn
Telefon 02 28 / 63 37 83

Kurz und Bündig • Kurz und Bündig

SSF-Karnevalssitzung

Am Samstag, den 21. Februar, führten die SSF Bonn 05 im Bonner Hotel Maritim ihre diesjährige Karnevalssitzung durch. Sitzungsleiter Dr. Walter Emmrich präsentierte den fast 800 Besuchern ein schwungvolles Programm mit vielen Höhepunkten.



Bewerbung zur Delegiertenversammlung

**Ich bewerbe mich als
Kandidat zur Delegierten-
tenversammlung**

**Ich schlage als Kandidaten
zur Delegiertenversammlung
vor:**

Name, Vorname

Mitgliedsnummer

Geburtsdatum

Beruf

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Ich bin damit einverstanden, daß meine hier genannten Daten in der Kandidatenliste veröffentlicht werden.

Ich erkläre, daß ich keiner Fachabteilung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn angehöre.

(Nur bei Bewerbungen)

(Nur bei Wahlvorschlägen)

Unterschrift des Vorgeschlagenen

Unterschrift des Bewerbers

Unterschrift des Vorgeschlagenen

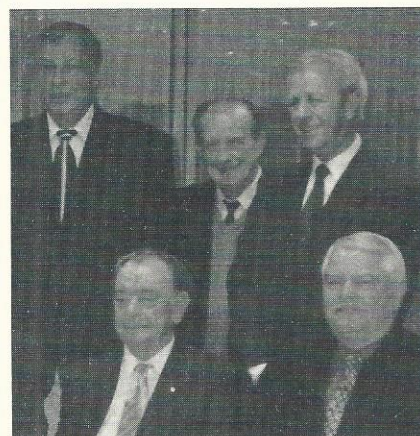
Einladung zur Mitgliederver- sammlung

Gemäß der neuen Delegiertenordnung werden die allgemeinen Delegierten durch die Mitgliederversammlung gewählt. Daher laden wir zur Mitgliederversammlung am Mittwoch, dem 20. Mai um 20.00 Uhr ins Bootshaus der SSF Bonn, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn ein.

- TOP 1** Feststellung der Tagesordnung
 - TOP 2** Mitteilungen des Vorstands
 - TOP 3** Wahl der allgemeinen Delegierten
 - TOP 4** Verschiedenes
- Michael Scharf, Vorsitzender*

Willi Vollberg – 50 Jahre unfallfreies Autofahren

SSF-Mitglied Willi Vollberg erhielt am 26.2.1998 im großen Sitzungssaal des Stadthauses Bonn aus der Hand des Vorsitzenden der Bonner Verkehrswacht e.V. – Herrn Mahlberg – für 50 Jahre unfallfreies Autofahren das goldene Lorbeerblatt als Plakette und Ehrennadel. Dies ist die höchstmögliche Auszeichnung für vorbildliche und verkehrssichere Teilnahme am Straßenverkehr mit Führung eines Kraftfahrzeuges.



**Willi Vollberg (2.v.r., untere Reihe)
mit anderen Teilnehmern.**



Der Badleiter informiert

Duschen vor der Beckenbenutzung

Liebe Mitglieder

**Unser Bad wird diesen Sommer vom
5. bis 26. Juli
zu Renovierungsarbeiten geschlossen sein.**

Ein immer noch leidiges Thema in unserer Schwimmhalle. Was für viele Nutzer einfach selbstverständlich ist, stößt bei „Duschmuffeln“ nur auf Unverständnis. Als ich Anfang März eine ungeduschte junge Dame zur Körpervorreinigung schickte, die kurz vor dem Sprung ins Wasser stand, bekam ich leicht widerwillig und vorwurfsvoll die Frage gestellt „Wofür denn das gut wäre?“. „Weil es in unserer Haus- und Badeordnung steht und neben dem Tragen von Badekappen etwas mit Hygiene zu tun hat“, hätte ich eigentlich antworten können. Da natürlich kein Badbenutzer diese Verordnung kennt, habe ich keine Erklärungsversuche unternommen, und die Dame unwissend gelassen.

Dafür hängen an den zum Becken führenden Türen laminierte DIN A 3-Hinweistafeln, die in kurzer und verständlicher HBO-Kurzfassung auf die Körpervorreinigung und das Tragen von Badekappen hinweisen. Eigentlich hätte ich auf diesen Tafeln noch den Zusatz „gilt auch für morgentliche Heimduscher“ abdrucken müssen, um der häufigsten und überflüssigsten Ausrede ertappter „Nichtduscher“ vorzubeugen.

Wer von unseren Mitgliedern hat eine 1.000 qm große Badewanne in seiner Wohnung, in der auch noch einige hundert Personen täglich baden? Keiner, denn die Wanne haben wir! Die auf dem Beckenboden liegenden ausgefallenen Haare und die dunklen Fett- und Schmutzränder auf 140 m „Wannenwandlänge“ lassen diese Feststellung zu.

Das unserem Badewasser beige-mischte Chlor kann sich leider nur um die Bekämpfung von Bakterien und Viren kümmern, die ebenso wie Schmutz, Haare Fette, Schuppen, Kosmetika, Schweiß und Harnstoffe von jedem Badenden ins Wasser gebracht

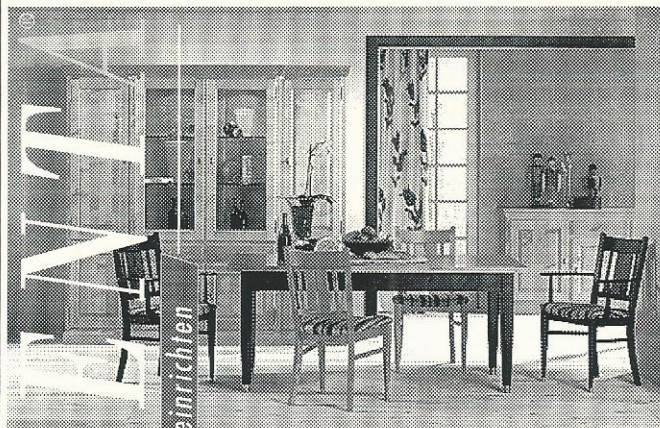
werden. Gegen unverrottbare auf dem „Wannenboden“ liegende Haare und die Fettränder am oberen Beckenrand hilft es leider nicht. Da hilft nur manuelle Reinigung. Zum Glück sind wir kein Freibad. Dann würden noch die „Fettaugen“ der diversen Sonnencremes auf der Wasseroberfläche schwimmen. Alle diese Erscheinungen wären weitestgehend zu verhindern, wenn man seinen Körper gründlich vor dem Sprung ins Wasser reinigen würde. Einmal kurz unter der am Beckenrand befindlichen Kaltwasserdusche durchhüpfen reicht dabei nicht aus. Die in unserem Bad Leistungssport treibenden Schwimmer sollten speziell nach schweißtreibendem Aufwärm- oder Kraftsportprogramm erst einmal in den „Vor-

waschgang“. Gegen im Wasser schwitzende Schwimmer ist jeder Badbetreiber machtlos. Der dadurch als typischer Badgeruch wahrgenommene Duft in jeder Schwimmhalle ist das chem. Resultat von Chlor-Stickstoffverbindungen, die an der Wasseroberfläche ausgasen. Schweiß und Urin sind solche Verursacher. Die als Trihalogenmethane in der Atemluft bzw. im Blut von Schwimmern vorkommenden und nachweisbaren Verbindungen lassen sich also nie ganz vermeiden oder ausschließen. Um als Badbetreiber obliegt in puncto Hygiene natürlich eine größere Verantwortung als dem Badbesucher mit seiner Duschpflicht. Aus diesem Grund lassen wir neben den regelmäßig durchgeführten Wasseruntersuchungen durch das Hygieneinstitut der UNI Bonn, auch unsere Schwimmhallenluft durch dieses Institut untersuchen, damit Sie weiterhin gefahrlos Ihrem Schwimmvergnügen nachgehen können. Natürlich nur nach vorheriger Körperreinigung!

Kemp

AMBIENT

creativ einrichten



**Creativ Einrichten
ist mehr als Möblieren...**

„RHAPSODIE“ - eine handwerkliche Meisterleistung mit unglaublicher Liebe zum Detail. Ahorn oder Kirsche massiv, natur oder farblich lasiert.

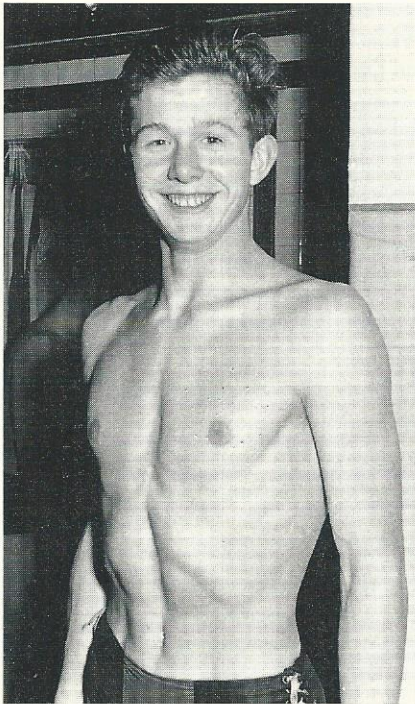
hülsta Schön, daß es noch solche Möbel gibt.

Möbel Hoven

Brühler Str. 5 · 53119 Bonn
Tel. 02 28 / 63 21 16

Die stillen Stars

Heute: Wilfred Streiber



Auf dem letzten Stiftungsfest im November 1997 wurde unser Clubkamerad Wilfred Streiber für 50jährige Vereinstreue mit der goldenen Ehrennadel geehrt. Der Name Streiber ist gerade den älteren Clubmitgliedern ein Begriff. Christel Streiber, die Mutter von Wilfred Streiber und Monika Warnusz (geborene Streiber) – nimmt am Clubgeschehen zusammen mit den Clubsenioren aktiv teil. Viele der jüngeren Clubmitglieder kennen Monika Warnusz, die Leiterin des Kinderschwimmens bei den SSF Bonn. Ihren Bruder Wilfred kennen aber viele Clubmitglieder nicht mehr.

Da Wilfred Streiber aus einer klassischen SSF-Familie – der Vater war herausragender Wasserballer, die Mutter begeisterte Schwimmerin – kam, begann er bereits in jungen Jahren mit dem aktiven Schwimmsport in den SSF Bonn. Hier erzielte er beachtliche Erfolge und wurde Ende der 50er Jahre westdeutscher Jugendmeister. Dabei konnte sich seine 100-Me-

ter-Kraulzeit von 1 Minute und 1 Sekunde durchaus sehen lassen. Manch einer unserer heutigen Schwimmer muß sich ganz schön anstrengen, um eine solche Zeit zu schwimmen. Gar nicht auszudenken, welche Zeit Wilfred Streiber mit den heutigen Trainingsbedingungen hätte erreichen können. Wilfred Streiber wurde in einer Generation groß, als Clubkaderschaft und Mannschaftserfolge noch groß geschrieben wurden. So war es kein Wunder, daß auch die SSF-Mannschaft 1958 und 1959 die westdeutsche Mannschaftsmeisterschaft errang. Unser Bild zeigt das erfolgreiche Schwimmteam, in dem viele klangvolle Namen stehen.

Wilfred Streiber, der heute in Bonn als Zahnarzt den Menschen auf den Zahn fühlt, hat seinem Club bis heute die Treue gehalten. Dafür sagen wir herzlichen Dank und wünschen unserem Ehrenmitglied weiterhin alles Gute!

Michael Scharf

IHR JEANS-SPEZIALIST aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau



RIFLE



— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7



Von l.n.r.: Hubert Pützstück, Peter Gruszinkat, Toni Feith, Freddy Deckers, Ulrich Seeberger, Wilfred Streiber, Karl-Heinz Bongarts, Dieter Müller, Jürgen Zwissler, Dietmar Bak, Willi Klein, Franz Eckstein, Alfred Neuhaus, Herr Weißbrot. Trainer: Herr Trautwein, Hermann Henze

Vom 30. Mai bis 7. Juni '98 fahren einige unserer SSFler nach Südfrankreich (Provence – Camargue – Golf du Lion). Kurzfristig Entschlossene können bei unserem Clubmitglied Irene Stemberger, Tel. (p) 02 28/47 59 43, oder (d) 02 28/1 62 75 19, Informationen beziehen.

Fitneß – Investition in mich selbst

von Jürgen Gottlob,
Übungsleiter Kraftsport

Sport ist eine Einstellung

Man schrieb das Jahr 1985. Ich befand mich im 32. Jahr meines Lebens. Der Personalausweis wußte zu berichten, daß ich 1,87 m groß sei, verheiratet und zwei Kinder habe. Was dem Auge des Gesetzgebers verborgen blieb, waren 95 kg Gewicht, die sich ungleichmäßig auf die 1,87 m Körpergröße zu verteilen wußten, eine Konfektionsgröße, die den Kauf eines Anzuges vor extreme Probleme stellte. Ansonsten war ich zufrieden, nach Abschluß des Studiums und erfolgreichen Berufseinstieg zählten zu meinem Bekanntenkreis auch die Verkäufer vieler Imbißstände, von deren Angebot ich reichlich Gebrauch machte. Den Beteuerungen meiner Frau schenkte ich ausreichend Glauben, jeden Quadratzentimeter des übergewichtigen Körpers zu lieben, dennoch war mir zunehmend bewußt, daß sich meine Sichtweise nach „unten“ verkürzte und ein ökonomisches Problem sich beinahe chronisch entwickelte: der Kauf von Kleidung stetig anwachsender Konfektionsgrößen. Ein Problem, das mir Zweifel aufkommen ließ, ob sich meine Frau mit ihrer Meinung vielleicht doch noch umstimmen ließe.

Ein neu eröffneter Fitneßclub befand sich im Blickfeld der täglichen Straßenbahnfahrt und eines Tages stand ich vor den Toren des Olymp.

Vor dem Erfolg steht der Schweiß

Nach zartem Anklopfen an dessen Pforte empfing mich ein „Post-Herkules“ mit der Frage, was ich wolle. Ein schüchterner Hinweis auf den in langer Konversation an Imbißständen erworbenen Bauchumfang lockte bei ihm die zurückhaltende Bemerkung aus, daß er „so auch nicht aussehen wolle“. Er fand Verständnis für mein Ansinnen und zwischen uns beiden spann sich bald ein guter Faden. „Mach mir alles nach“, war seine Devise, der ich gutgläubig Vertrauen schenkte.

Unter einem Perspektivenwechsel lernte ich die Sprossenwand kennen, aus der Erinnerung ein hölzernes Gestell mit Treppen, nunmehr als Gerät zur Entwicklung der Bauchmuskulatur. „Eisen“, als Begriff des Periodensystems der Elemente bekannt, entpuppte sich zu Hanteln und Scheiben

zur Ausprägung der eigenen Muskulatur. Und die vielen Gerätestationen, die mich an die Rekonvaleszenz nach einem Beinbruch erinnerten, sollte ich nun als Übungsstationen für die körperliche Konditionierung kennenlernen. Alles war fremd und neu, doch dem „Herkules-Enkel“ konnte man Vertrauen schenken.

Physiognomie und Training

Als neugieriger Mensch hat mich stets die Frage nach dem „warum“ interessiert: Warum als Anfänger mit 20 kg trainieren, obwohl ich mühelos 40 kg bewältigt hätte, warum die Übung langsam ausführen, obwohl ich auf ein höheres Tempo eingestellt war, warum in der Belastungsphase ausatmen und nicht einatmen usw. Erklärungen und Hinweise gab es genügend, das Interesse an der Physiognomie und an Methoden des Trainings hielt aber ungebrochen an. So lernte ich hinter die Kulissen zu schauen, besser: in Physiognomie und Trainingsmethoden einzudringen.

Wissen über den aufrechten Gang

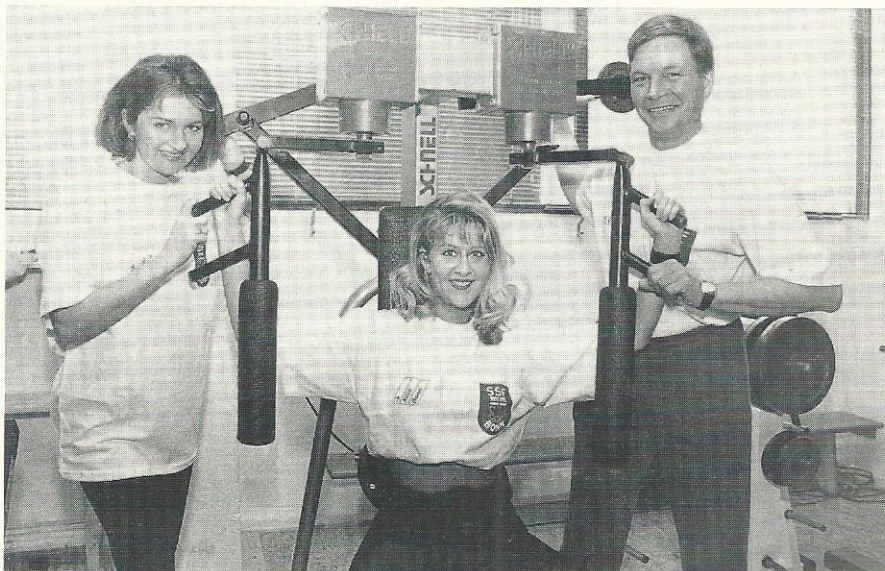
Ich lernte zu erkennen, daß im Mittelpunkt eines kraftsportlich orientierten Trainings der Muskel steht, von denen der menschliche Körper allein

656 Skelettmuskeln versteckt, die bei der Frau 30-35% und beim Mann 42-47% der Gesamtkörpermasse aufbringen und die sich in Skelettmuskeln (halten Körper im Gleichgewicht, umschließen Bauchhöhle, Arme, Beine usw.), Herzmuskeln und glatte Muskeln (innere Organe wie Bronchien, Magen-Darm usw.) unterteilen. Obwohl mir ein postmedizinisches Studium fern stand und ich das Ziel vor allem hatte, den Po wieder an seinen anatomisch bestimmten Platz zu bringen und den antrainierten Bauch neu zu konditionieren, beschäftigte ich mich dennoch mit den Vorgängen in einem trainierten Muskel. Durch ständige Kontraktion des Muskels (Wiederholungen bei einer Übung) vergrößert sich der Muskelquerschnitt aber nicht die Anzahl der Muskelfasern, denn die sind anatomisch vorgegeben. Mir war klar, daß bei meiner Anatomie eine Vorbestimmung als Schwarzenegger-Enkel ausbleiben würde. blieb mir aber der Rest: eine Ausformung der Erbsubstanz. Nach einjährigem Fitneßtraining wußte ich die Oberarmvergrößerung von 37 auf 39 cm Umfang wissenschaftlich zu erklären: Durch wiederholte submaxi-

Fortsetzung auf Seite 12

SSF-Kraft- und Fitneßraum

Der Anfang Januar neu eröffnete Kraft- und Fitneßraum erfreut sich nach wie vor einer großen Nachfrage. Beate Schukalla, Dipl.-Sportlehrerin, führt mit allen Interessenten gerne ein Beratungsgespräch und eine kostenlose Einführung durch. Terminvereinbarungen laufen über die SSF-Geschäftsstelle (02 28/67 68 68) oder über Frau Schukalla im Fitneßraum direkt.



Machten sich fit für den Rosenmontagszug: Prinz + Bonna mit Dipl.-Sportlehrerin Beate Schukalla im SSF-Fitneßraum.

Foto: Engels

Fortsetzung von Seite 11

male Anspannungen nehmen Querschnitt und Anzahl der kontrahierenden Elemente, d.h. der Miofibrille, als auch anderer Bausteine der Muskelfaser (Mitochondrien, Phosphat- und Glykogendepots usw.) zu.

Überaus glücklich über die Entwicklungsfähigkeit meiner Erbsubstanz, war ich aber dennoch zutiefst enttäuscht, denn durch das zielgerichtete Training hatte sich der Bauchumfang ebenfalls, und zwar um 3 cm, vergrößert.

Die Abteilung Oberbekleidung freute sich auf meinen Besuch. Es war wie die Quadratur des Kreises: je näher ich meinem eigentlichem Ziel zu glauben schien, desto mehr entfernte ich mich von diesem.

Die Last mit den Lasten

Die Vermutung, daß sich die Fettpölsterchen am Bauch durch gezieltes Training der Bauchmuskulatur reduzieren würden, erwies sich als Irrglaube, denn der Fettabbau erfolgt gleichmäßig am ganzen Körper und von dem hatte ich noch reichlich vorhanden. Mein mir inzwischen wohlgesonnener Trainer hielt einen kurzen Fach-

vortrag: Die Energiebereitstellung basiert auf der „Verbrennung“ der Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Für Kraftsportler wird als Richtwert für die Zusammensetzung seiner Ernährung angegeben: 50% Kohlenhydrate, 27% Fette und 23% Eiweiße. Das heißt, bei einem auf Muskelzuwachs ausgerichteten Training ist ein hoher Eiweißanteil in der Nahrung erforderlich, und der Kohlenhydratanteil wird auf Kosten des Fettanteils erhöht.

Nach längst vollzogener Auflösung meiner freundschaftlichen Verhältnisse zu bekannten Bockwurstständen drohte nach Anfrage an den Haushaltsvorstand das über 20 Jahre währende Verhältnis zu meiner lieben Frau ins Wanken zu geraten, geschweige über die großen fragenden Augen meiner beiden Kinder zu berichten, die mir nichts Gutes zu sagen wußten.

Die Entscheidung für einen anderen Weg war damit gegeben. Ich lernte, daß im Stoffwechselprozeß zwischen anaerob (weitgehend ohne Beteiligung von Sauerstoff) und aerob (mit Beteiligung von Sauerstoff) zu unterscheiden ist, daß bei Ausdauerbelastungen über 10 Minuten 70-95%

der benötigten Energie über aeroben Stoffwechsel gewonnen wird. Und dieser Energiebedarf reduziert die körpereigenen Fettdepots. Aus dem Fachchinesisch übersetzt: Die Energie für ein 30-Minuten-Joggen geht zu Lasten meiner Fettpölsterchen.

Es kam die Zeit dauernder Dauerläufe, die mir Landschaft und Leute näherbrachte. Der Erfolg war vorprogrammiert, denn das Körpergewicht reduzierte sich von weit über neunzig auf weit unter neunzig Kilogramm.

Happyend

Man schreibt das Jahr 1998. Ich bin im 46. Jahr meines Lebens, das seit 13 Jahren mit dem Fitneß geteilt wird. Der Personalausweis berichtet weiter, daß ich 1,87 m Körpergröße habe und verschweigt nach wie vor mein Körpergewicht von 90 kg.

Meine Kinder danken mir die Erhaltung der durch meine Frau traditionell geprägten Hausmannskost. Das Joggen hat mir neue Leute und Gegenden erschließen lassen. Ich fühle mich wohl, bin im Gleichgewicht zu mir selbst.

Ob meine Frau noch jeden Zentimeter an mir liebt?



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!



Der Schwimmsport in den SSF auf dem richtigen Weg?

1994 wurde gezielt mit dem methodischen Neuaufbau eines Leistungskaders über die Nachwuchsarbeit begonnen, mit dem längerfristigen Ziel eines hohen Standards im Hochleistungssport. Festgeschrieben wurde in dem Konzept u.a., daß grundsätzlich bei der Nachwuchsarbeit ein frühes und einseitiges Leistungstraining abgelehnt wird. Die Richtigkeit dieses Ansatzes wurde bis heute immer wieder bestätigt.

So in der 1995 gemeinsam von Kultusministerium, Landessportbund NRW sowie Westdeutschem Schwimmverband herausgegebenen „Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport – Schwimmen“. „Die Grundsatzdiskussion“ einer frühzeitigen Spezialisierung oder einer breit angelegten Grundausbildung“, heißt es darin, „ist sachlich-inhaltlich längst zu Gunsten der vielseitigen Ausbildung entschieden. Ein langfristiger, vielseitiger, pädagogisch verantwortbarer Aufbau zielt auf eine individuelle Höchstleistung in dem für die Sportart typischen Höchstleistungsalter und nicht im Kindesalter hin.“ Als Eckwerte der Konzeption werden deshalb, in Umsetzung der pädagogischen und sportwissenschaftlichen Erkenntnisse, eine sportartgerichtete Vielseitigkeit und ein langfristig angelegter Leistungsaufbau festgelegt. Sie ist damit eine „methodische wie inhaltliche Richtschnur für einen entsprechenden Aufbau der Ausbildung besonders in den Ausbildungsstufen Grundausbildung, Grundlagentraining und Aufbautraining I und II.“ „Im Training“, so die Forderung, „soll das eingelöst werden, was von der modernen Sportwissenschaft und dem DSB als Bedingung ohne Wenn und Aber angesehen wird, nämlich eine entwicklungsgemäße, pädagogisch und medizinisch vertretbare Leistungssportförderung“.

Zu diesem Grundprinzip äußern sich in ihrem 1998 neu aufgelegten

Lehrbuch „Das Training des jugendlichen Schwimmens“ Prof. Wilke von der DSH Köln/Örjan Madsen. „Eine Reihe von biologischen Vorteilen im Kindesalter ... sprechen dafür, sehr früh mit einem (auf Herz-Kreislauf bezogenen) Hochleistungstraining ... zu beginnen. Der häufig zu beobachtende steile Leistungsanstieg scheint diese Form des Trainingsaufbaus als zweckmäßig zu bestätigen. Wenn nachfolgend trotzdem ein langjähriger entwicklungsgemäßer Trainingsaufbau mit vielseitiger schwimmerischer Grundausbildung während der Kinderjahre empfohlen wird, so liegt dem die Erkenntnis zugrunde, daß die Folge frühen Trainings und Frühspezialisierung zwar ein früher, bzw. steiler Leistungsanstieg ... aber auch eine kurze Hochleistungsphase, schneller Leistungsabfall mit früher Beendigung der Laufbahn die Folge sind.“ „Von pädagogischer Verantwortung zeuge eher die Überlegung, daß der junge Athlet und die junge Athletin aufgrund der verlängerten Laufbahn in das Lebensalter körperlicher und psychischer Stabilität gelangen, um bewußt ihren Leistungssport betreiben und sinnvoll in ihr weiteres Leben einordnen können.“ „Der langwierige und mühevollen Weg zum Hochleistungsschwimmer zielt nicht auf überragende Früherfolge ab, sondern hat den soliden schwimmsportlichen und menschlichen Aufbau ... zum Ziel.“

In die gleiche Richtung zielten die Vorträge bei der DSV-Trainertagung im Februar 1998, wo mehrfach auf die Bedeutung einer allgemeinen und spezifischen Vielseitigkeit hingewiesen wurde. Von beteiligten Fachleuten wurde festgestellt, daß „spätere Höchstleistung“ nicht durch frühzeitiges „Kachelzählen“ zu erzielen ist, sondern über Schwimmerlernung bis hin zum Grundlagentraining. Durch die „Trainingspraxis und Erkenntnisse der Sportwissenschaft anderer Länder (z.B. Belgien/Australien)“, so die Aussagen, „erfährt diese Einsicht eine deutliche Bestätigung.“

Ralf Beckmann, ehemaliger Spitzenschwimmer, Trainer und DSV-Schwimmwart, sagte dazu 1996 auf einem internationalen Workshop: „Im Schwimmsport ist die Versuchung groß, zu früh zu viel zu trainieren“, und weiter: „... je jünger die Sportler, um so leichter sind sie zu manipulieren. Es ist leichter, gerade von jungen Sportlern noch mehr Training zu verlangen... als für eine bestimmte Zeit noch weniger zu trainieren, als gleich gute oder auch bessere Konkurrenten.“ „Gefährlich kann es für Kinder und Jugendliche werden, wenn Eltern mehr Talent in ihrem Kind sehen als tatsächlich vorhanden ist, oder aber ein tatsächliches Talent anfängt, schon früh in die Leistungsspitze aufzusteigen.“

Deutlicher kann wohl nicht gesagt werden, wie ein Leistungsaufbau im und über den Nachwuchsbereich sinnvoll zu gestalten ist. Es gibt genügend Beispiele von Entwicklungen und Erfolgen bei uns, die die Richtigkeit dieses Weges bestätigen. Ebenso gibt es auch genügend, die zeigen, wie berechtigt die Warnungen vor dem anderen Weg sind, weil langfristig die Risiken, daß Kinder und Jugendliche im Sport verletzt – verheizt – vergrault werden, erheblich größer sind. Auch die eine oder andere Ausnahme kann kein Gegenargument sein.

Es wäre wünschenswert – auch bei uns – wenn sich alle Eltern diese Erkenntnisse voll zu eigen machen würden. Selbst wenn man diesen Erkenntnissen und Einsichten folgt, bleiben für die Praxis noch genügend Probleme zu lösen, denn der Teufel steckt, wie immer im Detail.

E. Lochmann

Jugendwart/in gesucht

für die Schwimmabteilung der SSF Bonn

Aufgabenbeschreibung: Organisation der außersportlichen Jugendarbeit für die Kinder und Jugendlichen der Schwimmabteilung in Zusammenarbeit mit dem gewählten Jugendausschuß und der Abteilungsleitung (z.B. Ferien- und Wochenendfreizeiten, Disco, Grillen, Tagesausflüge usw.).

Voraussetzungen: Etwas jugendlicher Schwung, um eine Beziehung zu den Kindern und Jugendlichen aufbauen zu können. Bereitschaft und Zeit, sich ehrenamtlich, unentgeltlich für die Kinder und Jugendlichen der Schwimmabteilung einzusetzen.

Als der damalige Jugendwart – vor 2 1/2 Jahren – von seinem Amt zurücktrat, habe ich diese Aufgabe zusätzlich zum Amt der Breitensportwartin übernommen, um eine außersportliche Jugendarbeit in der Schwimmabteilung der SSF Bonn sicherzustellen.

Mit der Jugendversammlung im August '98 läuft meine Amtszeit als Jugendwartin ab. Da ich die Doppelbelastung als Jugendwartin und Breitensportwartin zusätzlich zu Familie und Beruf nicht für weitere zwei Jahre tragen kann, werde ich nicht wieder für das Amt der Jugendwartin zur Verfügung stehen.

Daher der **Hilferuf** an alle erwachsenen Mitglieder der Schwimmabteilung, alle die es werden wollen und vor allem an die Eltern unserer „Schwimmkinder“:

Wer ist bereit, im Sommer das Amt des Jugendwartes/der Jugendwartin zu übernehmen?

Wer ist bereit, im Jugendausschuß zur Unterstützung des Jugendwartes mitzuarbeiten?

Einarbeitung und Unterstützung wird von mir zugesagt.

Sofern sich niemand findet, ist die außersportliche Jugendarbeit in der Schwimmabteilung künftig nicht mehr gewährleistet. Wollen Sie das?

Im Interesse der Kinder und Jugendlichen unserer Abteilung würde ich mich freuen, wenn sich bald mögliche Kandidaten bei mir melden (priv. 0 22 27/83 00 50, dienstl. 02 28/67 68 68).

M. Schramm

Christiane Vendel westdeutsche Jahrgangsmeisterin über 800 m Freistil

Bei den westdeutschen Jahrgangsmeisterschaften für die 400 m Lagen und 800/1500 m Freistil (Lange Strecken) im Kölner Leistungszentrum errang Ch. Vendel (85) den Meistertitel über 800 m Freistil in der hervorragenden Zeit von 9:57,84 min. In einem beherzten Rennen hat sie die vorgegebene Marschtabelle eingehalten, sich von einem anfänglichen Vorsprung der stärksten Konkurrentinnen nicht beirren lassen und immer stärker werdend zuletzt die Nase vorn gehabt.

Einen 6. Platz über die gleiche Strecke errang Berrit Bühner (86) in der ebenfalls guten Zeit von 10:59,16 min. Auch Anja Herbers (85) schwamm ein mutiges und stilistisch sauberes Rennen und kam in ihrem Lauf mit 10:47,81 min als Vierte ein. Benjamin Tschada (83) schließlich schwamm über die 1500 m Freistil mit 18:58,09 trotz gerade überstandener Erkältung eine persönliche Bestzeit auf der 50 m-Bahn.

Ch. Vendel konnte damit erstmals die Konkurrentinnen, die sie in den vergangenen Jahren noch um Längen geschlagen hatten, hinter sich lassen. Dies ist um so bemerkenswerter, als

sie erst ab Sommer vergangenen Jahres einen fünften Trainingsabschnitt in ihr Programm aufgenommen hat, wo andere schon sechs und mehr Mal in der Woche trainierten. Sie ist ein Paradebeispiel für den von R. Beckmann aufgezeigten Weg eines vorsichtigen Aufbaus eines Talentes unter Verzicht auf vorzeitigen Erfolg. Veranlagung, Trainingsfleiß und konsequente Umsetzung des Trainings als unverzichtbare Voraussetzungen haben entscheidend zum Erfolg beigetragen.



Bei Schwimmfesten in Magdeburg, Lütgendortmund und Dormagen SSF-Aktive erfolgreich

Die Minis, bei denen mit den acht- und neunjährigen die jüngsten Nachwuchsjahrgänge zum Einsatz kamen, kehrten aus Dormagen mit dem Gewinn von acht der zwölf ausgesetzten Pokale nach Hause zurück. Pokale gewannen: Valerie Mülder (89), Gina Benevenia (88), Lorraine Mülder (87) und Riet Kasperts (86) bei den Mädchen sowie York Klöppel (90), Andreas Schadt (89), Maurice Mülder (88) und Florian Bauer (87) bei den Jungen.

Auch aus Lütgendortmund kamen unsere Jüngsten recht erfolgreich zurück. Bei rund 100 Starts der 29 Aktiven der Jahrgänge 87 und jünger wurden 28 mal Platz 1, 18 mal Platz

2 und 14 mal Platz drei belegt. Wenn auch die bereits „erfahrenen Kämpen“ Lorraine und Valerie Mülder, ihr Bruder Maurice sowie Florian Bauer besonders erfolgreich waren, so schlugen sich auch die jüngsten recht erfolgreich. Hier gilt es in Zukunft den Aufbau in dem zuvor aufgezeigten Sinne anzugehen.

Ein Teil der älteren Aktiven nutzte in Magdeburg zu Beginn der Langbahnsaison das Aufeinandertreffen mit den stärksten der Jahrgänge zur Standortbestimmung. Mit 24 Verbesserungen der persönlichen Leistungen und dem Erreichen der Pflichtzeiten für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften (DJM) durch Linda Duscha-

nek (2 x) und Henk Kasperts (1 x), aber auch mit dem Aufdecken einiger Schwachstellen bei dem einen oder anderen, fiel das Ergebnis insgesamt zufriedenstellend aus.

Die 1:03,86 des 12jährigen Mario Benevenia über 100 m Freistil, die 1:23,44 über und die 2:59,42 der 13jährigen Linda Duschaneck über 100 m bzw. 200 m Brust sowie die 2:29,69 des 13jährigen Henk Kasperts über 200 m Freistil verdienen dabei besondere Erwähnung. Damit haben bereits zu einem frühen Zeitpunkt acht Aktive die Pflichtzeiten für die DJM erbracht, andere haben sie nur um Bruchteile bisher verpaßt. Damit ist eine gute Ausgangsbasis für die Vorbereitungen, die u.a. ein 11tägiges Trainingslager in Ungarn einschließen, auf die Meisterschaften im Mai und Juni gelegt.

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften – DMS – 1998: Männer abgestiegen, Frauen aufgestiegen

1. Männermannschaft

Von vornherein stand fest, daß die Zugehörigkeit zur 2. Bundesliga, die im vergangenen Jahr vor allem durch den überragenden Einsatz von Raiko Legler (71) und Wieland Münch (69) verteidigt werden konnte, nicht zu halten war. In beiden Durchgängen mußte auf diese stärksten Punktesammler des vergangenen Jahres aus beruflichen bzw. Studiengründen verzichtet werden. Im 2. Durchgang fehlte zudem wegen Gruppe Dirk Hulbert.

Damit war der Nachwuchs diesmal ganz auf sich gestellt, wobei mit Oliver Löllgen, Benjamin Tschada (beide 83) und Henk Kasperts (84) ganz junge Aktive zum Einsatz kamen. Damit stellten die SSF nicht nur die weitaus jüngste Mannschaft, sondern auch eine der drei verbliebenen Vereinsmannschaften gegenüber acht Startgemeinschaften. 18 persönliche Bestleistungen und weitere gute Leistungen bewiesen den trotzdem vor-

handenen Leistungswillen. Herausragende Leistung waren die 1:07,84 über 100 m Brust von Owe Pauly.

1. Frauenmannschaft

Die 1. Frauenmannschaft erkämpfte sich in der Bezirksliga Mittelrhein den 1. Platz. Auch hier brachten die SSF die jüngste Mannschaft an den Start. Der 1. Platz war auch hier durch viele gute Einzelleistungen (25 pers. Bestzeiten) möglich. Damit wurde nach nur einem Jahr der Wiederaufstieg in die Landesliga erreicht. Herzlichen Glückwunsch!

2. Mannschaften

Die beiden zweiten Mannschaften, überwiegend aus ganz jungen Schwimmern und Schwimmerinnen gebildet, schlugen sich bravurös gegen die oftmals um mehr als zehn Jahre älteren Gegner. Mit Florian Bauer (87) stellten die SSF denn auch den jüngsten Teilnehmer. Fast bei jedem Start wurden persönliche Bestzeiten geschwommen.

Wo Sport ist, ist Coca-Cola.



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



Erfolgreicher Saisonstart der Fünfkämpfer

Die III. und letzte Kaderqualifikation wurde am 15. März in Bonn von den Schwimm- und Sportfreunden Bonn ausgerichtet. Der Wettkampf wurde vom Chef des Organisationskomitees, Joachim Krupp, in gewohnt guter Weise durchgezogen. Die Kaderqualifikation war für die Athleten aus Nordrhein-Westfalen gleichzeitig Landesmeisterschaft.

Die Ergebnisse der SSF-Sportler und -Sportlerinnen waren sehr erfreulich. So stellten die SSF Bonn mit Martin Pieper (Männer) und Christiane Kasimir (Frauen) beide Landesmeister. Bei den Frauen siegte Senkrechtstarterin Christiane Kasimir – wie bereits bei der II. Kaderqualifikation – erneut. Dabei reichten ihr ein gutes Schwimm-

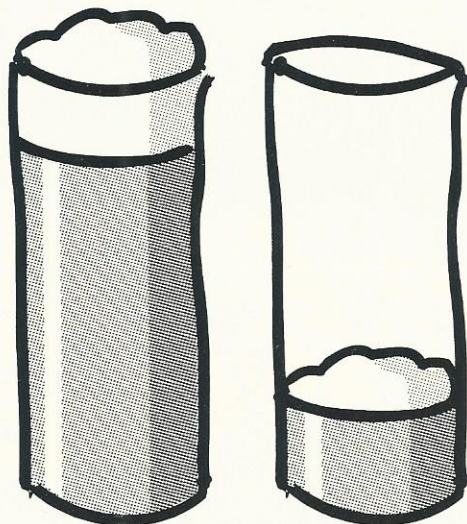
resultat sowie ein durchschnittliches Fechten und Schießen, denn in ihrer Paradedisziplin Laufen konnte sie sich vom 9. auf den 1. Platz vorarbeiten. Aufgrund der bisherigen Resultate nominierte die Frauenwartin des Deutschen Fünfkampfverbandes Christiane Kasimir ab 1.4.1998 für den B-Nationalkader der Frauen. Die zweite SSF-Starterin Elena Reiche belegte den dritten Platz, wobei sie noch nicht das Laufvermögen der letzten Saison erreicht hat.

Bei den Männern waren die SSF-Top-Athleten Andreas Perret und Oliver Strangfeld nicht am Start, da diese gerade erst von Trainings- und Wettkampfmaßnahmen aus den USA (Strangfeld) und Mexico (Perret)

zurückwaren. So sprang für die SSF-Fünfkämpfer der Nachwuchs in die Bresche, wobei vor allem der dritte Platz von Martin Pieper ein unerwartet gutes Ergebnis war. Aber auch Moritz (12. Platz) und Tobias Bleckmann konnten sich im Feld der nationalen Fünfkampfelite behaupten.

Nach Abschluß der ersten Qualifikationen können sich fünf Bonner Hoffnungen machen bei den diesjährigen internationalen Großereignissen dabeizusein. Dies sind bei den Männern (für Welt- und Europameisterschaft) Strangfeld und Perret, bei den Frauen (Welt- und Europameisterschaft) Kasimir und Reiche und bei der Jugend A (Europameisterschaft) Martin Pieper.

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, vergessen Sie nicht den nächsten.





Zwei Jahre Tai Chi

Darauf konnten die Mitglieder der Tai Chi-Gruppe Anfang des Jahres anstoßen: Seit bereits zwei Jahren gibt es uns bei den SSF. Mit immer noch steigender Tendenz und noch ist kein Ende absehbar.

Obwohl noch immer eine kleine Gruppe im Verein, konnten wir auf ein sehr aktives 1997 zurückblicken.

Durch die weißen Anzüge in Verbindung mit den ruhigen und harmonischen Bewegungen, die Tai Chi kennzeichnen, war die Tai Chi-Gruppe eine attraktive Bereicherung des Marktplatzfestivals.

Auch den Teilnehmern und Teilnehmerinnen am Stiftungsfest im Brückenforum konnten wir im November mit einer gelungenen Vorführung eine Vorstellung vermitteln, was Tai Chi nach dem Shi Wu Tou-System sein kann.

Neben den regelmäßig stattfindenden Wochenend-Seminaren in Tai Chi hatten wir Gelegenheit, Wochenend-Kurse und einen Lehrgang in Qi Gong anzubieten, der allen Teilnehmern viel Entspannung und Ruhe vermittelt hat. Für 1998 hoffe ich, daß sich wieder Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Qi Gong finden.

Abgesehen von diesen offiziellen Aktivitäten haben wir uns privat im Sommer zu einem Grillfest und zu verschiedenen Geburtstagsfeiern getroffen. Natürlich haben wir auch unseren zweiten Jahrestag ausgiebig gefeiert, der durch die Anwesenheit von Großmeister Tomas Fernandez zu einem besonderen Erlebnis für alle wurde.

An dieser Stelle möchte ich auch die Gelegenheit nutzen und den Mitgliedern der Tai Chi-Gruppe für ihre Begeisterung und den doch recht zeitaufwendigen Einsatz bei den verschiedenen Veranstaltungen zu danken.

Es ist auch für mich immer wieder etwas Besonderes, den freundschaftlichen Zusammenhalt und die harmonische Stimmung zu erleben, die bei den Tai Chi-Leuten vorherrschen.

Mein besonderer Dank dafür gilt vor allem auch Großmeister Tomas Fernandez, der jeden Monat nach Bonn reist, um unsere Wochenend-Kurse zu leiten und uns allen dadurch die Möglichkeit bietet, Tai Chi zu lernen und zu leben.

Damit noch mehr Menschen die Möglichkeit haben, unser Tai Chi kennenzulernen, haben wir uns dieses Jahr viel vorgenommen:

Zuerst werden wir vom 17. bis 19. April 1998 mit Stand und Vorführungen an der Messe „Gesund 98“ in Hennef vertreten sein.

Auch für 1998 sind ein Grillfest und andere private Treffen geplant. Und voraussichtlich werden wir auch wieder am Marktplatzfestival im August zu sehen sein.

Für alle, die uns noch nicht kennen, aber an Tai Chi interessiert sind:

Wöchentliches Training findet dienstags im Bootshaus statt, Anfänger von 18.45 bis 19.45 Uhr, Fortgeschrittene von 20.00 bis 21.00 Uhr.

Als zusätzliches Angebot bieten wir einmal im Monat ein Wochenend-Seminar an, jeweils Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr und Sonntag von 10.00 bis 14.00 Uhr, in der Regel in der KBA-Halle. Diese Wochenend-Kurse bieten einen sehr guten Einstieg ins Tai Chi und sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

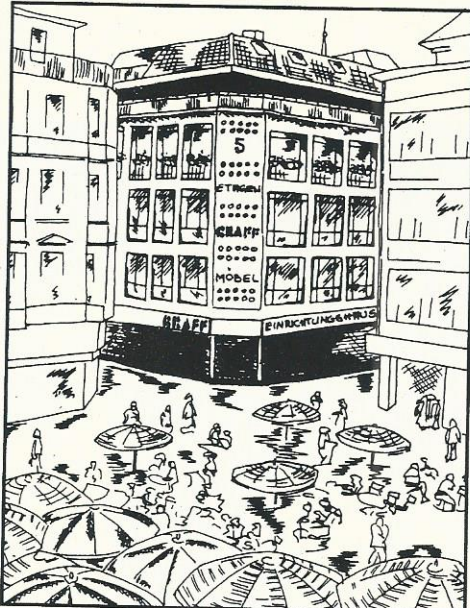
Unter Leitung von Großmeister Tomas Fernandez haben alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Möglichkeit, intensiv Tai Chi kennenzulernen und vor allem auch die geistigen Inhalte des Tai Chi zu praktizieren.

Die nächsten Termine sind: 25./26. April, 23./24. Mai und 20./21. Juni.

Wir freuen uns immer, neue Gesichter zu sehen. Bis dann, viele Grüße Eure Sabine

Für die Teilnahme an Unterricht und den Seminaren wird um Anmeldung gebeten bei Sabine Hallerschretzmann, Tel. 36 24 67.

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



Ein großer Erfolg und eine schöne Erfahrung

Der 19. Siebengebirgspokal

Die Karate/Kendo-Abteilung der SSF Bonn rief und alle kamen. Junge und alte, Langjährige und Newcomer starteten beim 19. Siebengebirgspokal und 3. Kindergebirgspokal am 7./8. März 1998 im Sportpark Nord. 470 Aktive, 120 Betreuer, 46 Dojos (Ver-eine): Es war ein Großereignis, wie es nur wenige gibt in der NRW-Karate-szene.

Um den Stellenwert den Nicht-Karatekas und Nicht-Budokas zu vermitteln: der Siebengebirgspokal ist zugleich Qualifikationsturnier für die NRW-Landesmeisterschaften und für die bundesweiten Kata Classics, die wiederum Sicherungsturnier für die Landes- und Bundeskader Jugend und Junioren sind – also ein Hauch von Nationalmannschaft in Bonn.

Aber starten konnte jeder beim 19. Siebengebirgspokal, ob Leistungs- oder Freizeitsportler. Und der 3. Kindersiebengebirgspokal war ein besonders großer Erfolg. Hier sind die Teilnehmerzahlen kontinuierlich gestiegen.

Welche Motivation bei den einzelnen Teilnehmern auch dahinterstand: der Spaß am Karatesport, der Umgang mit und der Respekt vor an-

deren prägten die Veranstaltung, ganz im Sinne von Karate-Do als Schule für Körper, Geist und Seele.

Die SSF-Karate/Kendo-Abteilung, die nach dem Wegzug von Nationalmannschaftsmitglied Monika Gütgemann vor einem Umbruch stand, konnte mit den guten Platzierungen ihrer Starter und Starterinnen ihren erfolgreichen Neuanfang dokumentieren. Die neuformierte Kumitemannschaft der Junioren mit Jonas Tolla, Adrian Klimek und Andreas Kemnitz zeigte bei ihrem ersten Turnier eine großartige Einstellung und landete auf dem 3. Platz. Auch Jonas Tollas 4. Platz im Kata-Einzelwettbewerb in einem starken Feld spricht für sich.

Daneben stehende guten Leistungen von Sascha Bornhauser, Alexander Winnebeck und Martin Paczulla.

Die Basis für diese guten Erfolge unserer Junioren und Jugendlichen liegt auch in der hervorragenden jahrelangen Arbeit ihrer Trainer: ein Dank an Susan Scharf, Haruko Gütgemann, Mariko Gütgemann und Jörg Kopka. Und schon haben auch bei unseren Kindern einige Talente auf sich aufmerksam gemacht.

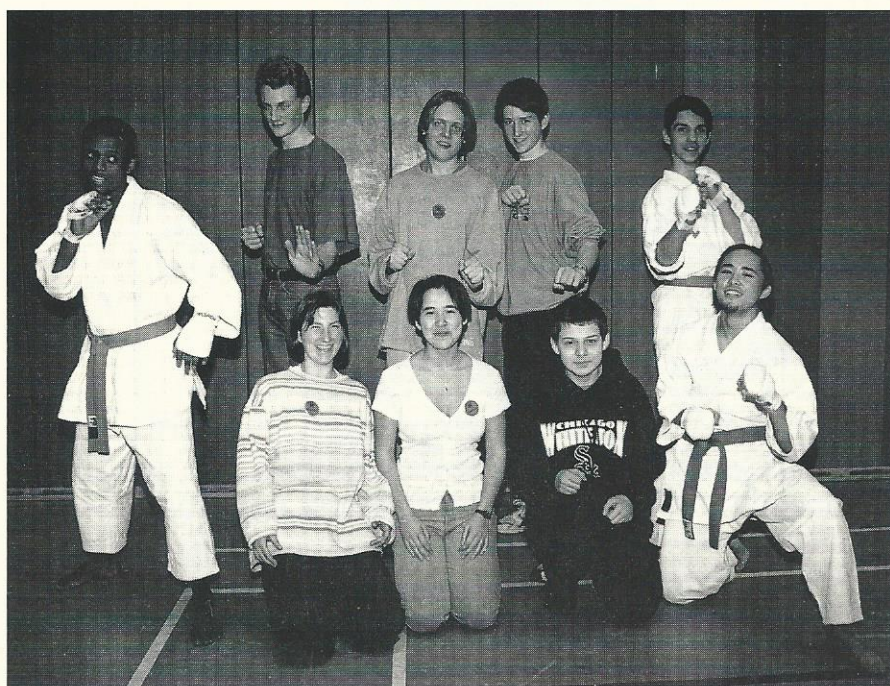


Wie jedes Jahr lag die Organisation in den Händen von Jörg Kopka und Petra Kopka, die sich im Oktober letzten Jahres dazu entschloß nicht nur einen Familiennamen mit Jörg zu teilen, sondern auch direkt Nachwuchs in die Welt zu setzen.

Natürlich steht und fällt eine solche Veranstaltung mit der engagierten Arbeit der SSF-Karatekas. Ein fester Stamm von 30 Leuten, immer wieder unterstützt von weiteren der 180 SSF-Karatekas, sorgten dafür, daß die Veranstaltung organisatorisch glatt über die Bühne ging. Unser Pressereferent Stefan Berschick bewies sich erneut als einer der „professionellsten“ Hobbyfotografen Bonns.

Das Organisations-Team schaffte es sogar, den angesetzten Zeitplan am letzten Tag um über eine Stunde zu unterbieten. Jedes SSF-Mitglied, das in seiner Sportart jemals ein Turnier veranstaltet hat, weiß, daß das geradezu rekordverdächtig ist.

Ein absoluter Renner bei den Sportlerinnen und Sportlern, und fast noch mehr bei unserem Kampfrichter-Team, war das ultimative und exklusive SSF-Karate-Siebengebirgspokal-T-Shirt. Dieses Kleidungsstück vermag den klas-



sischen Stil eines YSL mit der modischen Eleganz eines KL zu verbinden. Nach unbestätigten Gerüchten soll sogar einer der Meister selbst Hand... Aber sprechen wir nicht weiter. Lassen wir das Geheimnis ungelüftet, es soll weiter die Phantasie beflügeln.

Ein großes Dankeschön an die Eltern von Jörg Kopka: wie jedes Jahr ließ das Büffet keine Wünsche unerfüllt und hatte für jeden Geschmack etwas zu bieten. Ein ebenso großes Dankeschön geht an die Spenderinnen und Spender der leckeren Kuchen und aller Gerätschaften, die durch unsere Hände gingen.

Einen Gruß und Dank an unseren Hausmeister im Sportpark Nord, der

unser „Wuseln“ in seinem heiligen Revier mit stoischer Ruhe ertrug, mit Rat und Tat half und beim Stichwort „Kuchen“ ein Geheimnis lüftete: er ist gelernter Konditor. Leider wollte er sich nicht spontan als Kuchenmeister für den nächsten Siebengebirgspokal anwerben lassen, aber man sah doch ein Aufblitzen in seinen Augen angesichts der professionellen Herausforderung. Was nicht ist, kann ja noch werden?!

Unser Dank gilt auch der McDonald's-Filiale Ecke Oxfordstraße/Kölnstraße, die uns am Samstag Eis spendete. Am Sonntag war es das türkisch-orientalische Restaurant Mosaik im Sportpark Nord, dessen Mitarbei-

ter uns zuvorkommend mit dem Eis für die Arbeit der Sanitäter versorgten: „Merhaba ve selam. Tesekkür ederim.“

Unser abschließender Dank gilt dem Turnierarzt und den DRK-Sanitätern, die glücklicherweise kaum zu tun bekamen und vor allem nichts Schwerwiegendes zu versorgen hatten, so daß um so mehr Zeit zum gemütlichen Klönen blieb. Wir sind halt alle Bonner und Bonnerinnen, wir können es nicht verbergen.

Das Fazit dieser zwei Tage: Es war bei aller Arbeit und Mühe ein tolles Turnier. Wir alle wünschen uns und allen Interessierten: „Auf Wiedersehen im nächsten Jahr“. *Theo Marions*



DTSA Bronze – VDST/CMAS Taucher* und was kommt danach?

Ich habe immer wieder festgestellt, daß das Tauchen nach dem Erwerb des ersten Tauchscheins, hier bei uns in der Tauchsportabteilung GLAU-KOS, das DTSA Bronze-VDST/CMAS Taucher*, dem Erwerber sehr viel Spaß macht. Doch die Kenntnis über die zugesprochene Befähigung und wie die weiteren Ausbildungsphasen bis zum DTSA Gold-VDST/CMAS Taucher*** aussehen, fehlt vielen. Daher möchte ich versuchen, diese Wissenslücke zu schließen und gleichzeitig ermutigen, die nächst höhere Ausbildungsstufe anzustreben.

Als Bestätigung nachgewiesener Tauchkenntnisse und Erfahrung erteilt der VDST Tauchscheine, die im In- und Ausland von fast allen Behörden, Sport- und sonstigen Verbänden/Unternehmen als Befähigungsnachweis zum Tauchen mit Gerät anerkannt werden. Für die Durchführung der Übungen zu den Tauchscheinen sind nur vom VDST oder dessen Partnerverbänden (BARAKUDA VIT, VETL, FST) zugelassene Tauchlehrer zuständig.

Zwischen den jeweiligen Tauchsportabzeichen (auch Brevets genannt)

sind Spezialkurse zu absolvieren. Diese Spezialkurse sind für das sichere Tauchen ein dringend zu empfehlendes, unumgängliches Muß!

Bei den Befähigungsnachweisen zum Tauchen mit Drucklufttauchgerät handelt es sich um folgende drei Hauptbefähigungstufen:

- Die 1. Hauptstufe, das DTSA Bronze-VDST/CMAS Taucher*, befähigt den Inhaber nur als Mitglied einer Gruppe und nur unter Leitung eines erfahrenen Tauchers, z.B. eines VDST/CMAS Tauchers***, mitzutauchen.
- Die 2. Hauptstufe, das DTSA Silber-VDST/CMAS Taucher**, befähigt dagegen den Inhaber bereits Tauchunternehmungen selbst zu planen und mit anderen VDST/CMAS Tauchern** durchzuführen.
- Die 3. Hauptstufe, das DTSA Gold-VDST/CMAS Taucher***, die höchste Qualifikationsstufe im Tauchen, befähigt den Inhaber Tauchunternehmungen zu übernehmen und unerfahrene Taucher sicher zu begleiten.

Als Pflichttauchgänge zwischen den Leistungsstufen zählen alle Tauchgänge im Freigewässer, die zwischen 6 m und 40 m (im Meer) bzw. 30 m (im Süßwasser) tief und nur solche, die von mindestens 15 Min. Dauer sind.

Alle Übungen zu einem Schein (auch Theorie) müssen in einem Zeitraum von höchstens 15 Monaten durchgeführt worden sein. Anderenfalls verfallen die bis dahin abgelegten Übungsteile und der Schein muß neu begonnen werden.

Der Urlaub 1998 steht vor der Tür. Laßt euch ermuntern, die nächst höhere Stufe auf dem Weg zum DTSA Gold in unserer Abteilung oder im Urlaub – auf einer VDST MTA-Basis – in Angriff zu nehmen.

In den nächsten Sportpaletten werde ich in Kurzform die Voraussetzungen und Übungen für die Leistungsstufen DTSA Silber-VDST/CMAS Taucher** und DTSA Gold-VDST/CMAS Taucher*** sowie die Inhalte der wichtigsten Spezialkurse beschreiben.

Dieter Karnbach



Niederschrift über die Mitgliederversammlung der Kanuabteilung der SSF Bonn am Dienstag, dem 20.1.1998 im Bootshaus Beuel, Rheinaustr. 269

1. Feststellung der Beschlußfähigkeit, Anerkennung der Tagesordnung, Übernahme der Schriftführung

Abteilungsleiter Hubert Schrick eröffnet gegen 19.15 Uhr die Versammlung, begrüßt die 22 Anwesenden – darunter seine Amtsvorgänger Otto Gütgemann und Edmund Landsberg – und stellt unter Hinweis auf die Einladung vom 5.12.1997 die Zustimmung zur Tagesordnung sowie die ordnungsgemäße Einberufung der Versammlung fest. Jürgen Tschierschke übernimmt erneut die Schriftführung. Die Versammlung ist mit der zusätzlichen Aufnahme des Punktes „5. a) Wahl einer kommissarischen Jugendleitung für 1998“ einverstanden, da der bisherige Jugendwart Ernesto Kriesten studienhalber verzogen ist.

Anträge zu Punkt 9 liegen nicht vor. Die Niederschrift über die letzte Versammlung am 17.1.1997 wurde in der Sportpalette 352 veröffentlicht; Einwände liegen nicht vor, sie ist somit genehmigt.

2. Berichte des Abteilungsvorstands mit Aussprache

Über die Aktivitäten und Entwicklungen in den Fachbereichen wird ausführlich berichtet.

Der Abt.-Leiter nimmt Bezug auf das erneut hervorragende Ergebnis der letzten Kanusaison mit dem 1. Platz im Bezirks- und Verbandsvergleich, die unfallfrei verlaufene Sportsaison, die Ausgabenentwicklung mit effektiven Sachausgaben von 14.737,18 DM für Verbands- und Bezirksabgaben, Übungsleiterentgelte, Steuer und Versicherung, Instandhaltung, Reparaturen und kleinere sächliche Ausgaben sowie die Beschaffung mehrerer Boote mit einem städt. Zuschuß, wozu der Dank an die Stadt festzuhalten bleibe. Zu diesen Kosten komme der interne Verrechnungsmietebetrag von 6.600,- DM hinzu. Wegen der angespannten Finanzlage des Landessportbundes entfällt für 1997 und 1998 dessen Zuschuß für den Sportgeräteersatz, so daß dem Hinweis auf die pflegliche Behandlung des Materials besondere Bedeutung zukommt.

Der Verein habe den Ankauf des Bootshauses Beuel von der Stadt Bonn beschlossen. Damit ergebe sich eine besondere Lage für die Nutzung und Instandhaltung des Hauses, wozu ein Teilaspekt unter Punkt 8 weiter zu beraten sei. Kanusportwart Walter Düren sei für die kurzfristige Umsetzung der Dachabdichtungsarbeiten in Verbindung mit einer Fachfirma zu danken, nachdem die dafür benötigten Mittel vom Verein außerplanmäßig bereitgestellt wurden.

Die allzu große Fluktuation unter den Mitgliedern wird erörtert. Teilweise sind Wohnungswechsel ursächlich, andererseits werden trotz der umfassenden Ausbildung und Aktivitäten Betreuungsdefizite angegeben. Mehrere Verbesserungsvorschläge werden unterbreitet und für eine Realisierung vorgeesehen.

Der Abt.-Leiter dankt allen Helfern für die umfassende Mitarbeit bei den durchgeführten Maßnahmen, dem umfassenden Fahrtenbetrieb, der Bootshausinstandhaltung, der Beschaffung guter, preiswerter Ausrüstung, den beiden erfolgreich verlaufenen Jugendwochenendfahrten, der Durchführung einzelner Sonderaktivitäten (Sonnwend- und Weihnachtsfeier, Marktplatzfestival, Dia- und Filmabende) sowie der Bereitstellung sächlicher und finanzieller Mittel und bittet auch für die kommende Fahrtsaison um wirksame Unterstützung.

Es schließt sich eine rege Aussprache an, bei der eine Reihe von Fragen aus den vorstehenden Themenbereichen diskutiert werden.

3. Ergebnisse des Sportjahres 1997

Der Kanusportwart erläutert ausführlich die sportlichen Ergebnisse der letzten Saison (u.a. 51.200 km auf 128 Gewässern) sowie die Einzelleistungen der Sportler unter Hinweis auf die Veröffentlichung in der letzten Sportpalette. Den Pokalsiegern wurden die Wanderpokale überreicht (Gaby Severin 2.429 km, Philipp Koch 487 km, Jan-Henning Wyen 1.484 km, Herbert Lange 3.075 km, Hubert Schrick 5.488 km), wobei die geringe Leistung der weiblichen Jugend bedauert wird. Besondere Anerkennung findet die Leistung des siebenjährigen Schülers Fritz Meiners mit einer Urkunde und einem Erinnerungsfoto; er nahm erstmalig erfolgreich an der DKV-Schülerwertung teil.

4. Entlastung des Kanu-Vorstands

Aufgrund der vorausgegangen Berichte und Aussprachen wird dem Kanuvorstand einstimmig bei drei Enthaltungen Entlastung erteilt.

5. Wahl des Abteilungsleiters für die Jahre 1998 und 1999

Die zweijährige Wahlzeit des bisherigen Amtsinhabers ist mit dieser Versammlung abgelaufen. Er bedankt sich für die umfassende Unterstützung und die umfangreichen Aktivitäten der vergangenen beiden Jahre und stellt sich für eine Wiederwahl zur Verfügung. Der stellv. Abt.-Leiter Wolfgang Mühlhaus übernimmt die Versammlungsleitung.

Es wird Wiederwahl vorgeschlagen; weitere Vorschläge erfolgen nicht. In offener Wahl wird H. Schrick einstimmig zum Abt.-Leiter wiedergewählt. Er nimmt die Wahl an und dankt für das erwiesene Vertrauen.

5. a) Wahl einer kommissarischen Jugendleitung für 1998

Für die Restwahlzeit 1998 des ausgeschiedenen Jugendwarts E. Kriesten werden Christoph Tschörtner – sportlicher Bereich – und Jürgen Tschierschke – Organisationsbereich – vorgeschlagen. Ihre Wahl wird einstimmig vorgenommen.

6. Fahrtenprogramm 1998

Das bereits weitgehend erarbeitete Programm wird auf der Grundlage der üblichen Jahrsübersicht dargestellt, wieder in Bad und Bootshaus ausgehängt und den Interessenten

in Kopien übergeben. Für die Osterfahrt ins Ederbergland wird auf die kurzfristig notwendige Anmeldung wegen der Unterkunft hingewiesen; das gleiche gilt für die beiden Mehrtages-Wildwasserfahrten im Frühjahr wegen der Teilnehmerbegrenzungen.

In diesem Zusammenhang wird der Ablauf verschiedener Fahrten angesprochen und auf die dabei durchgeführten sinnvollen und zweckmäßigen Übungen hingewiesen, andererseits aber auch auf das Vermeiden von Einzelfahrten aus Sicherheitsgründen aufmerksam gemacht.

Für die vorgesehene Herbstfahrt Anfang Oktober wird auf die Notwendigkeit des Einplanens eines Urlaubstages für den 2.10.1998 hingewiesen.

7. Beschaffung von Booten und Zubehör

Es wird die beabsichtigte Beschaffung von Fahrten- und Wildwasserkajaks für den Fahrten- und Übungseinsatz angesprochen, wozu ein städtischer Zuschuß erbeten wird. Interessenten können sich der geplanten Gemeinschaftsbestellung anschließen. Auch für andere Ausrüstungsgegenstände – z.B. Paddel, Spritzdecken, Trockenanzüge – wird ein Beschaffungshinweis im Rahmen einer Sammelbestellung gegeben.

8. Bootshaus- und Geräteinstandhaltung

Nach der im letzten Sommer erfolgten weitgehenden Austrocknung des Bootshauses als Folge der beiden Jahrhunderthochwasser und der Flachdachabdichtung ist beabsichtigt, die restlichen Instandsetzungsarbeiten verstärkt in Angriff zu nehmen. Die Mitglieder werden aufgerufen, sich für die notwendigen Arbeitseinsätze gezielt zur Verfügung zu stellen. Einzelheiten der notwendigen Maßnahmen und Beschaffungen (z.B. Wandfarbe) werden abgestimmt. Der terminlich verhinderte Bootshauswart Bernd Lück wird gebeten, wieder eine Arbeitsterminübersicht nach bisherigem System zu erarbeiten, die alle drei Wochen dienstags einen Arbeitseinsatz vorsieht.

9. Anträge

Anträge liegen nicht vor.

10. Verschiedenes

Es werden die kurzfristig anstehenden Termine mit den Bezirkswanderungen und die nächsten Winterfahrten bei günstiger Witterung und offenen Straßenverhältnissen erörtert. Die Beschriftung der Vereinsboote wird angesprochen. Gezielt wird darauf hingewiesen, daß die Boote nach den Tages- und Mehrtagesfahrten besser als bisher zu säubern sind.

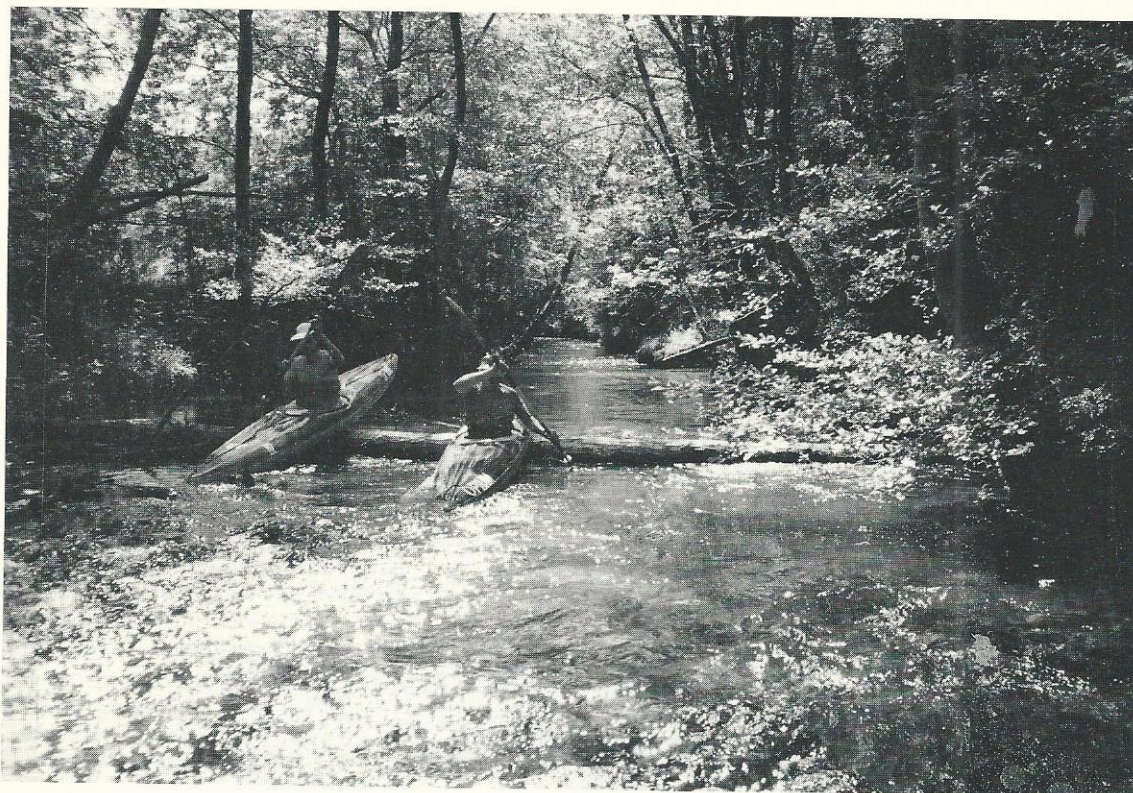
Zwei besondere Termine bleiben festzuhalten: 15.8.98 Marktplatzfestival erstmals im August und 16.5.98 Treffpunkt Bad.

Die in Bonn anwesenden Mitglieder werden gebeten, sich für die Betreuung dieser Veranstaltungen zur Verfügung zu stellen.

Schluß der Versammlung: 21.15 Uhr.

Hubert Schrick
Abteilungsleiter

Jürgen Tschierschke
Schriftführer

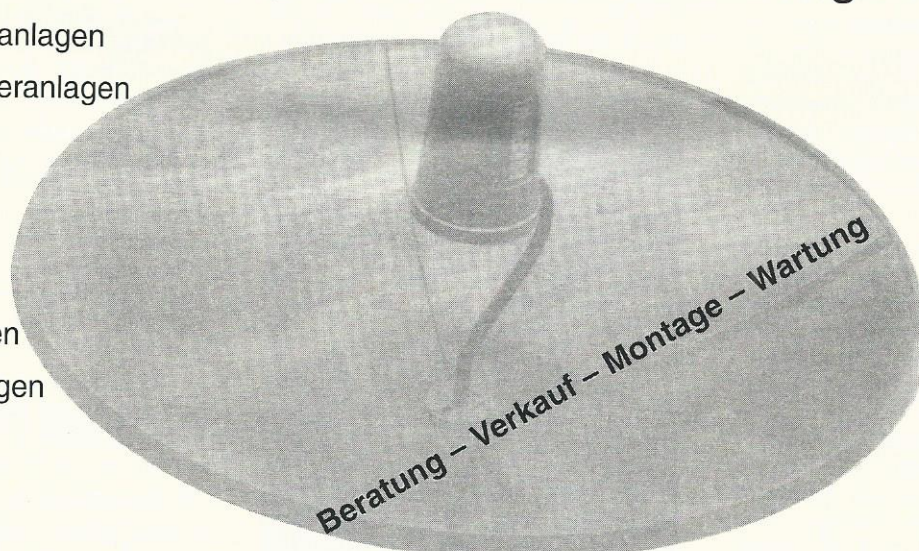


Beim Start in die Kanu-Frühjahrssaison ist wieder eine Grundregel besonders wichtig: Baumhindernisse sind mit Anlauf und rechtwinklig zum Hindernis zu überfahren – hier korrekt vorgeführt bei einer Frühjahrsfahrt auf der oberen Bröl. Geschieht dies nicht, kann das Boot vor dem Hindernis quertreiben und zu einer gefährlichen Verklemmsituation führen.

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



Ein ereignisreiches Jahr für die Bo-Jutsu-Sparte

Bo-Jutsu (Stock- und Waffenkampf) – eine noch relativ unbekannte Disziplin – unterscheidet sich von den althergebrachten Kampfsportarten vornehmlich durch seine Konzentration auf (interdisziplinäre und damit vielseitige) Kampf- und Selbstverteidigungstechniken mit traditionellen und gängigen Waffen wie Stock, Tonfa, Knebelkette, Messer etc. und auch gegen solche Waffen, stellt also nicht nur für den Neueinsteiger, sondern auch für bereits aktive Budo-Sportler eine ideale Ergänzung zu anderen Kampfsportarten dar.

Gilt doch gerade für Selbstverteidigungssituationen: eine Waffe in der Hand des Angreifers erfordert – als künstliche Verlängerung seines Körpers – sowohl mehr Respekt als auch eine bessere Beobachtungsgabe und Reaktionsfähigkeit als gegenüber unbewaffneten Angriffen. So helfen Kenntnisse über den Umgang mit diesen Waffen und ihre Eigenarten, das Gefährdungspotential wesentlich besser einzuschätzen (z.B.: Welche Angriffsmöglichkeiten gibt es? Beherrscht er die Waffe, oder etwa nicht?) und damit „richtig“ zu reagieren; oder – im Falle einer erfolgreichen Abwehr – seinerseits die Waffe nutzbringend einsetzen zu können – auch und gerade gegenüber mehreren Angreifern kann dies u.U. lebensrettend sein!

Das Training selbst basiert auf derartigen Hintergrundinformationen („Waffenkunde“) in Verbindung mit Geschicklichkeitsübungen, festgelegten Bewegungsabläufen (Kata) und den Selbstverteidigungs-Grundtechniken – zunächst mit dem Bo (= langer bzw. kurzer Stock), auf denen später die Techniken und Katas mit weiteren, in der Handhabung etwas anspruchsvolleren, traditionellen Waffen aufbauen. Lockere Zweikämpfe schließlich fördern Beobachtungsgabe, Reaktionsfähigkeit und Disziplin, aber auch den Einfallsreichtum in der Umsetzung des Erlernten und damit die Routine im Umgang mit diesen Waffen.

Mittlerweile konnte das Kursangebot der Bo-Sparte auch um die Trainingseinheit „Selbstverteidigung für alle“ erweitert werden; Kurse „Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche“ sind in Planung; zudem erwarb die Trainerin im vergangenen Jahr die Trainerlizenz für Anti-Terrorkampf, ein modernes Selbstverteidigungs- und Angriffssystem (falls Interesse besteht: Ansprechpartner s.u.). Auch wird zusätzlich zum offiziellen Training ein weiterer Termin für Bo-Jutsu und Selbstverteidigung angeboten und auch gerne wahrgenommen – sei es zum intensiven Üben des Erlernten, für Prüfungsvorbereitungen, für spezielle Fragen oder einfach nur zum Herumtoben in der Turnhalle.

Aber nicht nur auf der eigenen Matte zeigte sich die Bo-Abteilung im vergangenen Jahr recht aktiv: Zunächst förderte ein Bo-Jutsu-Kurzlehrgang am Sportwissenschaftlichen Institut mit tatkräftiger Unterstützung durch unseren „Escrima-Vollprofi“ Uwe den Bekanntheitsgrad unserer Disziplin bei den Jung-Akademikern.

Die Teilnahme an Lehrgängen verschiedenster Disziplinen sorgte nicht nur für den Erhalt der Vielseitigkeit der Bo-Jutsu-Techniken, sondern auch für den Aufbau nationaler und internationaler Kontakte zu „Gleichgesinnten“.

So z.B. Kiu-Kutsu-Stocktechniken und Waffenabwehren in Wilhelmshaven und Neu-Ulm; Arnis und Escrima in Aurich, der ostfriesischsten aller ostfriesischen Städte (dessen Nationalgetränk „Friesenfeuer“ man als Bonner tatsächlich nicht mehr gewachsen ist...); Anti-Terrorkampf im Schwarzwald-Luftkurort Baiersbrunn bei Uwe Johannsen (u.a. 4. Dan ATK, 5. Toan Kung-Fu), dessen Stock-, Seil- und Messertechniken auch „alte Hasen“ überzeugten; Gelände-Nahkampf in Mittelfranken mit Survival-Spezialist Detlef Schubert – Merke: auch im selbstgebastelten Biwak friert man... Baumrindenbrot und Fichtennadeltee schmecken genauso, wie es sich anhört... verlaufen kann man sich auch ohne Kompaß... abseilen auch ohne Seil – aber auch mit „naturkrummen“ Stöcken läßt es sich prima verteidigen (... und obendrein brennen sie gut...). Höhepunkt war dann das traditionelle 8-tägige Sommerlager mit internationalen und hochgraduierten Ausbildern nebst großer Budo-Show und Abschlußparty, diesmal in Marburg – dem Ort, an dem vor 30 Jahren die Budo-Akademie Europa (BAE)



Wüргеabwehr mit dem Han-Bo

gegründet wurde und zudem der Stammverein der Bonner Bo-Jutsu-Gruppe (FBI Marburg) seinen Sitz hat!

Zum Jahresbeginn wurde nun auch die seit nunmehr drei Jahren bestehende Bonner Bo-Jutsu-Gruppe ins Vereinsregister der BAE aufgenommen und erfährt damit zusätzliche Unterstützung. Ein wichtiger Schritt – betreiben doch gerade die Meister der BAE fast ausnahmslos mehrere Kampfsportarten intensiv, gelten somit als besonders umfassend ausgebildet und ihre Lehrgänge daher auch als besonders empfehlenswert. Somit werden wir auch in diesem Jahr wieder zahlreiche interessante Lehrgänge anzubieten haben.

Neben diesen rein sportlichen Zielen kam dennoch das Vereinsleben „außerhalb der Matte“ nicht zu kurz – wobei sich wieder einmal mehr herausstellte, daß unsere denkbar heterogene Teilnehmerstruktur durchaus seine Vorteile hat:

So bot „Sparten-Geologe“ Stephano uns einen hochinteressanten Diavortrag über seinen Jordanien-Urlaub, stiehlt verfeinert mit original jordanischem Kichererbsenmus; gegrillt wurde dagegen beim gemeinsamen Sommerabschlußfest mit der SSF-Judo-Abteilung; aber auch im Vereinshaus der Schreber-Kolonie unseres „Chef-Karikaturisten“ Mario & Sohn Nils – und während letzterer noch an seiner Schlüssel-Erfahrung des Abends zu beißen hatte („gegrillte Radieschen schmecken nicht besser als rohe“...), spielte und sang die spontan gegründete „Big Bo-Jutsu-Country-Band“ – bis zu ihrer ebenso spontanen Auflösung weit nach Mitternacht – Greatest Hits und Oldies.

Auch herrschte im vergangenen Jahr kein Mangel an runden Geburtstagen: Thomas wurde 50, Hansjörg 30 und Marios Tochter Yolanda 0... – Glückwunsch also!

Zu guter Letzt mußte dann die Weihnachtsfeier – aus nonkonformistischen Gründen – zwar in den Januar verlegt werden und wurde daher kurzerhand zum „Eismond-Fest“ umtituliert, aber das tat der Stimmung keinen Abbruch – nicht zuletzt dank der äußerst konstruktiven Teamarbeit zwischen Hobbykoch Hansjörg und seiner „Kampf“-Pfanne.

Es ist also durchaus damit zu rechnen, daß auch für das bevorstehende Jahr kein Mangel an Motiven für derartige Unternehmungen zu befürchten ist! U.G.

Für Interessenten an diesem Kampfsport:

Trainingszeiten: Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr (Selbstverteidigung für alle), Mittwoch 20.00 – 22.00 Uhr (Bo-Jutsu, ab 18 Jahren); **Ort:** Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Straße 9 (Kessenich); **Information:** Ute Giers, Tel. 02 28/22 27 72

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

Neue Kursangebote der Bo-Jutsu-Sparte

Nachdem die Trainingsgruppe „Selbstverteidigung für alle“, die sich an Interessenten beiderlei Geschlechts und ohne besonderen sportlichen Ehrgeiz richtet, und sowohl Selbstverteidigungs-Techniktraining

aus verschiedenen Budo-Disziplinen als auch das entsprechende – nicht unwichtigere! – Hintergrundwissen beinhaltet, sich seit März zum festen Bestandteil in der Bo-Jutsu-Sparte etabliert hat, ist auf mehrfachen

Wunsch hin ab Mai 1998 auch eine Gruppe „Selbstverteidigung für Kinder“ für Jungen und Mädchen zwischen 7 und 11 Jahren und eine Jugendgruppe von 12 bis 17 Jahren geplant.



MEHR RAUM FÜR 4 ZYLINDER.



NEU: 318i TOURING

Faszination und Vernunft.

Ein elegantes, faszinierendes Automobil für Menschen, die auch in der Freizeit aktiv sein wollen.

Ästhetik und Dynamik in zeitgemäßer Form:

Der 1,8l-Vierzylinder-Motor mit kraftvollen 85 kW Leistung (115 PS) begeistert durch hohe Laufkultur und vorbildliche Wirtschaftlichkeit. Sein Kraftstoffverbrauch auf 100 km (DIN 70030): 5,8 l (90 km/h), 7,6 l (120 km/h) und 8,8 l im Stadtverkehr.

Erfahren Sie jetzt Faszination und Vernunft des BMW 318i touring!

BMW Niederlassung Bonn

Vorgebirgsstraße 95 · 53119 Bonn · Telefon: 02 28 / 60 70

Filiale: Südstraße 120 · 53175 Bonn · Telefon: 02 28 / 95 11 90

täglich von 8.00 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.00 bis 14.00 Uhr

Neben der sportlichen Bewegung und Gruppenspielen werden sie Techniken aus dem Jiu-Jitsu lernen, einer auch für Kinder geeigneten Mischung aus Judo (= reines Kampfttraining) und Selbstverteidigung, die ihnen im Alltag und in der Schule nützlich sein können, zudem sie Körperbeherrschung, Koordinationsfähigkeit und Disziplin fördern und ein gesundes Selbstbewußtsein aufzubauen helfen.

Da diese Kurse nur bei einer ausreichenden Anzahl von Interessenten stattfinden können, bitten wir um rechtzeitige Voranmeldung. Probetraining ist dann ebenfalls möglich. Einfache Sportbekleidung ist zunächst völlig ausreichend.

Trainingstermine:

Mittwoch, nachmittags
(voraussichtlich; für Kinder und Jugend)

Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr
(Selbstverteidigung für alle)

Ort:
Theodor-Litt-Schule,
Eduard-Otto-Straße 9
(Kessenich)

Information und
Voranmeldung:
Ute Giers,
Tel. 02 28/22 27 72



Einladung zur ordentlichen Abteilungs- versammlung der Tanzsportabteilung

Liebe Mitglieder,

wir laden Sie herzlich ein zu der diesjährigen ordentlichen Abteilungsversammlung am Dienstag, dem 26. Mai 1998 um 19.00 Uhr ins Clubheim „Zum Bootshaus“, Rheinaustraße 269, Bonn-Beuel.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der Beschlußfähigkeit
3. Feststellung der Tagesordnung
4. Berichte der Abteilungsleitung
5. Aussprache
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung der Abteilungsleitung
8. Wahlen
 - 8.1 Neuwahl der gesamten Abteilungsleitung für 2 Jahre
 - 8.2 Wahl eines Kassenprüfers
 - 8.3 Nachwahl der Fachdelegierten
9. Anträge der Mitglieder
10. Verschiedenes

Wenn Sie Anträge zu Tagesordnungspunkten oder zur Tagesordnung selbst haben, reichen Sie diese bitte bis zum 8. Mai 1998 bei Abteilungsleiterin Marion Strauß, Danziger Straße 35, 53797 Lohmar, ein.

Wir freuen uns, Sie an diesem Abend begrüßen zu dürfen und würden uns über eine erneute rege Teilnahme sehr freuen.

Marion Strauß
Abteilungsleiterin



Auch in diesem Jahr findet ein Formationsturnier in Bonn statt

Am Sonntag, dem 10. Mai 1998 ab 14.00 Uhr, Einlaß 13.30 Uhr, richtet der TTC ORION in der Hardtberghalle, Gaußstraße, in Bonn-Hardtberg ein Tanzturnier für Formationen der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze aus. Der TTC ORION möchte dem Publikum einen bunten und abwechslungsreichen Reigen der gesamten Palette des Tanzsports bieten. Dies ist auch zu erwarten, wechseln sich doch die anmutigen, fast schwerelos erscheinenden Figuren des Standardtanzens mit den von der Begeisterung der Musik und dem südamerikanischen Temperament getragenen lateinamerikanischen Darbietungen ab.

Sechs Minuten dauern die einzelnen Vorträge der Formationen, in denen sie inklusive eines Ein- bzw. Ausmarsches Elemente aus allen fünf Tänzen einer jeden Sektion zeigen müssen. Dies ist einerseits Indiz für den hohen sportlichen Wert des Formationstanzens, denn die Bewegungsabläufe der einzelnen Paare müssen optimal aufeinander abgestimmt sein, und belegt auf der anderen Seite, wie schwer es die Wertungsrichter haben, eine objektive und gerechte Benotung für den einzelnen Vortrag zu finden.

Schauen Sie vorbei, wir würden uns freuen.

Sehr gute Leistung in der zweiten Hälfte des Jahres 1997

Die Tänzerinnen und Tänzer der Tanzsportabteilung haben im Jahr 1997 gute Erfolge auf den Turnieren erzielt. In der Lateindisziplin stiegen vor kurzem Diana Niedrig und Guido Lück in die Hauptklasse A-Latein auf. Dies gelang kurze Zeit später auch Alexandra und Torsten Esch.

In der Standarddisziplin schafften Elke Puschmann und Thomas Hundhausen den Aufstieg in die Hauptklasse B-Standard.

Als Vize-Landesmeister der Senioren S-II und etlichen Siegen auf Turnieren schlossen Ute und Armin Walenzik das Jahr 1997 mit großer Zufriedenheit ab.



Herrenteams auf Aufstiegskurs, demnächst Damenwasserball

Mit sage und schreibe sechs Wasserballmannschaften sind die SSF in der laufenden Saison im Bezirk Mittelrhein vertreten. Die erste Herrenmannschaft liegt – verstärkt durch mehrere Neuzugänge – in der Spitzengruppe der Mittelrheinliga, die neuformierte zweite Mannschaft führt souverän die Tabelle der Kreisliga an. Die Jugend A strebt den vierten Titel in fünf Jahren an. Die Jugendmannschaften B, C & D sind weitestgehend neu formiert, um sie soll eine weitere starke Jugendmannschaft aufgebaut werden, wie die der Jahrgänge 1979 und '81.

Gerade diese beiden Jahrgänge zeigen das Ergebnis unserer nunmehr fünf Jahre andauernden Jugendarbeit: nicht weniger als zehn dieser Jugendlichen spielen mittlerweile regelmäßig in den Herrenmannschaften, Thomas Panten und Marcel Pierry zählen in der ersten Mannschaft gar zu den absoluten Leistungsträgern. Aus ihrem Kreis wurden mit Marcel Pierry und Christoph Bersch auch Jugendtrainer gewonnen, die die begonnene Arbeit fortsetzen.

Bereits zweimal in den letzten 7 Monaten lief ein mehrwöchiges Wasserballprojekt mit einer Bonner Schule zwecks Talentsichtung (Hedwigschule & Hauptschule am Römerkastell). Die Zukunft unserer Abteilung soll eben nicht dem Zufall überlassen werden.

Auch Jugendbundestrainer Stefan Vogt ist auf unsere Arbeit hier in Bonn aufmerksam geworden. Spieler wie Marcel Pierry, Christoph Bersch, Daniel Helten oder Lukas Wysocki dürfen sich über regelmäßige Einladungen zu Auswahllehrgängen freuen. Hier konnten die SSF Bonn mittlerweile wieder etwas näher an die „großen“ Vereine Duisburg 98 oder Bayer Uerdingen etc. heranrücken.

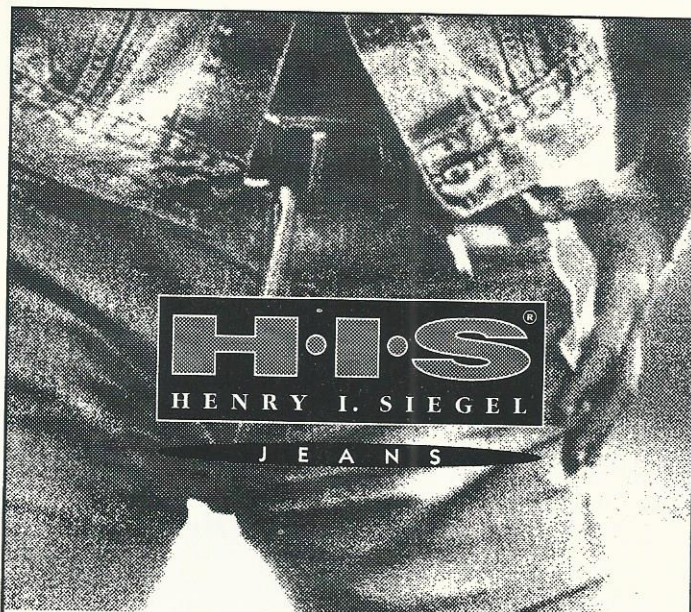
Das große Ziel der Abteilung ist der diesjährige Aufstieg der ersten Mannschaft in die Verbandsliga. Hierzu wurde die Mannschaft komplett umgekrempelt: zu einem Stamm von fünf „älteren“ SSF-Akteuren um Ka-

pitän Bernd Schröter kamen vier namhafte Neuzugänge: Klaus Ignatzy – mittlerweile Abteilungsleiter – kehrte nach Bonn zurück, über den Umweg Poseidon Köln kamen die ehemaligen Siegburger Oberliga-Wasserballer Jörg Schramm, Wolfgang Paul und Dirk Zimmermann. Das Team wird komplettiert durch die oben genannten Jugendlichen.

Unser schärfster Konkurrent im Kampf um den Aufstieg ist Poseidon Köln III, die am ersten Spieltag mit einer Reihe von Oberliga- und sogar Bundesligaspielern in den Sportpark kamen. Gegen dieses Starensemble waren wir beim 3:6 chancenlos. Fraglich ist nur, ob die Kölner die Saison

konstant durchspielen. Für uns hieß es daraufhin, so wenig Punkte wie möglich abzugeben und auf Ausrutscher der Konkurrenz zu hoffen. Bereits am dritten Spieltag kam es im Sportpark zum Duell mit dem amtierenden Mittelrheinmeister SC Hürth. Durch eine hervorragende Abwehrleistung konnte das Spiel mit 6:4 gewonnen werden, auch wenn noch zahlreiche Abstimmungsschwierigkeiten im Angriff einen deutlicheren Sieg verhinderten. Im neuen Jahr ging es direkt zum VfL Gummersbach, der in der Vorsaison nicht eine einzige Heimmiederlage in seinem unangenehm zu bespielenden – weil sehr kleinen – Becken hinneh-

Fortsetzung auf Seite 26



**Mode
für die ganze
Familie**

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

TIME TO CHANGE

Fortsetzung von Seite 25

men mußte. Mit der bis dato besten Saisonleistung gewannen wir mit 6:1! Dieses Spiel stellte den Knackpunkt dar. Eine Woche darauf konnte Angstgegner Rhenania Köln II deutlich mit 11:2 geschlagen werden. Mit Siegen über Aufsteiger FWV Köln (14:5) und den Tus Wesseling (27:8, 28:5) konnte die Serie auf 12:0 Punkte ausgebaut werden. Nach Karneval reisten wir zum punktgleichen Tabellenführer Neptun Porz. Dank einer sehr konzentrierten Leistung war die Entscheidung bereits nach zwei Spielvierteln gefallen (7:2); der 14:7-Erfolg bescherte uns nach genau der Hälfte der Saison erstmals die alleinige Tabellenführung. Diese galt es im letzten Spiel vor Ostern gegen den Verbandsliga-Absteiger TPSG Köln zu verteidigen. Auch ohne unseren Stammtorwart Holger Rumpf gelang es uns, den Gegner über eine konsequente Abwehrleistung in Schach zu halten (11:4). Von den verbleibenden sieben Saisonspielen müssen sechs gewonnen werden, um zweifelsfrei aufzusteigen.

In der zweiten Mannschaft ist das Verhältnis von Jugendlichen zu „älteren“ Herren ca. 1:1. Diese Mischung bedingt zwar Eingewöhnungsschwierigkeiten, zahlt sich aber auf Dauer aus. Wenige Spieltage vor Saisonsende liegt die „Zweite“ mit 22:2 Punkten unangefochten auf Rang 1 der Kreisklasse. Ein Aufstieg ist allerdings nur möglich, wenn die „Erste“ den Platz in der Mittelrheinliga freimacht. Jugendliche wie Torwart Thomas Meister machten in dieser Mannschaft einen großen Sprung nach vorne; Center Christoph Bersch konnte nach seiner schweren Knieverletzung wieder Fuß fassen. Ähnliches gilt für die Zwillingen Daniel und Stephan Helten, Bastian Mayershofer, Stefan Söntgerath, Lukas Wysocki und USA-Heimkehrer Peter Kreuzaler, die nun auch schon seit einigen Jahren in unserer Abteilung aktiv sind.

In der Jugend A werden in dieser Saison leider nur sechs Saisonspiele ausgetragen. Derzeit liegen die SSF mit 6:2 Punkten auf Rang eins vor den letzten Partien gegen Poseidon Koblenz. Nach zwei deutlichen Siegen gegen Poseidon Köln (19:0 und 27:1) mußten wir eine Partie gegen TPSG

Köln aufgrund zahlreicher Ausfälle mit 0:10 kampflos abgeben. Im Rückspiel konnte sich die Mannschaft mit einer mäßigen Leistung beim 9:4-Erfolg nur teilweise revanchieren. Aufgrund dieser Niederlage müssen nun die letzten Partien gegen Koblenz unbedingt gewonnen werden, um den Titelhatrick perfekt zu machen. Alles andere wäre eine große Enttäuschung.

Verstärkt wurde das Team unter der Saison mit Anna Simons und Mirva Valuvuo, die mit einer Sondergenehmigung am Spielbetrieb teilnehmen. Eben diese beiden Neulinge brachten uns auf die Idee, eine Damenmannschaft aufzubauen (siehe unten).

In der Jugend B – betreut von Lorenz Volz – verläuft exakt die Grenze zwischen den schon länger aktiven Wasserballern wie Auswahlspieler Lukas Wysocki, Stefan Strack oder Peter Kreuzaler sowie den nachrückenden Jahrgängen. Dementsprechend schwierig gestaltet sich die Einspielfase und entsprechend durchwachsen sind auch die Ergebnisse. Zwei klaren Siegen gegen den SC Hürth (15:4 und 9:4) und zwei sehr unterschiedlichen Spielen gegen Poseidon Köln (8:7 und 4:15) steht die erwartete Niederlage bei Spitzenreiter Poseidon Koblenz gegenüber (4:10). Das Mittelrhein-Pokalturnier im LLZ Köln schloß das Team mit einem hervorragenden zweiten Platz ab (9:3

Punkte). Lediglich ein unglückliches Unentschieden gegen den Tus Wesseling verhinderte den Turniersieg vor Poseidon Koblenz.

Die Jugend C ist ebenfalls im Neuaufbau. Allerdings ist es Marcel Pierry gelungen, eine Mannschaft zu formen, die in der Mittelrheinliga bereits mitspielen kann und die Basis einer neuen Mannschaft darstellt. Von den sechs Saisonspielen konnte zwar nur eins gewonnen werden, aber vor allem im letzten Spiel bei Rhenania Köln (5:12) zeigte unsere im Durchschnitt ca. zwei Jahre jüngere Mannschaft eine ansprechende Leistung.

In der Jugend D versucht Christoph Bersch den Kindern ohne taktische Zwänge einfach die Freude am Wasserballspiel zu vermitteln und ihnen nebenbei die erforderliche Technik beizubringen. Auch wenn die Mannschaft personell sehr dünn besetzt ist, können sich die Ergebnisse sehen lassen. So wurde Poseidon Köln in beiden Spielen im Sportpark Nord regelrecht deklassiert (17:3 und 14:3). Beim Mittelrheinpokal im LLZ Köln erreichte die Mannschaft einen guten dritten Platz mit 5:5 Punkten. Die D-Jugendlichen spielen mit vereinfachten Regeln auf einem verkleinerten Spielfeld. Gerade hier sehen wir besonders gerne Neulinge, da in dieser Altersklasse jeder – egal ob Schwimmer oder nicht – noch zu einem guten Wasserballer werden kann.

Nachwuchs gesucht:

Wir suchen jederzeit Jungen und Mädchen, die einmal die schönste Ballsportart im SSF-Programm ausprobieren wollen!

Es existieren Jugendmannschaften für die Jahrgänge 1981 bis 1989!

Im Sommer ist der Einstieg optimal für die kommende Saison 1998/99!

Ansprechpartner: Rupert Mayershofer (02 28/64 44 37)

Trainingszeiten:

Jugend A: Mo. 15.00–17.00 Uhr, Di. 20.00–22.00 Uhr, Sa. 15.30–18.00 Uhr

Jugend B: Mo. 15.00–17.00 Uhr, Sa. 15.30–18.00 Uhr

Jugend C: Mi. 15.00–16.30 Uhr, Sa. 14.30–16.00 Uhr

Jugend D: Mi. 15.00–16.30 Uhr, Sa. 14.30–16.00 Uhr

Ein Erlebnis der besonderen Art: Int. Herrenturnier in Aachen

Erstmals seit über 10 Jahren durften sich unsere Aachener Wasserballfreunde über einen Besuch unserer Herrenmannschaft bei ihrem internationalen Turnier freuen. Vom Zeitpunkt her paßte der Termin genau in unsere entscheidende Vorbereitungsphase. Sieben Mannschaften aus drei Ländern kämpften dieses Jahr um den Titel. Das Los bescherte uns in der Vorrunde zwei reizvolle Begegnungen: zunächst behielten wir glücklich gegen die athletisch starke Mannschaft von Olympique Lyon mit 6:3 die Oberhand. Darauf kam es zum Prestigeduell mit der „Siegburger Stadtauswahl“, in deren Reihen auch alle unsere Neuzugänge spielten. Nach ausgeglichenem Spielverlauf erzielte Marcel Pierry in der Schlußminute den 5:5-Ausgleich. Durch dieses Ergebnis waren beide Mannschaften für das Halbfinale am Sonntag qualifiziert.

Vorher allerdings durften wir Zeuge davon werden, daß das Aachener Turnier – bei dem im übrigen parallel eine Damen-Konkurrenz stattfand – vor allem für seine Party am Samstagabend bekannt ist. Am Sonntagmorgen hatten wir Bonner nun etwas mehr Glück als die Siegburger. Während diese schon um 8.30 Uhr

gegen den späteren Sieger Essen 06 baden gingen, konnten wir uns bis Spätvormittag regenerieren. Unser Gegner war Oberligist Poseidon Duisburg. In den ersten zwei Spielvierteln gelang es uns, den Gegner zu überraschen (4:1). Mit zunehmender Spieldauer allerdings zahlte sich die größere Erfahrung der Duisburger aus. Trotz zahlreicher Möglichkeiten unterlagen wir im „Sudden Death“ mit 9:10. So kam es im „kleinen Finale“ erneut zum Lokalderby mit den Siegburgern. Die ersten zwei Spielviertel waren die Jugendlichen unter sich: Bernd Schröter, Axel Hillemacher und Oliver Hansmann saßen auf der Bank. Als gegen Ende der Partie den Siegburgern die Puste ausging, konnten nicht zuletzt die konditionsstarken A-Jugendlichen den zwischenzeitlich 5:8-Rückstand in ein 10:10-Unentschieden verwandeln. Nach 35 Sekunden im „Sudden Death“ erzielte Bastian Mayershofer das goldene Tor, nachdem Lukas Wysocki den Siegburgern frech den Ball abgenommen hatte. Ein Sonderlob verdiente sich Jugendtorwart Thomas Meister, der in dieser Partie gleich zwei Strafwürfe parieren konnte.

Rupert Mayershofer



Sieben Jugendliche beim Turnier in Aachen (v.l.n.r.: Bastian Mayershofer, Stefan Söntgerath, Marcel Pierry, Daniel Helten, Thomas Meister, Stephan Helten, vorne D-Jugendlicher Jonas Franssen und Trainer Rupert Mayershofer).

Heimspiele: Zuschauer erwünscht!

Herren I:

Fr., 8. Mai

SSF – VfL Gummersbach, 20.45 Uhr

Fr., 26. Mai

SSF – Neptun Porz, 20.45 Uhr

Herren II und Jugend C

Keine Heimspiele mehr!

Jugend A:

SSF – Poseidon Koblenz
(Termin noch unklar)

Jugend B:

So., 10. Mai

SSF – Aachener SV, 18.00 Uhr

So., 17. Mai

SSF – Rhenania Köln, 18.00 Uhr

Sa., 6. Juni

SSF – Tus Wesseling, 18.30 Uhr

Sa. 21. Juni

SSF – Poseidon Koblenz, 18.00 Uhr

Jugend D:

So., 3. Mai

SSF – SC Hürth, 16.00 Uhr

SSF – SC Hürth (Termin unklar)

Kung Fu

Beim Marktplatzfestival waren sie zu sehen und haben mit ihrer dynamischen und professionellen Vorführung alle Zuschauer und Zuschauerinnen beeindruckt: die Kung Fu-Gruppe des TAMO-Instituts aus Worms unter Leitung von Sifu Ronald Fernandez.

Seitdem hat sich eine begeisterte Gruppe von 20 jungen Leuten zusammengefunden, die von Sifu Roland Fernandez jeden Montag in Kung Fu unterrichtet werden.

Kung Fu – Shi Wu Tou ist zum einen eine sehr alte und traditionelle Bewegungskunst. Sie beinhaltet aber auch Techniken der Selbstverteidigung und Übungen zur Entwicklung von Konzentration.

Der nächste Kurs findet statt ab Montag, 20. April. Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel.: 36 24 67 bei Sabine Hallerschretzmann.



Beginn des zweiten Kursabschnitts ab 20. April!

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. Linderung 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 – 19.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	17.00 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	KBA
Donnerstag	17.00 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Donnerstag	18.15 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Freitag	17.15 – 18.30	Wirbelsäulengymnastik	KBA

GANZHEITLICHE GESUNDE FITNESS/GEZIELTE GYMNASTIK

Einseitige Belastungen sowie Bewegungsmangel im Beruf und Alltag sollen ausgeglichen werden. Inhalte sind gezielte Gymnastik für den Haltungsapparat und bestimmte Körperpartien wie Rücken-, Schulter-, Nacken-, Bein- und Armbereich. Spiele, Musik und Handgeräte steigern Spaß und Freude an der Bewegung.

Montag	17.15 – 18.45	Gesundes Fitnesstraining	KBA
Dienstag	19.30 – 21.00	Ges. Fitnesstraining	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	19.00 – 20.00	Ges. Fitnesstraining	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 – 21.30	Ges. Fitnesstraining	Sportpark Nord
Donnerstag	20.00 – 21.30	Ges. Fitnesstraining	KBA
Freitag	18.30 – 20.00	Ges. 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
Donnerstag	19.00 – 19.45	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	9.15 – 10.00	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) Kölnerstraße 250 53117 Bonn (Nord)	Theodor-Litt-Schule (Turnhalle, Gymnastikraum) Eduard-Otto-Straße 9 53129 Bonn (Kessenich)	Bootshaus Rheinaustraße 269 53225 Bonn
KBA Turnhalle der Kauf- männischen Bildungsanstalten Kölnerstraße 235 53117 Bonn (Nord)	Kinkel- Realschule August-Bier-Straße 2 53129 Bonn (Kessenich)	Robert-Wetzlar-Schule (Halle I und II) Dorotheenstr./Ecke Ellerstr. 53117 Bonn (Nord)

AKTIONS- UND BEWEGUNGSPROGRAMM

Zielgruppenspezifisches Programm mit Sportangeboten für jedermann/frau

Dienstag	18.00 – 19.00	Laufen für jedermann	Sportpark Nord
Mittwoch	9.30 – 10.30	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	10.30 – 11.30	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 – 11.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Freitag	11.00 – 12.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Freitag	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele ab 3 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule
Freitag	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele ab 1,5 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)	Freitags, 17.30 – 18.15 Uhr Beginn: 17.04.98
Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brustschwimmens)	Dienstags, 19.00 – 19.45 Uhr Beginn: 21.04.98
Schwimmkurs für Fortgeschrittene I: (Erlernen des Rückenschwimmens)	Freitags, 18.15 – 19.00 Uhr Beginn: 17.04.98
Schwimmkurs für Fortgeschrittene I: (Erlernen des Rückenschwimmens)	Dienstags, 19.45 – 20.30 Uhr Beginn: 21.04.98
Schwimmkurs für Fortgeschrittene II: (Erlernen des Kraulschwimmens)	Freitags, 19.00 – 19.45 Uhr Beginn: 17.04.98
Schwimmkurs für „Köner“: (Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens)	Freitags, 19.45 – 20.30 Uhr Beginn: 17.04.98
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 (Tel. 0228/676868) anmelden	

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 Klubs



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

Sportbecken: 50 m lang, 20 m breit
Wassertiefe 1,80 m/3,85 m
Taucherglocke 7,50 m
Wassertemperatur 26 Grad

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit
Wassertiefe 0,40 m/1,20 m
Wassertemperatur 26 Grad

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

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Bahn	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa + Feiertag	So
1,2,3 Sa., So. und Feiertags alle 8 Bahnen	X	7.00	7.00	7.00	7.00	8.00 15.00	8.00 15.00
	14.00					X	X
	21.15	21.15	21.15	21.15	21.15	X	X

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

Neujahrstag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag,
Weihnachtstag, 2. Weihnachtstag, Tag der Dt. Einheit.

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



Angebot:

Schwimmen

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

Trainingsstätten:

Auskünfte:

Leistungssport:

Meistersport:

Breitensport:

Erw.-kurse:

Kurse für Kinder:

Eberhard Lochmann, 02 28/66 91 62
Margret Hanke, 02 28/62 28 99
Maike Schramm, 0 22 27/83 00 50
Maike Schramm, 0 22 27/83 00 50
Monika Warnusz, 02 28/67 17 65



Angebot:

Wasserball

Wasserballmannschaften für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Trainingsstätte:

Auskünfte:

Sportpark Nord
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:

Auskünfte:

Abteilungsbeitrag:

Sportpark Nord
Jürgen Pitzke, 02 28/44 11 30
50,- DM pro Jahr



Angebot:

Kanufahren

Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen.

Trainingsstätten:

Auskünfte:

Abteilungsbeitrag:

Sportpark Nord (Schwimmhalle), Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
Hubert Schrick, 02 28/77 34 24 (d)
Jugendliche: 40,- DM pro Jahr, Erwachsene: 50,- DM pro Jahr



Angebot:

Trainingsstätten:

Auskünfte:



Angebot:

Trainingsstätten:

Auskünfte:

Badminton

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

Judo

Judotraining für Kinder (ab 6 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judo-gymnastik.

Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule
Matthias Kratzke, 02 28/67 36 55



Angebot:

Trainingsstätte:

Auskünfte:

Ju-Jutsu

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

Theodor-Litt-Schule

Udo Seidl, 02 28/6 15 34 27 (Trainer)



Angebot:

Trainingsstätten:

Auskünfte:

Karate-Dojo, Ken-Dojo

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

Theodor-Litt-Schule, Gottfried-Kinkel-Schule, Tannenbusch-Gymnasium, Sportpark Nord
Jörg Kopka, 02 21/9 52 16 76



Angebot:

Trainingsstätten:

Auskünfte:

Leichtathletik

Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Collegium Josephinum Bonn
Sportpark Nord
Alois Meiner, 0 22 08/52 43



Angebot:

Trainingsstätte:

Auskünfte:

Moderner Fünfkampf

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

Sportpark Nord
Joachim Krupp, 02 28/64 02 18 (ab 6-12 Jahre)
Kersten Palmer, 0 22 22/6 12 62 (ab 13 Jahre)
Anton Schmitz, 02 28/66 49 85



Angebot:

Trainingsstätte:

Auskünfte:

Abteilungsbeitrag:

Skis

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

Turnhalle der Kaufmänn. Bildungsanstalten
Anthia Reckziegel, 02 28/91 43 50 (d)
0 22 22/6 55 42 (p)



Angebot:
(ab 18 Jahren)

Trainingsstätte:

Auskünfte:

Bo-Jutsu

Stock- und Waffenkampf; Kobudo in der Selbstverteidigung, im sportlichen Wettkampf und als Kampfkunst.

Theodor-Litt-Schule, Kessenich
Ute Giers, 02 28 / 22 27 72



Angebot:

Trainingsstätten:

Auskünfte:

Abteilungsbeitrag:

Tanzen

Tanz-Turnier-Club ORION
Kindertanzen, Jugend-Jazztanz, Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard und Latein, Formationstanzen Standard und Latein, Angebot an freien Trainingszeiten.
Gottfried-Kinkel-Realschule, Steyler Mission (St. Augustin), Gesamtschule Bonn II (Bad Godesberg), Gemeinschaftsgrundschule in Meckenheim-Merl, SSF-Bootshaus
Marion Strauss 0 22 46/30 00 02
45,- DM 1/4 jährl.
(Schüler, Azubis, Studenten)
60,- 1/4 jährl. (Erwachsene)



Angebot:

Trainingsstätte:

Auskünfte:

Abteilungsbeitrag: 50,- DM jährlich

Triathlon

Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren

Sportpark Nord
Klaus Walter, 02 28/31 53 63 (p),
9 79 79-214 (d)



Angebot:

Trainingsstätten:

Auskünfte:

Volleyball

Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Gottfried-Kinkel-Realschule, Gewerbliche Bildungsanstalten, Schulzentrum Tannenbusch
Karl-Heinz Röhgen, 02 28/44 15 51



Angebot:

Trainingsstätte:

Auskünfte:

Tai Chi

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



Angebot:

Auskünfte:

Zusatzgebühr:

Krafttraining/ Fitnessstraining

Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, ergänzt durch gezieltes Gymnastikprogramm (Dehnung und Kräftigung der Muskulatur) sowie genaue Einschätzung des Trainingszustandes beim Eingangstest.
SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68
100,- DM jährlich



Angebot:

Auskünfte:

Kursgebühren:

Breiten- und Gesundheitsport

Verschiedenste Kurse und Gruppen:
z.B. Aerobic, Frauengymnastik, Seniorengymnastik, Tai Chi, Sportabzeichen-gruppe, Laufgruppe, Eltern-Kind-Turnen, Wirbelsäulengymnastik, Fitnesstraining, Wassergymnastik, Aquajogging.
SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68
10 Stunden: 10,- DM für Mitgl., 80,- DM für Nichtmitglieder

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

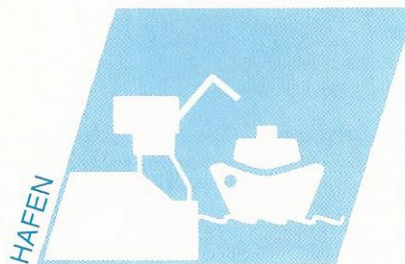
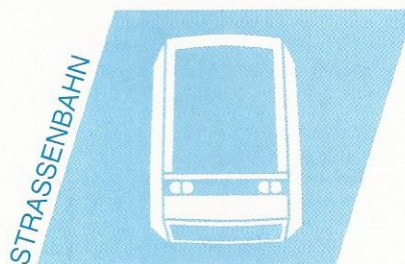
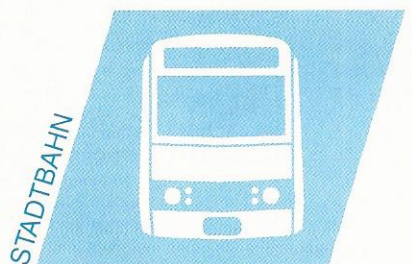
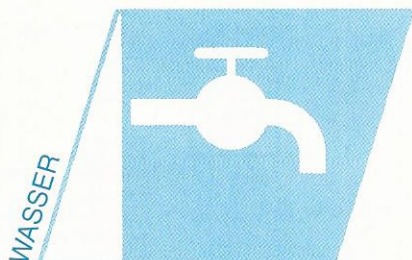
Aufnahmebeitrag: 50,- DM/Erwachsene; 20,- DM/Kinder

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

Z 4062 F Postvertriebsstück. Gebühr bezahlt.



WIR SORGEN FÜR SIE!



STADTWERKE BONN

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