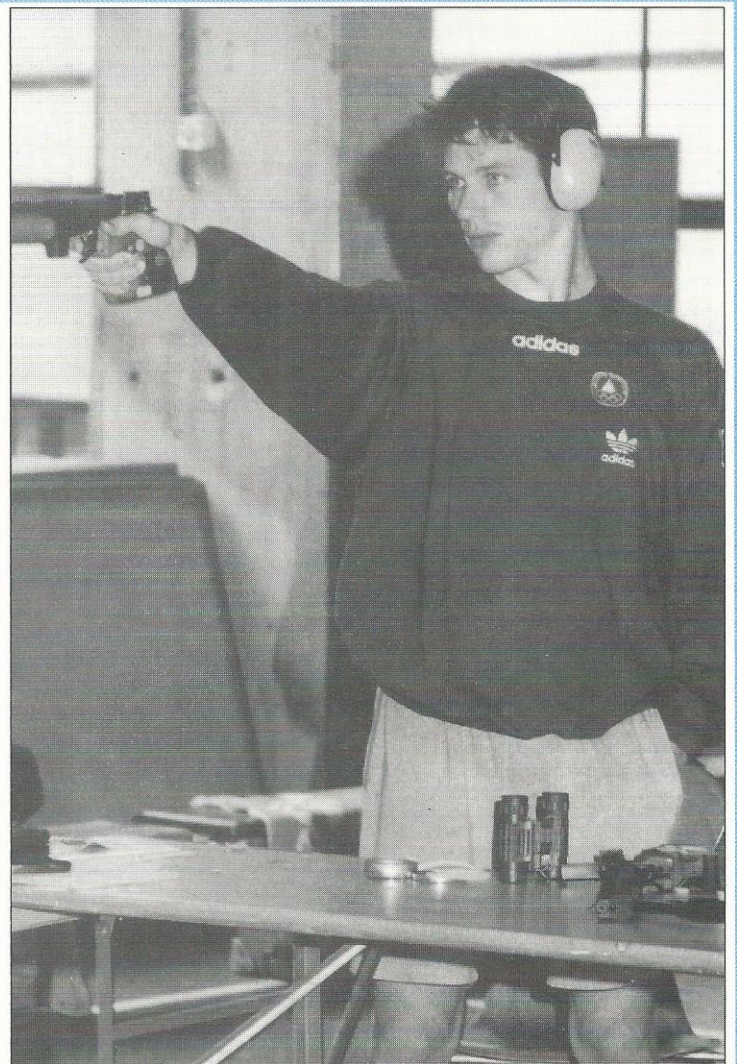
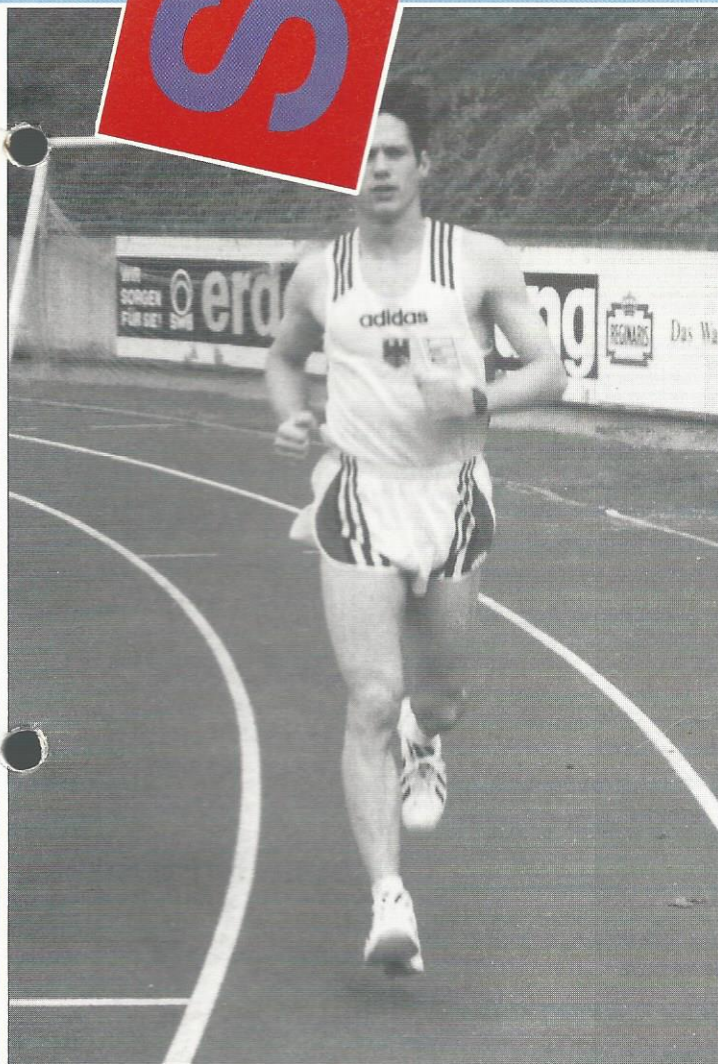


Sport-Palette

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

Ausgabe 359 / Oktober 1998



*Weltmeister im Modernen Fünfkampf:
Oliver Strangfeld, SSF Bonn*



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 abgezahlt parat.

Fragen Sie uns einfach.
Wir beraten Sie gern.

Sparkasse Bonn 

Wir haben Ideen

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

SSF Bonn haben wieder einen Weltmeister

Ja, liebe Clubmitglieder, wir haben wieder einen Weltmeister und eine Vizeweltmeisterin haben wir in diesem Jahr auch! Wir können stolz sein auf unseren Oliver Strangfeld und unsere Elena Reiche. In einer Zeit, in der vor allem Kritik geübt wird, können wir unserer Fünfkampf Abteilung nur gratulieren. Bei den Erfolgen kann man ja wohl nur alles richtig gemacht haben.

Bei all denen, die das Vereinsgeschehen nur oberflächlich betrachten, sind die SSF Bonn schlagartig im Ansehen gestiegen. Dies ist in unserer Mediengesellschaft ja auch normal. Wie oft hörte ich den Satz „wir sind auf dem Weg, an alte Erfolge anzuschließen!“. Wenn Sie mich fragen, ist dies schlichtweg Blödsinn! Ja, es war ein toller Erfolg der Fünfkämpfer. Aber die SSF Bonn definieren sich als multifunktionaler Mehrsportverein und nicht allein über Erfolge im Spitzensport.

Bitte verstehen Sie mich recht: Ich möchte keineswegs den Erfolg von Oliver, Elena oder unserer Fünfkämpfer schmälern, denn der Erfolg zeigt, daß mit einem vernünftigen langfristigen angelegten Sportkonzept Erfolge in gewissem Maße steuerbar sind. Wir können und sollen auch Stolz auf unseren Weltmeister und unsere Vizeweltmeisterin sein. Aber gerade die letzten Jahre, die seit unserem letzten Weltmeister (Peter Sitt, 1991

im Schwimmen) vergangen sind, haben gezeigt, daß unser Club in diesen Jahren in fast jeder Beziehung gewachsen ist.

Wir haben seit 1992 fast 1000 neue Clubmitglieder bekommen, eine weltmeisterliche Leistung auch ohne Weltmeister! Wir haben viele neue Sportangebote



Michael Scharf

te geschaffen, wir bieten sowohl den Kindern und Jugendlichen als auch den Erwachsenen eine unendliche Fülle von attraktiven Sportangeboten.

Also freuen wir uns über den Weltmeister, aber nehmen wir auch die Gewißheit mit, daß unser Club auch dann eine gewaltige Bereicherung der Bonner Sportlandschaft ist, wenn wir auf den nächsten Weltmeister nun wieder ein paar Jahre warten müssen.

Mit oder ohne Weltmeister die SSF Bonn sind eine gute Adresse!

Mit sportlichen Grüßen

Michael Scharf, Geschäftsführender Vorsitzender

Inhalt

Termine, Runde Geburtstage, Impressum	Seite 4
Einladung zum Stiftungsfest am 21. November	Seite 5
SSF-Angebot: Schwimmen für die Jüngsten	
Ideales Weihnachtsgeschenk: SSF-Gutscheine	Seite 6
Marktplatz-Festival: 200 neue Mitglieder	Seiten 8 und 9
Bericht vom Inline-Wettbewerb	Seite 10
Unser neuer Schwimmtrainer: Uwe Werkhausen	Seite 11
Aus den Abteilungen:	
Schwimmen	Seiten 13 bis 15
Wasserball	Seite 16
Tauchen	Seiten 17 und 18
Kanu	Seite 19
Judo	Seiten 19 bis 21
Leichtathletik	Seite 22
Moderner Fünfkampf	Seiten 23 und 24
Ski-Abteilung	Seite 25
Jiu-Jitsu	Seiten 27 und 28
Volleyball	Seite 29
Tai Chi	Seite 31
Kraftsport: Fitneß-Training für Senioren	Seite 33
SSF-Kurssystem	Seite 30
Sportangebot des Klubs	Seite 31

Schwimm- und Sportfreunde Bonn

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

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

Präsidium: Reiner Schreiber (Präsident), Michael Kranz (Vizepräsident),
 Peter Bürfent, Bärbel Dieckmann, Hans-Dieter Diekmann, Edmund Doberstein,
 Jan Graff, Peter Hau, Detlef Klaudt, Otto Kranz, Reiner Mühlhausen,
 Werner Schmitt, Manfred Schnur, Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel

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 Restaurants „Canale Grande“:
 Rheinaustraße 269, 53225 Bonn (Beuel), Tel. 46 72 98, Fax 46 72 98

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“,
KölInstr. 31 3a, 53117 Bonn
Artikel, die mit Namen gekennzeichnet
sind, geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder.

Erscheinungsweise:

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

Beitrag/Kündigung:

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

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

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

Samstag, 14. November	SSF-Seniorenabend im Bootshaus
Samstag, 21. November	SSF-Stiftungsfest im Brückenforum
Dienstag, 1. Dezember, 19.30 Uhr	Sitzung des SSF-Gesamtvorstandes
Dienstag, 8. Dezember, 19.30 Uhr	SSF-Mitgliederversammlung
Donnerstag, 10. Dezember	SSF-Nikolausfeier im Josephinum
Sonntag, 13. Dezember, 15 Uhr	5. Weihnachtsschwimmspaß

Redaktionsschluß für die nächste Sport-Palette ist der 9. November 1998

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

November

Jakob Schneider
Horst-Dieter Meier
Eva Maria Muench
Hannelore Haus-
mann
Bernhard Liebig
Norbert Mohr
Werner Odenthal
Helmut Giesecke
Hildegard Müller
Liesel Schmidt

Dezember

Hans Stoeckle
Elisabeth Schulz
Margot Felten
Richard Japs
Günter Heinz
Willi Nuernberger
Bernd Schuermann
Manfred Knopp
Christel Rothe
Elke Moersler
Siegfried Engel
Manfred Wilke

Waltraud Engelfried
Eberhard Lochmann
Johanna Parker
Elisabeth Hemsing
Klara Groenewald
Friedhelm Klugmann
Peter Froehlich
Anneliese Heinze
Peter Nellessen
Elisabeth Neff
Hans Joachim Keller
Brigitte Keller
Lieselotte Kuehnel

Adressenänderung

Name Mitgl.-Nr.

Alte Adresse:

Straße

Ort

Neue Adresse:

Straße

Ort

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an:
SSF Bonn, Kölnstraße 313a, 53117 Bonn.

Vereinsleitung

Bitte sparen Sie uns Geld, geben Sie jede Änderung,
vor allem aber die Adressenänderungen bekannt.
Liebe Mitglieder, beim Versand unserer Vereinsinfor-
mationen und der Vereinspost sind wieder etliche
Sendungen mit dem Vermerk „unbekannt verzogen“
oder „unzustellbar“ zurückgekommen. Abgesehen
von dem großen Verwaltungsaufwand kostet es den
Verein jeweils 10,- DM, wenn er eine Auskunft bei
der Einwohnermeldestelle einholt. Hinzu kommt
noch das übliche: Porto- und Verwaltungskosten. Je-
dem Mitglied, das eine Änderung der Anschrift nicht
bekanntgibt, wird eine Verwaltungsgebühr in der ent-
sprechenden Höhe in Rechnung gestellt. Aus diesem
Grund bitten wir Sie ganz dringend, dem Verein
Adressenänderungen rechtzeitig bekanntzugeben.
Verwenden Sie bitte den nebenstehenden Abschnitt.
Geben Sie bitte jede Änderung bekannt. Danke.

Großes SSF Stiftungsfest 1998

Am Samstag, 21. November, ist das Beueler Brückenforum wieder für die Schwimm- und Sportfreunde Bonn reserviert

Das Stiftungsfest wird als Tanzball veranstaltet. Eine Band sorgt für die Musik an diesem Abend. Weitere Programmpunkte (Showprogramm, Ehrungen, Tombola) werden für einen kurzweiligen Abend sorgen. Für das leibliche Wohl wird mit einem Abendbuffet gesorgt.

Kartenvorbestellungen im Vorverkauf (SSF-Mitglieder 30 Mark, Nichtmitglieder 40 Mark) sind ab sofort bei der Geschäftsstelle möglich. Karten an der Abendkasse (SSF-Mitglieder 35 Mark, Nichtmitglieder 50 Mark).

**Kartenbestellung und -verkauf in der SSF-Geschäftsstelle, Kölnstraße 313a
Telefon 676868, Fax 673333.**

Die Sport Palette stellt vor: „Unsere SSF-Angebote“

Spaß im Wasser für die Jüngsten

Seit einem Jahr lädt die Schwimmabteilung der SSF Bonn freitags morgens von 9 bis 12 Uhr zwei- bis vierjährige Kinder und ihre Eltern ins Frankenbad ein.

Renate Frenzel, Martina Schlolaut und Jegan Mahrokh beschäftigen sich intensiv mit den „Jüngsten“, die in vier Gruppen unterteilt sind. Für die ersten beiden Kurse um 9 Uhr und 9.45 Uhr ist „Spiel und Spaß im Wasser für Eltern und Kinder“ angesagt. Mütter, Väter oder auch Omas und Opas lernen von den erfahrenen Übungsleitern, wie sie ihre Kinder am besten mit vielen verschiedenen Spielmöglichkeiten ans Wasser gewöhnen können.

In den Kursen 3 und 4 um 10.30 Uhr und 11.15 Uhr sind dann die drei- bis vierjährigen Kinder aufgefordert, ohne ihre Eltern im Wasser mit den Übungsleitern zu spielen, das Gleiten und Tauchen zu ler-

nen und ihre ersten Schwimmversuche zu starten.

An dieser Stelle einen besonderen Dank der Schwimmabteilung an die genannten Übungsleiter, die wie

das Team der Kinderschwimmausbildung um Monika Warnusz drei Stunden im kalten Wasser stehen, um dieses Angebot zu ermöglichen.

Maike Schramm

Anm. der Redaktion:

An dieser Stelle möchten wir künftig regelmäßig einzelne Angebote des Vereins näher vorstellen. Wer entsprechende Beiträge hat, wende sich bitte an die Geschäftsstelle.



Spielerisch lernen die Jüngsten

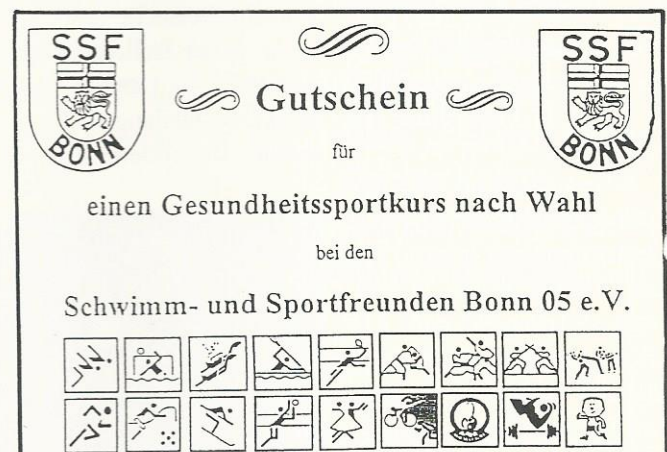


Suchen Sie ein Geschenk?

Erfreuen Sie Ihre Freunde und Verwandten mit einer Jahresmitgliedschaft bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn oder einem Kurs aus unserem umfangreichen Kursangebot.

Bei der Geschäftsstelle erhalten Sie Gutscheine für

- 1 Jahr Mitgliedschaft bei den SSF Bonn 209,- DM/Erwachsene
- einen Gesundheitssportkurs nach Wahl 169,- DM/Kinder u. Jugendliche
- einen Schwimmkurs 80,- DM
- einen Schwimmkurs 100,- DM.
- eine Tagesfahrt im Kajak-Zweier auf Rhein oder Sieg mit einem erfahrenen Trainer 50,- DM



Der CDI in der E-, C- und A-Klasse.



S&J 81.226

Wer nicht glauben will, muß fahren.

Der CDI. Ein Diesel wie kein Diesel. Jetzt bei uns.

► Der CDI ist nicht nur un- der A-, C- und E-Klasse. Machen
glaublich sauber, kraftvoll und Sie einfach mal eine Probefahrt,
leise. Er steckt auch ab sofort in und Sie werden dran glauben.



Mercedes-Benz

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

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



Bei herrlichem Wetter kamen die Aktionen der Kanuten besonders gut an.

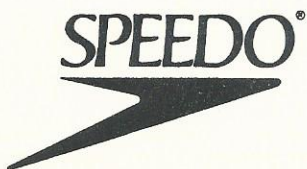
Sport Vossen

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.**



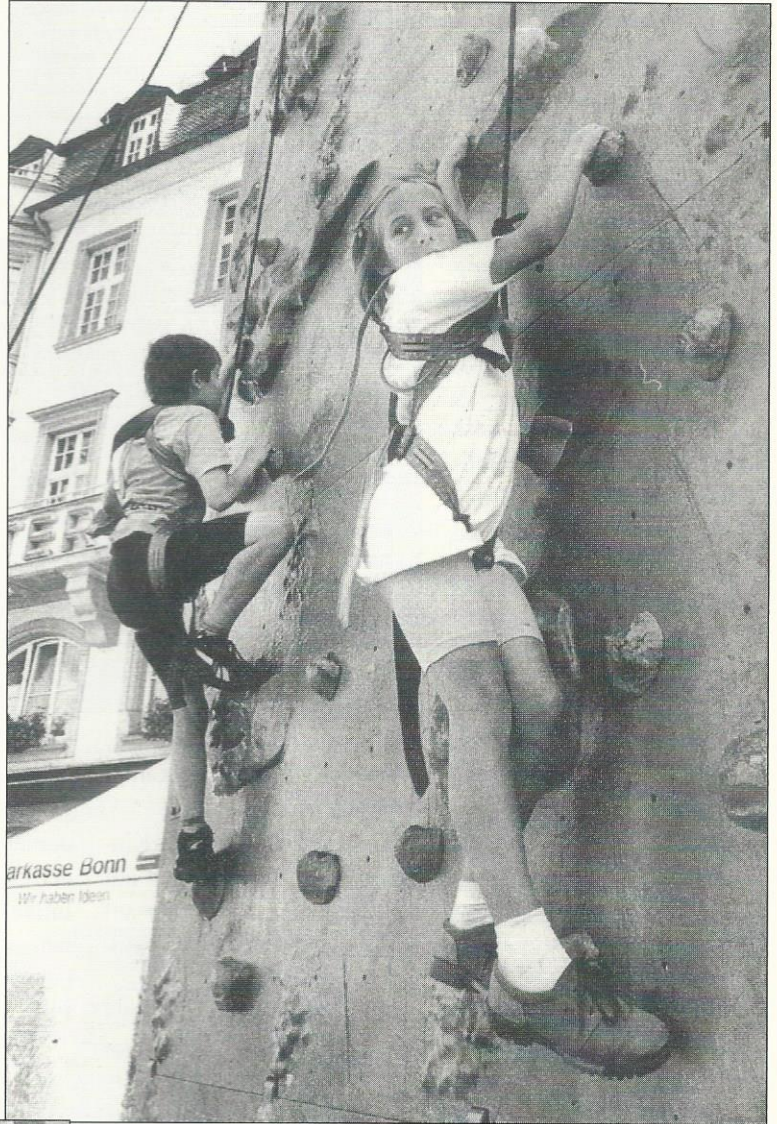
Marktplatzfestival 1998: Spendensegen und weit über 200 neue Mitglieder

Das diesjährige Marktplatz-Festival der SSF Bonn am 15. August war wieder ein voller Erfolg. Erstmals fand die Veranstaltung im August statt, und dies soll auch in Zukunft so bleiben. Der frühere Termin im August erwies sich nicht nur aufgrund des guten Wetters als richtige Entscheidung des SSF-Vorstandes. Weit über 200 neue Mitglieder fanden den Weg in Bonns größten Sportverein.

Die Abteilungen der Schwimm- und Sportfreunde sorgten dafür, daß Zeltstadt und Bühne mit sportlichem Leben erfüllt wurden. Imbiß-

stände und ein Festzelt rundeten das Gesamtbild ab. Besondere Attraktion war wieder die Kletterwand für Kinder und Jugendliche sowie das Schwimmbassin, in dem unsere Wasserballer und Kanuten Vorführungen zeigten. Viele Bonner fanden den Weg auf den Marktplatz und konnten sich so über Bonns größten Sportverein informieren.

Das Marktplatzfestival wurde um 13 Uhr von unserem Präsidenten, Stadtdirektor Reiner Schreiber, eröffnet. Viel Prominenz war zwischen 13 und 14 Uhr auf dem Bonner Markt. Frau Vibich von der Sparkasse Bonn übergab dem SSF-Vorsitzenden einen Scheck über



SSF-Präsident Reiner Schreiber und Vorsitzender Michael Scharf ehrten die Medaillengewinner Elena Reiche und Oliver Starnfeld

5.000 Mark aus den PS-Sparerträgen der Sparkasse Bonn, und Bonns Oberbürgermeisterin Bärbel Diekmann überreichte gar einen Scheck über 50.000 Mark, der von der Bonner Sportstiftung für die erfolgreichen Schwimmer und Fünfkämpfer bereitgestellt wurde. Stadtdirektor Reiner Schreiber ehrte die neuen Ehrenmitglieder (50-jährige Vereinsmitgliedschaft von Monika Warnusz und Ruth Henschel) und die Fünfkampf-Weltmeister Oliver Starnfeld und Elena Reiche.

Unterm Strich blieb die Feststellung, daß das Marktplatzfestival mit diesem neuen Termin eine vollauf gelungene Veranstaltung war. Ein besonderer Dank gilt den vielen Helfern aus den Abteilungen, die bereits ab 7 Uhr morgens für den Aufbau gesorgt haben und nach der Veranstaltung bis 20 Uhr auch für den Abbau zuständig waren. So kann man sich jetzt bereits auf das **nächste Marktplatzfestival am Samstag, 14. August 1999**, vorbereiten.

Jahnschule war Treffpunkt der Inliner

Auch Weltmeister Strangfeld versuchte sich auf Skates

Am Samstag, dem 29. August 1998 veranstalteten die SSF Bonn in Zusammenarbeit mit dem Förderverein für Modernen Fünfkampf und dem Jugendamt der Stadt Bonn den 1. Bonner Inline-Tag.

Unterstützt wurde diese Veranstaltung von dem Inline-Shop Mc Duffy's, so daß alle Kinder, die sich am Samstag ab 12 Uhr an der Jahnschule einfanden, auch Skates ausleihen konnten. Rund 80 Kinder und Jugendliche kamen zwischen 12 und 18 Uhr an die Jahnschule. Viele von ihnen starteten in den verschiedenen Wettkämpfen. Dies waren der Slalom-Wettkampf und der Street-Wettkampf, wobei es um Geschicklichkeit und Körperbeherrschung auf Skates ging, der Speed-Wettkampf, wo ein drei Kilometer langer Kurs



auf Zeit durchlaufen wurde und der Sprint-Wettkampf über 100 Meter.

Daneben konnten die Kinder den ganzen Tag lang auf dem Slalomparcours oder auf den Sprungrampen ihr Können zeigen.

Daß Inlineskaten aber nicht nur etwas für Kinder

und Jugendliche ist, zeigte Oliver Strangfeld (Oliver ist gerade Weltmeister im Modernen Fünfkampf geworden), der zum ersten Mal auf Inline-Skates stand und spontan am Sportwettkampf teilnahm und schließlich den 9. Platz belegte.

Fazit für die Organisato-

ren: Es war eine gelungene Veranstaltung und eine schöne Aktion für die Kinder und Jugendlichen. Ein besonderer Dank gilt dem Schirmherrn dieser Veranstaltung, Wilfried Klein, dem Sprecher der SPD im Sportausschuß der Stadt Bonn.

Michael Scharf

Schon jetzt unbedingt vormerken:

Der 5. Weihnachtsschwimmspaß der SSF Bonn

beginnt am Sonntag, 13. Dezember, um 15 Uhr im Sportpark Nord.

Es gibt wieder lustige Wettbewerbe im Wasser für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die beliebten Familienstaffeln, Urkunden für alle Teilnehmer und ein Geschenk vom Weihnachtsmann für jedes Kind.

Anmeldung ab sofort bei der Geschäftsstelle.

Zurück in der Heimat: Uwe Werkhausen ist neuer Schwimmtrainer der SSF

Bernd Lochmann war über zehn Jahre lang verantwortlicher Trainer der Schwimmabteilung. Dies ist in der heutigen Zeit gerade im Leistungssport, wo Trainer bereits nach zwei bis vier Jahren häufig die Stellen wechseln, eine sehr lange Zeit der Zusammenarbeit gewesen. Bernd Lochmann, der im letzten Jahr die Silberne Ehrennadel des Clubs für 25jährige Vereinsmitgliedschaft empfangen

Viele unserer aktiven Mitglieder werden es bereits erfahren haben: Unsere Schwimmabteilung hat zum Sommer dieses Jahres einen neuen Trainer bekommen. Ende Juli verließ uns Bernd Lochmann, der seit Herbst 1987 als Schwimmtrainer bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn gearbeitet hat.

hatte, war in seiner Jugend erfolgreicher Schwimmer der Schwimm- und Sportfreunde

Bonn. Seine Speziallagen waren die Bruststrecken. Nach Abschluß seines Diplom-

Sportstudiums in Köln übernahm er zunächst die Nachwuchsmannschaften und die 2. Mannschaft der SSF und war nach dem Weggang von Uwe Neumann für die 1. Mannschaft verantwortlich. Bernd Lochmann verläßt die Schwimm- und Sportfreunde Bonn, um eine Trainerstelle in der Schweiz anzutreten. Wir wünschen ihm und seiner Familie alles Gute.

Michael Scharf

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

nach 14 Jahren beruflicher Tätigkeit in verschiedenen Deutschen Städten hat mich nunmehr mein Weg wieder nach Bonn geführt. Ich freue mich, daß ich in meiner Heimatstadt nunmehr die Möglichkeit habe, meinen Beruf, Schwimmtrainer, auszuüben und zudem bei dem Verein, dem ich durch meine Mitgliedschaft seit 1968 verbunden bin. Nach den glanzvollen Zeiten in den 70er und 80er Jahren, möchte ich gerne wieder an diese Zeiten anknüpfen und die Schwimm- und Sportfreunde Bonn wieder zu einer Hochburg des Deutschen Schwimmsports machen. Meine Trainertätigkeit in Frankfurt oder Ottobrunn haben gezeigt, daß nicht viele Vereine mit so guten Möglichkeiten wie in Bonn ausgestattet sind. Mit diesen Bedingungen wollen wir unser aller Ziel, den Anschluß an die Deutsche Schwimmspitze, erreichen. Bereits in den ersten vier Wochen hat die Mannschaft sich 100 Prozent eingesetzt, um diese Ziele mittelfristig zu erreichen. Somit bleibt mir nur noch, die Worte aus dem General-Anzeiger zu wiederholen: „Zurück zu alter Stärke!“

Mit sportlichen Grüßen
Uwe Werkhausen

Name: **Werkhausen, Uwe**

Alter: 37 Jahre

Familienstand: Verheiratet, drei Kinder

Vereinsmitglied: seit 01. November 1968

Schwimmen: seit 68 in Bonn bis 1983

Erfolge: 4 Jahre 1. Bundesliga in Bonn, 3. Platz Deutsche Meisterschaften 1980, über 200m Rücken, 2. und 3. Plätze Deutsche Jahrgangsmeisterschaften.

Trainer: seit 1984 in **Rosenheim** (TSV 1860 Rosenheim): Finalteilnahmen bei Deutschen Jahrgangsmeisterschaften.

Seit 1990 in **Ottobrunn** (SV Ottobrunn): Damen- und Herren-Mannschaft in der 2. Bundesliga, EM-Teilnehmer, Deutscher Vizemeister bei DMS/J.



Seit 1994 in **Frankfurt** (SG Frankfurt): Deutscher Vizemeister bei DMS/J 1996, Deutscher Vizemeister bei DMS/J 1997, Deutscher Jahrgangsmeister 1997, 4x Deutscher Jahrgangsmeister 1998 und 2. und 3. Plätze.

Steckbrief

39 Ferienziele **28 x** Mittelstrecke **11 x** Langstrecke **z.B.** nonstop Puerto Plata



Irgendwo ist **immer Sommer** – **täglich ab Köln/Bonn.**

Die nächste Eiszeit kommt bestimmt – fliegen Sie rechtzeitig dahin, wo man auch ohne Heizdecken und Wärmflaschen glücklich werden kann. Am besten ab Köln/Bonn, dem herzerwärmenden Flughafen gleich in Ihrer Nähe. Noch Fragen? Fragen Sie in Ihrem Reisebüro. Oder unter <http://www.airport-cgn.de> im Internet.



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

Medaillenregen bei DM der Masters

SSF-Staffel stellte neuen Deutschen Altersrekord auf

Das Olympia-Schwimmstadion in Berlin war Austragungsort der 30. Deutschen Meisterschaften der Masters im Schwimmen und Springen. Mit über 1.000 Teilnehmern und 3.300 Starts war die Veranstaltung ausgezeichnet besucht.

Die SSF-Masters waren mit 17 Aktiven gemeldet und erkämpften sich acht Gold-, neun Silber- und sieben Bronzemedailles im Schwimmen und Springen.

Die 4 x 50 m Freistilstaffel der Frauen stellte einen neuen Deutschen Altersklassenrekord in der AK 280 Jahre und älter auf; in der Besetzung, Erika Nestler, Ruth Henschel, Isolde Feiland und Ulla Held. Außerdem siegten sie noch in der 4 x 50 m Brust- und Lagenstaffel. Erfolgreichste SSF-Teilnehmerin war Erika

Nestler (AK 65). Sie gewann im Springen (1m-, 3-m, 5-m-Brett und Kombination) vier mal Gold und außerdem siegte sie noch über 100 m Schmetterling und wurde jeweils Zweite über 200 m Lagen und 50 m Schmetterling.

Ulla Held (AK 65) wurde vier Mal Vizemeisterin über 50/100/200 m Freistil und 100 m Rücken. Margret Hanke (AK 50) wurde ebenfalls Vizemeisterin über 50 m Rücken und belegte über 100 und 200 m Freistil jeweils den 3. Platz. Auch Monika Warusz (AK 55) wurde Vizemei-



sterin im 200 m Lagen-schwimmen.

Thomas Böckeler (AK 40) belegte jeweils den 3. Platz über 100 m und 200 m Freistil.

In der 4 x 50 m Lagenstaffel mixed und 4 x 50 m Freistilstaffel mixed erkämpften sich Wolfgang Ewald, Dr. Henning Drebenstedt, Margret Hanke und Ulla Held den 2. beziehungsweise 3. Platz

Margret Hanke

Neu bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn:
**Abnahme des
 Deutschen Jugendschwimmabzeichens
 in Bronze, Silber und Gold
 an jedem Donnerstag**

um 15.30 Uhr

in der Schwimmhalle im Sportpark Nord.

Kosten: 5 Mark pro Abnahme (inkl. Abzeichen)

Medaillen-Regen

17 mal Gold für SSF-Masters bei den Westdeutschen Meisterschaften

Mit 17 Gold-, 7 Silber- und 4 Bronzemedallien kamen die SSF-Masterschwimmer von den „Westdeutschen“ aus Dinslaken zurück.

Je fünf Einzelsiege errangen Ulla Held (AK65) und Margret Hanke (AK50) über 50/100/200m Freistil und über 50/100 m Rücken und waren somit die erfolgreichsten SSFler. Monika Warnusz (AK55) siegte über 50m Brust und 200m Lagen und Jochen Schonendorf (AK50) wurde Sieger über 100 m Brust.

Es wurden noch drei Staffelsiege und ein zweiter Platz bei den Damen in der AK 200-239 Jahre errungen, in der Besetzung Frauke Repschläger, Ulla Held, Brigitte Obergfell und Margret Hanke. Die Herren holten sich in der 4 x 50 m Bruststaffel (AK 200 - 239 J.) den ersten Platz in der Besetzung Armin Lang, Wolfgang Ewald, Fernando Zepeda und Thomas Böckeler und holten noch einmal Silber und einmal Bronze. In der 4 x 50 m Lagen-Mixedstaffel (AK 240 - 279 J.) konnten Margret Hanke, Wolfgang Ewald, Armin Lang und Ulla Held den Titel erkämpfen.

Mit diesen Erfolgen fahren die Mastersschwimmerinnen und -schwimmer der SSF bestens vorbereitet zu den Deutschen Meisterschaften, die vom 28. - 30. August 1998 in Berlin stattfinden. *Margret Hanke*

Protokoll: Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung vom 20. August 1998

Dr. Joachim Bauer eröffnet um 20.10 Uhr den offiziellen Teil der Versammlung. Er begrüßt den Ehrenvorsitzenden Hermann Henze, den Vorsitzenden der SSF Michael Scharf und das Ehrenmitglied Heinz Reinders. Dann gedenkt Dr. Bauer den Verstorbenen des Vereins im letzten Jahr mit einer Schweigeminute. Er beglückwünscht Bernd Obenaus zur Neuwahl als Jugendwart und dankt Maike Schramm für ihre Arbeit mit einem Blumenstrauß.

Die Beschlußfähigkeit der Versammlung wird festgestellt. Es werden keine Änderungswünsche der Tagesordnung beantragt. Die Tagesordnung wird einstimmig angenommen.

Änderung der Abteilungsordnung

Dr. Bauer erläutert die Änderungen zur Abteilungsordnung. Nach kurzer Diskussion wird die Änderung mit zwei Gegenstimmen und fünf Enthaltungen angenommen.

Bericht der Abteilungsleitung

Dr. Bauer gibt einen Überblick über die Arbeit der Abteilungsleitung im abgelaufenen Jahr. Anschließend verlesen die übrigen Mitglieder der Abteilungsleitung ihre Berichte.

In der darauf folgenden Aussprache dankt Herr Rommerskirchen der Abteilungsleitung herzlich für die erfolgreiche Arbeit. Ebenso dankt er Eberhard und Bernd Lochmann. Er appelliert, den neuen Trainer, Uwe Werkhausen, zu unterstützen.

Heinz-Hermann Herbers bittet den Vorstand, dem Trainer die größtmögliche Freiheit in seiner Arbeit zu lassen.

Wahl eines Versammlungsleiters

Dr. Bauer bittet Michael Scharf, die Leitung der Versammlung zu übernehmen. Dieser wird einstimmig gewählt und stellt den Stützpunktleiter Ferenc Warnusz vor. Außerdem bedankt er sich bei Bernd Lochmann für seine Arbeit. Er lobt das Wir-Gefühl, erwähnt das gelungene Marktplatz-Festival und besonders die Mithilfe der Schwimmabteilung.

Entlastung der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung wird bei einer Enthaltung entlastet.

Neuwahl der Abteilungsleitung

Wahl des 1. Vorsitzenden: Vorschlag: Dr. Joachim Bauer. Es wird geheime Wahl beantragt.

Dr. Karl-Heinz Scholaut wird von Helmut Vendel zusätzlich vorgeschlagen.

Er stellt sich vor. Für den gemäß der Satzung erforderlichen Wahlausschuß werden einstimmig gewählt: Heinz-Hermann Herbers, Martha Richter, Dr. Henning Drebenstedt. Alle nehmen an.

Die Abstimmung ergibt: Von 46 gültigen Stimmen fallen 30 auf Dr. Joachim Bauer und 16 auf Dr. Karl-Heinz Scholaut.

Michael Scharf bedankt sich beim Wahlausschuß. Dr. Joachim Bauer, der vorher sein Amt angenommen hat, leitet die Versammlung weiter.

Für die weiteren Ämter der Abteilungsleitung stellen sich zur Wahl:

1. Stellv. Vorsitzender: Dr. Scholaut
2. Kassenwart: Rudolf Schramm
3. Schwimmwart: Eckhard Hanke
4. Pressewart: Dagmar Benevenia
5. Fachwart f. Kinderschwimmen: Monika Warnusz
6. Fachwart f. Breitensport: Maike Schramm
7. Fachwart für Masters: Margret Hanke
8. Schriftführer: Marie-Luise Mäurer
9. Jugendwart: Bernd Obenaus (bereits gewählt auf der Jugendversammlung)

Bei vier Enthaltungen wird ein Bloque gewählt. Alle nehmen die Wahl an.

Anträge

Dr. Joachim Bauer verliest einen Antrag auf Durchführung der Delegiertenwahl für die Delegiertenversammlung des Vereins. 31 Delegierte und 1 Reserve-Kandidat stellen sich zur Wahl und werden einstimmig gewählt. Michael Scharf erläutert die Aufgaben der Delegiertenversammlung.

Verschiedenes

1999 werden die SSF den Bezirkstag ausrichten.

Der Realschule Tannenbusch wird eine Schwimm-AG angeboten.

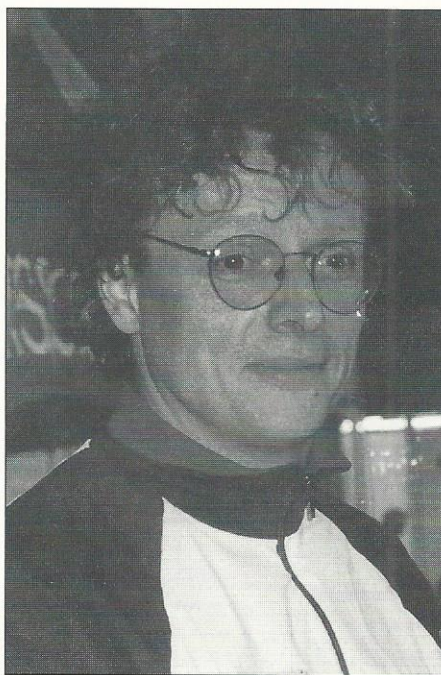
Klaus Rommerskirchen regt an, einen eigenen Bus für Wettkämpfe anzuschaffen. Er wird aufgeklärt, daß zwei Busse dem Verein zur Verfügung stehen.

Starke Leistung bei der Schwimm-WM: Thomas Böckeler unter den Top Five

Mit ausgezeichneten Platzierungen kehrte Thomas Böckeler, einziger Vertreter der SSF, von den Schwimm-Weltmeisterschaften der Masters aus Casablanca (Marokko) zurück. So errang Böckeler, der über 50, 100 und 200 Meter Freistil sowie über 50 Meter Schmetterln startete, in seiner Altersklasse (AK 40) zweimal den fünften und zweimal den achten Platz. Der 39-jährige Bonner, der erst seit 1990 Schwimmwettkämpfe bestreitet und von Anfang an für die SSF im Einsatz ist, erzielte dabei zweimal persönliche Bestzeit (0:58,46 min. über 100 m F, 2:15,57 min. über 200 m F) und verfehlte ansonsten seine bisherigen Bestmarken nur knapp (0:26,90 min. über 50 m F, 0:29,88 min. über 50 m S).

„Über 100 Meter Freistil fehlten exakt 46 Hundertstel Sekunden zu Platz zwei, über 50 Meter Freistil 39 Hundertstel zu Platz drei. Überhaupt lagen zwischen Platz eins und zehn oft nur Sekundenbruchteile. „Das ist ein Beleg für die Leistungsdichte dieser Wettkämpfe“, zeigte sich der SSF-Schwimmer, der erstmals an einer WM teilnahm, mit seinem Abschneiden sehr zufrieden. Als zweiten Saisonhöhepunkt peilt Böckeler nun die Deutschen Mei-

sterschaften der Masters Ende August in Berlin an. „Dort möchte ich auf die Treppe“, steckt er sein Ziel sehr hoch.



Thomas Böckeler

(Anm. der Redaktion: Thomas Böckeler hat sein Ziel erreicht und zwei Bronzemedallien aus Berlin mitgebracht.)

Zur Schwimm-WM, die vom 19. bis 30. Juni im Complexe Sportif Mohammed V., einer mehrere Tausend Zuschauer fassenden Schwimmarena, ausgetragen wurde, reisten 859 Teams mit rund 2600 Teilnehmern aus 49 Nationen an. Die Schwimm-WM, die Schwimmen, Springen, Synchron-Schwimmen, Wasserball und Langstrecken-Schwimmen im offenen Meer (5 km) einschloß, wurde erstmals in Afrika ausgetragen. Die nächste Weltmeisterschaft der Masters wird übrigens im Jahr 2000 vom Deutschen Schwimmverband in München veranstaltet.

Protokoll: Jugendversammlung der Schwimmabteilung

Anwesend: Heike Henze, Maike Schramm, Michael Henn, Stefan Koch, Bernd Obenaus und insgesamt 48 Jugendliche, davon 47 stimmberechtigt.

TOP 1:

Begrüßung der Jugendlichen durch die amtierende Jugendwartin Maike Schramm.

TOP 2:

Die Einladung erfolgte fristgerecht, sie wurde in der Palette veröffentlicht, per Aushang und jedem Jugendlichen durch die Trainer in die Hand gegeben.

TOP 3:

Es wurden keine Änderungsanträge gestellt.

TOP 4:

Die Tagesordnung wurde gebilligt.

TOP 5:

Maike Schramm berichtete über ihre Aktivitäten im vergangenen Jahr und dankte dem Jugendausschuß für die hervorragende Zusammenarbeit.

TOP 6:

Es gab Beifall für die Arbeit der Jugendwartin und des Jugendausschusses.

TOP 7:

Stefan Koch wurde einstimmig zum Versammlungsleiter gewählt.

TOP 8:

Jugendwartin und Jugendausschuß wurden mit zwei Ent-

haltungen entlastet.

TOP 9:

Da Maike Schramm aus Zeitgründen nicht wieder kandidierte, schlug Stefan Koch Bernd Obenaus als neuen Jugendwart vor. Bernd Obenaus wurde mit 43 Ja-Stimmen bei vier Enthaltungen gewählt; er nahm die Wahl an.

TOP 10:

Bernd Obenaus übernahm die Versammlungsleitung und stellte die Aufgaben des Jugendausschusses dar. In den Jugendausschuß wurden von der Jugendversammlung gewählt: Heike Henze und Michael Henn als Vertreter der jüngeren Kinder (36 Ja-Stimmen, elf Enthaltungen),

Astrid Schramm und Harald Obenaus als Vertreter der zehn- bis 14-jährigen (32 Ja-Stimmen, 15 Enthaltungen), Birte Eßer, Saskia Sander, Henk Kasperts, Oliver Löllgen, Michael Neußer, Michael Siegmund als Vertreter der Jugendlichen (44 Ja-Stimmen, drei Enthaltungen). Alle nahmen die Wahl an.

TOP 11:

Es lagen keine Anträge vor.

TOP 12:

Wahl der Aktivensprecher:

Birte Eßer und Oliver Löllgen wurden zu Aktivensprechern gewählt, sie nahmen die Wahl an.

Bernd Obenaus,
Jugendwart

Aufstieg in Verbandsliga: Wasserballer knüpfen an Erfolge der 80er Jahre an

Rückblick auf das Finale der Saison 1997/98

„Hartes Training zahlt sich aus! Aufstieg der SSF-Wasserballer in die Verbandsliga!“ Ist diese Headline aus einem der aktuellen Zeitungsartikel entnommen? Nein! Es ist die Überschrift eines Beitrags aus einer Ausgabe des General-Anzeigers von vor über 15 Jahren. - In einem spannenden Finale der Mittelrheinliga ist es der ersten Wasserballmannschaft gelungen, das Kunststück des Aufstiegs den Kameraden der frühen Achtziger nachzumachen: Die erste Mannschaft wird in der Saison 1998/99, also folglich in der Verbandsliga, an den Start gehen. Bereits einige Wochen zuvor hatte die Zweite alles klar gemacht und kann nun, dank des Aufstiegs der Ersten, in die Mittelrheinliga nachrücken. Zwischen diesem Aufstieg und dem damaligen liegen Jahre mit Höhen und Tiefen der Abteilung, eine Saison in der Oberliga, aber auch ein Absturz ins Bodenlose, der vor einigen Jahren mit dem Abstieg in die Bezirksliga gebremst werden konnte.

Jung und alt ideal gemischt

Von den erwähnten Aufsteigern aus den Achtzigern sind noch sechs Spieler in den aktuellen Herrenmannschaften aktiv. Es sind die Spieler Axel Hillemacher, Jürgen Hohn, Klaus Ignatzky, Michael Metternich, Manfred Rumi und Bernd Schröter. Sie gehören der alten Garde der routinierten Spieler an.



Dank der ausgezeichneten Jugendarbeit der vergangenen Jahre, die zu einem großen Teil Verdienst von Trainer-Phänomen Rupert („Rupi“) Mayershofer ist, stehen den beiden Teams hervorragende Jungtalente zur Verfügung. Diese sind entweder schon jetzt fester Bestandteil der Mannschaften oder im Begriff, in diese hineinzuwachsen. Zu den Erstgenannten zählen neben dem stets torgefährlichen Marcel Pierry auch

der Centerverteidiger Thomas Panten, der Linkshänder Bastian Mayershofer sowie der wurfgewaltige Center Christoph Bersch. Mit Daniel Helten und Peter Kreuzaler sind weitere A-Jugendspieler auf dem Sprung, sich in die Herrenmannschaften zu integrieren. Ergänzt werden die Teams durch Zugezogene und Studenten sowie durch drei Spieler der ehemaligen Siegburger Mannschaft. Der Böbinger Lorenz Volz oder aber

das Siegburger Trio Wolfgang Paul, Jörg Schramm und Dirk Zimmermann schlagen so eine Altersbrücke zwischen den alten und jungen Spielern.

Ausblick auf die kommende Saison

Mit dem dargestellten Spielerpotential und einer eiserne Saisonvorbereitung hofft Trainer Mayershofer mit den Mannschaften in der Verbandsliga bzw. in der Mittelrheinliga bestehen zu können. Vor allem die erste Mannschaft dürfte es schwer haben. Sind doch mit Aegir Uerdingen, 1. SC Jan Wellem Düsseldorf, Wasserfreunde Wuppertal oder auch PSV Duisburg Konkurrenten am Start, die über viel Erfahrung und auch zum Teil über Mannschaften in höheren Ligen verfügen, die in kritischen Situationen ihr Verbandsliga-Team personell verstärken können. Es wird also ab sofort wieder ein attraktiver Wasserballsport im Sportpark



Nord geboten. Es sei nochmals erwähnt, daß Zuschauer unbedingt erwünscht sind. Wer noch kein Wasserballspiel gesehen hat, sollte diese Saison hingehen. Eine gute Kulisse verschafft Heimvorteil. Angesichts der bevorstehenden Aufgaben ist jede Unterstützung wichtig. Überflüssig zu erwähnen, daß, im Gegensatz zu vielen anderen Veranstaltungen, beim SSF-Wasserball kein Eintrittsgeld verlangt, dafür aber viel Einsatz gezeigt wird.

Der Wasserballstand beim Marktplatz-Festival

Die Wasserballabteilung war mit einem Wurfstand (siehe Foto) beim Marktplatz-Festival vertreten. Haribo-Tüten, die als Preise für Trefferfolge in Aussicht gestellt wurden, verschafften dem Stand einen regen Zulauf. 'Torwart' Marcel Pierry ist jedenfalls ziemlich ins Schwitzen geraten. Es bleibt abzuwarten, ob einige der erfolgreichen Torhüter des Festivals künftig als neue Talente bei einem Probetraining auftauchen werden. Interessenten hat es zumindest einige gegeben.

Wasserballer im Internet

Die SSF-Wasserballer wollen nicht abwarten, bis sich der gesamte Verein im Internet präsentiert. Bis es zu einer solchen Lösung kommt, hat die Abteilung eine Internetseite eingerichtet, auf der die aktuellen Ergebnisse, Tabellenstände und Termine der Mannschaften abzulesen sind. Auch können auf diese Weise Anfragen an die Abteilung gestellt werden. Schauen Sie doch mal 'rein! Über Anregungen zur Verbesserung der Seite sind wir selbstverständlich dankbar. Die Adresse lautet:

www.mitcon.de/mitco/mm/wasserball.htm!

Steigerung für gute Taucher

Das Deutsche Tauchsportabzeichen in Gold – VDST 1 CMAS Taucher***

In diesem Beitrag ist der Einfachheit halber von «Tauchern», «Partnern» oder «Übenden» die Rede. Es sind aber immer auch Frauen und Mädchen angesprochen. Denn die Legende, wonach Tauchen „Männersport“ sei, die ist lange gekippt.

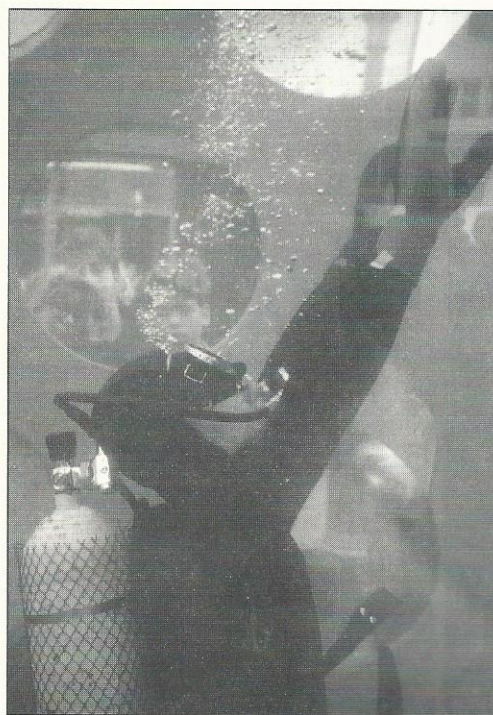
Wenn der Taucher nach dem Erwerb des DTSA Silber – VDST / CMAS Taucher**

praktische Erfahrung hat sammeln können, selbständig seine und seines Partners Tauchgänge plante und erfolgreich ausführte – zum guten Erfolg verhalf sicherlich auch die erfolgreiche Teilnahme am Spezialkurs „Orientierung beim Tauchen“ – zusätzlich noch erste Erfahrungen in der Gruppenführung hat sammeln können, dann sollte er die höchste Qualifikationsstufe im Tauchen, das DTSA Gold – VDST / CMAS Taucher***, anstreben.

Man ist also ein guter Taucher geworden. Die Kondition ist auch auf einem hohen Stand und selbstverständlich werden jetzt alle Techniken und Fertigkeiten des Tauchens beherrscht. Im Vordergrund steht, daß man für An-

dere mitdenkt und nicht mehr mit sich selbst beschäftigt ist. Auch die jederzeitige Aufrechterhaltung der Sicherheit beim Tauchen ist keine Frage mehr.

Das theoretische Wissen für das DTSA Silber war schon sehr umfangreich und auch tiefgehend. Es ist nun ratsam, dieses Wissen aufzufrischen und zu erweitern.



Nachweise von Qualifikation und Können werden bei den Prüfungen zum Tauchsportabzeichen verlangt.

Eine Wiederholung des gesamten Stoffs aus der DTSA Silberausbildung ist für das Verstehen der neuen Themen sicherlich förderlich.

Um die taucherischen Fertigkeiten weiter zu vertiefen, ist der Besuch von Spezialkursen dringend angeraten. Es gibt eine breite Palette von Angeboten. Einige Spezialkurse sollten am besten im Ausland durchgeführt werden. Hier kann man sicherlich

eine Menge lernen und vor allem weitere Erfahrungen sammeln. Jeder Spezialkurs bringt wieder mehr Sicherheit und erweitert die persönlichen Fähigkeiten als Taucher.

Voraussetzung für den Beginn zum DTSA Gold ist der wohl wichtigste Spezialkurs für alle Taucher: „Tauchsicherheit und Rettung“. Er vermittelt nicht nur die Maßnahmen, die in einem Notfall zu ergreifen sind, sondern auch die vorbereitenden Möglichkeiten, Komplikationen beim Tauchen zu vermeiden. Aber noch ein weiterer Spezialkurs ist erforderlich.

I Vor Beginn der Ausbildung müssen die nachstehenden Voraussetzungen erfüllt sein:

- Mindestens 17 Jahre alt. Einverständnis eines Erziehungsberechtigten.
 - Gültige Tauchtauglichkeitsbescheinigung nach den Richtlinien des VDST (bis zum 40. Lebensjahr nicht älter als zwei Jahre, über 40 Jahre nicht älter als ein Jahr).
 - Nach Silber (oder gleichwertige vom VDST anerkannte Qualifikation) 40 Tauchgänge. Davon 10 mit mindestens 30 Metern Tiefe (25 Meter im Süßwasser). Tauchgänge über 40 Meter im Meer bzw. über 30 Meter im Süßwasser werden nicht berücksichtigt.
 - Spezialkurs „Tauchsicherheit und Rettung“ plus eines weiteren Kurses (Tauchen mit Trockentauchanzügen, Wracktauchen, Strömungstauchen, Nachttauchen).
- Beim Ablegen des Tauchscheins ist auch zu beachten,

daß an einem Tag nicht mehr als zwei Übungstauchgänge durchgeführt werden dürfen. Alle Übungen, einschließlich der schriftlichen Prüfung, müssen in einem Zeitraum von höchstens 15 Monaten durchgeführt worden sein. Andernfalls verfallen die bis dahin abgelegten Übungsteile und der Schein muß neu begonnen werden.

II. Der erste Prüfungsblock beinhaltet die schriftliche Prüfung: ca. 15 Fragen müssen in 90 Minuten erschöpfend schriftlich beantwortet werden. Die Fragen stammen aus den Gebieten: Tauchphysik, Tauchmedizin, Tauchausrüstung, Tauchpraxis, Tauchen und Umwelt.

III. Der zweite Prüfungsblock umfaßt die Schnorchelübungen mit der ABC-Ausrüstung: von sechs geforderten Schnorchelübungen können im Schwimmbad vier Konditionsübungen und

eine Geschicklichkeitsübung absolviert werden. Eine Übung muß im Freigewässer stattfinden.

IV. Der dritte Prüfungsblock umfaßt die Übungen mit der kompletten Tauchausrüstung: Es sind sechs Tauchgänge, von jeweils mindestens 15 Minuten Dauer, mit insgesamt 13 Übungen, in kompletter Tauchausrüstung, in Tiefen zwischen 6 bis 40 Metern, (30 Meter im Süßwasser) bei einer Gruppenstärke von drei bis vier Teilnehmern, durchzuführen. Innerhalb der 13 Übungen soll der Taucher bestimmte Fertigkeiten nachweisen:

- Gruppenführung, Briefing vor und nach dem Tauchgang, umweltgerechtes Verhalten über und unter Wasser, Hilfestellung unter Wasser, Zusammenhalten einer Gruppe unter Wasser.
- Geschwindigkeitskontrolliertes Aufsteigen mit De-

kompressionsstopps.

- Gruppenführung unter erschwerten Bedingungen, Lösen von Zusatzaufgaben, Rettungstauchen, Beherrschen des Umgangs mit Bojen, Leinen und Knoten unter Wasser, Nachweis über ein Maß an Ausdauer.
- Führen mit Kompaß, Uhr und Tiefenmesser, orientieren anhand von natürlichen Merkmalen.
- Eignungsnachweis als Gruppenleiter eines Nachttauchgangs.
- Als Gruppenführer: Durchführung der optimalen Maßnahmen unter und über Wasser zur Rettung eines verunfallten Gerätetauchers unter Einbeziehen der ganzen Gruppe. Erstellen eines Notfallplanes.

Auch bei diesen Übungen ist es sehr empfehlenswert, die geforderten Übungen mit einem Tauchlehrer zu erlernen und auch zu üben. Denn auch hier gilt, daß mehrfaches Üben der Sicherheit dient und

dem Bewerber ein Vielfaches mehr an Erfahrung bringt als eine einmalige Prüfung.

Wer dies beherzigt, kann nun zu Recht von einer breit gestreuten Taucherfahrung sprechen.

Nach erfolgreichem Abschluß aller Übungen ist der Inhaber des DTSA Gold – VDST / CMAS Taucher *** ein erfahrener, sicherer Begleiter für unerfahrene Partner und ein sicherer, umsichtiger Gruppenführer. Er ist jetzt Ratgeber für weniger erfahrene Taucher und kompetenter Ansprechpartner. Als Taucher *** wird er nun nicht nur vermehrt Gruppen führen, sondern unter Umständen auf einem Tauchboot auch die Verantwortung für mehrere Tauchgruppen übernehmen. Hier zeigt sich, daß er gelernt hat, vorausschauend zu denken und daß er geübt hat, entsprechende Sicherheitsmaßnahmen zu ergreifen.

Dieter Karnbach

Die SSF Bonn
beim

13. Wesseling 24-Stunden-Schwimmen

am Samstag, 7. November, im Gartenhallenbad in Wesseling

Die Schwimmabteilung möchte bei dieser Veranstaltung mit einer möglichst großen Gruppe vertreten sein. Ziel bei diesem Schwimmfest: Eine möglichst lange Strecke muß in beliebiger Stilart geschwommen werden. Teilnehmen kann jeder, auch wenn er nicht SSF-Mitglied ist (Freunde, Eltern, Großeltern)

Da wir als Gruppe auftreten, bitten wir alle, die für uns starten wollen, sich bei einem Schwimmtrainer oder auf der Geschäftsstelle bei Maike Schramm anzumelden. Das Startgeld (drei Mark) ist mit der Anmeldung abzugeben.

Alle SSF-Teilnehmer sollten am 7. November zwischen 16 und 19 Uhr im Gartenbad eintreffen. Kinder, die länger als 21 Uhr teilnehmen wollen, müssen eine erwachsene Aufsichtsperson mitbringen, da von den SSF nur bis 21 Uhr eine Aufsicht gestellt wird.

Ich nehme am 24-Stunden-Schwimmen in Wesseling teil:

Name,

Vorname,

Geburtsdatum

Telefonnummer

Unterschrift (bei Kindern Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Erfolgreiche Saison bei den Kanuten

Der Beginn der Sommersaison kann in diesem Jahr mit der zweiten Wildwasserfahrt in die Alpen datiert werden und fiel dort buchstäblich „ins Wasser“: 36 Stunden Dauerregen stellten an Organisation und Fahrtenfestigkeit besondere Anforderungen, trotzdem verliefen die Fahrten auf Bregenzer Ache, Lech und Argen reibungslos. In den folgenden Wochen wurden die Kanuten aufgrund des trockenen Frühjahrs und Frühsommers von Wasserknappheit - besonders in der Eifel - betroffen, dennoch boten die angesetzten Fahrten auf Sülz, Bröl, Nister, Sieg und Lahn vielfältige Eindrücke und für die Neulinge gute Einführungsmöglichkeiten. Auch die Halbtagsfahrten unter der Woche fanden wieder reges Interesse.

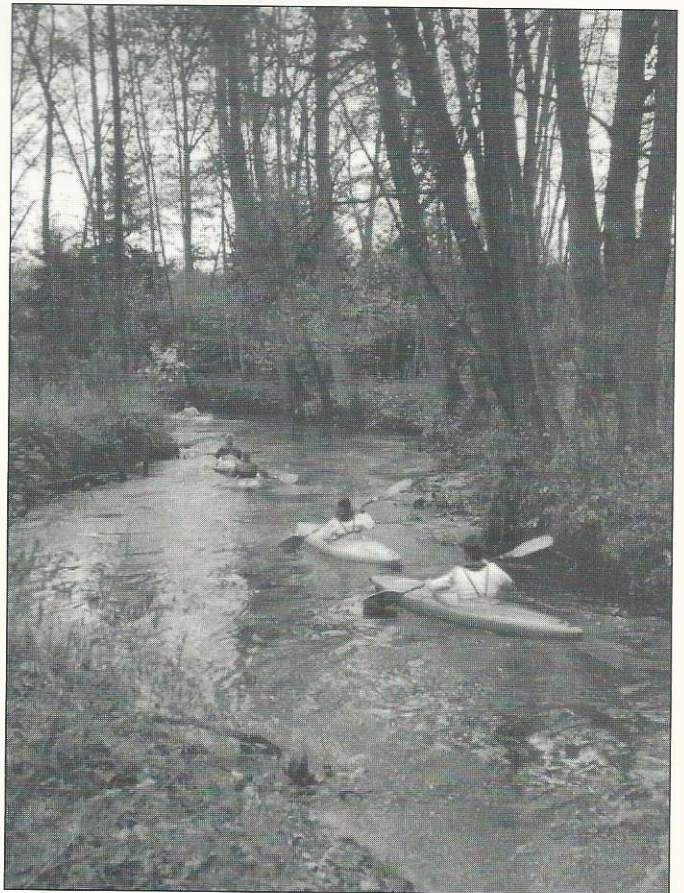
Spezielle Zielpunkte waren im Sommer eine Reihe von Fahrten der SSF-Kanuten nach Kanada, USA, Alaska,

Schweden und zur Wildwasserwoche des Kanu-Verbandes in den französischen Alpen, wobei Hugo Krakaus Fahrt durch den Grand Canyon des Colorado sicherlich einen eindrucksvollen Höhepunkt darstellt.

Überschattet wurden die sommerlichen Fahrtenabläufe durch den plötzlichen Tod unseres Mitglieds Albrecht Fritzsche, dessen Familie auch an dieser Stelle unser Mitgefühl gilt, und auch die schwere und langwierige Erkrankung unseres Sportkameraden Reinhard hat ihre negativen Auswirkungen auf den Fahrtenbetrieb.

Für die aufgrund des ungünstigen Kalenders einzige Herbstfahrt d. J. mit Einplanung eines Urlaubstages sind noch wenige Plätze frei; weitere Interessenten melden sich kurzfristig bei der Abteilungsleitung.

Hubert Schrick, Abt.-Leiter



Einige partielle Regenfälle bescherten der Sülz im Bergischen Land, die überwiegend als schmaler Bach in Wald- und Parklandschaft fließt, in diesem Sommer häufig einen fahrbaren Wasserstand.

Grillfest der Judo-Abteilung

„Immer wieder 'samstags' kommt die Erinnerung...“ an das Grillfest vom letzten Jahr und dann ist es wieder soweit: Tagelang brütet das Festkomitee hinter verschlossenen Türen, um den einzigen, den richtigen Termin für das Grillfest zu finden. Auch dieses Jahr war es wieder gelungen, geschickt plazierte zwischen den einzigen Konkurrenzveranstaltungen Fußball-WM-Eröffnungsspiel und Schulferienbeginn NRW war es am Samstag den 20. Juni soweit, die Fete konnte steigen. 60 Liter Kölsch standen bereit, 125 Brötchen waren

gebacken, 60 Würstchen und 50 Steaks waren vorbereitet, hinzu kamen verschiedenste leckere Salate, die mitgebracht wurden.

Zwei Partyzelte wurden auf der Geschäftsstelle geliehen und dann wegen des guten Wetters doch nicht gebraucht. Die Kiste leistete dann gute Dienste als Sitzgelegenheit. Dienste, die auch eine Biergartengarnitur hätte leisten können, wäre diese nicht erst zu späterer Stunde angemeldet worden. Mit Sonne wurden wir in diesem Jahr reichlich verwöhnt, dadurch wurde weniger gegessen

dafür aber reichlicher getrunken. Wem die Sonne noch nicht genug Schweiß auf die Stirn trieb, konnte sich auch dieses Jahr, angespornt durch die WM, dem Fußballspiel widmen.

Es gab verschiedenste Spielvarianten: Kinder gegen Jugendliche & Erwachsene, Erwachsene & Kinder gegen Jugendliche usw. Zwischendurch und auch danach konnte sich jeder & jede reichlich stärken, bis in die späten Abendstunden. Als die Dunkelheit hereinbrach wurden noch ein paar Lieder ange-

stimmt: „Und immer wieder 'samstags' kommt die Erinnerung...“

Erinnerungen der besonderen Art werden zwei Judokas behalten: Annett landete, nachdem das Licht an ihrem Rad ausgefallen war, kopfüber in einem Rosenbeet. Frank, ebenfalls mit dem Rad unterwegs, der für eine halbe Stunde vermisst wurde, hatte nähere Bekanntschaft mit einer Bordsteinkante gemacht. Dank hinreichend geübter Falltechniken blieben beide jedoch im wesentlichen unverletzt.

Matthias Kratzke

16 Judokas übten Wende und Halse

Verlängertes Wochenende auf zwei gecharterten Lemmeraaks

Auch in diesem Sommer brachen wieder 16 Judokas von Bonn nach Friesland auf, um ein verlängertes Wochenende auf zwei gecharterten Lemmeraaks zu verbringen.

Petrus meinte es diesmal besonders gut mit allen Segelfreunden: Er schickte bei prallem Sonnenschein Wind mit vier bis sechs Beaufort über das Ijsselmeer und die friesischen Seen. So mußten die vorsorglich mitgebrachten warmen Pullis immer erst

spät am Abend ausgepackt werden.

Ohnehin dürfte bei ausreichend Wind keinem an Deck lange kalt sein, denn jede Wende oder Halse bedeutet viel Arbeit: Da muß das Schwert in Luv aufgeholt und in Lee abgesenkt werden. Die Fock muß im richtigen Moment umgesetzt und das Groß muß gegebenenfalls dichtgeholt beziehungsweise aufgefiert werden. Zum Schluß muß dann noch das Klüversegel umgesetzt werden.

Nimmt der Wind zu, müssen die Segel gerefft beziehungsweise geborgen werden. Da auf einem Traditionssegler, der nur mit wenigen Win-

schen ausgestattet ist, all diese Arbeiten von Hand ausgeführt werden müssen, gibt es auch für jeden etwas zu tun. Ab Windstärke 5 gilt zudem, daß sich die Zahl der Hände halbiert, gilt doch spätestens dann, die alte Regel: Eine Hand fürs Schiff und eine für die Frau / den Mann. Denn bei solchen Windstärken und voll gesetzten Segeln beginnen selbst die circa 30 Tonnen schweren Schiffe zu kränken und in den dann zunehmenden Wellen auf dem Ijsselmeer zu rollen.

Aber auch das Segeln auf den Kanälen kann bei ausreichend Wind recht spannend werden: Spätestens dann,

wenn kurz vor einer Brücke der Wind von hinten drückt, die Segel geborgen werden und der Motor nicht anspringt, weil, was man aber nicht sofort weiß, der Anlaser klemmt. Wir lernten aus der Fahrt, die im Schilf endete: a) den Hammer bereithalten, b) den Anker immer klar zum Fallen haben.

Da das Segeln und auch das gemütliche Beisammensein am Abend trotz einiger Pannen allen Mitsegler(innen) großen Spaß gemacht hat, werden wir versuchen, auch im nächsten Jahr wieder die Leinen loszuwerfen.

Matthias Kratzke



Kräftiger Wind und Sonnenschein: Die Bedingungen waren ideal für die segelnden Judokas



Osterlehrgang der Judokinder

Insgesamt 16 Kinder der Jahrgänge 85-90 trafen sich am Samstagmorgen gut gelaunt zum 3. Osterlehrgang in der Theodor-Litt-Schule. Wieder einmal hatten wir uns ein paar Trainingspartner vom befreundeten Polizei-Sport-Verein eingeladen.

Außer Trainingseinheiten bei Peter Tamas, Frank Michael Günther und Yamina Bouchibane standen viele Trainingswettkämpfe (TWK) und japanische Runden auf dem Programm.

Überall konnte man Punkte gewinnen, die am Ende des Lehrgangs zusammengezählt wurden und dann in Preise in Form von Judo-Taschen, Fitnessgeräten usw. eingetauscht werden konnten.

Zu erwähnen sei hier, daß die meiste Punktzahl von Jeannette Groesgen erreicht wurde. Ein besonderer Anreiz

dieses Lehrgangs war wohl für alle die Judo-Safari, ein anerkanntes Sportabzeichen vom Deutschen Judo-Bund. Die Auswahl der zu bewältigenden Aufgaben war vielfältig. So waren z.B. 60 m auf Zeit zu laufen, Medizinballweitwurf, Standweitsprung, Judo-Wettkämpfe und zum Schluß ein Kreativteil zu bewältigen, den einige in Form von Malaktionen und andere in Form von außergewöhnlicher Gedichtkunst zum Ausdruck brachten. Die erreichten Punktzahlen wurden auch hier umgewandelt und zwar diesmal in Form einer Urkunde und einem Aufnäher, der je nach erreichter Punktzahl entweder mit einem gelben Känguruh oder bei höchster Punktzahl einem schwarzen Panther bestickt war.

Am Abend versuchten einige, die Jury mit kleinen

Tanzeinlagen zu bestechen und anderen wäre ein Platz in der Hitparade zu wünschen.

Die Organisation des Lehrgangs sowie die hervorragende Verpflegung, die es an nichts mangeln ließ, verdanken wir wieder einmal Christel und Robert Geub. Robert, der auch unser Jugendleiter ist, ermöglichte uns auch die vielen schönen Preise und läßt uns allen dieses Wochenende unvergessen machen. Vielen Dank und weiter so:

Danken möchten wir auch Matthias Kratzke, Rolf Schneider und den Trainern Peter Tamas und Frank Michael Günther.

Auf die Abschlußfrage: „Was hat euch denn nicht gefallen?“ sagte jemand: „Also, gefallen tut mir nicht, daß der Lehrgang schon zu Ende ist.“

Yamina Bouchibane

Wettkampfergebnisse ab Mai 98

Kreiseinzel- meisterschaft U 18 in Bad Honnef:

- 60 kg
Tim Hoffmann 3. Platz
- 66 kg
Joris Wiemer 3. Platz
- 73 kg
Torulv Holst 1. Platz

Kreiseinzel- meisterschaft U 15 in Bonn:

- 46 kg
Christian Stahl 2. Platz
Benjamin Kader 3. Platz
- 66 kg
Gerhardt Malz 2. Platz

Bezirkseinzelnmeister- schaft U 15 in Ranzel:

- 66 kg
Gerhardt Malz 3. Platz

Landesoffenes Turnier U 18 in Duisburg:

- 60 kg
Joris Wiemer 3. Platz

Westdeutsche Einzelmeisterschaft U 15 in Datteln:

- 66 kg
Gerhardt Malz 5. Platz

Kreiseinzelmeister- schaft U 11 in Honnef:

- 32 kg
Phillip Eul 3. Platz

Bezirkseinzelnmeister- schaft U 11 in Baesweiler:

- 32 kg
Phillip Eul 7. Platz

Zwei SSF-Läufer in deutscher Spitze

Oliver Mintzlauff und Maximilian Bahn sind die zwei erfolgreichen Läufer, die die SSF über die Grenzen Bonns hinaus repräsentieren. Mit dem 10000-Meter-Lauf beim Internationalen TNT Meeting erliefen sich beide einen festen Platz in der deutschen Langstrecken-Elite.

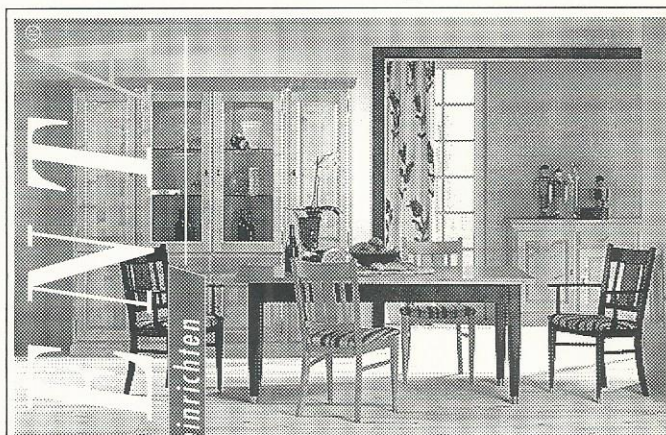
Oliver lief mit 29:22,22 Min. auf Platz 9 der deutschen Bestenliste und löste damit die Fahrkarte zur Halbmarathon-Weltmeisterschaft. Er hat am 27. September in

Zürich die deutschen Farben vertreten.

Der 21jährige Maximilian Bahn lief in 29:41,29 Min. auf Rang 13 der deutschen Männerbestenliste und stellte gleichzeitig eine neue deutsche Jahresbestzeit für Junioren auf. Er hat eine Woche nach Oliver im französischen Belford die deutschen Farben beim Länderkampf U23 über die Halbmarathonstrecke vertreten.

Die beiden Läufer waren zuvor im Trainingslager und bereiteten sich zielstrebig auf ihre Aufgaben vor. Maxi verbrachte zwei Wochen in St. Moritz im Höhenttraining und Oliver bereitete sich in Waldkirchen mit dem WM-Kader auf Zürich vor.

Thomas Eickmann



Creativ Einrichten ist mehr als Möblieren...

„RHAPSODIE“ - eine handwerkliche Meisterleistung mit unglaublicher Liebe zum Detail. Ahorn oder Kirsche massiv, natur oder farblich lasiert. Schön, daß es noch solche Möbel gibt.

hülsta

Möbel *Hoven*

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

Das Deutsche Sport-Abzeichen.



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

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

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



Freude am Fahren

SSF haben wieder einen Weltmeister

WM in Mexiko: Gold für Oliver Strangfeld, Silber für Elena Reiche

Oliver Strangfeld, Moderner Fünfkämpfer der SSF Bonn 05, wurde Ende Juli zusammen mit seinen Mannschaftskameraden Valerie Andreev (Frankfurt) und Jan Veeder (Darmstadt) Weltmeister in der Staffel im Modernen Fünfkampf.

Nach einer starken Schieß- und Fechtleistung und einem sicheren Reitergebnis war es unser Mitglied Oliver Strangfeld, der mit überragenden Leistungen im Schwimmen und im Laufen dafür sorgte, daß man erstmalig bei einer Weltmeisterschaft im Modernen Fünfkampf die Deutsche Nationalhymne hören durfte.

Der letzte Weltmeistertitel, den ein SSF-Athlet errang (1991 im Schwimmen) liegt doch schon einige Jahre zurück. Für den 26jährigen Oliver Strangfeld ist es die Krönung seiner bisher zwölfjährigen Laufbahn als Fünfkämpfer. Daß bei derselben Weltmeisterschaft mit der 19jährigen Elena Reiche eine weitere Athletin der Fünf-



SSF-Medaillengewinner: Elena Reiche, Oliver Strangfeld

kampf Abteilung der SSF Bonn die Vizeweltmeisterschaft in der Frauenstaffel gewann, zeigt wie hochwertig die Arbeit bei den Modernen Fünfkämpfern ist. Ein beson-

derer Dank gilt hier vor allem dem Bundesstützpunkttrainer Kersten Palmer, dem Abteilungsvorstand um Abteilungsleiter Anton Schmitz sowie Oliver Strangfelds Disziplin-

trainern Gabor Salomon (Fechten) und Karl Simens Ficher (Reiten) sowie Heinz Herrmanns (Reiten), dem Disziplintrainer von Elena Reiche. *Michael Scharf*

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



Protokoll: Jahreshauptversammlung Moderner Fünfkampf

Der 1. Vorsitzende Toni Schmitz begrüßt die Versammlung am 23. Juni. Er stellt fest, daß eine ordnungsgemäße Einladung ergangen ist.

Jahres- und Kassenbericht

Durch den 1. Vorsitzenden wird auf den bereits veröffentlichten Jahresbericht der Abteilung hingewiesen, der bei der Versammlung auch auslag.

Ergänzend werden durch den 1. und 2. Vorsitzenden die sportlichen Erfolge hervorgehoben. Weiterhin wurde eine Erklärung zum neuen Landesverband NW abgegeben, worin der Rücktritt des alten Vorstandes und die Erneuerung des Vorstandes dargelegt wurde. Es wurde von Michael Marggraf erklärt, daß noch an der Abteilungssatzung gearbeitet werde, diese aber bis zur nächsten Jahreshauptversammlung vorliegen soll.

Auf das Marktplatzfestival am 15.08.98 wurde hingewiesen, hier sollen alle Sportler der Abteilung anwesend sein, ein Training soll an diesem Tag nicht stattfinden, damit kein Interessenskonflikt für die Sportler entstehen kann.

Der Kassenbericht wird durch Reinold Meidow verlesen. Er erklärt, daß er die Gelder der Abteilung verwaltet, jedoch für die Bezuschussung und die anderen der Abteilung zukommenden Gelder nicht zuständig ist und diese durch den Hauptverein verwaltet werden.

Reinhold Meidow legt eine Jahresabrechnung vor und erklärt, daß keine Beanstandung seitens der vom Hauptvereins eingesetzten Kassenprüfer erhoben wurden.

Wahl des Versammlungsleiters

Joachim Krupp wird einstimmig bei drei Enthaltungen als Versammlungsleiter

gewählt. Er beantragt die Entlastung des Vorstandes. Der Vorstand wird einstimmig bei zwei Enthaltungen entlastet.

Wahl des neuen Vorstandes

Vorschlag aus der Abteilungsleitung:

1. Vorsitzender Toni Schmitz, 2. Vorsitzender Michael Marggraf, Kassenwart Reinold Meidow, Sportwart Monika Pieper, Jugendwart Maria Bodor, Pressewart Kenan Sehovic, Beisitzer Maria Bodor, Josef Knopp, Joachim Krupp.

Aus der Versammlung werden keine weiteren Wahlvorschläge gemacht. Auf den Vorschlag des Wahlleiters wird die Wahl des gesamten Vorstandes per Blockwahl durchgeführt. Der Vorstand wird einstimmig gewählt.

Delegierte für die Delegiertenversammlung

Vorschläge: Toni Schmitz,

Janos Warnusz, Ferenc Warnusz, Sofi Knopp. Die Delegierten werden einstimmig gewählt,

Verschiedenes

Trainer Krupp gibt eine Erklärung über sein Training und seine Trainingszeiten ab. Zum Training des nicht anwesenden Kersten Palmer werden keine Anmerkungen gemacht. Aus der Elternschaft wird bedauert, daß der Trainer Kersten Palmer nicht anwesend ist. Aus der Elternschaft wird angeregt, T-Shirt anzuschaffen, auf denen der Aufdruck Fünfkampf steht, um hier eine einheitliche Kleidung über den Trainingsanzug hinaus zu gewährleisten.

Es wird beschlossen, im Rahmen des Marktplatz-Festivals solche T-Shirts zu besorgen. Die Sitzung wird um 21 Uhr beendet.

Krupp, Protokollführer



Es war anstrengend, aber es hat offenbar Spaß gemacht. Die zwölf Modernen Fünfkämpfer und drei Betreuer der SSF Bonn stellten sich während des Trainingslagers in Athen mit ihren Trainingspartnern zum Erinnerungsfoto auf. Obwohl manches improvisiert werden mußte, um die Trainingseinheiten zu organisieren, waren die Teilnehmer engagiert bei der Sache. Dafür sprechen zumindest die Ergebnisse der Abschlußwettkämpfe. Martin Pieper und Christiane Kasimir gewannen die Einzelkonkurrenzen und die deutsche Frauenmannschaft gewann die Damenwertung. Organisiert hatte die „Survivaltour“ wieder Josef Knopp.

Skivergnügen in Kühtai

Hallo, liebe Skifreunde, der Sommer ist zu Ende und der nächste Winter steht vor der Tür. Das heißt, wir müssen uns auf die neue Skisaison vorbereiten. Ab August findet wieder unsere wöchentliche Skigymnastik zu den bekannten Zeiten statt. Ich möchte es aber nicht versäumen, noch einmal an unseren wunderschönen Skiurlaub im Januar 1998 in Kühtai zu erinnern.

Am 17.1.98 standen wir alle parat am Kaiserplatz zu unserer Skifahrt. Die Busfahrt war das reinste Vergnügen, da wir wieder bestens von Hanna und Siggie während der Fahrt versorgt wurden mit frischen Brötchen und Getränken und natürlich auch etlichen Spenden. Gut gelaunt kamen wir in Kühtai an. Zimmerverteilung verlief wie immer problemlos, und gut ausgeruht konnten wir uns sonntags ins Skivergnügen stürzen. Fürsorglich, wie Siggie ja nun mal ist, verteilte er während des Frühstücks die Skipässe und mit viel Spaß und Freude ging's ab auf die Piste. Zwei wunderbare Skihütten zum Einkehrschwung hatten wir



Sonne und Schnee machen Freude

natürlich auch gleich entdeckt. Montags wurde abends im Dorfstadl das Tanzbein geschwungen. Ein Sportgeschäft stellte uns mittwochs den Carving-Ski zum Testen zur Verfügung und das Testen fand abends bei Flutlicht statt. Das war natürlich ein Super-Vergnügen und brachte Mordsgaudi. Donnerstags traf

man sich wieder im Dorfstadl zum Tanzen und freitags fand dann leider schon unser Abschiedsabend im Silzerhof statt. Kühtai ist zwar ein kleiner Ort, aber schneesicher, und er hat so eine besondere Atmosphäre. Insider behaupten, hier herrsche noch eine „von Mund zu Mund Beatmung“. Und eines sollte ich

mir merken: Wenn ich die Schranke am Ortsausgang erreiche, muß ich alles vergessen, damit diese ruhige idyllische Atmosphäre noch lange erhalten bleibt. Wir haben es natürlich alle nicht vergessen und weil es so schön war, fahren wir am 23.01.1999 wieder hin. Ski Heil!

Monika Hofmann

Kühtai in 2020m - wo der Winter beginnt

1 Woche im Hotel Sitzerhof - mitten im Skigebiet - 23. - 30. Januar 1999

**Pro Person (im DZ) Pauschal
Nichtmitglieder**

**1.090,-DM
1.130,-DM**

**EZ-Zuschlag
Kinder im Zimmer der Eltern**

**85,-DM
430,-DM**

Leistungen: Hin- und Rückreise (moderner Reisebus), HP (Frühstücksbuffet mit Bioecke, Wahlmenü abends), Skifahrerbuffet zu Mittag, Benutzung von Sauna, Dampfbad, Hot-Whirl-Pool, Skipaß (für Erwachsene), Trinkgelder, Reiserücktrittskostenversicherung.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Nach Erhalt der schriftlichen Bestätigung ist eine Anzahlung in Höhe von 490,- DM pro Teilnehmer auf das u.a. Konto zu leisten. Erst dann ist die Anmeldung und die Reiserücktrittskostenversicherung gültig. Der Restbetrag ist bis zum 15. Dezember 1998 zu überweisen.

Abfahrt: 23. Januar 1999 um 07.00 Uhr, vom Parkplatz vor dem Sportpark Nord -Schwimmbad SSF, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Anmeldung bei Siegfried Hahlbohm, Tel.: 0228-616679, Kontoverbindung: Siegfried Hahlbohm, Sparda-Bank Köln, BLZ. 370 605 90, Konto-Nr.: 100 864 269
Verwendungszweck: „Skifahrt Kühtai“

**Nie wieder
ins Gebüsch!**



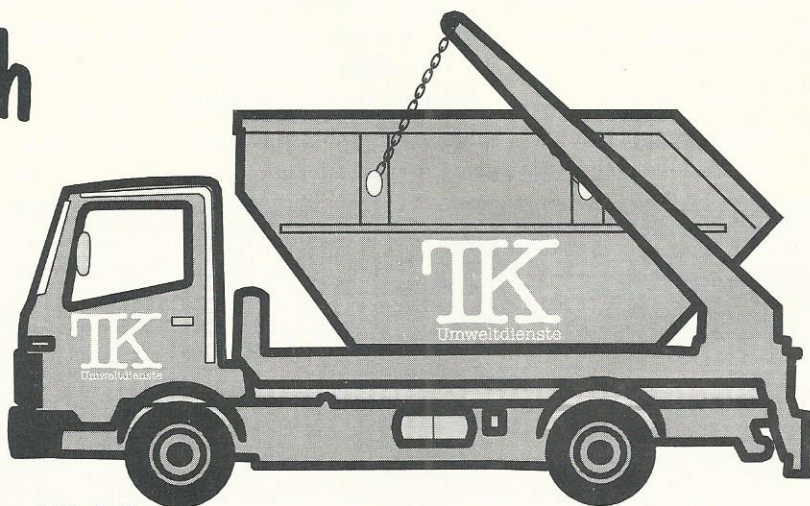
**Miettoiletten
Toilettenwagen
Sanitärcontainer**

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

**Von früh
bis spät**

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

Bestellung Mo.-Fr. 7 bis 18 Uhr



Containerdienst

02 28 / 76 66 - 7 30

Jiu-Jitsu für Kinder und Jugendliche

Selbstverteidigung fördert Entwicklung zu mehr Selbstbewußtsein, Disziplin und Fairneß

Die Trainingsgruppe „Selbstverteidigung für Kinder“, die erstmals bei den SSF im Mai durch die BoJutsu-Abteilung ins Leben gerufen wurde, hat sich schon jetzt etabliert.

Hier können sich alle interessierten Kinder (ab ca. 6 Jahren) und Jugendlichen mittwochnachmittags durch Anwendung einfacher Tricks, aber auch etwas anspruchsvollerer Techniken in Selbstverteidigung üben, und so sind sie bereits nach wenigen Trainingsstunden in der Lage, sich gegen (zumindest erst einmal gleichaltrige) Angreifer, wie etwa aggressive Mitschüler, erfolgreich zur Wehr setzen zu können. So kommt das Selbstverteidigungs-Training nicht nur dem natürlichen Bewegungsdrang und dem Spieltrieb der Sprößlinge entgegen, sondern fördert nebenbei auch deren geistige Entwicklung zu mehr Selbstbewußtsein, Disziplin und Fairneß.

Die für die Selbstverteidigung benötigten Techniken entstammen überwiegend dem klassischen Jiu-Jitsu. Dieses Jiu-Jitsu beinhaltet sowohl Selbstverteidigung als auch den rein sportlichen Wettkampf und wird auch als die „Mutter aller Kampfkünste“ bezeichnet – wurden doch im Laufe der letzten Jahrhunderte und Jahrzehnte aus diesem System eine Viel-

zahl weiterer Selbstverteidigungs- und Kampfsport-Disziplinen entwickelt, indem man die ursprünglich sehr umfangreichen und vielseitigen Jiu-Jitsu-Elemente auf die für die jeweils bestimmten Zwecke benötigten reduzierte. So wurden z.B. für das aus dem Jiu-Jitsu entwickelte Judo fast ausschließlich die rein sportlichen Komponenten wie Würfe und Festhalter ausgewählt; für das Ju-Jutsu die möglichst kurzen und schnellen, damit aber auch sehr harten Techniken; Nervengriffe und Gelenkhebel dienten als Ausgangsbasis für den modernen Anti-Terror-Kampf, und schließlich rekrutieren sich auch viele der BoJutsu-Selbstverteidigungstechniken aus dem unerschöpflichen Pool des althergebrachten Jiu-Jitsu.

Die Besonderheit des Jiu-Jitsu gegenüber fast allen anderen Systemen liegt in dessen Ziel, einen Angriff erfolgreich abzuwehren, ohne dabei jedoch den Angreifer zwingend verletzen zu müssen (daher: Jiu-Jitsu = „sanfte Kunst“).

Aus diesem Grund wird im Jiu-Jitsu weniger mit Fausttechniken und Fußtritten gearbeitet, als vielmehr mit sogenannten Gelenkhebeln. Ein solcher Gelenkhebel entsteht durch Überdehnung eines beliebigen Gelenks des Angreifers und bereitet diesem zwar Schmerzen, denen er nachgeben wird (der Angreifer wird auf diese Weise unter Kontrolle gebracht). Die Wirkung dieser Hebel läßt sich jedoch – je nach Gefährlichkeit des



Jiu-Jitsu: Raus aus der Umklammerung per Nasengriff

Angriffs bzw. dem zu erwartenden Widerstand des Angreifers – individuell dosieren; dies läßt dem Verteidiger (alternativ zum absoluten k.o. des Angreifers) die Möglichkeit offen, einen angesichts seiner nun mißlichen Lage möglicherweise reumütig gewordenen Angreifer auch völlig unverletzt aus dem Festlegriff wieder entlassen zu können!

Die Anwendbarkeit derartiger Hebeltechniken auch gegenüber körperlich Stärkeren beruht desweiteren auf der Kunst, die Kraft des Angreifers nicht nur vom eigenen Körper abzuleiten, sondern diese sogar für die anschließende Durchführung der eigenen Selbstverteidigungstechnik nutzbar zu machen. Die logische Folge: Je stärker ein Angriff, desto stärker bzw. leichter wird auch die Abwehr

– oder eben auch: „Nachgeben, um zu siegen!“ – und vor allem die (beiderseitige) Erfahrung, daß alleinige Muskelkraft nicht mehr Maß aller Dinge ist, wo man Köpfchen und Techniken gegenhalten kann.

Dieses Prinzip bewährt sich auch im Jiu-Jitsu-Kampf, der in vielem dem Judo ähnelt, und bei dem die Kinder frühzeitig lernen, auch auf unvorhergesehene Situationen richtig zu reagieren, aus jeder Lage heraus die eigenen

Möglichkeiten zu erkennen und diese zu nutzen. Zudem bereitet es gerade Kindern immer wieder großen Spaß, sich in diesen – natürlich streng reglementierten – Rängeleien endlich einmal „legal“ austoben zu dürfen, wobei sie gleichzeitig aber auch das Erlernte spielerisch umsetzen und anhand ihrer Erfolgserlebnisse die eigenen Fortschritte unmittelbar sehen können.

Wem dies noch nicht ausreicht, der darf – natürlich auf

freiwilliger Basis – zunächst auf speziellen Newcomer-Turnieren, später auch auf richtigen Meisterschaften, die eigenen Fertigkeiten im „internationalen Vergleich“ ausprobieren!

Für den Anfänger ist zunächst einfache Sportbekleidung ausreichend, und auch Probetraining jederzeit möglich. Trainingsort ist die Gymnastikhalle der Theodor-Litt-Schule in Bonn-Kessenich.

Ute Giers

Trainingszeiten:

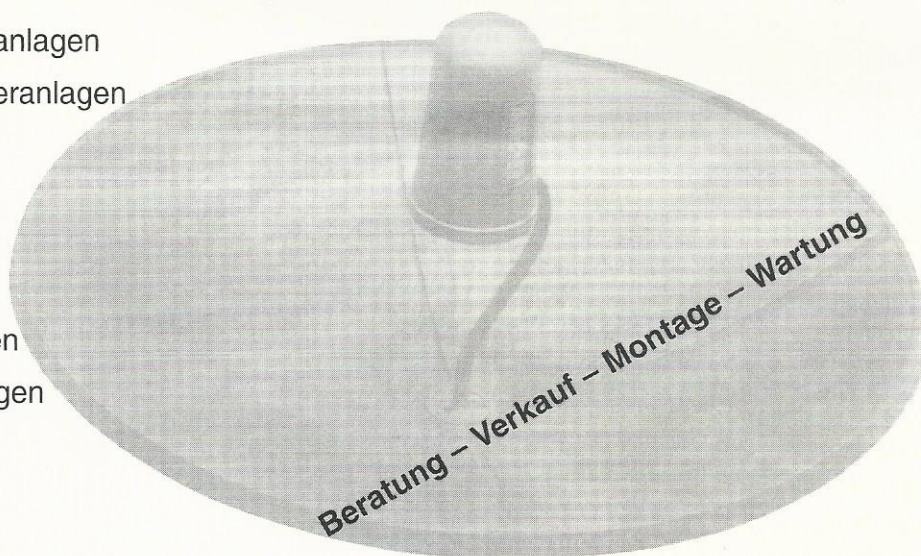
Mittwoch:	17.00 - 18.30 Uhr	Jiu-Jitsu (Kinder u. Jugend bis 13 Jahre)
	18.30 - 20.00 Uhr	Jiu-Jitsu (Jugend u. Erwachsene)
	20.00 - 21.30 Uhr	Bo-Jitsu
Samstag:	14.00 - 16.00 Uhr	Anti-Terrorkampf / freies Training
		n. V. Gelände-Nahkampf / Survival

Information: Ute Giers, Telefon: 0228 - 22 27 72

Elektro Ehlen

Satellitenanlagen von Standard bis High-End

Einteilnehmeranlagen
 Mehrteilnehmeranlagen
 Drehanlagen
 Kopfstationen
 Großspiegel
 bis 13 Meter
 Kabelfernsehen
 Antennenanlagen



Sowie Planung und Ausführung sämtlicher Elektroinstallations- und Industrieanlagen

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

SSF Fortuna Senioren III verteidigen Deutsche Volleyball-Meisterschaft

Sekt und Selters für Bonner Seniorenteams bei den DM

Sekt gab es für die Senioren III (48 Jahre und älter) bei den Deutschen Meisterschaften in Marl, denn als Vizemeister West konnte sich die Mannschaft nur über die Qualifikationsrunde der vier Vizemeister des Nordbereichs für die DM qualifizieren.

Hier zeigte der letztjährige Meister sein wahres Können, denn in der Vorrunde gab es jeweils eindeutige Siege gegen den PSV Chemnitz (2:0 / 15:6, 15:0) und gegen USC Heidelberg (2:0 / 15:9, 15:6). Damit hatte sich das Team um Ex-Nationalspieler Otfried von Lüdinghausen für das Viertelfinale qualifiziert. Hier hatte der TSV Husum das Nachsehen (2:0 / 15:2, 15:2). Im Halbfinale war dann der Waldorfer SV Hamburg mit mehreren ehemaligen Bundesligaspielern des HSV der nächste Prüfstein auf dem Weg ins Finale. Auch dieses Hindernis wurde aus dem Weg geräumt, obwohl es hier den ersten Satzverlust gab. Mit 2:1 (10:15, 15:6, 15:11) haben sich die SSF-Oldies für das Finale qualifiziert. Hier war dann wieder der Endspielgegner des Vorjahres GTRV Neuwied der Gegner. Nach verlorenem ersten Satz gab es doch noch in 58 Minuten einen souveränen Sieg mit

2:1 Sätzen (11:15, 15:12, 15:1).

Aus den Händen von Fritz Hacke (Regionalspielführer West und Vorsitzender des Volleyballkreises Bonn) empfangen die überglücklichen Bonner Spieler neben Sekt auch Pokal und Meisterurkunde.

Für Theo Bremekamp war diese Deutsche Meisterschaft ein besonderes Geschenk, denn er feierte während dieser Meisterschaft seinen 50. Geburtstag.

Die Senioren III spielten mit Dieter Naber, Peter Nickel, Otfried von Lüdinghausen, Gerd-Peter (Panther) Güssgen, Theo Bremekamp, Wilfried Bessel, Peter Gerlach, Horst Kuttler, Jan Kleisl, Frantisek Babka und wurden von Helmut Burkhardt hervorragend betreut.

Für die Mannschaft der Senioren IV (54 und älter) um Fritz Hacke gab es leider nur Selters, denn trotz der schwersten Vorrundengruppe mit Titelverteidiger TUS Lachendorf und dem Vorjahresdritten Martinus Erfurt wurde doch das Viertelfinale erreicht.

Im Viertelfinale war dann gegen VfL Sindelfingen nach einer 0:2 (8:15, 13:15) Niederlage der Traum vom Halbfinale ausgeträumt. In der Runde um die Plätze 5 bis 8 gab es gegen FT Adler Kiel (1:2 / 15:9, 9:15, 9:15) und TV Engers (1:2 / 16:14, 11:15, 7:15) zwei unglückliche Niederlagen, so daß am Ende nur ein enttäuschender

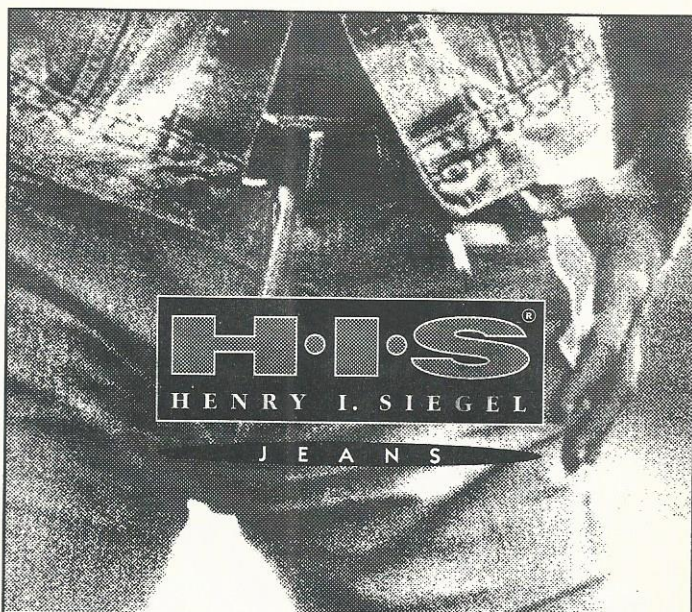
8. Platz erreicht wurde. Durch die Verletzung von Helmwart Dubiel war die Personaldecke mit nur sieben Spielern am 2. Turniertag allerdings sehr dünn, so daß diese Niederlagen auf die enormen Kraftverluste zurückzuführen sind. Zuspätkommt Karl-Heinz Brandt war mit nahezu 65 Jahren ältester Spieler der Deutschen Meisterschaften und gab Anlaß für eine Story in einer Marler Zeitung.

Die Senioren IV spielten mit: Fritz Hacke, Klaus

Schürmann, Bernd Laufmann, Helmwart Dubiel, Hans Hacke, Karl-Heinz Brand, Peter Gröning und Gerd Westphal.

Bei der Sportlerfete am Samstag gab es ein Wiedersehen mit vielen ehemaligen Bonner Bundesligaspielern (Jones Klein, Volker Plinke, Manfred Kaiser, Jörg Brügge, Armin Kanski, Norbert Wagner, Werner Müller), die in verschiedenen Seniorenteams spielten.

Fritz Hacke



**Mode
für die ganze
Familie**

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

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



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!

Wo Sport ist, ist Coca-Cola.



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

Budo-Gala '98

SSF präsentieren: Die Vielfalt fernöstlicher Kampfkunst

Am Samstag, 7. November 1998, ist es soweit: ab 19 Uhr wird die erste Budo-Gala der SSF in Zusammenarbeit mit dem TAMO-Institut Worms zu sehen sein, und zwar in der Gesamtschule Bonn Ost, Siegburger Str. 371, Bonn-Beuel.

Nachdem auch beim diesjährigen Marktplatzfestival der SSF am 15. August die Vorführung des Demoteams des TAMO-Instituts auf begeisterte Resonanz gestoßen ist, wollen wir einem größeren Publikum die Gelegenheit bieten, dieses und weitere Teams aus unterschiedlichen Bereichen der fernöstlichen Kampfkunst in einem festlichen Rahmen zu erleben.

Das Ziel dieser Veranstaltung ist, die Kampfsportarten als das vorzustellen, was sie von ihrer Grundausrichtung her sind: Traditionelle Bewegungskünste, die, wenn sie qualifiziert gelehrt werden, mehr vermitteln als gymnastische Körperübungen und Möglichkeiten der Selbstverteidigung. Ziel ist es, die Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen – mehr noch: die Trennung von Körper und Geist aufzuheben und so zu gleicher Zeit körperliche Leistungsfähigkeit, geistige Ruhe und Konzentration in Entspannung zu ermöglichen.

Wir möchten damit einen breit gefächerten Eindruck

der breiten Palette der Budo-Sportarten vermitteln und natürlich gleichzeitig für unsere Bewegungskunst werben.

Angeboten werden folgende Budo-Sportarten: Tai Chi Chuan - Tai Chi-Gruppe der SSF und des TAMO-Instituts unter Leitung von Großmeister Tomás Fernández, Kung Fu - Demo-Team des TAMO-Instituts unter Leitung von Sifu Ronald Fernández (dieses Team ist Deutscher Meister im Demo-Team-Wettbewerb 1998), Aikido - Aikido-Dojo Florian Erb, Georgstr.

Geplant sind außerdem Vorführungen der SSF-Abteilungen Karate, Kendo, Judo und Jiu-Jitsu (FG Musashi, Beuel).

Wir hoffen, daß die angesprochenen Abteilungen bzw. Gruppen des Vereins trotz ihrer engen Terminplanung im November an der Veranstaltung teilnehmen können.

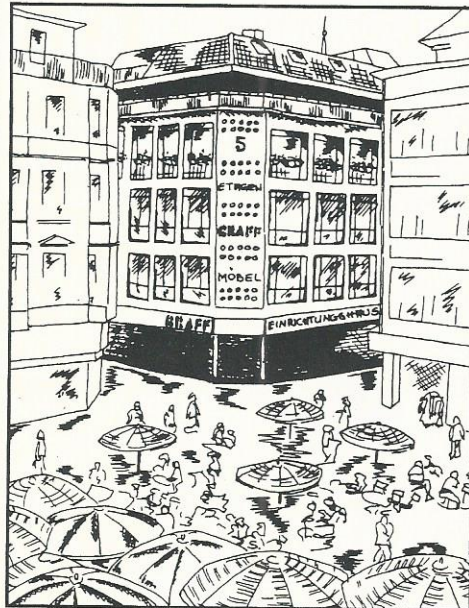
Um die entstehenden Kosten abzudecken, wird ein Eintrittspreis von 11 Mark erhoben.

Kartenvorbestellungen: bei der Geschäftsstelle unter Tel: 67 68 68 oder bei Sabine Haller-Schretzmann, Tel: 36 24 67. Karten können auch im Restaurant Canale Grande oder bei Energy World, Friedrichstraße gekauft werden.

Wer einen interessanten Abend verbringen möchte und in konzentrierter Form einen Einblick in das große Angebot an Budo-Sportarten erhalten will, sollte sich den 7. November vormerken!

Sabine
Haller-Schretzmann

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

IHR JEANS-SPEZIALIST aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau

MUSTANG **Wrangler**

JEAN U WIN

Levi's

RIFLE

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

— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

Fitness, die man essen kann!

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

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

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

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

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



AckerGold

Das Gold der Erde

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

SSF- Krafraum - Fitneß für Senioren

Mit Kraftsport erfolgreich gegen das Altern

Immer mehr Menschen erreichen heute ein höheres Lebensalter, das sie nach Möglichkeit genießen möchten. Für die meisten ist das mit der bedrückenden Erkenntnis verbunden, daß sie dem unbarmherzigen Alterungsprozeß einen bitteren Preis zahlen müssen. Dem läßt sich vorbeugen.

Altern ist zwar genetisch programmiert, jedoch hängen Tempo und Verlauf der Alterungsprozesse auch vom persönlichen Verhalten ab. Sportliche Bewegung kann nachweislich erfolgreich gegen vorzeitiges Altern eingesetzt werden.

Die Altersveränderungen erfassen sämtliche Organ- und Funktionssysteme und haben folgende Konsequenzen:

- * Reduzierung der Herz-Kreislauf-Leistung durch Verhärtung und „Verfettung“ der Gefäße
- * zunehmende Brüchigkeit der Knochen (Osteoporose)
- * nachlassende Elastizität des Bindegewebes
- * Atrophie der Muskulatur
- * verlängerte Reaktionszeiten

Untersuchungen an langjährig aktiven Alterssportlern untermauern die These, daß durch körperliches Training der Leistungsstand des mittleren Erwachsenenalters lange Zeit aufrecht erhalten werden kann. Bereits seit langem wird dies mit dem Slogan „

20 Jahre 40 bleiben“ (Hollmann 1973) trefflich gekennzeichnet.

Seit einiger Zeit ist sportliche Betätigung kein Vorrecht der Jugend mehr. Es gibt kein Lebensalter, das per se eine sportliche Betätigung ausschließen würde.

Bis in die jüngste Vergangenheit wurde allein die Ausdauer (Schwimmen, Joggen, Fahrrad fahren) mit der Gesundheit des Menschen in Verbindung gebracht. Inzwischen gehört es zum gesicherten Wissen, daß auch die Kraft einen unverwechselba-

liche Kompetenz; beim Versagen der Beine wird der alte Mensch hilfsbedürftig, es kommt unter diesen Bedingungen zum Sturz mit nachhaltigen Folgen.

Beide motorische Fähigkeiten – Kraft und Ausdauer – haben positive Auswirkungen auf die Psyche im Sinne des Selbstbewußtseins und Selbstwertgefühls, wodurch das Befinden verbessert und die Gesundheitsstabilität erhöht wird.

Das zunehmende Alter wird mit dem positiven Gefühl assoziiert, im Berufsle-

lauf-System sein kann. Was die Alters- und Zielgruppen betrifft ist das Publikum des Krafraumes „bunt gemischt“ – Gesundheit und Fitneß sind eben altersunabhängig!

Der Jugendliche braucht das Training zur Unterstützung seiner anatomisch-physiologischen Entwicklung, der Erwachsene zur Aufrechterhaltung seiner körperlichen Leistungsfähigkeit, und die Senioren, um dem Alterungsprozeß entgegenzuwirken.

Bestimmte orthopädische Leiden sind ganz oder teilweise auf die mangelnde Ausbildung eines Muskels oder einer Muskelgruppe zurückzuführen. Desweiteren gibt es Beschwerden, die durch eine muskuläre Dysbalance, d.h. ein nicht ausgewogenes Zusammenspiel von Muskelgruppen hervorgerufen werden (Verkürzung eines Beugemuskels bei gleichzeitiger Abschwächung eines Streckers). Hier muß nicht nur der geschwächte Muskel auftrainiert, sondern gleichzeitig der verkürzte Muskel gedehnt werden. So gehört eine Gymnastikecke mit Matten und Spiegel in jeden gesundheitsorientierten Krafraum.

Beate Schukalla

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Tägliche Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag:

9 bis 21.30 Uhr

Donnerstag: 14 bis 21.30 Uhr

Samstag: 9 bis 12 Uhr

Sonntag: 10 bis 12 Uhr

Achtung! montags, mittwochs, freitags 16.30 bis 17.30 Uhr vorzugsweise für unsere Leistungsschwimmer.

ren Wert für Gesundheit, allgemeines Befinden und den Ablauf typischer Altersvorgänge hat.

Das Krafttraining im Alter hält den Verlust an Muskelfasern auf. Muskelfasern, die über die Jahre hinweg nicht eingesetzt werden, werden nicht nur schwächer, sondern sie gehen schließlich unter (Atrophie). Eine kräftige Muskulatur sichert die Gelenke (Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen), mildert Beschwerden, die durch Abnutzung bedingt sind, und vor allem schützt und stützt sie die Wirbelsäule.

Eine gut trainierte Beinmuskulatur sichert die körper-

ben etwas erreicht zu haben, erfolgreich zu sein. Aus diesem Gefühl des beruflichen Ausgefülltseins entsteht das Bedürfnis, Spaß zu haben, über seine Zeit frei verfügen zu können, soziale Kontakte zu knüpfen, zu pflegen und das Leben zu genießen.

Also überzeugen Sie sich selbst, wie gut ein richtig dosiertes, individuelles Muskeltraining tut, und besuchen Sie unseren SSF-Krafraum. Schon seit Januar 1998 haben über 150 neue Mitglieder das Training begonnen und nach einigen Wochen festgestellt, wie wirkungsvoll ein effektives Krafttraining für die Muskulatur und das Herz-Kreis-

Die rasante Entwicklung im Krafraum seit Januar 1998 siegelt die Statistik zur Mitgliederzahl wider:

Januar	94
Februar	136
März	158
April	178
Mai	203
Juni	226
Juli	245



Beginn des dritten Kursabschnitts nach den Sommerferien

SSF-Kurssystem und Angebote im Breiten- und Gesundheitssport



Anmeldung und Beratung auf der SSF-Geschäftsstelle, Tel. 02 28/67 68 68

Ein Einstieg in die Sportangebote ist ständig möglich.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Ziel ist die Vorbeugung bzw. Minderung von Rückenbeschwerden und die Entlastung der Wirbelsäule mittels allg. und spezieller Gymnastik zur Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Kleine Spielformen und Entspannungsübungen lockern das Programm auf.

Montag	9.30 - 10.30	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Montag	10.30 - 11.30	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord
Montag	18.45 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik	KBA
Dienstag	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Dienstag	18.15 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	KBA
Donnerstag	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Donnerstag	18.15 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule
Freitag	17.15 - 18.30	Wirbelsäulengymnastik	KBA

GANZHEITLICHE GESUNDE FITNESS/GEZIELTE GYMNASTIK

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

Montag	17.15 - 18.45	Gesundes Fitnesstraining	KBA
Dienstag	19.30 - 21.00	Gesundes Fitnesstraining	Theodor-Litt-Schule
Mittwoch	10.30 - 11.30	Walking	Sportpark Nord
Mittwoch	19.00 - 20.00	Gesundes Fitnesstraining	Sportpark Nord
Mittwoch	20.00 - 21.30	Gesundes Fitnesstraining	Sportpark Nord
Donnerstag	20.00 - 21.30	Gesundes Fitnesstraining	KBA

WASSERBEZOGENE GESUNDHEITSANGEBOTE

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

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

Die Sportstätten:

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

KBA Turnhalle der Kauf- männischen Bildungsanstalten Kölnstraße 235 53117 Bonn (Nord)	Kinkel- Realschule August-Bier-Straße 2 53129 Bonn (Kessenich)	Robert-Wetzlar-Schule (Halle 1 und 11) Dorotheenstr./Ecke Ellerstr. 53117 Bonn (Nord)
---	---	--

AKTIONS- UND BEWEGUNGSPROGRAMM

Zielgruppenspezifisches Programm mit Sportangeboten für jedermann/frau

Dienstag	18.00 - 19.00	Laufen für jedermann	Sportpark Nord
Mittwoch	9.30 - 10.30	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 4,5 - 7 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule
Freitag	16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 3,5 - 4,5 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule
Freitag	17.00 - 18.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele 1,5 - 3 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule
Mittwoch	18.15 - 19.30	Skigymnastik	KBA
Mittwoch	19.30 - 21.00	Skigymnastik	KBA
Montag	19.00 - 20.00	aerobic	Robert-Wetzlar-Schule
Mittwoch	18.15 - 20.00	aerobic	Kinkel-Realschule
Mittwoch	18.30 - 20.00	aerobic für Fortgeschrittene	Robert-Wetzlar-Schule
Montag	20.00 - 22.00	Frauengymnastik	Kinkel-Realschule
Mittwoch	20.00 - 22.00	Frauengymnastik	Kinkel-Realschule
Dienstag	18.30 - 19.30	Tai Chi Anfänger	Bootshaus
Dienstag	19.45 - 20.45	Tai Chi Fortgeschrittene	Bootshaus
Dienstag	18.00 - 19.00	Sportabzeichengruppe	Sportpark Nord

ERWACHSENENKURSE

DER SCHWIMMABTEILUNG DER SSF BONN

Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brustschwimmens)	freitags, 17.30 - 18.15 Uhr Beginn: 30.10.98
Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brustschwimmens)	dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr Beginn: 03.11.98
Schwimmkurs für Fortgeschrittene I: (Erlernen des Rückenschwimmens)	freitags, 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 30.10.98
Schwimmkurs für Fortgeschrittene I: (Erlernen des Rückenschwimmens)	dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr Beginn: 03.11.98
Schwimmkurs für Fortgeschrittene II: (Erlernen des Kraulschwimmens)	freitags, 19.15 - 20.00 Uhr Beginn: 30.10.98
Schwimmkurs für „Könnern“: (Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens)	freitags, 20.00 - 20.45 Uhr Beginn: 30.10.98
Kursdauer:	10 Stunden
Kursgebühren:	50,- DM für Mitglieder der SSF Bonn 100,- DM für Nichtmitglieder

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

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

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

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



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Das Sportangebot des 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 + feiertags alle 8 Bahnen		7.00	7.00	7.00	7.00	8.00 15.00	8.00 15.00
	14.00						
	21.15	21.15	21.15	21.15	21.15		

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

1. Jahrestag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag, 1. 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 Breiten-sportgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad

Auskünfte:

Leistungssport: Eckhard Hanke, 02 28/62 28 99
Masterssport: Margret Hanke, 02 28/62 28 99
Breitensport: Maike Schramm, 02 22/783 00 50
Erw.-kurse: Maike Schramm, 02 22/783 00 50
Kurse für Kinder: Monika Warnusz, 02 28/67 17 65



Angebot:

Wasserball

Wasserballmannschaften für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Trainingsstätten: Sportpark Nord

Auskünfte: Ruppert Mayershofer, 02 28/64 44 37



Angebot:

Sporttauchen

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

Trainingsstätten: Sportpark Nord

Auskünfte: Jürgen Pitzke, 02 28/44 11 30

Abteilungsbeitrag: 50,- DM pro Jahr



Angebot:

Kanufahren

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

Trainingsstätten: Sportpark Nord (Schwimmhalle)

Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Auskünfte: Hubert Schrick, 02 28/77 34 24 (d)

Abteilungsbeitrag: Jugendliche: 40,- DM pro Jahr

Erwachsene: 50,- DM pro Jahr



Angebot:

Badminton

Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Trainingsstätten: Robert-Wetzlar-Schule, Sportpark Nord,

Gewerbliche Bildungsanstalten

Auskünfte: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68



Angebot:

Judo

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

Trainingsstätten: Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule

Auskunft: Matthias Kratzke, 02 28/67 36 55



Angebot:

Ju-Jutsu

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

Trainingsstätten: Theodor-Litt-Schule

Auskunft: Udo Seidl, 02 28/615204-9



Angebot:

Karate-Dojo, Ken-Dojo

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

Trainingsstätten:

Auskunft:



Angebot:

Leichtathletik

Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Trainingsstätten: Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord

Auskunft: Alois Gmeiner, 02 28/08/52 43



Angebot:

Moderner Fünfkampf

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

Trainingsstätten: Sportpark Nord

Auskunft: Joachim Krupp, 02 28/64 02 18 (ab 6-12 Jahre)

Kersten Palmer, 02 22/6 12 62 (ab 13 Jahre)

Anton Schmitz, 02 28/66 49 85



Angebot:

Ski

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

Turnhalle der Kaufmänn. Bildungsanstalten

Auskunft: Anthia Reckziegel, 02 28/9143 50 (d)

02 22/6 55 42 (p)

Abteilungsbeitrag: 11,- DM pro Jahr



Angebot:

Bo-Jutsu

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

Trainingsstätten: Theodor-Litt-Schule, Kessenich

Auskunft: Ute Giers, 02 28 / 22 27 72



Angebot:

Tanzen

Tanz-Turnier-Club ORION

Kindertanzen, Jugend-Jazztanz, Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard und Latein, Formationstanzen Standard und Latein, Angebot an freien Trainingszeiten. 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:

Triathlon

Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren

Trainingsstätten: Sportpark Nord

Auskunft: Klaus Walter, 02 28/31 53 63 (p), 979 79-214 (d)

Abteilungsbeitrag: 50,- DM jährlich



Angebot:

Volleyball

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

Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Gewerbliche Bildungsanstalten, Schulzentrum Tannenbusch

Karl-Heinz Röthgen, 02 28/44 15 51



Angebot:

Tai Chi

Interessierte jeden Alters, Ziel: durch harmonische Bewegungen, Atemschulung und Entspannungstechniken zur Harmonie von Körper und Geist zu gelangen.

Trainingsstätten: Bootshaus, Rheinaustr. 269

Auskunft: Sabine Haller-Schretzmann, 02 28/36 24 67



Angebot:

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, 0228/676868

100,- DM jährlich



Angebot:

Breiten- und Gesundheitssport

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

SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868

10 Stunden: 10,- DM für Mitgl.

80,- DM für Nichtmitglieder

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

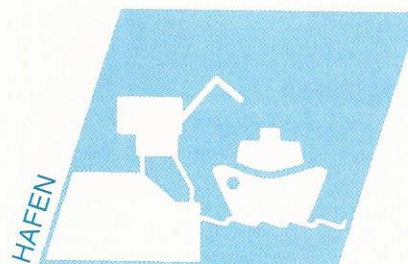
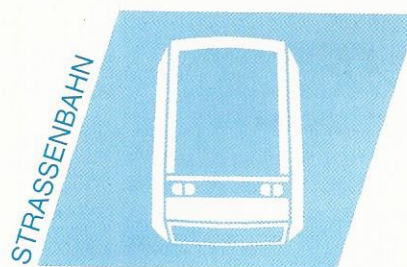
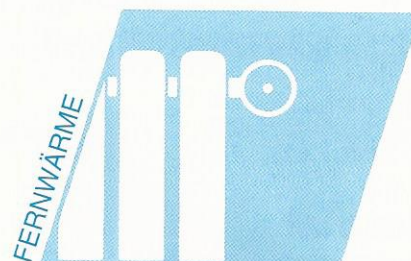
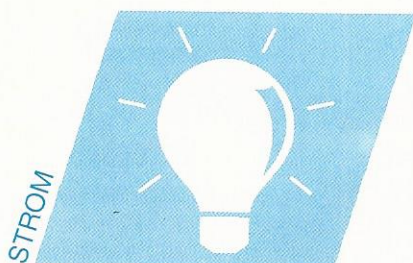
Aufnahmebeitrag: 50,- DM/Erwachsene; 20,- DM/Kinder

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