

SSF

Sport-Palette

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

Ausgabe 360 / Dezember 1998



Wettkämpfe zeigen: Die SSF Bonn haben wieder einen ambitionierten Schwimmer-Nachwuchs

Lorraine Mülder, Yvonne Koppen, Stefan Koch, Gina Benevenia, Raffaella Mendel, Sarah Hotan, Karen Simon



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>

Einladung zur SSF-Mitglieder- versammlung

**am Dienstag, dem
08.12.1998, 19:30 Uhr,
im Bootshaus,
Rheinaustr. 269
in 53225 Bonn (Beuel)**

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

Die Tagesordnung

- TOP 1 Feststellung der Tagesordnung
- TOP 2 Mitteilungen des Vorstandes
- TOP 3 Einzelvorhaben des Clubs
- TOP 4 Festsetzung des Haushaltsplans 1999
- TOP 5 Wahl des
Rechnungsprüfungsausschusses
- TOP 6 Wahl des Schiedsgerichts
- TOP 7 Wahlen zum Präsidium
- TOP 8 Anträge
- TOP 9 Verschiedenes

Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle der SSF Bonn 05 e.V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, bis spätestens zum 30.11.1998 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

Bonn, im Oktober 1998

Michael Scharf
(Vorsitzender)

Inhalt

Editorial, Geburtstage,	
Impressum, Termine	Seiten 4 und 5
Nachruf: Manfred Werkhausen	Seite 7
Der neue SSF-Kamelle-Bomber	Seite 9
Eltern-Kind-Turnen	Seite 11

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	Seiten 13 bis 17
Tauchen	Seite 18
Kanufahren	Seite 19
Ju-Jitsu	Seite 20
Judo	Seite 21
Leichtathletik	Seite 23
Bo-Jitsu	Seiten 25 und 26
Volleyball	Seite 27
Kraftsport	Seite 29

SSF-Kurssystem	Seite 30
Sportangebot des Clubs	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, Detlev 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 Öffentlich-
keitsarbeit**

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

Rechtsangelegenheiten:

Dr. Walter Emmerich, Rheinstr. 12,
53179 Bonn, Telefon 02 28/36 37 86;

Schatzmeister:

Manfred Pirschel, Königsberger Str. 1,
53332 Bornheim,
Tel.: 0 22 27/92 44 04;

Vereinsverwaltung

Peter Hardt, Oberpleiser Str. 1, 53639
Königswinter, Tel.: 0 22 44 / 71 64;

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

Ehrenvorsitzende:

Hermann Henze, Brüdergasse 31,
53111 Bonn, Telefon 65 54 69;
Werner Schemuth, Huppenbergstraße
45, 53343 Wachtberg-Pech,
Telefon 02 28/32 59 86.

Ehrenpräsident: Dr. Hans Riegel

Anschrift des Restaurant

„Canale Grande“:
Rheinaustr. 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“,
Kölstr. 313a, 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 Jahresbeitrag
209,- DM für Erwachsene und 169,-
für Kinder/Jugendliche. Die SSF Bonn
haben eine Jahresmitgliedschaft (1.1.-
31.12.). Eine Kündigung mit Wirkung
zum Jahresende hat auf der Geschäfts-
stelle spätestens am 30.9. des Jahres
vorzulegen.

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

Liebe Clubmitglieder,

die Zeit scheint zu rasen.
Schon wieder geht ein Jahr dem
Ende entgegen. Es ist eine gute
Tradition, daß der Vorsitzende
der Mitgliederversammlung zum
Jahresende einen Bericht über
das abgelaufene Jahr gibt. Da-
her möchte ich an dieser Stelle
einen kurzen Streifzug durch das
93ste Clubjahr machen.

Zunächst einmal bleibt fest-
zustellen, daß wir in diesem
Jahr erstmals seit 5 Jahren keine
steigende Mitgliederzahl haben.
Der Club verfügt derzeit über
ca. 5200 Mitglieder. Hier zeigen
sich die Auswirkungen des Ber-
lin Umzugs, die uns auch im
nächsten Jahr noch beschäftigen
werden. Daß es uns gelang, die
Mitgliederzahl insgesamt zu
halten, war mit vielen Werbeak-
tionen und einer erneut verbes-
serten Öffentlichkeitsarbeit ver-
bunden. Fakt ist, daß ca. 850
Kündigungen auch eine gleich
große Anzahl von Neuaufnah-
men entgegensteht. Aus diesen
Zahlen können Sie bereits erse-
hen, wie wichtig es ist, eine ef-
fektive Verwaltung zu haben.
Hier konnte 1998 die Lücke, die
durch den Weggang unserer
langjährigen Mitarbeiterin Bet-

tina Strelow entstanden ist,
durch Anne Bühner geschlossen
werden. Zusammen mit Maike
Schramm, Helga Hartung und
Frauke Weiter ist somit dafür ge-
sorgt, daß unsere Clubmitglie-
der, aber auch alle Interessen-
ten, einen Ansprechpartner auf



Michael Scharf

der Geschäftsstelle haben.

Auch 1998 konnte der Club
erneut einige Großveranstaltun-
gen durchführen. Im Mai wurde
unter Federführung von Maike
Schramm die landesweite Aktion
„Treffpunkt Bad“ in Bonn
durchgeführt. Die Aktion stand
unter dem Schwerpunkt „Schule
und Sport“. 1500 Menschen
tummelten sich im Sportpark
Nord. Es war eine sehr gelunge-

ne Veranstaltung. Das 22.
Marktplatzfestival, erstmals im
August, war erneut eine erfolg-
reiche Präsentation des Clubs.

220 Neumitglieder fanden
auf dieser Veranstaltung den
Weg in den Verein. Außer diesen
Großveranstaltungen wurde die
Karnevalssitzung im Maritim
Hotel mit 800 Teilnehmern, das
Stiftungsfest mit 300 Clubmit-
gliedern im Brückenforum, der
Seniorenabend mit 100 Clubse-
nioren im SSF-Bootshaus und
die Kindernikolausfeier mit fast
400 Kindern im Josephinum
durchgeführt. Bei diesen Veran-
staltungen zeigt sich die mittler-
weile bewährte Zusammenarbeit
zwischen hauptamtlichen und
ehrenamtlichen Mitarbeitern.
Die Veranstaltungen wurden
durch die hauptamtlichen Mitar-
beiter vorbereitet, aber ohne
die Mithilfe der vielen ehren-
amtlichen Helfer des Clubs wäre
die Durchführung nicht möglich
gewesen. An dieser Stelle darf
ich mich daher nochmals sehr
herzlich bei den vielen ehren-
amtlichen Helfern aus den Rei-
hen unserer Abteilungen bedan-
ken.

1998 war auch im Leistungs-
und Spitzensport ein gutes Jahr.
Mit Oliver Mintzclaff, Martin

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

Januar		Februar	
Glitz, Hildegard	50	Loch, Margret	65
Ruffert, Claus	50	Skornia-Stirner, Ingeborg	65
Wilke, Ursula	50	Sartoris, Marianne	65
Steffan, Bert	50	Otte, Dietrich	65
Kliewer, Rauthe	50	Radermacher, Hans	65
Heimuehle, Werner	50	Herrmann, Götz	70
Käufer, Annemarie	60	Bensch, Liselotte	70
Heinze, Walter	60	Moric, Josip	70
Razmandi, Davood	60	Bade, Hans Joachim	75
Wickert, Käthe	60	Haseroth, Margarete	80
Wolber, Günter	65	Hopfengärtner, Christel	80
Kottmair, Maria	65		
Luhmer, Margret	65		
Ignatzy, Cilly	65		
Coenen, Theo	65		
Meutgens, Elisabeth	70		
Stahl, Franz	70		
Reinhardt, Klaus-Dieter	70		
Hemmerich, Lothar	75		
von Mutius, Ilse	80		
Freyer, Gerda	80		
Happe, Wilhelm	80		
Wolter, Hans	85		
Roleff, Heinz	85		
Theisen, Heinz	85		
Kemp, Olga	90		

Pieper, Elena Reiche und Oliver Strangfeld stellte der Club einige Teilnehmer an Welt- und Europameisterschaften. Daß Oliver Strangfeld mit den Fünfkämpfern den Weltmeistertitel errang, war sicherlich ein absoluter Höhepunkt des Clubjahres! Fast schon selbstverständlich und dennoch beachtenswert sind die vielen Deutschen Meistertitel, die erneut von unseren Schwimm-Masters und den Volleyball Senioren errungen wurden.

Ein besonderer Dank geht gerade in Bezug auf den Leistungssport an unser Präsidium. Hier wird die Arbeit des Clubs im Spitzensport aktiv begleitet und vor allem auch finanziell unterstützt, denn Spitzensport ohne entsprechende finanzielle Möglichkeiten ist heutzutage nicht mehr möglich.

Gespannt sein darf man auf den Karnevalszug des Jahres 1999, in dem die SSF Bonn nach langjähriger Abstinenz mit einem Karnevalswagen vertreten sein werden. Auch dies war eine Initiative des Präsidiums, damit unser Club im rheinischen Karneval würdig vertreten ist.

Neben dem Spitzensport wurden auch im Breitensport 1998

Akzente gesetzt. So sorgt der Kraft- und Fitnessraum mittlerweile dafür, daß fast 400 Clubmitglieder fit und gesund eine neue sportliche Betätigung außerhalb des Schwimmens gefunden haben. An dieser Stelle möchte ich mich herzlich für die vielen Schreiben bedanken, die den Vorstand erreicht haben. Das neue Angebot wird von zahlreichen Mitgliedern gelobt und besonders die engagierte und kompetente Betreuung durch Beate Schukalla hervorgehoben.

Zum breitgefächerten Angebot im Breitensport tragen auch die vielfältigen Kurse im Gesundheitssport, die Schwimmkurse, die Gymnastik und Aerobic-Kurse bei. In Zukunft werden wir versuchen den Bereich Laufen und Walking aufzubauen.

Unser Schwimmbad war auch in diesem Jahr der Mittelpunkt des Clubgeschehens. Dadurch, daß unsere wassersporttreibenden Abteilungen, allen voran die Schwimmabteilung, starke Zuwächse im Kinder- und Jugendbereich verzeichneten, wurde das Bad stark frequentiert. Dennoch ist es unserem Badleiter Michael Kemp zusammen mit seinem Team gelungen,

das Bad in einem guten hygienischen Zustand zu halten, dafür auch ihm und seinen Mitarbeitern einen herzlichen Dank. Die Stadt hat in diesem Jahr einen sehr guten Beitrag zu den Instandhaltungsmaßnahmen geleistet. So wurde das Bad in diesem Sommer drei Wochen renoviert. Dabei wurde die Belüftung, die Badtechnik sowie die restliche Badelektrik erneuert. Daß hier weitere Maßnahmen folgen müssen, ist uns allen klar!

Der plötzliche Tod unseres 2. Vorsitzenden Manfred Werkhausen ist für uns noch immer unfassbar und hat uns allen einen großen Schock versetzt. Die Lücke, die er hinterläßt, wird nur schwer zu schließen sein.

Abschließend möchte ich feststellen, daß das Jahr 1998 ein gutes Jahr für den Club war. Sicherlich konnten wir nicht allen Mitgliedern mit allen Ihren Wünschen gerecht werden, aber wir bemühen uns, ein Club zu bleiben, der seinen Mitgliedern eine gute sportliche Heimat bietet. Helfen Sie uns auf diesem Weg und engagieren Sie sich für Ihre Schwimm- und Sportfreunde Bonn.

Michael Scharf

1. Vorsitzender

Mitgliedsbeiträge/ Beitragsrechnung 1999:

Sehr geehrte Mitglieder, im Dezember werden wieder die Beitragsrechnungen verschickt. Sollten Sie Fragen zu Ihrer individuellen Familienbeitragsstruktur haben, so bekommen Sie weitere Informationen auf der SSF-Geschäftsstelle. Wir bitten zu beachten, daß der Familienhöchstbetrag von 550 Mark nur dann gilt, wenn mindestens gleichviel Kinder/Jugendliche wie Erwachsene in der Familienmitgliedschaft angemeldet sind.

Mitgliedszahl	Jahresbetrag
1 Kind/Jugendlicher	169 Mark
2 Kinder/Jugendlicher	271 Mark
3 Kinder/Jugendlicher	355 Mark
1 Erwachsener	209 Mark
2 Erwachsene	376 Mark
3 Erwachsene	502 Mark
4 Erwachsene	585 Mark
1 Erw./1 Kind	302 Mark
1 Erw./2 Kinder	383 Mark
1 Erw./3 Kinder	430 Mark
1 Erw./4 Kinder	531 Mark
2 Erw./1 Kind	411 Mark
2 Erw./2 Kinder	454 Mark
2 Erw./3 Kinder*	550 Mark
2 Erw./4 Kinder*	550 Mark
3 Erw./1 Kind	478 Mark
3 Erw./2 Kinder	579 Mark
3 Erw./3 Kinder*	550 Mark
4 Erw./1 Kind	603 Mark
4 Erw./2 Kinder	705 Mark

**Frohe und gesegnete Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünschen Ihnen
die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. allen Vereinsmitgliedern, Förderern, Freunden und Bekannten.**

Reiner Schreiber
Präsident

Michael Scharf
Vorsitzender

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

Dienstag, 1. Dezember, 19.30 Uhr	Sitzung des SSF-Gesamtvorstandes
Montag, 7. Dezember, 19.30 Uhr	SSF-Präsidiumssitzung
Dienstag, 8. Dezember, 19.30 Uhr	SSF-Mitgliederversammlung
Donnerstag, 10. Dezember, 15.00 Uhr	SSF-Nikolausfeier im Josephinum
Sonntag, 13. Dezember, 15 Uhr	5. Weihnachtsschwimmspaß

Redaktionsschluß für die nächste Sport-Palette ist der 11. Januar 1999



Der Verein trauert
um seine Mitglieder

Manfred Werkhausen

Rudolf Fußhöller

und

Maria Hau

GASTRONOMIEERLEBNIS IM **MARITIM**

La Marée

In unserem à la carte Restaurant bieten wir Ihnen niveauvolle, aber angenehm unkomplizierte Küche – vom Tellergericht bis zum mehrgängigen Menü.

Montag bis Freitag,
von 18.30 bis 23.00 Uhr.
Samstag und Sonntag geschlossen.

RÔTISSERIE

Unter der Leitung unseres Küchenchefs Jürgen Eischeid und seines Hauptküchenteams wird Erlebnisgastronomie großgeschrieben.

Von Montag bis Sonntag morgens, mittags und abends geöffnet.

Frühstücks-Buffer	von 6.30 bis 10.00 Uhr	29,00 DM
Business-Lunch-Buffer	von 12.00 bis 14.00 Uhr	52,00 DM
Dinner-Buffer	von 18.00 bis 22.00 Uhr	60,00 DM

Der Kaffee ist fertig . . .

sonntags 14.30 bis 17.30 Uhr

Genießen Sie Kuchenspezialitäten aus unserer Patisserie – dazu Kaffee und Live-Pianomusik!

*Kaffeegedeck: Ein Kannchen Kaffee, ein Stück Torte nach Wahl
DM 12,00 (inklusive einem Glas Sekt)*

Sonntag ganztägig geöffnet

Familien-Lunch-Buffer von 12.00 bis 14.00 Uhr 49,00 DM
Tischreservierungen erbeten
Tel.: 02 28/8 10 88 65

Café – Brasserie

Montag bis Sonntag geöffnet von 10.00 bis 1.00 Uhr,
Frühstück für Spätaufsteher von 10.00 bis 11.30 Uhr, DM 15,00.
Kleine Leckereien zur Mittags- und Abendzeit. Kaffee und Kuchenbuffet.
Tel.: 02 28/8 10 88 62

PIANO BAR

Unser Barchef erwartet Sie mit seinem Team.
Täglich geöffnet von 18.00 bis 2.00 Uhr
Live Pianomusik von montags bis samstags
Tel.: 02 28/8 10 88 63



Godesberger Allee · 53 175 Bonn
Telefon 02 28/81 08-0 · Telefax 02 28/8 10 88 11

SSF im Internet: Wer arbeitet mit?

Auch wir wollen uns kreativ, modern und interaktiv darstellen

Die ersten Schritte sind schon getan. Eine Berufsschulklasse des Heinrich-Hertz-Kolleg (ehem. Gewerbl. Bildungsanstalten) macht im Rahmen ihres Informatikunterrichtes unter der Leitung von Wolfgang Junge die erste Homepage für uns.

Doch damit ist es natürlich nicht getan. Abgesehen von vielen Ideen und sonstigen umwerfenden Einfällen benötigen wir reichlich Mithilfe. Insbesondere auch für die Fortführung der Internetseiten, die regelmäßig „gepflegt“ und „gefüttert“ werden müs-



sen. (Die Wasserballer haben es uns ja schon vorgemacht.) Ziel ist es, daß alle Sportarten unseres Vereins vertreten sind und das Betreuen und Gestalten dieser Seiten von den einzelnen Abteilungen selbst übernommen wird.

Alle, die Interesse haben an der Präsentation unseres Vereins mitzuarbeiten, melden sich bitte auf der Geschäftsstelle (Rufnummer: 67 68 68). Es wäre schön, wenn wir bei entsprechender Resonanz einen Internet-Arbeitskreis bilden könnten.

Anne Bühner

Zum Tode von Manfred Werkhausen

Am Mittwoch, dem 28. Oktober 1998, verstarb plötzlich und für uns alle überraschend unser 2. Vorsitzender Manfred Werkhausen.

Manfred Werkhausen wurde 1968 mit seinen Kindern, die bei Leni Henze in das Kleinkinderschwimmen gingen, Mitglied bei den SSF Bonn 05. Bald schon war er ein gefragter Mitarbeiter in der Schwimmabteilung, der aktiv half Kinderfreizeiten zu organisieren und durchzuführen. Seine Söhne Uwe, Thomas und Axel gehörten in den 70er und 80er Jahren zur erfolgreichen Schwimm Mannschaft der SSF Bonn. Manfred Werkhausen war in dieser Zeit Mitglied des Elternrates, dessen Vorsitz er 1978 übernahm. 1983 wurde Manfred Werkhausen vom damaligen Vorsitzenden Werner Schemuth in den Vorstand der Schwimm- und Sportfreunde Bonn berufen, dem er bis zu seinem Tode zunächst als

Koordinator der Fachabteilungen und ab 1994 als stellvertretender Vorsitzender angehörte.



Manfred Werkhausen war immer einer der Vereinsmitglieder, die hilfreich und tatkräftig anpackten und dafür sorgten, daß erfolgreiche SSF-Veranstaltungen durchgeführt werden konnten. So ist sein Name eng verbunden mit dem

Arena Schwimmmeeting, dem Haribo Schwimmmeeting und dem Marktplatzfestival.

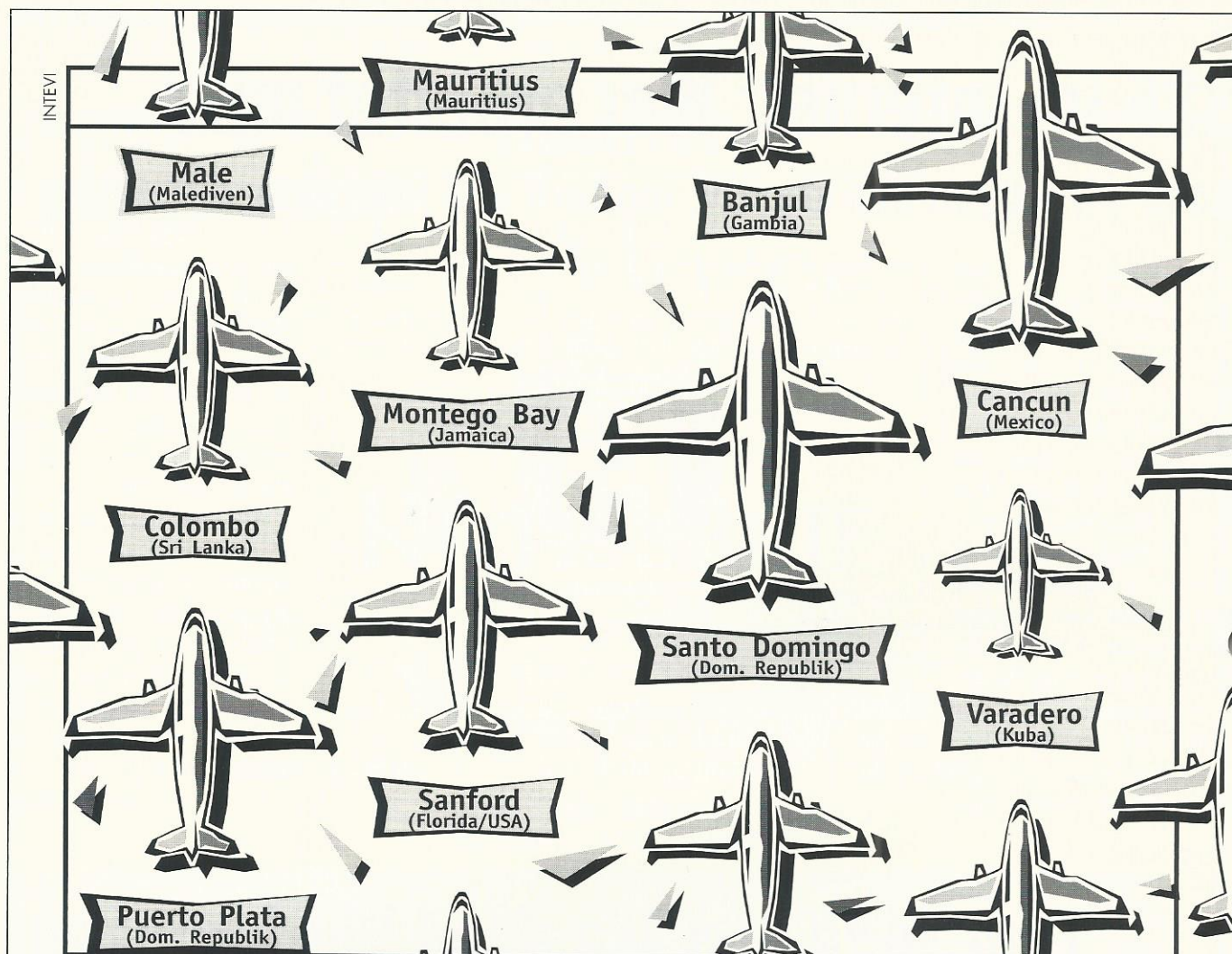
Hier war er hinter den Kulissen einer der verantwortlichen Mitarbeiter. 1993 erhielt Manfred Werkhausen die silberne Ehrennadel des Clubs für 25jährige Mitgliedschaft.

Es ist besonders schade, daß Manfred Werkhausen gerade in dem Moment gestorben ist, als sich sein großer Wunsch – daß die SSF Bonn auch im Schwimmsport an alte Erfolge anschließen – zu erfüllen scheint.

Die SSF Bonn verlieren einen stets hilfsbereiten, fleißigen und loyalen Mitarbeiter, der sich persönlich nie in den Vordergrund stellte, sondern immer im Dienste der Sache stand. Wir alle verlieren einen treuen Freund und Vereinskameraden.

*Michael Scharf
(1. Vorsitzender)*

Nachruf



Köln/Bonn präsentiert: Fernziele in aller Welt.

Hier dürfen auch Ihre Ansprüche steigen. Ein Riesenangebot traumhafter Urlaubsziele, renommierte Ferienfluggesellschaften und kurze Wege haben Köln/Bonn einen Spitzenplatz in der Beliebtheitsskala deutscher Flughäfen gesichert. Darauf könnten wir uns ausruhen. Aber lieber tun wir noch mehr des Guten und überlassen das Ausruhen Ihnen. Von Anfang an. Mehr Info? Dann fragen Sie in Ihrem Reisebüro oder schauen ins Internet: <http://www.airport-cgn.de>.



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

Der neue SSF „Kamelle-Bomber“

**Schwimm- und Sportfreunde
Bonn sind schon 1999 wieder
beim Rosenmontagszug dabei**

*Rechtzeitig vor dem
11.11. wurde im
Haus des Karnevals
ein Richtfest beson-
derer Art gefeiert.*

*Der SSF-Wagen, der
eigentlich ab dem
Jahr 2000 den Bon-
ner Rosenmontags-
zug bereichern soll-
te, war fertiggestellt
worden.*

Der Beschluß des SSF-Präsidiums, ab dem Jahr 2000 wieder einen Karnevalswagen „ins jecke Rennen“ zu schicken, ging auf einen Vorschlag des Präsidenten und ehemaligen Karnevalsprinzen Reiner Schreiber zurück. Federführend für die Beschaffung des Wagens und den entsprechenden Umbau waren im Präsidium die Bonner Ge-

schaftsleute Jan Graff jun. und Peter Hau, die rührend und mit viel Einsatz bei der Fertigstellung des Fahrzeuges mitgewirkt hatten.

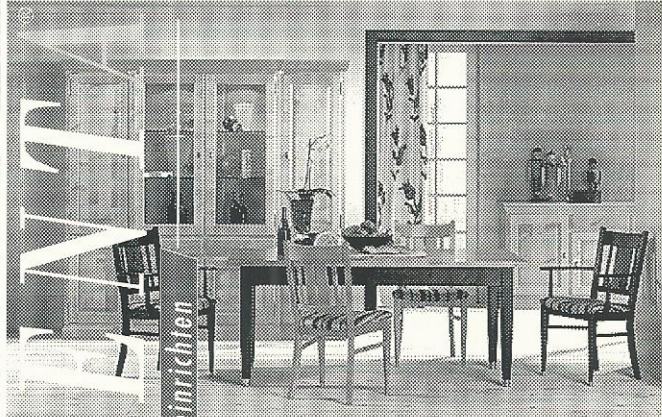
Beim Richtfest anwesend war auch der Vorsitzende des Festausschusses Bonner-Karneval, Horst Bachmann, der sich von dem neuen Wagen begeistert zeigte, ihn als eine echte Bereicherung des Bonner Rosenmontagszuges pries und bedauerte, daß dieses Fahrzeug erst im Jahre 2000 eingesetzt werden sollte.

Auf Anregung von Reiner Schreiber beschlossen daraufhin die anwesenden SSF-Präsidiumsmitglieder spontan, die „Bereicherung des Bonner Rosenmontagszuges“ bereits im Jahre 1999 stattfinden zu lassen. Wer dann die Wagenbesetzung aus den Reihen des Präsidiums darstellen wird, steht zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht fest.



AMBIENT

creativ einrichten



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

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

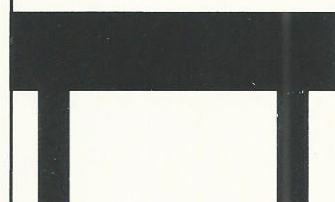
hülsta Schön, daß es noch solche Möbel gibt.

Möbel Hoven

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

**Wir sind
Spezialisten**

**in allen
Einrichtungs-
fragen**



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

Maro-Möbel

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

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

Die „eiskalte Spende“

Wochenendfreizeit der SSF-Schwimmkids in Cochem

Unsere Fahrt begann am Freitag, 18. September nachmittags und ging in die schöne Moselstadt Cochem. Abends war feuchtes Vergnügen im Spaß- und Wellenbad angesagt.

Am Samstagvormittag „überfielen“ wir die Reichsburg zu Cochem. Zum Abschluß der hervorragenden kindgemäßen Führung wurde es noch einmal gruselig. Michael Henn kam an den Pranger, Heike Henze wurde

in die Drille (das ist ein drehbarer Käfig) gesperrt und Stefan Koch sollte doch fast seinen Kopf verlieren.

Den Nachmittag genossen wir alle bei Sonnenschein während einer Fahrt auf der MS „Wappen von Cochem“

nach Beilstein. Dazu mußte die Schleuse passiert werden, erst rauf, dann runter!

Dann, auf der Rückfahrt passierte es: Sechs Teilnehmer eines Betriebsausflugs aus Lohne (Oldenburg) spendierten allen unseren vierzig Kindern ein Eis!

Begründung: So nette und guterzogene Kinder in solcher Anzahl seien ihnen noch nie untergekommen!

Der Abend klang mit zünftigen Grillwürsten, Leberkä-

se, Kartoffelsalat und Brötchen und anschließenden Spielen gemütlich aus.

Sonntags ging es nach vorheriger Geburtstagsfeier von Alice Bennemann und anschließender Morgengymnastik noch einmal ins Freizeitbad zur „Endreinigung“. Nach dem Mittagessen mußten wir leider schon wieder nach Hause fahren.

*Euer Jugendwart
Bernd Obenaus*



Nachweislich nett und gut erzogen: Die Schwimmkids in Cochem.



Kinder, Väter und Mütter in der Robert-Wetzlar-Schule.

Eins, zwei, drei im Sauseschritt...

**...Ina gibt den Takt an und alle geh'n begeistert mit.
Neue SSF Eltern-Kind-Turngruppen haben großen Zulauf**

Insgesamt drei Eltern-Kind-Turngruppen betreut Inga Eimann freitags für die SSF Bonn in der Robert-Wetzlar-Schule.

Beliebte Kreisspiele, wie zum Beispiel das oben zitierte „1, 2, 3 im Sauseschritt“, stehen ebenso auf dem Programm wie verschiedene Kennenlern- und Laufspiele. Durch unterschiedlichste Übungen lernen die Kinder motorische Grundvoraussetzungen wie Hüpfen, Rückwärtslaufen, Hampelmann, Balancieren etc.

Beim Spielen mit verschiedenfarbigen Luftballons und

Reifen wird den Kindern ganz nebenbei vermittelt, welche Namen die einzelnen Farben haben und wie man zählt.

Mit einfachen Übungen machen die Älteren erste Er-

fahrungen an den Turngeräten.

Durch die gemeinsamen Aktionen wird nicht nur die Motorik der Kinder, sondern auch ihr Sozialverhalten ge-

fördert. Da die drei Eltern-Kind-Gruppen sehr gut besucht sind, versuchen die SSF zur Zeit, weitere Eltern-Kind-Kurse einzurichten.

Maike Schramm



Der Zulauf zur den Eltern-Kind-Turngruppen ist so groß, daß weitere Kurse eingerichtet werden könnten.

Die Termine der Eltern-Kind-Kurse

jeweils freitags in der Robert-Wetzlar-Schule.

*15 bis 16 Uhr
für viereinhalb-
bis siebenjährige*

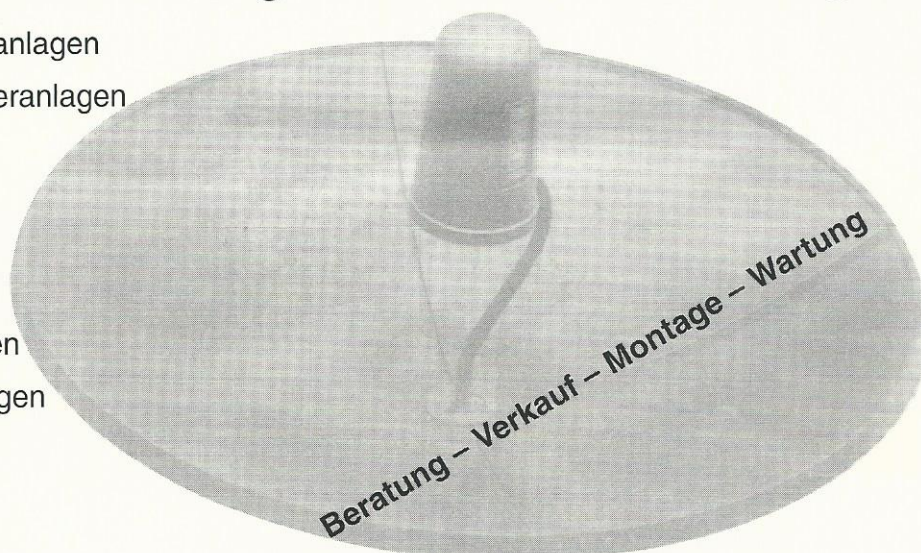
*16 bis 17 Uhr
für dreieinhalb-
bis viereinhalbjährige*

*17 bis 18 Uhr
für eineinhalb-
bis dreieinhalbjährige.*

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

Wo Sport ist, ist Coca-Cola.



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

5. Platz bei den Deutschen

Mannschaftsmeisterschaften (DMS-J) durch die weiblichen Jugend D Jahrgang 87/88 der SSF Bonn

Schon lange nicht mehr hat sich eine DMS-J Mannschaft der Schwimm- und Sportfreunde Bonn für ein Bundesfinale qualifiziert. Zu Beginn aber mußten die einzelnen Schritte bis hin zum Finale in Kassel auch von dieser Mannschaft erfüllt werden.

So starteten beim Regionalentscheid Rhein/Sieg insgesamt 14 Mannschaften der SSF Bonn in fast allen Altersklassen. So gewannen die jeweils ersten Mannschaften der Altersklassen auch diese Wettkämpfe, und mit insgesamt elf Mannschaften qualifizierten sich die SSF für die nächste Runde, die Mittelrheinmeisterschaften der DMS-J.

Diese wurden im Frankenbad Bonn ausgetragen. Hier gewannen die Bonner insgesamt vier Titel. Die männliche Jugend E (Jg. 89/90) und D (87/88) sowie die weibliche Jugend D und C. Neben diesen Titeln erreichten die Aktiven der SSF noch insgesamt fünf 2. Plätze und zwei 3. Plätze, so daß alle elf gestarteten Mannschaften auf dem Treppchen landeten. Auch schon ein durchaus beachtlicher Erfolg.

Danach folgten die Westdeutschen Meisterschaften der DMS-J in Wuppertal. Dieses sollte der Höhepunkt der Wettkämpfe der Mann-

schaftsmeisterschaften werden und die SSF erreichten diese Finale auch mit insgesamt sechs Mannschaften. Bei diesem Wettkampf in Wuppertal rückte allerdings zunächst eine andere Mannschaft in den Vordergrund, nämlich die weibliche Jugend E. Sie sicherte sich den Titel eines Westdeutschen Mannschaftsmeisters. Dieses Team (Foto) bildeten die Zwillinge Sara und Sepideh Mahrokh, Valerie Mülder und Olga Golubew sowie Katharina Dratwa. Zum Erreichen dieses Finales steuerte auch Christina Wilsberg bei, die allerdings krankheitsbedingt nicht am Finale teilnehmen konnte. Die weibliche Jugend D, welche sich später für die Endausscheidungen des Bundesfinals qualifizieren sollte, erreichte bei den Westdeutschen Meisterschaften den 3. Platz. Auch die weibliche Jugend C (Jg. 85/86) mit den Schwimmerinnen

Christiane Vendel, Anja Herbers, Katharina Mendel, Berit Bühner, Anna Hylla, Miriam Koppen, Riet Kasperts, Stephanie Schadt und Natascha Bode erreichten den 3. Platz. Sie verpassten die Teilnahme am Bundesfinale lediglich um 10,6 sec.

Die männliche Jugend B (Jg. 83/84) mit den Schwimmern Oliver Löllgen, Jan Arpe, Nils Bühner, David Rom-

merskirchen und Henk Kasperts wurden in Wuppertal vierte ihrer Altersklasse.

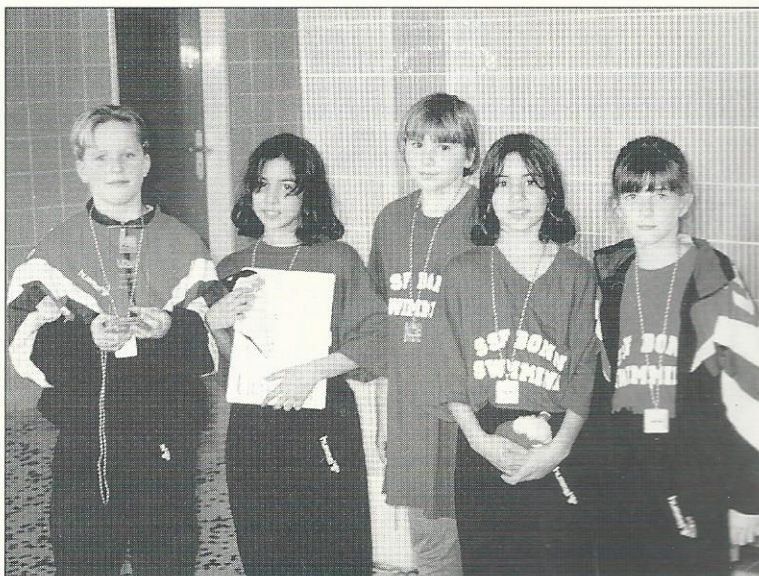
Nach den Finalläufen in Nord- und Süddeutschland stand dann fest, daß sich Sarah Hotan, Karen Simon und Lorraine Mülder (alle Jg. 87) sowie Raffaella Mendel, Yvonne Koppen und Gina Benevenia (alle Jg. 88) als viertbeste Mannschaft für das Finale in Kassel qualifiziert hatten. Alleine fünf der sechs qualifizierten Mannschaften kamen aus dem Westdeutschen Raum und auch in den anderen unteren Altersklassen stellten die Vereine aus Westdeutschland das größte Kontingent. Aber auch dieser Mannschaft gehörten anfangs noch Schwimmerinnen an, die dafür sorgten, daß man das Finale erreichte. Dies waren Sarah Braun (88), Miriam Tschada (88) und Paria Mahrokh (87).

In einem spannenden Wett-

kampf, der von zahlreichen guten Ergebnissen geprägt war, verbesserten die Mädchen ihre Gesamtzeit von 24:11,86 sec. nochmals um 17 Sekunden zum Westdeutschen Finale, verpaßten aber das für nicht möglich gehaltene Ziel einer Medaille mit 3,2 sec. zum dritten Platz nur ganz knapp. Die 1,4 sec. zum vierten Platz konnte die erste Enttäuschung auch nicht lindern, doch wurde im nachhinein ein Gefühl von „mehr“ geweckt, welches die Mädchen im nächsten Jahr versuchen werden zu erreichen.

Allen Teilnehmern an diesen Wettkämpfen, die nicht nur gute Platzierungen, sondern vor allem ihre persönlichen Ziele erreicht haben, wünschen die Schwimmabteilung und die Trainer weiterhin gutes Gelingen und viel Spaß beim Training.

Stefan Koch



Westdeutsche Mannschaftsmeister. Weibliche Jugend E: Valerie Mülder, Sara Mahrokh, Olga Gobulew, Sapideh Mahrokh, Katherina Dratwa.

Bezirksmeisterschaften des Bezirks Mittelrhein im Frankenbad

SSF Bonn gewinnen Gesamtwertung und platzieren sich noch vor dem Schwimm-Team Köln als beste Mannschaft

Mit einem seit vier Jahren nicht erreichten Erfolg endeten die Bezirkssprintmeisterschaften, welche von den SSF Bonn am Sonntag, 25. Oktober, im Frankenbad ausgerichtet wurden.

Die veranstaltenden SSF konnten sich über 19 Gold, 13 Silber und 6 Bronzemedallien freuen und verwiesen das in den letzten Jahren nicht zu schlagende Schwimm-Team Köln auf den zweiten Platz (7/9/8). Vor allem im Jahr-

gangsbereich erzielten die SSF von 20 möglichen Titeln alleine 11 erste Plätze! Damit stellten sie ihre herausragende Stellung im Nachwuchsbe- reich im Bezirk Mittelrhein unter Beweis. So erreichten als Altersklassenbeste des Bezirks Mittelrhein in ihrer jeweiligen Altersklasse folgende Aktive den ersten Platz.

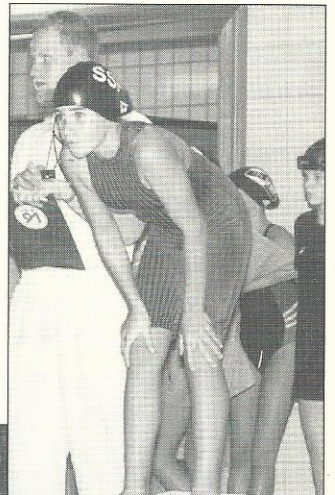
Mario Benevenla (Jahrgang 85) über 100m Lagen 1: 10,63 sec., über 50m Rücken 0:32,48 sec, und über 50m Schmetterling 0:29,81 sec., Natascha Bode (Jg. 86) über 50m Brust in 0:38,34 sec, Linda Duschaneck (Jg. 84) über 50m Brust in 0:36,88 sec., Christiane Vendel über

50m Rücken in 0:33,70 sec., Riet Kasperts über 50 m Schmetterling in 0:32,39 sec. und 50m Freistil in 0:28,88 sec.

Mit den Erfolgen in den DMS-J Staffeltwettbewerben auf westdeutscher Ebene, der Qualifikation der weiblichen Jugend D zu den Deutschen Meisterschaften nach Kassel und nun dem ersten Platz in der Mannschaftswertung der Bezirkssprintmeisterschaften muß eindeutig ein Aufschwung im Schwimmsport bei den SSF Bonn festgestellt werden. Dieser kann und wird sicherlich nicht letztenendes alleine auf den neuen verantwortlichen Trainer Uwe

Werkhausen und seine Assistenten zurückzuführen sein, doch soll hier auf die wesentliche Änderung in der Moral der Aktiven seitens der Abteilung hingewiesen werden, die alleine der Verdienst der Trainer ist.

Dagmar Benevenla



Bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften setzte sich der SSF Nachwuchs gut in Szene.

Einladung zum

5. Weihnachtsschwimmspaß der SSF Bonn

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.

Programm:

Kinder der Jahrgänge '90 und jünger:

20 m Luftmatratzenschwimmen und 20 m Poolnoodle-Reiten

Kinder ab Jahrgang '89, Jugendliche und Erwachsene:

20 m Luftmatratzenschwimmen und 20 m Poolnoodle-Reiten und 40 m Schnellschwimmen

3x20 m Familienstaffel (drei Teilnehmer aus mindestens zwei Generationen):

1. Schwimmer: 20 m Luftmatratzenschwimmen

2. Schwimmer: 20 m Balldribbeln

3. Schwimmer: 20 m Poolnoodle-Reiten

Am Ende der Veranstaltung verteilt der Weihnachtsmann an jedes Kind ein kleines Geschenk.

Anmeldung bis Donnerstag, 10. Dezember, bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn.

Teilnahmegebühr: 4 Mark pro Einzelstart, 6 Mark pro Familienstaffel

Die Anmeldung ist nur gültig bei gleichzeitiger Bezahlung der Teilnehmergebühr. Eine Anmeldung nach dem 10. Dezember ist im Einzelfall möglich bei Entrichtung einer erhöhten Teilnahmegebühr von 6 Mark pro Einzelstart und 8 Mark pro Familienstaffel.

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)

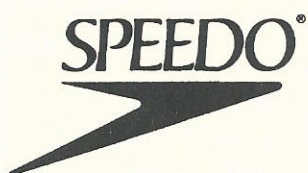
Sport Vossen

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.**



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

63 Kilometer für die SSF

24-Stunden-Schwimmen in Erfstadt: 26 SSF-Vertreter am Start

„Die SSF beim 24-Stunden-Schwimmen in Wesseling“ lautete das Motto, unter dem die SSF Mitglieder in der Oktoberausgabe der Palette aufgerufen wurden, sich am 7. November sportlich zu betätigen.

Nachdem 30 Kinder und Erwachsene der Aufforderung gefolgt waren und sich angemeldet hatten, wurde bekannt, daß das Schwimmfest kurzfristig abgesagt werden mußte, da die Renovierung des Wesseling Hallenbades nicht rechtzeitig abgeschlossen werden konnte.

Was nun? In einer großen Telefonaktion wurde allen „Schwimmwilligen“ angeboten, stattdessen am 24-Stunden-Schwimmen in Erfstadt teilzunehmen, das am gleichen Wochenende stattfand.

So trafen sich 26 SSF-ler am Samstagnachmittag im Hallenbad in Erfstadt-Liblar, um dort eine beliebig lange Strecke ohne Pause zu schwimmen, was anschließend mit einer Urkunde und einer Medaille belohnt wurde.

Es war eine bunte Mischung aus Wettkampfschwimmern und Breiten-

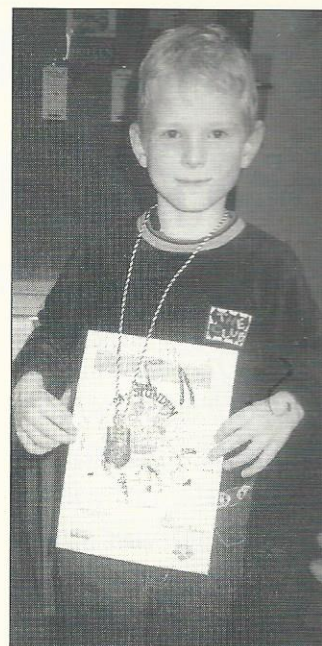
sportlern. Zwei Familien wagten den Test: Wer schwimmt mehr, die Eltern oder die Kinder.

Eifrigster Schwimmer bei den SSF Kindern wurde der zehnjährige Carsten Herboth mit 4000 Metern. Den Rekord bei den Erwachsenen teilten sich Frank Herboth und Jörg Kuster, die jeweils 5000 Meter zurücklegten. Als jüngster SSF-ler schaffte der sieben-

jährige Torsten Kuckelmann die für ihn beachtliche Leistung von 1350 Metern. Herzlichen Glückwunsch.

Insgesamt schwammen die 26 SSF-Vertreter an diesem Nachmittag 63 Kilometer oder 2520 Bahnen (25 Meter-Bahn). Mal sehen, ob wir es schaffen, diese Leistung beim nächsten 24-Stunden-Schwimmen zu überbieten.

Maik Schramm



Ein stolzer Medallenträger: Torsten Kuckelmann.



Mit von der Partie in Erfstadt: Daniel Janitzek, Alexander Weber, Christoph Janitzek, Carsten Herboth und Simone Linden.

Sind Sie sicher, daß Sie richtig versichert sind?

Ich informiere Sie gern einmal gründlich darüber:

**Hauptvertretung
Ronald Kirchner**

Hausdorffstraße 7
53129 Bonn
Telefon: 02 28 / 21 51 75
Telefax: 02 28 / 20 11 65



Die „Sternchen“ allein sind nicht das Ziel aller Taucher-Wünsche

Spezialkurse des Verbands Deutscher Sporttaucher (VDST)

Der VDST ist mit Beginn der 90er Jahre von dem Prinzip: Je tiefer getaucht wird, desto goldener sind die Sterne, hin zu einem neuen Prinzip: Je goldener die Sterne sind, desto erfahrener und breiter ausgebildet ist der Sporttaucher, gekommen.

Die bis dahin geprägte Prüfung für die Deutschen Tauchsportabzeichen (DTSA) war in erster Linie von der Tatsache geprägt, daß für die unterschiedlichen Leistungsstufen dieselben Übungen in unterschiedlichen Tiefen durchgeführt wurden. Damit wurde vor allem jedoch „Tiefenfestigkeit“, doch kaum weitere Fähigkeiten abgeprüft. Das Ziel mußte daher sein, als Steigerung in den DTSA-Stufen eine zunehmend breiter gestreute Taucherfahrung anzustreben und diese durch ein entsprechend aufgebautes Übungssystem zu fördern.

Heute können die Sporttaucher über die obligatorischen DTSA hinausgehend, sich in speziellen Kursen für bestimmte Gebiete des Sporttauchens schulen lassen.

Der VDST hat mit seinen Spezialkursen den Sporttauchern ein Angebot geschaffen, sich eigenverantwortlich fortzubilden. Einige Kurse

sind eingebaut in den Ausbildungsgang und zum Teil auch Voraussetzung für die Teilnahme zum Erwerb von bestimmten DTSA und VDST-Tauchlehrerstufen.

Drei Kursarten werden als Seminare angeboten und beinhalten in der Regel keine Prüfung.

1. Absolute Pflichtkurse:

Orientierung beim Tauchen (Voraussetzung für das DTSA-Silber),

Tauchsicherheit und Rettung (Voraussetzung für das DTSA-Gold),



2. Wahlpflichtkurse:

Nachttauchen, Wracktauchen, Tauchen mit Trockentauchanzügen, Strömungstauchen, Sporttauchen in Meereshöhlen.

Die Absolvierung mindestens eines dieser Kurse gilt als weitere Voraussetzung für das DTSA Gold.

3. Wahlkurse:

Unterwasser-Fotografie, Meeresbiologie, Süßwasser-

biologie, Gewässeruntersuchung.

Diese Spezialkurse dienen dazu, den Umweltgedanken im VDST Rechnung zu tragen und stellen eine notwendige und wichtige Ergänzung zu den anderen – eher tauchsportlich orientierten – Spezialkursen dar.

Für bestimmte Spezialkurse, wie zum Beispiel „Wracktauchen“, „Strömungstauchen“ oder „Sporttauchen in Meereshöhlen“, müssen die Teilnehmer als Voraussetzung eine gewisse Mindestfahrung nachweisen. Dies kann ein Tauchsportabzeichen sein oder der Nachweis einer größeren Zahl von vorhergehenden Tauchgängen.

Das Angebot der Spezialkurse wird auch in der Zukunft sinnvoll erweitert werden. Offiziell sind bereits die Spezialkurse „Gruppenführung“ und „Medizin Praxis“ bekannt gemacht worden.

Zur Erweiterung der sporttaucherischen Erfahrungen und Fertigkeiten ist der Besuch der Spezialkurse sehr zu empfehlen. Sie bieten eine breite Palette an Möglichkeiten, Können und Wissen zu erhalten, zu erweitern und zu vertiefen. Jeder Spezialkurs bringt mehr an Sicherheit und erweitert die Fähigkeiten und Erfahrungen als Sporttaucher.

Manche Spezialkurse sollten im Ausland besucht werden. Hier kann man sicherlich

*Also lautet ein Beschluß:
Daß der Mensch was lernen muß.
(Wilhelm Busch)*

Auch in diesem Beitrag wird der Einfachheit halber von «Tauchern» oder «Teilnehmern» die Rede sein. Es sind aber immer auch Frauen und Mädchen angesprochen. Denn die Legende, wonach Tauchen „Männersport“ sei, die ist schon seit langer Zeit widerlegt.

eine Menge mehr als in unseren Breiten lernen und vor allem ein Mehr an Erfahrung sammeln.

Jeder Sporttaucher weiß, daß nicht die Anzahl der Sterne und die erreichten DTSA CMAS – Stufen allein das Ziel der Wünsche ist. Es ist auch nicht die deutsche Prüfungssucht, welche die Spezialkurse füllen läßt, sondern vorrangig der Wunsch, möglichst gründlich in ein Gebiet eingewiesen zu werden. Sich der Überprüfung der erlernten Kenntnisse zu stellen, dies auch bestätigt zu bekommen, ist ein verständlicher Wunsch.

Freuen wir uns also über unsere ein, zwei oder drei Sternchen. So mancher möchte sie gerne haben und so mancher beneidet uns um unsere gute Ausbildung und breite Taucherfahrung.

Dieter Karnbach

Saisonausklang bei den Kanuten

Die heftigen Regenfälle bescherten den Bonner Kanuten erfreuliche Wasserstände selbst auf kleinen Gewässern

Mit zunächst begrenzten, dann immer stärkeren Niederschlägen brachte der Herbst für die SSF-Kanuten erfreuliche Wasserstände auf zahlreichen Flüssen. So war es nicht verwunderlich, daß die geübten Fahrer auf den meisten Flüssen der nahegelegenen Mittelgebirge recht häufig anzutreffen waren.

Besonders interessante Fahrten waren auf dem Elzbach bei strahlendem Herbstwetter, der Nister, der Bröl, der Ahr, der Kyll, der Monschau-Rur, der Wied und der

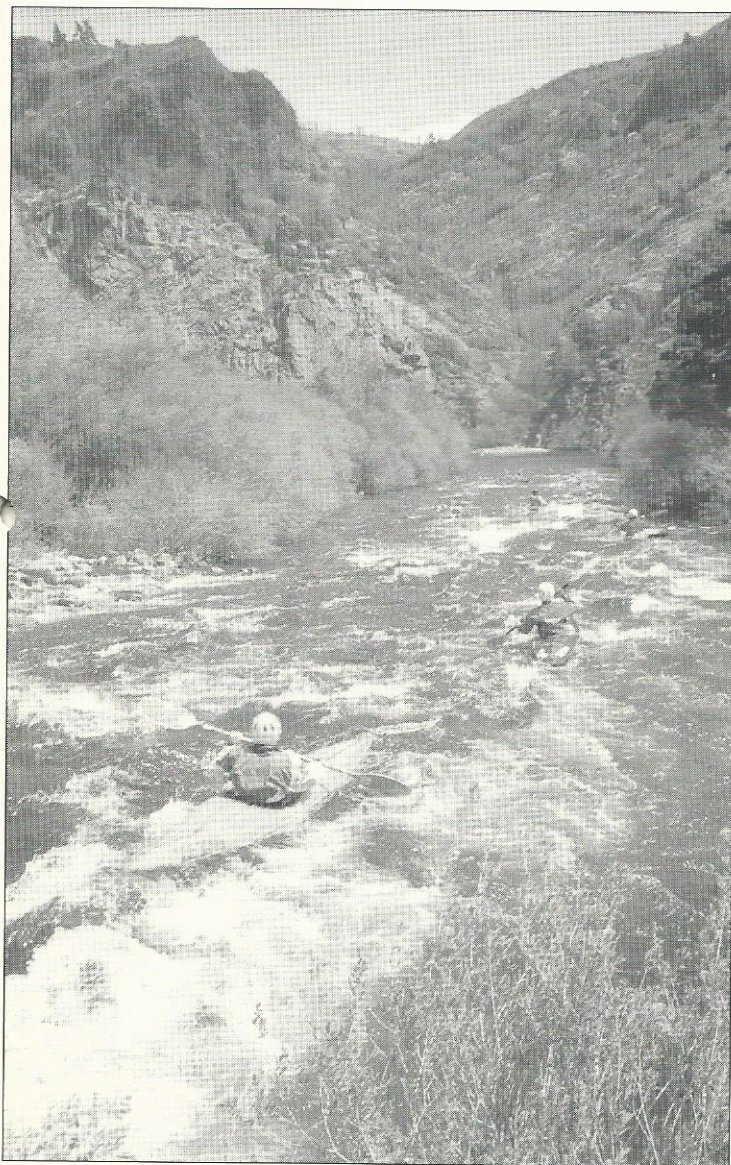
Lieser bei hohem Wasserstand zu verzeichnen. Die traditionelle Oktoberfahrt auf der unteren Prüm bleibt mit dem bedauerlichen Kenterpech unseres Sportkameraden

Gerd in Erinnerung, dem auch an dieser Stelle unsere besten Wünsche für eine baldige Heilung gelten.

Ende Oktober „schrammten“ die Kanuten an einer erneuten Überflutung des Bootshauses Beuel soben vorbei; bei knapp 9,0 Meter Bonner Pegel lagen die Sandsäcke schon vor den Rheinseitentüren, und dies zu einer Zeit, zu der nach allen Wetteraufzeichnungen dieses Jahrhunderts keine Hochwasser zu erwarten sind. Sollte ein niederschlagsreicher, milder Winter folgen, bedeutet dies für die kommenden Monate bei schon voll wassergesättigter Erde in den Mittelgebirgen nichts Gutes

Neben den Aktivitäten der Winterfahrergruppe stehen künftig wieder verstärkt die Neu- und Weiterbildung im Bad und die Ergänzung der Kanuausrüstungen sowie die unvermeidlichen Reparaturen im Bootshaus Beuel an, wofür aufgrund der Arbeitsterminübersicht um breite Mithilfe gebeten wird.

*Hubert Schrick,
Abteilungsleiter*



SSF-Kanuten auf einer der schwallreichen Strecken des Üßbach in der Eifel.

Saisonleistungen der SSF-Kanuten im Jahr 1998:

	Kilometer
1. Hubert Schrick	5853
2. Gaby Severin	3786
3. Ulrich Tschörtner	3456
4. Walter Düren	3081
5. Nikolaus Koch	3027
6. Herbert Lange	3000
7. Sibylle Lange	2331
8. Christoph Tschörtner	2223
9. Gabriele Koch	1607
10. Wolfgang Mühlhaus	1487
11. Katharina Langfeldt	1356
12. Dieter Nölte	1227
13. Jürgen Tschierschke	1205
14. Klaus Heß	1148
15. Siegfried Schmidt	1111
16. Joachim Schneider	1101
17. Martin Klupsch	1087
18. Jan-Henning Wyen	1040
19. Birgit Landsberg	781
20. Edmund Landsberg	781

Diese Teilübersicht zeigt wieder einmal ein eindrucksvolles Bild von der Leistungsdichte unserer Kanuten; im Bezirks- und Verbandsvergleich wird sie ihnen mit Sicherheit erneut vordere Plätze einbringen.

Alle Teilnehmer waren erfolgreich

Kyu-Prüfung bei den Ju-Jutsuka

Gleich zehn Prüflinge der Ju-Jutsu-Abteilung stellten sich am 13. Juni dem Prüfgericht, um sich einer Kyu-Prüfung zu unterziehen.

Als Prüfer waren der Trainer der Abteilung, Udo Seidl (4. Dan JJ), sowie Dieter Lintner (5. Dan JJ) anwesend. Die Stimmung in der heimischen Halle der Theodor-Litt-Schule während der Prüfung war sehr gut, nicht zuletzt Dank der Unterstützung durch die Mitglieder der Abteilung.

Erfolgreich zum Gelben

Gürtel traten Gerd Pelzer, Gabi Hauer-Fuhrmann, Antje Wüpper, Roland Lindenthal, Said A.-Jamchi, Winfried Tschöcke und Willi Kurt an. Die Berechtigung zum Tragen des Grünen Gürtels erlangten Gesa Böhm, Steffi Böhm und Ralf Hörnig. Besondere Erwähnung durch das Prüfgericht fand die Leistung von Antje Wüpper und Said A.-Jamchi, welche die gelungensten Techniken und Kombinationen zeigten. Ein großes Lob gab es auch vom eigens angereisten zweiten Prüfer: Er zeigte sich freudig überrascht über das hohe Niveau der Darbietungen, das selten bei Prüfungen in den unteren

Kyu-Graden erreicht wird.

Die Ju-Jutsuabteilung gratuliert allen Prüflingen und

wünscht ein weiterhin erfolgreiches Training.

Thomas Wustmans

Steffi Böhm verabschiedet

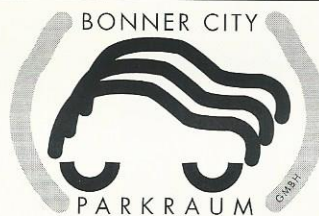
Josef Müller ist neuer Vorsitzender der SSF-Ju-Jutsuabteilung

Nach einer leider nur kurzen Amtszeit mußte Steffi Böhm im Sommer diesen Jahres ihren Posten als Abteilungsleiterin Ju-Jutsu abgeben. Berufliche Verpflichtungen führen Steffi aus Bonn weg, so daß sie sich vorerst nicht mehr für die Belange der Ju-Jutsuabteilung einsetzen kann.

Die Nachfolge als Abteilungsleiter trat Josef Müller an, bis dahin stellvertretender Abteilungsvorsitzender.

Wir wünschen dem neuen Vorstand alles Gute für die Arbeitsarbeit und viel Unterstützung aus den Reihen der Mitglieder.

Thomas Wustmans



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!

Judo-Ergebnisse

Beim bezirksoffenen Marzipanturnier in der Hardtberghalle belegten die Judokas der SSF am letzten Septemberwochenende folgende Platzierungen:

Jeanette Groessen	U11	bis 26 kg	1. Platz
David Nodvornik	U13	bis 38 kg	1. Platz
Matthias Geub	U13	bis 46 kg	2. Platz
Rebecca Echiana	U11		3. Platz
Joris Wiemer	U18	bis 60 kg	3. Platz
Torulv Holst	U18	bis 73 kg	5. Platz

Beim Rhein-Sieg-Turnier, das am 19. September in der Sporthalle der Europaschule in Bornheim ausgerichtet wurde, konnten sechs 1. Plätze, ein 2. Platz, zwei 3. und zwei 5. Plätze erkämpft werden

U11

bis 26 kg Jeannette Groessen 1. Platz
bis 44 kg Marina Scheiff 3. Platz
bis 32 kg Philipp Eul 1. Platz
bis 35 kg Mario Mittermüller 5. Platz
bis 38 kg Hermann Steilen 5. Platz

U13

bis 38 kg David Nodvornik 2. Platz
bis 46 kg Matthias Geub 1. Platz

U15

bis 66 kg Gerhard Malz 1. Platz

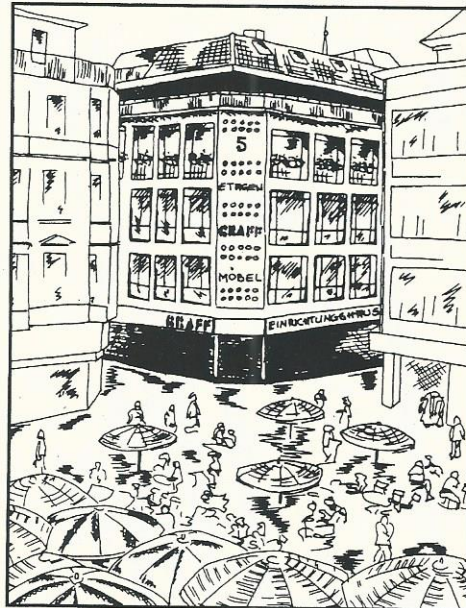
U18

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

Beim Einzel-Kreisturnier U11 in Swistal-Heimerzheim erkämpfte Philipp Eul einen 1. Platz. Am 25. Oktober fand in Swistal-Heimerzheim auch die Kreis-Einzelmeisterschaft statt. Matthias Geub (U13 bis 46 kg) errang einen 3. Platz und qualifizierte sich damit für die Bezirks-Einzelmeisterschaft. Auch dort erkämpfte er sich am 8. November in Elsdorf einen 3. Platz. Damit ist er für die Westdeutsche-Einzelmeisterschaft am 29. Januar in Dorsten qualifiziert.

Allen Kämpfern einen herzlichen Glückwunsch.

SCHÖNERES
WOHNEN mit
GRAFF Möbel



Kennen Sie schon
unsere große
Geschenk-Boutique ?

... Sie erspart Ihnen
lange Wege und
viele Überlegungen.

EINRICHTEN

MIT

53111 Bonn Remigiusstraße 4

GRAFF-MÖBEL

Telefon 02 28 / 65 26 58

AUF DAUER MEHR

IHR
JEANS-SPEZIALIST
aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau

MUSTANG **Wrangler**

JEAN WIN

Levi's

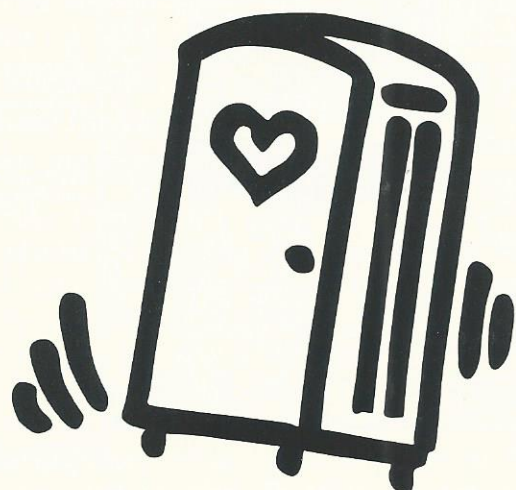
RIFLE

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

— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

**Nie wieder
ins Gebüsch!**



**Miettoiletten
Toilettenwagen
Sanitärcontainer**

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

**Von früh
bis spät**

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

Bestellung Mo.-Fr. 7 bis 18 Uhr



Containerdienst

02 28 / 76 66 - 7 30

TK Umweltdienste • Am Dickobskreuz 10 • 53121 Bonn

SSF-Leichtathletik im Aufwind

Neuzugänge verstärken aufstrebendes Team um die Topläufer Maximilian Bahn und Oliver Mintzlaff

Die beiden Langstreckenläufer Maximilian Bahn und Oliver Mintzlaff laufen von Erfolg zu Erfolg. Für die beiden, die bei den SSF Bonn ihre Heimat haben, war der Herbst 1998 überaus erfolgreich.

Nur vier Wochen nach dem Superlauf von Troisdorf (wie berichtet in der Sport Palette vom Oktober), zeigte Oliver, daß er die Leistung noch steigern konnte und lief in seiner ersten WM in Uster in der Schweiz als bester Deutscher auf Platz 70 ins Ziel. Er steigerte seine persönliche Bestzeit um 30 Sekunden auf nunmehr 1:05:08 Std. Für so einen jungen Läufer ist so eine WM schon etwas besonderes: das Leben in einem Züricher Hotel und das anschließende Bankett, sowie die stille Stunde. Wie es aber zu erwarten war, hatte Oliver seinen Freund Maxi mit seiner guten Leistung so motiviert, daß er eine Woche nach der WM beim Länderkampf U23 im französischen Belfort sich auf 1:04:07 Std, steigerte und seine alte Bestmarke um 1:30 Minute verbesserte. Mit dieser Zeit gewann er nicht nur den Länderkampf, sondern wurde auch im internationalen Feld als 13. bester Europäer. Jetzt fehlt dem Läuferfloh aus St. Augustin noch eine Sekunde zum Deutschen Juniorenrekord auf der Halbmarathonstrecke.

Aber mit dem Länderkampf war Maximilians Saison noch nicht zu Ende. Genau drei Wochen nach dem Halbmarathon lief er in Frankfurt bei den Deutschen Marathonmeisterschaften seinen ersten Marathon. Er schlug sich als Marathonneuling bei Sturmböhen überaus gut. Er lief mit 2:24:53 Std. eine sehr gute Zeit und kam als 12. der Deutschen Meisterschaftswertung ins Ziel. Maxi nach dem Rennen: „Jetzt weiß ich, wo die Marathonmauer ist, und jetzt bin ich ein richtiger Läufer.“

Nach einer überaus erfolgreichen Saison '98 erhält sich Maximilian in der Dominikanischen Republik. Oliver

schaute sich drei Wochen in den USA um. (Urlaub ist eben etwas Schönes!)

Die beiden bekommen im neuen Jahr weitere Unterstützung.

=> Werner Bergmann, Jg 1972, Mittelstreckler und mit einer 800 m Bestzeit von 1:53 Minuten möchte nächstes Jahr die SSF Farben bei den Deutschen Meisterschaften vertreten.

=> Sven Hoffmanns, Jg 1979, Langstreckler aus Waldniel und mit Platz 3 der Deutschen 15 km Meisterschaften einer der besten Jugendlichen des Jahres 1998, wird im nächsten Jahr die Juniorenmannschaft um Maximilian Bahn

verstärken. Außerdem will er beim Länderkampf mit Maximilian die Deutschen Farben vertreten.

=> Marcel Frank, Jg 1978, Langstreckler aus Köln ist eins der größten Ausdauer-talente in Deutschland und wird ein wichtiger Eckpfeiler der Juniorenmannschaft.

=> Olaf Sajtz, Jg 1975, Langstreckler aus Köln entwickelte sich schon in diesem Jahr zu einem Langstreckler auf Landesniveau.

=> Bernhard Havermann, Jg 1968 wird die SSF als Marathonläufer unterstützen.

Weitere Neuzugänge sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht ausgeschlossen.

Thomas Eickmann



Aufstrebende Leichtathleten: Die Läufer der SSF Bonn.

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

Neu: Bo-Jutsu-Abteilung bietet Ausbildung in Gelände-Nahkampf an

Selbstverteidigung unter realistischen Bedingungen

Im Naturschutzgebiet Burgwald nördlich von Marburg/Lahn wurde im Juni ein Nahkampf-Bundeslehrgang durchgeführt unter Leitung von Hajo Schrakamp, einer international geachteten und allseits respektierten Autorität auf dem Gebiet des Kampfsportes sowie Inhaber mehrerer Meistergrade in Anti-Terror-Kampf, Gelände-Nahkampf, Jiu-Jitsu und Ajukate-Allkampf, dazu Bo-Jutsu-Lehrer, Mitbegründer der Budo-Akademie Europa und langjähriger Meister der Trainerin der Bonner Bo-Jutsu-Abteilung.

Was ist Gelände-Nahkampf?

Hinter diesem martialisch klingenden Begriff verbirgt sich nicht etwa – wie vielfach fälschlicherweise angenommen – eine paramilitärische Ausbildung; sondern vielmehr verfolgt diese Disziplin lediglich das Ziel, die Anwendung der im Kampfsport-Training erlernten Selbstverteidigungstechniken unter realistischen Bedingungen zu vervollkommen. Macht es doch schließlich einen häufig unterschätzten Unterschied – und nicht nur für den Anfänger –, ob z.B. eine Jiu-Jitsu-Technik im Judoanzug auf der ebenen und weichen Matte im hellerleuchteten Trainingsraum geübt wird, oder aber ob der Budosportler die gleiche Technik in unbequemerer Zivilkleidung mit festem Schuhwerk im Halbdunkel unwegsamem Gelände und auf hartem, unebenem, unter Umständen rutschigem Boden anwenden muß!

Ursprünglich wurde diese spezielle Form der Selbstverteidigung als Zusatzausbildung für den Anti-Terror-Kampf konzipiert, für den sie bis heute vorgeschrieben ist. Da der eigentliche Gelände-Nahkampf jedoch aufgrund umfangreicher Ergänzungen insbesondere aus dem Bereich des Survival (Überlebenstraining) mittlerweile häufig bereits als eigenständige Disziplin angesehen wird, darf grundsätzlich jeder daran teilnehmen, der über zumindest Grundkenntnisse aus herkömmlichen Kampfsportarten verfügt.

Inhalte und Zielsetzung

Die Inhaltsschwerpunkte der einzelnen Lehrgänge richten sich stets nach den örtlichen Gegebenheiten des jeweils zur Verfügung stehenden Geländes und umfassen grundsätzlich die Bereiche Selbstverteidigung, Orientierung, Hindernisüberwinden, Erste Hilfe allgemein und in der Wildnis (incl. Krankentransport, Heilpflanzen, etc.), Survival (u.a. Quartierbau, Feuermachen, Fallenbau, Pflanzenkunde, Nahrungszubereitung) und Psychosituations-schulung. Theoretische Grundlagen sind dabei ebenso wichtig wie deren Umsetzung in die Praxis. Eine Ergänzung um weitere Themenbereiche erfolgt nach der jeweiligen Verfügbarkeit entsprechender Fachleute aus Rettungsdienst, Bergwacht, Bundeswehr oder Wissenschaft; aber auch Heimatkundler, Historiker oder einschlägige „Hobby-Spezialisten“ sind hierbei sehr gefragt.

So plant die Bo-Jutsu-Abteilung der SSF Bonn zum Beispiel die Erweiterung des

Gelände-Nahkampfes auch um den Bereich des Zivil- und Selbstschutzes. Mittlerweile „aus Kostengründen“ in Deutschland stark vernachlässigt bzw. auf Feuerwehr und THW reduziert, stellt dieser immerhin einen Aspekt dar, dessen Grundkenntnisse nicht nur in der fernen Wildnis, sondern jederzeit auch in der Großstadt (z.B. im Brandfall, oder einfach nur im Haushalt) für einen selbst, aber auch für andere lebensrettend sein kann, und der zudem auch das eigene Verantwortungs-bewußtsein gegenüber der Gesellschaft fördern hilft!

Und wie sieht die Praxis aus?

Erfahrungsgemäß blieb auch oben genannter Lehrgang nicht nur auf die offiziellen Themen Kartenkunde und Kompaßlehre, Orientierung im Gelände, Seilübungen, Knotenkunde, Erste Hilfe sowie den Spezialthemen Bogenbau und -schießen, Waffenkunde und Waffengesetz oder einer Einführung ins Bergsteigen beschränkt.

Trainingszeiten:

Weiteres Trainingsangebot der Bo-Jutsu-Abteilung:

Mittwoch	17 bis 18.30 Uhr	Jiu-Jitsu (Kinder)
Mittwoch	18.45 – 20 Uhr	Jiu-Jitsu (Jugend und Erwachsene)
Mittwoch	20.15 – 21.30 Uhr	Bo-Jutsu
Samstag	14 bis 16 Uhr	freies Training und Anti-Terror-Kampf (n. V.)

Information: Ute Giers, Tel.: 0228 / 22 27 72

Das gemeine Fußvolk wurde nämlich doch wesentlich mehr von elementarerer Fragen des Lebens beansprucht, wie z. B.: Survival ohne Dosenöffner, Zelten im Hochwasserbereich bzw. Zeltaufbau überhaupt, sowie durch unendliche Testserien über die optimale Maschenweite der ins Zelt integrierten Moskitonetze gegen unerwünschtes Eindringen schwarzer Riesenameisen (hierbei erwies sich der nächtliche Platzregen als wirksamster Verbündeter), gefolgt vom Austausch internationaler Rezepte aus der „Formicula-Diät“ der Survival-Küche: ob als chitinhaltige Limonade genossen oder als gefüllte Ameise am Spieß, als Schaschlik, Ameisenkeule auf Birkenrindenpüree, Amei-

senrücken in Fichtennadelkranz mit Blattläusen verfeinert, Ameisengrütze mit Milch, Ameisenzangen süßsauer à la Surimi, Ameise im Schlafsack nach Art des Hauses, und, und, und – ob sol-

schwer zu schaffen: Durften wir nun doch endlich sämtliche Tips und Tricks anwenden, die dazu beitragen konnten, daß die Wanderung zu dem nur sieben Kilometer entfernten Christenberg nicht

gung stehenden Wege beeindrucken: da gibt es gerade und krumme, richtige und falsche Wege; Wege, die im Kreis herumführen; Wege steil bergauf und ebenso steil bergab; alte und in der Wanderkarte schon eingezeichnete Wege wechseln ab mit neu angelegten; es gibt helle und dunkle Wege; natürlich auch breite, die jedoch mitten im Wald allmählich blind enden; Wege, die (von unten oder oben) in Steinbrüche führen, und Trampelpfade, die aber abrupt ihre Richtung ändern.

Nachdem wir so allmählich zu dem basisdemokratischen Schluß kamen, daß unsere Karten nicht von dieser Welt sein können, blieb uns nur der opferreiche Weg der gnadenlosen Mißachtung jeglicher Wegführungen frei nach Kompaß, und die Motivation der (allmählich schwindenden) Hoffnung, in diesem Leben noch einmal das Lagerfeuer der Zivilisation erreichen zu dürfen

Irgendwelche irreparablen psychischen Spätfolgen?? – Nun, nachdem wir alle seitdem im Dickicht des oberirdischen Dschungels unauffindbar und unwiederbringlich verschollen sind planen wir, im nächsten Jahr auch im Bonner Umland einen ähnlichen Gelände-Nahkampf/Survival-Lehrgang durchzuführen.

Die Zusammenarbeit der Bonner Bo-Jutsu-Abteilung mit einem Kölner Anti-Terror-Kampf-Meister und Gelände-Nahkampf-Ausbilder, einem langjährigen Pfadfinder und Jugendleiter, einem Bundeswehrangehörigen sowie zweier Geographen läßt mit Sicherheit auf ein interessantes Wochenende hoffen!

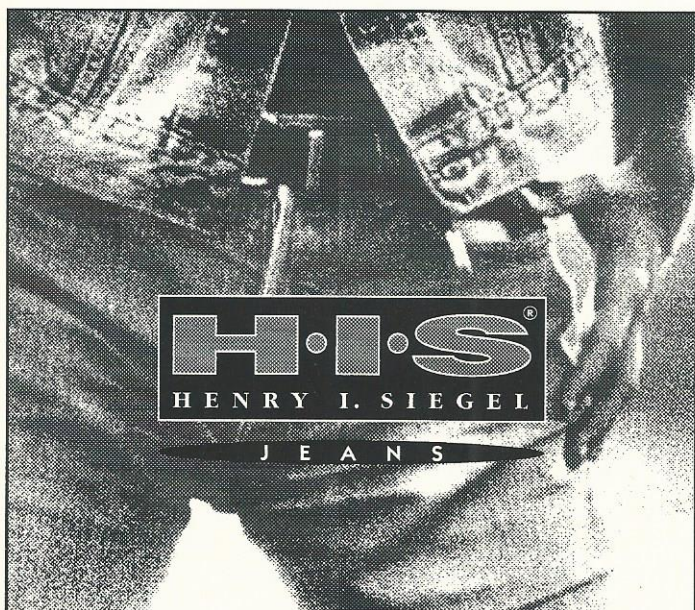


Hägars Gelände-Nahkampf

cher kulinarischer Rezeptvielfalt ging's anschließend vermehrt um die kreativsten Entwürfe effektiver Ameisenfallen auf High-Tech-Basis

Beim anschließenden Nachtmarsch machte uns dann der traditionsreiche „Fluch von Schwarzenborn“

etwa in einen gemütlichen Spaziergang entartete, sondern erst nach über 30 Kilometern zu Ende ging. Dabei haben wir also gelernt, wie man den psychologischen „Kick“ einer echten Überlebenssituation am ehesten heraufbeschwören kann: Man nehme die schlechte Kopie einer Wanderkarte unbekannten Herstelldatums, dazu einen wolkenverhangenen Himmel nebst absoluter Dunkelheit und ein fremdes, unwegbares, dicht bewachsenes Gelände ohne irgendwelche Aussichtspunkte; obendrein verzichte man großzügig auf die Mitnahme ausreichender Wasservorräte und verlasse sich bei der Orientierung ganz auf natürliche Hilfsmittel wie etwa Glühwürmchen oder Irrlichter und bei der Auswahl der nächsten Abbiegung auf den demokratischen Mehrheitsbeschluß-, zum anderen wähle man abwechslungsreicher einen anderen Rückweg als den Hinweg und verfolge diesen unter selbstbewußter Zuhilfenahme einiger Abkürzungen Nach frühestens einer Stunde Marsch beginne man nun in regelmäßigen Abständen (basisdemokratisch) seinen mutmaßlichen Standort zu bestimmen und lasse sich zwischenzeitlich von der Vielfalt der aktuell zur Verfü-



Mode für die ganze Familie

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

TIME TO CHANGE



Wer hat Interesse an einem Erwachsenen-Volleyballkurs für Anfänger ?

*Alle Interessenten – auch Nichtmitglieder –
melden sich bitte auf der Geschäftsstelle (0228-67 68 68)*



Einladung zum Volleyball-Weihnachtsturnier der SSF Fortuna Bonn

***Am Donnerstag, 17. Dezember 1998, ab 18.30 Uhr
Sporthalle im Schulzentrum Tannenbusch***

*Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der SSF Fortuna Bonn und Gäste.
Alle Teilnehmer werden je nach Spielstärke in verschiedene Mannschaften eingeteilt.*

Turnierbeginn: 18.30 Uhr Einschreibung bis spätestens 18.15 Uhr
Turnierende: ca. 22 Uhr anschließend Siegerehrung

Preise?

***Für Sieger und alle Plazierten gibt's große und kleine Preise
Getränke und Knabbereien übernimmt der Verein!!!!***

SSF Fortuna Bonn

Bonn im Oktober 1998

Abteilungsvorstand
gez: Karl-Heinz Röthgen

Fitness,

die man essen kann!

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

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

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

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

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



AckerGold

Das Gold der Erde

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

SSF- Krafraum hatte viel Zulauf

Mittlerweile hat die Abteilung Kraftsport rund 350 Mitglieder

Liebe Kraftsportfreundinnen und -freunde !

Das Jahr 1998 neigt sich dem Ende zu. Vieles hat sich in den 12 Monaten im Krafraum verändert. Den neu renovierten Raum, der grundsätzlich von Kraftsportlern und Leistungssportlern genutzt wurde, konnten ab dem 10. Januar auch die Breitensportler für sich neu entdecken.

Die vielen Einführungs- und Probetraining-Termine haben gezeigt, wie groß das Interesse für diese Abteilung ist. Die Schublade mit Trainingsplänen wurde immer voller, die Mitgliederliste immer länger und meine Freude hatte kein Ende – der Erfolg war da! Jeden Monat sind 20 und mehr neue Mitglieder dazu gekommen.

Die Zeit hat auch gezeigt, daß Kompromisse möglich sind. Der Krafraum wurde mit einer Gymnastikecke bereichert, die Geräteaufstellung etwas verändert, wodurch mehr Platz für Fahrradergometer und Verwaltungsecke geschaffen wurde. Alte Geräte wurden durch neue, modernere ersetzt. Die vielen Mitglieder, mittlerweile sind es 350, in verschiedenen Altersgruppen und oft weit voneinander entfernten Trainingszielen, teilen sich in den erweiterten Öffnungszeiten den 140 Quadratmeter großen Raum. Was mich besonders freut, sind die vielen Frauen und Ältere, die das seit langem gewünschte Angebot im Krafraum, positiv angenommen haben. Auch die meisten „Freizeitschwimmer“ haben erkannt, daß sie seit Jahren im

Wasser ausschließlich Ausdauertraining betreiben und die Muskeln lockern – nur die Kraft hat noch gefehlt. Jetzt bietet es sich an, zuerst das Krafttraining und anschließend im Wasser das Ausdauertraining zu absolvieren – das macht richtig fit !

Viele Trainierende merken auch überrascht, wie schnell die Muskulatur auf die Bela-

zusammenhängt). Diese Effekte des Krafttrainings kommen aber nicht von selbst – Geduld und starker Wille sind gefragt.

Es freut mich auch, daß viele Mitglieder unter meiner Leitung im Krafraum Ihre Krankengymnastik fortsetzen.

Einige Bereicherungen im Krafraum, was die Geräteausstattung angeht, erwar-

ten uns noch im kommenden Jahr. Es gibt noch einige Stationen, wo es Handicaps beim Wechsel der Gewichte (Gewichtsscheiben) gibt. Es muß auch eine Lösung für die Kniebeuge-Station gefunden und eine neue, moderne Rücken-Bauch-Station angeschafft werden.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen engagierten Mitgliedern, die mir im Krafraum mit Rat und Tat zur Seite standen, herzlich bedanken. Ohne diese Unterstützung wäre es nicht möglich gewesen, die breite Palette an Problemen zu bewältigen.

Mein besonderer Dank geht auch an den Geschäftsführenden Vorsitzenden Michael Scharf, dem Stellvertretenden Vorsitzenden Manfred Werkhausen, der leider nicht mehr unter uns ist, und an andere Vorstandsmitglieder.

Das nächste Jahr steht uns bevor – mit Sicherheit genau so erfolgreich und glücklich, was ich Ihnen und mir selbst wünsche. Allen Mitgliedern gesegnete, ruhige und fröhliche Weihnachten im Familienkreis und einen guten Rutsch ins neue Jahr 1999 !

Beate Schukalla



In Erinnerung an Manfred Werkhausen: Die Abteilung Kraftsport wird den langjährigen 2. Vorsitzenden der SSF als engagierten Förderer in Erinnerung behalten.

stung mit Gewichten reagiert. Wer regelmäßig ein- bis zweimal in der Woche zum Training kommt, hat das Gefühl, gut ausgelastet und belastbarer zu sein. Bei vielen Bluthochdruckbetroffenen, haben sich die Werte durch das Training wesentlich verbessert (was auch mit besserer Durchblutung der Muskulatur

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.



Beginn des nächsten Kursabschnitts im Januar 1999

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
Donnerstag	20.15 - 21.00	Aquajogging	Sportpark Nord

Die Sportstätten:

Sportpark Nord (Schwimmhalle, kleine Fechthalle, Stadion) Kölnerstraße 250 53117 Bonn (Nord)	Theodor-Litt-Schule (Turnhalle, Gymnastikraum) Eduard-Otto-Straße 9 53129 Bonn (Kessenich)
--	--

KBA Turnhalle der Kauf- männischen Bildungsanstalten Kölnerstraße 235 53117 Bonn (Nord)	Kinkel- Realschule August-Bier-Straße 2 53129 Bonn (Kessenich)
---	---

Bootshaus
Rheinaustraße 269
53225 Bonn (Beuel)

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

AKTIONS- UND BEWEGUNGSPROGRAMM

Zielgruppenspezifisches Programm mit Sportangeboten für jedermann/frau

Dienstag	18.00 - 19.00	Laufen für jedermann	Sportpark Nord
Mittwoch	9.30 - 10.30	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Mittwoch	10.30 - 11.30	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	10.00 - 11.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
Freitag	11.00 - 12.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord
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: 22.01.99

Schwimmkurs für Anfänger:
(Erlernen des Brustschwimmens) dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Beginn: 26.01.99

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) freitags, 18.15 - 19.00 Uhr
Beginn: 22.01.99

Schwimmkurs für Fortgeschrittene I:
(Erlernen des Rückenschwimmens) dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr
Beginn: 26.01.99

Schwimmkurs für Fortgeschrittene II:
(Erlernen des Kraulschwimmens) freitags, 19.15 - 20.00 Uhr
Beginn: 22.01.99

Schwimmkurs für „Köner“:
(Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens) freitags, 20.00 - 20.45 Uhr
Beginn: 22.01.99

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

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

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

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

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



Das Sportangebot des Klubs



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

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

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

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

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Bahn	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So + Feiertag
1, 2, 3 Sa, So + Feiertags alle 8 Bahnen		7.00	7.00	7.00	7.00	8.00	8.00
	14.00	-	-	-	-	14.45	11.45
	21.15	21.15	21.15	21.15	21.15		

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

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



Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene/Leistungssport- und Breitensportgruppen 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 27/83 00 50

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

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



Wasserball

Angebot: Wasserballmannschaften für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Trainingsstätte: Sportpark Nord

Auskünfte: Ruppert Mayershofer, 02 28/64 44 37



Sporttauchen

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

Trainingsstätte: Sportpark Nord

Auskünfte: Jürgen Pitzke, 02 28/44 11 30

Abteilungsbeitrag: 50,- DM pro Jahr



Kanufahren

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

Trainingsstätten: Sportpark Nord (Schwimmhalle)

Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

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

Abteilungsbeitrag: Jugendliche: 40,- DM pro Jahr

Erwachsene: 50,- DM pro Jahr



Badminton

Angebot: Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Trainingsstätten: Robert-Weitzlar-Schule, Sportpark Nord,

Gewerbliche Bildungsanstalten

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



Judo

Angebot: Judotraining für Kinder (ab 6 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judo-Gymnastik.

Trainingsstätten: Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule

Auskünfte: Matthias Kratzke, 02 28/67 36 55



Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampfttraining und Fitness für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.

Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule

Auskünfte: Udo Seidl, 02 28/615204-9



Karate-Dojo, Ken-Dojo

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

Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule, Gottfried-Kinkelschule,

Tannenbusch-Gymnasium, Sportpark Nord

Auskünfte: Jörg Kopka, 02 21/9 52 16 76



Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Trainingsstätten: Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord

Auskünfte: Alois Gmeiner, 0 22 08/52 43



Moderner Fünfkampf

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

Trainingsstätte: Sportpark Nord

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

Kerstin Palmer, 0 22 22/6 12 62 (ab 13 Jahre)

Anton Schmitz, 02 28/66 49 85



Ski

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

Trainingsstätte: Turnhalle der Kaufmann. Bildungsanstalten

Auskünfte: Anthea Reckziegel, 02 28/9143 50 (d)

0 22 22/6 55 42 (p)

Abteilungsbeitrag: 11,- DM pro Jahr



Bo-Jutsu

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

Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule, Kessenich

Auskünfte: Ute Giers, 02 28 / 22 27 72



Tanzen

Tanz-Turnier-Club ORION

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

Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Steyler Mission (St. Augustin), Gesamtschule Bonn II (Bad Godesberg), Gemeinschaftsschule in Meckenheim-Merl, SSF-Bootshaus

Auskünfte: Marion Strauss 0 22 46/30 00 02

45,- DM 1/4 jährl.

(Schüler, Azubis, Studenten)

60,- 1/4 jährl. (Erwachsene)



Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren

Trainingsstätte: Sportpark Nord

Auskünfte: Klaus Walter, 02 28/31 53 63 (p),

9 79 79 - 214 (d)

Abteilungsbeitrag: 50,- DM jährlich



Volleyball

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

Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Gewerbliche

Bildungsanstalten, Schulzentrum Tannenbusch

Karl-Heinz Röhgen, 02 28/44 15 51



Tai Chi

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

Trainingsstätte: Bootshaus, Rheinaustr. 269

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



Krafttraining/ Fitnesstraining

Angebot: 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

Auskünfte: Zusatzgebühr: 100,- DM jährlich



Breiten- und Gesundheitssport

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

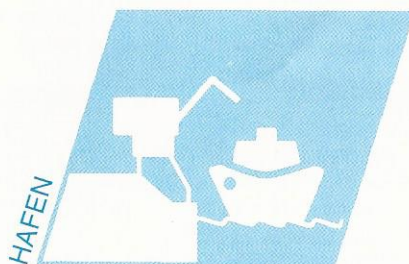
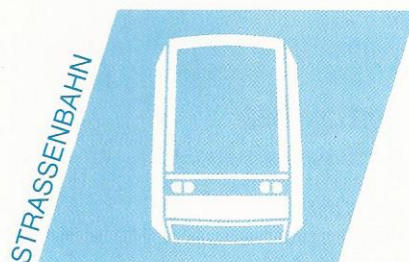
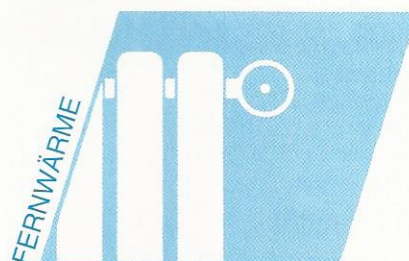
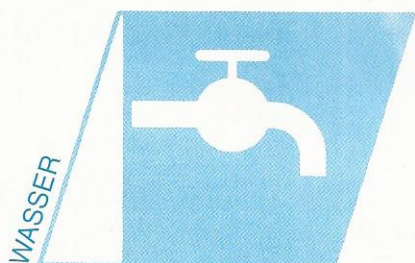
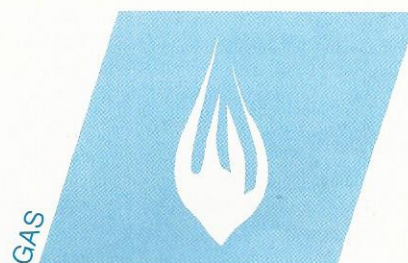
Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.
Kölnstraße 313a · 53117 Bonn 1

Herrn
Rudolf Schramm
Allenberg-Gasse 45
53352 Bornheim

Z 4062 F Postvertriebsstück. Gebühr bezahlt.



WIR SORGEN FÜR SIE!



STADTWERKE BONN

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