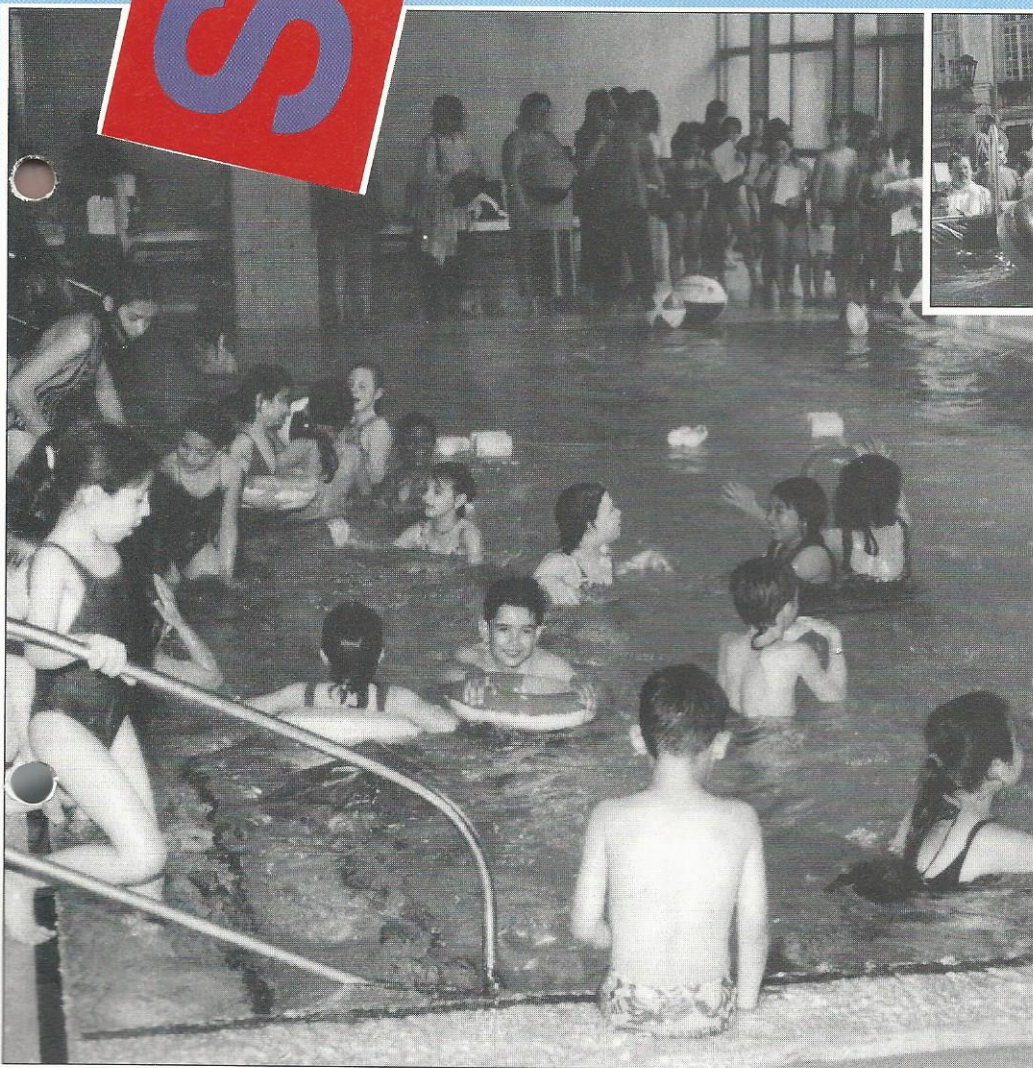


SSF

Sport-Palette

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

Ausgabe 358 / August 1998



Der Marktplatz ist am 15. August wieder für die SSF reserviert

Dynamische Sportvorführungen, Information und Unterhaltung stehen am Samstag, 15. August, wieder auf dem Bonner Marktplatz auf dem Programm. Bonns größter Sportverein präsentiert in der Zeit von 11 bis 18 Uhr die gesamte Palette seines Angebotes. Neben Sport und musikalischer Unterhaltung kommt natürlich auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Die besondere Offerente: Wer hier Mitglied der SSF wird, spart an diesem Tag die Aufnahmegebühr.

Seite 5

Spaß im Sportpark Nord

Riesenandrang beim SSF-Spielefest. 1000 Kinder erlebten im Mai einen abwechslungsreichen Tag.

Seite 13



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>

„Aufbruch zu neuen Ufern“

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

seit einigen Jahren bemühen sich Präsidium und Vorstand um Stabilisierung und Verbesserung der finanziellen Situation des Vereins. Die letzten Bilanzen haben bewiesen, daß die Bemühungen von Erfolg gekrönt waren.

Hierfür möchten wir uns bei allen Gremien und Abteilungen des Vereins bedanken, die mit Augenmaß im Ausgabenbereich entscheidend dazu beigetragen haben, die Vereinsfinanzen gesunden zu lassen.

Darüber hinaus ist es gelungen, durch das Präsidium Sponsorengelder zu beschaffen, so daß wir zwischenzeitlich wieder ein Prämiensystem einführen konnten.

Zukunftskonzepte im sportlichen Bereich bestehen für viele Abteilungen. Unser Grundsatz „Förderung der eigenen Nachwuchsarbeit“ soll dabei im Vordergrund stehen, damit die Basis für den zukünftigen Spitzensport „aus den eigenen Reihen“ gebildet werden kann.

Spitzensport und Nachwuchsarbeit zu fördern bedeutet, finanzielle Mittel aufbringen zu müssen, damit wir die eigenen Spitzenkräfte halten, um unsere Konzepte realisieren zu können.

Bemühungen im Kreis des Präsidiums haben dazu geführt, daß längerfristige Sponsorentätigkeit vermutlich bald realisiert werden kann.

Sponsorengelder in größerem Umfang lassen sich nicht immer mit der Gemeinnützigkeit eines Vereins, die wir un-

bedingt erhalten müssen, vereinbaren. Deshalb werden derzeit Überlegungen im Präsidium und im Vorstand entwickelt, die wirtschaftliche Tätigkeit des Vereins auszugliedern. Konzepte hierfür sind erarbeitet und befinden sich derzeit in

Prüfung – auch durch das Finanzamt, was wichtig ist –, der Gesamtvorstand wird in Kürze vom Präsidenten über den Stand dieser Angelegenheit informiert.

„Geld ist eine schöne Sache“, nach unserer Auffassung aber nicht das einzige, was den Verein weiter nach vorne bringt. Im Wandel der Zeit, so meinen Präsidium und Vorstand, muß sich auch das

äußere Erscheinungsbild eines Vereins den Gegebenheiten anpassen, um das Image zu verbessern. Mehr Modernität und Professionalität sind gefordert“ damit sich positivere Vermarktungsmöglichkeiten ergeben können, um dadurch eventuell die finanzielle Situation weiter zu verbessern.

Hierzu gehört auch das Erscheinungsbild unserer Vereinszeitung „Sportpalette“, die sich hier erstmals mit einem neuen „Outfit“ präsentiert.

Aber all das wird wenig nützen, wenn Sie nicht, als Mitglieder des Vereins, positiv zu unserer Gemeinschaft stehen, dies nach Außen auch vertreten und damit entscheidend mit dazu beitragen, das Club-Image zu verbessern.

Mit sportlichen Grüßen

Reiner Schreiber, Präsident

Michael Scharf, Geschäftsführender Vorsitzender



Reiner Schreiber



Michael Scharf

Inhalt

Termine, Runde Geburtstage, Impressum.....	Seite 4
Einladung zum 22. Marktplatzfestival.....	Seite 5
Die Stillen Stars: Bettina Strelow	
Anne Bühner: Neu in der Geschäftsstelle	Seite 6
Protokoll: Delegiertenversammlung.....	Seiten 7 und 8
Sportlerehrung der Stadt Bonn	Seite 11
Ferienfreizeit, Grüße aus Athen	Seite 12
Titel: Spielefest im Sportpark Nord.....	Seite 13

Aus den Abteilungen:

Schwimmen	Seiten 14 bis 19
Wasserball	Seite 20
Tauchen.....	Seiten 21 und 22
Kanu	Seite 23
Ju Jutsu.....	Seiten 24 und 25
Ski-Abteilung	Seite 26
Tanzen	Seite 27
Kraftsport: Fitneß-Training für Frauen.....	Seiten 28 und 29
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, Jan Graff,
Peter Hau, Detlef Klautdt, Otto Kranz, 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.: 02 27/92 44 04;

Vereinsverwaltung

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

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

Ehrenvorsitzende:

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

Ehrenpräsident: Dr. Hans Riegel

Anschrift des Restaurant

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

Impressum

Sport-Palette
Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sport-
freunde Bonn 05 e.V.

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Redaktion:

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

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 05, „Sport-Palette“, Kölnstr. 31 3a,
53117 Bonn

Erscheinungsweise:

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

Beitrag/Kündigung:

Für Mitglieder ist der Jahresbetrag 209,- DM
für Erwachsene und 169,- für Kinder/Jugendli-
che. Die SSF Bonn haben eine Jahresmitglied-
schaft (1.1.-31.12.). Eine Kündigung mit Wir-
kung zum Jahresende hat auf der Geschäftsstel-
le spätestens am 30.9. des Jahres vorzuliegen.

Herstellung: Infobonn

Druck: Druckerei Raabe,

Martinallee 2, Rheinbach

Papier: chlorfrei gebleicht



Der Verein trauert
um sein Mitglied

Gert Hausmann

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

Samstag, 15. August,	SSF-Marktplatzfestival
Mittwoch, 19. August, 16.00 Uhr	Jugendversammlung Schwimmabteilung, Sportpark Nord
Donnerstag, 20. August, 20.00 Uhr	Mitgliederversammlung Schwimmabteilung, Bootshaus
28. bis 30. August	Deutsche Schwimm-Meisterschaften (kurz) in Berlin
Samstag, 29. August, 13.00 - 20.00 Uhr	Inliner-Wettkampf, Sportpark Nord
Dienstag, 8. September, 19.30 Uhr	Sitzung des SSF-Gesamtvorstandes
Wochenende 07. und 08. November,	Schwimmfest um den BONNER MANNSCHAFTSPOKAL
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,	SSF-Nikolausfeier im Josephinum
Dienstag, 8. Dezember, 19.30 Uhr	SSF-Mitgliederversammlung

Redaktionsschluß für die nächste Sport-Palette ist der 5. September 1998

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

Juli

Elisabeth Hintzen
Gisela Hupperich
Stipo Maric
Sieglinde Berkenheide
Brigitta Bartsch
Adam Fassbender
Dieter Schneider
Gerda Felbinger
Elvira Pohl
Franz-Josef Baumkoetter
Maria Helbig-Schmidt
Renate Mumm
Fred Breidbach
Karl Heinz Lindner
Barbara Schlenker
Elisabeth Schwaegermann
Margret Wolber
Ruth Frenzel
Annemarie Oppermann
Gisela Berbuir

August

Knut Peter Meissner
Heidemarie Friedrich
Thomas Conrad
Wolfgang Vorwerk
Karin Arenz
Helmuth Doering
Gisela Buehl
Helga Walter
Anneliese Maefers
Heinz Lorenz Schellberg
Rosemarie Schmitz
Klaus Schlosshauer
Gertrud Nobe
Helga Bluemich
Wolfram Methner
Elmar Fischer
Willi Vollberg
Willi Sommershoff
Gerda Boedeker
Margot Stapel
Jenny Gruenkorn

September

Hans Knaap
Gerd Peter Guessgen
Nicolaus Ruediger
Edith Oldag
Friedrich Woerdehoff
Gisela Laskowski
Inge Weiler
Erich Jasper
Ludwig Hermann Leopold
Eugen Graf
Ursula Hinze
Rudolf Schomerus
Anneliese Sommershoff
Wolf Preuss
Stefan Schueller
Fritz Walter
Gopalakrishnan Nayar
Matthias Falkenberg
Heinz Baum
Rolko von Mutius
Kurt Joachim Elsner
Heinz Noever

Oktober

Gerhard Kloeckner
Marlene Farivar
Anne Moser
Mariette Thuer
Guenther Schmidt
Hannelore Kuska
Renate Brinkmann-Milde
Manfred Pirschel
Manfred Komp
Franz Ruebenach
Gisela Walter
Marion Dittmer
Hartmut Ungerathen
Marielene Kalbhen
Reinhard Olivier
Marlies Drees
Eberhard Jansen
Ilse Walder
Eva Maria Pietrzyk
Ursula Martin
Alfred Weber
Armin Volze

Einladung zum 22. Marktplatzfestival

Schwimm- und Sportfreunde Bonn präsentieren sich am 15. August von 11 bis 18 Uhr auf dem Bonner Marktplatz

Bonns größter Sportverein stellt sich wieder der Bonner Bevölkerung vor. Das Motto in diesem Jahr: In den SSF ist Sport am schönsten.

Sie wollen wissen, was ihr Sportverein zu bieten hat und Sie wollen sich einen schönen Tag in der Stadt machen: Kein Problem. Kommen Sie am Samstag, 15. August, auf den Bonner Marktplatz.

Vor dem alten Rathaus werden 15 Sportabteilungen für ein abwechslungsreiches Sport- und Unterhaltungsprogramm sorgen. Lernen Sie das reichhaltige Sportprogramm Ihres Clubs genauer kennen, oder informieren Sie sich über die verschiedenen Gruppen, Sportangebote und Aktionen im Freizeit-, Breiten-, Fitness-, Gesundheits- und Leistungssport. Angebote, die Sie alle in ein und demselben Verein nutzen können.



Junge Kanuten dürfen auf dem Marktplatz ihr Können erproben.

Alle SSF-Abteilungen sind mit Informationsständen vertreten. Unsere Diplomsportlehrer und Übungsleiter sowie weiteres Fachpersonal der Abteilungen werden alle Interessenten über die sportlichen Möglichkeiten beraten

und informieren. Anschauungsmaterial, Poster, Broschüren und praktische Hinweise sind in großer Auswahl erhältlich. Neben den sportlichen Vorführungen sorgen die Beueler Stadtsoldaten und die Band „Room Service“ für ein

musikalisches Unterhaltungsprogramm. Im Schwimmbecken werden die Kanuten Vorführungen bieten, bei denen alle mitmachen können, und als besondere Attraktion wird eine Kletterwand aufgebaut, an der jeder hoch hinaus kommen kann. Auch für das leibliche Wohl zu familienfreundlichen Preisen wird mit Pizza, Eis, Pommes und Bratwurst, Kuchen, Kaffee, Haribo-Konfekt sowie Kölsch und Limonade gesorgt.

Also machen Sie sich einen schönen Tag bei Ihren Schwimm- und Sportfreunden, bringen Sie Ihre Familie, Freunde und Bekannten mit auf den Bonner Marktplatz.

Hier können Sie sich davon überzeugen, daß bei den SSF Bonn von Klein bis Groß für jeden etwas geboten wird.

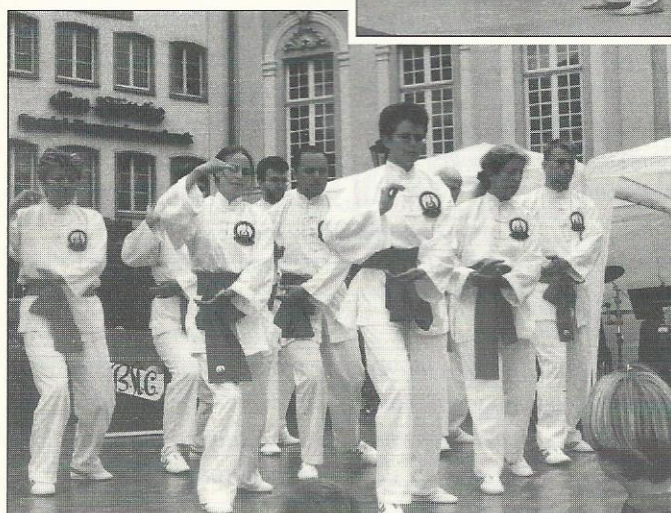


SSF-Judo-Nachwuchs.

Hier und heute Mitglied werden!

Wer am 15. August beim Marktplatzfestival Mitglied der SSF Bonn 05 wird, spart die Aufnahmegebühr (50 Mark).

Fotos: Kurtenbach



Tai Chi: Harmonie von Körper und Geist



Hoch hinaus mit den SSF

Stets freundlich und zuvorkommend: Bettina Strelow

Wer in den vergangenen Jahren auf unserer Geschäftsstelle angerufen hat, dem wird Sie sicherlich ein Begriff sein.

Seit acht Jahren ist sie die erste Ansprechpartnerin für die vielen Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn auf unserer Vereinsgeschäftsstelle gewesen. Die Rede ist von Bettina Strelow, die von 1990 bis Mai diesen Jahres die Geschäftsstellenleitung bei den SSF Bonn hatte. Gerne werden sich viele Mitglieder vor allen Dingen aber auch die Abteilungsleiter, die ehrenamtlichen Helfer in den Abteilungen und der Vorstand an die stets freundliche und zuvorkommende Art von Bettina Strelow erinnern. Egal welches Problem auftauchte, es wurde zügig bearbeitet und erledigt.

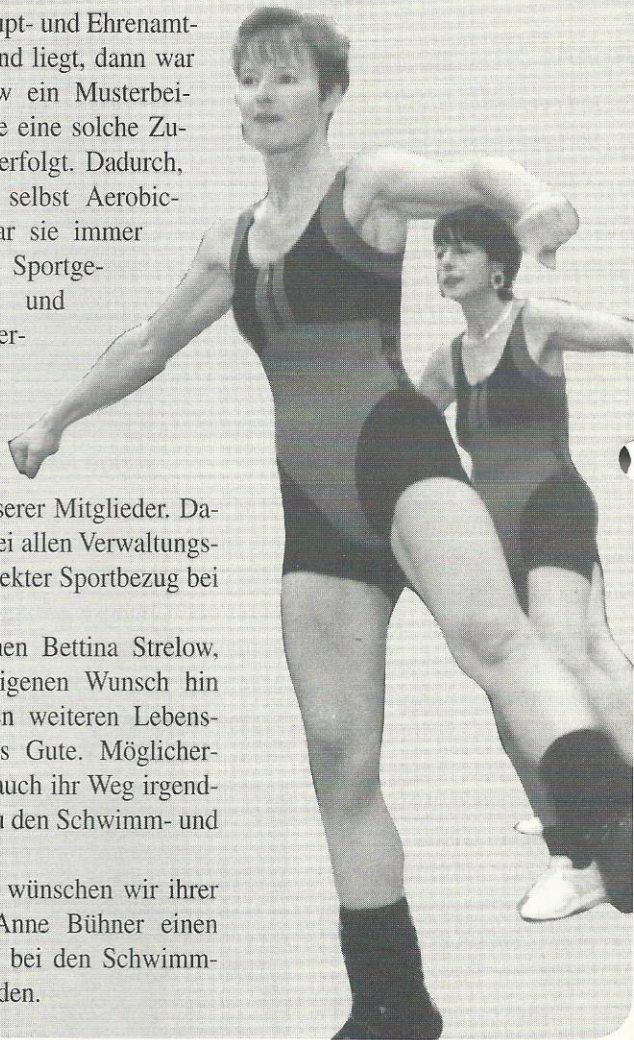
Dabei spielte es nie eine Rolle, ob dabei Überstunden oder Zusatzbelastungen anfielen.

Wenn in modernen Deutschen Sportvereinen der Begriff „führen

im Gespann; gemeinsame Arbeit im Verein von Haupt- und Ehrenamtlichen“ im Trend liegt, dann war Bettina Strelow ein Musterbeispiel dafür, wie eine solche Zusammenarbeit erfolgt. Dadurch, daß sie auch selbst Aerobic-Kurse gab, war sie immer sehr nah am Sportgeschehen dran und hatte viel Verständnis für die Aktivitäten in den Abteilungen und unserer Mitglieder. Daher war auch bei allen Verwaltungsarbeiten ein direkter Sportbezug bei ihr gegeben.

Wir wünschen Bettina Strelow, die uns auf eigenen Wunsch hin verläßt, für den weiteren Lebensweg alles alles Gute. Möglicherweise führt ja auch ihr Weg irgendwann zurück zu den Schwimm- und Sportfreunden.

Gleichzeitig wünschen wir ihrer Nachfolgerin Anne Bühner einen guten Einstand bei den Schwimm- und Sportfreunden.



Neu in der SSF-Geschäftsstelle: Anne Bühner



Anne Bühner

Hallo allerseits, wer in letzter Zeit mit der SSF-Geschäftsstelle zu tun hatte, wird sich vielleicht gewundert haben, dort ein neues Gesicht zu sehen. Deshalb möchte ich mich kurz vorstellen:

Ich bin Anne Bühner, 43 Jahre alt, verheiratet und Mutter von drei Kindern.

In meiner Jugendzeit war der Sportpark Nord meine zweite Heimat, da ich dort intensiv für meine Volleyballkarriere gearbeitet habe; un-

ter anderem mit den heutigen „Oldies“ der SSF Bonn. Meine Aktivenzeit habe ich dann für den Godesberger TV im Pennefeld verbracht, und durch meine Kinder bin ich dann 1991 zu den SSF Bonn gekommen. Bei uns ist übrigens die ganze Familie Mitglied der SSF.

Meine Kinder durchliefen die SSF-Schwimmschule, und die beiden Älteren schwimmen seit einiger Zeit in der Leistungsgruppe mit.

Ich kann es natürlich auch

nicht lassen, in der Turnhalle aktiv zu sein und gebe meine Erfahrungen an die weibliche C-Jugend der Volleyballabteilung unseres Vereins weiter, die ich zwei Mal in der Woche trainiere.

Da ich gerne mit Sport und Leuten zu tun habe, freue ich mich, das Team in der Geschäftsstelle zu ergänzen.

Also dann, auf gute Zusammenarbeit!

Anne Bühner

Protokoll: Delegiertenversammlung vom 25. Juni 1998

Vorstandsmitglieder von den Delegierten einstimmig in ihren Ämtern bestätigt

Michael Scharf begrüßte die Delegierten, insbesondere den Ehrenvorsitzenden Werner Schemuth und das Ehrenmitglied Mia Werner. Er entschuldigte die urlaubsbedingt abwesenden Vorstandsmitglieder Peter Hardt, Walter Emmerich und Dietmar Kal-

Zusammenarbeit binnen der vergangenen acht Jahre und überreichte ihr ein Geschenk des Vereins. Außerdem wurde Ruppert Mayershofer für seine erfolgreiche Arbeit in der Wasserballabteilung geehrt.

Haushalt: Konsequenz an Vorgaben gehalten

Schatzmeister Manfred Pirschel erläuterte anschließend die Haushaltsrechnung 1997 und beantwortete Fragen aus der Versammlung. Er hob hervor, daß sich die Abteilungen sehr konsequent an die Haushaltsvorgaben für das vergangene Jahr gehalten hatten.

Helmut Wehner verlaß den Bericht des Kassenprüfungsausschusses für 1997 und beantragte die Entlastung des Vorstandes. Alfons Aigner gab in eigener Sache eine Ergänzung zum Bericht der Kassenprüfer. Schatzmeister Manfred Pirschel dankte den Rechnungsprüfern für die geleistete Arbeit.

Ehrenvorsitzender Werner Schemuth bescheinigte dem Schatzmeister sodann im Na-

men der Versammlung eine vorbildliche Kassenführung.

Für die nun folgenden Tagesordnungspunkte „Entlastung des Vorstandes“ und „Neuwahlen zum Vorstand“ wurde Inge Wend zur Versammlungsleiterin gewählt.

Der Vorstand wurde einstimmig entlastet. Gleichzeitig wurde die Haushaltsrechnung 1997 einstimmig gebilligt.

Vorstand einstimmig in Ämtern bestätigt

Michael Scharf wurde von der Versammlung einstimmig als Vorsitzender bestätigt. Auf seinen Vorschlag hin wurden alle übrigen Vorstandsmitglieder (Inge Wend, Manfred Werkhausen, Manfred Pirschel, Peter Hardt, Walter Emmerich und Dietmar Kal-

Infos zur geplanten GmbH-Gründung

Der Antrag des Vorstandes zur Neugründung einer

GmbH wurde anschließend erläutert und von den Delegierten ausführlich diskutiert. Der Antrag wurde einstimmig angenommen. Der Vorstand wird die Mitglieder und die Delegierten über die weitere Entwicklung umfassend informieren.

Neue Ehrenmitglieder

Michael Scharf dankte Maike Schramm für die erfolgreiche Organisation des am 16. Mai veranstalteten Badfestes. Anschließend gab er bekannt, daß das SSF-Marktplatzfestival in diesem Jahr am 15. August stattfinden werde.

Ruth Henschel, Fred Breidbach und Monika Warnusz wurden vom Präsidium für ihre 50jährige Vereinsmitgliedschaft zu Ehrenmitgliedern ernannt. Die Ehrung soll während des Marktplatzfestivals vollzogen werden.

Michael Scharf
(1. Vorsitzender)

Maike Schramm
(Protokollführerin)

Feststellung der Tagesordnung

Die Versammlung war mit Schreiben vom 3. Juni ordnungsgemäß einberufen worden und somit beschlußfähig.

Lob für erfolgreiche Nachwuchsarbeit

Michael Scharf berichtete über die Entwicklung des Vereins in den letzten Jahren und lobte dabei besonders die erfolgreiche Nachwuchsarbeit einzelner Abteilungen, die durch den Einsatz zahlreicher ehrenamtlicher Helfer erst ermöglicht worden ist.

Am Ende seines Berichtes dankte er der ausgeschiedenen Geschäftsstellenmitarbeiterin Bettina Strelow für die engagierte und erfolgreiche

Sind Sie sicher, daß Sie richtig versichert sind?



COLONIA

Ich informiere Sie gern einmal gründlich darüber:

Hauptvertretung
Ronald Kirchner

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

Der Rechnungsprüfungsausschuß berichtete:

Wie in den Vorjahren wurden die Unterlagen der einzelnen Abteilungen stichprobenweise überprüft. Die Prüfungsanmerkungen hierzu wurden den Abteilungen zugeleitet.

Die Übungsleiter-Entgelte wurden anhand der Abrechnungen und Kontoauszüge für alle Beteiligten zusammengestellt. Den Übungsleitern und Übungsleiterinnen, deren Entgelte im Jahr 1997 mehr als 2.400 Mark betrugen, wurde ein entsprechender Vermerk zugeleitet. Die anderen Übungsleiterinnen und Übungsleiter können bei Bedarf ihre Daten bei der Geschäftsstelle erfragen.

Die Überprüfung der Unterlagen Hauptkasse und der Bankkonten der Geschäftsstelle wurden mit dem 1. Vorsitzenden und dem Schatzmeister erörtert und mögliche Änderungen in die Wege geleitet.

Gleichfalls wurden die sich aus den immer strenger werdenden Prüfungsbestimmungen der Finanzverwaltung zur Prüfung von größeren Sportvereinen ergebenden Fragen durchgesprochen.

Der Rechnungsprüfungsausschuß beantragt, den Vorstand für das vergangene Jahr zu entlasten.

Bonn, 10. Juni 1998
Aigner Groddeck Wehner

Die neuen Delegierten

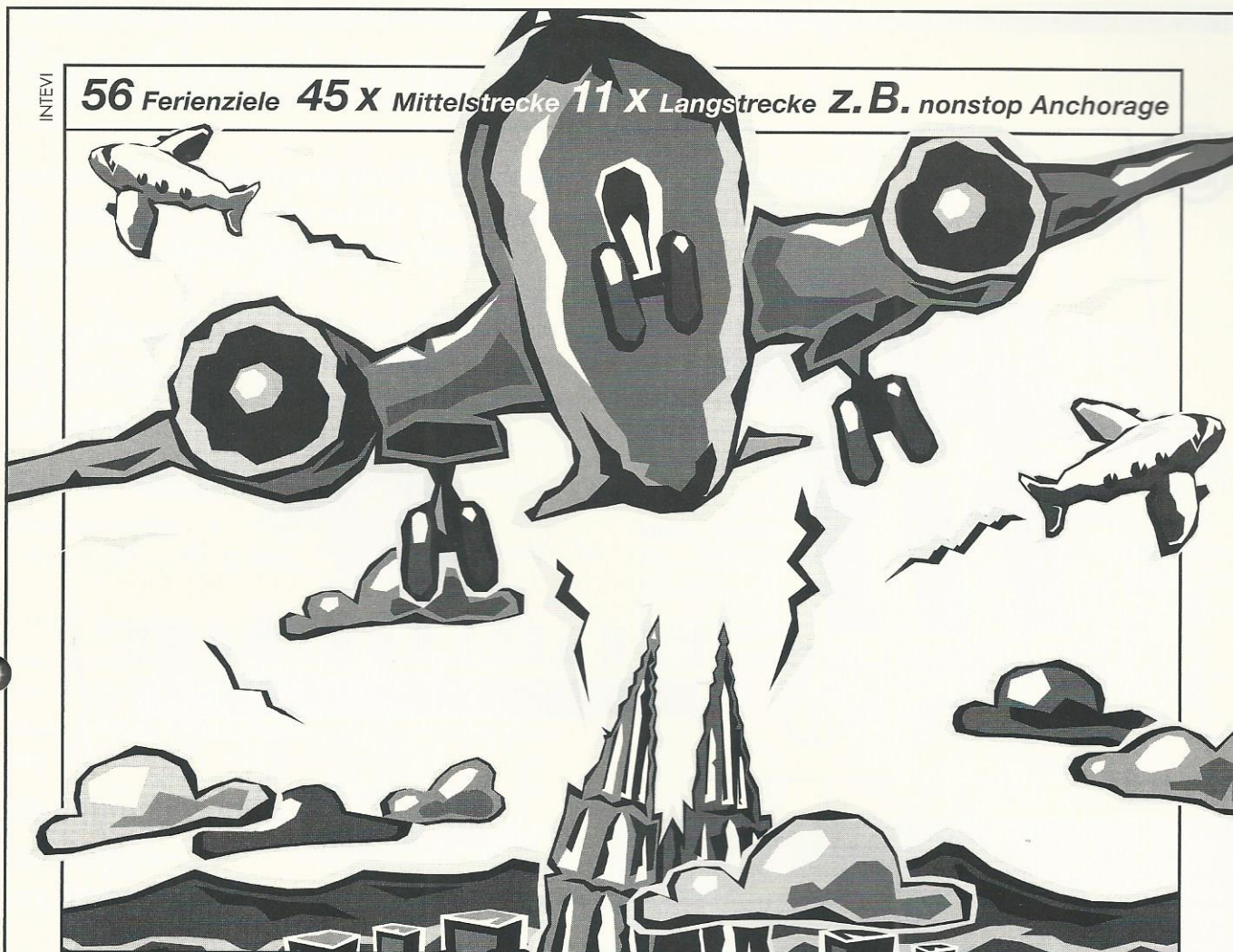
Folgende Delegierte sind während der Mitgliederversammlung am 20. Mai auf vier Jahre gewählt worden:

Alfons Aigner, Dr. Josef Berkenheide, Sieglinde Berkenheide, Anne Bühner, Elvira Busch, Ludwig Drugies, Gerd Groddeck, Sabine Haller-Schretzmann, Helga Hartung, Herrmann Henze, Bernhard Holzhausen, Beate Kalsen, Michael Kemp, Josef Knopp, Sophia Knopp, Stefan Koch, Jürgen Krall, Peter Kurtenbach, Helga Kurtenbach, Gunther Lausberg, Willi Nürnberger, Kersten Palmer, Angelika Pirschel, Ernst Reutel, Ilse Reutel, Manfred Rumi, Cordula Rumi, Inge Scharf, Werner Schemuth, Dr. Rudolf Schomerus, Beate Schukalla, Rudolf Schütze, Peter Seegmüller, Doris Stiehl, Hildegard Suchatzki, Sergej Tews, Wolfgang Weber, Eleonore Weber, Helmut Wehner, Erika Welsch, Hannelore Werkhausen.

SSF Haushaltsrechnung 1997

Bezeichnung Kostenstelle	Gesamt	Verein	Int. Ver.	WGB	Liegen.	Sport
Einnahmen						
Umsatzsteuerfreie Erlöse	356.059	20.641	58.863	0	175.197	101.358
Umsatzsteuerpflichtige Erlöse	306.749	674	121.500	48.365	87.241	48.969
Zuschüsse	313.099	106.497	38.743	0	38.556	129.303
Spenden	69.237	21.599	0	0	0	47.638
Beiträge	760.028	708.422	8.202	0	0	43.404
Gesamteinnahmen	1.805.172	857.833	227.308	48.365	300.994	370.672
Ausgaben						
Wareneinkauf	13.624	2.182	5.333	3.856	0	2.253
Personalaufwand	904.412	174.303	115.535	2.215	277.023	335.336
Raumkosten	285.492	107.803	22.122	5.312	50.711	99.544
Steuern, Versicherungen, Beiträge	79.413	31.172	5.276	3	16.657	26.305
Sportsonderkosten	112.698	9.491	17.498	0	104	85.605
Fahrzeugkosten	7.559	4.971	0	0	0	2.588
Werbe- und Reisekosten	200.899	39.265	78.487	1.087	46	82.014
Instandhaltung / Abschreibung	82.544	9.203	13.013	2.255	27.548	30.525
Verwaltungskosten	85.437	59.255	12.507	1.447	1.803	10.425
Gesamtausgaben	1.772.078	437.645	269.771	16.175	373.892	674.595
Überschuß (+) bzw. erforderliche Clubmittel (-)	33.094	420.188	-42.463	32.190	-72.898	-303.923
Vergleich I H-Plan						
H-Plan Einnahmen	1.392.900	747.500	100.000	45.000	265.140	235.260
H-Plan Ausgaben	1.384.661	381.000	119.000	52.300	300.700	531.661
Überschuß (+) / Fehlbetrag (-)	8.239	366.500	-19.000	-7.300	-35.560	-296.401
Vergleich II						
Mehr-/Mindereinnahmen (-)	412.272	110.333	127.308	3.365	35.854	135.412
Mehr-/Minderausgaben (-)	387.417	56.645	150.771	-36.125	73.192	142.934
Ergebnis (+) / Ergebnis (-)	24.855	53.688	-23.463	39.490	-37.338	-7.522

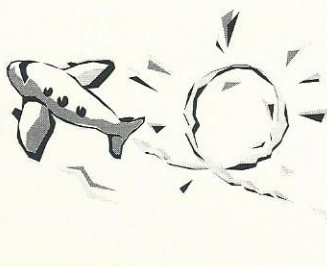
56 Ferienziele **45 X** Mittelstrecke **11 X** Langstrecke **Z.B.** nonstop Anchorage



Rheinländer raus!

Täglich ab Köln/Bonn.

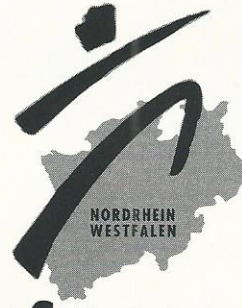
Ob Kölner, Bonner, Düsseldorfer – Köln/Bonn, der freundliche Flughafen in Ihrer Nähe, bietet alles, was das rheinische Urlauberherz begehrt: tollen Service und die schönsten Ferienziele der Welt. Und deshalb kommen Sie bei uns auch als Westfale, Niedersachsen, Hesse und Schwabe auf Ihre Kosten. Ja, als Bayer auch. 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!**

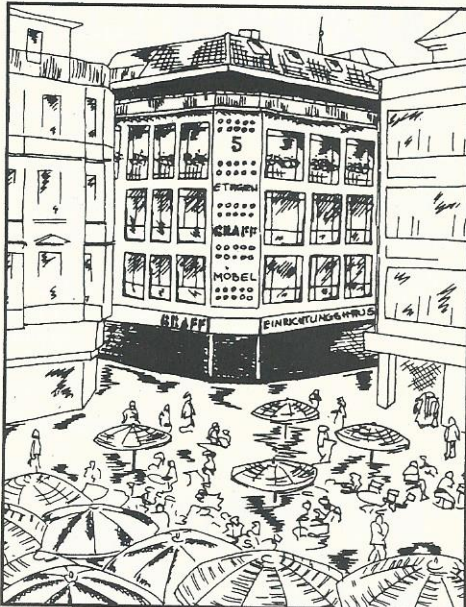
©

**richtig
fit**
DEUTSCHER
SPORTBUND



LANDESSPORTBUND
Wir bringen Menschen in Bewegung

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

AMBIANT
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

Sportlerehrung 1997

Bei der Sportlerehrung der Stadt Bonn für das Jahr 1997 waren die SSF Bonn der am stärksten vertretene Verein.

Einen herzlichen Glückwunsch nochmals an die erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler!

Teilnehmer bei Weltmeisterschaften

Moderner Fünfkampf

Andreas Perret, 8. Platz (Mannschaft), 7. Platz (Staffel)

Oliver Strangfeld, 8. Platz (Mannschaft), 7. Platz (Staffel), 22. Platz (Einzel)

Elena Reiche, 5. Platz (Staffel)

Medaillengewinner bei Europameisterschaften

Moderner Fünfkampf

Oliver Strangfeld, Bronze mit der Staffel

Teilnehmer an Europameisterschaften

Moderner Fünfkampf

Andreas Perret, 8. Platz (Mannschaft)

Oliver Strangfeld, 8. Platz (Mannschaft), 14. Platz (Einzel)

Elena Reiche, 12. Platz (Einzel), 4. Platz (Staffel)

Teilnehmer bei Senioren-Europameisterschaften

Schwimmen

Bärbel Binder, 9. Platz
Monika Warnusz, 9. Platz

Margret Hanke, 9. Platz
Brigitte Obergfell, Vorkampf
Margitt Flamm, Vorkampf
Ute Michaelis, Vorkampf

Jochen Schondorf, Vorkampf

Manfred Felbinger, Vorkampf

Jürgen Arck, 8. Platz

Rolf Didjurgies, Vorkampf

Hans-Jörg Kuck, Vorkampf

Deutsche Jugendmeister

Moderner Fünfkampf

Elena Reiche, Jugend A

Internationale Deutsche Seniorenmeister

Schwimmen

Bärbel Binder, 4 x 200 m Brust-Staffel (AK Ü 200)

Margret Hanke, 400 m Freistil (AK Ü 50), 4 x 200 m Brust-Staffel (AK Ü 200)

Brigitte Obergfell, 4 x 200 m Brust-Staffel (AK Ü 200)

Monika Warnusz, 4 x 200 m Brust-Staffel (AK Ü 200)

Deutsche Seniorenmeister

Schwimmen

Erika Nestler, 1 m-, 3 m-, 5 m-Brett, 100 m Delphin

(AK 65), 4 x 50 m Brust- und Lagenstaffel (AK Ü 280)

Ulla Held, 50 m, 100 m, 200 m Freistil (AK 65), 4 x 50 m Brust- und Lagenstaffel (AK Ü 280)

Isolde Feiland, 4 x 50 m Brust- und Lagenstaffel (AK Ü 280)

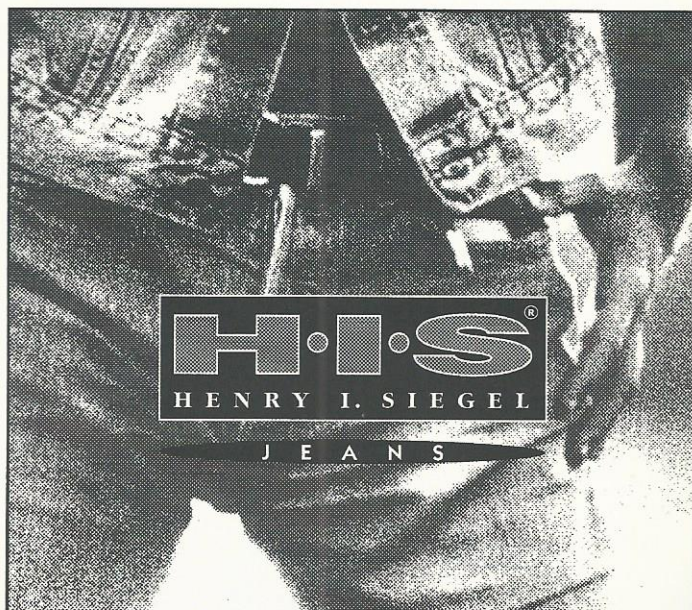
Ruth Henschel, 4 x 50 m Brust- und Lagenstaffel (AK Ü 280)

Margret Hanke, 50 m Rücken (AK 50)

Volleyball

Ottfried von Lüdinghausen, Theo Bremekamp, Nikolaus Rüdiger, Bernd Laufmann, Hans-Gerd Güssen, Peter Czyk, Wilfried Bessel, Jan Kleisel, Peter Nickel, Horst Kuttler

(alle SSF/Fortuna Bonn, Senioren III)



Mode für die ganze Familie

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

TIME TO CHANGE

„So verlief unsere Ferienfreizeit in Dankern im Emsland 27. März bis 3. April“

Wir lebten in kleinen Ferienhäusern. Frühstück aßen wir getrennt, Mittag- und Abendessen gab in der Deele, einem Lokal auf dem Gelände des Freizeitparks.

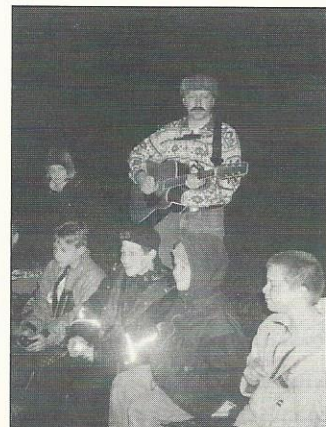
Das Essen dort ist so toll.

Auch die Leute, die das Essen brachten, waren sehr nett.

Vormittags fuhren wir mit den Emslandrädern (das

sind Fahrräder mit vier Reifen und vier oder sechs Sitzplätzen) durch die Gegend oder hatten Freizeit. Nachmittags gingen wir manchmal ins Spaßbad Topas. Dort gab es unter anderem zwei Rutschen. Wir spielten Fußball und Minigolf. (Außerdem sind dort noch über 100 andere Spiel- und Sportmöglichkeiten vorhanden.)

Abends, wenn die Betreuer ihre Besprechung hatten, gingen wir raus und liefen rum. Dienstag abend machten wir eine Schnitzeljagd mit anschließendem Lagerfeuer am See. Im Spielland kann man eine Menge Sachen machen, zum Beispiel

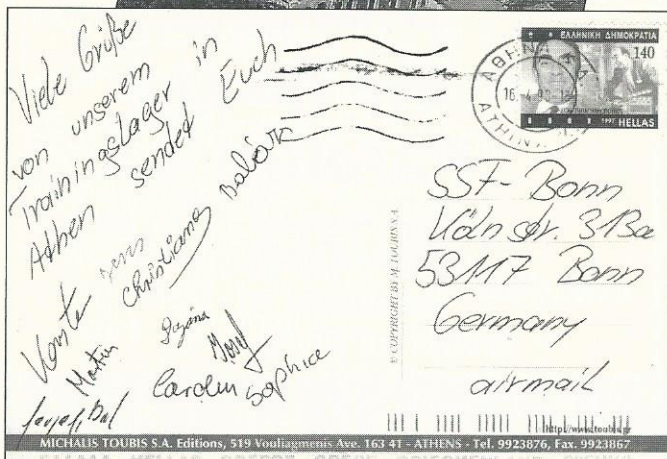
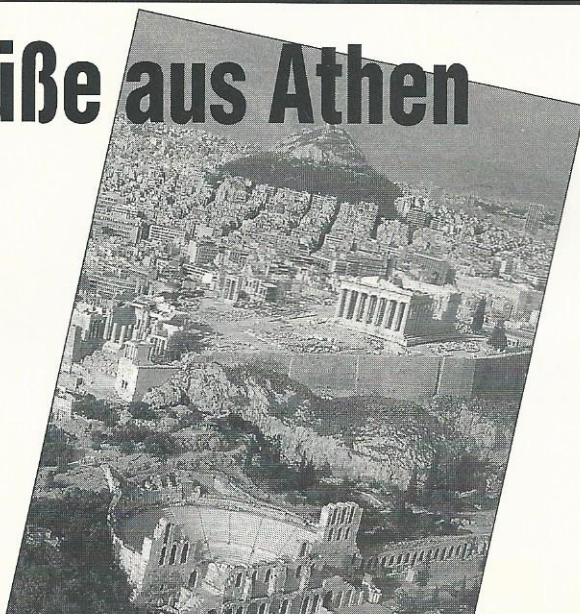


Romantik am Lagerfeuer
Todesrutsche rutschen. Das macht höllischen Spaß. Aber auch das Reiten auf den Ponys ist toll.

Lena Kuster, Franz Nitzschke, Florian Bauer, Maurice Müller



Grüße aus Athen



Vorankündigung

Inliner-Wettkampf

Start nach Altersklassen gestaffelt

Wann: 29. August 1998

Wo: Sportpark Nord

Zeit: 13:00 – 20:00 Uhr

Startgeld: 2,00 DM

Siegerehrung
mit anschließender Disco
(im "roten" Salon im Sportpark Nord)

Veranstalter: Förderverein für Modernen Fünfkampf der SSF Bonn
in Zusammenarbeit mit dem
Amt für Kinder, Jugend und Familie
der Bundesstadt Bonn

Spiel und Spaß im Sportpark Nord

1000 Kinder kamen im Mai mit ihren Eltern zum großen Spielefest der SSF

Ein imposanter Anblick: Rund 1000 Kinder stürmten pünktlich um 11 Uhr mit ihren Eltern den Eingang zum Sportpark Nord, um sich eine Spielkarte abzuholen.

30 Spielstände waren im Schwimmbad, in der Turnhalle und im Stadion aufgebaut und ließen keine Langeweile aufkommen. Oberbürgermeisterin Bärbel Dieckmann, LSB-Präsident Richard Winkels, Staatssekretär Dr. Hans Jürgen Baedeker, die Journalisten der Bonner Lokalredaktionen und weitere Prominenz aus Politik und Verbänden staunten nicht schlecht über die „herbeigeeilten Massen“ und die Begeisterung der Kinder.

Um 15 Uhr wurde als zusätzliche Attraktion ein Inlinescater-Wettbewerb gestartet. Jeder Teilnehmer des Spielparcours erhielt zum

Schluß eine Urkunde und ein kleines Geschenk. Für besonders eifrige Spieler wurden außerdem um 18 Uhr eine Fahrt im Heißluftballon und weitere attraktive Preise verlost. Auch für das leibliche Wohl der Kinder und Erwachsenen war während des ganzen Tages gesorgt.

Dem tatkräftigen Einsatz von über 120 ehrenamtlichen Helfern der SSF Bonn ist es zu verdanken, daß die Veranstaltung ein Erfolg wurde.



Die Kids waren begeistert. Diszipliniert warteten sie auf den Startschuß zu den Hallenspielen.



Bei herrlichem Wetter machte das Angebot an Spielen im Sportpark Nord doppelt so viel Spaß.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei den Firmen und Organisationen, die das Spielefest im Sportpark Nord mit Werbegeschenken oder durch Mitarbeit unterstützt haben: Ackergold - die bekannteste deutsche Kartoffelmarke; Aktuelle Mode Peter Hau, „Ba Duffys“ Inlinescater-Shop, Barmer Ersatzkasse, Deutsche Lebensrettungsgesellschaft, Förderverein Moderner Fünfkampf, Firma Haribo, Kultusministerium NRW, Landessportbund NW, Sparkasse Bonn, Westdeutscher Schwimmverband.



Freuten sich über die große Teilnehmerzahl und die reibungslose Organisation: (v.l.) Michael Scharf, Hanne Kenziora, Bärbel Dieckmann, Dr. Hans Jürgen Baedeker und Richard Winkels.



SSF-Ehrenvorsitzender Hermann Henze wird vom WSV-Vizepräsidenten Gisbert Krüger geehrt.

Zum dritten Mal Mixed-Meister

Internationales Masters-Schwimmfest in Hürth

Beim 25. Internationalen Masters Schwimmfest in Hürth waren die SSF Bonn diesmal nur mit einer kleinen Mannschaft am Start.

Highlight war der Gewinn des 4 x 50 m Lagen mixed

Staffel-Pokals zum dritten Mal in Folge in der AK 240 mit **Margret Hanke, Henning Drebenstedt, Jochen Schondorf** und **Bärbel Binder**. Somit verbleibt dieser Pokal bei den SSF.

Siege erzielten außerdem: **Thomas Böckeler**, AK 35 über 50 m Freistil (0:26,79), 100 m Freistil (0:59,00), 50 m Schmetter (0:29,98), 100 m

Lagen (1:09,11);

Dr. Henning Drebenstedt, AK 60 über 50 m Brust (0:38,39) und 100 m Brust (1:30,78);

Margret Hanke, AK 50 über 50 m Rücken (0:42,96);

Monika Warnusz, AK 55 über 50 m Brust (0:45,30), 50 m Schmetter (0:45,16) und

Bärbel Binder, AK 60 über 50 m Brust (0:49,06).

Weitere Ergebnisse:

Brigitte Obergfell, AK 40, 3. Platz über 50 m Brust (0:44,89); **Margret Hanke**, 2. Platz 50 m Freistil (0:35,51); **Ute Michaelis**, AK 35, 6. Platz 50 m Freistil (0:33,62); **Dagmar Weber**, AK 35, 9. Platz 50 m Freistil (0:34,24); **Fernando Zepeda**, AK 35, 7. Platz über 50 m Freistil (0:30,07).

Änderungsantrag zur Abteilungsordnung der Schwimmabteilung

Gültige Ordnung (09/97)

§§ 1-6 (3) 2.

§ 6 (3)

3. Wahl des Abteilungsleiters und eines Stellvertreters,

4. **Wahl der weiteren Mitglieder der Abteilungsleitung auf Vorschlag des Abteilungsleiters** (mit Ausnahme des Jugendwartes),

5.-8.

§ 6 (4) - (9)

§ 7 Die Abteilungsleitung

(1) Die Abteilungsleitung besteht aus dem:

1. Abteilungsleiter
2. stellvertretenden Abteilungsleiter **und den weiteren Mitgliedern**
3. Kassenwart
4. Schwimmwart
5. Fachwart für Breitensport
6. Fachwart für Masters
7. Schriftführer
8. Pressewart
9. Fachwart für Kinderschwimmen
10. Jugendwart

Bei Bedarf kann die Abteilungsleitung um einen Wasserballwart erweitert werden. Es können höchstens zwei Aufgaben auf eine Person vereinigt werden.

§ 7 (2)

§ 7 (3)

Die Abteilungsleitung - mit Ausnahme des Jugendwartes - wird von der Abteilungsversammlung für die Dauer von zwei Jahren gewählt. Wiederwahl ist zulässig.

Scheidet ein Mitglied der Abteilungsleitung vor Ablauf der zwei Jahre aus, kann der Abteilungsleiter ein Abteilungsmitglied mit der Wahrnehmung der Aufgaben beauftragen. In der nächsten Abteilungsversammlung ist eine Nachwahl für den Rest der Amtszeit erforderlich.

§ 7 (4)-(5)

§ 7 (6)

Beschlüsse der Abteilungsleitung gelten als gefaßt, wenn mehr als die Hälfte der Mitglieder der Abteilungsleitung der Entscheidung zustimmen.

§ 8

§ 9

(1) Als Vertreter der jugendlichen und der erwachsenen Wettkampfschwimmer werden je ein jugendlicher und ein erwachsener Aktivensprecher durch die jeweiligen Aktiven gewählt.

§§ 9 (2) - 12 (letzter)

Neue Ordnung

unverändert

§ 6 (3)

3. Wahl der Abteilungsleitung [mit Ausnahme des Jugendwartes s. § 7 (4)],

unverändert als 4. - 7.

unverändert

§ 7 Die Abteilungsleitung

(1) Die Abteilungsleitung besteht aus dem:

1. Abteilungsleiter
2. stellvertretenden Abteilungsleiter
3. Kassenwart
4. Schwimmwart
5. Pressewart
6. Fachwart für Kinderschwimmen
7. Fachwart für Breitensport
8. Fachwart für Masters
9. Schriftführer
10. Jugendwart

Es können höchstens zwei **Funktionen** auf eine Person vereinigt werden.

unverändert

§ 7 (3)

Die Abteilungsleitung - mit Ausnahme des Jugendwartes - wird von der Abteilungsversammlung für die Dauer von zwei Jahren gewählt. Wiederwahl ist zulässig.

Die Wahl der Abteilungsleitung geschieht in der Weise, daß in geraden Jahren die ungeraden Funktionen (1./3./5./7./9.) und in ungeraden Jahren die geraden Funktionen (2./4./6./8. und 10. in der Jugendversammlung) gewählt werden.

Scheidet ein Mitglied der Abteilungsleitung vor Ablauf der zwei Jahre aus, kann der Abteilungsleiter ein Abteilungsmitglied mit der Wahrnehmung der Funktion beauftragen. In der nächsten Abteilungsversammlung ist eine Nachwahl für den Rest der Zeit erforderlich.

unverändert

§ 7 (6)

Beschlüsse der Abteilungsleitung gelten als gefaßt, wenn mehr als die Hälfte der Mitglieder der Abteilungsleitung der Entscheidung zustimmen. **Jede Funktion hat eine Stimme.**

unverändert

§ 9

(1) Als Vertreter der jugendlichen und der erwachsenen Wettkampfschwimmer **können auf Wunsch der Aktiven** je ein jugendlicher und ein erwachsener Aktivensprecher durch die jeweiligen Aktiven gewählt werden.

unverändert

Gera: Erfolg auf langer Strecke

Einmal mehr erfolgreich kamen die Mastersschwimmer der SSF Bonn von den Internationalen Deutschen Masters-Meisterschaften der langen Strecke aus Gera zurück.

Ulla Held erschwamm sich die Goldmedaille über 400 m Freistil in der Altersklasse 65. Auf der gleichen Strecke wurde Margret Hanke (AK 50) Vizemeisterin und Bärbel Binder (AK 60) errang hier den 4. Platz. Über 200 m Brust belegte Monika Warnusz (AK 55) den 4. Platz.

Eine Goldmedaille brachten auch Monika Warnusz, Bärbel Binder, Brigitte Obergfell und Margret Hanke in der 4 x 200 m Bruststaffel (200 J. u. ä.) mit nach Bonn. Die 4 x 200 m Freistilstaffel wurde in der Besetzung Birgit Meiners, Brigitte Obergfell, Bärbel Binder und Margret Hanke Vizemeister.



Deutsche Masters lange Strecke: Petra Bertling, Monika Warnusz, Margret Hanke, Ulla Held, Bärbel Binder,

Sieben Siege in St. Augustin

Bei den Stadtmeisterschaften in St. Augustin am 17. Mai war Thomas Böckeler (AK 40) mit sieben Siegen am erfolgreichsten.

Ebenfalls erfolgreich waren Henning Drebenstedt, Bärbel Binder, Gaby Schäfer, Jochen Schondorf, Brigitte Obergfell, Ulla Held, und Horst Löhndorf. Die beiden Lagen- und Freistil-Staffeln wurden auch gewonnen. Für Thomas Böckeler war dieser Wettkampf eine Standortbestimmung seiner Leistungen, da er als einziger Schwimmer der SSF bei den Masters-Weltmeisterschaften Ende Juni in Casablanca, Marokko, startet.

Einladung

**zur ordentlichen Mitgliederversammlung
der Schwimmabteilung der SSF Bonn 05 e.V.**

**am Donnerstag, dem 20.08.98,
um 20.00 Uhr**

im Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Feststellung der Beschlußfähigkeit
3. Anträge zur Tagesordnung
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Änderung der Abteilungsordnung
6. Bericht der Abteilungsleitung
7. Aussprache zu Top 6
8. Wahl eines Versammlungsleiters
9. Entlastung der Abteilungsleitung
10. Neuwahl der Abteilungsleitung (mit Ausnahme des Jugendwartes)
11. Anträge
12. Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung müssen bis zum 10.08.98 schriftlich bei der Abteilungsleitung der Schwimmabteilung (Kölnstr. 313a, 53117 Bonn) vorliegen.

Einladung

**zur Jugendversammlung
der Schwimmabteilung**

**am Mittwoch, dem 19.08.98,
um 16.00 Uhr
im Sportpark Nord (Turnhalle)**

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Feststellung der Beschlußfähigkeit
3. Änderungsanträge zur Tagesordnung
4. Abstimmung über die Tagesordnung
5. Bericht der Jugendwartin
6. Aussprache zu Top 5
7. Wahl eines Versammlungsleiters
8. Entlastung der Jugendwartin und des Jugendausschusses
9. Neuwahl des Jugendwartes/der Jugendwartin
10. Neuwahl des Jugendausschusses
11. Anträge
12. Verschiedenes

Stimmberechtigt sind alle jugendlichen Mitglieder der Schwimmabteilung unter 18 Jahren.

Anträge zur Jugendversammlung müssen bis zum 17.08.98 schriftlich bei der Jugendwartin Maïke Schramm vorliegen.

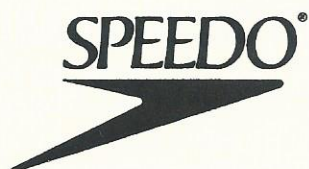
Sport Vossen

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

Sport-Shop für Schwimmer

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

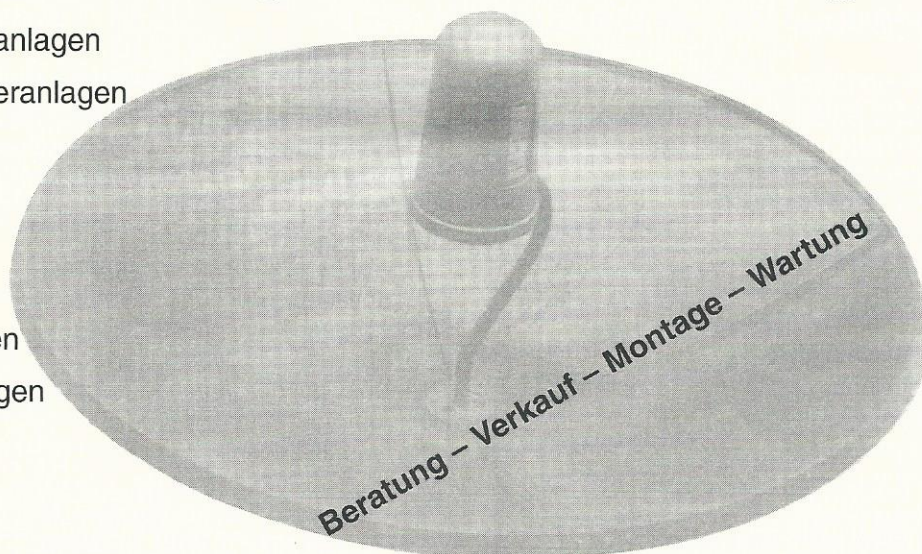
**Ein Besuch bei uns
lohnt sich! Bitte vorher
tel. Termin vereinbaren.**



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-Schwimmer-Nachwuchs bei Deutschen Meisterschaften

Vendel verfehlte Bronze nur um eine Zehntelsekunde

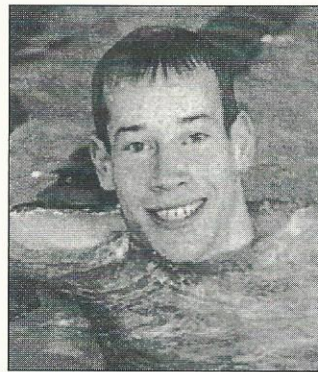
Owe Pauly war der einzige der SSF-Schwimmer, der bei den Deutschen Meisterschaften in Hamburg einen Finallauf erreichte:

Über 100 m Brust wurde er im Jahrgang 1981 in 1:09,33 Minuten Sechster, über 200 m Brust verpaßte er in 2:35 Minuten die Finalteilnahme als Neunter nur knapp. Auch **Dirk Hulbert** fehlten über 100 m Freistil im Jahrgang 1980 in 54,24 Sekunden nur zwei Hundertstel zur Endlauf-

teilnahme, er belegte Rang zehn. Über 100 m Schmetterling landeten **Kai-Volker Harting** (Jg. '79) in 59,34 und **Adalbert Paliga** (Jg. '80) in 59,95 Sekunden auf Platz 13 und 14.

Bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Regensburg erzielte **Christine Vendel** als Vierte über 800 m Freistil im Jahrgang '85 das herausragende Ergebnis, ihr fehlte nur eine Zehntelsekunde zur Bronzemedaille. Weitere Finalteilnahmen gab es durch **Henk Kasperts** (Jg. '84) als Siebtem über 100 m Rücken in 1:06,51, **Nils**

Bühner als Achtem über 100 m Brust 1:13,21 und **Mario Benevenia** ebenfalls als Achtem über 100 m Rücken in 1:11,17.



Owe Pauly verzeichnete als sechster das beste SSF-Ergebnis in Hamburg.

Weitere Ergebnisse: 100 m Freistil: Jg. '80: 20. **Kai-Volker Harting** 55,73; Jg. '85: 12. **Mario Benevenia** 1:02,06; 100 m Schmetterling: Jg. '86: 17. **Riet Kasperts** 1:18,27; 100 m Rücken: Jg. '86: 19. **Berit Bühner** 1:18,64; 200 Freistil: Jg. '85: 10. **Christiane Vendel** 2:19,48; 200 m Brust: Jg. '84: 15. **Nils Bühner** 2:44,48; 200 m Rücken: Jg. '84 19. **Henk Kasperts** 2:28,87; 400 m Freistil: Jg. '85: 14. **Christine Vendel** 4:54,11; 200 m Schmetterling: Jg. '80: 20. **Kai-Volker Harting** 2:16,99.

aus: Bonner Rundschau

Schwimmerinnen starteten in Palma de Mallorca

Schwimmtermine

28. bis 30. August

Deutsche Meisterschaften
MASTERS (kurz) in Berlin

Sehr erfolgreich waren Ulla Held, Bärbel Binder, Monika Warnusz, Margret Hanke, Ute Michaelis und Ingrid Dreser

beim Int. Schwimmfest auf Mallorca (18. und 19. April) mit zehn Siegen und mehreren 2. und 3. Plätzen.

Das gastgebende spanische Team aus Palma hatte einen sehr familiären Wettkampf organisiert. Abends konnten die kulinarischen Köstlichkeiten der Insel probiert werden. Verbunden mit Urlaub haben

die Schwimmerinnen eine sehr schöne Woche auf Mallorca erlebt.

Ausflüge über die Insel, Radtouren oder nur Faulenzen – jeder kam auf seine Kosten.

SSF-Masters bei den Westdeutschen

Gute Ergebnisse erreichten die SSF-Masters auch am 29. März in Köln bei den Westdeutschen Meisterschaften der langen Strecken.

Die Ergebnisse: **Margret Hanke**, AK 50, 400 m Freistil, 1. Platz mit 6:50,16. **Brigitte Oberfell**, AK 40, 400 m Freistil, 1. Platz mit 6:27,78; 200 m Brust, 3. Platz mit 3:29,10; 200 m Rücken, 3. Platz mit 3:28,06.

Bärbel Binder, AK 60, 400 m Freistil, 2. Platz mit 7:57,10. **Ute Michaelis**, AK 35, 400 m Freistil, 3. Platz mit 6:11,68. **Jochen Schondorf**, AK 50, 400 m Freistil, 2. Platz mit 6:03,26; 200 m Rücken 2.

Platz mit 3:15,37.

Monika Warnusz, AK 55, 200 m Brust, 2. Platz mit 3:39,00.

Birgit Meiners, AK 40, 200 m Schmettern, 2. Platz mit 3:45,23; 400 m Lagen, 2. Platz mit 7:21,55.



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

Jüngste SSF-Schwimmer holten acht von zwölf Pokalen nach Bonn

Beim Nachwuchsschwimmfest in Dormagen präsentierten sich die SSF-Youngster mit einer tollen Leistung



Guten Grund zum Strahlen hatten die jüngsten SSF-Schwimmer nach der Siegerehrung des Nachwuchsschwimmfestes in Dormagen.

Eine tolle Leistung der jüngsten SSF-Schwimmer: Beim Nachwuchsschwimmfest in Dormagen gingen acht von zwölf ausgeschriebenen Jahrgangspokalen an die Schwimmer der SSF Bonn. Jahrgangssieger waren:

Jungen

Jahrgang 1990:

1. York Klöppel, 2. Marc Wegryk.

Jahrgang 1989: 1. Andreas Schadt.

Jahrgang 1988: 1. Maurice Müller, 3. Stefan Schlolaut.

Jahrgang 1987: 1. Florian Bauer, 2. Harald Obenaus.

Mädchen

Jahrgang 1990:

2. Katharina Dratwa.

Jahrgang 1989: 1. Valerie Müller, 2. Sepideh Mahrokh.

Jahrgang 1988: 1. Gina Benevenia, 2. Raffaela Mendel, 3. Yvonne Koppen.

Jahrgang 1987: 1. Lorraine Müller, 2. Karen Simon.

Jahrgang 1986: 1. Riet Kasperts, 2. Miriam Koppen, 3. Natascha Bode.

27 Aktive mit einer guten Ausbeute bei den Westdeutschen Jahrgangsmeisterschaften

Bei den westdeutschen Jahrgangsmeisterschaften waren 27 Aktive der SSF Bonn am Start. Sie kamen mit der gu-

ten Ausbeute von vier Westdeutschen Meistertiteln und vier dritten Plätzen zurück nach Bonn.

Zu nennen sind hier unter anderem **Owe Pauly**, **Adalbert Paliga** und **Dirk Hubert** sowie etliche der jüngeren

Schwimmer der Jahrgänge 1984 und jünger. Ein Dank geht an die verantwortlichen Trainer und Betreuer.

Protokoll: Abteilungsversammlung Wasserball am 6. März

Wasserball weiter mit Aufwärtstrend

Der kommissarische Abteilungsleiter Dr. Klaus Ignatzky eröffnet um 19.50 Uhr den offiziellen Teil der Versammlung und begrüßt 17 Abteilungsmitglieder sowie zwei Gäste. Er verliest eine Passage aus den Vereinsstatuten, in der es um die Rechte der Abteilungsmitglieder geht. Zum Protokollführer wird Michael Metternich vorgeschlagen und per Abstimmung bestätigt.

Erfreuliche Entwicklung

Dr. Ignatzky fasst die erfreuliche Entwicklung der Abteilung in den letzten Jahren zusammen und hebt folgende Punkte hervor:

- Seit der Saison 1997/98 konnten zwei Herrenmannschaften gemeldet werden, die sich beide aktuell auf dem ersten Tabellenplatz ihrer Ligen (1. Mannschaft: Mittelrheinliga, 2. Mannschaft: Kreisliga) befinden und jeweils den Aufstieg anpeilen.
- Die Abteilung verfügt über vier Jugendmannschaften (A-, B-, C- und D-Jugend), die seit einigen Jahren erfolgreich in den Jugendligen spielen.
- Mit Rupert Mayershofer steht ein hervorragend qualifizierter Cheftrainer zur Verfügung, der den Erfolg

der Abteilung, auch in organisatorischen Fragen, in den vergangenen Jahren maßgeblich beeinflusst hat.

Beschlüsse der Versammlung

Nach vorangehender Diskussion werden die folgenden Beschlüsse gefasst:

1. Die Wasserballabteilung wird ab sofort auf dem Marktplatzfestival der SSF aktiv mitwirken und mit einem attraktiven Stand an der Veranstaltung teilnehmen.
2. Die zahlenmäßige Unterrepräsentanz der Abteilung im Gesamtverein soll bekämpft werden. Insbesondere alle jugendlichen Aktiven sollen dazu angehalten werden, Mitglieder der Wasserballabteilung zu werden, sofern dies noch nicht der Fall sein sollte. Zu diesem Zweck soll ein Schreiben verfasst und an die Jugendlichen beziehungsweise deren Eltern ausgegeben werden.
3. Die Abteilung strebt an, sich am Promenadenfest Beuel mit einem Ausschank zu beteiligen und beschließt, alle hierzu notwendigen Informationen zu beschaffen. Ziel der Aktion ist es, die Abteilungskasse zu entlasten.
4. Es wird beschlossen, im kommenden Jahr ein Wasserballturnier (Herren) im

Sportpark Nord zu organisieren. Neben den sportlichen Zielen sollen der Abteilung an Verkaufsständen zusätzliche Einnahmen zufließen.

Neuwahl per Akklamation

Die Abteilungsämter werden per Akklamation bestimmt. Nachfolgend die Liste der neuen Amtsinhaber:

Abteilungsleiter und 1. Delegierter der Abteilung: **Dr. Klaus Ignatzky** (einstimmig; 1 Enth.).

2. Stellv. Abteilungsleiter und 2. Delegierter der Abteilung: **Michael Metternich** (einstimmig, 1 Enth.).

Ersatzdelegierter: **Herbert Hillemacher** (einstimmig, 1 Enth.).

Kassenwart: **Bernd Schröter** (einstimmig, 1 Enth.).

Jugendwart 1 **Marcel Pierry** (einstimmig, 1 Enth.).

Jugendwart 2 **Lorenz Volz** (einstimmig, 1 Enth.).

Wasserballwart **Holger Rumpf** (einstimmig, 1 Enth.).

Stellv. Wasserballwart (ab Sommer für neun Monate) **Sebastian Mayershofer**

Alle gewählten Amtsträger nehmen die Wahl an.

Wir sind
Spezialisten

in allen
Einrichtungs-
fragen



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

Maro-Möbel

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

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

Für versierte und erfahrene Taucher

Nach DTSA Bronze kommt DTSA Silber - VDST / CMAS Taucher **

*In der vorherigen Sportpalette habe ich angekündigt, daß ich die Voraussetzungen und Übungen für die Leistungsstufe DTSA Silber - VDST / CMAS Taucher ** in Kurzform aufzeigen werde.*

Der richtige Zeitpunkt zum Erwerb dieser Stufe ist gekommen, wenn man ein wirklich sicherer Taucher geworden ist, schon erste Erfahrung in Gruppenführung gesammelt hat und auch für die Sicherheit der Mittaucher sorgen kann.

Hinzu kommt die Kenntnis in der Erstversorgung von Verunfallten und das Wiederfinden des jeweiligen Ausgangspunktes. Dies lernt man in den geforderten Spezialkursen.

Vor Beginn der Ausbildung müssen die nachstehenden Voraussetzungen erfüllt sein:

- * Mindestalter 16 Jahre. 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 Bronze (oder gleichwertige vom VDST anerkannte Qualifikation) mindestens 30 Tauchgänge. Davon mindestens 10 mit mindestens 25 m Tiefe.

Tauchgänge über 40 m (im Meer) bzw. über 30 m (im Süßwasser) werden nicht anerkannt.

- * Spezialkurs „Orientierung beim Tauchen“.
- * Herz-Lungen-Wiederbelebungs-kurs (HLW-Kurs), nicht älter als ein Jahr.

II. Der erste Prüfungsblock beinhaltet die Schriftliche Prüfung:

- * Ca. 25 Fragen müssen in 75 min schriftlich beantwortet werden.

III. Der zweite Prüfungsblock umfaßt die Schnorchelübungen mit der ABC-Ausrüstung:

- * Von sechs geforderten Schnorchelübungen können im Schwimmbad
- * vier als Konditionsübungen und
- * eine als Geschicklichkeitsübung zu bezeichnende Prüfung abgelegt werden.

- * Eine Übung ist im Freigewässer abzulegen.

IV. Der dritte Prüfungsblock umfaßt die Übungen mit der kompletten Tauchausrüstung:

- * Es sind sechs Tauchgänge, von jeweils mindestens 15 min Dauer, mit insgesamt 13 Übungen, in kompletter Tauchausrüstung, in Tiefen zwischen 12 bis 25 m, bei einer Gruppenstärke von zwei bis drei Teilnehmern, durchzuführen.

* Innerhalb der 13 Übungen sollen die Taucher bestimmte Fertigkeiten nachweisen:

- * Tarieren, umweltbewußtes Verhalten über und unter Wasser. Beherrschen der Zusatzzeichen, Beherrschen der Aufstiegsge-

schen der Atemspende / Wiederbelebung. Erstellen eines Tauchgangsprotokolls.

Es ist sehr empfehlenswert die geforderten Übungen mit einem Tauchlehrer zu erlernen und auch zu üben. Mehrmaliges Üben dient der Sicherheit und bringt dem Bewerber ein Vielfaches mehr an Erfahrung ein als eine einmalige Prüfung. Wer dies beherzigt, der kann zu Recht von einer breit gestreuten Taucherfahrung sprechen und hat es nicht nötig sich auf die großmannssüchtige und immer falsch verstandene „Tiefenfestigkeit“ berufen zu müssen.

Mit dem Bestehen und dem Beherrschen der relativ anspruchsvollen Übungen zum DTSA Silber hat der Taucher gezeigt, daß er auch das Endziel der nächsten Leistungsstufe, das

DTSA Gold, erreichen könnte. Außerdem hat er sich bereits die Voraussetzungen geschaffen, aktiv an der Tauchausbildung zu beteiligen, denn er erfüllt eine der Voraussetzungen zum Fachübungsleiter Tauchsport.

In der nächsten Ausgabe der Sportpalette werde ich in gleicher Kurzform die Voraussetzungen und Übungen für die Leistungsstufe DTSA Gold - VDST / CMAS Taucher *** beschreiben.

Dieter Karnbach



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

schwindigkeit, Wechsellatung unter erschwerten Bedingungen, Feinkoordination, Geschicklichkeit, Ausdauer.

- * Tauchgangsführung, Briefing vor und nach dem Tauchgang. Handhabung des Kompasses. Organisation eines Tauchgangs, Zusammenhalten einer Gruppe.
- * Beherrschen der Maßnahmen unter Wasser zur Rettung eines verunfallten Gerätetauchers. Beherr-

Bereitschaft an Mitarbeit wächst

Jahresrückblick der STA Glaukos - Erstmals standen Unterwasserarchäologie und Süßwasserökologie auf dem Programm

Die Zahl der Mitglieder der STA Glaukos hat sich in 1997 bedingt durch zahlreiche Kündigungen auf 124 reduziert. Eine Analyse der Austritte zum Jahresende '97 zeigte, daß sich überwiegend Mitglieder, die schon seit Jahren nicht mehr zum aktiven Kreis zählten, zu diesem Schritt entschlossen.

Dafür war bei den verbleibenden Tauchern die Bereitschaft größer, an Aktivitäten teilzunehmen und an deren Organisation mitzuarbeiten. So konnten 1997 erstmalig Sonderbrevets für Unterwasserarchäologie und Süßwasserökologie durchgeführt werden, was nur durch das Engagement und die Kenntnisse einiger Abteilungsmitglieder möglich wurde.

Am Sommerfest, bei dem wir gleichzeitig unser 30jähriges Bestehen feierten, nahmen immerhin 74 Personen teil, deren Unterhaltung und Versorgung mit vereinten Kräften und auch durch die Mithilfe reibungslos und zur allseitigen Zufriedenheit ablief. Trotz dieses Höhepunktes des Tauchjahres 1997 mußten auch im vergangenen Jahr wieder Veranstaltungen abgesagt werden.

Vier neue Mitglieder machten 1997 ihre Ausbildung zum DTSA Bronze; zwei Taucher bestanden die Prüfungen für das goldene Tauchsportabzeichen. Ein Schnorchelkurs für Nichtmitglieder kam mangels Beteiligung nicht zustande.

Arno Wertenbruch beende-



Bei verschiedenen Sonderveranstaltungen haben sich die Aktiven sehr engagiert.

te erfolgreich die Ausbildung zum Tauchlehrer und Bernd Deventer die zum Übungsleiter F. So konnten die Lücken, die durch aus der Tauchschi- lung ausgeschiedene Ausbilder entstanden waren, im wesentlichen geschlossen werden.

Im Vorstand ergaben sich

im Berichtsjahr keine Veränderungen.

Aggertalsperre ist neues Tauchgewässer

Damit wir Taucher nicht in Zukunft ganz „auf dem Trockenen sitzen“, engagierte sich der Vorstand dafür, ein Tauchgewässer für die STA Glaukos zu finden. Nach längeren Verhandlungen sicherten wir uns das Betauchen der Aggertalsperre; Absprachen erfolgten mit dem Talsperrenverband und dem Landesverband NRW. Die Taucher unserer Abteilung müssen hierfür 13 Tage Tauchaufsicht machen, für die eine finanzielle Entschädigung auch vom Talsperrenverband gezahlt wird. Die Taucher der Interessengemeinschaft Aggertalsperre müssen pro Tauchgang nur fünf Mark bezahlen. Insgesamt ist es jedoch ein finanzierbares Tauchgewässer und für die meisten Taucher erschwinglicher als der Fühlinger-See. Aus der Sicht des Vorstandes kann 1997 als durchaus erfolgreiches Jahr gesehen werden.



Schnorcheln, der Einstieg in die Welt unter Wasser

Großer Sport in kleinen Booten

SSF-Kanuten absolvierten in diesem Jahr bereits ein umfangreiches Fahrtenprogramm

Die SSF-Kanuten können nach einem relativ niederschlagsarmen Winter wieder einmal auf ein interessantes und vielseitiges Frühjahr zurückblicken.

Recht gute Wasserstände erlaubten zu Ostern einen Abstecher ins Ederbergland zu Fahrten auf Eder, Orke, Aar, Nuhne und oberster Lahn und belohnten die Fahrer bei noch kühlen Temperaturen mit landschaftlich und sportlich

gleichermaßen bemerkenswerten Eindrücken, die auch einige Kenterungen mit einschlossen.

Nach der Rückkehr schlossen sich Fahrten auf Sieg, Wied als Bezirksfahrt, Kyll, Ahr und oberer Rur bei Monschau an, bevor eine Gruppe erneut zur schon traditionell gewordenen Frühjahrsfahrt aufbrach, die diesmal nach Kärnten und zur steyrischen Salza führte. Wenngleich die Wasserstände einiger Flüsse eher zu wünschen übrigließen, konnte die Gruppe mit dem Gesamteindruck der Fahrten in südländisch warmer Witterung auf den Flüs-

sen Mur, Feistritz, Sulm, Kainach, Gurk und Lavant zufrieden sein. Für die anschließende Wildwasserfahrt Mitte Mai stand wieder einmal der Standort bei der Zugspitze mit den Flüssen Lech, Ammer, Loisach, Ötz und Imster Schlucht des Inn auf dem Programm, bevor die folgende Pfingstfahrt wieder die südbelgischen Ardennen zum Ziel hatte. Eine Woche später stand, im Rahmen des dichten Fahrtenprogramms eine weitere Wildwasserfahrt zur Brengener Ache und zum Vorderrhein an; hierüber wird zu einem späteren Zeitpunkt zu berichten sein.

Die früh terminierten Sommerferien verteilten die Kanuten wieder einmal in die verschiedensten Richtungen. Ein zentraler Anziehungspunkt ist erneut die Wildwasserwoche des Landesverbandes, die dieses Jahr nach Frankreich führt.

Ein besonderer Hinweis sei erneut auf das Marktplatzfestival – erstmals im August – gegeben. Da noch eine Anzahl der Kanuten urlaubsabwesend sein wird, werden die Anwesenden gebeten, sich für die Betreuung des Festivals zur Verfügung zu stellen.

*Hubert Schrick,
Abteilungsleiter*



Die ersten Frühsommerfahrten zogen wieder viele SSF-Kanuten auf die Flüsse wie hier auf den Üßbach in der Eifel.

Protokoll: Abteilungsversammlung Ju-Jutsu am 17. März

Steffi Boehm ist neue Abteilungsleiterin

Zur Abteilungsversammlung in der Trainingshalle der Theodor-Litt-Schule begrüßte Abteilungsleiter Daniel Schmitz die Mitglieder recht herzlich und kündigte gleich zu Beginn an, daß er aus beruflichen Gründen seine Ämter als Abteilungsvorsitzender und Kassenprüfer niederlegen müsse. Er bedankte sich für die Unterstützung durch die Mitglieder und wünschte seinen Nachfolgern alles Gute. Die Versammlung bedauerte den Rücktritt und dankte Daniel Schmitz für sein Engagement.

Pro und contra Abteilungsbeitrag

Nach der Entlastung der Abteilungsleitung, des Vor-

standes und des Kassenwartes wurde die Haushaltslage diskutiert. In erster Linie wurde hier ein Vorschlag von Josef Müller erörtert, einen freiwilligen Abteilungsbeitrag von 40 Mark einzuführen.

Daniel Schmitz erläuterte, daß die Gesamtkosten pro Jahr in Höhe von rund 300 Mark im Vergleich zu anderen Sportanbietern, wie Fitneßstudios, gering sei; im Beitrag enthalten seien schließlich Ju-Jutsu-Paß, Jahressichtmarke, SSF-Beitrag und Abteilungsbeitrag. Thomas Wustmanns sprach sich gegen einen verbindlichen Abteilungsbeitrag aus, da die Gefahr bestehe, daß inaktive Mitglieder aufgrund der zusätzlichen finanziellen Belastung abspringen

könnten. Udo Seidl argumentierte aus Gründen des hervorragenden Trainingsangebotes dafür. Der Abteilungsbeitrag soll hauptsächlich für jene Leute erhoben werden, die regelmäßig am Training teilnehmen. Bei Leuten, die länger verletzt oder aus anderen Gründen verhindert sind, soll über die Höhe des Abteilungsbeitrages nachträglich gesprochen werden.

Die Einführung eines Abteilungsbeitrages in Höhe von 40 Mark wurde mit 18 Ja-Stimmen bei zwei Gegenstimmen beschlossen.

Des weiteren wurde ange-regt, in Zukunft jede Kyu-Prüfung von einem Vereinslehrgang abhängig zu machen. Die Teilnahme an diesen Vereinslehrgängen sollte zwingend vorgeschrieben werden. Auf Anregung von Thomas Wustmanns werden in Zukunft zwei feste Prüftermine pro Jahr festgelegt.

Neuwahl der Abteilungsleitung

Als neue Abteilungsleiterin und ihr Stellvertreter wurden Steffi Boehm und Josef Müller gewählt.

Neuer Medienreferent wurde Thomas Wustmanns. Das alte Fetenkomitee (Ralf Hörning und Gesa Boehm) erläuterte den Nachfolgern die Aufgaben, wie die Beschaffung von Veranstaltungsräumen sowie die Organisation von Spielen und Festivitäten, die die Geselligkeit fördern. In das neue Fetenkomitee wurden Dörthe Schramm und Gabi Krings gewählt.

Neuer Kassenwart wurde Klaus Jojade.

Steffi Boehm und Thomas Wustmanns kündigten an, daß sie sich im Sommer eventuell verändern werden. In diesem Fall muß die Mitgliederversammlung über die Neubesetzung der vakanten Positionen beraten.

Der neue Vorstand bedankte sich bei Daniel Schmitz mit einem Büchergutschein, bei Thomas mit einer Flasche Wein, bei Gesa mit einem Bild (die schönsten Fotos des Fetenkomitees; hier der besondere Dank an Josef für seine Mühe bei der Erstellung dieser Fotokollage) und bei Ralf mit einem Milchschaumer für die hervorragende Arbeit, die geleistet wurde.

Delegiertenwahl

Nach einer kontroversen Diskussion, in deren Verlauf mehrere Kandidaten zur Auswahl standen, wurden Bernd Osterheld und Klaus Jojade als Delegierte, die die Belange der Abteilung Ju-Jutsu bei der Delegiertenversammlung des SSF Bonn vertreten sollen, gewählt; und zwar mit 18 Ja-Stimmen und zwei Enthaltungen. Die Abteilungsvorsitzende Steffi Boehm und ihr Stellvertreter Josef Müller wurden als stellvertretende Delegierte gewählt.

Verschiedenes

Die Telefonliste soll aktualisiert werden. Steffi erklärte sich hierzu bereit. Zum Thema neue Prüfungsordnung erklärte Udo, daß außer im Bereich Kampftraining bis zum Jahr 2000 keine Änderung zu erwarten ist.

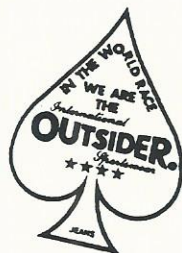
Steffi Boehm, Gerd Pelzer, Daniel Schmitz

IHR JEANS-SPEZIALIST aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau



RIFLE



— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

Starke Leistungen und viel Geselligkeit

Jahresrückblick 1997 der Abteilung Ju-Jutsu

Nach den anfänglichen Schwierigkeiten mit der Frühjahrsmüdigkeit konnte die Abteilung bereits im Mai einen großen Erfolg für sich verbuchen. Claudia May konnte sich für die Deutsche Meisterschaft im Ju-Jutsu-Kampf qualifizieren.

Während des anschließend stattfindenden Frühlingsfest mit dem Thema: „Flower-Power“ wurde die sportliche Leistung entsprechend gefeiert. Unser Fetenkomitee hatte zu einer abendlichen Party mit Verkleidungspflicht geladen. Ein Teilnehmer hatte diese Aufforderung etwas zu genau genommen und wurde mit Langhaarperücke, Stirnband, zerrissenen Jeans und barfuß erst nach einigen Minuten als Daniel Schmitz identifiziert.

Weitere sportliche Leistungen folgten: Claudia May und Miron Fiola erreichten den Meistergrad (I. Dan), Gaby Krings sogar den II. Dan.

Das jährlich stattfindende Sommerfest wurde im Jahr 1997 ausnahmsweise nicht in den Rheinauen veranstaltet, sondern bei Ansgar. Ich danke an dieser Stelle auch noch einmal den Eltern, welche die komplette Abteilung zu einem Grillfest zu sich nach Hause in den Garten eingeladen hatten.

Unser Fetenkomitee bestehend aus Gesa und Ralf hatte

sich einige harte Wettkampfspiele als Zeitvertreib ausgedacht. Es standen Disziplinen wie Rohe-Eier-Distanzwerfen (mit erfolgreichem Auffangen durch die eigene Mannschaft), Teebeutel-Weitwurf, Fladenbrot-Schnelleß-Wettbewerb und die Aufführung eines kurzen Sketches auf dem Programm.

Im August wurde erstmals, aufgrund von vielen neuinteressierten Ju-Jutsu Sportlern, ein separater Anfängerkurs veranstaltet. Hier hatten die Sportler die Möglichkeit einen Einblick in die Sportart zu erhalten und die Grundlagen, wie zum Beispiel die Fallschule, zu erlernen.

Aus diesem Kurs kamen dann auch die meisten Schüler frohen Mutes weiterhin zum Training, und der Ju-Jutsu-Abteilung gelang es damit auch, den Anteil der aktiv trainierenden Frauen anzuheben.

Der Trainer der Abteilung, Udo Seidl, konnte im Oktober die Prüfung zum Ju-Jutsu Lehrer erfolgreich abschließen. Er hat damit die höchste Stufe der Fortbildung im Amateurtrainerbereich erreicht. Hier noch einmal mein herzlicher Glückwunsch.

Im Jahr 1998 wird er versuchen den höchsten Dan-Grad, welcher durch Prüfungen zu erreichen ist, in An-

griff zu nehmen. Hierzu wünscht ihm die ganze Abteilung natürlich viel Erfolg und hofft, daß er uns noch lange erhalten bleibt.

Einen tollen Ausklang fand das Jahr mit der Weihnachtsfeier in Rhöndorf. Nach einer Nachtwanderung quer durch das Siebengebirge inklusive Gruselgeschichte, ausgehöhltem Kürbis, Kerzen und was sonst noch zu einer gruseligen Nachtwanderung gehört, traf man sich danach in einer gemütlichen Bauernstube. Dort wurde die Größe der Matschflecken auf den Hosen bewundert. Auch hier waren Gesa und Ralf wieder zur Stelle. Nach einer Stärkung ging es zum gemütlichen Teil über. Beim Wichteln mußte man Aufgaben erfüllen, um sich die Geschenke regelrecht zu verdienen. Da mußten Mengen geschätzt, Rätsel gelöst und Fragen beantwortet werden.

Ein weiterer Höhepunkt war eine kleine sportliche Einlage. Aufgabe war es, durch den Luftzug nach einem Fauststoß eine Kerze zum Erlöschen zu bringen. Vielen gelang es zwar, viele Wachsplecken auf dem Tisch zu verteilen, nicht aber die Kerze zu löschen.

Nachdem der Tisch aber unter einer kompakten Wachsschicht verschwunden war (vielleicht ein wenig übertrieben) gelang es einigen Mitspielern schließlich doch.

Ich hoffe auf ein ähnlich schönes geselliges und erfolgreiches Jahr 1998.

Daniel Schmitz



Protokoll: Jahreshauptversammlung Ski-Abteilung am 11.2.

Im Januar zum Alpin-Ski ins Kühtai

Die 1. Vorsitzende Anthia Reckziegel begrüßte in der Sporthalle Kölnstraße 30 Mitglieder der SSF-Ski-Abteilung und berichtete über die Aktivitäten des vergangenen Jahres.

Zunächst dankte sie dem Abteilungsvorstand und den beiden Übungsleiterinnen Andrea Engl und Silvia Rausch für die geleistete Arbeit. Dank auch an Siegfried Hahlbohm für die gute Organisation der Skifahrten, Radtouren und dem Lauf-/ Radtreff in den Sommerferien.

Im abgelaufenen Jahr wurden folgende Aktivitäten durchgeführt:

- Skifahrt nach Gaftescha, Montafon im März 1997
- Skifahrt nach Kühtai, Oetzal im Januar 1998
- Ferienprogramm mit Lauftreff am Venusberg und Radtouren in die nähere Umgebung
- Kegelabend in den Osterferien

- „Spaß-Rallye“/Spiel ohne Grenzen zum Frühjahr in der Sporthalle
- Grillabend am Grillplatz Witterschlick im September
- gemeinsames Weihnachtsessen Anfang Dezember im SSF-Bootshaus

Sonstige Punkte:

Ein „schwarzes Brett“ wurde mittlerweile von der Stadt Bonn/Schulverwaltung genehmigt. Es muß noch geklärt werden, wo das Informationsbrett aufgehängt werden soll.

Die Vorsitzende bemängelte die zu geringe Beteiligung/Hilfe am Info-Stand der Ski-Abteilung beim Marktplatzfestival im vergangenen Jahr. Hinweis: Das diesjährige Marktplatzfestival findet bereits am 15. August statt!

Die Gebühren der Zehnerkarten werden zunächst auf 60 Mark angehoben.

Aus dem Bericht des Kassenswartes ergaben sich Beanstandungen. Einnahmen und Ausgaben waren ausgeglichen. Die beiden Hauptausgabenposten sind die Entgelte für die Übungsleiter circa 3.600 Mark und der Mitgliedsbeitrag an den Westdeutschen Skiverband 1.182 Mark. Für Sportgeräte stehen circa 380 Mark zur Verfügung. 1997 wurden neue Gymnastikbänder besorgt.

Siegfried Hahlbohm als Versammlungsleiter bedankte sich im Namen aller Mitglieder beim Vorstand für die geleistete Arbeit im vergangenen Jahr. Der Vorstand wurde einstimmig entlastet.

Wahl des neuen Vorstandes

Einstimmig, ohne Enthaltungen, wurde folgender neuer Vorstand gewählt:

1. Vorsitzende,
Anthia Reckziegel;

2. Vorsitzender,
Hans Hennes;
Kassenwart,
Richard Menzel;
Schriftführerin,
Andrea Engl;
Pressewartin,
Ute Michaelis;
Sportwart (Langlauf),
Edgar Marx;
Sportwart (Alpin),
Siegfried Hahlbohm.

Wahl der Delegierten

Drei Delegierte und ein Ersatzvertreter wurden benannt, um die Belange der Ski-Abteilung im SSF-Gesamtverein zu vertreten: Anthia Reckziegel, Hans Hennes, Richard Menzel, Vertreter: Siegfried Hahlbohm.

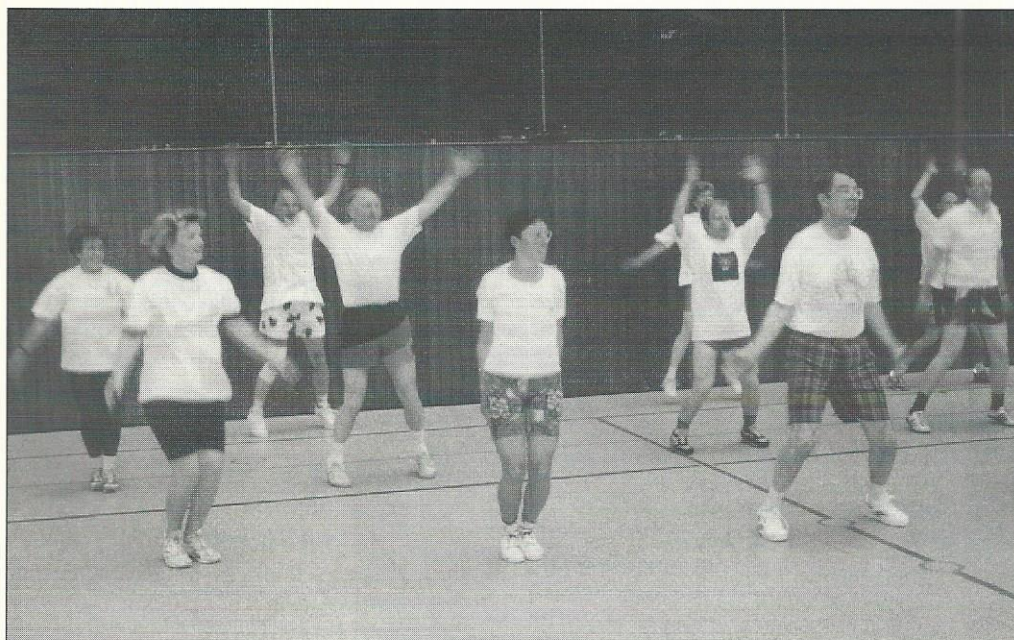
Verschiedenes

- Langlauffahrten am Wochenende ins Sauerland sind nur kurzfristig bei entsprechender Schneelage möglich. Anschaffung von neuen Basketbällen.

- Radtouren sollen auch 1998 durchgeführt werden. Aber dies ist aufgrund der Wetterlage immer nur kurzfristig planbar. Informationen werden während der Skigymnastik und am Schwarzen Brett in der Schwimmhalle bekanntgegeben.

Für 1999 ist ebenfalls wieder eine Skifahrt (alpin) vom 24. bis 30. Januar 1999 ins Kühtai vorgesehen.

Ebenso ist eine Skiwachaktion geplant, nach Möglichkeit im Spätherbst, vor der Skisaison.



Die beste Vorbereitung für den Winter: Ski-Gymnastik bei den SSF.

Wir verleihen Ihren Füßen Flüüügel

TTC Orion bietet Tanzkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Zwei neue Tanzkurse für Fortgeschrittene und Anfänger starten am 27. August im Saal des SSF-Bootshauses. Die Kurse erstrecken sich über zehn Abende, jeweils donnerstags. Fortgeschrittene von 19 bis 20.30 Uhr, Anfänger von 20.30 bis 22 Uhr.

Für die Kursgebühr von 100 Mark pro Person gibt es

zehn Mal Tanzvergnügen satt. Der Betrag wird spätestens am ersten Kursabend in bar oder per Verrechnungsscheck

entrichtet.

Tanzbegeisterte und solche, die es werden wollen, melden sich schriftlich oder

telefonisch bei Marion Strauß, Danziger Straße 35, 53797 Lohmar. Telefon: 02246 - 30 00 02.

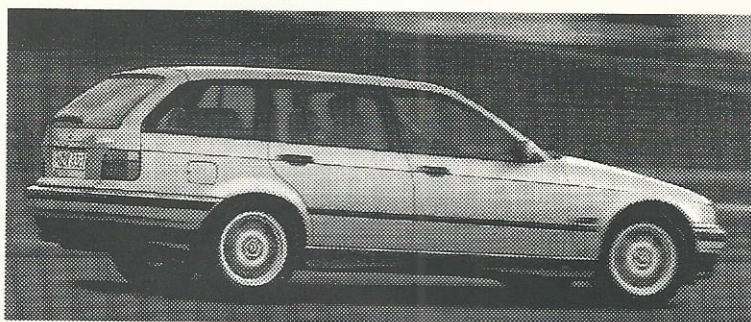


Glanzvolle Leistung von Ute und Armin Walenzik

Bei der Landesmeisterschaft der Senioren II S, der höchsten Tanzgruppe des Tanzsports für Senioren, belegten Ute und Armin Walenzik nach spannendem Wettkampf den dritten Platz. Erst die Entscheidung der sieben Wertungsrichter über den Quick Step entschied über die Plazierungen.



MEHR RAUM FÜR 4 ZYLINDER.



NEU: 318i TOURING

Faszination und Vernunft.

Ein elegantes, faszinierendes Automobil für Menschen, die auch in der Freizeit aktiv sein wollen. Ästhetik und Dynamik in zeitgemäßer Form: Der 1,8l-Vierzylinder-Motor mit kraftvollen 85 kW Leistung (115 PS) begeistert durch hohe Laufkultur und vorbildliche Wirtschaftlichkeit. Sein Kraftstoffverbrauch auf 100 km (DIN 70030): 5,8l (90 km/h), 7,6l (120 km/h) und 8,8l im Stadtverkehr. Erfahren Sie jetzt Faszination und Vernunft des BMW 318i touring!

BMW Niederlassung Bonn

Vorgebirgsstraße 95 · 53119 Bonn · Telefon: 02 28 / 60 70
Filiale: Südstraße 120 · 53175 Bonn · Telefon: 02 28 / 95 11 90
täglich von 8.00 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.00 bis 14.00 Uhr

Angst vor Herkules oder hoffen auf Aphrodite?

Über Fitnesstraining für Frauen von Jürgen Gottlob, Übungsleiter Kraftsport

Kraftsport und Fitness ist schon längst kein Privileg der Männer mehr. Frauen nutzen gegenwärtig viele Möglichkeiten, um im Freizeitsport durch ein Kraftsport- und Fitnesstraining ihre körperliche Leistungsfähigkeit allseitig zu erhöhen. Der Anteil von Frauen an der Mitgliedschaft des SSF ist in den letzten Jahren stetig gewachsen und liegt heute bei 48 Prozent.

Beharrlich hält sich aber die Einstellung, daß ein Kraftsporttraining den Frauen wulstige Muskelpakete aus-

prägen würde. Diese Angst vor einer möglichen Herkulesfigur ist völlig unbegründet, vielmehr sind die Chancen nach der Idealfigur der griechischen Liebesgöttin Aphrodite weit mehr gegeben, als die Gefahr zu einem femininen Herkules zu mutieren.

Weibliche Physiognomie

Über die Schönheiten des weiblichen Körpers haben die Literaten der Welt ganze Bücherregale voll geschrieben – und das zu recht. Ver-

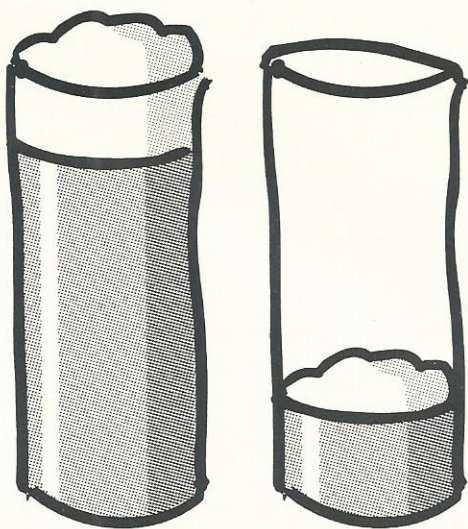
borgen bleibt dem Betrachter aber, daß die Hormonanlagen des weiblichen Organismus das Muskelwachstum drosseln.

So schneiden im Vergleich der absoluten Leistungsfähigkeit zwischen Frauen und Männern die Frauen etwas schlechter ab. Jedoch beweisen sie in einigen Bereichen wie in der Beweglichkeit und Körperkoordination bessere Leistungen als die männlichen Geschlechtsgenossen. Wen wundert es, wenn jeden Sonntag über die deutschen Bildschirme Herkules sein

Talent für das Grobe beweist, Berge versetzt und Riesen zu Fall bringt, während Xena per Salto mortale ihre Beweglichkeit und Körperkoordination präsentiert.

Besonderheiten des Fitnesstrainings für Frauen ergeben sich aus den Besonderheiten ihrer Physiognomie: Frauen sind im Durchschnitt kleiner und leichter als Männer, das absolute Gewicht ihrer Muskulatur liegt mit 23 kg weit unter dem Durchschnitt der Männer mit 35 kg, ihr prozentualer Anteil der Muskulatur am Körpergewicht liegt dem-

Ein klassischer Zug



celebration concept, Bonn

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

Also, verpassen Sie nicht den nächsten.



nach auch weit unter dem des männlichen Geschlechts (30-35 % gegenüber 42-47 %).

Die Last mit den Lasten

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, daß für Trainingsmethoden der weiblichen Physiognomie zu beachten sind:

- * keine extreme Belastung der Wirbelsäule
- * Übungen im Sitzen oder Liegen sind zu bevorzugen
- * Übungen im Stehen sind zu vermeiden.

Aufgrund der geringeren Belastbarkeit des weiblichen Binde- und Stützgewebes ist das Trainieren mit hohen Lasten auszuschließen, ausdauerorientierte Methoden sind wegen der guten Physiognomie des weiblichen Körpers zu bevorzugen.

Der Traum vom vollendeten Körper

Der Traum vom vollendeten Körper ist so alt wie die Menschheit. Die Motive für das Handeln aber waren stets unterschiedlich. Als Übungsleiter kann ich keiner Frau empfehlen, dem Idol einer Claudia Schiffer, der Aphrodite oder Xenia zu folgen, denn Kraftsporttraining für Frauen hat das Ziel, die Körperhaltung und Körperform zu verbessern und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Wenn dadurch Frauen das Gefühl körperlicher Schönheit empfinden, soll das Ziel eines Fitnesstrainings schon erreicht sein.

Für jedes Gewicht das richtige Gewicht

Auch bei der Frau wird nur ein langfristiges Training zum angestrebten Ziel führen. In wenigen Wochen lassen sich

die Folgen oft jahrelanger falscher Ernährung und mangelnder sportlicher Betätigung kaum beseitigen.

Die Belastung wird im wesentlichen vom Körpertyp und von der physischen Verfassung der Frau bestimmt:

Untergewichtige Frauen, die keine Probleme mit Fettpolsterchen haben und aktive Körpermasse aufbauen wollen, sollten nach der Methode wiederholter submaximaler Anspannungen trainieren:

- * Widerstand etwa 80 % der Maximalkraft
- * 9-12 Wiederholungen bei 3 Serien
- * 2 Übungen für eine Muskelgruppe bei 1-2 mal Training pro Woche.

Übergewichtige Frauen, die überflüssiges Fett abbauen und gleichzeitig die Figur straffen wollen, gestalten ihr Training nach der Methode der Ausdauerkraftentwicklung:

- * Widerstand etwa 30-50% der Maximalkraft
- * 15-30 Wiederholungen (je mehr Wiederholungen, desto intensiver wird das Körperfett reduziert)
- * 2 Übungen für eine Muskelgruppe bei 2mal Training pro Woche.

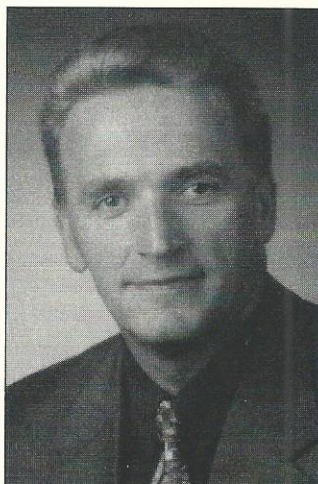
Die Frau mit Normalfigur, die die Muskulatur straffen und die Körperproportionen harmonisch entwickeln will, nutzt und variiert die angebotenen Verfahren entsprechend dem erstrebten Trainingsziel. Sollen die Schulter voller, die Brust fester und die Beine schlanker und straffer werden, so könnte

- * Butterfly und Armheben nach der Methode submaximaler Anspannungen und
- * das Treppensteigen und Beindrücken nach der extensiven Intervallmethode durchgeführt werden.

Butterfly

trainiert die Brustmuskulatur komplex. Die Wirbelsäule ist entlastet, der Rücken an die Auflage gepreßt, Bauch- und Hüftmuskulatur angespannt. Über eine 90 Grad-Amplitude wird der Brustmuskel gleichmäßig kontrahiert.

3-5 Wiederholungen der maximalen Leistungsfähigkeit entwickeln die Kraft, 8-12 Wiederholungen fördern



Jürgen Gottlob

den Muskelaufbau und 15-20 Wiederholungen stärken die Ausdauerleistung.

Beinpressen

Die Übung wird im Liegen ausgeführt, die Bauchmuskulatur ist angespannt und die Wirbelsäule entlastet. Durch Beugen und Strecken beider Beine gegen einen Widerstand werden vordere und hintere Beinmuskeln sowie die Gesäßmuskeln trainiert.

Bei etwas Geschick können bei dieser Übung auch die Wadenmuskeln belastet werden.

Bauchheben

Diese Bewegungshilfe wird dann eingesetzt, wenn die Bauchmuskulatur gering entwickelt ist und aus alleiniger Kraft der Oberkörper

nicht vom Boden angehoben werden kann. Die Übung sollte langsam ausgeführt werden, die Psyche sollte sich auf die Bauchmuskeln konzentrieren, ansonsten wird der Oberkörper durch andere Muskelgruppen bewegt.

Latziehen-sitzend

Der Brustkorb wird an die Polsterauflage angepreßt. Mit beiden Armen wird ein geführter Widerstand an den Brustkorb herangezogen. Die Ellenbogen sind möglichst weit nach hinten zu ziehen.

Trainiert werden die Rückenmuskeln, Arm- und Bauchmuskeln sind einbezogen.

Das Ziel eines Kraftsport- und Fitnesstrainings für Frauen ist, über eine ausgewogene Vergrößerung des Muskelquerschnitts sowohl eine wohlproportionierte Figur aufzubauen als auch die Kraftfähigkeit zu verbessern. Diesen Weg zu bestreiten, ist für alle Altersgruppen möglich, nur: „auch 1000 Meilen beginnen mit dem ersten Schritt“ (Lao Tse).

Für diesen Schritt steht den Frauen ein modern eingerichteter Fitnessraum und qualifizierte Trainer zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Tägliche Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Freitag:
10 bis 21.30 Uhr

Mittwoch:
10 bis 17 Uhr und
19 bis 21.30 Uhr

Donnerstag:
14 bis 21.30 Uhr

Samstag: 9 bis 12 Uhr
Sonntag: 10 bis 12 Uhr



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	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
Freitag	18.30 - 20.00	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
Donnerstag	19.00 - 19.45	Dyn. Wassergymnastik	Sportpark Nord
Donnerstag	9.15 - 10.00	Aquajogging	Sportpark Nord
Donnerstag	19.30 - 20.15	Aquajogging	Sportpark Nord
Donnerstag	20.15 - 21.00	Aquajogging	Sportpark Nord

Die Sportstätten:

Sportpark Nord (Schwimmhalle, kleine Fechthalle, Stadion) 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 ab 3 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule
Freitag	16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele ab 1,5 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule
Mittwoch	18.15 - 19.30	Skigymnastik	KBA
Mittwoch	19.30 - 21.00	Skigymnastik	KBA
Montag	19.00 - 20.00	aerobic	Robert-Wetzlar-Schule
Mittwoch	18.15 - 20.00	aerobic	Kinkel-Realschule
Mittwoch	18.30 - 20.00	aerobic für Fortgeschrittene	Robert-Wetzlar-Schule
Montag	20.00 - 22.00	Frauengymnastik	Kinkel-Realschule
Mittwoch	20.00 - 22.00	Frauengymnastik	Kinkel-Realschule
Dienstag	18.30 - 19.30	Tai Chi Anfänger	Bootshaus
Dienstag	19.45 - 20.45	Tai Chi Fortgeschrittene	Bootshaus
Dienstag	18.00 - 19.00	Sportabzeichengruppe	Sportpark Nord

ERWACHSENENKURSE

DER SCHWIMMABTEILUNG DER SSF BONN

Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brustschwimmens)	freitags, 17.30 - 18.15 Uhr Beginn: 21.08.98
Schwimmkurs für Anfänger: (Erlernen des Brustschwimmens)	dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr Beginn: 25.08.98
Schwimmkurs für Fortgeschrittene I: (Erlernen des Rückenschwimmens)	freitags, 18.15 - 19.00 Uhr Beginn: 21.08.98
Schwimmkurs für Fortgeschrittene I: (Erlernen des Rückenschwimmens)	dienstags, 19.45 - 20.30 Uhr Beginn: 25.08.98
Schwimmkurs für Fortgeschrittene II: (Erlernen des Kraulschwimmens)	freitags, 19.00 - 19.45 Uhr Beginn: 21.08.98
Schwimmkurs für „Köner“: (Verbesserung des Brust-, Rücken- und Kraulschwimmens)	freitags, 19.45 - 20.30 Uhr Beginn: 25.08.98
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)



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:
Neujahrstag, 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.



Schwimmen

Angebot: 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

Master sport: 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

Trainingsstätten: Sportpark Nord

Auskünfte: Ruppert Mayershofer, 02 28/64 44 37



Sporttauchen

Angebot: 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



Kanufahren

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

Trainingsstätten: Sportpark Nord (Schwimmhalle)

Auskünfte: Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

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

Jugendliche: 40,- DM pro Jahr

Erwachsene: 50,- DM pro Jahr



Badminton

Angebot:

Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Trainingsstätten:

Robert-Wetzlar-Schule, Sportpark Nord,

Gewerbliche Bildungsanstalten

Auskünfte:

SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/67 68 68



Judo

Angebot:

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

Trainingsstätten:

Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule

Auskünfte:

Matthias Kratzke, 02 28/67 36 55



Ju-Jutsu

Angebot:

Selbstverteidigung, Kampftraining 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)

Kersten 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, Skifahren für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen.

Trainingsstätte:

Turnhalle der Kaufmann. Bildungsanstalten

Auskünfte:

Anthia 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), 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)



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 Röthgen, 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/ Fitnessstraining

Angebot:

Individuelles und wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, ergänzt durch gezieltes Gymnastikprogramm (Dehnung und Kräftigung der Muskulatur) sowie genaue Einschätzung des Trainingszustandes beim Eingangstest.

Auskünfte:

SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868

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, Fitnessstraining, Wassergymnastik, Aqualogging.

Auskünfte:

SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868

Kurs-

gebühren:

10 Stunden: 10,- DM für Mitgl.

80,- DM für Nichtmitglieder

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

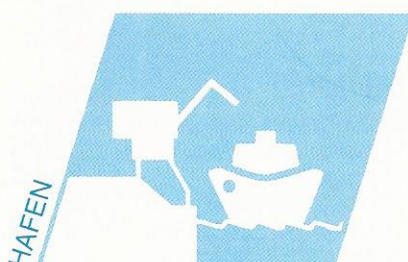
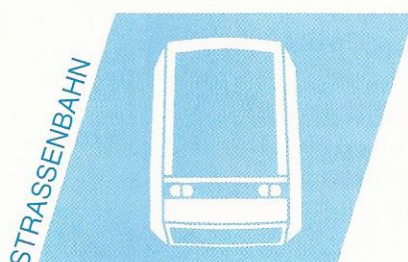
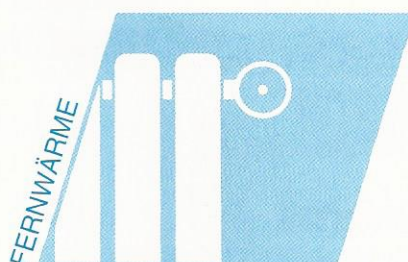
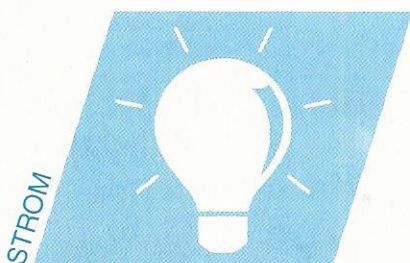
Aufnahmebeitrag: 50,- DM/Erwachsene; 20,- DM/Kinder

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