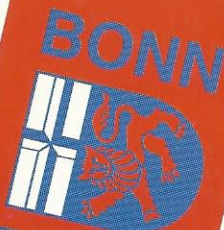


Mitteilungen
der
Schwimm- und
Sportfreunde
Bonn 05 e.V.

341 /
Februar 1995



Sport- Palette





BESTE AUSSICHTEN FÜR AUFSTEIGER

Sie haben sich privat wie beruflich hohe Ziele gesteckt. In Sachen Finanzen unterstützen wir Sie dabei gerne als Partner. Um weltweit zahlen bzw. europaweit kostengünstig Geld abheben zu können, halten wir die ec-Karte und die EUROCARD der Sparkasse für Sie bereit.

Über den europaweiten Geldautomatenverbund aller Sparkassen haben Sie die Möglichkeit, täglich bis zu 1000 DM abzuheben.

Zu unserem Service rund ums Geld gehören auch steuerlich sinnvolle Anlageempfehlungen,

günstige Kredite, Zukunftsvorsorge durch Versicherungen und Bausparen. Selbstverständlich stellen wir unsere Beratung ganz auf Ihre persönliche Lebenssituation ab. Wann sprechen wir miteinander?

Sparkasse Bonn 
Wir haben Ideen

Impressum

Sport-Palette

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

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Redaktion:

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

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 05, „Sport-Palette“, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn

Erscheinungsweise:

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

Bezugspreis:

Für Mitglieder ist der Zeitungsbezugspreis im Jahresbeitrag (197,- DM Erwachsene, 157,- Kinder) enthalten. Kündigung der Mitgliedschaft: 30.9. zum Jahresende

Herstellung:

Satz: Werbeagentur Andreas Klotz, Auf dem Damm 23, Grafschaft-2
Druck: Druckerei Raabe, Martinallee 2, Rheinbach
Papier: chlorfrei gebleicht

Präsidium

Reiner Schreiber
Bärbel Dieckmann
Else Wagner
Jochen Bethke
Peter Bürfent
Hans-Dieter Diekmann
Siegfried Herbst
Michael Kranz
Otto Kranz
Peter Schmitz
Manfred Schnur
Dr. Theo Varnholt
Rudolf Wickel

Anschrift der Geschäftsstelle:

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

Anschrift des Restaurant „Bootshaus“:

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
(Beuel), Tel. 46 72 98.

Bankverbindungen:

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

Vorstand

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

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;

Schatzmeister Manfred Pirschel, Königsberger Str. 1, 53332 Bornheim, Tel.: 0 22 27 / 60 40;

Vereinsverwaltung Peter Hardt, Südhang 14, 53639 Königswinter, Tel.: 0 22 44 / 71 64;

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

ZbV

Hans-Karl Jakob, Am Boeselagerhof 11, 53111 Bonn, Telefon 69 17 30;

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

Inhalt

Titelbild:

Ju Jutsu – Kampfsport bei den SSF
Bericht Seite 8

Runde Geburtstage..... Seite 2

Termine + Vereinsinfos .. Seite 2 + 3

Protokoll der Mitgliederversammlung... Seite 4 + 5

Haushaltsplan Seite 6

Bericht der Rechnungsprüfer.. Seite 6

Senioren Seite 9

Schwimmen Seite 10 - 13

Moderner Fünfkampf...Seite 14 + 15

Tauchen Seite 16

Kanu Seite 17

Tanzen Seite 18 + 19

Triathlon Seite 19

Gesundheitssport Seite 20

Sport-Angebot
des Klubs..... Seite 21

!! 3 x !!
AEROBIC-Training
pro Woche
bei den SSF

Seite 2

Tanz in den
Rosenmontag
Seite 3

Seniorenport
bei den SSF
ab Seite 9

SSF-Stiftungsfest
zum 90jährigen
Bestehen des Clubs
Seite 3

Redaktionsschluß der
nächsten Ausgabe:
20. März

Runde Geburtstage

Runde Geburtstage im Februar 1995

Albrecht, Helmut
Schulz, Erich
Szch, Adolf
Hermes, Trude
Nepicks, Ingeborg
Eggert, Dagobert
Emons, Albrecht
Pfundt, Heimar
Becker, Liebgard
Losem, Hildegard
Jahn, Erhard
Genske, Rudolf
Ilgenfritz, Johanna
Remling, Elmar
Voegelé, Heinrich
Heffening, Margit
Schomerus, Elke
Hoehne, Eberhard
Nejede, Edith
Noebel, Kurt Peter
Reimers, Inge
Schwanke, Hannelore
Guertgemann, Karl-Heinz
Malz, Gerhard
Troche, Reinhard

im März 1995

Lützwow, Margot
Bade, Gerda
Knepper, Magdalene
Stahl, Alexander
van Basshuysen, Gerti
Heiner, Hans
Hospes, Gretel
Biegert, Rudolf
Schoenrock, Peter
Fernengel, Gerhard
Zeller, Rosemarie
Vogler, Günter
Menzel, Maria
Schlienkamp, Ruth
Seidel, Robert
Neuhaus, Herbert
Berg, Klaus
Ewen, Werner
Krall, Jürgen
Suchatzki, Hildegard
Samiez, Elfriede
Jakob, Karin
Larres, Horst
Thelen, Edith
Bauerfeind, Hildegard
Miachel, Ute
Herzog, Gerda-Maria
Moenikes, Dorothea
Scheef, Isa
Thiebes, Hermann J.

Klosson, Wilfried
Zickenheiner, Gisela
Koester, Imrgard

im April 1995

Heidenreich, Werner
Dr. van Kaldenkerken, Karl-Heinz
Parker, Menduh
Grimm, Georg
Fabian, Mathyas
Juehe, Hanno
Ropertz, Günter
Krechel, Agnes
Brosowski, Rudolf
Becker, Margit
Otte, Irene
Talkenberger, Marita
Jaworsky, Sigrid
Reetz, Eva Maria
Seidel, Peter
Schreiner, Manfred
Pletz, Ursula
Behr, Margot
Philipp, Richard
Deckers, Helga
Rueckert, Irene
Dahmen, Jürgen
Fischer, Gudrun
von Seggern, Burkhard
Balk Kurt

Vereinsinfos

Aerobic

Es ist soweit, nach einiger Vorbereitungszeit können wir allen, die an einem regelmäßigen, mehrmals in der Woche stattfindenden, Aerobicangebot interessiert sind, folgendes Angebot unterbreiten:

3 x Aerobic-Training pro Woche !!!

Trainerinnen: Maria Bodor
Bettina Strelow

Kosten: 197,- DM
SSF-Grundgebühr
(Aufnahmegebühr
entfällt)
100,- DM Aerobic-
Saisonzuschlag

(Es besteht aber weiterhin die Möglichkeit nur 1 x wöchentlich an einem

Aerobictermin teilzunehmen. Die Kosten betragen hier, wie bisher, DM 80,- pro Kursabschnitt [10 Std. für Nicht-SSF-Mitglieder] bzw. DM 30,- [SSF-Mitglieder])

Anmeldung und Informationen über die Geschäftsstelle

Bettina Strelow

Sauna-Benutzung für alle

Im Sportpark Nord gibt es, wie manche wissen, eine Sauna, die bis jetzt nur von Fußballern oder anderen Aktiven des SSF genutzt wird.

Um allen Interessierten den Saunabesuch zu freundlichen Preisen zu er-

möglichen, wird bei den Sportfreunden an einem Modell gearbeitet.

Die Öffnungszeit ist zunächst nur für einen Abend in der Woche vorgesehen. Gleichzeitig wird – zunächst nach Vereinbarung – Massage zu einem günstigen Preis (DM 15,- bis 20,-) angeboten werden.

Um ein Interesse festzustellen und genaue Öffnungszeiten mit den Interessierten zu besprechen, bitten wir Sie, am Freitag, 17.2.95, um 18.00 Uhr ins „ADRIA“ (Restaurant Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn).

Wer zu diesem Termin verhindert ist aber Interesse bekunden möchte, meldet sich bitte in der Geschäftsstelle.

Meny

Termine • Vereinsinfos

Es wird wieder gefeiert bei den Schwimmsportfreunden

Tanz in den Rosenmontag

Am 26. Feb. ab 19.00 Uhr

im SSF-Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Es spielt das „Brenner Duo“ und es gibt eine Jugenddisco!!

Für SSF-Mitglieder und Freunde die richtige Einstimmung auf den Rosenmontag!

Kostüme erwünscht

Eintritt:	10,- DM	Erwachsene SSF-Mitglieder
	5,- DM	Jugendliche SSF-Mitglieder
	15,- DM	für Gäste des Vereins

Anmeldung:

Geschäftsstelle, Kölnstr. 313 A, 53117 Bonn

Einladung zum:

SSF-Stiftungsfest zum 90jährigen Bestehen des Clubs

Termin am Samstag, 7. oder 14. Okt. 1995

Es wird Musik, Tanz und Unterhaltung sowie ein Abendbuffet geboten.

Ort und genauer Termin werden in der nächsten Palette angegeben.

Kosten: 20,- DM für Mitglieder
40,- DM für Nichtmitglieder

Anmeldung: über die Geschäftsstelle

18. Internationales HARIBO-Jugendschwimmfest

vom 17. – 19. März 1995
im Bonner Frankenbad



3. Bonner Swimathlon DER Schwimmwettkampf für Triathleten!!!

Samstag, 11. Februar 1995

Auch in diesem Jahr richtet die Triathlonabteilung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn ihren Schwimmwettkampf für Triathleten (Leistungs- und Breitensportler) sowie Freizeitschwimmer aus. Wie vor einem Jahr an gleicher Stelle, erwarten wir wieder Spitzenathleten aus Nordrhein-Westfalen, die sich im Rahmen der Saisonvorbereitung 1995 unter ordentlichen Wettkampfbedingungen der Konkurrenz stellen und ihren Leistungsstand testen möchten. Aber auch für Breitensportler bieten wir Wettkampfatmosphäre, verbunden mit Spaß, Getränken und Verpflegung.

Also anmelden und kommen!!

Wettkampfstrecke:

1.000 m Einzelrennen (2 Schwimmer pro Bahn)
8 x 50 m Staffel (3 - 8 Schwimmer)

Wettkampforganisation: Die Läufe der Einzelrennen werden nach angegebener 1.000 m-Zeit mit je 16 Aktiven eingeteilt (2 Schwimmer pro Bahn)
Start findet von unten statt

Veranstaltungsort: Hallenbad im Sportpark Nord
50 m-Bahn/8 Bahnen/Wellenkillerleine
Wassertemperatur ca. 26°
Kölnstr. 250, Bonn-Nord

Zeitplan:	Einlaß	13.00 Uhr
	Einschwimmen bis	13.45 Uhr
	1. Start	14.00 Uhr
	Staffelstart	16.30 Uhr
	Siegerehrung	17.15 Uhr

Wertungsmodus:

A = Jahrgang 85 und jünger männl./weibl.
B = Jahrgang 84 - 60 männl./weibl.
C = Jahrgang 59 und älter männl./weibl.
D = Mannschaftswertung (die drei zeitschnellsten Starter je Verein kommen in die Wertung)
E = Staffelmannschaftswertung

Die drei Erstplatzierten erhalten nützliche Preise und je eine Urkunde. Es müssen mindestens drei Teilnehmer je Altersklasse am Start sein.

Wettkampfg Gebühr: Einzelstart 8,- DM
Staffelstart 10,- DM pro Mannschaft
V-Scheck ist der Anmeldung beizufügen

Teilnehmerlimit liegt bei max. 96 Schwimmern (6 Starts mit je 16 Schwimmern)

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden.

Anmeldung über die Geschäftsstelle.

Protokoll der Mitgliederversammlung

der SSF Bonn 05 vom 13.12.1994 im Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Beginn: 18.52 Uhr
Anwesenheit: 45 Mitglieder

TOP 1

– Feststellung der Tagesordnung

Der Vorsitzende der SSF Bonn, Dr. Walter Emmerich, eröffnet die Sitzung, wobei er besonders die anwesenden Präsidiumsmitglieder, Frau Else Wagner und Herrn Otto Kranz, sowie den Ehrenvorsitzenden Hermann Henze begrüßt. Mit Hinweis auf die form- und fristgerechte Einladung stellt Dr. Emmerich die Beschlußfähigkeit der Versammlung fest. Zur Versammlung wurde ein Antrag von Herrn Schubbe gestellt. Dieser wird unter TOP 9 eingefügt.

TOP 2 – Bericht des RPA zum Haushalt 1993

Herr Aigner verliest den Bericht der Rechnungsprüfer (siehe Anlage). Die Buchungsunterlagen und Belege wurden von ihm und Herrn Groddeck kontrolliert.

TOP 3 – Entlastung des Vorstandes

Die Rechnungsprüfer beantragen die Entlastung des Vorstandes. **Die Mitgliederversammlung beschließt die Entlastung des Vorstandes für das Haushaltsjahr 1993 einstimmig bei einer Enthaltung.**

TOP 4 – Abwicklung des Haushaltsplans 1994

Der Schatzmeister, Herr Manfred Pirschel, stellt fest, daß sich die Haushaltsentwicklung mit Stand vom 30.9.1994 als positiv herausstellt. Dies lasse sich an der Liquidität des Clubs ablesen, da bisher im Jahr 1994 keine Zinsen für Kontokorrent-

kredite beansprucht wurden. Der Schatzmeister geht davon aus, daß das Haushaltsjahr mit einem Überschuß abgeschlossen werden kann.

TOP 5 – Festsetzung des Haushaltsplans 1995

Der Schatzmeister erläutert den Haushaltsplan 1995, der den Mitgliedern der Versammlung vorliegt. Der Plan wurde auf der Basis der Daten der vergangenen beiden Haushaltsjahre in Abstimmung mit den Abteilungen aufgestellt und wurde vom Gesamtvorstand auf der Sitzung vom 23.11.1994 beschlossen. Als Besonderheit weist Herr Pirschel auf einen Investitionstopf hin. Abteilungen erhalten bis zum 31.3.1995 die Gelegenheit, Anträge an den Vorstand zu stellen, um Investitionen, die bislang aufgrund der angespannten Haushaltslage nicht getätigt werden konnten, aus diesem Topf bezuschussen zu lassen. Peter Schmitz fragt nach, ob eventuelle Kürzungen von Zuschüssen durch die Stadt Bonn im Haushaltsplan berücksichtigt wurden. Dies wird von Herrn Pirschel bejaht. Anschließend wird zur Abstimmung zum Haushaltsplan '95 aufgerufen. **Die Mitgliederversammlung beschließt den Haushaltsplan 1995 mehrheitlich bei 2 Enthaltungen und einer Gegenstimme.**

TOP 6 – Wahl des Präsidiums

Dr. Emmerich berichtet der Versammlung, daß der langjährige Präsident, Dr. Hans Riegel, in einem Schreiben an ihn den Wunsch geäußert hatte, nicht mehr für das neu zu wählende Präsidium zu kandidieren. Außerdem würden die bisherigen Präsidiumsmitglieder Dr. Hans Daniels, Dr. Karl Heinz van Kaldenkerken, Bernd

Thewalt, Josef Thissen und Viktor Verpoorten aus dem Präsidium ausscheiden. Im Präsidium verbleiben Else Wagner, Peter Bürfent, Hans-Dieter Diekmann, Michael Kranz, Otto Kranz, Reiner Schreiber, Manfred Schnur, Rudolf Wickel und Dr. Theo Varnhold. Dazu schlägt der Vorstand der Mitgliederversammlung die neue Oberbürgermeisterin Bärbel Dieckmann, Jochen Bethke (Vorstand der Kurfürstenbrauerei), Siegfried Herbst (BMW) sowie den früheren, langjährigen stellvertretenden Vorsitzenden der SSF Bonn, Peter Schmitz, zur Wahl vor. Auf die Frage von Herrn Aigner, ob es Tendenzen bezüglich des Vorsitzes im Präsidium gebe, stellt Dr. Emmerich fest, daß die Wahl des Präsidenten aus dem Präsidium heraus erfolge.

Die Mitgliederversammlung wählt die vom Vorstand vorgeschlagenen Präsidiumsmitglieder einstimmig ins Präsidium.

TOP 7 – Wahl des Schiedsgerichts

Der Vorstand schlägt die bisherigen Schiedsgerichtsmitglieder, Frau Doris Stiehl, Dr. Berkenheide, Dr. Schomerus und Dr. Warnusz sowie als weiteres Schiedsgerichtsmitglied Herrn Til Schubbe, zur Wahl vor. Herr Dr. Berkenheide erklärt sich bereit, den Vorsitz im Schiedsgericht für die nächste Legislaturperiode zu übernehmen. **Die Mitgliederversammlung wählt das Schiedsgericht einstimmig bei zwei Enthaltungen.**

TOP 8 – Wahl des Rechnungsprüfungsausschusses

Der Vorstand schlägt Herrn Aigner, Herrn Groddeck sowie Herrn Wehner zur Wahl vor. Die genannten Rechnungsprüfer werden von der Versammlung einstimmig gewählt.

Sind Sie sicher, daß Sie richtig versichert sind?

Ich informiere Sie gern einmal gründlich darüber:

**Generalvertretung
Franz-Josef Gypkens
Dipl.-Betriebswirt**

Bonner Talweg 34
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 21 51 75



TOP 9 – Satzungsänderung

Es liegt ein Antrag von Til Schube vor, der die Bildung einer Satzungskommission unter dem Vorsitz von Peter Schmitz und unter Einbeziehung des Schiedsgerichts beantragt. Die Kommission soll die Satzungen und Ordnungen der SSF Bonn 05 überarbeiten. Über eventuelle Satzungsänderungen soll dann eine außerordentliche Mitgliederversammlung befinden. Der Antrag wird von der Mitgliederversammlung einstimmig angenommen.

TOP 10 – Anträge, wurde bereits abgehandelt**TOP 11 – Verschiedenes**

Dr. Emmerich weist auf den Versuch der Wiederbelebung der Geselligkeit bei den Schwimm- und Sportfreunden hin. Nach einer vierjährigen Pause wurde erstmals wieder ein Stiftungsfest angeboten. Es sei auch daran gedacht, andere Veranstaltungen (z.B. Karneval) wieder aufleben zu lassen. Dazu würde ein „Festauschuß“ einberufen. Für diesen Ausschuß würden noch Mitarbeiter gesucht. Interessenten könnten sich auf der Geschäftsstelle oder bei Manfred Werkhausen melden. Der Ehrenvorsitzende, Hermann Henze, begrüßt die Aktivitäten sehr und empfiehlt, bereits jetzt mit der Werbung für das nächste Stiftungsfest zum 90jährigen Bestehen des Clubs zu beginnen. Es sollte eine Großanzeige in der Sportpalette erscheinen. Man müßte einen entsprechenden Saal für ca. 300 Gäste besorgen. Als möglicher Termin wird das zweite Wochenende im Oktober genannt.

Der Ehrenvorsitzende Hermann Henze würdigt in besonderer Weise das langjährige Wirken von Dr. Hans Riegel. In Anerkennung von dessen besonderen Verdiensten beantragt er die Ernennung von Dr. Hans Riegel zum Ehrenpräsidenten. Dr. Walter Emmerich begrüßt diesen Vorschlag im Namen des Vorstandes und stellt ihn zur Abstimmung. Die Mitgliederversammlung ernennt Dr. Hans Riegel einstimmig zum Ehrenpräsidenten der SSF Bonn 05.

Herr Papenburg kritisiert, daß bei einem Artikel in der letzten Sportpalette, der sich kritisch zur Situation in der Schwimmabteilung äußerte, kein Verfasser genannt ist. Der Abteilungsleiter der Schwimmabteilung, Herr Lochmann, erklärt, daß der Verfasser im Kopf des Artikels genannt worden sei, dies aber nicht in die Sportpalette übernommen worden sei.

Es wird angeregt, zukünftige Mitgliederversammlungen erst um 19.30 Uhr zu beginnen. Die Geschäftsführung wird dies berücksichtigen.

Um 20.03 Uhr beendet Dr. Walter Emmerich die Versammlung.

gez. Dr. Walter Emmerich

1. Vorsitzender

Protokoll M. Scharf



WIE SPORTLICH DARF IHR BMW 3ER COMPACT EIGENTLICH SEIN? NEU: M SPORT PAKET.



Sonderausstattung: M Außenspiegel.

Wenn Sie es besonders sportlich mögen, dann freuen Sie sich auf das M Sport Paket. Da ist inklusive, was zu Ihrem 3er compact paßt:

M Frontspoiler und M Heckschürze in Wagenfarbe lackiert, Leichtmetallräder im Rundspeichen-Styling, 225er Breitreifen, besondere Stoff-Leder-Kombination, M Sportfahrwerk, BMW Sportsitze, M Sport Lederlenkrad mit Airbag und vieles mehr.

Darf Ihr BMW 3er compact so sportlich sein?

Dann informieren Sie sich bei uns über das M Sport Paket.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Vorgebirgsstraße 95, Potsdamer Platz, 53119 Bonn

Telefon: 02 28 / 60 70

Südstraße 120, 53175 Bonn Bad-Godesberg, Telefon: 02 28 / 95 11 90

täglich von 8.00 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr,

Sa. 13.00 bis 17.00 Uhr*, So. 11.00 bis 17.00 Uhr*

freie Gebrauchtwagenschau in der Vorgebirgsstraße 95

* Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten kein Verkauf, keine Beratung, keine Probefahrten.

Haushaltsplan 1995 der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Bezeichnung Kostenstelle	Gesamt	Verein	Int.Ver	Kr-R/BSp	WGB	Liegen.	Sport
Einnahmen							
Umsatzsteuerfr. Erlöse	301.240	4.000		43.800		191.395	62.045
Umsatzsteuerpfl. Erlöse	150.500	1.000			46.000	83.000	20.500
Zuschüsse	175.400	67.200		1.500		4.000	102.700
Spenden	23.960	5.000					18.960
Beiträge	641.020	593.700					47.320
Gesamteinnahmen	1.292.120	670.900		45.300	46.000	278.395	251.525
Ausgaben							
Wareneinkauf	24.500	2.000	10.000		4.000		8.500
Personalkosten	660.130	105.650	8.000	29.100	4.000	226.650	286.730
Raumkosten	258.875	107.540	500	7.500	800	55.000	87.535
Steuern, Vers., Beiträge	66.010	33.000			500	2.000	30.510
Sportsonderkosten	73.070	10.000	500	4.000	500		58.070
Fahrzeugkosten	19.200	15.500					3.700
Werbe- und Reisekosten	80.200	30.500	1.000		12.000	500	36.200
Instandh./Abschreibung	41.590	6.000		500		17.000	18.090
Verwaltungskosten	53.170	13.500			24.000	10.000	5.670
Gesamtausgaben	1.276.745	323.690	20.000	41.100	45.800	311.150	535.005
Überschuß	15.375	347.210		4.200	200		
Fehlbetrag			20.000			32.755	283.480
Vgl. H-Plan 94							
Einnahmen	1.391.952	688.400		32.500	50.000	309.880	311.172
Ausgaben	1.371.374	318.840	8.500	28.500	48.300	361.000	606.234
Überschuß	20.578	359.560		4.000	1.700		
Fehlbetrag			8.500			51.120	295.062

Bericht der Rechnungsprüfer zur Mitgliederversammlung am 13.12.94

Die Rechnungsprüfung für 1993 konnte leider nicht, wie sonst üblich, fristgerecht zur Delegiertenversammlung im Mai dieses Jahres beendet werden. Grund hierfür war einmal die geringe Anzahl von Prüfern – erst im April kam Herr Grodeck als zweiter Prüfer hinzu – zum anderen hatte der Vorstand gebeten, die Prüfung eingehend und sorgfältig durchzuführen und gleichzeitig Wege zu suchen, die ein einheitliches Arbeiten der Abteilungen und der Geschäftsstelle ermöglichen würden.

Die bei der Prüfung festgestellten Mängel wurden mit dem Vorstand, der Geschäftsstelle und den Abteilungen durchgesprochen und konnten fast alle ausgeräumt werden. Der Vor-

stand hat zugesagt, die noch offenen Beanstandungen umgehend zu klären.

Zusammen mit dem Vorstand und der Geschäftsstelle wurde das Konzept eines neuen Übungsleitervertrages entworfen, der ab 1995 für alle Abteilungen verbindlich sein soll. Gleichzeitig wird damit die Belegführung der Zahlungen an Übungsleiter und Trainer vereinheitlicht.

In diesem Zusammenhang werden die Abteilungen nochmal aufgefordert bei Quittungen darauf zu achten, daß der Name und die Adresse des Geldempfängers sowie der Grund der Zahlung vermerkt sind.

Die Rechnungsprüfer haben dem Vorstand empfohlen, daß Rechnungs-

beträge über 200,- DM von den Abteilungen nur noch unbar (Scheck oder Überweisung) bezahlt werden sollen.

Der RPA beantragt die Entlastung des Vorstandes.

Anmerken möchten wir, daß es zur zeitgemäßen Rechnungsprüfung unbedingt notwendig ist, zumindest noch eine weitere Prüferin oder einen weiteren Prüfer zu bekommen. Wir bitten die Mitglieder, die hieran Interesse haben, sich mit uns oder mit der Geschäftsstelle in Verbindung zu setzen.

Hohe Leistungen bei niedrigem Beitragssatz

Die HEK tut etwas für die Gesundheit ihrer Versicherten. Zum Beispiel, **kostenlose Gesundheits-Kurse.** Die neuen Kursprogramme erhalten Sie in der Geschäftsstelle des SSF Bonn.

Kontakt: Geschäftsstelle Poststr. 19,
53111 Bonn, Telefon: 0228/65 68-86,
Ansprechpartner: Andreas Hilscher

HEK HANSEATISCHE
KRANKENKASSE



Franziska van Almsick, HEK-Mitglied und Gesundheitsbotschafterin

HEK Gesundheitstips

Der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance!

Jahr für Jahr versuchen Wissenschaftler, hinter das Geheimnis der Frühjahrsmüdigkeit zu kommen. Allein: Die Erkenntnisse der Forscher sind bislang zu unterschiedlich. Liegt es am Vitamin C-Mangel? Oder etwa an bioklimatischen Einflüssen? Hat der monatelange Winterschlaf den Körper in ein tiefes Koma versetzt, oder kann der mühsam erworbene Winterspeck die körperliche Abgespanntheit entschuldigen? Verzweifelt setzen gutgläubige Zeitgenossen auf vielversprechende Super-Diäten. Doch super sind nur die Seifenblasen. Auch noch so raffiniert klingende Diäten führen nicht aus der Sackgasse.

Wir meinen: Wer seine Antriebsarmut aktiv angeht, ist auf dem besten Weg, der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen zu schlagen. Die Bewegung macht's! Puls und Blutdruck lassen sich am besten in frischer Luft auf Vordermann bringen. Denn bei Sauerstoffmangel reagiert der Körper mit Gähnen und

Ermüdungserscheinungen.

Fit in den Frühling – mit regelmäßigen Besuchen im Schwimmbad oder langen Spaziergängen vertreibt man am schnellsten die eigene Trägheit. Ein kurzes Lauftraining am offenen Fenster pumpt schnell Sauerstoff in den Körper. Lediglich fünf Minuten reichen: Laufen Sie so flott wie möglich auf der Stelle. Nach diesem Kurztraining ist die Sauerstoffversorgung wieder optimal. Wer sich alleine nur schwer motivieren kann, verabredet sich einfach mit Freunden, gemeinsam macht Sport noch mehr Spaß. Langsamer aber stetiger Trainingsaufbau stärkt Herz und Kreislauf, ohne das es zu gesundheitlichen Problemen kommt.

Eine sanfte und rasche Methode, den Kreislauf auf Vordermann zu bringen: Wechselduschen am Morgen. Man beginnt mit warmem Wasser und läßt sich vom Duschstrahl richtig durchwärmen. Anschließend schaltet man den

Wasserhahn für zehn Sekunden auf "kalt". Warme und kalte Schauer wechseln, wobei die kalten Güsse stets kürzer sein sollten als die warmen. Mit einer kalten Dusche aufhören. In ein Handtuch kuscheln und die Haut mit duftendem Körperöl oder sanfter Bodylotion verwöhnen – ein frischer Genuß am frühen Morgen!

Besonders wichtig ist auch die richtige Ernährung. Um das Sport- und Freizeitprogramm optimal zu ergänzen, empfiehlt sich vitaminreiche Kost. Ausreichend Kohlenhydrate, z. B. Nudeln, Reis und Kartoffelprodukte sowie viel Obst und Gemüse bringen den Körper richtig in Schwung.

Und noch ein Tip: Besuchen Sie einen Gesundheitskurs der HEK. Wählen Sie aus dem vielseitigen Angebot.

Informationen gibt's kostenlos bei der HEK-Geschäftsstelle, Andreas Hilscher (Poststr. 19, Tel. 0228/65 68 86).



Die Ju-Jutsu-Abteilung – Ein Rückblick auf 1994 –

Die Ereignisse dieses Jahres begannen am 21.05. mit einer Bezirksprüfung in Bonn, in der auf Seiten der SSF Bonn Miron Fiola auf die Matte ging.

Er bestand seine Prüfung mit Brauvour und so konnten ihm seine Vereinskameraden am Abend zu seinem bestandenen Braungurt (1. Kyu JJ) gratulieren.

Im weiteren Verlauf des Jahres sorgte der Wechsel der Abteilung in den neugegründeten Ju-Jutsu-Verband NW für Aufsehen in den Reihen der nordrhein-westfälischen Ju-Jutsuka, da man sich als einer der ersten Vereine zu einem Austritt aus dem alten nordrhein-westfälischen Ju-Jutsu-Verband entschlossen hatte. Dieser Wechsel hatte – wie die Ähnlichkeit der Namen bezeugt – allerdings keine großen Auswirkungen auf die Vereinsarbeit – im neuen Verband fielen die Lehrgänge genauso aus, wie im alten Verband. Aber dafür haben wir jetzt neue Pässe.

Aufgrund dieses Wechsels konnte die für Mitte des Jahres angesetzte Kyu-Prüfung dann auch nicht in Bonn stattfinden, da niemand eine entsprechende Lizenz besessen hat. Daher mußten wir auf einen Verein des neuen Verbandes ausweichen. Dieser war bald gefunden und nach einigen Trainingseinheiten in diesem Verein brach am 15.06. eine Gruppe von acht Ju-Jutsuka der SSF Bonn Richtung Heimerzheim auf, um beim BGS die Prüfung abzulegen.

Nach bestandener Prüfung traf sich die Ju-Jutsu-Abteilung dann, um die Erfolge zu feiern. Am 02.07. verabredete man sich in den Bonner Rheinauen zu einem zünftigen Grillfest, mit allem was dazugehört. Als dann schließlich auch alle anwesend waren – Beuel liegt nun einmal auf der anderen Rheinseite! –, konnte auch unser traditionelles und obligatorisches „Kicken“ stattfinden.

Traditionell weiter ging es dann am 01.10. auf dem Bonner Marktplatz, wo die SSF Bonn sein jährliches Festival abhielt.

Die Ju-Jutsu-Abteilung war mit einer Demonstration einer Formenwettkampfkata mit musikalischem Hintergrund (siehe Titelbild) durch ihre beiden Aktiven Daniel Schmitz und Alexander Baez vertreten, die vom Publikum mit Begeisterung aufgenommen wurde.

Für seine Unterstützung danken wir in diesem Rahmen noch einmal Herrn Franz Eckstein, der uns mit Rat und Tat – und vor allem Matten – zur Seite gestanden hat.

Einen letzten Höhepunkt des Jahres bildete die Prüfung unseres Trainers Udo Seidl zum 4. Dan JJ und Josef Müllers zum 1. Dan JJ in Bielefeld.

Beide haben ihre Prüfung mit Erfolg absolviert. Von unserer Seite noch einmal herzlichen Glückwunsch.

Dieser Tag wird auch zwei anderen Mitgliedern lange Zeit in Erinnerung bleiben, die auf ihrer Fahrt nach Bielefeld im wahrsten Sinne des Wortes auf der Strecke geblieben sind.

Der Ausklang des Jahres fand am 02.12. im Salvator statt, wo sich die Ju-Jutsu-Abteilung noch einmal zum gemütlichen Beisammensein traf und gemeinsam das Jahr Revue passieren ließ.

Zu guter Letzt möchten wir im Namen aller aktiven Ju-Jutsuka ganz besonders unserem Trainer Udo Seidl (4. Dan JJ) danken, ohne den ein so erfolgreiches Jahr nicht möglich gewesen wäre. Mit ihm zusammen hoffen wir auch auf ein ebenso erfolgreiches Jahr 1995.

An dieser Stelle möchten wir auch Gabi und ihren Sohn ganz herzlich grüßen.

A.B./D.S.

Trainingszeiten:

Di. 19. - 22.00 Uhr

Do. 19.30 - 22.00 Uhr

Sa. 14tägig Kampfttraining
16.00 - 18.00 Uhr

Am Abend des 15.06. verließen die Matte:

Dörte Schramm,
Uli Berg,
Torsten Fischer,
Jens Laaß,
Alexander Zumbeck

mit dem Orangegurt (4. Kyu JJ),

Claudia May

mit dem Grüngurt (3. Kyu JJ),

Alexander Baez,
Daniel Schmitz

mit dem Blaugurt (2. Kyu JJ)

Herzlichen Glückwunsch!

Am 1. Mai beginnt die neue Tennis-Saison.

Anmeldung, Platzzeiten,
Training –
über die Geschäftsstelle
(Tel. 0228/676868).

Kinder- und
Jugendtraining:
Di. und Do. 16–17 Uhr!

Herein- spaziert!

Einladung zur Weiberfastnacht der SSF-Senioren am 23. Februar 1995 ab 15.30 Uhr im Sportpark Nord.



Kaffee und Kuchen,
flotte Musik, selbstge-
stricktes Programm.

Kostenanteil DM 10,-,
Karten am Stammtisch
jeden Dienstag ab
18 Uhr im Sportpark-
Restaurant,
Tel. bei Frau Bade
02 28 / 62 33 44.



**Bonna und Prinz kommen
zur Weiberfastnachtsfeier!**

Donnerstag um 10.00 ...

Jeden Donnerstag um 10.00 Uhr treffen sich Jung-, junggebliebene und zukünftige Senioren zum „fit halten“ in der kleinen Fechthalle im Sportpark Nord.

Mit und ohne Musik, mit und ohne Gerät, aber mit viel Spaß und Engagement – jeder so wie er kann – werden Bauch- und Rückenmuskulatur, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert, kleine Spiele gemacht und viel gelacht! Wer Lust hat, geht anschließend mit zum Schwimmen.

Zum Saisonabschluß machten wir – ganz sportlich – eine Wanderung von Röttgen zum Bahnhof Kottenforst. Leider spielte das Wetter nicht mit, es regnete und leider waren einige Teilnehmer verhindert. Alle anderen aber wanderten fröhlich durch den Regen und hatten beim anschließenden 2. Frühstück in der Gaststätte des Bahnhofs Kottenforst viel Spaß.

Renate Vogler



**Vielleicht
haben auch
Sie Lust mit-
zumachen?!
Schauen Sie
einfach mal
rein, am
19.1.1995
geht es
wieder los!**

Martinsfest der SSF-Senioren

Das Martinsfest der Senioren feierten wir am Samstag, dem 12. November 1994 im Restaurant des Sportpark Nord. Der Saal war bis auf den letzten Platz mit Mitgliedern und Gästen gefüllt. Sogar aus dem Schwarzwald war Besuch angereist. Die uns gut bekannten Fahrer der Trio-Reisebusse, Erwin und Bernhard, waren mit ihren Frauen ganz unerwartet unsere Gäste.



Mitarbeiter, die zum Gelingen der St. Martins-Feier beigetragen haben, mit St. Martin in der Mitte.

Foto: Fred Niedecken

Die zünftige Musik und der von den Wirtsleuten zeitentsprechend servierte Gänsebraten brachten schnell die richtige Stimmung. Zum Martinsfest gehört auch der Besuch unseres St. Martin. Herr Bönsch besuchte uns mit seinen beiden Pagen. Er erzählte vom Sinn des Martingedenkens auch für unsere heutige Zeit. Anerkennung zollte er dem früheren St. Martin, Herrn Hönig, und zeigte Bewunderung für dessen Einsatz. Durch noch mehr Einsatz will Herr Bönsch dazu beitragen, daß gutes Brauchtum gefördert wird. St. Martin und die Pagen verteilten dann an die über 100 Anwesenden die Weckmänner. Der Auftritt einer Mädchentanzgruppe aus Königswinter und die reichhaltige Tombola sorgten mit dafür, daß die Zeit sehr rasch verging und ein wohlgelungener Abend vorbei war.

F.-J. Stein

„Sportlich fit“

Albert Kobler, Mitglied der SSF Bonn 05, absolvierte im 83. Lebensjahr das Bayerische und Deutsche Sportabzeichen in Gold.



Deutsche Meisterschaften für Schwimmer/innen und Nachwuchskräfte am 5. und 6.11.94 in Olpe!

Bei diesen alljährlich stattfindenden Meisterschaften für Bäderbedienstete aus ganz Deutschland konnten auch vier Kollegen aus unserem Vereinsbad die Mannschaft der Stadt Bonn unterstützen.

Teilnehmer aus den Bädern Beuel, Hardtberg, Franken- und Viktoria-bad waren Armin Koenen, Gisela und Ralf Grimmling, Manuela Schätzle, Torsten Rakete und Harald Grosser.

Aus unseren Reihen starteten für die Stadt Bonn Michael Kemp, Christian Schmid, Gabi Schäfer und Birgit Landsberg (siehe Foto). Die schwimmerischen Erfolge blieben, fast wie jedes Jahr, den starken Teilnehmern aus Berlin vorbehalten.

Zeiten von 0:54,4 Min. und 0:24,7 Min. über 100 m und 50 m Freistil aus diesen Reihen ließen uns, wie jedes Jahr, wieder nur als Statisten erscheinen.



Ein 4. Platz von Christian Schmid über 50 m Schmetterling (0:28,7 Min. Zielrichterentscheid) und ein 3. Platz von Gabi Schäfer über 50 m Schmetterling (0:34,0 Min.) waren für uns SSF'ler die besten Resultate.

Ein 3. Platz im schwimmerischen Dreikampf (25 m Tauchen, 25 m Abschießen, 50 m Freistil) ging an die Mitarbeiterin des Hardtbergbades – Gisela Grimmling.

Bereits jetzt freuen wir uns schon wieder auf die nächsten Meisterschaften, die am 4. und 5.11.95 in Siegen stattfinden werden. Dort können wir wieder unsere Stärken zeigen. Disziplin: Gemütlicher und lustiger Teil zwischen den Wettkampftagen.

Ein Dank auch an die Firma Gebö-Chemie aus Köln, in der wir mit Therese Boden, Willi und Dirk Schwan immer ein gutes Sponsoren- und Beraterteam gefunden haben.

Kemp

»sport-vossen«

Josef Vossen, Kringsweg 30, 50931 Köln
Telefon (02 21) 44 54 20

Sport-Shop und Versand für Schwimmer

Wir haben alles,
was Schwimmer benötigen:

Ein Besuch bei uns
lohnt sich!



Erster Schwimmspaß der Schwimmabteilung

Am letzten Sonntag vor Weihnachten lud die Schwimmabteilung alte und junge Vereinsmitglieder aus sämtlichen Abteilungen zu einem „außerordentlichen Schwimmspaß“ ein: Wettschwimmen mit Luftmatratzen und Wasserbällen war angesagt.

Fleißige Hände hatten die Leinen von den langen Bahnen in der Breite befestigt und die Teilnehmer waren pünktlich mit ihren Verwandten erschienen, so daß planmäßig um 15.00 Uhr begonnen werden konnte.

Überwiegend hatten sich Kinder und Eltern angemeldet, die ansonsten nicht regelmäßig an Schwimmwettkämpfen teilnehmen, sondern den Schwimmsport nur als gelegentlichen Freizeitspaß betreiben. Entsprechend groß war tatsächlich der Spaß, den nicht nur die Teilnehmer, sondern auch die Zuschauer und Helfer bei der Durchführung dieses „anderen Wettkampfes“ hatten.

Nachdem die letzte Familienstafel erfolgreich ihre Aufgaben gelöst hatte, war das Becken in seiner gesamten Größe zum Spielen und Toben für jung und alt mit vielerlei Wasserspielzeug freigegeben, bis es plötzlich dunkel wurde, brennende Kerzen über das Wasser glitten und bei feierlicher Musik der Weihnachtsmann im Bad erschien. Er überreichte die Urkunde, die jeder Teilnehmer erhielt; es gab keine Verlierer, sondern nur Gewinner.



Weiterhin konnten sich die Kinder aus einem großen Sack ein Päckchen aussuchen, in dem u.a. Werbebeschenke der Sparkasse Bonn glückliche Abnehmer fanden.

Erstmals hatte unser neuer Marketingpartner, die Deutscher Herold Versicherungsgesellschaften, Gelegenheit, auf sich aufmerksam zu machen und diese Möglichkeit mit Geschenken an die Kinder genutzt.

Der jüngste Teilnehmer, Lukas Lochmann (Jahrg. '91), und die älteste Schwimmerin in den Einzelrennen, Frau Bärbel Binder, erhielten Sonderpreise.

Lange Zeit hatte der Fachwart Breitensport im WSV – Bezirk Köln –, Herr Michael Owin, mit Begeisterung unserer Veranstaltung zugesehen.

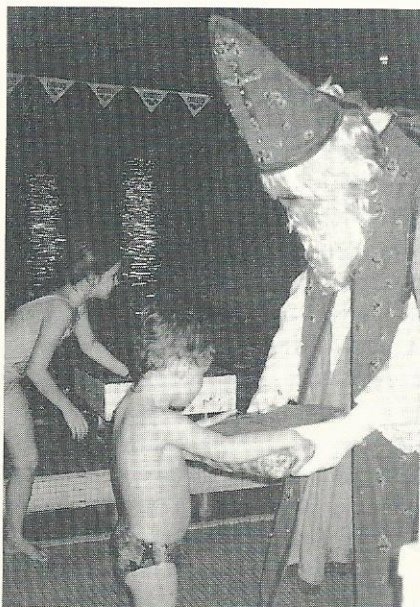
Als Ergebnis bleibt festzuhalten: Allen Teilnehmern, sowohl im Wasser als auch am Beckenrand, hat es sehr viel Spaß gemacht!

Deshalb werden wir den Termin für den „Zweiten Schwimmspaß der Schwimmabteilung“ rechtzeitig bekanntgeben.

R. Schramm

Kassenwart der Schwimmabteilung

PS. Der nächste Schwimmspaß findet am 17.12.95 statt.



15. McDonald's Nikolausschwimmfest 1994

Frauen		Männer	
25 m Rücken			
Jg. 89			
1. Valerie Mülder	29.1		
2. Sara Mahrokh	29.4		
3. Sepideh Mahrokh	32.5		
Jg. 88			
1. Raffaella Mendel	25.8	2. Maurice Mülder	29.9
2. Sarah Braun	26.9		
Jg. 87			
1. Paria Mahrokh	22.8	1. Florian Bauer	24.7
2. Lorriane Mülder	23.8	2. Mathias Tan	25.3
3. Karen Simon	24.5		
Jg. 86			
1. Katharina Mendel	20.1	1. Malik Sehovic	21.4
2. Berit Bühner	21.4	2. Phillip Ihmor	22.8
3. Jennifer Wegrzyk	22.6		
Jg. 85			
4. Christiane Vendel	22.4	4. Christoph Bachner	21.0
25 m Brust			
Jg. 89			
1. Valerie Mülder	32.0		
2. Sara Mahrokh	34.7		
3. Jessica Bode	35.0		
Jg. 88			
2. Sarah Braun	30.6	1. Maurice Mülder	28.6
3. Raffaella Mendel	33.6		
Jg. 87			
1. Karen Simon	25.5	1. Jörg Duschaneck	25.8
2. Paria Mahrokh	26.0	2. Mathias Tan	27.0
Jg. 86			
2. Natascha Bode	22.3	1. Malik Sehovic	23.5
3. Katharina Mendel	23.4		
Jg. 85			
6. Sina Gatzen	24.3	5. Damian Braszczok	23.9
25 m Freistil			
Jg. 89			
1. Sara Mahrokh	33.7		
2. Valerie Mülder	34.3		
3. Sepideh Mahrokh	38.5		
Jg. 88			
2. Raffaella Mendel	27.5	2. Maurice Mülder	28.7
Jg. 87			
2. Lorraine Mülder	22.6	1. Florian Bauer	22.5
3. Dominique Wöhler	22.8	3. Jörg Duschaneck	24.1
Jg. 86			
1. Katharina Mendel	17.7	1. Malik Sehovic	17.2
2. Berit Bühner	18.8		
3. Jennifer Wegrzyk	19.1		
Jg. 85			
3. Christiane Vendel	18.2		

Rhenania-Cup

Es gab 16 erste Plätze, vier zweite Ränge und sechsmal Bronze. Für punktbeste Jahrgangsleistungen holten sich Marina Zermas über 200 m Freistil (2:13,77) und Juliane Wernecke über 100 m Rücken (1:08,38) jeweils einen Pokal. Letzter Wettkampf für die SSF-Schwimmer in diesem Jahr wird das Jahrgangsabschiedsschwimmen am 17./18. Dezember in Köln sein.

Weitere Bonner Sieger: Franz Zahradnik: 100 m Freistil 53,95. Roland Mönikes: 400 m Freistil 4:21,15. Juliane Wernecke: 100 m Rücken 1:08,38; 200 m Rücken 2:29,22. Daniela Sprenger (Jahrgang 84): 200 m Brust 3.44,25. Marina Zermas: 200 m Rücken 2:32,60; 100 m Freistil 1:02,33; 100 m Rücken 1:08,83. Claudia Pauly (Jg. 81): 200 m Brust 3:01,82. Soheil Amin (Jg. 82): 100 m Rücken 1:18,02; 200 m Rücken 2:42,75. Valentin Richter (Jg. 81): 100 m Schmetterln 1:09,33. Juliane Berger (Jg. 83): 100 m Rücken 1:26,58.

Ein Mißverständnis

Die letzte Palette enthielt einige Artikel zur Schwimmabteilung – Ein Analyseversuch (Hanke) – Kinderpokal (Koch) – Die Wettkampfsaison nimmt Fahrt auf (Lochmann) – bei denen die Autoren nicht genannt wurden. Die Artikel waren mit Namensnennung, allerdings ohne Unterschrift, eingesandt worden, in der irrümlichen Annahme, daß dies ausreicht. Nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle werden solche Irrtümer für die Zukunft vermieden.

Erfolgreicher Jahresabschluß

Die Aktiven aller Trainingsgruppen nahmen zum Jahresabschluß an verschiedenen Wettkämpfen teil. Unsere ganz Kleinen schlugen sich beim McDonald-Pokal in Godesberg ganz hervorragend, wie die nachstehende Ergebnisliste ausweist.

Ebenso erfolgreich war der ältere Nachwuchs in Köln beim Rhenania-Cup am 26./27. November bzw. beim Jahresabschlußschwimmen am 17./18. Dezember, wie auch hier die nachstehenden Ergebnisübersichten zeigen.

Die Leistungen, besonders die Leistungssteigerungen, wie die beachtliche Zahl von persönlichen Bestleistungen ausweist, sind erfreulich und sollten Ansporn für die Aktiven sein.

Veränderungen im Aktiven-Lager

Besonders zu vermerken ist, daß Juliane Wernecke, Rückenspezialistin Jahrgang 1980, in den C2-Kader des DSV aufgenommen wurde. Herzlichen Glückwunsch.

Neu zu den SSF stößt ab Januar Jens Lützen von Poseidon Koblenz, der in Bonn studiert und schon seit einiger Zeit im Sportpark Nord trainiert. Mit seinen Leistungen bei Freistil, Schmetterling, Rücken und Lagen stellt er für die DMS eine erfreuliche Verstärkung dar. Zurückgekehrt vom Schwimmteam Köln ist Guido Dick. Mit Verena Dorausch (Jahrgang 83) hat sich ein hoffnungsvolles Nachwuchstalente den SSF angeschlossen.

Mitarbeit in der Abteilung

Egon Breuer hat mit Jahresbeginn seine Unterstützung der Abteilungsleitung im Bereich Wettkampfwesen aus familiären und gesundheitlichen Gründen aufgegeben, nachdem er aus gleichen Gründen schon seine Kampfrichtertätigkeit im DSV aufgeben hatte. Er hat viele Jahre Aufgaben in der Abteilung und im DSV mit großem Engagement wahrgenommen, die besonders nach seinem Ausscheiden aus dem Berufsleben zum Lebensinhalt geworden waren. Bei Wettkampfanstaltungen in Bonn war das Protokoll sein Reich. Er hat sich in den vielen Jahren Kompetenz in Fragen des Wettkampfwesens und durch seine unkomplizierte Art Anerkennung und viele Freunde erworben. Wie die Katze das Mäusen nicht läßt, werden wir Egon Breuer, wie er versichert hat, auch in Zukunft noch hin und wieder bei der Arbeit sehen. Sein Hauptaugenmerk wird aber seiner Gesundheit gelten und mit der Rolle als Großvater genießt er ein neues und ihn befriedigendes, schönes Hobby. Für sein Engagement für den Schwimmsport und die SSF sei ihm an dieser Stelle gedankt, verbunden mit den besten Wünschen für die Zukunft.

Eberhard Lochmann

Jahresabschlußschwimmen

Ergebnisse: 1. Plätze: Juliane Wernecke (Jg. 1980) 400 m Freistil (4:44,82), 200 m Lagen (2:35,80), 100 m Schmetterling (1:11,73), 100 m Rücken (1:09,66; Kai-Volker Harting (Jg. 1980) 200 m Lagen (2:30,80, 100 m Schmetterling (1:07,07, 100 m Freistil (1:00,20); Marina Zarmas (Jg. 1978) 200 Lagen (2:34,80), 100 m Rücken (1:08,62, 100 m Freistil (1:01,73; Valentin Richter (Jg. 1981) 100 m Schmetterling (1:07,86), 100 m Freistil (59,38); Michael Neusser (Jg. 1978) 100 m Rücken (1:04,87, 100 m Freistil (55,99); Soheil Amin (Jg. 1982) 200 m Lagen (2:50,15; Jan Kerstan (Jg. 1975) 100 m Rücken (1:02,99).

2. Plätze: David Rommerskirchen (Jg. 1984) 100 m Rücken (1:26,62; Verena Dorausch (Jg. 1983) 400 m Freistil (5:38,09); Lydia Berger (Jg. 1983) 200 m Lagen (3:09,07); Daniela Sprenger (Jg. 1984) 100 m Brust (1:42,33); Michael Sprenger (Jg. 1982) 100 m Freistil (1:07,07); Valentin Richter (Jg. 1981) 200 m Lagen (2:31,44); Owe Pauly (Jg. 1981) 100 m Brust (1:20,20).

3. Plätze: Verena Dorausch (Jg. 1983) 200 m Lagen (3:10,59), 100 m Freistil (1:13,90); Lydia Berger (Jg. 1983) 400 m Freistil (5:54,84), 100 m Rücken (1:24,86); Christiane Vendel (Jg. 1985) 400 m Freistil (6:30,23); Michael Sprenger (Jg. 1982) 400 m Freistil (5:08,06); Daniela Sprenger (Jg. 1984) 200 m Rücken (1:29,0).

Jahrgangsabschieds-Schwimmen am 17./18. Dezember 1994

Ergebnisse Jahrgang 82 und jünger

Strecke	Name	Jg.	Zeit	Platz	Bestzeit
400 m Freistil	Verena Dorausch	83	5:38,09	2	Bz
	Christiane Vendel	85	6:30,23	3	Bz
	Lydia Berger	83	5:54,84	3	Bz
	Michael Sprenger	82	5:08,06	3	Bz
	Soheil Amin	82	5:08,84	4	Bz
	Anja Herbers	85	7:17,66		Bz
	Christine Meyer	82	5:40,21		Bz
	Soheil Amin	82	2:50,15	1	Bz
200 m Lagen	Lydia Berger	83	3:09,07	2	Bz
	Verena Dorausch	83	3:10,59	3	Bz
	Daniela Sprenger	84	3:13,36	4	Bz
	David Rommerskirchen	84	3:28,93		Bz
	Christiane Vendel	85	3:37,00		Bz
	David Rommerskirchen	84	1:26,62	2	Bz
	Daniela Sprenger	84	1:29,00	3	
	Lydia Berger	83	1:24,86	3	Bz
100 m Rücken	Verena Dorausch	83	1:26,17	4	Bz
	Oliver Löllgen	83	1:39,06		
	Christine Meyer	82	1:26,05		Bz
	Michael Sprenger	82	1:21,41		
	Soheil Amin	82	1:19,59		
	Daniela Sprenger	84	1:42,33	2	Bz
	Linda Duschaneck	84	1:45,40		Bz
	David Rommerskirchen	84	1:55,74		
100 m Brust	Oliver Löllgen	83	1:40,59		
	Judith Meyer	82	1:32,09		Bz
	Soheil Amin	82	1:31,55		Bz
	Michael Sprenger	82	1:36,99		Bz
	Dorothee Brenner	82	1:24,20		Bz
	Judith Meyer	82	1:46,00		
	Michael Sprenger	82	1:07,07	2	Bz
	Verena Dorausch	83	1:13,90	3	Bz
100 m Schmetterl.	Soheil Amin	82	1:09,15	4	
	Christine Meyer	82	1:12,52	4	Bz
	Linda Duschaneck	84	1:26,84		Bz
	Lydia Berger	83	1:17,03		
	Dorothee Brenner	82	1:15,75		Bz
	David Rommerskirchen	84	1:19,37		Bz
	Oliver Löllgen	83	1:28,82		
100 m Freistil					

Allen Schwimmern herzlichen Glückwunsch zu den Leistungen.



Stadtmeisterschaft 1994

Zum Abschluß des Jahres fand die Stadtmeisterschaft am 17. Dezember für die großen und kleinen Modernen Fünfkämpfer statt. Insgesamt beteiligten sich 35 Sportlerinnen und Sportler an diesem One day event (Eintageswettkampf). Morgens um 8.00 Uhr ging es mit dem Schießwettkampf los, danach folgten das Fechten, Laufen und Schwimmen, um abends um 18.00 Uhr mit dem Reiten aufzuhören.

In der offenen Klasse setzten sich die Favoriten durch. Es gewann Roman Rocke vor Andreas Perret und Gabi Ginser (siehe Foto).

Beim Nachwuchs, dieser trat im Laufen und Schwimmen an, gewann Christian Kern vor Daniel Stier und Nils Bühner (siehe Foto).

In der ebenfalls durchgeführten Elternwertung siegte Herr Bodor vor Herrn Marggraf und Herrn Schmidt. Abends wurde dann als Jahresabschluß zur Weihnachtsfeier geladen.



v.l.n.r. Daniel Stier, Christian Kern und Nils Bühner.

Fast 100 Moderne Fünfkämpfer und Freunde des Modernen Fünfkampfes sorgten dafür, daß der Saal fast zu klein wurde.

Die vielen ehrenamtlichen Helfer und die Abteilungstrainer Joachim Krupp und Kersten Palmer wurden für ihre hervorragende Arbeit von Abteilungsleiterin Inge Scharf geehrt. Außerdem bekam Oliver Strangfeld

den Ehrenpokal für die beste nationale Leistung 1994 (Deutscher Einzelmeister) und Kennan Sehovic den Ehrenpokal für den besten Trainingseinsatz und die beste Trainingsbeteiligung 1994. Oliver Strangfeld stiftete seinen Pokal als „Motivationshilfe“ an den Sieger des Nachwuchswettkampfes Christian Kern.

ALWAYS
Coca-Cola

Schutzmarke · koffeinhaltig

Kaderaufstellung des Deutschen Verbandes für Modernen Fünfkampf:

Für 1995 wurden folgende Moderne Fünfkämpfer der SSF Bonn bzw. im Falle von Gabi Ginser am Landesleistungsstützpunkt Bonn trainierende Sportler in die Nationalmannschaft (Nationalkader) berufen:

- B-Kader:** Gabi Ginser
Oliver Strangfeld
- C-Kader:** Andreas Perret
Roman Rocke
Maren Thiel

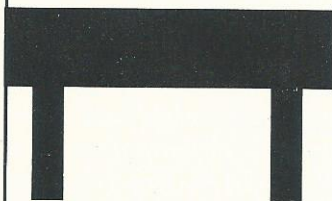
Dazu kommen weitere 12 Sportler, die für den Landeskader D-Kader nominiert sind. Damit ist Bonn hinter Berlin der stärkste Verein im Modernen Fünfkampf in Deutschland. Auch hierzu einen herzlichen Glückwunsch an die Sportler und deren Trainer.



v.l.n.r. Andreas Perret, Gabi Ginser, Roman Rocke und Kennan Sehic.

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

FOTO BLAU



Wir fotografieren
im Foto-Studio:

Portraits
Kinder
Gruppen
Familien
Hochzeiten

Paßbilder
für alle Zwecke

Eigenes
Schwarzweiß-Labor

Alfred Niedecken
Sternstraße 4, 53111 Bonn
(Tel. 65 10 88)



Gute
und schnelle
Colorbilder



Abschluß der Tauchsaison '94 in Belgien

Mittlerweile schon vergangenes Jahr, am 27.11.94, wurde die Tauchsaison in Belgien abgeschlossen.

Dreißig Taucherinnen und Taucher fuhren vom Sportpark Nord aus per Reisebus nach Lille und später weiter in die Nähe von Lüttich. Der erste See, den wir betauchten, ließ sich mit „Tal des Todes“ beschreiben. Es war ein rechteckiger, künstlich angelegter See. Spärlicher Pflanzenbewuchs und fast keine Fische waren zu sehen. Um diesen Eindruck zu betonen, hatten die örtlichen Betreiber auch einige Spielereien veranstaltet. Ein überdimensionales Skelett aus einem Durchlauferhitzer und Leitungsrohren war liebevoll platziert. Es hatte eine komplette ABC-Ausrüstung an. Später konnte noch ein Totenschädel und ein Fahrradskelett sowie ein Autoanhänger bewundert werden.

Nach dieser Mordsgaudi hatten wir nun das „Totenkopfbrevet“ an der Flosse.

Zu Mittag gab es die weltberühmten belgischen Frittes und Riesenlappen in Sahnesauce.

Der zweite See bei Lüttich nannte sich „La Gombe“. Hier ließen sich einige wegen des Massenandrangs auf der Startplattform von einem Tauchgang abschrecken.

Unter Wasser waren jedoch einige Sehenswürdigkeiten. Hier weihtete es bereits bei geschmücktem Tannenbaum, eine Taucherglocke, Röhrengänge, ein Telefon und sogar ein Auto- und ein Flugzeugwrack waren zu sehen.

Die vielen Taucherinnen und Taucher verteilten sich im dreidimensio-

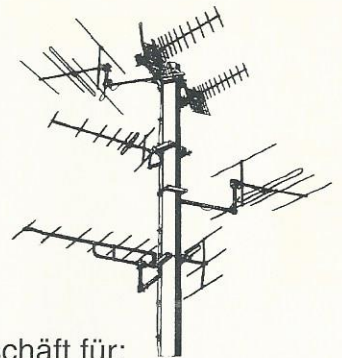
nalen Naß und vom Ufer aus hatte man den Eindruck, daß der See „kocht“.

Leider steht der Termin für die Eröffnung der Tauchsaison '95 noch nicht fest, aber die Fahrt nach Belgien könnte von mir aus wiederholt werden.

Bernhard Thelen



Elektro Ehlen

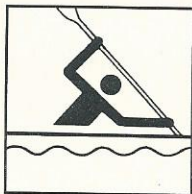


Planung und Ausführung
sämtlicher Elektroinstallations-
und Industrieanlagen

Fachgeschäft für:
Satellitenanlagen
Antennenbau
Kabelfernsehen
Türsprechanlagen
Warmwassergeräte
Beleuchtung
Torantriebe
TV - Video - HiFi

Kundendienst

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



Jahresbericht 1994 der Kanuabteilung

Das vergangene Jahr kann als „Jahr der Arbeit“ in den Annalen der Kanuabteilung eingehen: Das Hochwasser des letzten Winters brachte den Kanuten im Dezember und Januar mit Schlammabseparations- und Aufräumarbeiten bislang unbekannte Belastungen. Weitere Erschwernisse waren dadurch zu verzeichnen, daß mit den beiden betagten Kanu-Anhängern und dem Kanu-Bus erstmalig in diesem Jahr alle drei Transportfahrzeuge dem TÜV vorzuführen waren. Allen Helfern an diesen Arbeiten nochmals ein herzlicher Dank, insbesondere auch an Dietmar Kalsen, den technischen Vereinsleiter, für die wirkungsvolle Unterstützung. Daß inzwischen unsere Fahrzeuge in ein vorgerücktes Alter eingetreten sind, unterstreichen mehrere glimpflich verlaufene Pannen während der Fahrten-saison.

Die sportlichen Aktivitäten konnten trotz dieser Belastungen reibungslos fortgeführt werden, und zur Überraschung mancher blieb den SSF-Kanuten auch in diesem Jahr der sportliche Erfolg nicht versagt: Mit dem erneuten 1. Platz im Bezirks- und im Verbandswettbewerb konnte der „Double-Erfolg“ des letzten Jahres wiederholt werden! Allen Aktiven, die zu dieser Gesamtleistung beigetragen haben, gebührt ein spezieller Glückwunsch. Ihre Grundlagen hatten diese Leistungen in dem wieder einmal vielseitigen und umfassenden Jahreskanuprogramm, das sich von einem milden Winter mit zahlreichen sportlichen Wildbachfahrten über die verschiedenen Bezirksveranstaltungen, die Oster- und Pfingstfahrten, mehrere Fahrten ins alpine Wildwasser, die zweiwöchige Frühjahrsfahrt nach Frankreich, Fahrten mehrerer Gruppen nach Kanada bis zu drei Mehrtages-Herbstfahrten ausdehnte. Wichtig war dabei, daß auch die zahlreichen Neumitglieder gut in die einzelnen Fahrten einbezogen werden konnten, worauf auch zukünftig zu achten bleibt. Dies gilt speziell für die beim Marktplatz-Festival zu uns gestoßenen

Mitglieder, denen die Ausbildung in der Schwimmhalle während der Wintermonate die besten Voraussetzungen für einen geordneten Aufbau bietet.

Dank der finanziellen Förderung durch Stadt und LSB konnten auch in diesem Jahr wieder einige Boote für Trainingsbetrieb und Fahrteneinsatz beschafft werden.

Die organisatorische und finanzielle Lage der Abteilung ist weiterhin geordnet, die in den letzten Jahren unternommenen Einsparungsbemühungen in vielen Bereichen des Gesamtvereins wirkten sich allerdings auch nachhaltig bei den Kanuten mit zwangsläufigen Kostenüberschreitungen aus, jedoch konnten im Zusammenwirken mit dem Vorstand die notwendigen Grundlagen für Aktivitäten erhalten werden. Die Instandhaltung des Bootshauses bedarf jedoch nach dem vergangenen Hochwasser weiterer Verbesserungen, für die auch an dieser Stelle wieder um Mitarbeit gewonnen wird.

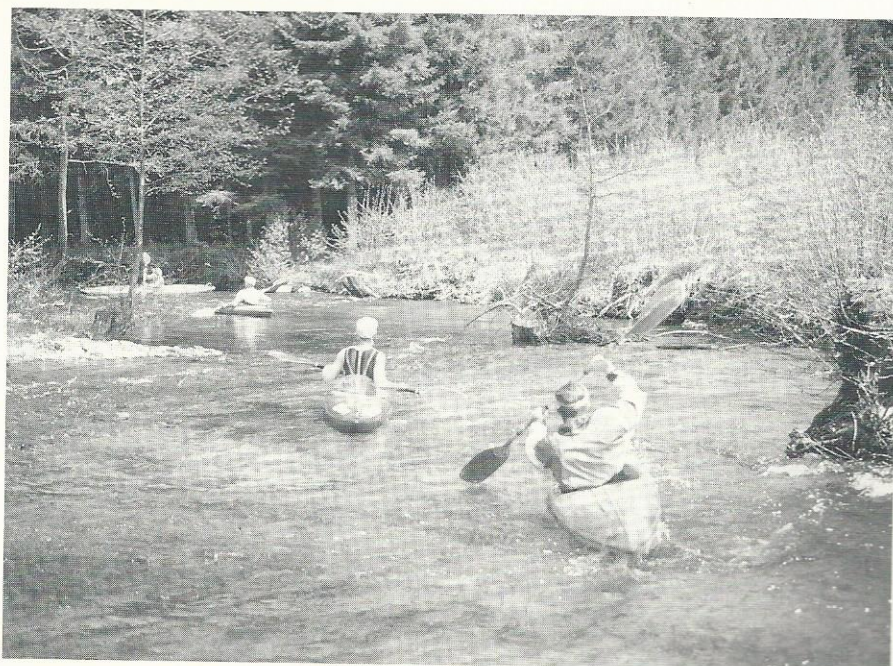
Allen Helfern und Förderern gilt für die geleistete Unterstützung in per-

sönlicher, sächlicher und finanzieller Hinsicht wieder einmal mein besonderer Dank.

Hubert Schrick, Abt.-Leiter

Terminvorausschau Kanu:

- 12.2.95:
Bezirkswanderung Hollerath/Eifel
- 5.3.95:
Anpaddeln Sieg - Nister
- 12.3.95:
Bezirksfahrt Ahr
- 14.-17.4.95:
Osterfahrt
- 23.4.95:
NRW-Kanu-Rallye auf dem Rhein
Köln - Düsseldorf
- 30.4.95:
Weser-Marathon-Fahrt
- 28.4.-13.5.95:
zweiwöchige Frühjahrsfahrt nach
Tschechien



Reizvolle Flußfahrten werden auch im kommenden Frühjahr die SSF-Kanuten auf die Flüsse locken.



Diplom für Marion Schurz

Mit Stolz meldet die Tanzsportabteilung, daß sie mit Marion Schurz seit November 1994 über eine der wenigen Trainer/innen in Deutschland mit der höchsten Lizenzstufe des Deutschen Sportbundes (DSB) verfügt.



Zum Erwerb ihres Diploms absolvierte Marion Schurz ein dreijähriges Kombinations-Studium an der Trainerakademie Köln, die Trainer für den Leistungssport ausbildet. Bei dem Studium werden eine breit angelegte sportartübergreifende Grundausbildung mit der jeweiligen individuellen Sportart miteinander verbunden.

Ausbildungsbereiche sind:

Sportpädagogik, Trainingslehre, Bewegungslehre, Biomechanik, Sportmedizin, Sportpsychologie, Sportorganisation und -verwaltung.

Derzeit verfügen nur insgesamt 9 Trainer und Trainerinnen in Deutschland aus dem Bereich Tanzen über dieses Diplom. Eventuell wird es dabei auch bleiben. Bedauerlicherweise hat sich der Deutsche Tanzsportverband entschlossen, einen vierten Ausbildungsgang für Tanztrainer nicht mehr zu befürworten.

Berichte aus der Turniergruppe:

Neue Tanzpartnerin für Martin Schurz

Nach der Trennung von Petra Wedig hat Martin Schurz (Hauptklasse S-Latein) mit der Dänin Lone Piel eine neue Tanzpartnerin gefunden. Erfreulicherweise hat sich das Paar entschieden, für den TTC Orion zu starten, der damit weiterhin über ein Lateinpaar der Deutschen Spitzenklasse verfügt.

6. Platz für Armin und Ute Walendzik bei der „Goldenen 55“

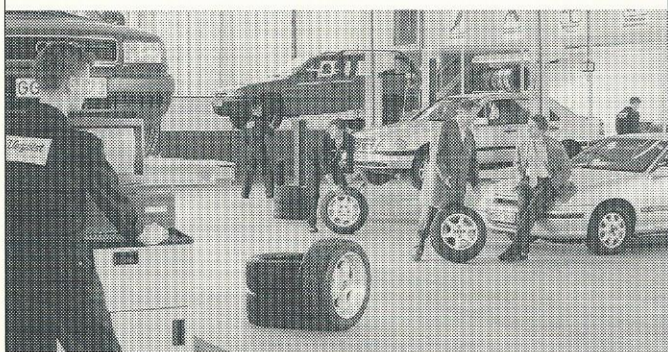
Bei der inoffiziellen Deutschen Meisterschaft der Sonderturnierklasse für Tanzpaare über 55 Jahre, der „Goldenen 55“, am 26. November 1994 in Norderstedt ertanzten sich Armin und Ute Walendzik (Senioren S II) von 24 für dieses Turnier bundesweit qualifizierten Paaren einen hervorragenden 6. Platz.

Aufstieg für Stephan Pohl und Kerstin Müller-Sinik

Die letzte erforderliche Platzierung für den Aufstieg in die Hauptgruppe C-Standard holten sich Stephan Pohl und Kerstin Müller-Sinik am 17. Dezember 1994 in Heusenstamm bei Frankfurt.



Perfekter Service rund ums Rad.



Wir arbeiten schnell, zuverlässig und dabei absolut präzise. Außerdem bieten wir Ihnen eine große Auswahl an hochwertigen Markenreifen und Zubehör, eine kompetente Beratung sowie Dienstleistungen ‚rund ums Rad‘. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



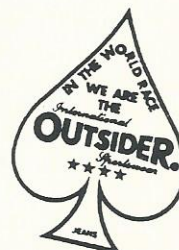
53119 Bonn, Vorgebirgsstraße 96-98
Tel. (02 28) 98 56 80, Fax (02 28) 9 85 68 11

IHR JEANS-SPEZIALIST aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau



RIFLE



— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

Wer tanzt oder tanzen möchte, gehört zu uns!

Liebe SSF'ler,

wir hoffen, daß Sie unser Schreiben vom Dezember 1994 gemeinsam mit der Jahresrechnung der SSF erreicht hat. Um es nicht nur bei den „guten Vorsitzen“ zu belassen, bieten wir Ihnen im neuen Jahr gleich zwei auf Sie ausgerichtete Tanzgruppen an. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie unsere Angebote wahrnehmen würden.

Termine:

Mittwoch, 8. März 1995,
19.30 bis 21.00 Uhr

Donnerstag, 9. März 1995,
20.30 bis 22.00 Uhr.

Ort: Jeweils im Clubheim „Zum Bootshaus“ in der Rheinaustraße 269 in Bonn-Beuel.

Darüber hinaus möchten wir Ihnen an dieser Stelle nochmals anbieten, in allen Fragen im Zusammenhang mit Tanzen den sachverständigen Rat und die Unterstützung der Tanzsportabteilung in Anspruch zu nehmen.

Denken Sie daran: Tanzen kann jeder, zu jeder Zeit und überall. Tanzen bietet die Möglichkeit, sich auf angenehme und unterhaltsame Art körperlich fit zu halten, denn beim Tanzen turnt der ganze Körper mit.

Zum Tanzen ist niemand zu alt. Man kann als Kind, als Jugendlicher oder als Erwachsener damit anfangen und bis ins hohe Alter dabeibleiben. Wer den Einstieg verpaßt hat, kann jeden Tag noch damit beginnen. Und

außerdem: Tanzen kann man gemeinsam. Tanzen, ein Hobby und der Sport zu zweit.

Wenn wir von Tanzsport sprechen, meinen wir nicht allein den Turniertanz mit zielbewußtem Training und Turniere in Frack und Turnierkleid, sondern jedes sportliche Tanzen in zwangloser Kleidung sowie tanzsportliche Wettbewerbe jeder Art im Rahmen freundschaftlicher Begegnungen als Breiten- und Freizeit-sport.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Peter Kunze Schurz

– Abteilungsleiter –

(Tel.: (02 28) 26 53 00)



SSF-Triathlon – Vorschau 1995

Die Triathlonabteilung hat für das Jahr 1995 wieder verschiedene Aktivitäten geplant.

Nachdem wir in der vergangenen Saison den Aufstieg in die Oberliga des Westdeutschen Triathlonverbandes dank der tollen sportlichen Leistungen unserer Liga-Starter geschafft hatten, streben wir für 1995 den Erhalt in dieser Klasse an. Es handelt sich hierbei um die dritthöchste Leistungsebene unterhalb der Bundesliga und Bundesliga Nord. Es werden in dieser Saison fünf Liga-Wettkämpfe in Nordrhein-Westfalen unter Teilnahme jeweils von vier Aktiven durchgeführt. In dieser Liga starten insgesamt 16 Mannschaften aus dem Westdeutschen Triathlon Verband. Zum Erreichen des Klassenziels bei dem hohen Niveau dieser Liga bedarf es eines leistungsorientierten Trainings in der Vorbereitungsphase, damit die Athleten gut vorbereitet die Wettkämpfe von Mai bis August dieses Jahres bestreiten können. Wir haben insgesamt ca. 12 Aktive, welche an diesen Wettkämpfen teilnehmen werden.

Desweiteren haben wir auch eine Frauenmannschaft für die Frauen-Liga

im Westdeutschen Triathlon Verband gemeldet. Hier starten ebenfalls bei fünf Wettkämpfen drei Frauen, wobei es um die Qualifikation zur Teilnahme in der Bundesliga ab 1996 geht. Zur Zeit sind fünf aktive Sportlerinnen für diese Liga gemeldet. An Verstärkung dieser Mannschaft sind wir interessiert!

Zur Vorbereitung der Wettkampfsaison dienen die festen Schwimmtrainingseinheiten unter Leitung unseres Trainers Kristian Walter sowie diverses Lauftraining und ab Frühjahrsbeginn wieder regelmäßig Radtraining. Ski-Langlauf in heimischen oder auch alpinen Gebieten gehört ebenso zum Programm wie Kraft- und Mountainbikettraining. Besonders Engagierte nehmen auch an Winter-Triathlon-Veranstaltungen teil, welche sich aus Hallenbadwettkämpfen, Mountainbikefahren und Crossläufen zusammensetzen. Unverbesserliche sollen sogar in der warmen Stube, vor dem Fernsehapparat den „Runden Tritt“ und erforderlichen Druck auf dem Rennrad mit der Trainingsrolle verwirklichen. Diese „Quälerei“ hat jedoch beim ersten warmen Sonnenstrahl oder im Trainingslager in südlichen Gefilden ein baldmögliches Ende.

Unsere besonders Laufinteressierten bereiten sich auf einen gemeinsamen Start beim Hamburg-Marathon Anfang Mai vor, wofür jeden Donnerstag regelmäßig die langen Einheiten über sämtliche Bonner Rheinbrücken absolviert werden.

Zur Überprüfung des Leistungsstandes im Schwimmen führen wir zum 3. Mal unseren Swimathon am 11. Februar 1995 im Schwimmbad Sportpark Nord durch (siehe nebenstehende Ausschreibung). An dieser Veranstaltung können selbstverständlich auch Nicht-Abteilungsmitglieder teilnehmen.

Unsere Abteilung kann weiterhin neue Mitglieder gebrauchen. Wir bieten nicht nur für leistungsorientierte Athleten die erforderliche Wettkampfvorbereitung im Training, sondern auch für Breitensportler Fitneß und Freude bei gemeinsamen Veranstaltungen. Für einen Volkstriathlon über 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen kann man sich noch bis Mai dieses Jahres ausreichend vorbereiten!

Übrigens: Winterspeck bekommt man so ganz nebenbei dadurch auch weg!

Klaus Walter

GESUNDHEITSORIENTIERTE SPORTANGEBOTE / Nächster Kursabschnitt ab dem 24. April 1995

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

Wochentag	Zeit	Kursbezeichnung	Ausrichter	Ort/Sportstätte	Sportlehrer	Dauer	DM	Kursinhalt
WIRBELSÄULENGYMNASTIK								
Montag	9.30 – 10.30	Wirbelsäulengymnastik	BEK	Sportpark Nord	Fr. Hartung	10 Wochen	80,-	Ziel ist die Vorbeugung bzw. Linderung von Rückenbeschwerden und die Entlastung der Wirbelsäule mittels allg. und spezieller Gymnastik zur Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Kleine Spielformen und Entspannungsübungen lockern das Programm auf.
Montag	10.30 – 11.30	Entspannungsgymnastik	DAK	Sportpark Nord	Fr. Hartung	10 Wochen	80,-	
Montag	18.45 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik	SSF/AOK	KBA	Fr. Hartung	10 Wochen	80,-	
Dienstag	17.00 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	SSF/AOK	Theodor-Litt-Schule	Fr. Hartung	10 Wochen	80,-	
Dienstag	18.00 – 19.00	Wirbelsäulengymnastik	DAK	Kinkel-Realschule	Fr. Walger	10 Wochen	80,-	
Dienstag	18.15 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	SSF/AOK	Theodor-Litt-Schule	Fr. Hartung	10 Wochen	80,-	
Dienstag	19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik	DAK	Kinkel-Realschule	Fr. Walger	10 Wochen	80,-	
Mittwoch	17.00 – 18.00	Wirbelsäulengymnastik	DAK	Robert-Wetzlar-Schule	Fr. Lützenkirchen	10 Wochen	80,-	
Mittwoch	17.15 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	BEK	KBA	Fr. Talkenberger	10 Wochen	80,-	
Donnerstag	17.00 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	BEK	Theodor-Litt-Schule	Herr Küppers	10 Wochen	80,-	
Donnerstag	18.15 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	BEK	Theodor-Litt-Schule	Herr Küppers	10 Wochen	80,-	
Freitag	17.00 – 18.00	Wirbelsäulengymnastik	BEK	KBA	Fr. Hartung	10 Wochen	80,-	
GANZHEITLICHE GESUNDE FITNESS/GEZIELTE GYMNASTIK								
Montag	17.15 – 18.45	Gesundes Fitnesstraining	BEK	KBA	Frau Hartung	10 Wochen	80,-	Einseitige Belastungen sowie Bewegungsmangel im Beruf und Alltag sollen ausgeglichen werden. Inhalte sind gezielte Gymnastik für den Haltungsschulung und bestimmte Körperpartien wie Rücken-, Schulter-, Nacken-, Bein- und Armbereich. Spiele, Musik und Handgeräte steigern Spaß und Freude an der Bewegung.
Dienstag	18.00 – 19.00	Ges. Fitnesstraining	HEK	Sportpark Nord	Frau Engel	10 Wochen	80,-	
Dienstag	19.30 – 21.00	Ges. Fitnesstraining	DAK	Theodor-Litt-Schule	Frau Hartung	10 Wochen	80,-	
Donnerstag	20.00 – 21.30	Gesundes Fitnesstraining	BEK	KBA	Frau Kalf	10 Wochen	80,-	
Mittwoch	19.00 – 20.00	Ges. Fitnesstraining	DAK	Sportpark Nord	Herr Hartung	10 Wochen	80,-	
Mittwoch	20.00 – 21.30	Ges. Fitnesstraining	BEK	Sportpark Nord	Herr Hartung	10 Wochen	80,-	
BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR BESTIMMTE ZIELGRUPPEN								
Dienstag	19.00 – 20.00	Sport für (überge) wichtige Personen	BEK	Sportpark Nord	Frau Engel	10 Wochen	80,-	Möglichkeiten und Grenzen körp. Bewegung erlernen, Beweglichkeit erhalten, bzw. verbessern, und Erfahrungen austauschen.
Dienstag	18.00 – 19.00	Laufen für jedermann	SSF	Sportpark Nord	Frau Vogler	10 Wochen	80,-	
Mittwoch	18.15 – 19.15	Lauftherapie	DAK	Sportpark Nord	Herr Koch	10 Wochen	80,-	Für Senioren, die sich gern bewegen möchten, damit sie ihre Beweglichkeit erhalten und verbessern.
Donnerstag	10.00 – 11.00	Senioren-gymnastik	SSF/AOK	Sportpark Nord	Frau Vogler	10 Wochen	80,-	
Freitag	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele ab 3 Jahre	SSF/AOK	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Cot	10 Wochen	80,-	Ziel des Kurses ist es, in spielerischer Form Haltungsschwächen und Bewegungsmängeln vorzubeugen. Durch spezielle Übungen und kleine Spiele werden die Kinder zur Bewegungsvielfalt angeregt.
Freitag	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele ab 1,5 Jahre	SSF/AOK	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Cot	10 Wochen	80,-	
Mittwoch	18.00 – 19.15	aerobic	SSF	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Strelow	10 Wochen	80,-	Die Kursleiterin hat ihre Lizenz „aerobic instructor“ in den USA erworben und bietet eine erstklassige rhythmische Ausdauer-gymnastik.
(siehe neues Aerobic-Angebot unter Vereinsinformationen auf Seite 2)								
SCHWIMMEN / WASSERGYMNASTIK								
Montag	18.30 – 19.15	Dyn. Wassergymnastik	BKK	Sportpark Nord	Frau Hanke	10 Wochen	80,-	SSF-Mitglieder = 80,-
Dienstag	19.45 – 20.30	Schwimmk. f. Erw.	SSF	Sportpark Nord	Herr Walter	10 Wochen	100,-	
Dienstag	20.30 – 21.15	Rückenschwimmkurs für Erwachsene	DAK	Sportpark Nord	Herr Walter	10 Wochen	80,-	
Dienstag	19.00 – 19.45	Dyn. Wassergymnastik	DAK	Sportpark Nord	Herr Walter	10 Wochen	80,-	
Mittwoch	19.00 – 19.45	Dyn. Wassergymnastik	BEK	Sportpark Nord	Fr. Talkenberger	10 Wochen	80,-	
Mittwoch	19.45 – 20.30	Dyn. Wassergymnastik	BEK	Sportpark Nord	Fr. Talkenberger	10 Wochen	80,-	
Donnerstag	19.00 – 19.45	Dyn. Wassergymnastik	HEK	Sportpark Nord	Frau Kalf	10 Wochen	50,-	
Die Sportstätten:								
Sportpark Nord (Schwimmbad, kleine Fechtallee, Stadion) Kölnstraße 250 5300 Bonn 1 (Nord)	Theodor-Litt-Schule (Turnhalle,) Gymnastikraum Eduard-Otto-Straße 9 5300 Bonn 1 (Kessenich)	KBA Turnhalle der Kaufmännischen Bildungsanstalten Kölnstraße 235 5300 Bonn 1 (Nord)	Kinkel-Realschule August-Bier-Straße 2 5300 Bonn 1 (Kessenich)	Robert-Wetzlar-Schule (Halle I und II) Dorotheenstr./Ecke Ellerstr. 5300 Bonn 1 (Nord)				

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder telefonisch an die angegebene Adresse. Aus organisatorischen Gründen kann eine Anmeldebestätigung nicht erfolgen. Die verbindliche Anmeldung erfolgt in der ersten oder zweiten Übungsstunde. Die Teilnehmer werden entsprechend der Reihenfolge ihrer Anmeldung berücksichtigt. Die Teilnahme an dem Kursprogramm ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden.

Schnupperangebot:

Alle Interessenten können die Kurse einmal gebührenfrei ausprobieren.

Teilnehmerzahl:

Im Interesse der Teilnehmer besteht für alle Angebote eine Teilnehmerbegrenzung. Die maximale Anzahl ist variabel und wird vom Übungsleiter festgelegt. Bei geringer Beteiligung behalten wir uns vor, Kurse zu streichen oder zusammenzulegen.

Gebühren:

Durch Eintragung in die Teilnehmerliste (1. oder 2. Stunde) verpflichtet sich jeder Teilnehmer, die Beiträge für den gesamten Kurs zu zahlen. Die Beiträge werden bis zur 2. Kursstunde beim Kursleiter entrichtet.

Gebührenerstattung:

Mit einigen Krankenkassen bestehen Vereinbarungen über anteilige Erstattung von Beiträgen für ausgewählte Kursangebote. Die SSF Bonn 05 e.V. stellen bei regelmäßiger Teilnahme am Kurs eine Teilnahmebestätigung aus. Diese Bescheinigung wird der Krankenkasse zur Beitragsrückerstattung vorgelegt. Welche Kurse unter diese Regelung fallen, erfahren Sie bei der Anmeldung oder beim Kursleiter. Die Kurse in Zusammenarbeit mit der BEK und DAK sind für Versicherte der jeweiligen Krankenkasse kostenfrei. Die HEK und BKK erstatten ebenfalls alle Kursgebühren. Im Einzelfall empfehlen wir die Rückfrage bei Ihrer Krankenkasse. Zur Zeit erstatten folgende Krankenkassen anteilige Beiträge:

Barmer Ersatzkasse (BEK),
Innungskrankenkasse (IKK),
Kaufmännische Krankenkasse (KKH),
Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK),
Techniker Krankenkasse (TK),
Hanseatische Ersatzkrankenkasse (HEK).

Weitere Informationen über das gesundheitsfördernde Programm der BEK+DAK erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

SSF-Mitglieder:

Alle SSF-Mitglieder bezahlen für die Gesundheitssport-Angebote grundsätzlich einen Anteil von DM 30,- (und ggf. Beitragserstattung). Für die Breitensportkurse bestehen unterschiedliche

Rabatte, zum Teil entstehen keine zusätzlichen Beiträge, Auskunft erhalten Sie bei den Übungsleitern oder in der SSF-Geschäftsstelle.

Anwesenheit:

In allen Kursen werden Anwesenheitslisten geführt. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Kursleiter:

Alle Kurse werden in der Regel von qualifiziertem Fachpersonal geleitet (Sportlehrer, Diplom-sportlehrer, Fachübungsleiter).

In eigener Sache:

Die Bezeichnung der Kurse haben wir bewußt allgemein gehalten, da die Inhalte letztlich auf die Teilnehmerbedürfnisse zugeschnitten werden. Sollten Sie zweifeln, ob das eine oder andere Angebot für Sie in Frage kommt, empfehlen wir Ihnen die unverbindliche Sportberatung durch die Geschäftsstelle der SSF Bonn. Rufen Sie an oder kommen Sie vorbei.

Information/Anmeldung/Beratung

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.
– Geschäftsstelle –
Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn
Telefon: 02 28 / 67 68 68
Telefax: 02 28 / 67 33 33

Das Sportangebot des Klubs



Schwimmen

Abteilungsleiter:
Eberhard Lochmann, Sporttauer Str. 1,
53117 Bonn, Telefon 66 91 62

Kubige Schwimmhalle im Sportpark Nord, Kölnstraße 250,
53117 Bonn.

Sportbecken:

50 m lang, 20 m breit

Wassertiefe 1,80 m/3,85 m

Wassertemperatur 26 Grad

Lehrbecken:

12,5 m lang, 5,80 m breit

Wassertiefe 0,40 m/1,20 m

Wassertemperatur 26 Grad

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Bahn	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa, So	Ferien tags
1, 2, 3 Sa, So						8.00	8.00
Ferien- tags						12.00	12.00
Ferien- tags						12.00	12.00
alle 8 Bahnen	14.00						
	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30		

Vorschwimmen zur Einteilung neuer Schwimmer
jeden Freitag

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

1. Weihnachtstag, 2. Weihnachtstag, Tag der dt. Einheit.

An folgenden Tagen wird das Bad um 12.00 Uhr geschlossen:

Weberfastnacht, Heilig Abend, Silvester, Karfreitag.

17.45

Kleinkinderschwimmen

Leiterin:
Monika Warnusz

Trainingszeiten:
für Fortgeschrittene 14.00 Uhr
für Anfänger 16.30 Uhr

Anmeldung:
Monika Warnusz, Telefon 67 17 65

oder im Frankenbad montags und donnerstags
(Lehrschwimmbecken)



Tanzen

Auskunft:
Peter Kunze-Schurz, Telefon 02 28 / 26 53 00

Orion-Geschäftsstelle

Telefon 02 28 / 44 02 67

Infos in den Sportstätten:

Gottfried-Kinkel-Realschule, 53129 Bonn

August-Bier-Straße 2, montags, ab 20.30 Uhr

donnerstags, ab 18 Uhr, freitags, ab 19 Uhr

SSF-Bootshaus, Rheinaustraße 269, Bonn

montags, ab 20.00 Uhr

Mühlenbachhalle, Beueler Str., Vlich-Müldf.

mittwochs, ab 19.00 Uhr

Gemeinschaftsschule

Auf dem Steinbüchel, Meckenheim-Merl

donnerstags, ab 18.30 Uhr

Seyler Mission

Am-Janssen-Str., Sankt Augustin

montags, ab 20.00 Uhr



Volleyball

Wettkampfmannschaften

Abteilungsleiter (Auskunft: Telefon 44 15 51)

Trainingszeit:

a) Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr,

TH der Gottfried-Kinkel-Realschule,

August-Bier-Straße 2, 53129 Bonn

Auskunft:

Heinz Jacobi, Telefon 66 37 01

b) Freitag, 19.45 – 22.00 Uhr,

TH der Gottfried-Kinkel-Realschule,

August-Bier-Straße 2, 53129 Bonn

Auskunft:

Peter Schoenrock, Telefon 67 75 27

c) Samstag, 14.30 – 17.00 Uhr,

TH der Gottfried-Kinkel-Realschule,

August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn

Auskunft:

J. Jenderek, Tel. 02 28 / 23 20 28

Gunter Papp, Telefon 0 22 41 / 31 89 12



Kanufahren

Sportstätte:

Schwimmhalle, 53117 Bonn, Kölnstraße 250

Trainingszeit:

montags + donnerstags 20.00 – 21.30 Uhr

Boothaus:

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn-Beuel

Auskunft:

Hubert Schrick, Telefon 77 34 24 (d)

67 25 32 (p)

Walter Düren 36 38 90

Wolfgang Mühnhaus 0 22 41/20 42 82



Karate-Dojo

Die Karate-Abteilung bietet folgende

Trainingstermine an:

Kindertaining:

(8–14 Jahre) montags und freitags:

Trainerin: Haruko Gütermann

Erwachsene:

montags:

donnerstags

Trainer: Jörg Kopka

Mittelstufe:

(8 – 6. Kyn)

Trainer: Alexander Bongartz

mittwochs:

Trainer: Uwe Ritzmann

freitags:

Trainerin: Anita Gütermann

montags:

Trainer: Jörg Kopka

mittwochs:

Trainerin: Monika Gütermann

freitags (Kumite):

Trainer: Steven Okechukwan

Auskunft:

Jörg Kopka, Telefon: 67 42 40

Uwe Ritzmann, Telefon 26 42 10

Anita Gütermann, Telefon 26 42 10



Judo

Sportstätte:

Theodor-Litt-Hauptschule, 53129 Bonn,

Eduard-Otto-Straße 9

montags – freitags

Geschäftsstelle, Telefon 67 68 68

Trainingszeit:

17.00 – 22.00

Auskunft:

Theodor-Litt-Hauptschule, 53129 Bonn,

Eduard-Otto-Straße 9

Di. 19.00 – 22.00; Do. 19.30 – 22.30

Sa. 14tägig Kampftaining 16.00 – 18.00

Geschäftsstelle, Telefon 67 68 68

Trainer:

Udo Seidl

Anspr.-Partn.:

Theo Schwengel, Telefon 02 28 / 67 25 35



Moderner Fünfkampf

(Reiten, Fechten, Schießen, Schwimmen, Laufen)

Sportpark Nord, 53117 Bonn, Kölnstraße 250

Inge Scharf, Telefon 0 22 22 / 8 12 35

Reinhold Meidow, Telefon 67 03 93

K. Palmer, Telefon 02 28 / 74 61 63

Sportstätte:

Sportpark Nord, 53117 Bonn, Kölnstraße 250

Auskunft:

Inge Scharf, Telefon 0 22 22 / 8 12 35

Reinhold Meidow, Telefon 67 03 93

K. Palmer, Telefon 02 28 / 74 61 63



Breitensport

Fraueingymnastik

Sportstätte:

Gottfried-Kinkel-Realschule,

August-Bier-Straße 2, 53129 Bonn-Kessenich

Trainingszeit:

montags 20.00 – 22.00

mittwochs (Aerobic) 18.15 – 19.45

20.00 – 22.00

Ansprechpartner: Siegfried Hagemeister, Tel. 0 22 22 / 6 19 91

Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens:

1. SSF-Mitglieder

Sportstätte:

Sportpark Nord/Schwimmhalle

Trainingszeit:

dienstags, ab 30.4.1994 17.30 – 19.30

Leitung:

Renate Vogler

Auskunft:

Geschäftsstelle, Telefon 67 68 68

2. Sonstige Interessenten

a) Leichtathletik (auch Abnahme für Behinderte)

Sportplatz des Schulzentrums Tannenbusch,

Hirschberger Straße

(Nähe Gustav-Heinemann-Haus)

in den Monaten Mai bis September

dienstags (18.00 Uhr) und freitags (17.30 Uhr)

b) Schwimmen

Schwimmhalle im Sportpark Nord

Sportstätte:

Herr Enzner

Freizeit- und Seniorensport

Schwimmhalle im Sportpark Nord

Trainingszeit:

dienstags 17.30 – 18.00

freitags 18.00 – 20.00

Auskunft:

während der Trainingszeiten

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

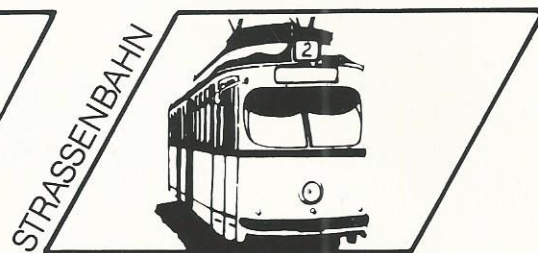
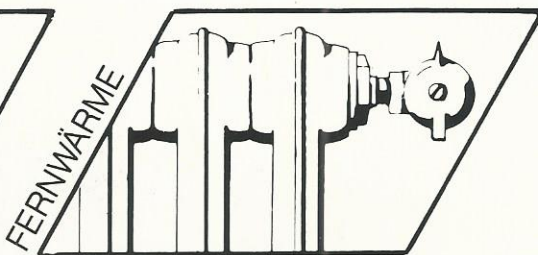
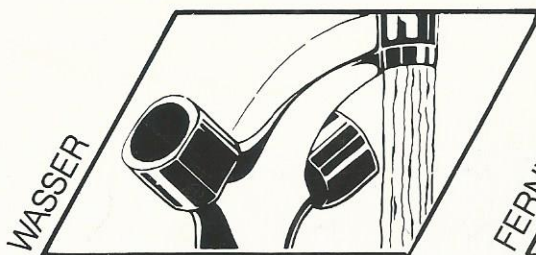
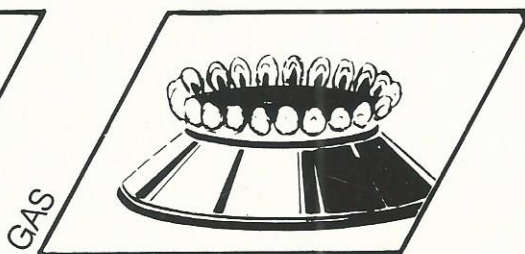
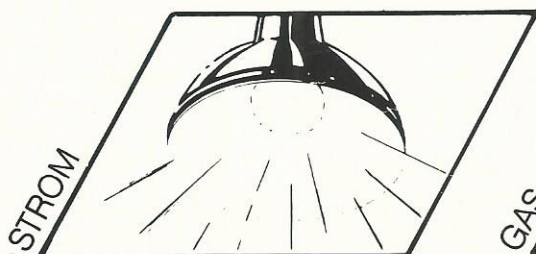
Rudolf Schramm
Altenberger Gasse 45

53332 Bornheim

Z 4062 F



Wir sorgen für Sie!



IHRE STADTWERKE BONN

Versorgungs- und Verkehrsbetriebe

Theaterstraße 24, 53111 Bonn, Telefon 7 11-1