

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

324 /
April 1992




Sport- Palette



Erfüllen Sie sich Ihre Wünsche jetzt.

Mit -Allzweck- darlehen.

Ganz gleich, was Sie sich wünschen. Mit -Allzweckdarlehen können Sie alles finanzieren. Zum Beispiel ein Auto, eine Wohnungseinrichtung oder die Hobbyausrüstung.

Ihre Vorteile:

- -Allzweckdarlehen sind zinsgünstig
- schnelle Auszahlung
- keine unnötigen Formalitäten
- bequeme Rückzahlungsbeträge

Sprechen Sie mit uns über Ihre Wünsche. Wir beraten Sie gern über alle Einzelheiten.

Sparkasse Bonn
mit 55 Geschäftsstellen im Stadtgebiet

Impressum

Sport-Palette

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

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Redaktion:

Inge Wend, Inge Scharf,
Ute Michaelis, Heinz Reinders,
Michael Klotz, Karl-Peter Linscheid,
Georg Kirse

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 05, „Sport-Palette“,
Kölustr. 313a, 5300 Bonn 1

Erscheinungsweise:

6 mal jährlich (Februar/April/
Juni/August/Oktober/Dezember)

Bezugspreis:

Für Mitglieder ist der Zeitungsbezugspreis im Beitrag enthalten.

Herstellung:

Satz: Werbeagentur Andreas Klotz,
Auf dem Damm 23, Grafschaft-2

Druck: Rheinischer Landwirtschafts-
Verlag GmbH, Stiftsgasse 11, Bonn 1

Präsidium

Dr. Hans Riegel, Präsident
Reiner Schreiber, Vizepräsident
Else Wagner
Peter Bürfent

Dr. Hans Daniels
Hans-Dieter Diekmann
Dr. Karl-Heinz van Kaldenkerken
Michael Kranz
Otto Kranz
Manfred Schur
Bernd Thewalt
Josef Thissen
Dr. Theo Varnholt
Viktor Verpoorten
Rudolf Wickel

Anschrift der Geschäftsstelle:

Kölustraße 313a, 5300 Bonn 1, Tel.
67 68 68; Fax: 67 33 33

Anschrift des Bootshauses:

Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3
(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 Werner Schemuth,
Huppenbergstraße 45, 5307 Wacht-
berg-Pech, Telefon 02 28 / 32 59 86;

**Stellvertretende Vorsitzende und Re-
ferentin für Öffentlichkeitsarbeit** In-
geborg Wend, Auf den Steinen 40,
5300 Bonn 1, Telefon 25 24 84;

**Stellvertretender Vorsitzender und
Referent für Spitzensport** Hans-Karl
Jakob, Am Boeselagerhof 11, 5300
Bonn 1, Telefon 69 17 30;

Schatzmeister Toni Mürtz, Friedens-
platz 10, 5300 Bonn 1, Telefon 65 65
26;

Vereinsverwaltung Peter Hardt, Süd-
hang 14, 5330 Königswinter 21;

Technischer Leiter Dietmar Kalsen, Jä-
gerstraße 93, 5200 Siegburg, Telefon
0 22 41 / 38 57 17;

Koordinator der Fachabteilungen
Manfred Werkhausen, Friedrichstraße
4, 5300 Bonn 1, Telefon 63 37 83;

**Sachverwalter für Steuer und Finan-
zen** Franz Kraus, Albert-Magnus-
Straße 46, 5300 Bonn 2, Telefon 33
12 23;

Ehrenvorsitzender Hermann Henze,
Brüdergasse 31, 5300 Bonn 1, Tele-
fon 65 54 69.

Inhalt

Terminkalender	Seite 2	Weiberfastnacht	Seite 10	Schwimmhalle	Seite 19
Runde Geburtstage	Seite 3	14. Siebengebirgspokal	Seite 11	Gesundheit	Seite 19 - 21
Ein neues Outfit	Seite 4	Schwimmfest in Hürth	Seite 12	Sportangebot	Seite 22 - 23
Gesunde Ernährung	Seite 6 - 8	Kinderpokal Schwimmen ...	Seite 13	Kanu	Seite 24
Aus alter Zeit	Seite 9	Staffelpokal Fünfkampf	Seite 13		
Heinzelmännchen	Seite 9	Ju-Jutsu	Seite 14		
		Tauchen	Seite 16 + 17		

Titelfoto: R. Friese

Markus Weber, Peter Kurscheid beim
Siebengebirgspokalturnier (Bonn, März 92)



Peter Bürfent GmbH & Co., COCA-COLA-Abfüllfabrik, Hohe Straße 91, 5300 Bonn-Tannenbusch

Terminkalender

Schwimmen

April	25. – 26.04.92	Intern. Deutsche Senioren-Meisterschaften „Lange Strecke“, Wuppertal
Mai	07., 09. + 10.5.	Stadtmeisterschaften
Mai	15. – 17.05.92	WSV-Meisterschaften (nur offene Klasse) Köln
Mai	28.05.92	Bezirks-Staffelmeisterschaften, Köln

Radwandern

16.05.92, 10.00 Uhr
Parkplatz – Sportpark Nord

Erstes Internationales Festival – „Sportkulturen der Welt“

Vom 24. bis 28. Juni 1992 veranstaltet der Deutsche Sportbund mit dem Land Nordrhein-Westfalen und der Stadt Bonn das erste Festival „Sportkulturen der Welt“. Die Koordination über diese Förderung traditioneller Sport- und Spielformen aus allen Kontinenten hat die Weltorganisation für Breitensport „Trim- and Fitness Sport for All Association“ (TAFISA) übernommen, dessen Präsident, Dr. Jürgen Palm, gleichzeitig Initiator dieses Festivals ist.

Eingebunden in diese Veranstaltung ist ein parallel laufendes wissenschaftliches Symposium gleicher Thematik.

Das Festival verspricht großes Interesse, werden aus den jeweiligen Ursprungsländern traditionelle Bewegungs-, Spiel- und Tanzformen unterschiedlichster Kulturen vorgestellt, wie beispielsweise Capoeira, Yabusame, Pass o fino, Beughelen ua.a.m.

Die Stadt Bonn wird auf historischen Plätzen und Straßen sowie in der Bonner Rheinaue dieses Sport- und Kulturereignis präsentieren.

Donnerstag, 25.6.1992, 19.30 Uhr
Begegnungsabend in Bonner Vereinen

Freitag, 26.6.1992, 11.00 Uhr
Eröffnung auf dem Bonner Marktplatz

Samstag, 27.6.1992, 8.30 Uhr – 17.00 Uhr
Wissenschaftliches Symposium, im Haus der Päd.
Fakultät der Universität Bonn

11.00 Uhr – 14.00 Uhr
Vorführungen in Bonner Stadtteilen

19.00 Uhr
Gala-Abend

Sonntag, 28.6.1992, 10.00 Uhr – 18.00 Uhr
Festival in der Rheinaue

» sport-vossen «

Josef Vossen, Kringsweg 30, 5000 Köln 41 (Lindenthal)
Telefon (02 21) 44 54 20

Sport-Shop und Versand für Schwimmer

Wir haben alles,
was Schwimmer benötigen:

Ein Besuch bei uns
lohnt sich!



Runde Geburtstage im April 1992

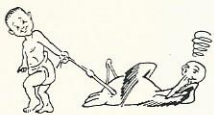
08.04. Sausen, Helmut
09.04. Kehe, Heinrich
10.04. Rastl, Lisa
11.04. Gorlo, Helma
18.04. Behr, Adolf
25.04. Stryk, Ursula
29.04. Hertlein, Gerdi
01.04. Ide, Lisa
16.04. Pfeiffer, Karin
19.04. Werkhausen, Hannelore
02.04. Kremer, Elisabeth
04.04. Nettersheim, Hermann
17.04. Miesen, Josef
18.04. Schemuth, Werner
28.04. Kobler, Albert

Mai 1992

03.05. Assum-Schuster, Gernot
03.05. Lorenz, Lore
06.05. Gimmier, Joachim
08.05. Varsanyi, Miklas
15.05. Hagemeyer, Birgitt
20.05. Feugmann, Silke
23.05. Detemple, Adolf
24.05. Gimmler, Heidemarie
24.05. Manns, Anneliese
30.05. Körner, Peter
31.05. Steltzer, Jürgen
18.05. Hubert, Hugo
27.05. Sieburg, Margret
28.05. Dieminger, Ingrid
30.05. Kostka, Margot
07.05. Papenburg, Alfred
22.05. Wachsmuth, Renate
06.05. Deschler, Gottfried
09.05. Quint, Hans
30.05. Bursch, Josef
03.05. Stricker, Irmgard
06.05. Joswowitz, Alfons
10.05. Arendt, Heinz
13.05. Cohnen, Ernesto
24.05. Muskowitz, Erich
23.05. Rieck, Jos

Juni 1992

09.06. Blume, Hartmut
09.06. Molina, Ximena
12.06. Pott, Bruno
12.06. Schumacher, Hermann Josef
17.06. Lucas, Dieter
19.06. Merz, Klaus
19.06. Kreuzaler, Ernst
27.06. Grupp, Stella Maris
04.06. Baum, Richard
07.06. Kahl, Renate
24.06. Düren, Walter
24.06. Peter, Erwin
14.06. Franek, Josef
16.06. Kunert, Hans
23.06. Schlenker, Hans
25.06. Bauer, Elsi
27.06. v. Gruchalla, Elisabeth
03.06. Thissen, Josef
04.06. Reinartz, Georg



Wir be-
grüßen unser
jüngstes
Mitglied

Johannes Kalsen

Beate und Dietmar Kalsen

Wir sind
Spezialisten

in allen
Einrichtungs-
fragen



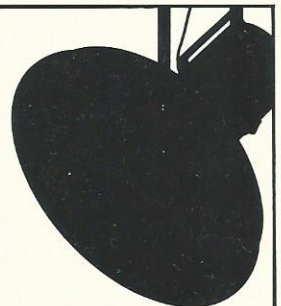
Ob Küche, Diele,
Wohn- oder Schlafraum:
Nutzen Sie unseren
Beratungs- und
Lieferservice

Maro-Möbel

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

Friedrichstraße 4
(Nähe Friedensplatz)
5300 Bonn 1
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, 5300 Bonn 1
(Tel. 65 10 88)

Gute
und schnelle
Colorbilder



Ein neues Outfit

Keine Angst, Ihr(e) Mann, Frau, Sohn, Tochter, Oma, Opa . . . hat keine neue Zeitschrift fest abonniert.

Sie halten gerade die altbekannte, aber mit neuem Outfit versehene, Vereinszeitschrift „Sport-Palette“ der SSF Bonn in Ihren Händen.

So, nun atmen Sie erst einmal tief durch, lehnen sich entspannt zurück und blättern weiter. Dabei werden Ihnen sicherlich einige Änderungen auffallen. Wir würden uns freuen, wenn die teilweise neugestaltete Sport-Palette bei den Lesern gut ankommt.

Wir . . ., das sind eine handvoll SSF-Mitglieder, die sich in den vergangenen Monaten gelegentlich zusammengehockt und die Sport-Palette bearbeitet haben. Das erste, sicherlich noch nicht endgültige, Ergebnis liegt jetzt vor Ihnen.

Damit die Hauptintention, die Vereinszeitschrift soll lebendig und interessant sein, zukünftig erreicht wird und anschließend der Standard gehalten werden kann, sind wir auf **die freiwillige Unterstützung aller Mitglieder angewiesen**.

Daher suchen wir:

- Anregungen
- freie Mitarbeiter
- Artikel, Berichte, Geschichten
- Fotografen
- Bilder * aus alten Zeiten
- * für die Titelseite
- * von Veranstaltungen

Niemand wird verpflichtet, jeder kann sich einmalig, mehrmalig oder auch regelmäßig beteiligen.

Außerdem würde es uns interessieren, wie Ihnen die Sport-Palette gefällt. Kritisches, Positives, Anregungen usw. können Sie an die Redaktion richten.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle bei Herrn Kirse.

„Kleider machen Leute“

Unser Mitteilungsblatt „Sport-Palette“ steht zwar nicht in kommerzieller Konkurrenz zu anderen Presseprodukten, so daß die äußere Aufmachung nicht unbedingt den sehr hohen Stellenwert wie bei einer normalen Zeitschrift haben muß. Dennoch drücken sich Aktualität, Kompetenz, Zielgruppennähe einer Zeitschrift in ihrer Aufmachung aus. Auch bei einer Zeitschrift wie unserer „Sport-Palette“ wird dies vom Leser unbewußt bewertet. Leider sah der Titel der „Sport-Palette“ rundum etwas „alt“ aus. Dies hat wohl das Redaktionsteam ebenso gesehen. Es kam zur Zusammenarbeit und das Ergebnis sehen Sie nun heute. In der Entwicklungsphase haben wir zunächst zwei Linien verfolgt. Bei der ersten Linie wurden die einzelnen Sportarten-Piktogramme unseres Vereins, groß und in regenbogenartiger Farbigkeit, dargestellt, zum Titelinhalt. Bei der zweiten Linie wurde ein aktuelles Foto aus dem Vereinsgeschehen zum Titel-Schwerpunkt. Diese Linie hat sich bei allen Beteiligten durchgesetzt. Leider kann das Foto, das bei jeder Erscheinungsnummer neu sein wird, aus Kostengründen nicht farbig erscheinen, sondern schwarz-weiß.

Es bedurfte also einiger gestalterischer Maßnahmen, um den Titel trotzdem als dynamisch, modern, frisch und nicht langweilig und trist wirken zu lassen. Deshalb ist der Schriftzug „Sport-Palette“ kursiv und zweifarbig in den Vereinsfarben dargestellt. Dynamisch, nach oben gerichtet, ist der Vereinsschriftzug „SSF“ mit dem Bonner Wappen harmonisch dazugestellt.

Wobei besonders zu beachten ist, daß unsere Vereinsabkürzung „SSF“ nicht wie sonst üblich zu dem Bonner Wappen klebt, als sei unser Verein ein kommunales Unternehmen. Die Vereinsabkürzung nimmt jetzt die dominierende Stelle ein und das Wappen kann eher als Ortsangabe verstanden werden. Der um das Foto laufende hellblaue Rahmen dient ebenfalls dem Zweck, den gesamten Titel farbiger erscheinen zu lassen und erinnert durch die Farbwahl bewußt an die alte „Sport-Palette“. Natürlich haben wir für die Sport-Piktogramme, die die große Breite der Aktivitäten unseres Vereins belegen, noch Platz auf dem Titel gefunden.

Rudolf Bartsch, Art Director

Rudolf Bartsch ist seit 12 Jahren SSF-Mitglied in der Tauchsport-Abteilung. Er ist Art-Director bei der Center-Werbung GmbH, Bonn. für seine ehrenamtliche Unterstützung bei der Umschlaggestaltung möchten wir ihm herzlich danken.

IHR JEANS-SPEZIALIST aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau



— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

Wir raten Ihnen nicht länger ohne Partner auf einem Bein zu stehen.



Auf einem so schwierigen Feld wie der Vermögensbildung und Absicherung brauchen Sie den festen Halt eines starken Partners. Aus dem unübersichtlichen Angebot des Finanz- und Vorsorgemarktes erarbeiten wir das Konzept Ihrer persönlichen Vermögensplanung.

Dabei gilt auch für uns: Nur mit erstklassigen und renommierten Partnern zusammenarbeiten. Nur so können wir Ihnen Sicherheit bieten und Ihr Vertrauen gewinnen. An der Hand eines zuverlässigen Partners können Sie dann auch einmal große Sprünge machen. Zum Beispiel mit einer Lebensversicherung, bei der Sie feste Auszahlungstermine vereinbart haben.

Wir zeigen Ihnen den Reichtum an Variationen der Vermögensbildung: Von der Absicherung der Arbeitskraft, dem Eigenheim-Sparplan bis zu steuer-sparenden Kapitalanlagen.

Wir raten Ihnen, mit einem Bonnfinanz-Berater zu sprechen.

Coupon

Ich wünsche eine Beratung zum Thema Vermögensaufbau und Absicherung.

Günter Schönrock
Diplom-Volkswirt

Direktion für Bonnfinanz
Borsigallee 12
5300 Bonn 1
Telefon 02 28-251055

Name

Anschrift

BONNFINANZ



Mit Kopf und Bauch gesunde Ernährung

Wer sich entschieden hat, über Ernährung nachzudenken, vielleicht weil das Frühjahr gekommen ist und „die Pfunde drücken“ oder weil das Thema wenn man mit Sport zu tun hat nahelegt, der sieht sich einer Fülle von Informationen gegenübergestellt. Zeitschriften mit mehr oder weniger hohem Anspruch und andere Medien, Wissenschaftler, Laien und Vertreter alternativer Ansätze, Kollegen, Bekannte und Freunde, der Arzt – von allen Seiten kommen Vorschläge, wie dieser wichtige Bereich des Lebens gestaltet werden kann oder soll. Ebenso vielfältig, beinahe unüberschaubar, sind die Themen: Da gibt es die „heißen Eisen“ wie „Gift im Essen“, aber auch scheinbar banale Dinge, wie Zahnkaries oder Kropf, deren Bedrohlichkeit von Wissenschaftlern und Laien durchaus unterschiedlich bewertet wird.

Das Fundament der kleinen Reihe über Ernährung in der Sport-Palette bildet die konventionelle **Ernährungswissenschaft**, d.h. es werden Erkenntnisse vorgestellt, die mit akademisch-wissenschaftlichen Methoden gewonnen wurden. Dabei will ich versuchen, dieses umfassende Gebiet übersichtlich und ohne zuviel „Fachchinesisch“ darzustellen. Auch sollen die in neuerer Zeit viel diskutierte alternativen Ansätze in der Ernährung angesprochen werden, um sie sachlich mit den hier vertretenen Auffassungen zu vergleichen. In welchem Umfang dieses Thema, wie auch andere Fragen, die auf ein besonderes Interesse in der Öffentlichkeit stoßen, behandelt wird, soll vor allem auch davon abhängen, welche Resonanz (z.B. Leserbrief) die Artikel auslösen.

Von den bekannten Reizthemen einmal abgesehen – **was kommt einem zur Ernährung in den Sinn?** Kalorien – Vitamine – Gesundheit, dann oft erst einmal lange Zeit nichts. Der Sportler denkt wahrscheinlich auch über Eiweiß (Protein), Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Flüssigkeitsbedarf nach. Weiteres hat dann meistens mit persönlicher Betroffenheit zu tun: Das Loch im Zahn, der Kropf, Zuckerkrankheit, Verstopfung, Übergewicht, Magersucht, Herzinfarkt – die Liste

läßt sich fortsetzen. Wo also anfangen?

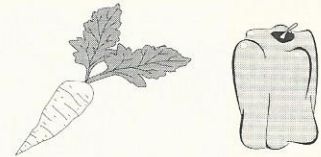
Bringen wir **Ordnung** in die Sache! Nahrungsmittel sind ein Gemisch unterschiedlicher Bestandteile, Mahlzeiten eine Kombination verschiedener Nahrungsmittel, und „Ernährung“ ist in aller Regel eine Abfolge bestimmter Mahlzeiten (oder auch nicht . . .). Die **Bestandteile** sind heute zum ganz überwiegenden Teil bis in ihren chemischen Aufbau hinein bekannt. Nahrungsmittel bestehen aus **verdaulichen** und **unverdaulichen** Anteilen. Von den Fachleuten wird der Verdauungstrakt nicht eigentlich als Körperinneres aufgefaßt, und so läßt sich sagen, daß die verdaulichen Stoffe letztlich zu einem mehr oder weniger großen Anteil in den Körper aufgenommen (resorbiert) und die unverdaulichen zusammen mit dem nicht resorbierten Rest, den Überbleibseln der Verdauungs-„Säfte“ (Sekrete wie z.B. Magensäure und Galle) und Darmbakterien ausgeschieden werden. Dabei wurde in der Vergangenheit das Unverdauliche allzu häufig als nutz- und wertlos angesehen. Heute weiß man, daß diese **Ballaststoffe** eine Reihe überwiegend außerordentlich erwünschter Eigenschaften haben.



Wasser ist das wichtigste Lebensmittel. Dies ist beinahe eine Binsenweisheit und dem Sportler besonders gegenwärtig, denn für ihn gibt es eigentlich nichts, was ihn so schnell und gründlich „runterzieht“ wie Wassermangel, wobei hiermit gleichzeitig der Mangel an Mineralstoffen (Elektrolyten) gemeint ist.

Einigermaßen geläufig sind auch die **Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate**. Sie sind die Energielieferanten, d.h. sie alle enthalten Kalorien, und sind insofern gegeneinander austauschbar (Isodynamie). Außerdem gibt es bei Eiweiß und bei Fett – die Begriffe sind ja Sammelbezeichnungen – jeweils Unterbestandteile, die **essentiellen Aminosäuren**

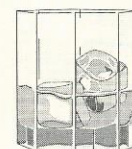
und die **essentiellen Fettsäuren**, auf die der Mensch nicht verzichten kann. Diese Nährstoffe lassen sich nicht untereinander ersetzen. Die essentiellen Fettsäuren wurden früher fälschlich auch als Vitamin F bezeichnet.



Vitamine haben nämlich biochemisch eine anders gelagerte Funktion. Allerdings können auch sie, wie die essentiellen Anteile der Hauptnährstoffe nicht vom menschlichen Körper hergestellt werden und sind deshalb in angemessener Menge mit der Nahrung zuzuführen.

Mineralstoffe sind die neben dem Wasser für den Körper unverzichtbaren anorganischen Nahrungsbestandteile. Unter ihnen werden die **Mengenelemente** in größerem Umfang (z.B. Natrium und Chlorid als Speisesalz) und die **Spurenelemente** in geringerer Menge aufgenommen. Daher ist bei den Spurenelementen auch noch die Entdeckung weiterer als der derzeit bekannten Vertreter möglich.

Die übrigen Nahrungsbestandteile verhalten sich entweder neutral oder sie haben erwünschte bzw. unerwünschte Eigenschaften. Einige werden gezielt als Genußmittel verwendet (z.B. Coffein im Bohnenkaffee), andere sind direkt schädlich und werden erst durch bestimmte Verfahren der Zubereitung „entschärft“ (z.B. sog. Hämaglutinine in Hülsenfrüchten).



Und der **Alkohol**? Er müßte eigentlich in die Gruppe der Hauptnährstoffe eingereiht werden, und offenbar wird er von manchen Zeitgenossen auch als solcher aufgefaßt. Immerhin werden von Frauen 8% und von Männern 12% der Kalorien aus Alkohol aufgenommen. Und dies sind nur Mittelwerte!

Wohl verstanden: Hier schreibt sich kein wütender Abstinenzler die Finger wund, und selbst Ernährungswissenschaftler haben es – auch in Bezug auf andere „Sünden“ – mitunter nicht leicht, ihre eigenen Empfehlungen einzuhalten, aber wer so exzessiv trinkt wie es heute bei vielen Leuten der Fall ist, gräbt sich selbst gleich dreifach das Wasser ab: Alkohol ist – wie man es auch immer drehen und wenden mag – ein Giftstoff, außerdem ein „leerer Kalorienträger“ (d.h. er enthält als alkoholisches Getränk keine erwünschten Nährstoffe wie z.B. Vitamine) und er arbeitet als Appetitanreger zusätzlich dem Übergewicht zu. Na also, schon sind wir mitten im Geschehen.

Hier ist aber auch der Punkt, wo manche ganz die Flinte ins Korn werfen, andere trickreich zum geordneten Rückzug blasen: „Bei dem ganzen Mist, der heute in den Nahrungsmitteln drin ist . . .“ – „ . . . aber ohne Schnaps und Rauch stirbt die andere Hälfte auch“ – „Mein Opa ist auch 93 geworden . . .“ usw. Aber Sportler sind ja an guter Gesundheit interessiert!

Nein, das Thema „gesunde Ernährung“ vom Kopf auf die Füße zu stellen ist keine leichte Sache, denn der Mensch ergeht sich nun einmal lieber in der Ohnmacht gegenüber dem Fernen, Unabänderlichen als das Erreichbare anzugehen, aber wer es trotzdem tut, kann Geschmack daran finden.

Der Kölner Soziologe Scheuch sagt, es sei schon eine große Selbstbeherrschung des zivilisierten Menschen, daß wir bei dem herrschenden Angebot nicht allesamt völlig übergewichtig und ständig wenigstens halb betrunken durch die Gegend laufen. Da mutet es schon wie reine Geltungssucht an, wenn man als SSF-Mitglied sich nicht nur regelmäßig gesunde Bewegung verschafft, sondern nun maßloserweise auch noch über vernünftige Ernährung nachdenkt. Aber – man gönnt sich ja sonst nichts.

Außerdem ist das Frühjahr gekommen, und der/die Sportsfreund/in stellt fest, daß aus den Neujahrs-Vorsätzen nicht viel geworden ist, aber allzu bald die textilarme Jahreszeit heranbricht. Also, was fällt uns zu Ernährung ein – der Speck muß weg.



Schummeln gilt nicht

Wer zuviel wiegt kann ruckzuck einige Kilo abnehmen. Soweit die zutreffende Behauptung jeder neuen So-wieso-Diät. Nach diesen paar Kilo kommt dann allerdings erst einmal eine „Durststrecke“ auf den wackeren Kandidaten zu. Entmutigend das – und ruckzuck sind die Pfunde wieder drauf. Meist ist man nachher dicker. Was inzwischen wirklich jeder wissen könnte aber viele wirklich nicht wissen wollen – es ist eine unangenehme Wahrheit, eine unbeliebte also – noch einmal: „Normales“ **Übergewicht zu beseitigen nimmt ähnliche Zeiträume in Anspruch** wie auf üblichem Weg erworbenes, also langsam und stetig angefülltes **Übergewicht aufzubauen**. Diese Tatsache mag man bedauern – sie liegt in der Natur der Sache, und die Natur ist viel zu alt, um sich noch austricksen zu lassen. Deswegen sollte, wer Körperfett abbauen möchte erst einmal „Sitzfleisch“ ansammeln. Dies aber nur im übertragenen Sinne, denn das zweite Standbein der (Reduktions-)Diät ist: Bewegung.

Einige Bemerkungen zum Thema **Bewegung**. Es gibt selbst von Fachleuten gerne zitierte Berechnungen darüber, etwa wie viele Wochen man ununterbrochen joggen müßte, um soundsoviel kg Körpergewicht abzubauen. Diese Kalkulationen mögen ein gewisses akademisches Interesse finden und den Denksportler beflügeln, aber erstens sind sie falsch und zweitens schädlich. Denn zum einen ist der Mensch keine Maschine, die von jetzt auf gleich ihre Stoffwechselaktivität hinauf- und nach der Trainingseinheit ebenso schnell wieder herunterfährt; sie steigt sehr schnell und kann noch Stunden nach dem Training erhöht sein, was von allen diesen Berechnungen außer acht gelassen wird. Und zum anderen jubeln sie dem Betrachter einen Blickwinkel unter, von dem aus Bewegung als Strafe aufgefaßt werden muß: Als Buße für die Tafel Schokolade z.B. soundsoviel hun-

dert Treppenstufen steigen. **Wer Bewegung als Zumutung begreift, hat beim Abnehmen schlechte Karten!**

Die energieliefernden Hauptnährstoffe sind von ihrem Kaloriengehalt her gesehen gegeneinander austauschbar. Es enthalten Proteine und Kohlenhydrate ca. 4 Kilokalorien pro Gramm (kcal/g), Alkohol ca. 7 kcal/g und Fett ca. 9 kcal/g, d.h. die Energiedichte ist in dieser Reihenfolge zunehmend. Der **Körper braucht die Energie**, damit die richtige Verteilung der Stoffe in den Geweben (Homöostase) und die Körpertemperatur aufrechterhalten bleiben, die Muskeln und Nerven arbeiten können und Wachstum bzw. Erneuerung der Körpersubstanz und Stoffwechsel ablaufen. Was **darüber hinaus** verzehrt wird, wird in **Körperfett** umgewandelt: Sowohl Eiweiß als auch Fett, ebenso Kohlenhydrate und auch Alkohol (außerdem noch organische Säuren wie z.B. Zitronensäure).



So gesehen gibt es also **keine Dickmacher**, erst recht aber **keine Schlankmacher**. Fachleute sprechen von Lebensmitteln mit mehr oder weniger hoher **Energiedichte**. Schweineschmalz hat also eine extrem hohe, Salatgurken haben eine außerordentlich niedrige Energiedichte. Die Energiedichte von Mineralwasser ist Null.

Nährstoffdichte bezeichnet meistens den Gehalt an essentiellen Nahrungsbestandteilen pro Gewichtseinheit. So haben z.B. Kiwifrüchte eine relativ hohe Vitamin-C-Dichte. Der „Stein der Weisen“ wäre also für den Ernährungswissenschaftler ein Lebensmittel mit so optimal aufeinander abgestimmten Nährstoffdichten, daß nur noch berechnet werden müßte wieviel eine Person davon zu sich nehmen muß. In der Praxis kommt man dem nahe, indem man in geeigneter Weise Mahlzeiten zusammenstellt. Außerdem müssen für fast alle Nährstoffe die Empfehlungen nicht täglich genau eingehalten werden. Es reicht in der Regel, wenn im Durchschnitt einer Woche die Werte stimmen.

Verzehrsempfehlungen gibt es mittlerweile in vielen Ländern. In Deutschland sind es vor allem die „Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr“ der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)**, einem Gremium von Fachwissenschaftlern für den Bereich Ernährung mit Sitz in Frankfurt am Main, z.B. in den USA die „Recommended Dietary Allowances“ (RDA) des Food and Nutrition Board usw.

Diese Schriften vom Umfang dünnerer bis mittelstarker Bücher sind, grob zusammengefaßt, so aufgebaut: Jeder einzelne der oben angesprochenen Nährstoffe wird gesondert abgehandelt. Seine Eigenschaften und biologischen Funktionen werden kurz vorgestellt, und es werden in Tabellenform Empfehlungen für die Zufuhr des Nährstoffs ausgesprochen und zwar aufgliedert nach Geschlecht und Altersklassen.

Die Empfehlungen beziehen sich auf gesunde Menschen. Es wird die Schwere der Tätigkeit berücksichtigt und Stoffwechselsituationen, die mit einem besonderen bzw. erhöhten Nährstoffbedarf einhergehen, wo die Betroffenen schnell in einen Mangel bzw. bei Nahrungsenergie Überschuß hineinkommen und/oder bei denen sich ein solcher besonders schnell und deutlich äußert. Beispiele sind Heranwachsende, alte Menschen und Schwangere (vulnerable Bevölkerungsgruppen), aber auch Leistungssportler. Letztere sollten ohnehin, was im Prinzip auf jede Person zuträfe, individuell gestaltete Ernährungsempfehlungen erhalten.

Es wäre aber technisch, organisatorisch und finanziell gelinde gesagt schwierig, den Nährstoffbedarf jedes einzelnen Einwohners zu ermitteln, der sich ja im Laufe des Lebens auch immer wieder ändert. Deshalb werden Empfehlungen ausgesprochen, die bei ca. 98% der Bevölkerung eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen sicherstellen sollen. Daher müssen diese auch deutlich über dem angenommenen Durchschnittsbedarf liegen. Die Energie-Empfehlungen sind hier eine Ausnahme, denn mit ihnen kann man nicht großzügig in den „sicheren“ Bereich hineingehen – die Folge wäre Übergewicht, das schon so ein ernstes Problem darstellt und als Risikofaktor

zahlreichen Krankheiten Vorschub leisten kann. Es ist also kein Kinderspiel, bei eingeschränkter Kalorienvorgabe auf die gewünschten Mengen an anderen Nährstoffen zu kommen.

Wie also sollte man abnehmen? Geht es darum, mehr als nur zwei oder drei Pfund wegzubekommen um die Figur auszugleichen, will man also eine regelrechte Schlankheitskur machen, so steht zunächst einmal ein **Gespräch mit dem Hausarzt** an. Dieser wird einem sagen, ob es Gründe gegen eine Diät gibt und sich über die geplante Methode erkundigen sowie außerdem eventuell begleitende Kontrolluntersuchungen empfehlen.

Abnehmen kann sinnvoll sein, wenn das bekannte BROCA-Idealgewicht oder sogar -Normalgewicht überschritten ist. Diese einfache Methode ist zwar unzulänglich und neueren Berechnungen unterlegen, für sehr kleine oder sehr große Menschen und für Kinder ungeeignet, aber zumindest ein brauchbarer Anhaltspunkt. Körpergröße in cm minus 100 ergibt das **Normalgewicht**, von diesem weitere 10% für Männer bzw. 15% für Frauen abgezogen das **Idealgewicht**, bei dem statistisch gesehen die geringsten Krankheitsrisiken bestehen.



Wer **Gewicht verlieren** will, sollte seinen **Energieverbrauch durch gesunde zusätzliche Bewegung erhöhen** und die **Energieaufnahme verringern**. Dazu bieten sich Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte zu einer **gemischten Kost** an. Zum Glück sind viele vitamin-, mineralstoff- und spurenelementreiche Lebensmittel wie Gemüse, bestimmte Obstsorten, magere Milch-, Fleisch- und Fischprodukte sowie Kartoffeln und Getreide-Vollkornprodukte gleichzeitig einigermaßen bis sehr kalorienarm. Was an „Kalorienbomben“ übrigbleibt sind qualitativ hochwertiges Pflanzenöl und Margarine, die mehrfach ungesättigte Fettsäuren anliefern und Hartkäse in geringeren Mengen, der wegen seines hohen Kalziumgehaltes geschätzt wird. Insgesamt also nichts anderes

als ohnehin für eine gesunde Ernährung empfohlen wird.

Je strikter die Diät ist, d.h. je weniger Kalorien sie enthält, desto dringender ist ärztliche Begleitung zu empfehlen. Von Nulldiäten und ähnlichen Kraftakten in Eigenregie rate ich dringend ab. Vom Laien angewendet und vom Arzt nicht kontrolliert kann ihre Wirkung ähnlich gründlich ausfallen wie das berüchtigte Rasiermesser in der Hand eines Affen. Davon abzugrenzen sind kürzerfristige Fastenkuren, die z.B. als einwöchiges 300-kcal-Saftfasten zur Vorbereitung einer Reduktionsdiät auch vom Laien durchgeführt werden können.

Wie bereits gesagt ist Abnehmen aber eine längerfristige Sache und nur dann erfolgreich, wenn das **Ernährungsverhalten nachhaltig geändert** wird. Wunderdiäten entleeren die Kohlenhydrat„speicher“ des Körpers und entziehen damit eine Menge des sie begleitenden Wassers. Vielleicht wird ungünstigerweise noch Leber- und Muskelprotein abgebaut. Dies ist weder wünschenswert noch von langer Dauer, und die Fettpölsterchen, um die es eigentlich geht, sind geduldig. Sie werden erst mit der Zeit angegriffen.



Literatur

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 1988. Druckerei Henrich, Frankfurt/M. 1988

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr. 5. Überarbeitung 1991, Umschau Verlag, Frankfurt/M. 1991

Food and Nutrition Board: Recommended Dietary Allowances. National Research Council, Washington DC, USA

Karl Peter Linscheid

Der Autor ist Student der Ernährungswissenschaften an der Universität Bonn und Mitglied der Karate-Abteilung der SSF.

(wird fortgesetzt)

Aus alter Zeit

**Wer kann
sich erinnern...?**



... und erzählt uns eine kleine Geschichte, die in der nächsten Ausgabe abgedruckt wird.

„Heinzelmännchen“ im Verein – Vielen Dank!

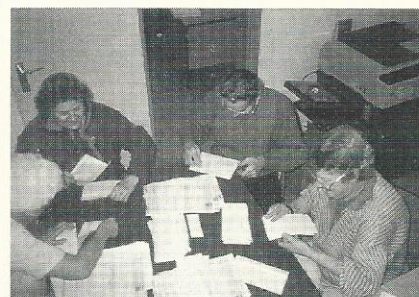
Mit folgenden Zeilen soll dieses Mal den Senioren gedankt werden, die sich immer wieder als fleißige Mitarbeiter des Vereins engagieren. Als „Heinzelmännchen“ im Hintergrund erledigen sie viele Arbeiten, die kaum wahrgenommen werden.

Zu den vielfältigen Aufgaben zählen u.a.:

- Vorbereiten der Kinder-Nikolausfeier,
- Durchführung von Wanderfahrten und geselligen Veranstaltungen,
- Etikettieren, Versenden der Sport-Palette und Beitragsrechnungen.

Beim alljährlichen Marktplatzfestival sind die Senioren seit vielen Jahren als unverzichtbarer Bestandteil mit Kassenhäuschen und Kuchenverkauf dabei.

Auf ihre – nicht selbstverständliche – Hilfsbereitschaft möchten wir nicht verzichten und freuen uns auch weiterhin auf ihren Einsatz im Verein.



Weiberfastnacht bei den SENIOREN der SSF

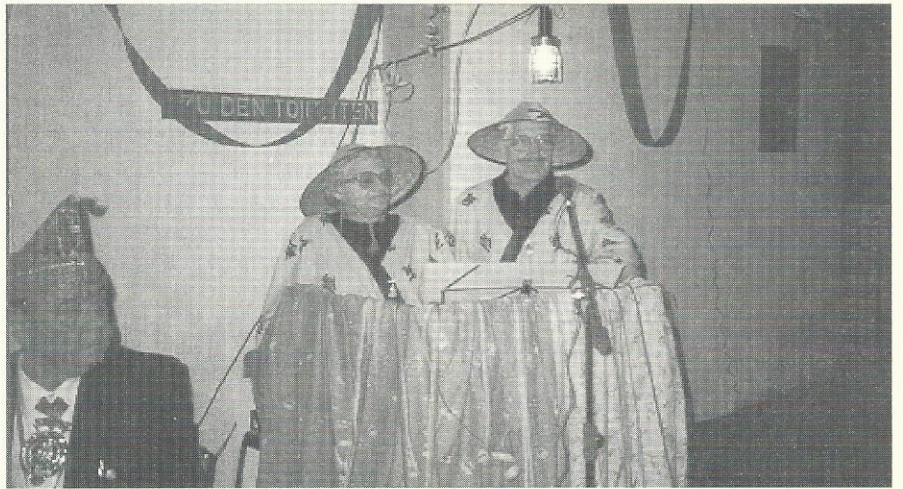
am 27. Februar 1992 im Restaurant Sportpark Nord

Seit vielen Jahren feiern die Senioren der SSF ihre eigene Weiberfastnacht mit großem Erfolg und begeisterter Beteiligung.

Der Raum im Restaurant Sportpark Nord wurde wunderbar bunt geschmückt von den Familien Bade und Stein sowie den Damen Berger, Kästel, Gansen und Hentschel.

Willi Vollberg führte mit seinem Adjutanten „Charlotte“ in gekonnter Manier durch das große Programm. Jeder Büttendredner wurde mit einem Büttendmarsch empfangen und mit einer Wurst belohnt. Alle sind Amateure und treten ohne Gage auf. In diesem Jahr gab es eine besondere Menge an gekonnten Vorträgen, die alle viel Freude bereiteten. Zum Beispiel: das Ehepaar Stein, die Damen Gerda Bade, Susi Günther, Marga Melfi, Ruth Schwarzer und als Gruppe trat die „Prozession“ auf, angeführt von Susi Günther und den ganz in schwarz gekleideten Nonnen: Bade, Kästel, Mathieu, Melfi, Schlitzer, Stein, Vianden und dem eingeschlichenen Franz-Josef. Ein Bild für die Götter, wie sie im Chor der Vorbeterin antworteten.

Ein schönes Bild entstand auch dadurch, daß die meisten in Kostümen erschienen waren. Ein weiterer Höhepunkt war der Auftritt der Musikalischen Musketiere von Bonn-Nordstadt mit Prinzessin Käthe I., und einem Fanfarenzug, die angeführt wurden vom Leiter Franz-Josef Jung samt Ad-



Edith und Franz-Josef Stein

jutant B.v. Grünberg. Der Protollarius hielt sogar einen Vortrag.

Zwischen den einzelnen Auftritten wurde fleißig getanzt, was bei der großen Tanzfläche endlich mal ein Vergnügen bereitete. Die Musik besorgte Gregor Uessem, der auf die Wünsche der Senioren einging.

Besondere Freude macht es, wenn alte Schwimmkameraden/innen begrüßt werden können: Der unverwüstliche Helmut Haass (91), der auch noch ein Lied zum besten gab, dann Käthe Dick (86) und auch die Ehrenmitglieder, die immerhin über 50 Jahre dem Klub angehören: H. Fuhr, H. Reinders, M. Werner, Chr. Streiber, H. Schlitzer, T. Berger.

Ca. 70 Senioren nebst Gästen erfreuten sich an dem bunten Treiben,



Susi Günther und Marga Melfi

wozu auch der TTC Orion mit den Paaren Udo Weingärtner/Diane Niedrig, Martina John/Detlev Müller beitrugen. Sie zauberten wunderbar Figuren auf die Tanzfläche und wurden um Zugaben gebeten. Es ist zweifellos für uns Alte oder Ältere ein hoher Genuß, so jungen, trainierten Menschen bei ihrem Tanzsport zuzuschauen.

Herr Papenburg, Leiter der Schwimmabteilung, konnte begrüßt werden. Dabei kommt einem natürlich der Gedanke: wie schön wäre es, wenn auch andere Mitglieder des Vorstandes den Senioren die Ehre ihres Besuches geben würden. Denn die Senioren sind ein besonders aktiver Teil der Schwimmsportfreunde Bonn.



Charlotte und Willi Vollberg



Rekordbeteiligung beim 14. Siebengebirgspokal

350 Karatekas kamen aus ganz NRW und angrenzenden Bundesländern

Seit 14 Jahren richtet nun die Karate-Abteilung mit dem Turnier um den Siebengebirgspokal die größte, regelmäßige Bonner Karate-Veranstaltung aus. Aber seit diesem Jahr gehört dieser Wettkampf endlich zu den größten in Nordrhein-Westfalen. Mit rund 350 Sportlern aus 45 Vereinen wurde der Teilnehmer-Rekord vom letzten Jahr und in der gesamten Geschichte dieses Turniers erneut massiv gebrochen. So mußten im Sportpark Nord erstmalig 4 Kampfflächen eingerichtet werden, auf denen parallel gekämpft wurde. Als dann gegen Abend das Finale mit der Vorführung eines Waffen-Kampfes zweier Dortmunder Meister begann, kamen so viele Zuschauer vom benachbarten Fußballspiel hinzu, daß die Halle unter tosendem Applaus und lauten Zugabe-Rufen bebte.

Obwohl es sich traditionellerweise um ein Nachwuchsturnier handelt, traten diesmal etliche Mitglieder aus dem Landeskader sowie Landes- und Ex-Landesmeister an. Seit der Kampf um den Siebengebirgspokal der erste Karate-Großwettkampf im Jahr ist, dient er vielen Sportlern als Vorbereitung für die Bundesliga-Aufstiegsrunde und die Landesmeisterschaften. Schon immer hatte das Turnier jedoch ein so hohes Niveau, daß sich viele Finalisten später bei den Deutschen Meisterschaften, einige sogar bei internationalen Wettkämpfen erfolgreich wiederfanden. Erfolgreichster Sportler des Turniers wurde Ömer Habis, der in der Disziplin Kata Oberstufe den 1. Platz und in Kumite Oberstufe den 2. Platz belegte. Ömer ist Mitglied der Türkischen Nationalmannschaft und startete für den Verein Kanazawa Köln. Mit seiner schönen und technisch perfekten Kata „Gojushiho Sho“ erntete er den stärksten Beifall. Im Zweikampf (Kumite) erhielt er für seine blitzschnellen und starken Techniken vom Publikum sogar lautstarke, stehende Ovationen.

Die SSF-Sportler Jörg Kopka, Michael Binger und Markus Goell

konnten hier zum ersten Male Turniererfahrung sammeln. Bedauerlicherweise konnte Steven Okechukwu, SSF, dieses Mal nicht starten und somit seinen hervorragenden dritten Platz vom letzten Jahr nicht verteidigen. Wegen Erkrankung fielen mit Alexander Bongartz und Miguel Cornejo-Perez ebenfalls zwei erfolgversprechende SSF-Sportler aus.

Nach außen gestaltete sich das Turnier als eine reibungslose Veranstaltung in „Rekordzeit-Management“, von der die örtliche Presse ausführlich berichtete. Es darf aber keinesfalls verschwiegen werden, daß die Ausrichtung an die Leistungsgrenze der Karate-Abteilung ging. Viele unserer Helfer waren 14 Stunden lang auf den Beinen, unentgeltlich, ohne Pause und

richtige Mahlzeit. Fast jeder der 12 geladenen Landeskampfrichter war bei voller Konzentration 10 Stunden pausenlos im Einsatz, und das nur aufgrund guter persönlicher Beziehungen für ein lächerliches „Freundschaftshonorar“.

Bei diesem wie auch vergleichbaren Karate-Turnieren zeigt sich in der Unterstufe bereits deutlich die Tendenz zu immer jüngeren Teilnehmern. Kinder zwischen 10 und 14 Jahren zeigten da Katas, die die Zuschauer verblüfften. Die Abteilungsleitung wird aus diesem Grunde ein Konzept für ein Kindertraining erarbeiten und prüfen.

Klaus J. Leipoldt, März 1992



Mit Mühe konnte Saban Tekedereli (rechts) aus Bad Godesberg gerade noch der blitzschnellen Beintechnik von Ömer Habis aus Köln ausweichen. Mit Spitzenplatzierungen in gleich zwei Disziplinen, Kata und Kumite, war Ömer der erfolgreichste Sportler des 14. Siebengebirgspokals.

Foto: Bonner Rundschau.



Internationales Schwimmfest in Hürth

Fast schon traditionell begann die Wettkampfsaison über die kurzen Strecken mit dem Internationalen Schwimmfest der Senioren in Hürth vom 20. – 22.03.1992. Die dort erbrachten Leistungen gelten als erste Standortbestimmung für die kommende Saison. Obwohl nicht immer Bestzeiten geschwommen wurden und der eine oder andere vielleicht etwas unzufrieden war, konnte sich das Ergebnis mit 10 Einzelsiegen und 6 zweiten Plätzen sehen lassen.

Hervorzuheben ist der Sieg von Thomas Böckeler, AK 30 über 100 m Freistil in der Zeit von 0:57,9. Das bedeutete die schnellste 100 m-Zeit des Tages aller Altersklassen.

Mit den Staffeln über 4 x 50 m Lagen erreichten die Damen in der AK (über 200 J) mit Maike Schramm, Ruth Henschel, Margret Hanke und Bärbel Binder den 2. Platz, und die Herren in der AK (über 160) mit Thomas Böcke-

ler, Hans Reichelt, Alfons Thieme und Rudolf Schramm einen 3. Rang.

Übrigens gehört das in früheren Jahren vorherrschende Gedrängel im Bad nun endlich der Vergangenheit

an, denn das Hallenbad ist zu einem Freizeitbad ausgebaut worden. Wir werden 1993 bestimmt wieder in Hürth dabei sein.

Ute Michaelis

Ergebnisse (nur 1. und 2. Plätze):

Hanne Schwarz, AK 80	1. Pl.	400 Freistil	09:10,0
Hans Reichelt, AK 55	1.	50 Brust	0:36,9
	1.	100 Brust	1:23,9
	2.	100 Lagen	1:18,3
Thomas Böckeler, AK 30	2.	50 Freistil	0:25,6
	1.	50 Schmetter	0:28,7
	1.	100 Freistil	0:57,9
Bärbel Binder, AK 55	2.	50 Freistil	0:39,1
Margret Hanke, AK 45	1.	50 Freistil	0:34,2
	1.	50 Rücken	0:42,0
	1.	50 Schmetter	0:39,8
Ute Michaelis, AK 30	2.	100 Lagen	1:28,5
Rudolf Schramm, AK 35	1.	100 Freistil	1:12,3
Alfons Thieme, AK 40	1.	100 Schmetter	1:18,0
	2.	100 Lagen	1:16,1
Maike Schramm, AK 35	2.	100 Rücken	1:38,9



Otto-Hahn-Straße 96
5300 Bonn 1
Telefon 02 28 / 67 76 75

Badminton – Squash – Tennis

10 Badminton-, 3 Tennisfelder und 3 Squashcourts stehen in unserer neuen modernen Freizeitanlage allen Racket-Sportlern zur Verfügung. Eine Tennis- und Badminton-Schule mit qualifizierten Lehrkräften sowie Gymnastikkurse runden das sportliche Angebot ab.

Laufend neue Badminton- und Tenniskurse für alle Alters- und Leistungsstufen



4 Etagen voller Sport
Friedensplatz 9
5300 Bonn 1
Telefon 02 28 / 63 65 63



Bike- + Surf-Centrum
Oxfordstraße 12-16
5300 Bonn 1
Telefon 02 28 / 63 22 11

Kinderpokal 1991 – Vorschau auf 1992

Auch im Jahr 1991 konnten die Jahrgänge 1981, 1982, 1983/84 im Kinderpokal die vorderen Plätze belegen. Alle drei Jahrgänge errangen den zweiten Platz. Eine starke Leistung unserer Youngsters gegen eine harte Konkurrenz aus Köln. Zur Pokal- und Urkundenverleihung hatte der Bezirk wieder die Wachsfabrik (= Theater) angemietet. Aufgeführt wurde das Märchen „Cinderella“. Leider war auch in diesem Jahr (genauso wie im letzten Jahr) die Beteiligung der SSF äußerst gering. Den Anwesenden hat es dennoch einen Riesenspaß gemacht – siehe Foto. Allen Beteiligten noch einmal herzlichen Glückwunsch für die gute Leistung.



Kinderpokal 1991

Nun zu 1992: In diesem Jahr wurde die Vorinformation der Kinder und Eltern weiter ausgebaut. Erfreulich war die rege Teilnahme am Samstag, dem 7.3.92, zum Infonachmittag im Bad. An dieser Stelle möchte ich die Bitten der Trainer noch einmal weitergeben. Unterstützen Sie bitte die Trainer in der Betreuung der Kinder. Es werden für den Aufbau im Bad und im Wettkampf helfende Hände und Beobachter gebraucht. Sagen Sie den Trainern frühzeitig Bescheid, wenn Ihr Kind mal nicht kann. Aus diesem

Grund wurde im letzten Jahr den Kindern die Chance genommen, um den ersten Platz in der Gruppe zu schwimmen. Dies sollte 1992 kein Grund sein. Die Kinder haben es sich nach den Anstrengungen verdient, auf dem Platz zu stehen, wo sie leistungsmäßig hingehören. Denken Sie bitte auch an die Abschlußveranstaltung. 1992 sollte der SSF mit mehr Beteiligten anwesend sein. Nun kann ich allen Schwimmern nur viel Erfolg wünschen und mich im voraus im Namen der Trainer für die Hilfe bedanken. Zur Er-

innerung hier noch einmal die Termine:

15.03.92 um 13.30 Uhr
Bad SSF Bonn

10.05.92 um 14.00 Uhr
Bad SSF Bonn

17.05.92 um 13.30 Uhr
Bad SSF Bonn

12.07.92 um 9.30 Uhr Bad Erftstadt-
Lechenich, um 8.30 Uhr zur Abfahrt
am Bad SSF Bonn

J. Berger



SSF-Jugendfünfkämpfer gewinnen Staffelpokal

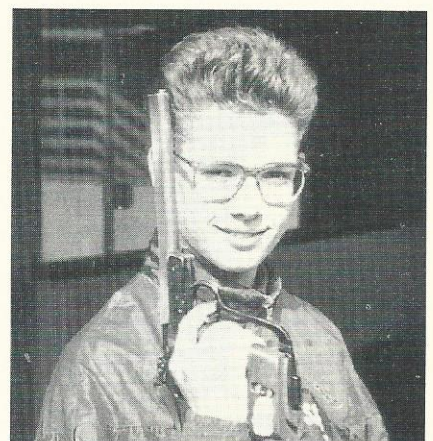
Auf den Spuren ihrer Nationalmannschaftskameraden war die Jugendmannschaft der Fünfkämpfer der SSF Bonn 05. Die Mannschaft gewann in der Aufstellung Stefan Klein, Roman Rocke und Sven Koggel einen bundessoffenen Jugendstaffelwettkampf in Warendorf.

Im Feld der 12 Teams gewannen die SSF-Fünfkämpfer vor den Teams aus Leverkusen, Warendorf und Berlin.

Herausragend dabei die Leistungen von Roman Rocke, der sowohl im Fechten (28 Siege bei nur 3 Niederlagen) und im Schießen (98 von 100 möglichen Ringen) sehr gute Leistun-

gen zeigte, wodurch er auch insgesamt der beste aller 36 gestarteten Fünfkämpfer war. Doch auch Stefan Klein, mit neuer Bestzeit im Schwimmen, und Sven Koggel, als Bester beim Laufen, trugen ihren Anteil am guten Teamergebnis.

Trainer Michael Scharf war vor allem aufgrund der gezeigten Leistungen zuversichtlich, daß auch diese Nachwuchsfünfkämpfer in absehbarer Zeit in den Bereich der Nationalmannschaft vorrücken können.



Neue Bestzeit im Schwimmen, SSF-Fünfkämpfer Stefan Klein.

Foto: Inge Scharf.



Ju-Jutsu – die moderne Selbstverteidigungs- und Kampfsportart

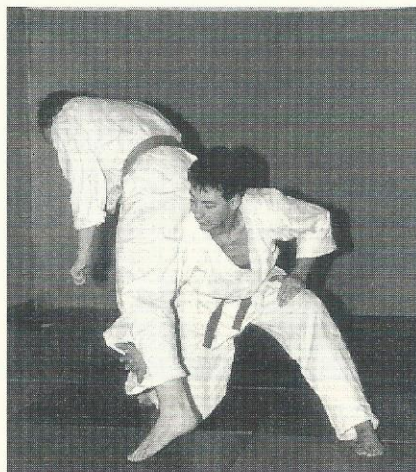
bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn 05 e.V. (SSF)

Die Auswertung der Ju-Jutsu-Wettkämpfe 1991 vom Landesbeauftragten des Ju-Jutsu-Kampfes in Nordrhein-Westfalen wurde vor kurzem veröffentlicht. Dabei belegt der SSF aufgrund der guten Plazierungen und Erfolge in der Gesamtwertung den **4. Rang**.

Gemessen an der Quantität der Kämpferinnen und Kämpfer der drei erstplatzierten Vereine (die mit bis zu 10 Kämpfern vertreten sind), ist der 4. Platz für den SSF eine hervorragende Leistung der drei regelmäßig antretenden Ju-Jutsuka: Gaby Bermel, Birgit Stockhausen und Josef Müller.

In diesem Jahr fand am 14.03. bereits der erste Ju-Jutsu-Wettkampf, der „Hermanns Pokal“ in Dortmund statt. An diesem Wettkampf, der von unnatürlich vielen Verletzungen begleitet war, nahmen auch wieder unsere drei aktiven Kämpfer teil. Dabei erreichte Birgit Stockhausen einen dritten Platz und aufgrund eines der leider nicht seltenen Fehlurteile auf diesem Wettkampf, erreichte Gaby Bermel den vierten Platz.

Eine Woche vorher, am 7. März 1992, fand die erste Bezirksprüfung in Bonn statt. Zwei Prüfungskommissionen ließen sich die Leistungen von den aus mehreren Vereinen anstehenden Prüflingen zeigen. Willy Vollberg (6. DAN JJ) und Rainer Ogradnik (3. DAN JJ) prüften unsere fünf



Kandidaten vom SSF zum 1. Kyu JJ (Braungurt). 3 Stunden dauerte die Veranstaltung, bei der die Prüflinge neben Techniken und Kombinationen auch die Abwehr von frei angreifenden, zum Teil auch bewaffneten, Gegnern zeigen mußten. Beide Prüfer zeigten sich mit den Leistungen der Kandidaten zufrieden und wir gratulieren ganz herzlich:

Gaby Bermel	zum 1. Kyu JJ
Birgit Stockhausen	zum 1. Kyu JJ
Rolf Krüger	zum 1. Kyu JJ
Josef Müller	zum 1. Kyu JJ
Andreas Pohlmeier	zum 1. Kyu JJ

Seit über 10 Jahren wird Ju-Jutsu beim SSF angeboten; mit wachsendem Erfolg. Drei „neue“ Schwarzgurt-Träger (1990/91), zwei amtierende westdeutsche Landesmeisterinnen und Plazierungen bei zahlreichen Ju-Jutsu-Wettkämpfen belegen das anspruchsvolle Training der beiden Trainer U. Seidl und J. Zimmer.

Als am 5. September 1978 die Budo-Abteilung gegründet wurde, nahmen die ersten Ju-Jutsuka im Bootshaus in Beuel ebenfalls das Training unter der Leitung von

Erich Henschel

(2. DAN JJ, 1. DAN Judo)

auf. Mitte der 80er Jahre übernahm Michael Tilp kurzzeitig das Training, bis

Wolfgang Fischer

(2. DAN JJ, 1. DAN Karate)

das Training fortführte und die ersten Braungurtträger ausbildete. Aus gesundheitlichen Gründen mußte er das Training aufgeben und

Udo Seidl

(3. DAN JJ)

übernahm das Training zusammen mit

Jürgen Zimmer

(1. DAN JJ).

Mit U. Seidl wurde auch der JJ-Kampf in das Trainingsprogramm mit aufgenommen und 1990 die ersten Ju-Jutsuka vom SSF zu Wettkämpfen gesandt (s.o.). Kein Wunder, ist U. Seidl doch selber ein erfahrener und erfolgreicher Kämpfer.

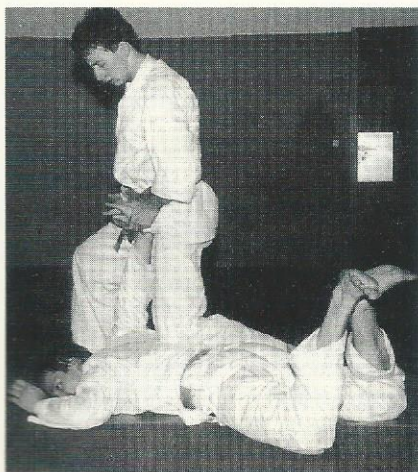
Zahlreiche Neuzugänge und die wenigen Abgänge führten dazu, das Training für Anfänger und Fortgeschrittene zu unterteilen. Trotz dieser Aufteilung kommen wichtige Bereiche des Ju-Jutsu zu kurz. Deshalb findet das Kampftraining in diesem Jahr separat statt, um während der „normalen“ Trainingseinheiten Raum und Platz für Technikschiulung und Bewegungslehre zu haben.

Weitere Aktivitäten in diesem Jahr sind eine Vereinsprüfung, die noch vor den Sommerferien in diesem Jahr stattfinden soll. Außerdem findet die Westdeutsche Landeseinzelmeisterschaft im JJ-Wettkampf am 12.07.92 erstmalig in Bonn statt. Zahlreiche Lehrgänge hochkarätiger Lehrer runden das Trainingsprogramm ab und erlauben jedem Ju-Jutsuka seine Fähigkeiten zu erweitern.

Wir freuen uns über die zahlreichen neuen Ju-Jutsuka's und wünschen ihnen und allen anderen „Veteranen“ ein gutes, anspruchsvolles Training und viel Spaß.

Interessenten können jederzeit zuschauen, oder gerne auch bei einem kostenlosen Probetraining mittrainieren.

R.K.





Es gibt nur wenige Autos, in die wir kein Mobiltelefon einbauen.



Dafür kennen wir bei Bosch alle anderen Autos in- und auswendig. Wir kümmern uns nicht nur um den Einbau, sondern auch um die Postanmeldung und die Erweiterung mit Freisprecheinrichtung, Zweitwagenvorrichtung oder Anrufbeantworter. Und wenn Sie auch ohne Auto unterwegs erreichbar sein wollen? Dann verwandeln Sie Ihr CarTel einfach in das tragbare Mobiltelefon PorTel. Dazu nehmen Sie das Sende-Empfangsteil aus sei-

ner Autohalterung und kombinieren es mit Bedienhörer, Antenne und Akku.

Im Bosch-Programm gibt es verschiedene Mobiltelefone, Eurosignal- und Cityruf-Empfänger sowie schnurlose Telefone. In der Funktechnik haben wir genauso viel Erfahrung wie in der Autoelektrik. Schließlich kommt jedes zweite gewerblich genutzte Funkgerät von Bosch. Wir sorgen dafür, daß Sie immer in Kontakt bleiben. Ob mit Auto oder ohne.

Robert Bosch GmbH
Geschäftsbereich
Mobile Kommunikation

Verkaufsbüro:
5000 Köln 41 (Braunsfeld)
Stolberger Straße 370
Tel.: (02 21) 49 05 1



BOSCH
Bosch Telecom



Tauchwochenende am Bostalsee (Saarland) vom 20.09. bis 22.09.1991

Am Freitag, dem 20. September 1991, trafen im Laufe des Nachmittags bei strahlendem Sonnenschein 16 Angehörige der STA Glaukos am Bostalsee ein. Während einige auf dem dortigen Zeltplatz ihre Zelte aufschlugen, bezogen die anderen ihre Quartiere in den umliegenden Ortschaften. Am Freitagabend nahmen vier von uns am theoretischen Unterricht zur Ablegung des Sonderbrevets „Orientieren unter Wasser“ teil. Die übrigen erkundeten zwischenzeitlich die örtliche Gastronomie. Nach Beendigung des theoretischen Unterrichts trafen sich alle wieder auf dem Zeltplatz, wo bei einem (oder auch mehr) Glas Bier gefachsimpelt wurde. Hierbei war auch Helmut Buschauer (TL 2, vom TUC St. Wendel) anwesend, welcher noch Tips zum Tauchen im Bostalsee gab. Am Samstagmorgen führten einige erste Tauchgänge im Bostalsee durch. Die übrigen unter-

nahmen Ausflüge in die Umgebung, wobei unter anderem der Schaumburg besucht wurde, von dessen Aussichtsturmplattform man eine herrliche Sicht hat. Des weiteren besuchten auch einige die Benediktiner Abtei Tholey. Am Samstagnachmittag wurden dann die ersten Praxisübungen des Sonderbrevets im Bostalsee abgelegt. Am Samstagabend fand dann ein Grillabend mit landesüblichen Spezialitäten, wie Schwenkbraten und Urpils statt. In der Nacht zum Sonntag regnete es dann leicht, was aber der Stimmung keinen Abbruch tat. Nach einem letzten Tauchgang am Sonntagvormittag wurden dann die Zelte abgebaut und die Heimreise angetreten.

Die Teilnehmer am Sonderbrevet legten ihre letzten Praxisübungen im Laufe des Nachmittags ab, wonach sie nach erfolgreicher Teilnahme ebenfalls die Heimreise antraten.

Wenn auch der Bostalsee aus taucherischer Sicht wenig Neues bot, so waren doch alle Teilnehmer von diesem Ausflug begeistert. Hierzu trugen insbesondere die hervorragenden Gegebenheiten am Gewässer, wie die Möglichkeit sich unmittelbar nach einem Tauchgang in dem dortigen Gebäude des STSB im Warmen ausziehen und zu duschen, sowie die reizvolle Landschaft bei.

Auf diesem Wege möchten wir uns noch einmal bei Helmut Buschauer vom TUC St. Wendel bedanken, der uns sowohl bei der Planung als auch der Durchführung dieses Tauchwochenendes unterstützte, indem er vorbereitende Tauchgänge durchführte, die Möglichkeit zum Flaschenfüllen verschaffte sowie auch während des Tauchwochenendes für alle Teilnehmer mit Tips und Hilfestellungen zur Seite stand.

Seit 1924 kundennah



**HEIZUNG · BÄDER
KÜCHEN
KUNDENDIENST**

Römerstraße 250 · 5300 Bonn 1
Fernruf (02 28) 67 02 82 ☎ 67 42 45

Typisch Vergölst:

**Die Reifen-Nummer
in Bonn:**

23 20 01



Reifen · Service · Zubehör Vom Fachmann zu attraktiven Preisen. Kommen Sie zu uns.

5300 Bonn
Friedrich-Ebert-Allee 32
Ruf (02 28) 23 20 01 · Fax 23 42 59

Vergölst REIFEN SERVICE ZUBEHÖR

Die Mitgliederversammlung der Tauchabteilung aus der Sicht eines „Alten“

Ja, das ist sie nun gewesen, die jährliche Mitgliederversammlung. Eigentlich bedrückend: Von rund 150 Abteilungsmitgliedern waren 21 anwesend. Aber dies auch ein Zeichen dafür, wer noch an unserer Arbeit und am Bestehen der Abteilung wirklich interessiert ist.

Das Protokollarische wurde exact und zügig abgewickelt, aber beim Punkt „sonstiges“ kam es zur Sache: Was tut eine Tauchabteilung ohne eigenes Tauchgewässer? Warum immer mehr Frust statt Lust? Die jährliche Tauchfahrt nach Spanien mußte ausfallen mangels Beteiligung, die Herbstfahrt an die österreichischen Seen wurde schon im vergangenen Jahr aus dem gleichen Grund abgesagt, der Fühlinger See ist schon monatelang nicht betauchbar, die Ruhrtalsperre war den ganzen Herbst über (fast) ohne Wasser, ja wo soll man nur noch untertauchen?

Aber auch andere vom Vorstand mit viel Elan ausgearbeitete Veranstaltungen hatten so geringe Beteiligungen, daß sich die Ausrichter die Haare raupen (Aber wer bei diesen Veranstaltungen mitmachte, kam immer auf seine Kosten – siehe Senkenberg Museum!).

Herrlich, die Aktivität der Versammlungsmitglieder mit Vorschlägen zur Neuorientierung. Aber wenn man ein wenig sortiert, was bleibt?

Positiv ist die Ausbildung der jungen Taucher. Die Nachfrage zur Ausbildung kann aber nur in zeitlich weitem Rahmen befriedigt werden, weil

genügend Ausbilder fehlen, bzw. einige auf Lehrgängen für ihre Fortbildung sorgen müssen.

Anschaffung eines eigenen Tauchgewässers? Ja, prima, aber wo finden und woher das Geld zur Anschaffung oder Pachtung nehmen? Umlagen? Beitragserhöhungen? Beides wäre der mögliche Weg, aber nach dem Interesse der Mitglieder an der Mitgliederversammlung dürften dann 100 austreten.

Pflichtarbeitsstunden der Mitglieder für Kompressorarbeit, Schwimmbadaufsicht, Veranstaltungsvorbereitungen, Marktfest, Erkundung von tauchbaren Gewässern usw.? Bei Nichtarbeit Ausgleich durch geldliche Ablösung? Auch hier die Perspektive: Ein Teil der Mitglieder wird arbeiten (mitmachen wie bisher), der größere Teil wird nicht arbeiten, auch nicht bezahlen und eintreibbar ist das Geld sowieso nicht.

UW-Rugby – durchaus ein Angebot für kämpferische Taucher und schön wär's, wenn wir mehr davon hätten. Aber weil wir nicht genug davon haben, müssen wir dann gleich auf die Mitglieder anderer Vereine zurückgreifen?

UW-Reinigung eines Anglersees, verbunden mit einem prächtigen Tauchgang. Eine schöne Angelegenheit, aber die Anglervereine müßten angesprochen werden. Nicht die Vorstandsmitglieder, sondern jedes einzelne Mitglied kann sich daran beteiligen. So schön wenn dann einer gefunden ist. Aber den im Gewässer le-

benden Fischen bieten alte Autoreifen, Baumstümpfe, umgekippte Loren usw. gute Fluchtmöglichkeiten und Laichplätze, also Vorsicht beim Aufräumen.

Übrigens, beim letzten Seereinigen waren es vier Taucher und drei Mithelfer, die sich beteiligten (einschließlich des „Alten“).

Neukonzeption der Tauchfahrt ans Mittelmeer durch Charterung eines für bis zu 15 Mitglieder und Taucher, da wo es am schönsten ist? Herrlich, aber die Kosten von rund 2.000,- DM pro Taucher läßt nicht erwarten, daß diese Fahrt zustande kommt.

Diese und noch andere Vorschläge waren alle gutgemeint, aber sie sind nicht durchdacht und scheitern deshalb vielfach an der Durchführbarkeit. Der „Alte“ denkt zurück an die 25 Jahre der Tauchabteilung, die er voll aktiv miterlebt hat. Hoch's und Tief's hat es immer gegeben. Gefunden hat sich aber immer eine Gemeinschaft, eine Gruppe, ein Grüppchen, die sich kurzentschlossen und alle möglichen Wochenenden zum Tauchen nutzten. Dies ist auch heute noch möglich, wenn auch nach Holland oder Belgien ausgewichen werden muß.

Was könnte man weiterhin tun, um den Zusammenhalt der Aktiven zu fördern? Nun, neue Ideen einbringen, aber realistisch bleiben. Und dabei sagen: ich werde mich selbst für die Durchführung einsetzen, den Vorstand in seiner Arbeit unterstützen, die Veranstaltungen besuchen (auch wenn dann was anderes ausfallen muß) und sich zu den Terminen rechtzeitig anmelden; mit den Neumitgliedern sprechen, ihnen erklären wo wir im Schwimmbad tauchen und was wir da machen – sie zu einem Glas Bier ins Sportparkrestaurant einladen und mit anderen Mitgliedern bekannt machen; ja und für die vielen Altmithelfer – die eigene Trägheit überwinden und ins Bad kommen (auch donnerstags, dann ist es viel leerer!) und nicht nur sagen, ach, von den Alten ist ja doch nur der „Alte“ da.



Der technische Leiter informiert!

In letzter Zeit hat es vermehrt Beschwerden über die technischen Gegebenheiten (oder Unzulänglichkeiten) im Schwimmbad gegeben, so daß ich dazu Stellung nehmen möchte.

Die Wassertemperatur

Trotz des vermeintlich kälteren Wassers konnte seitens der Stadt Bonn nur bestätigt werden, daß die vorgegebene Temperatur von 26 ° C ständig eingehalten wurde. Eigene Messungen haben dies bestätigt. Allerdings kann es bei der Reinigung und dem teilweisen Austausch des Beckenwassers kurzfristig zu Temperaturabsenkungen kommen. Dies läßt sich bei der großen Wassermenge nicht vermeiden. Die niedrige Wassertemperatur in der letzten Märzwoche ist auf 2 Defekte im Bereich der Heizungsanlage zurückzuführen. Bedingt durch den Urlaub des zuständigen städtischen Maschinenmeisters konnte die Ursache, der Ausfall eines Brenners

und einer Umwälzpumpe, nicht sofort entdeckt werden. Somit verzögerte sich die anschließend von der Stadt Bonn unverzüglich eingeleitete Reparatur. Die Wassertemperatur blieb leider über mehrere Tage im ungewohnt kalten Bereich.

Die Duschen

Unser Dauerrenner im Bezug auf Beschwerden. Hier hat die Stadt Bonn zugesagt, zu reparieren. Da die Anlage jedoch schon sehr alt ist, und nicht dem neuesten Stand der Technik entspricht, werden wir damit vorläufig weiter leben müssen.

Das Schwimmbecken

Der letzte größere Schaden im vorigen Jahr führte zum Ergebnis, daß das Becken langfristig erneuert werden soll. Da dafür eine Summe von ca. 1,5 Millionen DM investiert werden muß, wird diese Maßnahme si-

cherlich noch etwas auf sich warten lassen.

In diesem Zusammenhang wurde mir zugesagt, daß dann ein behindertengerechter Einstieg installiert wird. Ein entsprechender Einbau ist zur Zeit durch den desolaten Zustand des Beckens nicht möglich.

An dieser Stelle möchte ich mich sehr herzlich bei unserem Mitglied Franz Grünkorn bedanken, der sich im Interesse der „Senioren“ für diese Maßnahme eingesetzt hat.

Ich hoffe, Sie mit diesen kurzen Ausführungen im Moment ausreichend informiert zu haben. Sollten weitere Fragen bestehen, darf ich Sie bitten, sich an mich zu wenden.

Bis bald

Dietmar Kalsen



Zeitschriften
Broschüren
Plakate
Formularsätze
Geschäfts-
und Privat-
drucksachen

**Rheinischer
Landwirtschafts-Verlag
GmbH**

Druckerei
Stiftsgasse 11 · 5300 Bonn 1
Telefon (02 28) 63 69 16
Telefax (02 28) 63 56 96

Wir reinigen:

Büros · Krankenhäuser
Kaufhäuser · Verkehrsmittel
Industrie · Fassaden
Teppiche – Polster
Hygiene – Service

Maarstraße 96
5300 Bonn 1
Telefon 02 28 / 46 20 17 - 18



Gebäudereinigung

PAGA

Gesundheitsförderungsprogramm der BARMER in Zusammenarbeit mit dem SSF Bonn

„Gesund und fit“ unter diesem Motto stehen die Kurse der BARMER und des SSF Bonn.

Das Ziel der gemeinsamen Kursangebote ist die Motivation der Barmer-Versicherten zu gesundheitsfördernder Aktivität. Mit Spiel und Spaß soll das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Den negativen gesundheitlichen Auswirkungen des Bewegungsmangels, wie z.B. Erkrankungen der Muskulatur und des Skelettsystems, im Herz-Kreislauf-System und im Stoffwechselbereich soll durch die Bewegungsangebote entgegengewirkt werden. Die Förderung der Bewegung sowie eine gezielte Haltungsschulung wird bereits für Kinder ab 1,5 Jahren angeboten, um so früh wie möglich Haltungsschwächen und Bewegungsmangel vorzubeugen.

Die BARMER und der SSF Bonn teilen sich die Aufgaben für die Kursangebote. Der Verein stellt für diese Aufgabe qualifizierte Kursleiter zur Verfügung sowie die geeigneten Räumlichkeiten. Die BARMER übernimmt die Kosten für die Durchführung.

Die Anmeldung der Teilnehmer erfolgt direkt beim Sportverein. Eine Teilnahme an den Kursangeboten ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein oder einer Versicherung bei der BARMER gebunden.

Die Mitglieder der BARMER zahlen pro Kurs DM 20,- und bekommen diesen Betrag nach regelmäßiger Teilnahme zurückerstattet. Fremdversi-

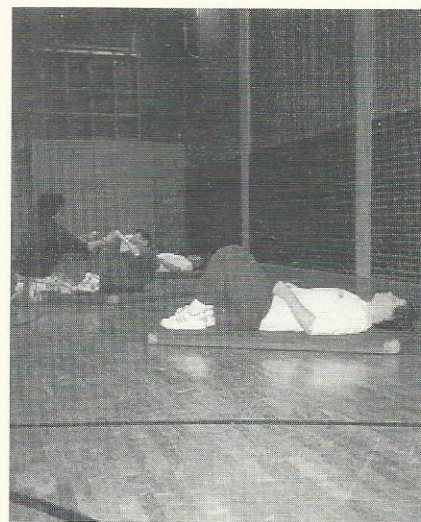
cherte zahlen DM 60,- pro Kurs. Mitglieder des SSF Bonn zahlen DM 42,- pro Kurs.

Die BARMER und der SSF Bonn hoffen, daß das Gesundheitsangebot von möglichst vielen angenommen wird.

Die Informationsbroschüre über das gesamte Gesundheitsförderungsprogramm der BARMER erhalten Sie in den Barmer-Geschäftsstellen und der Geschäftsstelle des SSF Bonn.



Gesundheitsförderung für klein und groß – Mitmachen können alle.



Die Kursleiter/innen geben fachkundige Hilfestellung.

Sind Sie sicher, daß Sie richtig versichert sind?

Ich informiere Sie gern einmal gründlich darüber.

**Generalvertretung
Franz-Josef Gypkens oHG**

Bonner Talweg 34
5300 Bonn 1
Telefon: 02 28/21 51 75



COLONIA

Gesundheitssport

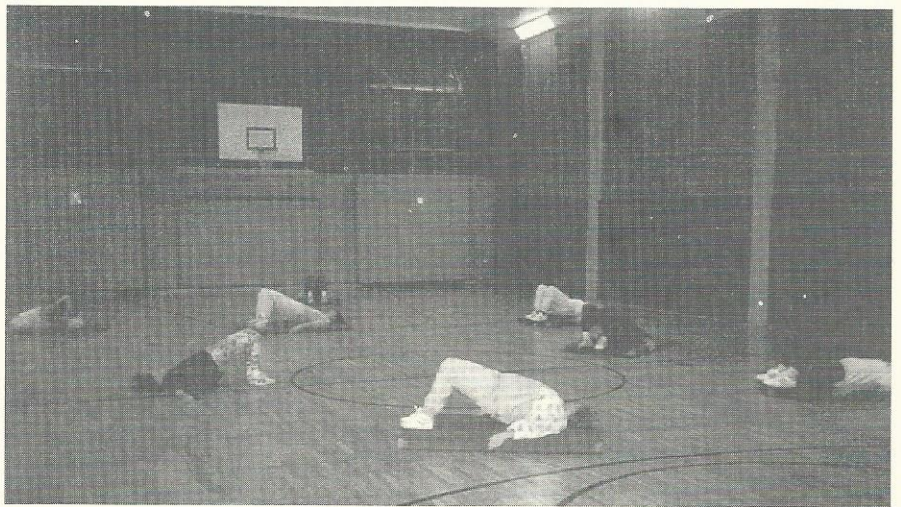
Der im Oktober '91 gegründete Gesundheitssportbereich befindet sich weiterhin im Aufwind. Vor allem die Wirbelsäulengymnastik-Kurse erleben im I. Quartal 92 eine starke Nachfrage, so daß in einigen Kursen die Aufnahmekapazität überschritten wurde und wir die Interessenten auf andere Kurse verteilen mußten. Für das II. Quartal 92 werden daher weitere Kurse eingerichtet. Aufgrund zahlreicher Anfragen richten wir für Sporteinsteiger und ältere Interessenten dienstags von 17.00 bis 18.15 Uhr eine „sanfte“ (Wirbelsäulen)Gymnastik ein.

Erfreulich ist, daß das Eltern-Kind-Turnen, das jetzt freitags angeboten wird, erfolgreich gestartet ist und jetzt eine altersbezogene Aufteilung in zwei Kurse erfolgt:

Kurs 1, ab dem 3. Lebensjahr
15.00 – 16.00 Uhr

Kurs 2, ab Laufalter (1,5 Jahre)
16.00 – 17.00 Uhr

PS: Die Kursleiterin berichtet über kleinere Familiendramen, die sich am



Große Nachfrage bei der Wirbelsäulengymnastik

Ende der Übungsstunde in der Turnhalle abspielen, weil sich vereinzelt Kinder mit Händen und Füßen gegen das Verlassen der Sporthalle wehren.

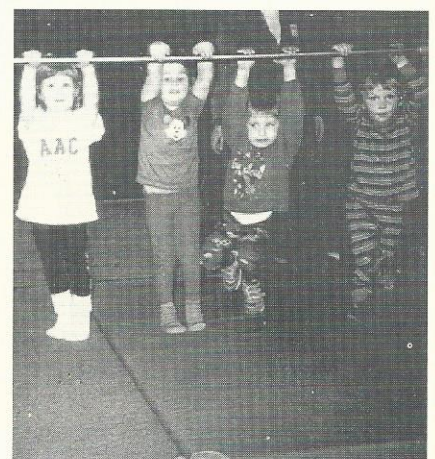
Mittlerweile sind die bestellten Spiel- und Sportgeräte eingetroffen, so daß die Übungsleiter/innen nach den Osterferien auf sie zurückgreifen können. Durch den Einsatz der Klein-

geräte wird das Übungsprogramm abwechslungsreicher und z.T. auch effektiver gestaltet.

Das gesamte Kursprogramm wird selbstverständlich nach den Sommerferien (Anfang September 92), eventuell mit kleinen Veränderungen, fortgesetzt. Das Programm wird in der Juni- und August-Ausgabe veröffentlicht.



Vielfältige Bewegungsaufgaben, damit die motorische Entwicklung gefördert wird.



Der Club fährt Rad

Es ist wieder soweit. Die Radelsaison wird am 16. 05. 1992 eröffnet. Um 10.00 Uhr starten wir vom Parkplatz am Sportpark Nord. Die erste Tour führt am Rhein entlang und sieht die Rückfahrt mit dem Schiff vor. Anmeldungen und weitere Informationen/Termine erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei D. Kaisen.

GESUNDHEITS-SPORTPROGRAMM / START: 27. 4. 1992

K-Nr.	Wochentag	Zeit	Kursbezeichnung	Ort/Sportstätte	Sportlehrer	Beginn	Dauer	DM	Kursinhalt
WIRBELSÄULENGYMNASTIK									
G2201	Montag	18.45 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik	KBA	Frau Brune	27.04.92	10 Wochen	60,—	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.
G2202	Dienstag	17.00 – 18.15	sanfte WS-Gymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Hartung	28.04.92	10 Wochen	60,—	
G2203	Dienstag	18.15 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Hartung	28.04.92	10 Wochen	60,—	
G2204	Dienstag	19.30 – 20.45	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Hartung	28.04.92	10 Wochen	60,—	
G2205*	Mittwoch	17.00 – 18.00	Wirbelsäulengymnastik	KBA	Frau Hartung	29.04.92	10 Wochen	60,—	
G2206*	Donnerstag	17.00 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Krabbe	30.04.92	10 Wochen	60,—	
G2207*	Donnerstag	18.15 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Krabbe	30.04.92	10 Wochen	60,—	
GANZHEITLICHE GESUNDE FITNESS/GEZIELTE GYMNASTIK									
G2208*	Montag	17.00 – 18.45	Gesundes Fitnesstraining für Sie und Ihn mit Wirbelsäulengymnastik	KBA	Frau Brune	27.04.92	10 Wochen	60,—	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 Kleingeräte steigern Spaß und Freude an der Bewegung.
G2209	Montag	20.00 – 22.00	Frauengymnastik	Kinkel-Real-Schule	Frau Lüdtkke	27.04.92	10 Wochen	50,—	
G2210	Mittwoch	18.15 – 19.30	Ausdauerschule	Sportpark Nord	Herr Kirse	29.04.92	10 Wochen	60,—	
G2211*	Donnerstag	20.00 – 22.00	Konditionsgymnastik	KBA	Frau Krabbe	30.04.92	10 Wochen	80,—	
G2212	Freitag	17.00 – 18.30	Spiel und Spaß für Sie und Ihn	KBA	Frau Krabbe	08.05.92	10 Wochen	60,—	
BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR BESTIMMTE ZIELGRUPPEN									
G2213*	Mittwoch	19.00 – 20.00	Sport für (überge)wichtige Personen	Sportpark Nord	Frau Vogler	29.04.92	10 Wochen	60,—	Möglichkeiten und Grenzen körp. Bewegung erlernen, Beweglichkeit erhalten und verbessern sowie Erfahrungen austauschen.
G2214	Freitag	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen ab 3 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Krabbe	08.05.92	10 Wochen	60,—	Ziel des Kurses ist es, in spielerischer Form Haltungsschwächen und Bewegungsmängeln vorzubeugen. Durch spezielle Übungen und kleine Spiele werden die Kinder zur Bewegungsvielfalt angeregt.
G2216	Freitag	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen ab 1,5 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Krabbe	08.05.92	10 Wochen	60,—	
G2215	Mittwoch	18.00 – 19.15	aerobic	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Strelow	29.04.92	10 Wochen	60,—	Die Kursleiterin hat ihre Lizenz „aerobic instructor“ in den USA erworben und bietet eine erstklassige rhythmische Ausdauergymnastik.

* Kurse in Kooperation mit der BEK.

Die Sportstätten:

Sportpark Nord (Schwimmhalle, kleine Fechthalle, 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 Kursus zu zahlen. Die Beiträge werden bis zur 2. Kursstunde beim Kursleiter entrichtet.

Gebührenerstattung:

Mit einigen Krankenkassen bestehen Vereinbarungen über anteilige Erstattung von Kursgebühren für ausgewählte Kursangebote. Die SSF Bonn 05 e.V. stellen bei regelmäßiger Teilnahme am Kursende eine Teilnahmebestätigung aus. Diese Bescheinigung wird der Krankenkasse zur Gebührenrückerstattung vorgelegt. Welche Kurse unter diese Regelung fallen, erfahren Sie bei der Anmeldung oder beim Kursleiter. Im Einzelfall empfehlen wir die Rückfrage bei Ihrer Krankenkasse. Zur Zeit erstatten folgende Krankenkassen anteilige Kursgebühren:

Barmer Ersatzkasse (BEK),
Innungskrankenkasse (IKK),
Kaufmännische Krankenkasse (KKH),
Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK).

Die mit * gekennzeichneten Kurse werden in Kooperation mit der Barmer Ersatzkasse Bonn durchgeführt. Für Mitglieder der BEK sind diese Kurse kostenfrei. Weitere Informationen über das gesundheitsfördernde Programm der BEK erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

SSF-Mitglieder:

Alle SSF-Mitglieder erhalten für die Gesundheitssport-Angebote grundsätzlich einen Nachlaß von 30% (und ggf. Gebührenerstattung). Für die Breitensportkurse bestehen unterschiedliche Rabatte, zum Teil entstehen keine zusätzlichen

Kursgebühren, 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, 5300 Bonn 1
Telefon: 02 28 / 67 68 68
Telefax: 02 28 / 67 33 33

Das Sportangebot des Klubs



Schwimmen

Abteilungsleiter: Alfred Papenburg, Bonner Logsweg 10, 5300 Bonn 1, Telefon 6 81 53 50 (d) und 64 46 46 (privat)

Klubeigene Schwimmhalle im Sportpark Nord, Kölnstraße 250, 5300 Bonn 1.

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

Lehrbecken: 12,5 m lang, 8,00 m breit
Wassertiefe 0,40 m/1,10 m
Wassertemperatur 26 Grad

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

Sportbecken:	montags	13.00 – 21.30
	dienstags bis freitags	7.00 – 11.00
	auf den Bahnen 1 – 3	12.00 – 21.30
	samstags	8.00 – 12.00
	sonntags	8.00 – 12.00
	feiertags	8.00 – 12.00

Vorschwimmen jeden Freitag 16.00 – 16.30

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

Neujahrstag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag, 1. Weihnachtstag, 2. Weihnachtstag.

An folgenden Tagen wird das Bad um 12.00 Uhr geschlossen:
Weiberfastnacht, Heilig Abend, Silvester.

Kleinkinderschwimmen

Leiterin: Monika Warnusz
Trainingszeiten: für Fortgeschrittene 14.00 Uhr
für Anfänger 15.00, 15.45, 16.30 Uhr
Anmeldung: Monika Warnusz, Telefon 67 17 65
oder
im Frankenbad montags und donnerstags (Lehrschwimmbecken)



Wasserball

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250
Ansprechpartner: Ingo Lochmann, Sprottauer Str. 1, 5300 Bonn 1
Tel.: 02 28 / 66 91 62

Trainingszeiten: dienstags und donnerstags 19.15 – 22.00
samstags 17.00 – 18.00



Sporttauchen

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250
Tauchcaisson, 7 m tief

Auskunft: Dagmar Wekel, Telefon 63 98 23
Heide Grebe, Telefon 21 47 63
(nur werktags 19.30 – 20.30 Uhr)
Herbert Sieg, Telefon 67 65 00 (Jugend)

Trainingszeiten: montags und donnerstags 20.15 – 21.30
samstags (Jugend) 17.00 – 19.00



Tanzen

Auskunft: Peter Kunze, Telefon 02 28 / 23 09 79
Orion-Geschäftsstelle
Telefon 02 28 / 44 02 67

Infos in den Sportstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, 5300 Bonn 1
August-Bier-Straße 2
montags, ab 21.00 Uhr
donnerstags, ab 18.00 Uhr
freitags, ab 19.00 Uhr
SSF-Bootshaus, Rheinaustraße 269, Bonn 3
dienstags, ab 19.00 Uhr
Mühlenbachhalle, Beueler Str., Vilich-Müldf.
mittwochs, ab 18.00 Uhr
Gemeinschaftsschule
Auf dem Steinbüchel, Meckenheim-Merl
donnerstags, ab 18.30 Uhr
Steyler Mission
Arn.-Janssen-Str., Sankt Augustin
montags, ab 20.00 Uhr



Badminton

Auskunft/Einteilung erfolgt durch Herrn Klauer, Tel. 23 63 57

Trainingszeiten: Robert-Wetzlar-Schule/Dorotheenstraße/
Ecke Eller Straße, Bonn 1
Mo. 17.00 – 20.00 (Halle 1)
20.00 – 22.00 (Halle 2)
Mi. 19.30 – 22.00 (Halle 1)
Sportpark Nord/Kölnstraße 280, Bonn 1
Do. 20.00 – 22.00 Uhr
Gewerbliche Bildungsanstalten (GBA)
Fr. 20.00 – 22.00 Uhr



Ski

Sportstätte: Turnhalle der Kaufmänn. Bildungsanstalten
Kölnstraße 235, 5300 Bonn 1

Ski- Gymnastik: mittwochs 18.15 – 19.30
mittwochs 19.30 – 22.00
Auskunft: Günter Müller, Telefon 28 28 81



Volleyball

Wettkampfmannschaften: Karl-Heinz Röhthgen, Abteilungsleiter
 Auskunft: Telefon 44 15 51
 Hobby-Volleyball: Trainingszeit: Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr,
 (Mixed) TH der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1
 Auskunft: Heinz Jacobi, Telefon 66 37 01
 Freitag, 19.30 – 22.00 Uhr, TH der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1
 Auskunft: Peter Schoenrock, Telefon 66 02 62
 Samstag, 14.30 – 17.00 Uhr, TH der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Str. 2, 5300 Bonn 1
 Auskunft: J. Jenderek
 Volleyball-Kurse: Gunter Papp, Telefon 12 41 87 (d)



Kanufahren

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250
 Trainingszeit: montags + donnerstags 20.00 – 21.30 Uhr
 Bootshaus: Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3 (Beuel)
 Auskunft: Hubert Schrick, Telefon 77 34 24 (d)
 67 25 32 (p)
 Walter Düren 36 38 90
 Wolfgang Mühlhaus 0 22 41/2 99 61
 / 20 42 82

Karate

Sportstätte: Gottfried-Kinkel-Realschule
 August-Bier-Straße 2, Bonn-Kessenich
 Trainingszeiten: f. Anfänger montags 18.30 – 20.00
 f. Fortgeschrittene freitags 18.00 – 19.30
 Sportstätte: Theodor-Litt-Hauptschule
 Eduard-Otto-Straße 9, Bonn-Kessenich
 Trainingszeiten: f. Anfänger mittwochs 18.30 – 20.00
 f. Fortgeschrittene mittwochs 20.00 – 22.00
 Auskunft: Klaus Leopoldt, Graf-Galen-Str. 9, 5300 BN 1
 Telefon: 22 48 91

Lauftreff

Sportstätte: Sportpark Nord

montags: (Anfänger) 17.30 – 18.30
 mittwochs: (Fortgeschrittene) 18.00 – 19.00
 freitags: (Anfänger) 18.00 – 19.00
 sonntags: (Fortgeschr.+ Anfänger) 14.30 – 16.15

Auskunft: Geschäftsstelle 67 68 68



Budo

Sportstätte: Theodor-Litt-Hauptschule, 5300 Bonn 1, Eduard-Otto-Straße 9
 Trainingszeit: montags – freitags 17.00 – 22.00
 Auskunft: Geschäftsstelle, Telefon 67 68 68



Moderner Fünfkampf

Sportstätte: Sportpark Nord, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250
 Poststadion, 5300 Bonn 1, Lievelingsweg
 Auskunft: Hans-Josef Gratzfeld, Telefon 67 53 81
 Reinhold Meidow, Telefon 67 03 43
 Trainer: Michael Scharf, Telefon 0 22 22 / 8 12 35



Breitensport

Frauengymnastik

Sportstätte: Gottfried-Kinkel-Realschule,
 August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn-Kessenich
 Trainingszeit: montags 20.00 – 22.00
 mittwochs (Aerobic) 18.00 – 19.00
 20.00 – 22.00

Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens:

1. SSF-Mitglieder

Sportstätte: Sportpark Nord/Schwimmhalle
 Trainingszeit: dienstags, ab 30.4.1991 17.30 – 19.30
 Leitung: Renate Vogler
 Auskunft: Geschäftsstelle, Telefon 67 68 68

2. Sonstige Interessenten

a) Leichtathletik (auch Abnahme für Behinderte)

Sportstätte: Sportplatz des Schulzentrums Tannenbusch,
 Hirschberger Straße
 (Nähe Gustav-Heinemann-Haus)
 Trainingszeit: in den Monaten Mai bis September
 dienstags (18.00 Uhr) und freitags (17.30 Uhr)

b) Schwimmen

Sportstätte: Schwimmhalle im Sportpark Nord
 Leitung: Frau D. Gutbrodt

Freizeit- und Seniorensport

Sportstätte: Schwimmhalle im Sportpark Nord
 Trainingszeit: dienstags Gymnastik 17.30 – 18.00
 Schwimmen 18.00 – 19.00
 freitags Schwimmen 18.30 – 19.30
 Auskunft: während der Trainingszeiten



Jahresbericht 1991 der Kanuabteilung

Die Kanusaison 1991 zeigt für die SSF-Kanuten wieder einmal ein recht erfolgreiches und mit verschiedenen Höhepunkten ausgestattetes Jahr, über deren Einzelpunkte bereits in der Sportpalette berichtet wurde. Der stärker zutage getretene Winter '90/91 erlaubte den Kanuten jedoch zunächst nur eine eingeschränkte Betätigung, dennoch brachten die Fahrten dieser Zeit auf Kyll, Prüm, Lieser, Nister und Elzbach besonders interessante Eindrücke, die nahtlos in die Osterfahrt nach Luxemburg einmündeten.

Die folgende Zeit von Frühjahr und Frühsommer führten die sportlichen Kanuten in einige Schwierigkeiten, da die interessantesten Flüsse wegen Niederschlagsmangel und zu geringem Wasserstand nicht mehr fahrbar waren. So brachte die zweiwöchige Frühjahrsfahrt ins französische Zentralmassiv eine willkommene Abwechslung und stellte einen der Höhepunkte dieser Sportsaison dar ebenso wie im Sommer die Alaskafahrten zweier Kanugruppen.

An den durch Wassermangel eingeschränkten Bezirksfahrten des Jahres nahm die Abteilung wieder einmal erfolgreich teil und erfreute sich darüber hinaus an verschiedenen Wasserablässen aus Talsperren (Rur, Agger, Prüm, Lenne). Die besonderen Breitensportlichen Aktivitäten führten die Abteilung im Bezirksvergleich erstmalig auf den ersten Platz unter den 65 Bezirksvereinen, und in der Jahresabschlußwertung fanden sich die SSF-Kanuten im Westdeutschen Kanu-Verband auf dem 3. Rang wieder. Auch bei den regionalen Abfahrtsmeisterschaften auf dem Rhein beim WSV Hersel konnten die Kanuten unsere Vereinsfarben erfolgreich vertreten und mehrere erste Plätze belegen. Insgesamt blicken wir auf das beste Sportjahr der Kanuabteilung zurück!

Den Schlußpunkt unter die gelungene Sportsaison setzten schließlich gleich zwei herbstliche Mehrtagesfahrten, wovon die erste auf Moosalb

und Lauter in den Pfälzer Wald führte und die zweite in der schwäbischen Alb auf den Flüssen Eyach, Starzel, Eschach, Neckar, Donau und Würm interessante Fahrteneindrücke vermittelte. Insgesamt zeigen über 100 Fahrten auf den verschiedensten Gewässern ein eindrucksvolles Bild von der Fülle und der Vielfalt der kanusportlichen Jahrestätigkeiten.

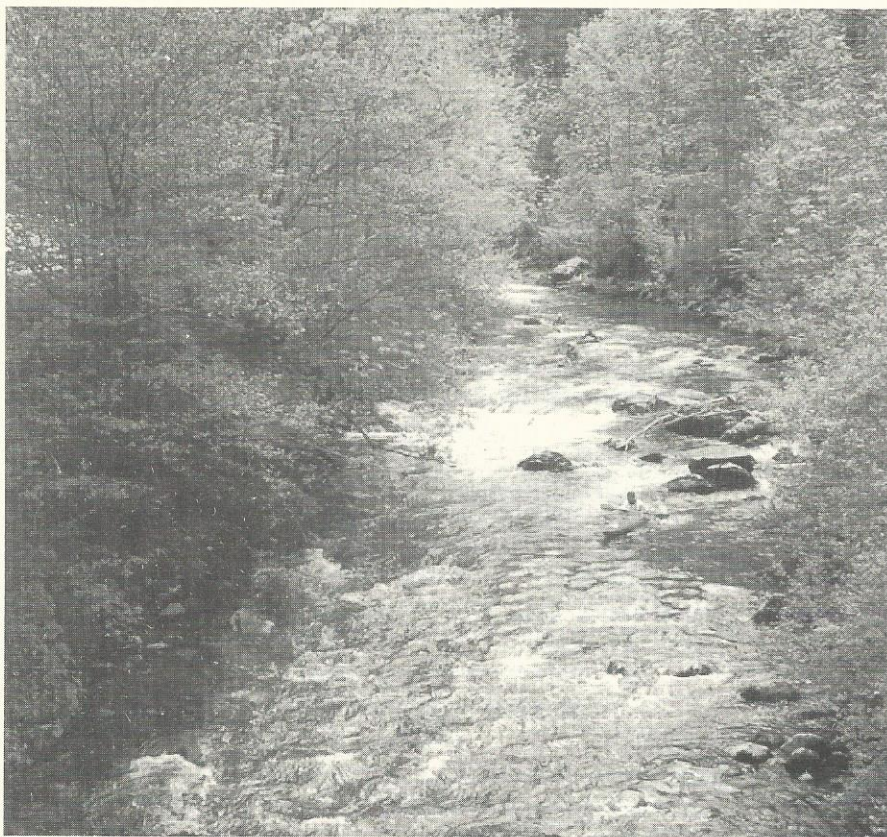
Die organisatorische und finanzielle Lage der Abteilung war 1991 in Ordnung, der Fahrtenbetrieb konnte trotz der ins vorgerückte Alter eingetretenen Transportmittel Bus und Anhänger ohne Schwierigkeiten durchgeführt werden. Wie auch in den Vorjahren bleibt die Mitarbeit bei den anstehenden Gemeinschaftsaufgaben durch eine harmonische Mannschaft bei der Ausbildung neuer Mitglieder im Bad, ihrer Ausstattung mit bester, preiswerter Ausrüstung, beim umfassenden Fahrtenbetrieb, bei den gesell-

ligen Veranstaltungen und dem Marktplatz-Festival positiv zu bewerten. Die schwierige Situation im Bootshaus Beuel hat inzwischen allerdings einen Stand erreicht, der der Abhilfe bedarf.

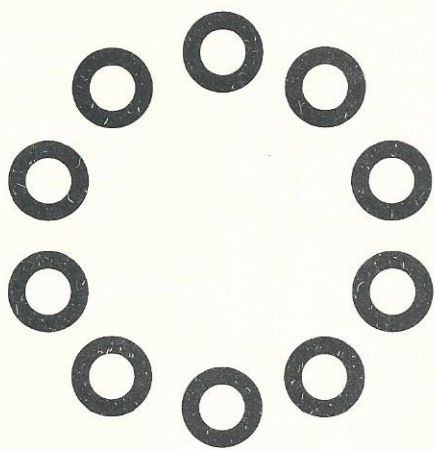
Für besondere Aufgaben, die keine Vernachlässigung dulden – wie z.B. die Jugendarbeit und die Instandhaltung des Bootshauses – bedarf es einer verstärkten Mitarbeit der Vorstandsmitglieder und anderer, geneigter Kanuten, für die auch an dieser Stelle geworben werden soll. Nutzt nicht nur das Angebot einiger weniger, sondern bietet Euch auch für notwendige Arbeiten an!

Allen Helfern und Förderern an der gemeinsamen Sache „SSF-Kanusport“ gilt zugleich – auch für die punktuelle Bereitstellung sächlicher und finanzieller Mittel – mein besonderer Dank.

Hubert Schrick, Abteilungsleiter



Die Frühjahrs-sonne lockt die Kanuten wieder auf hübsche Gewässer – hier auf die obere Nister im Westerwald.



Freiburger Kreis

Arbeitsgemeinschaft größerer deutscher Sportvereine e.V.

Viele SSF-Mitglieder werden sich häufig gefragt haben, welche Bedeutung der Zusatz „Freiburger Kreis“ auf dem Mitgliedsausweis hat.

Der Freiburger Kreis ist eine am 11. Oktober 1974 gegründete Arbeitsgemeinschaft größerer deutscher Sportvereine.

Die Mitgliedschaft kann von Vereinen erworben werden, die folgende Voraussetzungen erfüllen:

- a) eine Mitgliederzahl von mindestens 1.500 Mitgliedern,
- b) eine hauptamtliche Geschäftsführung, oder
- c) den Besitz größerer Sportanlagen vorweisen können.

Der Freiburger Kreis fördert den Sport, insbesondere den Breiten- und Freizeitsport durch Beratung in sportorganisatorischen sowie verwaltungstechnischen Fragen und führt regelmäßige Informations-Seminare durch. Somit profitieren in erster Linie die Vereins-Vorstände von dieser Arbeitsgemeinschaft. Aber auch alle der rund 400.000 Mitglieder der Sportvereine des Freiburger Kreises können ein zusätzliches und überregionales Angebot in Anspruch nehmen.

Wenn die o.g. Voraussetzungen erfüllt sind, können alle SSF-Mitglieder, zum Beispiel im Urlaub, das Sportangebot eines der aufgeführten Mitglieds-Vereine des Freiburger Kreises in Anspruch nehmen.

Für weitere Fragen steht Ihnen Ihre Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.
Kirse

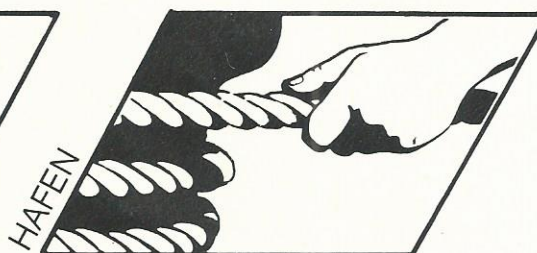
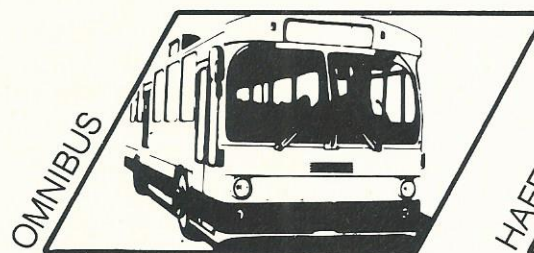
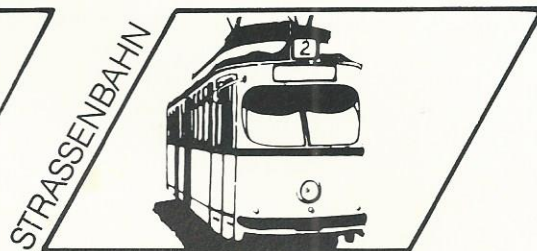
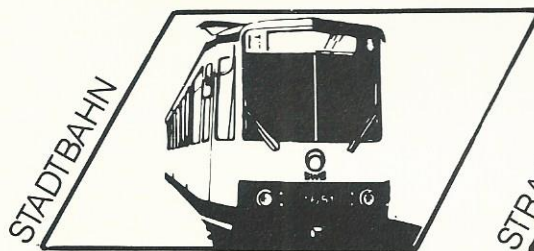
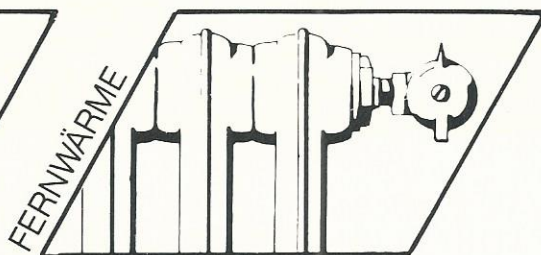
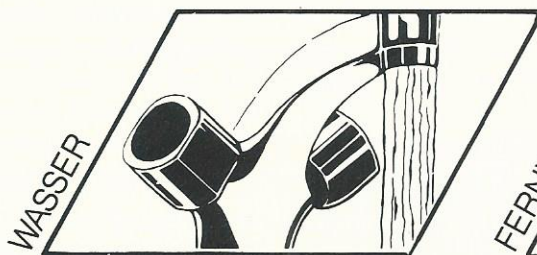
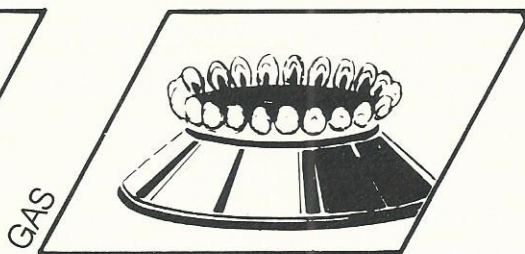
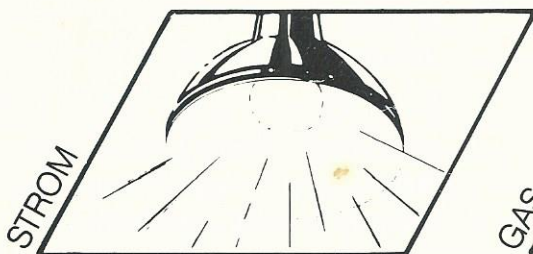
Die Mitgliedsvereine des Freiburger Kreises:

- | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. TuS Alstertal, Hamburg | 30. Turnerbund Erlangen | 59. TSV Hochdahl, Erkrath | 88. SC Poppenbüttel, Hamburg |
| 2. Altrahlstedter MTV, Hamburg | 31. TSG Erlensee | 60. TSV Huchting, Bremen | 89. TV Ratingen |
| 3. SG Arheilgen, Darmstadt | 32. ETUF Essen | 61. VfL Hüls, Marl | 90. TSV Reinbek |
| 4. TSG Bergedorf, Hamburg | 33. SpVgg Feuerbach, Stuttgart | 62. SG Kaarst | 91. Remscheider SV |
| 5. Turngemeinde in Berlin | 34. TSB Flensburg | 63. Kaltenkirchener Turnerschaft | 92. TSV Rheindorf, Leverkusen |
| 6. Postsportverein Berlin | 35. Post SV Frankfurt | 64. SSC Karlsruhe | 93. TV Jahn Rheine |
| 7. SC Siemensstadt Berlin | 36. SKG Frankfurt | 65. Postsportverein Karlsruhe | 94. OSC Rheinhausen, Duisburg |
| 8. Berliner Sportclub | 37. FTG Frankfurt | 66. KSV Klein-Karben | 95. MTV Urberach Rödermark |
| 9. Sportvereinigung Böblingen | 38. Freiburger Turnerschaft | 67. S.G. Köln-Worringen | 96. TG Rüsselsheim |
| 10. SSF Bonn | 39. TV Fürth | 68. MTV Kronberg | 97. TSV Schwarzenbek |
| 11. TG Bornheim, Frankfurt | 40. SV Gendorf, Burgkirchen | 69. TV Langen | 98. VfL Sindelfingen |
| 12. Bovender Sportverein | 41. MTV Giessen | 70. SG Langenfeld | 99. TSV Spandau 1860, Berlin |
| 13. Sportvereinigung Brackwede | 42. MTV Goslar | 71. SV Leingarten | 100. tus Stuttgart |
| 14. Post SV Braunschweig | 43. ASC Göttingen | 72. SC DHfK Leipzig | 101. MTV Stuttgart |
| 15. Braunschweiger MTV | 44. TUS Griesheim | 73. TSV Bayer 04 Leverkusen | 102. SSV Ulm |
| 16. BFFI, Braunschweig | 45. TV Groß-Zimmern | 74. RTHC Bayer Leverkusen | 103. TuS Wandsbek, Hamburg |
| 17. Polizei-SV Braunschweig | 46. TSV Hagen | 75. MTV Lüneburg | 104. DJK Weiden |
| 18. TV Eiche Horn Bremen | 47. Sportspaß Hamburg | 76. SKV Mörfelden | 105. TSG Weinheim |
| 19. OSC Bremerhaven | 48. SV Lurup Hamburg | 77. TV Mörsch, Rheinstetten | 106. SV Weiskirchen, Rodgau |
| 20. SV Wacker Burghausen | 49. Hamburger Turnerschaft | 78. TSV München-Milbertshofen | 107. SG Weiterstadt |
| 21. TV Cannstatt, Stuttgart | 50. Hammer Spielvereinigung | 79. TG Neuss | 108. TV Wetzlar |
| 22. MTV Celle | 51. TG Hanau | 80. Post-Sportverein Nürnberg | 109. Wilhelmshavener SSV |
| 23. ATSC Cuxhaven | 52. Turn-Klub zu Hannover | 81. SV Nürnberg Süd | 110. TSV Winnenden |
| 24. Darmstädter TSG | 53. Post-Sportverein Hannover | 82. TSG Offenbach-Bürgel | 111. SV/MTV Winsen (Luhe) |
| 25. TSV Bayer Dortmund | 54. Turnerschaft Harburg, Hamburg | 83. Oldenburger Turnerbund | 112. VfL Wolfsburg |
| 26. TSC Eintracht Dortmund | 55. Heidenheimer Sportbund | 84. VSK Osterholz-Scharmbeck | 113. MTV Wolfenbüttel |
| 27. SG Düren | 56. TSV Heilbronn-Sontheim | 85. SC Grün-Weiß Paderborn | 114. TG Worms |
| 28. Elmshorner MTV | 57. Turnerschaft Herzogenaurach | 86. TSV Pfungstadt | |
| 29. Turnverein Erlangen | 58. Eintracht Hildesheim | 87. VfL Pinneberg | |

Z 4062 F



Wir sorgen für Sie!



IHRE STADTWERKE BONN

Versorgungs- und Verkehrsbetriebe
Theaterstraße 24, 5300 Bonn 1, Telefon 7 11-1