



# Erfüllen Sie sich Ihre Wünsche jetzt.

## Mit -Allzweckdarlehen.

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:

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

### Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 05, „Sport-Palette“, Kölnstr. 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, Grafenschaft-2  
 Druck: Bonner Werkstätten, Allerstr. 43, Bornheim-Hersel  
 Papier: chlorfrei gebleicht

## 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 Schnur  
 Bernd Thewalt  
 Josef Thissen  
 Dr. Theo Varnholt  
 Viktor Verpoorten  
 Rudolf Wickel

### Anschrift der Geschäftsstelle:

Kölnstraße 313a, 5300 Bonn 1, Tel. 67 68 68; Fax: 67 33 33  
 Geschäftsführer: Georg Kirse  
 Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 13-17, Di.+Do. 9.30-18 Uhr

### 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 Wachtberg-Pech, Telefon 02 28 / 32 59 86;

**Stellvertretende Vorsitzende und Referentin für Öffentlichkeitsarbeit** Ingeborg 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** Manfred Pirschel, Königsberger Str. 1, 5303 Bornheim, Tel.: 0 22 27 / 60 40;

**Vereinsverwaltung** Peter Hardt, Südhang 14, 5330 Königswinter 21;

**Technischer Leiter** Dietmar Kalsen, Jägerstraße 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 Finanzen** Franz Kraus, Albert-Magnus-Straße 46, 5300 Bonn 2, Telefon 33 12 23;

**Ehrenvorsitzender** Hermann Henze, Brüdergasse 31, 5300 Bonn 1, Telefon 65 54 69.

## Inhalt

Terminkalender .....	Seite 2	Senioren .....	Seite 8 + 9	Judo .....	Seite 20 + 21
Neuer Pächter im Bootshaus..	Seite 2	Fünfkampf .....	Seite 10 + 12	Triathlon .....	Seite 21
Runde Geburtstage .....	Seite 3	Tanzen .....	Seite 14 + 15	Leserbrief .....	Seite 22
16. Marktplatzfestival ....	Seite 4 + 5	Karate .....	Seite 16 + 17	Gesundheitssport .....	Seite 23
Mitgliederversammlung .....	Seite 6	Kanu .....	Seite 18	Sport-Angebot .....	Seite 24
Erinnerungen .....	Seite 7	Ski .....	Seite 18		
		Volleyball .....	Seite 19		

Titelfoto: Steiniger, Express



## Terminkalender

### 16. Marktplatz-Festival

Okt.	06.10.92	Treffen der Verantwortlichen (Bootshaus)
Okt.	10.10.92	16. Marktplatz-Festival „Sport und Gesundheit“ 11 – 18 Uhr, Marktplatz Bonn

### Schwimmen

Okt.	10.+11.10.92	Bezirks-Endkämpfe, DMS Jug. + Jun.
Okt.	24.+25.10.92	WSV-Endkampf
Okt.	31.10.92	WSV-Sprint-Meisterschaft
Nov.	07.+08.11.92	DSV-Endkampf, DMS Jug. + Jun.
Nov.	14.+18.11.92	DSV-Sprint-Meisterschaft
Nov.	21.11.92	WSV-Seniorenvergl.kampf der Bezirke
Nov.	21.+22.11.92	Sprint-Europa-Meisterschaft
Nov.	28.+29.11.92	DMS – 1. Durchgang
Dez.	12.+13.12.92	DMS – 2. Durchgang

### Moderner Fünfkampf

Okt.	3.+4.10.92	Fördervereinsausflug in ein Jugendgästeheim (bis 14)
Okt.	10.+11.10.92	Dt. Meisterschaft Jugend C in Potsdam (12-14)
Okt.	17.+18.10.92	Bundesligafinale in Warendorf /Jun. (Aktive)
Okt.	24.+25.10.92	NRW Meisterschaft Männer/Frauen /JuniorInnen in WAF
Okt.	24.+25.10.92	Mannschaftswettkampf in Heidenheim
Nov.	31.10.+1.11.92	Beethoven-Cup in Bonn (11-16)
Nov.	8.11.92	Mini-Wettkampf in Neuss (- 13 Jahre)
Nov.	28.+29.11.92	Staffelwettkampf (Jugend A/B) in Warendorf (15-18)
Dez.	6.12.92	Mini-Wettkampf in Bonn (6-12)
Dez.	12.+13.12.92	Emslandpokal in Warendorf (ab 16)
Dez.	19.12.92	Stadtmeisterschaft in Bonn (12 -)

### Gesamtverein

Nov.	07.11.92	18.00 Uhr Martinsfeier (Sportpark Nord)
Dez.	01.12.92	15.00 Uhr Kindernikolausfeier (Collegium Josephinum) 3-12 Jahre
Dez.	08.12.92	18.30 Uhr Delegiertenversammlung (Bootshaus)
Dez.	08.12.92	20.00 Uhr Mitgliederversammlung (Bootshaus)

## Neuer Pächter im Bootshaus

### Eröffnung am 02. Oktober 1992

Der Vorstand hat für die Gastronomie des Clubhauses „Bootshaus“ mit Frau Ljubica Slavicek und Herrn Siegfried Schöller einen neuen Pächter gefunden.

Das Pächtergespann führt seit 2 Jahren das „Haus am Rhein“ und wird, so der Wunsch des Vorstandes und auch die erklärte Absicht der neuen Pächter, das SSF-Clubhaus wieder verstärkt in das gesellige und sportliche Vereinsleben einbinden.

Die Eröffnung für Gäste erfolgt am 02. Oktober 1992.

### Öffnungszeiten:

täglich  
15.00 – 24.00 Uhr  
sonn- und feiertags  
11.30 – 24.00 Uhr  
montags Ruhetag

### warme Küche:

täglich  
15.30 – 22.30 Uhr  
sonn- und feiertags  
12 – 14.30 und 18 – 22 Uhr

### Speisekarte:

bürgerliches Speisenangebot zu zivilen Preisen

### Getränke:

Pils und Kurfürsten-Kölsch  
große Schoppenweinkarte

### Außerdem:

- in der warmen Jahreszeit Terrassen-Bewirtschaftung
- Kegelbahn ab sofort wieder offen
- Angebote für Extra-Veranstaltungen, wie Geburtstage, Jubiläen, Hochzeiten, Tagungen usw.

**Bootshaus, Rheinaustr. 269,  
Bonn-Beuel  
Tel.: 02 28 / 46 72 98**

## Runde Geburtstage im Oktober 1992

Gebhardt, Doris  
Fricke, Marianne  
Franz, Herbert  
Streng, Horst  
Blum, Angelika  
v. Löwenstern, Ursula  
Graf, Gisela  
Bröhl, Peter  
Holtmann, Ute  
Schäfer, Günther  
Schmitz Theresia  
Amendy, Dieter  
Zietzschmann, Helga  
Reitz, Hans  
Hasselberg, Peter  
Wilhelm, Sibylle  
Marke, Günter  
Kranz, Otto  
Kluge, Elisabeth  
Notz, Eva  
Zuther, Ingeborg  
Stellmach, Hannelore  
Löhers, Wiltrud  
Lausberg, Gunther  
Schwarzer, Ruth  
Paetzold, Walter  
Notz, Arnold  
Lang, Willy  
Weber, Wolfgang

Lessing, Margarete  
Balsler, Margarete  
Neuschwander, Hans  
Quademechels, Heinrich  
Vonderacek, Anni  
Penzler, Kurt  
Peter, Konrad

## im November 1992

Hillemacher, Renate  
Zwitzer, Margret  
Leist, Elke  
Twal, Ghazi  
Radmann, Ingeborg  
Steinwallner, Ingrid  
Grothkass, Jochen  
Siegel, Werner  
Winkler, Herbert  
Segura, Hans  
Andersch, Karin  
Buhr, Johannes Josef  
Walendzik, Armin  
Schmitz, Adelheid  
Hagen, Gisela  
Grosskinsky, Hildegard  
Christians, Günther  
Juchem, Günther  
Gruner, Siegfried  
Feyerabend, Heinrich  
Helmus, Ilse

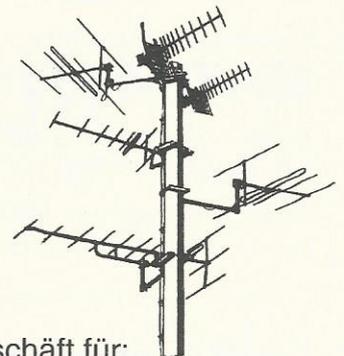
Sauerborn, Jupp  
Mathieu, Ella  
Berckel, Helmut

## im Dezember 1992

Schwengel, H. Theo  
Conrad, Brigitte  
Ringel, Joachim  
König, Karin  
Leyendecker, Christian  
Edelhoff, Frauke  
Niedecken, Ingrid  
Sieg, Brigida  
Papenburg, Christa  
Gypkens, Franz-Josef  
Brauns, Charlotte  
Vaahsen, Heinz Günter  
Reuter, Margot  
Heinrichs, Renate  
Jauch, Werner  
Treschwig, Hans  
Nicolay, Max Josef  
Schneider, Christel  
Ehrhart, Marianne  
Ide, Willi  
Rittinghaus, Gerhard  
Schyska, Irene  
Freudel, Ferdinand  
Lucas, Albertine  
Stiehl, Doris  
Liessem, Magda



# Elektro Ehlen



Planung und Ausführung  
sämtlicher Elektroinstallations-  
und Industrieanlagen

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

Weberstraße 8 · 5300 Bonn 1 · Tel.: 02 28 / 22 39 78 · Fax: 02 28 / 21 21 93



# EINLADUNG zum 16. Marktplatz-Festival am 10. Oktober 1992, 11.00 – 18.00 Uhr auf dem Bonner Marktplatz

„Sport und Gesundheit“ ist das Motto des 16. Marktplatz-Festivals der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.

Ein attraktives Programm „für alle“, Mitglieder, Freunde, Bekannte, Sportfans, Gesundheitsbewußte oder Sportfreunde und Interessenten, die den SSF Bonn 05 e.V. beitreten möchten, ist von den Organisatoren zusammengestellt worden:

- Musik
- sportl. Demonstrationen unserer Abteilungen
- Information/Beratung für Sport- und Gesundheitsinteressierte

Beteiligt sind 5 Krankenkassen, die das Programm mit folgenden Beiträgen bereichern:



„Die Jungs“

Foto: Steiniger, Express

## 1) Barmer Ersatzkasse (BEK) **BARMER**

- Anregung zu rückenfreundlichen Bewegungen im Alltag
- Beratung für Raucher, die Nichtraucher werden wollen

## 2) Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK)

- Gesundheit durch Heilkräuter
- „DAK-Duftquiz“



## 3) Innungskrankenkasse (IKK)

- Osteoporose (mit spezifischer Ernährungsberatung)
- Osteoporose-Messung (Die Messung wird an der Knie-scheibe durchgeführt und ermittelt die Knochenfestigkeit)



## 4) Kaufmännische Krankenkasse (KKH) **KKH**

- Gesundes Leben durch richtige Ernährung
- Blutdruckmessung

## 5) Techniker Krankenkasse (TKK)

### Techniker Krankenkasse

- Check-up Bewegung (Check-up-Mobil)

Interessierte Bürger können sich im Check-up-Mobil einem Fitness-Test unterziehen. Untersucht werden die Herz-Kreislauf-Belastbarkeit, Lungenfunktion, Körperfettanteil und Blutdruck.

In allen Ständen findet eine individuelle Beratung durch Fachpersonal, Arzt, Physiotherapeut, Oecotrophologe, Dipl. Sozialarbeiter,

Gesundheitsberater und Mitarbeitern der Kassen statt.

Anschauungsmaterial, Poster, Rezepte, Broschüren und praktische Hinweise sind in großem Umfang erhältlich.

Auch für das leibliche Wohl zu familienfreundlichen Preisen wird gesorgt, mit Reibekuchen, Erbsensuppe, Pommes und Bratwurst, Kaffee und Kuchen, Haribo-Konfekt, Kölsch und Limonade.

Für die Kinder steht die altbekannte Hüpfburg bereit.

Die schlagfertige und spritzige Moderation von Hans-Karl Jacob wird wieder für Stimmung sorgen.

**Zeitplan:**

**11.00 Uhr** Eröffnung durch den Präsidenten der SSF Bonn 05 e.V., Herrn Dr. Hans Riegel

**anschl.:** Big Band Beueler Stadtsoldaten-Corps

**11.30 Uhr** Interview: Vorstellung des Check-up-Mobils, TKK

**11.45 Uhr** Kanu

**12.15 Uhr** Interview: Anregungen zu rückenfreundlichen Bewegungen im Alltag, BEK

**12.30 Uhr** Moderner Fünfkampf

**13.00 Uhr** Tai Chi Chuan

**13.30 Uhr** Gesundes Leben durch richtige Ernährung, KKH

**13.45 Uhr** Tanzen

**14.10 Uhr** Judo

**14.30 Uhr** Interview: Osteoporose, IKK

**14.50 Uhr** Ju-Jutsu

**15.10 Uhr** aerobic

**15.30 Uhr** Interview: Gesundheit durch Heilkräuter, DAK



Foto: Steiniger, Express

**15.50 Uhr** Karate

**16.45 Uhr** Judo

**17.15 Uhr** Finale  
De Junge vun d'r Schäl Sick

**ganztäglich:** für die Kinder: Hüpfburg, Button-Press

Kanuvorführungen im Wasserbecken  
Sport und Gesundheit: Informationen, Beratung, Gesundheits-Checks

**»» 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!**



## Einladung zur Mitglieder- versammlung

am Dienstag, dem 08.12.1992,  
20.00 Uhr, im Bootshaus, Rhein-  
austr. 269 in Bonn-Beuel.

Die stimmberechtigten Mitglieder  
der Schwimm- und Sportfreunde  
Bonn 05 e.V. werden hiermit zur  
Mitgliederversammlung eingela-  
den.

### Die Tagesordnung

TOP 1: Feststellung der  
Beschlussfähigkeit

TOP 2: Feststellung der  
Tagesordnung

TOP 3: Satzungsänderung  
(vgl. Anlage)

TOP 4: Wahl des Rechnungs-  
prüfungsausschusses

TOP 5: Anträge der Mitglieder

TOP 6: Mitteilungen des  
Vorstandes

TOP 7: Verschiedenes

Anträge der Mitglieder zu einzel-  
nen Punkten der Tagesordnung  
oder zur Tagesordnung selbst sind  
der Geschäftsstelle der SSF Bonn  
05 e.V., Kölnstr. 313a, 5300 Bonn  
1, bis spätestens zum 01.12.1992  
(Poststempel oder tatsächliche Ab-  
gabe) zuzuleiten.

Mit freundlichen Grüßen  
Schwimm- und Sportfreunde  
Bonn 05 e.V.

Werner Schemuth  
1. Vorsitzender

## Anlage zum Tagesordnungspunkt 3

Satzungsänderung der Mitgliederversammlung am 08.12.1992

Der geschäftsführende Vorstand  
der SSF Bonn 05 e.V. stellt den An-  
trag, die § 2 (Zweck) und § 3 (Gem-  
einnützigkeit) zu ändern und den § 14  
(Mitgliederversammlung) um einen  
weiteren Absatz zu ergänzen.

Nachfolgend wird der neue Text  
für den § 2 Nr. 1 u. 2, § 3 Nr. 1 u. 2,  
und § 14 Nr. 6 veröffentlicht.

### § 2

#### Zweck

1. Der Verein fördert den Sport und  
die Jugendhilfe seiner Mitglieder.  
Er verwirklicht diese Satzungs-  
zwecke durch die Errichtung und  
Unterhaltung von Sportanlagen  
und durch die Förderung sportli-  
cher Übungen und Leistungen. Er  
betreibt und fördert insbesondere  
den Hochleistungs-, Leistungs-,  
Breiten-, Familien- und Freizeits-  
port.
2. Der Verein ist frei von parteipoli-  
tischen, weltanschaulichen und  
koffessionellen Bindungen.

### § 3

#### Gemeinnützigkeit

1. Der Verein verfolgt ausschließlich  
und unmittelbar gemeinnützige  
Zwecke im Sinne des Abschnitts  
„Steuerbegünstigte Zwecke“ der  
Abgabenordnung.

2. Der Verein ist selbstlos tätig; er  
verfolgt nicht in erster Linie eigen-  
wirtschaftliche Zwecke.

1. Die Mittel des Vereins dürfen  
nur für satzungsgemäße  
Zwecke verwendet werden.  
Die Mitglieder erhalten keine  
Zuwendungen aus Mitteln des  
Vereins.

2. Es darf keine Person durch  
Ausgaben, die dem Zweck  
des Vereins fremd sind oder  
durch unverhältnismäßig ho-  
he Vergütungen begünstigt  
werden. Die Tätigkeit der Mit-  
glieder in den Organen des  
Vereins ist ehrenamtlich.

### § 14

#### Die Mitgliederversammlung

6. In den Jahren, in denen die Mit-  
gliederversammlung zusammen-  
tritt, ersetzt die Mitgliederver-  
sammlung eine Delegiertenver-  
sammlung und übernimmt deren  
Aufgaben nach § 15 der Sat-  
zung.

# 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



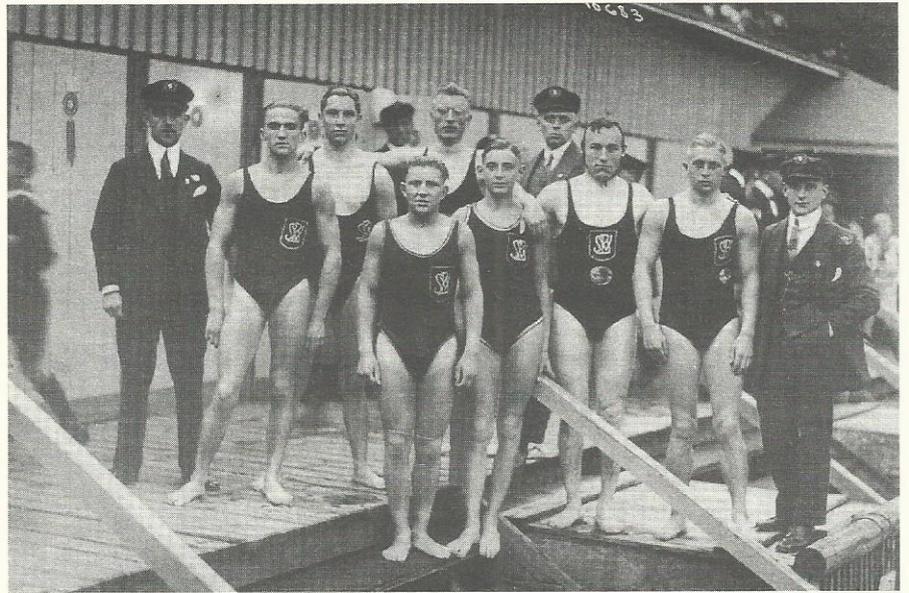
# COLONIA

## Erinnerungen

Nach der Fusion des „Bonner Schwimm Vereins“ mit den „Wasserfreunden“ ging 1937 die erste gemeinsame Fahrt zu einem Schwimmwettkampf nach Luxemburg.

Der dortige Schwimmverein kam für Unterkunft und Verpflegung auf, da wir ja kaum Devisen bekamen. Das mag manchem heute wirklich komisch vorkommen, aber diese Art der Verrechnung machte eine Auslandsreise damals nur möglich. Unsere Kinder verstehen dies wahrscheinlich überhaupt nicht mehr, wo sie fast keine Grenzen kennen.

Beim Rückkampf übernahmen wir die Kosten in Bonn. Es ging also per Bus durch die Eifel via Luxemburg, die Stimmung prächtig und voller Erwartung. Das Bad war ähnlich dem unseren, dem Vicotriabad! Klein, aber die Stimmung bombig. Wer letztlich gewonnen hat, ist mir entfallen. Die Eindrücke, mal im „Ausland“ zu sein, waren stärker. Luxemburg und Ausland, heute kann man nur darüber schmunzeln. Die Unterkunft im Hotel und die Verpflegung waren prima, wobei ich mich gut an meine ersten Pommes frites erinnere. In Deutschland waren diese in biedereren Kreisen noch nicht so bekannt wie heute. Ein Freund, ein guter Esser, setzte sich an eine Tisch-ecke, um auf diese Weise die Portion seines „Bruders“ zu ergattern. Für die Luxemburger waren Pommes frites nichts besonderes.



**Schwimmfest 1930: Was man oben zuviel trug, fehlte unten. Von Warmhalten war noch keine Rede, man zitterte sich warm. Ob sich die letzten Überlebenden wiedererkennen? Helmut Haass, Heinz Növer.**

An die Stadtbesichtigung erinnere ich mich noch gut. Luxemburg war ja ehemals eine alte Reichsfestung des Deutschen Reiches mit preussischer Garnison bis zur Neutralisierung 1867. Tiefe Befestigungen und die Wehrgänge waren zwar geschleift, aber immer noch interessant. Ein Luxemburger meinte, als er uns die „Adolfbrücke“ zeigte: „Adolf ist ein Fürst von uns, nicht etwa eurer!“

Luxemburg war noch nicht so weltbekannt wie heute mit seinen vie-

len Banken. Lediglich wußten einige, daß der „Hauptmann von Köpenick“ hier seine letzten Tage verbracht hatte.

Gar keinen Spaß machte uns auf der Rückreise die Zollkontrolle. Man filzte fleißig unsere Koffer im Gepäcknetz nach Zigaretten und Kaffee. Daß die Zöllner derweil über einen geschmuggelten, teuren Teppich liefen, bemerkten sie zum Glück nicht. Der Besitzer, Stütz genannt, hatte als Fachmann Ahnung vom Geschäft. Ich hoffe, die Sache ist verjährt.

Solche Auslandsfahrten waren selten geworden, und es bedurfte besonders alter Verbindungen, um sie hin und wieder durchzuführen. Die Regierung damals brauchte Devisen für etwas anderes, da hatte die Bevölkerung sich anders zu orientieren. Wir beneiden die heutige Jugend um ihre Möglichkeiten, überall hinzufahren. Sie kennt keine Skrupel, was Entfernungen betrifft.

Die Senioren des Klubs haben da Nachholbedarf, und seit vielen Jahren fahren sie jedes Jahr mehrmals in Europa herum und holen ihre Sehnsucht nach.



**Vorstand, ca. 1950: W. Napp, E. Weigelt, W. Schemuth, H. Möslein, H. Bernards, F. Müller, P. Schmitz, W. Werner, H. Henze, M. Liessem, Möslein.**

## Deutsche Meisterin – Ruth Henschel



Bei den Westdeutschen wie auch bei den Deutschen Meisterschaften am Start: v.l.n.r. Thomas Böckeler, Ute Michaelis, Ulla Held, Margret Hanke, Monika Warnusz, Bärbel Binder.

Vom 28. bis 30. August 1992 wurden im Sindelfinger Badezentrum die 24. Deutschen Meisterschaften der Senioren ausgetragen. Die Anzahl der Teilnehmer sowie das gezeigte Leistungsniveau waren noch nie so hoch. Inzwischen können gerade in den Altersklassen 20 – 45 nur noch vordere Plazierungen herausgeschwommen

werden, wenn ein intensives umfangreiches Training absolviert worden ist. Unter diesen Umständen ist auch der 14. Platz über 50 m Feistil von Thomas Böckler in der Zeit von 0:27,09 ein gutes Ergebnis, wenn man bedenkt, daß 46 Teilnehmer innerhalb der AK 30 am Start waren. Bemerkenswert sind auch die dichten Zeit-

abstände. Zwischen den Plätzen 12 und 26 lag gerade mal 1 Sekunde. Übrigens wurde in dieser AK mit Stephan Güsgen ein ehemaliger Nationalmannschaftsschwimmer mit neuem deutschen AK-Rekord in 0:24,76 Deutscher Meister.

Ruth Henschel, eine der erfahrensten erfolgreichen Seniorinnen, errang über 50 m Brust als einzige aus der SSF-Mannschaft eine Goldmedaille. Dazu nochmals herzlichen Glückwunsch.

Zweite Plätze erzielten Margret Hanke über 200 m Freistil in der Zeit von 3:10,57 und Isolde Feiland über 100 m Rücken sowie die Damen-Staffeln der AK 240 über 4 x 50 m Lagen, 4 x 50 m Brust und 4 x 50 m Freistil.

In den „Silberstaffeln“ schwammen Isolde Feiland, Ruth Henschel, Margret Hanke, Bärbel Binds, Ulla Held und Monika Warnusz. Die 1. Plätze erzielte ausnahmslos die Düsseldorf Konkurrenz, wobei in der 4 x 50 m Kraulstaffel ganze 40 cm zum Sieg fehlten.

Bronzemedailien holten sich Margret Hanke über 100 m Freistil und Ulla Held über 200, 100 und 50 m Freistil sowie 100 m Rücken.

Am meisten Spaß bereiteten die bei Deutschen Meisterschaften zum 1. Mal durchgeführten Mixed-Staffeln. In der AK 240 erreichten Wolfgang Ewald, Hans Reichelt, Ulla Held und Isolde Feiland einen 5. Platz.

Als Fazit dieser Meisterschaften kann man feststellen, daß die Veranstaltung gelungen war und auch das Gesellige nicht zu kurz kam, aber das Leistungsniveau extrem angestiegen ist, was sogar dem DSV positiv aufgefallen ist.

Für 1993 sind Anfang September in Sindelfingen die Senioren-Europameisterschaften geplant. Falls uns die Pflichtzeiten nicht im Wege stehen, wollen wir auch dort wieder dabei sein.



In Wuppertal bei den Westdeutschen wie auch bei den Deutschen Meisterschaften gut geschwommen: v.l.n.r. Thomas Böckeler, Monika Warnusz, Margret Hanke, Maike Schramm.

U. Michaelis

#### 4. Weltmeisterschaften der Senioren

Der Wettkampfsport der Senioren wird auf der ganzen Welt, besonders in den USA, immer beliebter. Eine zahlen- und leistungsmäßig starke Deutsche Mannschaft sah sich in Indianapolis/USA einer enormen Konkurrenz gegenüber.

Die weite Anreise sowie Zeit- und Klimaaumstellung machten es den Sportlern nicht leicht.

Nach einer anstrengenden Wettkampfwoche unternahmen die Aktiven, die übrigens alle Kosten selbst zahlen, eine Besichtigungsreise nach Washington, New York und zu den Niagarafällen.



Aus unseren Reihen nahm Ruth Henschel teil und belegte über 50 m Brust AK 65 einen beachtlichen 8. Platz. Heinz Arendt, langjähriges Mitglied der SSF, aber startberechtigt für den SV Brühl, errang zweimal den Weltmeistertitel, und zwar über 400 m und 800 m Freistil.

Beiden Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!



Wir feiern  
**St. Martin**

Samstag

7. November 1992



im Restaurant Sportpark Nord

dezente Musik

Tombola

Überraschungen

Beginn 18 Uhr



**SSF**- Seniorengruppe

Gäste sind willkommen

DM 10.- Kostenanteil für Musik  
und Spekulationsmann

Karten j.d. Dienstag ab 18 Uhr  
im Sportpark Restaurant.

Seit 1924 kundennah



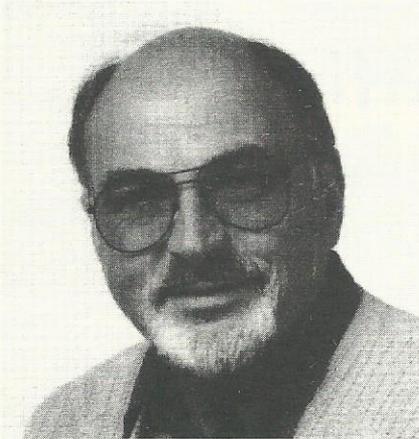
**HEIZUNG · BÄDER  
KÜCHEN  
KUNDENDIENST**

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



## Interview mit Hans-Josef Gratzfeld

Abteilungsleiter  
der Modernen  
Fünfkämpfer



**Frage:** Sie sind jetzt seit 8 Jahren Abteilungsvorsitzender der Abteilung Moderner Fünfkampf. Seitdem hat sich die Abteilung stark entwickelt. Wie kam es zu dieser Entwicklung? Wie beurteilen Sie sie?

**Antwort:** Ich glaube, daß diese Entwicklung einer Verknüpfung glücklicher Umstände zu verdanken ist. In erster Linie ist hier Michael Scharf zu erwähnen, der es immer verstanden hat und versteht, Jugendliche zu motivieren. In den letzten Jahren ist dann Kersten Palmer hinzugekommen, der sich ebenfalls sehr stark mit dem Leistungssport identifiziert.

Außerdem sind sehr viele begeisterte Helfer und vor allen Dingen die Eltern bereit gewesen, Aufgaben zu übernehmen.

**Frage:** Haben Sie es je ernsthaft bereut, das Amt übernommen zu haben? Warum/Warum nicht?

**Antwort:** Ja, aber bereuen ist wohl nicht der richtige Ausdruck. Es gab und gibt Situationen, wo familiäre, berufliche und gesundheitliche Gründe mich immer wieder zum Nachdenken über diese Tätigkeit zwingen.

**Frage:** Wie lange machen Sie noch weiter?

**Antwort:** Hierüber etwas zu sagen, ist mir nicht möglich. Deshalb möchte ich auf das unter Punkt 2 gesagte verweisen. Vielleicht ist es in diesem Zusammenhang wichtig zu erwähnen, warum ich diese Tätigkeit ausübe: Es geht mir darum, die Entwicklung unserer Jugend zu beein-

flussen, wobei die sportliche Betätigung meines Erachtens einen sehr hohen Stellenwert einnimmt. Vor allen Dingen dann, wenn noch sehr viel Idealismus von Seiten der Sportler gefordert ist, da der Moderne Fünfkampf, obwohl mit hohem Trainingsaufwand verbunden, keine großen finanziellen Vorteile mit sich bringt.

**Frage:** Wie kommt es, daß die Abteilung im Spitzensport und im Nachwuchsbereich (Breitensport) Erfolge erzielt?

**Antwort:** Notwendig hierfür ist das optimale Zusammenwirken von Aktiven, Trainern und Betreuern.

**Frage:** Ist Spitzensport heute noch realisierbar, wenn ja wie?

**Antwort:** Ich glaube wir sollten so ehrlich sein, dies zu bejahen. Der Weg ist sicher nicht einfach.

Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist allerdings eine funktionierende Ablauforganisation zwischen Vereinsführung – Trainer/Betreuer/Helfer – Aktiven – Geldgebern (Sponsoren). Gerade diese Abstimmung fehlt sehr häufig. Und wenn jeder sein eigenes Süppchen kocht oder Neid aufkommt, kann die Entwicklung nicht positiv verlaufen.

**Frage:** Die Abteilung verfügt über einen relativ bescheidenen Etat, wie sind da Spitzenleistungen möglich und finanzierbar?

**Antwort:** Wie bereits oben erwähnt, gibt es Gott sei Dank (wer weiß wie lange noch?) einige, wenn auch bescheidene Möglichkeiten der Unterstützung.

An dieser Stelle ein herzliches „Dankeschön“ der Sportstiftung der Sparkassen. Es gehört einfach sehr viel Idealismus von allen Seiten dazu.

**Frage:** Wie kommt es zu dieser Kontinuität in der Abteilung (d.h. die gleichen Mitarbeiter – ehren- und hauptamtlich – bekleiden lange die gleichen Posten)?

**Antwort:** Beim Antritt meiner Tätigkeit habe ich darauf hingewiesen, daß ich mich nicht mit Satzungen und Statuten auseinandersetzen, sondern unkompliziert mit allen zusammenarbeiten möchte. Dies wird, so glaube ich, in unserer Abteilung so gehandhabt, und dadurch die Kontinuität.

**Frage:** Welche Initiativen wollen Sie in die Abteilung in nächster Zeit hineinbringen?

**Antwort:** Im großen und ganzen kann man der Meinung sein, daß unsere Marschrichtung stimmt. Dabei möchte oder muß ich immer wieder betonen, wie wichtig die Talentsuche mit allen geeigneten Mitteln ist. Vielleicht an dieser Stelle der Appell an alle, bei dieser Suche zu helfen.

Entscheidende Hilfe hierbei soll der neu gegründete Förderverein unter der Leitung von Herrn Peter Linden geben. Mitglieder sind herzlich willkommen.

**Frage:** Wie sehen Sie die Zukunft des Gesamtvereins?

**Antwort:** Die Situation aller Vereine ist sicherlich nicht nur eitel Sonnenschein.

An dieser Stelle möchte ich deshalb unserem Vorsitzenden, Herrn Schemuth, für seine Arbeit danken und wünschen, daß er uns noch lange zur Seite steht.

Gleichzeitig möchte ich auch an viele „fitt“ Ruheständler in unserem Verein appellieren, ein wenig ihrer Kraft, Erfahrung und Zeit unserem Verein zur Verfügung zu stellen.

**Frage:** Welche Vorschläge hätten Sie, um die Kooperation der einzelnen Abteilungen zu verbessern?

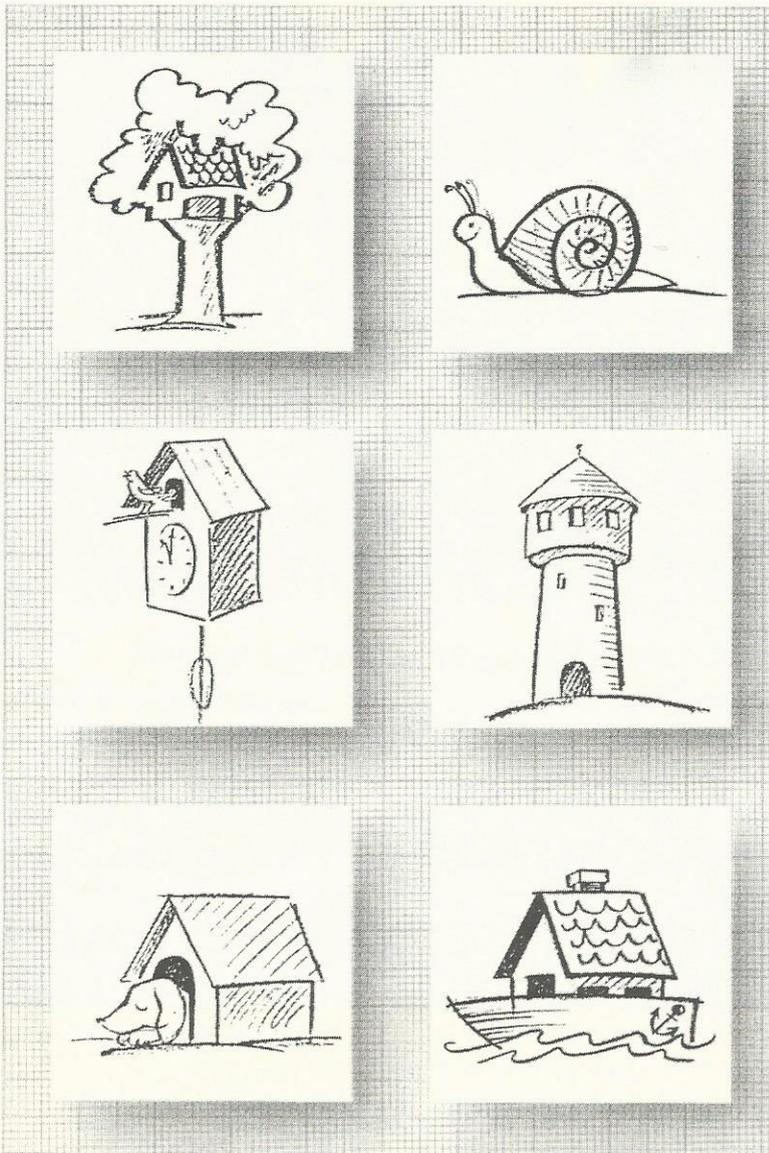
**Antwort:** Daß etwas getan werden sollte, steht außer Zweifel. Man sollte sich allerdings davor hüten, zu intensive und häufige Berührungen zu schaffen.

Das Sommerfest der Glaukos war eine gelungene Möglichkeit. Vielen Dank den Glaukos. Weiter konkrete Maßnahmen sollten unter den Abteilungsverbänden abgesprochen werden.

**Frage:** Wie sieht Ihr eigenes sportliches Programm bei den SSF aus?

**Antwort:** Leider bleibt in letzter Zeit dafür immer weniger Zeit. Aber die hervorragende Skigymnastik bei Günter Müller versuche ich jede Woche mitzumachen und ist sehr zu empfehlen. Zwei bis dreimal joggen in der Woche mit anschließendem Schwimmen erhalten die notwendige Gesundheit, um hoffentlich noch lange mitmachen zu können.

# My home is my castle.



Ganz gleich, ob Sie schon konkrete Pläne für Ihre eigenen vier Wände haben oder sich diesen Wunsch erst in einigen Jahren erfüllen wollen: Sprechen Sie mit dem Bonnfinanz-Berater. Er hilft Ihnen bei der Planung und Finanzierung von Wohneigentum – mit dem richtigen Bausparvertrag, mit einer exakt auf Ihre Möglichkeiten zugeschnittenen Baufinanzierung. Das Gespräch mit dem Bonnfinanz-Berater verpflichtet Sie zu nichts. Aber es zahlt sich für Sie aus. Schicken Sie uns den Coupon, und wir nehmen gern Kontakt mit Ihnen auf.

## Coupon

für eine Beratung zum Thema Planung und Finanzierung von Wohneigentum. Fordern Sie dazu unsere Broschüre an.

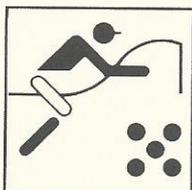
Bonnfinanz  
Aktiengesellschaft für  
Vermögensberatung  
und Vermittlung  
Adalbert-Stifter-Str. 4  
5300 Bonn 1  
Telefon 02 28 - 53 30

Name

Anschrift

## BONNFINANZ





## Zwei SSF-Fünfkämpfer auf dem Weg zur Weltmeisterschaft

Wie bereits in der letzten Ausgabe berichtet, haben sich zwei Moderne Fünfkämpfer der SSF Bonn 05 für die Juniorenweltmeisterschaften im Modernen Fünfkampf qualifiziert. Wir wollen die beiden unseren SSF-Mitgliedern kurz vorstellen. Beide sind übrigens „Ur-Allgäuer“, daher die Liebe zu Natur und Bergen.

### Gehört Fußball zum Modernen Fünfkampf?

Die korrekte Antwort lautet „nein“, aber die Fünfkämpfer spielen fast alle gern Fußball. Neuerdings kann man allerdings die Fünfkampf-Eltern regelmäßig einmal die Woche beim Fußball im Sportpark Nord antreffen. Was war passiert?

Die Idee entstand bei einigen Eltern, die oft beim Training ihrer Kinder zuschauten und von den Kindern oft genug gefragt wurden, ob sie denn nicht mitlaufen wollten. Hier und da wurde auch der Versuch unternommen was für die Gesundheit zu tun (im Wald, wo man nicht gleich von jedem erkannt wurde). Einige Eltern machten dabei die bittere Erfahrung, daß die Kinder ja schon ganz schön fit waren und ihnen wegliefen. Als allgemeine Tendenz war jedoch zu hören, das Laufen sei wohl doch etwas zu langweilig. Da besann man sich darauf, daß man beim Fußball zwar auch zu laufen hätte, daß einem dies aber nicht so bewußt wurde, angesichts der Tatsache, daß man die ganze Zeit mit dem Ball beschäftigt ist. Und so kam es dazu, daß die eingefleischten Fünfkampf-Eltern jetzt einmal wöchentlich dem „Leder“ hinterherjagen. Man hört, die Kondition sei schon besser geworden und außerdem würde die Benutzung des Schwimmbades nach einem ausgiebigen Fußballspiel doppelt soviel Spaß machen. Wer Lust hat mitzuspielen, der soll einfach mal vorbeischaun. Meistens wird feitagabends um 19.00 Uhr im Winter in der kleinen Fechtalle gespielt, im Sommer auf der Fechterwiese.



#### Andreas Perret:

Persönliche Angaben:  
Geburtsjahrgang 1973, ledig  
Beruflicher Werdegang:  
bestand in diesem Jahr sein Abitur  
ab 1.9.92 Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Sparkasse Bonn

#### Sportliche Erfolge:

Deutscher B-Jugendmeister  
Deutscher A-Jugendvizemeister (2 x)  
Deutscher Juniorenmeister 1991  
Deutscher Juniorenmannschaftsmeister 1992  
Weltmeisterschaftsteilnehmer 1992

#### Starke Disziplinen:

Schwimmen, Schießen

Trainer: Kersten Palmer

Hobbies: Bergwandern, weitab von Menschenmassen und Hektik

#### Oliver Strangfeld:

Persönliche Angaben:  
Geburtsjahrgang 1972, ledig  
Beruflicher Werdegang:  
bestand 1991 sein Abitur  
Physik-, Mathematikstudent im 3. Semester

#### Sportliche Erfolge:

Deutscher B-Jugendmeister  
3. Platz Deutsche A-Jugendmeisterschaft  
3. Platz Deutsche Juniorenmeisterschaft  
Deutscher Juniorenmannschaftsmeister 1992  
Weltmeisterschaftsteilnehmer 1992

#### Starke Disziplinen:

Schwimmen, Laufen

Trainer: Kersten Palmer

Hobbies: Gleitschirmfliegen, Bergwandern, Aktien anlegen



## 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, Zweitwagenvorrüstung 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 Bedientaster, 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) 49 051



**BOSCH**  
Bosch Telecom



## „Märchenhochzeit“ des Abteilungsleiters Peter Kunze

Am Samstag, dem 29. August 1992, war es soweit: Der Abteilungsleiter Peter Kunze führte seine langjährige Liebe, unsere Trainerin Marion Schurz, in der Elisabethkirche zum Traualtar. Das Brautamt wurde mit Liedern in Bönnschem Platt gestaltet.

Nach der Messe bildeten unsere beiden Formationen nebst einigen Tanzcorps den beiden ein Spalier.

Beim anschließenden Empfang und bei der Hochzeitsfeier im Pfarrsaal der Elisabethgemeinde wurden verschiedene Tanzdarbietungen, alle mit dem Motto „Märchenhochzeit“, von Tänzerinnen und Tänzern aus Gruppen, die die beiden trainieren, aufgeführt.

Auch ein orientalischer Schleiertanz wurde von der Frauengemeinschaft der Elisabethpfarre aufgeführt. Wie sich am Schluß dieses Tanzes herausstellte, war die attraktive Solotänzerin Peters Schwiegermutter, die auch die Inszenierung einstudiert hatte.

Gegen Mitternacht verschwand das „Märchenhochzeitspaar“ klammheimlich, um wie aus dem „EXPRESS“ zu erfahren war die Hochzeitsnacht im Hotel Petersberg zu verbringen. Wir wünschen unserem Abteilungsleiter Peter Kunze-Schurz und seiner Frau Marion Schurz alles Gute für ihren gemeinsamen Lebensweg.



### 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**

## Turnierausblick 1993

Landesmeisterschaft D-Standard am Sonntag, dem 09. Mai 1993 im Brückenforum in Beuel. Weiteres hierzu in der nächsten oder übernächsten Sportpalette.

## Auffrischtanzkurs für SSF-Mitglieder mit Anhang, Bekannten und Freunden!

Beim 16. Marktplatz-Festival der SSF ist die beste Gelegenheit, sich für den Auffrischtanzkurs anzumelden.

Zur Erinnerung: In dem Kurs sollen alle Tänze, die Sie aus Ihrer Tanzschulzeit kennen, in lockerer Form wiederholt werden.

Der Kurs umfaßt 10 Doppelstunden (à 45 Minuten) und kostet 130,- DM je Person; Trainingsort, Trainingstag und Anfahrzeit standen bei Redaktionsschluß der Palette noch nicht fest, werden aber mit Sicherheit bis zum Marktplatz-Festival geklärt und am Stand des TTC Orion zu erfahren sein.

Die Tanzabende werden allerdings nur dann durchgeführt, wenn sich genügend Paare melden. Vorab und nach dem Marktplatz-Festival können Sie sich auch bei der Geschäftsstelle des TTC Orion, Tel. (02 28) 44 02 67, oder bei der Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde, Tel. (02 28) 67 68 68, anmelden.

## Landesmeisterschaft Sen II/S

Tag, Datum: Samstag, 10. Oktober 1992

Ort: Jungholzhalle in Meckenheim-Merl

Zeit: 18.00 Uhr

Eintritt: 10,- DM Erwachsene  
8,- DM Clubmitglieder, Jugendliche, Auszubildende, Wehrdienst- und Ersatzdienstleistende

Kommen Sie ruhig nach dem Marktplatz-Festival in die Jungholzhalle und schauen Sie sich einmal ein hochklassiges Turnier „live“ an. An der Meisterschaft nimmt von Seiten des Clubs das Ehepaar Armin und Ute Walendzik teil.

## Mädchen und Jungen im Alter zwischen 12 und 16 Jahren für den Aufbau einer Jazztanzformation gesucht!

Die Tanzsportabteilung TTC Orion der Schwimm- und Sportfreunde Bonn beabsichtigt, eine Jazztanzformation aufzubauen. Wenn sich genügend Teilnehmer/innen melden, würde das Training am

Montag, dem 05. Oktober 1992 in der Zeit von 17.30 – 18.30 Uhr in der Aula der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1 (Kessenich), beginnen.

Die Mitgliedschaft bei den Schwimm- und Sportfreunden zusammen mit dem Beitrag zur Tanzsportabteilung kostet auf den Monat umgerechnet 26,60 DM.

Im Mitgliedsbeitrag ist auch die kostenlose Benutzung des Schwimmbades im Sportpark Nord enthalten.

Außerdem können auch die Standard- und Lateintänze erlernt werden, um eventuell später an Turnieren der Schüler- oder Jugendklassen teilnehmen zu können.

Weitere Informationen bei der Geschäftsstelle des TTC Orion, Telefon: (02 28) 44 02 67.

### ... und was bietet der TTC Orion sonst noch?

- Turniertanz (Standard und Latein)
- Formationstanz (Standard und Latein)
- Tanzen in Breitensportgruppen
- Tanzen in Gesellschaftsgruppen
- Rock'n 'Roll (in Vorbereitung)

### Das Training wird geleitet von:

- Tanzsporttrainerin Marion Schurz
- Tanzsporttrainerin Carola Reuschenbach-Kreutz
- Tanzsporttrainer Peter Kunze-Schurz
- Tanzsporttrainer Martin Schurz
- Übungsleiterin Maren Schumacher

## Die Reifen-Nummer in Bonn

# 98 56 80

Reifen · Service · Zubehör vom Fachmann!

5300 Bonn · Vorgebirgsstraße 94-98

Ruf (02 28) 98 56 80 · Fax (02 28) 9 85 68 11

**Vergölst**

Reifen · Service · Zubehör



## Neuer Anfängerkurs in Karate

Hallo, Karate-Kids und -Senioren aufgepaßt! Die Karate-Abteilung bietet auch dieses Jahr wieder einen neuen, einjährigen Anfängerkurs an. Vorher könnt Ihr natürlich unverbindlich erst einmal diesen Sport kennenlernen. Am Samstag, dem 10. Oktober, findet eine Karate-Vorführung auf dem Marktplatz-Festival statt. Beginn ca. 15.50 Uhr. Am Wochenende danach gibt es einen „Schnupperkurs“ zum Kennenlernen (Kursgebühr 12 DM), und zwar am

Samstag, dem 24. Oktober, von 14 – 15.30 Uhr und 18 – 19.30 Uhr sowie

Sonntag, dem 25. Oktober, von 10 – 12 Uhr,

in der Turnhalle der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, Bonn-Kessenich. Der reguläre Anfängerkurs beginnt dann am Montag, dem 26. Oktober. Trainingsorte und -

zeiten findet Ihr in dieser Zeitschrift unter „Sportangebote des Klubs“.

Ein Karate-Einstieg ist für alle Altersgruppen, also auch für Späteinsteiger, möglich. Die untere Altersgrenze setzen wir bei ca. 13 Jahren; Ausnahmen sind möglich. Karate ist eine der verletzungsärmsten Sportarten (beim Kegeln gibt es mehr Verletzungen!), die gleichermaßen Körper wie Geist trainiert. Es ist eine waffenlose Kampfkunst, in der Arme und Beine als Waffen eingesetzt werden können. Im sportlichen Wettkampf wie im Training wird jedoch auf jegliche Trefferwirkung verzichtet; denn das Ziel ist eine Körperbeherrschung, die es erlaubt, jede Technik trotz vollen Kräfteinsatzes exakt vor dem Körper des Partners zu arretieren. Ferner werden, im Gegensatz zu den meisten anderen Sportarten, alle Muskeln gleichermaßen trainiert; das heißt einseitige körperliche Belastungen gibt es nicht.

Jeder kann sich seinen Karate-Schwerpunkt selber bestimmen, sei es als Selbstverteidigung, als Wettkampfsport, als Fitnessstraining oder als Meditation und Geistesschulung.

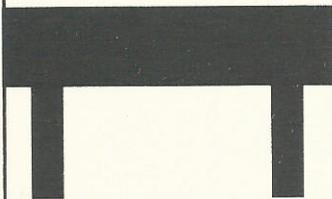
Klaus J. Leipoldt, August 1992

### Siebengebirgspokal 1993

Der 15. Siebengebirgspokal wird voraussichtlich am Sonntag, dem 7. März 1993, ab 10 Uhr im Sportpark Nord stattfinden. Mit diesem Turnier richtet die Karate-Abteilung die größte regelmäßige Karate-Veranstaltung im Bonner Raum aus. Es werden Sportler aus ganz NRW und den angrenzenden Bundesländern erwartet. Alle SSF-Karatekas bitte ich schon jetzt, diesen Termin vorzumerken, da jeder als Helfer dringend benötigt wird.

Wir sind  
Spezialisten

in allen  
Einrichtungs-  
fragen



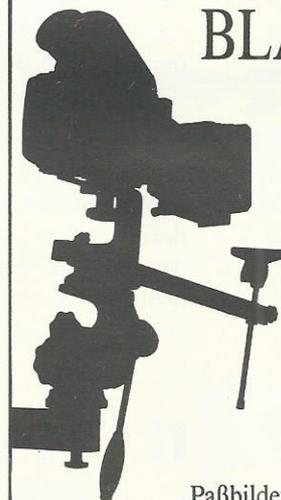
Ob Küche, Diele,  
Wohn- oder Schlafraum:  
Nutzen Sie unseren  
Beratungs- und  
Lieferservice

# 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



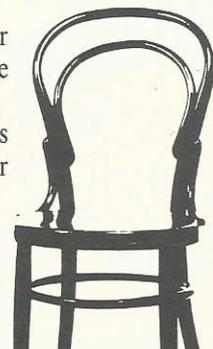
Wir fotografieren  
im Foto-Studio:

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

## Neue Trainer-Situation

Neben Karl-Heinz Boos muß sich nun auch Klaus Leipoldt aus dem Trainingsbetrieb zurückziehen, da er aus beruflichen Gründen für längere Zeit in Darmstadt tätig ist. Er bleibt uns aber ebenfalls als mittrainierender Sportler und Ansprechpartner erhalten. Andreas Nübel wird mit Abschluß des laufenden Anfängerkurses im Oktober den SSF-Trainingsbetrieb verlassen. Die Trainingsaufgaben der drei ausfallenden Trainer werden durch vier neugewonnene Trainer übernommen: Uwe Ritzmann, Jörg Kopka, Steven Okechukwu und Michael Scholz. Uwe Ritzmann ist Träger des 1. Dan und kämpft erfolgreich auf Landes- und Deutschen Meisterschaften. Jörg Kopka ist stellvertretender Abteilungsleiter und wird bis zur nächsten Wahl kommissarisch die Aufgaben des Abteilungsleiters für Klaus Leipoldt wahrnehmen. Steven Okechukwu ist erfolgreichster Kumite-Kämpfer der SSF und bereitet sich zur Zeit, wie auch Jörg Kopka, auf die Prüfung zum 1. Dan vor. Michael Scholz vom Verein Fortuna Bonn war bereits für uns als Cotrainer des Anfängerkurses, den Andreas Nübel leitete, tätig.

## Mitglieder-Versammlung der Karate-Abteilung

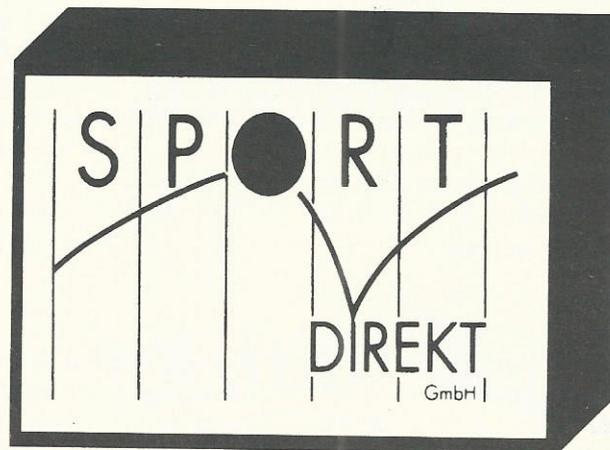
Hiermit werden alle Mitglieder der Karate-Abteilung zur Ordentlichen Abteilungsversammlung eingeladen. Ort: Turnhalle der Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Straße 9, Bonn-Kessenich. Zeit: Mittwoch, der 2. Dezember 1992, 19.30 Uhr, zwischen den Trainingseinheiten für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Tagesordnung sieht wie folgt aus:

- 1) Begrüßung und Feststellung der Beschlußfähigkeit
- 2) Anträge zur Tagesordnung; Genehmigung
- 3) Bericht des Abteilungs-Vorstandes
- 4) Aussprache
- 5) Wahl des neuen Abteilungs-Vorstandes
- 6) Verschiedenes

Diese Abteilungsversammlung ist die wichtigste Entscheidungsinstanz der Karate-Abteilung; die dortigen Beschlüsse betreffen alle SSF-Karatekas. Ich bitte deshalb um zahlreiche Beteiligung.

Klaus J. Leipoldt,  
Karate-Abteilungsleiter

**Das  
NEUE  
SPORTGESCHÄFT  
im  
BONNER NORDEN**



Justus-von-Liebig-Str. 31, Bonn-Dransdorf, Tel.: 66 72 00

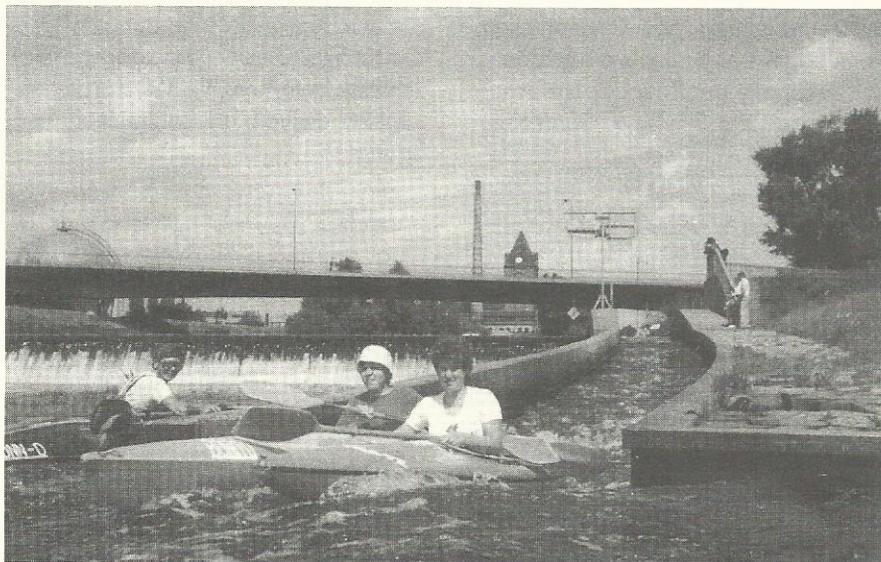
**Teamsport – Individualsport**

*Schauen Sie  
mal rein*

Großer Kundenparkplatz direkt am Haus



## Kanufahrten mit vielseitigen Sommer-Eindrücken



**An einer Reihe von Wehren, insbesondere an Großflüssen, wurden im Laufe der letzten Jahre Bootsgassen zur Überwindung des Steilgefälles geschaffen – wie hier an der Lahn bei Gießen. Dabei öffnet sich der Kanufahrer selbst durch elektrischen Impuls die Gasse, die dann voll Wasser läuft und eine gefahrlose Befahrung ermöglicht.**

Die regelmäßigen Kanufahrten der Abteilung leiteten in der ersten Julihälfte nahtlos in die Urlaubsfahrten der verschiedenen Kanugruppen über. Dabei brachte die wochenlange Hitzeperiode Schwierigkeiten mit der Wasserführung vieler Flüsse, aber auch mit dem stundenlangen bewegungsverbundenen Aufenthalt in der mitunter stechenden Sonne.

Alex und Dieter hatten sich für eine erholsame Kanutour die ostschwedische Schärenküste ausgesucht und konnten ebenfalls von ausgezeichneten Witterungsbedingungen im Bereich der vielen hundert Felsinseln auf ihrer mehrere hundert Kilometer langen Fahrt berichten. Da auf diesen Felsen keine Erdschichten anzutreffen sind, kommt selbsttragenden Zelten in diesen Gebieten eine besondere Bedeutung zu, weil Zelthäringe nur schwerlich in dem felsigen Untergrund befestigt werden können. Daß sie einige Belastungen durch Zecken nicht vermeiden konnten, läßt besonders aufforchen, da diese Plage eigentlich mehr in südlicheren Bereichen zu erwarten gewesen wäre.

Eine kleine Gruppe unserer Kanuten besuchte die Wildwasserwoche des Westdeutschen Kanu-Verbandes in der Steiermark in Österreich und erfreute sich bei ebenfalls sonnigem Wetter an den klaren Bergflüssen dieses Bereiches. Die Wildwasserfahrten auf Salza, Enns, Steyr, Koppentraun und Erzbach vermittelten den Teilnehmern vielfältige interessante Eindrücke.

Einige Fahrer waren wieder einmal in den Urlandschaften Kanadas unterwegs und konnten von ihren Fahrten auf Yukon, Stewart River, South Nahanni und Liard ebenfalls von prächtigen Erlebnissen und hervorragenden Eindrücken berichten. Schon jetzt ist wieder eine Planung für eine nächste Fahrt dieser Art im kommenden Jahr mit wochenlanger Tour auf den schönsten Naturflüssen Alaskas in Vorbereitung.

Die „Bonn-Urlauber“ hatten derweil einige Mühe, die Hitzewelle dieses Sommers zu überstehen. Fahrten auf Mosel, Lahn, Wupper – einmal mit gutem, einmal mit schwachem Was-

serzuschuß – und zur Schwalm mit dem obligatorischen Besuch des „Chinesen“ bildeten in dieser Zeit die kanusportliche Grundlage. Es schloß sich eine Befahrung der unteren Rur mit gutem Wasserzuschuß an, bevor auf der unteren Lahn ein Test für die Langstreckenboote und Rennkajaks anstand. Bei allen Fahrten war eine rege Teilnahme zu verzeichnen.

Auf die nächste mehrtägige Kanuveranstaltung soll an dieser Stelle besonders hingewiesen werden. Die traditionelle Herbstfahrt wird vom 18. – 22.11.1992 zum Naturfreundehaus Eningen nach Württemberg in den Bereich des oberen Neckar führen. Einige Plätze sind noch frei; Interessenten hierfür melden sich bitte bald an.

H. Schrick, Abt.-Leiter



## Höhenwanderung bei Kesseling

am Samstag, dem 17. Oktober 1992

**Wanderweg:** Kesseling – Trenze-Mattes-Kreuz – Liverinksnück – Dedenheck – Weidenbach (Mittagsrast bei Rucksackverpflegung im Freien) – Auf dem Thron – Kesseling (Schlußrast).

**Anfahrt:** Bonn – Altenahr – Ahrbrück – Kesseling. Fahrzeit: Ca. 3/4 Stunde, ca. 50 km einfache Fahrt.

**Treffpunkt:** 9.30 Uhr Parkplatz Kesseling/Ortsanfang.

**Anmeldung:** Freitag, 16. Oktober ab 19.00 Uhr bei Röder, Tel. 65 28 48.

*Gäste sind zu unserer Wanderung herzlich eingeladen.*



# SSF-Volleyballabteilung

Die erste Mannschaft der Abteilung befindet sich in der heißen Phase der Vorbereitung auf die Regionalliga-Saison 92/93. Auf zwei Wochen Training ohne Volleyball folgt seit Anfang September der taktische Schliff der Mannschaft.

Zwei neue Spieler müssen in das SSF-Team von Trainer Michael Zuza integriert werden. Vom SV Bayer Wuppertal ist Volker Schmitz nach zwei Jahren wieder zu seiner alten Mannschaft zurückgekehrt.

Der zweit Neuzugang ist Jochen Heisterbach. Er wechselte vom Landesligisten SV Vorgebirge zu den SSF. Aber nicht nur an neue alte Gesichter muß man sich in der kommenden Saison gewöhnen, die Mannschaft präsentiert sich auch in neuen ungewohnten Farben. Aus dem gewohnten SSF-rot/blau wird in der neuen Saison ein frisches gelb/schwarz.

Der Grund für diesen Farbenwechsel ist ganz einfach: Erstmals ist es gelungen, einen Sponsor für die Mannschaft zu finden. Das Anzeigenblatt „Annonce“ unterstützt die SSF'ler kräftig und ermöglicht damit u.a. ein einwöchiges Trainingslager in Prag. Den Abschluß des Trainingslagers bildet ein hochklassiges Turnier in Marktrechwitz. Damit sollte alles getan sein, um einen guten Saisonstart am 26. September zu ermöglichen.

Erstmals in diesem Jahr ist die Liga in zwei Gruppen aufgeteilt. Die drei ersten jeder Gruppe spielen dann nach Abschluß der Vorrunde in einer Play-Off-Runde zusammen den Meister aus. Die niedriger platzierten ermitteln in einer Play-Down-Runde die Absteiger. Ziel des SSF-Teams für diese Saison ist natürlich zunächst einmal das Erreichen der Play-Off-Runde. Der neue Austragungsmodus garan-

tiert auf jeden Fall eine besonders spannende Saison. Umsomehr würde sich die Mannschaft freuen, wenn der eine oder andere SSF'ler den Weg zu den Heimspielen im Schulzentrum Tannenbusch finden würde, um das Team lautstark zu unterstützen.

Heimspielttermine der Regionalliga-Mannschaft für die Vorrunde (Schulzentrum Tannenbusch):

Samstag, 26.09.92, 19.00 Uhr  
./ Aachen

Samstag, 17.10.92, 19.00 Uhr  
./ SC Fortuna Bonn

Samstag, 31.10.92, 19.00 Uhr  
./ VTHC Frechen

Samstag, 28.11.92, 20.15 Uhr  
./ VfL Merkur Kleve

Samstag, 09.01.93, 19.00 Uhr  
./ TV Bayer Dormagen

## Bonner Werkstätten

Lebenshilfe Bonn, Gemeinnützige GmbH



Die Bonner Werkstätten sind eine anerkannte Werkstatt für Behinderte nach § 55 Abs. 1 des Schwerbehindertengesetzes und firmieren als gemeinnützige GmbH, deren Hauptgesellschafter die Lebenshilfe für geistig Behinderte Bonn e.V. ist. Sie sind eine Einrichtung zur Eingliederung behinderter Menschen in das Arbeitsleben und bietet ihren Beschäftigten, die nicht, noch nicht oder noch nicht wieder auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig sein können, einen Arbeitsplatz. Sie ermöglicht den behinderten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ihre Leistungsfähigkeit zu entwickeln und ein angemessenes Arbeitsentgelt zu erreichen.

In Absprache mit den öffentlichen Kostenträgern nehmen die Bonner Werkstätten behinderte Menschen aus der Stadt Bonn, dem linksrheinischen Rhein-Sieg-Kreis und in Rheinnähe gelegenen Teilen von Königswinter und Bad Honnef auf.

Um den gesetzlichen Auftrag zu erfüllen, unterhalten die Bonner Werkstätten mehrere Einrichtungen mit insgesamt 579 Arbeitsplätzen für behinderte Menschen.

### Werk 1 und Zentralverwaltung:

5303 Bornheim-Hersel, Allerstraße 43  
Tel.: (0 22 22) 83 02 - 0  
Fax: (0 22 22) 8 26 38

### Werk 2:

5300 Bonn-Beuel, Röhfeldstraße 5  
Tel.: (02 28) 47 30 65  
Fax: (02 28) 47 20 01

### Gartenbaubetriebe:

5300 Bonn 1, Haberstraße 9  
Tel.: (02 28) 66 31 11

### DURCHFÜHRUNG VON LOHnarBEITEN UND LIEFERARBEITEN:

- Holz:** Herstellung von Holzpaletten und Versandverpackungen aller Art
- Metall:** Ausführung von Dreh-, Bohr-, Fräs-, Stanz- und Schutzgasschweißarbeiten
- Druckerei:** Offsetdruck bis DIN A2, Buchbinderarbeiten, Block- und Formularsätze
- Sonstige:** Lohnverpackung, Montagearbeiten, Landschaftspflege, Grabpflege, Landschaftsbau, Floristik, Näherie, Herstellung und Lieferung von Mittagessen

**DURCH AUFTRÄGE HELFEN SIE BEHINDERTEN MENSCHEN.**

**EINEN TEILBETRAG DER AUFTRAGSSUMME KÖNNEN SIE AUF DIE AUSGLEICHsABGABE ANRECHNEN.**

# IHR JEANS-SPEZIALIST

## aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau



— in vielen Wascharten —

**2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7**



## Judokas in der Aufstiegsrunde – Attraktives Training im Sportpark Nord



Die Judo-Wettkampfmanschaft der SSF

Einen noch nicht ganz olympiareifen – aber dennoch sehr schönen Erfolg – erzielte in der vergangenen Saison die Judo-Wettkampfmanschaft: Nach erfolgreichen Vorkämpfen gelangten die Judokas des SSF in die Aufstiegsrunde.

Am 4. Juli belegten die Kämpfer, die von Trainer Nelson de los Santos gut vorbereitet wurden, in der Aufstiegsrunde zur 2. Bundesliga West den 5. Platz.

Daß die Wettkampfmanschaft in diesem Jahr so erfolgreich war, ist sicherlich auch dem Betreuer der Manschaft, Alfons Aigner, zu verdanken, der viel Zeit investierte, um die Gruppe bei der Stange zu halten. Aber auch Masseur Gerhard Malz tat sein Bestes, um die Kämpfer fit zu machen. Und ein Quentchen Glück war natürlich dabei, daß es in diesem Jahr

**SPORT-RACKET**  
**PARTNER CENTER**

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*

**SPORT-**  
**PARTNER**

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

**SPORT-**  
**PARTNER**

**WIND**  
**SURFING**  
**BONN**

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

keine gravierenden Ausfälle durch Verletzungen gab.

Ziel der Wettkampfgruppe ist es, in der nächsten Saison auf jeden Fall über eine „doppelte Mannschaft“ zu verfügen, das heißt: jede Gewichtsklasse sollte zweimal besetzt sein, um bei Wettkämpfen möglichst viel Spielraum zu haben und gegen verletzungsbedingte Ausfälle gewappnet zu sein.

Mehr Attraktivität für ihren Sport erhofft sich die Judo-Abteilung vor allem dadurch, daß die Wettkampfgruppe – ebenso wie die Judo-Hobbygruppe der SSF – seit den Sommerferien im Sportpark Nord trainiert.

Nach Jahren des Wartens bietet sich hier endlich die Möglichkeit, auch denjenigen gute Trainingsmöglichkeiten zu bieten, die aus anderen Vereinen kommen und sich bei den SSF bisher eher als Stiefkinder fühlten. Nicht nur die neue Judo-Matte, auch das kombinierte Training – Judo, Laufen, Schwimmen – tragen dazu bei, daß der Judo-Sport noch mehr Spaß macht.

Die Wettkampfgruppe trainiert jeweils montags und mittwochs von 19 bis 22 Uhr. Wer als Anfänger in den Judo-Sport hineinschnuppern möchte, ist herzlich eingeladen, mittwochs jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr bei der Judo-Hobbygruppe mitzutrainieren.

Auskünfte erteilt: Geschäftsstelle,  
Tel. 67 68 68.



Triathlon:

## Ein Sport will sich etablieren

Seit nun mehr als 1 1/2 Jahren existiert bei den SSF eine Triathlongruppe, als sich mehrere begeisterte Anhänger dieser Sportart zusammengefunden und beschlossen hatten, gemeinsam ein organisiertes Triathlontraining durchzuführen. Da die meisten Aktiven wußten, daß das Schwimmen als erste Disziplin des ununterbrochenen Ausdauerdreikampfes zu absolvieren ist und man sich im Schwimmbad am ehesten begegnete, lag es nahe, die ausgezeichneten Bedingungen des Sportpark Nord für ein geleitetes Gruppenschwimmen zu nutzen. Radfahren und Laufen als folgende Disziplinen des Triathlons sind für fast jeden etwas sportlichen Menschen eine selbstverständliche Fähigkeit. Kaum trainiert man auf seinem Rennrad oder im Wald, verlängert sich die Strecke oder erhöht man sein Tempo.

Anders das Schwimmen: Wer nicht bis zum Jugendalter das Ziehen durchs Wasser erlernte, tut sich oft schwer mit dem ökonomisch-eleganten Bahnenziehen. Der Wasseraufenthalt ähnelt einem qualvollen Überlebenskampf und obwohl man sich noch so anstrengt, es will einfach nicht schneller gehen. Mehr oder weniger stark machten die Triathleten genau diese Erfahrung, also sollte ein Übungsleiter her, der ein geordnetes Schwimmtraining durchführt. Denn

gemeinsames Leid ist bekanntlich halbes Leid oder anders ausgedrückt: In der Gruppe macht Schwimmen einfach viel mehr Spaß. Sich zu fordern, an sich zu arbeiten oder nur mal zu baden fällt ja jedem leichter. Das gilt gleich für den Anfänger, der gerade mit Hilfe des Trainers versucht seine unorthodoxe Schwimmweise abzulegen, wie für den Fortgeschrittenen, der sein Können durch feinere Korrekturen stabilisieren und erweitern möchte, als auch für den Köhner, der Ratschläge und Trainingspartner für sein regelmäßiges Schwimmsum sucht.

So leite ich als ehemaliger Schwimmer und Triathlet und jetziger Sportstudent das Schwimmtraining, zu dem zwischen 10 und 18 Sportler erscheinen, manchmal zu viele für die zwei zur Verfügung gestellten Bahnen am Mittwochabend. Nicht nur im Schwimmen trifft man sich regelmäßig, sondern auch zwei Radtreffs (einer für Frauen) vom Fahrradgeschäft Stahlroß ermöglichen gemeinschaftliches Radfahren. Hier erhalten Interessenten die nötige Erfahrung über die Technik des Radsports, Training und Material (letzteres ein Faszinosum für sich). Je nach Konstellation der Gruppe und abhängig von der Wetterlage werden immer neue Streckenführungen erschlossen, die zwischen 30 und 80 km umfassen.

*wird fortgesetzt*



## Nachwort zum Sommerfest '92

In der August-Ausgabe, Nr. 326, der Sport-Palette ist ein Bei-

trag über das Sommerfest am 10.07.92 veröffentlicht worden. Dieser Artikel hat in keiner Weise berücksichtigt, daß das Sommerfest eigentlich im Rahmen des 25jährigen Jubiläums der Tauchsport-Abteilung „Glaukos“ veranstaltet wurde. Dabei wurde erstmalig die Idee einer Jubiläumsfeier mit einer abteilungsübergreifenden sportlichen Veranstaltung verknüpft.

Der Artikel hätte somit primär das Jubiläum und erst in zweiter Linie das Sommerfest beschreiben müssen.

Als Verantwortlicher hatte ich bei der Erstellung der Nachbetrachtung, das Sommerfest nur mit der rosaroten Vereinsbrille und nicht mit einer Taucherbrille betrachtet. Dadurch habe ich total übersehen, daß diese Veranstaltung in erster Linie von Mitgliedern der Tauchsport-Abteilung konzipiert und organisiert worden ist. Für diese Nachlässigkeit möchte ich mich nachträglich bei

der Tauchsport-Abteilung entschuldigen. Vor allem bei der Abteilungsleitung, die, obwohl sie an der Verfassung des Artikels nicht beteiligt war, hierzu heftig von den Mitgliedern, die gerne eine andere Feier gesehen hätten, kritisiert wurde.

Im nachhinein kann aber gesagt werden, daß diese etwas ungewöhnliche Art einer Jubiläumsfeier, von vielen Mitgliedern der SSF positiv gesehen wurde und das Image der Tauchsportabteilung aufgewertet hat.

*Georg Kirse*

## Leserbrief Ist Kinder- und Jugendarbeit in einem Verein wie dem SSF Bonn heute überhaupt noch zeitgemäß?

Liest man heute die Zeitung oder spricht man mit Pädagogen der unterschiedlichsten Schultypen, so liest und hört man leider all zu oft die Aussage: „Unsere Kinder und Jugendlichen kennen nur noch Videos, Langeweile und/oder Gewalttätigkeiten“.

Diese verallgemeinernde Aussage, die leider sehr häufig den Tatsachen entspricht, kann man dann noch mit den Begriffen wie Jugendkriminalität, Alkohol, Ausländerfeindlichkeit und Drogenkonsum ergänzen.

Fragt man Politiker, wie man diesen Problemen begegnen kann, so erhält man nur ausweichende und unklare Antworten. Wissenschaftlicher und anerkannte Fachleute auf dem Gebiet des Sports sehen einen möglichen Ansatzpunkt, um diesen Problemen zu begegnen: Sportliche Aktivitäten und damit verbunden, eine Einbindung in eine Gruppe, die von qualifizierten Leitern geführt wird.

Hier zeigen die SSF Bonn und deren Schwimmabteilung eine vorzügliche Kinder- und Jugendarbeit.

Unsere Tochter erlernte das Schwimmen im Frankenbad bei den Damen Warnusz, Hanke, Lochmann und Zacharias. Später wechselte sie in den Sportpark

Nord zu Frau Hanke und wird heute als Siebenjährige von Herrn Scharf betreut und trainiert.

Die genannten Betreuer/innen und Trainer/innen begegnen den Kindern auf den unterschiedlichsten Ebenen aber mit der gleichen Grundeinstellung: Neben dem Erlernen von technischen, sportlichen Fähigkeiten vermitteln sie zum Teil mit unendlicher Liebe und Geduld andere, unter Umständen schwächere Mitglieder der Gruppe zu respektieren, zu tolerieren und zu helfen.

Kein noch so schwaches Kind, das durch Nicht-Können oder Ungelenkheit auffällt, wird von ihnen zurückgesetzt und weniger beachtet. Im Gegenteil, gerade diesen Kindern wird – zwar nicht offen für die anderen Gruppenmitglieder erkennbar – besondere Fürsorge und Hilfe gegeben.

Gleichzeitig wird die gezielte Förderung der talentierten Schwimmer/innen nicht aus den Augen gelassen, was z.B. die Erfolge im laufenden Kinderpokal zeigen.

Die Freude und Begeisterung für den Sport, die durch die Trainer und Betreuer vermittelt werden, ist eine grundlegende Einstellung zu vielen Dingen und Konflikten, denen die Kinder schon sehr bald in

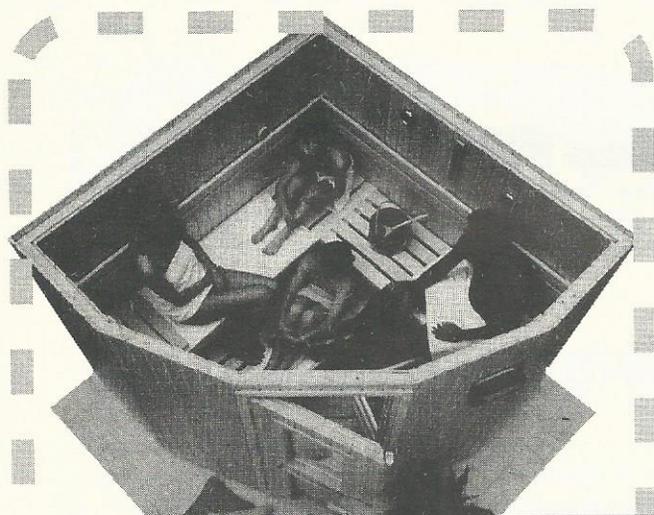
anderen Bereichen begegnen werden. Dies kann der normale Schulsport in diesem Maße und Umfang nie leisten.

Sicher kann man diese oder ähnliche Aussagen über andere Trainer und Betreuer der Schwimmabteilung und den anderen Abteilungen des Vereins sagen. Als Eltern unserer jetzt siebenjährigen Tochter sind wir glücklich, einen Verein gefunden zu haben, der solch einen großen Wert auf Kinder- und Jugendarbeit legt und dabei auch noch solch fähige Betreuer und Trainer beschäftigt. Welch wertvolle Arbeit die SSF Bonn gerade hier für so viele junge Menschen leisten, sollte man als Erwachsene und Eltern nicht vergessen, und wir Eltern sollten versuchen, den Betreuern durch aktive Mithilfe die Freude an der Arbeit zu erhalten.

Mit hinzu kommt dann noch, die, wie ich glaube, unbezahlbare und wertvolle Hilfe, die man unseren Kindern gibt, damit sie den eingangs erwähnten Problemen selbstbewußt und mit offenen Augen entgegentreten können.

Wir möchten dem Verein und damit den Trainern und Betreuern für ihre Arbeit danken und sie bitten, diesen erfolgreichen Weg weiter zu beschreiten.

H. Vendel



**Heute schon  
relaxed ?**

Mehr Fitness in der Freizeit !  
Wir führen **Knüllwald Helo Sauna**

**aquabonn**

Küdinghovener Str. 21 • 5300 Bonn 3  
Tel. 02 28 / 44 01 66 • Fax 44 44 49

HOTEL  
**Aigner**

*...zum Glück in Bonn*

das kleine Hotel  
zum Wohlfühlen.

Zentrale Lage  
in der Bonner Altstadt.  
Zimmer mit Dusche/WC.

Farb-TV (verkabelt),  
Radio und Telefon,  
Frühstücksbüffet,  
Konferenzraum,  
zum Teil ruhige

Zimmer zum Innenhof,  
Dorotheenstraße 12,  
Tel.: 02 28 / 63 10 37  
Fax: 63 00 17

**GESUNDHEITSORIENTIERTE SPORTANGEBOTE / Fortsetzung der Kurse ab dem 11.1.93**

K-Nr.	Wochentag	Zeit	Kursbezeichnung	Ort/Sportstätte	Sportlehrer	Beginn	Dauer	DM	Kursinhalt
<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>									
G2301	Montag	10.00 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord	Frau Lennartz	07.09.92	14 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.
G2302	Montag	18.45 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik	KBA	Frau Hartung	07.09.92	14 Wochen	80,-	
G2303	Dienstag	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Hartung	08.09.92	14 Wochen	80,-	
G2304	Dienstag	18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik	Kinkel-Realschule	Frau Lennartz	08.09.92	14 Wochen	80,-	
G2305	Dienstag	18.15 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Hartung	08.09.92	14 Wochen	80,-	
G2306	Dienstag	19.00 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik	Kinkel-Realschule	Frau Lennartz	08.09.92	14 Wochen	80,-	
G2307	Dienstag	19.30 - 20.45	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Hartung	08.09.92	14 Wochen	80,-	
G2308	Mittwoch	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	KBA	Frau Hartung	09.09.92	14 Wochen	80,-	
G2309	Donnerstag	17.00 - 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Krabbe	10.09.92	14 Wochen	80,-	
G2310	Donnerstag	18.15 - 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Krabbe	10.09.92	14 Wochen	80,-	
<b>GANZHEITLICHE GESUNDE FITNESS/GEZIELTE GYMNASTIK</b>									
G2311	Montag	17.15 - 18.45	Gesundes Fitnessstraining für Sie und Ihn mit Wirbelsäulengymnastik	KBA	Frau Hartung	07.09.92	14 Wochen	80,-	Einseitige Belastungen sowie Bewegungsmangel im Beruf und Alltag sollen ausgeglichen werden. Inhalte sind gezielte Gymnastik für den Haltungsgymnastik und bestimmte Körperpartien wie Rücken-, Schulter-, Nacken-, Bein- und Armbereich. Spiele, Musik und Handgeräte steigern Spaß und Freude an der Bewegung.
G2312	Montag	20.00 - 22.00	Frauerymnastik	Kinkel-Realschule	Frau Lüdtko	07.09.92	10 Wochen	50,-	
G2313	Mittwoch	18.15 - 19.30	Ausdauerturnen	Sportpark Nord	Herr Kirse	09.09.92	14 Wochen	80,-	
G2314	Donnerstag	20.00 - 21.30	Konditionsgymnastik	KBA	Frau Krabbe	10.09.92	14 Wochen	80,-	
G2315	Freitag	17.00 - 18.30	Ausgleichs-/Funktionsgymnastik u. Spiel	KBA	Herr Kirse	11.09.92	14 Wochen	80,-	
<b>BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR BESTIMMTE ZIELGRUPPEN</b>									
G2316	Mittwoch	19.00 - 20.00	Sport für (überge)wichtige Personen	Sportpark Nord	Frau Vogler	09.09.92	14 Wochen	80,-	Möglichkeiten und Grenzen körp. Bewegung erlernen, Beweglichkeit erhalten, bzw. verbessern, und Erfahrungen austauschen.
G2317	Freitag	15.00 - 16.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele ab 3 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Krabbe	11.09.92	14 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.
G2318	Freitag	16.00 - 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele ab 1,5 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Krabbe	11.09.92	14 Wochen	80,-	
G2319	Mittwoch	18.00 - 19.15	aerobic	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Strelow	09.09.92	14 Wochen	80,-	Die Kursleiterin hat ihre Lizenz „aerobic instructor“ in den USA erworben und bietet eine erstklassige rhythmische Ausdauerturnen.
G2320	Donnerstag	10.00 - 11.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord	Frau Böhnert	08.09.92	14 Wochen	80,-	Für Senioren, die sich gern bewegen möchten, damit sie ihre Beweglichkeit erhalten und verbessern.

\* Kurse in Kooperation mit der BEK.    ° Kurse in Kooperation mit der DAK

**Die Sportstätten:**

Sportpark Nord (Schwimmhalle, kleine Fechthalle, Stadion) Königsstraße 250 5300 Bonn 1 (Nord)	Theodor-Litt-Schule (Turnhalle, ) Gymnastikraum Eduard-Otto-Straße 9 5300 Bonn 1 (Kessenich)	KBA Turnhalle der Kaufmännischen Bildungsanstalten Königsstraße 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 Kursende 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. 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).

Die mit \* / ° gekennzeichneten Kurse werden in Kooperation mit der Barmer Ersatzkasse Bonn und der Deutschen Angestellten Krankenkasse Bonn (DAK) durchgeführt. Weitere Informationen über das gesundheitsfördernde Programm der BEK+DAK erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

**SSF-Mitglieder:**

Alle SSF-Mitglieder erhalten für die Gesundheitssport-Angebote grundsätzlich einen Nachlaß von 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 -  
Königsstraße 313 a, 5300 Bonn 1  
Telefon: 02 28 / 67 68 68  
Telefax: 02 28 / 67 33 33



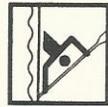
### Volleyball

**Weltkampfmannschaften**  
 Karl-Heinz Röttingen,  
 Abteilungsleiter  
 Auskunft: Telefon 44 15 51

**Hobby-Volleyball (Mixed)**  
 Trainingszeit: Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr,  
 TH der Gottfried-Kinkel-Realschule  
 August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1  
 Heinz Jacob, Telefon 66 37 01

**Auskunft:**  
 Samstag, 14.30 – 17.00 Uhr,  
 TH der Gottfried-Kinkel-Realschule,  
 August-Bier-Str. 2, 5300 Bonn 1  
 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 289, 5300 Bonn 3 (Beuel)  
**Auskunft:** Hubert Schrick, Telefon 77 34 24 (d) 67 25 32 (p) 36 38 90  
 Wolfgang Mühlenhaus 0 22 412 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:** Jörg Kopka, Ostloer Str. 50, 5300 Bonn 1  
 Telefon: 67 42 40

**Lauftreff**  
**Sportstätte: Sportpark Nord**  
 montags: 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  
 Poststation, 5300 Bonn 1, Lievelingsweg  
**Auskunft:** Hans-Josef Gratzfeld, Telefon 67 63 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. Gubrodt

**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  
 während der Trainingszeiten  
**Auskunft:**

## Das Sportangebot des Klubs



### Schwimmen

**Abteilungsleiter:** Alfred Pagenburg, Bonner Loggsweg 10,  
 5300 Bonn 1, Telefon 6 81 53 50 (d) und  
 64 46 46 (privat)  
**Clubigene 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  
**Lehnbecken:** 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:

Bahn	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Feiertags
1, 2, 3	X	7.00 – 11.00	7.00 – 11.00	7.00 – 11.00	7.00 – 11.00	8.00 – 12.00
	13.00 – 21.30	12.00 – 21.30	12.00 – 21.30	12.00 – 21.30	12.00 – 21.30	X

Vorschwimmen jeden Freitag  
 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:  
 Weiberafastnacht, Heilig Abend, Silvester.

### Kleinkinderschwimmen

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



### Wasserball

**Sportstätte:** Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250  
**Anspruchspartner:** Ingo Lochmann, Sporttauer 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  
**Dagmar Wekel,** Telefon 63 98 23  
**Helde Grebe,** Telefon 21 47 63  
 (nur werktags 19.30 – 20.30 Uhr)  
**Herbert Sieg,** Telefon 67 65 00 (Jugend)  
 montags und donnerstags 20.15 – 21.30  
 samstags (Jugend) 17.00 – 19.00



### Tanzen

**Auskunft:** Peter Kurze, Telefon 02 28 / 23 09 79  
 Orion-Geschäftsstelle  
 Telefon 02 28 / 44 02 67  
**Infos in den Sportstätten:**  
 August-Bier-Straße 2  
 montags, ab 21.00 Uhr  
 donnerstags, ab 18.00 Uhr  
 freitags, ab 19.00 Uhr  
 SSF-Bootshaus, Rheinaustraße 289, Bonn 3  
 dienstags, ab 19.00 Uhr  
 Mühlenbachhalle, Beueler Str., Villich-Wülf,  
 mittwochs, ab 18.00 Uhr  
 Gemeinschaftsschule  
 Auf dem Steinbüchel, Meckenheim-Merl  
 donnerstags, ab 18.30 Uhr  
 Sleyler Mission  
 Am „Janssen-Str.“, Sankt Augustin  
 montags, ab 20.00 Uhr



### Badminton

**Auskunft/Erteilung** erfolgt durch Herrn Klauer, Tel. 23 63 57  
**Trainingszeiten:**  
 Robert-Weitzlar-Schule/Dorotheenstraße/  
 Ecke Eiler 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 Kaufmann, Bildungsanstalten  
 Kölnstraße 235, 5300 Bonn 1  
**Ski-Gymnastik:** 18.15 – 19.30  
 mittwochs 19.30 – 22.00  
**Auskunft:** Günter Müller, Telefon 28 28 81

## Von der Stirne heiß ...

**Wasser ist das wichtigste Lebensmittel. Diese Erkenntnis gilt natürlich besonders für den Sportler, aber auch und vor allen anderen sind es Kinder und ältere Menschen, die angemessen mit Flüssigkeit versorgt sein müssen.**

Daß Trinken beim Sportsfreund „Hirn und Muskel“ zusammenhält, weiß jeder, der sich mit Ausdauer- bzw. Kraft-Ausdauer-Sport beschäftigt. Das zeigt schon der innerhalb weniger Jahre explosionsartig angewachsene Marktanteil der „isotonischen“ Getränke (z.B. Nesfit, Isostar, Aquarius), und die Merkformel minus 2% Wasser (+ Elektrolyte) -> bis minus 20% Power steht ja auf den entsprechenden Verpackungen. Was aber ist die Ursache dieser **deutlichen Auswirkungen**, die eine auf den ersten Blick scheinbar so **kleine Veränderung** auslöst?

Wer von einem **Lösungsmittel** spricht, meint damit in der Regel Nagellackentferner, Terpentin usw. und denkt dabei vielleicht an Farbeimer und Alleskleber; zum Thema **Kühlmittel** mögen manchem die umstrittenen FCKW einfallen. Diese und andere wichtige Funktionen übt in der Natur das Wasser aus. Alleine im menschlichen Körper sind darin hunderte verschiedener Stoffe gelöst, die ständig chemischen Veränderungen unterworfen sind (Stoffwechsel); es leitet die überschüssige Körperwärme mit dem Blut zur Haut, wo sie unterstützt durch Verdunstungskälte (Schwitzen) abgegeben wird; es gibt zusammen mit dem Skelett dem Körper seine **Form** (vgl. „Ötzi“, den Gletschermann); es ist Bestandteil der **biologischen Informationsübermittlung** (Nerven-, Hormon- und Immunsystem); es hat **mechanische** (z.B. Kammerwasser im Gehirn) sowie **optische** (Glaskörper des Auges) **Aufgaben**; und die Liste ließe sich noch verlängern.

Aus diesen Gründen muß sehr bald neu eingelassen werden, wenn der Stöpsel herausgezogen wurde. Schon 350 ml weniger Wasser, gerade einmal knapp zwei Gläser voll, lösen **Durst** aus, wenn sie nicht aus dem Magen-Darm-Trakt oder durch Verlagerung innerhalb des Körpers bereitgestellt werden können. Das sind nur 0,5% des Körpergewichts!

Die im Körperwasser gelösten **Elektrolyte**, Ionen der Mineralstoffe Natrium ( $\text{Na}^+$ ), Kalium ( $\text{K}^+$ ), Kalzium ( $\text{Ca}^{++}$ ), Magnesium ( $\text{Mg}^{++}$ ), Chlor (als Chlorid  $\text{Cl}^-$ ), Phosphor (als Phosphat  $\text{HPO}_4^-$ ) und Schwefel (als Sulfat  $\text{SO}_4^-$ ) sowie Bicarbonat ( $\text{HCO}_3^-$ ), werden in ihren Konzentrationen reguliert. Eine **Veränderung bei den Elektrolyten** zieht also immer eine **Veränderung im Wasserhaushalt** nach sich, und umgekehrt. Das wichtigste Organ ist hier die Niere.

Aber auch mit dem **Schweiß**, und dies ist insbesondere für den Sportler interessant, können größere Mengen verloren gehen. Starke Schwankungen gibt es bei den Gehalten an Natrium und Chlorid. In einem Liter Schweiß sind 115 - 1800 mg Na, 390 mg K, 40 mg Ca und 180 - 2480 mg Cl enthalten (nach Lang, 1987). Gerade in trockenen Klimazonen und in großen Höhen, wo man das Schwitzen nicht unmittelbar empfindet, muß regelmäßig getrunken werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt als **Richtwert** 1 ml Flüssigkeit pro Kilokalorie (kcal) Energieverbrauch an. Daraus ergibt sich eine Basis der Flüssigkeitszufuhr, die unter verschiedenen Bedingungen erhöht ist: körperliche Tätigkeit, eiweißreiche Ernährung, Diäten zur Verringerung des Körpergewichts sowie Krankheiten - z.B. solche, bei denen unappetitliche Wasserverluste auftreten. Diese gefährden gerade kleine Kinder, die einen viel, viel größeren täglichen Wasserumsatz haben als Erwachsene. Alte Leute haben oft ein stark vermindertes Durstempfinden und können regelrecht austrocknen, ohne es zu bemerken. Sie soll-

ten sich deshalb die erforderliche Menge an Getränken täglich gut sichtbar bereitstellen.

Zu empfehlen sind mineralstoffreiche Mineralwässer, Frucht- und Gemüsesäfte, Kaffee und Tee (mäßig genossen), mager Milch und Milchmischgetränke und vor allem Gemüse sowie geeignete Obstsorten. Die „feste“ Nahrung spielt nämlich für die Versorgung mit Flüssigkeit eine entscheidende Rolle, zum einen wegen ihres Wassergehaltes, zum anderen deswegen, weil aus den Hauptnährstoffen, wenn der Körper aus ihnen Energie gewinnt, neben Kohlendioxid ( $\text{CO}_2$ ) auch Wasser entsteht, sog. Oxidationswasser. Es trägt normalerweise täglich etwa 300 ml bei. Nicht zu empfehlen sind süße und alkoholische Getränke. Milch, besonders Vollmilch, ist weniger ein Getränk, sondern wegen ihrer vielen Kalorien eher eine Mahlzeit. Sie sollte deswegen nicht herangezogen werden, um den Durst zu löschen, gerade wenn man auf seine Linie achten muß, ist aber für den aktiven Sportler ein wertvolles Lebensmittel.

Darüber hinaus gilt auch für's Trinken, daß **genaue Empfehlungen für den Einzelnen nur gesondert** bestimmt werden können.

### Literatur

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

Lang, F.: Pathophysiologie, Pathobiochemie. 3. Auflage, Verlag Enke, Stuttgart 1987

Karl Peter Linscheid

### Täglicher Wasserumsatz des Körpers beim Erwachsenen

#### Wasserumsatz

Aufnahme (1/24 h)		Abgabe (1/24 h)	
Nahrungsmittel	0,7	Verdunstung (Haut und Lunge)	0,8
Oxidationswasser	0,3	Kot	0,1
Trinkmenge	> 0,6	Harn	> 0,7
		Schweiß	0 - 10

## Hält viel aus, macht viel her TARKETT-Fußboden von Parkett Nürnberger

natürlich-schön, charaktervoll u. strapazierfähig. Dabei pflegeleicht u. preisgünstiger als viele glauben. Parkett Nürnberger zeigt Ihnen ca. 100 der schönsten Holzarten und Verlegemuster. Schnell verlegt durch Sie oder uns, ohne Schleifstaub u. Lackgeruch. Austauschbar gegen Teppichböden. Ideal für Fußbodenheizung.

Rufen Sie jetzt für einen Beratungstermin an: 02 28 / 63 59 00

**Parkett Nürnberger**

Kölnstraße 251 · 5300 Bonn 1

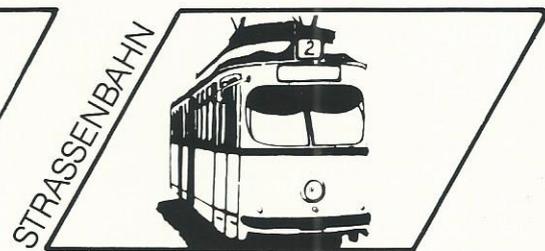
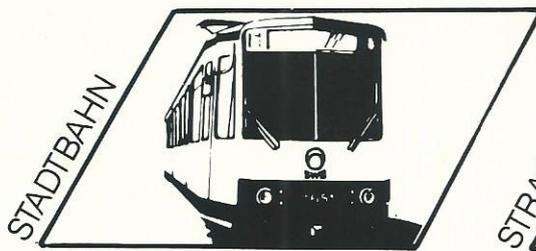
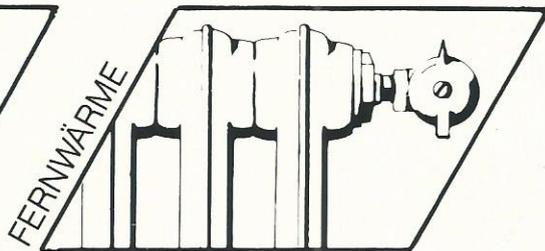
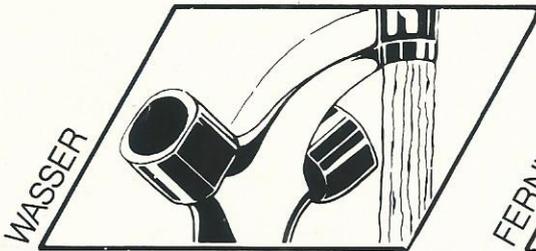
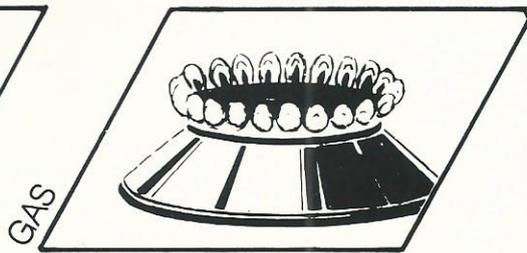
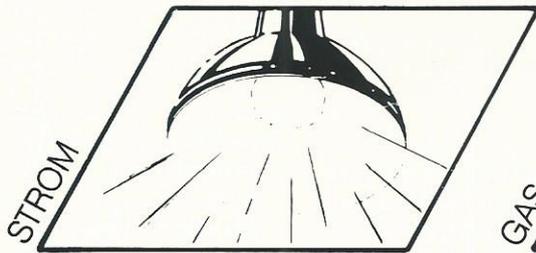


Seit 1899

Z 4062 F



# Wir sorgen für Sie!



## **IHRE STADTWERKE BONN**

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