

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

328 /
Dezember 1992



Sport- Palette

Sport ist
gegen Hass



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:

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, Grafschaft-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;

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

Inhalt

Presseberichte	Seite 16	Bewegungs-Kurs	Seite 24
Pächterwechsel im Bootshaus	Seite 2	Tanzen	Seite 18
Badrenovierung?	Seite 3	TAI CHI CHUAN	Seite 19
Schwimmen	Seite 4 - 9	Ski	Seite 20
Senioren-Reise	Seite 10	Karate	Seite 21
Fünfkampf	Seite 12 + 13	Tauchen	Seite 22
Marktplatzfestival	Seite 14 + 15	Ju-Jutsu	Seite 23



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

DR. HANS RIEGEL
 Präsident

WERNER SCHEMUTH
 Vorsitzender



Der Verein trauert um seine Mitglieder

**Hans Krümmel
 Gusti Meyer
 Richard Röder
 Hans Schäfer**

Pächterwechsel im Bootshaus

Seit dem 01.10.1992 steht unser Clubhaus unter der Regie von Frau Ljubica Slavicek und Herrn Siegfried Schöller. Bei der offiziellen Eröffnung wurde ihnen die wertvolle SSF-Glocke vom 1. Vorsitzenden W. Schemuth zu treuen Händen übergeben. Die Glocke war ein Geschenk 6 Bonner Vereine zum 25jährigen Vereinsjubiläum 1930. (Bild)

Wer zwischenzeitlich im Bootshaus eingekehrt ist, wird von der freundlichen Atmosphäre und guten Küche positiv beeindruckt sein. Die auch unter der Woche zahlreich anzutreffenden Gäste belegen den allg. Trend.

Das Bootshaus wieder stärker ins Vereinsleben einzubinden, ist damit einen großen Schritt nähergekommen.



V.l.n.r. Herr Friederich (Geschäftsführer Bootshaus), Frau Slavicek (Pächterin), Herr Schemuth (1. Vorsitzender SSF), Herr Schöller (Pächter)

Beitragsrechnung 1993

Alle Jahre wieder ..., erhalten die SSF-Mitglieder Anfang Dezember die Beitragsrechnung über den Mitgliedsbeitrag für das nächste Jahr.

Mit dem Beitragseinzug für 1993 findet erstmalig auch das Einzugsermächtigungsverfahren Anwendung.

Bei den Mitgliedern, die den SSF Bonn 05 e.V. eine schriftliche Einzugsermächtigung erteilen, wird der Beitrag automatisch nach dem 01.01.93 vom Konto abgebucht.

Da bisher nur von einem kleinen Teil der SSF-Mitglieder die Abbuchungsvollmacht vorliegt, wird mit der Beitragsrechnung 93 auf die zwei Zahlungsmöglichkeiten hingewiesen. Bis zum 10.01.1993 besteht dann noch die Möglichkeit, für den Beitragseinzug 1993 zwischen den beiden Verfahren

Rechnung - Lastschrifteinzug

auszuwählen.

Diejenigen Mitglieder, die bisher noch nicht die schriftliche Einzugsermächtigung erteilt haben, können die

schriftl. Vollmacht der Geschäftsstelle zuleiten (Frist 10.01.93), oder, wie in den letzten Jahren, einfach den Beitrag auf das SSF-Konto überweisen. Dies ist dann gleichzeitig der Hinweis, daß sie zukünftig eine Beitragsrechnung erhalten möchten.

Mitglieder, die die Einzugsermächtigung erteilt haben, können diese zurücknehmen (Frist 10.01.93). Der Betrag ist dann auf das SSF-Konto zu überweisen.

Die Änderung des Zahlungsverfahrens nach dem 10.01.1993 ist jederzeit möglich, wird aber erst bei der folgenden Beitragsrechnung berücksichtigt.

Da die Einführung des Lastschriftverfahrens zeitaufwendig und sicherlich nicht ohne den ein oder anderen Fehler ablaufen wird, bitten wir jetzt schon um Verständnis für kleinere auftretende Problemchen.

G. Kirse, Geschäftsführer

Beitragszahlung 1993

Lastschrifteinzug

1. Schriftl. Vollmacht bis 10.01.93 erteilen
2. Beitrag wird vom Konto automatisch abgebucht
3. Sie erhalten den Mitgliedsausweis

Rechnung

1. Beitrag auf das Konto 7203 bei der Sparkasse Bonn, BLZ 380 500 00. überweisen
2. Nach Beitragseingang erhalten Sie den Mitgliedsausweis

Runde Geburtstage 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

im Januar 1993

Kublolka, Werner
 Kragg, Luzie
 Vogel, Christine
 Hacke, Hans
 Arenz, Herbert
 Nehring, Veronika
 Heinze, Lenore
 Hebenstrick, Toni
 Dieck, Werner
 Lottmann, Anne
 Rothe, Annelies
 Krecher, Rudolf
 Lönndorf, Willy
 Schwenn, Marga
 Migl, Heinz
 Okon, Wilhelm
 Sawatzky, Curt
 Nowicki, Heinz
 Balven, Hans
 Kemp, Olga
 Honrath, Arthur
 Streng, Christel
 Grünkorn Franz

im Februar 1993

Nestroy, Harald-Norbert
 von Eicken, Karl Joh.
 Walter, Klaus
 Rohde, Helmtrud
 Gorisch, Karl-Heinz
 Vianden, Margret
 Biewald, Uta
 Westeruarky, Bernahrd
 Ewald, Eike
 Ponle, Ursula
 Laube, Helga
 Roder, Richard
 Herzmann, Jakob
 Kurscheid, Werner
 Oestreich, Hanne
 Sauerboth, Willy
 Schulze, Alfred
 Hemmerich, Lily
 Kluge, Paul
 Müller, Albert
 Wildenberg, Heinz
 Mertens, Maria
 Frankenbach, Willi
 Vosen, Toni
 Fusholler, Rudolf

Der technische Leiter informiert

Badrenovierung?

In letzter Zeit geistern Berichte über eine anstehende Badschließung durch die Presse.

Ich will daher versuchen, nach meinem Wissen über den Stand der Dinge etwas Licht ins Dunkel zu bringen. Bekanntlich ist unser Bad 25 Jahre alt. Die Aluminium-Konstruktion der Becken ist trotz der Kunststoffbeschichtung stark angegriffen. In einem Gutachten wurde der Bestand aufgenommen und ein Lösungsvorschlag unterbreitet. Dieser, in meinen Augen,

sehr sinnvolle Vorschlag kostet die Kleinigkeit von 4.000.000,- DM. Dem öffentlichen Haushalt, die Stadt Bonn ist Eigentümerin des Bades, fehlen jedoch, wie allseits bekannt ist, die Mittel. Sie können also davon ausgehen, daß mit einer grundsätzlichen Renovierung des Bades frühestens 1994 begonnen werden kann.

Die Sanierungsmaßnahmen sollen sich voraussichtlich über einen Zeitraum von sechs Monaten erstrecken. Geplant ist es, die Arbeiten in den Sommermonaten durchzu-

führen. Bereits jetzt haben wir uns mit der Stadt in Verbindung gesetzt und unseren Bedarf an Ersatzflächen angemeldet. Ich glaube, daß wir zu einer für alle Mitglieder zufriedenstellenden Lösung kommen werden. Dies trifft auch für den Fall zu, daß es kurzfristig zu einem Schaden kommen könnte.

Sollten Sie zu diesem Thema Fragen haben, scheuen Sie sich nicht, mich anzurufen.

Dietmar Kalsen

Öffnungszeiten der Schwimmhalle ...

23.12.92	Mittwoch	7.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 21.30 Uhr	30.12.92	Mittwoch	7.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 21.30 Uhr
24.12.92	Donnerstag, Hl. Abend	8.00 – 12.00 Uhr	31.12.92	Donnerstag, Silvester	8.00 – 12.00 Uhr
25.12.92	Freitag, 1. Wh.-Tag	geschlossen	01.01.93	Freitag, Neujahr	geschlossen
26.12.92	Samstag, 2. Wh.-Tag	geschlossen	02.01.93	Samstag	8.00 – 12.00 Uhr
27.12.92	Sonntag	8.00 – 12.00 Uhr	03.01.93	Sonntag	8.00 – 12.00 Uhr
28.12.92	Montag	13.00 – 21.30 Uhr	der Geschäftsstelle ...		
29.12.92	Dienstag	7.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 21.30 Uhr			
			24.12.92 – 04.01.93	geschlossen	

Neuer Cheftrainer in der Schwimmabteilung

Seit 01.10.1992 hat die Schwimmabteilung wieder einen neuen Cheftrainer.

Nachdem Jürgen Unkelbach seinen Vertrag bei den SSF-Bonn nicht mehr verlängern wollte, weil er sich in Köln bessere Perspektiven für den Leistungs- und Spitzensport und auch für sich persönlich versprach, hatte man den Posten des Cheftrainers neu ausgeschrieben. Von den insgesamt 14 Bewerbungen, darunter einige bekannte Trainerpersönlichkeiten, entschied sich die Schwimmabteilung einstimmig für den wohl zur Zeit besten deutschen Trainer, Uwe Neumann.

Uwe Neumann war der Abteilungsleitung schon seit einiger Zeit von vielen internationalen Wettkämpfen bekannt und auch in Kollegenkreisen genoß er einen sehr guten Ruf, so daß es auch den Aktiven, angeführt von Rajko Legler, Wieland Münch und Ulrike Günther nicht schwer fiel, sich für diesen Trainer zu entscheiden.

Der befürchtete Aderlaß von Spitzenschwimmern hielt sich in Grenzen, gewechselt haben Silko Günzel (der inzwischen in Köln seine Karriere beendet hat), Frank Sawalla und Martin Herrmann, so daß Uwe Neumann mit einem sicherlich interessanten Stamm von erfahrenen und jungen Schwimmern einen gezielten und langfristig geplanten Aufbau beginnen kann.

Über seine Eindrücke der ersten Wochen und seine Zielsetzungen sprach mit ihm unser Jugendwart Rötger Franz.



Zur Person:

Uwe Neumann
geb. am 30.08.1943 in Dresden
verheiratet, 2 Kinder
erlernter Beurf: Diplomsporllehrer
Schwimmtrainerlizenz A

Der Blick nach vorn, seine Sportler fest im Griff. Der neue Chef am Beckenrand in Bonn, Uwe Neumann.

Werdegang

- 1950 – 1962 Grund- und Oberschule mit Abschluß Abitur
- 1962 – 1966 Student an der DHfK Leipzig mit Abschluß des Akademischen Grades eines Diplomsporllehrers
- 1966 – 1966 Trainerassistent im SC DHfK Leipzig
- 1966 – 1967 Assistenztrainer und Trainer im DHfK Leipzig
- 1967 – 1968 NVA-Grundwehrdienst, während dieser Zeit im Trainingszentrum Schwimmen in Dresden des ASK Rostock eingesetzt
- 1968 – 1992 Trainer im SC Einheit Dresden (seit 1990 DSC 1898 e.V.) mit verantwortlichen Aufgaben im Nachwuchs- (bis 1969) und Höchstleistungstraining sowie als Cheftrainer.

Uwe Neumann hat in den vergangenen Jahren mehrere Schwimmer nicht nur in die Weltspitze gebracht, sondern auch mit ihnen nicht weniger als 60 Medaillen bei Europa-, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen erungen.

Er nahm als Trainer an den Olympischen Spielen 1972, 1976 und 1980 teil. Er hat an Trainerseminaren in Schweden, UdSSR, Bulgarien, USA, Kanada, Griechenland u.a.m. teilgenommen und war während seiner gesamten Trainerzeit im Bereich der DDR-Nationalmannschaft eingesetzt.

Hierbei leistete er einen nicht unbedeutenden Anteil an der Weiterentwicklung der inhaltlich-methodischen Gestaltung des Trainings im Schwimmen, wie z.B. Trainingsaufbau innerhalb von Zyklen, Mehrjahresbelastungsverläufe bis hin zur Durchdringung des Höhentrainings im Schwimmen und des Kanaltrainings.

Uwe Neumann hat einen Vertrag über 4 Jahre mit einer entsprechenden Verlängerungsoption.

Wir wünschen Uwe Neumann viel Spaß und natürlich viel Erfolg bei seiner Arbeit.
Wolfgang Siegmund

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

Interview mit Cheftrainer Uwe Neumann

von Rötger Franz, Jugendwart der Schimm-Abteilung

Frage: Mit welchen Zielvorstellungen bist Du hier in den Verein gekommen?

Antwort: Schwierige Frage. Erst einmal mit gar keinen, da ich mir erst einmal einen Überblick verschaffen mußte, wie die Gesamtkonstellation des Leistungsbereiches ist. Erst danach ist es möglich, Zielvorstellungen aufzustellen.

Frage: Was war Dein erster Eindruck von den SSF, als Du hierher gekommen bist? War es, wie Du es Dir vorgestellt hast oder war es anders?

Antwort: Nach dem Kennenlernen, das schon über mehrere Jahre geht, hatte ich eine gewisse Vorstellung. Ich wußte, daß sich das Umfeld sehr zum Positiven entwickelt hat und auch weiter entwickelt. Was die unmittelbare Trainingsarbeit angeht, ist es z.Z. sehr sehr renovierungsbedürftig, z.B. Pausenraum in der Schwimmhalle und Kraftgeräte, die im Moment nicht vorhanden sind, sind auf jeden Fall, würde ich mal sagen, für den

Trainingsprozeß und damit auch für die Leistungsentwicklung, die es in Ergänzung zu der ersten Frage natürlich geben soll, nötig. Das Ziel ist, sehr fern gesteckt, so ist es auch in meinem Vertrag, daß es eine längerfristige Sache ist und bis dorthin gilt es, all diese Dinge zu regeln und so eine Leistungsentwicklung einzuschlagen, die dann die SSF Bonn in die Lage versetzt, vorn mit möglichst mehreren Schwimmern mitzuschwimmen.

Frage: Du hast eben angesprochen, daß es hier in Bonn noch ein paar Dinge zu verbessern gibt. Du hast die Trainingsmöglichkeiten und den Krafraum erwähnt, wie meinst Du, läßt sich dies verbessern? Ist das mit den hier vorhandenen Mitteln möglich? Ist Leistungssport mit den hier vorhandenen Mitteln auf längere Sicht überhaupt noch möglich?

Antwort: Ich würde denken, auf jeden Fall. Ich habe auch nicht genauer über den Krafraum gesprochen, der genügt eigentlich den An-

sprüchen aus meiner Sicht. Das, worüber ich gesprochen habe, sind schwimmspezifische Kraftgeräte, davon braucht man nicht 50 Stück, sondern nur 1 oder 2. Die reichen vollkommen aus. Zum anderen, was unmittelbar das Schwimmbecken angeht, über mir bekannte Rekonstruktionsmaßnahmen möchte ich nichts sagen, nur über die Details, die unmittelbar zum Trainingsprozeß notwendig sind. Dazu sage ich einmal, eine Pausenuhr ist kein überdimensionaler Artikel. Ich halte das Umfeld und die Möglichkeiten, die mir bis dato bekannt sind, für gut und ausreichend, um Leistungssport im eigentlichen Sinne zu machen.

Frage: Als neuer Trainer führt man natürlich Neuerungen im Trainingsstil ein. Hast Du auch einige Neuerungen eingeführt?

Antwort: Neuerung ist vielleicht nicht der richtige Ausdruck, sondern ich habe versucht, nachdem ich mir einige Wochen den Trainingsprozeß



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

und auch einige Wettkämpfe angeschaut habe, sowohl von der Trainingsstruktur her als auch in bestimmten Trainingsinhalten, es entsprechend meiner Vorstellung zu richten.

Frage: Wie soll Deiner Meinung nach die Zusammenarbeit zwischen den Trainern aussehen? Du bist ja schließlich der Cheftrainer.

Antwort: So ist es. Die Zusammenarbeit unter den Trainern beruht meiner Meinung nach auf den Erkenntnissen des Leistungssports, die weltweit anerkannt sind. Dort gibt es verschiedene Wege, die zum Erfolg führen, die sich letztendlich auf eindeutig definierte Ursachen zurückführen lassen. Meine Aufgabe ist es, meine Kollegen davon zu überzeugen, daß der Weg, den wir gehen wollen, ein erfolgreicher sein wird und das auch mit den entsprechenden Mitteln und Methoden.

Frage: Wird es weitere Trainingslager, wie in den Herbstferien in Dresden, geben?

Antwort: Es ist heutzutage im Leistungssport eine völlig normale Angelegenheit, daß man in bestimmten Trainingsetappen in dieser Ausdauer-sportart Schwimmen, die eine gewisse Monotonie, bedingt durch die ganz einfach notwendigen Trainingsumfänge, mit sich bringt, Trainingslager veranstaltet unter dem Gesichtspunkt von Belastungsgipfeln und zum anderen auch, das Umfeld auch mal psychisch anders zu gestalten, damit eine psychische Entlastung trotz aller physischen Belastung zu erreichen.

Frage: Werden Deiner Meinung nach weitere Schwimmer nach Bonn kommen? Meinst Du, daß der neue Trainer eine Art Sogwirkung hat?

Antwort: Ich hatte das schon einmal erklärt, es wird bestimmt so sein, daß früher oder später mehrere Sportler hierher kommen werden, aber wir sind nicht darauf aus, jeden wie auf Deubel komm raus, wie man in Sachsen sagt, hierher zu holen, sondern es sollen durchaus Schwimmer sein, die in unser Konzept hineinpassen und damit die angedachte Linie mitgehen.

Frage: Aber in erster Linie wirst Du Dich auf den eigenen Nachwuchs verlassen?

Antwort: Ich glaube, das Gesündeste für einen Verein ist es, wenn er sich auf den eigenen Nachwuchs verlassen kann und wenn dann von außerhalb noch einige gute, starke, entwicklungssträchtige Leute oder Vielleicht auch Spitzenleute hinzukom-

men, ist es aus meiner Sicht eine sehr gesunde Mischung. Die Nachwuchs-entwicklung bei den SSF Bonn scheint mir auf einer sehr guten Grundlage zu stehen. Es beginnt mit Schwimmlehrgängen für Kinder. Dort kann man ein breites Sichtungsfeld entfalten bis hin zu den Bemühungen, die mit den einzelnen Schulen einhergehen, wie es der Kollege Scharf macht, und so, glaube ich, ist eine Basis vorhanden, die durchaus berechtigt, daß auch fernhin entsprechend veranlagte Schwimmer und Schwimmerinnen bei den SSF Bonn nachwachsen.

Frage: Wie sollen überhaupt Kinder motiviert werden, Leistungssport zu betreiben? Es ist doch nicht jedermanns Sache, täglich oder gar mehrmals täglich zu trainieren?

Antwort: Auf jeden Fall braucht man erst einmal eine innere Bereitschaft dazu, die bestimmt in frühem Alter geweckt wird, meistens durch Umgebungspersonen wie Eltern oder Bekannte, Verwandte, Freunde, ältere Geschwister. Wenn man dann den Leistungssport eine Weile betreibt, und dann in den Altersbereich kommt, wo dann aus dem meiner Auffassung nach notwendigen Spaß und Spiel im Wasser bis hin zum Training das Gesamte dann doch in ein vielleicht sogar hartes Training übergeht, müßte eigentlich schon eine Leistungsentwicklung vorhanden sein, die in Abwägung mit dem eigenen Können diese innere Motivation durch äußere Ereignisse unterstützt. Das sehe ich z.B. so, daß man nicht nur zu einer Wettkampf- oder Lehrgangsreise fährt, um zu trainieren, sondern dort auch mit Menschen Kontakt zu finden, andere Städte kennenzulernen und auf dieser Basis auch zu kommunizieren. Das halte ich für ein sehr wichtiges Element, zum anderen erscheint es mir so, daß jeder älter werdende Sportler natürlich auch erkennt, daß diese Willensqualitäten, die er sich im Training hier aneignet, ganz genau so in seinem weiteren Lebensbereich einsetzen kann. Es ist ja nicht ganz unbekannt, daß viele Leistungssportler, die sehr erfolgreich, sehr ehrgeizig und sehr zielstrebig ihre sportliche Laufbahn bestritten haben, dasselbe dann auch fernerhin in ihrer beruflichen Entwicklung tun. Es ist ja nicht ganz neu, daß es verschiedene Konzerne und Betriebe gibt, die sehr wohl nach Leistungssportlern Ausschau halten, um diese eben unter diesem Gesichtspunkt anstellen zu können.

Frage: Bis zu welchem Lebensjahr muß man Deiner Meinung nach mit dem Leistungssport begonnen haben?

Antwort: Das muß man ein klein wenig differenzieren. Es ist wünschenswert im Schwimmen, wenn man sehr früh beginnt und dort erst einmal eine ganz solide Grundausbildung über sich ergehen läßt, ich würde sagen, daß man im Vorschulalter das Schwimmen erlernen sollte, daß man dann über einmaliges, später zweimaliges Trainieren, was man bestimmt noch als Üben bezeichnen muß, sich mit dem Wasser vertraut macht, und über mehrere Jahre sich im Bereich des Grundlagentrainings verschiedene Voraussetzungen aneignet, um dann trainieren zu können. Das alles würde ich noch nicht als Leistungssport bezeichnen, sondern daß es nicht mehr als eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung mit dem Hintergedanken, dann ab vielleicht 10 bis 12 Jahren sich zielgerecht dem Aufbau-Training zu widmen. Deswegen würde ich diesen Altersbereich als frühesten ansehen. Es gibt aber noch viele Beispiele von Sportlern, die erst mit 13 Jahren begonnen haben und dann dennoch noch sportliche Erfolge feierten.

Frage: In der Vergangenheit wurde bemängelt, daß der Cheftrainer nur bei der ersten Mannschaft präsent war und bei den Jüngsten und bei den Eltern unbekannt war. Wie willst Du das ändern?

Antwort: Nach meiner Vorstellung – und die haben wir zum Teil schon realisiert – haben wir als erstes den Elternabend gemacht, wo alle Eltern eingeladen waren und der auch relativ guten Zuspruch fand. Das soll in Zukunft weiter so durchgeführt werden, daß jeden ersten Montag im Monat eine Kontaktstunde des Cheftrainers und der hier arbeitenden Trainer mit allen Eltern stattfinden kann und jedes Elternteil sich dort über Sorgen, Nöte oder auch andere Dinge in zwangloser Form unterhalten kann. Das stelle ich mir als eine Seite der Zusammenarbeit mit den Eltern vor bis hinunter zu den jüngsten Schwimmerinnen und Schwimmern und zum anderen sehe ich es so, daß der Cheftrainer auch für die gesamte methodische Linie verantwortlich ist und die beginnt ja, wenn ich die vorhergehende Frage betrachte, in dem Alter, so daß also auch der Cheftrainer für diesen Bereich zumindest anleitend und methodisch richtend verantwortlich ist.



Trainingslager in Dresden



Unsere Mannschaft in Dresden vor der Trainingsstätte von links: Bernd Lochmann (Trainer), Barbara Siegmund, Jens Kruppa, Juliane Wernecke, Andreas Dewitte, Roland Mönikes, Charlotte Mönikes, Claudia Heinrichs, Uwe Neumann (Cheftrainer), Tobias Jung, Wolfgang Siegmund (Betreuer), Adalbert Paliga, Nicole Weiß, Kathleen Nötzel; auf dem Bus: Kai-Volker Harting, Dennis Blascyck, Michael Siegmund, sitzend: Daniela Bamberg, Marion Plassmann, Eva Klein.

Die Herbstferien nahten, und auch Schwimmer möchten in den Ferien mal andere Luft schnuppern und in anderem Wasser ihre Bahnen ziehen. Eigentlich war aber für diese Ferien gar kein Trainingslager geplant, da erst am 01.10.1992 ein neuer Cheftrainer sein Amt antreten sollte, und somit ja noch einiges im Unklaren war. Als ich Uwe Neumann aber kurz nach seinem Amtsantritt die Situation darlegte, reagierte er spontan, hingte sich ans Telefon und organisierte ein einwöchiges Trainingslager bei seinem alten Club in Dresden.

16 Schwimmer, 2 Trainer und ein Betreuer machten sich am 18. Oktober mit 2 Bussen (einer wurde uns freundlicherweise von der RKG in Bonn-Beuel zur Verfügung gestellt) auf die siebenstündige Fahrt nach Dresden.

In Dresden waren wir im Sportinternat untergebracht und konnten alle Trainingseinrichtungen des SC-Dresden nutzen, wofür Uwe Neumann natürlich als alter Chef von Dresden schon gesorgt hatte.

Als Urlaubsreise wollte er dieses Trainingslager aber nicht verstanden wissen; es wurde zweimal täglich im Wasser trainiert, dazu kam noch eine

Trockeneinheit pro Tag hinzu. Für fast alle Aktiven war dieses Training etwas Neues, da die meisten von ihnen erstmals unter ihrem neuen Trainer ihre Einheiten absolvierten und alle waren zu Beginn schon sehr gespannt auf den Neuen und seine Methoden. Für Uwe Neumann war es natürlich auch eine hervorragende Möglichkeit, seine neuen Schützlinge weitab von Schule und Elternhaus unter erhöhter Belastung kennenzulernen und zu beurteilen. Aber die Sportler stellten sehr schnell fest, daß dieser Mann sein Handwerk versteht und daß die neue Gangart, auch wenn sie manchmal bis an die Leistungsgrenze ging, der bessere Weg zu Erfolgen ist.

Auch die Jüngsten, die in Dresden von Bernd Lochmann betreut wurden, spürten den neuen Wind, da auch Bernd sich vom Arbeitsstil des neuen Chefs anstecken ließ. Trockenarbeit, theoretischer Unterricht, spezielle Kraftarbeit und natürlich jede Menge Wassertraining wechselten sich ab, und alle Schwimmer haben in dieser Woche eine Menge, auch in theoretischer Hinsicht, hinzulernt.

Sportlicher Höhepunkt war dann am Donnerstag Morgen der Stufentest mit Laktatwertermittlung, für den Uwe

eigens einen dafür spezialisierten Mediziner hinzugezogen hatte. Bei diesem Test wurden mehrere 200 m-Strecken mit vorgegebener unterschiedlicher Intensität geschwommen, wobei nach den einzelnen Abschnitten die Laktatwerte genommen wurden.

Während der Mittagspause wurden die Ergebnisse per Computer ausgewertet und am Nachmittag den Sportlern mitgeteilt und erklärt. Für den einen oder anderen kamen hierbei ganz überraschende Ergebnisse zu Tage, die für die Trainingsarbeit der nächsten Wochen von größter Wichtigkeit sind. (Ein solcher Stufentest wird zukünftig in regelmäßigen Abständen von 4 bis 6 Wochen wiederholt.) Zusätzlich wurden während der gesamten Woche von allen Trainingssituationen und natürlich speziell beim Stufentest, Videoaufnahmen gemacht und mit in die Auswertung der Trainingsarbeit einbezogen. Einige hatten sich hierbei zum ersten Mal im Fernsehen schwimmen sehen.



Die „Badewanne“, der beliebteste Aufenthaltsort. „Guck mal, der Roland kocht schon“..

Leider hatten wir auch einige Ausfälle durch Krankheit zu verzeichnen (zeitweise waren 5 Mädchen krank und durften nicht ins Wasser) aber für diese Damen hatte Uwe ein ganz spezielles Land- und Krafttraining parat, am Ende der Woche hatten sie zu jedem einzelnen Gerät ein ganz besonders „inniges Verhältnis“.

Bei solch einem geballten Programm blieb der entsprechende Hunger nicht aus, und die Essenzeiten wurden förmlich herbeigeseht. Eini-

gen war dies aber noch nicht genug, und man sah sie fast ständig kauend durch die Gegend laufen.

Bei allem Sport blieb aber auch noch ein wenig Zeit, um die Stadt und die Umgebung kennenzulernen. Uwe Neumann zeigte uns zwischen den Trainingseinheiten auch mal seine Stadt und der eine oder andere machte mit mir einen Stadtbummel durch die historische Altstadt von Dresden. Natürlich gibt es auch immer wieder welche, die so etwas überhaupt nicht interessiert, und stattdessen lieber einen Kaufhausbummel machen. Höhepunkt des außersportlichen Teils war ein Ausflug (Uwe hatte trainingsfrei gegeben) ins Elbsandsteingebirge, den alle genossen haben, obwohl wir drei Erwachsenen manchmal alle Hände voll zu tun hatten, um unsere jüngsten Feger, allen voran Dennis Blascyck, davon abzuhalten, zwischen den teilweise 60 bis 70 Meter hohen Felsen ihre Kletterkünste auszuprobieren.

Wenn man mal von den üblichen kleinen Differenzen absieht (gerade die jungen Damen müssen eben manchmal ihre Eifersüchteleien austragen) war dieses Trainingslager nicht nur in sportlicher Hinsicht ein



Unser Programm für heute. „Wie soll ich das bloß wieder alles durchstehen“.

voller Erfolg. Trainer, Sportler und Betreuer sind in dieser Zeit wieder ein Stück zusammengewachsen, was ja gerade in der Vergangenheit sehr gefehlt hatte. Wir haben viel Spaß gehabt, und Tränen, die bei jeder Reise einmal vorkommen, konnten schnell getrocknet werden.

Ganz nebenbei haben wir aus Dresden dann auch gleich einen neuen Schwimmer, Jens Kruppa (siehe spezielle Info in dieser Ausgabe) mitgebracht, der nun weiter bei seinem

alten Trainer, aber an neuer Stätte seinen Sport ausübt.

Ich habe in den letzten Jahren schon einige Reisen mit unseren Sportlern gemacht, die Reise nach Dresden zähle ich zu den schönsten.

Alle Sportler möchten sich auf diesem Wege auch bei der Abteilungsleitung und der Elterninitiative der Schwimmabteilung für die finanzielle Unterstützung dieses Trainingslagers bedanken.

Wolfgang Siegmund

Neuzugang in der Schwimmabteilung

Die Leistungsgruppe der Schwimmabteilung hat sich verstärkt.

Rechtzeitig zu den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften (DMS) konnten die SSF-Bonn ein junges Nachwuchstalent für sich gewinnen. Jens Kruppa, ein Schüler und bis zu seinem Wechsel nach Bonn auch Schützling unseres neuen Cheftrainers, wurde bei unserem Trainingslager in Dresden einfach „mitgenommen“.

Jens Kruppa, geb. 03.06.1976, ist auf allen Lagen zu Hause, seine Spezialdisziplinen sind Brust und die Lagenstrecken. Er ist Deutscher Jahrgangsmeister über 200 m Lagen und Vizemeister über 200 m Brust und rangiert in der Deutschen Jahrgangsbestenliste gleich in mehreren Disziplinen auf dem ersten bzw. auf den vorderen Plätzen.

Jens Kruppa ist Mitglied des C-Kaders und der Deutschen Jugendnationalmannschaft.

Die Schwimmabteilung konnte ihm in der Kölnstraße eine Unterkunft besorgen, zur Schule geht Jens ins Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium.

Wir wünschen Jens Kruppa für seine sportliche Laufbahn bei den SSF-Bonn alles Gute.



Neue T-Shirts für die SSF-Senioren

Die Aktiven der Seniorenabteilung der Schwimmabteilung präsentieren sich seit ein paar Wochen im neuen Outfit.

Das Autohaus FORD SCHIFFMANN, Bonn, Kölner Straße, stiftete den Seniorenschwimmern und schwimmerinnen je ein T-Shirt mit entsprechendem Aufdruck.

Zur Übergabe fanden sich trotz Urlaubszeit einige der Aktiven mit der Chefin des Hauses Schiffmann (ganz rechts) zu einem Foto ein.

Die Schwimmabteilung bedankt sich hiermit nochmals ganz herzlich für die Spende.



Morgens, wenn der Hahn kräht...

5.30 Uhr morgens, der Normalbürger dreht sich nochmal genußvoll in seinem Bett um, die Welt nimmt noch eine Mütze Schlaf zu sich, bis auf die wenigen Früharbeiter träumt man noch in den neuen Tag hinein.

Doch im Sportpark Nord tapsen einige mehr oder weniger müde Gestalten in Richtung Schwimmbad. Die Aktiven der Trainingsgruppe von Uwe Neumann gehen ihrem morgendlichen Hobby, dem Frühtraining nach.

Um heutzutage im Spitzensport mitreden zu können, sind zwei Trainingseinheiten pro Tag nötig, und da alle Sportler auch noch Schüler sind, muß eben vor der Schule trainiert werden, genau von 5.45 bis 7.15 Uhr.

Spätestens nach 10 Minuten im Wasser sind alle hellwach, und Uwe Neumann war bereits in der ersten Woche überrascht, wie schnell sich seine Schützlinge an das frühe Training gewöhnt hatten.

Zwei Trainingseinheiten pro Tag (morgens von 5.45 bis 7.15 Uhr und nachmittags von 16.00 bis 19.00 Uhr) erfordern von den Aktiven ein vollkommenes Einstellen auf ihren Sport, und dies haben auch alle akzeptiert und sich für das Leben eines Leistungssportlers eingestellt. Natürlich ginge eine solche Trainingsbelastung nicht ohne die Mithilfe der Eltern, die einerseits im Elternhaus für die entsprechenden Bedingungen (früh

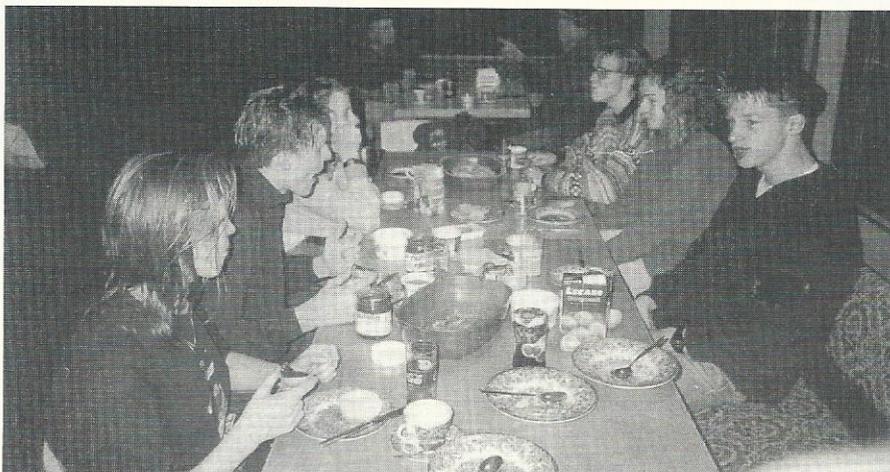
Schlafengehen, morgens aufstehen und zum Trainingsbad fahren usw.) sorgen, andererseits sich auch für die Betreuung der Sportler um das Training herum kümmern.

Hier seien Frau Dewitte, Herr Weiß und Wolfgang Siegmund erwähnt, die sich um die morgendliche Betreuung der Sportler kümmern. Nach dem Frühtraining findet in den hinteren Räumen des Sportpark Nord-Restaurants ein gemeinsames Frühstück statt, das von ihnen liebevoll zubereitet wird, anschließend werden die Aktiven, die ungünstige Schulwege haben, von Uwe Neumann und Wolfgang Siegmund zur Schule gefahren.

Nach der Schule haben die Sportler Gelegenheit im Sportpark Nord-Restaurant zu essen, und im gleichen Bereich wie morgens in Ruhe ihre Hausaufgaben zu machen, um ab 16.00 Uhr wieder nach unten zum Training zu gehen.

Somit haben alle Sportler, auch die, die von weiter außerhalb kommen, die Möglichkeit, Schule und Sport ohne Komplikationen zu verbinden.

Die ersten beiden Wochen haben bereits gezeigt, daß dieses Training und die Betreuung erste Früchte trägt und Uwe Neumann voll mit seinen Sportlern zufrieden ist.



Gemeinsam trainieren, gemeinsam frühstücken. Betreuung der Sportler schon in der Frühe.

Ausschreibung für die nächste SSF-Seniorenstammtisch-Reise:

8 Tage in die Normandie und Bretagne vom 24. April bis 1. Mai 1993

Preis: HP 889,- DM

EZ-Zuschl. 275,- DM

Im oben genannten Preis
sind enthalten:

7 Übernachtungen mit Frühstück und Abendessen, alle Fahrten im modernen Reisebus, Stadtrundfahrten sowie eine Reiserücktrittskostenversicherung für die gesamte Gruppe.

Und so wird unsere Reiseroute in etwa aussehen: (Am Programm werden noch die Feinheiten ausgearbeitet!)

Bonn – Namur – Cambrai – Amiens – Rouen – Caen (1 Hotelübernachtung) – St. Michel – St. Malo – Le Tronchet – (2 Übernachtungen) – Möglichkeit zur Insel Jersey – Dinard

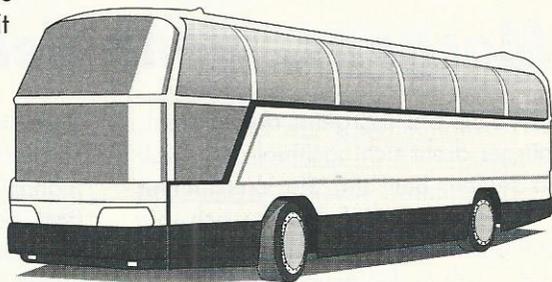
– St. Brieuc – Morlaix – Brest (1 Hotelübernachtung) – Point du Raz – Quimper – (2 Übernachtungen) – Nantes – Tours – Orelans (1 Übernachtung) – Heimfahrt.

Die Busplätze werden der Reihenfolge nach Eingang der schriftlichen Anmeldung vergeben. Gleichzeitig bitte ich die Raucher um Verständnis dafür (bin selbst Raucher), daß in den Bussen keine Raucherplätze vergeben werden. Wir werden aber genügend Pausen einlegen, „damit die Raucher“ auch mit Genuß ein, zwei oder ... rauchen können.

Anmeldung richten an: Irene Overath, Heinr.-Heine-Str. 30, 5300 Bonn 3.

Bitte DM 200,- Anzahlung pro Person als Scheck beifügen.

Die Annahme der Teilnehmersmeldung erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen.



**Ganze Nacht
unserem Geschmack
Kölsch(e) Einladung!**

Wer sich Zeit nimmt, die schönen Dinge
des Lebens zu genießen, der sollte auf einen
erlebnisreichen Tag mit uns anstoßen.
Auf Ihr Wohl!



Kurfürsten Kölsch





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 Bedienthörer, 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.: (0221) 49 05 1



BOSCH
Bosch Telecom



SSF-Fünfkämpfer sind Vizeweltmeister



WM: v.l.n.r. Strangfeld, Perret, Scherer (München).

Die Fünfkämpfer der SSF Bonn 05 feiern mit der Vizeweltmeisterschaft der SSF'ler Andreas Perret und Oliver Strangfeld ihren bisher größten Erfolg. Wie bereits in der letzten Ausgabe berichtet, hatten sich die zwei Modernen Fünfkämpfer der SSF Bonn 05 für die

Juniorenweltmeisterschaften im Modernen Fünfkampf in Zilona Gora (Polen) qualifiziert.

Nach einem sensationellen Wettkampf errangen die beiden Bonner zusammen mit dem Münchener Udo Scherer eine nicht für möglich gehalten

ene Silbermedaille. Das Deutsche Team lag nach der ersten Disziplin, dem Schießen, bereits an zweiter Stelle, fiel nach dem Fechten aber auf den fünften Platz zurück. Mit Bestleistungen im Schwimmen und Laufen kämpfte man sich vor dem abschließenden Reiten in Medaillennähe. Das Reiten selber wurde zu einer reinen Nervensache, doch im Gegensatz zur Deutschen Olympiaauswahl hatten die Junioren ihre Nerven und die von ihnen gelosten Pferde im Griff und errangen sensationell die Silbermedaille. Dies war nach fünf Jahren die erste Medaille für die bundesdeutschen Juniorenfünfkämpfer. Unsere beiden Vizeweltmeister wurden auf dem Marktplatzfestival bzw. auf dem Beethoven Cup vom SSF-Gesamtvorstand und von der Abteilungsleitung für ihre herausragende Leistung geehrt. Da beide auch im nächsten Jahr noch bei den Junioren startberechtigt sind, hoffen die SSF-Fünfkämpfer auf weitere Großtaten ihrer Aushängeschilder.

SSF-Fünfkämpfer belegen dritten Platz in der Bundesliga

Beim Bundesligafinale, einem Staffeltwettkampf um die Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaft, erzielte die erste Mannschaft der SSF-Fünfkämpfer ein ganz hervorragendes Resultat. Die Mannschaft in der Besetzung Andreas Perret, Oliver Strangfeld und Janos Warnusz belegte einen guten dritten Platz. Dabei setzte man sich gegen sehr starke Konkurrenz durch. Im geschlagenen Feld befanden sich u.a. die Teams aus München, Nürnberg, Neuss und Heidenheim. Allerdings war man in der Mannschaft nach dem Wettkampf etwas enttäuscht, denn vor dem abschließenden Reiten lag das SSF-Team sogar in Führung. Diese Führung hatte man nach dem Schießen und Schwimmen übernommen und auch beim Fechten und Laufen nicht mehr abgegeben. Letztendlich zogen dann aber noch die beiden Berliner Teams an unseren Fünfkämpfern vorbei, was sicherlich durch den Heimvorteil zu begründen ist, denn die Berliner kannten als Veranstalter die Pferde. Dennoch kann man im Lager der Bonner Fünfkämpfer mit dem Abschneiden zufrieden sein, hatte man doch nach 1991 nun schon zum zweiten Mal einen Platz in der Spitzengruppe belegt.

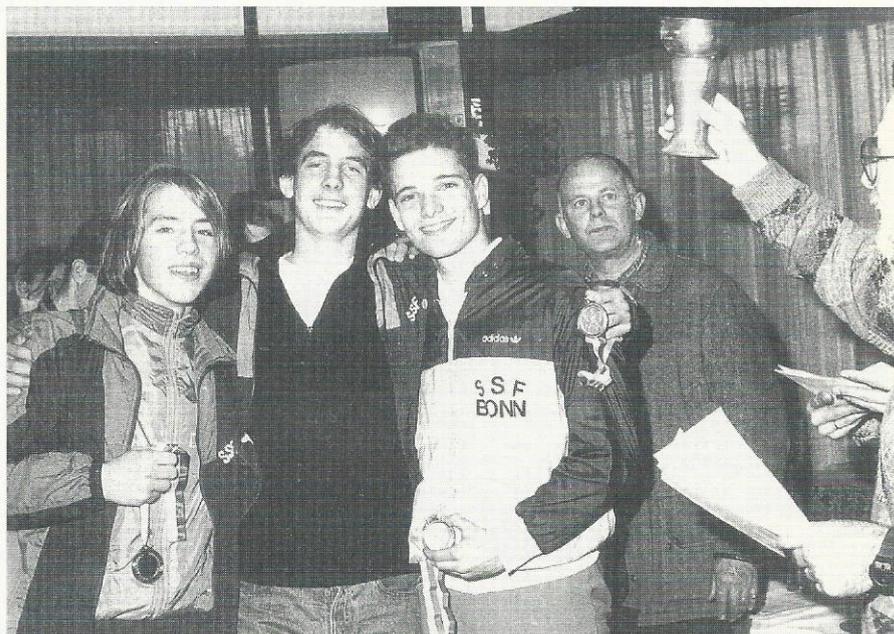
SSF-Fünfkämpfer in Potsdam

Es sind nicht nur die SSF-Junioren Andreas Perret und Oliver Strangfeld, die Furore machen, denn auch die Nachwuchsarbeit der Fünfkämpfer kann sich inzwischen sehen lassen. So konnten sich 6 Fünfkämpfer und eine Fünfkämpferin für die diesjährigen Deutschen Meisterschaften in der jüngsten Altersklasse der Jugend C (12 - 14 Jahre) qualifizieren. Die Jugend C trägt einen Vierkampf in den Disziplinen Fechten, Schießen, Schwimmen und Laufen aus. So machten sich dann Christian und Susanne Glaser, Jörg Fink, Christian Fenske, Benedikt Schöps, Yves Koggel und Thorsten Schmidt zusammen mit ihrem Trainer auf die Reise nach Potsdam. Außer Susanne, die den 30. Platz bei den Mädchen belegte, sind alle Sportler auch im nächsten Jahr noch C-Jugendliche. Daher waren die erzielten Leistungen durchaus gut, reichten aber noch nicht für eine Platzierung ganz vorne aus. So waren Benedikt Schöps (24) und Yves Koggel (25) die besten SSF'ler. Das tat der Stimmung aber keinen Abbruch, denn zum einen wurden etliche neue Freundschaften geschlossen und außerdem würde man eh erst im nächsten Jahr leistungsmäßig so richtig zuschlagen.

SSF-Sieg beim VII. Beethoven Cup

Die Schlaglichter des zum siebtenmal von den SSF Bonn 05 ausgerichteten Beethoven Cup waren der erste Gesamtsieg der SSF-Fünfkämpfer sowie die hervorragende Organisation des Wettkampfs.

Unter der Leitung von Organisationschef Michael Meidow wurde ein Beethoven Cup abgewickelt, der bezüglich der Organisation höchsten Ansprüchen genügte. Angefangen von der Herrichtung der Sportstätten bis hin zur EDV-Auswertung von Jens Thiel. Jeweils kurz nach Beendigung der jeweiligen Wettkämpfe gab es be-



Pokalübergabe von H.-J. Gratzfeld (rechts, Abteilungsleiter SSF Bonn-MFK) und Landesverbandspräsident Lischnewski (2. v. rechts). Team SSF Bonn (v.r.n.l.)

reits die fertigen Ergebnislisten. Ein Team von über 20 Mitarbeitern sorgte für einen reibungslosen Ablauf des Wettkampfs. Und das war bei der siebten Auflage des Beethoven Cups nicht einfach, denn mit 60 Teilnehmern war der Nachwuchswettkampf so gut besetzt wie noch nie.

Für die sportlichen Höhepunkte sorgten diesmal vor allem die Teams aus München, Uffenheim, Berlin, Heidenheim und Bonn. Nach einem spannenden Wettkampferlauf sicherte sich schließlich das Team der SSF Bonn erstmalig den „Beethoven Cup“ vor dem Team aus Uffenheim, dem dreimaligen Cup-Sieger Berlin, dem Sieger von 1990 Heidenheim und dem letztjährigen Titelverteidiger München.

Das von SSF-Trainer Kersten Palmer hervorragend eingestellte SSF-Team mit den Sportlern Stephan Klein, Roman Rocke und Bruno Hardt lag nach der ersten Disziplin Schwimmen noch auf dem zweiten Platz hinter Vorjahressieger München, doch schon beim Schießen verbesserten sich die SSF'ler auf Platz eins und gaben den „Platz an der Sonne“ bis zum abschließenden Reiten nicht mehr ab. Das zweite SSF-Team mit Sven Koggel, Michael Böcker und Benedikt Schöps belegte einen guten 7. Platz im Feld

von 17 Teams aus der gesamten Bundesrepublik. Die Einzelwertungen in den drei Altersklassen wurden von Holger Mackwardt (Berlin) vor dem SSF'ler Roman Rocke in der Jugend B, Elke Schmidt (München) bei der weiblichen Jugend und Bruno Hardt (SSF Bonn) bei der Jugend C gewonnen.

Zur guten Gesamtstimmung trug auch diesmal wieder die Maßnahme bei, alle auswärtigen Teilnehmer in Bonner Fünfkämpferfamilien untergebracht zu haben. Außerdem gab es im Partykeller von Familie Schöps einen Discoabend. Hier entwickelten sich viele neue Kontakte und Freundschaften. So gab es bereits jetzt schon etliche Zusagen, im nächsten Jahr wieder nach Bonn zu kommen.

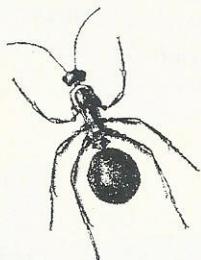
So ist schon jetzt klar, daß sich die deutsche Fünfkampf Familie zum 8. Beethoven Cup vom 29.10.93 bis 31.10.93 wieder in Bonn trifft.

Siegerliste: 1986 Berlin
1987 Berlin
1988 Berlin
1989 Marktobendorf
1990 Heidenheim
1991 München
1992 SSF Bonn 05

Waldameise sucht neuen Job...

Mit der Zerstörung des Waldes wird vielen Pflanzen und Tieren der Lebensraum entzogen. Auch der Waldameise.

Die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald kämpft für den Erhalt des Ökosystems Wald und einer intakten Umwelt und Landschaft.



Ich interessiere mich für dieses Thema, bitte senden Sie mir:

- Informationen über die SDW
- Probeexemplar von „Unser Wald“
- Infopakete „Wald“ (5,- DM in Briefmarken)
- Buch „Unsere Waldameisen“ (5,- DM in Briefmarken)

Name _____
Straße _____
PLZ/Ort _____

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald
Bundesverband
Meckenheimer Allee 79
5300 Bonn 1
Tel.: 0228/ 65 8462 o. 69 63 60
Fax: 0228/ 65 69 80
Spendenkonto: 031019995, BLZ 380 500 00



Schutzgemeinschaft Deutscher Wald e.V.

Eindrücke vom 16. Marktplatzfestival

Auch dieses Jahr lockte nicht nur das schöne Wetter, sondern auch das schwungvoll dargebotene Programm der SSF die Besucher (ca. 25.000) auf den Bonner Markt.

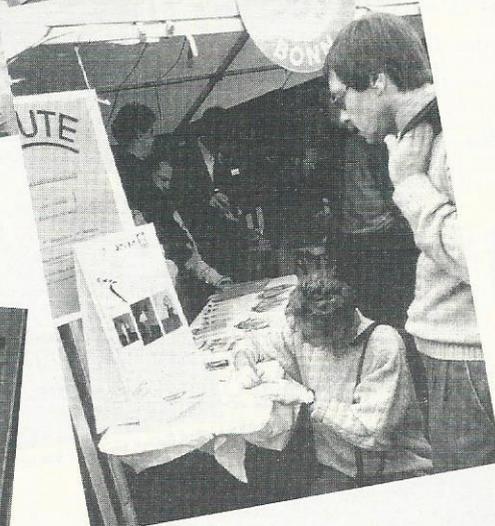
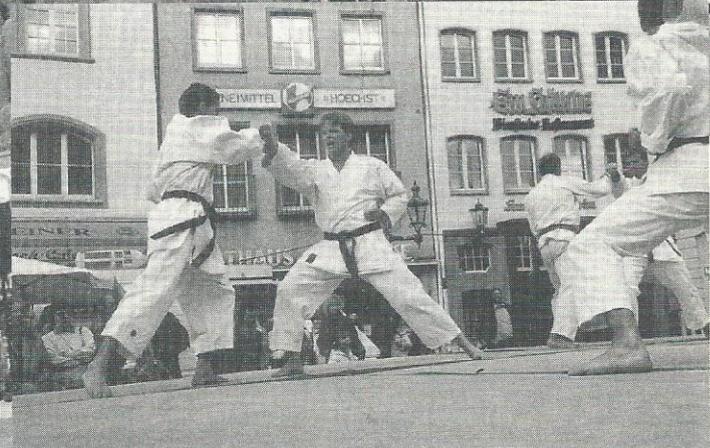
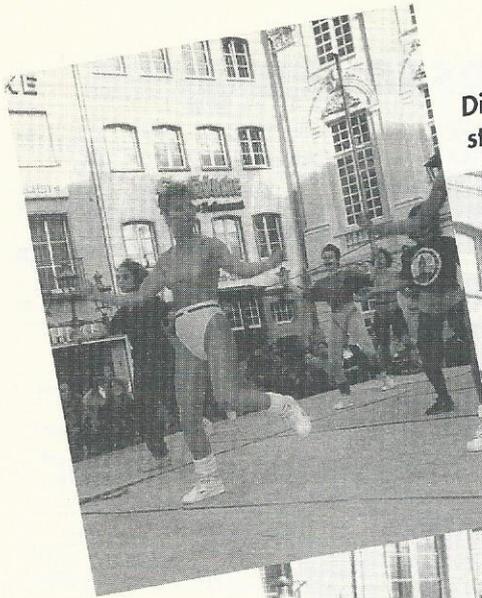


Zu Gast waren Joe Fernandez mit Tai Chi Chuan und Kendo sowie das „Traumtheater“ Salome. Sie begeisterten die Zuschauer.



Auch die kleinen Gäste kamen nicht zu kurz und fanden Ihren Spaß auf der Hüpfburg.

Die einzelnen Abteilungen stellten ihr Können unter Beweis.



Reges Interesse bestand an den Ständen der Krankenkassen: TKK = Checkup Mobil; BEK = Anregungen zu rückenfreundlichen Bewegungen im Alltag; KKH = Gesundes Leben durch richtige Ernährung; IKK = Osteoporose; DAK = Gesundheit durch Heilkräuter



Im Rahmen des Marktplatz-Festivals ehrte der 1. Vorsitzende Werner Schemuth die Mitglieder, die seit 25 Jahren den SSF angehören.

Das Marktplatzfestival in der Presse

EXPRESS, Mo. 12 Oktober 1992

165 Veranstaltungen unter freiem Himmel in diesem Jahr

1,1 Millionen beim Bonner Sommer!

Aber nicht alle begeistert

VON HANS-KARL JAKOB und KLAUS KLEINHEIN

Es ist ein Erfolg. Der Bonner Sommer '92 hat den Markt für Veranstaltungen unter freiem Himmel auf ein Niveau gehoben, das seit Jahrzehnten nicht mehr erreicht wurde. Die Veranstalter sind stolz auf die 1,1 Millionen Besucher, die den Markt in der Altstadt besuchten. Doch nicht alle sind begeistert. Einige Kritiker bemängeln die hohen Preise für Eintrittskarten und die teilweise schlechte Organisation. Dennoch ist der Markt ein wichtiger Bestandteil der Bonner Kultur und ein beliebtes Ziel für Touristen und Einheimische alike.

Das Marktplatzfestival ist ein wichtiger Bestandteil der Bonner Kultur. Es bietet eine Vielzahl von Veranstaltungen, die von klassischen Konzerten bis hin zu modernen Performances reichen. Die Veranstalter hoffen, dass dies nur der Anfang ist und das Festival in Zukunft noch mehr Besucher anlocken wird.

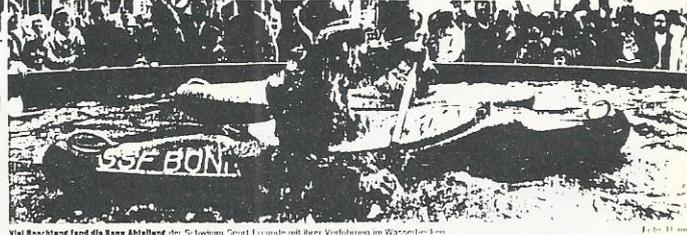


Stars aus dem Traumtheater „Salome“ begeisterten die Besucher beim Bonner Sommer-Finale.

Großes Finale auf dem Markt Mit „Salome“-Theater-Stars

Das Marktplatzfestival hat am Samstag seinen Höhepunkt erreicht. Das Traumtheater „Salome“ hat mit einer spektakulären Performance die Besucher begeistert. Die Stars des Theaters haben mit akrobatischen Übungen und beeindruckenden Darstellungen die Herzen der Zuschauer erobert. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg und hat den Markt zu einem der beliebtesten Orte der Stadt gemacht.

BONNER RUNDSCHAU, Mo. 12 Oktober 1992



Viel Beachtung fand die Wasserpolo-Mannschaft der Schwimm-Sportfreunde Bonn bei ihrer Vorstellung im Wasserstadion.

Rund 25.000 Besucher ließen sich das Angebot der Bonner Schwimm- und Sportfreunde präsentieren

„Wir bieten Bewegung für jedermann“

Die Bonner Schwimm- und Sportfreunde haben ein vielfältiges Programm für jeden Geschmack zusammengestellt. Von Wasserpolo bis hin zu Tauchsport und Wassersportarten bietet der Verein für jeden Besucher etwas Interessantes. Die Veranstaltungen sind kostenlos und laden alle ein, sich an der Bewegung zu beteiligen. Der Verein möchte damit zeigen, dass Sport für jeden da ist und Bewegung ein wichtiger Bestandteil des Lebens sein sollte.



Die Bonner Schwimm- und Sportfreunde haben ein vielfältiges Programm für jeden Geschmack zusammengestellt.

Das Marktplatz-Festival

Bonn. Musik und viel Sport, natürlich viel Spaß beim Mitmachen, das versprechen die Organisatoren des 16. Marktplatz-Festivals, das die Bonner am 10. Oktober von 11 bis 18 Uhr auf Bonns Marktplatz veranstalten.

Ein attraktives Programm also für Mitglieder und Freunde, für Bekannte und Sportfans, für Gesundheitsbewusste und Interessenten, die vielleicht sogar den SSF beitreten wollen. Beteiligt in Bonn. In allen Ständen finden individuelle Beratungen statt. Oecotrophologie, Sozialarbeiter, Gesundheitsberater.

Und auch für den Durst und den Appetit ist gesorgt zu familienfreundlichen Preisen mit Reibekuchen, Erbsensuppe, Pommes frites, Bratwurst, Kaffee und Kuchen, Haribo, Kölsch und Limo. Für die Pänz gibt es die altbekannte Hüpfburg.

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

BONNER ANZEIGENBLATT, Mi. 7. Oktober 1992

Spektakuläre Rollen im Kanu gibt es wieder

Super Finale des Bonner Sommerfestivals am 11 bis 18 Uhr Marktplatz. Sport, Show und Gesundheit. Das Motto: Alle Abteilungen präsentieren sich. Es gibt Erbsensuppe, Wurstchen, Riebkuchen, Kuchen, Kaffee, Kölsch.

Attraktion um 13 Uhr: Stars des „Salome“-Traumtheaters. Bonner Stadtsozialisten, Abschied mit der Band „Die Junge“ um 17.15 Uhr.

Die Bunny Bikes feiern 20jähriges Bestehen. Brückenforum Godesberger Autogate.

„Gartenzwerg“ und die „Tiere“ Gespielt von Susanne Berger, für Kinder und Erwachsene. Brotfabrik, 16 Uhr, 5 Mark.

Folklore im Anro Tubac. 20 Uhr, 22 bzw. 18 Mark.

„900 Jahre...“ Angewandte Kunst mit dem Tango Ensemble. Brotfabrik, 20 Uhr. Eintritt: 16 bzw. 12 Mark.

„Gemeinheits“: Ein Tanzmusik-Brückenforum, 19.30 Uhr.

„Der Kontraba“: ein Stück von Patrick Süskind. 20 Uhr. Euro Theater, 12 bis 29 Mark.

„Baummeister Solness“: 19.30 Uhr, 13 Mark.

„Kameradschaft“: 19.30 Uhr, 13 Mark.

„Keiner für alle“: Dirk Bielstein. 20.30 Uhr, 22 bzw. 15 Mark.

Sport und ausgewogene Ernährung

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn feierten das „Es ist enorm viel los“, freute sich Inge Wend, stellvertretende Vorsitzende der Schwimm- und Sportfreunde Bonn (SSF). Bonns größter Sportverein präsentierte anlässlich des Marktplatz-Festivals am Samstag ein abwechslungsreiches Sport- und Showprogramm vor dem Alten Rathaus.

Würgen von der Seite und Handruckschläge in die Niere müssen die Ju-Jutsu-Kämpfer regelmäßig üben. Auch die Fallschule ist ein wichtiges Element der Sportart. Das schmerzfreie Abrollen will gelernt sein. Auf der Festival-Bühne gaben die Sportler den Zuschauern einen Einblick in ihr Übungsprogramm.

Rollen machen auch die Kanuten – allerdings im Wasser. Ein großes Schwimmbecken war eigens für sie auf dem Marktplatz aufgebaut. Wichtiger als die Rolle, bei der die Sportler ganz untertauchen, sei jedoch das „Abstürzen“, so Matthias Fernengel, Übungsleiter der Kanufahrer. Es bewahre vor dem Kernern, denn die Kanuten drehen sich dabei nur um 90 Grad.

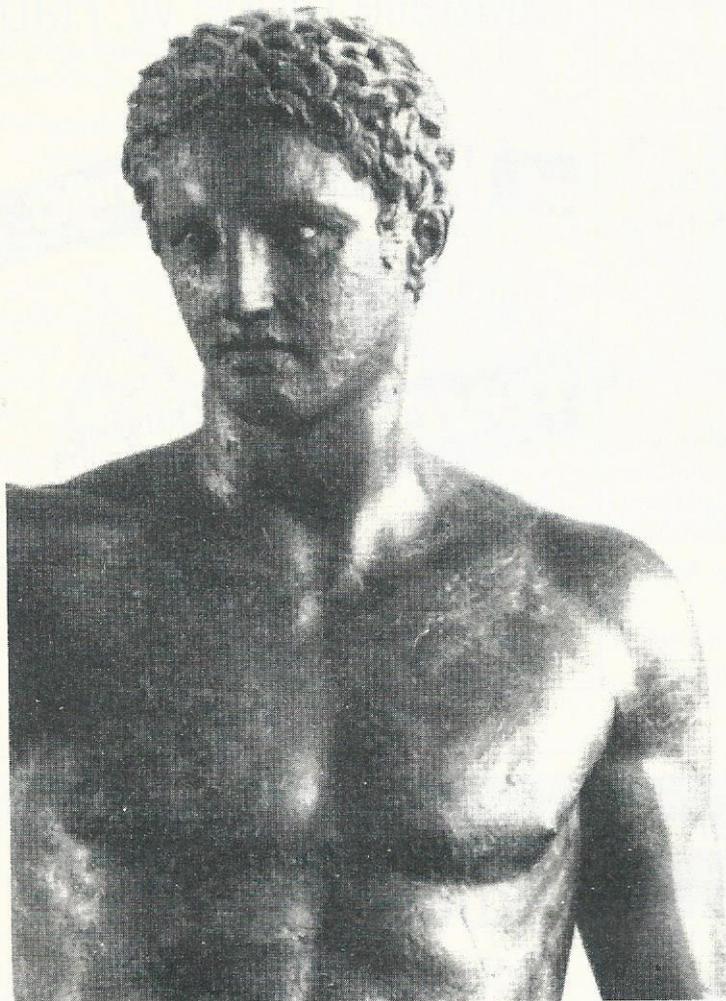
Großen Ansturm erlebten die Mitarbeiter einer Krankenkasse, an deren Stand die Festival-Besucher Schlange standen, um sich den Blutdruck messen zu lassen. Fünf Krankenkassen nehmen seit zwei Jahren am Marktplatz-Festival teil. Mit Tips für die richtige Ernährung und zur Vorbeugung vermeidbarer Krankheiten berieten ihre Mitarbeiter alle interessierten Sportfreunde. Sport und eine ausgewogene Ernährung, so der Tenor unter den Mitarbeitern, seien wichtige Voraussetzungen für die Gesundheit.

Das Einzelpaar der Latein-Tanzformation aus der Tanzsportabteilung des SSF legte einen eindrucksvollen Tango auf's Parkett. Der Höhepunkt des Programms auf dem Marktplatz war jedoch das Traumtheater Salome, das die Schwimm- und Sportfreunde für ihr Festival gewinnen konnten.

Höhepunkt des Marktplatz-Festivals war der Auftritt des Traumtheaters Salome, das die Zuschauer mit akrobatischen Übungen beeindruckte. Foto: Max Malsch

EXPRESS, Sa. 10 Oktober 1992

Wir raten Ihnen, mit Ihrem wertvollsten Gut vorsichtig umzugehen.



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.

Coupon

für eine Beratung zum Thema Vermögensaufbau und Absicherung. Unser aktueller Tip:

- Kapitalanlagen
- Immobilienfonds

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

Name

Anschrift

BONNFINANZ





Auffrisch-Tanzkurs des TTC ORION i.d. SSF Bonn

Die notwendigen organisatorischen Vorbereitungen sind abgeschlossen. Wir freuen uns, Sie mit den Einzelheiten unseres neuen Angebots bekannt zu machen:

Kursbeginn: Mittwoch, 25.11.1992

Anzahl der Unterrichtsstunden: 10 Doppelstunden
(Unterrichtspause: 23.12.92, 30.12.92)

Zeit: 20.00 Uhr

Ort: Clubheim des TTC ORION/SSF Bonn
(„Zum Bootshaus“), Rheinaustr. 269, Bonn-Beuel

Kosten je Teilnehmer: 130,- DM

Sie werden während des Kurses von einem netten Tanzlehrer-Paar betreut, das in Bezug auf das Tanzen bestimmt keine Fragen offen läßt.

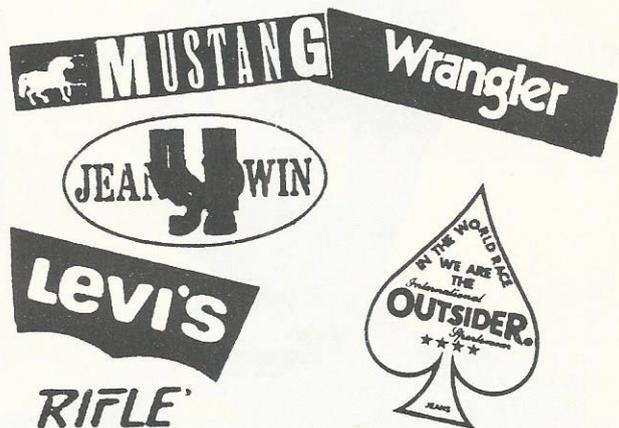
Gelegenheit zu einem Stärkungstrunk vor, zwischen und nach den Unterrichtsstunden ist mit Sicherheit gegeben. Mitzubringen ist sonst eigentlich nichts – außer natürlich gute Laune und vielleicht noch ein paar Freunde.

So sind Sie rechtzeitig fit für einen ausgiebigen Karnevalsschwef.

Bei der Teilnahme wünschen wir Ihnen schon jetzt viel Spaß und auch Erfolg.
Dann also bis Mittwoch ...

IHR JEANS-SPEZIALIST aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau



— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

Seit 1924 kundennah



HEIZUNG · BÄDER KÜCHEN KUNDENDIENST

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

Wir reinigen:

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

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



TAI CHI CHUAN

Der chinesische Volksmund sagt:
„Wer Tai Chi Chuan praktiziert erlangt

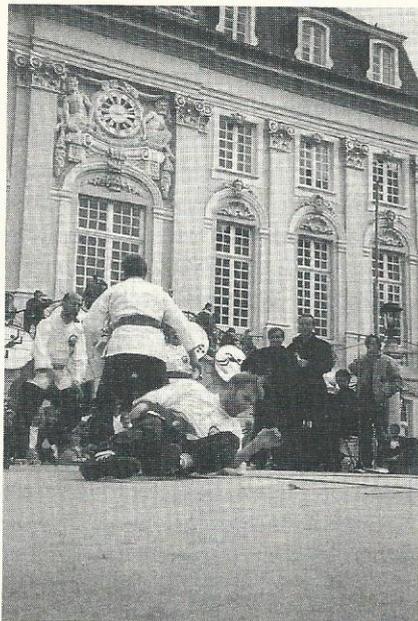
die Geschmeidigkeit
eines Kindes,

die Gesundheit eines
Holzfällers und

die Gelassenheit
eines Weisen.“

So wird Tai Chi Chuan bereits seit Jahrhunderten in China praktiziert, um Körper und Geist sanft aber wirkungsvoll zu trainieren und gesund zu erhalten.

Auf dem Marktplatzfestival am 10.10.92 stellten die SSF Bonn diese fernöstliche Kunst der Bewegung zum ersten Mal vor. Die Bonner Bevölkerung honorierte die Darbietungen des Chilenen Sifu Thomas Fernandez und seiner Schüler mit großer Begeisterung. Aufgrund des großen Interesses



Bildunterzeile

findet nun ein Einführungsseminar mit Thomas Fernandez unter der Schirmherrschaft der SSF Bonn statt, um die Gelegenheit zu einem tieferen Einblick in die Kunst des Tai Chi Chuan zu bieten.

Zeit: 23.01.93
14.00 - 18.00 Uhr

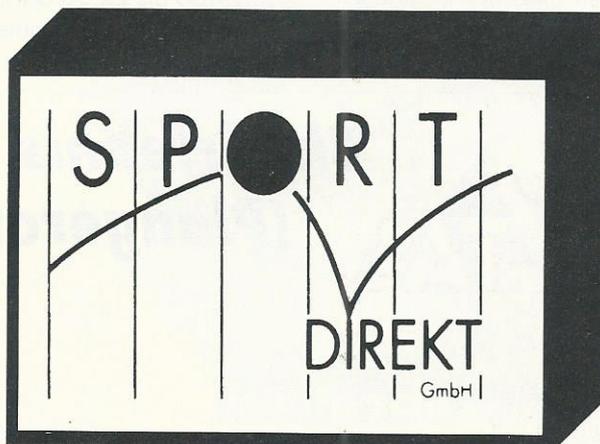
24.01.93
11.00 - 13.00 und
14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Clubhaus der SSF Bonn,
Rheinaustr. 269,
Bonn 3/Beuel

Preis: 30,- DM

Anmeldung
Bitte schriftlich an Axel Schemuth,
Maarweg 19, 5300 Bonn 1

**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



Jahresbericht der Skiabteilung 91/92

Der milde Winter des Jahres 91/92 machte es nicht möglich, in unserer Region (zum Beispiel Eifel, Siebengebirge oder Sauerland) wie in den letzten Jahren, Langlauf zu machen, obwohl es in den Alpen reichlich Schnee gab.

Schreibe ich diesen Jahresbericht, geht es auf das Jahresende zu, aber für die Skiabteilung fängt die Skisaison Oktober/November wieder an. So fuhren auch die ersten im November 91, privat oder mit Reise-Gesellschaften, zum Skilaufen.

Die Skiabteilung machte auch wieder drei Skifahrten. Die erste, die wieder ausgebucht war, vom 08.02. bis zum 15.02.92 nach Plangeroß im Pitztal (Österreich), für Alpin und Langläufer. Bei dieser Fahrt stimmte wieder alles, Fahrt, Stimmung, Quartier und der Schnee war für Alpin und auch für Langläufer gut.

Günter Müller und Siegfried Hahlbohm hatten alles hervorragend organisiert. Auf vielfachen Wunsch wer-

den Günter und Siegfried die Fahrt am 6.2. bis 13.2.93 wiederholen, auch Langläufer sind herzlich willkommen. Richard Röder organisierte wieder eine Skitour für Langläufer (vom 15.02. bis 29.02.92) zum Engadin, die wie immer, allen gefallen hat. Leider konnten Richard und Frau Irmgard aus Krankheitsgründen nicht mitfahren. Ich hoffe, daß Richard sich wieder schnell erholt und wünsche ihm noch gute Besserung. Hans Knaap hatte uns über diese Skitour in der Sport-Palette geschrieben. Oswald Schindler war zur gleichen Zeit mit einer Gruppe Langläufer vom 15.02. bis 29.02.92, wie in jedem Jahr, in Kärnten und auf der Bonner Hütte, sie ist bekannt vom Eifelverein.

Nach Abschluß der Skisaison ging die Skigymnastik das ganze Jahr weiter (jeden Mittwoch in der Kaufmännischen Bildungsanstalt, Kölnstr. 235, die erste Gruppe von 18.15 bis 19.30 Uhr und die zweite Gruppe von 19.30 bis 22.00 Uhr). Beide Übungsstunden waren immer gut besucht.

Wie im vergangenen Jahr, waren Gäste bei der Skigymnastik gegen eine Gebühr herzlich willkommen. In den Sommermonaten machten wir Wanderungen. Richard Röder, unser Wanderwart, hatte wieder eine schöne 4 Tage-Rucksackwanderung vom 18.06. (Fronleichnam) bis 21.06.92 (Tagesstrecke von 22 km), zu den schönsten Punkten am Mittelrhein gemacht. Zum Ausgleich machten wir Radtouren, zwei Abendradtouren nach Rommersdorf und Niederdollendorf.

Jahresbericht bedeutet Rückschau halten und bilanzieren. Die finanzielle und organisatorische Lage der Abteilung war im vergangenen Jahr in Ordnung. Unsere Skiabteilung hatte 7% Mitgliederzuwachs.

Das war ein kleiner Bericht vom vergangenen Jahr. Die Aktivitäten waren nicht so wie in den vergangenen Jahren. Ich hoffe, daß es im nächsten Jahr wieder besser wird.

Hans Hennes
Abteilungsleiter



Ski-Erlebnis im Pitztal (Plangeroß), Tirol



**1 Woche
mit der Skiabteilung
SSF Bonn 05 e.V.
vom 06. – 13. Februar 1993**

Pauschalpreis: 970,- DM
Nichtmitglieder: 995,- DM
Ermäßigung für Langläufer: 200,- DM

Leistungen: – Halbpension Dz/WC/D
– Buffetfrühstück
– Sauna und Schwimmbad
– Hin- und Rückfahrt mit modernem Reisebus
– Skipaß

Anmeldungen werden, soweit noch Plätze frei sind, in der Reihenfolge des Eingangs, nach Überweisung einer Anzahlung in Höhe von 200,- DM pro Person, berücksichtigt.

Der restliche Reisepreis ist bis zum 15. Januar 1993 zu überweisen.

Auskünfte: G. Müller
Tel.: 28 28 81 ab 18.00 Uhr
oder
S. Hahlbohm
Tel.: 61 66 79 ab 18.00 Uhr

Überweisungen: Sparda-Bank Köln eG
(mit Absenderangaben) BLZ 370 605 90
Konto-Nr. 100 864 269, Stichwort: Skifahrt SSF



SSF-Karate auf neuem Erfolgskurs

4. Platz für Steven Okechukwu auf Deutscher Meisterschaft

Für einen Überraschungserfolg ganz besonderer Güte sorgte unser Sportskamerad Steven Okechukwu. Auf der Landesmeisterschaft Mitte Oktober errang der 24jährige den Titel des Vize-Landesmeisters in der Disziplin Kumite (Kampf). Dadurch qualifizierte er sich für die Deutsche Meisterschaft, die vom 23. bis 25. Oktober in Darmstadt stattfand. Dort sollte es für ihn noch besser kommen: Er errang den 4. Platz. Dieses Ergebnis ist umso bemerkenswerter, wenn man bedenkt, daß seine Finalgegner alle langjährige Kampferfahrung auf internationaler Ebene aufweisen und daß wegen des parallel stattfindenden B-Trainer-Lehrgangs kein Trainer als Betreuer mitfahren konnte.

Bereits beim Siebengebirgspokal 1991 belegte Steven den dritten Platz. Seit Anfang Oktober ist der in Moskau geborene Nigerianer auch als Kumite-Trainer für die SSF tätig. Ferner bereitet er sich zur Zeit auf die Prüfung zum 1. Dan (Schwarzgurt) im nächsten Jahr vor. Von NRW-Landestrainer Jürgen Hoffmann wurde er erst neulich in das A-Landeskader berufen.

Klaus J. Leipoldt, Nov. 1992

EM-Teilnehmerinnen als neue Trainerinnen

Auch bei der Trainerbesetzung der Karate-Abteilung sind große Änderungen zu verzeichnen. Nach zähen und überaus harten Verhandlungen ist es dem Vorstand, mit einer sehr geringen Unterstützung von Uwe Ritzmann, gelungen, Anita und Monika Gütgemann, zwei international renommierte Sportlerinnen, als Trainerinnen für die Karate-Abteilung zu gewinnen. Die beiden Schwestern sind Mitglied der Kata Nationalmannschaft, darüber hinaus ist Anita NRW-Landestrainerin im Bereich Kata. Für die SSF-Karateka bedeutet das eine Verbesserung des Trainingsniveaus und quasi ein ständig kostenloses „Sichtungstraining“, das eine gezielte Talentförderung möglich macht.

Jörg Kopka, Abteilungsleiter

Neue Trainingszeiten für die Karate-Abteilung auf der letzten Seite beachten.

**Wilder Kaiser - Brixental
Going - Ellmau**

**DM 670,-
MINUTE**

LAST

Skitour

vom 8. Jan. 93 bis 17. Jan 93

- Bustransfer
- Halbpension (Frühstücksbuffet und Menüwahl)
- Bad/WC oder Dusche/WC
- Einzelzimmerzuschlag DM 10,-/Tag

Info: 02 28 - 66 13 81 oder 77 33 78

© art. und wehle, Bonn



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



Sommerfest der STA Glaukos 1992

Unser diesjähriges Tauch-, Zelt- und Grillfest fand am letzten Ferienwochenende im August statt. Allgemeiner Treffpunkt war der Jugendzeltplatz in Kalberschnake am Biggensee.

Schon freitags war die Anreise möglich, was auch einige Abteilungsmitglieder machten. Für Interessierte wurde ein Tauchlehrgang zur Erlangung des Sonderbrevets Orientierungstauchen angeboten, woran jedoch nach diversen Absagen nur 4 Leute teilnahmen. Getaucht wurde samstags und sonntags bei akzeptabler Sicht und Wassertem-

peraturen am Biggensee. Samstags abends gingen die etwa 30 Teilnehmer dann zum gemütlichen Teil über – Grillen war angesagt. Die schon fast herbstlich kühle und feuchte Witterung hätte uns wahrscheinlich das Genießen schwer gemacht, wenn wir es auf dem Jugendzeltplatz in Kalberschnake nicht besonders gut angetroffen hätten. Auf einer überdachten Terrasse vor einem gut eingheizten offenen Kamin waren wir vor Wind und Wetter geschützt. Die Würstchen mündeten, das Bier floß und wir hatten viel Spaß. Die letzten Unentwegten verzogen sich erst gegen

3.00 Uhr morgens auf die Lutmatratze.

Am nächsten Morgen wurde nach einem ausgiebigen Frühstück sogar in der Sonne nach und nach alles eingepackt und der Heimweg angetreten; einige machten jedoch noch einen kurzen Abstecher an die Talsperre, um für eine halbe Stunde noch einmal Pressluft und Wasser zu testen.

Heide Grebe

» 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!





Ju-Jutsu bei den SSF

Nachdem dieses Jahr so positiv angefangen hatte; gute Erfolge bei den Ju-Jutsu-Wettkämpfen, die erfolgreiche Prüfung für Fortgeschrittene, die gelungene Teilnahme am Marktplatz-Festival und nicht zuletzt die gelungene Organisation der diesjährigen Westdeutschen Landeseinzelmeisterschaft (die Sport-Palette berichtete) und der gelungene Auftritt auf dem Marktplatz-Festival, so gibt es doch auch weniger Erfreuliches zu berichten.

In diesem Jahr sind leider einige „altgediente“ Mitglieder aus dem Verein ausgetreten, deren Lücke bei jedem Training sichtbar wird. Am schwersten trifft den Verein wohl das Ausscheiden von Jürgen Zimmer (1. DAN JJ), Trainer, Sektionsleiter der Ju-Jutsu-Abteilung und langjähriges Mitglied. Seit 8 Jahren hat sich Jürgen Zimmer für den Verein eingesetzt und

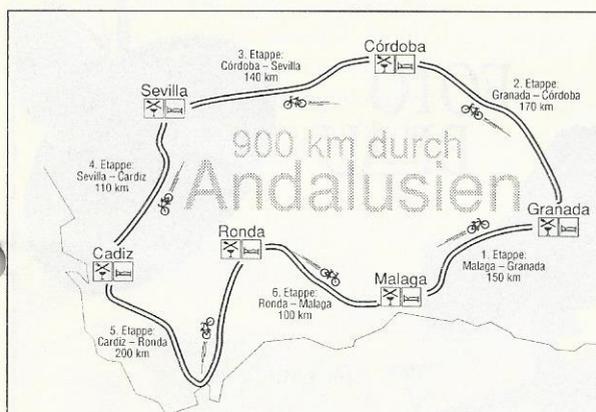
man konnte sein erfolgreiches Wirken an zahlreichen Veranstaltungen feststellen. Das anspruchsvolle und abwechslungsreiche Training, die Vorbereitung und Durchführung von Lehrgängen und Prüfungen, denen sich Jürgen auch gestellt hat (Jürgen ist einer der ersten Schwarzgurt im Ju-Jutsu, die die SSF hervorgebracht haben), die Organisation bei den Marktplatz-Festivals, und nicht zu vergessen die außersportlichen Aktivitäten wie die Organisation der Sommerfeste, Weihnachtsfeste usw. zeigen Jürgens Engagement und Tatkraft. Gesundheitliche Probleme und unglückliche Reaktionen führten zum unerfreulichen und plötzlichen Ausscheiden von Jürgen Zimmer, das wir alle sehr bedauern. Wir möchten uns bei Jürgen für sein Engagement bedanken und wünschen ihm für die sportliche und besonders gesundheitliche Zukunft alles Gute.

Erfreulich ist dagegen der Zuwachs an Anfängern, die das Ausscheiden der Mitglieder wieder ausgleichen. Damit ändert sich in erster Linie die Struktur der Trainings-Gruppen, eine reizvolle Herausforderung

für den Übungsleiter. Udo Seidl übernimmt das Training jetzt dienstags, donnerstags und, 14tägig, auch samstags. Damit steht einem zielgerichteten und aufeinander aufbauenden Training für regelmäßig teilnehmende Aktive nichts mehr im Wege.

An dieser Stelle möchten wir uns auch einmal ganz herzlich bei einem Ju-Jutsuka bedanken, der für den Verein viele wertvolle Dienste leistet. Es handelt sich dabei meist um Dinge, die man nicht auf den ersten Blick sieht, deshalb aber trotzdem wichtig und notwendig sind. Bei jedem Training sorgt er dafür, daß die durstigen Kehlen gelöscht werden können, er kümmert sich um das Material, das für manche Trainingseinheiten benötigt wird und nicht zuletzt übernimmt er im Bedarfsfall das Training. Die Rede ist von Josef Müller (1. Kyu JJ). Wünschen wir dem Verein, daß uns Josef lange erhalten bleibt. Dabei möchten wir uns auch bei all denen bedanken, deren Mitwirken und deren Tätigkeiten jetzt nicht namentlich erwähnt werden, die aber zur Gestaltung des Vereinslebens beitragen.

R.K.



Trainingslager für anspruchsvolle Hobby-Rennfahrer und Triathleten in Andalusien vom 8.-20. März 1993

Leistungen und Preise:

In den Preisen sind inbegriffen: Flug Zürich - Malaga - Zürich mit VIVA AIR, Velotransport, Verpflegung an Bord, Transfers in Andalusien, Betreuung von Fachleuten während der ganzen Reise (Trainingsleiter, Mechaniker sowie Fotograf, für Triathleten steht ein dipl. Schwimmlehrer zur Verfügung).

Hotel Don Pedro mit Halbpension, Hotels auf der Rundreise ebenfalls mit Halbpension. Getränke können jeden Morgen gratis abgefüllt werden. Jeder Teilnehmer erhält ein schönes T-Shirt.

Kosten Fr. 1.950,-

Nicht inbegriffen:

Oblig. Annulationskosten-Versicherung.
persönliche Auslagen und Versicherungen.

ANMELDUNG

Anmeldungen sind bis spätestens 30. Januar 1993 zu richten an:

Willy Zuber, Steinwiesstr. 44, CH-8330 Pfäffikon

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Unterschrift: _____

**Willy Zuber, Steinwiesstr. 44, CH-8330 Pfäffikon,
Tel. (0041) (0) 1 - 9505152, Privat 8219802, Fax (0041) (0) 1 - 9505254**

Bewegung für (überge-)wichtige Personen!?



Als wir vor gut einem Jahr den Kurs „Bewegung für (überge-)wichtige Personen in Zusammenarbeit mit der Barmer Ersatzkasse starteten, war die Beteiligung zunächst recht „mager“. Aber wir wußten ja: „Aller Anfang ist schwer“. Mit jedem Kurs wurde es „fülliger“ und inzwischen – wir sind bei Kurs IV – machen 15 wichti-

ge Damen mit. Leider – das männliche Element fehlt.

Nach ihren Vorstellungen vor Beginn des Kurses befragt, kamen folgende Antworten:

- Steife und müde Glieder bewegen,
- Abnehmen mit Spaß,
- Unterstützung einer Diät,

- Bewegung unter Gleichgesinnten,
- Motivation wieder etwas sportliches zu tun,
- Überwindung dazu ist in einer Gruppe leichter,
- Stärkung der Muskulatur bei gleichzeitiger Diät.

Jetzt nach 8 Stunden – einige der Teilnehmerinnen machen bereits zum 2. bzw. 3. Mal mit – ist die einhellige Meinung:

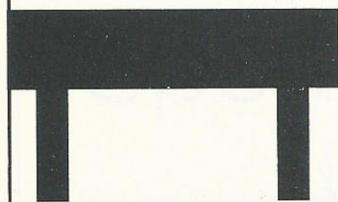
- Vorher hatten wir etwas Angst vor eventuellem Leistungsdruck, aber hier ist alles mehr spielerisch und macht Spaß.
- Gut ist auch die Kontrolle von Puls und Atmung und ob spez. Übungen richtig ausgeführt werden.

Prima auch das Angebot der SSF, anschließend schwimmen zu können.

Fazit: Alle wollen weitermachen, alle haben Spaß und wichtigster Punkt eines jeden Abends: Lachen!

Und: Wer Lust hat mitzumachen kann jederzeit vorbeischaun, ab dem 10.01.93, Dienstags 19.30 Uhr.

Wir sind in allen
Spezialisten Einrichtungen-
fragen



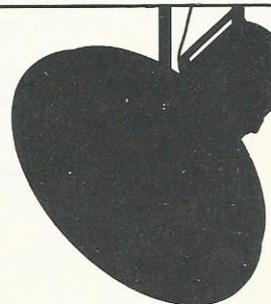
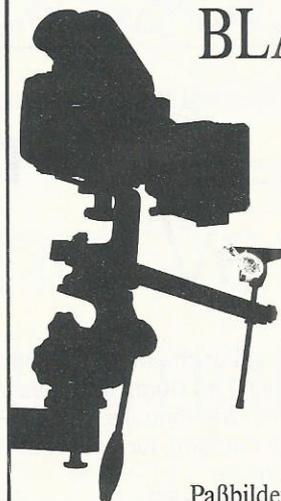
Ob Küche, Diele,
Wohn- oder Schlafraum:
Nutzen Sie unseren
Beratungs- und
Lieferservice

Maro-Möbel

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

Friedrichstraße 4
(Nähe Friedensplatz)
5300 Bonn 1
Telefon 02 28/63 37 83

FOTO BLAU



Wir fotografieren
im Foto-Studio:

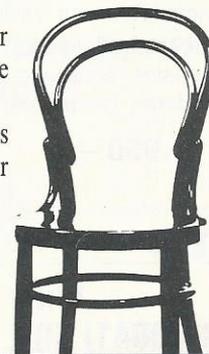
Portraits
Kinder
Gruppen
Familien
Hochzeiten

Paßbilder
für alle Zwecke

Eigenes
Schwarzweiß-Labor

Gute
und schnelle
Colorbilder

Alfred Niedecken
Sternstraße 4, 5300 Bonn 1
(Tel. 65 10 88)



Selbstverteidigung für Frauen

Die allgemein zunehmende Gewaltbereitschaft macht auch gegenüber Frauen nicht Halt; sie reicht von einfachen Belästigungen bis hin zu massiven Handgreiflichkeiten.

Allgemeingültige Ratschläge (z.B. nicht per Anhalter reisen, U-Bahnhöfe nachts meiden) lassen sich nicht immer auch befolgen, käufliche Waffen wie CS-Gas, Elektrostab o.ä. nicht immer mitführen bzw. einsetzen.

Als zuverlässiger erweist sich daher das Beherrschen einiger speziell auf das „schwache Geschlecht“ zugeschnittener Selbstverteidigungstechniken, die – unter fachkundiger Leitung – leicht erlernbar, aber dennoch äußerst wirkungsvoll sind.

Aus diesem Grund bieten die SSF jetzt erstmals auch einen Selbstverteidigungskurs speziell für Frauen an, in denen der jeweiligen Situation angepasstes Verhalten und verschiedene Selbstverteidigungs-Techniken erlernt und trainiert werden sollen mit dem Ziel, sich im Ernstfall auch körperlich zur Wehr setzen zu können.

Ein allgemeiner Bedarf an derartigen Kursen wurde sowohl durch großes Interesse und rege Beteiligung bereits in den ersten Übungsstunden bestätigt, als auch durch die Nachfrage nach weiterführenden Aufbau-

kursen bzw. die Anregung zu einer – wöchentlich trainierenden – „Selbstverteidigungs-Hobbygruppe“ ausschließlich für Frauen, in denen auf sportlicher Ebene, mit viel Spaß und ohne Leistungszwang nach spezieller Aufwärmgymnastik und Fallschule die erlernten Grundtechniken gefestigt und zusätzlich um weitere Techniken ergänzt werden können.

Interessentinnen – auch Anfänger – sind hier gerne und jederzeit willkommen; leichte Sportbekleidung ist ausreichend. Aktuellere Informationen bei der SSF-Geschäftsstelle.

U.G.

Übungszeit: mittwochs, 18.30–20.00 Uhr, Gymnastikraum, Theodor-Litt-Schule.



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, Buchbindenarbeiten, Block- und Formularsätze
Sonstige: Lohnverpackung, Montagearbeiten, Landschaftspflege, Grabpflege, Landschaftsbau, Floristik, Näherei, Herstellung und Lieferung von Mittagessen

DURCH AUFTRÄGE HELFEN SIE BEHINDERTEN MENSCHEN.

EINEN TEILBETRAG DER AUFTRAGSSUMME KÖNNEN SIE AUF DIE AUSGLEICHSABGABE ANRECHNEN.

10 Jahre Frauengymnastik unter der Leitung von Frau Renate Lüdtkke



Seit 1966 ist die Frauengymnastikgruppe ein fester Bestandteil des Sportangebotes der SSF Bonn.

Nach rasantem Aufstieg und ständig steigender Teilnehmerzahl kamen

Jahre der Unbeständigkeit mit großem Mitgliederschwund wegen oft wechselnder Leitung.

Als Frau Renate Lüdtkke, damals noch Frau Heimertzheim, 1982 die Leitung der Übungsabende übernahm, sahen wir „Alt-Eingestandenene“ erwartungsvoll ihrem ersten Übungsabend entgegen. In den vergangenen Jahren brachte jeder Wechsel in der Leitung doch nur Enttäuschungen. Diesmal aber waren wir hellauf begeistert! Frau Lüdtkke brachte mit viel Schwung ganz neue Elemente in die Gymnastik und gestaltete die Übungsabende sehr abwechslungsreich. Nach 10 Jahren hat sich das Übungsangebot von Frau Lüdtkke noch nicht im geringsten abgenutzt. Sie hat ständig neue Ideen und bringt uns mit fetziger Musik ganz schön ins Schwitzen. Die Teilnehmerzahl der Übungsabende nimmt ständig zu – 30

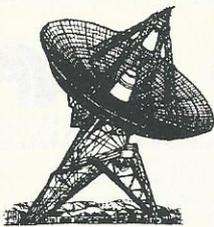
- 35 Personen montags wie mittwochs sind keine Seltenheit.

Es ist seit 10 Jahren ein Vergnügen, montags und mittwochs abends an der Frauengymnastik in den SSF teilzunehmen!

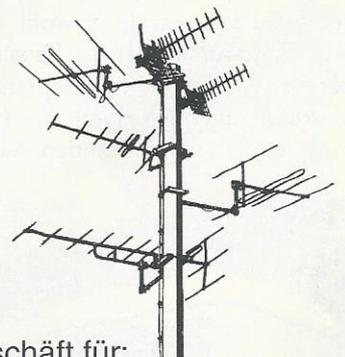
Und wenn man bedenkt, daß Frau Lüdtkke „hauptberuflich nebenbei“ Zahnmedizin studiert hat, inzwischen ihr Studium erfolgreich abgeschlossen hat und zur Zeit als Stabszahnärztin bei der Bundeswehr tätig ist, so ist ihre Zuverlässigkeit in der Leitung der Frauengymnastik besonders hoch zu bewerten.

Wir hoffen sehr, daß sie uns auch weiterhin treu bleibt. Aber erstmal ganz herzlichen Dank für die vergangenen 10 Jahre, liebe Frau Lüdtkke!

F.E.



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

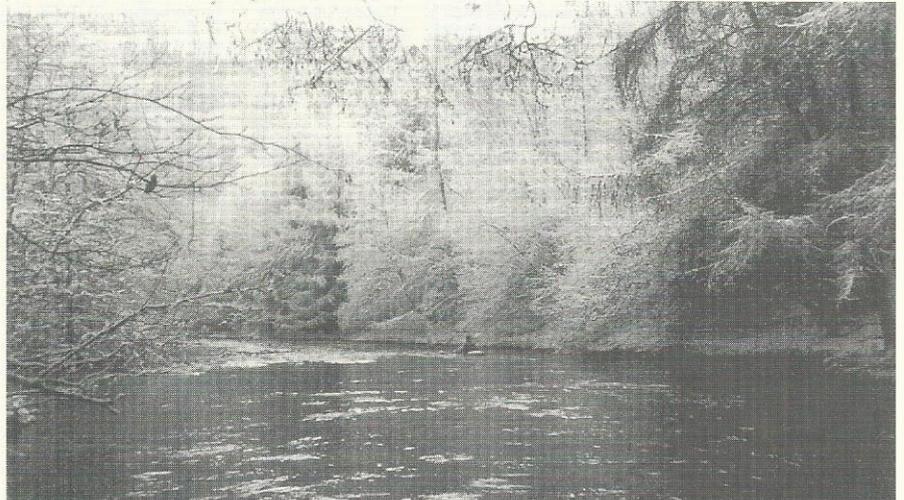


Saisonausklang bei den Kanuten

Mehrere Höhepunkte kennzeichnen wieder einmal den Saisonabschluß bei den Kanuten. Den Auftakt bildeten Mitte September kräftige Niederschläge, die die „Flußperlen“ Bröl und Nister bei strahlendem Sonnenschein kurzzeitig befahrbar werden ließen. Es schlossen sich Ende September die regionalen Abfahrtsmeisterschaften auf dem Rhein an, die erneut mustergültig vom Herseler Wassersportverein ausgerichtet wurden und vom letzten warmen Sommerwochenende begünstigt waren. Mit mehreren ersten Plätzen konnten sich unsere Kanufahrer erneut wirkungsvoll in Szene setzen, und alle Teilnehmer zeichneten sich durch besonderes Engagement und hervorragenden Leistungseinsatz aus.

Am ersten Oktoberwochenende folgte eine zweitägige Fahrt in den Pfälzer Wald, wo die beiden klassischen Abschnitte der Lauter allerdings schon herbstliche Eindrücke boten. Der gewundene untere Flußlauf der Lauter – vollständig durch die Urnatur von Bienwald und Mundatwald führend – zeigte dabei wieder einmal besonders eindrucksvolle Landschaften in der Vielfalt der insgesamt 260 Biegungen.

Das nächste Wochenende sah unsere Kanuten auf der unteren Prüm in der Eifel mit dem Höhepunkt der Befahrung der Irreler Wasserfälle, einer technisch und landschaftlich hervorragenden Blockstrecke von fast 1000



Die ersten Schneefälle in den Mittelgebirgen führten den sportlichen Kleinflüssen die langersehnte notwendige Wasserführung zu – hier mit einem besonderen Wintereindruck mit schneeverhangenen Bäumen auf der mittleren Kyll in der Eifel.

m Länge. Gelungene Durchfahrten der einzelnen Passagen kennzeichneten diesen immer wieder Mitte Oktober des Jahres mit Wasserzuschuß bedachten interessanten Fahrtenverlauf.

Mit den ersten herbstlichen Niederschlägen Ende Oktober begann dann auch die lange erwartete Saison der Winterfahrer mit ihrer besonderen Neigung für Fahrten auf den heimischen Wildbächen und sportlichen Kleinflüssen. Einer nassen Fahrt auf der Erft folgten Befahrungen der Bröl, Ahr, Schwalm, unteren Kyll und oberen Prüm in der Eifel mit zahlreichen interessanten Fahrteneindrücken. Nach und nach laufen auch die ersten Planungen für eine erneute Sommer-

tour nach Alaska 1993 und Kanada 1994, wofür die in Frage kommenden Interessenten gebeten werden, sich hinsichtlich ihrer Urlaubszeit, Ausrüstung, Finanzen und persönlichen Leistungsfähigkeit – Technik- und Konditionstraining – entsprechend vorzubereiten.

In der sportlichen Leistungsbilanz zeichnet sich ab, daß die SSF-Kanuten wie im Vorjahr im Vergleich mit den Bezirks- und Verbandsvereinen erneut einen vorderen Platz belegen werden. Auf den Jahresabschluß darf man also wieder einmal gespannt sein.

Hubert Schrick, Abt.-Leiter

Sind Sie sicher, daß Sie richtig versichert sind?

Ich informiere Sie gern einmal
gründlich darüber:

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

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



COLONIA

GESUNDHEITSORIENTIERTE SPORTANGEBOTE / Start ab dem 18. Januar 1993

K-Nr.	Wochentag	Zeit	Kursbezeichnung	Ort/Sportstätte	Sportlehrer	Beginn	Dauer	DM	Kursinhalt
WIRBELSÄULENGYMNASTIK									
G3101 •	Montag	10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik	Sportpark Nord	Fr. Konopasek	18.01.93	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.
G3102	Montag	18.45 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik	KBA	Fr. Hartung	18.01.93	10 Wochen	60,-	
G3103	Dienstag	17.00 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Fr. Hartung	19.01.93	10 Wochen	60,-	
G3104 °	Dienstag	18.00 – 19.00	Wirbelsäulengymnastik	Kinkel-Realschule	Fr. Walger	19.01.93	10 Wochen	60,-	
G3105	Dienstag	18.15 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Fr. Hartung	19.01.93	10 Wochen	60,-	
G3106 °	Dienstag	19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik	Kinkel-Realschule	Fr. Walger	19.01.93	10 Wochen	60,-	
G3107	Mittwoch	17.00 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	KBA	Fr. Hartung	20.01.93	10 Wochen	60,-	
G3108 •	Donnerstag	17.00 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Fr. Konopasek	21.01.93	10 Wochen	60,-	
G3109 •	Donnerstag	18.15 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Fr. Konopasek	21.01.93	10 Wochen	60,-	
G3110 •	Freitag	17.00 – 18.00	Wirbelsäulengymnastik	KBA	Herr Geuthner	22.01.93	10 Wochen	60,-	
GANZHEITLICHE GESUNDE FITNESS/GEZIELTE GYMNASTIK									
G3111 •	Montag	17.15 – 18.45	Gesundes Fitnessstraining für Sie und Ihn mit Wirbelsäulengymnastik	KBA	Frau Hartung	18.01.93	10 Wochen	60,-	Einseitige Belastungen sowie Bewegungsmangel im Beruf und Alltag sollen ausgeglichen werden. Inhalte sind gezielte Gymnastik für den Haltungssystem und bestimmte Körperpartien wie Rücken-, Schulter-, Nacken-, Bein- und Armbereich. Spiele, Musik und Handgeräte steigern Spaß und Freude an der Bewegung.
G3112 °	Dienstag	19.30 – 21.30	Ganzheitl. Fitness-Gymn.	Theodor-Litt-Schule	Frau Hartung	19.01.93	10 Wochen	60,-	
G3113 •	Donnerstag	20.00 – 21.30	Konditionsgymnastik	KBA	Frau Krabbe	21.01.93	10 Wochen	60,-	
BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR BESTIMMTE ZIELGRUPPEN									
G3114 •	Dienstag	19.30 – 23.00	Sport für (überge)wichtige Personen	Sportpark Nord	Frau Vogler	19.01.93	10 Wochen	60,-	Möglichkeiten und Grenzen körperl. Bewegung erlernen, Beweglichkeit erhalten, bzw. verbessern, und Erfahrungen austauschen.
G3115 •	Donnerstag	10.00 – 11.00	Seniorengymnastik	Sportpark Nord	Frau Böhnert	21.01.93	10 Wochen	60,-	Für Senioren, die sich gern bewegen möchten, damit sie ihre Beweglichkeit erhalten und verbessern.
G3116	Freitag	15.30 – 16.30	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele ab 3 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Krabbe	22.01.93	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.
G3117	Freitag	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen u. Spiele ab 1,5 Jahre	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Krabbe	22.01.93	10 Wochen	60,-	
G3118	Mittwoch	18.00 – 19.15	aerobic	Robert-Wetzlar-Schule	Frau Strelow	20.01.93	10 Wochen	60,-	Die Kursleiterin hat ihre Lizenz „aerobic instructor“ in den USA erworben und bietet eine erstklassige rhythmische Ausdauer-gymnastik.
SCHWIMMEN / WASSERGYMNASTIK									
G3119	Dienstag	19.00 – 20.00	Schwimmk. f. Erwachsene	Sportpark Nord	Herr Walter	12.01.93	12 Wochen	120,-	SSF-Mitglieder = 60,-
G3120 °	Dienstag	20.00 – 21.00	Rückenschwimmkurs für Erwachsene	Sportpark Nord	Herr Walter	12.01.93	12 Wochen	60,-	
G3121 •	Mittwoch	19.00 – 19.45	Dynamische Wassergymn.	Sportpark Nord	Frau Kreischer	20.01.93	10 Wochen	60,-	
G3122 •	Mittwoch	19.45 – 20.30	Dynamische Wassergymn.	Sportpark Nord	Frau Kreischer	20.01.93	10 Wochen	60,-	

• Kurse in Kooperation mit der BEK. ° Kurse in Kooperation mit der DAK

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 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 (BEK) 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 –
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)

Klubheime 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:

Bahn	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa, So	Feier tags
1,2,3	X	7.00	7.00	7.00	7.00	8.00	8.00
		11.00	11.00	11.00	11.00	12.00	12.00
	13.00	12.00	12.00	12.00	12.00		
	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30		

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:
Weiberfräsnacht, 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
Anspruchspartner:
Ingo Lochmann, Sporttauer Str. 1,
5300 Bonn 1, Tel.: 02 28 / 66 91 62
Trainingszeiten:
dienstags und donnerstags 19.15 – 22.00
sonntags 17.00 – 18.00
Jugend:
montags 15.00 – 16.30
mittwochs 15.00 – 16.30



Sporttauchen

Sportstätte:
Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250
Taufchaisson, 7 m tief
Auskunft:
Dagmar Wewel, 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., Vlich-Müldf.
mittwochs, ab 18.00 Uhr
Gemeinschaftsschule
Auf dem Steinbüchel, Meckenheim-Merl
donnerstags, ab 18.30 Uhr
Steyler Mission
Amri-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 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 Kaufmänn. Bildungsanstalten
Kölnstraße 235, 5300 Bonn 1
Ski-
mittwochs 18.15 – 19.30
Gymnastik:
mittwochs 19.30 – 22.00
Auskunft:
Günter Müller, Telefon 28 28 81

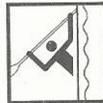


Volleyball

Weitkampfmannschaften
Abteilungsleiter
Telefon 44 15 51
Trainingszeit:
Dienstags, 20.00 – 22.00 Uhr
TH der Gottfried-Kinkel-Realschule,
(Mixed) August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1
Heinz Jacobi, Telefon 66 37 01
Auskunft:
Freitag, 19.30 – 22.00 Uhr,
TH der Gottfried-Kinkel-Realschule,
August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1
Peter Schoenrock, Telefon 66 02 62

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 269, 5300 Bonn 3 (Beuel)
Auskunft:
Hubert Schrick, Telefon 77 34 24 (d)
67 25 32 (p)
36 38 90
Walter Düren
Wolfgang Mülhhaus
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 17.00 – 20.00
freies Training sonntags 10.30 – 12.30
Sportstätte:
Theodor-Litt-Hauptschule
Eduard-Otto-Straße 9, Bonn-Kessenich
Trainingszeiten:
f. Anfänger montags 18.30 – 20.00
f. Fortgeschrittene mittwochs 20.00 – 21.30
mittwochs 20.00 – 22.00
Auskunft:
Klaus Leipold, Graf-Galen-Str. 9, 5300 BN 1
Telefon: 22 48 91
Jörg Kopka, Osloer Str. 50, 5300 Bonn 1
Telefon: 67 42 40

Lauffreß

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:
Sportstätte: Sportpark Nord
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

Fraugymnastik
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
(Nahe Gustav-Heinemann-Haus)
Trainingszeit:
in den Monaten Mai bis September
dienstags (18.00 Uhr) und freitags (17.30 Uhr)

b) Schwimmen
Schwimmhalle im Sportpark Nord
Sportstätte: Frau D. Gutbrodt
Leitung:

Freizeit- und Seniorensport

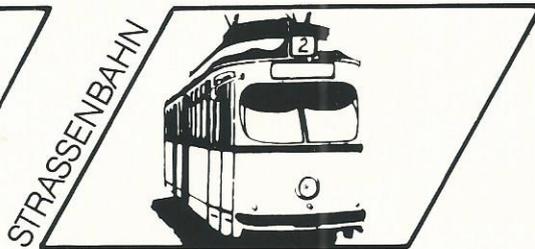
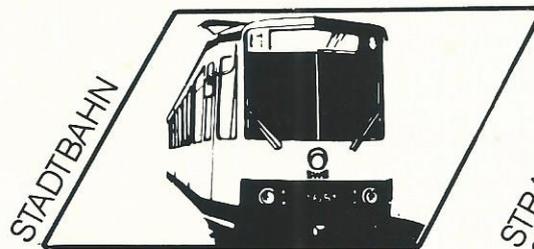
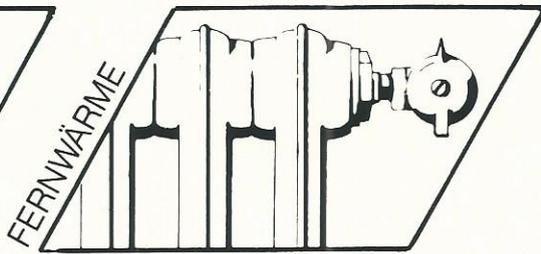
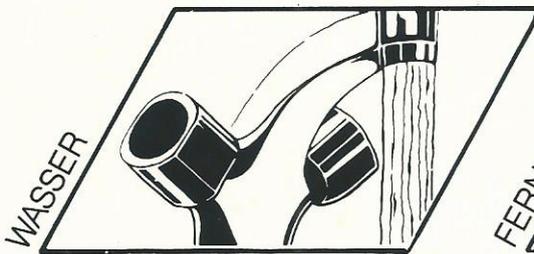
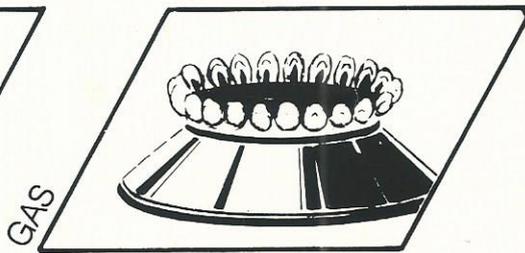
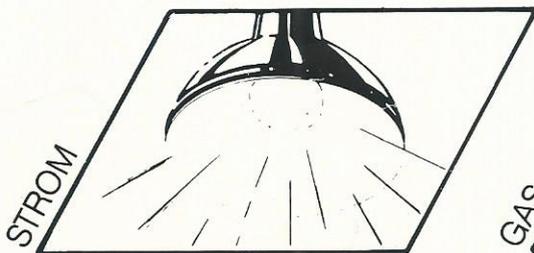
Sportstätte: Schwimmhalle im Sportpark Nord
Trainingszeit: dienstags Gymnastik 17.30 – 18.00
Schwimmen 18.00 – 19.00
freitags Schwimmen 18.30 – 19.30
während der Trainingszeiten
Auskunft:

Schwimm- + Sportfreunde Bonn 05 e.V.
Kölnstraße 313 a 5300 Bonn 1

Z 4062 F



Wir sorgen für Sie!



IHRE STADTWERKE BONN

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