

SPORT-PALETTE

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

321 / Oktober 1991



Badminton



Schwimmen



Volleyball



Tanzen



Kanu



Tauchen



Ski



Mod. Fünfkampf



Budo



Karate



Wasserball



Breitensport



Gymnastik

Marktplatz-Festival
5. Oktober 1991

Gesundheitssportkurse
Seite 17

Geschäftsstelle: Kölnstr. 313 a 5300 Bonn 1 Tel. 67 68 68

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

Bezugspreis durch Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Druck: Rhein. Landwirtschafts-Verlag GmbH, Bonn

Anschrift der Geschäftsstelle:

Kölnstraße 313a, 5300 Bonn 1, Tel. 67 68 68, **Fax: 67 33 33**

Geöffnet: dienstags u. donnerstags von 9.30–18.00 Uhr,
montags, mittwochs u. freitags von 13.00–17.00 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); Post-
scheckkonto Köln, Kto.-Nr. 932545 01 (BLZ 370 100 50)

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

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender Werner Schemuth, Huppenbergstraße 45,
5307 Wachtberg-Pech, Telefon 02 28 / 32 59 86;

Stellvertretende Vorsitzende und Referentin für Öffentlich-
keitsarbeit 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 Toni Mürtz, Friedensplatz 10,
5300 Bonn 1, Telefon 65 65 26;

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	Seite
Terminkalender	3
Seniorenseite	4 + 5
Interview mit Silko Günzel	6 - 8
Triathlon	8
Ju-Jutsu	9
Karate	10
Sonderseiten Marktplatzfestival	11 - 18

Inhalt	Seite
Gesundheits-Sportprogramm	17
SSF-Fünfkämpfer wird Deutscher Juniorenmeister	19 + 20
Skiabteilung	21
Wasserball	22
Tanzen	23 + 24
Das Sportangebot des Klubs	26 + 27
Kanu-Impressionen aus Alaska	28

Die gute Tat

Wir sammeln Kleidungsstücke für Männer und Frauen für die
Kleiderkammer des Landeskrankenhauses. Bitte abgeben:
dienstags ab 18 Uhr im Sportpark Restaurant für die Seni-
orengruppe.

Eitel Sonnenschein!

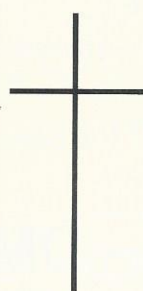
Gemeckert wird viel, aber wer spricht schon mal ein Lob aus?
Dafür ist es jetzt Zeit.

Die neuen Öffnungszeiten der Schwimmhalle haben allgemein
Freunde ausgelöst. Endlich können sich die „Daheimgeblie-
benen“ während der Schulferien ungehindert im Wasser tum-
meln.

die Duschen sind heiß (meistens jedenfalls), das Wasser ist
warm und klar und zu manchen Tageszeiten hat jeder
Schwimmer eine Bahn für sich.

Daß die Sperre von 8 - 9.00 Uhr wegfiel, ist ein ganz enormer
Vorteil. Die Meute steht nicht mehr um 9 Uhr startbereit vor der
Türe und kein Wächter braucht sich mehr darüber zu ärgern.
Eitel Sonnenschein ist in die Schwimmhalle eingezogen, so
empfinden es *die Vormittagsschwimmer*

Der Club trauert um



Anna-Maria Brungs

Hanny Schaale

Johannes Kurth

Paul Fendel

Der Vorstand

Der Klub gratuliert herzlich!

Runde Geburtstage im

Oktober 1991

03.10. Ziertmann, Käthe
 03.10. Schmitz, Franz-Josef
 04.10. Strojek, Charlotte
 06.10. Meimberg, Ursula
 06.10. Funk, Horst
 07.10. Grimm, Walli
 07.10. Käufer, Toni
 10.10. Genske, Barbara
 11.10. Dilba, Manfred
 12.10. Balser, Reinhart
 12.10. Hinze, Wilhelm
 15.10. Latzke, Marga
 17.10. Marke, Gertrud
 18.10. Linden, Josef
 22.10. Küpper, Theo
 23.10. Steiner, Margret
 26.10. Binder, Engelbert
 27.10. Henze, Margret
 27.10. Küster, Karl
 29.10. Dilba, Erika
 30.10. Wolf, Karl
 30.10. Rehbein, Gertrud
 30.10. Lang, Armin

November 1991

01.11. Orth, Jakob
 01.11. Hitz, Karin
 02.11. Stenzel, Hildegard
 03.11. Gansen, Käthe
 04.11. Gratzfeld, Hans-Josef
 05.11. Gradner, Gisela-Natalia
 06.11. Hesse, Irene
 08.11. Schmitz, Alfred
 09.11. Lange, Paul
 09.11. Decker, Gertraud
 09.11. Wagner, Hildegund
 11.11. Sauerborn, Elfriede
 11.11. Müller, Matthias
 12.11. Grupp, Peter
 13.11. Pitzke, Jürgen
 13.11. Uhlig, Carl Heinz
 14.11. Blum, Peter
 16.11. Furgber, Benedikt
 18.11. Breuer, Egon
 19.11. Karnbach, Dieter
 22.11. Abel, Elfriede
 22.11. Vogel, Herta
 23.11. Graff, Hermann
 24.11. Burkhardt, Helmut
 27.11. Miebach, Kasimir
 29.11. Wrobel, Christel
 29.11. Kaltenbach, Christel

Dezember 1991

01.12. Wipperfürth, Aletta
 01.12. Wichterich, Elisabeth
 02.12. Feltens, Helga
 04.12. Diedrich, Rolf
 05.12. Becker, Walter
 07.12. Weule, Werner
 09.12. Helmus, Heinz
 10.12. Schäfer, Magdalene
 10.12. Reichelt, Paola
 13.12. Schmid, Fritz
 14.12. Pesch, Christel
 18.12. Mallwitz, Gudrun
 22.12. Kuhn, Karl-Hans
 25.12. Neid, Ina
 25.12. Daniels, Karl Heinz
 26.12. Reichelt, Hans
 28.12. Wiedenhöft, Arno
 29.12. Dixel, Christel

SSF-Trainingsanzug

An alle Clubmitglieder

Nach erfolgreichen Verhandlungen mit arena können wir exklusiv unseren Mitgliedern einen Vereins-Trainingsanzug anbieten.

Der modische Trainingsanzug wird in den Vereinsfarben und mit dem Aufdruck SSF-BONN angefertigt.

Er ist aus TACTEL (Innenfutter Baumwolljersey), einer neuen hochwertigen Textilfaser mit den Eigenschaften atmungsaktiv, strapazierfähig und pflegeleicht.

SSF-Mitglieder erhalten diesen Trainingsanzug (erhältlich in den Größen 3 - 8) zu einem

Sonderpreis von

127,- DM



präsentiert von
Silko Günzel



Interessenten wenden sich an die SSF-Geschäftsstelle
 Kölnstr. 313a, 5300 Bonn 1, Tel.: 02 28 / 67 68 68.

Terminkalender

Oktober	05.10.91	Marktplatz-Festival „Sport und Gesundheit“
November	09.11.91	St. Martin-Feier, Seniorengruppe, 18.00 Uhr, Sportpark Nord, Restaurant
Dezember	02.12.91	Kindernikolausfeier, 3 - 12 J. 15.00 Uhr, Collegium Josephinum
	31.12.91	Silvester

Schwimmhalle

Dezember	24.12.91	7 - 12.00 Uhr geöffnet
	25.12.91	geschlossen
	26.12.91	geschlossen
	31.12.91	7 - 12.00 Uhr geöffnet
	01.01.92	geschlossen

Radwandern wird im Frühjahr 92 fortgesetzt

Schwimmen

Oktober	05. -	DMS-J (Bezirk) in Bonn
	06.10.91	(Jg. 82 u.ä.)
	19. -	DMS-J (WSV) in Essen
	20.10.91	(Jg. 82 u.ä.)

Moderner Fünfkampf

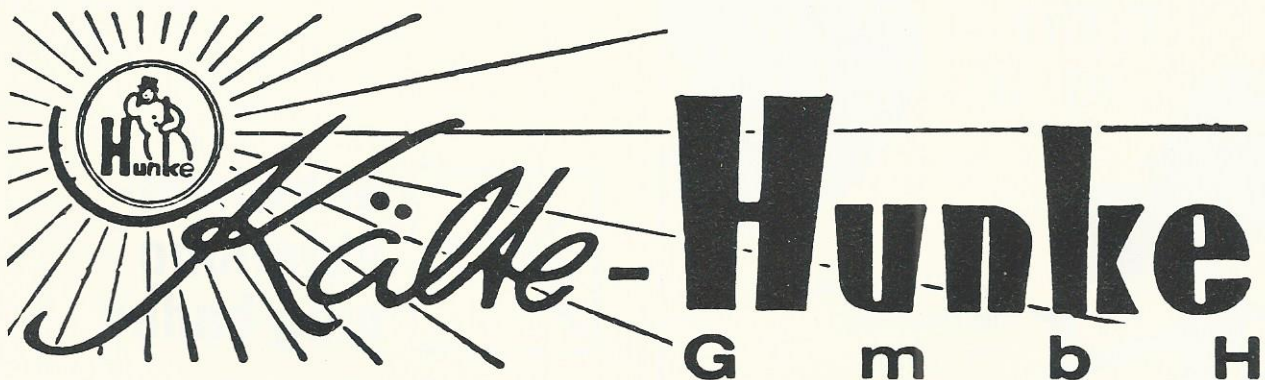
September	29./30.9.91	Bundesliga Staffel (Vorrunde)
Oktober	7./8.10.91	Bundesliga Staffel (Haupttrunde)

12./	Deutsche Meisterschaft
13.10.91	Jugend C in Bensheim
26./27.10.	Bundesliga Staffel (Endrunde)
27.10.91	Mini-Wettkampf in Neuss (Alter 8 - 12 Jahre)

November	1.-3.11.91	Beethoven-Cup in Bonn (Mannschaftsjugendwettk.)
Dezember	01.12.91	Mini-Wettkampf in Bonn
	22.12.91	Stadtmeisterschaft in Bonn

Tanzen

Oktober	06.10.91	Bezirksmeisterschaft Sen. A 14.00 Uhr, Jungholzhalle Meckenh., Siebengebirgsring
November	23.11.91	Sen-I A 15.00 Uhr, Gesamtschule Beuel-Ost, Siegburger Str. S-Latein 16.30 Uhr, Gesamtschule Beuel-Ost, Siegburger Str. Sen-I S 18.00 Uhr, Gesamtschule Beuel-Ost, Siegburger Str.
	24.11.91	10.00 Uhr, E-St 11.00 Uhr, D-St 12.30 Uhr, C-St 14.00 Uhr, E-Lat 15.00 Uhr, D-Lat 16.30 Uhr, C-Lat alle: Gesamtschule Beuel-Ost, Siegburger Str.



Königswinterer Str. 247, Tel. ☎ 46 14 74 + 47 55 86, 5300 Bonn 3
Telefax 02 28--46 53 95

INGENIEURBÜRO FÜR KÄLTE-, KLIMA- + LÜFTUNGS-
TECHNIK, ELEKTRO-AUTOMATISCHE KÜHLANLAGEN,
MONTAGE + KUNDENDIENST + WARTUNG

Seniorengruppe „wir über uns“

Geselligkeit im Kreise der SSF-Seniorengruppe

In der Seniorengruppe haben sich ältere Schwimmsportfreunde zusammengefunden, die Freude an Geselligkeit und leichter sportlicher Betätigung haben.

Zum Gedankenaustausch trifft man sich jede Woche dienstags etwa von 18 bis 21 Uhr im Restaurant des Sportparks Nord in Bonn, Kölnstraße 250. Wer Lust hat, kann vorher im gleichen Haus an der Seniorengymnastik teilnehmen. Das Bier schmeckt anschließend besonders gut.

Im Frühjahr und Herbst wird jeweils eine Bus-Tagestour mit kleiner Wanderung (auch für Fußkranke!) unternommen.

Weiberfastnacht und St. Martin wird bei Musik nach Seniorenwünschen gefeiert.

Im Frühjahr jeden Jahres steht eine 1-Wochen-Auslandsreise zu besonders interessanten Zielorten auf dem Programm. So wurden schon Wien, Budapest, Paris, Rom, Florenz, London, Moskau, Leningrad und viele andere Orte besucht. Reisen, die ältere Leute eben nur in der Gruppe unternehmen können.

Wer gerne Silvester/Neujahr in der der Nähe der Berge verbringt, kann sich auch hier anschließen.



Herzlichen Glückwunsch!

Am 3. Oktober 1991 vollendet Frau Käthe Ziertmann ihr 70. Lebensjahr.

Sie – eine Sportlehrerin aus Berlin – gründete 1966 in unserem Club die Frauengymnastikgruppe, die mittlerweile in 25 Jahren von anfänglich 5 auf ca. 80 Frauen angewachsen ist.

Mit viel Schwung und Einfallsreichtum leitete sie die Übungsabende bis 1978. Leider konnte sie dann aus beruflichen Gründen, sie war Sachbearbeiterin im Bundesinnenministerium, die Gruppe nicht weiter betreuen.

1973 gründete die begeisterte Skifahrerin eine weitere Abteilung in den SSF – die Skiabteilung, die heute noch besteht.

Nebenher leitete sie auf dem Sportplatz Hohestraße im Tannenbusch zwei mal wöchentlich das Vorbereitungstraining für die Erlangung des Sportabzeichens. Viele Sportler haben unter ihrer Anleitung das bronzene, silberne oder goldene Sportabzeichen erreicht.

Sie hat ihre gesamte Freizeit für den Sport und das Allgemeinwohl zur Verfügung gestellt.

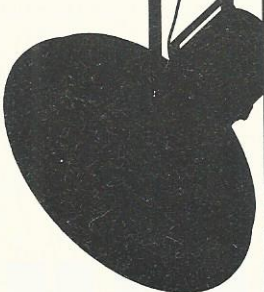
Für ihre Verdienste auf diesem Gebiet wurde ihr im April 1982 das Verdienstkreuz am Bande verliehen. Bei der feierlichen Verleihung im Alten Rathaus war auch eine Abordnung des SSF-Vorstandes und der Frauengymnastikgruppe mit dabei. Heute noch nimmt Frau Ziertmann an unseren Übungsabenden teil.

Wir wünschen ihr weiterhin Gesundheit und ein langes Leben.

Die Frauengymnastikgruppe

Marle Eckstein

FOTO BLAU

**Wir fotografieren
im Foto-Studio:**

- Portraits
- Kinder
- Gruppen
- Familien
- Hochzeiten

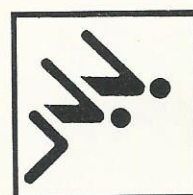
Paßbilder
für alle Zwecke

Eigenes
Schwarzweiß-Labor

Gute
und schnelle
Colorbilder



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



Schwimm- abteilung ging baden

Ohne ehrenamtliche Mitarbeiter ist kein Sportverein lebensfähig. Wer in einer Abteilung einen Posten übernimmt, muß sehr viel Zeit, noch mehr Geduld und eine Menge Kleingeld mitbringen. Hat man nun das ganze Jahr über seine Kräfte für die Allgemeinheit eingesetzt, kann man keinesfalls mit Anerkennung oder Dank rechnen. Das Gegenteil ist der Fall. Jeder, der selbst keinen Finger rührt, fühlt sich bewogen zu meckern und zu stänkern. Alle wollen es besser wissen, aber keiner ist bereit zu helfen. (Ganz wenige sind ausgenommen.) Welche Gedanken mögen dem Abteilungsvorstand durch den Kopf gehen, wenn er gut vorbereitet mit Berichten, Tabellen und Vorschlägen zur Jahresversammlung vor leeren Stühlen steht. 5 (in Worten: fünf) Mitglieder der Schwimmabteilung waren erschienen, um sich über die Geschicke ihrer Abteilung zu informieren.

Keine gute Perspektive meint

Tilly Berger

Starke Konkurrenz bei den Deutschen

Die 1. Gesamtdeutschen Senioren-Meisterschaften im Schwimmen fanden vom 23. bis 25.08.1991 bei bestem Sommerwetter in Langenfeld statt. Bei den über 4000 Meldungen, der vom SV Langenfeld gut organisierten Veranstaltung, waren allerdings nur wenige Teilnehmer aus den neuen Bundesländern am Start.

Für die erfolgsgewohnte SSF-Mannschaft gab es diesmal nur einen Sieg mit der 4 x 50 m Freistilstaffel der Damen in der AK 240 mit den Schwimmerinnen Ulla Held, Ruth Henschel, Isolde Feiland und Margret Hanke.

Durch krankheitsbedingte Ausfälle mußten alle Staffeln umbesetzt werden und zweimal konnte garnicht gestartet werden. So gesehen ist man mit einem zweiten Platz und zwei dritten Plätzen in weiteren Staffelwettbewerben sehr zufrieden.

In den Einzelwettbewerben errang Ulla Held drei Silbermedaillen über 200, 100 und 50 m Freistil und eine Bronzemedaille über 100 m Rücken. Ebenfalls Silber holte sich Wolfgang Ewald über 100 m Schmetter. Mit dritten Plätzen auf dem Treppchen standen Margret Hanke über 100 m Freistil und Isolde Feiland über 100 m Rücken und 50 m Freistil.

Die weiteren Plazierungen reichen vom 4. bis zum 21. Rang, was angesichts der großen Teilnehmerzahl innerhalb einer AK und des sehr hohen Leistungsniveaus nicht verwundert. Manch eine bessere Platzierung wurde auch durch die anfangs ungewohnte elektrische Zeitnahme vergeben, da sehr fest angeschlagen werden mußte.

Dennoch können wir mit den gezeigten Leistungen insgesamt zufrieden sein.

Nachfolgend alle Ergebnisse auf einen Blick:

Ulla Held	2.	200 Fr	3:41,01
AK 60	2.	100 Fr	1:37,44
	2.	50 Fr	0:41,17
	3.	100 Rü	1:51,22
Bärbel Binder	6.	200 Fr	3:23,75
AK 50	6.	100 Fr	1:28,44
	10.	50 Fr	0:39,85
	14.	50 Br	0:49,30
Margret Hanke	3.	100 Fr	1:21,04
AK 45	4.	200 Fr	3:03,80
	4.	100 Rü	1:40,20
	4.	50 Rü	0:43,14
	7.	50 Fr	0:35,69
Monika Warnusz	6.	100 Br	1:34,85
AK 45	8.	50 Br	0:43,56



SSF-Team 1991 in Langenfeld



3. Platz der 4x50 m Brust-Staffel Damen

Ute Michaelis	10.	100 Fr	1:15,99
AK 30	18.	50 Fr	0:34,75
	21.	50 Br	0:44,83
Erika Nestler	5.	50 Sch	0:57,67
AK 60			
Wolfgang Ewald	2.	100 Sch	1:23,48
AK 55	4.	50 Br	0:38,24
	6.	200 La	3:07,93
	7.	100 Br	1:28,35
Thomas Böckeler	9.	50 Sch	0:30,06
AK 30	10.	100 Fr	1:00,47
	11.	50 Fr	0:27,44
Alfons Thieme	7.	50 Sch	0:31,21
AK 40	9.	100 Br	1:29,35
	14.	50 Br	0:39,01
Isolde Feiland	3.	50 Fr	0:52,97
AK 70	3.	100 Rü	2:15,37
	5.	50 Rü	0:59,94
	8.	50 Br	1:02,76
Hedi Schlitzer	7.	50 Fr	1:12,53
AK 70			

2. Platz 4x50 m Lagen, AK 240:

Ulla Held, Erika Nestler, Ruth Henschel, Bärbel Binder

3. Platz 4 x 50 m Brust, AK 240:

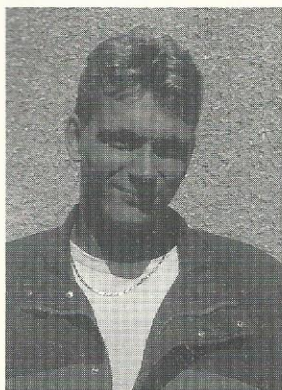
R. Henschel, E. Nestler, T. Berger, M. Warnusz

3. Platz 4 x 50 m Lagen, AK 200:

T. Berger, M. Hanke, M. Warnusz, I. Feiland

Interview mit Silko Günzel

Silbermedaillengewinner bei der EM 91 in Athen



Name: Silko Günzel
 geb.: 02.06.1971
 in: Berlin
 Eltern: Mutter in der Umschulung zur Industriekauffrau
 Vater beim Sportstadteamt in Gera
 Schule: bis 1983 in Gera, dann Wechsel zur Sportschule nach Berlin
 seit Juni 1990 in Bonn

Red.: Wann hast Du mit dem Schwimmen begonnen?

Silko: 1976 und ab 1978 im Trainingscenter.

Red.: Welche Erfolge konntest Du verzeichnen?

Silko: Als Jugendlicher bin ich Sieger auf Spartakiaden und Bezirksmeisterschaften geworden. International waren meine größten Erfolge: Viermal Jugendeuropameister 1987 in Rom sowie 1989 bei der EM in Bonn einen 5. und 6. Platz in der Staffel. Da war aber die Motivation nach der Olympiade nicht mehr so groß.

Red.: Warum wolltest Du den Verein wechseln und wer hat Dich nach Bonn geholt?

Silko: Als ich mich entschieden hatte, nicht mehr in Berlin zu bleiben, kam ich im Februar zum Haribo-Schwimmfest, wo es mir sehr gut gefallen hat. Die Stadt selbst gefällt mir auch und ein Freund, der Fechter ist und auch nach Bonn wechselte, hat mich auf Bonn aufmerksam gemacht. Von den SSF hat mich niemand direkt angesprochen.

Red.: Was hast Du Dir von Deinem Wechsel versprochen?

Silko: Der ausschlaggebende Grund, nach Bonn zu kommen war, daß ich hier über die SSF eine Lehrstelle bekommen habe.

Red.: Sind Deine Erwartungen erfüllt worden oder ist es anders als Du dachtest?

Silko: Viele Sachen habe ich mir hier anders vorgestellt. Die Vereinsstruktur ist doch anders. Die meisten sind nebenberuflich tätig und nicht hauptberuflich, wie ich es kannte.

Red.: Warum hast Du Deine Lehrstelle aufgegeben?

Silko: Ich habe festgestellt, daß die Lehre mit dem Schwimmen nicht zu vereinbaren ist. Es gibt relativ wenige Schwimmer in Deutschland, die neben dem Schwimmen eine Lehre machen. Die meisten studieren oder gehen noch zur Schule, beim Studium ist man variabler. Für das Schwimmen hätte ich zusätzlich noch 60 Tage Urlaub gebraucht für Trainingslager etc., da hätte meine Ausbildungszeit 5 Jahre gedauert. Das war mir dann doch zu lange.

Red.: Welchen beruflichen Weg willst Du zukünftig gehen?

Silko: Ich möchte noch zwei bis drei Jahre schwimmen und dann nach Weimar zurück gehen. Mit einem befreundeten Paar möchte ich mich dann selbständig machen; ein Café eröffnen oder eine Bar. Die Räumlichkeiten sind schon vorhanden.

Red.: Wie sind die Trainingsbedingungen? Bist Du zufrieden oder hast Du eventuell Verbesserungsvorschläge?

Silko: Mit den Trainingsbedingungen bin ich voll zufrieden. Bis auf das Problem mit dem Kraftraum, wo nicht die richtigen Geräte vorhanden sind und der Raum sehr klein und warm ist. Aber wir gehen jetzt in die Sportfabrik zum Krafttraining und dort sind die Bedingungen gut.

Red.: Wie war Deine Vorbereitung auf die Europameisterschaften im August in Athen?

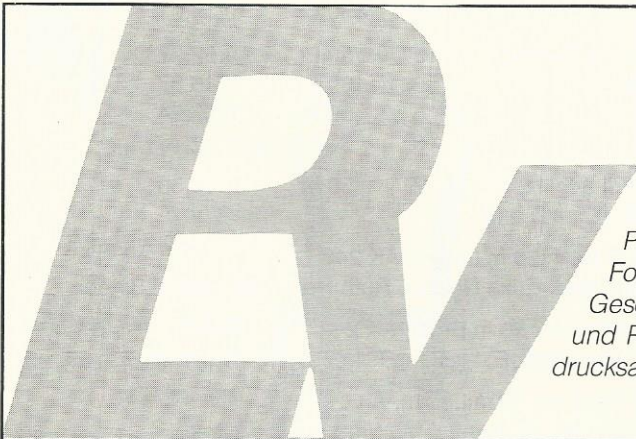
Silko: Ich war im Höhentrainingslager in Amerika und habe da meinen Trainingsumfang noch mal gesteigert. Damit habe ich schon früher gute Erfahrungen gemacht.

Red.: Welche Ziele hattest Du Dir gesteckt und welche hast Du erreicht?

Silko: Als Ziel gesteckt hatte ich mir eigentlich zwei Medaillen in der Staffel und eine Medaille im Einzel. Erreicht habe ich eine Silbermedaille in der Kraulstaffel, wo wir noch unter dem alten Europarekord geblieben sind. Bei der Lagenstaffel sind wir ja leider wegen eines Frühstarts disqualifiziert worden, da waren wir auch noch ganz gut. Beim Einzel muß ich sagen, daß das Niveau dieses Jahr so hoch gewesen ist, daß ich etwas enttäuscht bin, mit einer so guten Zeit nur den vierten Platz belegt zu haben. Ich bin trotzdem mit meiner Zeit, die ich geschwommen habe, völlig zufrieden. Ich habe mit dieser Zeit auch die A-Förderung der Sporthilfe geschafft und das war für mich auch sehr wichtig.

Red.: Würdest Du die Vorbereitung das nächste Mal genauso machen?

Fortsetzung auf Seite 8

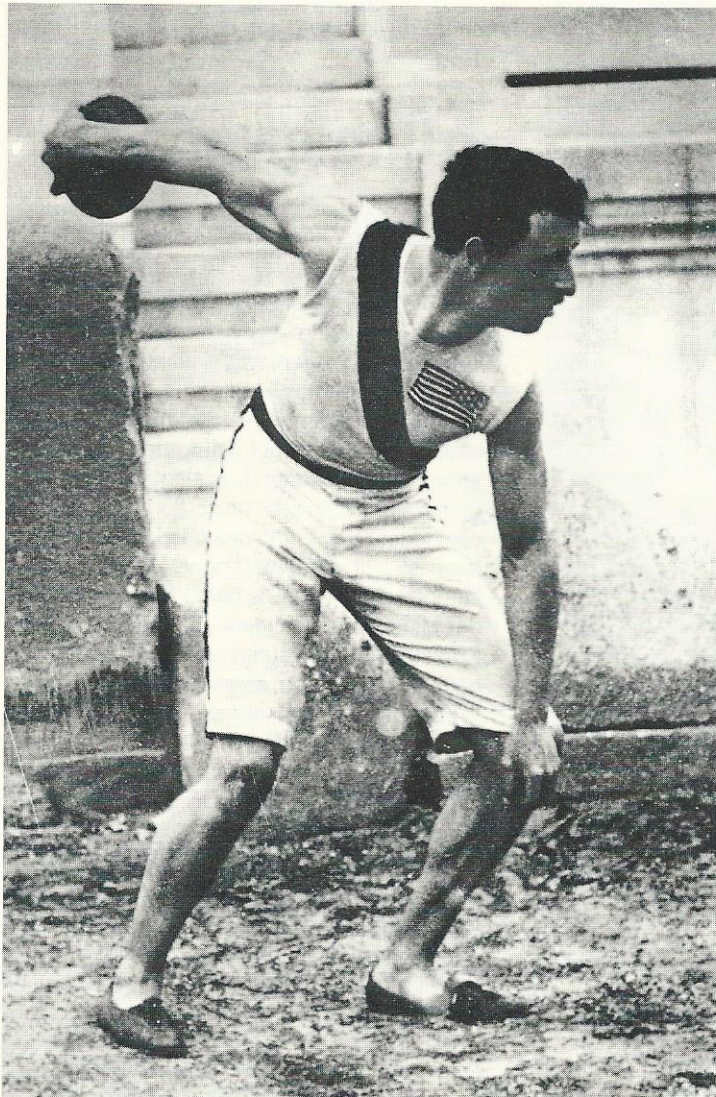


Zeitschriften
 Broschüren
 Plakate
 Formularesätze
 Geschäfts-
 und Privat-
 drucksachen

**Rheinischer
 Landwirtschafts-Verlag
 GmbH**

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

Unser modernes Konzept kann man nicht sehen.



Erst im Gespräch werden die großen Vorteile eines ausgewogenen Beratungskonzepts auf dem Gebiet der Vermögensbildung und Absicherung deutlich.

Denn richtige Entscheidungen für gute Vermögensanlagen zu treffen, wird in Zukunft immer schwieriger. Der Finanzmarkt ist unüberschaubar und unterliegt einem ständigen Wandlungsprozeß. Sie brauchen also das Fachwissen und die Hilfe des gut ausgebildeten Beraters. Bonnfinanz kann beides bieten.

In Zusammenarbeit mit namhaften Gesellschaften des Finanz- und Versicherungsmarktes hat Bonnfinanz erfolgreiche Konzepte und vorteilhafte Angebote zum Nutzen der Kunden entwickelt:

Von der Absicherung der Arbeitskraft, dem Eigenheim-Sparplan, steuersparenden Kapitalanlagen bis zu den modernsten Formen der klassischen und bewährten Lebensversicherung – auch mit vorgezogenen Auszahlungsterminen.

Coupon

Ich wünsche eine Beratung zum Thema Vermögensaufbau und Absicherung.

Günter Schönrock
Diplom-Volkswirt

Direktion für Bonnfinanz
Borsigallee 12
5300 Bonn 1
Telefon 02 28-2510 55

Name

Anschrift

BONNFINANZ



Silko: Vom Prinzip her würde ich es das nächste Mal genauso machen, nur würde ich zum Trainingslager in eine noch höhere Höhe fahren. In Mexiko z.B. kann man auf 2.700 m trainieren.

Red.: Wie war die Stimmung in der Nationalmannschaft? Man hörte über die Medien, daß einige Athleten unzufrieden waren mit der Unterbringung im Hotel?

Silko: Zwischen den Athleten aus Ost und West gab es überhaupt keine Probleme. Die ganzen Probleme kamen von der organisatorischen Seite. Das Hotel war untere Kategorie und das Essen war so mies, daß ich mich zeitweise nur von zwei Brötchen mit Butter ernährt habe. Die ganze Nationalmannschaft war zusammen in dem Hotel untergebracht. Das war auch nicht gut, da die Wasserballer z.B. zwei Tage früher fertig waren als wir und natürlich lautstark gefeiert haben, bis in die späte Nacht hinein. Das stört natürlich die anderen Athleten sehr.



**Silko's
Hobby:
„Autos“.**

Red.: Dein Trainer, Jürgen Unkelbach, hat Dich nach Athen begleitet. Ist es selbstverständlich, daß die „Heimtrainer“ ihre Athleten zu solchen internationalen Wettkämpfen begleiten?

Silko: Normalerweise begleitet der Heimtrainer den Athleten nicht, aber Jürgen ist auf Privatinitiative mitgefahren. Der DSV hat Coaching während des Wettkampfes nicht zugelassen. Wir konnten schon miteinander sprechen, aber nicht arbeiten. Da muß ich mich an einen Trainer wenden, mit dem ich noch nie trainiert habe.

Red.: Würdest Du Dir zukünftig wünschen, daß Dich Dein Trainer bei wichtigen internationalen Wettkämpfen begleitet? Wenn ja, was versprichst Du Dir davon?

Silko: Die Trainingslager sind sehr wichtig. Ich trainiere jetzt ein Jahr bei Jürgen und ich finde, daß die Erfolge jetzt auch gezeigt haben, daß ich sehr gut mit ihm zurechtkomme und deshalb ist er in der letzten Vorbereitungsphase für mich sehr wichtig.

Red.: Welche sportlichen Ziele hast Du für die Zukunft?

Silko: Langfristig möchte ich natürlich an den Olympischen Spielen in Barcelona 1992 teilnehmen und da möchte ich eine Einzelmedaille erschwimmen. Ich werde mich jetzt mehr auf die 100 m konzentrieren und die 50 m lasse ich laufen und hoffe, daß sie dann auch besser werden.

Für die Sport-Palette sprach Inge Scharf mit Silko Günzel, Silbermedaillengewinner der Europameisterschaften in Athen 1991.

Triathlon im SSF

Seit fast zwei Jahren kann man von einer Triathlongruppe in den SSF sprechen. Bis jetzt haben sich bei uns ca. 40 Männer und Frauen gefunden, die häufig gemeinsam trainieren und auch Wettkämpfe in den genannten Distanzen bestreiten.

Triathlon? Richtig: das ist dieser Dreikampf aus Schwimmen – Radfahren – Laufen, wobei einem immer die „Ironmen“ auf Hawaii einfallen. Dieses Bild des Athleten, der die Ultra-Distanz von 4 km Schwimmen, 180 km Radfahren und einem abschließenden Marathonlauf aufgrund geradezu unmenschlicher Eigenschaften bewältigt, ist allerdings medienwirksam überzogen. Was stimmt ist, daß dieser Wettkampf auf Hawaii der Beginn des Triathlons und immer noch der Traum der Athleten ist. Von diesem Ereignis leiten sich die Regeln und Wettkampfstrecken ab: Die halbe Ultra- bzw. „Langstrecke“, das ist der Mitteltriathlon. Davon die Hälfte, also „1 – 40 – 10“, ist die Kurzstrecke, die häufigste Wettkampfdistanz. Und das wieder halbiert ergibt den sogenannten „Jedermann“-Triathlon. Im Wettkampf werden die drei Disziplinen ohne Pause dazwischen absolviert, das Umziehen ist die vierte Disziplin. Eine Faustregel für den Trainingsumfang: pro Woche reicht die angepeilte Wettkampfstrecke; um im Mittelfeld eines normalen Wettkampfs anzukommen, darf es das Doppelte sein.

Was macht Triathlon so faszinierend? Die körperliche und mentale Herausforderung in Training und Wettkampf! Die Abwechslung dabei! Das gute Gefühl, „fit“ zu sein und dabei die Sicherheit, wegen der Abwechslung kaum ein Verletzungsrisiko einzugehen! Die frischen, manchmal unkonventionellen Ideen, z.B. in der Fahrradtechnik! Interesse? Kontaktadresse: Thomas Brüggem + Gertrud Wilke, Karmeliterstr. 11a, 5300 Bonn 3, Tel. 02 28 / 43 14 24 (Anrufbeantworter). Kommt einfach mal zum Training, am besten Mittwoch, 20.00 Uhr, im Schwimmbad! Oder spricht uns auf dem Marktplatzfestival an!

Gertrud Wilke, Thomas Brüggem, Bruno Hoenig

Seit 1924 kundennah



**HEIZUNG · BÄDER
KÜCHEN
KUNDENDIENST**

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

Ju-Jutsu – die moderne Selbstverteidigungs- und Kampfsportart

Ju-Jutsu ist eine Synthese aus den effektivsten Techniken von Judo (Wurf- und Hebeltechniken, Fallschule)

Karate do (Schlag-, Tritt- und Stoßtechniken)

Aikido (Wurf- und Hebeltechniken)

und wurde entwickelt, um in der Praxis verhältnismäßige Verteidigungstechniken anwenden zu können. Ju-Jutsu eignet sich besonders für Frauen, denn nicht Kraft und Körpergröße entscheiden über den Erfolg – sondern die Techniken.

Die nebenstehenden Fotos zeigen eine Aktion-Szene des letzten Marktplatzfestivals. Daß Ju-Jutsu Spaß macht, sieht man auf dem anderen Bild. Zwei amtierende westdeutsche Landesmeisterinnen und Plazierungen bei Ju-Jutsu-Wettkämpfen belegen das gute und anspruchsvolle Training der beiden Trainer Udo Seidl (3. DAN JJ) und Jürgen Zimmer (1. DAN JJ).

Wir laden alle interessierten Damen und Herren zu einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining ein – oder Sie schauen sich das Training erst einmal an.

Wir trainieren zweimal die Woche in:

Sporthalle der Theodor-Litt-Schule

Eduard-Otto-Straße, 5300 Bonn 1

Dienstags 19.00 - 20.30 Anfänger

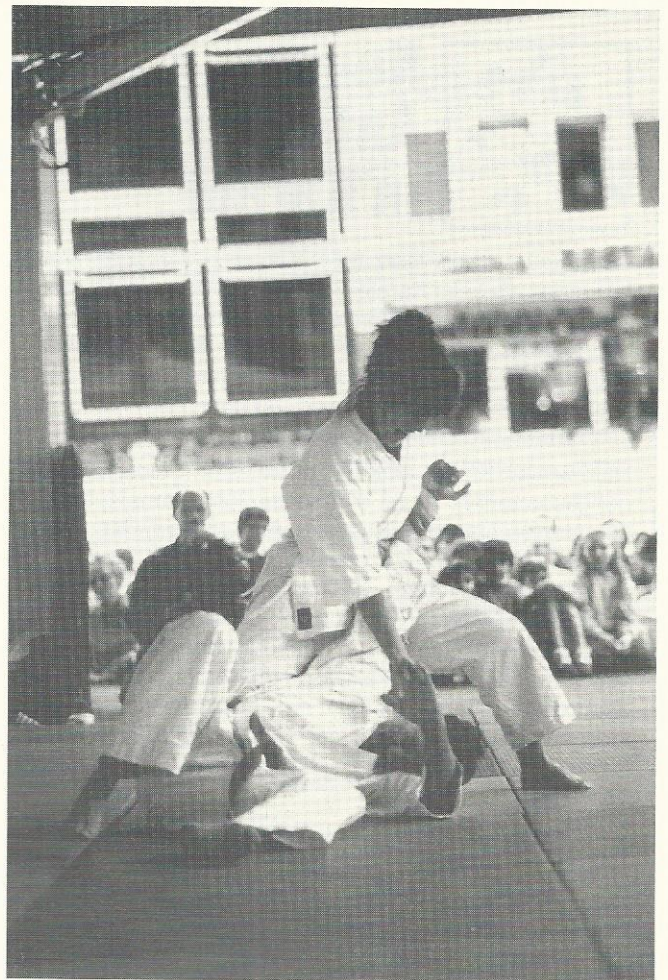
Dienstags 20.30 - 22.00 Fortgeschrittene

Donnerstags 19.30 - 21.00 Anfänger

Donnerstags 21.00 - 22.30 Fortgeschrittene

Für weitere Informationen stehen Ihnen unsere Trainer vor/nach dem Training gerne zur Verfügung.

R.K.





Neuer Anfängerkurs in Karate

Es ist kaum zu glauben: Beim Kegeln gibt es mehr Verletzungen als beim Karate-Sport. Bereits vor einem Jahrzehnt bewies eine Doktorarbeit an der Universität Bonn, daß Karate zu den verletzungsärmsten Sportarten überhaupt gehört. Wer also glaubt, Karate habe mit dem Zerschlagen von Ziegelsteinen und tödlichen Geheimtechniken zu tun, wird bitter enttäuscht werden.

Natürlich ist Karate eine der effektivsten Selbstverteidigungssportarten. Es ist eine waffenlose Kampfsportart, bei der Körper und Geist so geschult werden, daß Arme und Beine wie Waffen eingesetzt werden können. Im sportlichen Wettkampf wie im Training wird jedoch auf jegliche Trefferwirkung verzichtet; denn das Ziel ist eine Körperbeherrschung, die es erlaubt, jede Technik trotz vollen Krafteinsatzes exakt vor dem Körper des Partners zu arretieren. Ferner werden, im Gegensatz zu den meisten anderen Sportarten, alle Muskeln gleichermaßen trainiert, das heißt einseitige körperliche Belastungen gibt es nicht.

Die Karate-Abteilung bietet auch in diesem Jahr wieder einen neuen, einjährigen Anfängerkurs an.

Zum Einstieg gibt es einen „**Schnupperkurs**“ am Wochenende nach dem Marktplatzfestival (Kursgebühr: 10,- DM), und zwar am

Samstag, dem 12. Oktober 1991 von 14.00 - 15.30 Uhr und 18.00 - 19.30 Uhr sowie

Sonntag, dem 13. Oktober 1991 von 10.00 - 12.00 Uhr in der Turnhalle der Gottfried-Kinkel-Realschule, Aug.-Bier-Str. 2, Bonn-Kessenich

Das regelmäßige Training beginnt dann am Montag, dem 14. Oktober 1991. Trainingsorte und -zeiten siehe unter „Sportangebote des Klubs“ auf Seite . . .

Interessenten, die diese faszinierende Sportart näher kennenlernen möchten, können sich vorher beim Marktplatzfestival am 5. Oktober 1991 am Karate-Stand informieren und die Karate-Vorführungen (12.30 Uhr – Kaufhof; 15.00 Uhr – Marktplatz) anschauen.

Karatekas der SSF erfolgreich

Etwa 1800 Karate-Sportler aus ganz Europa trafen sich im Juni für eine Woche in der Mosel-Stadt Trier zur sogenannten Gasshuku 91, einem internationalen Intensiv-Lehrgang. Unter der Anleitung von Weltmeistern sowie National- und Spitzentrainern, die selbst aus Japan und Neuseeland anreisten, wurde dreimal täglich trainiert. Neun SSF-Karatekas nahmen an diesem Lehrgang teil. Alle SSF-Teilnehmer, die sich zur Gurtprüfung anmeldeten, haben bestanden; wir gratulieren

Markus Henke	zum 4. Kyu (2. Blaugurt)
Stephan Schumacher	zum 4. Kyu
Jörg Kopka	zum 1. Kyu (3. Braungurt)
Andreas Nübel	zum 1. Kyu
Steven Okechukwu	zum 1. Kyu
Klaus Leipold	zum 2. Dan (2. Schwarzgurt).

Andreas Nübel, seit mehreren Jahren Trainer an der Universität Bonn, wird den neuen Anfängerkurs übernehmen, der im Oktober beginnt. Klaus Leipold leitet seit März das neue Spezialtraining für die SSF.

Auch dieses Jahr hat die Karate-Abteilung den beliebten Siebengebirgs-Pokal ausgerichtet, ein Turnier, zu dem Sportler aus dem gesamten Bundesgebiet anreisten. Steven Okechukwu (SSF) belegte dabei den 3. Platz in der Disziplin „Kumite“ (Freikampf).

Ein Erfolg ganz anderer Art ist unserem Abteilungsleiter Karl-Heinz Boos mitzuverdanken, der gleichzeitig Präsident des Karate-Dachverbandes Nordrhein-Westfalen (KDNW) ist. In Zusammenarbeit mit dem Kultusministerium gelang es dem KDNW, Karate als Schulsport anerkennen zu lassen. Damit dürfen freiwillige Karate-Arbeitsgemeinschaften an allen Schulen gegründet werden; ein erster wichtiger Schritt, um eines Tages Karate als regulären Schulsport zu etablieren.

Sind Sie sicher, daß Sie richtig versichert sind?

Ich informiere Sie gern einmal gründlich darüber.

**Generalvertretung
Franz-Josef Gypkens oHG**

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



Spezialveranstalter für Indienreisen

bietet mit  **Lufthansa** Nonstop-Flüge nach Indien

Das goldene Dreieck

Auf den Spuren der Kulturgeschichte Indiens
Delhi, Agra, Jaipur ab DM **2499,-**
8 Tage, Halbpension im DZ p.P.

Palast-Tour

Auf den Spuren der Maharajas
Delhi, Sikandra, Agra,
Fathepur-Sikiri, Jaipur, Amber,
Jodhpur, Udaipur ab DM **3999,-**
11 Tage, Halbpension im DZ p.P.

Palast auf Rädern

Mit dem Maharaja-Express durch Rajasthan
DM **4449,-**
11 Tage, p.P.
Vollpension im Zug, Halbpension beim
Vor- und Anschlußprogramm

Anschlußprogramm Goa

Verlängerungswoche
ab DM **955,-**
1 Woche, p.P.

Prospekte / Information / Beratung / Buchung

Silvester Tours 

Spezialveranstalter für Indienreisen

Rheingasse 13, 5300 Bonn 1, Tel.: (02 28) 63 11 01, Fax: (02 28) 63 11 20

„Sport und Gesundheit“ am 5. Oktober 1991:

Einladung zum 15. Marktplatz-Festival 1991

Zum 15. Mal veranstalten die SSF Bonn am 05. Oktober 1991 vor dem Bonner Rathaus auf dem Marktplatz unser Marktplatz-Festival.

Zusammen mit einigen Krankenkassen bieten wir unseren Mitgliedern und allen Besuchern ein interessantes Programm unter dem Motto „Sport und Gesundheit“ mit

- Information
- Beratung
- Fitneß-Tests
- Unterhaltung

Der Fitneß-Computer der DAK druckt persönliche Trainingsempfehlungen aus. Die BEK stellt eine Ernährungsberaterin zur Verfügung und informiert zum Thema „Raucherentwöhnung“. Am Stand der KKH können Sie einen Seh-, Lungenfunktions- und Reaktionstest durchführen und den Blutdruck messen lassen. Der Fitneßtest der IKK bestimmt anhand der fettfreien Körpermasse den indiv. Fitneßzustand. An allen Ständen liegen Broschüren zur kostenlosen Mitnahme aus.

Das Sportberatungsteam der SSF mit Herrn Dr. May (Sportmediziner), Herrn G. Malz (Masseur und Sportphysiothera-

peut) und Herrn G. Kirse (Diplom-Sportlehrer) beantwortet Ihre Fragen z.B. über die richtige Wahl der Sportart, Sport im Alter, Sport bei Bluthochdruck, Behandlung von Sportverletzungen und gibt dazu sportfachliche Tips.

Das Rahmenprogramm wird wieder mit Sportvorführungen der einzelnen Abteilungen und musikalischen Darbietungen ausgefüllt. (Vgl. Zeitplan Seite 12).

Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

Für die Kinder steht eine Hüpfburg und Button-Pressen zur Verfügung.

Erstmalig werden die SSF Bonn an diesem Tag ein umfassendes Gesundheitsportprogramm der Öffentlichkeit vorstellen. In Kursform bieten wir unseren Mitgliedern und allen Interessenten gesundheitsfördernde Bewegungsprogramme für die Bereiche Wirbelsäule, Herz-Kreislauf, Fitneß und Streßabbau an.

Informationen erhalten Sie während des Marktplatz-Festivals oder in der Geschäftsstelle. Das Kursprogramm ist in dieser Ausgabe auf der Seite 17 abgebildet.

Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Mach mit - bleib fit!

Innungskrankenkasse Bonn und Erftkreis
 Die Krankenkasse für das Handwerk
 Meckenheimer Allee 67/69 • 5300 Bonn 1 • Telefon 0228/723-0

Was ist Gesundheit?

Die WHO definiert Gesundheit als „einen Zustand vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, nicht nur definiert durch Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“ (Charta der WHO). Richtig ist die Betrachtungsweise des Menschen als komplexes Wesen (Körper und Geist) sowie seine Wechselbeziehung zur Umwelt (Gesellschaft). Besteht ein inneres Gleichgewicht im Individuum zwischen Körper und Geist, und ein äußeres zwischen dem Einzelnen und seinem sozialen Umfeld, so haben krankheitsfördernde Faktoren weniger Einflußmöglichkeiten.

Falsch an der WHO-Definition ist die Betrachtung von Gesundheit als einen Zustand. Es handelt sich vielmehr um einen lebenslangen Prozeß, der mal mehr zum Pol Gesundheit, mal mehr zum Pol Krankheit verläuft. Während dieses Prozesses ist der Organismus ständig bemüht, ein optimales Gleichgewicht zwischen eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen, die von außen an ihn gestellt werden, herzustellen. So kann Gesundheit auch verstanden werden, als die Leistungsfähigkeit alltägliche Belastungen und Beanspruchungen zu bewältigen, und damit krankheitsauslösenden Faktoren gegenüber widerstandsfähiger zu sein.

Damit setzt Gesundheit ein situationsangemessenes Verhalten voraus und liegt mitentscheidend in der Verantwortung des einzelnen.

Zeitplan

- 11.00 Uhr Eröffnung durch den Vizepräsident der SSF Bonn, Herrn Reiner Schreiber
 anschl.: Big Band Beueler Stadtsoldaten-Corps
- 11.45 Uhr Moderner Fünfkampf
- 12.30 Uhr Kanu
- 13.15 Uhr Tanzen
- 14.00 Uhr Judo
- 14.30 Uhr Ski-Gymnastik
- 15.00 Uhr Ju-Jutsu
- 15.50 Uhr Karate
- 16.10 Uhr Preisverleihung
 Übergabe des „Grünen Bandes“ für vorbildliche Talentförderung an die Schwimmabteilung der SSF Bonn 05 durch den Direktor der Dresdner Bank AG, Bonn.
- 16.15 Uhr Tanzen
- 16.45 Uhr Judo
- 17.15 Uhr Finale
 De Junge von d'r Schäl Sick

ganztägig: für die Kinder: Hüpfburg
 Button-Pressé
 Kanuvorführungen im Wasserbecken

Sport und Gesundheit

- Informationen
- Beratung
- Fitneß-Computer
- Blutdruckmeßgerät, Reaktionstest, Sehtest, Lungenfunktionstest
- Ernährungsberatung
 12.00 - 16.00 Uhr
- Fitneßanalyse (Körperfettanalyse)
- indiv. Sportberatung (13.00 - 16.00 Uhr)
 (Sportmediziner, Sportphysiotherapeut,

Am Körper, dem zentralen Punkt unserer Gesundheit macht sich Krankheit unmittelbar bemerkbar. Dieser ist auch der Ansatzpunkt, um über Bewegung etwas für die Gesundheit zu tun. In dem Maße, wie der Körper mit dem Geist und dem sozialen Umfeld in Beziehung steht, kann ein positiver Einfluß eines leistungsfähigen (gesunden) Körpers auf andere Lebensbereiche erwartet werden.

Sport ist somit ein wesentlicher Faktor im Rahmen eines gesunden Lebensstils.

Tips für gesundheitlich unbedenkliches Sporttreiben:

Für und nicht gegen die Gesundheit

1 Der Breiten- und Freizeitsport kann nicht früh genug aufgenommen werden. Lebensbegleitender, regelmäßig ausgeübter Sport zeigt die beste Wirkung. Sie können mit richtig dosiertem Sport in jedem Alter beginnen. Nur: Fangen Sie an!

2 Wenn Sie Sport mit Gleichgesinnten betreiben, seien Sie rücksichtsvoll – auch anderen soll Sport nicht schaden. Nicht jeder hat Ihre Leistungsstärke, verleiten Sie Mitsportler nicht zu Überanstrengungen. Provozieren Sie keine Verletzungen. Denken Sie daran: Sportler sind fair!

3 Schaffen Sie sich eine gute allgemeine konditionelle Grundlage. Legen Sie Wert auf richtiges Erlernen und technisch einwandfreie Durchführung Ihrer Sportart. Bewahren Sie auch beim Sport Augenmaß, vermeiden Sie insbesondere bei ungewohnten Beanspruchungen jede Überforderung. Ermüdung ist beim Sport normal, lassen Sie es aber nicht zur Erschöpfung kommen.

4 Beginnen Sie langsam, steigern Sie allmählich zunächst die Dauer und dann die Intensität Ihrer sportlichen Belastung. Unterlassen Sie Anstrengungen, die mit anhaltendem großen Kraftaufwand oder länger dauerndem Atemanhalten und Pressen verbunden sind. Trainieren Sie in erster Linie Ihre Ausdauer, vergessen Sie aber nicht Muskelkraft und Beweglichkeit.

5 Regelmäßiger, mit genügender Dauer und ausreichender Intensität betriebener Ausdauersport führt zu den besten gesundheitlichen Wirkungen. Dauerlaufen hat sich hierbei als besonders geeignet erwiesen. Aber auch durch Bergwandern, Radfahren, Schwimmen und Skilanglaufen – um die für ein Ausdauertraining wichtigsten Sportarten zu nennen – können Sie viel für Ihre Fitness und damit Ihr Wohlbefinden tun.

6 Nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Gesundheit. Beginnen Sie mit Sport frühestens zwei Stunden nach einer Mahlzeit. Vermeiden Sie Ausdauerbelastungen bei Temperaturen über 28 Grad und hoher Luftfeuchtigkeit. Lassen Sie sich an klimatisch ungewohnten Orten Zeit zur Anpassung – dies gilt ganz besonders für Aufenthalte in Höhen über 1500 m.

**„Für Angestellte
aller Berufszweige
ist die DAK
die richtige Krankenkasse“**

Die DAK

- ist eine informationsfreudige Krankenkasse
- informiert Mitglieder, Unternehmen und interessierte Kreise durch besondere Informationsdienste, Veranstaltungen und Aufklärungsschriften
- gibt für viele Gesundheitsthemen und Leistungen Prospekte, Broschüren, Merkblätter, Zeitschriften, Poster und Aufkleber heraus. Immer zielgerecht aufbereitet mit Problemanalysen und nachvollziehbaren Lösungen
- informiert freundlich, ausführlich und kostenlos

Besuchen Sie uns zu einem persönlichen Gespräch. Wir haben immer Zeit für Sie!



7 Ausdauersportarten sollten Sie täglich mindestens 10 bis 15 Minuten lang ausüben. Besser ist 3 bis 4 mal in der Woche eine halbe Stunde Training – wenn Sie dies täglich durchführen, sind Sie vorbildlich. Ergebnisse, die Ihre Gesundheit stabilisieren, erzielen Sie aber nur, wenn Sie die im nachstenden Absatz angeführten Pulszahlen regelmäßig erreichen und im Verlaufe der sportlichen Beanspruchung beibehalten.

8 Während der sportlichen Belastung sollten Sie eine Pulszahl in der Minute erreichen und halten, deren Höhe sich aus der Faustregel „180 minus Ihr Lebensalter in Jahren“ ergibt. Überschreiten Sie diesen Richtwert aber weder nennenswert noch für längere Zeit. Der unter 50jährige sollte auf eine Mindestpulszahl von 130 kommen. Wenn Sie ein Medikament einnehmen, das die Pulszahl beeinflusst, müssen Sie Ihren Arzt fragen.

9 Ihre Pulszahl können Sie einigermaßen zuverlässig selbst ermitteln. Sie ertasten die Pulsader unterhalb des Daumens an der Beugeseite Ihrer Handgelenke. Auch am Hals können Sie Ihren Puls leicht messen. Prüfen Sie aber nicht auf beiden Seiten gleichzeitig. Am zweckmäßigsten zählen Sie Ihre Pulsschläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren mit 6. Kontrollieren Sie Ihre Pulszahl vor, während und unmittelbar nach sportlichen Belastungen.

Ernährungsaspekte

Im Sport spielen nicht nur die „Motoren unseres Körpers“ (die Muskeln, das Blutkreislaufsystem) eine dominierende Rolle, sondern auch der „Betriebsstoff“, nämlich die tägliche Nahrung. Besonders wichtig ist dabei der Gesichtspunkt der Regeneration und des Ersatzes körpereigener Substanzen, die im Organismus der Sportler wesentlich langsamer ablaufen.

Für eine gesunde Ernährung sind folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- Natürliche Mischkost, die lebensnotwendige Nährstoffe, Mineralsalze und Vitamine in ausreichender Menge liefert.
- Stets kleine Portionen essen, dafür aber häufiger (5 oder mehr pro Tag).
- Zubereitung dem individuellen Geschmack entsprechend, aber relativ fett- und salzarm.
- Ausgesprochen kalte und heiße Speisen bzw. Getränke können die Bekömmlichkeit verringern.
- „Langsam und gut gekaut ist bereits halb verdaut“ lehrt schon ein altes Sprichwort.
- Gewichtskontrolle – ein Überangebot an Nahrung wird vom Körper in bewegungsinaktives Fett umgewandelt und gespeichert.
- Genußmittel wie Alkohol und Nikotin vermeiden! Sie sind lediglich zur Freude des Gaumens, aber nicht zur Erhaltung der Gesundheit geeignet.
- Kalorienreiche „Fernsehmahlzeiten“ sollten unterbleiben, da sie zusätzlich zu den normalen Mahlzeiten eingenommen werden.

Überernährung und daraus resultierendes Übergewicht erhöhen in Verbindung mit anderen Risikofaktoren (Streß, Nikotin, Bewegungsmangel etc.) die Bereitschaft zu typischen Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Herzinfarkt, Bluthochdruck, Fett-sucht, Nierensteine, Gicht usw.

Deshalb sollten Sportler wie auch andere im Interesse ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens nur soviel essen, wie sie täglich energetisch tatsächlich verbrauchen, dafür aber Nahrungsmittel auswählen, deren Nährstoffe dem Bedarf besonders gut entsprechen.

Ausführlicher wird in den nächsten Ausgaben der Sport-Palette zu einzelnen Aspekten der Ernährung eine Beitragsreihe veröffentlicht.

K.P. Linscheid

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

ERSATZKASSE • GEGR. 1890 IN HALLE/SAALE • SITZ HANNOVER

Fit und gesund bleiben

Information und Aufklärung werden bei der KKH groß geschrieben und Tag für Tag praktiziert.

Interessante Infos und aktuelle Gesundheits-Tips finden Sie in vielen Broschüren, Postern und Aufklebern der KKH, die Sie kostenfrei bei jeder KKH-Geschäftsstelle erhalten können. Besuchen Sie und soch einmal.

**Wichtig für die Gesundheit:
Sport und Training –
und der Versicherungsschutz durch die KKH.**

5300 Bonn 1
Am Markt 26-32
Telefon (02 28) 63 16 11/12/13

Sport und Kreislauf

Durch mangelnde Bewegung verliert das Herz seine Leistungsreserven. Bereits geringe Anstrengungen erfordern eine hohe Herzschlagfolge und führen frühzeitig zu Atemnot. Bewegungsmangel ist nicht selten die Ursache für Regulationsstörungen wie Schlafstörungen, Verstopfung, kalte Hände und Füße, Schwindelneigung und anderes.

Körperliches Training ist die einzige wissenschaftlich gesicherte Maßnahme, altersbedingten Leistungseinbußen von Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Skelettmuskulatur und Nervensystem auf natürlichem Wege entgegenzuwirken.

Präventivkardiologische Anpassungserscheinungen sind bereits dann zu erwarten, wenn ein Training mindestens 2-3 mal pro Woche, jeweils mit 30- bis 40minütiger Dauer durchgeführt wird. Dabei sollte die Intensität der Belastung zwischen 50 und 70% der maximalen Leistungsfähigkeit liegen; mindestens 1/6 der Gesamtkörpermuskelmasse sollte in dynamischer Form eingesetzt werden.

Sport und Streß

Der menschliche Körper reagiert auf Streßsituationen mit einer Pulserhöhung, Blutdruckerhöhung, Erhöhung der Atemfrequenz, Erhöhung der Blutgerinnung sowie Ausscheidung von bestimmten Substanzen, den Neurohormonen. Für den Menschen der Urzeit waren diese Reaktionen lebensnotwendig, bereiteten sie ihn doch in kürzester Zeit auf Kampf oder Flucht vor.

Die Streßreaktionen sind heute die gleichen, es fehlt jedoch der adäquate Abbau durch körperliche Bewegung.

Die Folge sind anhaltende Spannungszustände, psychophysische Überbeanspruchungen und nicht selten vegetative Störungen. Der Streß wird zum Disstreß und fördert das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Sportliche Tätigkeit bietet ideale Möglichkeiten, Streß, definiert als gestörtes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung, entgegenzuwirken. Sportliche Arbeit ist gekennzeichnet durch einen optimalen Wechsel von körperlicher Belastung und Ruhe und führt normalerweise automatisch zu Entspannungszuständen. An die Stelle erhöhter Erregung und Erschlaffung treten Gefühle der Ausgeglichenheit und Aktivierung. Die Wirksamkeit, Streßausgleich durch gezielte Selbstanspannung und -entspannung zu erreichen, ist durch zahlreiche Untersuchungen belegt worden.

BARMER

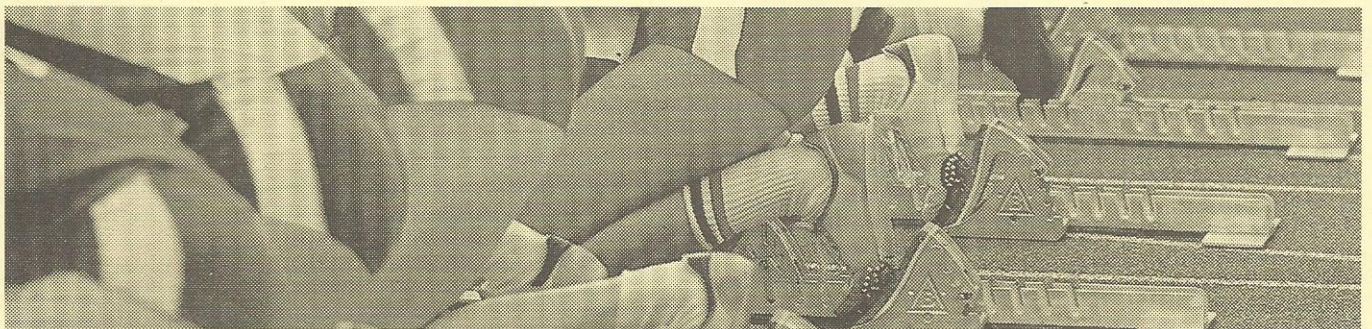
**WAS SIE
AUCH
WÄHLEN...**



Die BARMER unterhält ein modernes Informationszentrum für Gesundheitsvorsorge-Gesundheitsberatung-Gesundheitsaufklärung, Informationschriften, Filme, Tonbildschauen und Folienmanuskripte, Ausstellungen und Gesundheitscomputer stehen bereit. Weitere Informationen in jeder der über 1450 Geschäftsstellen der BARMER Ersatzkasse.



Vom Wert des Wettbewerbs.



Der Wettbewerb der Leistungen hat immer denselben Beginn: Ehrgeiz, Initiative und den Willen, besser zu sein als andere.

Deswegen unterstützt und begleitet die Dresdner Bank mit dem „Grünen Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ die Bemühungen des Deutschen Sportbundes und der ihm angeschlossenen Spitzenverbände um eine sportlich-leistungsorientierte Nachwuchsarbeit in den Vereinen.

Jährlich können bis zu 60 Vereine, die sich in den verschiedensten Sportarten hervorgetan haben, das „Grüne Band“ erringen. Die Bewerbungsunterlagen bekommt man vom DSB, vom Spitzenverband oder vom Landessportbund.

Das „Grüne Band“ ist mit einer Prämie von 10.000 DM je Verein verbunden – als Auszeichnung und Ansporn von einer Bank, die von sich selbst ebenfalls immer wieder hervorragende Leistungen fordert.

Dresdner Bank



Sport und Rücken

Die Wirbelsäule ist ein System aus Bandscheiben, Wirbelkörper, Bändern und Muskeln. Das harmonische Zusammenspiel ermöglicht die aufrechte Haltung und sorgt gleichzeitig für die notwendige Beweglichkeit.

Die normalen Alterungsvorgänge gehen mit Degenerationen der Bandscheiben und der Wirbelkörper sowie der Erschlaffung der beteiligten Muskulatur einher. In der heutigen Zeit wird dieser natürliche Abbauprozess durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltung im Alltag, besonders im Beruf, erhöhtes Körpergewicht und auch durch psychosomatische Störungen verstärkt.

Ständiger Druck auf die Bandscheibe (infolge falscher Körperhaltung), ungleichmäßige Belastungen (infolge muskulärer Disharmonie) oder schädliche Bewegungsabläufe (z.B. Klappmesser im Sport) rufen u. a. Rückenprobleme hervor. Aufgrund einer langfristigen „Unterversorgung“ der Bandscheibe werden sie unelastisch, Risse können entstehen und können letztlich zum Bandscheibenvorfall führen.

Ein ganzheitliches Rückenprogramm beinhaltet eine gezielte Kräftigung schwacher Muskelpartien und gleicht Fehlhaltungen aus. Verkrampfte und verkürzte Muskeln werden gedehnt. Unbeweglich gewordene Wirbelsäulenbereiche werden behutsam mobilisiert. Körperliche und geistige Entspannungsverfahren ergänzen das Programm.

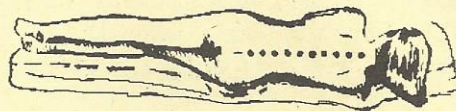
Eine funktionstüchtige Rumpfmuskulatur führt zu einer guten Haltung, muskulären Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule.

Besonders Aktivitäten im Wasser (Wassergymnastik und Schwimmen) entlasten die Bandscheiben. Dabei ist das Rücken- und Kraulschwimmen hervorzuheben.

Infolge der intensiven Armarbeit, wird der Körper praktisch durch das Wasser gezogen und die Wirbelsäule gestreckt. Der Auftrieb des Wassers und die gestreckte Lage entlasten die Wirbelsäule. Vergleichbar mit einem Schwamm, können sich dann die Bandscheiben mit Nährflüssigkeit optimal vollsaugen und regenerieren.

Zusätzlich sind im Alltag folgende kleine Hinweise zu beachten:

Gut für den Rücken



Schlechter Schlaf kann Ihnen den ganzen Tag verderben. Die Wirbelsäule ist beim Sitzen schwer belastet. Es ist Zeit für entspannten Schlaf in einem körpergerechten Bettsystem!

Subbelrather Str. 26a

5000 Köln 30

Tel.: 0221/ 51 20 18

Rheingasse 8 – 10

5300 Bonn 1

Tel.: 0228/ 65 96 58

BioMöbel



GmbH

Genske

- Haltung: den Rücken stets gerade halten
- Schuhwerk: Keine überhöhten Absätze wählen
- Tragen: Gewichte verteilen, mit geradem Rücken anheben (vgl. Gewichtheber)
- Körpergewicht: Übergewicht vermeiden, ggfs. reduzieren
- Sitzen: Sitzposition häufig wechseln, aktiv sitzen, zwischendurch mehrmals täglich einige gymnastische Übungen absolvieren.
- Liegen: nicht zu weiche Unterlage auswählen, beim Aufstehen, auf die Seite rollen und dann erst den Oberkörper aufrichten.

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

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

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

Parkett Nürnberger

Kölnerstraße 251 · 5300 Bonn 1



Seit 1899

Gesundheits-Sportprogramm

K-Nr.	Wochentag	Zeit	Kursbezeichnung	Ort/Sportstätte	Sportlehrer	Beginn	Dauer	DM	Kursinhalt
Wirbelsäulengymnastik									
G 1401	Montag	18.45-20.00	Wirbelsäulengymnastik	KBA	N.N.	14.10.91	10 Wochen	60,—	Ziel ist Vorbeugung bzw. Linderung von Rückenbeschwerden und Entlastung der Wirbelsäule mittels allgem. und spezieller Gymnastik zur Dehnung + Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Kleine Spielformen und Entspannungsübungen lockern das Programm auf.
G 1402	Dienstag	17.00-18.00	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	N.N.	15.10.91	10 Wochen	60,—	
G 1403	Mittwoch	17.00-18.00	Wirbelsäulengymnastik	KBA	N.N.	16.10.91	10 Wochen	60,—	
G 1404	Donnerstag	17.00-18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Herr Kirse	17.10.91	10 Wochen	60,—	
G 1405	Donnerstag	18.15-19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Herr Kirse	17.10.91	10 Wochen	60,—	
Gezielte Gymnastik/Fitness									
G 1406	Montag	20.00-22.00	Frauengymnastik	Kinkel-Realschule	F. Lüdtkke	14.10.91	10 Wochen	50,—	Einseitige Belastungen sowie Bewegungsmangel im Beruf und Alltag sollen ausgeglichen werden. Inhalt: gezielte Gymnastik für Haltungsapparat + bestimmte Körperpartien wie Rücken-, Schulter-, Nacken-, Bein- und Armbereich. Spiele, Musik und Handgeräte steigern Spaß und Freude an der Bewegung.
G 1407	Dienstag	18.00-19.00	Ausgleichsgymnastik	Theodor-Litt-Schule	N.N.	15.10.91	10 Wochen	60,—	
G 1408	Freitag	17.00-18.30	Fitness und Gymnastik für Sie und Ihn mit Wirbelsäulengymnastik	KBA	N.N.	18.10.91	10 Wochen	60,—	
Herz-/Kreislauf-Präventionstraining									
G 1409	Montag	17.00-18.45	Allg. Prävent.+ WS-Gymn.	KBA	N.N.	14.10.91	10 Wochen	60,—	Erhaltung + Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens durch Steigerung der Leistungsfähigkeit d. Herz-Kreislauf-Systems + des Bewegungsapparates. Dadurch sollen Risikofaktoren (Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen u.a.) + Wirbelsäulenbeschwerden vermindert werden.
G 1410	Dienstag	20.00-22.00	Allg.Bewgssch.f.d.Kreisl.	Theodor-Litt-Schule	N.N.	15.10.91	10 Wochen	80,—	
G 1411	Mittwoch	18.15-19.30	Ausdauerschule	Sportpark Nord	Herr Kirse	16.10.91	10 Wochen	60,—	
G 1412	Donnerstag	20.00-22.00	Ausgleichssport + Spiele	KBA	N.N.	17.10.91	10 Wochen	80,—	
Bewegungsprogramme für bestimmte Zielgruppen									
G 1413	Dienstag	19.00-20.00	Sport bei Osteoporose und Rheuma	Theodor-Litt-Schule	N.N.	15.10.91	10 Wochen	60,—	Möglichkeiten und Grenzen körperlicher Bewegung erlernen, Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern und Erfahrungen austauschen.
G 1414	Mittwoch	19.00-20.00	Sport für (überge-) wichtige Personen	Sportpark Nord	F. Vogler	16.10.91	10 Wochen	60,—	
G 1415	Freitag	18.30-20.00	Anti-Streß-Bewegungsprogramm	KBA	N.N.	18.10.91	10 Wochen	60,—	Ausgleich + Abbau körperl. + geistiger Anspannungen durch Bewegungsprogr. mit Ausdauerschulung, Spielformen + Entspannungsübungen.
Kursangebote in der Planung									
G 1416			Wirbelsäulengymnastik bei Bandscheibenvorfall						Diese Kurse befinden sich zur Zeit in der Planung. Sie können sich aber schon jetzt unverbindlich anmelden. Sofern Termin + Ort feststehen, werden Sie umgehend schriftlich informiert.
G 1417			Leichte Seniorengymnastik						
G 1418			Mutter-/Vater- und Kind-Turnen						
G 1419			Wassergymnastik/Aqua-Fitness						

Anmeldung

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

Schnupperangebot:

Alle Interessenten können die Kurse einmal gebührenfrei ausprobieren.

Teilnehmerzahl:

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

Gebühren:

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

Gebührenerstattung:

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

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

SSF-Mitglieder:

Alle SSF-Mitglieder erhalten für die Gesundheitssport-Angebote grundsätzlich einen Nachlaß von 30% (und ggf. Gebührenerstattung). Für die Breitensportkurse bestehen unterschiedliche Rabatte, zum Teil entstehen keine zusätzlichen Kursgebühren, Auskunft erhalten Sie bei den Übungsleitern oder in der SSF-Geschäftsstelle.

Anwesenheit:

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

Kursleiter:

Alle Kurse werden in der Regel von qualifiziertem Fachpersonal geleitet (Sportlehrer, Diplomsporthelehrer, 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 –
Kölnerstraße 313 a, 5300 Bonn 1
Telefon: 02 28 / 67 68 68 Telefax: 02 28 / 67 33 33

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Frau B. Strelow/Herr G. Kirse

Schwimmen/Wasserball/Tauchen/Kanu/Tanzen/Volleyball/Badminton/ Moderner Fünfkampf/Ski/Karate/Judo/Ju-Jitsu/Triathlon

FABIAN

Groß- und Einzelhandel Inh. M. Fabian

ACOUSTICS

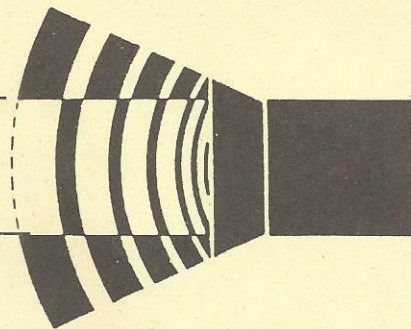
Vermietung und Verkauf von Beschallungs-, Discotheken- und Beleuchtungsanlagen

Video, TV, HiFi-

Service durch Meisterwerkstatt



Vertragspartner



Dompfaffenweg 15
5300 Bonn 1
Tel. 02 28 / 64 75 22
Fax 02 28 / 64 67 49

Verkauf, Vermietung und Installation professioneller Beschallungs- und Lichtanlagen.

Z.B. für Hallen und Sportplätze jeder Größenordnung, Hotels, Discotheken etc.

Wir führen nur erstklassige Produkte – z.B. Bose, Teac Tascam, Bell etc.

100 Volt Beschallungsanlagen für jeden Bedarf.

In unseren Studios halten wir für Sie vorführbereit:

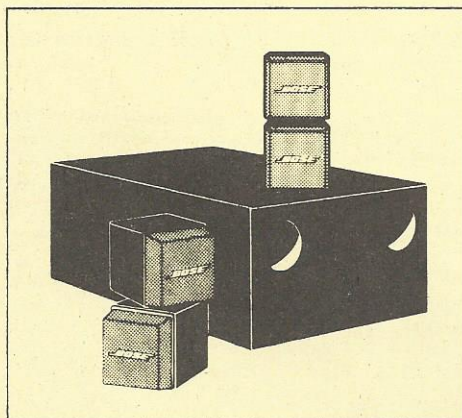
Das gesamte BOSE HiFi-Programm, TEAC TASCAM 19" Einbaugeräte (Mischpulte, Recorder, CD Player etc.), Pioneer, Sony, Teac HiFi etc..

TV, Videoanlagen, Comcorder, S3R Videogroßbildübertragungssysteme, Videoüberwachungssysteme etc.

Verkauf und Vermietung professioneller Beleuchtungsanlagen, Lichtspezialeffekte und Zubehör.

Wir vermieten:

Mobildiscothek mit Videogroßbildübertragung und großer Lightshow, Speziallichteffekte wie Liquidwheelprojektion, Schwarzlicht, Stroboskoplampen, Moonflower, Nebelmaschinen etc., alles in modernster Digitaltechnik. Riesiges Plattenreservoir.



Sonderaktion!!!!

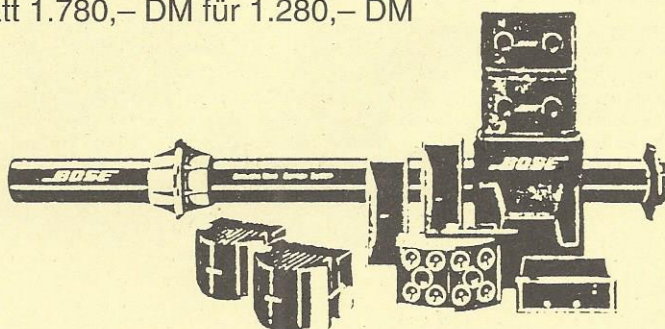
Nur solange der Vorrat reicht!

Bose Acoustimass 5 Lautsprechersysteme

Vorführmodelle – wie neu –

statt 1.780,- DM für 1.280,- DM

Wir beschallen mit BOSE-Equipment





Einladung zum 6. Beethoven-Cup '91 in Bonn

Vorläufiger Zeitplan:

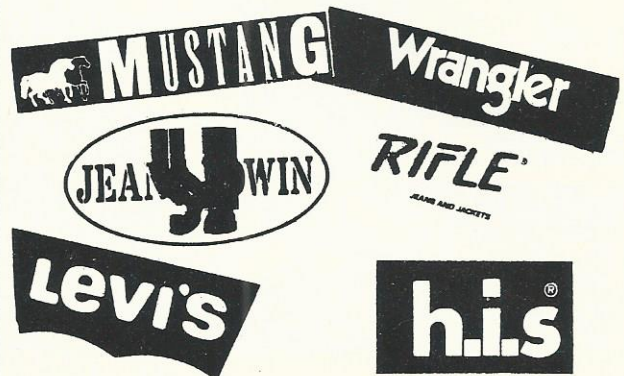
- Donnerstag: 31.10.1991 Anreise bis 20.00 Uhr
anschließend Technische Besprechung
21.00 Uhr Schwimmen (Sportpark Nord)
- Freitag: 01.11.1991, 7.00 Uhr, 1. Durchgang Schießen
2. Durchgang Schießen, 3. Durchgang Schießen
12.00 Uhr Mittagessen
13.00 Uhr Einfechten (Fechthalle am Sp. Nord)
- Samstag: 02.11.1991, 8.30 Uhr, Streckenbesichtigung
9.30 Uhr, Start 1. Läufer
12.00 Uhr Reiten (Domhof in Mehlem)
16.00 Uhr Siegerehrung im Sp. Nord

Start-Modus: jeweils ein Starter aus der C-Jugend bis
Jg. 1977 (männl. oder weibl.)
weibl. Jugend bis Jg. 1975
B-Jugend bis Jg. 1975
bilden eine Mannschaft.
Nur die besten 8 Teams dürfen reiten.

Hiermit möchten wir Sie zum diesjährigen Beethoven-Cup
recht herzlich einladen und bitten Sie, die namentlichen Mel-
dungen bis spätestens 05.10.1991 an
Meidow Michael, Rheiter Straße 23, 5216 Niederkassel-Mon-
dorf, Tel. 02 28 / 45 43 98, zu schicken. Das Startgeld beträgt
pro Mannschaft 120,- DM.

IHR JEANS-SPEZIALIST aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau



— in vielen Wascharten —

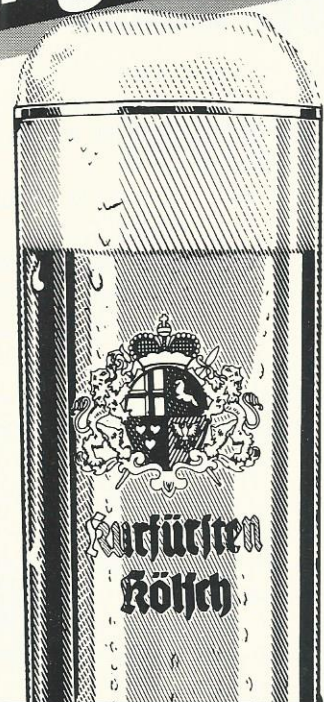
2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

**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





SSF-Fünfkämpfer wird Deutscher Juniorenmeister

Vom 25. bis zum 28. Juli fanden in München die Deutschen Juniorenmeisterschaften im Modernen Fünfkampf statt.



Dafür hatten sich mit Oliver Strangfeld, Andreas Perret, Harald Negele und Michael Gratzfeld vier Moderne Fünfkämpfer der SSF Bonn 05 qualifiziert.

In der Einzelwertung zählten die SSF-Fünfkämpfer Andreas Perret und Oliver Strangfeld zum Kreis der Medaillenanwärter und sie sollten der hohen Erwartungshaltung vollauf gerecht werden.

Nach einem überaus spannenden Wettkampf fiel die Entscheidung erst mit der letzten Disziplin, dem Reiten.

Hier zeigten sich die SSF-Athleten in blendender Verfassung und schoben sich vom zweiten auf den ersten Platz (Perret) sowie vom achten auf den dritten Platz (Strangfeld) vor.

Die übrigen SSF-Athleten Harald Negele und Michael Gratzfeld belegten die Plätze 16 und 18. Während Harald aufgrund des gerade bestandenen Abiturs noch einen zu großen Trainingsrückstand hatte, zeigte Michael im Schwimmen und Schießen gute Leistungen, blieb jedoch im Laufen und Fechten hinter den Erwartungen zurück.

Doch damit nicht genug, Oliver Strangfeld und Andreas Perret bildeten zusammen mit dem Warendorfer Benedikt Leidinger die erste nordrheinwestfälische Mannschaft, die ihrer Favoritenrolle auf den Deutschen Mannschaftsmeistertitel vollauf gerecht wurde und sich den Titel in ganz überlegener Manier holte.

Dies war für die Fünfkampfabteilung der SSF Bonn der größte Erfolg seit 9 Jahren. Mit dreimal Gold und einmal Bronze waren die SSF der erfolgreichste Verein in München.

Ein kleiner Wermutstropfen blieb jedoch auch für die Bonner, denn weder Oliver Strangfeld noch Andreas Perret wurden vom Sportwart des Deutschen Verbandes für die Juniorenweltmeisterschaften in Barcelona nominiert. Dies stieß zum Abschluß der Meisterschaften nicht nur bei dem SSF-Trainergespann Kersten Palmer und Michael Scharf auf Unverständnis.

Dennoch überwog bei den SSF'lern die Freude über einen weiteren Erfolg, denn nach zwei Deutschen Vizemeisterschaften in der Jugend war dies bereits der dritte Erfolg für die kleine Abteilung bei Deutschen Meisterschaften in diesem Jahr.

SSF-Fünfkämpfer starten in der Bundesliga

Am 28./29. September starten die SSF-Fünfkämpfer erstmals in der Staffel Bundesliga. Jede Mannschaft geht pro Wettkampfrunde mit drei Athleten an den Start. In der SSF-Mannschaft starten:

Andreas Perret:	Jg. 1973, Deutscher Juniorenmeister 1991
Oliver Strangfeld:	Jg. 1972, 3. Platz Deutsche Juniorenmeisterschaft 1991
Michael Scharf:	Jg. 1961, Deutscher Aktivenmeister 1987
Michael Gratzfeld:	Jg. 1972, Juniorenlandesmeister 1990
Janos Warnusz:	Jg. 1968, 5. Platz Landesmeisterschaften 1991.

Die Mannschaft wird betreut von Kersten Palmer.

Aufgrund der eng bemessenen Finanzdecke der Abteilung für Modernen Fünfkampf ist die Teilnahme der SSF-Mannschaft erst durch die großzügige Unterstützung der IVO (Iduna Vertriebs-Organisation Bonn) sichergestellt worden, die als Sponsor der Mannschaft eingesprungen ist.

Modus der Bundesliga:

Insgesamt sind 18 Vereinsmannschaften beteiligt. Diese sind in vier Gruppen mit je 4 bzw. 5 Mannschaften aufgeteilt. Die jeweils zwei besten Teams jeder Gruppe qualifizieren sich für das Halbfinale. Dort qualifizieren sich in zwei Gruppen zu je vier Teams wiederum die besten zwei Teams jeder Gruppe für das Finale.

Termine:	28./29. September	Hauptrunde
	12./13. Oktober	Halbfinale
	19./20. Oktober	Finale

Haupttrundengegner in der Gruppe des SSF-Teams sind die Mannschaften des Heidenheimer Sportbundes, des Neusser Schwimmvereins, des TSV Bayer Leverkusen und der zweiten Mannschaft aus Uffenheim. Austragungsort dieser Gruppe ist Heidenheim.

Favoriten auf den Titel des Deutschen Staffelmannschaftsmeisters sind die Teams des PSV Berlin und des Vereins für Modernen Fünfkampf Warendorf.

Ziel der Bonner Mannschaft ist das Erreichen des Halbfinals, wenn das nötige Losglück im Reiten dazukommt, sogar das des Finales.



Skilauf in Kärnten auf der Bonner Hütte

Die Skiabteilung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. bietet für Freunde des alpinen Skilanglaufs und des Skiwanderns auf den Höhen des Kärntner Nockgebiets (bis zu 2300 m) die Möglichkeit für einen Zwei-Wochen-Urlaub auf der Bonner Hütte (1712 m) in der Zeit vom 15. - 29. Februar 1992 an.

Das Gebiet ist schneesicher. Die Reise erfolgt in Liegewagen der Bundesbahn. Die Gesamtkosten für zwei Wochen Vollpension, Bahnfahrt, Bustransfer und Gepäckbeförderung zur Hütte betragen etwa 1.060 DM. Die Unterbringung erfolgt in Einbett-, Zweibett- und Dreibettzimmern. Gemütliche Hüttenatmosphäre. Die Zimmer sind zentralbeheizt und haben fließend Warm- und Kaltwasser. Duschen vorhanden. Große Sonnenterrasse. Mitgliedschaft nicht erforderlich. Teilnehmen kann jeder, der sich jung fühlt und einigermaßen fit ist. Im übrigen muß man natürlich Spaß am Hütten-Gemeinschaftsleben haben.

Organisiert und geleitet wird die Fahrt von Oswald Schindler, Gartenstraße 75, 5303 Bornheim-Hersel, Tel. 0 22 22 / 87 08. Anmeldungen umgehend.

SSF-Skiabteilung

Achtung an alle Mitglieder der Skiabteilung!!

Am Dienstag, dem 10.09.91, machen wir noch einmal die Skigymnastik in der Theodor-Litt-Schule.

Ab sofort können wir wieder in unsere Halle (KBA), Kölnstr. 235, 5300 Bonn 1.

Die erste Skigymnastik ist dann wieder Mittwoch, den 18. Sept. 1991, von 19.00 – 20.30 Uhr, 20.30 – 22.00 Uhr.

Achtung, auch eine Änderung für die Fahrt zum Pitztal!

Die Fahrt ist nicht, wie vorgesehen, Januar nach Wens, sondern vom 8.02. bis 15.02.92 nach Plangeroß/Pitztal!

SSF-Skiabteilung, Hans Hennes

Skilanglauf im Engadin vom 15. Februar bis 29. Februar 1992

Standquartier in Samedan.

Programm siehe Sport-Palette vom August 1991. Die Anreise erfolgt mit der Bundesbahn. Wer an dieser Ferienwanderung interessiert ist, wende sich baldmöglichst an Richard Röder, Nordstr. 19, 5300 Bonn 1, Tel. 65 28 48.



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

Badminton – Squash – Tennis

10 Badminton-, 3 Tenniserfelder 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.

Schnupperangebot **Squash**

Alle Plätze zum halben Preis!



4 Etagen voller Sport
Friedensplatz 9
5300 Bonn 1
Telefon 02 28 / 63 22 11



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



Eine neue Saison für die Wasserballer

Aller Anfang ist schwer. Diese Erfahrung machten Anfang letzten Jahres auch die Nachwuchstrainer Thomas Scharf und Ingo Lochmann beim Aufbau der Jugendabteilung. Als Resultat dieser Mühen kann die Wasserballabteilung jedoch zu Beginn der neuen Saison eine 15 Mann starke Truppe, die sich über weiteren Zuwachs immer freut, präsentieren.

Aber auch die 1. Mannschaft kann sich mit einer positiven Nachricht melden. Unter ihrem Trainer Axel Hillemacher gelang ihr diese Saison der Aufstieg in die Verbandsliga. Mit der Unterstützung von sechs neuen Spielern verspricht dies den Beginn einer erfolgreichen Saison.

Wasserballwat: Ingo Lochmann, Tel.: 66 91 62.



Turniererfolge

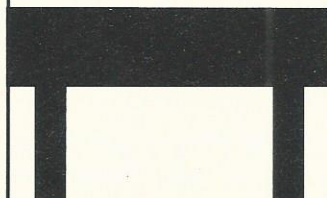
Gleich mehrere Erfolge melden Sigrid und Armin Fischer. In der Klasse Sen. A I (Standard) ertanzten sie sich bei Turnieren in Höxter und Bad Nauheim jeweils

den 1. Platz und bei einem weiteren Turnier in Bergheim Platz 3.

Zum Aufstieg in die höchste Deutsche Tanzklasse, der S-Klasse, fehlt dem Paar nun noch eine Platzierung.

Wir sind
Spezialisten

in allen
Einrichtungs-
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

Wir reinigen:

Büros
Krankenhäuser
Kaufhäuser
Verkehrsmittel
Industrie
Fassaden
Teppiche — Polster
Hygiene — Service



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



Tanzen im Tanzturnierclub Orion

So vielfältig die Tänze und Rhythmen sind, so vielfältig sind die Erwartungen an einen Tanzclub. Geselligkeit und Kontakt erwarten die Einen, Sport und Wettkampf die Anderen. Fließende Bewegung zu Standard-Tanzmusik oder temperamentvolle Figuren zu südamerikanischen Rhythmen, Tanzen als Paar oder als Single bei Jazz-Dance bzw. in der Formation.

Wir versuchen allen Erwartungen mit einem breiten Programm gerecht zu werden.

Breitensport

In unseren Breitensport-Gruppen können Sie in lockerer Atmosphäre – ohne Leistungsdruck des Turniersports – das in der Tanzschule Erlernte beibehalten und vertiefen.

Zum Übungsprogramm gehören alle Standard- und lateinamerikanischen Tänze.

Jazz-Dance

Nicht als Leistungssport, sondern als schönes Hobby, um nach modernen Rhythmen körperlich fit zu bleiben – so sehen wir unsere Jazz-Dance-Gruppe.

Im Mittelpunkt steht Gymnastik als Körpererfahrung – nicht nur etwas für Jugendliche. Auch Frauen und Männer, die Spaß an Musik und Tanz haben, werden hier eine Gruppe finden, in der sie sich wohl fühlen.

Rock 'n' Roll

Daß in einem Tanzclub Rock 'n' Roll nicht fehlen darf, ist eine Selbstverständlichkeit.

Kindertanz

Natürlich hat der TTC Orion auch den Nachwuchs im Auge.

Unter fachkundiger Anleitung werden Ihrem Kind (Alter zwischen 5 und 12) spielerisch die ersten Tanzschritte vermittelt. Es versteht sich, daß der Spaß für die Kleinen dabei nicht zu kurz kommt.

Turniertanz

Die Turniertänzer sind zwar nicht die größte, dafür aber die trainingseifrigste Gruppe des Clubs.

Zum wöchentlichen Gruppentraining mit Trainer kommen noch jede Menge Zeiten für freies Training. Für die Standard-Tänzer stehen mit Carola Rauschenbach-Kreutz und Marion Schurz zwei ADTV-Tanzsporttrainerinnen zur Verfügung, für die Latein-Tänzer mit Petra Wasikowski und Martin Schurz (2 x Landesmeister S-Latein NRW und Finalisten der DM), zwei Trainer mit B-Lizenz. Ein solches Trainerangebot sucht seinesgleichen.

Doch unsere Gruppen haben ein Problem, das wohl jeder Tanzclub mit uns gemein hat. Wir suchen Nachwuchs für den Tanzsport. Wer sich interessiert, sollte mal zum Zuschauen kommen. Wir erzählen gerne etwas über den Spaß, den Streß, die Voraussetzungen und auch über den Aufwand an Zeit und Geld für diesen spannenden Sport.

Im Normalfall führt der Weg in die Turniergruppe über die Breitensportgruppe, es sei denn, ein Tanzpaar bringt bereits einige Erfahrungen mit.

Wer Turnier tanzt, kommt mit vielen netten Menschen zusammen, lernt so manche Stadt kennen und hat sich einem Sport verschrieben, den auch Paare im Großelternalter noch ausüben, denn Tanzen hält unheimlich fit und ist unabhängig von der Jahreszeit.

Formationstanz

Der publikumswirksamste Gemeinschaftssport ist zweifellos der Formationstanz, der jedoch völlig andere Voraussetzungen als beim Paar verlangt. Im Formationstanz werden die Figuren und Variationen des Turniertanzes choreographisch zu großangelegten Bewegungsfolgen für acht Paare verbunden. Er fordert die disziplinierte Einordnung in die Mannschaft. Die optische Wirkung wird nicht bestimmt durch das ausgefeilte Können einzelner Paare, sondern stets aus der Gesamtheit, die das Team zu bieten vermag.

Der Formationstanz wird seit nunmehr 1979 im TTC Orion gepflegt.

Neben der traditionellen Latein-Formation verfügt der TTC Orion seit 1989 auch über eine Standard-Formation. Beide Formationen werden von Marion Schurz trainiert.

Damit bei aller Sportlichkeit der menschliche Kontakt nicht zu kurz kommt, bemüht sich der TTC Orion durch gemeinsame Veranstaltungen auch Freunde und Bekannte mit einzubeziehen und viel Abwechslung anzubieten.

Es würde uns freuen, wenn wir Ihr Interesse am Tanzsport und am Turnierclub Orion geweckt hätten. Kommen Sie doch einmal unverbindlich vorbei. Wenden Sie sich an die Geschäftsstelle der SSF oder direkt an die Tanzsportabteilung.



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

Der Tanzsport als Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen?

Da die Herz-Kreislaufkrankungen mit über 47% an erster Stelle der Todesursache stehen, fragt man sich unwillkürlich, wie und was der Einzelne gegen diese Bedrohung am wirkungsvollsten tun kann. Sicher haben die Fortschritte der Medizin in den letzten Jahrzehnten neue Wege geöffnet, den Herz-Kreislaufkrankungen erfolgreich zu begegnen. Sind sie einmal ausgebrochen, lassen sich die Herz-Kreislaufkrankungen, mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit, nicht heilen. Während nach den eigentlichen Ursachen noch gesucht wird, muß sich der Einzelne fragen, mit welchen Maßnahmen er eine solche Erkrankung verhindern kann. Neben den vorbeugenden Maßnahmen wie: Nikotinenthaltung, mäßigem Alkoholgenuß, eiweißreicher Ernährung, Früchte, Salat und Vermeidung raffinierter Kohlehydrate, sollte ein weiterer Teil der Vorsorge eine ausreichende körperliche Betätigung sein. Diese körperliche Betätigung, wie sie in den unterschiedlichsten Sportarten angeboten wird, ist dann jedoch mit einer genügenden Ausdauer zu betreiben, damit überhaupt ein vorbeugender Effekt erwartet werden kann. Patienten, die schon an einer Form der Herz-Kreislaufkrankung leiden, sind von dem wirkungsvollen Effekt einer (nach vorangegangener ärztlicher Beratung) sportlichen Betätigung nicht ausgeschlossen. Nun kann gerade der Tanzsport eine vorbeugende Maßnahme darstellen, wobei als Nebeneffekt

1. die Geselligkeit gefördert und
2. die Möglichkeit geboten wird, mit dem Partner gemeinsam Sport auszuüben.

Und außerdem

3. wird der Sport auch noch angenehm in Musik „verpackt“ angeboten.

Die Folge ist, daß der tänzerisch aktive Mensch von den ihm abverlangten Mühen nichts verspürt. Denn die aus der Musik entstehende Bewegung ist, entwicklungsgeschichtlich betrachtet, ein altes Verhalten der Menschen. Von den rituellen Tänzen über den höfischen Tanz, den gehobenen gesellschaftlichen Tänzen bis hin zum heitigen Breiten-Tanzsport, ist es eine natürliche Weiterentwicklung, dem schlummernden Bewegungsdrang nach Musik Folge zu leisten. Das Ausmaß der körperlichen Belastung während des Tanzes wird nicht im gleichen Maße wie bei den anderen Sportarten empfunden. Wie in allen Dingen des Lebens, kann nur das regelmäßig betriebene Tanzsporttraining den gewünschten Effekt der Prävention gegen Hochdruck, Arteriosklerose und koronarer Herzkrankheit bewirken. Ca. 3 mal in der Woche ist das Tanztraining angesetzt, so daß auch der alternde Organismus, der scheinbar einem stetigen Abbau unterworfen ist, durch die Beanspruchung einen erneuten „Anreiz“ bekommt. Statt Abbau kommt es wieder zu einem Aufbau. Ein ungeschriebenes Gesetz der Natur lautet, daß jede langfristige Inaktivität und Ruhe die Organe des Körpers zu frühzeitigem Abbau führt. Hieraus läßt sich folgerichtig ableiten, daß nicht nur der junge Mensch, sondern gerade der Alternde mit Hilfe des Tanzsports wieder eine ihm eigene Aktivität erlangen kann.

Kann Tanzen also als eine Vorbeugung gegen Krankheiten angesehen werden? Dies muß auf jeden Fall bejaht werden. In einigen Ländern steht Tanzen sogar schon als Therapieform auf dem Programm!

Prof. Dr. E. Freye
Verbandsarzt TNW

»» 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!





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



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

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

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

Robert Bosch GmbH
Geschäftsbereich
Mobile Kommunikation

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



BOSCH
Bosch Telecom

Das Sportangebot des Klubs



Schwimmen

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

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

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

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

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

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

Vorschwimmen jeden Freitag 16.00 – 16.30

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:
Neujahrstag, Rosenmontag, Ostermontag, Pfingstmontag,
1. Weihnachtstag, 2. Weihnachtstag.

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

Kleinkinderschwimmen

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



Wasserball

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250
Auskunft: Josef Schwarz, Telefon: 0 22 55 / 22 17 p.,
Odendorfer Weg 9b,
5350 Euskirchen-Palmersheim
Manfred Schreiner,
Telefon 0 22 41 / 31 23 30
Trainingszeiten: dienstags und donnerstags 19.15 – 22.00
samstags 17.00 – 18.00



Sporttauchen

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250
Tauchcaisson, 7 m tief
Auskunft: Dagmar Wekel, Telefon 63 98 23
Heide Grebe, Telefon 21 47 63
(nur werktags 19.30 – 20.30 Uhr)
Herbert Sieg, Telefon 69 41 34 (Jugend)
Trainingszeiten: montags und donnerstags 20.15 – 21.30
samstags (Jugend) 17.00 – 19.00



Tanzen

Auskunft: Peter Kunze, Telefon 02 28 / 23 09 79
Orion-Geschäftsstelle
Telefon (02 28) 44 02 67
Infos in den Sportstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, 5300 Bonn 1
August-Bier-Straße 2
montags, ab 21.00 Uhr
donnerstags, ab 18.00 Uhr
freitags, ab 19.00 Uhr
SSF-Bootshaus, Rheinaustraße 269, Bonn 3
dienstags, ab 19.00 Uhr
Mühlenbachhalle, Beueler Str., Vilich-Müldf.
mittwochs, ab 18.00 Uhr
Gemeinschaftsschule
Auf dem Steinbüchel, Meckenheim-Merl
donnerstags, ab 18.30 Uhr
Steyler Mission
Arn.-Janssen-Str., Sankt Augustin
montags, ab 20.00 Uhr



Badminton

Sportstätte: Robert-Wetzlar-Schule,
Dorotheenstr./Ecke Ellerstr., 5300 Bonn 1
Trainingszeiten: Mo. 16.00–17.30 Robert-Wetzlar-Schule
(Halle 2)
Di. 17.00–20.00 GBA (z.Z. gesperrt)
Mi. 20.30–22.00 Robert-Wetzlar-Schule
(Halle 1)
Do. 20.30–22.30 GBA (z.Z. gesperrt)
Fr. 20.30–22.30 GBA (z.Z. gesperrt)
Auskunft/Einteilung erfolgt durch
Herrn Klauer, Telefon 23 63 57



Ski

Sportstätte: Turnhalle der kaufmänn. Bildungsanstalten
Kölnstraße 235, 5300 Bonn 1
Ski-Gymnastik: mittwochs 19.00 – 20.30
mittwochs 20.30 – 22.00
Auskunft: Günter Müller, Telefon 28 28 81



Volleyball

Abteilungsleiter: Karl-Heinz Röthgen, Telefon 77 31 13 (d)
 Hobby-Volleyball (Mixed)
 Trainingszeit: Dienstag, 20.00 bis 22.00 Uhr, TH der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1
 Auskunfts: Heinz Jacobi, Telefon 66 37 01
 Freitag, 19.30 bis 22.00 Uhr, TH der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1
 Samstag, 14.30 bis 17.00 Uhr, Kinkel-Realschule
 Auskunfts: Peter Schoenrock, Telefon 66 02 62
 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)
 Auskunfts: Hubert Schrick, Telefon 77 34 24 (d)
 67 25 32 (p)
 Walter Düren 36 38 90
 Wolfgang Mühlhaus 0 22 41 / 2 99 61
 / 20 42 82



Karate

Sportstätte: Gottfried-Kinkel-Realschule
 August-Bier-Straße 2, Bonn-Kessenich
 Trainingszeiten: f. Anfänger montags 18.30 – 20.00
 f. Fortgeschrittene freitags 18.00 – 19.30
 Sportstätte: Theodor-Litt-Hauptschule
 Eduard-Otto-Straße 9, Bonn-Kessenich
 Trainingszeiten: f. Anfänger mittwochs 18.30 – 20.00
 f. Fortgeschrittene mittwochs 20.00 – 22.00
 Auskunfts: Karl-Heinz Boos,
 Tel.: dienstl. 02 21 / 1 66 32 13, priv. 67 64 53

Lauftreff

Sportstätte: Sportpark Nord

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

Auskunfts: Geschäftsstelle 67 68 68



Budo

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



Moderner Fünfkampf

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



Breitensport

Frauengymnastik

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

Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens:

1. SSF-Mitglieder
 Sportstätte: Sportpark Nord/Schwimmhalle
 Trainingszeit: dienstags, ab 30.4.1991 17.30 – 19.30
 Leitung: Renate Vogler
 Auskunfts: Geschäftsstelle, Telefon 67 68 68

2. Sonstige Interessenten
 a) Leichtathletik
 Sportstätte: Sportplatz des Schulzentrums Tannenbusch,
 Hirschberger Straße
 (Nähe Gustav-Heinemann-Haus)
 Trainingszeit: in den Monaten Mai bis September
 dienstags und freitags ab 18.00 Uhr

b) Schwimmen
 Sportstätte: Schwimmhalle im Sportpark Nord

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
 Auskunfts: während der Trainingszeiten



Kanu- Impressionen aus Alaska

Nachdem inzwischen alle Fahrtengruppen von ihren diesjährigen Zielen zurückgekehrt sind, können wieder viele Eindrücke aufgearbeitet werden. Gleich zweimal ist in diesem Jahr von Großfahrten unserer Kanufreunde in Alaska zu berichten: Einmal von der Befahrung des Noatak-River nördlich des Polarkreises in der Brooks Range durch unsere „Studentengruppe“ sowie der Befahrung zweier Flußsysteme aus dem Bereich von Gletscherseen der Alaska-Range bis zur Südalaska-Tiefebene bzw. der Einmündung in den Pazifik. Begeisternde Eindrücke von den wochenlangen Fahrten in der Urnatur dieser landschaftlich hervorragenden Gebiete in der Heimat der Caribous, Elche, Bären, Adler und Lachse sind die Ergebnisse dieser Fahrt. Die vielfältigen Begegnungen mit dieser Tierwelt brachten unseren Freunden keine Probleme. Über diese besonderen Einblicke werden eine Dia-Reihe und ein Filmbericht versuchen, allen Interessenten das Gefühl des „Miterlebens“ zu vermitteln.

Richtiges „wildes Wasser“ erlebten unsere Kanuten auch bei der diesjährigen Wildwasserwoche des Kanu-Verbandes Nordrhein-Westfalen bei Hopfgarten im österreichischen Brixental. Die tagelangen Regenfälle hatten die Flüsse so stark anschwellen lassen, daß wuchtiges Wildwasser anzutreffen war und einige Flüsse wegen zu hoher und gefährlicher Wasserstände nicht befahren werden konnten. Gleichwohl konnten alle Kanuten wieder wohlbehalten ins Rheinland zurückkehren.

Zur Sommersonnenwende organisierte Wolfgang Mühlhaus den traditionellen Kanuten-Treff diesmal im Bundeshäuschen in Oberkassel, der die meisten aktiven Kanuten wieder einmal in geselliger Runde zusammenführte und gleichermaßen Rückblicke auf frühere Fahrten sowie Ausblicke auf die kommende Zeit miteinander verband.

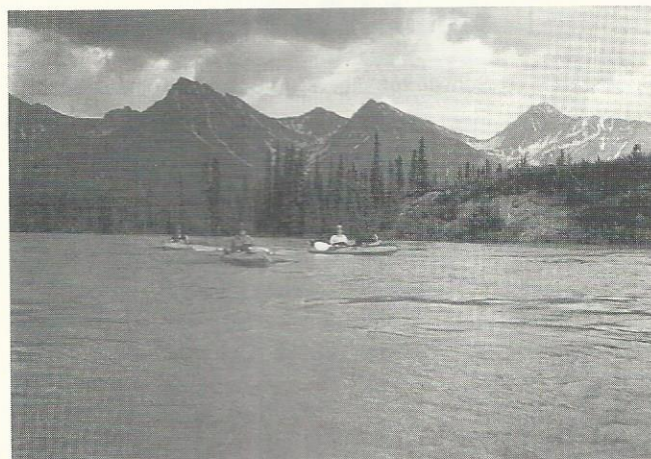
Dieter Nölte brachte von seiner Küstenfahrt in Grönland ebenfalls eindrucksvolle Bilder mit von steilen Eis- und Felswänden

sowie Eisbergbegegnungen, die im farbigen Kontrast zur grau/grünen Wasserfarbe spezielle Lichteefekte boten. Auch auf seine Bilderserie werden alle Kanuten gespannt sein.

Nach solch herausragenden Fahrten fällt es naturgemäß schwer, auf den heimischen Gewässern wieder Fuß zu fassen, zumal die lange trockene Sommerzeit viele interessante Flüsse zu unbefahrten Rinnsalen werden ließ. Die untere Erft war daher gerade richtig, die Kanuten mit einem guten Pumpwasserzuschuß aus den Braunkohlengruben wieder mit schwall- und strömungsreichen Eindrücken zu verwöhnen. Die landschaftliche Ergänzung dazu bot Ende August die Befahrung der Gebirgstrecke des Rheins zwischen Bingen und Boppard sowie der unteren Lahn bei Bad Ems.

Im Anschluß an diese ereignisreichen Sommerfahrten stand als nächstes größeres Ziel wieder einmal die Vorbereitung der traditionellen Herbstfahrt an, die diesmal nach Württemberg zur oberen Donau und zum Neckar führen soll. Da nur noch wenige Plätze frei sind, werden die in Frage kommenden Interessenten um baldige Anmeldung gebeten.

Hubert Schrick, Abt.-Leiter



Kanufahrt in Alaskas Urnatur – hier eine unserer Fahrtengruppen dieses Jahres auf dem landschaftlich hervorragenden Chilikadrotna-River in der Süd-Alaska-Range.

Typisch Vergölst:

**Die Reifen-Nummer
in Bonn:**

23 20 01



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

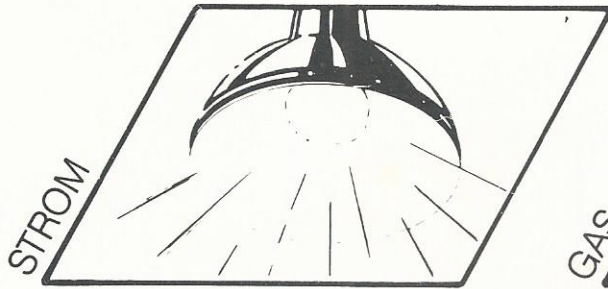
**5300 Bonn
Friedrich-Ebert-Allee 32
Ruf (0228) 232001 · Fax 234259**

Vergölst

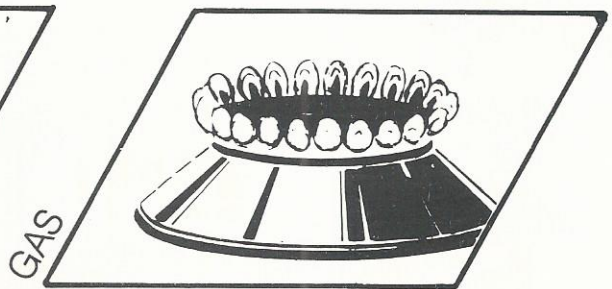




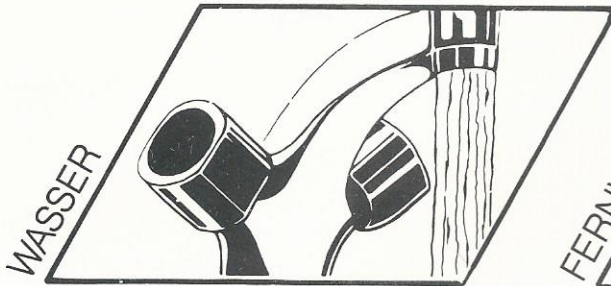
Wir sorgen für Sie!



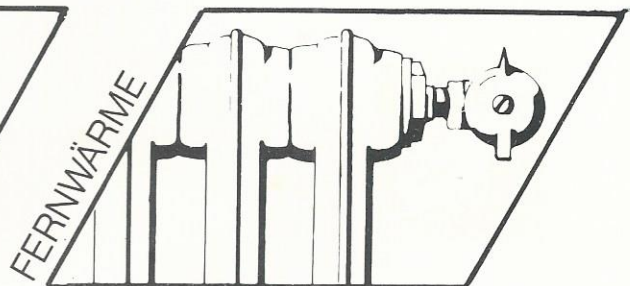
STROM



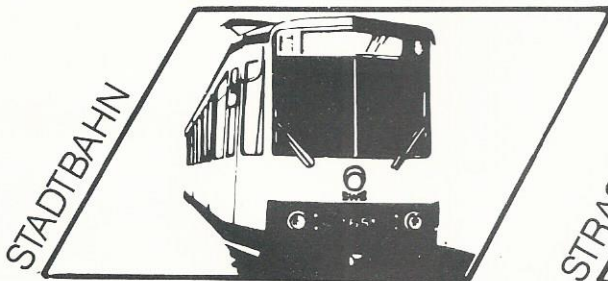
GAS



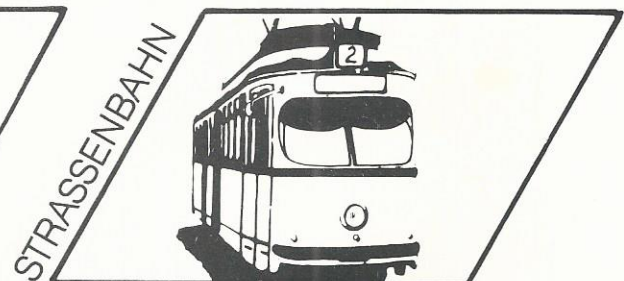
WASSER



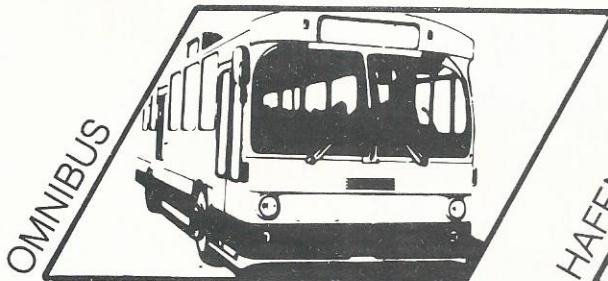
FERNWÄRME



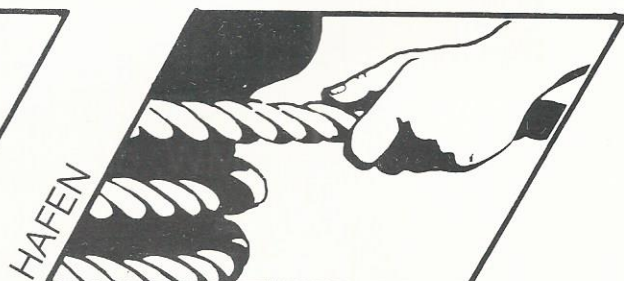
STADTBAHN



STRASSENBAHN



OMNIBUS



HAFEN

IHRE STADTWERKE BONN

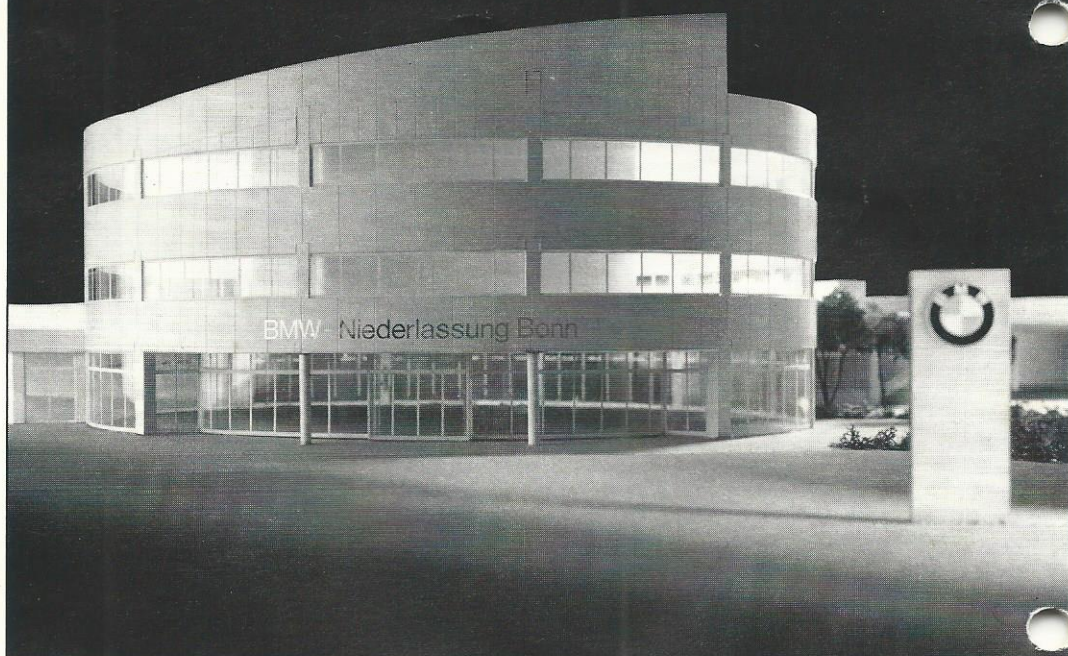
Versorgungs- und Verkehrsbetriebe
Theaterstraße 24, 5300 Bonn 1, Telefon 7 11-1

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

Z 4062 F



Die neue Dimension



BMW zeigt sich in glänzender Form. ■ In der neuen Niederlassung an der Vorgebirgsstraße 95. ■ Die gelungene Synthese von Funktion und Design. ■ Bei BMW, direkt am Potsdamer Platz. ■

BMW Niederlassung Bonn

Vorgebirgsstraße 95, Am Potsdamer Platz, 5300 Bonn 1
Tel.: 02 28 / 607 - 0, täglich 8-18.30 Uhr, Sa. 9-13.00 Uhr