

SPORT-PALETTE

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

322 / Dezember 1991



Badminton



Schwimmen



Volleyball



Tanzen



Kanu



Tauchen



Ski



Mod. Fünfkampf



Budo



Karate



Wasserball



Breitensport



Gymnastik

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

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender Werner Schermuth, 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;

Ehrenvorsitzender:

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

Inhalt	Seite
Terminkalender	3
Seniorenseiten	3 - 6
Schwimmen	5 + 6
Gesundheitssport	8 + 9
Fünfkampf	10 + 11 + 16
Marktplatzfestival-Rückblick	12 - 14

Inhalt	Seite
Tauchen	16 + 17
Volleyball	18
Ski	19
Kanu	20
Das Sportangebot des Klubs	22 + 23
Sport bringt Immunsystem auf Trab	24



*Für die vielen Glückwünsche und Geschenke
zu unserer Hochzeit bedanken wir uns ganz
herzlich.*

Inge und Michael Scharf



Der Klub gratuliert herzlich!

Runde Geburtstage im

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. Dexel, Christel

Januar 1992

01.01. Kegenbein Erich
 02.01. Lens, Thijs
 02.01. Hausbrand, Jürgen

03.01. Holzhausen, Bernahrd
 06.01. Christians, Waltraud
 07.01. Schlothauer, Irmgard
 09.01. Hüllen, Hans-Dieter
 09.01. Schmitz, Mathias
 15.01. Henschel Ruth
 15.01. Feith, Helma
 16.01. Kraus, Franz
 17.01. Bröhl, Peter
 17.01. Mertens, Guenter
 18.01. Wolf, Rose
 18.01. Melfi, Marga
 18.01. Rothe, Rudolf
 18.01. Nowicki, Heinz
 19.01. Balven, Hans
 20.01. Niemann, Hermann
 20.01. Weiss, Christa
 20.01. Holtmann, Ute
 20.01. Schäfer Günther
 21.01. Schmitz, Theresia
 21.01. Caspary, Ralf
 22.01. Schurz, Toni
 22.01. Münch, Elisabeth
 24.01. Wehner, Annemarie
 26.01. Hohmann, Helmut
 26.01. Hardt, Agnes
 29.01. Behrend, Margret
 29.01. Amendy, Dieter
 29.01. Zietzschmann, Helga
 30.01. Hospes, Christian
 31.01. Heinzel, Klaus

Februar 1992

01.02. Nölte, Dietrich
 01.02. Rischel, Irmgard
 02.02. Brauns, Walter
 02.02. Müller, Vera
 02.02. Fendel, Paul
 03.02. Bradtke, Dieter
 04.02. Ehmke, Horst
 04.02. Müller, Gisela
 04.02. Grafen, Margrit
 05.02. Reiter, Hannelore
 05.02. Wichterich, Peter
 08.02. Krebber-Fritzen, Garit
 13.02. Schuch, Gunna
 13.02. Thewalt, Bernd
 16.02. Gratzfeld, Angela
 16.02. Schulze, Käthe
 17.02. Kish, Ernest
 18.02. Groll, Franz
 19.02. Philippsburg, Annegret
 19.02. Franz, Otti
 19.02. Haseley, Helga
 20.02. Birnbaum, Peter
 21.02. Meiser, Elke
 23.02. Geulen, Rosemarie
 23.02. van Eyk, Maria
 24.02. Wächter, Engelbert
 24.02. Lünser, Dora
 25.02. Hendlmeier, Käthe
 26.02. Bissing, Dieter
 27.02. Krahe, Brigitte

Beitragsrechnung 1992

Anfang Dezember 1991 erhalten alle Mitglieder Ihre Beitragsrechnung für das Jahr 1992. Die Mitglieder überweisen den Rechnungsbetrag auf das Vereinskonto 7203 bei der Sparkasse Bonn und erhalten nach Beitragseingang ihren Mitgliedsausweis für 1992.

Die Pflicht zur Zahlung des Beitrages bleibt auch dann bestehen, wenn ein Mitglied die Beitragsrechnung nicht erhalten sollte. Das ist oft dann der Fall, wenn die aktuelle Anschrift nicht in der Geschäftsstelle vorliegt. Grundsätzlich endet die Beitragspflicht erst durch eine fristgerechte, schriftliche Kündigung.

Aufgrund der Umstellung der Mitgliederverwaltung auf ein neues EDV-Programm, evas-1, mußten sämtliche Beitragschlüssel aller Mitglieder manuell eingegeben werden. Es ist daher nicht auszuschließen, daß einige Beitragsrechnungen Fehler enthalten. Rückfragen richten Sie dann an die Geschäftsstelle. Bedenken Sie, daß der Grundbeitrag ab 1992 um DM 1,- mtl. erhöht wird. Der Grundbeitrag beträgt somit DM 139,- für das jugendliche (unter 18 Jahre) und DM 179,- für das erwachsene Mitglied p.a.

Der Familienbeitrag bleibt unverändert bei 10% pro Familienmitglied und max. 40% für 4 und mehr Familienmitglieder.

Einzugsermächtigung

Für zahlreiche Mitglieder liegt eine Einzugsermächtigung vor. Das Einzugsverfahren wird erst mit der Beitragsrechnung für 1993 angewendet. D.h., alle Mitglieder erhalten eine Beitragsrechnung. Der fällige Beitrag ist auf das Vereinskonto einzuzahlen oder kann in der Geschäftsstelle bar entrichtet werden.

Stellenausschreibung

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. suchen für die Geschäftsstelle zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine(n) qualifizierte(n)

MITARBEITER(IN)

(Vollzeit, Teilzeit)

Das Aufgabengebiet umfaßt

- Mitgliederverwaltung, -betreuung
- Kassenführung
- Buchhaltung
- Abwicklung des Schriftverkehrs.

Wir erwarten eine engagierte Kraft mit guten Schreibmaschinenerfahrungen, Kenntnissen in der Textverarbeitung mittels PC und Buchhaltung (Datev).

Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie an:

SSF Bonn 05

– Geschäftsstelle –
 Kölnstraße 313a
 5300 Bonn 1

Terminkalender

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

Januar 25. – 26.01.92 World-Cup
Februar 22. – 23.02.92 Bezirksmeisterschaften
„Lange Strecke“
März 20. – 23.03.92 Int. Sen. Schwimmfest Hürth
April 25. – 26.04.92 Deutsche Meisterschaften
„Lange Strecke“

Wir sind in allen
Spezialisten Einrichtungs-
fragen



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

Maro-Möbel

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

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

Seniorenfahrt nach Norwegen

Die Fjorde Norwegens waren schon lange ein Traum der Seniorengruppe. Nach einem Jahr der Vorbereitung war es endlich so weit.

Nach einer Zwischenübernachtung in Flensburg (Stadttrundfahrt) ging es von Frederikshaven mit dem großen Fährschiff nach Larvik. Die Nacht war recht kurz, aber die Vorfreude auf die herrliche Landschaft der Telemark ließ keine Müdigkeit aufkommen. An den schönsten Aussichtspunkten konnten Wasserfälle und Stabkirchen bewundert und fotografiert werden. Entlang des Hardangerfjordes ging es mit der Fähre nach Ulvik am Eidfjord. Das Hotel (für zwei Nächte) bot den Gästen nicht nur ein ausgesucht gutes und reichhaltiges Buffet, sondern auch Zimmer mit „Logenplatz“ für die Aussicht auf den Fjord. Einige ganz tapfere wagten einen Rundflug mit dem Wasserflugzeug über die Fjord- und Gletscherwelt.

Es folgte ein Tagesausflug nach Bergen, der zweitgrößten Stadt Norwegens. Die nächste Etappe führte über Voss durch eine imposante Landschaft und mit dem Fährschiff zwei Stunden über den Naeroyfjord nach Sognedel. Wieder wartete hier das Hotel mit einem Buffet auf, das keine Wünsche offen ließ. Manchmal gab es was Gedränge, aber wer Geduld aufbrachte, konnte in Ruhe wählen, es war alles reichlich vorhanden.

Nächstes Ziel: Geiranger mit einer einstündigen Fährfahrt über Geirangerfjord, der die größten Naturschönheiten Norwegens bietet. Hotel wie gehabt – direkt am Fjord, Buffet nichts für Diätbewußte. An diesem Tag gab es eine besondere Attrakti-

on. Da es die ganze Nacht hell blieb, wurde von 21 bis 23 Uhr eine Fahrt zum Dalsnibbapass unternommen, ein unvergeßliches Erlebnis.

Nicht weniger aufregend war am nächsten Tag die Fahrt nach Lillehammer über die „Trollstiegen“. Nichts für schwache Nerven! Die Fahrt bis Oslo war dann geruhsamer. Nach einer sehr guten Stadtführung ging es am späten Nachmittag auf die Fähre. Nach dem nun schon gewohnten abendlichen Buffet konnte man bis spät in die Nacht die Ausfahrt aus dem Oslo-Fjord beobachten. Weiter ging es durch Dänemark (Besichtigung des Freilichtmuseums „Den gamle By“ – Die alte Stadt) nach Lübeck, der letzten Station.

Am 10. Tag brachten die Schwarzwälder Busse die leicht geschaffte aber hochzufriedene Reisegruppe wieder gut nach Bonn.

Worte des Dankes dürfen nicht fehlen, besonders an Irene für die monatelange Vorarbeit und ausgezeichnete ausgearbeitete Streckenführung. An die Stubai Crew, diesmal leider ohne Walter und Andrea, die unermüdlich für das leibliche Wohl sorgten. An die beiden Fahrer aus dem Schwarzwald, die erstklassige Fahrleistung zeigten und immer guter Laune waren. Nicht zuletzt an die Raucher, die zur Freude aller nur in den Pausen zur Zigarette griffen.

Die Erhabenheit der Landschaft hat auf alle Teilnehmer übergriffen, nur so konnte diese harmonische, alle beglückende Reise zustande kommen.

Dem Andenken an Frau Maria von Groote

gestorben am 12. November 1991
im Alter von 87 Jahren
Mitglied im SSF seit November 1972

Unsere verstorbene Schwimmkameradin war im Bonner Raum die älteste Namensträgerin des rheinischen Geschlechtes, dem in Köln und anderen Orten Bürgermeister entstammten, Landräte und sogar ein Oberpräsident der preußischen Rheinprovinz in Koblenz.

Der Kölner Bürgermeister Heinrich von Groote kaufte 1677 die Burg Dransdorf. Eingangstor und Kapelle zeigen noch heute das Familienwappen: zwei blaue Sterne und ein grünes Kleeblatt im goldenen Feld. In Godesberg war von 1857 bis 1888 ein Karl-August von Groote Bürgermeister. Die Grootestraße in Dransdorf und der von-Groote-Platz in Bad Godesberg halten beider Andenken lebendig.

Frau von Groote war eine liebenswerte, stets fröhliche Sportkameradin, die durch fast zwei Jahrzehnte täglich in der Frühe ihre Bahnen schwamm. Das hat sie gesund erhalten bis ins hohe Alter. Erst als sie die steilen Leitern ins Schwimmbecken nicht mehr überwinden konnte, mußte sie verzichten.

Wir werden sie nie vergessen!

*Die allmorgendliche Schwimmrunde
der Alt-Seniorinnen und Alt-Senioren*

St. Martin bei den SSF-Senioren

Daß die Senioren gerne feiern, ist nicht neu. Aber daß St. Martin – Bruno Hoenig – bereits zum 17. Mal seinen großen Auftritt hatte, konnten die Senioren selbst kaum glauben. Fünfzig gut gelaunte, fröhliche SSF'ler mit ihren Freunden hatten sich im Sportpark Nord eingefunden.

Fleißige Hände hatten den Raum festlich geschmückt und bestens für das leibliche Wohl gesorgt. Willi Vollberg führte mit seiner „flotten Lotte“ gekonnt und witzig durch die Veranstaltung. Bei dezenter Musik kam keine Langeweile auf. Es war ein gelungener Abend, der zeigt, daß auch „Feiern im Verein am schönsten ist“.

Vorschau !!!

Schon jetzt machen wir alle Schwimmsportfreunde auf unsere Karnevalsveranstaltung an Weiberfastnacht, 27.2.1992, aufmerksam. Wir feiern im Restaurant Sportpark Nord. Näheres siehe Aushang im Bad.

Die SSF-Seniorengruppe



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.

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

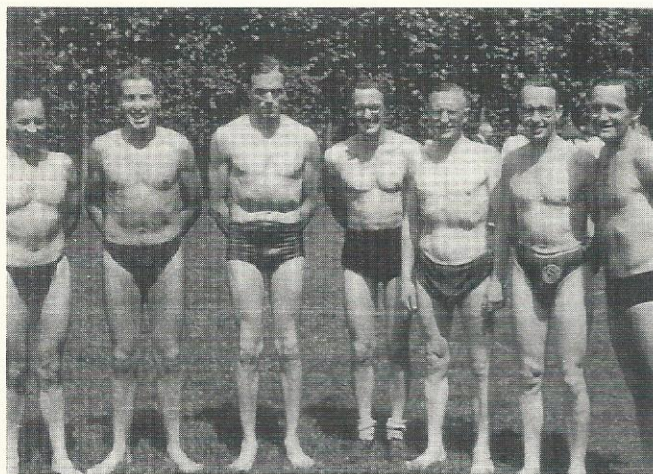
Helmut Haas:

Ein Schwimmerleben

Am 11.12.1991 vollendet Helmut Haas, als eines der ältesten Mitglieder des Vereins, sein 91. Lebensjahr.

Anlässlich dieses besonderen Jubiläums ein paar Zeilen aus dem langen, außergewöhnlichen Sportlerleben des Seniors.

„In Anbetracht seiner großen Erfolge“ erhielt er 1924, d.h. 5 Jahre nach seinem ersten Start, aus der Hand des damaligen Ehrenvorsitzenden des Bonner Schwimmvereins 05, Herrn Prof. Dr. F.A. Schmidt, eine besondere Ehrenurkunde, auf der mit 30 ersten, 24 zweiten, 8 dritten, zwei vierten und 4 fünften Plätzen das hervorragende Können des jungen Talentes nach fünfjähriger Mitgliedschaft bestätigt wurde. Als einziger Bonner Schwimmer und ohne Betreuer nahm Helmut Haas 1922 an den Deutschen Kampfspiele-Meisterschaften in Berlin teil.



1. v. links: Weigelt, 2. v. links: Schemuth, 3. v. links: Hinz, 2. v. rechts: Haas.

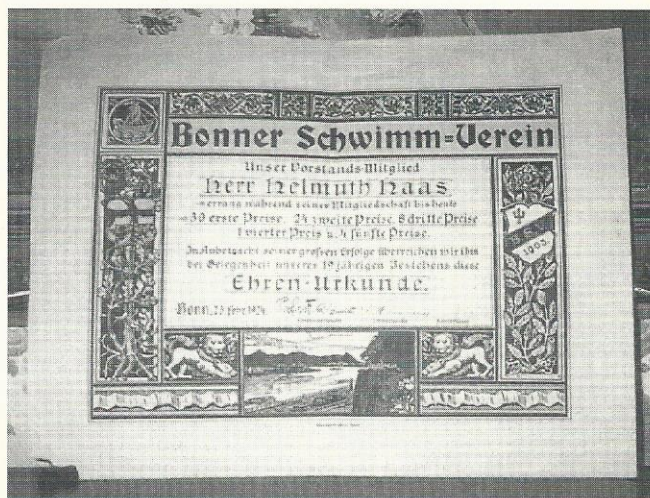
Foto von ca. 1950

Im 400 m Brustschwimmen traf Haas im Podbielsky-Stadion auf die Großdeutsche Schwimmerelite und erreichte nach einem spannenden Rennen die Bronzemedaille. Sein großer Widersacher und Gewinner des Rennens war der Weltmeister „Ete“ Rademacher.

Mit welcher Begeisterung und welchem Idealismus man früher an diesen Wettkämpfen teilnahm geht wohl am besten daraus hervor, daß man selbst als Aktiver – ohne Betreuung – bei Deutschen Meisterschaften die Fahrtkosten sowie die Unterkunft und Verpflegung überwiegend aus eigener Tasche bezahlen mußte. Eine Bitte um eine Nachzahlung in Höhe von 14,50 DM wurde vom Klubkassierer abgelehnt mit den Worten: „Du betrachtetest den Verein wohl als zu melkende Kuh.“

Haas beherrschte alle Schwimmstile meisterhaft und war deshalb in allen Lagen erster Leistungsschwimmer. Er besitzt das „Deutsche Sportabzeichen“ seit 1920 und bestand 1934 in Bonn die Staatliche Schwimmmeisterprüfung mit der Note sehr gut.

Haas war auch ein hervorragender Langstreckenschwimmer. So siegte er 1920 bei den Vaterstädtischen Festspielen in Bonn auf der 5 km-Strecke Bonn – Godesberg in der Meisterklasse und wurde im riesigen Teilnehmer-Feld guter 6. bei der Rheinstrom-Meisterschaft über 5 km „Quer durch Köln“.



Zahllos sind seine Einzel-, Staffel- und Wasserballsiege, die er bis in das hohe Alter in seinen Vereinen Bonner Schwimmverein 05, „Blau Weiß“ Bochum und SSF Bonn erringen konnte. Zum 20. Jubiläum des Bonner Schwimmvereins 05 brachte die Bonner Presse 1925 folgende Zeilen: „Es würde zu weit führen, alle sportlichen Erfolge bis heute aufzuzählen . . .“

Mehrfach tauchte sein Name als hervorragender Wasserballspieler in Klub- und Verbandsmannschaften auf. Vor der Olympiade 1928 in Amsterdam wurde er als einziger Bonner Wasserballer zu den Auswahlspielen für die Olympia-Mannschaft nach Herne einberufen. Als Rechtsaußen war er sehr erfolgreich. Für die Olympia-Wasserball-Mannschaft wurden jedoch nur die ausgezeichneten Spieler von Hellas Magdeburg und Magdeburg 96 ausgewählt, die olympisches Gold über Ungarn gewannen.

Seine Spezialität waren Rückhand-Schrauben-Würfe, die selbst für den National-Torwart Erich Rademacher unhaltbar waren.

Nebenbei sei erwähnt, daß Haas noch im Alter von 50 Jahren als Rechtsaußen in der ersten Wasserballmannschaft des SSF erfolgreich mitspielte und dabei manchem Jüngeren zeigte, wie er die Bälle mit Rückhandwürfen ins Netz des Gegners schmetterte.

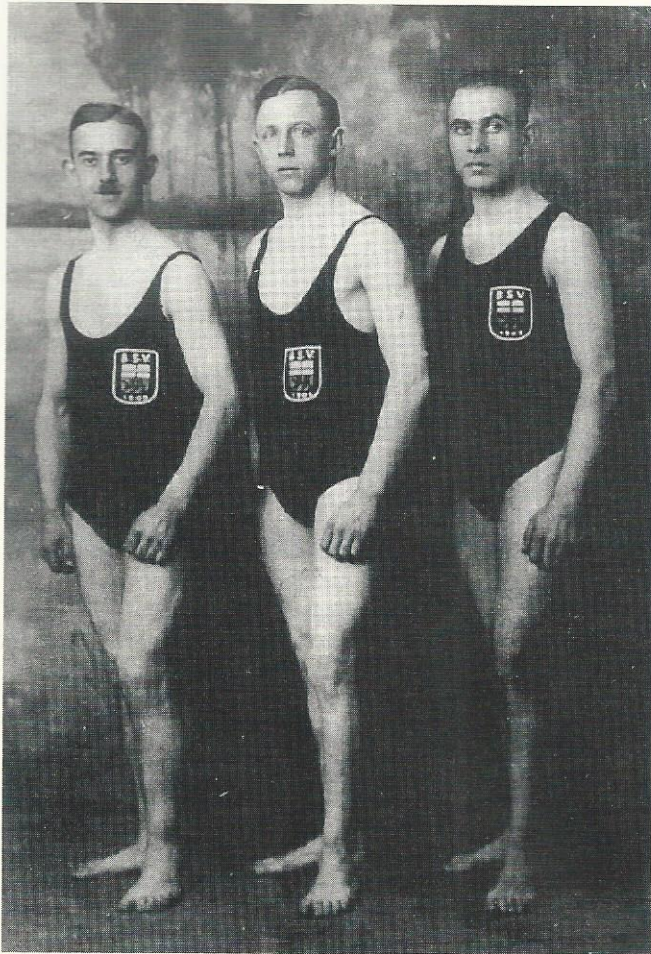
Während des 2. Weltkrieges hielt er in seiner Freizeit den Vereinsbetrieb mit auf dem Laufenden, als sportlicher Leiter und Pressewart.

Später führte er als „Boss“ und Mannschaftsführer die SSF-Senioren und Seniorinnen bei den Deutschen Senioren-Bestenkämpfen zu vielen schönen Siegen.

In Wesseling hat die Firma „Union Rheinische Braunkohlen Kraftstoff GmbH“ eine Freibadeschwimmstätte gebaut, die mit warmem Wasser aus dem Werk gespeist wird, also vom Frühjahr bis zum späten Herbst benutzt werden kann. Zu diesem Werk hatten die SSF durch Haas wertvolle Beziehungen.

Seit Jahren läßt es sich Herr Haas nicht nehmen, den Seniorenkreis zu seinem Geburtstag einzuladen. Am 11. Dezember 1991 beendet Helmut Haas sein 91. Lebensjahr und würde sich freuen, an seinem Ehrentag seine alten Kameradinnen und Kameraden bei einem Sektfrühstück mit kaltem Imbiß im Restaurationsbetrieb des Schwimmstadions Sportpark Nord begrüßen zu können.

Aus alter Zeit



Das Bonner Springteam von 1925.

Von links: Josef Schemuth, Ferdi Müller, Emil Schemuth.

Nachtrag zu den Deutschen Senioren-Meisterschaften 1991

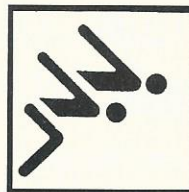
Neben den Schwimmern waren auch die Springer bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften vertreten. Sie kämpften in Monheim um die Titel.

Über die schönen Erfolge der Schwimmer haben wir Erika Nestler, AK 60, die auch bei den Springern angetreten war, vergessen zu erwähnen.

Dabei hat sie die meisten Goldmedaillen errungen:

- 1. Platz 1 m-Brett
- 1. Platz 3 m-Brett
- 1. Platz Turmspringen
- 1. Platz Kombination

Herzlichen Glückwunsch!!!



Schwimm-nachwuchs 1991

Nach den anfänglichen Umgestaltungsschwierigkeiten vom letzten Jahr hat sich das Nachwuchssystem etabliert. Durch die Vielzahl der Gruppen kann nun fast jedes Kind in einer leistungsgerechten Gruppe betreut werden. Dies war bei den Wettkämpfen ersichtlich, die sehr erfolgreich durch die SSF-Minis bestritten wurden. Daß wir auf dem richtigen Weg sind, zeigt auch die Auszeichnung der Dresdner Bank für die gute Nachwuchsarbeit.

An dieser Stelle ein Dank an die drei Trainer Frau Botchev, Herren Scharf und Lochmann. Dank der großzügigen Unterstützung des geschäftsführenden Vorstands und der Elterninitiative der Schwimmabteilung konnte im Sommer ein Grillfest in Hersel stattfinden. Diesmal hatten wir die Fünfkämpfer eingeladen. Über 150 Personen nahmen daran teil. Während die Kinder auf dem Sportplatz beschäftigt wurden, kamen sich die Erwachsenen näher. Noch einmal vielen Dank an alle freiwilligen Helfer und Sponsoren.



Nun noch einige Bitten bzw. Wünsche für das Jahr 1992. Liebe Eltern, zuerst natürlich der Dank an alle, die uns unterstützt haben. Auch im nächsten Jahr sind wir auf eure Hilfe angewiesen. Durch die Leistungssteigerungen werden immer mehr Kinder zu den Wettkämpfen benannt. Das schafft ein Trainer nicht alleine. Er ist auf Ihre Hilfe angewiesen. Sagen Sie auch frühzeitig ab, wenn Ihr Kind nicht am Wettkampf teilnehmen kann. Abgesehen von den Strafgebern, hat dies immer negative Folgen für die Mannschaft. An dieser Stelle bittet die Elterninitiative noch einmal um Beachtung ihrer Aufrufe zu Kuchenspenden. Bei Großveranstaltungen werden durch die Initiative Kaffee und Kuchen verkauft. Der Erlös geht in einen Fond. Dieser Fond dient auch der Unterstützung der Nachwuchsschwimmer. Für Fragen stehen Ihnen die Betreuer gerne zur Verfügung. An dieser Stelle wünschen alle Trainer des Nachwuchsbereichs den Eltern und Aktiven einen guten Jahreswechsel und ein noch erfolgreicherer Jahr 1992.

J. Berger

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 28-25 10 55

Name

Anschrift

BONNFINANZ



Gesundheitssport auf dem Vormarsch

Seit Oktober '91 läuft das neue SSF-Gesundheitssport-Programm und erfreut sich seitdem ständig wachsender Beliebtheit.

Die schon bekannte Wirbelsäulengymnastik wurde um neue Kurse erweitert, wodurch dem erhöhten Bedarf Rechnung getragen wurde. Als besonders attraktiv erweisen sich aber auch die anderen neuen Kursangebote, da sie in unterschiedlichen Bereichen zur Prävention und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Das Motto dieser Kurse lautet „Sport vor dem Schaden“ und zielt darauf ab, mit Spiel, Spaß und gezielter Bewegung die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Neben der Bewegung wird in fast allen Kursen der Entspannung eine besondere Bedeutung zugemessen, da sie erlaubt, den Körper besser kennenzulernen, so daß Anspannung und Entspannung bewußt eingesetzt und unangenehme Spannungszustände des Körpers abgebaut werden können.

Neben den schon bekannten SportlehrernInnen konnten zwei weitere Sportlehrerinnen für das Gesundheits-Sportprogramm hinzugewonnen werden: Helga Hartung und Gabi Krabbe.

Im neuen Jahr wird das Gesundheits-Sportprogramm noch um einige Kurse erweitert, die bereits Erkrankten oder Geschädigten die Möglichkeit bieten sollen, mit Bewegungsprogrammen ihre körperlichen Funktionen zu erhalten bzw. zu verbessern. Solche Kurse bieten eine gute Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch.

Darüber hinaus wird das neue Jahr auch für die Kleinen etwas Neues bringen: Beim Eltern-Kind-Turnen haben Eltern und Kinder Gelegenheit zu gemeinsamem Spiel, bei dem gleichzeitig die Kinder die motorischen Grundeigenschaften erwerben und verbessern können. Da wir erwarten, daß diese Kurse starken Zuspruch finden, sollte niemand mit der Anmeldung lange zögern.



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)

IHR JEANS-SPEZIALIST

aktuelle Mode W. Hau

Inh. Peter Hau













— in vielen Wascharten —

2 x Bonn, Sternstraße 51, Wenzelgasse 7

Typisch Vergölst:

Die Reifen-Nummer in Bonn:

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

23 20 01



5300 Bonn
Friedrich-Ebert-Allee 32
Ruf (0228) 23 20 01 · Fax 23 42 59

Vergölst

REIFEN

SERVICE

ZUBEHÖR

GESUNDHEITS-SPORTPROGRAMM/FRÜHJAHR-KURSE

K-Nr.	Wochentag	Zeit	Kursbezeichnung	Ort/Sportstätte	Sportlehrer	Beginn	Dauer	DM	Kursinhalt
WIRBELSÄULENGYMNASTIK									
G2101	Montag	18.45 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik	KBA	Frau Krabbe	13.01.92	10 Wochen	60,—	Ziel ist die Vorbeugung bzw. Linderung von Rückenbeschwerden und die Entlastung der Wirbelsäule mittels allg. und spezieller Gymnastik zur Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Kleine Spielformen und Entspannungsübungen lockern das Programm auf.
G2102	Dienstag	17.00 – 18.00	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Krabbe	14.01.92	10 Wochen	60,—	
G2103	Dienstag	18.15 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	Frau Hartung	14.01.92	10 Wochen	60,—	
G2104	Mittwoch	17.00 – 18.00	Wirbelsäulengymnastik	KBA	Frau Hartung	15.01.92	10 Wochen	60,—	
G2105	Donnerstag	17.00 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	N.N.	16.01.92	10 Wochen	60,—	
G2106	Donnerstag	18.15 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik	Theodor-Litt-Schule	N.N.	16.01.92	10 Wochen	60,—	
GANZHEITLICHE GESUNDE FITNESS/GEZIELTE GYMNASTIK									
G2107	Montag	17.00 – 18.45	Gesundes Fitnesstraining für Sie und Ihn mit Wirbelsäulengymnastik	KBA	Frau Krabbe	13.01.92	10 Wochen	80,—	Einseitige Belastungen sowie Bewegungsmangel im Beruf und Alltag sollen ausgeglichen werden. Inhalte sind gezielte Gymnastik für den Haltungsgesundheitsapparat und bestimmte Körperpartien wie Rücken-, Schulter-, Nacken-, Bein- und Armbereich. Spiele, Musik und Kleingeräte steigern Spaß und Freude an der Bewegung.
G2108		20.00 – 22.00	Frauengymnastik	Kinkel-Real-Schule	Frau R. Lüdtko	13.01.92	10 Wochen	50,—	
G2109	Mittwoch	18.15 – 19.30	Ausdauerschule	Sportpark Nord	Herr Kirse	15.01.92	10 Wochen	60,—	
G2110	Donnerstag	20.00 – 22.00	Konditionsgymnastik	KBA	Frau Hartung	16.01.92	10 Wochen	80,—	
G2111	Freitag	17.00 – 18.30	Spiel und Spaß für Sie und Ihn	KBA	Frau Krabbe	17.01.92	10 Wochen	80,—	
BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR BESTIMMTE ZIELGRUPPEN									
G2112	Dienstag	19.30 – 21.00	Sport bei Osteo u. Rheuma	Theodor-Litt-Schule	Frau Hartung	14.01.92	10 Wochen	60,—	Möglichkeiten und Grenzen körperl. Bewegung erlernen, Beweglichkeit erhalten und verbessern sowie Erfahrungen austauschen.
G2113	Mittwoch	19.00 – 20.00	Sport für (Überge)wichtige Personen	Sportpark Nord	Frau Vogler	15.01.92	10 Wochen	60,—	
G2114	Freitag	18.30 – 20.00	Anti-Stress-Bewegungsprogramm	KBA	Frau Krabbe	17.01.92	10 Wochen	80,—	Ausgleich und Abbau körperl. und geistiger Anspannungen durch ein Bewegungsprogramm mit Ausdauer-schulung, Spielformen und Entspannungsübungen.
NEU									
G2115	Dienstag	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen, 4-6 Jahre	KBA	Frau Krabbe	14.01.92	10 Wochen	60,—	Erwerb und Verbesserung der motorischen Grundfertigkeiten.
G2116	Dienstag	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen, 2-4 Jahre	KBA	Frau Krabbe	14.01.92	10 Wochen	60,—	Eltern können die ersten Sporterfahrungen ihrer Kinder begleiten und mitgestalten.

NEU

Anmeldung

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

Schnupperangebot:

Alle Interessenten können die Kurse einmal gebührenfrei ausprobieren.

Teilnehmerzahl:

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

Gebühren:

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

Gebührenerstattung:

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

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

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, Diplomsportlehrer, 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 –
Kölustraße 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. Stelow/Herr G. Kirse

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



Deutsche Jugend-C- Meisterschaft

Als letzte Deutsche Meisterschaft standen die Meisterschaften der Jugend C in Bensheim bei den Modernen Fünfkämpfern an.

In dieser Altersklasse der 13- und 14jährigen werden die Meisterschaften als Vierkampf im Schwimmen, Schießen, Laufen und Fechten durchgeführt.

Von den SSF Bonn 05 hatten sich Rebecca Donat und Marko Fink auf den Landesmeisterschaften für die Deutschen qualifiziert. Marko Fink kommt aus dem Schwimmerlager. Er hatte sich bei den Landesmeisterschaften mal im Vierkampf (Fechten, Schießen, Laufen und Schwimmen) versucht und dabei überraschenderweise für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert. Allerdings konnte er aufgrund eines Schwimmwettkampfs (DMS-J) nicht an den Deutschen teilnehmen.

So startete Rebecca Donat als einzige SSF-Fünfkämpferin auf den Deutschen und belegte den 20. Platz.

Ihr Trainer Kersten Palmer war mit den Leistungen von Rebecca im Schießen, Schwimmen und Fechten zufrieden, lediglich im Laufen bestätigte Rebecca nicht die Leistungen des Trainings. Da Rebecca aber auch im nächsten Jahr in

dieser Altersklasse noch startberechtigt ist, gilt es nun im Training weiterzuarbeiten, um sich im Laufen weiter zu verbessern und im nächsten Jahr einen neuen Anlauf zu nehmen.



» 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!



6. Beethoven-Cup

Die Schlaglichter des zum sechstenmal von den SSF Bonn 05 ausgerichteten Beethoven-Cups waren der Sieg des Münchener Teams, die hervorragende Organisation des Wettkampfs und das große Pech der Mannschaft der SSF Bonn 05.

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, die kurz nach Beendigung der jeweiligen Wettkämpfe bereits die fertigen Ergebnislisten präsentierte, sorgte ein Team von 20 Mitarbeitern für einen reibungslosen Ablauf des Wettkampfs.

Für die sportlichen Höhepunkte sorgten diesmal vor allem die Teams aus München, Berlin und Heidenheim. Nach einem spannenden Wettkampfverlauf sicherte sich schließlich das Team aus München erstmalig den „Beethoven-Cup“ vor dem dreimaligen Cup-Sieger Berlin und dem Titelverteidiger Heidenheim.

Das SSF-Team mit den Sportlern Stephan Klein, Christiane Kasimir und Rebecca Donat lag nach drei Disziplinen auf einem guten Platz im Mittelfeld, wurde jedoch durch den Ausfall von Rebecca Donat, die am Laufen nicht teilnehmen konnte, auf den Platz 9 im Endklassement zurückgeworfen.

Die Einzelwertungen in den drei Altersklassen wurden von Jörg Ziegler (Heidenheim) in der Jugend B, Elke Schmidt (München) bei der weiblichen Jugend und Brono Hardt (Bensheim) bei der Jugend C gewonnen.

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

Bleibt zu hoffen, daß auch der 7. Beethoven-Cup vom 30.10.92 bis zum 1.11.92 in solch einer harmonischen und sportlichen Art und Weise durchgeführt werden kann.

Stadtmeisterschaft 1991

Zum Abschluß des Jahres 1991 tragen die Modernen Fünfkämpfer der SSF Bonn ihre diesjährigen Stadtmeisterschaften am 21. Dezember als „one day event“ aus.

„One day event“ besagt, daß alle Disziplinen an einem einzigen Tag ausgetragen werden.

Der Zeitplan der Meisterschaft ist wie folgt:

7.00 – 10.00	Schießen	– Poststadion (Lieveilingsweg)
11.00 – 14.00	Fechten	– Kleine Fechthalle (Sportpark Nord)
14.00 – 15.00	Laufen	– Sportpark Nord
15.00 – 16.00	Schwimmen	– Sportpark Nord
17.30 – 19.00	Reiten	– Domhof (Godesberg)
20.00	Abschlußfeier	– Gemeindesaal (Bernhardkirche)

Gestartet wird in der offenen Klasse im Fünfkampf mit rund 20 Athleten und in der Nachwuchsklasse (8 – 14 Jahre) im Dreikampf (Schwimmen, Laufen, Schießen) mit circa 15 Sportlern und Sportlerinnen.

SSF-Fünfkämpfer zweifache Landesmeister

Nach den überragenden Erfolgen der älteren Aktiven mit der Deutschen Juniorenmeisterschaft von Andreas Perret, der Deutschen Vizemeisterschaft von Maren Thiel (Jugend A) sowie der Bronzemedaille von Oliver Strangfeld (Junioren), zeigten nun auch die 10- bis 14jährigen Fünfkämpfer der SSF Bonn, daß sie auf Landesebene schon gut mithalten können.

So opferten diese Kinder einen Teil ihres Sommerurlaubs, um sich unter der Anleitung ihres Trainers Kersten Palmer auf die Meisterschaften, die am 7./8. September in Warendorf durchgeführt wurden, vorzubereiten.

Die Landesmeisterschaften der Jugend C wurden bei den 13/14jährigen im Vierkampf (Schießen, Schwimmen, Laufen, Fechten) und bei den 10- bis 12jährigen im Dreikampf (Schießen, Schwimmen, Laufen) ausgetragen.

Reichte es bei den Vierkämpfern/innen Rebecca Donat (Platz 4) und Marko Fink (Platz 15) zu achtbaren Plazierungen, so stand der Dreikampf voll im Zeichen der SSF-Kinder.

Bei den Mädchen wurde die SSF-Fünfkämpferin Kerstin Linden Landesmeisterin und Susanne Glaser belegte Platz 3.

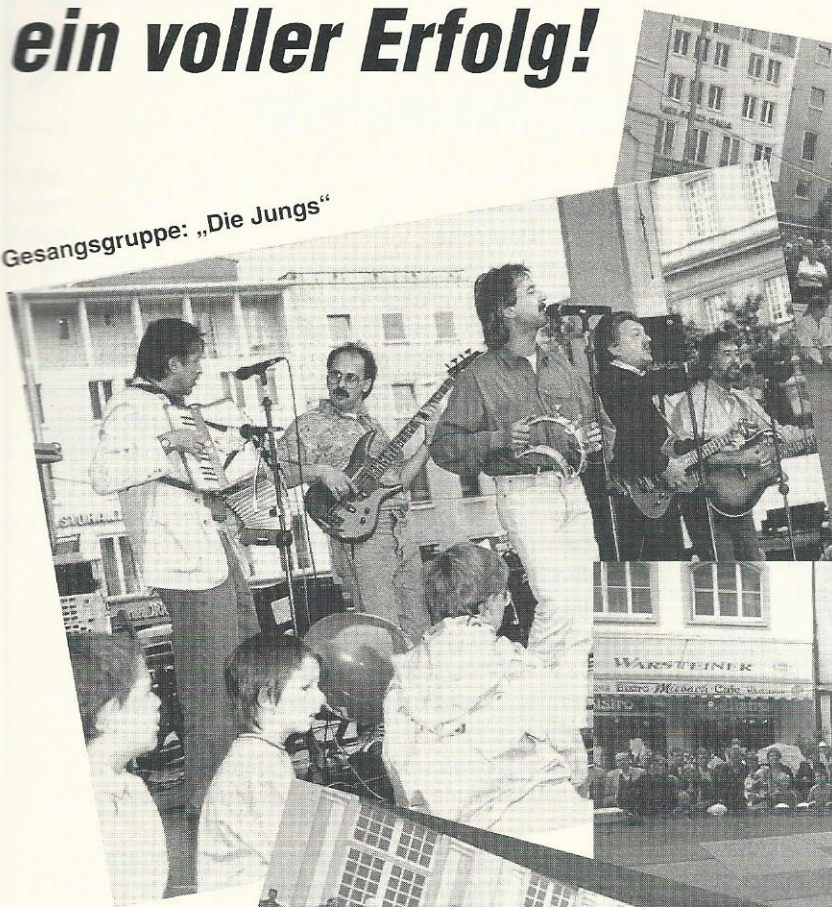
Bei den Jungen siegt der SSF-Fünfkämpfer Yves Koggel vor seinem Vereinskameraden Jan Jäger. Mit Wolfgang Jäger, Christian Fenske, Christian Glaser und Thorsten Schmidt kamen noch weitere SSF-Kinder unter die besten 10 bei den Meisterschaften.



SSF-Fünfkampf-Kinder (von rechts oben): Thorsten Schmidt, Wolfgang Jäger, Trainer Kersten Palmer, Christian Glaser, Jan Jäger, Rebecca Donat; (von rechts unten): Kerstin Linden, Yves Koggel, Christian Fenske, Susanne Glaser, Marko Fink.

Auch das 15. Marktplatz-Festival war ein voller Erfolg!

Gesangsgruppe: „Die Jungs“



Unsere jüngsten Judokas



Das Grüne Band der Dresdner Bank für die Schwimm-Abteilung



Ju-Jutsukas in Aktion

Polizeipräsident M. Knusch erhielt einen Scheck über 1.000,- DM.



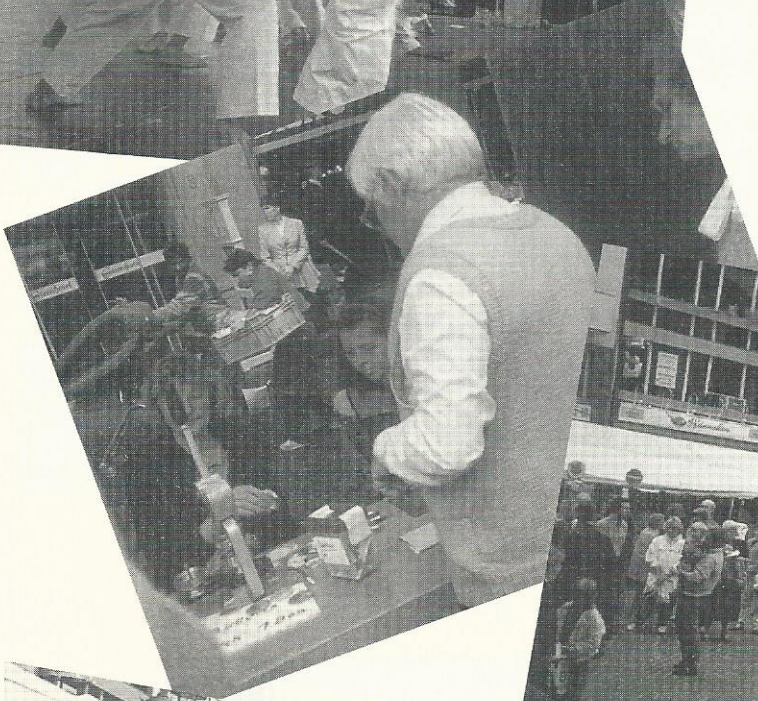
Schnupperfahrt in Kajak



**Viel
Action...**



**...großer
Andrang**



Auch das 15. Marktplatz-Festival war ein voller Erfolg

Die Schwimm- und Sportfreunde können sich getrost voller Stolz an die Brust schlagen: Auch das 15. Marktplatz-Festival war ein voller Erfolg. Trotz einiger Regengüsse meldeten sich wieder zahlreiche neue Mitglieder an, die Organisation klappte hervorragend, die ehrenamtlichen Mitarbeiter gaben ihr Bestes. So ist es dem Vorstand ein Herzensanliegen, allen Dank auszusprechen.

Von morgens 11 Uhr bis in den Abend ging es zwischen Altem Rathaus und dem Obelisk rund, im kleinen Festzelt trafen sich neben vielen Präsidiumsmitgliedern auch zahlreiche prominente Gäste, die nur Lob zollten.

Unterdessen gehörte die Bühne unseren Aktiven, die einen Querschnitt ihrer Arbeit boten. Begehrte wie immer: Die Kanuten, die auch kleine Besucher ins Boot nahmen und im großen Bassin Runden drehten, Eskimorollen demonstrierten.

Was wäre ein solches Fest ohne die Unterstützung unseres Präsidenten Dr. Hans Riegel? Erneut war seine Handwerker-Crew frühmorgens auf den Beinen, zimmerte, brachte alles unter Dach und Fach. Ebenso wie Küchenchef Markus Buslei mit seinen Getreuen. Das Wörtchen Danke dürfte hier wohl zu wenig sein.

Flotte Klänge der Big Band der Beueler Stadtsoldaten, Informationsstände der Krankenkassen, umjubelter Auftritt der Gesangsgruppe „Die Junge“. Sie hatten auf das von der EX-PRESS-Redaktion ausgesetzte Honorar in Höhe von 1.000 Mark verzichtet, stellten das Geld der Rauschgiftbekämpfungsaktion „Zoff dem Stoff“ zur Verfügung, Polizeipräsident Michael Kniesel erschien persönlich, dankte von der Bühne aus bewegt. Vorsitzender Werner Schemuth konnte sich nur anschließen.

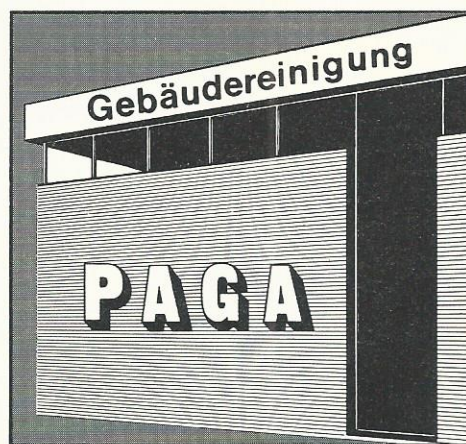
Hans-Karl Jakob

Wir bedanken uns bei allen Mitarbeitern und Sponsoren, die das 15. Marktplatz-Festival unterstützt haben:

Kunsthandlung Kessel – Sparkasse Bonn – Fa. Haribo – Hotel A. Aigner – Herrn Reiner Schreiber, Stadtwerke Bonn – Express-Bonn – Autovermietung Kurscheid – Fa. Calenberg – Radio & Fernsehen Stäuber – Provinzialversicherung – Oberstadtdirektor D. Diekmann – Herrn Jakobi, Zum Gequetschten – Herrn P. Bürfent, Coca Cola – Herrn F. Ebner, Bonsport – Gaststätte Stiefel – Herrn T. Mürtz, Sudhaus – Aktuelle Mode, Hau – Bezirksvorsteher K. König – Barmer Ersatzkasse – Deutsche Angestellten Krankenkasse – Kaufmännische Krankenkasse – Innungskrankenkasse – Schirm Fritsch – Mc Donald – Dresdner Bank AG – und bei allen Mitarbeitern.

Wir reinigen:

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



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



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, Zweitwagen-vorrüstung oder Anruf-beantworter. 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, Euro-signal- und Cityruf-Empfänger so-wie schnurlose Telefone. In der Funk-technik haben wir genauso viel Erfahrung wie in der Autoelektrik. Schließlich kommt jedes zweite ge-werblich 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



3. Platz in der Bundesliga-Endrunde

Im Bundesligafinale am 19./20. Oktober in Warendorf erreichte die Mannschaft der SSF-Fünfkämpfer ihr Taumziel und wurde dritte im Endklassement. Gegen die siegreiche Mannschaft aus Warendorf und die zweitplatzierte Mannschaft des PSV Berlin hatte man noch keine Chance, waren in diesen Teams doch sämtliche Olympiakaderathleten der Nationalmannschaft am Start. Allerdings ließen die Bonner das Team aus Nürnberg sicher hinter sich und erreichten so den erwünschten 3. Platz.

Auf dem Weg in die Finalrunde hatte das SSF-Team seine stark besetzte Vorrunde in Heidenheim Ende September gewonnen. Hier wurde der Deutsche Ex-Meister und jetzige SSF-Trainer Michael Scharf reaktiviert, um mit Oliver Strangfeld und Andreas Perret zu starten. Im Halbfinale Anfang Oktober in Warendorf konnte sich das SSF-Team als Gruppenzweiter für die Finalrunde qualifizieren. Im Halbfinale und Finale startete das SSF-Team in folgender Besetzung:

Andreas Perret: Deutscher Juniorenmeister 1991
 Oliver Strangfeld: 3. Pl. Deutsche Juniorenmeistersch. 1991
 Michael Gratzfeld: Landesmeister 1990
 Ersatzmann: Janos Warnusz



Die Mannschaft wurde betreut von SSF-Fünfkampftrainer Kersten Palmer

Bei den SSF war man mit dem Abschneiden der Mannschaft überaus zufrieden. Ein besonderer Dank galt dem Sponsor des Bundesligateams der Iduna Vertriebsorganisation (IVO). Dieser ermöglichte den Start des Teams durch sein großartiges Engagement für den Sport.

Für die Fünfkampf Abteilung der SSF war dieser Erfolg der krönende Abschluß einer überaus erfolgreichen Saison 1991.



Sommerzeit – Festezeit

Das Sommerfest 1991 der Tauchsportabteilung war ein Fest der Superlative. An die 60 Teilnehmer fanden sich auf einem Campingplatz am Rursee in der Eifel ein. Viele verbrachten schon den ganzen Samstag dort und machten Tauchgänge. Einige Ausbilder und großer Teil der Bronzeanwärter waren ebenfalls versammelt, um die ersten Prüfungstauchgänge zu absolvieren.

Gegen Abend wurde dann der Grill angeworfen, die Bierfäßchen angezapft und ein gemütliches Fest nahm seinen

Lauf. Riesenmengen von Grillkoteletts und Würstchen wurden gegart und in Windeseile verzehrt.

Einige Unverdrossene hielten es immerhin bis 2 Uhr nachts aus und versuchten die Fäßchen zu leeren – allerdings ohne Erfolg.

Am nächsten Morgen krochen fast alle schon recht früh aus ihren Schlafsäcken, da die Sonne die Zelte nur zu schnell in eine Sauna verwandelte.

Dem geruhsamen Frühstück folgte ein mindestens ebenso geruhsamer Tag – einige gingen tauchen, andere nahmen ein Sonnenbad oder saßen klönnend herum und versuchten die Bierreste vom Vorabend zu vernichten. Nach und nach bauten die Leute die Zelte ab und verließen den gastlichen Ort Richtung Heimat.

Heide Grebe

Seit 1924 kundennah

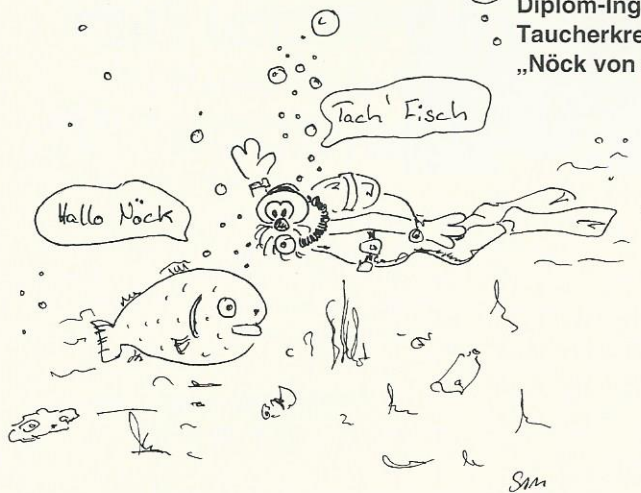


**HEIZUNG · BÄDER
KÜCHEN
KUNDENDIENST**

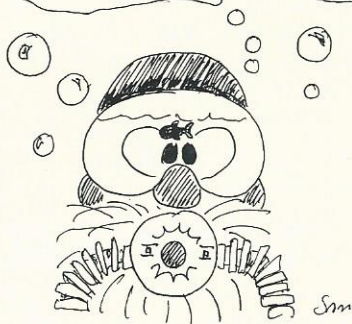
Römerstraße 250 · 5300 Bonn 1
 Fernruf (02 28) 67 02 82 ☎ 67 42 45

Portrait eines Abteilungsleiters

① Jürgen Petzke, seines Zeichens Diplom-Ing., in Fisch- und Taucherkreisen bekannt als der „Nöck von der Dornhecke“ ...



Ein Taucher, der nicht taucht, taucht nicht!



In den siebziger Jahren widmete er sich eifrigst der Ausbildung von Nachwuchstauchern und

seit 1985 leitet er die Sporttauchabteilung.



... gründete 1967 mit anderen Tauchjcken die STA Glaukos.



Im November 1991 feiert(e) er sein 50jähriges Dasein.

PS: Aus submarinen Fachkreisen ist uns zu Ohren gekommen, daß Jürgen beharrlich bemüht ist, seine Theorie: Tauchanzüge laufen ein, wissenschaftlich zu erklären. Viel Glück!



SSF-Volleyball- abteilung im Aufwind

Zum ersten Mal seit mehreren Jahren war die erste Mannschaft in der glücklichen Lage, mit einem Trainer die Vorbereitung zu absolvieren. Michal Zuza heißt der neue Trainer des Teams, vielen Bonnern schon bekannt als Ex-Trainer der 2. Bundesliga-Damen des TV Godesberg. Mit Trainer in die Saison gehen zu können, scheint Früchte zu tragen. Schon das erste Saisonspiel wurde mit 3:0 gewonnen. Gegner war die gerade aufgestiegene Mannschaft des SV Lünen. Im nächsten Spiel konnte man die stark eingeschätzten Frechener auch mit 3:0 schlagen. Seit diesem Spiel war die Mannschaft der SSF Bonn Tabellenführer in der Regionalliga-West; und bisher gaben die Spieler die Führung nicht mehr ab. Den ersten beiden Siegen folgte ein umkämpfter, im Endeffekt aber klarer Sieg gegen TV Menden, danach ein schnelles 3:0 gegen den Absteiger aus der 2. Bundesliga-Nord, den VC Hohenlimburg.

Vor 250 Zuschauern kam es dann zum Lokalderby mit der zweiten Mannschaft von Fortuna Bonn. Auch die Fortuna hatte bis zu diesem Spieltag noch kein Spiel verloren, mußte sich aber nach einem spannenden Spiel dem Team von Michal Zuza mit 1:3 geschlagen geben.

10:0 Punkte und 15:1 Sätze sind bisher die wahrlich nicht schlechte Bilanz dieser Saison. Dieser Erfolg scheint sich rumzusprechen, denn bei den Heimspielen sind in dieser Saison wesentlich mehr Zuschauer zu Gast als die Jahre vorher.

Woran dieser Erfolg liegt, versucht Trainer Michal Zuza in dem nun folgenden Interview zu erklären.



Interview mit Trainer Michal Zuza

Frage: In den letzten Jahren plagten die Mannschaft stets Abstiegssorgen. Worauf führen Sie den plötzlichen Erfolg der Mannschaft zurück?

M. Zuza: Die Mannschaft hatte schon immer ein technisch hohes Niveau, was ihr fehlte war die Fähigkeit einen Gegner konstant über die gesamte Spieldauer unter Druck zu setzen. Um diesen Mangel abzustellen, haben wir durch ausgiebiges Ausdauertraining in der Saisonvorbereitung den Grundstein für unseren derzeitigen Erfolg gelegt.

Frage: Konnte man sich gegenüber der letzten Saison durch die Verpflichtung renommierter Spieler entscheidend verstärken?

M. Zuza: Nein, unser Etat läßt keinen Einkauf von x-fachen Nationalspielern zu. Wir haben uns mit Jörg Langen und Axel Schrage zwei junge Talente sichern können, die behutsam in die Mannschaft integriert werden sollen. Ein Teil unseres Erfolges ist es, daß wir darauf achten, nur Spieler aufzunehmen, die in die Mannschaft passen.

Frage: Die Mannschaft steht derzeit mit 10:0 Punkten auf dem ersten Tabellenplatz. Welches Saisonziel halten Sie angesichts dieser Situation für realistisch?

M. Zuza: Wir bleiben auf dem Teppich. Bisher lief es für uns optimal, aber es kommen garantiert auch noch schlechte Tage auf uns zu, an denen nichts läuft. Sollten wir am Ende auf einem Platz zwischen 3 und 5 landen, wäre ich zufrieden.

Frage: Glauben Sie mit Topfavorit Fortuna Bonn bereits die stärkste Mannschaft geschlagen zu haben?

M. Zuza: Nein, bei Fortuna kam uns entgegen, daß wir die Mannschaft gut kennen und wir in der Lage sind, uns auf solche Gegner einzustellen. Ich halte Mannschaften wie Paderborn oder Frechen, die variabler spielen, für mindestens genauso stark.

Das Interview führte Frank Habekost.

stehend v. L.: Marcus Schwarz, Uwe Martens, Matthias Kehrein, Tom Schürr, Andreas Schröder, Andreas Massewerd, Frank Habekost,

knieend v.L.: Trainer Michal Zuza, Dirk Berscheidt, Axel Schrage, Jörg Lange, Betreuer Helmut Burkhardt.



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

Einladung zur ordentlichen Abteilungsversammlung der SSF-Skiabteilung

Am Mittwoch, dem 22. Januar, 20.15 Uhr, in der Turnhalle der Kaufmännischen Bildungsanstalten, Kölnstraße 235, 5300 Bonn 1, im Anschluß an die Skigymnastik.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

1. Bericht des Abteilungsleiters
2. Kassenbericht
3. Entlastung des Vorstands
4. Wahl des Abteilungsvorstands
5. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung bitte ich mir spätestens 7 Tage vor der Abteilungsversammlung einzureichen.

An diesem Abend ist die Skigymnastik nur eine Stunde, von 19.00 bis 20.00 Uhr.

Ich möchte alle Abteilungsmitglieder bitten, teilzunehmen.

Hans Hennes, Abteilungsleiter



Skilanglauf im Engadin

vom 15. Februar bis 29. Februar 1992

Standquartier in Samedan.

Programm siehe Sportpalette vom August 1991.

Die Anreise erfolgt mit der Bundesbahn.

Wer an dieser Ferienwanderung interessiert ist, wende sich baldmöglichst an Richard Röder, Nordstraße 19, 5300 Bonn 1, Tel. 65 28 48.

Skierlebnis im Pitztal (Plangeroß) Tirol



1 Woche mit der Skiabteilung SSF Bonn 05 e.V.
vom 08. bis 15. Februar 1992

Pauschalpreis 930,- DM

Nichtmitglieder 950,- 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 1992 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



Zeitschriften
Broschüren
Plakate
Formularsätze
Geschäfts-
und Privat-
drucksachen

**Rheinischer
Landwirtschafts-Verlag
GmbH**

Druckerei

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



SSF-Kanusport im Herbstrückblick

Der Kanuherbst begann mit dem Marktplatz-Festival am ersten Oktoberwochenende, bei dem unsere Kanuten einem interessierten Publikum die zahlreichen Aktivitäten und Kanukünste vorführen konnten. Da am gleichen Wochenende die regionalen Meisterschaften in der Kanu-Abfahrt beim WSV Hersel stattfanden, hatten die Kanuten ein volles Wochenendprogramm „gebucht“. Allen Akteuren auf dem Marktplatz sei für ihren Einsatz besonders gedankt, und trotz der Doppelbelastung konnten unsere Sportler bei den Meisterschaften wieder gut Erfolge erzielen: u.a. belegten Walter Düren und Hubert Schrick im Kajak-Einer und -Zweier wieder einmal den ersten Platz, und auch Matthias Fernengel konnte sich trotz erheblichen Trainingsrückstands den Titel eines Stadtmeisters sichern.



SSF-Kanusport im „nostalgischen Rückblick“ – im Bild eine der Kanugruppen unseres Vereins aus den letzten Tagen des inzwischen niedergelegten „Eisernen Vorhangs“ an der ehemaligen DDR-Grenze, hier auf der Sächsischen Saale bei Hof in Bayern.

Sportlicher Höhepunkt war auch Mitte Oktober die Fahrt mit einer großen Gruppe zur Prüm in die Eifel, wo die Irreler Wasserfälle mit ihren verblockten Abschnitten und quirligen Kurven die Fahrer erneut zu begeistern vermochten. Weitere interes-

sante Fahrten führten in dieser Zeit auf die untere Rur bei Jülich, wo es sich die Kanugruppe nicht nehmen ließ, die gerade auf „Wanderschaft“ befindlichen Baggerkolosse der Rheinbraun AG unmittelbar neben der Straße und im Feld zu besichtigen. Eine Moselfahrt schloß sich bei strahlendem Sonnenschein an, wobei das Befahren der steilen Mosel-Boots-gasse an der Staustufe bei Cochem besonders spritzig verlief.

Die dreitägige Herbstfahrt führte Anfang November wieder einmal in den Pfälzer Wald und vermittelte den Kanuten erneut sehr schöne herbstliche Eindrücke in den ausgedehnten Wäldern dieses immer wieder interessanten Südwestbereichs. Die Fahrten auf Moosalb und Lauter taten dabei ein übriges, diese Tour wieder in eine positive Erinnerung einzufügen, zumal mit der Unterkunft im NFH Bethof mitten in der Waldregion des Pfälzer Waldes ein idealer Standort gefunden war.

Die Leistungsbilanz 1991 zeigt folgendes Bild:

1. Hubert Schrick	4.829 km	Herren-Wanderpokal
2. Herbert Lange	2.291 km	2. Herren-Wanderpokal
3. Sibylle Lange	2.015 km	Damen-Wanderpokal
4. Dieter Nölte	1.574 km	WFA-Gold des D. Kanu-Verb.
5. Harald Nestroy	1.517 km	
6. Gabi Severin	1.383 km	
7. Leif Zimmermann	1.269 km	WFA-Silber des D. Kanu-Verb.
8. Wolfgang Mühlhaus	1.135 km	
9. Edmund Landsberg	1.003 km	
10. Birgit Landsberg	821 km	
11. Wilfried Eich	810 km	
12. Dorothee Merschhemke	743 km	
13. Christoph v. Falkenhausen	714 km	
14. Manfred Komp	705 km	WFA-Silber des D. Kanu-Verb.
15. Erika Komp	686 km	WFA-Silber des D. Kanu-Verb.
16. Toni Novak	671 km	
17. Dieter Schlögl	655 km	
18. Jürgen Tschierschke	641 km	
19. Walter Düren	637 km	
20. Josef Weber	625 km	

Hubert Schrick, Abt.-Leiter

Sind Sie sicher, daß Sie richtig versichert sind?

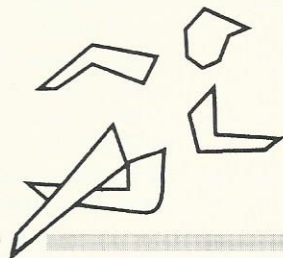
Ich informiere Sie gern einmal gründlich darüber.

**Generalvertretung
Franz-Josef Gypkens oHG**

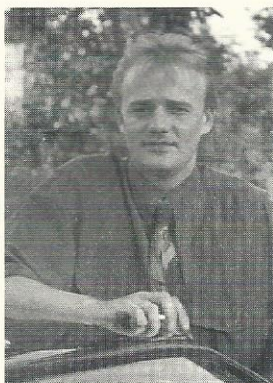
Bonner Talweg 34
5300 Bonn 1
Telefon: 02 28/21 51 75



Sportpark Nord-Restaurant unter neuer Regie



RESTAURANT
SPORTPARK NORD



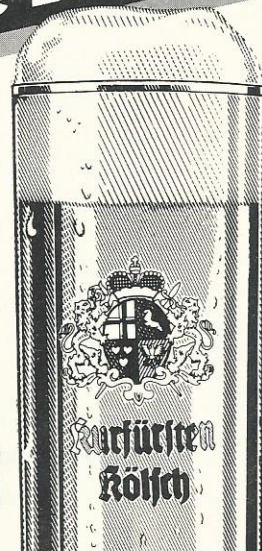
Eric Hagelstein

**Ganz nach
unserem Geschmack
Action, Sport und gute Laune**

Im sportlichen Wettkampf sein Bestes geben.
Doch das Gewinnen ist nicht alles. Aktiv dabeisein
ist das, was zählt – und dann in geselliger Vereins-
Runde auf das Erreichte gemeinsam anstoßen.



Kurfürsten Kölsch



Räumlichkeiten für jeden Anlaß

Küche von: 12 – 14.30 + 18 – 23 Uhr

Öffnungszeiten: von 11 – 01 Uhr

Montag – Sonntag / Kein Ruhetag

FABIAN ACOUSTICS

Groß- und Einzelhandel Inh. M. Fabian

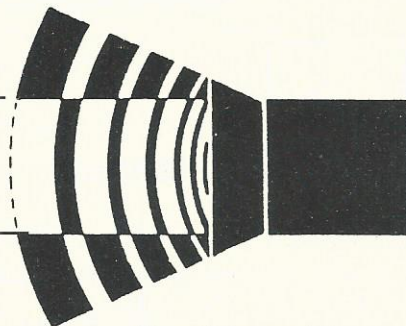
Vermietung und Verkauf von Beschallungs-, Discotheken-
und Beleuchtungsanlagen

Video, TV, HiFi-

Service durch Meisterwerkstatt



Vertragspartner



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

Das Sportangebot des Klubs



Schwimmen

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

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

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

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

Kostenlose Benutzung für Klubmitglieder zu folgenden Zeiten:

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

Vorschwimmen jeden Freitag 16.00 – 16.30

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

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

An folgenden Tagen wird das Bad um 12.00 Uhr geschlossen:

Weiberfastnacht, Heilig Abend, Silvester.

Kleinkinderschwimmen

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



Wasserball

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

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

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



Kanufahren

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

Karate

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

Laufftreff

Sportstätte: Sportpark Nord

montags: (Anfänger) 17.30 – 18.30
 mittwochs: (Fortgeschrittene) 18.00 – 19.00
 freitags: (Anfänger) 18.00 – 19.00
 sonntags: (Fortgeschr.+ Anfänger) 14.30 – 16.15
 Auskunft: Geschäftsstelle 67 68 68



Budo

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



Moderner Fünfkampf

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



Breitensport

Frauengymnastik

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

Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens:

1. SSF-Mitglieder

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

2. Sonstige Interessenten

a) Leichtathletik

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
 Auskunft: während der Trainingszeiten

Freiburger Kreis Info

Sport bringt Immunsystem auf Trab

Doch Schwächung durch Überanstrengung – Kölner Untersuchung

„Sport ist Mord“ behaupten Sportmuffel gern und bringen damit kräftig übertreibend ihre Abneigung gegen jegliche Art körperliche Betätigung zum Ausdruck. Aber gibt es vielleicht doch einen Zusammenhang zwischen übertriebenem Spitzensport und Infektionsanfälligkeit? Neue Untersuchungen in verschiedenen Ländern zeigen, daß Leistungssportler wesentlich häufiger an Infektionskrankheiten leiden als die Normalbevölkerung. Der Grund: Hochleistungssport kann das menschliche Immunsystem schwächen, das aus verschiedenen Immunzellen besteht und Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger erkennen und bekämpfen soll.

Bei übermäßiger sportlicher Anstrengung – so berichtete kürzlich eine britische Immunologin und ehemalige Leistungssportlerin auf einer Tagung in München –, verringert sich vor allem die immunisierende Wirkung der sogenannten Freß- und Killerzellen sowie bestimmter kleiner weißer Blutkörperchen, der B- und T-Lymphozyten. Wird der Körper bis zur Erschöpfungsgrenze gefordert, dann sinkt nachweislich das Reaktionsvermögen der T- und B-Lymphozyten auf biochemische Reize. Schon nach zwei Stunden intensiven Radfahrens verringert sich im Speichel die Anzahl bestimmter von den B-Lymphozyten produzierter Antikörper um bis zu 70 Prozent. Das allein ist noch kein Grund zur Sorge. Aber gönnt sich der Sportler im Verlauf einer Sportsaison keine ausreichenden Erholungsphasen, dann kann eine Situation eintreten, in der das Immunsystem an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit stößt.

Die körperliche Belastung löst im Gewebe Entzündungsreize aus, auf die die Immunzellen reagieren. Bei körperlicher Überanstrengung sind diese Entzündungsreize jedoch so zahlreich, daß die Immunzellen überfordert sind. Immunologen sprechen dann vom sogenannten „overloading-phenomenon“. Die Immunzellen sind gerade noch in der Lage, auf die durchs Sporttraining verursachten Entzündungsreize zu reagieren – aber um zusätzlich von außen eindringende Bakterien und Viren können sie sich jetzt nicht mehr kümmern. Bei der nächstbesten Gelegenheit kann der Betroffene an einer Grippe oder einer anderen Infektion erkranken, Leistungssportler können ein Lied davon singen.

Allerdings bedeutet das nicht, daß Sportmuffel nun auf ganzer Linie triumphieren können. Im Gegenteil. Genauso nämlich, wie übertriebene sportliche Aktivität das Immunsystem zu schwächen vermag, genauso kann vernünftig betriebener Sport das Immunsystem auch stärken. Das belegt eine vor kurzem durchgeführte Studie des Instituts für Immunbiologie der Universität Köln und der Sporthoch-

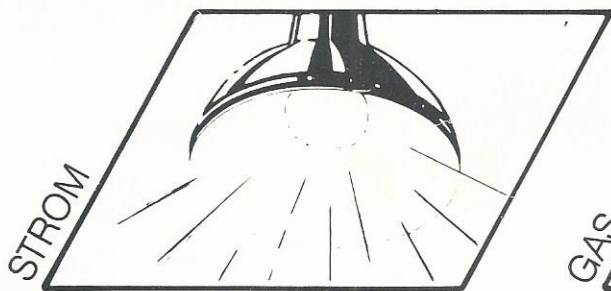
schule Köln. Die Wissenschaftler untersuchten Personen, die sich auf einer Kur von den Strapazen einer Operation erholten. Sie nahmen ihnen Blut ab, bevor diese mit einem speziell entwickelten Ausdauertraining begannen und wiederholten die Blutabnahme dann sechs Wochen später. – Das Ergebnis überraschte nach Auskunft von Gerhard Uhlenbruck vom Kölner Immunbiologischen Institut selbst die Forscher: Die Anzahl der im Blut nachweisbaren B- und T-Lymphozyten hatte sich nämlich wesentlich erhöht, bei einzelnen Patienten sogar verdoppelt. Die Freß- und Killerzellen waren weitaus aggressiver als vorher. Vor dem Sporttraining vernichtete eine Freßzelle in Gewebekulturen durchschnittlich nur drei rote Blutkörperchen – „trainierte“ Makrophagen dagegen fraßen plötzlich zehn bis zwölf davon.

Die durch den Sport im Gewebe auftretenden Entzündungsreize, folgert der Immunologie-Professor Uhlenbruck, haben bei dieser Testgruppe das Immunsystem nicht überfordert, sondern stimuliert und sensibilisiert. Dessen Fähigkeit, Fremdkörper ausfindig zu machen und zu eliminieren, wird also offenbar bereits durch ein sechswöchiges Sporttraining gefördert. Und das galt um so mehr, als die Sporttreibenden sich Woche für Woche an bestimmte Kriterien halten. Die Werte für das Immunsystem waren nämlich dann am besten, wenn die Betroffenen wöchentlich vier bis fünf Trainingseinheiten von fünfundvierzig bis sechzig Minuten Dauer absolvierten. Der Puls wurde bei jedem einzelnen nicht höher belastet als bis zu einem Wert, der sich nach der Formel „180 minus Lebensalter“ errechnet.

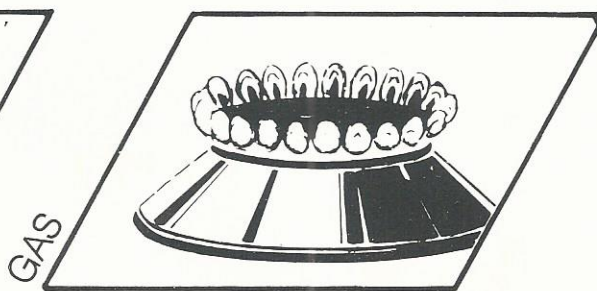
Nicht harte Kraftanstrengung oder Konditionstraining bis zur Erschöpfung, sondern mäßiges, aber regelmäßiges Ausdauertraining empfiehlt daher die Sportlehrerin Ilse Ledvina von der Kölner Sporthochschule. Weder Sprinten noch Joggen sind die besten Sportarten zur Stärkung des Immunsystems. Immunologen empfehlen „Brisk-walking“, ein forciertes, strammes Spazierengehen, das man eine Stunde täglich ausüben sollte. Wichtig ist vor allem, daß Sport Spaß macht und neben der körperlichen auch die allgemeine psychische Befindlichkeit verbessert. Erste Hinweise lassen sogar die Hoffnung zu, daß derart praktizierter Sport das Immunsystem im Kampf gegen Krebszellen stärken kann. Trainierte Killer- und Freßzellen gingen nämlich in Gewebekulturen aggressiver gegen Brustkrebszellen vor als untrainierte. In einer Langzeitstudie an brustkrebskranken Frauen wollen die Kölner Wissenschaftler in den nächsten fünf Jahren diese Anfangsergebnisse überprüfen.



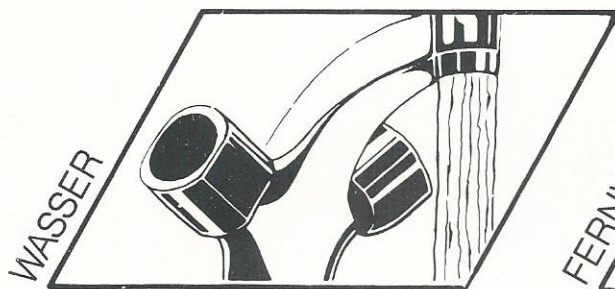
Wir sorgen für Sie!



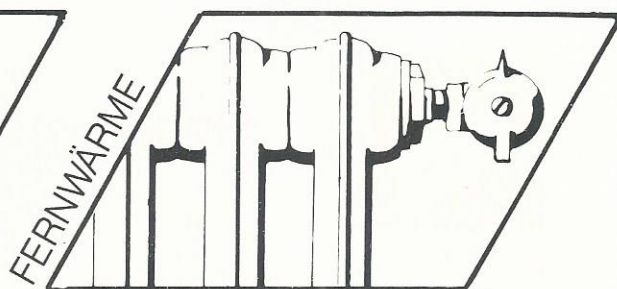
STROM



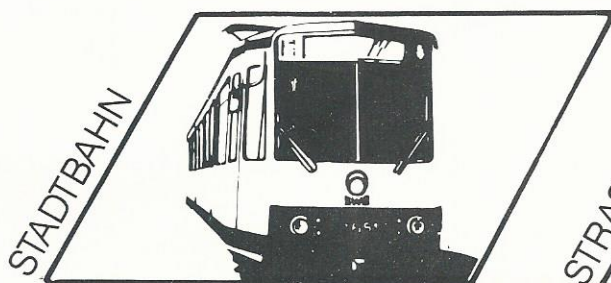
GAS



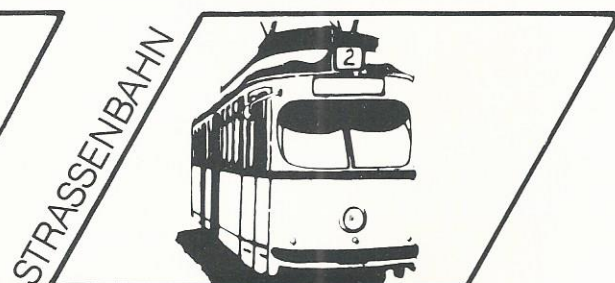
WASSER



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.
Kölustraße 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