

# SPORT-PALETTE

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

283 / Juni 1985



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



**„Wer den richtigen Durchblick hat,  
läßt sich die Vorteile des  
S-Prämiensparens nicht entgehen.“**

Wenn Sie wollen, können Sie sich jetzt beim Sparen ganz schön unter die Arme greifen lassen — durch das vorteilhafte S-Prämiensparen. Da bekommen Sie nämlich nicht nur gute Zinsen für Ihr Geld, sondern am Ende der Vertragsdauer auch noch die hohe, einmalige S-Prämie auf Ihre Sparleistungen. Und das schönste an dieser Sparform: Jeder kann sie

nutzen! Denn hier gibt es keine einschränkenden Einkommensgrenzen, und die Höhe Ihrer monatlichen Sparrate können Sie selbst festlegen. Wie lukrativ das Sparen auf diese Weise für Sie sein kann, rechnet Ihnen Ihr Berater gern einmal vor.

Der Berater: der persönliche Service Ihrer Sparkasse.

wenn's um Geld geht  
**Sparkasse Bonn** 

---

Bezugspreis durch Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Druck: Rhein. Landwirtschafts-Verlag GmbH, Bonn

Anschrift der Geschäftsstelle:

Kölnstraße 313a, 5300 Bonn 1, Tel. 67 68 68

Geöffnet: dienstags u. donnerstags von 8.30 bis 18.00 Uhr,  
montags, mittwochs u. freitags von 13.00 bis 17.00 Uhr

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  
Josef Thissen, Vizepräsident  
Peter Bürfent  
Dr. Hans Daniels  
Professor Dr. Günter Eser  
Dr. Rolf Groesgen  
Willi Hau  
Dr. Karl-Heinz van Kaldenkerken  
Wilderich Freiherr Ostman von der Leye  
Reiner Schreiber  
Bernd Thewalt  
Dr. Theo Varnholdt  
Else Wagner  
Rudolf Wickel

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender Werner Schemuth, Huppenbergstraße 45,  
5307 Wachtberg-Pech, Telefon 0228 / 325986;

Stellvertretender Vorsitzender Peter Schmitz, Am Bonner  
Berg 2, 5300 Bonn 1, Tel. 67 11 59;

Stellvertretender Vorsitzender Hans-Karl Jakob, Ubierweg 13,  
5300 Bonn 1, Tel. 67 19 26;

Schatzmeister Ingrid Haupt, An den drei Eichen 45, 5205  
St. Augustin 1, Tel. 02241 / 265 13;

Technischer Leiter Franz-Albert Kluth, Weilerweg 26, 5308  
Rheinbach, Tel. 02226 / 4299;

Schwimmwart Hermann Nettersheim, Kaiser-Karl-Ring 48,  
5300 Bonn 1, Tel. 65 30 47;

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

Sachverwalter für Steuer und Finanzen Franz Kraus, Albert-  
Magnus-Straße 46, 5300 Bonn 2, Tel. 33 12 23.

Ehrenvorsitzender:

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

Anschrift des Bootshauses:

Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3 (Beuel), Tel. 46 72 98.

| Inhalt                                                                               | Seite  | Inhalt                        | Seite |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|-------|
| Klub aktuell .....                                                                   | 2      | Berichte aus den Abteilungen: |       |
| Termine . . . Termine .....                                                          | 5      | Schwimmen .....               | 12    |
| Europameisterschaften 1989: Hauptausschuß-<br>sitzung des Rates der Stadt Bonn ..... | 7      | Wasserball .....              | 17    |
| Senioren-Info .....                                                                  | 10, 11 | Sporttauchen .....            | 17    |
| Freiburger Kreis:                                                                    |        | Ski .....                     | 19    |
| Bewegung ist der beste Streßdämpfer .....                                            | 28     | Volleyball .....              | 22    |
|                                                                                      |        | Karate .....                  | 25    |
|                                                                                      |        | Budo / Judo / Jiu-Jitsu ..... | 25    |

## Liebe Leser

möchten Sie Wissenswertes an Ihre  
Mitmenschen bzw. Vereinskameraden  
weitergeben (Erlebnisse, Bildberichte,  
Erläuterungen zu Sportinteressantem usw.),  
dann senden Sie den Schwimm- und  
Sportfreunden Bonn 05 e. V., Kölnstra-  
ße 313a, 5300 Bonn 1, unter dem Titel  
„SPORT-PALETTE“ Ihr Manuskript, und wir  
werden Ihren Bericht / Ihre Meinung  
gegebenenfalls in einer unserer Ausgaben  
veröffentlichen.

Bitte übergeben Sie uns Ihr Paßfoto  
zur Veröffentlichung!

Ihre SSF Bonn 05

## Spenden

Spenden an die Schwimm- und Sportfreunde Bonn werden  
über die Stadt Bonn abgewickelt. Das Konto lautet: 11 312 bei  
der Sparkasse Bonn, BLZ 380 500 00. Überweisungsträger  
für solche Spenden können Sie über die Geschäftsstelle,  
Kölnstraße 313a, erhalten. Sie erhalten dann automatisch  
eine Spendenquittung durch die Stadt Bonn.

**Bitte beachten:** Die Stadt Bonn stellt ab sofort keine Spen-  
denquittungen mehr für Spenden bis zu DM 100,— aus.

Spenden unter DM 100,— setzen Sie steuerlich ab, indem  
Sie den Einzahlungsbeleg, den Sie sich von der Bank ab-  
stempeln lassen, dem Finanzamt einreichen.

## Sportunfälle

bitte unbedingt binnen 48 Stunden  
der Geschäftsstelle melden!

# Der Klub gratuliert herzlich!

## Runde Geburtstage im

### Juni

Günther Tiffert  
Hans Joachim Berger  
Dorothea Krahe  
Dr. Rudolf Vieregge  
Peter Käufer  
Heide Holtzmann  
Brigitte Scharz  
Renate Groger  
Helmut Streiber

### Juli

Martha Albertus  
Hans Winkler  
Peter Over  
Emil Herrmann  
Hildegard Kühne  
Anneliese Lauser  
Erna Herrmann  
Isolde Freiland  
Elfriede Zimmermann  
Maria Abelen  
Susanne Bonn  
Franz Ermert  
Brigitte Reinke  
Hannelore Scheid  
Doris Cönen  
Wolfgang Flechtner  
Ursula Grassl  
Peter Magka

### August

Hermann J. Strack  
Edith Ruffert  
Kurt Brach  
Margot Peter  
Charlotte Eich Dähne  
Maria Dreiling  
Michael Waas  
Barbara Winkler  
Marie Esters  
Friedhelm Holtmann  
Christel Hennes  
Hartwig Maassen

### September

Heinz Növer  
Barbara Theisen  
Gertrud Riepenhausen  
Franz Josef Stein  
Sybille Ermert  
Hans Hautmann  
Ursula Medved Klein  
Oswald Schindler  
Marlene Mueller  
Dr. Wolfgang Urban  
Henr. Hültenschmidt  
Wilma Kröse  
Hans Krämer  
Heinz Wesse

*Klub aktuell ... Klub aktuell ... Klub aktuell ... Klub aktuell ... Klub aktuell ...*

## Klub-Anzug

Der alte Klub-Anzug ist mittlerweile nicht mehr zeitgemäß. Deshalb hat sich der Vorstand entschlossen, neue, zeitlose Anzüge (beiger Blazer und brauner Damenrock bzw. braune Hose) zu bestellen.

|         |           |           |
|---------|-----------|-----------|
| Kosten: | Blazer    | DM 206,50 |
|         | Hose      | DM 93,00  |
|         | Damenrock | DM 83,70  |

Sollten Sie sich auch einen Anzug Ihres Klubs zulegen wollen, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an die:

Geschäftsstelle, Frau Kunas, Kölnstraße 313a, 5300 Bonn 1, Telefon 67 68 68.

Ihr Vorstand

## Flohmarkt

### Verkaufe:

Fernsteueranlage Robbe-Terra Top mit Akkus, Servos, Fahrtenregler Robbe-Mini 200 und HEC-Kompaktregler 30 A, Modell: Robbe Rembertiturm (¾ gebaut), mit Motoren und Akkus, auch einzeln; Preis nach Absprache.

### Anfragen bei:

Sebastian Rothe, Löwenberger Weg 9, 5300 Bonn 1  
Telefon 02 28 / 66 31 32

## Kontakte

**Ich, 19 Jahre, 1,74 m groß, suche Tanzpartner für Latein- und Standardtänze ED C Klasse.**

Sabine Teichert, Ehrental 23,  
5303 Bornheim-Roisdorf, Telefon 0 22 22 / 12 08

**Suche Tanzpartner, Alter 37 Jahre, Größe 170 cm  
Telefon 48 54 68**

**Ich möchte gerne in die SSF-Tanzabteilung eintreten, habe aber keinen Partner. Ich bin 15 Jahre alt und 160 cm groß.**

Tanja Raab, Bremer Straße 15, 5210 Troisdorf

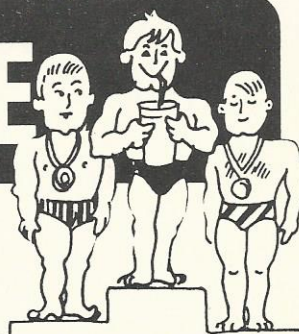
Suchen Sie einen Partner zum Laufen oder zum Schwimmen. Vielleicht kann nach dem Sport noch etwas geplaudert werden?

Unter „Kontakte“ können Sie in Zukunft kostenlos Ihre Wünsche und Ihre Telefonnummer hinterlassen.

Wenden Sie sich an die Geschäftsstelle, Kölnstraße 313a, Telefon 67 68 68.



# Fit FÜR TERMINE



## Vorschau auf die Schwimmaktivitäten in den Monaten Juli, August und September 1985

**25.—28. Juli 1985**

### Jugend-Europameisterschaften

Auch aus unserem Klub könnte ein Schwimmer dabei sein. Wir halten ihm die Daumen!

**6.—11. August 1985**

### Europameisterschaften in Sofia

Auch hier bestehen recht gute Chancen, daß der Klub mit Schwimmern vertreten sein wird.

**6./7. September 1985**

### DMS-J und Staffelmeisterschaften

**15. September 1985**

### Bezirks-Staffelmeisterschaften

**27. September 1985**

### Kampfrichter-Fortbildung III/85

**28./29. September 1985**

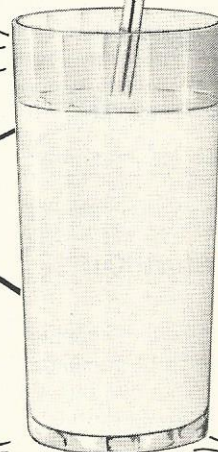
### Übungsleiter und Trainer-Fortbildung

**29. September 1985**

### Sprintpokal des Westdeutschen Schwimmverbandes

Wir erinnern nochmals an die Schwimmwoche des Deutschen Schwimmverbandes im Juni (24. bis 29. Juni) und wünschen allen unseren Aktiven viel Erfolg.

Das Bad ist vom 23. Juni bis 18. August geschlossen



## Die Milch macht's.



# INGENIEURBÜRO FÜR KÄLTE-, KLIMA- UND LÜFTUNGSTECHNIK



## ELEKTRO-AUTOMATISCHE KÜHLANLAGEN

**Bonn-Beuel,**  
Königswinterer Straße 247—249

Ruf Bonn:

46 14 74

47 55 86

46 49 27

### Adressenänderung

Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Alte Anschrift:

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort: \_\_\_\_\_

Neue Anschrift:

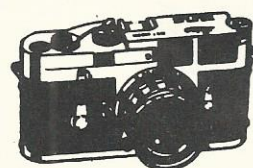
Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort: \_\_\_\_\_

Wer umzieht, möchte bitte das obenstehende Formular in Druckschrift ausfüllen, auf eine Postkarte kleben und rechtzeitig, also mindestens vier Wochen vor dem Umzug, an folgende Anschrift senden:

Geschäftsstelle der  
Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V.,  
Kölnstraße 313a  
5300 Bonn 1

Schwimmsportfreund sei **schlau**  
kauf bei



## FOTO-BLAU

**NIEDECKEN & CO**

Sternstraße 4

5300 BONN 1

**Kameras und Zubehör**

**Paßbildstudio**

**Portraitatelier**

Termine . . . Termine . . . Termine . . . Termine . . . Termine . . . Termine . . .

## So kommen Sie in Schwung! Schwimmen Sie mal wieder!



Die Schwimm- und Sportfreunde bieten Ihnen jeden Sonntag im Sportpark Nord:

**Zum Warmwerden** von 10.00 bis 10.30 Uhr  
Gymnastik für Jung und Alt (Ecke Lehrschwimmbecken)

**Zum Lernen und Üben neuer Schwimmarten**  
von 10.30 bis 11.00 Uhr

Technische Tips auf der Bahn 8 (4-Wochen-Takt: Kraulschwimmen — Rückenschwimmen — Brustschwimmen — Delphinschwimmen)

**Zum Austoben der Kleinen (und Junggebliebenen)**  
von 10.00 bis 12.00 Uhr  
„1001 Schwimmspiele“ auf offener Wasserfläche (Bahnen 1—4)

Die ganze Schwimmfamilie ist herzlich willkommen!  
Ich hoffe, wir sehen uns alsbald im Bad.

Ihr neuer Übungsleiter *Ferdinand Bitz*\*

\* **Zu meiner Person:** Seit 14 Jahren aktiver Schwimmsport (Jg. 1957), ab 1980 F-Lizenz mit Schwerpunkt Anfängerschwimmen und Breitensport.

Nach dem Studium der Pädagogik, Philosophie, Germanistik und Geschichte Wissenschaftlicher Mitarbeiter des Instituts für Erziehungswissenschaft der Universität Bonn.

## Schwimmkurse für Kleinkinder 1985

4. Kurs 2. Sept. 1985 bis 24. Oktober 1985  
In den Herbstferien findet der Kurs nicht statt.  
5. Kurs 28. Oktober 1985 bis 12. Dezember 1985

## Schwimmkurse für Erwachsene

Im Rahmen des Breitensports werden ab sofort Schwimmkurse für Erwachsene durchgeführt.

Die Kursgebühren betragen für Mitglieder 100,00 DM und für Nichtmitglieder 150,00 DM.

Anmeldungen bei der Kursleiterin Frau Müller, Telefon 67 80 62, oder auf der SSF-Geschäftsstelle.

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle in der Ferienzeit:

Vom 18. 6. bis 14. 7. 1985

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| Mo u. Fr  | 13.00—17.00 Uhr |
| Di bis Do | 8.30—17.00 Uhr  |

Vom 16. 7. bis 2. 8. 1985

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| Mo, Mi u. Fr | 13.00—17.00 Uhr |
| Di u. Do     | 14.00—18.00 Uhr |

## Badschließung 1985

(23. 6. bis 18. 8.)

Gegen Vorlage des gültigen Mitgliedsausweises bieten wir folgende Ausweichmöglichkeiten an:

Vom 24. Juni bis 14. Juli  
das **Viktoriabad**,

vom 15. Juli bis 18. August  
das **Frankenbad**.

Während der gesamten Schließungszeit  
das **Römerbad**.

**Fliegen Sie mit der Fluggesellschaft,  
bei der Sie sich gut aufgehoben fühlen.**



HO&M LH 75/84



**Lufthansa**

Fragen Sie Ihr Reise- oder Frachtbüro mit Lufthansa-Agentur.

## »Bonn, Stadt der Europameisterschaften im Schwimmen, Wasserball, Springen und Kunstschwimmen 1989«

Dienstag, den 30. 4. 1985, abends 18.05 Uhr im  
Ratssaal, Stadthaus Berliner Platz

# Hauptausschußsitzung des Rates der Stadt Bonn

Der Vorsitzende, Frau Bürgermeisterin Christians, fragt: Liegen weitere Wortmeldungen vor? Wie ich feststelle, keine, dann kommen wir zur Abstimmung:

Der weitestgehende Antrag ist der Fraktion der Grünen, wer dafür ist, bitte ich um das Handzeichen. Dieser Antrag besagte, daß die Stadt Bonn an der Ausrichtung der EM 1989 in Bonn interessiert ist und bereit ist, die Durchführung dieser Veranstaltung mit einem Zuschuß bis zu 500 000,— DM zu unterstützen.

Der Antrag wird mit den Stimmen der CDU und FDP abgelehnt.

Ich stelle den Antrag der CDU zur Abstimmung.

Dieser Antrag beinhaltet, daß die Stadt Bonn die Europameisterschaften 1989 ausrichten möchte und sie bereit ist, einen Zuschuß bis zu 1 000 000,— DM zu zahlen.

Wer für den Antrag ist, bitte ich um das Handzeichen:

Dieser Antrag wird mit den Stimmen der CDU und FDP angenommen.

Damit wurde das „Grüne Licht“ gegeben, daß sich der Deutsche Schwimmverband beim Europäischen Schwimmverband um die Ausrichtung der Europameisterschaften 1989 mit der Stadt Bonn bewirbt.

Wir als SSF-ler sind stolz auf diese Entscheidung und werden damit „Mitgastgeber“ für alle europäischen Schwimmnationen aus Anlaß der 2000-Jahr-Feier unserer Vaterstadt sein. Dies sollte uns fröhlich stimmen, daß wir als SSF mal wieder ein Stück Stadtgeschichte schreiben dürfen.

Wenn auch die Organisation profihaft durchgeführt werden muß, d. h., daß ehrenamtliche Element wird hier zurückzutreten haben, weil es einfach nicht anders machbar ist und wenn auch hier die Organisation sich ausschließlich auf die enge Zusammenarbeit zwi-

schen Stadt Bonn und Deutschem Schwimmverband beschränken wird, so spielt der Name der SSF Bonn, d. h. unseres Clubs, eine ganz entscheidende Rolle.

Der Vorsitzende der CDU-Fraktion im Rat der Stadt Bonn, Herr Dr. Blank, begründete den Antrag seiner Fraktion sinngemäß wie folgt:

„Der Schwimmsport wird in Bonn durch die SSF Bonn bereits seit vielen Jahren so hervorragend betreut, daß die Durchführung der Europameisterschaften in Bonn sich gerade nur so anbietet.“

Der Präsident des Deutschen Schwimmverbandes, Herr Harm Bayer, sagte in etwa:

„Dies ist die logische Folge einer jahrzehntelangen hervorragenden Arbeit für den Deutschen Schwimmsport, für den Europäischen Schwimmsport, den die SSF Bonn bisher geleistet haben.“

Ich glaube, ohne überheblich zu sein, sagen zu dürfen, wir, die SSF Bonn, haben uns dieses Ereignis redlich und stetig erarbeitet.

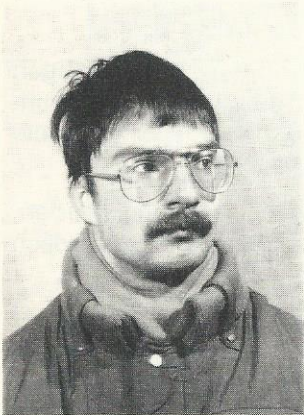
Welchen guten Namen wir, die SSF Bonn, im internationalen Schwimmsport haben, zeigt auch die Stimmung innerhalb der europäischen Schwimmverbände. Die europäischen Schwimmverbände haben einmütig erklärt, falls sich der Deutsche Schwimmverband mit der Stadt Bonn um die Ausrichtung der Europameisterschaften 1989 bewirbt, werden alle übrigen Nationen keine Bewerbung abgeben. Unsere niederländischen Freunde begehen 1989 das hundertjährige Jubiläum ihres nationalen Schwimmverbandes und verzichten auf die Bewerbung zur Ausrichtung der Europameisterschaft.

Liebe Clubmitglieder, lassen wir uns gemeinsam auf dieses großartige internationale Sportereignis freuen. Ein Sportereignis, das es in Bonn in dieser Größenordnung noch nie gegeben hat. Lassen wir uns gemeinsam darauf freuen, 1989 für mindestens drei Wochen die besten Europäischen Schwimmer, Wasserballer, Kunstspringer und Kunstschwimmer als unsere Gäste und als Gäste unserer Vaterstadt Bonn betreuen zu dürfen.

Für unsere jungen Schwimmer, hier spreche ich vor allem die Aktiven der Jahrgänge 1969 bis 1972 an, ist dies eine klare Zielsetzung, die da heißen sollte: In Bonn, in meiner Vaterstadt, möchte ich für meinen Club die Farben der Bundesrepublik Deutschland vertreten dürfen. Für unsere Trainer Michael Lohberg und Jean Delmarche ist es Verpflichtung, diesen jungen Athleten zu helfen, dieses Ziel zu erreichen. Für uns als Club sollte es eine Ehrenpflicht sein mitzuhelfen, da wo wir können, damit diese jungen Aktiven, die bereits heute schon in unseren Reihen schwimmen, auch wirklich in der Lage sind, bei den Schwimmwettkämpfen im Römerbad anläßlich der Europameisterschaft 1989 auf die Startblöcke zu klettern. Ich würde Ihnen allen einmal empfehlen, schauen Sie einmal nachmittags in unser Trainingsbad hinein, vielleicht sehen Sie schon den Europameister von 1989.

H. Nettersheim

# Unsere Mitglieder haben das Wort!



Betrifft:

## Vitamin-E-Präparate

Sehr geehrte Mitglieder der SSF Bonn!

In der letzten Ausgabe der SPORT-PALETTE habe ich mich kritisch zu unserem heutigen Schlankheitsmodeideal geäußert. Ich hoffe, daß ich einige Damen und Herren, deren Figur nicht unbedingt der Mode entspricht, dahingehend beruhigen konnte, daß von seiten Ihres Körpergewichtes, vorausgesetzt es liegt im angegebenen Bereich, keine negativen Einflüsse auf Ihre Gesundheit zu befürchten sind. Ich möchte noch auf einen Artikel in DER SPIEGEL Nr. 15, 8. April 1985 hinweisen, der sich auch unter der Überschrift „Freßsucht und Schlankheitswahn, Der Unfug der Diät“ kritisch mit unserem Schlankheitsideal auseinandersetzt.

Das Thema meines jetzigen Briefes soll das **Vitamin E** sein. Immer mehr Produzenten und Händler werben mit der angeblich sagenhaften, zum Teil sogar lebensverlängernden Wirkung des Vitamin E. Auch Leistungssportler versprechen sich oft Wunder von der Wirkung dieses Stoffes, und für viele ältere Mitbürger erscheint es oft als das Altersvitamin überhaupt.

Die Wahrheit ist, man weiß bisher über das Vitamin noch recht wenig. Im Tierversuch wurden zwar immer wieder interessante Entdeckungen gemacht, die sich jedoch nicht auf den Menschen übertragen ließen.

Was ist nun eigentlich das Vitamin E? Vitamin E ist die zusammenfassende Bezeichnung für eine Gruppe fettlöslicher Substanzen, die Tocopherole und die Tocotrienole. Die biologische Aktivität der einzelnen Tocopherole und Tocotrienole ist unterschiedlich. Im Menschen hat das Tocopherol die höchste biologische Aktivität. Die Resorptionsquote für Vitamin E im Darm beträgt beim Menschen 30—40 % einer einmalig zugeführten Dosis. Im Körper wird Vitamin E vor allem in der Leber an ein spezifisches Protein gebunden gespeichert. Die physiologische Wirkung des Vitamin E beruht auf seiner Funktion als Antioxidans, wodurch es Zellstrukturen und -elemente (wie z.B. Vitamin A, Carotin, ungesättigte Fettsäuren, Thiolgruppen) vor der oxidativen Zerstörung durch Radikale und Peroxide (wie z.B. Stickoxide, Schwefeldioxid, Kohlenmonoxid, Ozon, aromatische Kohlenwasserstoffe, aromatische Amine, Nitroverbindungen, ionisierende Strahlen) schützen kann. In neuerer Zeit werden weitere Funktionen des Vitamin E diskutiert, die jedoch bisher noch nicht wissenschaftlich abgesichert sind.

Trotz aller Bemühungen der Wissenschaftler wurden drastische Mangelerkrankungen beim Menschen nie beobachtet, so daß ein spezielles Vitamin E-Mangelsyndrom des Menschen als bisher wissenschaftlich nicht erwiesen angesehen wird. Dabei ist jedoch anzumerken, daß unreife Frühgeborene empfindlicher auf Tocopherolmangelzustände reagieren. Hier findet man Irritabilität, Ödeme und hämolytische Anämie mit verkürzter Lebensdauer der Erythrocyten.

Tocopherol wird in Pflanzen gebildet und befindet sich dort besonders reichlich in keimenden Getreidekörnern und den entsprechenden Speisefetten. Die weite Verbreitung von Vitamin E in Nahrungsmitteln machen Mangelzustände bei Erwachsenen sehr unwahrscheinlich.

Eine klare Indikation für eine therapeutische Anwendung des Vitamin E beim Menschen liegt nicht vor. Die Liste der empfohlenen Anwendungen umfaßt die meisten nicht-infektiösen Erkrankungen, wie ja häufig ein Präparat um so vielseitiger angewandt wird, je weniger man über seine Wirkung weiß.

Wenn Sie etwas sinnvolles für Ihre Gesundheit tun und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder steigern (bei suboptimalen Versorgungszuständen) wollen, sorgen Sie dafür, daß Sie eine vitamin-, mineralstoff- und spurenelement-reiche Nahrung zu sich nehmen. Das erreichen Sie am leichtesten durch einen reichlichen Verzehr von pflanzlichen Produkten wie Getreide, Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Salat, Hülsenfrüchte. Die Produkte sollten so frisch und so wenig zerkocht wie möglich verzehrt werden. Die Devise in der täglichen Ernährung muß lauten: „Sattessen an pflanzlichen Produkten, Fleisch nur als Beilage, Produkte ohne Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementgehalt so wenig wie möglich!“

Mit freundlichen Grüßen

**Volker Lingnau**

Die neue Dimension  
der Saunafreizeit.  
Mit weniger sollten Sie  
zufrieden  
sein.

# Sauna also Karte



Unser Angebot  
Sonderpreise - nur für  
SSF-Vereinsmitglieder

Kartenvorverkauf für Berufstätige:  
Mi 17-19 Uhr; Fr 13-17 Uhr.  
Ansonsten täglich von 9-17 Uhr  
im Büro der Therme,  
Kapuzinerstr. 11

## SAUNA

einschl. Dampfbad, Eukalyptus-Inhalation, Bio-Sanarium,  
Warmsprudelbäder, Schwimmbecken

Jede Eintrittskarte in die Sauna berechtigt zum unbe-  
schränkten Aufenthalt in der Anlage. Für den Vormittagspreis  
ist der Eintritt bis spätestens 14.00 Uhr erforderlich.

Die Anlage ist täglich - auch Sa/So und feiertags - von  
9.00-23.00 Uhr geöffnet.

Damentag: Dienstag bis 15.00 Uhr  
danach wieder Familien-Gemeinschaftssauna

## VORMITTAGS- PREIS

### I. Erwachsene

|                                              |                         |
|----------------------------------------------|-------------------------|
| Montags bis freitags (außer feiertags)       | Kassenschluß 14.00 Uhr. |
| Einzel-Tageskarte                            | DM 14.-                 |
| 10er-Tageskarte (übertragbar)                | DM 130.-                |
| Monatskarte (nicht übertragbar) - Kontingent | DM 100.-                |
| Jahreskarte (nicht übertragbar) - Kontingent | DM 700.-                |

### II. Kinder in Beglei- tung Erwachsener

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| (ohne Schrankanspruch)        |               |
| unter 7 Jahren                | Eintritt frei |
| von 7 bis 16 Jahren:          |               |
| Einzel-Tageskarte             | DM 7.-        |
| 10er-Tageskarte (übertragbar) | DM 60.-       |

## NACHMITTAGS- PREIS

### I. Erwachsene

|                                                                                                        |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Montags bis freitags ab 14.00 Uhr, feiertags und am Wochen-<br>ende ganztägig (von 9.00 bis 23.00 Uhr) |            |
| Einzel-Tageskarte                                                                                      | DM 22.-    |
| 10er-Tageskarte (übertragbar)                                                                          | DM 180.-   |
| Monatskarte (nicht übertragbar) - Kontingent                                                           | DM 150.-   |
| Jahreskarte (nicht übertragbar) - Kontingent                                                           | DM 1.050.- |

### II. Kinder in Beglei- tung Erwachsener

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| (ohne Schrankanspruch):       |               |
| unter 7 Jahren                | Eintritt frei |
| von 7 bis 16 Jahren:          |               |
| Einzel-Tageskarte             | DM 7.-        |
| 10er-Tageskarte (übertragbar) | DM 60.-       |

### III. Studenten, Schüler, Auszub.- Wehrpflichtige

|                                              |          |
|----------------------------------------------|----------|
| (Vorlage des entsprechenden Ausweises):      |          |
| Einzel-Tageskarte                            | DM 16.-  |
| 10er-Tageskarte (übertragbar)                | DM 140.- |
| Monatskarte (nicht übertragbar) - Kontingent | DM 110.- |
| Jahreskarte (nicht übertragbar) - Kontingent | DM 770.- |

(Zu bestimmten Zeiten - s. Aushang - steht Fachpersonal für kostenlose  
Kinderbetreuung zur Verfügung!)

## SALZWASSER-SCHWEBEBAD

(Traum-Tank)

empfohlene Verweildauer 1-1½ Std.

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Preis pro ½ Std.       | DM 10.- |
| 10er-Karte 10 x ½ Std. | DM 75.- |

## WARMSPRUDELBAD

(hot-whirl-pool)

für Nichtsaunabenutzer

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Einzel-Tageskarte | DM 7.-  |
| 10er-Karte        | DM 55.- |

## SONNENSTUDIO

### A. Für Nicht- Saunabenutzer

|                                                                                                       |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| I. Sonnenliegen und Sonnenduschen:                                                                    |         |
| Einzelkarte                                                                                           | DM 6.-  |
| 10er-Karte (übertragbar)                                                                              | DM 50.- |
| II. Intensiv-Teilkörperbräuner                                                                        |         |
| Einzelkarte                                                                                           | DM 12.- |
| 10er-Karte (übertragbar)                                                                              | DM 90.- |
| einschl. Mitbenutzung der<br>Eukalyptus-Inhalation und des Schwimmbades<br>mit max. 1 Std. Aufenthalt |         |

### B. Für Sauna- benutzer

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| I. Sonnenliegen und Sonnenduschen: |         |
| Einzelkarte                        | DM 7.-  |
| 10er-Karte (übertragbar)           | DM 60.- |
| II. Intensiv-Teilkörperbräuner:    |         |
| Einzelkarte                        | DM 10.- |
| 10er-Karte (übertragbar)           | DM 80.- |

## MASSAGE

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| I. Vollmassage:          |          |
| Einzelkarte              | DM 24.-  |
| 10er-Karte (übertragbar) | DM 200.- |
| II. Teilmassage:         |          |
| Einzelkarte              | DM 16.-  |
| 10er-Karte (übertragbar) | DM 130.- |

für Nichtsaunabenutzer einschl. Mitbenutzung der  
Eukalyptus-Inhalation und des Schwimmbades

## KOSMETIK

einschl. Mitbenutzung der Eukalyptus-Inhalation und des  
Schwimmbades gem. gesonderter Preisliste

## RESTAURATION

gem. Getränke- und Speisekarte



Öffnungszeiten: täglich,  
auch sonn- und feiertags, von  
9-23 Uhr. Dienstag 9-15 Uhr  
Damentag, danach wieder  
Familien-Gemeinschaftssauna.  
Bequemes und verbilligtes  
Parken in der Theatergarage.

Die **Therme**  
Sauna · Wasser · Sonne

Kapuzinerstraße 11  
5300 Bonn  
Telefon 02 28/65 50 65





## Senioren-Info

# Superstart in die neue Saison!

Die Seniorenschwimmer starteten beim Internationalen Schwimmfest in Hürth. Bei ihrem ersten Wettkampf in diesem Jahr trumpten sie gleich groß auf.

Die Damenmannschaft — Hedi Schlitzer, Isolde Feiland, Marga Schwenn, Tilly Berger, Ulla Held, Hilde Lochmann, Bärbel Binder und Monika Warnusz — belegte in der Mannschaftswertung den 2. Platz. Die geschwommenen Zeiten können sich durchaus sehen lassen.

Selbstverständlich war auch Hanne Schwarz mit von der Partie, der einzige Vertreter der SSF-Herren. Er ging aus allen seinen Wettbewerben als Sieger hervor.

Ruth Henschel verdient ein besonderes Lob für die gute Betreuung.

Die Ergebnisse im einzelnen:

|                       |          |                |       |
|-----------------------|----------|----------------|-------|
| <b>Bärbel Binder</b>  | 3. Platz | 50 m Brust     | AK 45 |
|                       | 5. Platz | 50 m Freistil  |       |
|                       | 6. Platz | 50 m Rücken    |       |
| <b>Ulla Held</b>      | 2. Platz | 50 m Rücken    | AK 50 |
|                       | 3. Platz | 50 m Brust     |       |
|                       | 4. Platz | 50 m Freistil  |       |
| <b>Isolde Feiland</b> | 3. Platz | 50 m Rücken    | AK 65 |
|                       | 4. Platz | 50 m Brust     |       |
|                       | 4. Platz | 50 m Freistil  |       |
| <b>Hedi Schlitzer</b> | 6. Platz | 50 m Rücken    | AK 65 |
|                       | 5. Platz | 50 m Brust     |       |
|                       | 6. Platz | 50 m Freistil  |       |
| <b>Tilly Berger</b>   | 3. Platz | 50 m Kraul     | AK 60 |
|                       | 6. Platz | 50 m Brust     |       |
|                       | 3. Platz | 50 m Rücken    |       |
| <b>Monika Warnusz</b> | 1. Platz | 50 m Brust     | AK 40 |
|                       | 5. Platz | 50 m Kraul     |       |
|                       | 4. Platz | 50 m Rücken    |       |
| <b>Hilde Lochmann</b> | 7. Platz | 50 m Brust     | AK 45 |
| <b>Marga Schwenn</b>  | 7. Platz | 50 m Brust     | AK 60 |
| <b>Hanne Schwarz</b>  | 1. Platz | 400 m Freistil | AK 70 |
|                       |          | 6:57:0         |       |
|                       | 1. Platz | 50 m Rücken    |       |
|                       |          | 0:41:1         |       |
|                       | 1. Platz | 100 m Rücken   |       |
|                       |          | 1:31:7         |       |

Die Damen erreichten in der 4 x 50 m Lagenstaffel den 2. Platz.

# Die Senioren-Reisen haben Jubiläum!

Es ist nicht zu fassen, im nächsten Frühjahr machen wir schon die 10. Seniorenreise!

Dafür habe ich mir etwas ganz besonderes ausgedacht, es geht nach

## ROM

Wir nehmen uns diesmal etwas mehr Zeit und wollen 12 Tage unterwegs bleiben. Termin: 16.—27. April 1986. Vorgesehen sind auf der Hinfahrt zwei Tage Aufenthalt in Florenz mit Besuch von Pisa und Lucca sowie auf der Rückfahrt eine Übernachtung in Assisi. Für Rom sind 5—6 Tage vorgesehen.

Natürlich müssen wir für diese Fahrt etwas tiefer in die Tasche greifen, unter tausend Mark wird das Arrangement mit Halbpension und den Rundfahrten nicht zu haben sein.

Also, spart schon mal fleißig, das Jahr ist schnell vorbei.

Unverbindliche Anmeldungen nehme ich schon entgegen, damit ich einen Überblick über die Teilnehmerzahl bekomme. Wahrscheinlich ist die Zahl der Fahrgäste auf 70 beschränkt. Bei größerer Nachfrage müßte evtl. ein zweiter Termin festgelegt werden. Unsere günstigen Vertragshäuser können keine 2 Busse zum gleichen Termin unterbringen.

Näheres erfahren Sie am Stammtisch der Seniorengruppe dienstags ab 20 Uhr im Sportparkrestaurant.

Tilly Berger

# Hallo, Ihr 40- und 50jährigen Meisterschwimmer!

Wo seid Ihr? Ich möchte an den Aufruf in der vorletzten Sportpalette von Ruth Henschel anknüpfen. Die nächsten Deutschen Seniorenmeisterschaften sind am 23.—25. 8. und werden vom Internationalen Godesberger Schwimmclub in Bonn-Rüngsdorf ausgetragen.

Es wäre toll, wenn die SSF Bonn mit einer großen Mannschaft daran teilnehmen würden. Denkt mal zurück! Hat Staffelschwimmen nicht immer Spaß gemacht? Es werden nur 50 m-Staffeln geschwommen!

Außerdem wird nach dem Wettkampf auch zünftig gefeiert, wo der eine oder andere alte Wettkampfkameraden wiedersehen kann.

Auch in unserem Vereinsvorstand verstecken sich gute Schwimmer! Warum machen Sie nicht mit? Wir würden uns freuen, auch Sie mitmachen zu sehen.

Eure Monika Warnusz



## Kennt Ihr die Schwester Nixnutzia?

Wir von der Seniorengruppe sind ja alle nicht mehr ganz neu. Da stellen sich schon mal Wehwehchen — kleinere und größere — ein. Es kommen Tage, da erscheint das Leben nicht mehr ganz so lebenswert und eine Aufmunterung tut gut. Dann zeigt sich, was eine echte Gemeinschaft ist und wie man mit ein paar Worten oder einer kleinen Überraschung Freude bereiten kann.

Ob nun Liesel einen Maschinenschaden hat, Oskar von der Hexe geschossen wurde, Ruth ihr Kanalsystem verknotete, Helmut seinen Fernseher reparieren ließ, Heinz seine Lampe mal aus und mal einschaltet (zum Glück ist sie wieder eingeschaltet!) oder der andere Heinz sein Fahrgestell zum TÜV bringen muß, wir fühlen mit und zeigen unseren Freunden, daß wir sie nicht vergessen.

Voraussetzung ist natürlich, daß wir auch erfahren, wem es mal nicht so gut geht. Darum die Bitte: Wer von einem Krankheitsfall hört, ruft bitte bei Maria Albrecht, Tel. 67 64 72, an. Es wird ihr schon was einfallen, sie kennt sich in solchen Dingen aus.

### Termine der Senioren:

- 15. Juni 1985 Senioren-Bezirks-Meisterschaften
- 10. bis 11. August 1983 Westdeutsche Senioren-Meisterschaften in Essen
- 23. bis 25. August 1985 Deutsche Senioren-Meisterschaften in Bad Godesberg

## Weitere Erfolge von Hanne Schwarz

### 10. Internationales Seniorenschwimmen in Mannheim im Herschelbad am 2. Februar 1985

|               |        |          |
|---------------|--------|----------|
| 50 m Rücken   | 0:41,4 | 1. Platz |
| 50 m Brust    | 0:46,8 | 2. Platz |
| 100 m Lagen   | 1:39,0 | 1. Platz |
| 50 m Freistil | 0:36,2 | 3. Platz |

### 19. Jakob-Sürth- und Ernst-Buding-Gedächtnis-Schwimmen am 2. März 1985

|               |        |          |
|---------------|--------|----------|
| 50 m Freistil | 0:35,8 | 3. Platz |
| 50 m Brust    | 0:47,8 | 1. Platz |
| 50 m Rücken   | 0:41,5 | 1. Platz |

### 17. Seniorenschwimmfest der SG Mainz

|               |        |          |
|---------------|--------|----------|
| 50 m Brust    | 0:47,4 | 1. Platz |
| 50 m Rücken   | 0:41,7 | 1. Platz |
| 50 m Freistil | 0:36,6 | 2. Platz |

### 5. Internationales Seniorenschwimmfest SSC Sparta Frankfurt am 11. Mai 1985

|               |        |          |
|---------------|--------|----------|
| 100 m Lagen   | 1:41,2 | 1. Platz |
| 50 m Rücken   | 0:40,9 | 1. Platz |
| 50 m Brust    | 0:46,4 | 2. Platz |
| 50 m Freistil | 0:35,9 | 1. Platz |

### 1. Deutsche Seniorenmeisterschaften „Lange Strecke“ am 20. April 1985 im BLZ Wuppertal

|                  |         |          |
|------------------|---------|----------|
| 400 m Freistil   | 6:55,1  | 2. Platz |
| 1 500 m Freistil | 28.24,6 | 1. Platz |

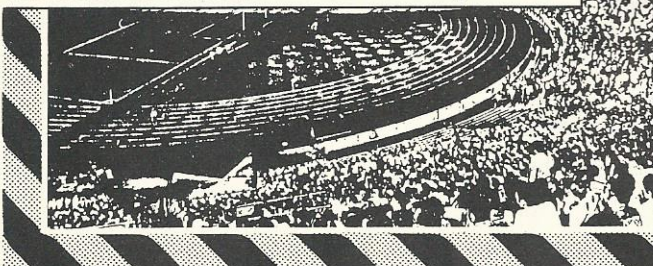
Wir gratulieren allen Aktiven zu ihren Erfolgen!

# KNAUBER

## SIEGER!

KNAUBER's vielseitiger Lieblingssport: Freizeit, Hobby, Selbermachen!

KNAUBER... mach'Dir ein Hobby draus!



Nur mit Spitzenleistungen kann man gewinnen. Das ist im Sport nicht anders, als im Wettbewerb um den Kunden.

Die Leistungen der KNAUBER-Mannschaft sind Spitze! Deshalb sind Sie als Kunde hier immer bei den Gewinnern!

### Rekordverdächtig:

KNAUBER hat für jede Freizeitbeschäftigung, für jedes Hobby das richtige Material. Hat dafür über 70 000 Artikel unter einem Dach. Und über 300 Parkplätze vor der Tür.

### Klassenbester:

Darüber hinaus ist das KNAUBER-Service-Angebot in seiner Vielseitigkeit eine Klasse für sich. Und die Fachberatung erstklassig dazu!

### Wer bietet mehr?

Wer bietet mehr Ideen für Freizeit, Hobby, Selbermachen? „...mach' Dir ein Hobby draus“, einen Vergleichs-Wettbewerb zu veranstalten!

Endenicher Straße 120-140, 5300 Bonn, Telefon (0228) 512270



## Jahresbericht 1984 der Schwimmabteilung

# Das Olympische Jahr 1984

In allen Terminkalendern des Sportes wurde das Kalenderjahr 1984 als das „Olympische Jahr“ bezeichnet. Unzweifelhaft standen bei allen Sportarten die Olympischen Spiele im Vordergrund. Auch innerhalb unseres Clubs, was die Leistungsschwimmer betrifft, stand die Teilnahme an den Olympischen Spielen ganz oben an.

Dank einer sehr intensiven Trainingsarbeit und Dank eines hohen Maßes an sportlichem Einsatz ist es gelungen, bei den Olympischen Spielen 1984 die internationale Erfolgsreihe des Clubs weiter fortzuführen.

Wir durften Ute Hasse zum Gewinn der Silbermedaille mit der 4 x 100 m Lagenstaffel gratulieren, wir durften ihr einen herzlichen Glückwunsch für das Erreichen des Finales über 200 m Brust ausdrücken und wir konnten ihr last not least für das Erzielen eines neuen Deutschen Rekordes über 100 m Brust im B-Finale herzlichst Dankeschön sagen.

Ralf Diegel, unser Lagenspezialist, erreichte über 200 m Lagen das Finale der 8 schnellsten Schwimmer dieser Welt. Ich glaube, auch dies ist einen Beifall wert. Pech hatte er bei seinem Start über 400 m Lagen. Hier erreichte er das B-Finale und ich bin der Auffassung, zu den 16 schnellsten Lagenschwimmern zu gehören, ist ebenfalls ein herausragender sportlicher Erfolg.

Unser Andy Schmidt wurde für die 4 x 100 m Freistilstaffel aufgestellt und er hat auch dort das erreicht, was man ihm zugetraut hatte. Die Mannschaft wurde immerhin 4. und wir dürfen stolz darauf sein, daß ein Aktiver unseres Clubs zu diesem Quartett gehörte.

Der große Pechvogel des Jahres 1984 ist unsere Lagenspezialistin Biggi Schulz. Obwohl sie bei den Deutschen Meister-

schaften in München hervorragend abschnitt, obwohl sie das ganze Jahr über ausgezeichnete Leistungen brachte, konnte man sich nicht dazu durchringen, Biggi in das Olympiateam aufzunehmen. Wir sind zu sehr Sportsleute, um hier ein „Hick-Hack“ mit dem DSV anzufangen, sondern als gute Sportsleute beugen wir uns dieser Entscheidung. An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, daß ich es für gefährlich halte, wenn nunmehr ordentliche Gerichte bereits über Qualifikation zu internationalen sportlichen Wettbewerben zu entscheiden haben. An diesem Punkt kann ich meinem Freund Gerhard Hetz nicht mehr folgen.

Sicherlich gibt es ein Sprichwort: „Wo Sonne ist, da gibt es auch Schatten“. Es hat auch bei uns im Jahre 1984 sicherlich Schatten gegeben. Ich darf hier insbesondere an die nicht ganz so verlaufene Nachwuchsarbeit denken, muß hierbei unbedingt das teilweise doch enttäuschende Abschneiden verschiedener Aktiver bei den einzelnen Meisterschaften bedenken.

Aber wollen wir einmal der Reihe nach gehen:

In der schwimmerischen Grundausbildung der dort zu schulenden Aktiven betrug in 1984 doch immerhin 110. Eine stolze Zahl, um die uns so manch ein Verein beneidet. Iris Pempelfort und Günter Klein haben hier gemeinsam gute Arbeit geleistet, die Saat kann jedoch nicht von einem Jahr zum anderen aufgehen, sondern der Lernprozess im Schwimmen läßt sich nunmal nicht unter 5 bis 6 Jahren durchführen.

In dem Zwischenstück unserer schwimmerischen Ausbildung war Michael Feldgen tätig. Michael Feldgen ist zum 30. 6. aus den Diensten des Clubs ausgeschieden, um einen weiteren beruflichen Ausbildungsweg zu gehen. An dieser Stelle darf ich mich herzlich bei ihm für die geleistete Arbeit bedanken und ihm für die Zukunft alles Gute wünschen. Sicherlich, und dies sage ich ohne Abstriche, hatte ich mir etwas mehr Erfolg gerade in diesem Nachwuchsbereich versprochen. Ich möchte nicht sagen, daß hier vielleicht Jahre verloren gegangen sind, aber ich muß zu meinem Bedauern feststellen, daß das gesetzte Ziel nicht erreicht worden ist.

Nun kommen wir zu der Etage der Leistungsgruppe 1, d. h. also dem schwimmsportlichen Aushängeschild unseres Clubs. Hier muß ich zunächst einmal richtigstellen, daß es falsch ist zu glauben, alle Aktiven, die bei uns in dieser Gruppe schwimmen, sind nun Meisterschwimmer oder ähnliches. Wer diese Ansicht vertritt, der liegt irgendwo falsch. Wir haben Gott sei Dank eine Vielzahl von Jungen und Mädchen, die bereit sind, die ideellen Ziele des Sportes anzuerkennen und zu versuchen, ihr ganzes Leben sportlich einzuteilen und genügend Zeit für den Sport zu opfern. Ich glaube, hier erfüllen wir eine sehr große Erziehungsaufgabe und dies tun wir eben sehr positiv.

Die Schwimm- + Sportfreunde Bonn 05 e.V.

tragen **arena**



**arena** — offizieller Ausstatter des  
Deutschen Schwimmverbandes (DSV)  
seit 1976



Die Erfolge des Olympischen Jahres habe ich Ihnen zum Eingang meines Artikels aufgezählt, so daß es mir erspart bleiben kann, dies hier nochmal zu wiederholen.

In den Monaten März/April taten der Vorstand und das Präsidium einen ganz entscheidenden Schritt in der Umgestaltung der schwimmsportlichen Lernarbeit innerhalb unseres Clubs. Das sogenannte „Lohberg-Papier“ wurde diskutiert und letztlich als Grundlage für die weitere Arbeit im Club ausgewählt. Mit sehr viel Aufmerksamkeit wurde von draußen die Entwicklung beobachtet.

Wir begannen mit dem 1. 8. 1984 mit einer Umstrukturierung für den ausgeschiedenen Trainer Michael Feldgen, wir nahmen Jean Delmarche unter Vertrag, wir stellten die Nachwuchsarbeit und die leistungssportliche Arbeit um.

Diese Umstellung geschah zunächst einmal ausschließlich im sportlichen Bereich und es galt dann weiterhin zu versuchen, auch die gesamte Umwelt unserer zu betreuenden Aktiven umzustellen und sie auf den Sport auszurichten.

Dieser gesamte Prozess ist auch heute noch nicht ganz abgeschlossen, aber wir sind erhebliche Schritte weiter nach vorne gekommen.

Jean Delmarche hat die Nachwuchsarbeit hervorragend in den Griff bekommen und ich hoffe, daß wir noch recht lange Freude an dieser konsequenten und gradlinigen Arbeit von Jean Delmarche haben können.

Es ist viel zu früh, jetzt schon irgendwelche positiven oder negativen Schlüsse aus dieser Umgestaltung zu ziehen, das kann frühestens im Sommer 1986 geschehen.

Sportlich standen dann in den letzten Monaten des Jahres die Deutschen Jugend- und Mannschaftsmeisterschaften auf dem Programm.

Mannschaftsmeisterschaften sind immer das Spiegelbild einer guten Breitenarbeit und hier können wir uns sicherlich sehen lassen.

In der männlichen Jugend-B-Klasse gelang es uns mit der 4 x 100 m Freistilstaffel Deutscher Meister zu werden. Leider schied die B-Jugend-Mannschaft im Kampf um die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft wegen einer zweimaligen Disqualifikation in der Rückenstaffel aus.

Unsere Juniorinnen-Mannschaft gewann die 4 x 100 m Rückenstaffel und wurde Deutscher Junioren-Mannschaftsmeister.

Den jungen Aktiven, obwohl den Jungen als auch den Mädchen, an dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch.

In der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft der offenen Klasse gingen wir mit sehr viel gemischten Gefühlen an den

Start. Hier hat sich aber die Mannschaft von innen selbst sehr gefestigt und so fiel die sportliche Trainingsarbeit auf fruchtbaren Boden. Michael Lohberg gelang es, sowohl ein Herren- als auch Damenteam auf die Beine zu stellen, das im Kampf um Punkte und Plätze sich hervorragend geschlagen hat.

Unsere Damenmannschaft gelang es zum 3. Mal in ununterbrochener Reihenfolge Deutscher Mannschaftsmeister zu werden. Bei den Herren wurden wir hervorragender Vierter und dürfen insgesamt abschließend feststellen, daß wir das Jahr 1984 sportlich nicht zu verstecken brauchen.

Durch Umorganisation und andere Maßnahmen kam es in der Verwaltung der Schwimmabteilung zu ein paar Schwierigkeiten, es konnte aber jetzt auch hier eine Umorganisation gefunden werden, neue Mitarbeiter stellten sich zur Verfügung, so daß dann der Vorstand einen neuen Schwimmausschuß berufen konnte.

Finanziell sind die Schwimmer, dies können Sie aus der Haushaltsrechnung erkennen, leider in die „roten Zahlen“ gerutscht. Alle Analysen, wie das geschehen konnte, haben leider nicht eine entscheidende Erkenntnis gebracht. Durch neue Maßnahmen innerhalb der Finanzführung wird dieser Fall nicht mehr eintreten können, und ich bitte an dieser Stelle alle Delegierten, hierfür Verständnis zu haben. Gemeinsam werden wir im Schwimmausschuß mit den Trainern noch härter die Finanzprobleme festzulegen haben. Wir werden sicherlich jetzt eine Durststrecke durchlaufen haben, um das entstandene „Finanzloch“ wieder auszugleichen. Für uns alle gilt jedoch der Spruch: „Packen wir es an.“

Neben diesen sportlichen Ereignissen möchte ich es nicht versäumen, auf zwei bis drei besondere Ereignisse hinzuweisen. Hier ist erstlinig einmal das Partnerschaftstreffen mit dem Schwimmclub aus Oxford, welches über Ostern in Bonn stattfand, zu nennen. Den beiden Organisatoren Herrn Sprock und Herrn Kopka, darf ich an dieser Stelle nochmals herzlichst Dank sagen.

Im Juni starteten wir erstmalig eine Radwanderfahrt mit ca. 120 Teilnehmern in das Siegtal. Alle die dabei waren, hatten sehr viel Spaß und Freude und freuen sich gemeinsam auf die Wiederholung 1985.

Über das durchgeführte Arena-Meeting und Haribo-Meeting haben die Medien so ausreichend informiert, daß ich mir meinerseits eine Berichterstattung ersparen kann.

Zusammenfassend kann ich sagen: Die Schwimmer haben ihre Linie gefunden, sie werden diesen Weg weitergehen und ich glaube, als echter SSF-ler können wir ruhig in die Zukunft schauen.

H. Nettersheim

## Versicherungsvermittlung nur durch den Fachmann...

**Generalvertretung  
Franz-Josef Gypkens oHG**

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

Sach-, Lebens-,  
Kranken-  
versicherungen,  
Bausparkasse



**COLONIA**



## Jede Leistung hat ihren Preis

Mit dieser Überschrift meine ich nicht den „ideellen Preis“ sondern die finanziellen Aufwendungen, die ein Leistungsschwimmer pro Jahr kostet, bzw. mit denen das Portemonnaie der Eltern belastet wird.

Ich habe oftmals schon gehört: Was kostet schon die Schwimmerei? Die Aktiven brauchen eine Badehose oder einen Badeanzug, dazu ein Handtuch und mehr doch nicht.

Als ich in diesen Tagen meinen Terminkalender studierte, habe ich festgestellt, daß in wenigen Wochen die entscheidenden Meisterschaften für das Schwimmjahr 1984/85 stattfinden. Meisterschaften, auf die unsere Schwimmer seit August des vergangenen Jahres hintrainieren, denen sie entgegenfiebert und für die die Eltern bereit sind, das entsprechende Geld auf den Tisch zu legen.

Ich habe mich dann der Mühe unterzogen und habe einmal die Ausgaben zusammengestellt, welche im Durchschnitt auf die Eltern unserer Aktiven zukommen, wenn sie bereit sind, das leistungssportliche Interesse ihres Kindes oder ihrer Kinder zu unterstützen.

Die Analyse trifft auf einen Aktiven zu, der als Zielsetzung die Teilnahme auf der westdeutschen bzw. bundesdeutschen Ebene anstrebt.

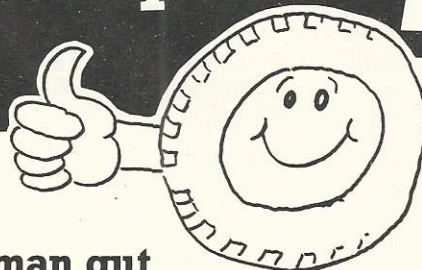
### Fahrtkosten:

Tägl. 2 Stunden Training; Entfernung zur Trainingsstätte 10 km; Transport PKW  
pro Woche 6 Trainingstage 120 km; 40 Trainingswochen;  
pro Jahr = 4800 km.  
4800 km kosten: pro 100 km = 14 Ltr. Benzinpreis; heutiger Stand 1,37 DM = 19,12 DM;  
mithin Kosten pro Jahr 917,76 DM  
Wettkampffahrten — teils PKW, 850,— DM  
teils Bahn oder Bus  
1 767,76 DM

### Kleidung und Trainingsgerät:

|                   |         |           |
|-------------------|---------|-----------|
| Trainingsanzug    |         | 140,— DM  |
| 5 Badetrikots     | 50,— DM | 250,— DM  |
| 5 Schwimmkappen   | 5,— DM  | 25,— DM   |
| 3 Chlorbrillen    | 7,— DM  | 21,— DM   |
| 1 Handpaddels     |         | 14,— DM   |
| 1 Pullboy         |         | 7,50 DM   |
| 1 Paar Badschuhe  |         | 40,— DM   |
| 1 Paar Turnschuhe |         | 60,— DM   |
| 3 Handtücher      | 15,— DM | 45,— DM   |
| 2 Badetücher      | 40,— DM | 80,— DM   |
| 1 Bademantel      |         | 90,— DM   |
| 1 Schwimmbrett    |         | 15,— DM   |
| 1 Zugseil         |         | 12,— DM   |
|                   |         | 799,50 DM |

## Sicher fahren, sicher sparen: Beides zählt.



**Ob Reifen, Service oder Zubehör:  
Wir sind die Fachleute, mit denen man gut  
fährt. Preiswert und zuverlässig - 150 mal in Deutschland.**

Unser Leistungsprogramm:

- Neureifen aller Größen und Fabrikate
- Vergölst Marken-Runderneuerung
- Spurvermessung
- Elektronisches Auswuchten, statisch und am Fahrzeug
- Kompletter Service rund um Rad und Reifen

5300 Bonn  
vormals Lenz  
Friedrich-Ebert-Allee 32  
☎ (02 28) 23 20 01

# Vergölst



**RUNDUM IN ORDNUNG**

**Sonstiges:**

|                            |         |                    |
|----------------------------|---------|--------------------|
| Sportive pro Monat         | 28,— DM | 280,— DM           |
| 40 Massagen                | 8,— DM  | 320,— DM           |
| Zusätzliche Verpflegung    |         | 1 000,— DM         |
| — Obst, Milch und dergl. — |         | 1 600,— DM         |
| mithin pro Jahr insgesamt: |         | <u>4 167,26 DM</u> |

Die Gesamtsumme von ca. 4167,— DM hat mich selbst sehr überrascht, aber selbst bei mehrmaligem Nachrechnen und Nachdenken hat sich die Summe nicht verändert.

Der Betrag von 850,— DM für Wettkampffahrten fällt in der Tat an, da innerhalb der Schwimmabteilung Fahrtkostenzuschüsse nur für die Teilnahme an Westdeutschen Meisterschaften und Deutschen Meisterschaften gezahlt werden.

Zu dem errechneten Betrag müßten eventuell noch, wenn notwendig, Kosten für Nachhilfestunden und dergleichen eingesetzt werden. Nicht zu vergessen ist selbstverständlich der Jahresclubbeitrag.

Warum habe ich einmal dieses Zahlenspiel in unserer Sportpalette veröffentlicht? Der Grund ist ganz einfach: Ich habe hin und wieder den Eindruck gewonnen, daß außerhalb der Schwimmerei geglaubt wird, daß der Schwimmsport eine Sportart ist, die ohne zusätzliche Kosten zu verursachen, betrieben werden kann. Leider ist dies, wie das Beispiel zeigt, nicht mehr der Fall.

Wir sollten deswegen als SSF-ler uns alle noch etwas mehr mit den Leistungsschwimmern identifizieren, denn sie haben es wirklich verdient. Wenn unser Club heute im deutschen Schwimmsport ein so hohes Ansehen genießt, dann ist das

erstling auf die sportliche Leistungskraft unserer Aktiven zurückzuführen. Diese sportliche Leistungskraft ist jedoch erst dadurch ermöglicht worden, daß es noch sehr viele Eltern gibt, die bereit sind, die Teilnahme ihrer Kinder am Leistungssport mit einer solchen Jahressumme zu unterstützen. Wenn Sie Ihren Urlaub planen, dann spielt die genannte Summe von rund 4000,— DM bestimmt eine Rolle. Bedenken Sie, daß die Eltern unserer jugendlichen Aktiven pro Jahr einen Jahresurlaub mindestens finanziell opfern, damit die Kinder dazu beitragen, daß das leistungssportliche Ansehen unseres und damit auch Ihres Clubs im Bereich des DSV erhalten bleibt.

Jetzt können selbstverständlich einige sagen, ich bin daran überhaupt nicht interessiert. All denen muß ich sagen, wenn sich unser Club schwimmleistungssportlich nicht mehr so bewährt, wie dies jetzt noch geschieht, dann wird auch der Gesamtclub mit irgendwelchen Einschränkungen zu rechnen haben, so z. B. ganz eindeutig, was die Badbenutzung betrifft.

Wenn es dem Vorstand gelungen ist, vor einigen Jahren mit der Stadt Bonn einen Pachtvertrag über das Bad abzuschließen mit Bedingungen, die durchaus für diesen Club tragbar sind, dann ist dies erstling in der schwimmsportlichen Leistungskraft unseres Clubs begründet. Auch dieser Grund sollte Sie dazu bewegen, mehr Anteil an den schwimmsportlichen Ereignissen unserer Wettkampfmannschaften zu nehmen.

Das ist die Zielsetzung für die Meisterschaften des Jahres 1984/85. Die Mannschaftsmeisterschaften liegen hinter uns, die gesteckten sportlichen Ziele wurden Gott sei Dank auf breiter Ebene, und dies ist vor allen Dingen sehr wichtig, erreicht. Wer Insider ist, der weiß, daß Mannschaftsmeister-

# »»sport-vossen««

Josef Vossen, Kringsweg 30, 5000 Köln 41 (Lindenthal)  
Telefon (0221) 44 54 20

## Sport-Shop und Versand für Schwimmer und Läufer



  
**Champ VERTRIEB**

schaften nur dann zum Erfolg führen können, wenn neben dem ausgesprochenen Spitzensportler auch noch der gute Hochleistungssportler sich in den Reihen einer Mannschaft befindet.

Bei den Einzelmeisterschaften, die nunmehr in den Monaten Mai und Juni ausgetragen werden, sind erstling sehr gute Hochleistungssportler und der Spitzensportler gefordert.

Ich darf in diesem Zusammenhang daran erinnern, daß Vorstand, Schwimmausschuß und Trainer nach Abschluß der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften 1984 sich eine sehr intensive Nachwuchsförderung zum Ziel gesetzt hatten. Diese Nachwuchsförderung kann sich nicht innerhalb von 6 Monaten entscheidend bemerkbar machen. Trotzdem haben die Trainer mit den Übungsleitern sehr intensiv angestrebt, bei den nun folgenden Meisterschaften im Mai und Juni vor allem Dingen im Jahrgangsbereich Fortschritte zu machen. Die ersten Wettkämpfe in den Monaten März und April haben gezeigt, daß eine Vielzahl von unseren Aktiven Fortschritte gemacht hat. Für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften haben unsere Trainer im Einverständnis mit dem Schwimmwart sehr hohe Pflichtzeiten festgesetzt, so daß davon ausgegangen werden kann, daß sicherlich nur unsere besten Aktiven das Ziel erreichen werden, bei der Deutschen Schwimmwoche in Wuppertal an den Start zu gehen.

Was können Sie nun als Mitglied erwarten: Die Trainer hoffen, daß eine Mannschaft nach Wuppertal geschickt werden kann, deren Aktive sich auf den Plätzen 1 bis 10 im Jahrgangsbereich wiederfinden werden, in der offenen Klasse rechnen wir damit, daß hier ebenfalls alle unsere Aktiven zumindest den B-Endlauf erreichen.

Von unseren Spitzenschwimmern Ute Hasse, Ralf Diegel, Birgit Schulz kann erhofft werden, daß sie einen Start bei den Schwimm-Europameisterschaften in Sofia erreichen werden. Im Nachwuchsbereich wird es hoffentlich Peter Sitt möglich sein, die Fahrkarte zu den Jugend-Europameisterschaften nach Straßburg zu bekommen.

Wenn zu diesen Erfolgen sich noch entsprechende Plazierungen, und hier vor allen Dingen im Jahrgangsbereich, gesellen, dann dürfte das gesteckte Ziel vom September 1984 erreicht werden können.

Nun habe ich eine ganz besondere Bitte:

Die Deutsche Schwimmwoche findet in diesem Jahr in der Zeit vom 24. 6. bis 29. 6. 1985 in Wuppertal/Remscheid statt. Um eine optimale Betreuung unserer Aktiven zu gewährleisten, benötigen wir ein bis zwei Wohnwagenanhänger — als Verpflegungszentrale — sowie zwei bis drei Hauszelte. Wer von Ihnen wäre bereit, uns zu unterstützen. Rufen Sie bitte unsere Geschäftsstelle — 67 68 68 — an, teilen Ihre Anschrift mit und der Unterzeichner wird sich dann mit Ihnen in Verbindung setzen.

Es würde mich freuen, wenn recht viele, die dazu in der Lage wären, uns diese Unterstützung gewähren würden.

Hermann Nettersheim

## Jahresbericht Kleinkinderschwimmen 1984

Die Teilnehmerzahl des Jahres 1984 zeigt trotz Geburtenrückgang eine steigende Tendenz zum Vorjahr. Viele Kinder wandern mit ihren Eltern in den Club und sind begeistert von der Übernahme in die Gruppe Iris und Günther, die gerne mit „unseren“ Kindern weiter arbeiten und schon manches Talent entdecken.

Seit einem Jahr haben wir Monica Warnusz in unser Team aufgenommen, die mit ihrer sportlichen Erfahrung und ihrer Liebe zu den Kindern eine große Bereicherung für uns ist.

Unsere Teamarbeit hat sich bestens bewährt und ich glaube, das werden uns die Eltern der Kinder bestätigen. Unsere Bemühungen, die Konto-Seiten freundlich zu gestalten, sind somit auch erfüllt.



Unser Trainergespann mit dem Schwimmwart:  
Bezirksmeisterschaften 1985

# Germania Pilsener

*Echte Braukunst findet Freunde.*





Sieg-Rheinische  
Germania-Brauerei AG  
Hersel/Wissen

Premium-Klasse



## Jahresbericht der Abteilung Wasserball 1984

Nach knapp 20 Jahren Anlaufzeit hatten es die Wasserballer der SSF Bonn 1983 geschafft, wieder in der Oberliga zu spielen. Die Saison 1983 begann Ende 1983 auch recht vielversprechend. In der Mitte der Saison 1983/84 kam es jedoch zu einer Niederlagsserie, von deren Auswirkungen sich die Mannschaft nicht mehr erholen konnte. Hinzu kam die Verletzung eines und die Sperren von zwei Leistungsträgern der Mannschaft, so daß die Mannschaft wieder in die Verbandsliga abstieg.

Als Konsequenz dieses Saisonergebnisses entschloß man sich auf einer Mannschaftssitzung vor Pfingsten zu einem gründlichen Neuanfang. Gleichzeitig trat der alte Abteilungsvorstand zurück. Der Trainer, der auch die Abteilung leitete, verließ nach 12jähriger, erfolgreicher Tätigkeit den Verein. An dieser Stelle wollen wir Klaus Nobe noch einmal danken.

Am 22. 6. 1984 fand eine Mitgliederversammlung der Abteilung statt. In deren Verlauf wurde ein neuer, fünfköpfiger Abteilungsvorstand gewählt. 1. Vorsitzender ist Josef Schwarz, sein Stellvertreter Manfred Schreiner, Kassenwart Rolf Wehner, Wasserballwart Aki Reinke und Jugendwart Bernd Lochmann.

Der neue Abteilungsvorstand legte ein Konzept vor, in dem der Jugendarbeit der absolute Vorrang gegeben wird. Schon im September konnte ein neuer Trainer für die 1. und 2. Mannschaft verpflichtet werden. Es ist Andreas „Androsch“ Kaplar, gebürtiger Ungar und seit seiner Kindheit in Deutschland. Er war aktiver Wasserballer und studiert Sport in Köln. Im Dezember wurde dann der ehemalige Jugendtrainer von Poseidon Köln, Robert Becker, verpflichtet. Er hat zur Zeit noch mit großen Anlaufschwierigkeiten zu kämpfen, da erst Jugendliche angeworben werden müssen.

Die 2. Mannschaft schaffte im ersten Jahr ihrer Existenz gleich den Aufstieg in die Bezirksliga. Sie, wie auch die erste Mannschaft, begannen die Saison 1984/85 mit großem Erfolg, der für die Zukunft hoffen läßt.

Josef Schwarz



## Holland 1985

Von der Rekordbeteiligung mit etwa 40 Personen an der Fahrt nach Scharendijke (Holland) ließ sich Petrus auch dieses Jahr nicht beeindrucken; es regnete, stürmte und war recht frisch. Was blieb, war die Flucht in die „Container“ (Wohnwagen), und dort übten wir uns im Stapeln von Tauchern. Lieblingsgetränke neben Bier waren Glühwein, Tee mit Rum und Obstwässerli für die innere Wärme.

Während der langen Abende wurden u.a. neue und sicherlich einmalige Verwendungsmöglichkeiten für Tauchermesser gefunden — sie sind zu verwenden als Brotmesser, Nagelfeile, Austernmesser, zum Ausgraben von Regenwürmern und zur Entfernung überflüssiger Körperbehaarung. In der Osternacht machte ein Hasenpärchen die Runde, das vor jedem Container seine Eier ablegte und wieder verschwand.

Nichts desto trotz — es wurde getaucht und das nicht zu knapp; ca. 70 Tauchgänge sind schon eine beachtliche Menge, wenn man berücksichtigt, daß einige Nichttaucher und Kinder an der Fahrt teilnahmen, montags das Tauchen wegen Regen und Windstärke 8 gestrichen wurde und das Wetter zur verfrühten Massenflucht in Richtung Heimat führte.

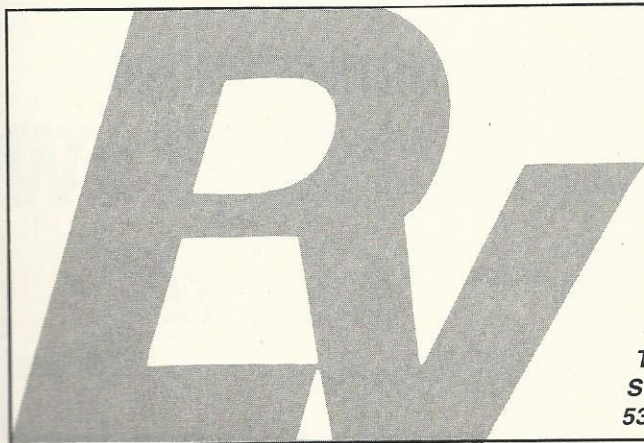
Heide Grebe, Pressewartin

Unsere älteste Taucherin,

**Frau Vera Möller,**

wurde am 29. Januar 1985 75 Jahre alt. Sie ist Inhaberin der silbernen Ehrennadel.

Für ihren weiteren Lebensweg wünschen wir ihr alles Gute und noch recht viele Tauchgänge.



**Rheinischer  
Landwirtschafts-Verlag GmbH**

### Druckerei

Zeitschriften  
Broschüren, Plakate  
Formularsätze und -blocks  
Geschäfts- und  
Privatdrucksachen

Tel. (02 28) 63 69 16  
Stiftsgasse 11  
5300 Bonn 1

### Buchbinderei

Kunst- und  
Sortimentsbuchbinderei  
Lederarbeiten  
Goldprägungen jeder Art  
Sonderanfertigungen

Tel. (02 28) 63 70 39  
Stiftsgasse 1—5  
5300 Bonn 1



# Tauchen als Olympiasport!

## Einige Informationen und Betrachtungen

Das Internationale Olympische Komitee (IOC) hat den Tauchsport — zunächst im allgemeinen — als mögliche künftige olympische Sportart anerkannt. Diese — auf einer Komitee-Sitzung nach den Olympischen Spielen 1984 von Los Angeles getroffen — Entscheidung bedeutet bislang eine eher unkonkrete Absichtserklärung. Weitere Schritte in einem mehrstufigen Entscheidungsprozeß müssen folgen, ehe aus der eingeräumten Möglichkeit Wirklichkeit wird.

Wie sieht also der weitere Verlauf aus?

Hier gibt es drei relevante Daten: 1986, 1988 und 1992. Sie stehen untereinander im Kausalzusammenhang. Um zu den Olympischen Sommerspielen 1992 tauchsportliche Wettbewerbe ins Programm zu bekommen, muß das IOC auf seiner regulären Sitzung nach der Olympiade 1988 eine verbindliche Entscheidung treffen. Im positiven Fall muß diese Entscheidung besagen, welche genauen tauchsportlichen Disziplinen ins Olympia-Programm eingebaut werden. Damit diese Entscheidung positiv ausfällt, muß der diesbezügliche Antragsteller und Verhandlungspartner des IOC — nämlich die CMAS als Welttauchsportverband — den Nachweis führen, daß der Tauchsport eine global betriebene Sportart mit einer breiten Basis auf der nationalen Sportebene ist.

Dieser Nachweis gilt als erbracht, wenn vor 1988 auf einem großen internationalen Tauchsport-Meeting Tauchsportler Wettkämpfe austragen, bei denen mindestens 50 verschiedene Länder Repräsentanten an den Start schicken. Ferner muß zwischen den Vertretern der nationalen Tauchsportverbände und der CMAS ein Wettkampfreglement einvernehmlich festgelegt sein, das auch bei der Olympiade eine geordnete Abwicklung und Leistungsbewertung gewährleistet.

Ein solches internationales Tauchsport-Fest soll 1986 in Berlin stattfinden. Die CMAS hat entsprechende Verhandlungen

mit den nationalen Tauchsportverbänden aufgenommen. Der Verband Deutscher Sporttaucher (VDST) wird volle Unterstützung geben. Dem Vernehmen nach haben eine ganze Reihe nationaler Verbände bereits zugesagt; allerdings ist die Zahl von 50 noch nicht erreicht, obwohl es deutlich mehr als 50 nationale Tauchsportverbände gibt. Hier bedarf es — offenbar auch gerade in der südlichen Hemisphäre — also noch des Einwirkens auf einige nationale Eigenbrötler. Immerhin werden die Chancen, das Qualifikationskriterium zu erreichen, als vorsichtig positiv eingeschätzt.

Zwei Informationen sind vielleicht noch wissenswert:

1. Im Moment wird mit drei tauchsportlichen Disziplinen gerechnet:
  - a) Flossenschwimmen ohne Gerät über verschiedene Distanzen (kurz / mittel / lang);
  - b) Streckentauchen ohne Gerät (50 m);
  - c) Streckentauchen mit Gerät über verschiedene Distanzen (bis maximal 800 m).
 Ob Unterwasser-Rugby eine Chance hat, ist in Diskussion.
2. Für die Regelung aller mit dem Tauchsport als Olympiasportart zusammenhängenden Fragen ist ausschließlich die CMAS zuständig. Andere Wassersport-Verbände werden vom IOC in Sachen Tauchsport nicht als Gesprächspartner akzeptiert. Dies dürfte u. a. zur Folge haben, daß Startrecht nur erhalten kann, wer einem Tauchsportverein angehört bzw. sich im nationalen Tauchsportverband qualifiziert hat und von diesem gemeldet wird.

Angenommen, das internationale Tauchsport-Fest 1986 mit Teilnehmern aus 50 oder mehr Ländern und mit einer Vereinbarung über Wettkampfdisziplinen und -reglements gelingt — was bedeutet das dann?

Es bedeutet, daß dann die wesentliche Hürde auf dem Weg zur „Olympiasportart Tauchen“ für 1992 genommen ist. Es bedeutet weiter, daß die wettkampfsportliche Komponente im Gesamtbereich der Sporttaucherei eine wesentliche Stärkung erfahren und das Verbands- und Vereinsleben ein leistungs- und spitzensportliches Element erhalten wird, das heute in manchen (vielen?) Vereinen noch völlig unbekannt ist.

Alt-Taucher, die den Tauchsport bislang als nicht wettkampfgerecht einzustufen bzw. die in der sportlichen Betätigung nur eine dienende Funktion des Tauchens sehen, nicht aber den siegorientierten Selbstzweck, werden umdenken oder Kompromisse schließen müssen. Sicher wird das zu mancher Diskussion über das Selbstverständnis der Sporttaucher führen.



WALTER *Schemuth*  
ELEKTRO-MEISTER

**Moderne Leuchten  
· Kleingeräte**

in Großauswahl

**Planung · Lieferung · Montage**

aller Elektroanlagen im Neubau  
und Altbau



ELEKTRO *Schemuth*  
Anlagenbau GmbH

Maxstraße 61 • 5300 BONN 1 • Tel. 63 88 00

ren. Das mag gut und nützlich sein. Wer sich — egal, ob „alter“ oder „junger“ Taucher — die Fähigkeit zum unvoreingenommenen Denken bewahrt hat, möge dabei aber bedenken, in welchem Maße diese Entwicklung dazu beitragen kann, unseren Sport populär zu machen und ihn beispielsweise künftig auch als Schulsportart zu verankern.

Was die Sporttauchabteilung Glaukos betrifft, so wird sie prüfen müssen, ob sie alsbald oder später für ihren Sportbetrieb Konsequenzen ziehen und in den Zug der Zeit einsteigen will.

Herbert Willner, VDSTTL



## Jahresbericht 1984 der Sporttauchabteilung

Das Jahr 1984 wurde von den in der Mitgliederversammlung am 15. 3. 1984 vorgelegten Schwerpunkten bestimmt.

Großen Anklang fanden wieder die Tauchfahrten nach Spanien und Holland, die Tauchausbildung und die Tauchgänge in den wenigen uns noch verbliebenen heimischen Tauchgewässern. Leider mußten mehrere festgeplante Veranstaltungen ausfallen, weil uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung machte.

Dagegen hat sich die Aktivität der einzelnen Mitglieder trotz der Zustimmung zu der vorgelegten Programmgestaltung nicht wesentlich verstärkt, d. h. es ist uns nicht gelungen, einen größeren Teil der Inaktivisten wieder zu aktivieren.

Drei Arbeitsgemeinschaften wurden gebildet, die im „kleinen Kreis“ ihrem Spezialhobby nachgehen. Dämpfend hat sich sicherlich hierbei das Fehlen eines entsprechenden Arbeitsraumes ausgewirkt. Es bestehen gute Aussichten, daß sich dies in diesem Jahr ändert. Vielleicht wird das ein Ansporn für weitere Interessengruppen sein.

Für 1985 sind die Termine der Hauptveranstaltungen schon festgelegt und den Mitgliedern durch ein Rundschreiben bekannt gemacht worden. Es liegt nun an allen Mitgliedern, hiervon Gebrauch zu machen.



## Jahresbericht 1984/85 der Skiabteilung

Leider hat sich in diesem Jahr unsere Mitgliederzahl weiter verringert. Wir konnten aber trotzdem einige neue SSF Skifreunde in unserer Abteilung begrüßen. Unsere Mitgliederzahl beläuft sich jetzt auf 172, davon 9 Jugendliche.

Den Schwerpunkt der Abteilungsarbeit bildete auch in diesem Jahr die Skigymnastik. Die Gymnastikstunden von 19.00 bis 21.00 Uhr unter der Leitung von Günter Müller waren immer gut besucht, vor allem natürlich im Winterhalbjahr.

Ulrike Dieminger leitete die Gymnastik von 18.00 bis 19.00 Uhr, an der in diesem Jahr nicht nur die Jugendlichen unserer Abteilung, sondern auch unsere Gäste teilnahmen, die sich für einen 10stündigen, kostenpflichtigen Skigymnastikkurs gemeldet hatten.

Die alpinen Skifahrer waren mit Günter Müller zwei Wochen in Davos. Die Skiwanderer sind gerade von der Bonner Hütte im Kärntner Nockgebiet zurückgekehrt. Unter Oswald Schindlers bewährter Leitung war die Fahrt wie immer ein Erfolg.

Auch in unseren Breiten meinte es der Schnee diesmal sehr gut mit uns. An vielen Wochenenden konnten wir uns zu Skiwanderungen auf dem Venusberg oder in der nahen Umgebung treffen. Hier zeigte sich, wer regelmäßig an der Skigymnastik teilgenommen hatte.

Auch durch Wandern verbesserten wir unsere Kondition. Unser Wanderwart Richard Röder hatte drei schöne Wanderungen vorbereitet: eine zweitägige Rundwanderung auf Wegen des Hunsrücks und der Moselhöhen mit Übernachtung in Burgen, eine Wanderung über die Lahnhöhen von Niederalahnstein nach Braubach und eine Wanderung über die Ahrhöhen. Bei allen Wanderungen war die Beteiligung gut, und auch mit dem Wetter hatten wir Glück.

Ganz anders als bisher feierten wir unser traditionelles Hüttenfest diesmal im Anschluß an die letzte Wanderung in der Adenbach-Hütte oberhalb von Ahrweiler. Sehr zünftig ging es zu, und der Abend war viel zu schnell zu Ende.

Die Finanzen der Abteilung sind auch weiterhin geordnet.

Cornelia Jeier

# Wo Sport ist, ist Coca-Cola.



koffeinhaltig

WSE/CC 1

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



## Niederschrift

über die ordentliche Abteilungsversammlung der SSF-Skiabteilung am Mittwoch, dem 20. März 1985 im Restaurant Sportpark-Nord, Kölnstraße 250, 5300 Bonn 1.

### Vorbemerkung:

Wegen nicht ordnungsgemäßer Notierung des Wirtes fand eine Doppelbelegung des Saales statt. Die Versammlung mußte deswegen im Vorflur abgehalten werden.

Zu der Versammlung wurde ordnungsgemäß in der Sport-Palette des SSF Nr. 281/Februar 1985 eingeladen.

### Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlußfähigkeit
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Bericht der Abteilungsleiterin
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache zu den Punkten 3 bis 5
7. Entlastung des Abteilungsvorstandes
8. Wahl des Abteilungsvorstandes
9. Verschiedenes

Beginn der Versammlung um 20.05 Uhr.

zu 1. Cornelia Jeier begrüßt die Anwesenden und stellt die Beschlußfähigkeit fest. Es sind 19 stimmberechtigte Mitglieder anwesend.

zu 2. Gegen die Tagesordnung werden keine Einwände erhoben.

zu 3. In ihrem Jahresbericht 1984/85 der Skiabteilung des SSF führt die Abteilungsleiterin folgendes aus:  
Im Berichtszeitraum verringerte sich leider die Mitgliederzahl der Abteilung. Es kamen zwar einige neue hinzu, doch durch die Abgänge ist der Bestand auf 172 gesunken, davon 9 Jugendliche.

Den Schwerpunkt der Arbeitsarbeit bildete wie immer die Skigymnastik mittwochs von 19.00 bis 21.00 Uhr unter Leitung von Günther Müller, die besonders im Winterhalbjahr gut besucht war.

An der Gymnastik von 18.00 bis 19.00 Uhr unter Leitung von Ulrike Dieminger für die Jugendlichen nahmen in diesem Jahr auch die Gäste teil, die sich für eine 10stündige kostenpflichtige Skigymnastik gemeldet hatten.

Die alpinen Skiläufer waren mit Günther Müller für 2 Wochen in Davos. Unter der Leitung von Oswald Schindler verbrachten die Langläufer einen 14tägigen Urlaub auf der Bonner Hütte im Kärntner Nockgebiet.

Da es in diesem Winter auch Schnee in unseren Breiten gab, waren die Langläufer an vielen Wochenenden auf dem Venusberg und in der nahen Umgebung anzutreffen.

Zur Verbesserung der Kondition führte unser Wanderwart Richard Röder drei schöne Wanderungen durch: eine zweitägige Rundwanderung auf Wegen des Hunsrücks und der Moselhöhen mit Übernachtung in

Burgen, eine Wanderung über die Lahnhöhen von Niederlahnstein nach Braubach und eine Wanderung über die Ahrhöhen. Alle Wanderungen fanden bei gutem Wetter und mit zahlreicher Beteiligung statt.

Ganz anders als bisher wurde unser traditionelles Hüttenfest diesmal im Anschluß an die letzte Wanderung in der Adenbach-Hütte oberhalb von Ahrweiler gefeiert. Es ging zünftig zu und der Abend war viel zu schnell vorbei.

Die Finanzen der Abteilung sind weiterhin geordnet.

- zu 4. Günther Fuchs gibt folgenden Bericht über die Abteilungskasse im Haushaltsjahr 1984:

### Einnahmen

| Kostenstelle                            | Soll 84<br>DM | Ist 84<br>DM |
|-----------------------------------------|---------------|--------------|
| Mitgliederbeiträge                      | 2 050,—       | 1 895,—      |
| Sonstige Einnahmen                      |               |              |
| — Teilnehmergebühr für Skigymnastik     | 450,—         | 480,—        |
| — Zinserträge — Girokonto 11 701 028    | —             | —            |
| Zuschuß des Hauptvereins                | 2 000,—       | 1 340,08     |
| Summe Einnahmen / Verfügungsbetrag 1984 | 4 500,—       | 3 715,08     |

### Ausgaben

| Kostenstelle                   | Soll 84<br>DM | Ist 84<br>DM |
|--------------------------------|---------------|--------------|
| Personalkosten                 | 1 420,—       | 1 390,—      |
| Beiträge                       | 1 831,—       | 1 704,—      |
| Sonderkosten                   | 355,—         | 504,—        |
| Werbe- und Reisekosten         | 850,—         | 102,68       |
| Verschiedene Kosten            | 44,—          | 14,40        |
| Summe Ausgaben                 | 4 500,—       | 3 715,08     |
| Minderausgaben gegenüber Soll: | 784,92        |              |

- zu 5. Die Kassenprüfer Adolf Sach und Werner Tänzer fanden die Kassenführung in Ordnung und empfehlen, dem Vorstand Entlastung zu erteilen. Mit 15 Stimmen (ohne Gegenstimme und Enthaltung) wird diese dem Vorstand erteilt.

- zu 6. Aufgrund der Minderausgaben wird vorgeschlagen, neben Skivolksläufen auch Volksläufe auf Nachweis der Startgelder zu bezuschussen. Auch sollten dem Wanderwart höhere Mittel für Vorwanderungen zur Verfügung gestellt werden.

Eingehend werden die Möglichkeiten für die Durchführung von Skifahrten der Abteilung diskutiert. Da die Teilnehmerzahl erfahrungsgemäß zu gering ist, um kostengünstig eine eigene Fahrt zu organisieren, bleibt nur die Möglichkeit, sich Reiseveranstalter anzuschließen. Wochenendausfahrten (Freitagabend bis Sonntagabend) sind erfahrungsgemäß für ältere Teilnehmer sehr anstrengend. Eine 7-Tagesfahrt ist deshalb eher zu empfehlen.

Siegfried Hahlbohm erklärt sich bereit, eine Fahrt für Alpine und Langläufer voraussichtlich für die Woche

11. 1.—18. 1. 1986 zu organisieren. Die Veröffentlichung erfolgt in der Sport-Palette.

zu 7. Entlastung wurde dem Vorstand bereits unter Pkt. 5 erteilt. Der Vorstand tritt damit zurück.

zu 8. Als Leiter für die Neuwahlen des Abteilungsvorstandes wird Siegfried Hahlbohm gewählt. Er dankt dem Vorstand für seine geleistete Arbeit.

Aus den Neuwahlen gehen hervor:

|                         |                                                   | Gegen-<br>stimmen | Enthal-<br>tungen |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Vorsitzende             | Cornelia Jeier                                    | keine             | 1                 |
| 2. Vorsitzender         | Rolf Howald                                       | keine             | 1                 |
| Kassenwart              | Günther Fuchs                                     | keine             | 1                 |
| Schriftführer           | Hans Treschwig<br>(mit Zustimmung in Abwesenheit) | keine             |                   |
| Sportwart-Alpin         | Günter Müller<br>(mit Zustimmung in Abwesenheit)  | keine             |                   |
| Sportwart —<br>Langlauf | Oswald Schindler                                  | keine             | 1                 |
| Pressewart              | Rolf Howald                                       | keine             | 1                 |
| Wanderwart              | Richard Röder                                     | keine             | 1                 |
| Jugendwart              | Ulrike Dieminger                                  | keine             | 1                 |
| Kassenprüfer            | Adolf Sach                                        | keine             | 1                 |
|                         | Werner Tänzer                                     | keine             | 1                 |

Zur Durchführung von Wochenendtagesfahrten, Nahraum Bonn oder Eifel, erklärt sich Oswald Schindler bereit, als Informationsstelle zu fungieren. Im letzten Winter war die Nachfrage nach solchen Fahrten in der Skigymnastik gering.

Die in der Versammlung 1984 angesprochene Satzungsänderung bezüglich der Kassenprüfer, die 1986 auf die Tagesordnung gesetzt werden müßte, fand keine Zustimmung.

zu 9. Verschiedenes

9.1 Wanderungen:

a) 2-Tageswanderung im Naturpark Nordeifel 18.—19. Mai 1985

b) Radwanderung nach Bodendorf 24. Aug. 85

c) Wanderung mit Weinprobe 27. Okt. 85

9.2 Grillfest: Als Grillfest wird eine Wanderung mit Weinprobe durchgeführt (9.1 c)

9.3 Oktoberfest:

Für das Marktfestival werden Ideenvorschläge erbeten. Skroller scheiden wegen des Pflasters aus.

9.4 Langlauf-Vereinsmeisterschaft: Für die Organisation sind mindestens 20 Helfer erforderlich. Nach den bisherigen Erfahrungen müßten sich aber gerade die, die gerne Langlauf bestreiten möchten, für die Organisationsaufgaben zur Verfügung stellen, so daß dann kaum Läufer am Start wären. Ob eine Meisterschaft durchgeführt werden kann, müßte gründlich untersucht werden.

Ende der Versammlung: 21.35 Uhr

gez. Cornelia Jeier  
1. Vorsitzende

i. V. Rottu  
Schriftführer



**Autovermietung  
Kurscheid** KG

**Pkw - Lkw - Kleinbusse - Wohnmobile**

Pkw - Lkw - Kleinbusse, Wochenendpauschale,  
Firmenvereinbarungen, Urlaubstarife, Ersatzwagengestellung  
bei Unfallschäden.

**5300 BONN 1 - Römerstraße 4**

Telefon 63 14 33 — Telex 08 86-479



# Jahresbericht der Volleyballabteilung 1984/85

## 1. Allgemeines

Die Zusammensetzung des Vorstandes der Volleyballabteilung hat sich gegenüber dem Vorjahr erheblich verändert. Der Sportwart und gleichzeitig stellvertretender Abteilungsleiter Hans Hacke ist von seinen Ämtern zurückgetreten, nachdem sich seine sportlichen Vorstellungen über die Zukunft der 1. Herrenmannschaft nicht realisieren ließen.

Mit Helmut Burkhardt wurde ein Kassenwart gefunden, der das Chaos der Abteilungskasse, das seine Vorgänger hinterlassen hatten, wieder so ordnete, daß voraussichtlich für die Zukunft eine Überziehung des Haushaltsplanes vermieden werden kann.

Nach dem Abstieg der 1. Herrenmannschaft aus der 1. Bundesliga ist der Abteilungsleiter Fritz Hacke bereits vor den bevorstehenden Neuwahlen des Abteilungsvorstandes zurückgetreten, damit ein evtl. neuer Vorstand für die zukünftigen Planungen freie Hand hat. Fritz Hacke leitet die Abteilung jedoch kommissarisch bis zur Neuwahl des Vorstandes weiter.

Mit dem SC Fortuna haben wieder einmal Gespräche stattgefunden, um eine gemeinsame 1. Bundesliga-Mannschaft zusammenzustellen. Diese Gespräche sind gescheitert, da die Vorstellungen der Fortuna über die Finanzierung der Mannschaft für die SSF ein nicht kalkuliertes Risiko bedeutet hätte. Die außerordentliche Abteilungsversammlung am 21. März 1985 hat sich aus diesem Grund einstimmig gegen eine gemeinsame Mannschaft ausgesprochen. Der Deutsche Volleyball-Verband lehnte eine von uns beantragte Genehmigung zur Bildung einer Bonner Spielgemeinschaft zwischen SC Fortuna Bonn und dem SSF Bonn ab. Es wird nun versucht, die 1. Mannschaft in der 2. Bundesliga zu regenerieren, um langfristig wieder die 1. Liga zu erreichen. Gleichzeitig soll die Jugendarbeit wieder so forciert werden, daß sie im Verband wieder Anerkennung findet, wie es unter dem Jugendtrainer Gielnik der Fall war.

Am Spielbetrieb des Verbandes beteiligten wir uns mit 13 Mannschaften (6 Herren-, 3 Damen- und 4 Jugendmannschaften, davon je eine männl. Jugend A, B, C). Unsere Hauptaufgabe wird in der Zukunft darin zu sehen sein, eine möglichst große Anzahl Jugendlicher in vielen Jugendmannschaften zu integrieren. Bei Landes- und Deutschen Meisterschaften 1984 belegten SSF-Mannschaften folgende Plätze:

### Deutsche Meisterschaften:

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| Herren:       | Platz 9 (1. Bundesliga) |
| Senioren II:  | Deutscher Meister 1984  |
| Senioren III: | Deutscher Meister 1984  |

### Westdeutsche Meisterschaften:

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Junioren:     | Platz 3          |
| Senioren II:  | WVV-Meister 1984 |
| Senioren III: | WVV-Meister 1984 |

Über unsere Mannschaften gibt es folgende Einzelheiten zu berichten:

## 2. Herren-Mannschaften

Das geplante Konzept für die 1. Herrenmannschaft ist bedauerlicherweise gescheitert, da man sich auf Wunsch des ausgeschiedenen Sportwartes in Zusammenarbeit mit dem Bundestrainer voreilig von 5 Spielern der Mannschaft trennte, ohne gleichwertigen Ersatz zu haben. Folglich war es den Trainern (Nonnenbroich und Houska) leider nicht möglich, eine konstant spielstarke Mannschaft in die Bundesliga-Saison zu entsenden, da in ihr keine Harmonie herrschte. Bis auf Norbert Sund spielten folgende Neue in der Mannschaft: Manfred Kaiser, Richard Riepe, Jörg Postma (alle von Fortuna), Eric Orfgen (SSF II), Konrad Majewski (Polen), Vincent Kieffer (Frankreich), Werner Schulz (TG Rüsselsheim). Obwohl die Mannschaft in allen Spielen gut mithielt, reichte es nur zu drei sensationellen Siegen gegen Vizemeister Paderborn, den Vierten VDS Berlin (in Berlin) und im Heimspiel gegen Fortuna Bonn sowie beim zweiten Absteiger VC Pässau.

Die 2. Herrenmannschaft (Regionalliga West) erreichte mit ihrem neuen Spieltrainer Jürgen Liss einen ausgezeichneten 5. Platz, punktgleich mit dem Dritten. Jürgen Liss hat es gut verstanden, aus einer Mannschaft mit vielen jungen unerfahrenen Spielern eine regionalligareife Truppe zu formen.

Aufgrund des Wechsels mehrerer Spieler aus der 3. in die 2. Mannschaft konnte das Niveau nicht gehalten werden und mußte sich dadurch mit dem letzten Platz in der Landesliga begnügen.

Die 4. Herrenmannschaft — unsere Senioren — kämpfte in der Bezirksliga nahezu die ganze Saison gegen den Abstieg. Durch mehrere Siege in der Rückrunde wurde noch ein guter 3. Platz erreicht.

Unsere neuformierte 5. Mannschaft (die Spieler wurden fast alle beim Marktfestival geworben) belegte in der Kreisklasse nur einen der letzten Plätze.

Die aus Jugendlichen bestehende 6. Mannschaft erreichte als Neuling in der 2. Kreisklasse einen Mittelplatz.

**Unsere Jugendmannschaften** (männl. Jugend A und B) spielten in der Leistungsklasse, konnten sich dort aber nicht für die WVV-Meisterschaft qualifizieren. Die neugebildete Mannschaft der männl. Jugend C wurde mit ihrem Trainer Uwe Martens in der Kreisstaffel auf Anhieb Zweiter.

Die einzigen Meistermannschaften waren unsere Senioren, die in den Altersklassen II und III nach dem Gewinn der WVV-Meisterschaft (NRW Landesmeisterschaft) sensationell auch Deutscher Meister wurden. Die Senioren II verteidigten mit Erfolg den Meistertitel von 1983. Die Mannschaft hatte sich dafür mit unserem früheren Trainer Tonda Mozr (z. Z. Trainer des HSV, Deutsche Meister 1985) verstärkt, der den SSF immer noch freundschaftlich verbunden ist. Für die WVV-Meisterschaft 85 sind beide Mannschaften qualifiziert. Zur Vorbereitung auf die DM haben die Senioren II auch noch die Stadtmeisterschaft der LK gewonnen.

Im Dezember wurde zum 3. Mal ein Weihnachtsturnier mit allen Aktiven der Abteilung durchgeführt. Nahezu 60 Aktive spielten in 8 gelosten Mannschaften um den Sieg und die Plätze. Hier hat uns die GÖTHAER mit schönen Preisen versorgt.

## 3. Damen-Mannschaften

Unsere 1. Damen-Mannschaft (Landesliga Rheinland) gehörte in diesem Jahr zu den Spitzenmannschaften der Klasse und belegte den 2. Platz. Durch die WVV-Spielklassenreform besteht die Chance, daß die Mannschaft ggf.

noch in die Oberliga aufsteigt. Sollte dies nicht möglich sein, spielt sie in der kommenden Saison in der Verbandsliga. Auch unsere 2. Mannschaft (Kreisliga) gehört zu den Besten in ihrer Klasse. Nach langer Tabellenführung kam zum Ende der Saison leider ein Einbruch, so daß „nur“ Platz 2 belegt wurde.

Unsere 3. Mannschaft (1. Kreisklasse) konnte als Neuling auf Anhieb ebenfalls den 2. Platz belegen. Sie ist identisch mit unserer einzigen **weiblichen Jugendmannschaft**, die in der Leistungsklasse Rheinland Platz 4 errang.

#### 4. Mitarbeit im Verband

Folgende Mitglieder der Volleyballabteilung sind Mitarbeiter im Verband:

|                        |                                                                                        |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Karl-Heinz Brandt      | Bezirksschiedsrichterwart<br>Schiedsrichter-Lehrwart                                   |
| Fritz Hacke            | 2. Vorsitzender des WVV<br>1. Vorsitzender des Volleyballkreises Bonn<br>Staffelleiter |
| Hans Hacke             | Schatzmeister des WVV                                                                  |
| Karl-Wilhelm Horstmann | Kassenwart des Volleyballkreises Bonn                                                  |

#### 5. Hobby-Volleyball und Volleyball-Kurse

Nach jahrelanger Stagnation geht es mit unseren Hobby-Mixed-Gruppen wieder aufwärts, da sich nach einem Generationswechsel die verschiedenen Gruppen (Do. 18—20 Uhr Erzbisch. Gymnasium Beuel, Fr. 18—22 Uhr 2 Gruppen in der Gottfried-Kinkel-Realschule und Samstag 14.30—17.00 Uhr TH im Sportpark Pennfeld Bad Godesberg) durch viele Neuzugänge wieder neu formiert haben.

Einen besonderen Dank möchte hier der Abteilungsvorstand Herrn Peter Schönrock aussprechen.

Bis zum Marktfestival 1985 mußte hier noch geklärt werden, ob noch freie Plätze in den Gruppen vorhanden sind.

Die Volleyball-Kurse sind weiter in den bewährten Händen des Ehepaares Papp, das es immer wieder möglich macht, daß die Kurse gut besucht werden.

Allen Mitarbeitern im Hobby-Bereich sowie dem Ehepaar Papp möchte der Abteilungsvorstand für die gute Mitarbeit danken. Es wäre wünschenswert, wenn die Kontakte und die Zusammenarbeit mit dem Abteilungsvorstand noch mehr intensiviert würden.

Allen Aktiven, Trainern und Mitarbeitern im Abteilungsvorstand möchte ich für ihren Einsatz und ihre Mitarbeit herzlich danken und wünschen, daß die Mitarbeit auch mit dem neu zu wählenden Abteilungsvorstand so harmonisch verläuft, wie in der Vergangenheit.

Ich selbst werde nach vierjähriger Arbeit als Abteilungsleiter für dieses Amt nicht mehr kandidieren, da die Abteilung einen Abteilungsleiter braucht, der in Bonn wohnt. Selbstverständlich bin ich bereit, im neuen Abteilungsvorstand weiter mitzuarbeiten, wie dies bereits seit 1972 der Fall ist.

Dem neuen Abteilungsleiter wünsche ich für die ihm bevorstehende schwierige Arbeit viel Erfolg.

Einen besonderen Dank des Abteilungsvorstandes gilt der Schatzmeisterin Frau Haupt und den Herren Werkhausen und Schmitz, aus dem Vorstand des Hauptvereins, die immer ansprechbar waren, wenn es um Probleme der Volleyballabteilung ging.

Für den Vorstand der Volleyballabteilung

*i. A. Fritz Hacke*



Die Volleyball-Abteilung  
bietet an:

## Hobby-Mixed

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

TH des Kardinal-Frings-Gymnasiums, Elsa-Brandström-Straße, 5300 Bonn-Beuel.

Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr und 20.00 bis 22.00 Uhr

TH der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1.

Samstag, 14.30 bis 17.00 Uhr

TH im Sportpark Pennfeld.

Informationen: Peter Schoenrock, Telefon 66 02 62.

Schüler und Jugendliche ab 10 Jahre

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr und 15.00 bis 16.00 Uhr in der TH der Reuterschule, 5300 Bonn 1.

aktuelle mode  
*w. haü*  
bonn

**AKTUELLE MODE**  
**W. HAU**  
**BONN**  
STERNSTRASSE 51  
WENZELGASSE 7

**TOPMODE**  
**FÜR**  
**SIE + IHN**



## Protokoll

über die außerordentliche Abteilungsversammlung der SSF-Volleyballabteilung am Donnerstag, 21. März 1985, 20 Uhr im Sportpark-Restaurant, Kölnstr. 250, 5300 Bonn 1.

### TOP 1:

#### Begrüßung und Feststellung der Stimmberechtigung

F. Hacke begrüßt die anwesenden Mitglieder und stellt fest, daß alle Mitglieder doch großes Interesse an der Arbeit der Abteilung haben. Ein besonderer Gruß gilt dem 1. Vorsitzenden der SSF, Herrn Schemuth, sowie weiteren Mitgliedern des Hauptvorstandes Frau Haupt (Schatzmeister), Herrn Schmitz (geschäftsführender Vorsitzender), Herrn Werkhausen (Koordinator der Fachabteilungen und Herrn Kraus (Finanzverwalter). Ein besonderer Gruß gilt den Vertretern der Presse, den Herren Böttcher (General-Anzeiger) und Mertens (Rundschau).

Es wird festgestellt, daß 33 Mitglieder stimmberechtigt sind.

### TOP 2:

#### Diskussion und Abstimmung über eine Vereinigung unserer Bundesliga-Mannschaft mit der BL-Mannschaft von Fortuna.

K. H. Brandt begründet die Einberufung der ao. Abteilungsversammlung und stellt anschließend die Vorstellungen von E. Goebels (Vorsitzender von Fortuna Bonn) über die gemeinsame Mannschaft vor:

Name der Mannschaft: Fortuna/SSF Bonn

Vertragsbeginn: 1. Mai 1985

Finanzierung: je DM 20 000,— für SSF und Fortuna, wobei der Fortuna-Anteil aus Zuschüssen der Stadt Bonn aufgebracht würde. DM 50 000,— aus Werbung DM 30 000,— aus Zuschauereinnahmen.

Es ist weiterhin noch die Frage der Gemeinnützigkeit ungeklärt. Die Mannschaftsstärke sollte bei 12 Aktiven liegen.

Ausrüstervertrag: Hier hat Herr Goebels freie Hand, da sein PUMA-Vertrag ausläuft; er aber Gespräche mit NIKE führen wollte. Die SSF-Vertreter (Brandt und F. Hacke) legen großen Wert darauf, daß die bisherige Zusammenarbeit mit adidas bestehen bleibt. Bei einer ev. Zusammenarbeit sollten die SSF auf die 2. BL verzichten.

Der Hauptvorstand wurde über dieses Konzept vorab informiert und hat bereits anlässlich dieses Gespräches erhebliche Bedenken über die Finanzierung geäußert, da der Betrag von DM 120 000,— für eine solche Mannschaft nicht ausreichen wird, zumal bei geringeren Einnahmen beide Vertragspartner noch nachzahlen sollten.

Die Vorstellungen der SSF-Vertreter, daß zunächst alle Einnahmen der Mannschaft (aus Zuschauer-Einnahmen, Zuschüssen und Werbung) in einen Topf kommen und der Rest von beiden Partnern getragen wird, fand bei Herrn Goebels keine Zustimmung.

Anschließend folgte eine längere Diskussion über das Finanzkonzept, auch unter Berücksichtigung der Überziehung des Haushaltsplanes 1984 um ca. DM 24 000,—, die dem Haushaltsplan 1985 abgezogen werden.

Nahezu alle Diskussionsteilnehmer waren der Auffassung, daß das Finanzkonzept für diese Spielgemeinschaft sehr fraglich ist und sicher ca. DM 60 000,— ungedeckt sind.

In der Diskussion wurde auch zum Ausdruck gebracht, lieber einige Zeit in der 2. Bundesliga zu spielen, um dann durch eine erhebliche Forcierung der Jugendarbeit wieder erstklassig zu werden. Dieser Meinung schloß sich auch der Hauptvorstand der SSF Bonn an. Die anschließende Abstimmung brachte dann ein eindeutiges Ergebnis:

27 Mitglieder votierten gegen eine Spielgemeinschaft mit Fortuna und 6 Mitglieder (Spieler der 1. Mannschaft) enthielten sich der Stimme.

Mit Dank für die rege Diskussion und der Bitte, auch so zahlreich die Jahreshauptversammlung der Volleyballabteilung am 22. Mai 1985 zu besuchen, schloß F. Hacke die Versammlung gegen 23.00 Uhr.

Fritz Hacke, Protokollführer

PS: Mit Schreiben vom 20. März 1985 (Eingang 22. März 1985) teilt der Deutsche Volleyball-Verband mit, daß er eine Spielgemeinschaft zwischen Fortuna und SSF Bonn nicht genehmigen kann.

## Voraussichtlicher Spielplan für die Saison 1985/86

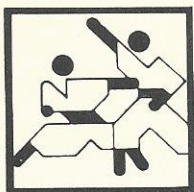
|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| 21./22. 9. 1985     | Münster — SSF Bonn       |
| 28./29. 9. 1985     | SSF Bonn — Wuppertal     |
| 5./6. 10. 1985      | VDS Berlin II — SSF Bonn |
| 19./20. 10. 1985    | SSF Bonn — Wattenscheid  |
| 26./27. 10. 1985    | Menden — SSF Bonn        |
| 9./10. 11. 1985     | SSF Bonn — Norderstedt   |
| 16./17. 11. 1985    | Post Berlin — SSF Bonn   |
| 30. 11./1. 12. 1985 | Osnabrück — SSF Bonn     |
| 7./8. 12. 1985      | SSF Bonn — Münster       |
| 10./15. 12. 1985    | Wuppertal — SSF Bonn     |
| 25./26. 1. 1986     | SSF Bonn — VDS Berlin II |
| 1./2. 2. 1986       | Wattenscheid — SSF Bonn  |
| 15./16. 2. 1986     | SSF Bonn — Menden        |
| 22./23. 2. 1986     | Norderstedt — SSF Bonn   |
| 1./2. 3. 1986       | SSF Bonn — Post Berlin   |
| 8./9. 3. 1986       | Moers — SSF Bonn         |
| 15. 3. 1986         | SSF Bonn — Osnabrück     |

Die Vereine SSF Bonn und USC Münster möchten beide Spiele in Berlin an einem Wochenende austragen. Dies kann wie folgt geschehen:

2 x Berlin — Bonn am 3. Spieltag (Münster Spielfrei).

2 x Berlin — Münster am 7. Spieltag (Bonn Spielfrei).

Nach dem 15. 3. 1986 sind keine Spiele mehr möglich (auch nicht am 16. 3. 1986).



## Jahresbericht 1984 der Karateabteilung

Insgesamt gesehen verlief das Jahr 1984 für die Karateabteilung relativ erfolgreich.

Im Hinblick auf die Mitgliederzahlen ist ein leichter Aufwärtstrend erkennbar.

Im ersten Halbjahr 1984 wurde der alljährliche Siebengebirgspokal durchgeführt. Hierzu ist zu sagen, daß die Teilnehmerzahlen im Vergleich zu den vorangegangenen Veranstaltungen stark zurückgegangen sind. Trotzdem konnte durch zusätzliche Werbeeinnahmen ein leichter finanzieller Gewinn erzielt werden. Auch kann der Wettbewerb als sportlicher und organisatorischer Erfolg bezeichnet werden.

Bei einem durch den SSF organisierten Karatelehrgang für den Bonner Bereich konnte reges Interesse bei den Karatekas geweckt werden. Auch diese Veranstaltung wurde ohne Mehrkosten durchgeführt.

Sportliche Erfolge für den SSF konnte Burak Tosun bei den Landeskindermeisterschaften in Wattenscheid erzielen. Hier belegte er in den Kata-Wettbewerben einen guten Platz im oberen Drittel der Teilnehmer.

Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung der Karateabteilung am 18. 12. 1984 wurde der Vorstand der Abteilung bis auf Daniel Hellweg, der nicht erschienen war, bestätigt. Für Daniel Hellweg wurden Bernhard Voßwinkel und Ulrich Iborg in den Vorstand gewählt. Beide sollen sich in der Öffentlichkeitsarbeit und bei der Werbung von Neumitgliedern betätigen. Weitere Tagespunkte waren u. a. der Siebengebirgspokal 85, Haushaltsprobleme der Abteilung und Verschiedenes.

Auch der gesellige Teil des Vereinslebens kam nicht zu kurz, so wurde u. a. eine Pfingstfahrt an die Nordsee durchgeführt und eine Weihnachtsfeier organisiert.

*Hermann Snidders*



## Jahresbericht 1984 der Judo-Abteilung

Das Jahr 1984 war für unsere Abteilung ein sehr erfolgreiches Jahr.

Nach dem Aufstiegsjahr 1983 konnte sich unsere 1. Mannschaft durch hervorragende Leistungen den 1. Platz in der Bezirksliga 1984 erkämpfen. Dies bedeutete die Teilnahme an der Aufstiegsrunde für die Landesliga. Im September fand dann diese Veranstaltung statt, aus der unsere Mannschaft siegreich hervorging.

Unsere 2. Mannschaft startete in der Kreisliga, wo sie unerwartet den 1. Platz belegte und sich somit für die Bezirksliga 1985 qualifizierte.

In den Osterferien vertieften wir unsere Kontakte zu Oxford, indem eine Jugendmannschaft mit den Betreuern Martin Vogt und Frank Eckstein 5 Tage dort verbrachte. Die Jungen und Mädchen kamen ganz begeistert und voller Eindrücke zurück.

Die Aktivitäten unserer Abteilung umfaßten weiterhin die Ausrichtung der Stadtmeisterschaften, Selbstdarstellungen beim Rheinauenfest und beim Marktfestival, Gürtelprüfungen, die Teilnahme an vielen Jugendmeisterschaften, wobei Frank Eckstein bei den Landesmeisterschaften einen 1. Platz belegte, der ihn dazu berechtigte, an den Deutschen Meisterschaften in Hamburg teilzunehmen.

Unsere Ju-Jitsu-Abteilung hatte einen starken Aufschwung zu verzeichnen, so daß ein zusätzlicher Trainingsabend pro Woche eingerichtet wurde. Es wurde auch eine Gürtelprüfung durchgeführt, die nicht nur optisch sehr eindrucksvoll war.

Auf dem geselligen Sektor war wie immer was los: Grillfeste, Trainingswochenende, Nikolausfeier: für die Kleinen gab es vom Nikolaus einen Weckmann, die Großen bekamen vom Hans Muff die Rute zu spüren.

Kurz — es war immer was los bei den Judoleuten.

## Länderkampf in Österreich

Auf Einladung des Österreich. Judo-Verbandes fuhr ein Teil der Judo-Mannschaft SSF 1, die in der Landesliga kämpft, vom 23. 3. bis 31. 3. 1985 nach Mittersill. Tagsüber wurde Ski gelaufen und abends trainiert.

Zum Länderkampf am 29. 3. traten an:

3 Mannschaften aus Österreich

1 Kaderauswahl von Nordrhein-Westfalen

1 Mannschaft SSF Bonn 1

Siegermannschaft nach dramatischen Kämpfen gegen mehrere österr. Staatsmeister wurde SSF Bonn 1. — Stolz präsentierte uns der Mannschaftsführer **Markus Emrich** den errungenen Pokal, den er auf der Siegesfeier für seine Mannschaft entgegennahm. Außerdem erhielten unsere Judokas eine erneute Einladung für nächstes Jahr.



## Erfolg in Amerika

Unser Mitglied **Peter Eckstein**, der zur Zeit ein Jahr als Austauschschüler in Amerika verbringt, konnte dort auf den Judo-Jugendmeisterschaften der 3 Staaten Oregon — Idaho — Washington einen 1. Platz erringen.

# Das Sportangebot des Klubs



## Schwimmen

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 bis freitags | 7.00 — 8.00   |
|              | auf den Bahnen       | 9.00 — 11.00  |
|              | 1 — 3                | 12.00 — 21.30 |
|              | samstags             | 8.00 — 12.00  |
|              | sonntags             | 8.00 — 12.00  |
|              | feiertags            | 8.00 — 12.00  |

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: Hedi Schlitzer

|            |                      |           |
|------------|----------------------|-----------|
| Trainings- | für Fortgeschrittene | 14.00 Uhr |
| zeiten:    | für Anfänger         | 15.00 Uhr |
|            |                      | 15.45 Uhr |
|            |                      | 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: 02 28 / 35 63 81  
Denglerstraße 21, 5300 Bonn 1  
Manfred Schreiner, Telefon 0 22 41 / 31 23 30

Trainings- dienstags und donnerstags 19.15 — 22.00  
zeiten: samstags 17.00 — 18.00



## Sporttauchen

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

Auskunft: Stefan Tessmer, Telefon 62 89 05  
Dagmar Wekel, Telefon 43 03 23

Trainings- montags und donnerstags 20.15 — 21.30  
zeiten: samstags (Jugend) 17.00 — 18.00



## Kanufahren

Sportstätte: Schwimmhalle, 5300 Bonn 1, Kölnstraße 250

Bootshaus: Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3 (Beuel)

Auskunft: Edmund Landsberg, Telefon 64 09 21



## Badminton

Sportstätte: Hans-Riegel-Halle, Hermann-Milde-Straße 1,  
5300 Bonn 1, Telefon 23 47 71

Geschäfts- Dieter Kirstein, Akazienweg 27, 5300 Bonn 2,  
stelle: Telefon 32 12 87 (ab 17.00 Uhr)

Training für samstags 15.00 — 17.00  
Mitglieder:

Sprech- montags 18.30 — 19.30  
stunden: freitags 20.00 — 20.30  
im Büro Hans-Riegel-Halle



## Ski

Sportstätte: Turnhalle der Kaufmännischen Bildungsan-  
stalten, Kölnstraße 235, 5300 Bonn 1

Ski-Gymnastik: mittwochs 19.00 — 21.00

Jugend- mittwochs 18.00 — 19.00  
Gymnastik:

Auskunft: Andreas Roßbrucker, Telefon 0 22 44 / 48 68



## Volleyball

Abteilungsleiter: Karl-Heinz Röthgen, Telefon 77 31 13 (d)  
(privat 44 15 51)

**Damen**  
Auskunft: Karl-Heinz Brandt, Telefon 65 92 07

**Herren**  
Auskunft: Karl-Heinz Röthgen, Telefon 77 31 13 (d)  
(privat 44 15 51)

**Herren-Hobby-Volleyball:**  
Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1  
Trainingszeit: donnerstags 20.00 — 22.00

**Hobby-Volleyball (Mixed)**  
Trainingszeit:  
Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, TH des Kardinal-Frings-Gymnasiums, Elsa-Brandström-Straße, 5300 Bonn-Beuel.  
Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, TH der Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn 1.  
Samstag, 14.30 bis 17.00 Uhr, TH im Sportpark Pennenfeld.  
Auskunft: Peter Schönrock, Telefon 66 02 62  
Winfried Rothe, Telefon 66 31 32

**Volleyball-Kurse:**  
Gunter Papp, Telefon 12 41 87



## Tanzen

Auskunft: Hans Schäfer, Telefon 34 25 14

**Sportstätten:** montags und donnerstags ab 18.00 Uhr  
Gottfried-Kinkel-Realschule, 5300 Bonn 1  
August-Bier-Straße 2

dienstags ab 19.00 Uhr  
SSF-Bootshaus, Rheinaustraße 269, Bonn 3



## Karate

**Sportstätte:** Gottfried-Kinkel-Realschule

**Trainingszeit:** montags/Anfänger 17.00 — 18.30  
montags/Fortgeschrittene 18.30 — 20.00

**Sportstätte:** Theodor-Litt-Schule

**Trainingszeit:** mittwochs/Anfänger 18.30 — 20.00  
mittwochs/Fortgeschrittene 20.00 — 22.00  
freitags/freies Training bzw. Spezialtraining 20.00 — 22.00

**Sportstätte:** Kardinal-Frings-Gymnasium

**Trainingszeit:** donnerstags/freies Training 20.00 — 22.00



## Budo

Judo / Jiu-Jitsu

**Sportstätte:** Theodor-Litt-Hauptschule, 5300 Bonn 1, Eduard-Otto-Straße 9

**Trainingszeit:** montags — freitags 17.00 — 22.00

**Auskunft:** Franz Eckstein, Telefon 47 13 98



## Moderner Fünfkampf

**Sportstätte:** Sportpark Nord, 5300 Bonn 1, Kölnstr. 250  
Poststadion, 5300 Bonn 1, Lievelingsweg

**Auskunft:** Wolfgang Schmidt, Telefon 46 43 54  
Reinhold Meidow, Telefon 67 03 93



## Breitensport

Fitness-Training für alle

**Sportstätte:** Turnhalle der Theodor-Litt-Hauptschule, Eduard-Otto-Straße 9, 5300 Bonn-Kessenich

**Trainingszeit:** dienstags 18.00 — 20.00

**Auskunft:** Frau Ziertmann, Telefon 66 92 86

### Frauengymnastik

**Sportstätte:** Gottfried-Kinkel-Realschule, August-Bier-Straße 2, 5300 Bonn-Kessenich

**Trainingszeit:** montags 20.00 — 22.00  
mittwochs 20.00 — 22.00

**Auskunft:** Marlene Eckstein, Telefon 47 13 98

### Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens

#### 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

**Trainingszeit:** in den Monaten Mai bis September  
samstags 8.00 Uhr

**Auskunft:** Frau Ziertmann, Telefon 66 92 86

### Freizeit- und Seniorensport

**Sportstätte:** Schwimmhalle im Sportpark Nord

**Trainingszeit:** dienstags Gymnastik 19.00 — 19.45  
Schwimmen 19.45 — 20.30  
freitags Schwimmen 18.30 — 19.30  
Gymnastik 19.30 — 20.00

**Auskunft:** während der Trainingszeiten



## Zu Ihrer Information:

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. sind Mitglieder des Freiburger Kreises, wie Sie auch aus Ihrer Mitgliedskarte erkennen können.

Was ist das nun?

Der Freiburger Kreis ist eine Arbeitsgemeinschaft der größten deutschen Sportvereine und hat seinen Sitz in Freiburg.

Was bietet der Freiburger Kreis für unsere Mitglieder an?

- a) Für die Benutzung der Sportstätten in anderen Vereinen werden bei Vorlage des Ausweises oder einer Bescheinigung des Heimatvereins keine besonderen Gebühren verlangt, ausgenommen Platzgebühren in Tennis- und Squashhallen, Saunagebühren usw.
- b) Einrichtungen eines Vereins sind nur von der Benutzung durch den Gast ausgenommen, wenn diese Sportstätten durch Gruppen überbelegt oder aus technischen Gründen nicht benutzbar sind.
- c) Die Benutzung der Einrichtungen des Gastvereins ist auf sechs Wochen beschränkt. Der Gastverein muß vom Heimatverein 100 km entfernt sein.
- d) Der Gästeservice wird unbürokratisch und zukünftig gehandhabt. Wenden Sie sich dennoch stets zuerst an die Geschäftsstelle des Vereins.

Die Anschriften der in Frage kommenden Vereine können Sie in unserer Geschäftsstelle oder telefonisch unter 67 68 68 erfragen.

## Freizeitsport:

# Bewegung ist der beste Streßdämpfer

Wenn wir uns beim Reden erregen, gestikulieren wir mit den Armen. Wenn wir eine Stinkwut auf etwas haben, neigen wir dazu, mit der Faust auf den Tisch zu schlagen. Wenn wir unruhig und nervös sind, gehen wir wie ein Tiger im Zimmer auf und ab. Dies sind drei Beispiele dafür, wie wir instinktiv in Streß-Situationen durch körperliche Aktivität unsere Nervosität abreagieren wollen.

Jeder von uns handelt so, aber damit sind die Möglichkeiten der Streßbewältigung noch nicht erschöpft. Wir können nämlich diese Beobachtung zu einem Rezept für das tägliche Handeln machen. Körperliche Bewegung, vor allem Ausdaueraktivitäten im Sinne der Aktion „Trimming 130“ eignen sich vorzüglich dazu, den Frust, den man so täglich schlucken muß, wieder loszuwerden.

Professor Eberspächer, Psychologe aus Heidelberg, sagt es so: „Bewegung ist ein richtiger Streß-Killer“. Er meint, daß man bei einem nervtötenden Stau auf der Autobahn oder nach einer unerfreulichen Auseinandersetzung mit einem Kollegen nach nervlicher Übererregung am besten eines machen sollte: Trainingsanzug an und dann im nächsten Park die Unlust aus sich rausjoggen. Das funktioniert tatsächlich.

Professor Hollmann, der Mann, der international wie kaum ein anderer bewiesen hat, welchen gesundheitlichen Wert Ausdauertraining hat, befolgt diese Methode selbst: „Wenn ich Berge voll Papier auf dem Schreibtisch liegen habe und nicht mehr weiß, wie ich die Arbeit fertigbekommen soll, dann laufe ich eine halbe Stunde oder ich spiele Tennis. Wenn ich dann zurück bin, ist der Papierberg zwar noch genauso hoch, aber er lastet mir nicht mehr auf dem Gemüt, ich habe eine ganz andere, frischere, vitalere Einstellung dazu.“

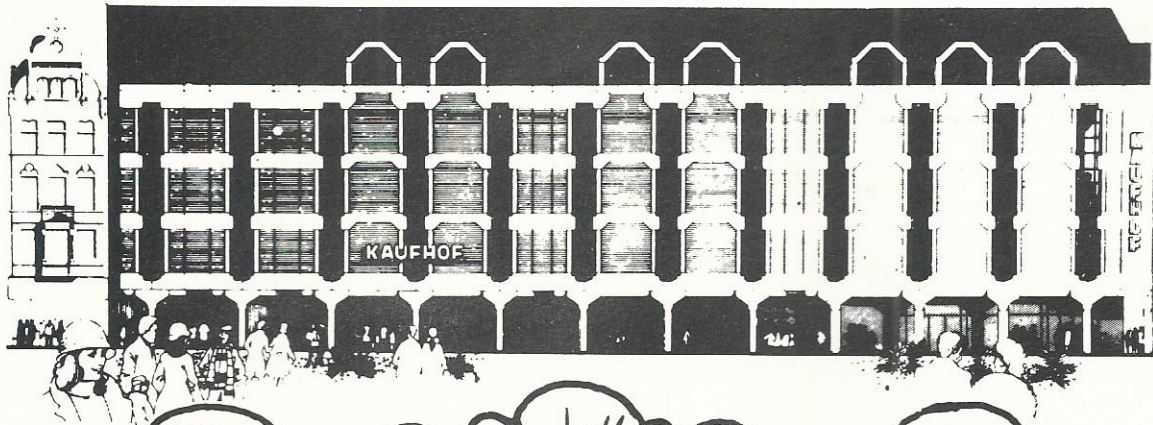
Es gibt Gründe dafür, daß Sport ein vorzügliches Rezept gegen den Streß ist. Das hat mit der Steuerung unseres Nervensystems, mit der Ausschüttung von Hormonen, mit besserer Sauerstoffzufuhr für's Gehirn und mit vielerlei psychologischen Umständen zu tun. Was Professor Hollmann erlebt, wenn er nach dem Sport sich wieder dem Schreibtisch zuwendet, ist keine Einbildung. Es ist eine physiologische Umstellung unseres Organismus. Natürlich darf man das Anti-Streß-Rezept Sport nicht falsch anwenden. Wenn man meint, unter dem Haushaltsstreß oder unter der Arbeitsbelastung, unter schlechten Zensuren der Kinder, durch etwas Sport ein ruhigeres Nervenkostüm zu bekommen, dann darf man das Maß doch nicht übertreiben. Manager zum Beispiel, die den Leistungsstreß ihrer Karriere mit auf den Waldweg nehmen und sich mit heraushängender Zunge atemlos hetzen, verschlimmern ihre Lage nur. Weniger wäre hier mehr.

Sport in Maßen aber tut den Nerven gut. Wenn einem der Kopf oder das Herz voll ist, kann eine Partie Tischtennis, eine Viertelstunde Gymnastik, eine flotte Radtour oder ein Waldlauf wie Balsam auf das Nervensystem wirken. Wir helfen dann unserem Körper, mit dem Übermaß an Reizstoffen fertig zu werden, die in unser Blut ausgeschüttet sind und uns unruhig, fahrig, aggressiv oder frustriert machen. Durch körperliche Aktivität stellt der Organismus wieder die Balance her, welche nach der Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin, erhöhte Cortisolaktivität aus der Balance geraten war.

Jürgen Palm  
(aus dsb-Information)

# Der KAUFhof

und das schönere Bonn.



In unserer großen  
Sport- und Freizeit-Etage  
im 4. Obergeschoß

Sportbekleidung  
führender Firmen

Adidas — Fila

Lacoste — Arena — Kimball

Kappa — Luhta

Freu Dich auf

**KAUFhof**

Der Kaufhof bietet  
tausendfach alles unter  
einem Dach

Schwimm- + Sportfreunde Bonn 05 €  
Kölnstraße 313 a 5300 Bonn 1

HERRN / FRAU

6011

GOTTFRIED LINDEN  
HUPPENBERGSTR 47

5307 WACHTBERG PESCH

**Z 4062 F**

**Bayerische Motoren Werke AG**  
**Niederlassung Bonn Telefon 6 07 — 0**  
**Vorgebirgsstraße 94—98**

