

SPORT-PALETTE

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

279/Oktober 1984



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

ZINSEN PLUS BONUS **ZUWACHSSPAREN**



Die ideale Geldanlage für Sparer,
die neben den Zinsen den jährlich
steigenden Bonus schätzen.

Wir beraten Sie jederzeit gern über
die Einzelheiten.

 **Sparkasse Bonn**

SPORT-PALETTE

Verleger und Herausgeber:
Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e. V.

37. Jahrgang 9. Oktober 1984 Nr. 279

Bezugspreis durch Mitgliedsbeitrag abgegolten.
Druck: Walter Brumm, Bonn.

Anschrift der Geschäftsstelle:
Kölnstraße 313 a, 5300 Bonn 1, Tel. 67 68 68 + 67 28 90
(geöffnet: Montag bis Freitag, 8.30 – 17.00 Uhr)

Bankverbindungen:
Sparkasse Bonn, Kt. Nr. 72 03 (BLZ 380 500 00); Post-
scheckkonto Köln, Kt. Nr. 9 32 54 5 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 Kalden-
kerken; 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 02 28 / 32 59 86; stellver-
tretender 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. 0 22 41 / 2 65 13; Technischer Leiter
Franz-Albert Kluth, Weilerweg 26, 5308 Rheinbach,
Tel. (0 22 26) 42 99; Schwimmwart Hermann Nettersheim,
Kaiser Karl Ring 48, 5300 Bonn 1, Tel. 65 30 47; Ko-
ordinator der Fachabteilungen Manfred Werkhausen,
Friedrichstraße 4, 5300 Bonn 1, Tel. 63 37 83; Sach-
verwalter für Steuer und Finanzen Franz Kraus, Albert
Magnus Straße 46, 5300 Bonn 2, Tel. 33 12 23.

Ehrenvorsitzender:
Hermann Henze, Brüdergasse 31, 53 Bonn 1, Tel. 65 54 69.

Anschrift des Bootshauses:
Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3 (Beuel), Tel. 46 72 98.

Der Klub trauert

mit erst 15 Jahren verstarb unser Klubmitglied



Horst Henning Kuhn

INHALT SEITE

Der Klub gratuliert	5
Klub aktuell	5
So kommen Sie in Schwung.	8

Berichte aus den Abteilungen

Tanzen	11
Volleyball	11
Badminton	12
Moderner Fünfkampf	13
Ski	15
Schwimmen	16
Senioren-Info	20
Sport und Mode	23
Das Sportangebot des Klubs	24



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:

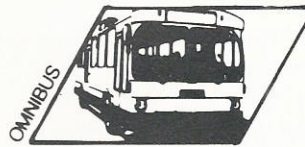
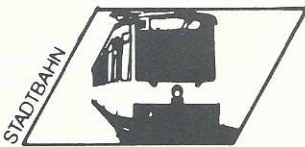
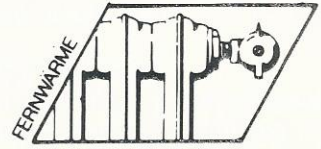
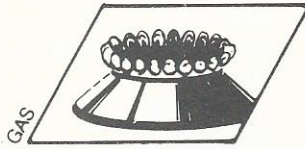
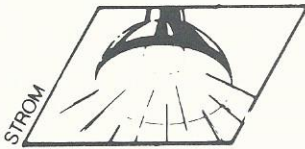
Geschäftsstelle der
Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e. V.
Kölnstraße 313 a
5300 Bonn 1



Sportunfälle sind binnen 48 Stunden der Geschäftsstelle
zu melden !



Wir sorgen für Sie!



IHRE STADTWERKE BONN

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

DRIVEEASY

Miet' Dir ein Auto!



Autovermietung Kurscheid KG

Pkw - Lkw - Kleinbusse - Wohnmobile

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

53 BONN 1 - Römerstraße 4

Tel. 63 14 33 - Telex 08 86-479

DER KLUB GRATULIERT

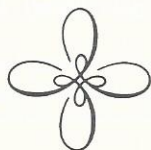
Runde Geburtstage im Oktober

Leni Henze
 Josef Becker
 Wiebke Lass
 Alfred Burghardt
 Dr. Werner Lamby
 Wolfgang Schlabach
 Paul Petzelberger
 Hanni Frenzel
 Hildegard Hopp
 Margot Bartschat
 Gerd Grodeck
 Dietrich Müller
 Jürgen Faber
 Helmut Lutz
 Leonore Baumann
 Horst Winter
 Matthias Gräf
 Linda Lorenzen
 Margarete Stegemann



Runde Geburtstage im November

Paul Schemuth
 Herta Maringer
 Willi Hau
 Anneliese Wittwer
 Werner Scholz
 Trude Thiebes
 Hans Pützstück
 Gertrud Schäfer-Noeth
 Christa Berzheim
 Klara Bauer
 Edelbert Braun
 Walter Pesch
 Dr. Karlheinz v. d. Driesch



Runde Geburtstage im Dezember

Emmy Vosen
 Karl Carstens
 Ursula Tiedtke
 Elfriede Hampel
 Gretel Franke
 Bärbel Richter
 Sieglinde Müllenbach
 Christa Meisner
 Karl Krämer
 Heinz Schiffer
 Margit Falkenberg
 Liesel Schmidt
 Peter Sonntag
 Rudolf Bartsch
 Rüdiger Bock
 Hubert Henseler
 Dr. Hans Daniels
 Ilse Dziallas
 Horst Ewald
 Dr. Klaus Wickmann
 Doris Noeffgen
 Rudolf Ruppert
 Tilo Engler



KLUB AKTUELL ... KLUB AKTUELL ...

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., Kölnstraße 313 a, 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!

EINLADUNG ZUR NIKOLAUSFEIER

Sehr geehrte Eltern, liebe Kinder !

Der Nikolaus hat uns wissen lassen, daß er die Kinder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e. V. aus dem Jahrgang 1972 bis 1981 zur Nikolausfeier in die Aula des Collegium Josephinum, Kölnstraße 413 (500 m vom Sportpark Nord entfernt), am Mittwoch, dem 5.12.1984, um 15.30 Uhr empfangen möchte.

Wir geben die Einladung gerne an die aufgerufenen Kinder weiter. Bitte melden Sie sich mit der abgedruckten Anmeldung bei der Geschäftsstelle in der Kölnstraße 313 a bis zum 16. November 1984 an.

Einlaß in die Aula des Josephinum ist ab 15.00 Uhr. Kommen Sie bitte rechtzeitig, damit die Feier nicht gestört wird.

Der Nikolaus hat uns ausrichten lassen, daß er nur die anwesenden Kinder beschenken kann.

Anmeldung zur Kindernikolausfeier

Name / Vorname Mitgliedsnummer

Meine Kinder
 Name / Vorname Mitgliedsnummer

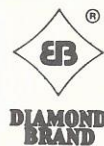
nehmen an der Kindernikolausfeier teil.

(Unterschrift)

»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

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

KLUB AKTUELL ... KLUB AKTUELL ...**KONTAKTE**

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 313 a, Telefon 67 68 68.

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 313 a, Bonn, Telefon 67 68 68.

Ihr Vorstand

ACHTUNG

Judo - Anzug, Größe 160, zum Preis von DM 50,00 zu verkaufen. Telefon: 80 51 29 (dienstlich) oder 35 77 46 (privat).

FLOHMARKT

Unter dieser Rubrik kann in Zukunft alles verkauft, getauscht oder gesucht werden.

AEROBIC - KURSUS

kostet für SSF - Mitglieder nur DM 35,00 für 10 Stunden !

SPENDEN

Die Stadt Bonn stellt ab sofort keine Spendenquittungen mehr für Spenden bis zu DM 100,00 aus.

Spenden unter DM 100,00 setzen Sie steuerlich ab, indem Sie den Einzahlungsbeleg, den Sie sich von der Bank abstempeln lassen, dem Finanzamt einreichen.

KLUB AKTUELL ... KLUB AKTUELL ...**SCHWIMMKURSE FÜR KLEINKINDER**

5. Kursus

29. Oktober 1984 bis 17. Dezember 1984

SCHWIMMKURSE FÜR ERWACHSENE

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

Die Kurse finden zu folgenden Zeiten statt:

donnerstags von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr und freitags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr.

Die Kursdauer hat 12 volle Übungsstunden und soll innerhalb von 15 Wochen abgeschlossen sein.

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

Anmeldungen bei Frau Müller, Telefon 02 28 / 67 80 62.

**Schwimmsportfreund sei schlau
kauf bei**

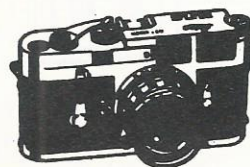


FOTO-BLAU

NIEDECKEN & CO

Sternstraße 4

5300 BONN 1

Kameras und Zubehör

Paßbildstudio

Portraitatelier

SO KOMMEN SIE IN SCHWUNG SCHWIMMEN SIE MAL WIEDER

Das langweilt Sie ? Dann sind Sie über Omas Bruststil nie hinausgekommen. Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e. V. bieten ihren Mitgliedern an, andere Stilarten zu erlernen.

Wann ?
Sonntags ab 10,00 Uhr.

Wo ?
Im Sportpark Nord.

Wer dann kraulen kann oder den raumgreifenden Schmetterlingsstil beherrscht, wird das Wasser lieben lernen, denn:

Schwimmen ist gesund !

Muskeln werden gestärkt, der Kreislauf kommt in Ordnung:

Schwimmen macht schön !

Schwaches Gewebe wird gefestigt:

Schwimmen glättet Falten im Gemüt !

Der Massageeffekt des Wassers wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem.

Am besten zwei- bis dreimal die Woche schwimmen. Mindestens 20 Minuten lang im schnellstmöglichen Tempo.

NORTIEREN SIE SICH !

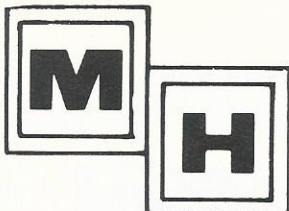
Oktober ist der Monat des Brustschwimmens mit unserer bewährten Übungsleiterin Iris Pempelfort.



EINLADUNG

Zum „Fröhlichen Sonntagmorgen“ in unserem Klubbad Sportpark Nord in der Zeit von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr. Viel Spaß im Wasser mit modernen Wasserspielgeräten für Groß und Klein; gibt es ein besseres Angebot ?

Kommt und macht mit; Gäste willkommen.



Metallbau

Hagen GmbH

Ihr zuverlässiger Partner für

ALU-Fenster
ALU-Türen
ALU-Fassaden
ALU-Geländer
ALU-Rolläden

Schaufenster
Ganzglastüren
Sonnenschutzanlagen
Markisen
Jalousetten

Schlosserarbeiten • autom. Türen und Tore • Schiebetore

Beratung und Planung durch unsere Fachkräfte

5205 Sankt Augustin – Hangelar, Tannenweg 2, Tel. 02241 / 2 11 92

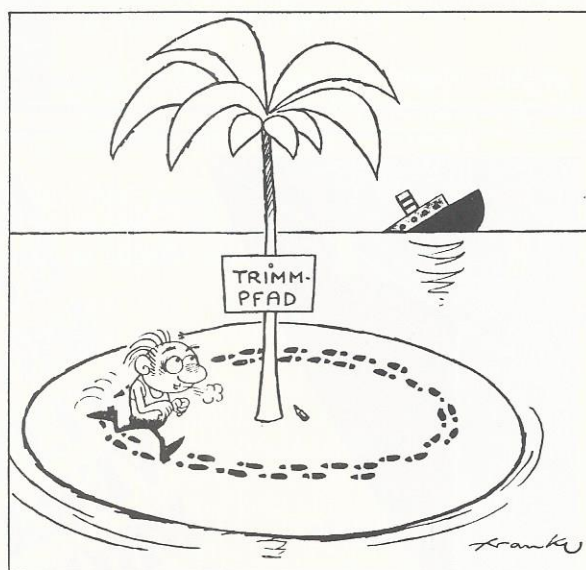
AUF NEUEN WEGEN

Am Sonntag, dem 2. September 1984, haben wir erstmalig unsere Aktion „Der fröhliche Sonntagmorgen“ über die Bühne gehen lassen, das heißt in unserem Bad durchführen lassen. Die Resonanz der Teilnahme war zunächst einmal enttäuschend, aber insgesamt kann man dann doch nach vier Stunden fröhlicher Sonntagmorgen sagen: Hier scheint der Vorstand einen Weg eingeschlagen zu haben, der ihm Erfolg verspricht. Der Vorstand hat in einer seiner Sitzungen sehr lange über dieses Projekt diskutiert. Unverkennbar ist, daß die Zahl der Abmeldungen zwar etwas geringer geworden ist, aber letztlich noch nicht zum Stillstand gekommen ist. Der Vorstand macht sich deshalb berechnete Sorgen um den weiteren Fortbestand des Klubs mit dieser jetzt bestehenden Finanzkraft. Die jetzt bestehende Finanzkraft ist unbedingt erforderlich, damit auch das Mitglied in die Lage versetzt wird, das Schwimmbad weiterhin benutzen zu können. Das Schwimmbad ist vielleicht der größte Diamant, den der Klub zur Zeit überhaupt in der Hand hat. Deshalb hat der Klub auch hier angesetzt, die Betreuung seiner Mitglieder zu erweitern und über diese Maßnahmen eventuell auch neue Mitglieder zu gewinnen. Wo gibt es zum Beispiel schon ein Hallenbad, wo Vater und Mutter mit ihren Kindern an Spielgeräten im Wasser spielen können. Wo gibt es die Möglichkeit, in einem Hallenbad sich an einen Tisch zu setzen und mit drei oder vier Freunden Skat zu spielen. Wo gibt es schon ein Hallenbad, wo diese fröhliche Atmosphäre an einem Sonntagmorgen herrschen sollte, wie dies bei uns im Bad am 2. September der Fall gewesen ist. Gewiß wird es jetzt Stimmen der Kritik geben, die da sagen, nun ja, so schlimm war es ja nun nicht, aber trotzdem, so erlaube ich mir zu sagen, herrschte am 2. September in unserem Bad eine aufgelockerte und fröhliche Stimmung. Weniger fröhliche Gesichter gab es gewiß bei einem Teil von Mitgliedern, die den Sonntagmorgen so richtig als Schwimmtag sich ausgewählt hatten. Aus dem Munde dieser Mitglieder kam sicherlich die heftigste Kritik an die Vorstandsmitglieder, die sich am Vormittag im Bad aufhielten, aber diesen Mitgliedern möchte ich sagen, wir müssen einmal wieder den Weg vom „Ich“ zum „Wir“ finden. Was soll dies nun heißen: Es ist gewiß richtig, daß es für den einzelnen schmerzhaft ist, wenn er am Sonntagmorgen auf sein Langbahnschwimmen verzichten muß. Der Vorschlag, zum Beispiel diesen Spielmorgen auf den Nachmittag während der Woche oder sogar auf den Sonntagnachmittag zu legen, dem vermag ich nicht zu folgen. Der Sonntagmorgen soll ja dazu dienen, daß Vater und Mutter mit ihren Kindern einmal ein paar fröhliche Stunden gemeinsam verleben können. Meine Betonung liegt ausdrücklich auf gemeinsam. Während der Woche wird der Vater nicht können, am Samstagvormittag gibt es sicherlich weitere familiäre Verpflichtungen und dergleichen, so daß dieser Zeitpunkt ebenfalls ausgesprochen ungünstig ist. Überlegen Sie bitte einmal, daß Sie an sechs Tagen in der Woche Längsbahnen schwimmen können, dann wird es doch wohl sicherlich verständlich und vertretbar sein, wenn am siebten Tag einmal nicht das Breitensportliche Schwimmen so zur Geltung kommt wie sonst. Überlegen Sie bitte weiter, daß Sie bereits morgens um 7.00 Uhr unser Bad benutzen können und erst abends um 21.00 Uhr das Bad räumen müssen. Während dieser gesamten Zeit steht Ihnen von Montag bis Freitag die Langbahn zur Verfügung. Am Samstag schließen wir das Bad um 12.00 Uhr, auch eine Zeit, wo ausschließlich auf Langbahnen geschwommen wird. Ich stehe mit meiner Meinung nicht alleine da, wenn

ich Ihnen sage, daß der Vorstand der Auffassung ist, daß hier ein Einschnitt in die Mitgliederrechte nicht erfolgt ist. Versuchen Sie einmal, dem Sonntagmorgen die positive Seite abzugewinnen, vielleicht kommen Sie dann auch etwas mehr vom „Ich“ zum „Wir“. Wir werden während des Monats September die Aktion so wie am 2. September voll durchziehen und werden dann einmal ein Fazit innerhalb des Vorstandes zu ziehen haben, um dann eventuell notwendige Änderungen zu treffen.

Ich bitte Sie als noch einmal, die Gesamtangelegenheit zu überdenken. Berücksichtigen Sie dabei, daß Sie mit Ihrer Mitgliedschaft bei den SSF Bonn einer großen freiwilligen sportlichen Bürgerinitiative angehören. Daß in einer solchen Gemeinschaft sicherlich nicht alles nach dem Gesichtspunkt jedes einzelnen gehen kann, sondern daß hier die Gesichtspunkte der Gemeinschaft im Vordergrund stehen müssen, dafür haben Sie bitte Verständnis. Helfen Sie also mit, daß wir gemeinsam mal wieder weitaus mehr vom „Ich“ zum „Wir“ kommen.

Nettersheim



Dann war da noch...

... der Trainer der Schwimmstaffel, der am Ende der Saison sagte; „Meine Mannschaft hat zwar keinen Sieg errungen, aber wenigstens ist keiner ertrunken!“

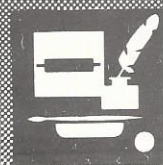
**Das Kölsch,
das
fröhlich
macht.**

würzig-frisch



**ENTWURF
REPRO
DRUCK
WEITER-
VERARBEITUNG
BROSCHÜREN
POSTVERSAND**

WALTER BRUMM
graphische werkstätten
g.m.b.h.
bonner straße 12
5300 bonn 2



(0228) 36 20 40 + 35 75 16



TERMINE DER TANZSPORTABTEILUNG

20. Dezember 1984

Jahresausklang und zünftige Weihnachtsfeier mit Selbstgebackenem und -gebräutem in den Trainingsräumen der Turnhalle der Styler Missionare in St. Augustin.

30. April 1985

Maiball im Rheinhof Dreesen Bad Godesberg verbunden mit einem S-Latein-Einladungsturnier und weiteren Schau- tanzdarbietungen.

Schäfer



PRESSE - INFORMATION

Im Rahmen der Mitglieder-Werbung der SSF-Volleyball- abteilung erhalten alle Aktiven mit gültigem Spielerpaß und Jungen der Jahrgänge 1970 bis 1974, die einer SSF- Jugendmannschaften beitreten, bei Erwerb der SSF-Mit- gliedschaft bis zum 6.10.1984 kostenlos eine Dauerkarte für alle Bundesliga-Heimspiele der Saison 1984 / 1985.

Auskünfte erteilt Abteilungsleiter Fritz Hacke, Telefon: 0 22 44 / 33 86.

* * *

Beim Volleyball-Turnier des TSV Blankenheim / Eifel belegten die Bezirksliga-Volleyballer der SSF Bonn 05 e. V. einen überraschenden zweiten Platz (von 8 teilnehmenden Mannschaften). Nach Siegen über den FC Bad Godesberg und TV Rheinbach in der Vorrunde war die Mannschaft auf Grund des besseren Ballverhältnisses plötzlich Gruppen- sieger und scheiterte dann aber im Endspiel am TV Jülich.

TERMINE DER VOLLEYBALLABTEILUNG

7.10.1984, 15.00 Uhr, VBC Paderborn / SSF in Paderborn
 13.10.1984, 19.30 Uhr, 1860 München / SSF in München
 21.10.1984, 15.00 Uhr, SSF / VfB Friedrichshafen in Bonn
 27.10.1984, 19.30 Uhr, TSV 04 Leverkusen / SSF in Lev.
 4.11.1984, 15.00 Uhr, SSF / Fortuna Bonn in Bonn
 10.11.1984, 19.30 Uhr, TV Passau / SSF in Passau
 24.11.1984, 16.00 Uhr, TSC Berlin „DDR“ / SSF in Berlin
 9.12.1984, 15.30 Uhr, USC Gießen / SSF in Gießen
 14.12.1984, 20.00 Uhr, SSF / VBC Paderborn in Bonn
 12. 1.1985, 19.30 Uhr, VdS Berlin / SSF in Berlin
 20. 1.1985, 15.00 Uhr, SSF / 1860 München in Bonn
 26. 1.1985, 19.30 Uhr, VfB Friedrichshafen / SSF in F.
 3. 2.1985, 15.00 Uhr, SSF / TSV 04 Leverkusen in Bonn
 9. 2.1985, 19.30 Uhr, Fortuna Bonn / SSF in Bonn
 17. 2.1985, 15.00 Uhr, SSF / TV Passau in Bonn

NACHWUCHSSPIELER GESUCHT

Zum Neuaufbau einer männlichen Jugendmannschaft und Nachwuchs für die Bundesliga-Mannschaft suchen die Volleyballer der SSF Bonn 05 e. V. volleyballbegeisterte Jungen der Jahrgänge 1970 bis 1972.

Interessierte Jungen können sich jeweils Dienstag und Donnerstag beim Training in der Sporthalle des Sportparks Nord, Kölnstraße 250, ab 17.00 Uhr, melden.

Sollten sich genügend Nachwuchsspieler oder solche, die es werden möchten, anmelden, kann die Mannschaft bereits ab Oktober 1984 am Jugendspielbetrieb teilnehmen.

Fritz Hacke

DIE VOLLEYBALL - ABTEILUNG BIETET AN

Hobby - Mixed

Donnerstag, 18.00 Uhr 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 Uhr bis 17.00 Uhr
 TH im Sportpark Pennenfeld.

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.



Wir wären allen SSF-Mitgliedern sehr dankbar, wenn sie unsere Mannschaft bei den Bundesligaheimspielen tatkräftig unterstützen. Wir freuen uns auf ihren Besuch in der Hans-Riegel-Halle!

Hier sind die Termine unserer Heimspiele:

Samstag, 27.10.1984 / Bonn – FC Langenfeld
 Samstag, 15.12.1984 / Bonn – STC Solingen
 Sonntag, 16.12.1984 / Bonn – Berliner LZ

BUNDESLIGA - SPIELPLAN BADMINTON

Hinrunde

27.10.1984 Berliner LZ / STC Solingen
 27.10.1984 Bayer Uerdingen / OSC Rheinhausen
 27.10.1984 1. DBC - SSF / FS Langenfeld
 27.10.1984 TV Mainz-Zahlbach / TuS Wiebelskirchen

Rückrunde

28.10.1984 STC Solingen / Berliner LZ
 28.10.1984 OSC Rheinhausen / Bayer Uerdingen
 28.10.1984 FS Langenfeld / 1. DBC-SSF
 28.10.1984 LZ Saar - TuS Wiebelskirchen / TV Mainz
 10.11.1984 TV Mainz-Zahlbach / FC Langenfeld
 10.11.1984 LZ Saar - TuS Wiebelskirchen / 1. DBC-SSF
 10.11.1984 STC Solingen / OSC Rheinhausen
 10.11.1984 Berliner LZ / Bayer Uerdingen
 11.11.1984 TV Mainz-Zahlbach / 1. DBC-SSF Bonn
 11.11.1984 LZ Saar-TuS Wiebelskirchen/FC Langenfeld
 11.11.1984 STC Solingen / Bayer Uerdingen
 11.11.1984 Berliner LZ / OSC Rheinhausen
 15.12.1984 TV Mainz-Zahlbach / OSC Rheinhausen
 15.12.1984 LZ Saar-TuS Wiebelskirchen/Bayer Uerdingen
 15.12.1984 FC Langenfeld / Berliner LZ
 15.12.1984 1. DBC-SSF Bonn / STC Solingen
 16.12.1984 TV Mainz-Zahlbach / Bayer-Uerdingen
 16.12.1984 LZ Saar / OSC Rheinhausen
 16.12.1984 1. DBC-SSF Bonn / Berliner LZ
 16.12.1984 FC Langenfeld / STC Solingen
 12. 1.1985 OSC Rheinhausen / FC Langenfeld
 12. 1.1985 Bayer Uerdingen / 1. DBC-SSF Bonn
 12. 1.1985 STC Solingen / TV Mainz-Zahlbach
 12. 1.1985 Berliner LZ / LZ Saar-TuS Wiebelskirchen
 13. 1.1985 OSC Rheinhausen / 1. DBC-SSF Bonn
 13. 1.1985 Bayer Uerdingen / FC Langenfeld
 13. 1.1985 STC Solingen / LZ Saar-TuS Wiebelskirchen
 13. 1.1985 Berliner LZ / TV Mainz-Zahlbach

1. Mannschaft (Bundesliga)

Hinrunde

7.10.1984 SSF Bonn I / FC Langenfeld

Rückrunde

8.10.1984 FC Langenfeld / SSF Bonn I
 1.11.1984 LZ Saar-Wiebelskirchen / SSF Bonn I
 1.11.1984 TV Mainz-Zahlbach / SSF Bonn I
 5.12.1984 SSF Bonn I / STC Solingen

6.12.1984 SSF Bonn I / Berliner LZ
 2. 1.1985 Bayer Uerdingen / SSF Bonn I
 3. 1.1985 OSC Rheinhausen / SSF Bonn I

2. Mannschaft (Landesliga Süd)

Hinrunde

20.10.1984 TuS Aldenhoven I / SSF Bonn II
 27.10.1984 SSF Bonn II / FC Langenfeld II
 3.11.1984 TV Ohligs I / SSF Bonn II
 10.11.1984 SSF Bonn II / TuS Oberpleis I

Rückrunde

17.11.1984 SSF Bonn II / BC SW Köln I
 24.11.1984 TV Witzhelden / SSF Bonn II
 15.12.1984 SSF Bonn II / 1. BC Düren I
 12. 1.1985 SSF Bonn II / TuS Aldenhoven I
 26. 1.1985 FC Langenfeld II / SSF Bonn II
 9. 2.1985 SSF Bonn II / TV Ohligs I
 23. 2.1985 TuS Oberpleis I / SSF Bonn II

3. Mannschaft (Klasse A Süd II b. SI 2)

Hinrunde

21.10.1984 SSF Bonn II / TUS Oberpleis IV
 3.11.1984 DJK BC Bonn II / SSF Bonn III
 11.11.1984 SSF Bonn III / 1. BC Beuel II

Rückrunde

17.11.1984 DJK Don Bosco Beuel I / SSF Bonn III
 24.11.1984 SSF Bonn III / Bergfreunde Leverkusen II
 16.12.1984 1. BC Leverkusen II / SSF Bonn III
 13. 1.1985 SSF Bonn III / DJK Friesdorf I
 26. 1.1985 TUS Oberpleis IV / SSF Bonn III
 10. 2.1985 SSF Bonn III / DJK BC Bonn II
 24. 2.1985 1. BC Beuel II / SSF Bonn III

4. Mannschaft (Klasse B Süd II b ST 4)

Hinrunde

21.10.1984 SV 04 Siegburg II / SSF Bonn IV
 3.11.1984 DJK Friesdorf II / SSF Bonn IV
 11.11.1984 SSF Bonn IV / DJK Don Bosco Beuel II

Rückrunde

17.11.1984 SSF Bonn IV / TV Godesberg II
 24.11.1984 SV 04 Siegburg I / SSF Bonn IV
 16.12.1984 SSF Bonn IV / BC Rheinbach I
 13. 1.1985 1. BV Troisdorf I / SSF Bonn IV
 26. 1.1985 SSF Bonn IV / SV 04 Siegburg II
 10. 2.1985 SSF Bonn IV / DJK Friesdorf II
 24. 2.1985 DJK Don Bosco Beuel II / SSF Bonn IV

5. Mannschaft (Klasse C Süd II b ST 3)

Hinrunde

21.10.1984 DJK BC Bonn III / SSF Bonn V
 3.11.1984 SSF Bonn V / TV Godesberg III
 11.11.1984 DJK Don Bosco Beuel III / SSF Bonn V

Rückrunde

17.11.1984 SSF Bonn V / TUS Oberpleis VII
 24.11.1984 DJK Friesdorf III / SSF Bonn V

16.12.1984	SSF Bonn V / 1. BC Beuel III
13. 1.1985	BC Wachtberg I / SSF Bonn V
26. 1.1985	SSF Bonn V / DJK BC Bonn III
10. 2.1985	TV Godesberg III / SSF Bonn V
24. 2.1985	SSF Bonn V / DJK Don Bosco Beuel III

6. Mannschaft (Klasse C Süd II b ST 6)

Hinrunde

21.10.1984	SSF Bonn VI / TUS Oberpleis V
3.11.1984	BC Wachtberg II / SSF Bonn VI
11.11.1984	SSF Bonn VI / Vilich Müldorf I

Rückrunde

17.11.1984	TV Siegburg III / SSF Bonn VI
24.11.1984	SSF Bonn VI / TV Hennef II
16.12.1984	BC Witterschlick / SSF Bonn VI
13. 1.1985	SSF Bonn VI / SF 04 Siegburg IV
26. 1.1985	UTS Oberpleis / SSF Bonn IV
10. 2.1985	SSF Bonn VI / BC Wachtberg II
24. 2.1985	Vilich Müldorf I / SSF Bonn IV

7. Mannschaft (Klasse D Süd II b ST 3)

Hinrunde

21.10.1984	Adler Dielfen / SSF Bonn VII
3.11.1984	BC Leverkusen V / SSF Bonn VII
11.11.1984	SSF Bonn VII / TV Hennef III

Rückrunde

17.11.1984	SSF Bonn VII / TS Frechen II
24.11.1984	DJK Neubrück I / SSF Bonn VII
16.12.1984	SSF Bonn VII / TTC Burscheid V
26. 1.1985	SSF Bonn VII / Adler Dielfen III
10. 2.1985	SSF Bonn VII / BC Leverkusen
24. 2.1985	TV Hennef III / SSF Bonn VII

II. Jugendmannschaft (Jugend-Normalklasse Süd II ST 8)

Hinrunde

20.10.1984	1. BV Troisdorf / SSF Bonn Jugend II
------------	--------------------------------------

Rückrunde

27.10.1984	TV Hennef I / SSF Bonn Jugend II
3.11.1984	SSF Bonn Jugend II / SV 04 Siegburg
17.11.1984	1. FC Spich / SSF Bonn Jugend II
24.11.1984	SSF Bonn Jugend II / DJK Friesdorf I
8.12.1984	TV Siegburg II / SSF Bonn Jugend II
12. 1.1985	BC Wachtberg / SSF Bonn Jugend II
9. 2.1985	SSF Bonn Jugend II / 1. BV Troisdorf



MODERNER FÜNFKAMPF

Sportstätte: Sportpark Nord, 53 Bonn 1, Kölnstraße 250
Poststadion, 53 Bonn 1, Lievelingsweg

Auskunft: Scharf, Telefon 67 52 57
Reinhold Meidow, Telefon 67 03 93

montags	im Poststadion	
	Schießen	17.00 – 18.00
	Laufen	18.00 – 19.00
	Schwimmen	19.00 – 20.00

mittwochs	Laufen	18.00 – 19.00
	Schwimmen	19.00 – 20.00

freitags	im Sportpark	
	Fechten	17.00 – 18.00
	Laufen	18.00 – 19.00
	Schwimmen	19.00 – 20.00

Treffpunkt für Neue jeweils Montag / Mittwoch / Freitag
von 19.00 bis 20.00 Uhr im Sportpark, Schwimmhalle,
Bahn 4.

Stadtmeisterschaften im Modernen Fünfkampf

Wann:
21. Oktober 1984.

Beginn:
10.00 Uhr.
Von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr Laufen,
von 12.30 Uhr bis 14.00 Uhr Schwimmen,
ab 14.00 Uhr Schießen im Poststadion.

Nach Abschluß der Wettkämpfe Siegerehrung und Ab-
schlußball.

Alle sind recht herzlich um Mitmachen eingeladen !

Versicherungsvermittlung nur durch den Fachmann...

**Generalvertretung
Franz-Josef Gypkens oHG**

Bonner Talweg 34
5300 Bonn 1
Telefon: (0228) 215175

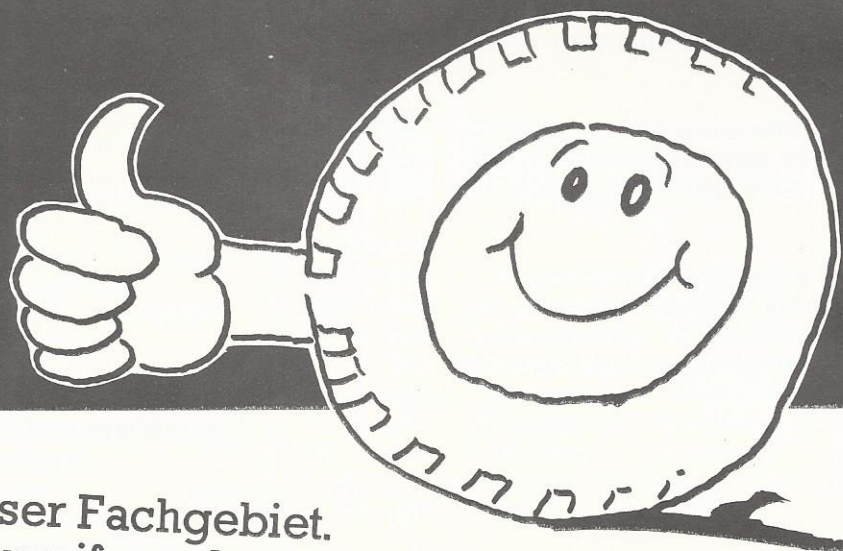
Sach-, Lebens-,
Kranken-
versicherungen,
Bausparkasse

COLONIA



VERGÖLST - RUNDUM IN ORDNUNG

SICHER FAHREN, SICHER SPAREN: BEIDES ZÄHLT.



Beides ist unser Fachgebiet.
Ob es um Neureifen oder Marken-Runderneuerung,
um Service oder Zubehör geht – wir liefern
ehrliche Leistung zu fairen Preisen. Denn rundum
in Ordnung können wir nur sein, wenn Sie mit uns
rundum zufrieden sind. Vergölst – Ihr Fach-
betrieb für Reifen, Service, Zubehör. 150 mal in
Deutschland für Sie da. Auf gute Partnerschaft!
Ihr(e) Vergölst-Fachbetrieb(e).

☎ 02 28 / 23 20 01

Friedrich-Ebert-Allee 32
5300 Bonn

Vergölst





SKILAUF IN KÄRNTEN

Es ist wieder soweit. Für alle Freunde des Skilanglaufs und des Skiwanderns ist die Möglichkeit für einen Zwei-Wochen-Urlaub auf der Bonner Hütte in der Zeit vom 16. Februar bis 2. März gegeben. Wir fahren ab am 15. Februar 1985 (Freitagabend) in Liegewagen der Bundesbahn und kommen zurück am 3. März 1985 (Sonntagmorgen). Die Gesamtkosten für zwei Wochen Vollpension, Bahnfahrt, Bustransfer von Bischofshofen nach Rennweg und von dort Gepäckbeförderung zur Hütte etwa DM 885,00.

Die Bonner Hütte war für zahlreiche Damen und Herren wiederholt Mittelpunkt eines herrlichen Winterurlaubs. Die Hütte liegt auf 1.712 m Höhe, und das umliegende Nockgebiet reicht bis auf 2.300 m. Das Gebiet ist schneesicher und bietet für Jung und Alt, für Geübte und weniger Geübte genügend Möglichkeiten für kleine und große Touren. Unsere Tage verbringen wir meistens mit Bergwanderungen durch ungespurtes Gelände, durch verschneite Wälder und stille Täler. Es sind aber auch rings um die Hütte mehrere Loipen gezogen, die insgesamt etwa 15 km lang sein dürften. Diese Loipen eignen sich vor allem für kleinere, unbeschwerte Nachmittagstouren. Alles in allem ein Hochgenuß für Naturfreunde.



Die Hütte bietet einen einfachen Komfort, der voll ausreicht, um sich zwei Wochen wohlfühlen. Es gibt einige Einbettzimmer, im übrigen Zwei- und Dreibettzimmer. Alle Zimmer, die wir belegen, sind zentralbeheizt und haben fließend Warm- und Kaltwasser. Duschen befinden sich im Kellergeschoß. Ein gemütlicher Aufenthaltsraum mit einem großen Weitblick auf die umliegende Bergwelt lädt in den freien Stunden ein zu Unterhaltung und Spiel. Bewirtschaftet wird das Lokal von einem jungen, sympathischen, österreichischen Ehepaar, das während unseres Aufenthaltes auch für das leibliche Wohl sorgt.

Wer sich gerne einmal einen Zwei-Wochen-Aktiv-Urlaub bei kräftiger Sonne und gutem Schnee in gesunder, sauberer Bergluft des Nockgebietes, umgeben von der herrlichen Bergwelt der Niedere und Hohe Tauern gönnen möchte, der soll sich bei mir möglichst frühzeitig schriftlich oder telefonisch melden. Die Belegung der Zimmer erfolgt nach dem Eingang der Bestellungen. Anmeldeschluß spätestens 10. Dezember 1984 (Oswald Schindler, Gartenstraße 75, 5303 Bornheim-Hersel, telefonisch zu erreichen unter 0 22 22 / 87 08 (abends) oder 02 28 / 682 - 4872 (tagsüber)).

Schindler

SKIABTEILUNG

Vorankündigung:

Für das ursprünglich am 3. November geplante Hüttenfest steht uns leider das Vereinsheim nicht zur Verfügung. Der Festausschuß bietet daher folgende Ersatzlösung an:

Wanderung

über die Ahrhöhen mit anschließendem Hüttenabend am Sonntag, dem 28. Oktober.

Busfahrt

Hin- und Rückfahrt mit SWB-Bus, Rückkehr in Bonn gegen 23.00 Uhr.

Abfahrt

13.00 Uhr Parkplatz vor dem Sportpark Nord, Kölnstraße 250, 5300 Bonn 1.

Wanderung

Lohrsdorf — Landskrone — Rotweinplatz — Kesselberg — Victoriahöhe — Hemmessen Blockhütte — Forstberg — Steinräusch — Adenbach Blockhütte. 3 Wanderstunden / circa 12 km.

Ausklang

ab 18.00 Uhr „Hüttenfest“ in der Adenbach-Blockhütte oberhalb von Ahrweiler. Delikatessen und geistige Getränke sollen das Hüttenfest untermalen.

Anmeldung

bis spätestens 19. Oktober bei Richard Röder, Nordstraße 19, Telefon 65 28 48 oder bei der Skigymnastik. Der Unkostenbeitrag (für Fahrt und Grillplatz) beträgt 15,- DM. Bei Anfahrt mit eigenem PKW ermäßigt sich der Unkostenbeitrag auf DM 7,00. Der Betrag ist bei der Anmeldung zu entrichten, da diese sonst nicht gilt. Gäste und Nichtwanderer sind herzlich eingeladen. Die Hütte ist ab 17.00 h geöffnet.

Herrn

Röder

SSF-Skiabteilung

.....
Name.....
Vorname

An dem Hüttenfest der Skiabteilung am Sonntag, dem 28. Oktober 1984, in Ahrweiler (Adenbach — Blockhütte) nehme ich mit Person(en) teil.

- 1.) Anfahrt mit dem Bus ☐
2.) Anfahrt mit dem eigenen PKW ☐
(betreffendes bitte ankreuzen)

Zu 1.: Den Unkostenbeitrag in Höhe von DM 15,00 füge ich bei.

Zu 2.: Den Unkostenbeitrag in Höhe von DM 7,00 füge ich bei.

.....
(Unterschrift)



AUF DEN WEGEN NACH OLYMPIA

Es ist noch nicht ganz vier Wochen her, daß das Olympische Feuer in Los Angeles erloschen ist. Uns allen, die wir dem Sport verbunden sind, bleiben als Erinnerung die spannenden Wettkämpfe und die glänzenden Sieger sowie aber auch die aufrichtigen Verlierer. Wenn wir nur die Erinnerung an diese Bilder haben, so gibt es drei Aktive unseres Klubs, die sicherlich ganz andere Erlebniserinnerungen haben. Aus der aktuellen Berichterstattung der Bonner Tageszeitungen, des Fernsehens und dergleichen ist Ihnen bekannt, daß:

Ute Hasse mit der 4 x 100 m Lagenstaffel der Damen eine Silbermedaille gewann,
Ralf Diegel über 200 m Lagen 8. wurde,
Andreas Schmidt mit der 4 x 100 m Freistilstaffel 4. wurde.

Stolze Erfolge für einen stolzen Klub. Mitglied dieses stolzen Klubs sind auch Sie, und Sie sollten sich, das ist der Wunsch aller Aktiven, einmal mehr wiederum mit dem Klub und damit mit seinen sportlichen Erfolgen identifizieren. Ich erspare mir es hier, im einzelnen auf die Erfolge unserer drei Athleten einzugehen. Wir müssen den Blick weiter nach vorne richten, denn ohne immer wieder neue Wege zu begehen, ohne immer wieder neue Motivationen herzuholen, wird der Sport langsam aber sicher zum Erliegen kommen. Alle, die heute vielleicht etwas über die Schulter vom Leistungssport sprechen, sollten sich eins sagen lassen: Der Breitensport kommt nicht ohne den Leistungssport, der Leistungssport aber auch nicht ohne den Breitensport aus. Das Fazit aus dieser Aussage sollte also sein, laßt uns Partner sein.

Am Sonntag, dem 19.8.1984, haben wir erstmalig unsere Leistungssportler unseren Mitgliedern im Schwimmbad vorgestellt. Ich darf mich bei Ihnen für die großartige Resonanz bedanken und darf hoffen, daß Sie in Zukunft etwas mehr wissen, wenn da zum Beispiel in der Zeitung steht, der und der Aktive unseres Klubs hat den oder den Erfolg erzielt. Ich hoffe, daß Sie sich dann unter dem Namen auch die Person vorstellen können und daß dadurch eine bessere Partnerschaft zwischen Ihnen als dem Mitglied und dem Aktiven als dem Wettkämpfer unseres Klubs besteht.

Ich habe im vergangenen Heft sehr vieles über die SSF-Schwimm-Schule ausgesagt und kann Ihnen heute nur zusammenfassend folgendes ergänzend mitteilen:

Es fand ein sehr gutes Gespräch mit dem Schulamtdirektor Schuldenzucker beim Schulamt der Stadt Bonn statt, und dieser hat nochmals das Programm unserer SSF-Schwimm-Schule für gut geheißen. Auf Grund dieser Tatsache haben wir nunmehr Gelegenheit, bei der ersten Schulleiterkonferenz des Schuljahres 1984 / 1985 das SSF-Schwimm-Konzept näher zu erläutern. Sinn dieser

Maßnahme ist es, daß wir in enger Zusammenarbeit mit den Schulen versuchen wollen, eine Talentsichtung und eine Talentförderung auf die Beine zu stellen. Ich bin, und mit mir die Trainer, der Auffassung, daß es in Bonn sicherlich auch sehr viele Schwimmtalente gibt, die es nur gilt, zu entdecken und zu fördern.

Mit dem Schwimmwart des Deutschen Schwimmverbandes fand am 24.8.1984 ein Gespräch statt, um den Antrag an die Stiftung Deutsche Sporthilfe zu untermauern. Dieses Gespräch ist durchaus positiv verlaufen, und es besteht hier die großartige Aussicht, daß die Stiftung Deutsche Sporthilfe auf Grund der positiven Beurteilung durch den Deutschen Schwimmverband der SSF-Schwimm-Schule ihre Unterstützung nicht versagt.

Der Leistungssportausschuß des Landes Nordrhein-Westfalen hat sich ebenfalls positiv zu unserer Schwimm-Schule gestellt, und so kommt es am 17.9.1984 beim Kultusministerium dieses Landes zu einem ganz entscheidenden Gespräch. Gelingt es uns, als Ihre Veeinsvertreter, hier weiterhin die guten Gedanken der SSF-Schwimm-Schule zu untermauern, dann dürfte auch aus dieser Sicht eine Unterstützung gewährt werden.

Ich glaube, daß diese Aufzählung der weiteren Verhandlungen ein sehr positives Zeichen für die Werdung und für den Ausbau unserer SSF-Schwimm-Schule ist. Ich möchte es aber nicht versäumen, einem Klubmitglied herzlichst für seine Bereitschaft, einer Aktive unseres Klubs eine Lehrstelle anzubieten, zu danken. Sie können sich sicherlich noch erinnern, daß wir eine Lehrstelle für unsere Schwimmerin Ute Hasse suchten, und spontan erklärte sich 24 Stunden später unser Mitglied Fred Niedeken bereit, Ute als Lehrling für das Fotografengewerbe einzustellen. Hier beweist sich echter Klubgeist, und ich wäre dankbar, wenn noch mehrere Mitglieder unseres Klubs bereits wären, durch ihre tätige Mitarbeit zu beweisen, daß auch sie sich mit der SSF-Schwimm-Schule identifizieren. Es werden noch viele Mitarbeiter benötigt, gleich auf welchem Sektor, um das Werk „SSF-Schwimm-Schule“ wirklich zu dem zu machen, was es werden soll. Die Hilfe braucht nicht nur im finanziellen Bereich zu liegen, sondern Ihre Mitarbeit wöchentlich ein paar Stunden für die jungen Aktiven unseres Klubs zu opfern, würde uns hier sicherlich eine hervorragende Hilfestellung sein. Wer also bereit ist mitzuarbeiten, kann dies auf der Geschäftsstelle hinterlassen. Wir suchen zum Beispiel im Bereich des Wettkampfwesens Mitarbeiter, die helfen, die fünf bis sechs Veranstaltungen in unserem eigenen Klubschwimmbad zu organisieren. Wir suchen einen oder mehrere Mitarbeiter, die bereit sind, zum Beispiel behilflich zu sein bei der Startkartenausstellung. Hier ist nicht Platz, alle Möglichkeiten der Mitarbeit noch aufzuzählen, sondern ich darf Ihnen nur zurufen, frisch gewagt ist halb gewonnen, teilen Sie der Geschäftsstelle Ihre Bereitschaft mit, und Sie werden Näheres von uns hören. Machen wir die SSF-Schwimm-Schule zu einem Ganzen des Klubs, dann wird sie uns sicherlich gut gelingen.

Hermann Nettersheim

SCHWIMMER MACHEN SPORTABZEICHEN

Noch vor den großen Sommerferien 1984 legten 14 Schwimmer am Schluß einer anstrengenden Schwimmsaison das Deutsche Sportabzeichen ab. Alle Teilnehmer kamen aus den Gruppen von Herrn M. Feldgen.

Mit viel Kraft und Elan gingen die fünf Gruppen zur Erlangung des Sportabzeichens an die Aufgabe heran. Es klappte nicht alles auf Anhieb, aber dies machte nichts. Schließlich erreichten alle die geforderten Leistungen. Nach den Ferien, zu Beginn der neuen Schwimmsaison, konnten dann folgende Teilnehmer ihre Urkunde, Anstecknadel und Abzeichen entgegennehmen:

Schülersportabzeichen „Silber“ (Alter 11 bis 12 Jahre):
Nicole Kunas und Anja Kreuder

Jugendsportabzeichen „Bronze“ (Alter 13 bis 14 Jahre):
Aksel Dogan, Andrea Heyne, Jörg Kopka, Gernot Moll, Marc Papke, Kerstin Stock, Andrea Sprock, Axel Werkhausen

Jugendsportabzeichen „Bronze mit Silberkranz“ (Alter 15 bis 16 Jahre):
Susan Kopka, Steven Kunze, Lutz Papenburg

Jugendsportabzeichen „Silber“ (Alter 17 bis 18 Jahre):
Ralf Eisenhut

Allen Ausgezeichneten gratulieren wir hiermit nochmals herzlich zu ihrem Erfolg.

Auch Schwimmerlern konnten sich in ihren Altersklassen auszeichnen:

Helga Lüders und Doris Kopka wiederholten zum 5. Mal die geforderten Leistungen für Gold, Monika Sprock erhielt zum 4. Mal Silber und Wolfgang Kopka holte sich zum 4. Mal Gold.

Wir, die Abnehmer für die Schwimmabteilung, dürfen nur hoffen, daß sich noch mehr Schwimmer und Schwimmerinnen sowie deren Eltern für das Deutsche Sportabzeichen melden, denn Sport macht Spaß und hält gesund!

Helga Lüders / Wolfgang Kopka

AKTION MALWETTBEWERB

Hier die Auflösung unseres Malwettbewerbs für unsere Aktiven der Basisschwimmgruppe. Insgesamt haben 20 Kinder ein Bild gemalt. Die Jury hatte keine leichte Aufgabe, daraus die acht schönsten Bilder herauszusuchen:

1. Platz Roland Dieckhöfer,
2. Platz Michaela Muylkens,
3. Platz Stephanie Geiger.

Sonderpreis für Originalität Claudia Lietzow.

Weitere hübsche Arbeiten gaben unter anderen ab:
Marina Zarmas, Daniela Bamberg, Ingo Marx, Patricia Lorenz.



Allen Künstlern ein herzliches Dankeschön. Die Siegerehrung fand am 27. Juni im Lehrschwimmbereich statt. Es warteten einige Überraschungen auf die Kinder: Birgit Schulze, unsere 400 m Lagen Spezialistin, übergab im Beisein von Schwimmwart Nettersheim und der Bonner Presse die Preise. Später wurde dann noch kräftig mit Iris und Günther im Wasser getobt. Ein gelungener Ausklang der Schwimmsaison der Kleinsten.

Los Angeles 1984 Olympics



Games of the XXIIIrd Olympiad Los Angeles 1984

Arena ist der offizielle Ausrüster der
Olympischen Spiele 1984
für Wettkampf-Schwimmbekleidung





[0228] 63 7722
236825



CITY FAHRSCHULE J. Schenkelberg

Bonn - Bertha-von-Suttner-Platz 8
Anmeldung und Beratung Mo - Fr 16⁰⁰ - 19⁰⁰

- ▶ in günstiger Verkehrslage, zahlreiche Busse und Bahnen halten am Hause
- ▶ alle Ausbildungsklassen von 1b bis zum LKW-Führerschein (Daimler Benz 911)
- ▶ 2 x wöchentlich theoretischer Unterricht
- ▶ Pannenkurs am Fahrzeug

Mitglied im SSF

ALLE KLASSEN

MÖBEL NACH MASS

EINBAUSCHRÄNKE • BÜCHERREGALE

INNENAUSBAU • EINBAUKÜCHEN

UMÄNDERUNGEN • AUFARBEITUNGEN

BERATUNG • PLANUNG • MODERNE WERKSTATT

MANFRED WERKHAUSEN TISCHLERMEISTER

5300 BONN 1 • FRIEDRICHSTRASSE 4

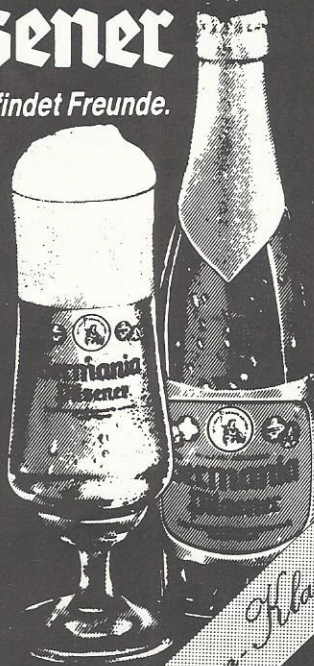
TELEFON (0228) 633783

Germania Pilsener

Echte Braukunst findet Freunde.



Sieg-Rheinische
Germania-Brauerei AG
Hersel/Wissen



Premium-Klasse



AKTUELLE MODE
W. HAU
BONN
STERNSTRASSE 51
WENZELGASSE 7

TOPMODE
FÜR
SIE + IHN

BEZIRKS - JUGENDZELTLAGER 1984

Am Wochenende, (Samstag und Sonntag, 25. und 26.8.), nahmen 22 Jugendliche und 2 Betreuer des Klubs am Jugendzeltlager des Bezirks Köln in Neunkirchen-Seelscheid teil.

Bei trübem Wetter startete man vom Sportpark-Nord aus in Richtung Bergisches Land. Eltern übernahmen den Transport und sahen somit, wo ihre Sprößlinge das Wochenende verbringen sollten.

Nach der Ankunft wurden die Schlafstätten — sprich Zelte — aufgebaut. Jeder half jedem, und nach kurzer Zeit stand alles. Bis zur Eröffnung konnte man sich schon mit den anderen Teilnehmern bekanntmachen. Die meisten kannten sich noch aus dem Vorjahr in Hürth.



Um 18.00 Uhr konnten Bezirks-Jugendwart Walter und Bezirks-Jugendwartin Brigitte circa 450 Teilnehmer begrüßen und das Zeltlager 1984 eröffnen. Nach dem

Abendessen — Würstchen und Kartoffelsalat — erklangen die heißen Rhythmen der Disco aus Hürth. Langsam füllte sich dann die Tanzfläche, die bis zum frühen Morgen besetzt blieb. Wer es etwas ruhiger haben wollte, verweilte am Lagerfeuer bei Gitarrenmusik.

Bei Nebel krochen dann am Sonntagmorgen verschlafene und kaputte Typen aus ihren kaum benutzten Zelten heraus.

Um 10.00 Uhr begann das Spiel der Spiele mit 26 Gruppen zu je 8 Personen. Hierbei war alles vertreten — suchen, raten, tun und finden. Ein buntes Treiben erfüllte den ganzen Platz.

Unsere Mannschaft suchte fieberhaft und konnte die Aufgaben gut lösen. Einige aus unserer Gruppe halfen anderen mit, da diese die notwendige Teilnehmerzahl nicht hatten.

Bis zum Mittagessen — Kotelett und Pommes frites — war der große Zauber erledigt, und Spielleiter Ludwig konnte die einzelnen Stationen wieder abbauen lassen. Anschließend kam die Siegerehrung, wobei unsere Mannschaft mit 47 Punkten den 2. Platz belegte. Als Preis erhielten sie ein Spielmagazin, welches der Jugendabteilung des Vereins übergeben wird als Dank für den finanziellen Zuschuß zum Zeltlager. Nach Abbruch der Zelte kehrten wir gegen 16.00 Uhr abgespannt, müde, aber guter Laune, nach Bonn zurück.

Allen, die diese Maßnahme unterstützt haben, vielen Dank. Wir hoffen, daß Sie uns bei dem Zeltlager 1985 kräftig unterstützen.

Kopka / Sprock
- Jugendwarte -

Blumenfachgeschäfte

Blumenhaus
Deipenbrock
Inh. Margret Wolber



Blumenhaus
Günter Wolber
Gartenbauingenieur

Breitestraße 110 Tel. 636731
gegenüber St. Johannes Hospital

Kölnstraße 51 Tel. 639138
Nähe Stiftsplatz

mit Spezialshop für Hydropflanzen
BONN Kölnstraße 71

BESUCHEN SIE UNSERE AUSTELLUNG "FLORISTIK IM ADVENT"
IM WOHNSTIFT AUGUSTINUM VOM 23. BIS 28. NOVEMBER 1984

SENIOREN - INFO ... SENIOREN - INFO ...

SENIOREN - INFO ... SENIOREN - INFO ...

TERMINE DER SENIOREN – GRUPPE 84 / 85

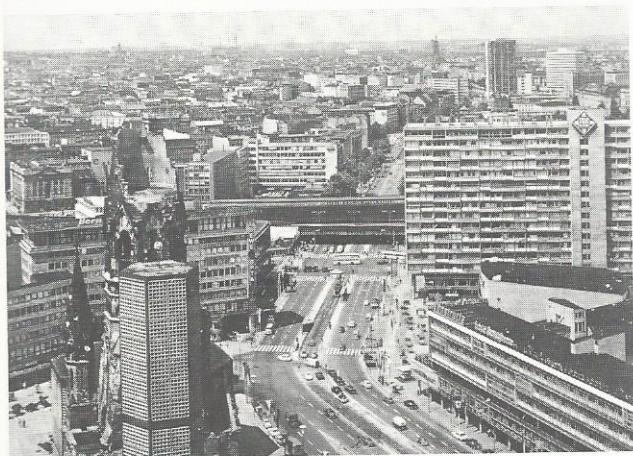
Oktober 1984 / Wanderung an die Mosel
 3. November 1984 / St. Martins-Ball im Nordpark
 Januar 1985 / Besuch der Puppenspiele in Köln
 14. Februar 1985 / Weiberfastnacht im Nordpark
 27. April 1985 bis 5. Mai 1985 / Busfahrt zur Costa Brava
 Ende Mai 1985 * * * / Frühjahrswanderung
 Juni 1985 / Abendfahrt mit Tanz auf dem Rhein
 September 1985 / Besuch des Phantasia-Landes in Brühl
 Oktober 1985 * * * / Herbstwanderung
 9. November 1985 / St. Martins-Ball

* * * = die Ziele der Wanderungen werden zu gegebener Zeit abgesprochen.

Hermann-J. Strack

BERLIN WAR EINE WUCHT

Die SSF-Senioren sind für hervorragende Qualität bereits über die Grenzen des Klubs bekannt; so kam es, daß wir gemeinsam mit Sportfreunden der Klubs aus Bad Godesberg, Wachtberg, Köln und Düsseldorf zu den Deutschen Senioren-Meisterschaften starteten. Insgesamt waren wir 125 Leute, die sich schon donnerstags bei herrlichem Sonnenschein auf den Weg machten. An der Grenze gab es kaum Probleme, lediglich der Reisepass von Bärbel Binder, der bereits seit zwei Jahren abgelaufen war, fand keine Gnade. Kurzerhand kam sie ins „Album“ und konnte, 20,00 DM leichter, die Reise weiter mitmachen.



Berlin zeigte sich uns von der besten Seite. Angefangen vom Hotel, das wirklich keine Wünsche offen ließ, über das Frühstücksbuffet, das vom Müsli über Speck und Eier bis zu frischen Erdbeeren alles aufzuweisen hatte, zur Abendveranstaltung auf der Trabrennbahn, der Stadtrundfahrt, einer Schiffstour über den Wannsee bis zu einer spritzigen Theaterveranstaltung am letzten Abend.

Es war eine rundum gelungene Sache, die uns Frau Overath aus unserem bewährten Reisebüro da zusammengestellt hatte.



Aber wir waren ja nicht nur zum Vergnügen da! Unsere Sportschwimmer konnten im berühmten Olympia-Stadion mal zeigen, was sie konnten. 193 Vereine aus dem gesamten Bundesgebiet hatten gemeldet, und zwar 3.600 Einzelstarts und zahlreiche Staffeln! Hier unsere Ergebnisse:

Hanne Schwarz, Sieger über 100 m Rücken, zweiter jeweils über 400 m, 200 m und 100 m Freistil
 Tilly Berger Sieger über 100 m Rücken
 Ruth Henschel zweite in 50 m Schmetterling, dritte in 50 m Brust
 Isolde Feiland jeweils 4. Platz über 200 m Brust, 50 m Brust, 50 m Freistil, 50 m Rücken
 Monika Warnusz 5. Platz über 50 m Brust und 9. Platz über 50 m Rücken
 Hedi Schlitzer 5. Platz 50 m Brust, 6. Platz 50 m Freistil
 Marga Schwenn 5. Platz 50 m Brust
 Wolfgang Ewald, 4. Platz 50 m Brust, jeweils 10. in 200 m Brust und 100 m Freistil
 Ulla Huber 6. Platz in 50 m Brust
 Bärbel Binder 8. Platz in 50 m Brust
 Ulla Held 8. Platz über 50 m Freistil
 Bruststaffel der Damen ab 55 Jahre 2. Platz mit Berger, Schwenn, Feiland, Henschel
 Freistilstaffel der Damen AK 55 und älter 3. Platz mit Berger, Schlitzer, Feiland, Henschel
 Bruststaffel der Damen ab 45 Jahre und älter 4. Platz mit Held, Huber, Engelage und Binder
 Uli Seeberger 11. in 50 m Rücken
 Karin Engelage 11. in 200 m Brust.

WIR GRATULIEREN

Am letzten Wettkampftag in der Mittgaspause konnten sich die Aktiven aus dem gesamten Bundesgebiet einer besonderen Entspannung erfreuen: Herr Binder spielte über die Stadionlautsprecheranlage volkstümliche Weisen auf der Zither! Großer Applaus war ihm sicher, und auf der Tribüne wurde kräftig mitgesungen.

Von dieser Stelle aus nochmals herzlichen Dank für diese gelungene Einlage.

Tilly Berger

HANNE SCHWARZ WIEDER IN BERLIN

Der Spruch „Berlin ist eine Reise wert“ klingt mittlerweile schon recht „abgedroschen“ – für den Bad Honnefer Schwimm-Senior Hanne Schwarz indes hat er stets eine besondere Bedeutung gehabt, denn der mittlerweile 72 Jahre alte Schwimm-Weltrekordler gehörte 1936 bei der Berliner Olympiade der deutschen Olympia-Mannschaft an. Nun war die alte Reichshauptstadt erstmals seit 1936 für Hanne Schwarz wieder „eine Reise wert“.

Er hatte seine Meldung zu den 16. Deutschen Senioren-Schwimm-Meisterschaften abgegeben, die im alten Olympia-Schwimmstadion vom Berliner Schwimm-Verband ausgerichtet wurden und Senioren aus 270 Vereinen als Teilnehmer sahen.

Vorweg sei gesagt, daß Hanne Schwarz auch in Berlin zu den erfolgreichsten Schwimmern zählte: Hinter dem Spezialisten Hugo Ernen aus Köln belegte er über 400 m und 200 m Kraul sowie über 100 m Freistil in ausgezeichneten Zeiten jeweils den zweiten Platz. Auf seiner eigenen Spezialstrecke, den 100 m Rücken, dominierte er in 1:36,8 Minuten, war dabei schneller als der Seniorenmeister in der jüngeren Altersklasse und schraubte damit die Zahl seiner Siege auf nunmehr 1210 Erfolge!

Nicht nur der Erfolge wegen war Hanne Schwarz in Berlin für Fernsehen, Rundfunk und Presse ein gefragter Mann: Mit Ruth Halbsgut aus Berlin und dem Königswinterer Heinz Arendt zählte er zu dem Trio, das bereits 1936 an den Start gegangen war – kein Wunder also, daß er und seine alten Mitstreiter von damals „jede Menge“ Interviews geben mußten, wie auch sein 400 m Kraul-Rennen fast in voller Länge im Berliner Regional-Fernsehen übertragen wurde. Bei aller Freude über seine Erfolge war Hanne Schwarz jedoch auch etwas traurig über den Austragungsmodus, der leider nur für eine Rückenstrecke einen Start zuließ. Das allerdings verhindert nicht den guten Gesamteindruck, den er aus Berlin mit nach Hause nahm.

Seine weitere Zukunft als Seniorenschwimmer hat Hanne Schwarz bereits fest geplant; „In diesem Jahr starte ich noch beim Internationalen Schwimmfest in Kulmbach und bei den Internationalen Englischen Seniorenmeisterschaften, die Ende des Jahres in London stattfinden. Im nächsten Jahr folge ich einer Einladung zu den Weltfestspielen in Toronto, 1986 nehme ich dann bei den Senioren-Weltmeisterschaften in Tokio meinen Abschied vom Leistungssport.“

Für Hanne Schwarz, der bereits in Neuseeland, in den USA, in Kanada und in Australien als Senioren-Schwimmer an den Start gegangen ist, wird es mit Sicherheit eine schwere Abschiedsstunde sein, wenn in Tokio der letzte Startschuß fällt. Dann jedoch kann er auf eine Karriere zurückblicken, wie sie sicherlich nur die wenigstens Sportler erlebt haben!

(Aus „Honnefer Tageszeitung“ -faß-)

Anläßlich des alljährlichen Gründungsfestes des SC Magdeburg in Bad Hersfeld überreichte der Präsident des Deutschen Schwimmverbandes, Harm Beyer, Herrn Hanne Schwarz die Ehrenplakette in Gold.

Der Klub ist stolz auf seinen Aktiven Hanne Schwarz!

BESUCH IN OSTBERLIN

Wir waren neugierig, auch einen Blick hinter die Mauer zu riskieren. Am Bahnhof Friedrichstraße gingen wir durch die „Menschenschleuse“. (So intensiv hatte uns schon lange keiner in die Augen gesehen.) Mit umgetauschten 25 Mark konnten wir – Mittagessen und Kaffee trinken – recht fürstlich leben. Fahrgeld von Friedrichstraße bis Alexanderplatz 0,20 Ostmark. „Alex, wie haste Dir verändert!“ Du hast ein pompöses Gesicht: Funkturm – genannt Telespargel – gigantische Hotels, 40 Läden, Palast der Republik, Regierungssitz. Ein Platz, auf den die Ostberliner stolz sind.

Die Vergangenheit holte uns auf dem Weg vom Alex bis Bahnhof Friedrichstraße ein. Wir waren fasziniert von all den historischen Bauten, die sich dort aneinanderreihen. Aber wo war das Leben früherer Jahrzehnte „Unter den Linden“ geblieben?

Beeindruckt, aber auch bedrückt über den uns fremd gewordenen Teil dieser Stadt den Menschen und der Tatsache, daß wir die Mauer von beiden Seiten sehen können, waren wir für den Rest des Tages stiller als sonst!



ALTE MEISTER NOCH IN SCHWUNG

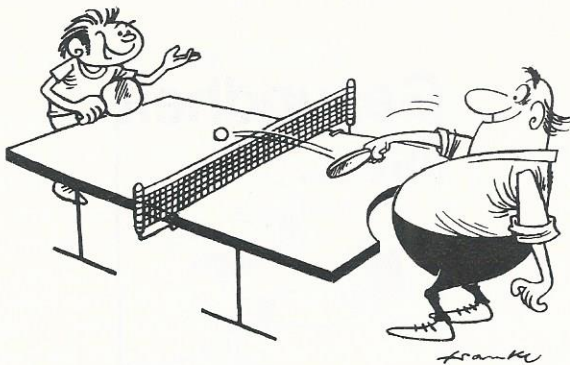
Die „Alten“ können sich noch sehen lassen – das ist das Fazit nach dem Auftakt der 16. Deutschen Senioren-Schwimmmeisterschaften im Olympiastadion. Helmut Beer (SG Neukölln / Wasserratten) sorgte in der Altersklasse 40 über 200 m Brust in 2 : 52.6 Minuten für einen Berliner Erfolg. In der Altersklasse 70 über 400 m Kraul schlug der Kölner Hugo-Eduard Ernen in 6 : 55.5 Minuten den Bonner Hanne Schwarz, der an gleicher Stätte 1936 bei den Olympischen Spielen gestartet war. Über die gleiche Distanz dominierte in der Altersklasse 65 mit Heinz Arendt (Brühl) ebenfalls ein Olympionike von 1936. Jutta Seidl (München) wurde über 400 m Freistil der Frauen-Altersklasse 45 in 5 : 55.4 Minuten gestoppt.

SPORT FÜR MÄNNER ÜBER 60

Älterer Mann / was sportlich tun ?
Nicht Leistung, der Spaß ist wichtig im Sport !

Es soll mit dem Vorurteil aufgeräumt werden, daß Männer, wenn sie ihren Leistungszenit überschritten haben, sich resignierend vom Sport zurückziehen. Nach dem Motto: Entweder bringe ich Leistung oder ich treibe gar keinen Sport. Dieser Lehrgang soll nicht nur Männer ansprechen, die sich im Sport noch „zu Hause“ fühlen, sondern gerade diejenigen, die Sport verlernt haben, den Spaß daran verloren haben, auch jene, die früher einmal zu den guten Sportlern gehörten und heute zu den „Sportverweigerern“ zu zählen sind. Es werden keine Sportabzeichenleistungen verlangt, sondern Ballspiele und lockere Bewegungsformen, die jeder kann, angeboten und Gesprächskreise über die Nützlichkeit des Sports für den älteren Menschen, seine medizinische und persönlichkeitsbildende Funktion. Sport und Spiel sind erlernbar – auch für den älteren Mann.

Informationen über die Geschäftsstelle, Telefon-Nummer 67 68 68.



„... UND WENN WIR DEINEN WINTERSPECK WEG-
GETRIMMT HABEN, KANNST DU AUCH WIEDER AN 'NER
NORMALEN TISCHTENNISPLATTE SPIELEN, PAPI!“

SPORT UND ERNÄHRUNG

Der Wunsch, jung, fit und gesund zu sein, beherrscht unsere Gesellschaft, und Schlagworte wie Trimming, Kalorien, Figurproblem sind in aller Munde. Nicht zu Unrecht. Tatsächlich hat die körperliche Verfassung oder, wissenschaftlich ausgedrückt, die physische Kondition, einen großen Einfluß auf das seelische Wohlbefinden, auf die Leistungsfähigkeit, insgesamt auf die Gesundheit. Umgekehrt können wir selbst durch unser eigenes Zutun unsere körperliche und somit indirekt unsere seelische Gesundheit unterstützen.

„Ein voller Bauch studiert nicht gern“, das wußten schon die alten Römer. Ebenso gilt: ein voller Bauch treibt nicht gerne Sport. Richtiger gesagt: ein voller Magen beansprucht so große Mengen von Blut und Energie zur Verdauung, daß den Muskeln (ebenso wie dem Gehirn) davon nach einer schweren Mahlzeit nicht mehr genügend zur Verfügung stehen. Sie sind schlecht durchblutet, Müdigkeit und Muskelkater wären die Folge. Deshalb: treiben Sie nie mit vollem Magen Sport.

Auf der anderen Seite sollten Sie sich auch nicht mit hungrigem Magen, also stundenlang nach dem letzten Imbiß, sportlich betätigen. In diesem Fall ist Ihr Blutzuckerspiegel so niedrig, daß den Muskeln zu wenig der benötigten Energie zugeführt werden kann. Essen Sie deshalb kurz vor dem „Start“ eine Scheibe Brot, einige Kekse oder einen Fruchtojoghurt, und trinken Sie ein kleines Glas Saft. Damit führen Sie dem Körper eine kleine, nicht belastende Menge von leicht verwertbaren Kohlenhydraten zu, und er ist fit für ein bis zwei Stunden anstrengender Bewegung.

Der ideale Zeitpunkt zum Trimmen ist zwei bis drei Stunden nach einer Hauptmahlzeit, der Mini-Imbiß kann dann entfallen. Diese Regeln gelten für das tägliche Fitness-Programm, also den Waldlauf, die Gymnastikstunde, das Tennismatch. Sportliche Betätigungen von mehr als drei Stunden bis ganztägig, wie zum Beispiel Skifahren, Radtour, Bergwanderung, müssen natürlich durch Erholungspausen unterbrochen werden. Auch dafür gilt bezüglich der Ernährung, wie schon oben erklärt: Essen Sie möglichst fettarme, kohlenhydratreiche Kleinigkeiten, wie Trockenfrüchte, trockene Kekse, eventuell eine Scheibe Brot mit wenig Belag. Dicke Salamistücke, hartgekochte Eier und Mayonnaisensalate sind für den sportlichen Wanderer, Rad- und Skifahrer ungeeignet, da sie den Magen belasten.

Zusätzlich zu Kohlenhydraten benötigt Ihr Körper ausreichend Flüssigkeit, bei warmem Wetter entsprechend mehr als bei kühlem. Auch Getränke belasten den Magen und damit den gesamten Organismus. Trinken Sie deshalb nie zu viel auf einmal.

Mit Schweiß werden auch Salze aus dem Körper ausgeschieden, welche ersetzt werden müssen, sonst machen Sie zu bald schlapp. Die Menge des ausgesonderten Schweißes ist stark individuell verschieden und damit auch der Bedarf an Flüssigkeit und Salz. Salztabletten aus der Apotheke benötigen im Normalfall nur Hochleistungssportler bei heißem Klima. Für Ihre Bergtour im Hochsommer genügt es, eine Handvoll Erdnüsse oder eine Scheibe Schinken und abends eine kräftig gewürzte Hauptmahlzeit zu essen. Nur Kekse und Tee wären nicht ausreichend.

Zum Thema Trinken möchte ich noch auf den immer noch viel zu häufig anzutreffenden Alkohol bei vielen Sportarten hinweisen, vor allem auf Skipisten und im Gebirge. Hin und wieder ein Schluck aus der Schnapsflasche fördert zwar bei manchem die Geselligkeit, der Jägertee am Rande der Piste mag zwar den Körper für einige Minuten erwärmen, dafür wird die Reaktionsfähigkeit – zumal der Magen ja relativ leer sein soll – herabgesetzt, und der momentanen Erwärmung folgt bald ein noch größeres Kältegefühl.

Angeichts der Tatsache, daß sportliche Betätigung nicht nur Spaß macht, sondern auch Ihrer Gesundheit dienen soll, empfehle ich Ihnen, während des Sports auf jeglichen Alkohol zu verzichten. Ihre Kondition dankt es Ihnen. Denken Sie auch daran, daß Sie durch regelmäßiges Trimming nur dann schlank und gesund werden können, wenn Sie nicht glauben, anschließend für zwei essen zu dürfen.



SPORT UND MODE

Sport und Trimming sind in Mode, und die Kleidung für die verschiedensten Sportarten scheint von der Modebranche diktiert zu werden. Dabei wird ab und zu vergessen, daß körperliche Bewegung nicht nur eine Art von Freizeitbeschäftigung ist, sondern vor allem auch der Gesundheit dienen sollte. Deshalb ist es wirklich nicht egal, was Sie zu welchem Sport tragen.

Es reicht aber nicht aus, sich nach dem letzten Modeschrei zu richten. Vernünftige Sportbekleidung hat — unabhängig von der Sportart — einige Grundbedingungen zu erfüllen, um die Funktionen unseres Organismus während vermehrter Anstrengung nicht zu behindern.

Zunächst ist auf die Paßform der Kleidugn zu achten. Enge Gummibündchen, straff anliegende Hosenbeine oder Ärmel engen die Blutzufuhr zu Muskel und Haut ein, welche aber gerade beim Sport extrem viel Sauerstoff über die Blutbahn benötigen. Achten Sie beim Kauf von Sportbekleidung besonders auf einen nicht zu engen Kniebund (bei Wander- und Langlaufhosen) und auf eine bequeme Schrittweite.

Das Kleidungsstück, welches bei allen Sportarten, die es benötigen, besonders sorgfältig ausgewählt werden muß, sind Schuhe. Unpassendes Schuhwerk beeinträchtigt Ihre Kondition und kann eine Gefahrenquelle darstellen: zum Beispiel Rutschgefahr beim Bergwandern durch ungenügende Profilsohle, Gefahr der Knöchelverstauchung für ungeübte Langläufer bei nicht ausreichend hohen Skischuhen.

Sportkleidung soll so gewählt werden, daß sie, solange die Muskeln noch kalt sind, wärmend wirkt und Sie, sobald Sie stärker zu schwitzen beginnen, eventuell ein Stück ablegen können.

Schwitzen ist eine gesunde Begleiterscheinung jeder körperlichen Bewegung, denn mit Schweiß werden Abfallstoffe aus dem Körper geschwemmt, und der feuchte Schweiß schützt den Organismus vor Überhitzung. Aus diesem Grund sollen besonders Unterwäsche und die direkt auf der Haut getragenen Trikots aus saugfähigem und luftdurchlässigem Material, Baumwolle oder einer mit Baumwolle gemischten Faser sein. Luftdurchlässigkeit ermöglicht die Atmung der Haut und die Verdunstung des Schweißes. Saugfähigkeit ist nötig, damit die nicht verdunstete Feuchtigkeit ins Gewebe aufgenommen werden kann und die Haut trocken bleibt, ansonsten könnte es, vor allem während der Ruhepausen, leicht zu einer Unterkühlung kommen. Hautenge Synthetikanzüge, wie sie zum Beispiel die Aerobicmode anbot, sind vielleicht chic, jedoch ungesund.

Die mit dem Schweiß ausgeschiedenen Salze setzen die Saugfähigkeit des Gewebes herab. Schon deshalb ist es kein Luxus, nach jedem Bewegungstraining zumindest die auf der Haut getragenen Kleidungsstücke zu waschen. Eine Garnitur dürfte Ihnen für Ihre Liebessportart sicher zu wenig sein.

Da Schweiß an der Luft von Bakterien unter Bildung der unangenehmen Geruchsstoffe zersetzt wird, ist nicht nur die Benutzung von Deo vor dem Sport, sondern das

Gründliche Duschen danach eine Selbstverständlichkeit. Waschräume und Umkleidekabinen in Sportanlagen sind leider nicht selten eine Brutstätte für den häufig auftretenden Fußpilz. Durch einige Vorbeugemaßnahmen können Sie sich vor dieser unangenehmen Krankheit schützen: betreten Sie vor allem Holz- und Kunststoffmatten nur mit Badesandalen. Trocknen Sie die Zehenzwischenräume sehr sorgfältig ab, und sorgen Sie durch anschließendes Einpudern für trockenes Milieu, in welchem Pilze keine Wachstumschance haben. Durch Schweiß feuchte Socken bieten ebenfalls guten Nährboden für Fußpilz. Tragen Sie deshalb zum Sport nur Socken aus Baumwolle, wechseln Sie sie unbedingt täglich, und waschen Sie sie bei 60 Grad in der Maschine.

Gerade bei der sportlichen Betätigung ist richtige Hygiene sehr wichtig, da wir doch alle durch das Trimming unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten wollen.



Streng

Damen- und Herrenmoden
auserlesener Art

BONN AM RHEIN

Dreieck 2 • Ruf 635844



Der Vater gibt seinem Sohn Schwimmunterricht. Nach einer Viertelstunde sagt der Junge: „Papa, hören wir jetzt auf?“ „Warum, macht es dir keinen Spaß?“ „Doch, aber ich habe jetzt keinen Durst mehr!“

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

Trainingszeiten:	für Fortgeschrittene	14.00 Uhr
	für Anfänger	15.00 Uhr
		15.45 Uhr
		16.30 Uhr

Anmeldung: Metta Schönnagel, Telefon 48 51 93
oder
im Frankenbad montags und
donnerstags (Lehrschwimmbecken)



WASSERBALL

Sportstätte: Schwimmhalle, 53 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

Trainingszeiten: Dienstag und Donnerstag 19.15 - 22.00
Samstag 17.00 - 18.00



SPORTTAUCHEN

Sportstätte: Schwimmhalle, 53 Bonn 1, Kölnstraße 250
Tauchcaisson, 7 m tief

Auskunft: Gerd Grodeck, Telefon 65 91 42
Dagmar Wekel, Telefon 43 03 23

Trainingszeit: montags und donnerstags 20.00 – 21.15
samstags (Jugend) 17.00 – 18.00



KANUFAHREN

Sportstätte: Schwimmhalle, 53 Bonn 1, Kölnstraße 250

Bootshaus: Rheinaustraße 269, 5300 Bonn 3 (Beuel)

Auskunft: Edmund Landsberg, Telefon 64 09 21
Hubert Schrick, Telefon 77 34 24



BADMINTON

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

Geschäftsst.: Dieter Kirstein, Akazienweg 27, 53 Bonn 2
Telefon 32 12 87 (ab 17.00 Uhr)

Training für samstags 15.00 – 17.00
Mitglieder:

Sprechstunden: montags 18.30 – 19.30
freitags 20.00 – 20.30
im Büro Hans-Riegel-Halle



SKI

Sportstätte: Turnhalle der Kaufmännischen Bildungs-
anstalten, Kölnstraße 235, 5300 Bonn 1

Ski-Gymnastik: mittwochs 19.00 – 21.00

Auskunft: Günter Müller, Telefon 28 28 81

Jugend-Gymnastik: mittwochs 18.00 – 19.00

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



VOLLEYBALL

Abteilungsleiter: Fritz Hacke, Telefon 0 22 44 / 33 86

stellvertr. Hans Hacke, Telefon 25 58 46
Abteilungsleiter:

Auskunft: Rolf Henneberger, Telefon 23 65 78

Jugend männlich + weiblich) Peter Nonnenbroich, Tel. 02 21 / 49 64 65 (Apparat 0819)

Damen Karl-Heinz Brandt, Telefon 65 92 07

Herren Hans Hacke, Telefon 25 58 46

Herren-Hobby-Volleyball

Sportstätte: Gottfried Kinkel Realschule, August Bier Straße 2, 5300 Bonn 1

Trainingszeit: donnerstags 20.00 – 22.00 Uhr
Auskunft: Hartwig Maassen, Telefon 65 19 55

Hobby-Volleyball (Mixed-Gruppen) Winfried Rothe, Telefon 66 31 32

Volleyball-Kurse:

Gunter Popp, 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, 5300 Bonn 1
August Bier Straße 2

Trainingszeit: montags 18.00 – 20.00

Sportstätte: Theodor Litt Schule, Eduard Otto Straße 9
5300 Bonn 1

Trainingszeit: mittwochs 18.30 – 22.00

Sportstätte: Kardinal Frings Gymnasium, 5300 Bonn 3
Elsa Brandström Straße

Trainingszeit: donnerstags 20.00 – 22.00



BUDO

Judo / Ju – Jutsu

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

Trainingszeit: montags – freitags 17.00 – 22.00

Auskunft: Franz Eckstein, Telefon 47 13 98



MODERNER FÜNFKAMPF

Sportstätte: Sportpark Nord, 53 Bonn 1, Kölnstraße 250
Poststadion, 53 Bonn 1, Lievelingsweg

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



BREITENSORT

Fitness-Training für alle

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

Trainingszeit: dienstags 18.00 – 20.00

Auskunft: Käthe Ziertmann, Telefon 66 92 86

Frauengymnastik

Sportstätte: Gottfried Kinkel Realschule, August Bier
Straße 2, 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

b) Schwimmen

Sportstätte: Schwimmhalle im Sportpark Nord

Trainingszeit: in den Monaten Mai bis September
sonntags 9.00

Auskunft: Käthe 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

Schwimmkurse für Erwachsene

Sportstätte: Schwimmhalle im Sportpark Nord (Lehr-
becken)



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



Schneider
Büroorganisation - Daten + Kopiertechnik
Hermann Schneider - Büromaschinen GmbH
Franziskanerstraße 15 - Bonn 1 - Tel. 63 26 31 - 44
Techn. Kundendienst - Bonn 1 - Tel. 63 22 70

**Wer hoch hinaus
will, benutzt den
HP-41C.**

**hp HEWLETT
PACKARD**



Der programmierbare
HP-41C ist der lei-
stungsfähigste
Taschenrechner, der je
von Hewlett-Packard
entwickelt wurde.
Seine besonderen Merkmale
sind: alphanumerisches
Tastenfeld, LCD-Anzeige,
beliebig belegbare
Tastenfunktionen und
Permanent-Speicher.
Für zusätzliche Auf-
gabenstellungen ste-
hen steckbare Spei-
chererweiterungs-
module, Magnetkar-
tenleser, optischer
Lesestift, Thermo-
drucker sowie ein umfangreiches Soft-
ware-Angebot zur Verfügung.
Kommen Sie noch heute zu uns.
Ihr HP-41C wartet auf Sie.

Coke *macht mehr
draus...*

SCHUTZMARKE



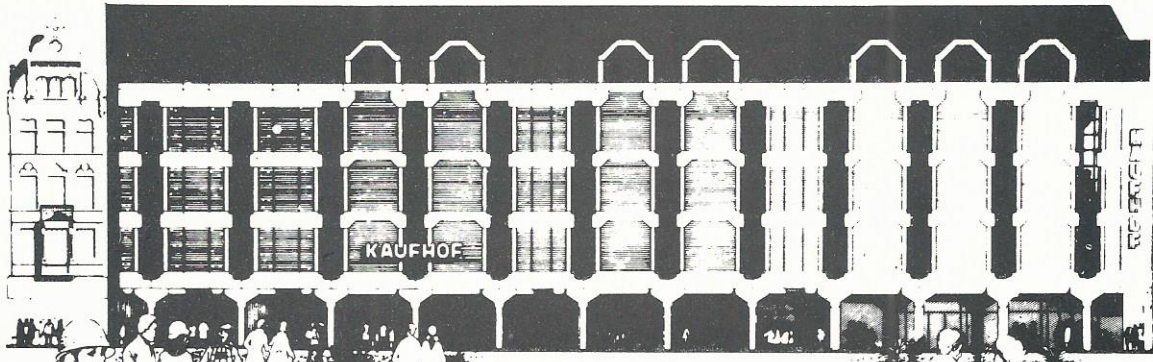
CC/78/5H

koffeinhaltig · köstlich · erfrischend

PETER BÜRFENT GmbH & Co. COCA-COLA Abfüllfabrik, Hohe Straße 91 • 5300 Bonn-Tannenbusch • Tel. 66 10 81-86

Der KAUFhof

und das schönere Bonn.



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

**Sportbekleidung
führender Firmen
Adidas - Arena - Lacoste
Dunlop usw.**

Freu Dich auf

KAUFhof

**Der Kaufhof bietet
tausendfach alles unter
einem Dach**

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

Z 4062 F

HERRN / FRAU 5109

WERNER SCHEMUTH
HUPPENBERGSTR 45

5307 WACHTBERG PECH

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

