



Olympiagold für Lasse Lührs

Seiten 16-17

47. SSF Festival auf dem Münsterplatz

Seiten 08-09

SSF-Kopf: Malte Karow

Seite 15

Liebe Mitglieder,

Wie im Flug ist die Zeit seit der letzten Vorstandswahl 2022 vorbeigegangen, ein neuer Vorstand ist zu wählen. Daher werde ich Euch an dieser Stelle kurz über den vergangenen Zeitraum und den aktuellen Stand informieren.

1. Mitglieder

Per 1.1.25 werden die SSF Bonn rd. 7.900 Mitglieder haben (rd. 500 mehr als am 1.1.24). Die Entwicklung ist langsam aber stetig. Es ist davon auszugehen, dass sich der Mitgliederstand auf dieser Basis weiter stabilisieren wird.

2. Sport

Über die herausragenden Ergebnisse unserer Olympiateilnehmer sowie anderer Erfolge wurde bereits ausgiebig in der Presse berichtet. Daher an der Stelle eine kurze Zusammenfassung:

- Goldmedaille durch Lasse Lühns (auch Weltmeister in der Triathlonstaffel)
- 2 Bronzemedailles durch Annika Zeyen (auch u.a. Weltmeisterin im Handbike)
- Alejandra Aybar (Endlaufteilnehmerin Schwimmen Paralympics)

Die SSF sind sehr stolz auf diese Leistungen, Lasse Lühns und Alejandra Aybar (Paraschwimmerin) wurden zu Ehrenmitgliedern ernannt.

Weitere Topleistungen:

- Triathlon und Floorball Mannschaften in der 1. und 2. Bundesliga
- Volleyball Damen / Judo Herren: Aufstieg 2. Bundesliga
- Weltmeister: Ute Weinrich (Apnoetauchen), Jochen Kaminski (Masters Schwimmen)
- Europameister: Jana Lehmann (Triathlon Ü40), Jano Rübo (Judo, 3. Platz Mixed)
- 3 Athleten Sportler des Monats Generalanzeiger (Nouri Günther, Lasse Lühns, Florian Weiskirchen)

Neben den Spitzensportlern wurden durch den Ausbau Beuel, den Raum unter der Tribüne sowie Aktivitäten im Simple Move ein abteilungsübergreifendes Athletiktraining durch Max Hürter angeboten, was intensiv genutzt wird. Der Raum unter der Tribüne bzw. Simple Move sind durch diese Aktivitäten ausgebucht.

Durch Ben Hartmann wurde die Thematik „Schutz vor sexualisierter Gewalt“ in mehreren Seminaren (rd. 60 Teilnehmer) behandelt sowie neu das Thema „Psychische Gesundheit bei Kindern / Jugendlichen / Leistungssportlern“ in Zusammenarbeit u.a. mit der LVR Klinik Bonn initiiert. Beides Themen, die neben dem aktiven Sport immer wichtiger werden.

Theatergemeinde BONN

Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

Oper – Musical – Tanz – Schauspiel – Kabarett –
Varieté – Kinder- und Jugendtheater –
Konzerte – Lesungen – Museumsführungen

VIELFALT UND SERVICE!

KULTUR UND SPORT SIND EINE GUTE KOMBINATION.

PROBIEREN SIE DOCH Z. B. MAL EIN KLEINES
SCHNUPPER-ABO MIT VIER VORSTELLUNGEN.
ODER EIN KABARETT-ABO.

EIN ABO MIT TANZ-GASTSPIELEN?
ODER EIN JUGEND-ABO ODER EIN KINDER-ABO (AB 3 JAHREN).

MEHR ALS 70 VARIANTEN WARTEN AUF SIE.
FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE, OPTIONAL MIT BUS-
SERVICE AUS DEM UMLAND: DA IST FÜR JEDE(N) ETWAS DABEI!



Gerne senden wir Ihnen unseren umfangreichen Spielzeitführer mit vielen Angeboten für Groß und Klein kostenlos und unverbindlich zu.

Anruf genügt: 02 28 / 91 50 30. Oder Mail an: info@tg-bonn.de



www.theatergemeinde-bonn.de

3. Sanierung Sportpark Nord / Interimsbad

Dass der Sportpark Nord (besonders die Lüftungsanlage) seit vielen Jahren ein Sanierungsfall (wie viele andere Sportstätten in Bonn auch) ist, wurde vielfach mit Vertretern der Stadt/Politikern etc. besprochen und diskutiert – Abhilfe ist nicht in Sicht. Von der Stadt Bonn gibt es dazu auch keine konkreten Auskünfte über die weitere Planung.

Die seit längerem erwartete TÜV-Prüfung (die vom Städtischen Gebäudemanagement in Auftrag gegeben wurde) hat am 17.9.24 stattgefunden.

Positiver ist der Planungsstand Interimsbad. Nachdem wir bereits 2021/2022 Vorarbeit bis zur genehmigten Bauvoranfrage geleistet hatten, wurde im Januar 2024 das Projekt neu aufgesetzt und ich in das Projektteam berufen. Nach intensiver Arbeit wurde ein rd. 300seitiges Papier zur Beschreibung erstellt, die Vorlage für den Sportausschuss geschrieben, der am 10.10.24 der einstimmig zugestimmt hat.

Nach Beschluss der Bezirksvertretung Bonn am 5.11.24 und des Finanzausschusses am 6.11. kann die Ausschreibung erfolgen. Parallel dazu muss noch eine (erneute) geologische Untersuchung der Werferwiese stattfinden.

Bei sehr positivem Verlauf könnte das Interimsbad im Laufe 2027 in Betrieb genommen werden.

4. Öffentlichkeitsarbeit

Ein neuer Vereinsfilm wurde gedreht. Durch entsprechende Aufgliederung können einzelne Abschnitte auch individuell den Abteilungen zur Verfügung gestellt werden.

Eine Vereinsapp wurde entwickelt, die aktuell von über 400 Mitgliedern genutzt wird.

Die Präsenz in Instagram etc. ist weiter im Ausbau, aktuell sind wir bei über 1000 Followern.

5. Personal

Die Personalsituation ist, vor allem im Badbereich, weiter schwierig.

Wie viele Großvereine trifft uns der Mangel an Übungsleitern. So haben wir im Bereich der KiA (Kids in Action) und bei den Schwimmkursen nicht die benötigte Anzahl an Übungsleitern zur Verfügung. Da auch in den nächsten Jahren einige ältere Übungsleiter ausscheiden werden, ist die Gewinnung von qualifiziertem Nachwuchs eine Herausforderung.

6. Kooperationen

Neben den bereits bestehenden Kooperationen mit der Bonn International School / Collegium Josephinum Bonn sind wir neue Kooperationen mit der Christophorus-Schule (Behindertenschwimmen) und dem Ortsausschuss Auerberg (offenes Training mit einer Sportbox) eingegangen.

Aktuell sind wir in intensiven Gesprächen mit dem Internationalen Paralympischen Committee. Im Gespräch sind Angebote für die rd. 130 Mitarbeiter sowie für Sportler, die sich vorübergehend in Bonn aufhalten. Nach den paralympischen Spielen wurden die Gespräche fortgesetzt und sollten mit einem positiven Abschluss im Q4 enden.



Harald Göbel

Foto: SSF Bonn

Bei einer „Sports Clinic“ im Sportpark Nord konnten wir bereits rd. 30 Mitarbeitern die Angebote der SSF Bonn vorstellen, was zu einer sehr positiven Resonanz geführt hat.

7. Verwaltung

Die externen Anforderungen nehmen immer mehr zu. Nachdem wir die Buchhaltung erfolgreich digitalisiert haben, stehen wieder weitere gesetzliche Umstellungen an. Als einziger Verein in Bonn mussten wir das Hinweisgeberschutzgesetz umsetzen, was einen erheblichen Aufwand bedeutete.

Die letzte Sozialversicherungsprüfung ist gut verlaufen. Nachdem im vorherigen Zeitraum (2016 – 2019) eine Nachzahlung von rd. 12 TEuro zu leisten war, konnte durch verbesserte Abläufe die Nachzahlung (2020 – 2023) auf rd. 400 Euro reduziert werden.

8. Zusammenfassung.

Die SSF Bonn sind im Sportbereich sowohl in der Spitze als auch in der Breite gut aufgestellt.

Viel Neues, u.a. wurden

- Sportstätten erneuert und ausgebaut,
- Schulungsmassnahmen sex. Gewalt durchgeführt/psychische Gesundheit aufgesetzt,
- abteilungsübergreifendes Athletiktraining konzipiert und durchgeführt,
- Kooperationen ausgebaut,
- Social media etabliert.

Ziel der nächsten Jahre muss es vordringlich sein, den SPN bis zur Errichtung des Interimsbades weiter in Betrieb zu halten und im nächsten Jahr, in dem der Verein 120 Jahre alt wird, die sehr positive Entwicklung beizubehalten und weiter nach vorne zu gehen.

Harald Göbel
Vorstandsvorsitzender

INHALTSVERZEICHNIS



IMPRESSUM S. 05

VEREINSNACHRICHTEN

Fitness-Studios:

- Die neue Outdoor-Sportfläche im Bootshaus S. 05
- Markerlose kameragestützte Ganganalyse S. 06

Wasserqualität S. 06

Mitgliederversammlung beschließt Beitragserhöhung zum 01.01.2025 S. 07

47. SSF Festival auf dem Münsterplatz S. 08-09

NEUES AUS DER KARLSCHULE S. 10-13

SSF HISTORY

Vor 75 Jahren: Das Sommerbad S. 14

SSF KOPF

Malte Karow S. 15

LEITARTIKEL

Eine erfolgreiche Saison für Annika Zeyen und Lasse Lührs S. 16-17

ABTEILUNGEN

- Judo S. 18
- Lacrosse S. 19
- Schwimmen S. 20
- Tauchen S. 21
- Tischtennis S. 22-23

VEREINSINFOS

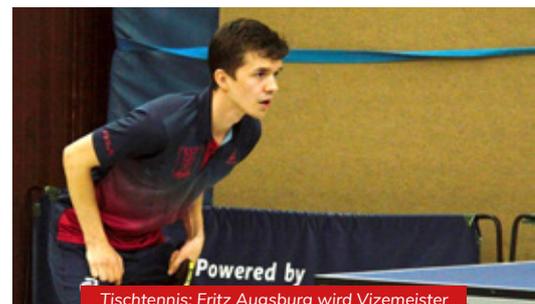
- Club-Info S. 24-25
- SSF-Kurse S. 26
- Angebote für Kinder (KiA) S. 27
- Kursangebote aus unseren Abteilungen S. 28
- Abteilungsinfos S. 29-30
- Partnerseite S. 31



Neues aus der OGS Karlschule
Seiten 10-13



Schwimmen: Hans Fuhrmann durchquert den Ärmelkanal
Seite 20



Tischtennis: Fritz Augsburg wird Vizemeister
Seite 23



IMPRESSUM

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

Maïke Schramm und Fabian Welt

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905 e. V.
„Sport-Palette“
Kölnstr. 313 a
53117 Bonn

E-Mail: redaktionsteam@ssfbonn.de

Redaktionsschluss:

15. März
15. Oktober

Erscheinungsweise:

2 x jährlich:
April
November

Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Design/Layout/Satz

intention Werbeagentur GmbH
www.intention.de

Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,
57539 Roth

Papier:

Chlorfrei gebleicht

Titelfoto:

Olympiagold für Lasse Lührs (Foto: privat)

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird teilweise nur eine geschlechtsspezifische Form verwendet. Damit soll keine Diskriminierung anderer Geschlechter verbunden sein. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verein keine Verantwortung. Jedwede Verwendung sowie Vervielfältigung von Inhalten aus der Sport-Palette erfordert die schriftliche Zustimmung der Redaktion.

FITNESS-STUDIOS

Die neue Outdoor-Sportfläche im Bootshaus

Es ist herrlich, die Outdoor-Sportfläche – also die Terrasse – beim Fitness-Studio in Beuel zu haben.

Sie ist insbesondere wunderbar geeignet, um mit den Kursen, die im Großen Saal stattfinden, ganz spontan an die frische Luft zu gehen. Man braucht gar nicht lange nachzudenken, ob das Wetter gut bleibt, weil man ja jederzeit wieder rasch hineingehen kann. Und Bewegung draußen tut einfach so gut!

Sehr gut gelöst ist der Zugang zur Terrasse über die Umkleieräume – so kommen sich Kursteilnehmer und Fitness-Studio-Sportler nicht in die Quere.

Die Terrasse selbst ist ideal gestaltet: ausreichend groß, ruhig, mit Sichtschutz und sowohl mit Sonne als auch mit Schatten. Der neue Boden ist sehr angenehm: nicht zu weich und nicht zu hart, mit guter Griffigkeit – ideal z.B. für Balanceübungen. Und er ist immer sauber und trocken, selbst kurz nach einem Regenschauer!

Mit den Yogakursen haben wir jetzt schon mehrmals mit großer Freude auf der Terrasse geübt. Kurzum – die Terrasse ist ein echter Gewinn für den Verein!

Bernd Lier



Fotos: Sabine Röltgen

FITNESS-STUDIOS

Markerlose kameragestützte Ganganalyse



Foto: Inga Rogge

Rebekka Marc + Daniela
Ganganalyse in unserem Bootshaus in Beuel

Gerne möchte ich mich bei den SSF Bonn für die großartige Unterstützung bei meinem Forschungsprojekt bedanken. Darin geht es um eine Ganganalyse und die Entwicklung neuer Technologien in Form von Kameras, die diese „markerlos“ umsetzen können. Diese sollen Gangbilder inklusive Winkelmessungen und Schrittlängen ohne Markierungen, Druckmessplatten etc. analysieren und in Disziplinen wie der Medizin, der Sportwissenschaft, der Physiotherapie eingesetzt werden. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.eufh.de/hochschule/forschung/ganganalyse>

Insgesamt fünfmal durfte ich in den schönen Räumlichkeiten der SSF Bonn (Pasta Casa und Fitness-Studio Beuel) Messungen durchführen und konnte so von 90 Mitgliedern Daten sammeln. Danke dafür an alle die teilgenommen haben. Mein besonderer Dank geht an Harald Göbel, Inga Rogge und Mabubeh Mesbah, die mir mit Rat und Tat zur Seite standen.

Rebekka Lenz
Wissenschaftliche Mitarbeiterin der EUJFH
Hochschule für Gesundheit, Soziales & Pädagogik
Campus Köln, Konrad-Adenauer-Str. 25, 50996 Köln

WASSERQUALITÄT

Sehr geehrte SSF-Mitglieder, um weiterhin eine hohe Wasserqualität in unserem Schwimmbad zu gewährleisten, möchten wir Sie höflich daran erinnern, vor dem Schwimmen zu duschen. In letzter Zeit haben wir festgestellt, dass sich die Wasserqualität verschlechtert hat und insbesondere erhöhte Nitrat-Werte gemessen wurden. Dies kann auf Rückstände wie Kosmetika und Schweiß zurückzuführen sein, welche bei nicht ausreichender Dusche in das Wasser des Schwimmbeckens gelangen.

Das Duschen vor dem Betreten des Schwimmbeckens leistet einen wichtigen Beitrag zur Wasserhygiene. Dies ist für uns alle von Bedeutung, wie folgende Punkte zeigen:

1. Verbesserung der Wasserqualität:

Durch das Duschen werden Rückstände wie Kosmetika, Schweiß und Hautpartikel entfernt, die ansonsten ins Wasser gelangen und die Qualität beeinträchtigen. Dies hilft, die Bildung von Schadstoffen wie Nitrat zu minimieren.

2. Reduzierter Chemikalieneinsatz:

Eine geringere Belastung des Wassers bedeutet, dass weniger chemische Reinigungsmittel eingesetzt werden müssen, um die Wasserqualität auf einem hohen und sicheren Niveau zu halten. Das ist nicht nur gut für Ihre Gesundheit, sondern auch für die Umwelt.



Foto: SSF Archiv

3. Erhöhung des Schwimmkomforts:

Sauberes Wasser sorgt für ein angenehmeres Schwimmerlebnis für alle Mitglieder. Es reduziert den Chlorgeruch und das Risiko von Hautreizungen, die durch Verunreinigungen entstehen können.

Wir bitten Sie daher um Ihre Mithilfe und Unterstützung, indem Sie vor jedem Schwimmen gründlich duschen. So tragen Sie aktiv dazu bei, die Wasserqualität zu verbessern und das Schwimmbad zu einem angenehmeren Ort für uns alle zu machen.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung.
Ihr Schwimmbad-Team der SSF Bonn

MITGLIEDERVERSAMMLUNG BESCHLIESST BEITRAGSERHÖHUNG ZUM 01.01.2025

Nachdem die letzte Beitragserhöhung schon 5 Jahre her ist, hat eine eigens für diesen Punkt einberufene Mitgliederversammlung am 18.06.2024 eine Erhöhung des Grundbeitrages (= Beitrag für einen Erwachsenen) von aktuell 185 € auf 210 € pro Jahr ab dem 01.01.2025 beschlossen.

Die auf dieser Basis gemäß Beitragsordnung berechneten Familienbeiträge erhöhen sich entsprechend. Die detaillierte Beitragstabelle ist auf unserer Homepage unter <https://ssfbonn.de/mitgliedschaft/#beitraege> veröffentlicht.

Hauptgrund für die Beitragserhöhung ist der massive Mitgliederverlust aufgrund der Coronapandemie, der noch immer nicht ausgeglichen ist. Durch die geringeren Beitragseinnahmen bei gleichzeitig gestiegenen Kosten ergab sich in den letzten beiden Haushaltsjahren jeweils ein Verlust von 91.465 € in 2022 und 111.738 € in 2023. Diese Unterdeckungen mussten durch Entnahmen aus den Rücklagen ausgeglichen werden, die vom Verein eigentlich für die Zeit der bevorstehenden Sanierung des Sportpark Nord angespart wurden.

Hinzu kommt, dass auch die von der Delegiertenversammlung am 06.02.2024 verabschiedete Haushaltsplanung für 2024 wieder ein Defizit ausweist, das im Bedarfsfall aus Rücklagen gedeckt werden muss.

Bei der Entscheidung über den Umfang der Beitragserhöhung war es der ausdrückliche Wunsch der Mitgliederversammlung, den neuen Beitrag so hoch anzusetzen, dass nicht nur das Defizit für ein oder zwei Jahre ausgeglichen wird, sondern dass insbesondere die Abteilungen wieder etwas mehr Spielraum in ihrer Haushaltsplanung erhalten, um ihren steigenden Bedarf z.B. bei den Personalkosten und den Sportkosten besser decken zu können.

Auch wenn die Steigerung des Mitgliedsbeitrages um 25 € pro erwachsenem Mitglied auf den ersten Blick hoch erscheint, sollten zwei Dinge berücksichtigt werden:

- Aufgrund des umfangreichen Leistungsangebotes der SSF Bonn – freie Nutzung des Schwimmbades für alle Mitglieder, außerdem sind zahlreiche Sportangebote im Grundbeitrag erhalten – ist der Beitrag im Vergleich zu anderen Sportvereinen und kommerziellen Anbietern immer noch relativ günstig.
- Durch den gemäß Beitragsordnung eingeräumten Rabatt für Jugendliche und Familien fällt die Pro-Kopf-Erhöhung für einen Großteil der Vereinsmitglieder um einiges geringer aus als die ausgewiesene Erhöhung für einen Erwachsenen.

Daher bitten wir alle Mitglieder um Verständnis für diese Maßnahme und danken denen, die dem Verein trotzdem auch in 2025 treu geblieben sind.

Maike Schramm
(Finanzvorstand)



Maike Schramm

47. SSF FESTIVAL AUF DEM MÜNSTERPLATZ

Für Samstag, 14.09.2024 hatten die SSF Bonn die Bevölkerung aus Bonn und Umgebung zum diesjährigen SSF Festival auf den Münsterplatz eingeladen.

Bereits um 7.00 Uhr begannen zahlreiche fleißige Helfer des Vereins damit, die Infozelte, die Sportangebote und die weiteren Mitmachaktionen aufzubauen und einzurichten.

Pünktlich um 11 Uhr wurde das Festival dann von Maïke Schramm (Vorstandsmitglied für Finanzen der SSF Bonn) eröffnet.

Danach folgte ein umfangreiches Programm:

Floorball, Badminton, Tischtennis, Laser-Schießen, Radfahren auf einer Rolle, Hula-Hoop-Reifen drehen, Schneemann mit Skistöcken zusammensetzen, Kinderschminken und vieles mehr wurde als Mitmachaktion angeboten. Für Kinder gab es für jede absolvierte Aktion einen Stempel auf einer Laufkarte und am Ende eine Belohnung zur Auswahl, je nach Anzahl der erreichten Stempel. Viele Kinder nahmen dieses Angebot wahr, genauso wie die ebenfalls aufgestellte Hüpfburg.

Weitere attraktive Preise gab es am Glücksrad, an dem die Besucher während des ganzen Tages Schlange standen.

An den Informationszelten der einzelnen Abteilungen konnten Interessierte sich ausgiebig über die Angebote des Vereins informieren.

Zwischen zwei Auftritten der Band „Soulcake“ standen um 13.00 Uhr ein Grußwort der Bürgermeisterin Dr. Ursula Sauter und die Ehrung erfolgreicher Sportler der letzten Saison auf dem Programm.

Gleich drei SSF Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Olympischen und Paralympischen Spiele von Paris wurden geehrt. Es waren dies

- Lasse Lühns (Triathlon): Olympiasieger mit der Triathlon Mixed Staffel und Weltmeister 2024 mit der Triathlon Mixed-Staffel

- Annika Zeyen (Handbiking): Bronzemedaille im Zeitfahren und im Straßenrennen bei den Paralympischen Spielen in Paris, Sieg im Straßenrennen beim Weltcup in Maniago / Italien.
- Alejandra Aybar (Schwimmen): Platz 8 über 100 m Brust bei den Paralympischen Spielen in Paris.

Nachdem Annika Zeyen bereits seit ihrem Sieg bei den Paralympischen Spielen in Tokio Ehrenmitglied der SSF Bonn ist, wurden jetzt auch Lasse Lühns und Alejandra Aybar vom Vorstand zu Ehrenmitgliedern ernannt und erhielten beim Festival die entsprechenden Urkunden von Max Hürter, dem Vorstand Sport der SSF Bonn.

Der Einladung zur Ehrung für ihre sportlichen Erfolge waren außerdem gefolgt: Jochen Kaminski (Schwimmen), Mark Ivchenko (Judo), Lina Oberschtsiek und Emma Frankemöller (Leichtathletik), sowie die 1. Damenmannschaft unserer Volleyballabteilung.

Als Vertreterin der Sportstiftung der Sparkasse Bonn übergab Frau Dr. Sauter im Rahmen der Ehrung einen Scheck in Höhe von 19.347,43 € für die Nachwuchsarbeit der SSF Bonn.

Am Nachmittag folgten Vorführungen unserer Kampfsportarten Taekwondo, Tai Chi, Kung Fu, Ju Jitsu und Judo.

Den Abschluss machte der Musiker Ben Randerath, der die Besucher zum Mitsingen animierte.

Möglich wurde die Veranstaltung durch den unermüdlichen Einsatz der zahlreichen Helfer des Vereins, denen an dieser Stelle nochmal der ausdrückliche Dank der SSF Bonn gilt.

Maïke Schramm





Fotos: Alex Nikitkin

NEUES AUS DER OGS KARLSCHULE



Dritter Platz der Handball-AG



Siegerehrung

Handball AG der Karlschule wird sensationeller Dritter bei den Grundschul-Stadtmeisterschaften

Jeden Donnerstag findet in der Turnhalle der Karlschule in der letzten Unterrichtsstunde des Schultags die Handball-AG statt, an der auch viele OGS-Kinder Woche für Woche mit tollem Einsatz teilnehmen. Im Schuljahr 23/24 waren es ausschließlich Kinder der vierten Jahrgangsstufe, die zu einem Großteil bereits im vergangenen Jahr Teil der AG waren. Unter der Leitung von Johannes Esser (Sportfachkraft der OGS) und Ulrike Pfeffer (Lehrerin) taucht die AG immer mehr in die Sportart Handball ein mit dem jährlichen Höhepunkt, den im Mai stattfindenden Bonner Grundschul-Stadtmeisterschaften.

Nachdem man im Vorjahr bereits starker Sechster wurde, durfte man vielleicht sogar von einem noch besseren Ergebnis träumen. Traditionell finden die Handballstadtmeisterschaften in der altherwürdigen Bonner Hardtberghalle statt, gespielt wurde in diesem Jahr in zwei 6er-Gruppen, die Karlschule spielte also fünf Mal in der Gruppenphase.

Ein kleines bisschen Nervosität war den Karlschul-Kids zu Beginn des Turniers anzusehen, doch voller Vorfriede und mit jeder Menge Teamgeist gelang ein toller Start in das Turnier.

In fünf zum Teil sehr engen und umkämpften Spielen setzte sich die Karlschule jedes Mal als Sieger durch. Besonders hervorzuheben war der 9:6 Erfolg im letzten Gruppenspiel gegen die erste Mannschaft der Gottfried-Kinkel-

Grundschule aus Oberkassel, die mit zahlreichen Kindern aus Handballvereinen ein sehr starker Gegner war.

Durch das schöne Ergebnis qualifizierte man sich für das Halbfinale.

Gegen die Andreaschule stand es nach Ablauf der Spielzeit unentschieden, sodass die Gewinnermannschaft im Penaltywerfen ermittelt wurde. Hier verlor man leider knapp so, dass man am kleinen Finale um den dritten Platz teilnehmen durfte. In einem erneuten Aufeinandertreffen mit der Gottfried-Kinkel-Schule setzte man sich wieder sensationell durch. Die Freude über den 3. Platz war grenzenlos. Auch als man bei der Siegerehrung einen Pokal für Platz 3 in Empfang nehmen durfte, wurde nochmal kräftig gejubelt.

Ohne ein einziges Kind, das Handball in einem Verein ausübt, ein solch starkes Ergebnis zu erzielen, darf tatsächlich als Sensation angesehen werden. Wir sind ganz stolz auf unsere Karlschul-Kids.



Teambesprechung

Fotos: privat

Ausflug zum Abschied der OGS-Viertklässler*innen

Für unsere Viertklässler*innen stehen die letzten Wochen in der OGS-Karlschule an, bevor es nach den Sommerferien in die weiterführende Schule geht. Aus diesem Grund haben wir (die SSF Bonn), als Träger der OGS, unseren „Großen“ zum Abschluss einen Ausflug in den Kölner Zoo ermöglicht. Zu Schulbeginn wurden die OGS-Kinder von ihren Betreuerinnen abgeholt und es ging mit der Bahn Richtung Köln.

Nach einer langen Fahrt voller Vorfreude stärkten sich Kinder und Betreuerinnen bei der Ankunft im Zoo zuerst mit einem Frühstück. Unter strahlendem Sonnenschein brachen sie anschließend in zwei Gruppen zum Rundgang auf. Es konnten Erdmännchen, Bären, Großkatzen und Affen bestaunt werden. Die Mittagspause verbrachten alle Kinder gemeinsam auf dem großen Spielplatz neben den Elefanten. Weiter ging es mit Seelöwen, Pinguinen, Pavianen und zum Schluss Giraffen.

Als Erholung und Stärkung für die Rückfahrt gab es am Ende des Rundgangs Pommes und ein Eis. In der Bahn herrschte anfangs reger Austausch über die persönlichen Highlights, bevor die Müdigkeit eintrat und kurzerhand Schlafplätze eingerichtet wurden. Es war ein toller Tag und ein gelungener Abschied unserer Viertklässler*innen, an den sie sich hoffentlich gerne zurückerrinnern.

Wir wünschen allen Kindern des vierten Jahrgangs eine schöne und erfolgreiche weitere Schullaufbahn und alles Gute auf ihren weiteren Wegen.

Nathalia Hagemann



Fotos: privat

NEUES AUS DER OGS KARLSCHULE



Kirschblütenzauber in der Bonner Altstadt: Malen mit Kindern für unvergessliche Momente

Die Bonner Altstadt erstrahlte auch in diesem Jahr in einem zauberhaften Rosa, als die Kirschbäume in voller Blüte standen. Doch in diesem Jahr wurde das Spektakel noch magischer: Kinder der OGS Karlschule waren vom Frauenmuseum Bonn dazu eingeladen, sich kreativ zu betätigen und die Schönheit unserer Stadt auf Leinwand festzuhalten.

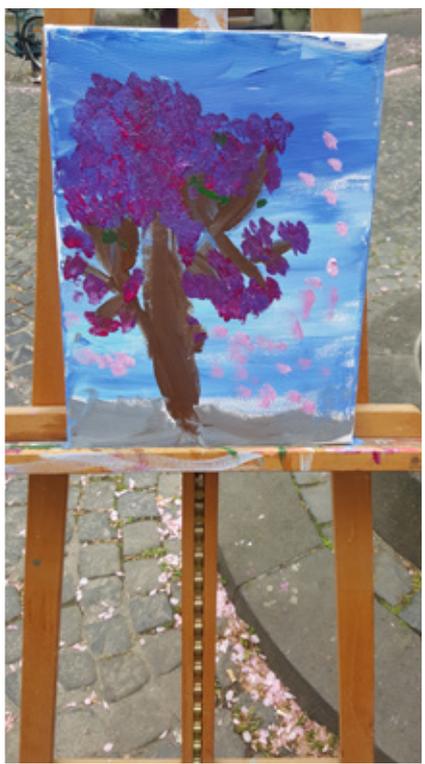
Unter der Anleitung erfahrener Künstler des Frauenmuseums konnten die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen und die zarten Blüten mit Pinsel und Farbe verewigen. Dabei entstanden wundervolle Kunstwerke. Die malerische Kulisse der Bonner Altstadt und das sanfte Rosa der Kirschblüten bo-

ten die perfekte Inspiration für kleine Künstlerinnen und Künstler. Ein Erlebnis, das sie wohl nie vergessen werden.

Zudem waren wir sehr stolz darauf, dass die diesjährige Kirschblüten-Prinzessin aus unserer OGS stammt. Larissa und ihr Gefolge hatten sehr viel Freude an der Krönung, den Leckereien und dem Umzug durch die Bonner Altstadt - unvergessliche Erinnerungen, die ein Leben lang halten.

Anja van Aken





SSF HISTORY: 1949

Vor 75 Jahren: Das Sommerbad

Die Stadtverwaltung verpachtet den SSF Bonn im Sommerbad, dem heutigen Römerbad, eine große Halle links neben dem Haupteingang, die der Verein in 1949 und 1950 mit eigenen Mitteln zu einem vereinseigenen Klubheim mit 1000 qm Grundfläche umbaut. Die mit dem Umbau verbundenen Kosten zwingen die SSF Bonn in den nächsten Jahren zu extremer Sparsamkeit, was sich auch auf den Wettkampfbetrieb auswirkt.

Nachdem die Aktivitäten der Bootsabteilung im Laufe der Kriegsjahre und den ersten Nachkriegsjahren wegen fehlender Räumlichkeiten und fehlender Boote ruhen, findet sie jetzt im neuen Klubheim eine Heimat und nimmt den Sportbetrieb wieder auf.

Auf Wunsch der Stadt Bonn wird 1953 in dem Clubheim sogar eine Wohnung für einen Hauswart eingerichtet, der insbesondere zu den Abendstunden nach Ende der öffentlichen Badezeit für Ordnung sorgen soll. 1972 beseitigt die Stadt Bonn für den Neubau des Sommerbades die Becken und alle Baulichkeiten. Dabei verlieren die SSF Bonn ersatzlos das Clubheim und damit auch ihre Bootsunterkunft.

Maïke Schramm

Aus der Vereinszeitung Nr. 39 von August 1949

Das Klubheim der Schwimmsportfreunde im Sommerbad.

Viele Vereine träumen seit ihrer Gründung von einem Vereinsheim! Auch bei uns wurde in all den verflochtenen Jahren ein Klubheim geplant. Jetzt sind wir dabei, ein Klubheim zu schaffen. Die Stadtverwaltung hat uns im Sommerbad die große Halle, die links des Haupteingangs steht, und ein Stück der Liegewiesen verpachtet.

Was ein Klubheim für eine Sportgemeinschaft bedeutet, wissen die Vereine zu schätzen, die ein solches Heim besitzen. Zur Zeit werden die letzten Arbeiten an einem großen Klubhammer getan. Die große Halle soll so hergerichtet werden, daß wir dort unsere sommerlichen geselligen Veranstaltungen durchführen können. Das Klubheim insgesamt betrachtet, soll eine Stätte werden, wo wir uns vom Frühling bis zum Herbst aufhalten können. Den jüngeren Jahrgängen soll dort insbesondere Sonntags ein „Kraatz“ geschaffen werden für den Besuch von Tanzpartys. In diesem Rahmen ist auch an die Beschaffung von Tischtennisplatten gedacht.

Die Halle bietet Umkleidegelegenheit für alle Klubmitglieder. Es müßte dort eine bescheidene Wohngelegenheit für einen Hauswart geschaffen werden, der das Heim in Ordnung hält und im kleinen Rahmen Erfrischungen, Speisen und Getränke reichen kann.

Die Einrichtung eines solchen Klubheimes kostet neben einer großen Portion von Idealismus auch eine ganze Menge Geld. Wir bleiben in primitiven Anfängen stecken, wenn uns nicht alle Mitglieder unterstützen. Es sind schon Materialien verschiedener Art und auch wenige Einrichtungsgegenstände gestiftet worden, einige Klubkameraden haben uns Geld zur Verfügung gestellt. Doch reicht das alles noch nicht dazu aus, das Heim so herzurichten, wie wir es uns vorstellen. Wir brauchen jeden überflüssigen Tisch, Stühle, überhaupt Sitzgelegenheit aller Art, Waschbecken, Installationsmaterial, Lampen, Glühbirnen, Holz-, Hims- und Leichtbauplatten, Hartfaserplatten, Glas, Lacke, Farben.

Vereins eigene Bilder, andere Bilder aus dem Klubleben, Diplome, Wander- und Ehrenpreise, soweit sie im Privatbesitz sind, sollen jetzt im Klubheim untergebracht werden.

Da im Klubheim auch für das heilige Wohl gesorgt werden soll, sind Gläser, Tassen, Teller, Gabel, Löffel und Messer usw. in unserer Wunschliste enthalten.

Wir bitten darum, spendet und heift mit am Ausbau unseres Klubheims.

Aus der Vereinszeitung Nr. 46 von Juli 1950

Ordnung für unser Klubheim

Die Mitgliederversammlung am 5. Juli hat für unser Klubheim im Sommerbad eine Ordnung erlassen, die folgenden Wortlaut hat:

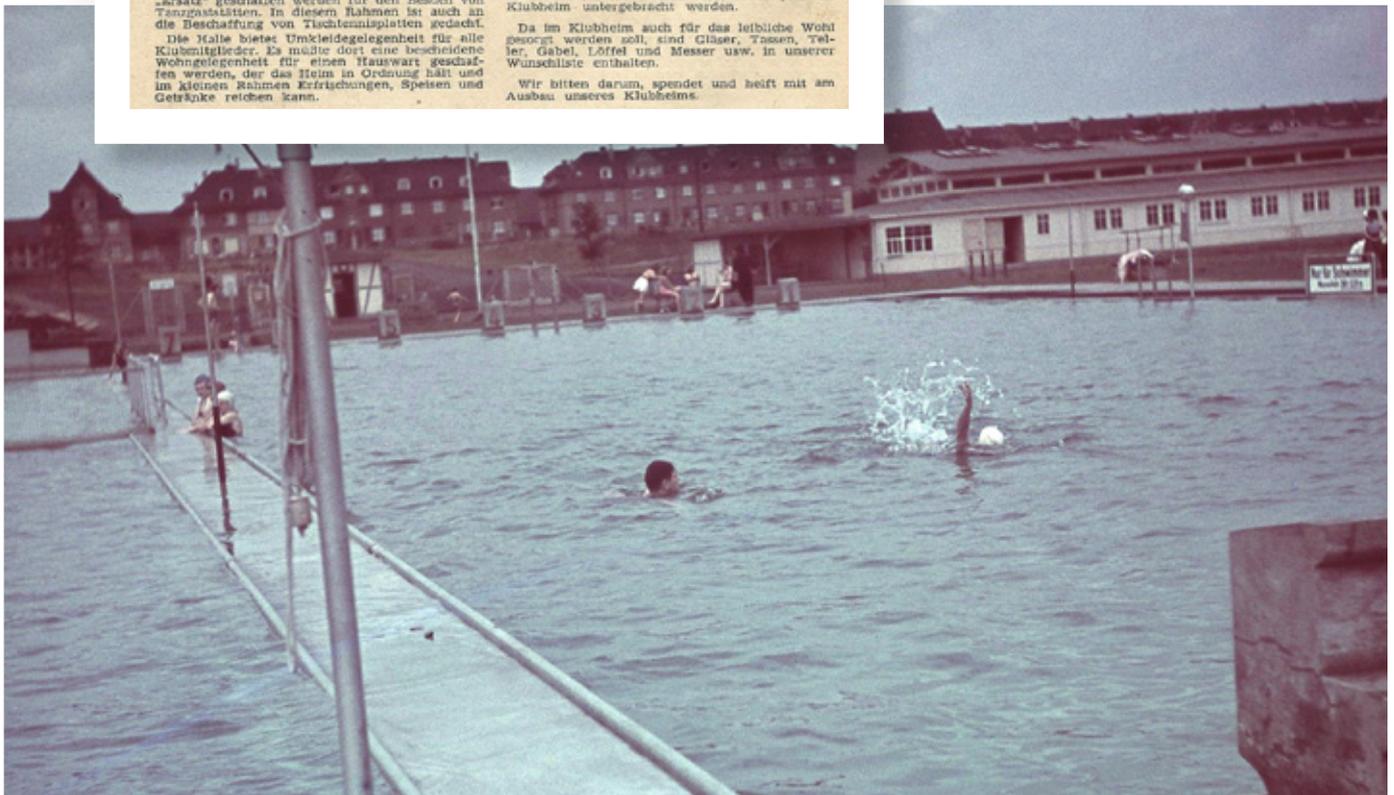
Lieber Schwimmsportfreund! Wenn Du das Klubheim betrittst, so verlangen Deine Klubkameraden und die Grundsätze einer ordentlichen Erziehung, daß Du Dich nach folgenden Punkten richtest:

1. Die Heimräume dürfen nur Mitglieder benutzen. Gäste dürfen nur durch und in Begleitung erwachsener Mitglieder eingeführt werden. Man wird nur solche Personen als Gäste mitbringen, auf die der Klub stolz sein könnte. Jugendliche und Kinder dürfen nachmittags nur das Heim benutzen, wenn schon ein Erwachsener anwesend ist. Spätestens um 21.00 Uhr haben Jugendliche das Klubheim und das Sommerbad zu verlassen.
2. Nur die Fahrräder von Mitgliedern dürfen in der Halle und zwar in den Fahrradständern abgestellt werden.
3. An der Sauberhaltung und Instandhaltung des Klubheims beteiligen sich alle Mitglieder. Reinigungszeiten setzt der Heimwart fest.
4. Das Klubheim ist keinesfalls eine Spielanlage, Ballspiele dürfen nur außerhalb des Klubheims gestartet werden.
5. Wer es darauf anlegt, vom Klub bestraft zu werden, oder sich die Verachtung seiner Kameraden zuziehen, oder wer gar eines Tages vor den Schranken des Gerichts erscheinen will, der versuche, durch die Fenster einzusteigen, Schlösser gewaltsam zu öffnen, fremdes Eigentum zu benutzen oder zu beschädigen, die Boote von Klubkameraden zu benutzen. Wenn er das tut, dann kann er ganz sicher sein, daß er seinen Zweck erreicht.
6. Das Tor zum Klubheim ist grundsätzlich stets geschlossen zu halten.
7. Dem Auskleiden dienen die beiden gemeinschaftlichen Auskleideräume.
8. Um niemand zum Diebstahl zu verleiten, wird gebeten, möglichst keine Wertachen mit ins Klubheim zu bringen.
9. Die Aufsicht im Klubheim übt der Leiter der Bootsabteilung, Kamerad Karl Hollmann aus. In seiner Abwesenheit ist jeweils ein anwesendes Vorstandsmitglied zuständig. Ganz klar, daß Anordnungen unverzüglich befolgt werden.
10. Ausnahmen kann nur der Vorstand genehmigen.

Bonn, den 7. Juli 1950

Schwimmsportfreunde Bonn

Quelle: SSF-Archiv



1950: Das Sommerbad

SSF KOPF: MALTE KAROW

Malte Karow ist seit 18 Jahren Mitglied der SSF Bonn. Sportlich ist er von Beginn an in unserer Karate-/Kendoabteilung zu Hause. Seit 12 Jahren engagiert er sich außerdem ehrenamtlich in der Abteilungsleitung, davon in den letzten 4 Jahren als Abteilungsleiter und aktuell seit September 2024 als stellvertretender Abteilungsleiter.

Mit Malte Karow sprach Maike Schramm.

1. Wie bist Du zu den SSF Bonn gekommen?

Ich habe während meiner Schulzeit in der Unterstufe unbedingt mit Kendo anfangen wollen. In meiner Heimatstadt Meckenheim gab es aber leider kein entsprechendes Angebot. In meiner Oberstufenzeit habe ich meinen Suchradius ein bisschen erweitert und war begeistert, dass ich in Bonn bei den SSF fündig wurde.

2006 habe ich an einem Kendo-Anfängerkurs teilgenommen, der mir bestätigt hat, dass ich die richtige Sportart für mich gefunden habe. Hinzu kam noch eine Gruppe voller wunderbarer Menschen, die mich herzlich aufgenommen haben und mich motivierten den (mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht immer einfachen und zuverlässigen) Pendelweg zwischen Bonn und Meckenheim auf mich zu nehmen.

2. Welche Tätigkeiten hast Du schon alle bei den SSF Bonn ausgeübt?

Nach meiner Schulzeit war ich ein paar Monate in der sportlichen Nachmittagsbetreuung der SSF Bonn in der Karlschule tätig. Am längsten bin ich aber als Übungsleiter in unserer Kendo-Gruppe aktiv. Seit 2010 habe ich einige neue Mitglieder über Anfängerkurse gewonnen und bald auch regelmäßig Trainings geleitet. Seit 2012 bin ich auch in der Abteilungsleitung der Karate/Kendo-Abteilung aktiv und dadurch immer wieder Delegierter unserer Abteilung gewesen. In nächster Zeit unterstütze ich die Abteilung erstmal in der zweiten Reihe, da ich genug Zeit mit meinem jüngst ins Haus gekommenen Nachwuchs verbringen möchte.

3. Gibt es besondere Erlebnisse/Anekdoten, an die Du Dich besonders gerne zurückerinnerst?

Als ich mit Kendo angefangen habe, stellte sich schnell raus, dass ziemlich viele Kendoka (jap. jemand der Kendo betreibt) in Meckenheim wohnten, darunter auch unsere Trainerin Monika. So hatte ich schnell eine exklusive Mitfahrgelegenheit (und mit meinem Führerschein auch eine Fahrgemeinschaft), bei der ich auf der Hin- und Rückfahrt zum Training noch unglaublich viel über Kendo und das Leben lernen konnte. Daraus ist eine tiefe, anhaltende Freundschaft entstanden. Monika verdanke ich es auch, dass ich mit nur wenigen Jahren Kendo-Erfahrung begonnen habe, die Leitung der Anfängerkurse zu übernehmen.

4. Welche sportlichen Angebote nutzt Du im Verein?

Ich bin Kendoka und alle Zeit und Energie, die ich für den Sport aufbringen kann, bringe ich in unsere Abteilung ein.



Malte Karow

Foto: privat

5. Wie siehst Du die Vereinsentwicklung aktuell und welche Entwicklungen wünschst Du Dir für die Zukunft?

Die Spuren der Corona-Zeit sind immer noch deutlich zu spüren. Einige langjährige Sportfreunde haben sich in der Zeit ohne Training neue Beschäftigungen gesucht und sind nicht mehr zum Verein zurückgekommen. Gleichzeitig ist es deutlich schwieriger geworden neue Mitglieder zu gewinnen. Ich wünsche mir, dass der Wert von Sportvereinen bei den Menschen wieder mehr ins Bewusstsein rückt.

6. Das wollte ich schon immer einmal loswerden...

Man kommt vielleicht wegen des Interesses an einer Sportart in einen Verein, aber man bleibt wegen der Menschen.

EINE ERFOLGREICHE SAISON FÜR ANNIKA ZEYEN UND LASSE LÜHRS

Olympiagold mit der Mixed-Staffel im Triathlon für unseren Triathleten Lasse Lührs und zwei Bronzemedailles im Zeitfahren und im Straßenrennen bei den Paralympischen Spielen für unsere Handbikerin Annika Zeyen, dazu jeweils ein WM-Titel, Lasse ebenfalls mit der Triathlon-Mixed-Staffel und Annika im Zeitfahren, außerdem WM-Silber für Annika im Straßenrennen, dazu diverse weitere Erfolge – beide SSF Athleten können auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken.

Mit Lasse und Annika sprach Maike Schramm.

Die Olympischen bzw. Paralympischen Spiele waren sicher Euer Saisonhöhepunkt. Wie verlief Eure Vorbereitung auf dieses Ereignis?

Lasse: Ich hatte das Glück, mich sehr frühzeitig für die Olympischen Spiele qualifizieren zu können. Im September 2023 belegte ich beim Finale der Triathlon Weltmeisterschaft im spanischen Pontevedra den fünften Platz und erfüllte damit die Qualifikationskriterien der Deutschen Triathlon Union. Ich konnte dementsprechend die gesamte Saison 2024 auf die Olympischen Spiele ausrichten und versuchen mit optimal auf meine zwei Einsätze im August vorzubereiten. Im Dezember 2023 war ich drei Wochen auf Fuerteventura, um die erste Trainingsgrundlage zu legen, den gesamten Februar verbrachte ich im Höhentrainingslager in Namibia, im Frühjahr bestritt ich einige Vorbereitungswettkämpfe in Europa. Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung absolvierte ich im italienischen Livigno, ebenfalls unter Höhenbedingungen. Der Feinschliff wurde hier in Bonn gemacht und wenige Tage vor dem Einzelrennen bin ich dann nach Paris gefahren.

Annika: Ja, die Paralympics waren für mich definitiv der Saisonhöhepunkt und seit Jahren war alles auf Paris ausgerichtet. Natürlich hat man in jeder Vorbereitung auch mal Rückschläge wie Krankheiten und Verletzungen, aber letztendlich ist die Vorbereitung und das Training für Paris wirklich gut verlaufen. Speziell in diesem Jahr war das Training genau auf Paris und das Streckenprofil dort abgestimmt. Schon im Mai bin ich zur Streckenbesichtigung nach Paris gereist, um mich bestmöglich auf die Strecke dort einstellen zu können. Im Sommer war ich dann insgesamt 5 Wochen im Höhentrainingslager und bin dann bestmöglich vorbereitet nach Paris gereist.

Wie habt ihr die Spiele erlebt?

Lasse: Die Olympischen Spiele waren eine der schönsten Erfahrungen meines Lebens. Ich habe die Spiele als ein Fest des Sports erlebt, bei dem die Menschen friedlich und ausgelassen eine schöne Zeit gemeinsam hatten.

Annika: Die Spiele in Paris waren auf jeden Fall etwas Besonderes. Man konnte die Begeisterung der Menschen in Paris spüren.

Mich hat besonders gefreut, dass so viele Freunde und Familie vor Ort sein konnten, nachdem das ja bei den letzten Paralympics in Tokyo auf Grund der Pandemie nicht möglich war.

Ich habe vor den Paralympics als mein Ziel ausgegeben, eine Medaille zu gewinnen. Letztendlich sind es zwei Bronzemedailles geworden, über die ich mich sehr gefreut habe. Besonders die Bedingungen im Straßenrennen waren mit Starkregen extrem schwierig und dementsprechend freue ich mich nicht nur über die Medaille, sondern auch darüber, heile ins Ziel gekommen zu sein.

Ein weiterer Höhepunkt waren wohl die jeweiligen Weltmeisterschaften in Eurer Sportart. Wie passten diese in Eure Saisonplanung und welchen Stellenwert haben die von Euch dort gewonnenen Medaillen für Euch?

Lasse: Die Weltmeisterschaft in Hamburg hatte für mich dieses Jahr tatsächlich eher einen vorbereitenden Charakter. Es war ein guter letzter Test wenige Wochen vor den Olympischen Spielen. Nichtsdestotrotz bedeutet mir der Sieg mit der Staffel sehr viel! Ich komme gebürtig ganz aus der Nähe von Hamburg. „Zu Hause“ Weltmeister zu werden war etwas ganz Besonderes!

Annika: Für mich war in diesem Jahr der Fokus auf Paris, mit dem direkt drauf folgenden zweiten Highlight, der WM in Zürich. Es ist natürlich nicht einfach, fokussiert zu bleiben und direkt weiter zu trainieren, wenn man gerade in Paris Medaillen gewonnen hat, aber insgesamt würde ich sagen, dass es mir gut gelungen ist. Ich habe mich zwar in Zürich erstmal sehr müde gefühlt, war aber dann am Tag des Zeitfahrens topfit und konnte dort zum ersten Mal in einem Zeitfahren die Australierin Lauren Parker schlagen und mir den WM-Titel holen. Das bedeutet mir sehr viel!

Wie sieht eure weitere sportliche Planung aus?

Lasse: Aus sportlicher Sicht reizt mich die Triathlon Kurzstanz nach wie vor am meisten. Die Zielsetzung für nächstes Jahr wird die World Triathlon Championship Series sein. Und langfristig mal sehen... vielleicht klappt es ja mit einer weiteren Teilnahme an Olympischen Spielen...

Annika: Für mich war die WM der Saisonabschluss und für den Rest des Jahres werde ich erstmal keine Rennen mehr fahren. Die letzten Wochen und Monate mit Paralympics und WM waren sehr anstrengend, so dass ich mich davon erholen muss und mich auf die neue Saison vorbereite.



Annika Zeyen

Foto: Arne Mill



Lasse Lührs

Foto: privat

JUDO



v.l. oben: Peter Mitschein, Marc und Josef Ivtschenko, Tom Hartmann, Yannick Kern, Nicolay Orloff, Julian Wessling;
unten: Elias Tanfous, Jan-Marek Meyer, Ben Hartmann, Nouri Günther, Tim Janssen, Biagio Paparella

JUDO-MÄNNERMANNSCHAFT BEENDET DIE SAISON IN DER 2. BUNDESLIGA AUF PLATZ 3

Das Aufsteigerteam der Judoabteilung der SSF Bonn kann es noch gar nicht richtig fassen. Zum Ende der Saison belegt das junge Team Platz 3 in der Tabelle der 2. Bundesliga. Am letzten Kampftag besiegten sie die Mannschaft von Bayer 04 Leverkusen mit einem souveränen 11:3 in deren eigenen Hallen.

Mit Anlaufschwierigkeiten startete man in die Saison und das auch noch zu Hause. Die SSF Bonn verloren gegen Mönchengladbach mit 5:9. Aufgerüttelt fuhr man am 2. Kampftag nach Witten. Erstmals dürfen Vereine, welche ein Team in der 1. Bundesliga haben, auch eine Mannschaft in der 2. Liga starten lassen. Kämpfer in der höheren Liga dürfen in einer niedrigeren Liga starten, wenn sie nicht mehr als zweimal in der höheren gekämpft haben. Die SUA Witten kämpft seit Jahrzehnten in der 1. Bundesliga und am gleichen Tag fanden in Witten vor dem Kampf der 2. Bundesliga zwei Begegnungen der 1. Bundesliga Frauen und Männer statt. Und in diesem Hexenkessel gewannen die Männer der SSF Bonn sensationell mit 8:6.

Der 3. Kampftag fand wieder vor heimischem Publikum statt, leider zeitgleich mit einem U21 European Cup in Graz, an dem 1/3 des SSF-Teams teilnahm. Es musste also die "Ersatzbank" ran und in den Gewichtsklassen geschoben werden. Hinzu kamen zahlreiche strittige Entscheidungen seitens der Kampfrichterkommission und somit ging die Begegnung gegen das Judo-Team Holten, dem Saisonsieger des letzten Jahres, mit 4:10 verloren.

Der 4. Kampftag fand vor der Sommerpause statt und mit einem Sieg von 8:6 gegen Korouchi Gelsenkirchen ging man in die Ferien. Die Erholung schien geklappt zu haben, denn zu Hause erwartete man den

Tabellenführer JC Hannover. Gegen diese starke Mannschaft schafften die SSF Bonn ein unentschieden (7:7) mit einem Sieg in der Unterbewertung. Alle anderen Teams der 2. Bundesliga unterlagen den Männern aus Hannover.

Mit einem unerwarteten 3. Tabellenplatz starteten die SSF Bonn in den letzten Kampftag nach Leverkusen. Diesen Platz galt es zu behalten. Wegen eines zeitgleich stattfindenden landesoffenen Sichtungsturniers in Lünen mussten die SSF auf den 16jährigen Maxim Belender verzichten, einem ihrer jüngsten, aber durch starke Kämpfe in der Liga auf sich aufmerksam machenden Judoka. Unter frenetischen Anfeuerungsrufen des mitgereisten Fanclubs schlugen die SSF den Giganten Bayer 04 Leverkusen mit einem haushohen 11:3 und beendeten die Saison mit einem 3. Platz in der 2. Bundesliga!

Die Männermannschaft der SSF Bonn zeigte beeindruckend, zu welcher Leistung man fähig ist, auch mit einem kleinen Kader aus einem sehr jungen Team (vier Kämpfer U17/U18, vier Kämpfer U21, sechs < 25 Jahre, drei +30 Jahre).

Die Möglichkeit in die 1. Liga aufzusteigen besteht, jedoch ist dies ohne zahlungskräftige Sponsoren unrealistisch, so dass das junge Team in der nächsten Saison in der 2. Liga bleibt und schaut, ob man im nächsten Jahr wieder einen guten Platz in der Tabelle erzielen kann.

Yamina Bouchibane

LACROSSE



Fotos: Roland Irlenbusch

NEUE HERAUSFORDERUNGEN IM SIXES-LIGABETRIEB

Seit Oktober nehmen unsere Damen- und Herrenmannschaften auch am Sixes-Ligabetrieb in der 2. Bundesliga Südwest teil. Diese schnellere und dynamischere Spielform bietet eine tolle Abwechslung zum klassischen Feldlacrosse und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Unsere Sixes-Saison ist in vollem Gange und wir freuen uns auf spannende Spiele in den kommenden Wochen!

Jugendtraining – Neuer Standort

Für unsere Jugendmannschaften gibt es ebenfalls großartige Neuigkeiten: Seit kurzem findet das Training auf dem Kunstrasen des Collegium Josephinum Bonn (CoJoBo) statt. Im Winter können wir in die Halle wechseln; die Trainingszeiten bleiben gleich: immer mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr. Wir freuen uns darauf, dank der Kooperation mit dem CoJoBo von der Werferwiese auf Kunstrasen umziehen zu können und so unsere JugendspielerInnen besser fördern zu können.

Wie immer freuen wir uns immer über neue Gesichter und möchten nochmal darauf hinweisen, dass weder Vorerfahrung noch Equipment nötig ist, um einmal zum Schnuppern vorbei zu kommen – einfach anmelden unter Jugend@bonn-lacrosse.de.

Rückblick: Feldlacrossesaison 2024

Nach einigen Änderungen am Ligabetrieb des Deutschen Lacrosse-Vereins startete die Hinrunde im Feldlacrosse bereits im August, zwei Monate früher als üblich. Unsere Damen haben in einer Spielgemeinschaft mit Bochum in der 2. Bundesliga Nord gespielt, während die Herren gemeinsam mit Aachen und Köln B ebenfalls in der 2. Bundesliga Nord antraten. Trotz der frühen Saisonstart konnten sich beide Teams gut in ihre Spielgemeinschaft einfinden und wir freuen uns auf die Rückrunde.

Lacrosse wird wieder olympisch!

Die Begeisterung ist groß: Ab 2028 wird Lacrosse wieder eine olympische Sportart sein. Damit kehrt unser geliebter Sport nach über 100 Jahren auf die größte sportliche Bühne zurück. Das ist eine fantastische Entwicklung für Lacrosse weltweit!

Erste Damen Box-Lacrosse WM in den USA

Ein weiteres Highlight in diesem Jahr war die erste Weltmeisterschaft im Damen Box-Lacrosse, die in diesem September in den USA stattfand. Dieses historische Ereignis zeigt, wie sich der Damensport stetig weiterentwickelt und auch im Bereich Box-Lacrosse immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die Deutschen Damen konnten sich einen tollen 6. Platz sichern.

Katharina Brecht



SCHWIMMEN



Fotos: Sabine Fuhrmann

EIN TRAUM WIRD WAHR – DIE QUERUNG DES ÄRMELKANALS MIT 66 JAHREN

Am frühen Morgen des 29. Juni beginnt das Abenteuer. Begleitet von meiner Frau Sabine, einem kurzfristigen Ersatz für meinen Trainer Marcel und natürlich Simon mit seinem Boot High Hopes starte ich um 3.30 Uhr vom Strand Samphire Hoe bei Dover.

Die Wetterbedingungen sind heute optimal: wenig Wind, nur 0,2 Meter Wellen und später noch Sonne. Die Wassertemperatur beträgt ca. 16 Grad. Die Herausforderung ist groß und nicht nur die körperliche Fitness ist entscheidend, sondern auch die mentale Belastung enorm.

Während der Überquerung erhalte ich alle 45 Minuten ein kohlehydrathaltiges Getränk in einer Trinkflasche ins Wasser geworfen, denn das Boot darf ich nicht berühren.

Nach 5 Stunden und der Hälfte der Strecke bekomme ich negative Gedanken, meine rechte Schulter schmerzt enorm und der Magen grummelt. Doch Dank der mentalen Unterstützung von meiner Frau und dem Team und einer kleinen Zusatzmahlzeit kann ich weiter schwimmen. Der Schalter ist umgelegt!

Ich quere beide Schifffahrtslinien, wo reger Betrieb herrscht, ohne Probleme. Auch Meeresbewohnern begegne ich mehrfach: recht große Quallen, die aber ungefährlich sind. Fische sehe ich keine. Und dann endlich sehe ich das französische Festland mit dem Leuchtturm von Cap Griz Net. Allerdings habe ich das Gefühl überhaupt nicht näher zu kommen und der Turm rutscht immer weiter nach links. Das liegt an der erheblichen Strömung, die mich erfasst hat. Ich muss nun dem Skipper Simon vertrauen und schwimme.

Die Strömung hat gedreht und der Leuchtturm kommt wieder näher. Dann endlich liegt der letzte Kilometer vor mir und mit großer, lautstarker Unterstützung vom Team erreiche ich das französische Ufer ca. 1 km südlich von Cap Griz Net.

Endlich habe ich es geschafft, mein großer Traum ist in Erfüllung gegangen und mein Ziel unter 13 Stunden zu bleiben habe ich auch erreicht: 12 Stunden und 55 Minuten!

Ziemlich erschöpft aber glücklich schwimme ich zum Boot und lasse mich dann warm eingepackt vom Team verwöhnen. Zuerst mal einen heißen Kaffee – herrlich!

Mein großer Dank geht zuerst an meine Frau Sabine, denn ohne ihre Unterstützung wäre das gar nicht machbar gewesen. Auch Simon mit seinem Boot High Hopes ist zu hundert Prozent zuverlässig und ich fühlte mich sehr gut und sicher begleitet. Ebenso bedanke ich mich bei meinem Trainer Marcel van der Togt, der natürlich einen großen Anteil an meinem Erfolg hat. Leider konnte er an diesem Tag wegen einer anderen Verpflichtung nicht dabei sein.

Hans Fuhrmann



1X TIEF EINATMEN! APNOETAUCHEN IN DER SPORTTAUCHABTEILUNG GLAUKOS

Neben dem klassischen Gerätetauchen bietet die STA Glaukos auch die Möglichkeit, das Apnoetauchen zu lernen und zu trainieren. Die Unterwasserwelt mit einem Atemzug zu erleben, ist die ursprünglichste und älteste Form des Tauchens.

Mehrere Mitglieder der Tauchabteilung sind aktive Apnoeleistungssportler und etliche üben den Apnoesport zum persönlichen Vergnügen aus. Das Apnoe-Training läuft während des regulären Trainings jeden Montag und Donnerstag ab 20:00 Uhr. 1 x monatlich donnerstags gibt es ein Spezialtraining unter Anleitung von Ute Weinrich.

Der Verband Deutscher Sporttaucher (VDST) hatte die Teilnahme der Deutschen Athletinnen/en an den „Freediving Indoor World Championships“ in Belgrad 05.-08.07.24 organisiert. Ute Weinrich aus der Tauchabteilung hat als Mastertaucherin teilgenommen und ist in den Disziplinen Dynamic Bi-Fin (Streckentauchen mit zwei Flossen) und in Statik (Luftanhalten im Wasser) bei den Masters über 60 angetreten. Mit 135 m Streckentauchen hat sie einen neuen deutschen Rekord in ihrer Klasse aufgestellt und auch den zweiten Platz in der WM in ihrer Altersklasse erreicht. In der Disziplin Statik war sie in ihrer Klasse die Beste und ist entsprechend Weltmeisterin geworden. Wieder einmal tolle Leistungen von Ute, die sich durch die SSF Bonn und die Tauchabteilung gut unterstützt fühlt.

Bei der deutschen Meisterschaft (DM) im Mai in Sindelfingen konnte Ute krankheitsbedingt nicht starten, aber dafür wurde unser Mitglied Dirk Luchte bei den Masters über 50 Jahre deutscher Vizemeister mit 108 m in der Disziplin Dynamic mit der Monoflosse.

Die STA Glaukos der SSF Bonn plant, 2025 am 15./16. März die DM im Apnoetauchen in Bonn in unserem Schwimmbad auszurichten. Genaueres wird noch bekannt gegeben.

Interessenten für das Apnoetauchen können uns gerne vor oder nach dem Training ansprechen oder wenden sich an unseren Vorsitzenden Rainer Meyer.

RM/MM

TAUCHEN



2 WM-Medaillen für Ute Weinrich

Foto: Rainer Meyer

TISCHTENNIS



Foto: Jörg Brinkmann

Die Viertelfinalisten: v.l.: Erwin Knecht, Ingo Teuchert, Abdel Elnatary, Rami Al Khier, Cahit Cay, Sascha Maynert, Ali Noori Khajavi, Jochen Hasenclever

RAMI AL KHIER NEUER VEREINSMEISTER DER HOBBYSPIELER

Am 16.10. fanden die diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Senioren und Hobbyspieler statt. Die Rekordbeteiligung von 25 Teilnehmern stellte uns vor eine Herausforderung, da uns nach der Sperrung der Turnhalle der Jahnschule lediglich die kleinere Halle des Heinrich-Hertz-Europakollegs zur Verfügung stand. So mussten wir unter Druck auf die Austragung der Doppelkonkurrenz verzichten.

Dies schmälerte aber nicht den Eifer, mit dem die Teilnehmer in fünf Vorrundengruppen an den Start gingen. Die Gruppensieger sowie die drei besten Gruppenzweiten sollten ins Viertelfinale einziehen. Das Teilnehmerfeld war eine bunte Mischung aus Spielern der 5. bis 9. Mannschaft, darunter auch Senioren, Damen und Mitglieder unserer Parkinsongruppe.

In Gruppe 1 konnte sich etwas überraschend Jochen Hasenclever durchsetzen, der Abdel Elnatary mit 9:11, 11:7, 11:7, 11:7 auf den 2. Platz verwies, der diesem aber auch zum Weiterkommen reichte. In Gruppe 2 konnte sich Sascha Maynert den Gruppensieg sichern. Hinter ihm landete Ali Noori Khajavi auf dem 2. Platz. Im Vergleich der Gruppenzweite hatte er äußerst knapp die Nase vorn – sieben Bälle gaben den Ausschlag. In Gruppe 3 setzte sich Rami Al Khier sicher durch als Gruppensieger durch.

Christoph Regul hatte als Gruppenzweiter das Nachsehen gegenüber Ali. In Gruppe 4 wurde Titelverteidiger Cahit Cay Gruppensieger. Als Zweiter konnte sich überraschend Erwin Knecht mit einem klaren 3:0 gegen Thomas Glasgow durchsetzen. In Gruppe 5 dominierte Ingo Teuchert, der als einziger in der Vorrunde ohne Satzverlust blieb. Die nachfolgenden Plätze teilten sich punktgleich Stipan Teclic, Georg Linscheid und Klaus Schmuck.

Im Viertelfinale traf Jochen Hasenclever auf Abdel Elnatary. In einem spannenden Spiel siegte Abdel knapp 11:7, 8:11, 12:10, 8:11, 11:8. Cahit Cay konnte mit 11:7, 13:11, 7:11, 11:8 gegen Erwin Knecht ins Halbfinale einziehen. Rami Al Khier setzte sich klar mit 3:0 gegen Ali Noori Khajavi durch. Und letztlich zog Sascha Maynert mit einem 11:2, 7:11, 6:11, 11:6, 11:6-Erfolg gegen Ingo Teuchert ins Halbfinale ein. Dort konnte sich dann Cahit klar 11:9, 12:10, 11:5 gegen Abdel behaupten. Und Rami schaffte mit 11:3, 7:11, 11:2, 11:5 den Finaleinzug.

In den Platzierungsspielen konnte sich Jochen mit 3:1 als Siebter gegen Ali durchsetzen. Platz 5 errang Erwin mit 3:0 gegen Ingo. Im Spiel um Platz 3 behielt Abdel mit 6:11, 11:6, 12:10, 11:6 die Oberhand gegen Sascha. Und letztlich sahen wir ein spannendes, hochklassiges Endspiel. Hier sah Rami nach dem Gewinn der ersten beiden Sätze mit 11:4, 11:9 bereits wie der Sieger aus, doch der Titelverteidiger Cahit kämpfte sich mit 11:9, 11:9 zurück. Im Entscheidungssatz profitierte Rami von einer hohen Fehlerquote seines Gegners und siegte 11:6. Damit sicherte sich Rami Al Khier erstmals den Titel des Vereinsmeisters. Herzlichen Glückwunsch!

Jörg Brinkmann

BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN: FRITZ AUGSBURG WIRD VIZEMEISTER

Bei den diesjährigen Bezirksmeisterschaften waren wir leider nur mit einer sehr überschaubaren Anzahl von Teilnehmern vertreten, die aber recht erfolgreich waren.

Bei den Herren-A gingen Lennart Burgunder und Fritz Augsburg an den Start. Lennart schied dabei äußerst unglücklich in der Gruppenphase aus, denn gegen Ralph Krämer (TSV Seelscheid) und Steven Prenzel (TTV Euskirchen) verlor er jeweils in der Verlängerung des Entscheidungssatzes. Fritz lief dagegen zu Höchstform auf. Als Gruppenzweiter zog er ins Viertelfinale ein, wo sich mit 15:13, 8:11, 11:4, 1:11, 11:7 gegen Patrick Zapke (ESV BR Bonn) durchsetzte. Durch ein 7:11, 13:11, 11:7, 11:6 gegen Matthias Terschanski (TTV Euskirchen) zog er ins Endspiel ein. Dort war Thomas Herr (TSV Seelscheid) beim klaren 0:3 allerdings eine Nummer zu groß.

Bei den Herren-B lief es für Lennart Burgunder dann deutlich besser. In seiner Gruppe konnte er sich mit zwei Siegen gegen Bastian Bley (TuRa Oberdrees) und Alex Klein (TSV Seelscheid) als Gruppenzweiter durchsetzen. Im Achtelfinale gewann er dann gegen Norbert Büth (TSV Seelscheid) 3:0. Mit 11:8, 12:10, 7:11, 11:8 gegen Artur Steffen zog Lennart ins Halbfinale ein. Dort hatte er gegen Marcus Meuser (TSV Seelscheid) beim 7:11, 6:11, 7:11 allerdings keine Chance.

Bei den Herren-C hielt Joachim Busch unsere Fahnen hoch. Nach Siegen gegen Axel Kaiser (TV Donrath) und Andreas Kunert (DJK Hennef) zog er in die nächste Runde ein. Im Achtelfinale setzte er sich gegen Thorsten Dum (TTF Bad Honnef) mit 3:11, 11:8, 11:7, 11:8 durch. Endstation war dann im Viertelfinale mit 6:11, 11:7, 7:11, 3:11 gegen den späteren Bezirksmeister Ole Merkel (TTC Vernich).

Auch bei den älteren Semestern hatten wir einige Teilnehmer am Start. Bei den Senioren-55 belegte Ralf Walfort nach einer 6:11, 6:11, 5:11-Nieder-



Fritz Augsburg

Foto: Thomas Glasgow

lage gegen Volker Gauer (DJK Hennef) Platz 2. Bei den Senioren-65 konnte sich Jörg Brinkmann in der Vorrunde als Gruppenzweiter durchsetzen, schied dann aber mit 3:11, 8:11, 3:11 gegen Hans-Jörg Roth (Fortuna Bonn) aus. In einer Viererrunde konnte sich Jan Gilge bei den Senioren-70 den 2. Platz erspielen. Nach Siegen gegen Lothar Brandenburg (TTC Ramershoven) und Rainer Schmidt (TTG Niederkassel) verlor er nur gegen Robert Hinrichs (TTC Troisdorf) mit 6:11, 11:6, 1:11, 8:11. Bei den Seniorinnen-65 belegte Marion Yrar nach einer 11:8, 10:12, 10:12, 5:11-Niederlage gegen Gisela Altmann (TV Lohmar) ebenfalls den 2. Platz.

Jörg Brinkmann



IN MEMORIAM RALF WALFORT

Wir müssen leider eine schrecklich traurige Nachricht bekannt geben. Nach einem internistischen Notfall beim Training am Montag, 7. Oktober im Sportpark Nord ist unser Sportkamerad Ralf Walfort im Alter von nur 55 Jahren verstorben. Trotz sofortigen Einsatzes des Notarztes konnte er nicht mehr gerettet werden. Ralf war Mannschaftsführer unserer 6. Mannschaft. Gleichzeitig engagierte er sich für unseren Sport u.a. als Damenwart sowie bei vielen anderen Gelegenheiten. Wir werden Ralf als fröhlichen, engagierten Menschen in Erinnerung behalten und vermissen ihn jetzt schon. In Gedanken sind wir bei seiner Frau und seinen beiden Töchtern.

Text & Foto: Jörg Brinkmann

CLUB-INFO (Stand 15.10.2024)

Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene: 210 € (+26 € Aufnahmegebühr)
 Kinder: 168 € (+11 € Aufnahmegebühr)

Familienermäßigung, Studentenrabatt | Zusätzliche Gebühren: In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztliche Untersuchungen, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen

Bankverbindung

Sparkasse Köln Bonn,
 Konto-Nr.: 72 03 | BLZ: 370 501 98
 BIC: COLSDE33
 IBAN: DE54370501980000007203

Geschäftsstelle

Adresse: Kölnstraße 313 a | 53117 Bonn
 Telefon: 0228-676868
 Fax: 0228-673333
 E-Mail: info@ssfbonn.de
 Internet: www.ssfbonn.de

Vereinsinfotheke: Mo: 10.00-13.00 Uhr, Di: 10.00-12.30 Uhr,
 Mi + Do: 15.00-18.00 Uhr
Telefonzeiten: Mo + Mi: 09.00-16.00 Uhr,
 Di + Do: 09.00-18.00 Uhr, Fr: 09.00-13.00 Uhr

Vorstand

Harald Göbel: Vorsitzender / Spitzen- und Leistungssport
Jürgen Rothböck: Stellv. Vorsitzender / Öffentlichkeitsarbeit
Frank Herboth: Stellv. Vorsitzender / Breitensport
Maike Schramm: Finanzvorstand
Max Hürter: Sport
Ben Hartmann: Jugend / Sportstätten / Liegenschaften

Sport-Service-Bonn GmbH

Geschäftsführer: Harald Göbel
 Adresse: Kölnstraße 313 a | 53117 Bonn
 Telefon: 0228-5594112
 Fax: 0228-5594129
 E-Mail: info@sport-service-bonn.de

Physiotherapie

Beate Göke
 Adresse: Kölnstraße 250 | 53117 Bonn (im Sportpark Nord)
 Telefon: 0228-85030215
 Internet: www.physio-sportpark-nord.de
 E-Mail: info@physio-sportpark-nord.de

Restaurant „Canal Grande“ (im vereinseigenen Bootshaus)

Adresse: Rheinaustraße 269 | 53225 Bonn (Beuel)
 Telefon: 0228-467298

Schwimmhalle

Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie

Adresse: Kölnstraße 250 | 53117 Bonn | 0228-5594133
 Sportbecken: 50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m/2,00 m, Wassertemperatur 26 °C.

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m/1,10 m, Wassertemperatur 29 °C. (Montag bis Samstag durch Kurse belegt)

Regeln: Badekappspflicht! Keine Badeshorts!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
von	14.00	06.00	06.30	06.00	06.30	07.00	08.00
bis	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	14.45	14.45

Für das freie Training der Mitglieder stehen normalerweise 3 Bahnen zur Verfügung

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen: Neujahrstag, Rosenmontag, 1./2. Weihnachtstag | **Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!**

Sporthallen und Trainingsplätze

Beethoven-Gymnasium: Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn
Bertolt-Brecht-Gesamtsch.: Schlesienstr. 21-23, 53119 Bonn
Collegium Josephinum: Kölnstraße 413, 53117 Bonn
Fechtinternat: Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Freie Waldorfschule: Stettiner Straße 21, 53119 Bonn
Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula): August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
Graurheindorfer Straße: Graurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
Hardtberghalle: Gaußstraße 1, 53125 Bonn
Heinrich-Hertz-Berufskolleg: Herseler Straße, 53117 Bonn
Jahnschule: Herseler Straße 3, 53117 Bonn
GGs Karlschule Bonn: Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
KGS Donatusschule: Donatusstraße 12, 53175 Bonn
Ludwig-Erhard-Berufskolleg: Kölnstraße 235, 53117 Bonn
Robert-Wetzlar-Berufskolleg: Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn
Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefinum 1, 53117 Bonn
Sportpark Nord: Kölnstraße 250, 53117 Bonn
SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
Till-Eulenspiegel-Schule: Renoisstraße 1 a, 53129 Bonn
Uni-Sporthalle: Römerstraße 164, 53117 Bonn

Fitness-Studios

Sportpark Nord

Adresse: Kölnstraße 250
53117 Bonn

Telefon: 0228-5594134

Auskünfte: Anke Bauz

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 08:00–21:30 Uhr

Sa: 08:00–17:00 Uhr

So+feiertags: 08:00–15:00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel

Adresse: Rheinaustraße 269
53225 Bonn

Telefon: 0228-4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 09:00–21:30 Uhr

Sa, So: 09:00–19:00 Uhr

Feiertags: 09:00–15:00 Uhr

Graurheindorfer Straße

Adresse: Graurheindorfer Str.
35-39, 53111 Bonn

Telefon: 0228-60884507

Auskünfte: Dimitri Zens



#hiermitherz

Die Vereine der Region geben Menschen Perspektiven – wir geben ihnen das passende Spendenportal.

Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen.
Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:

hiermitherz.de



**Sparkasse
KölnBonn**

SSF-KURSE 2024 (Stand 15.10.2024)

An diesen Kursangeboten können sowohl SSF-Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder teilnehmen.

Die Anmeldung erfolgt verbindlich für alle Kurseinheiten des jeweiligen Kursangebots. Die Preise richten sich nach der Dauer und der Anzahl an Einheiten pro Kurs (entspricht 5/10€ pro 60min).

Wenn noch Plätze frei sind, ist ein Einstieg in bereits gestartete Kurse jederzeit möglich!

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE

<https://ssfbonn.de/sportkurse/>



GESCHÄFTSSTELLE

Telefon: 0228/676868
E-Mail: kurse@ssfbonn.de

Infotheke Sportpark Nord
1. Etage

Aerobic

Fatburner	Montag	18.15–19.30 Uhr	Sportpark Nord
-----------	--------	-----------------	----------------

Aroha & Kaha

	Dienstag	20.00–21.00 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
--	----------	-----------------	--------------------------------

	Freitag	18.45–19.45 Uhr	Bootshaus Beuel
--	---------	-----------------	-----------------

Body Styling

	Montag	19.45–21.15 Uhr	Sportpark Nord
--	--------	-----------------	----------------

Deep Work

	Mittwoch	19.00–20.30 Uhr	Sportpark Nord
--	----------	-----------------	----------------

Diabetes Lauftreff 2024

bis Dezember	Samstag	09.00 Uhr	Bootshaus Beuel
--------------	---------	-----------	-----------------

	Mittwoch	19.00–20.00 Uhr	Bootshaus Beuel
--	----------	-----------------	-----------------

Kräftigung Tiefenmuskulatur

	Freitag	10.00–11.30 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
--	---------	-----------------	--------------------------------

	Freitag	17.00–18.30 Uhr	Bootshaus Beuel
--	---------	-----------------	-----------------

Krafttraining für Senioren

	Dienstag	10.30–11.30 Uhr	Fitness Graurheindorfer Str.
--	----------	-----------------	------------------------------

Pilates

	Dienstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord
--	----------	-----------------	----------------

	Mittwoch	10.30–11.30 Uhr	Bootshaus Beuel
--	----------	-----------------	-----------------

	Mittwoch	19.00–20.00 Uhr	Bootshaus Beuel
--	----------	-----------------	-----------------

ANGEBOTE IM WASSER

Aquajogging

	Dienstag	10.30–11.15 Uhr	Sportpark Nord
--	----------	-----------------	----------------

		11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord
--	--	-----------------	----------------

	Donnerstag	11.00–11.45 Uhr	Sportpark Nord
--	------------	-----------------	----------------

	Freitag	10.30–11.15 Uhr	Sportpark Nord
--	---------	-----------------	----------------

		11.15–12.00 Uhr	Sportpark Nord
--	--	-----------------	----------------

Aquafitness / Aquagymnastik mit Power

	Dienstag	19.45–20.30 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
--	----------	-----------------	----------------------------

	Dienstag	20.30–21.15 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
--	----------	-----------------	----------------------------

	Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
--	------------	-----------------	----------------------------

Aquapower

	Donnerstag	18.30–19.15 Uhr	Sportpark Nord
--	------------	-----------------	----------------

	Donnerstag	19.15–20.00 Uhr	Sportpark Nord
--	------------	-----------------	----------------

Rücken

Rückenfit	Donnerstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord
-----------	------------	-----------------	----------------

Return to Shape

	Montag	09.30–10.30 Uhr	Simple Move
--	--------	-----------------	-------------

Babymassage

aktuell kein Kurs

Interessenten melden sich bitte per Mail unter kurse@ssfbonn.de

Senioren-gymnastik

	Dienstag	10.00–11.00 Uhr	Josefshöhe
--	----------	-----------------	------------

	Mittwoch	10.00–11.15 Uhr	Sportpark Nord
--	----------	-----------------	----------------

	Donnerstag	10.45–12.00 Uhr	Bootshaus Beuel
--	------------	-----------------	-----------------

Yoga

Yoga am Morgen	Montag	09.30–11.00 Uhr	Sportpark Nord
----------------	--------	-----------------	----------------

Yoga in Beuel	Dienstag	09.00–10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
---------------	----------	-----------------	-----------------

Yoga im Sportpark	Mittwoch	08.30–09.45 Uhr	Sportpark Nord
-------------------	----------	-----------------	----------------

Anfänger	Mittwoch	16.15–17.15 Uhr	Bootshaus Beuel
----------	----------	-----------------	-----------------

Fortgeschrittene	Mittwoch	17.20–18.50 Uhr	Bootshaus Beuel
------------------	----------	-----------------	-----------------

Für Männer	Donnerstag	09.00–10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
------------	------------	-----------------	-----------------

Yoga im Winter	Montag	18.30–19.30 Uhr	St. Josef Beuel
----------------	--------	-----------------	-----------------

Zumba

	Montag	18.00–19.00 Uhr	Karlschule
--	--------	-----------------	------------

	Freitag	18.45–19.30 Uhr	Karlschule
--	---------	-----------------	------------

OUTDOOR-ANGEBOTE

Outdoor Funcional Fitness

Fit durchs Stadion	Donnerstag	17.00–18.15 Uhr	Stadion
--------------------	------------	-----------------	---------

Calisthenics	Dienstag	17.30–18.30 Uhr	Stadion
--------------	----------	-----------------	---------

Kraft & Koordination	Dienstag	16.30–17.30 Uhr	Stadion
----------------------	----------	-----------------	---------

Parcour	Donnerstag	17.30–18.30 Uhr	Stadion
---------	------------	-----------------	---------

KIDS IN ACTION - KINDERANGEBOTE (Stand 15.10.2024)

An diesen Kursangeboten können sowohl SSF-Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder teilnehmen.

Die KiA startet entlang der Schulhalbjahre jeweils im Februar und September, die Anmeldung erfolgt verbindlich für ein KiA-Halbjahr. SSF-Mitglieder zahlen 70 €, Nicht-Mitglieder 180 € pro Halbjahr. Einzelne Kurse laufen quartalsweise (*).

Wenn noch Plätze frei sind, ist ein Einstieg in bereits gestartete Kurse jederzeit möglich!

Bitte melden Sie Ihr Kind zum Schnuppern vorab an unter kia@ssfbonn.de.

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE

<https://ssfbonn.de/kidsinaction/>



GESCHÄFTSSTELLE

Telefon: 0228/676868
E-Mail: kia@ssfbonn.de

Infotheke Sportpark Nord
1. Etage

KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 1-2 Jahre

Montag	16.00-17.00 Uhr	Karlschule
Donnerstag	16.00-17.00 Uhr	Karlschule
Donnerstag	17.15-18.15 Uhr	Sportpark Nord

KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 3-4 Jahre

Montag	17.00-18.00 Uhr	Karlschule
Dienstag	16.00-17.00 Uhr	Karlschule
Mittwoch	15.45-16.45 Uhr	Karlschule
Freitag	17.30-18.30 Uhr	Karlschule

KiA Frechdachse: 5-6 Jahre

Montag	16.00-17.00 Uhr	LEB
--------	-----------------	-----

KiA Füchse: 7-8 Jahre & KiA Tiger: 9-10 Jahre

Montag	17.00-18.00 Uhr	LEB
--------	-----------------	-----

KiA Parcours für Kinder von 10-14 Jahren

7-10 Jahre	Freitag	15.00-16.00 Uhr	Karlschule
11-14 Jahre	Freitag	16.00-17.00 Uhr	Karlschule

KiA Ballsportmix

5-7 Jahre	Mittwoch	17.00-17.45 Uhr	LEB
11-14 Jahre	Mittwoch	17.45-18.30 Uhr	LEB

Feriencamps 2025

In Planung



KURSANGEBOTE AUS UNSEREN ABTEILUNGEN (Stand: 15.10.2024)

Badminton			
Erwachsene 1	Montag	20.00–21.30 Uhr	Sportpark Nord
Erwachsene 2	Dienstag	18.30–20.00 Uhr	Sportpark Nord
Jugendliche ab 14 J.	Mittwoch	18.30–20.00 Uhr	Sportpark Nord

Einrad			
Anfänger ab 5 J.	Montag	17.00–18.00 Uhr	Michaelschule

Kung Fu			
Kinder, Anfänger	Montag	16.30–17.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Kinder, Fortgeschr.	Montag	17.15–18.10 Uhr	Bootshaus Beuel
Anfänger. (Jgdl. u. Erw.)	Montag	18.15–19.20 Uhr	Bootshaus Beuel
Fortgeschr. (Jgdl. u. Erw.)	Montag	19.20–20.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Sondertraining, Organisatorisches	Montag	20.30–22.00 Uhr	Bootshaus Beuel

Kursgebühr richtet sich nach der Länge des Kurses, Infos bei Sabine Haller-Schretzmann: kung-fu@ssfbonn.de.

Schwimmkurse für Erwachsene Sportpark Nord			
10-14 Einheiten, außerhalb der Schulferien, 9 Euro pro Einheit, Anmeldung nur online möglich; ssfbonn.de/schwimmkurse.html . Keine Badeshorts erlaubt! Badekappenpflicht!			

Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder Sportpark Nord			
Umfangreiches Angebot. Alle genauen Termine erhalten Sie über die Internetseite. Auskünfte unter: buchung@ssfbonn.de Anmeldung nur online möglich unter: ssfbonn.de/schwimmkurse.html			
montags bis freitags ab 15.00 Uhr samstags und sonntags ab 11.00 Uhr			

Skigymnastik für Erwachsene <small>Einstieg jederzeit möglich</small>		
Montag	19.00–20.15 Uhr	Heinrich-Hertz-Europakolleg
Mittwoch	18.30–19.30 Uhr	Sportpark Nord
Mittwoch	19.30–20.45 Uhr	Sportpark Nord

Preise: Für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos | Mitglieder anderer Abteilungen und Nichtmitglieder: 10er-Karte 55 €
Infos bei Jürgen-Ludwig Block: Telefon **0228 - 690454**, ski@ssfbonn.de

Sportabzeichen <small>Abnahme Deutsches Sportabzeichen (aktuell Saisonpause)</small>			
Mai-Oktober	Dienstag	18.00–19.30 Uhr	Stadion Sportpark Nord
kostenfrei, ohne Anmeldung Infos bei Frank Herboth: sportabzeichen@ssfbonn.de			

Tai Chi			
Angebot	Tai Chi für Erwachsene		
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus		
Schnuppertraining ohne Anmeldung	SSF-Bootshaus	1. Donnerstag im Monat, 18.00-19.00 Uhr	
Auskünfte	Sabine Haller-Schretzmann, tai-chi@ssfbonn.de		

Tanzen			
Bei Interesse an Workshops (z.B. Rock'n'Roll, Gesellschaftstanz, West Coast Swing uvm.) bitte melden unter sportwart@tanzen.ssfbonn.de . (wechselnde Angebote. Siehe Homepage Abteilung: Tanzen)			

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE	GESCHÄFTSSTELLE
https://ssfbonn.de/sportkurse/	Telefon: 0228/676868 E-Mail: info@ssfbonn.de
	Infotheke Sportpark Nord 1. Etage

ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 15.10.2024)

Badminton

Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Verena Jochum und Gustav Weis, badminton@ssfbonn.de
Kurse:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868

Einrad

Angebot:	Trainingsgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene Kinder
Trainingsstätte	Stadion Sportpark Nord, Karlschule
Auskünfte	Anne-Marie Brandenburg, einrad@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag	60 Euro /Jahr (Einrad)

Floorball (Unihockey)

Angebot:	Gruppentraining
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule und Tannenbusch-Gymnasium
Abteilungsbeitrag	12,50€/Halbjahr
Auskünfte	Anke Tölzer, floorball@ssfbonn.de

Functional Fitness

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Graurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
Auskünfte	Max Hürter, 0228-60884507 , Simple Move
Zusatzbeiträge	35€/Monat (Option A) 45€ / Monat (Option B Functional Fitness)

Judo

Angebot:	Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Frank-Michael Günther (Erw.), yamina.frank@arcor.de Yamina Bouchibane (Kinder), 02224-969545

Ju-Jutsu

Angebot:	Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Abteilungsbeitrag	40€/Jahr
Auskünfte	Arnd Hostert, jujutsu@ssfbonn.de

Kanu

Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, 0228-9107530 , abttr@kanu.ssfbonn.de Walter Düren, 0228-363890
Abteilungsbeitrag:	Jgdl. 22,10 € und Erw. 27,20 € pro Jahr

Karate, Ken-Do

Angebot:	Karate: Für Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen Ken-Do: Für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Karlschule, Ludwig-Erhard-Kolleg, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule
Auskünfte	Martin Mahlberg, kendo@ssfbonn.de

Krafttraining / Fitnesstraining

Angebot:	Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte	Sportpark Nord SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte	Anke Bauz (Sportpark Nord), 0228-5594134 Inga Rogge (SSF-Bootshaus), 0228-4229272
Abteilungsbeitrag:	120€ pro Jahr

Kyudo

Angebot:	Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Sven Zimmermann, 02224-1237190

Lacrosse

Angebot:	Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.
Trainingsstätte	Kunstrasenplatz Josefshöhe & Werferwiese Sportpark Nord
Auskünfte	lacrosse.herren@ssfbonn.de lacrosse.damen@ssfbonn.de jugend@bonn-lacrosse.de
Abteilungsbeitrag:	65 € pro Mitglied Ü16

Leichtathletik

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte	Leonard Wöhleke, leonard@leichtathletikteam.de

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport

Breiten- und Gesundheitssport

Angebot	Versch. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf

Angebot	Vielseitigkeitssport: Fechten, Schwimmen, Obstacle Course Racing, Schießen und Laufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte:	mfk@ssfbonn.de

Schwimmen

Angebot:	Schwimmkurse/Leistungssport- und Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Frankenbad u. a.
Auskünfte	schwimmen@ssfbonn.de
Masterssport:	Margret Hanke, 0228-622899
Schwimmkurse:	SSF-Geschäftsstelle, 0228-676868

ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 15.10.2024)

Ski	
Angebot:	Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Heinrich-Herz Berufskolleg
Auskünfte	Jürgen-Ludwig Block, 0172 863 5311 Peter Bruderreck, 0228-3361730; ski@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	7 € pro Jahr

Taekwondo	
Angebot:	Trainingsgruppe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Armin Bach und Christian Berger, taekwondo@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	10 € pro Monat

Tai Chi	
Angebot:	Tai Chi für Erwachsene
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sabine Haller-Schretzmann, tai-chi@ssfbonn.de

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“	
Angebot:	Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard, Irish Dance, West Coast Swing Workshops
Trainingsstätte	Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Jürgen Rothböck, tanzen@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	30,70 € pro Quartal für Erwachsene 21,00 € pro Quartal für Kinder und Jugendliche

Tauchen „STA Glaukos“	
Angebot:	ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller internationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	glaukos@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	25,60 € pro Jahr

WEITERE KONTAKTE

ONLINE

<https://ssfbonn.de/kontakt/>



Tischtennis	
Angebot:	Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler
Trainingsstätte	Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule
Auskünfte	Jörg Brinkmann, tischtennis@ssfbonn.de

Triathlon	
Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Ingo Lochmann, triathlon@ssfbonn.de
Abteilungsbeitrag:	65 € pro Jahr (auch für Kinder und Jugendliche)

Volleyball	
Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätte	Hardtberghalle, Beethoven-Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, KGS Donatusschule, Sportpark Nord
Auskünfte	Thomas Ropertz, volleyball@ssfbonn.de

Wasserball	
Angebot:	Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	wasserball@ssfbonn.de



cityfahrschule.de

Deine Nr. 1

Bonn-Zentrum
Bertha-v.-Suttner-Pl. 8
Tel.: 0228 63 77 22

Bonn-Duisdorf
Rochusstraße 230
Tel.: 0228 937 99 099

Siegburg
Kaiserstraße 96
Tel.: 02241 59 10 10

Troisdorf
Siebengebirgsallee 2
Tel.: 02241 976 50 10



Wir sind Mitglied und Kooperationspartner



Gefällt mir

20% Rabatt

auf die Grundgebühr für alle Vereinsmitglieder der **SSF Bonn!**

Mehr als 20x wöchentlich Theorie, auch vormittags und samstags!
Somit sehr schnell, oder Termine zum Aussuchen!



Geschenke kostenlos:

- ▶ DriversCam
Dein virtuelles Prüfgebiet
- ▶ ADAC-Mitgliedschaft
1 Jahr kostenlos
- ▶ Fahrsicherheitstraining
kostenlos in Mitgliedschaft enthalten
- ▶ Freunde-Rabatt
bis zu 50,00 € sparen!

UND VIELES MEHR

...
*Genauer im Büro erfragen

... die Fahrschule, die Spaß macht

Verkehrsinstitut und Fahrschule

Aus- und Weiterbildung LKW/BUS

auch mit Bildungsgutscheinen

Lkw und Bus- Führerschein • EU-Berufskraftfahrer Lkw/Bus
Beschleunigte Grundqualifikation • Weiterbildung nach dem BKRFGQ (Module)
Gefahrgut ADR • Gabelstapler • Ladungssicherung • Sattelzug-Ausbildung






Troisdorf, Siebengebirgsallee 2
Bonn, Rochusstraße 230



02241 976 50 10
0228 937 990 99

www.cf-berufskraftfahrer.de

