

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V.

[illegible]

Liebe Vereinsmitglieder,

■ ch grüße Sie sehr herzlich als neuer Vorsitzender der Schwimm- und Sportfreunde 1905 e.V. Viele von den langjährigen Mitgliedern werden mich kennen, denn ich hatte bereits von 1996 bis 2012 die Ehre, den Vorsitz in Bonns größtem Sportverein inne zu haben.

Ich verstehe diejenigen, die es als ungewöhnlich empfinden, wenn jemand, der den Titel „Ehrenvorsitzender“ trägt, nochmals ins „aktive Geschäft“ einsteigt. Ich will das gerne erläutern: Die SSF Bonn sind ein gut geführter Verein, der aktuell jedoch personell und strukturell in einer Umbruchphase steckt. Diese Umbruchphase gilt es gut zu managen.

Ein wichtiges Teilziel ist es, die Geschäftsführung des Vereins so nachhaltig aufzustellen, dass diese die Grundlage und Garantie für eine gute Sportentwicklung im Gesamtverein und in unseren Sportabteilungen ist.

Ein zweites Teilziel ist es, den Vorstand in den nächsten zwei Jahren so aufzustellen, dass er ab der nächsten Wahl in 2026 im Wesentlichen von einem „jungen“ Team getragen wird, unterstützt von juristischer und (steuer)-wirtschaftlicher Kompetenz.

Ein drittes Teilziel beschäftigt sich mit der Sicherstellung der infrastrukturellen Rahmenbedingungen für den Sportbetrieb.

Ein viertes Teilziel besteht darin, bereits vorhandene Sportprogramme und Strukturen, wie die Trägerschaft des offenen Ganztags in der Karlschule, die Kinderschwimmausbildung, die Integrität in Sachen Prävention von sexualisierter und physischer Gewalt, Anti-Doping, Anti-Diskriminierung sowie Good Governance sicherzustellen, zu entwickeln und diese und weitere Themen voranzutreiben.

Ein fünftes Teilziel besteht darin, die Einheit der SSF Bonn trotz der Vielzahl der Sportabteilungen und Sportarten zu fördern und zu bewahren.

Ein sechstes Teilziel forciert die Vernetzung der SSF Bonn in die Stadt Bonn über seinen Beirat, seine sonstigen Gremien sowie über die Aktivitäten der Vereinsmitglieder.



Das sind jetzt einige der wesentlichen Teilziele, die wir uns als Vorstand für die nächsten Jahre gesetzt haben. Weitere können Sie der Zielvereinbarung entnehmen. Sie sehen, dass wir uns einiges vorgenommen haben! Dabei werden sich wohl nicht alle Ziele innerhalb unserer Amtszeit vollständig erreichen lassen. Außerdem sind wir bei einigen Projekten auf die Mitarbeit der Vereinsmitglieder angewiesen, zu der wir hiermit herzlich einladen.

Ich freue mich in den nächsten zwei Jahre einen ehrenamtlichen Beitrag dazu zu leisten, dass die SSF Bonn ein Sportverein bleiben, in dem fast 10.000 Vereinsmitglieder, darunter mehr als 2500 Kinder und Jugendliche, ihre sportliche Heimat haben oder finden, ein Verein, der in diesem Jahr sein 120-jähriges Jubiläum feiert und aus einer langen Tradition heraus die Zukunft aktiv gestalten möchte.

Schön, dass Sie ein aktiver Teil der SSF Bonn sind und bleiben!

Ihr,
Michael Scharf

Ziel-Nr.	Liste der Ziele des aktuellen Vorstands der SSF Bonn 1905 e.V.	Ergebnis in Form von
1	Zielvereinbarung: Aufstellen von SMARTen Zielen für die Vorstandsarbeit. Ziele, die für die Mitglieder und Delegierten der SSF Bonn 1905 e.V. eine Orientierung liefern, was wesentliche Themenfelder für den Verein und seinen Vorstand sind.	Zielvereinbarung im Vorstand abgestimmt und im Verein kommuniziert.
2	Entwicklung einer Gesamtstrategie für die SSF Bonn. Vorbereitung dafür sind das Orga-, Management- und Führungskonzept, das Integritätskonzept, das Gesamtsportkonzept, das Leistungssportkonzept und die Ergebnisse im abteilungsübergreifenden Prozess.	Wer sind wir. Was machen wir. Wo wollen wir hin. Wie soll das geschehen.
3	Wiedereinführung und nachhaltige Nutzung einer Balance Score Card als Führungs- und Controlling-Instrument (dabei den Beirat der SSF Bonn integrieren)	Balance Score Card mit definierten und im Vorstand abgestimmten Zielkategorien
4	Organisations-, Management-, Führungsanalyse. Zielstellung: finden des bestmöglichen Geschäftsmodells für die SSF Bonn. Ein Kernelement davon ist, wie Hauptberuflichkeit und ehrenamtliche Führung in einer guten Kombination und Struktur die nachhaltige Führung der SSF Bonn sicher stellen können. (Einbindung von externer Expertise in Form des Rhein-Ahr Campus / Sportmanagement)	Das bestmögliche Geschäftsmodell für die SSF Bonn finden und verankern
5	Personalverantwortung und-entwicklung, Führungsstruktur und -kultur, Vertragsverankerung, Personalgespräche, transparente Gehaltsstrukturen, Zielvereinbarungen	Aktionsplan Personal
6	Sicherstellung der Aufgabenerfüllung sowie dort, wo notwendig, Personalgewinnung (Sportheifer, Ehrenamtsbörsen, Verträgen mit der Stadt Bonn. Ziel ist es, dass alle geprüften Vertragsstandards genutzt werden und bei neuen oder geänderten Verträgen das für Rechtsangelegenheiten zuständige Vorstandsmitglied eingebunden wird.	Aktionsplan Personal
7	Aus- und Fortbildung der Vereinsmitarbeiter*innen, sowie Überführung des erworbenen Wissens in die tägliche Arbeit	Aktionsplan Personal
8	Sportstättenmanagement - gutes Management, Bauunterhaltung und Controlling der bestehenden Sportstätten sowie auf Basis der SSF-Überlegungen aus 2016 ein aktuelles Raumkonzept für die mittelfristige Zukunft. Suche nach Sportstätten entsprechend des Gesamtkonzepts der SSF Bonn.	Sportstättenkonzept und -Management
9	Sanierung des Sportpark Nord	Planung der Sanierung für den Sportpark Nord
10	Nutzungsvertrag der SSF Bonn für den Sportpark Nord ab dem 01.01.2027. Gespräche mit der Stadtverwaltung führen.	Nutzungsvertrag Sportpark Nord
11	Interimsbad in Abstimmung zur Sanierung des Sportpark Nord betriebsbereit haben	Interimsbad
12	Rechtliche Prüfung von Satzungen und Ordnungen sowie Umsetzung der Hinweise der Rechnungsprüfer. Prüfung aller wichtiger Verträge, wie z.B. beim hauptberuflichen Personal, Honorartrainer*innen, Übungsleiter*innen, Verträgen mit der Stadt Bonn. Ziel ist es, dass alle geprüften Vertragsstandards genutzt werden und bei neuen oder geänderten Verträgen das für Rechtsangelegenheiten zuständige Vorstandsmitglied eingebunden wird.	Rechtssicherheit in Vertragsangelegenheiten
13	Integrität der SSF Bonn 1905 e.V. als "sicherer und wertorientierter Sportverein" erarbeiten und etablieren (Stichworte Hinweisgeberschutzgesetz, Prävention sexualisierte Gewalt, Anti-Doping, Good-Governance). Rolle von Schiedsgericht und Beirat in dem Zusammenhang klären.	Integritätskonzept erstellen
14	Entwicklung eines Gesamtsportkonzepts unter Berücksichtigung der sich verändernden gesellschaftlichen Rahmenbedingungen (siehe u.a. verbindlicher Ganztag (OGS)). In einem Konzept werden die aktuellen Sportarten, das Kurs- und Fitnessangebot, die infrastrukturellen und personellen Möglichkeiten der SSF Bonn sowie die nachhaltige Vereinsentwicklung berücksichtigt. Das Gesamtsportkonzept ist Teil der Vereins-Gesamtstrategie.	SSF-Sportkonzept
15	Die Verbundenheit der Mitglieder zu den SSF Bonn stärken (Wir-Gefühl); Den Zusammenhang zw. Gesamtverein und Abteilungen stärken (Einheit in Vielfalt); Stärkere Mitwirkung und Einbindung der Abteilungen in die Vereinsentwicklung; Pflege des SSF Archivs; gesellige Veranstaltungen.	Stärkung der Vereinsidentität
16	Abteilungsübergreifende Zusammenarbeit (gemeinsame Sport- und Ferienprogramme, gemeinsame Nutzung von Ressourcen - Stichwort Athletiktraining, SSF-Festival, Aus- und Fortbildung von Übungsleiter*innen). Die Bewerbung der Sportabzeichengruppe um Frank Herboth kann ein erster Anknüpfungspunkt sein, an dem sich alle Abteilungen aktiv beteiligen können. Die Aktivierung der abteilungsübergreifenden Jugendarbeit sollte ein zweiter Ansatzpunkt sein.	Abteilungsübergreifende Zusammenarbeit
17	Veranstaltungsmanagement sowie Entwicklung der SSF GmbH als Gesellschaft, die Veranstaltungen professionell abwickeln kann und die SSF Bonn in Risikobereichen (WGB) entlasten kann (z.B. Durchführung einer Stadt- und Kreismeisterschaft in der Leichtathletik, im Schwimmen oder im Volleyball, um regionalen, wettkampforientierten Sport zu aktivieren). Weitere Geschäftsfelder der GmbH (z.B. regelmässige Angebote für Nicht-Mitglieder) sind zu prüfen.	Veranstaltungsmanagement /GmbH
18	Drittmittel und Sponsoring verbessern.	Optimierung der Einnahmesituation
19	Zusammenarbeit mit dem Beirat, mit dem Stadtsportbund, anderen Bonner Vereinen am Sportpark Nord und anderen Institutionen, u.a. Festausschuss Bonner Karneval, Uni Bonn. Rollenklärung z.B. SSF im Freiburger Kreis, Rhein-Ahr-Campus, SSF-Abteilungen in ihren Fachverbänden, Zusammenarbeit mit anderen Bonner Sportvereinen.	Zusammenarbeit mit Beirat, SSB Bonn und anderen Vereinen
20	Interne und externe Öffentlichkeitsarbeit in den SSF Bonn hinterfragen, systematisieren und schrittweise ressourcenschonend optimieren	Kommunikationskonzept
21	Kontakte und Regelkommunikation zur Politik und Verwaltung aufbauen und beibehalten	Kontakt und Austausch mit Politik und Verwaltung
22	Serviceorientierung und Servicequalität a.) zuerst für alle hauptberuflich Beschäftigten, b.) sofern a.) gelungen ist, erfolgt die Integration der Abteilungen bzw. des Ehrenamts	Serviceverständnis und Teamorientierung
23	Projektarbeit für kurzfristig notwendige / sinnvolle Projekte. Wenn Projekte dann in den SSF-Regelbetrieb übergehen, werden diese über die Geschäftsstelle betreut und verwaltet.	Projekte
24	Digitalisierung (Mitgliedskarten, Zugänge zu Sportbereichen, Kommunikation über Bildschirme in den Sportbereichen), Zielstellung wird in einer AG festgelegt bzw. präzisiert.	Moderne Technik als Hilfsmittel in den SSF Bonn einführen und nutzen.
25	Inklusion weiterentwickeln. Es gilt, die von Alois Gmeiner vor 14 Jahren begonnene Arbeit mit Alhassane Balde und Annika Zeyen weiterzuentwickeln und im Rahmen von möglichst vielen Vereinsangeboten die Integration und Inklusion von behinderten Menschen in die SSF Bonn zu ermöglichen.	Inklusion voranbringen
26	Senioren*innen sollen vor, aber insbesondere ab dem Rentenalter aktiv in die Vereinsarbeit integriert werden (Stichworte: Seniorentreff/Kaffee, Ehrenamtsbörse, Integration als Übungsleitungen sowie in die Vereins- und Abteilungsarbeit, Hilfe des Vereins für älter werdende Mitglieder über Beratung bei der Lebensführung).	aktive Seniorenarbeit in den SSF Bonn
27	Entwicklung eines Gesamtkonzepts der Leistungssportförderung in den SSF Bonn in Abstimmung mit dem Gesamtvorstand.	eine finanzierbare, transparente, nachhaltige Leistungssportförderung, die im Verein Konsenz ist

INHALTSVERZEICHNIS



IMPRESSUM	S. 05
------------------	-------

LEITARTIKEL

120 Jahre SSF Bonn	S. 06-13
--------------------	----------

FITNESS-STUDIOS

Fitness-Studio Beuel	S. 14
Fitness-Studio Sportpark Nord	S. 15
Bootshaus Beuel	S. 15
Simple Move	S. 16

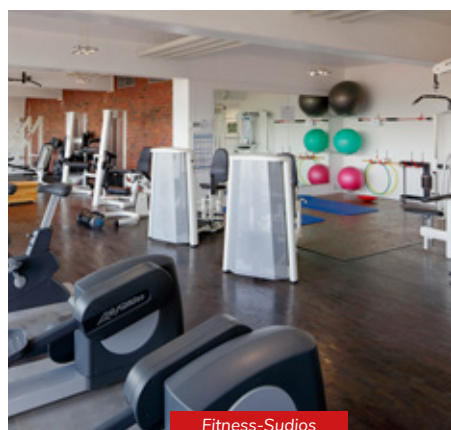
ABTEILUNGEN

Badminton	S. 17
Einrad	S. 18
Floorball	S. 19
Judo	S. 20-21
Ju Jitsu	S. 22
Kanu	S. 23-24
Karate-Kendo	S. 25
Kyudo	S. 26
Lacrosse	S. 27
Leichtathletik	S. 28
Moderner Fünfkampf	S. 29-30
Schwimmen	S. 31-32
Ski	S. 33
Taekwondo	S. 34-35
Tai Chi	S. 36
Tanzen	S. 37-38
Tauchen	S. 39
Tischtennis	S. 40-42
Triathlon	S. 43
Volleyball	S. 45-47
Wasserball	S. 48

NEUES AUS DER KARLSCHULE	S. 50-51
---------------------------------	----------

VEREINSINFOS

Club-Info	S. 52-53
SSF-Kurse	S. 54
Angebote für Kinder (KiA)	S. 55
Kursangebote aus unseren Abteilungen	S. 56
Abteilungsinfos	S. 57-58
Partnerseite	S. 59



Fitness-Studios
Seiten 14-16



Taekwondo
Seiten 34-35



Volleyball
Seiten 45-47

//

Wir empfehlen Ihnen unsere Partner und Anzeigenkunden und freuen uns, wenn Sie die Angebote nutzen.



Leitartikel: 120 Jahre SFF Bonn
Seiten 06-13



Floorball
Seite 19



Tanzen
Seiten 37-39



Neues aus der Karlschule
Seiten 50-51



IMPRESSUM

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

Maike Schramm und Fabian Welt

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905 e. V.
„Sport-Palette“
Kölustr. 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

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.

120 JAHRE 120 JAHRE 120 JAHRE 120 JAHRE

120 JAHRE



SSF BONN

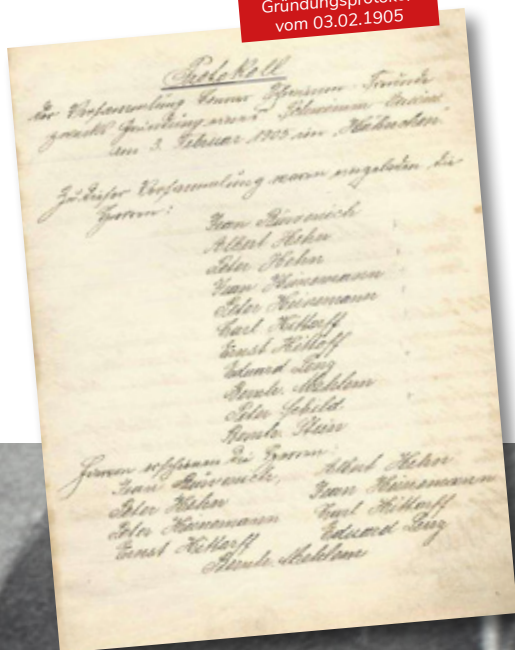


Der Bonner Schwimmverein in 1909

Am 3. Februar 1905 wird der Bonner Schwimmverein 05 (BSV) aus der Taufe gehoben. Die Gründungsversammlung findet im Hofrestaurant »Hähnchen« statt.

1906 tritt der Verein dem Verband der „Deutschen Schwimmerschaft“ bei und beteiligt sich erstmals an der Deutschen Meisterschaft der Schwimmerschaft. Trainingsstätten sind das neu errichtete Viktoriabad und der Rhein.

Gründungsprotokoll
vom 03.02.1905



Die eher leistungssportlich orientierten Schwimmer gründen am **22. Oktober 1909** den Schwimm-Club »Salamander«. Der SC Salamander ist Mitglied im Deutschen Schwimmverband und in der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft. BSV und Salamander entwickeln in den Folgejahren eine sportliche Rivalität bis in die 30er Jahre.

1914 wird mit Beginn des 1. Weltkrieges das Victoriabad für den Badebetrieb geschlossen. Die beiden Schwimmbecken werden geleert und für die Lagerung von Kartoffeln verwendet, solange bis der Steckrübenwinter beginnt und die Kartoffeln Mangelware werden.

1921 hat der SC Salamander fast 700 Mitglieder und bringt im Oktober 1921 erstmals eine Monatszeitschrift heraus.

Am **7. Juli 1924** weiht der SC Salamander in einer stillgelegten Tongrube in Bechlinghoven ein vereinseigenes „Licht-, Luft- und Schwimmbad“ ein mit einer 100 m Schwimmbahn, einer 50 m Schwimmbahn und einem vorschrittmäßigen Wasserballfeld.

1926 ändert der SC Salamander seinen Namen in "SC Wasserfreunde Bonn 1909 e.V.". Heinz Helmet gründet die Bootsabteilung der SC Wasserfreunde Bonn.



Die Bootsabteilung in 1928



1. Monatsschrift des SC Salamander



Silbermedaille für Leni Henze bei den Olympischen Spielen 1936

Am **2. Juni 1945** findet die erste Zusammenkunft nach Kriegsende statt, an der sich über 100 Schwimmsportfreunde beteiligen. Ab **November 1945** erstellen die SSF Bonn mit dem „Schwimmer“ ein monatlich erscheinendes Nachrichtenblatt.

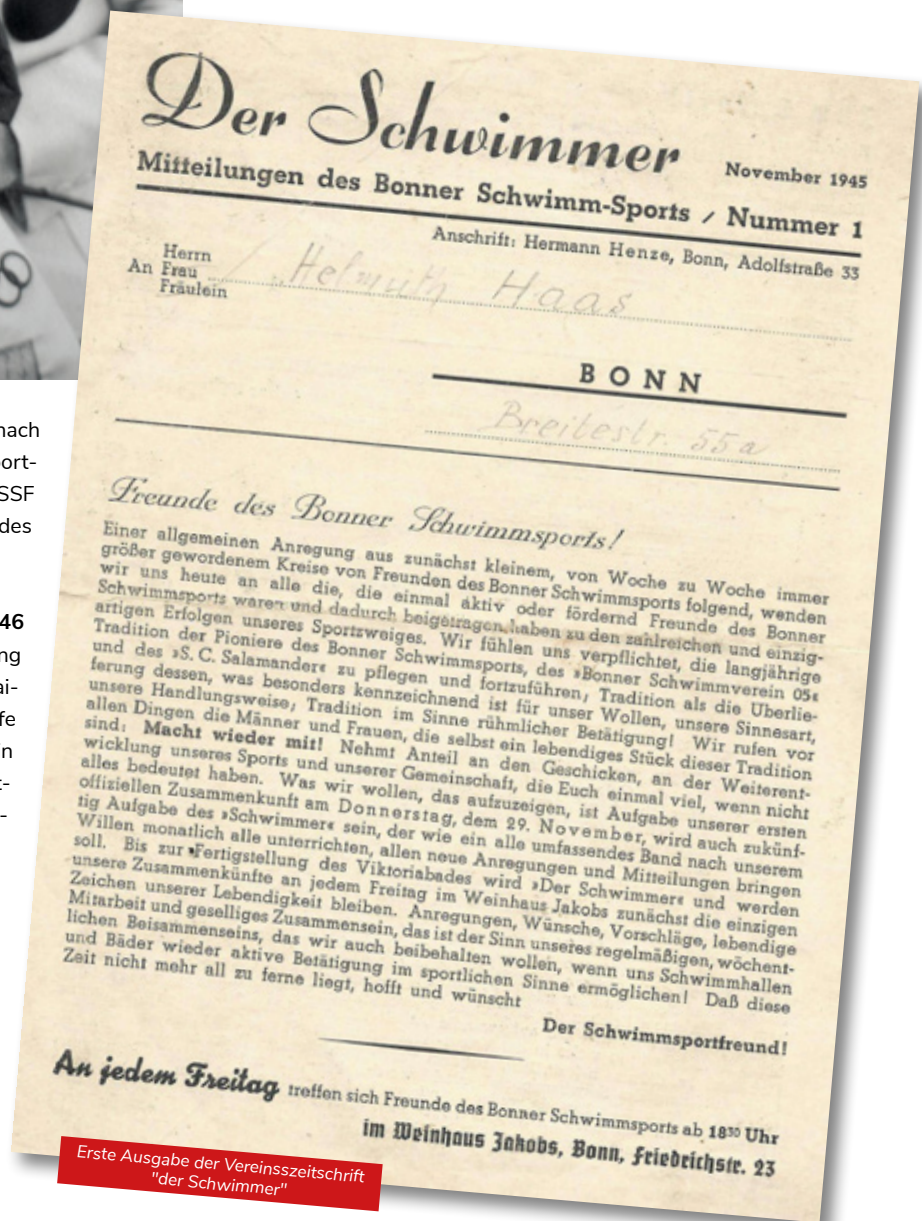
Aufgrund einer großen Werbeaktion hat der Verein **1946** bereits über 1000 Mitglieder. Bis zur Wiedereröffnung des Sommerbades fahren die SSF Schwimmer zum Training nach Hürth und tragen dort auch ihre Wettkämpfe aus. Außerdem schwimmen sie im Rhein, in der Sieg, in Luftschutzfeuerlöschteichen, in kleinsten Privatschwimmbecken und im Werksbad der Leichtmetallwerke.

Nachdem sich die Reparatur des Viktoriabades bis Mitte **Dezember 1946** hingezogen hat, muss das Bad wegen Kohlemangels bereits wenige Tage nach der Eröffnung wieder geschlossen werden. Die Schließung dauert bis **Oktober 1947**.

Am **14. Juni 1936** gewinnt Leni Henze, geb. Lohmar, bei den Olympischen Spielen in Berlin die Silbermedaille mit der 4x100 m Freilstaffel. Ihre Zeit: 1:09,0 min.

Am **14. April 1937** schließen sich der Bonner Schwimmverein 05 e.V. und der SC Wasserfreunde Bonn 1909 e.V. zu den Schwimmsportfreunden Bonn 05 e.V. zusammen.

Im **Juli 1939** wird das Bonner Sommerschwimmbad eröffnet, das auch für die Bonner Schwimmsportler Trainings- und Wettkampfstätte sein soll. Zu Beginn des 2. Weltkrieges werden 1939 bis auf wenige Ausnahmen die wehrfähigen Männer zum Wehrdienst eingezogen. Die Herren Napp, Brünker, Haaß und Benack halten in Verbindung mit einigen Mitgliedern der Damenabteilung das Vereinsschiff flott. Bis fast zum Kriegsende treffen sich die Daheimgebliebenen zu den Übungsstunden im Victoriabad und zu ihrem Donnerstags-Stammtisch im Casino, der auch Sammelpunkt aller Urlauber wird.



1969: Kinderschwimmen im Frankenbad



Am **27. Februar 1949** veranstalten die SSF Bonn zum ersten Mal „Das bunte Aquarium“. Dies ist der Auftakt für viele erfolgreiche Karnevalsveranstaltungen des Vereins in den Folgejahren.

Die Stadtverwaltung verpachtet den SSF Bonn im Sommerbad 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.

Im **März 1950** wählen die SSF Mitglieder Hermann Henze zum Vorsitzenden der SSF Bonn.

1958 errichten die SSF Bonn einen vereinseigenen Zeltplatz auf der Rheininsel in Hersel, der vom Verein bis 1973 genutzt wird.

1961 beginnt Leni Henze mit dem Kinderschwimmen für Drei- bis Sechsjährige. Dafür bekommt sie 1963 die Sportplakette des Landes.

1962 nimmt die Federballabteilung ihren Spielbetrieb auf.

Am **22. Juni 1963** wird das Frankenbad eröffnet. Die SSF Bonn erhalten dadurch vermehrte Trainingsmöglichkeiten, auch während der öffentlichen Badezeit.

1966 hat der Club 2000 Mitglieder und verhängt eine Aufnahmesperre. Für jedes ausscheidende Mitglied rückt ein Anwärter von der langen Warteliste nach. Im November kommt der SSF Vorstand dem Wunsch vieler Klubmitglieder nach einem anderen sportlichen Ausgleich als Schwimmen nach. Statt der bisher üblichen Gymnastikstunde im Frankenbad wird das

Angebot erweitert um einen Gymnastikabend für Frauen, geleitet von Käthe Ziertmann, und eine Spiel- und Sportstunde für Herren, geleitet von dem Sportlehrer Hans Zeit in den Sporthallen der Clara-Schumann-Schule.

1967 wird das alte Victoriabad abgerissen, um einem Badneubau Platz zu machen. Dadurch verschärft sich die Übungsstundensituation in Bonn. Beim Bau des Sportpark Nord treten erhebliche Gründungsschwierigkeiten auf, verursacht durch Fließsand in einem vor 300 Jahren vorhandenen Seitenarm des Rheins, so dass man erst in 12 bis 15 Meter Tiefe auf tragfähigen Grund stößt. Der zuständige Architekt Ernst van Dorp entwickelt daraufhin zusammen mit den SSF Vorstandsmitgliedern Hermann Nettersheim und Hermann Henze die Idee, unter der geplanten Sporthalle noch eine Schwimmhalle (50 x 20 m) zu errichten.

Nach nur neunmonatiger Bauzeit wird am **3. Oktober 1969** das 50 m Becken im Sportpark Nord in die Obhut der SSF Bonn übergeben. Bedingung seitens der Stadt Bonn für den Bau des Bades war, dass die SSF Bonn die Betriebsführerschaft des Bades übernehmen. Der Aufnahmestopp wird aufgehoben.

Einweihung des Schwimmbades im Sportpark Nord im September 1969



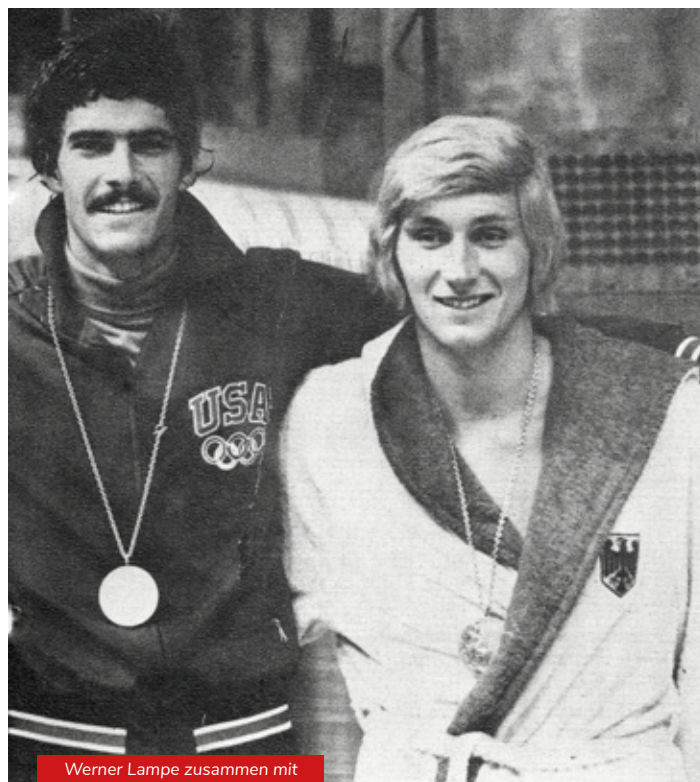
1970 richten die SSF Bonn in der Kölnstraße eine Geschäftsstelle ein, die montags bis freitags von 14 - 19 Uhr hauptamtlich besetzt ist. Die Mitgliederversammlung beschließt, die Zukunft des Clubs über ein Präsidium abzusichern. Erster Präsident wird Dr. Hans Riegel.

Für die Schwimm-Europameisterschaften **1970** in Barcelona haben sich 10 SSF Athleten qualifiziert: Hans und Werner Lampe, Rainer Jacob, Ernst Speidel, Gerhard Schiller, Axel Mitbauer, Norbert Verweyen, Örjan Madsen, Helga Mack und Helga Niemann. Hans Lampe gewinnt die Goldmedaille über 100 m Schmetterling. Ebenfalls Gold gewinnt sein Bruder Werner Lampe mit der 4 x 200 m Kraulstaffel.

1971 müssen die SSF Bonn das Bootshaus im Sommerbad räumen, da es für den Bau der Pädagogischen Hochschule abgerissen wird.

Bei den Olympischen Spielen **1972** in München sind die SSF Bonn mit 6 Schwimmern und einer Schwimmerin vertreten. Dabei gewinnt Werner Lampe die Bronzemedaille über 200 m Kraul mit Europarekord von 1:53,99 min und die Silbermedaille mit der 4 x 200 m Freistilstaffel.

Die Volleyballabteilung des Kessenicher Turnvereins Südtern Bonn wechselt **1972** zu den SSF Bonn. Dies führt bei den SSF Bonn zur Gründung einer Volleyballabteilung, die die Saison mit sechs Männer-, zwei Jugend- und einer Damenmannschaft beginnt. Dabei spielt die erste Herrenmannschaft in der Bundesliga.



Werner Lampe zusammen mit Mark Spitz bei den Olympischen Spielen 1972



Autogrammkarte aus 1972

1973 werden die Skiabteilung und die Abteilung für Modernen Fünfkampf gegründet.

Am **4. Oktober 1975** veranstalten die SSF Bonn das erste Marktplatz-Festival auf dem Bonner Marktplatz.

1976 schließen die SSF Bonn einen Freundschaftsvertrag mit dem israelischen Schwimmverein Hapoel Nahariya. Es folgen bis 1988 regelmäßige Besuche und Gegenbesuche. Der TTC Orion wird Tanzabteilung der SSF Bonn. Außerdem erfüllt sich der Wunsch des Präsidenten Hans Riegel, den von ihm gegründeten 1. Deutschen Badminton-Club in die Schwimmsportfreunde zu integrieren.



Erstes SSF-Festival am 4. Oktober 1975



Einweihung des Bootshauses am 8. April 1978

Vom **17. - 19 März 1978** veranstalten die SSF Bonn das 1. Haribo Schwimm Meeting im Frankenbad - eine Veranstaltung, die zum größten Jugendschwimmfest der Welt wird, bevor sie 1998 nach der 20. Veranstaltung eingestellt wird.

Am **8. April 1978** wird unser Club- und Bootshaus in Bonn-Beuel eingeweiht. Im gleichen Jahr werden die Budoabteilung, die Judo und Ju Jutsu anbietet, sowie die Karateabteilung gegründet. Folge ist die Namensänderung von Schwimmsportfreunde Bonn 05 e.V. in Schwimm- und Sportfreunde Bonn 05 e.V. als Reverenz an den modernen Mehrspartenverein. Außerdem beschließt die Mitgliederversammlung eine neue Vereinssatzung und führt damit das Delegiertensystem im Verein ein.

1980 zieht die Geschäftsstelle in die Kölnstr. 313 a. Harald Frieze wird hauptamtlicher Geschäftsführer des Vereins.

Bei den Olympischen Spielen **1984** gewinnt die SSF Schwimmerin Ute Hasse die Silbermedaille mit der 4x100 m Lagenstaffel.

Am **14. April 1986** findet die Gründungsversammlung der Schwimmabteilung statt mit der Wahl einer eigenen Abteilungsleitung gemäß Beschluss der Delegiertenversammlung vom 05.12.1985. Damit wird die aus der Tradition entstandene Priorität im Bereich Schwimmen aufgehoben und für die Zukunft neue Akzente gesetzt.

1990 bemühen sich die SSF Bonn in Gesprächen mit der Stadt Bonn erstmals vergeblich um ein Grundstück zum Bau einer vereinseigenen Sportanlage.

1991 führen die SSF Bonn ein Gesundheits-sportprogramm mit zahlreichen kostenpflichtigen Kursangeboten ein. Ziel ist es, die Mitgliederzahl zu stabilisieren und damit die Finanzkraft des Klubs zu erhalten. Außerdem übernehmen die SSF Bonn den Krafttrainingsraum im Sportpark Nord von der Stadt Bonn.

1994 erhält die Triathlongruppe der SSF Bonn Abteilungsstatus. Als nächstes erfolgen 1996 die Gründung der Leichtathletikabteilung und 2002 die Gründung der Tischtennisabteilung.

2004 werden die SSF Bonn Ausbildungsbetrieb für Sport- und Fitness-Kaufleute. Die erste Auszubildende ist Anne-Marie Nierkamp.

2005 feiern die SSF ihr 100-jähriges Bestehen und starten mit einer Rekordzahl von mehr als 7500 Mitgliedern ins Jubiläumsjahr. In Zusammenarbeit mit der Stadt Bonn bauen die SSF Bonn in diesem Jahr den Raum unter der Tribüne zur Trainingsstätte aus.

120 
JAHRE



Umbau des Bootshauses in 2006

Am **1. Januar 2006** nimmt die Sport-Service-Bonn GmbH ihre Arbeit auf – die SSF Bonn erhoffen sich davon weitere Gestaltungsmöglichkeiten in den Bereichen Sponsoring, Marketing und Event-Organisation. Gleichzeitig soll die Sport-Service-Bonn GmbH Dienstleistungen für andere Vereine und Unternehmen erbringen, ein Angebot, das leider nicht die erhoffte Resonanz findet.

Am **27. August 2006** wird das neue Fitness-Studio des Vereins im Bootshaus in Beuel offiziell eröffnet – eine der größten Baumaßnahmen in der bisherigen Vereinsgeschichte findet damit ihren Abschluss. In den dafür erforderlichen Umbau des vereinseigenen Bootshauses hat der Club mehr als 500.000 Euro investiert und bereits nach wenigen Monaten trainieren knapp 200 neue Mitglieder in der Rheinaustraße 269.

In diesem Jahr schließt sich auch der Floorball-Club Dragons Bonn den SSF Bonn an.

2007 übernehmen die SSF Bonn die Trägerschaft des neu eingerichteten Offenen Ganztagsangebotes an der Karlschule.

Am **22. August 2008** gewinnt die SSF Athletin Lena Schöneborn die Goldmedaille im Modernen Fünfkampf bei den Olympischen Spielen in Peking.

2012 schließen die SSF Bonn mit der Stadt Bonn einen Pachtvertrag über die Räumlichkeiten in der 1. Etage des Sportpark Nord (Gastronomie,



Feier am 05.09.2008 anlässlich des Olympiasiegs von Lena Schöneborn (v.l.: Joachim Krupp, Lena Schöneborn, Michael Scharf)

„Roter Salon“, Wirtewohnung). Das Fitness-Studio der SSF Bonn zieht in den „Roten Salon“ um. Die ehemalige Wirtewohnung wird zu einer Physiotherapie umgebaut und unterverpachtet, ebenso die Gastronomie. In dem Raum, in dem das Fitness-Studio bisher untergebracht war, entsteht ein Sportraum für unsere Judokas und andere Sportgruppen des Vereins.



Sanierung des Schwimmbades im Sportpark Nord in 2014

Ab **19. Mai 2014** wird das Schwimmbad im Sportpark Nord bis Januar 2015 geschlossen. Die Wannen des Sportbeckens und des Lehrbeckens und die Badtechnik werden erneuert.

Am **1. Januar 2016** übernehmen die SSF Bonn den Betrieb der Sporthallen im Sportpark Nord zusätzlich zum Betrieb des Schwimmbades.

Am **7. Dezember 2017** begrüßen die SSF Bonn ihr 10.000stes Mitglied.

Ab **14. März 2020** führt die Corona-Pandemie für lange Zeit zu erheblichen Einschränkungen im Sportbetrieb und einem Mitgliederrückgang von 1400 Mitgliedern bis zum Ende der Pandemie, von dem sich der Verein nur sehr langsam erholt.

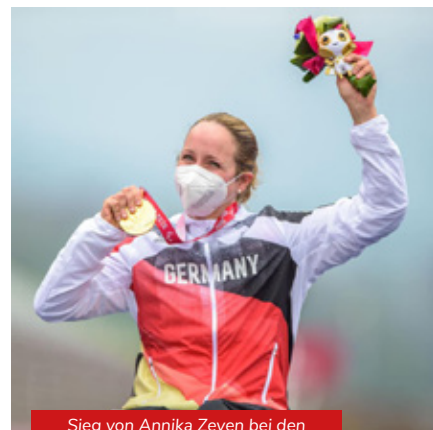
Olympiasieg von Lasse Lührs bei den Olympischen Spiele in 2024



Weitere detaillierte Informationen zur Vereinsgeschichte mit zahlreichen interessanten Dokumenten sind auf unserer Homepage im Bereich „über uns/Geschichte“ veröffentlicht.

2021 werden im vereinseigenen Bootshaus in Bonn Beuel umfangreiche Sanierungsmaßnahmen durchgeführt. Gefördert werden die Maßnahmen durch das Land NRW im Rahmen des Förderprogramms „Moderne Sportstätte 2022“. Bei den Paralympischen Spielen in Tokio gewinnt Annika Zeyen im Handbiking die Goldmedaille im Zeitfahren über 16 km und die Silbermedaille im Straßenrennen über 26,4 km.

Am **05. August 2024** gewinnt Lasse Lührs bei den Olympischen Spielen in Paris die Goldmedaille mit der Triathlon-Mixed-Stafel zusammen mit Tim Hellwig, Lisa Tertsch und Laura Lindemann. Bei den Paralympischen Spielen in Paris gewinnt die SSF Handbikerin Annika Zeyen jeweils eine Bronzemedaille im Zeitfahren und im Straßenrennen.



Sieg von Annika Zeyen bei den Paralympischen Spielen 2021

VORSITZENDE DER SSF BONN

Bonner Schwimmverein

1905 – 1906:	ohne Vorsitzenden
1907 – 1918:	Ernst Hittorf
1919 – 1933:	Jean Heinemann
1933 – 1936:	Heinz Bernards
1937:	Enko Brünker



SC Salamander / Wasserfreunde Bonn 1909 e.V.

1909 – 1911:	Emil Wedekind
1912:	Herr Kuhoff
1913 – 1917:	Herr Bismann
1918:	Hans Küpper
1919 – 1922:	Dr. Julius Irmer
1923 – 1927:	Michael Spoden
1928 – 1931:	Dr. Julius Irmer
1932 – 1933:	Dr. Alois Wolff
1934:	Eugen Wirtz
1935 – 1936:	Hans Carthaus
1937:	Walter Napp



SSF Bonn

1937 – 1944:	Walter Napp
1945 – 1949:	Heinz Höfer
1950 – 1980:	Hermann Henze
1980 – 1993:	Werner Schemuth
1993 – 1996:	Walter Emmerich
1996 – 2012:	Michael Scharf
2012 – 2018:	Prof. Dr. Lutz Thieme
2018 – 2020:	Jürgen Baro Piza
2020 – 2024:	Harald Göbel
2025:	Michael Scharf

FITNESS-STUDIO BEUEL

Noch mehr Action in Beuel



Foto: Inga Rogge

Das neue Half Rack mit Langhantel

Seit dem 27.8.2006 heißt das Fitness-Studio in Beuel seine Mitglieder herzlich willkommen. Der einmalige Ausblick auf den Rhein und ins Grüne hat sich naturgemäß natürlich nicht verändert, der Rest jedoch entwickelte sich unaufhörlich weiter.

In diesen 19 Betriebsjahren fanden mehrere Maßnahmen zur Verbesserung der optischen Gestaltung der Räumlichkeiten statt; sei es durch die komplette Renovierung der Umkleiden oben mit Ergänzung von Bildern mit Urlaubsstimmung an den Wänden; sei es durch das Anbringen von zusätzlichen Spiegeln oder auch die Schaffung einer attraktiven Trainingsfläche auf der Terrasse des Bootshauses durch einen weichen Fitnessboden. Viele Mitglieder nutzen bei gutem Wetter den Outdoor Bereich zum Seilchenspringen, Gymnastik oder auch Hula-Hoop. Eine ausführliche Anleitung zu Übungen an der frischen Luft findet man als Video zum Nachmachen auf der SSF Homepage unter <https://ssf-bonn.de/bootshaus-in-beuel/>

Auch die Trainingsmöglichkeiten selbst haben sich kontinuierlich erweitert bzw. verbessert. So wurde im letzten Jahr das altgediente Ruderergometer durch ein Nachfolgemodell mit erhöhtem Sitz ausgetauscht, damit der Einstieg zum Rudern auch für ältere Leute leichter fällt. Da der Raum mit seinen 140 qm Fläche relativ klein und schon gut gefüllt ist, suchte man nicht nur nach zusätzlichen Geräten, sondern nach „smarten“ Lösungen. Deswegen wurden im vergangenen Jahr zahlreiche alte Hanteln durch 2 Sets mit Kompakthanteln platzsparend ersetzt, mit denen man mit 2 kg Stufen bis zu 32 kg trainieren kann.

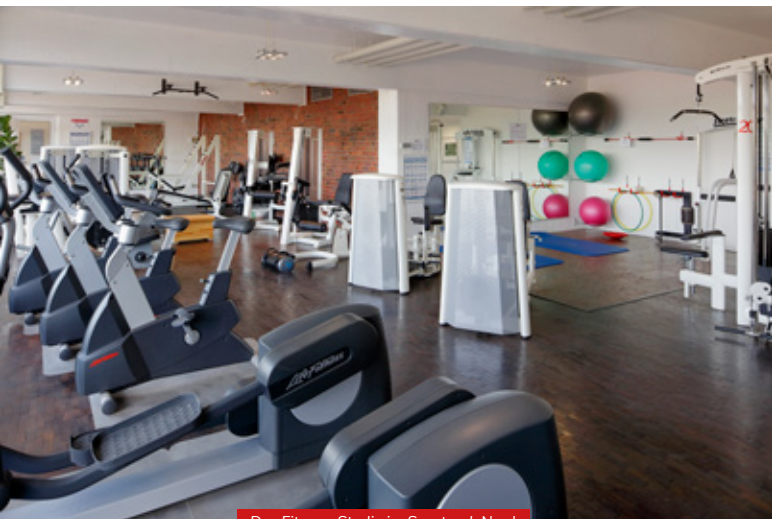
Obwohl 2025 gerade erst anfang, kam in diesem Jahr schon ein zusätzliches Gerät dazu – ein Half Rack samt Langhantel und gummierten Gewichtsscheiben, hier im Bild.

Das Motto hier: nicht nur am Fluss, sondern im Fluss bleiben. Wir freuen uns auf neue "Mitschwimmer"!

Inga Rogge

FITNESS-STUDIO SPORTPARK NORD

Kraftvoll durchs Leben



Das Fitness-Studio im Sportpark Nord

Viele Vereinsmitglieder kennen bereits das Fitness-Studio im Sportpark Nord und wissen den schönen Ausblick auf das Stadion und die nette Atmosphäre unter den Vereinsmitgliedern zu schätzen.

Hier kann jede Altersgruppe Kraft tanken, die Ausdauer trainieren, leichte und schwere Gewichte stemmen, den Körper mit gymnastischen Übungen auf den Matten fit halten - je nach Gusto und Zielen.

Muskelkraft erhalten ist für jedermann /-frau immens wichtig. Das hat sich bereits herumgesprochen. Und dafür stehen in unserem Fitness-Studio hochwertige Kraftgeräte und ein modern ausgestatteter Freihantelbereich bereit. Und um mit einem Vorurteil aufzuräumen: auch der Freihantelbereich steht jeder Altersklasse und jedem Leistungsstand zur Verfügung. Selbstverständlich gerne mit Anleitung von unserem kompetenten Fitness-Studio-Trainerteam.

Auch der Ausdauerbereich zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems konnte in der jüngsten Vergangenheit um ein Ski-Ergometer, ein Ruder-Ergometer und ein Bike-Ergometer von der Firma concept2 erweitert werden. Nicht nur neue Geräte erfreuen unsere Mitglieder, auch die Erweiterung der Öffnungszeit sonntags bis 17.00 Uhr seit Anfang des Jahres hat großen Anklang gefunden.

Um immer kraftvoll durchs Leben zu gehen: Bis bald im schönen Fitness-Studio im Sportpark Nord!

Anke Bauz

BOOTSHAUS BEUEL

Kickboxen

Seit über 2 Jahren bieten wir im Bootshaus in Beuel Kickboxen an. Dafür nutzen wir jeden 2. Samstag im Monat ab 14.00 Uhr den Großen Saal im Fitness-Studio.

5 Teilnehmer konnte ich spontan für das Kickboxen begeistern. Fortan trainierten wir zwei Mal im Monat mit immer größer werdender Teilnehmerzahl. Momentan zählt unsere Whatsapp Gruppe Kickboxen 24 Mitglieder.



Foto: Sabine Hauperich



Foto: Annalena Borchert

Die Trainingsinhalte sind Grundtechniken, wie z.B. Powerpunch, Roundhouse-Kick oder Axe-Kick, die überwiegend Abwehr- und Angriffsbewegungen verbessern sollen. Regelmäßig werden bestimmte Abläufe und Bewegungsmuster trainiert. So werden die gezielten Schläge und Tritte möglichst kraftvoll gegen den Boxsack und die Pratzen ausgeführt, häufig in Partnerarbeit.

Unsere Trainingsgruppe ist sehr heterogen und interkulturell. Jeder Teilnehmer ist bei uns herzlich Willkommen, egal welches Alter, Herkunftsland oder Geschlecht. Erstaunlich finde ich die breite Altersstruktur (16 bis 69 Jahre) und die Tatsache, dass nahezu die Hälfte der Teilnehmenden Frauen sind.

Udo Knipp

SIMPLE MOVE

6 Wochen Crashkurs: Funktionelles Training

Das Simple Move Bootcamp kommt gut an!

Auch in diesem Jahr veranstaltete das Simple Move in der Graurheindorfer Straße ein Indoor Bootcamp über 6 Wochen. Die meisten Teilnehmer kamen zum ersten Mal mit funktionellem Training in Berührung und erlernten sowohl die Übungen, als auch den Umgang mit dem Equipment von Grund auf. Der Kurs begann mit einem geringen Niveau, steigerte sich aber über die 6 Wochen zur fortgeschrittenen Fitness. Dabei wurde regelmäßig eine Körperanalyse durchgeführt, in diesem Jahr mit ausnahmslos positiven Ergebnissen.

Auch Haupttrainer Dimitri Zens war mit dem Verlauf sehr zufrieden „Vor allem hat mir die motivierte Atmosphäre in der Gruppe gefallen. Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen haben alle TeilnehmerInnen Gas gegeben und es ist einfach schön zu sehen, dass sich der Ehrgeiz am Ende auszahlt.“



Ausdauer Training am Tau, beim funktionellen Training werden meist sehr einfache oder gar keine Geräte genutzt.

Foto: Dimitri Zens

Athletiktraining für die Abteilungen der SSF Bonn



Beim Gruppentraining sind Motivation und Atmosphäre optimal, jeder findet sein Tempo.

Foto: Dimitri Zens

Im Simple Move kommen die Abteilungen zusammen.

Nach nun fast 3 Jahren haben sich im Simple Move mehrere Zusammenarbeiten etabliert. Das Funktionelle Training ist besonders gut geeignet, um mehrere Fähigkeiten zu trainieren, die Athleten für ihre Sportarten gut gebrauchen können. Neben genereller Kraft und Ausdauer werden die Trainingspläne so gestaltet, dass Schnellkraft, Koordination, Beweglichkeit und Balance besonders in den Fokus rücken.

Unsere Trainer:

- Dimitri Zens arbeitet aktuell besonders mit der Schwimm- und der Tanzabteilung zusammen
- Christoffer Scheffer ist als Athletiktrainer für die Floorball-Abteilung tätig und unterstützt die Zusammenarbeit mit den Schwimmern
- Jerome Sauren trainiert als Athletiktrainer die Volleyball Damen
- Max Hürter ist mit der Lacrosse-Abteilung tätig und hat schon mehrere andere Vereine betreut.

Dimitri Zens

BADMINTON



Foto: privat

Wir sind wieder da

WIR SIND WIEDER DA!

Die Badmintonabteilung der SSF Bonn hat zur Spielsaison 2024/25 endlich wieder eine eigene Mannschaft gemeldet. Nachdem die SSF Bonn als erster Deutscher Badmintonclub zuletzt Ende der 1980er Jahre bei den Deutschen Meisterschaften mitmischten, hatte sich die traditionsreiche Badminton-Abteilung im Jahr 1993 endgültig aus dem Ligaspielbetrieb verabschiedet. „Die Trainingsmöglichkeiten hatten sich derart verschlechtert, dass ein erfolgreicher Spielbetrieb für die Spitzenspieler nicht mehr gewährleistet war“, hieß es damals im Generalanzeiger. Der ehemalige Abteilungsleiter Bodo Knobloch begann dann mit dem Bau einer neuen Badmintonhalle in Pützchen – das heutige Phoenix-Badmintoncenter, in der der neugegründete „BC Phoenix Bonn“ seine Heimspielstätte fand. Der neue Verein übernahm alle Ligaplätze von den SSF Bonn und über die Hälfte der Mitglieder wechselten in den neuen Club über. Nur der Name „1. DBC“ blieb den SSF Bonn erhalten und die Badmintonabteilung lief als Angebot des Breitensports weiter.

Nun ist der 1. DBC wieder im Ligaspielbetrieb gemeldet – in der Kreisklasse Süd 2. „Die ursprüngliche Idee war, dass eine Mannschaft zu größerem Zusammenhalt und stärkerem Gemeinschaftsgefühl führen könnte“, so die Mannschaftsführerin Vanessa Vink. „Dass wir gleich in der ersten Saison um die Tabellenspitze kämpfen, hat natürlich niemand zu hoffen gewagt.“ Nun ist der Ehrgeiz in der Mannschaft geweckt und die Mitgliederzahlen steigen.

Ob aber der 1. DBC zuerst wieder Bundesliganiveau erreicht oder die Stadt zuerst die Halle des Sportpark Nord saniert, das wird die Zukunft zeigen.

Verena Jochum, Abteilungsleitung Badminton

EINRAD



RhEinrad Cup 2024

Foto: K. Ott

RHEINRAD CUP 2025

Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr laden die SSF Bonn gemeinsam mit dem TuS Reichshof am 17. Mai 2025 zum zweiten RhEinrad Cup 2025, einem Einrad-Rennwettkampf, in den Sportpark Nord ein!

Rund 100 Fahrerinnen und Fahrer zwischen 6 und 50+ Jahren aus ganz Deutschland, den Niederlanden und Belgien treten in folgenden Disziplinen gegeneinander an: 100 m, 200 m, 400 m, Einbein, Radlauf, Coasting, IUF-Slalom, Staffel, Hoch- und Weitsprung. Teilnehmen werden sowohl erfahrene WM-Fahrerinnen und Fahrer als auch NachwuchsfahrerInnen, die erst wenige Wochen auf dem Einrad trainieren.

Die Einradgruppe der SSF Bonn umfasst mittlerweile rund 30 aktive Sportlerinnen und Sportler, von denen einige bereits Wettkampferfahrung gesammelt haben, der Großteil jedoch Wettkampfneulinge sind. Da es in NRW nur wenige Einrad-Rennwettkämpfe gibt, wurde der RhEinrad Cup ins Leben gerufen – mit dem Ziel, insbesondere unseren Nachwuchsfahrerinnen und Nachwuchsfahrern erste Wettkampferfahrungen zu ermöglichen. Eine spezielle Newcomer-Wertung sorgt dafür, dass unerfahrene Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesondert gewertet werden.

Zuschauer sind im Sportpark Nord herzlich willkommen, um spannende Einradrennen zu erleben. Der Eintritt ist frei.

Anne-Marie Brandenburg

17. MAI

8:00 BIS 18:00 UHR

SPORTPARK NORD
KÖLNSTR. 250, 53117 BONN



**EINRAD
RENNWETTKAMPF**

RhEinrad Cup

MIT NEWCOMER-WERTUNG

DISZIPLINEN:

100m, 200m, 400m, Einbein, Radlauf, Staffel
Weit- & Hochsprung, Coasting, IUF-Slalom

FREIER EINTRITT

CAFETERIA
zugunsten des
Einrad-Nachwuchses
Wir freuen uns über
zahlreiche Besucher.



FLOORBALL



Jubel bei den Damen nach verdientem Sieg

DRAGONS AUF DEM VORMARSCH

Die Saison 24/25 steht für die Dragons bisher unter einem guten Stern. Beide Teams der 1. Bundesliga, sowohl das der Damen als auch das der Herren, konnten eine überzeugende reguläre Saison spielen.

Für die Herren steht mit dem zweiten Platz nach der Ligaphase die erfolgreichste Saison der Vereinsgeschichte in den Geschichtsbüchern. Nach einem überragenden Start in die Spielzeit mit 9 Siegen in Serie mussten die Dragons am Ende zwar noch dem aktuellen Pokalsieger aus Chemnitz den Platz an der Sonne abtreten, konnten in einem packenden Saisonfinale gegen den amtierenden Vizemeister aus Hamburg aber den zweiten Platz und damit das wichtige Heimrecht für die folgenden Playoffs sichern.

Eine wichtige Rolle bei diesem Erfolg spielten neben einigen Leistungsträgern der letzten Saison, wie Florian Weißkirchen und Adrian Stein, auch Neuzugänge, die das Team im Sommer verstärkten. So konnten die Dragons sich unter anderem die Dienste des langjährigen Nationalspielers Janos Bröker sichern, der damit nach fast 10 Jahren zu seinem Heimatverein zurückkehrte. Auch die finnischen Neuzugänge Emil Kallio und Antton Lukka wussten im bisherigen Saisonverlauf zu überzeugen. Dies zeigt auch ein Blick auf die Scorer-Wertung: Weißkirchen sicherte sich mit großem Abstand den Spitzenplatz unter den größten Punktesammlern der Nation; Stein, Kallio und Lukka belegten weitere Plätze in den Top 12.

Erwähnenswert sind aber auch die Nachwuchsspieler aus den eigenen Reihen, die sich in das Blickfeld des finnischen Headcoaches Jani Juusti spielen konnten. Denn im vergangenen Jahr stieg die zweite Mannschaft der Bonner in die 2. Bundesliga auf, sodass sich viele junge Spieler auf hohem Niveau entwickeln und auf einen begehrten Platz im Kader der 1. Mannschaft bewerben können. Dies gelang unter anderem U17 Nationalspieler Boran Jäger.

Neben Jäger dürfen auch weitere Spieler ihr Können auf internationalem Parkett zeigen. Levin Leyhe wurde für die kommende U19-WM nominiert, die damit seit langer Zeit wieder mit Bonner Beteiligung stattfindet. Florian Weißkirchen und Janos Bröker absolvierten im vergangenen Dezember die

Herren WM in Malmö und brachten dort den Rekordweltmeister und haushohen Favoriten Schweden in deren eigener Halle an den Rand einer Niederlage. Nur knapp wurde die Sensation im Viertelfinale verpasst, dennoch ein mehr als achtbares Ergebnis, das auch international viel Respekt hervorrief.

Auch im Kader der Damen-Nationalmannschaft stehen aktuell zwei Bonnerinnen. Friederike Schlotmann und Anika Weißkirchen dürfen sich damit Hoffnung auf eine Teilnahme an der Weltmeisterschaft im kommenden Dezember machen, die in Tschechien stattfindet. Auf sich aufmerksam machen konnten die beiden bereits in den vergangenen Jahren. Und wie die Herren konnten auch sie in der laufenden Saison besonders überzeugen. Im Laufe der Spielzeit fand sich die Mannschaft immer besser und bot damit auch vermeintlich stärker eingeschätzten Teams die Stirn. Trotz des Abgangs einiger Leistungsträger, damit verbundenem Umbruch und der Integration vieler neuer und junger Spielerinnen erreichte die Mannschaft in der regulären Saison Platz 3 in der 1. Bundesliga. So gelang auch der Einzug ins Final4 des Pokalwettbewerbs, welches im Mai in Zwickau stattfindet.

Lucas Grünewald



Die erste Herrenmannschaft in Aktion

JUDO



v.l. oben: Jan Marek Meyer, Ruben Muradyan, Maxim Belender, Kieran Martins Trempeck, Tom Hartmann, Julian Wessling, Nouri Günther; unten Marc Ivchenko, Joris Deeb, Niksa Matic, Rene Günther, Biaggio Paparella, Nils Dönges

Foto: Yamina Bouchibane

SPASS, WETTKAMPFERFAHRUNG UND ZUSAMMENHALT

Aus diesen drei Faktoren entwickelte sich in der Judoabteilung die Initialzündung zur Gründung einer Männermannschaft.

2016 bestand das SSF-Team noch aus Judo Vätern der jüngeren Athleten, älteren Anfängern, älteren Wiedereinsteigern und jungen Nachwuchsathleten. Gestartet wurde 2016 in der Bezirksliga, welche die niedrigste Liga der Männerliga ist. Nach einer Probearbeit erkannte man das Potential der zwar inhomogenen aber harmonisierenden Mannschaft.

Der Aufstieg in die nächst höhere Liga sollte im Laufe der Jahre Programm werden. Die Möglichkeit, den damals noch U15 Kämpfern einen Weg in eine höhere Liga zu ebnet, schien machbar. Es sollte damit ein Weg gefunden werden, erfolgreiche Athleten vom Starten bei vereinsfremden Mannschaften abzuhalten, denn in der Vergangenheit stellte die Judoabteilung schon zahlreichen Wettkämpfern eine Mannschaftsstartberechtigung für Bundesligamannschaften aus.

2017 schaffte das Team den Aufstieg in die Landesliga, 2018 in die Verbandsliga, 2019 in die Oberliga, 2020 fanden coronabedingt keine Ligen statt, 2021 wurde die Liga im Turniermodus ausgetragen und die SSF wurden Tabellenerster. 2022 fand dann wieder der normale Ligabetrieb statt und man stieg auf in die NRW-Liga. Auch dort sicherte man sich einen Aufstiegsplatz und das Abenteuer 2. Bundesliga konnte beginnen.

Den Unterschied zu anderen Mannschaften der 2. Bundesliga besteht in der Gesinnung, ein Team aus eigenen Athleten zu stellen oder zumindest Kämpfern, welche zusammen trainieren. Zahlreiche Athleten, deren Lebensweg nach Bonn führt, kommen zum Training in den Sportpark Nord und zahlreiche bleiben. Es ist dem Team wichtig, eine richtige Mannschaft zu sein und nicht aus eingekauften Kämpfern zu bestehen, welche nur zu den Kampftagen erscheinen. Somit besteht die Mannschaft nur aus Kämpfern, welche zusammen trainieren und selbst Ilias Thanfous reiste aus Teruren (Belgien) an, um an unserem Training teilzunehmen.

Ein Aufstieg in die 1. Liga wäre trotz Tabellenführung für die SSF-Männermannschaft nicht möglich. Die erheblichen Mehrkosten kann die Abteilung selber nicht stemmen. So sind wir Paul Markin vom Dentallabor "Top Zirkon" äußerst dankbar für seine Spende, mit der wir Anzüge und Rückenschilder kaufen konnten.

Aber wer weiß, wenn unsere Mannschaftsabgänger - Jano für Hamburg, Lino für Walheim und Josef für Backnang - den Weg zurück zum Heimteam finden, GönnerInnen monetärer Art ebenfalls, wären die SSF Bonn die erste und einzige Mannschaft, die in der 1. Bundesliga ein Team stellt mit selbstausgebildeten Athleten.

Yamina Bouchibane





v.l. oben: Leia, Junia, Nari, Salima, Katja; unten: Viola, Naïma, Soraya, Marie



v.l.: Salima, Viola, Naïma, Katja, Soraya, Leia, Nari und Junia

JUDO DAMEN FREUEN SICH AUF SPANNENDE KÄMPFE IN DER NRW-LIGA

Nach einem beeindruckenden 2. Platz in der vergangenen Saison blickt die Judo-Damenmannschaft der SSF Bonn voller Motivation auf die NRW-Liga 2025. Das Ziel ist klar: Der Meistertitel soll in dieser Saison endlich nach Bonn geholt werden. Mit einem Team aus erfahrenen Kämpferinnen und jungen Nachwuchstalenten ist die Mannschaft bestens vorbereitet, um sich gegen die Konkurrenz zu behaupten.

Doch der Saisonstart wird von einem herben Rückschlag überschattet: Unsere immer punktende Kämpferin Malin Fischer hat sich bei den Deutschen Meisterschaften das Kreuzband gerissen und muss in der kommenden Saison leider aussetzen. Der Ausfall von Malin, die in der vergangenen Saison als verlässliche und kraftvolle Stütze galt, stellt das Team vor eine große Herausforderung. Dennoch zeigen die SSF Bonn Entschlossenheit, diese Lücke mit Teamgeist und strategischem Einsatz zu kompensieren. Die Bonner Damen setzen auf eine gut ausgewogene Besetzung, die in der letzten Saison bereits überzeugte: Junia Kirsche, Soraya Günther, Nari Bröhl, Katharina Wigger, Naïma Günther, Katrin Zaytseva, Viola Haupt, Marie Schnabel und Elgin Kimiko Vanderschaeghe.

Die SSF Bonn freuen sich auf spannende Heimkämpfe im Sportpark Nord, Bonn:

29. März 2025:

SSF Bonn vs. Post SV Düsseldorf

Der Auftakt der Heimserie verspricht einen intensiven Kampf, bei dem die Bonnerinnen direkt gegen einen der regionalen Favoriten antreten.

11. Mai 2025:

SSF Bonn vs. JKG Essen und PSV Herford

Dieser Kampf wird als besonderes Highlight erwartet, denn die Bonner müssen gegen den Titelverteidiger ran.

Trotz des schmerzlichen Ausfalls von Malin Fischer ist die Mannschaft der SSF Bonn entschlossen, den Saisonstart als Chance zu nutzen und die entstandene Lücke mit starkem Teamzusammenhalt zu füllen. Mit Leidenschaft und harter Arbeit strebt das Team an, die Erfolgsgeschichte der letzten Saison anzuknüpfen und in dieser Saison den NRW- Meistertitel zu erringen.

Seid dabei, wenn die Judo-Frauenmannschaft der SSF Bonn in packenden Heimkämpfen im Sportpark Nord alles gibt, um den Traum vom NRW- Meistertitel Wirklichkeit werden zu lassen!

Naïma Günther



v.l. oben: Marie, Malin, Katja, Nari, Elgin, Anna; unten: Katharina, Naïma, Junia und Soraja

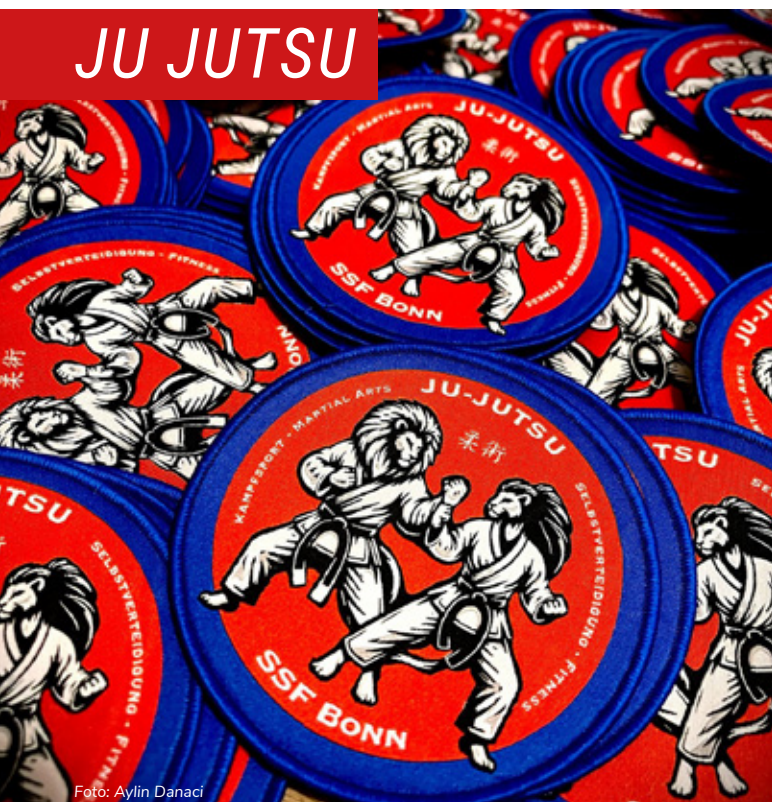


Foto: Aylin Danaci



Foto: privat

JU-JUTSU – KAMPFSPORT – SELBSTVERTEIDIGUNG - FITNESS

Ju-Jutsu zählt zu den effektivsten Selbstverteidigungssystemen. Es wurde aus bekannten Budo-Sportarten wie Judo, Karate und Aikido entwickelt und bietet eine Vielzahl von Schlag-, Atemi-, Wurf- und Hebeltechniken. Durch sinnvolle Kombinationen können Angriffe erfolgreich abgewehrt werden und Angreifer unter Kontrolle gebracht werden.

„Ju“ bedeutet sanft, nachgeben oder ausweichen, während „Jutsu“ Kunst oder Kunstgriff bedeutet. Die Kunst des Ju-Jutsu besteht darin, den Angreifer durch die Aufnahme und Weiterleitung seiner Kraft zu besiegen. Als ein sich stetig weiterentwickelndes und modernes System nimmt Ju-Jutsu, neben den traditionellen Techniken, auch neue Impulse aus anderen Kampfsportarten auf. So gehören Technikinhalte aus den Bereichen Sicherungstechniken, Abwehr und Anwendung von Waffen, Grappling und Nothilfetechniken ebenfalls zum Trainings-Repertoire.

Über uns: Ju-Jutsu bei den SSF Bonn

Unter der Doppelspitze unserer Trainer kannst du in unserer Trainingsgruppe die Vielfalt und Effektivität des Ju-Jutsu entdecken und deine Fähigkeiten in einer unterstützenden Umgebung verbessern. Fitness, realistische Selbstverteidigung und Elemente anderer Kampfsportarten ergänzen in unserem Training die klassischen Ju-Jutsu-Techniken.

Bei unserem Training steht das sportliche Miteinander im Vordergrund. Wir trainieren miteinander, nicht gegeneinander. Wir trainieren keine Straßenkämpfer, sondern trainieren gemeinsam zur gemeinsamen Weiterentwicklung. Dabei sind Respekt und Verantwortung für die Trainingspartner das oberste Gebot.

Für wen ist Ju Jutsu geeignet?

Ju-Jutsu ist eine Sportart, die von jedem erlernt werden kann, von Jung und Alt, von Männern und Frauen, von Kindern und Jugendlichen, von Leistungs- und Freizeitsportlern. Durch die Vielzahl an Abwehrtechniken ist es möglich mit der Zeit „sein eigenes“ Ju-Jutsu, mit den für sich optimalen Techniken, zusammenzustellen. Bereits mit kleinen Griff- und Hebeltechniken kann eine wirksame Gegenwehr erfolgen. Es eignet sich daher auch sehr gut für die Frauenselbstverteidigung.

Trainingszeiten:

Dienstag 19:00-22:00 Uhr

Donnerstag 19:30-22:00 Uhr

im Sportpark Nord, Kölnstraße 250, 53117 Bonn, im Multiraum (Eingang direkt neben Umkleide 1).

Wer in unser Training hineinschnuppern möchte, kann gerne zwei- oder dreimal zum kostenlosen Probetraining vorbeikommen. Am Anfang reicht Sportkleidung (ohne Schuhe). Trainieren kann jeder bei uns ab 16 Jahren.

Kontakt:

Arnd Hostert (Abteilungsleiter)

E-Mail: jujutsu@ssfbonn.de

Instagram: JuJutsu_Bonn

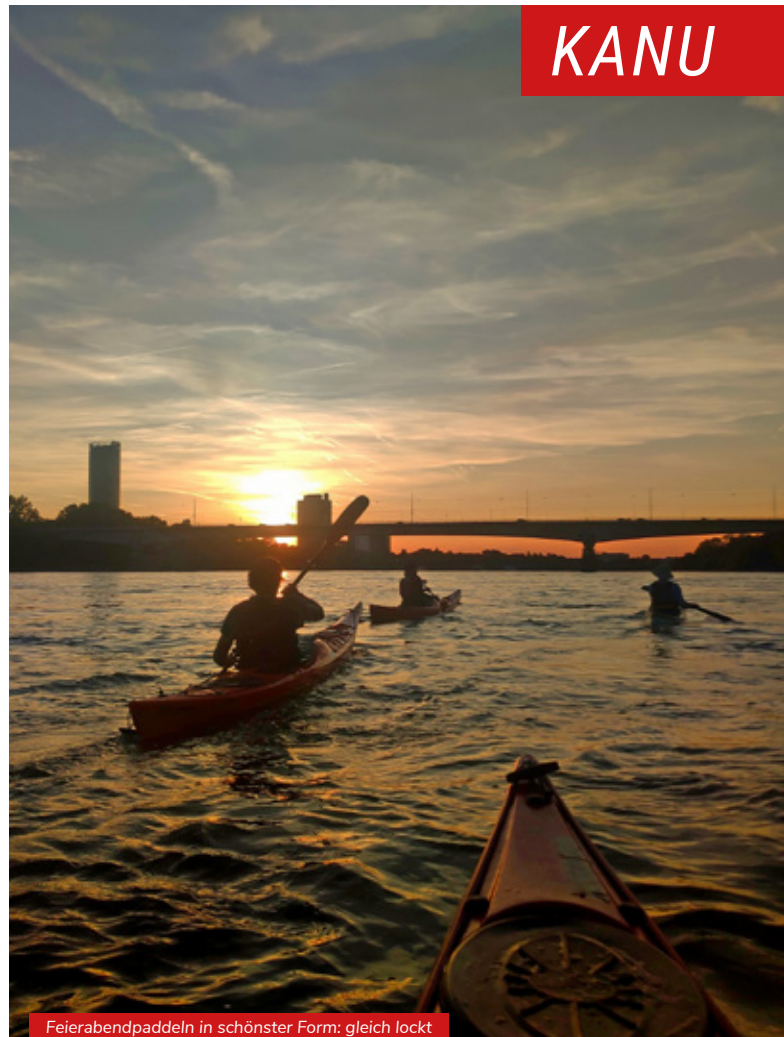
Komm vorbei und werde Teil unserer Ju Jutsu-Familie!

VON RUHIGEN NATURERLEBNISSEN BIS ZU WILDEN WASSERN - FÜR JEDE UND JEDEN ETWAS DABEI

Es gelingt einfach kein Bootshausbesuch, bei dem man nicht einer oder mehreren anderen Kanuten der SSF Bonn begegnet. Die eine schleppt gerade ihr Boot vom Rhein zurück, der andere verlädt seines aufs Auto für die Urlaubsreise, andere wollen nochmal eben mit Wildwasserbooten gegen die Rheinströmung keulen für die Armkraft. Einer arbeitet drinnen an seinem Material. Eine Menge Leben ist da und es ist so unterschiedlich wie die Mitglieder der Kanuabteilung und ihre Aktivitäten.

SSF-Kanuten von ganz jung bis ganz reif

Die Kanuabteilung zählt im Jahr 2025 wieder fast hundert Mitglieder im Alter von 15 bis bald 87 Jahren. Damit es keine Missverständnisse gibt: Die nicht so Aktiven liegen altersmäßig in der Mitte dieser Extreme! Klar ist der Rhein gleich vor der Bootshaustür ein Riesenvorteil. Von hier aus lässt es sich locker nach Feierabend ein Stück gegen die Strömung powern, dann locker dem Sonnenuntergang entgegen und idealerweise im Bootshausristorante „Canal Grande“ den Abend beenden. Oder man bringt die Boote mit Bus und Anhänger ein ganzes Stück den Rhein hinauf und genießt die viele Kilometer lange Abfahrt. Wobei niemand zu denken braucht, da könne man sich locker treiben lassen. Strömung, Wellen und Schiffsverkehr fordern ständige Aufmerksamkeit, permanenten Krafteinsatz, viele richtige Entscheidungen und ihre schnelle Umsetzung. Ungeübte lassen wir hier gar nie allein und auch später schätzen wir die Sicherheit in der Gruppe sehr.



Feierabendpaddeln in schönster Form: gleich lockt noch das Bootshausristorante „Canal Grande“.

Foto: Felix Everling



Im Hallenbad lässt sich unter Laborbedingungen die Kajakrolle als Rettungstechnik vermitteln.

Das kennt man so auch aus dem Wildwasser, zu dem zurzeit nur einige wenige SSF-Kanuten die meist weite Anfahrt investieren. Aber viele der älteren Mitglieder haben Wildwassererfahrungen und bringen diese ein bei den häufigen Kleinflussfahrten in den Mittelgebirgen um Bonn. Leider finden diese am ehesten in der kälteren, aber wasserreicheren Jahreshälfte statt. Wer dabei ist, beweist damit starken Willen. Mit Kleinflusstouren sind immer Anfahrten verbunden; dafür verbringen wir dann den Tag draußen. Wir finden manchmal wildwasserähnliche Herausforderungen und oft ruhige Naturerlebnisse. Für jede und jeden ist etwas dabei.



Bevor es zur Kenterung kommt, rettet oft eine „Stütze“, wie Kanulehrerin Brigitte Hoffmann sie hier demonstriert.

KANU



In winterlichem Gegenlicht auf der Wied um die Steine zu zirkeln verschafft im Kajak Glücksmomente.

Foto: Alexander Glass



Auf der Wied reizt bald nach Fahrtbeginn dieses von oben nicht ganz einsehbare Wehr zum Nervenkitzel.

Foto: Alexander Glass



Kleinflüsse sind am häufigsten in der kalten Jahreszeit zu befahren. Wer einmal angebissen hat, den schreckt das nicht.

Foto: Alexander Glass



Vor jeder Seekajaktour ist ein Training zur gegenseitigen Rettung nach einer Kenterung Pflicht.

Foto: Alexander Glass

Manche wollen Meer

Andere zieht es eher auf weite Gewässer, wo es manchmal nicht minder wild zugeht - mit dem Seekajak aufs Meer. Hier unternehmen wir gern Mehrtagesfahrten mit der ganzen Campausrüstung im Boot. Dafür trainieren wir die Rettung auf See nach einer Kenterung - und entwickeln die nötige Kondition, auf dem Rhein gegen den Strom. Der Lohn waren in den vergangenen Jahren sehr schöne gemeinsame Fahrten in einer Klasse Fraktion der Kanuabteilung.

Sowohl Tages- als auch mehrtägige Gepäcktouren gibt es schließlich auch noch auf Kleinflüssen und anderen Binnengewässern, sei es in der Umgebung Bonns oder zwischen Schlei und Regnitz. Auf diesen kommen der wendige Charakter des Kanus und die Fähigkeit, ganz in die Natur einzutauchen, vielleicht am besten zur Geltung.

Am meisten davon hat, wer selbst vielseitig ist und munter zwischen den verschiedenen Fraktionen wechselt. So findet man bei den SSF-Kanuten das ganze Jahr hindurch stets wohlthuende Sportmöglichkeiten auf dem Wasser.

Alexander Glass



Die Ahr bietet uns leichtes Wildwasser in fast greifbarer Nähe. Einheimische haben uns nach der Flut als Zeichen einer Rückkehr zur Normalität begrüßt.

Foto: Gaby Severin

VON DER LEEREN HAND ZUM SCHWERT: EINE ABTEILUNG, ZWEI WEGE

Seit etwa 20 Jahren vereint die Abteilung "Karate und Kendo" zwei japanische Budo-Künste. Beide Kampfkünste fördern körperliche Fitness und Disziplin und tragen dank ihres philosophischen Ursprungs zum Einklang von Körper und Geist bei. Gemeinsame Sommerfeste und Weihnachtsfeiern stärken den Austausch unter den Mitgliedern, aus denen auch Freundschaften erwachsen.

Von der leeren Hand zum Schwert: Karate und Kendo

Karate ist eine Kampfkunst, die auf Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken basiert. Das Erlernen und ständige Verbessern der Techniken fördert nicht nur sportlich Koordination, Kondition und Kraft, sondern auch mentale Stärke und Selbstdisziplin.

Während Karate die Kunst der leeren Hand ist, führt Kendo in die Welt des modernen Schwertkampfes. Kendo beruht auf der Tradition der Samurai. Ausgerüstet mit Bambusschwertern (Shinai) und Schutzkleidung (Bogu) erlernen unsere Mitglieder in einem sicheren Umfeld die Kunst des Schwertkampfes.

Beide Kampfkünste bieten hervorragende Möglichkeiten, Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen zu entwickeln - unabhängig von individuellem Können, Geschlecht oder Alter. Im Gegenteil: Jeder kann in seinem eigenen Tempo lernen und wachsen und gleichzeitig von der Erfahrung und dem Können der anderen Mitglieder profitieren.

Einladung zum Mitmachen

Wir laden alle Interessierten herzlich ein, Teil unserer Abteilung zu werden und die Budo-Künste Karate und Kendo kennen zu lernen. Karate und Kendo bieten zweimal im Jahr Training für Anfänger an - auch Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene sind jederzeit herzlich willkommen. Komm vorbei und erlebe den Spirit unserer Abteilung!

Eva Lopez

Foto: Eva Lopez



Kendoka und Karateka beim Training



Foto: Robert Respondek

KYUDO



Konzentration vor dem Abschuss

Foto: privat

DER WEG DES BOGENS FÜHRT NACH BONN: KYUDO BEI DEN SSF BONN

Aus Anlass des 120-jährigen Bestehens der SSF Bonn möchte ich als Trainer und Leiter der Kyudo-Gruppe den Lesern und Leserinnen einen kurzen Einblick in die wohl älteste Sportart bei den SSF Bonn geben, eine Bewegungskunst, deren Anfänge ins 15. Jahrhundert zurückreichen: Kyudo, das japanische Bogenschießen.

Kyudo begann im Jahr 2006 in Bonn Wurzeln zu schlagen, nachdem meine Frau Monika und ich im Jahr zuvor nach Bonn zugezogen waren. Meine bis dahin bereits 20-jährige Kyudo-Praxis als nach wie vor Lernender und als Lehrer wollte ich natürlich unbedingt fortsetzen und so haben wir uns nach geeigneten Übungsmöglichkeiten umgesehen. Das war leichter gesagt als getan, denn für Kyudo braucht man eigentlich nicht viel, eines aber doch: einen gesicherten Ort, an dem man die Standardschießdistanz von 28 Metern zur Verfügung hat.

Maike Schramm von den SSF Bonn hatte zum Glück eine kreative Idee: den Raum unter der Tribüne im Sportpark Nord. Der war lang und hoch genug für unsere Ansprüche und dort konnten wir ein Azuchi (einen Pfeilfangbereich) einrichten und unser Material unterbringen. Zunächst trainierten wir zu zweit, aber bald schlossen sich uns zwei bereits in Bonn ansässige Kyudoka an, später kam noch jemand von einem Japanaufenthalt nach Bonn zurück – und so bildete sich nach und nach eine zunächst noch kleine Gruppe von Pionieren des japanischen Bogenschießens in Bonn. Gleich im September 2006 führten wir dann auch den ersten Einführungskurs durch, der auf großes Interesse stieß. Schnell hatte sich eine engagiert übende Gruppe zusammengefunden, die viele Jahre lang zweimal in der Woche im Raum unter der Tribüne übte. Wer damals dabei war, erinnert sich noch an die eisigen Temperaturen, die wir mit Tee und Handwärmern gerade so überstanden. Bald schon konnten auch die ersten Prüfungen stattfinden und mit dem „Kitty-Cup“ war dann auch ein jährlicher Wettkampf etabliert.

Ohne viel Werbung gemacht zu haben, gab es kontinuierlich Anfragen von Interessenten, so dass über die Jahre immer wieder Einführungskurse angeboten wurden. Doch im Raum unter der Tribüne waren die Platzverhältnisse beschränkt, denn wir konnten dort nur drei Zielscheiben aufstellen. Dem

weiteren Wachstum unserer Kyudo-Gruppe waren somit Grenzen gesetzt. Im Jahr 2014 aber bekamen wir dann das Angebot, zwei Trainingszeiten in einem Teil der Dreifeldhalle des Tannenbusch-Gymnasiums zu nutzen. Das deutlich verbesserte Platzangebot für bis zu neun Zielscheiben ermöglichte so weiteren Zuwachs.

Neben dem regulären Training nehmen die Bonner Kyudoka regelmäßig auch an Lehrgängen, Prüfungen und Wettkämpfen auf Landes- und Bundesebene teil. Die Gruppe verfügt mittlerweile über mehrere DOSB-lizenzierte Trainer der Stufen CB, CL und AL. In Wettkämpfen treten die Bonner Kyudoka immer wieder sehr erfolgreich auf, zuletzt mit einem dritten Platz bei den Kyudo-Weltmeisterschaften 2024 in Japan: Dort hat sich Gisela Becker als Mitglied des Nationalteams gegen starke Konkurrenz durchsetzen können.

Zum Schluss möchte ich einige Mitglieder zu Wort kommen lassen, die über ihre Motivation sprechen, Kyudo zu erlernen und zu üben.

„Ich mache Kyudo, weil mir die in der japanischen Tradition verankerte ausgeprägte Formgebung imponiert und dadurch meine Achtsamkeit für Einzelheiten des Schießvorgangs gefordert wird.“

„Ich habe vor kurzem mit Kyudo angefangen, weil mich die Kombination von Eleganz und Präzision in dieser alten japanischen Tradition begeistert.“
„Weil das Gefühl nach einem „perfekten“ Schuss einfach wunderbar ist.“

„Um mich körperlich und geistig fit zu halten und nach dem Training entspannt nach Hause zu gehen.“

„Ich mache Kyudo, weil es mir hilft, innerlich zur Ruhe zu kommen und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es geht nicht nur darum, das Ziel zu treffen, sondern Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dabei lerne ich Geduld, Achtsamkeit und Präzision. Kyudo ist für mich ein Weg der Selbstreflexion.“

„Um Ruhe im Kopf zu haben.“

„Weil es nicht auf Körperkraft und Schnelligkeit alleine ankommt und man sich im Vergleich mit deutlich Jüngeren messen kann.“

Sven Zimmermann, Renshi 6. Dan

Foto: Apostolos Hatzigiannidis



NRW-Jugendtrainingstag an der Josefshöhe

PREMIERE BOX LACROSSE DAMEN – GOLD FÜR DIE GOAL NUGGETS

Nach dem im letzten Jahr in den USA (Utica, New York) erstmalig die Weltmeisterschaft im Box-Lacrosse für Frauen stattfand, rief der Deutsche Lacrosse Verband im letzten Jahr die erste Bundesliga Box Lacrosse für Damen ins Leben, deren Umsetzung dieses Frühjahr begann. Bei Box Lacrosse handelt es um eine besonders physische Variante des Lacrosse-Sports, bei dem auf kleinerem Raum mit weniger SpielerInnen gespielt wird. Natürlich waren auch Bonner SpielerInnen der SSF Bonn sofort an dieser Premiere beteiligt. Unter Beteiligung der SSF konnte sich die Spielgemeinschaft „Goal Nuggets“ bei der deutschen Meisterschaft durchsetzen und brachte eine Goldmedaille mit nach Bonn.

Während es im Feldlacrosse viele Regelunterschiede zwischen Damen- und Herrenspielen gibt, sind die Regeln im Box-Lacrosse komplett gleich. Es werden nicht nur die gleichen Schläger verwendet, es wird auch in ähnlich physischer Spielweise gespielt. SpielerInnen dürfen sich zum Beispiel gegenseitig wegschieben, das sogenannte Cross-Checking. Aufgrund der Grundhärte ist eine Sicherheitsausrüstung notwendig. Helm, Handschuhe, Brust- und Rippenschutz verhindern die ansonsten schmerzhaften Kontaktfahrungen.

Eine Mannschaft besteht aus bis zu 20 SpielerInnen, wobei mit insgesamt 6 SpielerInnen inklusive einem Goalie (TorhüterIn) im Ring gespielt wird. In der Regel handelt es um einen abgetauten Eis-Hockey- oder Inline-Hockey-Ring. Durch das hohe Tempo der Sportart und der Spielzeit von 60 Minuten werden viele AuswechselspielerInnen benötigt, die permanent in den Spielfluss eingewechselt werden. Eine weitere Parallele zum Eis-Hockey besteht darin, dass die Tore sehr klein und die TorhüterInnen mit sehr viel Schutzausrüstung ausgestattet sind. Bei den Torschüssen ist daher eine hohe Präzision notwendig. Zusammen mit der dynamischen und körperlichen Spielweise macht dies Box-Lacrosse besonders attraktiv.

Box-Lacrosse bietet also neue Möglichkeiten für SpielerInnen, die Physis unter Beweis zu stellen. Mit der geplanten Summer-League wird in sehr naher Zukunft die Box Lacrosse-Disziplin noch viele weitere neue SpielerInnen für den Lacrosse-Sport begeistern und dazugewinnen. Zusammen werden wir weiter wachsen und uns international weiter herausfordern. Entdecke auch du, was in dir steckt und mach bei der „new road ahead“ mit. Schutzausrüstung und Schläger werden durch die Abteilung gestellt. Wir haben dein Interesse geweckt?! Melde dich direkt für drei kostenlose Probetrainings an:

Damen@bonn-lacrosse.de oder Herren@bonn-lacrosse.de

Foto: Nico Binder



Box DM Damen: Goal-Nuggets (weiß) gegen River Raiders (blau/rot)

LACROSSE

JUGENDPROGRAMM NIMMT FAHRT AUF

Wie bereits in der letzten Sportpalette berichtet, konnte unser Jugendtraining zum Ende letzten Jahres an den Kunstrasen des Collegium Josephinum Bonn (CoJoBo) verlegt werden. Die neue Kooperation zwischen den SSF Bonn und dem CoJoBo machte diese erfreuliche Entwicklung erst möglich. Der attraktive Standort bietet für das Training einen Kunstrasen für das Frühjahr / Sommer; für den Herbst / Winter besteht die Möglichkeit in die Halle zu wechseln.

Eine weitere erfreuliche Entwicklung aus der Kooperation zwischen den SSF Bonn und dem CoJoBo: Die Gründung einer Lacrosse-Schul-AG am CoJoBo. Unter der Leitung von Max Hürter trainieren seit Dezember 2024 Schüler des CoJoBos jeden Montag Lacrosse und haben die Möglichkeit zusätzlich am „regulären“ Kinder und Jugendtraining teilzunehmen. Ein besonderes Highlight der AG war der durch die Lacrosse-Abteilung organisierte Jugendtrainingstag NRW. Jugendspieler aus ganz NRW folgten der Einladung aus Bonn und kamen am 22.02. an unsere Spielstätte am Kunstrasenplatz an der Josefshöhe. Auch Schüler des CoJoBo waren bei dem Event mit dabei und konnten von erfahrenen Kindern und Jugendlichen lernen, gemeinsam trainieren und spielen.

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

Leoni Voß

LEICHTATHLETIK



Emma Frankemölle, Lina Oberschachtsiek und Thea Thormählen

MASSE UND KLASSE IN DER LEICHTATHLETIKABTEILUNG

Wer montags am Nachmittag in das Stadion des Sportpark Nord blickt, sieht dort, dass die Leichtathletik bei den SSF Bonn floriert. Teilweise mehr als 100 Kinder und Jugendliche nehmen dann in 4 bis 5 Gruppen am Training teil.

Bei den Jüngsten (5 bis 7 Jahre) werden dabei hauptsächlich vielfältige spielerische Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen vermittelt.

In den älteren Gruppen treten dann zunehmend leichtathletische Übungen in den Vordergrund und es werden Sprints, Hürdenläufe, Staffelläufe, Weitsprung, Hochsprung und Ballwerfen geübt, ab 12 Jahren auch vereinzelt Kugelstoßen. Viele Kinder nehmen am Training teil, weil sie Spaß an der Bewegung und am Gruppenerlebnis haben, wollen aber (noch) nicht an Wettkämpfen teilnehmen. Einige wollen mehr und starten dann auch bei Wettkämpfen in der näheren Umgebung. Die 12-Jährigen können sich sogar schon für Nordrheinmeisterschaften qualifizieren und daran teilnehmen.

Am frühen Abend trainieren die Älteren. Es gibt zwei Jugendgruppen, eine Erwachsenengruppe und eine Läufergruppe, die aus Mittel- und Langstrecklern besteht. Auch diese Gruppen sind gut besucht, an den drei Trainingsabenden sind oft über 50 Teilnehmer im Stadion.

Die 15-Jährigen sind dabei die jüngsten Aktiven, die an Deutschen Meisterschaften teilnehmen können. Das gelang im letzten Jahr erstmals einigen Mädchen des Vereins und sie waren dabei überraschend erfolgreich. Bei den Einzelmeisterschaften wurde Lina Oberschachtsiek Deutsche Vizemeisterin



Matthis und Jonas Stümpfig

Foto: Holger Zimmermann

im 300 m-Hürdenlauf und Thea Thormählen errang im Dreisprung den 5. Platz. Ebenfalls Vizemeister wurde bei den Mehrkampfmeisterschaften die Siebenkampfmannschaft mit Emma Frankemölle, Lina Oberschachtsiek und Thea Thormählen, wobei Emma in der Einzelwertung Neunte wurde.

Auf Grund dieser guten Leistungen wurde Lina in den Nachwuchskader des Deutschen Leichtathletikverbandes aufgenommen, Thea und Emma sind im Landeskader des Leichtathletikverbandes Nordrhein. Im Landeskader sind auch die Zwillinge Jonas und Matthis Stümpfig vertreten, die ihre Nominierung durch hervorragende Leistungen im Sprint und im 800 m-Lauf erreichten. Da sie ein Jahr jünger sind als die Mädchen, dürfen sie erst in diesem Jahr an den Deutschen Meisterschaften teilnehmen.

Dirk Woehleke

MODERNER FÜNFKAMPF



Foto: Malke Schramm

Obstacle Anlage, Sportpark Nord Bonn

SPORTLICHE VIELSEITIGKEIT IST PROGRAMM

Die neue fünfte Disziplin „Obstacle“ ersetzt das Reiten im Modernen Fünfkampf und eröffnet neue Chancen auch für den Sport auf Vereinsebene.

Vor gut zweieinhalb Jahren, im November 2022, hat der UIPM-Weltverband das Reiten aus dem Programm des Modernen Fünfkampfs gestrichen. Schon wenige Monate später sollten sich die jugendlichen Athleten und Athletinnen in der neuen Disziplin „Obstacle Course Race“ (kurz: „Obstacle“ oder „OCR“) auf einer ca. 70 Meter langen Hindernisstrecke messen. In Paris 2024 war dann letztmalig das Reiten auf der großen olympischen Bühne vertreten. Heute müssen alle aktiven Fünfkämpferinnen und Fünfkämpfer ihr Können im Hangeln, Klettern und Balancieren über insgesamt acht Hindernisse beweisen.

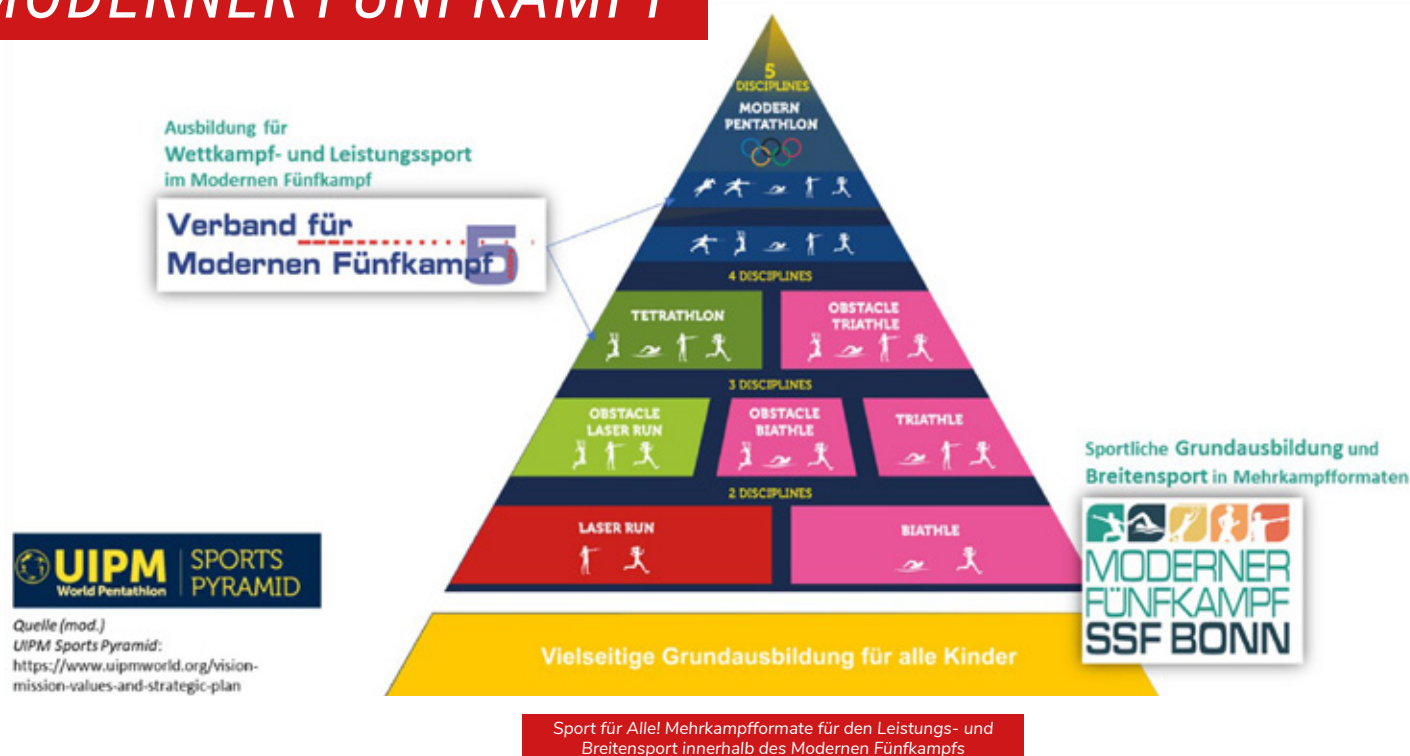
Was zunächst für viele langjährige Insider der Sportart wie ein herber Bruch mit der ehrwürdigen Tradition der Lieblingssportart des Gründers der neuzeitlichen Olympischen Spiele, Pierre Coubertin, erschien, hat sich als große Bereicherung auch für den Vereinssport der SSF Bonn erwiesen. Nicht nur, dass die neuen Anforderungen im Bereich der Kraft, Koordination und Beweglichkeit die sportliche Vielseitigkeit der Sportart neben den weiteren Disziplinen Schwimmen, Fechten, Laufen und Laserschießen aus sportfachlicher Sicht noch einmal erfreulich erweitert haben. Auch die Faszination des Obstacle - vielen bekannt aus dem TV-Erfolgsformat Ninja Warriors - übt eine nicht zu unterschätzende Anziehungskraft auf Kinder und Jugendliche einschließlich ihrer Eltern aus.

Gemeinsam mit dem ebenfalls am Sportpark Nord ansässigen Landesverband für Modernen Fünfkampf NRW e.V. hat die Abteilung für Modernen Fünfkampf der SSF Bonn die Chancen dieses für ihre Sportart vergleichs-

weise epochalen Wandels erkannt und unmittelbar genutzt. Schon im Oktober 2023 wurde die deutschlandweit erste Obstacle-Trainings- und Wettkampfanlage in Kompaktbauweise unter der Zuschauertribüne des Bonner Stadions offiziell eingeweiht – benannt nach ihrem Konstrukteur Rüdiger Menz. Seit diesem Zeitpunkt bietet die ganzjährig und witterungsunabhängig nutzbare Anlage ideale Bedingungen für die SSF- und NRW-Aktiven für Training und Ausbildung. Dies gilt auch für die Durchführung nationaler und internationaler Wettkämpfe, wie z. B. mit der internationalen Deutschen Meisterschaft U17 im Mai 2024 unter Beweis gestellt. Auch dank der Unterstützung durch die Stadtverwaltung Bonn und der Führung der SSF Bonn sind damit ausgezeichnete Leistungssportbedingungen für alle Disziplinen des Modernen Fünfkampfs am Standort Bonn vorhanden.

Auch das Kindertraining, einschließlich der Kinderwettkampfformate, haben von der Umstellung auf die Obstacle-Disziplin innerhalb des Modernen Fünfkampfs profitiert. Die Ausbildung in den Kindergruppen ist noch einmal vielseitiger geworden und umfasst mittlerweile neben der qualifizierten Schwimmbildung auch ein ganzheitliches Training an Land. Hierbei werden in spielerischer Form die wichtigen motorischen und athletischen Voraussetzungen geschult, die für das spätere Erlernen aller Disziplinen erforderlich sind. Ein Alleinstellungsmerkmal, mit dem jedem Kind eine gute Basis für ein sportlich aktives Leben und idealerweise für eine leistungssportliche Karriere im Modernen Fünfkampf vermittelt werden soll. Viermal im Jahr finden zudem die Kinderwettkämpfe der Abtei-

MODERNER FÜNFKAMPF



lung, die sogenannten SSF Cups, statt. Seit März 2023 starten die Kinder bis 12 Jahre im Mini-Dreikampf, bei dem eine Kurzstrecke im Schwimmen, ein Kinderlauf (ca. 600 m / 800 m) und der neu entwickelte „Mini-OCR“, ein kindgerechter Hindernis- und Geschicklichkeitsparcours, zu absolvieren sind. Zweimal im Jahr sind zudem die Kooperationsschulen des Tannenbuschgymnasiums Bonn und alle weiteren Bonner Grundschulen aufgerufen, mit ihren Schülerteams am Schulteam-Cup des SSF Cup teilzunehmen (nächster Schulteam-Cup: 5. Juli 2025).

Als Abteilung arbeiten wir eng mit dem Landesverband für Modernen Fünfkampf NRW e. V. zusammen, dessen Fokus auf die Ausbildung von Nachwuchstalenten für den Wettkampf- und Leistungssport für das olympische Wettkampfformat gerichtet ist. Hier übernimmt die Abteilung die wichtige Funktion der Entwicklung einer möglichst breiten Talentbasis durch die vielseitige sportliche Grundausbildung aller Kinder. Im Zuge der Aufnahme des Obstacle unter das Dach des UIPM-Weltverbandes sind

jedoch eine Vielfalt weiterer spannender Mehrkampfformate unterhalb des olympischen Fünfkampfs entstanden (Abb. 3). Diese Wettkampfformate kombinieren lediglich zwei bis vier Disziplinen aus der Gruppe Laufen, Schwimmen, Schießen und Obstacle. Das technisch aufwändige und finanziell anspruchsvolle Fechten bleibt somit außen vor. Damit machen die oft als Outdoor-Sportevent organisierten Mehrkämpfe nicht nur Spaß, sondern sind zugleich mit einem überschaubaren Trainingsaufwand zu meistern. Dies steigert die Attraktivität auch für freizeit- und breitensportlich engagierte Athleten und Athletinnen, weshalb sie zunehmend auch zu einem festen Bestandteil des Abteilungsangebots für ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden.

Wer Lust hat, die sportlichen Möglichkeiten unsere Abteilung zu nutzen oder diese als Trainer oder Übungsleiter zu unterstützen, ist herzlich eingeladen! Unser Postfach mfk@ssfbonn.de freut sich über Deine/Ihre Email!

Andrea Horn



Viel Spaß bei Mini-OCR im Rahmen des SSF Cups

Foto: privat

SCHWIMMEN



Rückblick 2024

RÜCKBLICK 2024

Das Jahr 2024 war für die Schwimmabteilung des SSF Bonn ein Jahr mit einigen Herausforderungen, aber auch vielen Erfolgen und beeindruckenden Leistungen. So gab es im Sommer einen Trainerwechsel im Leistungsbereich und die Wahl eines neuen Abteilungs-vorstands im November. Damit sind wir gut in die neue Saison gestartet und erwarten für das Jahr 2025 besonders im Jugend-Leistungssport viele neue Erfolge. Aber in diesem Artikel wollen wir einen Blick zurück auf das Jahr 2024 werfen.

Durch kontinuierliches Training, Engagement und Teamgeist konnten unsere Athleten im Jahr 2024 auf regionaler, nationaler und sogar internationaler Ebene glänzen. Die Erfolge spiegeln nicht nur das Talent und die Hingabe unserer Schwimmer wider, sondern auch die erstklassige Unterstützung durch Trainer, Familien und das gesamte Vereinsumfeld. Im Folgenden werden die Leistungen in Zahlen zusammengefasst und exemplarisch einige besondere Erfolge des Jahres vorgestellt. In der Statistik enthalten sind die Erfolge in Einzel- und Mannschaftswettbewerben im Jugend-Bereich, in der offenen Klasse und der Masters. Die Artikel zu den einzelnen Events 2024 sind auf der SSF Homepage verfügbar. In diesen können die Details nachgelesen werden.

Medaillenspiegel national und international im Jahr 2024

3 x WM-Medaillen, davon 1 x Gold

Jochen Kaminski (AK50): 200 m Schmetterling (Gold): 2:21,47 Minuten
 Jochen Kaminski (AK50): 800 m Freistil (Silber): 9:13,80 Minuten
 Jochen Kaminski (AK50): 100 m Schmetterling (Bronze): 1:01,12 Minuten

7 x EM-Medaillen, davon 1 x Gold

Jochen Kaminski (AK50): 800 m Freistil (Gold): 9:29,20 Minuten
 Jochen Kaminski (AK50): 200 m Freistil (Silber): 2:06,68 Minuten
 Jochen Kaminski (AK50): 200 m Schmetterling (Silber): 2:23,64 Minuten
 Kate Nicholson (AK40): 50 m Freistil (Bronze): 0:29,21 Minuten
 Kate Nicholson (AK40): 100 m Freistil (Bronze): 1:04,15 Minuten
 Kate Nicholson (AK40): 400 m Freistil (Bronze): 5:01,56 Minuten
 Kate Nicholson (AK40): 1.500 m Freiwasser (Bronze): 21:39,6 Minuten

74 x DM-Medaillen, davon 30 x Gold

107 x NRW-Medaillen, davon 44 x Gold

362 x Mittelrhein (SBM)-Medaillen, davon 162 x Gold

SCHWIMMEN

Starts bei Verbandswettkämpfen:

3 x Paralympics-Starts

Aleyandra Aybar: 100 m Brust, Finale, Platz 8

Aleyandra Aybar: 200 m Lagen, Platz 11

Aleyandra Aybar: 50 m Schmetterling, Platz 15

22 x WM-Starts

12 x EM-Starts

163 x DM-Starts

398 x NRW-Starts

909 x Mittelrhein (SBM)-Starts

Neue Deutsche Rekorde im Jahr 2024

Philipp Sikatzki (AK30): 50 m Rücken, 25 m Bahn: 0:25,52 Minuten

Jochen Kaminski (AK50): 200 m Schmetterling, 50 m Bahn: 2:21,47 Min.

Bernd Fischer (AK65): 400 m Lagen, 25 m Bahn: 5:54,03 Minuten

Javier Nogues (AK60): 200 m Rücken, 50 m Bahn: 2:33,02 Minuten

Javier Nogues (AK60): 200 m Lagen, 50 m Bahn: 2:37,02 Minuten

Javier Nogues (AK60): 400 m Lagen, 50 m Bahn: 5:36,67 Minuten

Schwimmkurse und Schwimmschule

In den Schwimmkursen und der Schwimmschule haben wir ein umfangreiches Angebot von Wassergewöhnung und Seepferdchen über Grundlagenausbildung als Vorbereitung für erste Wettkämpfe bis hin zu Grundlagen- und Technik-Kursen für Erwachsene. Unser gut geschultes und umfassendes Team konnte so folgendes anbieten und erreichen:

- ca. 1.600 Kursplätze wurden angeboten, gebucht und betreut
- 120 Aktive wurden in der Schwimmschule in den Grundlagen zum Wettkampfschwimmen ausgebildet
- ca. 400 Seepferdchen-Abzeichen wurden abgenommen
- ca. 100 Bronze-Abzeichen wurden abgenommen
- ca. 50 Silber-Abzeichen wurden abgenommen
- ca. 50 Gold-Abzeichen wurden abgenommen

Breitensport

Auch im Breitensport haben wir viele engagierte Aktive sowohl in den Jugend- als auch den Erwachsenen-Gruppen, welche mit Hingabe Schwimmsport betreiben, aber nicht an Wettkämpfen teilnehmen.

Gratulation und vielen Dank an alle Aktiven, Trainer, Übungsleiter, Eltern, Unterstützer und in andere Weise Beteiligten – diese sind Eure Erfolge!

Axel Werkhäusen

SCHWIMMKURSE BEI DEN SSF BONN - WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH DAS "SCHWIMMEN LERNEN"?

Mehr als jeder dritte Fünftklässler ist Nichtschwimmer" oder "Kein Schwimmunterricht - Immer mehr Kinder können nicht schwimmen" lauten die Schlagzeilen der letzten Jahre. Aber was bedeutet es überhaupt "schwimmen" zu lernen?

Wir bekommen jede Woche viele Anfragen von Eltern, die ihre Kinder zu einem Schwimmkurs bei uns anmelden möchten. Die Nachfrage ist groß und Plätze gibt es immer zu wenig. Doch viele sind sich unsicher, was Kinder überhaupt können müssen, damit sie als sicherer Schwimmer:in wahrgenommen werden. Die Meinungen gehen hier zum Teil weit auseinander. Allgemein gilt das Schwimmabzeichen in Bronze zumindest an weiterführenden Schulen als Nachweis für eine sichere Schwimmfähigkeit. In den Schwimmkursen und bei unzähligen Vorschwimmterminen können wir das nur teilweise bestätigen.

"Ich habe schon Silber!"

Immer wieder kommen Kinder zu uns ins Schwimmbad, die das Abzeichen in Bronze oder Silber in der Hand halten oder vorgeben es zu haben. Es zeigt sich dann aber zum Beispiel, dass sich einige Kinder kaum in Rückenlage fortbewegen können.

Voraussetzung um schwimmen zu lernen

Für uns sind 3 Elemente wichtig, um schwimmen zu lernen:

1. Ins Wasser springen
2. Untertauchen
3. Unter Wasser ausatmen

Solange Kinder das nicht können, ist es nicht möglich richtig schwimmen zu lernen. Bei den SSF Bonn lernen die Kinder gemeinsam mit den Eltern in den ersten Kursen diese Grundlagen. Danach folgt der Seepferdchenkurs. Auch etwa 250 erwachsene Teilnehmer:innen lernen bei uns jedes Jahr das Schwimmen und die Kraultechnik in unseren Anfängerkursen.

Neue Übungsleiter:innen gesucht!

Das funktioniert nicht ohne ausgebildete und engagierte Übungsleiter:innen. Daher suchen wir wieder neue Trainer:innen für unser Team.

Kontakt:

Pascal Schreiter, Tel. 01523-8919480 oder pascal.schreiter@ssfbonn.de.

Weitere Infos zu den Schwimmkursen unter ssfbonn.de/schwimmkurse

Pascal Schreiter



Spaß im Wasser

Foto: SSF Archiv



Foto: Ben Fabry

ÜBER 50 JAHRE SKIABTEILUNG DER SSF BONN – VOM ERSTEN SKIGYMNASTIK-KURS BIS ZUM MODERNEN FITNESSTRaining

Wenn der Schnee ruft, sind sie bereit: Die Skiabteilung der SSF Bonn gibt es über 50 Jahre. Was als kleine Initiative begann, hat sich mittlerweile zu einer der beliebtesten und aktiven Abteilungen im Sportverein entwickelt. Die Erfolgsgeschichte von Skigymnastik bis zum dynamischen Fitnesstraining zeigt, wie wichtig eine gut aufgestellte Gemeinschaft ist, um sportliche Ziele zu erreichen und dabei die Freude am Miteinander nicht aus den Augen zu verlieren.

Die Anfänge: Eine Vision wird Wirklichkeit

Alles begann mit einer Idee von Käthe Ziertmann, die in den frühen 1970er Jahren zusammen mit dem Übungsleiter Günter Müller die Gründung der Skiabteilung ins Leben rief. Trotz anfänglicher Skepsis und dem Fehlen von geeigneten Trainingsmöglichkeiten setzten sie ihre Vision um und starteten mit Skigymnastik im Schwimmbad des Sportparks Nord. Dies war der Beginn einer Erfolgsgeschichte, die inzwischen Generationen von Wintersportlern geprägt hat.

Fit für den Schnee – mit dynamischem Training das ganze Jahr über

Heute steht nicht mehr nur die Vorbereitung auf den Winter im Vordergrund, sondern das ganzjährige Training für alle Altersgruppen. Das dynamische Fitnesstraining ist inzwischen ein fester Bestandteil des Angebots. Jeden Montag und Mittwoch bieten die Trainer der Skiabteilung in zwei Einheiten gezieltes Konditions- und Krafttraining, das auf den Skisport vorbereiten soll. Dabei auch beliebt: das Training via Zoom, das es den Mitgliedern ermöglicht, auch von zu Hause aus teilzunehmen. Das Training richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit und Fitness fördern möchten – von Anfängern bis zu Fortgeschrittenen. Wer sich nicht sicher ist, ob er mitmachen kann, hat die Möglichkeit, bis zu zweimal unverbindlich an einem Probetraining teilzunehmen. Wer es nach den ersten Einheiten für sich entdeckt, kann eine 10er Karte für 55 Euro erwerben, ohne gleich Mitglied der Abteilung zu werden.

Ein bunter Mix aus Aktivitäten und Tradition

Neben dem Training ist die Skiabteilung auch bekannt für ihre geselligen Aktivitäten. Wochenendausflüge ins Sauerland oder in eine Skihalle, Wanderungen, Radtouren und ein beliebtes Grillfest im Sommer sind Bestand-

teile im Jahreskalender der Abteilung. Und natürlich darf die Weihnachtsfeier nicht fehlen – ein Highlight, bei dem sich die Mitglieder auf die besinnliche Zeit des Jahres einstellen.

50 Jahre – Ein Blick zurück und nach vorne

Ein großer Meilenstein der Abteilung war die Gründung der ersten Skifreizeiten. In den 1980er Jahren organisierten die Mitglieder ihre ersten Fahrten in die Alpen. Mit bis zu 50 Teilnehmern pro Jahr war dies eine der beliebtesten Aktivitäten der Skiabteilung. Doch nicht nur das Skifahren stand im Fokus – auch der Austausch und die Gemeinschaft kamen bei den geselligen Hüttenabenden und Freizeitaktivitäten nie zu kurz.

Der Wandel der Abteilung in den letzten Jahrzehnten ist nicht zu übersehen: Mit dem „Gimminator“ Werner Klemm und dem dynamischen Fitnesstraining wurde die Skiabteilung in den 2000er Jahren noch attraktiver für eine jüngere Zielgruppe. Heute sind die Mitglieder stolz auf die Vielseitigkeit des Angebots und die solide Mitgliederbasis. Der Abteilungsleiter Jürgen-Ludwig Block betont: „Die Skiabteilung ist heute genauso relevant wie vor 50 Jahren – vielleicht sogar noch mehr, da wir den Breitensportgedanken stärker in den Vordergrund rücken.“

Insgesamt lässt sich sagen: Die Skiabteilung der SSF Bonn ist mehr als nur ein Ort für sportliche Betätigung – sie ist eine Gemeinschaft, die ihren Mitgliedern einen sicheren Raum bietet, um sich zu entfalten, neue Freundschaften zu schließen und das ganze Jahr über fit zu bleiben und dabei seine Gesundheit zu fördern. Und wer weiß – vielleicht steht das nächste große Skievent schon vor der Tür.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung für das Dynamische Fitnesstraining oder den Newsletter, wenden Sie sich an die Skiabteilung der SSF Bonn unter ski@ssfbonn.de.

Kontakt:

Jürgen-Ludwig Block, Abteilungsleiter Skiabteilung
Mobil: 0172 863 5311 | Telefon: 0228 69 04 54
Email: ski@ssfbonn.de

Jürgen-Ludwig Block

TAEKWONDO



Erste KUP-Prüfung erfolgreich bestanden

Fotos: privat

BEGEGNUNG MIT DER TAEKWONDO-GRUPPE

Schöne Momente in der Taekwondo-Schule der SSF Bonn

Die Sportgruppe für den traditionellen und modernen Taekwondo besteht beim größten Sportverein in Bonn seit gut 5 Jahren. 55 Schülerinnen und Schüler zwischen 6 und 60+ Jahren trainieren regelmäßig bis zu 5-mal pro Woche mit ihren Schulleitern Armin Bach und Christian Berger, sowie den Kindertrainerinnen Katharina und Tatiana Heidenreich. Zudem bietet der Übungsleiter Christian Persie zusätzlich ein gemischtes Training an.

Von der Vision zur Umsetzung

Die Idee, eine eigene Taekwondo Schule zu gründen, hatten die Kampfkunstfreunde und langjährigen Weggefährten Christian Berger und Armin Bach schon lange. Da kam der Vorschlag von Armins Freund Marcus Ketteniß, der zurzeit Bundestrainer im Bereich Technik der Deutschen Taekwondo Union (DTU) ist, wie gerufen. Marcus hat die Freunde ermutigt, ihre Idee beim Vorstand der SSF Bonn vorzustellen und eine neue Abteilung Taekwondo auf die Beine zu stellen. Gesagt, getan. Mit jahrzehntelanger Erfahrung, einem soliden Konzept und einer guten Präsentation sowie viel Optimismus machten sich die Trainer Armin Bach und Christian Berger auf den Weg nach Bonn in die Kölnstraße 313a. Der Vorstand der SSF Bonn war von der Idee direkt begeistert. So stand der Gründung einer neuen Sportgruppe und der Erweiterung des Sportangebots im Verein nichts mehr im Wege.

Taekwondo leben und erleben

Somit wurde das erste Probetraining für alle Interessierten angeboten und sofort gut angenommen. So konnte die erste – noch sehr gemischte – Gruppe mit einem regulären Training in den Räumlichkeiten der SSF Bonn zeitnah starten. Kicks und Fauststöße sind bei weitem noch nicht alles, was Schülerinnen und Schüler im Training lernen. Das Trainerteam legt einen besonderen Wert auf die Vermittlung der Philosophie des Taekwondo und auf wertvolle Einsichten in diese Kampfkunst. Die Schülerinnen und Schüler lernen

die Bedeutung der Bescheidenheit, erleben in der Praxis, wie sich diese Sportart stetig weiterentwickelt und die Tradition und das Moderne aufs Neue verbindet. Die Trainer sind überzeugt, diese Begegnungen sind mehr als ein Treffen unter Sportlern, es sind Lektionen fürs Leben!

Der Taekwondo Sport hat viele Facetten, sodass jede und jeder etwas für sich finden kann. Wettkampftaekwondo Vollkontakt ist schnell, technisch und taktisch anspruchsvoll und sehr spannend. Poomsae (Taekwondo-Formen) ist eine feste Abfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die mit viel Ausdruck, Kraft und Körperbeherrschung gegen einen imaginären Gegner ausgeführt werden. In der sogenannten Grundschule wird trainiert, die Basistechniken korrekt und effektiv auszuführen. Dieses muss regelmäßig und fortlaufend trainiert werden. Der Bruchtest (Kyokpa) stellt die Durchschlagkraft der erlernten Techniken auf die Probe. Hier werden massive Gegenstände wie Fichten-/oder Kiefernholzbretter, Dachziegel oder Gasbetonsteine zerschmettert. Hierbei erkennt man, ob die Technik richtig und sauber ausgeführt wird. In Selbstverteidigung (Hosynsul) übt man, wie man sich gegen konkrete Angriffe von einer oder mehreren Personen zur Wehr setzen kann.



Unsere Trainer mit Taekwondo-Ikone Ky-Tu Dang



Technik Seminar mit Ikpil Kang in Stuttgart



KUP-Prüfung der Erwachsenenegruppe im Oktober 2024

TAEKWONDO

Sport für Groß und Klein

Taekwondo wird von Sportlerinnen und Sportlern jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung betrieben. Unsere Taekwondo Schule ist stolz darauf, das Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in allen Leistungsklassen anbieten zu können. Die erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten einzelner Schülerinnen und Schüler werden in regelmäßigen Gürtelprüfungen (KUP-Prüfungen) durch qualifizierte Prüfer nach den Standards der DTU sorgfältig geprüft. Es wird zwischen Schülergraden (KUP) und Meistergraden (DAN) unterschieden. Die Ausbildung beginnt mit dem 10. KUP und endet mit dem 1. KUP, an die sich der Erwerb des 1. DAN („schwarzer Gürtel“) und weiterer Meistergrade anschließt. Nach einer erfolgreichen KUP-Prüfung kommt der Taekwondo Schüler seinem Ziel einen Schritt näher, DAN-Träger zu werden.

Unsere Erfolge

Sehr stolz sind wir auf unsere große, stetig wachsende generationsübergreifende Poomsae-Leistungsgruppe. Die Vorbereitung auf diese Turniere ist in unserer Taekwondo-Schule ein laufender Prozess und wird von den Teilnehmern der Gruppe mit Begeisterung angenommen. Während der letzten Jahre haben sie an zahlreichen nationalen und internationalen Technik Turnieren teilgenommen. Die jüngsten großen internationalen Erfolge konnte unsere Leistungsgruppe auf der Belgien Open 2024 und Danish Open 2024 erzielen. Hier wurden mehrere „Treppchenplätze“ erreicht. Trainer Christian Berger und die Übungsleiterin der Kinder Katharina Heidenreich gehören zum Leistungskader des Landesverbands in Nordrhein-Westfalen (NWTU) und vertreten unser Bundesland sehr erfolgreich auf Poomsae-Turnieren im In- und Ausland. Bei der Deutschen Meisterschaft 2024 erreichte Christian einen guten 3. Platz. Katharina sicherte sich dort den 2. Platz im Einzel- und den 3. Platz in der Teamwertung mit ihren Mannschaftskameradinnen beim Deutschen Jugendcup 2024.

Wir wünschen allen unseren Athletinnen und Athleten viel Erfolg in den kommenden Jahren.

Weitere Impressionen, Erfolge und Bilder, kurze Videos sind auf unserem Instagram-Account [ssf_bonntaekwondo](#) zu finden.



Trainer Armin beim Bruchtest (Handtechnik) auf dem SSF Festival 2024



BU Techniktraining mit Marcus, Nicole und Kettniß



Alt gegen Jung im Freikampf



Kindergruppe Vollkontakt

TAI CHI



Foto: Rainer Schretzmann

Tai Chi

KUNG FU – SHI WU TOU BEI DEN SSF BONN

Kung Fu – Shi Wu Tou ist eine traditionelle Kampfkunst. Sie vermittelt Spaß an Bewegung und stärkt das Selbstbewusstsein.

Die Kung Fu – Gruppe bei den SSF Bonn wird seit Juni 1997 unterrichtet von Sifu Ronald Fernández. Er stammt aus Santiago de Chile und ist mit fernöstlichen Bewegungs- und Kampfkünsten aufgewachsen. Seit seinem fünften Lebensjahr praktiziert er Kung Fu der Stilrichtung Shi-Wu-Tou. Im Training spannt Sifu Ronald Fernández einen Bogen zwischen Tradition und Moderne.

Körperbeherrschung, mentale Stärke und Belastbarkeit werden im Unterricht ebenso trainiert wie Reaktion und Kondition. Gleichgewichtig daneben steht die Entwicklung der geistigen Haltung und Konzentrationsfähigkeit.

Im Shi Wu Tou begreifen wir Intuition als ein wesentliches Handlungselement. „Intuitiv das Richtige tun“ ist ein spannendes und erfolgreiches Konzept. Die Fähigkeit, bei Gefahr intuitiv richtig zu handeln, ist ein wesentliches Ziel des Trainings.

Wir bieten fortlaufende Kurse an, die jeweils montags im Bootshaus in Bonn-Beuel stattfinden.

Der Unterricht findet in unterschiedlichen Gruppen statt, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Die Trainings- und Kurszeiten sind auf der Internetseite der SSF Bonn veröffentlicht. Die Anmeldung erfolgt über die Kursseite.

Wir freuen uns auf Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters, denn Kung Fu kennt keine Grenzen.

Sabine Haller-Schretzmann, Rainer Schretzmann

TAI CHI - SHI WU TOU BEI DEN SSF BONN

Seit dem 01.01.1996, also seit fast 30 Jahren, besteht die Tai Chi-Gruppe der SSF. Sie besteht aus Mitgliedern jeden Alters, die Freude an den fließenden Bewegungsformen haben und daran, durch harmonische Bewegungen, Atemschulung und Entspannungstechniken zur Harmonie von Geist und Körper zu gelangen. Wir unterrichten Tai Chi im Shi Wu Tou-System, das von Großmeister Tomás Fernández gegründet wurde. Tai Chi - Shi Wu Tou basiert auf einer jahrhundertealten chinesischen Bewegungskunst, die der Erhaltung der Gesundheit dient.

Von außen betrachtet besteht Tai Chi aus langsamen, harmonisch fließenden Bewegungen, die in meditativer Ruhe und Konzentration ausgeführt werden.

In Verbindung mit Atemschulung und Entspannungstechniken führen die Übungen des Tai Chi zur Harmonie von Körper und Geist. Deshalb sprechen wir auch von Meditation in Bewegung.

Im Shi Wu Tou begreifen wir „Intuition“ als ein wesentliches Handlungselement. „Intuitiv das Richtige tun“ ist ein spannendes und erfolgreiches Konzept. Shi Wu Tou möchte erreichen, dass wir neben dem Verstand auch unser intuitives Wissen erkennen und diesem unbewussten Wissen Vertrauen schenken.

Der Einstieg ins Anfängertraining erfolgt nach Teilnahme an einer Schnupperstunde. Die Termine sind auf der Internetseite der SSF Bonn eingestellt. Das Training findet im Bootshaus der SSF Bonn in Beuel statt. Wir freuen uns auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Sabine Haller-Schretzmann, Rainer Schretzmann

KUNG FU



Foto: Sabine Haller-Schretzmann

Kung Fu

TANZEN



Unsere Mannschaft bei den Irish Dance Weltmeisterschaften in Liège, Belgien

DIE TANZSPORTABTEILUNG DER SSF BONN: EIN WIRBELWIND DER BEWEGUNG UND GEMEINSCHAFT

Von den Anfängen bis zur heutigen Blüte – eine Erfolgsgeschichte in Bewegung

Die Tanzsportabteilung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. (SSF Bonn) blickt auf eine bewegte und traditionsreiche Geschichte zurück. Was 1976 mit der Fusion des Tanzsportklubs Orion in die SSF-Familie begann, hat sich über die Jahrzehnte zu einer dynamischen und vielfältigen Sparte entwickelt, die weit mehr als nur das klassische Standard- und Lateintanzen umfasst.



Deutsche Meister 1978: Bernd und Sabine Lips von den SSF Bonn

Ein Blick zurück zu den Wurzeln

Die Gründung des Tanz-Turnier-Clubs „Orion“ im Jahr 1969 legte den Grundstein für die heutige Abteilung. Nach dem Zusammenschluss mit den SSF Bonn im Jahr 1976 wurde die Tanzsportabteilung offiziell ins Leben gerufen und etablierte sich schnell als feste Größe im Bonner Tanzsportgeschehen. Namen wie Christa Fenn prägten in den Anfangsjahren das Training und legten den Fokus sowohl auf Breitensport als auch auf ambitionierten Turniersport.

Die letzten drei Jahre: Ein fulminanter Aufschwung

Während die Tanzsportabteilung über viele Jahre hinweg eine konstante, wenn auch teils von Herausforderungen geprägte Entwicklung erfuhr, erlebte sie in den letzten drei Jahren einen bemerkenswerten Aufschwung. Die Zahlen sprechen hier eine deutliche Sprache:

- **Mitgliederwachstum:** Nach einem Tiefstand von 25 Mitgliedern Ende 2022 erlebte die Abteilung einen regelrechten Boom. Ende 2023 zählte man bereits stolze 92 Mitglieder, und dieser Trend setzte sich im Jahr 2024 mit 115 Mitgliedern fort. Auch im laufenden Jahr 2025 konnte die Abteilung bereits elf neue Mitglieder begrüßen (Stand 16. März 2025), was die ungebrochene Attraktivität des Tanzsportangebots unterstreicht.
- **Vielfalt im Angebot:** Die Tanzsportabteilung hat in den letzten Jahren ihr Angebot kontinuierlich erweitert und modernisiert. Neben den traditionellen Sparten Breitensport Standard/Latein und Turniertanz Standard erfreuen sich insbesondere die Gruppen in Irish Dance und West Coast Swing wachsender Beliebtheit. Letzterer hat sich mit regelmäßigen Bootcamps und Einsteigerkursen zu einem echten Geheimtipp innerhalb der Abteilung entwickelt.
- **Irish Dance im Fokus:** Die Ausrichtung des „Irish Dance Bonn Feis“ im Jahr 2024 war ein voller Erfolg und unterstreicht die Bedeutung dieser dynamischen Tanzform innerhalb der Abteilung. Für 2025 sind sogar die Ausrichtung des „Irish Dance Bonn Feis“ und der „Irish Dance Western European“ geplant, was die wachsende Bedeutung und das Engagement in dieser Sparte verdeutlicht.

TANZEN



Irish Dance bei den SSF Bonn: Celine Zimmermann, Stefanie Meyer, Caren Aretz, Ute Schmidt, Alicia Höfer

Foto: privat



Neu im SSF-Angebot: Rollstuhltanz

Foto: privat

- **Wiedereinstieg leicht gemacht:** Gut besuchte Workshop-Reihen für Wiedereinsteiger im Bereich Standard/Latein zeigen, dass die Abteilung erfolgreich neue Zielgruppen anspricht und ehemaligen Tänzern den Weg zurück auf die Tanzfläche ebnet.
- **Fitness für Tänzer:** Mit dem Angebot von „Functional Fitness für Tänzer“ wurde ein wichtiger Baustein für die körperliche Vorbereitung und Leistungsfähigkeit der Tänzer geschaffen, der auch in Zukunft fest im Trainingsplan verankert ist.
- **Präsenz in den sozialen Medien:** Die Abteilung hat die Zeichen der Zeit erkannt und ihre Präsenz in den sozialen Medien deutlich ausgebaut, um so noch mehr Menschen für den Tanzsport zu begeistern und über aktuelle Aktivitäten zu informieren.

Ausblick in die Zukunft

Die Tanzsportabteilung der SSF Bonn blickt optimistisch in die Zukunft. Das breite und attraktive Angebot, das kontinuierliche Wachstum der Mitgliederzahlen und das große Engagement der Trainer und Verantwortlichen lassen auf eine weiterhin positive Entwicklung hoffen. Geplante Veranstaltungen wie der Bonner Sommerpokal, die Ausrichtung des „Irish Dance Bonn Feis“ und der „Irish Dance Western European“ im Jahr 2025 versprechen weitere Highlights im Vereinsleben.

Mitmachen und mittanzen!

Egal ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder erfahrener Turniertänzer – die Tanzsportabteilung der SSF Bonn bietet für jeden Geschmack und jedes Leistungsniveau das passende Angebot. Interessierte sind jederzeit herzlich eingeladen, bei einem der zahlreichen Trainings oder Workshops vorbeizuschauen und die Freude an der Bewegung und der Gemeinschaft selbst zu erleben. Informationen zu den Trainingszeiten und Ansprechpartnern finden Sie auf der Homepage der Tanzsportabteilung.

Die Tanzsportabteilung der SSF Bonn – mehr als nur ein Verein, eine Leidenschaft in Bewegung!

Jürgen Rothböck



West Coast Swing: Ute Schmidt und Jürgen Rothböck

Foto: Carsten Schmitz

TAUCHEN



Streckentauchen mit 2 Flossen

TAUCHSPORT IN DER STA GLAUKOS

Mit dem Gefühl von Schwerelosigkeit taucht man in andere Welten ein – sozusagen Schwimmen in 3D.

Seit 1967 gibt es die Sporttauchabteilung (STA) Glaukos bei den SSF Bonn, damit sind wir Bonns ältester Tauchclub. Wir sind Mitglied im VDST (Verband deutscher Sporttaucher) und in der CMAS, dem weltweit größten nichtkommerziellen Tauchsportverband, nach deren Richtlinien wir ausbilden. Daher sind die bei uns erworbenen Brevets weltweit gültig.

Unsere Abteilung bietet nicht nur die Möglichkeit, die verschiedenen Taucharten zu erlernen, sondern auch eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die die Leidenschaft für das Tauchen teilen. Regelmäßige Reisen, Ausflüge, gemeinsame Tauchgänge und Veranstaltungen stärken den Zusammenhalt und machen das Tauchen zu einem geselligen Erlebnis.

Gerätetauchen oder SCUBA (=selfcontained underwater breathing apparatus) - Diving kann man, mit der entsprechenden Ausrüstung, sowohl in warmen Meeren als auch in den meist etwas kühleren Gewässern in unserer Umgebung ausüben.

Auch das Apnoe- oder Freitauchen ohne Gerät erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Unter kundiger Anleitung der mehrfachen Weltmeisterin Ute Weinrich und eines ausgebildeten Apnoetauchlehrers gibt es hierzu regelmäßiges Training.

In diesem Jahr hat die STA Glaukos sogar die Ausrichtung der Deutschen Meisterschaften im Apnoetauchen übernommen, die am 15. und 16. März im SSF-Bad stattfanden.

Dank der exzellenten Vorbereitung durch das Orga-Team Rainer Meyer, Arno Wertenbruch und Ute Weinrich und die tatkräftige Mithilfe vieler Mitglieder und Freunde konnten alle Herausforderungen vom Brötchenschmieren bis zum Unterwasserfilmen bestens gemeistert werden. Den zahlreichen positiven Rückmeldungen nach haben wir als SSF Bonn einen sehr guten Eindruck hinterlassen. Wie hochkarätig die Veranstaltung war, zeigt sich

auch daran, dass insgesamt 28 neue deutsche Rekorde aufgestellt wurden.

Die sportlichen Aspekte waren für die SSF ebenfalls erfreulich: Unsere 4 Teilnehmer erreichten tolle Resultate.

Ute Weinrich schaffte es trotz Organisations-Stress ihren Masters-Meistertitel in Statik mit 5:06 Minuten zu verteidigen und Thomas Tesch wurde mit 5:13 Minuten Vizemeister bei den Masters- Männern.

Dirk Luchte holte 2 Masters-Silbermedaillen: Im Streckentauchen ohne Flossen mit 77,5 m und mit Flossen mit 112,5 m.

Christian Brünisholz schließlich erreichte gegen harte Konkurrenz mit persönlichen Bestleistungen von 91 m und 83 m einen 6. und einen 9. Platz im Streckentauchen mit Flossen.

Am Schluss wurden die neuen Deutschen Meister/innen in die Nationalmannschaft berufen und vorgestellt.

Wer sich, wie schon einige Zuschauer, für das Apnoe- oder Gerätetauchen interessiert, kann uns gerne ansprechen: Wir trainieren montags und donnerstags ab 20:00 Uhr im Schwimmbad im Sportpark Nord auf den Bahnen 1 und 2.

Manuel Minnemann



Das Orga-Team Rainer Meyer, Arno Wertenbruch und Ute Weinrich



2 Silbermedaillen für Dirk Luchte

TISCHTENNIS



1. Jungenmannschaft 2005/2006 (von links: Benjamin Stein, Lars Flügge, Alex Szafarowicz, Benjamin Wasiljew)

ÜBER 20 JAHRE TISCHTENNIS BEI DEN SSF BONN

Seit 2002 wird Tischtennis bei den SSF Bonn gespielt. Damals wollten die Tischtennis-Sportler die finanziellen Einschränkungen beim Post-SV Bonn nicht mehr mittragen. Und so hatten sie entschieden, geschlossen zu den SSF Bonn zu wechseln. Dies alles geschah schon damals unter Jörg Brinkmann, der seit 1981 die Geschicke der Tischtennis-Abteilung leitet. Nach monatelanger Vorarbeit erhielten die SSF Bonn zum 1.7.2002 eine neue Abteilung mit 74 Sportkameraden und bereits bestehender Struktur. War diese Entscheidung rückblickend erfolgreich?

Ich denke ja! Die SSF konnten ihr Sportangebot erweitern und auf einen Schlag 74 neue Mitglieder zählen. Und den damaligen Postlern stand plötzlich ein deutlich größeres Sportangebot zur Verfügung. Und den Machern der Abteilung – nach wie vor unter der Leitung von Jörg Brinkmann – standen in Bonns größtem Sportverein ganz andere Möglichkeiten offen.

Wir waren schon damals wie heute der einzige Bonner Tischtennisverein, der auch eine Seniorengruppe angeboten hat. Auch die Gruppe für Hobbyspieler war und ist eine tolle Einrichtung. So nahm die Entwicklung der Tischtennis-Abteilung nach dem Beitritt einen raschen Aufschwung: Bereits ein halbes

Jahr später war die Zahl auf weit über hundert Mitglieder angewachsen. Heute (26.02.25) haben wir mit 272 Mitgliedern den bisherigen Höchststand erreicht, davon 79 Senioren, 90 Hobbyspieler und 68 Jugendliche, die sich in den Turnhallen der Alten Jahnschule, des Heinrich-Hertz-Europakollegs und im Sportpark Nord an sechs Tagen in der Woche zum Training treffen.

Und dann ist da natürlich noch die Frage der sportlichen Entwicklung. Das Wichtigste ist natürlich die Jugendarbeit als Basis. Schon damals haben wir darauf geachtet, dass unsere Jugend- und Schülermannschaften durch qualifizierte Trainer betreut werden. Dies ist ein ganz wichtiger Pfeiler der Jugendarbeit und so legen wir großen Wert darauf, immer wieder neue Trainer fachgerecht ausbilden zu lassen. Der andere Teil ist natürlich immer wieder aufs Neue Kinder zum Tischtennis-Spielen zu motivieren. Daher haben wir seit 1996 jährlich die Tischtennis-Mini-Meisterschaften in Kooperation mit verschiedenen Schulen durchgeführt. Gestartet sind wir seinerzeit mit sechs Jugend- und Schülermannschaften. Dies waren in den zwanzig Jahren mal mehr mal weniger. Dieses Auf und Ab hat sich auch in der Qualität vollzogen. Höhepunkt war sicherlich, dass wir in zwei Spielzeiten eine Mannschaft in der Verbandsliga, der höchsten Jugendklasse stellen konnten. Geändert hat sich allerdings, dass es heute keine reinen Mädchen-Mannschaften mehr gibt. Sie spielen mit den Jungs in gemischten Mannschaften. Aktuell bringen wir zwei U-19, eine U-15, zwei U-13 und eine U11-Mannschaft an den Start.

Im Erwachsenen-Bereich starteten wir mit einer Damen-Mannschaft und vier Herrenmannschaften. Hier hat sich die „Mitgliederexplosion“ am ehesten niedergeschlagen, denn inzwischen gehen wir mit neun Herrenmannschaften an den Start. Die Damenmannschaft hat sich leider aufgelöst, denn auch die Damen spielen mittlerweile mit den Herren zusammen. Auch hier ging es, sicherlich bedingt durch die Erfolge im Jugendbereich, steil bergauf. So konnten wir unsere 1. Herren über die Landesliga sogar bis in die Verbandsliga hieven, wobei dieses Abenteuer durch den Saisonabbruch des Verbandes während der Pandemie unsanft beendet wurde. Die anderen Mannschaften sind gleichmäßig über die 1. Bezirksliga, 2. Bezirksliga, 1. – 4. Bezirksklasse verteilt. Und es gibt sogar drei Mannschaften, die sich aus den Hobbyspielern rekrutieren und in der Hobbyklasse ihre Heimat gefunden haben.

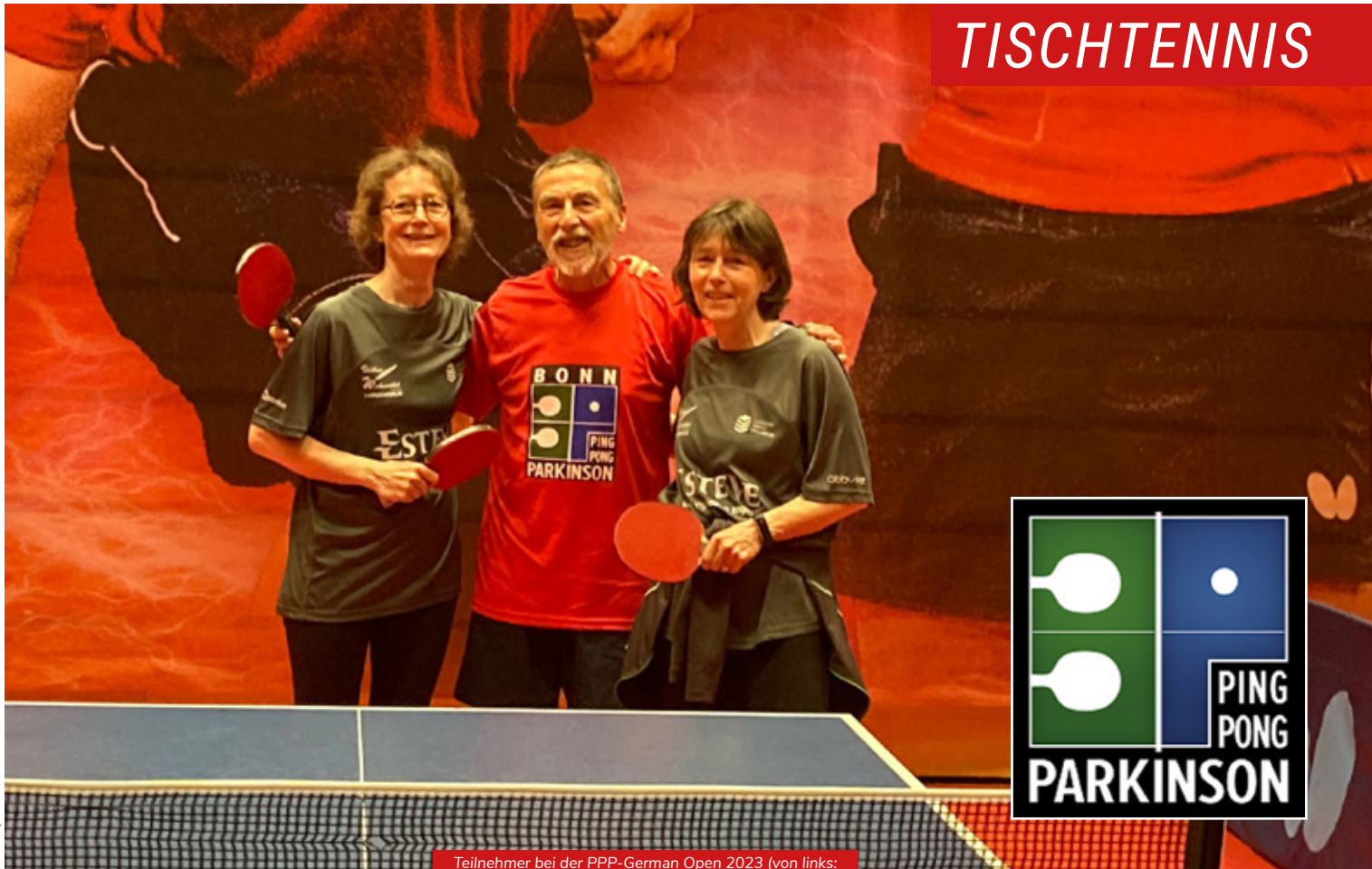
Immer wichtiger ist es mittlerweile aber auch, die älter werdende Gesellschaft im Auge zu behalten. So haben wir unsere Senioren-Gruppe um den Gesundheitssport erweitert. Seit ca. 3 Jahren kooperieren wir mit dem Ping-PongParkinson e.V., denn Tischtennis hat sich als sehr gut unterstützend bei Krankheiten wie Parkinson oder Demenz erwiesen. Bewusst haben wir hieraus eine integrative Gruppe gebildet, die zwei Mal wöchentlich von zwei Übungsleitern betreut wird. Auch hiermit sind wir Vorreiter im Großraum Bonn.

Jörg Brinkmann



1. Herren Aufstiegs Mannschaft 2004/2005 (von links: Lutz Rogge, Guido Richrath, Klaus Gehrmann, Harald Kautz, Horst Stein und Zeljko Kelcec)

TISCHTENNIS



Teilnehmer bei der PPP-German Open 2023 (von links: Kerstin Gerisch, Helmut Thielen, Ute Latzke)

PINGPONGPARKINSON E.V.

Tischtennis ist nicht nur Wettkampf mit dem Ziel, immer das Beste und Meiste aus sich herauszuholen. Tischtennis hilft auch, gesund zu bleiben und sich von Krankheiten oder Behinderung zu erholen bzw. diesen entgegenzuwirken. Im Gesundheitssport wird deswegen zwischen Prävention und Rehabilitation unterschieden. Der Präventionssport basiert auf einem mit dem „Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit“ des DOSB zertifizierten Programm zur präventiven (vorsorglichen) Ausdauerschulung (Herz-Kreislauf-System). Es wird spielerisch durchgeführt und ist daher für die Teilnehmer besonders attraktiv.

Auch wir sind mit unserer Senioren-Gruppe im Gesundheitssport unterwegs. Bereits seit über 20 Jahren bieten wir diese Gruppe an und gehören damit zu den „Trendsettern“. Leider gibt es in unserer Umgebung keine Vereine, die diese Idee bisher aufgegriffen haben.

Des Weiteren wollen wir über den Bereich des Seniorensports hinausgehen. Denn Tischtennis kann auch bei Krankheiten helfen, so z.B. Personen, die an Parkinson erkrankt sind. Der wissenschaftliche Nachweis wird derzeit erst in kleineren Studien geführt. Das Ergebnis einer ersten Studie der Universität Fukuoka in Japan bestätigt signifikante Verbesserungen in Mimik, Sprache, Gestik, Balance und Motorik bei nur einmaligem Tischtennispiel pro Woche. In 2017 stellten zwei an Parkinson Erkrankte die positiven Auswirkungen

des Tischtennissports auf die Entwicklung ihres eigenen Krankheitsverlaufs fest und gründeten 2017 PingPongParkinson. Dieser gemeinnützige Verein mit Sitz in New York hat es sich zur Aufgabe gemacht, Tischtennis als wirksame physikalische Therapie bei Parkinson bekannt zu machen. Die deutsche Organisation, mit Sitz in Nordhorn, wurde Ende 2019 ins Leben gerufen.

Wir haben diesen Gedanken Ende 2021 aufgegriffen und die ersten beiden an Parkinson erkrankten Mitglieder in unsere Senioren-Gruppe integriert. Dass dies ein Erfolgsmodell wurde, war so nicht unbedingt absehbar. Heute betreuen zwei speziell ausgebildete Übungsleiter 26 Mitglieder mit Parkinson. Insbesondere die Integration in die Senioren-Gruppe kommt bei den betroffenen Mitgliedern sehr gut an.

Die Kooperation mit PingPongParkinson e.V. wollen wir weiter ausbauen und gerne weitere Mitglieder in unsere Senioren-Gruppe integrieren, um ihnen die Möglichkeit zu geben, nicht nur Spaß und Freude in unserer Tischtennis-Gemeinschaft zu haben, sondern auch um mit Tischtennis vielleicht ihre Lebensqualität ein bisschen zu verbessern.

Jörg Brinkmann

TISCHTENNIS



Foto: Jörg Brinkmann

Teilnehmer und Sieger



TISCHTENNIS-MINI-MEISTERSCHAFTEN 2025

Was das ein Gewusel am 19. Januar in den Turnhallen der Jahnschule und des Heinrich-Hertz-Europakollegs. 76 Kinder bis 12 Jahre haben am Ortsentscheid „Bonn-Nord“ der diesjährigen Tischtennis-Mini-Meisterschaften teilgenommen. Das war mal wieder ein irres Ergebnis und bei allen 15 Ortsentscheiden im Bezirk Rhein-Erft-Sieg die höchste Teilnehmerzahl.

Mädchen und Jungen spielten in drei Altersklassen, wobei wir die 14 Mädchen in zwei Gruppen aufteilten. Nach ausgiebiger Vorbereitung konnte bereits nach knapp drei Stunden die Siegerehrung vorgenommen werden.

Mädchen-A (bis 8 Jahre):

1. Lene Gwosdz, 2. Amina Fauzi, 3. Sophia Raurean

Mädchen-B (bis 10 Jahre):

1. Pina Jaath, 2. Susanna Rebeggiani, 3. Safiya Soubai

Mädchen-C (bis 12 Jahre):

1. Amina Soubai, 2. Berfin Bekirgil

Jungen-A (bis 8 Jahre):

1. Lukas Himstedt, 2. Timm Engelman, 3. Mads Busch

Jungen-B (bis 10 Jahre):

1. Yohan Lowin, 2. Emilian Heine, 3. Merino Flores

Jungen-C (bis 12 Jahre):

1. Ali Benomar, 2. Abhiraj Singh, 3. Linus Rothkegel

Erfreulich war, dass ganz viele „Neue“ bei uns zum Schnuppern auftauchten. Bis jetzt konnten wir bereits 18 Kinder als neue Mitglieder begrüßen. Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg! Ein großer Dank gilt den vielen Helfern.

Jörg Brinkmann

ÜBERBLICK ÜBER DIE ANGEBOTE DER TISCHTENNIS-ABTEILUNG

Training für Jugendliche und Schüler

Dienstag	17:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Mittwoch	17:00 - 19:00 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Mittwoch	17:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Donnerstag	17:30 - 20:00 Uhr	Sportpark Nord
Freitag	17:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule

Senioren- und Gesundheitstraining

Dienstag	15:00 - 17:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Dienstag	15:00 - 17:00 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Freitag	15:00 - 17:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Freitag	14:30 - 16:30 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg

Hobbyspieler

Montag	18:30 - 20:00 Uhr	Sportpark Nord
Mittwoch	19:00 - 22:00 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Donnerstag	17:30 - 20:00 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	19:00 - 22:00 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Sonntag	15.00 - 18:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule

Mannschaftsspieler

Dienstag	19:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Mittwoch	19:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Donnerstag	19:00 - 22:00 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Freitag	19:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule



1996: Startvorbereitungen

Fotos: Marie Philippsburg



Laufen bei der Kronen-Liga 1996

TRIATHLON

TRIATHLON – MEHR ALS EINE HERAUSFORDERUNG

Die Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen bieten bereits als Einzelsportarten unzähligen Sportlerinnen und Sportlern Bewegungs- und Wettkampfmöglichkeiten. Was wird dann daraus, wenn man diese Sportarten ohne Pause zusammenfügt? Triathlon!

Schon früh haben sich einige Sportenthusiasten zusammengetan, um die Triathlon-Abteilung in den SSF Bonn 1905 e.V. zu gründen. Verschiedene Streckenlängen und diverse Niveaus – so leben wir unseren Sport von Einsteiger:innen, über den Breitensport-Liga-Betrieb bis hin zum Bundesliga-Niveau. Das Motto lautet dann durchaus auch mal:

Wird schon passen und wenn nicht, auch egal.

Anfang der 1990er Jahre entstand in NRW erstmals mit der Kronen-Brauerei als Sponsor die „Kronen-Liga“. Aus dieser ging 1996 die erste Triathlon-Bundesliga hervor. Etwa zur gleichen Zeit wurde Triathlon als olympische Sportart für die Spiele in Sydney zugelassen.

Angesteckt von diesem Hype um Triathlon entschieden sich fünf Damen der Triathlon-Abteilung der SSF Bonn in der Kronen-Liga zu starten. So trainierten sie fleißig zusammen, um sich auf das Abenteuer Liga vorzubereiten. Schon damals mussten die Teams in einheitlicher Wettkampfkleidung starten, weswegen erstmals Triathlon-Einteiler bestellt wurden. Erst in der Rennwoche – also viel zu spät – kam die Lieferung der ersehnten Einteiler an: Erwartungsvoll schlüpfen alle in die Bekleidung und dann der Schock: keiner der Fünf wollten diese Dinger so richtig passen. Viel zu weit ausgeschnitten, oben wie unten! Kurz gesagt: in der Länge viel zu wenig Stoff, in der Breite viel zu viel Stoff! Schwimmen im labbrigen Fetzen war auch keine Lösung, also musste die Nähmaschine einer Mutter am Wettkampfwochenende Abhilfe schaffen, dass es halbwegs passte. Außerdem war schnell klar: Zum Radfahren und Laufen muss eine Hose her.

Dann war er da, der erste Liga-Wettkampftag in Gladbeck in den neuen „tollen“ und leider nicht passenden Einteilern. Alle fünf Damen zogen nach dem Schwimmen eine Laufhose über, um etwas bekleideter den weiteren

Wettkampf zu absolvieren (...und von dem dadurch entstandenen Zeitverlust wollen wir hier erst gar nicht reden) und beendeten den Wettkampf ansonsten zufrieden.

Weitere Wettkämpfe standen vor der Tür und da keiner der Damen diese Einteiler passten, ging die Beschwerde an den Hersteller raus. Keine Antwort. Für die nächsten drei Wettkämpfe versuchten alle noch zu optimieren, aber mit den schlechten Wechselzeiten hatten die Damen sich abgefunden. Die erste Liga-Saison endete im August und alle waren froh, diese unmöglichen Einteiler nie mehr tragen zu müssen. Kurz nach dem Liga-Finale meldete sich der Hersteller dann doch und bestätigte das, was wir ohnehin schon geahnt hatten: Bei den Anzügen handelte es sich um einen Verschnitt. Tja, das kam für uns etwas zu spät. Spaß hatten wir trotzdem und die Erinnerung an unsere erste Liga-Saison bleibt bis heute sehr lebendig!

So gab es bereits früher und gibt es bei uns immer wieder lustige Anekdoten, die wir Jahr für Jahr im Training, auf Wettkämpfen oder unseren eigens ausgerichteten Veranstaltungen erleben und unsere Abteilung, das Miteinander und unsere Sportart bereichern.

Brandaktuell sind wir in der heißen Phase der Planung des **RYZON Bonn Triathlons**, der am **08.06.2025 nach fünf Jahren Pause zurück in unsere schöne Stadt kommt**. Hierbei konnten wir RYZON als Hauptsponsor gewinnen und haben ein ca. 20-köpfiges, motiviertes und tatkräftiges Team, welches die Organisation der Veranstaltung innehat. **Helferinnen und Helfer am Wettkampftag sind mehr als herzlich willkommen – kommt gerne auf uns zu (helfer@bonn-triathlon.de)!**

Bei uns sind von Anfänger:innen bis Olympiasieger alle Willkommen und gehören zur SSF-Bonn-Triathlon-Familie dazu – probiert es gerne mal aus, aber wir warnen vor: Der Sport kann süchtig machen. 😊

Constanze Eick

VOLLEYBALL



Fotos: Detlef Gottwald (DG Fotografie)

September: Emotionaler Saisonauftakt

EREIGNISREICHE WOCHEN BEI DEN #BIZEPSVOLLEYS

Über Kuriositäten, Teamgeist und ganz viel Emotion

„Der Affe tanzt!“ – und wie! Passender könnte ein Teamspruch nicht sein! Seit dem Aufstieg in die 2. Bundesliga Nord war schon so Einiges los bei den SSF-Volleyballerinnen am Bonner Hardtberg. Die erste Saisonhälfte ist rum, die Rückrunde vor Kurzem gestartet – beste Zeit, ein Zwischenfazit zu ziehen und im Team auf Stimmenfang zu gehen.

Die häufigste Frage der Hinrunde: „Was ist denn hier eigentlich los?“ Mal bezog sich diese auf positive Kuriositäten, mal auf negatives Unglück. Denn „nach Standard“ verlief beim Team von Cheftrainer Robert Kroner in der ersten Saisonhälfte eigentlich kaum etwas. Doch von vorn:

September: Emotionaler Saisonauftakt

Der Kader vollständig, organisatorisch alle Weichen gestellt und zum Ende der Saisonvorbereitung das hauseigene Vorbereitungsturnier „Sleeping Art Cup“ gewonnen. Das sah erfolgsversprechend aus bei den Bonner Aufsteigerinnen. Dann folgte unmittelbar vor dem ersten Spieltag gegen die Stralsunder Wildcats die erste große Hiobsbotschaft: Kapitänin Lena Maasewerd fällt krankheitsbedingt aus. Zu ihr gesellte sich zu allem Überfluss auch noch ihre Vertreterin Annika Brück. Doch damit nicht genug. Während des ersten Saisonspiels dann der nächste Schock: Libera Klaudia Czyz verletzte sich zum wiederholten Male am Knie und musste vom Feld getragen werden. Die Stralsunderinnen, ihres Zeichens als Absteigerinnen aus der 2. Liga Pro als klarer Favorit in die Partie gestartet, konnten dennoch keinen Profit aus der Bonner Notsituation schlagen. Das überraschende Ergebnis: 3:1 für die #bizepsvolleys.

Eva Grab und Lena Maasewerd: „Das war eine emotionale Achterbahnfahrt – die schwere Knieverletzung von Klaudi im 3. Satz mussten wir erstmal verdauen. Doch wir haben aus der Not eine Tugend gemacht, standen füreinander ein und haben uns zum ersten Bundesliga-Sieg gekämpft. Dieser Sieg hat uns als Team Rückenwind gegeben. Die Jubeltraube nach dem Spiel endete ausnahmsweise neben dem Feld um Klaudi herum, alle lagen sich in den Armen, und haben den Mindset und die Moral im Team gespürt. Das war Gänsehaut pur und ein echtes erstes Highlight!“

Oktober: Fulminante Siegesserie

Die dann folgende Siegesserie ließ sich so manchen Szene-Kenner und Gegner verwundert die Augen reiben. Die #bizepsvolleys knüpften trotz anhaltendem Verletzungspech in den kommenden drei Spielen an den ersten Saisonserfolg an. Auf dem heimischen Hardtberg spielten sie sich in einen Rausch.

Trainer Robert Kroner: „Niemand hatte uns als Ligaaufsteiger in den ersten Partien auf dem Zettel. Wir sind als klarer Underdog in die Spiele gegangen, waren kurioserweise aber oftmals das ältere und Bundesliga-erfahrenere Team“.

Die Bonnerinnen gewannen gegen die jungen Talentteams aus Cottbus (3:0) und Berlin (3:1). Auch das erste Auswärtsspiel im „Volleyballdorf“ Dingden am Niederrhein wurde nervenstark gewonnen. Kurioses Zwischenfazit: Mitte Oktober standen die Aufsteigerinnen für eine Woche auf dem ersten Tabellenplatz der 2. Liga, Robert Kroner unterstrich oft schmunzelnd seine 100%-Quote als Trainer und die weißen Westen des Teams. „Was ist denn hier eigentlich los?“ fragten sich die Spielerinnen selbst etwas ungläubig. So weit, so gut.



Time Out Team #bizepsvolleys

Zum Zuschauen verdammt:
Annika Brück & Lena Maasewerd

November: Verletzungsfloch bremst Team aus

Nach diesem Hoch sollte das Team dann aber großen Herausforderungen gegenüberstehen. „Was ist denn hier eigentlich los?“ – entwickelte sich ab sofort zur beliebten Frage auf weitere Hiobsbotschaften und Pleiten, die in Folge auf die #bizepsvolleys einprasselten. Ein wahrer Verletzungsfloch bremste das Team in den kommenden Wochen bis Weihnachten regelrecht aus. So konnte man sich nicht gewinnbringend weiterentwickeln. Meistens musste das Trainergespann um Cheftrainer Robert Kroner und das fleißige Scouting-Team um Kevin Tran, Lili Wietheger und Wojciech Kroner Notfallpläne in Variationen A, B und gar C ausarbeiten, um sich auf verschiedene Eventualitäten des nächsten Spieltags vorzubereiten. Alle Akteure des Teams gaben ihr Bestes. Spielerinnen sprangen auf verschiedenen, ihnen teilweise fremden Positionen ein oder versuchten, das Team mental auch vom ungeliebt passiven Posten im Training und Spiel zu supporten.

Nach den Hiobsbotschaften, dass Klaudi und Lena definitiv bis zum Ende der Hinrunde ausfallen würden, folgten teils mehrwöchige Ausfälle von Sarah Kamarah, Annika Brück und Sophie Zimmermann. Lone Winter und Chiara Lück absolvierten „nebenbei“ erfolgreich ihre Examensprüfungen und standen berufsbedingt nicht voll zur Verfügung. Die „Teilzeit“-Spielerinnen Hannah Lamby und Steffi Meurer schaufelten Zeiten frei, um möglichst oft das Training zu unterstützen, „Ikone“ Carola Schaefermeyer half ebenfalls regelmäßig aus. Neben den Langzeitverletzten galt es, auch kurzfristige Krankheitsausfälle variabel und flexibel zu kompensieren.

Lina Adams, Clara Kick und Jil Molitor: „Die personellen Ausfälle zu kompensieren und auch die Ungewissheit auszuhalten, wann und ob sie nochmal aufs Feld zurückkehren können, war die größte mentale Herausforderung.“

Dezember: Bündelung aller verfügbaren Kräfte

Der Verletzungsfloch war trotz Bündelung aller verfügbaren Kräfte im Trainingsalltag der #bizepsvolleys deutlich spürbar und es wurde immer zäher für alle Beteiligten: Nach dem Sieg gegen Dingden gingen bis Weihnachten unglaubliche sieben Partien in Folge verloren. Abermals kurios: In dieser Zeit wechselten sich klare 3:0 Auswärts-Niederlagen jeweils mit knappen 2:3 Tiebreak-Niederlagen am heimischen Hardtberg ab. Zudem wurde vier Mal in Folge im Vorfeld einer Partie ein Duell mit einem direkten Tabellenachbarn angekündigt. Zunächst ging das Aufsteiger-Duell in der Hörders Festung denkbar knapp mit 2:3 verloren. Auch gegen Ostbevern, Sörpensee und Schwerin verlor man im zweiwöchigen Abstand jeweils zu Hause am Hardtberg erst im entscheidenden Tiebreak mit 2:3. Durch die Punkteteilung in Fünfsatzspielen ergatterten die angeschlagenen #bizepsvolleys dennoch als Verlierer insgesamt weitere vier Zähler, die am Ende über Abstieg oder Klassenerhalt entscheiden könnten.



Im Team einschwören

VOLLEYBALL



Sarah Kamarah im Angriff



So jubeln die #bizepsvolleys

Größte Herausforderung: Lernen, zu verlieren

Wichtige Punkte also – und dennoch fühlte es sich in der Niederlagenserie nicht so richtig gut an. Es mag etwas abgehoben klingen, ist aber logisch und nachvollziehbar: Die Bonnerinnen mussten zu- sehen, wie sie in der Tabelle regelrecht bis auf Platz 9 durchgereicht wurden. Erfolgsverwöhnt aus den Jahren der Drittliga-Dominanz musste das Team schlichtweg lernen, mit Niederlagen umzugehen. Steffi Meurer, Sophie Zimmermann und Chiara Lück: „Wir mussten lernen, Spiele zu verlieren, trotzdem nicht den Kopf hängen zu las- sen und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen.“

Trainer Robert Kroner (schmunzelnd): „Da waren schon so einige Baggertennis-Duelle im Training notwendig, um die Stimmung hochzuhalten. Außerdem hat zur Freude aller der vorsichtige Wie- dereinstieg und die ersten Ballkontakte von Lena und Klaudi wieder für gute Stimmung im Training gesorgt!“

Eva Grab: „Da hatten wir alle Tränchen in den Augen – und das ist es, was uns ausmacht. Die beiden haben trotz Verletzung Präsenz im Team gezeigt – das ist nicht selbstverständlich und zeigt, wie wir füreinander ein- stehen.“

Rücksicht auf die emotionalen Belange nahmen die Gegnerinnen in Liga 2 natürlich nicht. Egal ob im Aufschlag, Block oder Angriff - die Zweitliga- Teams sind größer gewachsen und spielen grundsätzlich ein schnelleres Tempo. Das Grundniveau ist hoch und kurze Schwächephasen werden re- solut und konsequent ausgenutzt. Der Druck ist größer, der zeitliche Auf- wand durch Auswärtsfahrten bis nach Cottbus, Schwerin oder Stralsund in dieser Saison enorm.

Clara Kick und Kerstin Freudenhammer: „Trotz des Aufwands, den wir alle betreiben - bei diesem Team fühlt sich das immer wie eine Klassenfahrt an. Die gemeinsamen Stunden sind einfach quality time und stärken den Team- spirit“.



„Abwehrflugshow“ von Klara Single

Fotos: Detlef Gottwald (DG Fotografie)

Januar: Rückrunde der Revanchen

Und dieser Spirit wird in der Rückrunde auch gefragt sein. Die Teammitglie- der haben insbesondere mit Sörpesee (2:3), Hildesheim (0:3) und Münster (0:3) noch eine Rechnung offen. Die „Rückrunde der Revanchen“ ist bereits gegen Hörde und Ostbevern (3:2) gut gestartet, obwohl sich die Personalla- ge mit weiteren Verletzungen von Lone Winter und Ramona Gerke zuspitzt. Die Mannschaften im breiten Mittelfeld der Tabelle sind sehr eng beieinan- der. Da kann jeder jeden schlagen und auch mal für eine Überraschung sor- gen. Derzeit steht das Team auf einem soliden 8. Tabellenplatz mit 6 Punk- ten Abstand zum ersten Absteiger. Das Restprogramm ist anspruchsvoll, es warten noch die Rückrundenvergleiche mit den Mannschaften, die derzeit Tabellenplätze 2, 3, 4 und 6 innehaben.

VOLLEYBALL



Bundesliga-Support und hoher Besuch: Floorballer feiern am Hardtberg an, Prinzenpaar feiert mit

Co-Kapitänin Clara Kick:

„Für die restlichen Spiele wird es wichtig sein, die Leichtigkeit zurückzugewinnen und an uns zu glauben.“

Kerstin Freudenhammer, Eva Grab und Chiara Lück:

„Wir sind weiterhin einsatzbereit und wollen mit Motivation und Teamgeist weiterkämpfen.“

Sarah Kamarah und Jil Molitor:

„Wenn wir das schaffen, ist unser Ziel, am Ende im sicheren Mittelfeld (Platz 6-8) zu landen, definitiv möglich.“

Trainer Robert Kroner:

„Wir müssen die Werte und unsere Identität beibehalten und auf unsere Stärken vertrauen. Wir sind die #bizepsvolleys!“

„Feel good man“ Wojciech Kroner bringt noch einmal auf den Punkt, worauf es ankommt: „Ich bin Teil des Teams und genieße die Zeit, mein Wunsch ist damit sowieso schon erfüllt. Der Rest kommt von alleine!“

Auch der jüngst in den SSF-Vorstand gewählte Albert Klein fügt in seiner Rolle als unverzichtbarer Teammanager final hinzu: „Die Saison ist so vielfältig, emotional und herausfordernd zugleich - das bringt aber auch alle näher zusammen. Man spürt, dass es für jeden von uns eine absolute Herzensangelegenheit ist. Das macht es so besonders.“

Um die Saison erfolgreich zu beenden und dem Stammverein der SSF Bonn 1905 e.V., den Sponsoren und allen tatkräftigen Ehrenamtlichen das entgegengebrachte Vertrauen mit dem Klassenerhalt symbolisch zurückgeben zu können, braucht das Team bei den verbleibenden zwei Heimspielen noch mehr Unterstützung von den Tribünen. Da die SSF-Volleyballteams bekanntlich nicht im heimischen Sportpark Nord, sondern im Volleyball Leis-



Mit Leidenschaft dabei – Trainer Robert Kroner

tungszentrum auf dem Hardtberg (Gaußstr. 1, 53125 Bonn) spielen, schickt das Team abschließend noch einen Aufruf an alle SSF-Mitglieder raus:

Ein paar gute Gründe, sich zu einem Heimspiel an den Hardtberg zu wagen: Wir stecken voller Überraschungen, das sollte man sich nicht entgehen lassen! Emotion pur! Neben nervenaufreibenden und mitreißenden Spielen, umkämpften Ballwechseln und viel Drama gibt's außerdem coole Musik, bereits tolle #bizeps Fans und das unschlagbare Bistro. Die gereimten Anfeuerungsgesänge sind schnell gelernt! Die Floorballer waren schon da! Wir freuen uns auf noch mehr SSF-Support, in der Halle ist genug Platz für alle (SSF-Mitglieder!) 😊

Deshalb erhalten SSF-Mitglieder unter Vorlage ihres Mitgliedsausweises bei unserem letzten Heimspiel der Saison am 12. April freien Eintritt! Einlass ab 18 Uhr, Anpfiff 19 Uhr!

Kerstin Freudenhammer

WASSERBALL



Fotos: PN Media/ Nico Jöhnke

WASSERBALL BEI DEN SSF BONN

Die Wasserballabteilung des SSF Bonn möchte sich vorstellen: Wasserball, die älteste olympische Mannschaftssportart, wird im Sportpark Nord angeboten. Dieser Sport ist nicht nur sehr fordernd und schnell, sondern trainiert auch die Muskulatur des gesamten Körpers sowie das Herz-Kreislauf-System optimal. Zudem sind typische Verletzungsmuster aus anderen Ballsportarten im Bereich des Bewegungsapparates beim Wasserball selten.

Bei uns ist im Prinzip jede und jeder willkommen. Wasserball kann ab etwa 8 Jahren gespielt werden, vorausgesetzt, das Kind kann sicher schwimmen. Auch nach oben gibt es keine Altersgrenzen – unsere ältesten aktiven Ligaspieler sind über 60 Jahre alt. Wasserball ist zudem kein reiner Männersport. Frauen können sowohl bei den 2. „Herren“ in der Bezirksliga als auch im Jugendbereich mitspielen. Dank unserer Kooperation mit der SGW Rhénania/ BW Poseidon Köln können Kinder im Ligabetrieb im SV NRW in den Altersklassen U10, U12, U14, U16 und U18 teilnehmen. Die U10 und U12 Mannschaften sind gemischt, bestehend aus Jungs und Mädels. Zurzeit arbeiten wir daran, eine eigene U14-Mädelsmannschaft in Bonn aufzubauen.

Unsere Trainings finden im Sportpark Nord statt und im Rahmen der Kooperation mit Köln im Leistungszentrum der Sporthochschule Köln sowie im Karthäuserwall Bad am Humboldt Gymnasium in Köln.

Neben dem Ligabetrieb haben in den letzten Jahren mehrere Trainingslager für die Jugend im Ausland stattgefunden. Zweimal reisten wir nach Pancevo in Serbien und zweimal nach Baosici in Montenegro. Dieses Jahr ist ein Trainingslager in der Nähe von Venedig, Italien, geplant. Unsere Herrenmannschaft hat in den letzten Jahren mit wechselndem Erfolg an Turnieren in Stolberg und in Canstadt teilgenommen.

Ein Highlight ist die Teilnahme unserer U16 an der Nordic League in diesem Jahr. Sie wird in Espoo, Finnland, und hier in Bonn gegen sechs andere europäische Mannschaften antreten.

Interessierte sind herzlich eingeladen, an einem Probetraining teilzunehmen: für Herren dienstags und donnerstags von 20:00 bis 21:30 Uhr und für Kinder samstags von 15:00 bis 17:00 Uhr. Eine vorherige Anmeldung ist sinnvoll, da das Training bei Ligaspielen an diesen Tagen entfallen kann.

Sven Kulus und Fabian Völlings



SSF Camps 2025 im Sportpark Nord

Sei dabei & erlebe eine
sportliche Ferienwoche!

Anmeldestart
für Sommer &
Herbst:
Montag, 05.05.
ab 17 Uhr online
(siehe QR-Code)

Termine 2025

Ostercamp: 22.-25. April (Di.-Fr.)

NEU Sommer-Camp für 6-9 Jährige: 11.-15. August

NEU Sommer-Camp für 10-13 Jährige: 18.-22. August

Herbst: 20.-24. Oktober

Unter dem Motto „Sport, Spiel & Spaß mit den SSF“ gibt's ein buntes Programm:

Wir probieren verschiedene Sportarten (z.B. Lacrosse, Floorball, Leichtathletik, Tischtennis, Volleyball, Basketball, Turnen, Schwimmen) aus, spielen Staffel- und Geschicklichkeitsspiele, Völkerball, Brennball..., erklimmen Takeshis Castle und machen spannende Rallys! Natürlich gibt es auch Wunschstunden und Freizeit zum Spielen! Im Sommer und Herbst wartet mit einem Ausflug ein kleines Highlight zum Abschluss der Woche auf Euch!

- Täglich von 9 -16 Uhr inkl. warmes Mittagessen
- 40 Kinder, 5 Trainer und jede Menge Spaß!
- Für Mitglieder und Nicht-Mitglieder (Preise abweichend)

Du bist dir noch unsicher und hast Fragen? Scanne den QR-Code oder melde dich bei uns! **Kontakt SSF Geschäftsstelle: Email: kia@ssfbonn.de, Telefon: 0228/676868**

Hier geht's zu noch
mehr Infos und der
Anmeldung!



OGS-KIDS BEI DER SSF-KARLSCHUL-MINI-WM



Das Karlsruhteam bei der Siegerehrung

Kurz vor den Winterzeugnissen war es wieder soweit: mit großer Vorfreude fand am Donnerstag, 6. Februar, die zweite Auflage der SSF-Karlsruhl-Mini-WM, dem Floorball-Turnier für Grundschulen des Bonner Nordens, statt.

Ähnlich wie bereits im vergangenen Jahr repräsentierte jede Schule eine Floorballnationalmannschaft. In zwei Gruppen á 6 Mannschaften wurden mit jeder Menge Siegeswille und Kampfgeist die Platzierungen der Gruppenphase unter sich ausgemacht. Hervorzuheben gilt hierbei, dass ausnahmslos alle Kinder aus allen teilnehmenden Schulen zwar mit viel Leidenschaft bei der Sache waren, dabei aber den Sportsgeist und das „Fairplay“ nicht außer Acht ließen. So entwickelte sich von Anfang an eine tolle WM-Atmosphäre.

Über 100 Kinder aus 8 verschiedenen Schulen, die allesamt ihre Floorballnation mit bunten Fahnen und Plakaten repräsentierten, rundeten das WM-Spektakel ab. Erst recht, als es nach der Gruppenphase zu den Platzierungsspielen kam. Hier spielten die gleichplatzierten beider Gruppen um den besseren Platz gegeneinander. Für die Karlsruhlkids ging es als Schweden und Kanada im Spiel um Platz 5 und Platz 7 zur Sache, während Singapur (Michaelschule) und Australien (Nordschule) den Kampf um die Mini-WM-Krone unter sich ausmachten. Das äußerst torreiche Finale konnte Singapur mit 7:4 für sich entscheiden.

Auch die zweite SSF-Karlsruhl-Mini-WM darf als voller Erfolg abgespeichert werden. Ein riesen Dank gebührt den Helferinnen und Helfern aus der Floorball-Abteilung der SSF Bonn, die nicht nur beim Auf- und Abbau, sondern ganz besonders als Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter einen ganz tollen und wichtigen Job gemacht haben. Auch bei der Siegerehrung wurde tatkräftig geholfen, 106 Goldmedaillen, Urkunden und Freikarten für ein Floorball-Bundesligaspiel wollten an alle Kids verteilt werden. Ein weiterer Dank gilt Schulleiter Tobias Hillebrand für die Begrüßung und Moderation der Siegerehrung, der Tanz-AG der OGS Karlschule, die zur Eröffnung fast wie bei den Profis eine sehr schöne Tanzshow auf den Hallenboden zauberte und dem Floorball Nationalspieler Florian Weißkirchen, der sich für Autogramme und Fotos extra die Zeit nahm.

Eine super Gelegenheit für viele Kinder mit der Sportart Floorball in Berührung zu kommen. Wer weiß, vielleicht sieht man ja einige Kinder schon bald im Trikot der SSF Bonn auf Torjagd gehen. Die OGS freut sich bereits aufs nächste Jahr, wenn die Floorball-AG der OGS-Karlsruhle erneut die Mini-WM ausrichten wird. Vielleicht kommt dann ja endlich der heißersehnte Weltmeistertitel „nach Hause“.

Johannes Esser



Für jeden gab es eine Goldmedaille und eine Freikarte



Auftritt der Tanz AG der OGS Karlschule

CLUB-INFO

(Stand 15.03.2025)

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:	Könlnstraße 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, Mi + Do: 15.00-18.00 Uhr Telefonzeiten: Mo + Di: 9.00-16.00 Uhr, Mi + Do: 9.00-18.00 Uhr, Fr 9.00-13.00 Uhr

Vorstand

Michael Scharf	Vorsitzender
Fabian Welt	Stellvertretender Vorsitzender
Ben Hartmann	Stellvertretender Vorsitzender
Edgar Marx	Finanzvorstand
Oliver Beichter	
Heike Glaß	
Harald Göbel	
Max Hürter	
Albert Klein	
Jürgen Rothböck	
Maïke Schramm	

Sport-Service-Bonn GmbH

Geschäftsführer:	Harald Göbel
Adresse:	Könlnstraße 313 a 53117 Bonn
E-Mail:	ssb-gmbh@gmx.de

Physiotherapie

Beate Göke	
Adresse:	Könlnstraße 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:	Könlnstraße 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:	Könlnstraße 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
GGG Karlschule Bonn:	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
KGS Donatusschule:	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
Ludwig-Erhard-Berufskolleg:	Könlnstraße 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:	Könlnstraße 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, So: 08:00–17:00 Uhr
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

Gaurheindorfer Straße

Adresse: Gaurheindorfer 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 2025

(Stand 15.03.2025)

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!

Zeiträume

Sommer: Anmeldung 31.03., 17.00 Uhr
28.04. – 11.07.2025
Winter: Anmeldung 30.06., 17.00 Uhr
27.08. – 12.12.2025

Aerobic			
Fatburner	Montag	18.15–19.30 Uhr	Sportpark Nord
Aroha & Kaha			
	Dienstag	20.00–21.00 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
im Winter	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 2025			
bis Dezember	Samstag	09.00 Uhr	Bootshaus Beuel
	Mittwoch	19.00–20.00 Uhr (April–August)	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.
	Freitag	10.00–12.00 Uhr	Fitness Graurheindorfer Str.
Pilates			
	Dienstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord
	Mittwoch	10.30–11.30 Uhr	Bootshaus Beuel
	Mittwoch	19.15–20.15 Uhr	Bootshaus Beuel

ANGEBOTE IM WASSER

Aquajogging			
	Dienstag	10.30–11.15 Uhr	Sportpark Nord
		11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord
	Mittwoch	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

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE

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



GESCHÄFTSSTELLE

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

Infotheke Sportpark Nord
1. Etage

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
Seniorengymnastik			
80+	Dienstag	10.00–11.00 Uhr	Seniorenheim 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
Faszien-Yoga	Mittwoch	20.15–21.15 Uhr	Sportpark Nord
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			
Body Workout im Sportpark	Donnerstag	17.00–18.15 Uhr	Stadion
Functional Fitness im Sportpark	Montag	18.00–19.00 Uhr	Stadion

KIDS IN ACTION - KINDERANGEBOTE

(Stand 15.03.2025)

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. 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.

Zeiträume

1. Halbjahr: bis 11.07.2025
2. Halbjahr: 01.09.2025 – 23.01.2026
Anmeldung 07.07., 17.00 Uhr

KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 1-2 Jahre			
	Montag	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
	Donnerstag	17.00–18.00 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 ab 7 Jahre			
7-10 Jahre	Freitag	15.15–16.15 Uhr	Karlschule
11-14 Jahre	Freitag	16.15–17.15 Uhr	Karlschule

KiA Ballsportmix			
5-7 Jahre	Mittwoch	17.00–17.45 Uhr	LEB
8-10 Jahre	Mittwoch	17.45–18.30 Uhr	LEB

KiA Dance Mix			
---------------	--	--	--

aktuell kein Kurs

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

FERIENCAMPS 2025

Feriencamps 2025			
	je	09.00–16.00 Uhr	Sportpark Nord
Ostercamp	Di 22.04.–Fr 25.04.2025		
Sommmercamps	5. Woche: 6–9jährige, 11.–15.08.2025		
	6. Woche: 10–13jährige, 18.–22.08.2025		
Herbstcamp	Mo 20.10.–Fr 24.10.2025		
Anmeldung 05.05.2025, 17.00 Uhr, online			

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE

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



GESCHÄFTSSTELLE

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

Infotheke Sportpark Nord
1. Etage



KURSANGEBOTE AUS UNSEREN ABTEILUNGEN (Stand 15.03.2025)

Badminton			
Erwachsene 1	Montag	20.00–21.30 Uhr	Sportpark Nord
Erwachsene 2	Dienstag	18.30–20.00 Uhr	Sportpark Nord
Jugendliche ab 13 J.	Mittwoch	18.30–20.00 Uhr	Sportpark Nord
Kinder 9–12 J.	Freitag	16.00–17.30 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! Badekapfenpflicht!			

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 Einstieg jederzeit möglich		
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 Abnahme Deutsches Sportabzeichen			
Mai-Oktober	Dienstag	18.00–19.30 Uhr	Stadion Sportpark Nord
kostenfrei, ohne Anmeldung Infos bei Frank Herboth: sportabzeichen@ssfbonn.de			

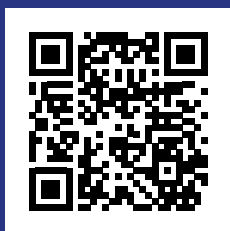
Tai Chi		
Angebot	Tai Chi für Erwachsene	
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus	
Schnuppertraining ohne Anmeldung	SSF-Bootshaus	1. Donnerstag im Monat, 18.00-19.00 Uhr
Auskünfte	Sabine Haller-Schretzmann, tai-chi@ssfbonn.de	

Tanzen	
Angebot	Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard, Irish Dance, West Coast Swing, Rollstuhltanz Solo, Workshops
Trainingsstätte	Bootshaus Beuel, Bonns Fünfte, Sportpark Nord, Ludwig-Richter-Schule, Leimbach (Eifel)
Auskünfte	sportwart@tanzen.ssfbonn.de

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE

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



GESCHÄFTSSTELLE

Telefon: 0228/676868
E-Mail: siehe entsprechende Adresse im Angebot der Abteilung

Infotheke Sportpark Nord
1. Etage

ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 15.03.2025)

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	vorstand@floorball-bonn.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 / Flatrate)

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, Kampfttraining 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	damen@bonn-lacrosse.de herren@bonn-lacrosse.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

Fortsetzung auf der nächsten Seite >>>

ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 15.03.2025)

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, Rollstuhlтанц Solo, Workshops
Trainingsstätte	Bootshaus Beuel, Bonns Fünfte, Sportpark Nord, Ludwig-Richter-Schule, Leimbach (Eifel)
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

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)

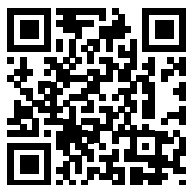
Volleyball	
Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätte	Hardtberghalle, Schulzentrum Tannenbusch, Beethoven-Gymnasium, Sportpark Nord, Bonns Fünfte
Auskünfte	Thomas Ropertz, volleyball@ssfbonn.de

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

WEITERE KONTAKTE

ONLINE

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



cityfahrschule.de

Dein Führerschein. Deine Freiheit.

**Exklusiver Rabatt für SSF-Mitglieder
20% auf den Grundbetrag**

2x Bonn, 7x Köln, 2x Düsseldorf, 1x Troisdorf,
1x Siegburg, 1x Bergisch Gladbach

Bertha-von Suttner-Platz
+ Bonn-Duisdorf

Jetzt anmelden!

Bis zu 20x Theorie pro Woche

Das bekommst du von uns geschenkt:

- ✓ Stark reduzierte Grundbeträge
- ✓ Drivers-Cam (Dein virtuelles Prüfgebiet)
- ✓ ADAC-Mitgliedschaft (1 Jahr kostenlos)
- ✓ Fahrsicherheitstraining
- ✓ Unsere LemApp

Folge uns doch auf Instagram & TikTok:

Über 40 Jahre City Fahrschul-Glücksmomente

CITY FAHRSCHULE

INSTAGRAM

TIKTOK

PARTNERSEITE

Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn! Unter Vorlage Ihres Mitgliedsausweises können Sie bei unseren Partnern, Intersport Sportpartner Bonn und Schlafsysteme Sleeping Art, vergünstigt einkaufen oder Zusatzleistungen in Anspruch nehmen. Entdecken Sie Ihre Angebote vor Ort:



• **Intersport Sportpartner Bonn,**
Wenzelgasse/Friedrichstr. 45 | 53111 Bonn

• **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn

INTERSPORT[®]
SPORTPARTNER

Friedrichstr.45/ Ecke Wenzelgasse 0228-98393-0

www.intersport-sportpartner.de

Marktgarage 140 m, Stiftsgarage 190 m, Bertha-von-Suttner Platz 30m

Ihr SSF Mitgliedsvorteil bei Vorlage des Vereinsausweises:

10% auf alle nicht reduzierten Artikel

Jetzt noch größer!
Top Beratung
& riesige Auswahl
auf 2000 qm

Aus Liebe zum Sport

Theatergemeinde BONN

Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

Oper – Musical – Tanz – Schauspiel – Kabarett –
Variété – 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-GASTSPIELN?
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

