



JUBILÄUM – 25 JAHRE FERIENFREIZEITEN IM SPORTPARK NORD



Neues aus der OGS Karlschule

Seiten 34-35

20 Jahre Jugendprojekt
der SSF Bonn in Dransdorf
Seiten 10-11

SSF-Kopf: Anke Dahmen
Seite 21

Liebe Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn,

Das erste Jahr der Amtszeit des aktuellen Vorstands ist vorbei und ich habe durch viele Gespräche mit den Vorstandskolleg*innen, ehrenamtlichen und hauptberuflichen Vereinsmitarbeitenden, Mitgliedern und Abteilungen viele neue Eindrücke und Erfahrungen machen können. Diese haben mich bewogen das Thema: „Wie wollen wir im Verein miteinander umgehen“ an dieser Stelle prominent zu platzieren und zu thematisieren.

Leider geht das, was wir im Fernsehen und vor allem in den sozialen Medien an Hass, Wut, Egoismen, Beleidigungen und negativen Kommentaren über Menschen mitbekommen, auch an uns im Verein nicht spurlos vorbei. Da werden Regeln nicht immer eingehalten und das Vereinspersonal, das auf die Einhaltung der Regeln achten soll und muss, persönlich angegriffen. Da gibt es einen Kampf um Trainingszeiten, Akzeptanz und Ansehen innerhalb der Gruppen und Abteilungen im Verein. Da gibt es auf den Schwimmbahnen den Versuch andere Mitglieder von der Bahn zu vertreiben, auf der man selber schwimmen möchte. Da wird ehrenamtliches Engagement in unseren Sportabteilungen für selbstverständlich erachtet und diejenigen, die die Aufgaben übernehmen und die Arbeit machen, beleidigt und angegriffen.

Kurzum wir sind im Verein nicht anders oder besser als die Gesellschaft insgesamt, aber ich finde, wir sollten den Anspruch an uns alle haben, dass es nicht nur bei dem Slogan bleibt, dass Sport im Verein am schönsten ist, sondern dass wir als Mitglieder des Vereins miteinander dafür sorgen, dass es ein schönes und angenehmes Erlebnis ist, bei den SSF Bonn Sport zu betreiben.

Die SSF Bonn sind mit derzeit über 9000 Mitgliedern der bei weitem größte Sportverein in Bonn. Wir engagieren uns im Leistungs-, Breiten-, Gesundheits-, Kinder-, Jugend- und Seniorensport, haben eine gewaltige Vielfalt an Sportangeboten und sind ein Verein, der sich um Integration und Inklusion bemüht. Bei uns im Verein bewegen sich Menschen vom Olympiasieger bis zum Sportanfänger, vom Kindergartenkind, das seine ersten Erfahrungen im Sport macht, bis hin zur 80jährigen, die sich für die Masters-Schwimmweltmeisterschaften qualifizieren möchte. Typisch für Bonn als Stadt der Vereinten Nationen (UNO) kommen unsere Mitglieder aus zahlreichen, verschiedenen Ländern und Nationen. Der Zugang zu den SSF Bonn ist für alle Menschen offen, egal aus welchem Land und aus welcher sozialen Schicht die Menschen kommen. Uns als SSF-Vereinsmitglieder verbindet der gemeinsame Wunsch sich zu bewegen und alleine oder in der Gruppe sportlich aktiv zu sein.

Wir als Vorstand des Vereins möchten, dass wir im Verein alle wertschätzend und konstruktiv miteinander umgehen. Wir haben über unsere Geschäftsstelle immer ein offenes Ohr für Anregungen und Kritik, um die Abläufe im Verein zu optimieren.

Wir als Vorstand haben den Anspruch unsere Vereinsversammlungen so zu führen, dass Partizipation und Engagement unserer Vereinsmitglieder möglich werden.

Die Geschäftsführung, der Vorstand, die Abteilungen und Gruppen wertschätzen ehrenamtliches Engagement und begrüßen es, wenn sich viele Menschen in den SSF Bonn ehrenamtlich und hauptberuflich engagieren und damit Sport möglich machen. Derzeit engagieren sich rund 300 Menschen ehrenamtlich in den SSF Bonn. Und wir suchen weiter und freuen uns über alle, die sich als Übungsleiter, Badaufsicht, Wettkampfhelfer oder anderen Funktionen in den SSF Bonn zu Verfügung stellen.

Liebe Mitglieder der SSF Bonn, lasst uns alle gemeinsam dafür sorgen, dass wir ein offenes, konstruktives und freundliches Klima im Verein haben und dass wir Probleme, da wo diese auftauchen, gelassen und zielorientiert lösen. Ich wünsche uns allen, dass wir Sport als schönste Nebensache der Welt in unserem Verein genießen können.

Mit sportlichen Grüßen

Michael Scharf



Foto: LSB NRW

Michael Scharf



IMPRESSUM

Sport-Palette

Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Redaktion:

Maike Schramm und Kerstin Freudenhammer

Redaktionsanschrift:

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

E-Mail: redaktionsteam@ssfbonn.de

Redaktionsschluss:

15. März
15. Oktober

Erscheinungsweise:

2 x jährlich:
April
November

Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e. V.

Design/Layout/Satz

intention Werbeagentur GmbH
www.intention.de

Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,
57539 Roth

Papier:

Chlorfrei gebleicht

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.

INHALTSVERZEICHNIS



IMPRESSUM S. 03

LEITARTIKEL
Jubiläum – 25 Jahre Ferienfreizeiten im Sportpark Nord S. 06-08

VEREINSNACHRICHTEN
Nikolausfeier 2025 SSF x JTB Vol. 3 S. 09
20 Jahre Jugendprojekt der SSF Bonn in Dransdorf S. 10-11
Freiwilliges soziales Jahr bei den SSF S. 12
FSJ im SSF – Interview mit Len Exner S. 13
Interview mit Christoph Großkopf S. 14
SSF Cross Games – Stell dich der Herausforderung S. 15
Simple Move Kurse S. 15
Gemeinsam und vielfältig zu mehr digitaler Sichtbarkeit – helfst mit! S. 16-17
Münsterplatz verwandelt sich in „multifunktionelle Sportanlage“ S. 18-19
OGS Karlschule auf dem SSF-Festival S. 20

SSF KOPF
Anke Dahmen S. 21

ABTEILUNGEN
Einrad S. 22-23
Judo S. 24
Lacrosse S. 25
Tauchen S. 26
Tischtennis S. 27-28
Triathlon S. 29
Volleyball S. 30-32

NEUES AUS DER KARLSCHULE S. 34-35

VEREINSINFOS
Club-Info S. 36-37
SSF-Kurse S. 38
Angebote für Kinder (KiA) S. 39
Kursangebote aus unseren Abteilungen S. 40
Abteilungsinfos S. 41-42
Partnerseite S. 43



Leitartikel: Jubiläum – 25 Jahre Ferienfreizeiten im Sportpark Nord
Seiten 06-08



Vereinsnachrichten: 20 Jahre Jugendprojekt der SSF Bonn in Dransdorf
Seiten 10-11



Serie SSF Kopf
Seite 21



Abteilungen
Seiten 22-32



Neues aus der Karlschule
Seiten 34-35

JUBILÄUM – 25 JAHRE FERIENFREIZEITEN IM SPORTPARK NORD



Diesjähriges Sommercamp im Sportpark Nord

Die Ferien sind für viele Kinder natürlich eine coole Zeit – keine Schule, viel Zeit, Freunde zu treffen und mit der Familie in den Urlaub zu reisen.

Auch die SSF Bonn versuchen seit vielen Jahren, Ferienwochen von Kindern zwischen 6 und 12 Jahren spannend und sportlich zu gestalten. Seit nunmehr 25 Jahren veranstalten die SSF Bonn vielfältige Feriencamps für Mitglieder und Nichtmitglieder im Sportpark Nord. Unser Ziel: Einen Beitrag leisten, Kinder im Sport zusammenzubringen, persönlich und sportlich fördern und natürlich: Spaß haben und eine schöne gemeinsame Zeit verbringen!

Angefangen hat es mit Feriencamps im Sportpark Nord bereits im Jahr 2000. Damals gab es unter der Leitung von Maike Schramm die erste Woche Sport & Spaß bei den SSF Bonn im Sportpark Nord. Im Jahr 2003 wurde das Angebot mit einer zusätzlichen Sommerfreizeit im Sportpark Nord erweitert.



Abwechslungsreiches Programm im Sommer



Plakat Sommerferienfreizeit

Liest man in damaligen Berichten nach, kamen von Anfang an unter der Leitung von erfahrenen Übungsleiterteams jeweils ca. 40 Kinder zwischen 8-12 Jahren zum gemeinsamen Sporttreiben zusammen. Das Grundgerüst hat also seit 25 Jahren Bestand, doch blieb das Angebot nicht immer starr und eindimensional. Die Vielfalt der SSF Bonn kam in den Jahren auch in der Erweiterung der Ferienangebote zum Vorschein.

Einige Beispiele:

- Zwischen 2004 und 2008 gab es neben dem allgemein gehaltenen Sportcamp im Sportpark Nord auch eine spezifische Themenwoche Trampolin.
- In den Jahren 2001 – 2006 wurde unter der Leitung von Inga Rogge zusätzlich zum „heimischen Angebot im Sportpark Nord“ eine externe Ferienfreizeit in Warendorf (2001) bzw. Oberwerries angeboten.
- Von 2001 bis ins Jahr 2019 gab es außerdem unter der Organisation des Gesamtvereins jeweils eine Woche Osterferienspaß ohne Sportbezug im Ferienpark Schloss Dankern (bis 2017) und in Worriken (2018-2019).
- Dazu kamen Fahrradtouren für Jugendliche ab 13 Jahren in den Sommerferien, die die SSF Jugend in den Jahren 2004 bis 2012 organisierte, und die Freizeiten, die die SSF Bonn von 2015 bis 2019 in Kooperation mit dem Jugendzentrum Uns Huss durchführten.

Dann folgte, was alles wissen: Aufgrund der ausbrechenden und vorherrschenden Coronapandemie war im Jahr 2020 an Ferienspaß überhaupt nicht zu denken – ein Novum in der 25-jährigen Geschichte der Camps! In 2021 wurden alle Hebel in Bewegung gesetzt, um unter entsprechenden Corona-Regelungen erstmals sogar drei Wochen Sommerferienspaß auf die Beine zu stellen. Testen, Abstand, feste Gruppen – „im Sport musste man flexibel bleiben“ war die Devise. Auch die Durchführung von externen Gruppenfahrten wie Worriken war nicht möglich. Dadurch entstand – zunächst notgedrungen, dann schnell etabliert – eine weitere Ferienwoche im Camp-Kalender der SSF Bonn. Seit 2022 gibt es auch in der Woche nach Ostern regelmäßig eine Woche Spaß im Sportpark Nord – und am Abschlusstag einen großen Ausflug z.B. in die Kletterhalle.

Auch die Abteilungen der SSF Bonn mit breit aufgestellter Jugend sind im Laufe der Zeit auf den Geschmack gekommen. So gibt es seit einigen Jahren in den Osterferien eine Woche Floorball-Camp, die Volleyballer bieten in ihrer Trainingshalle am Hardtberg ein großes Camp an und auch andere Abteilungen veranstalten in den Ferien Trainingslager- und Campangebote.



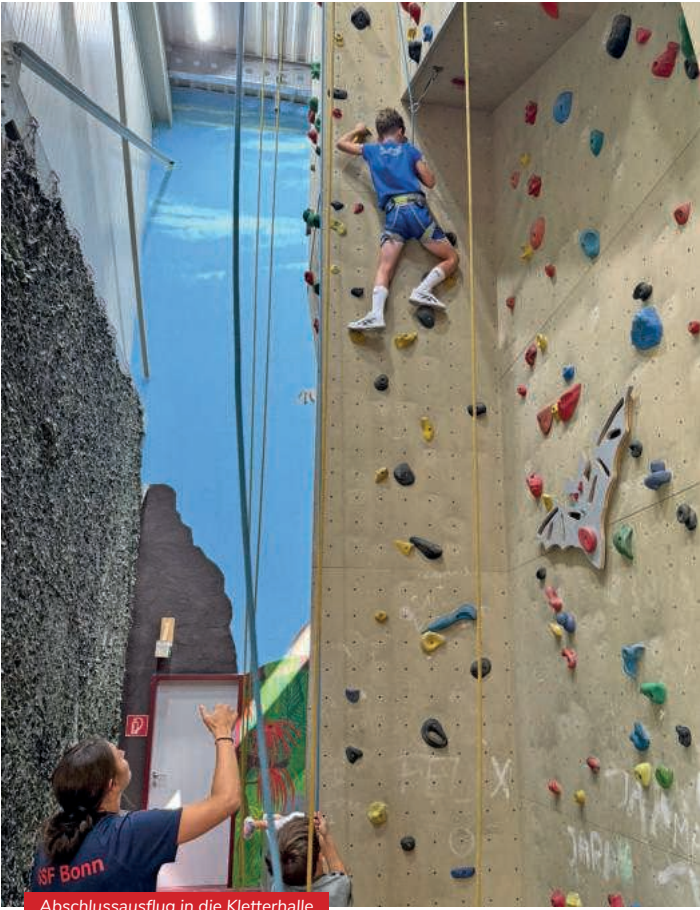
Bericht Sommerferienfreizeit

Johannes Esser arbeitet in der SSF Geschäftsstelle seit einigen Jahren beinah täglich Anfragen zu Camps und Ferienangeboten für Kinder und Jugendliche ab.

Johannes Esser: „Der Bedarf war schon immer groß. Nach der zeitweisen „Corona-Ebbe“ steigen die Anmeldezahlen wieder stetig an. Inzwischen wird es für viele Familien insbesondere in den wochenlangen Sommerferien zum Drahtseilakt, mit Urlaubstagen und der Ferienzeit zu jonglieren und die Kinder betreut zu wissen. Die Teilnehmergrenze liegt pro Woche bei 40 Kindern, die von 6 erfahrenen Trainerinnen und Trainern betreut werden. Die Wartelisten sind inzwischen fast nochmal so lang.“

„Für viele Familien gehört das Camp inzwischen zum Ferien-Jahreskalender dazu. Wir freuen uns über die große Nachfrage und versuchen immer, ein attraktives Ferienprogramm für Mitglieder und Nicht-Mitglieder auf die Beine zu stellen“ berichtet **SSF-Geschäftsführer Fabian Welt**.

Organisatorin Kerstin Freudenhammer ergänzt:
„So ein Camp ist einfach eine coole Sache für Kinder. Dabei kommt es nicht darauf an, bereits sporterfahren und immer der oder die Beste zu sein. Vielmehr geht es um das gemeinsame Miteinander, Vertrauen zu schaffen, Stärken und Persönlichkeiten weiterzuentwickeln und ganz nebenbei sportlich aktiv zu sein. Uns ist es ein Anliegen, Fairness als Grundwert des Sports zu vermitteln und natürlich die Kinder für Bewegung und die Vielfalt des Sports zu begeistern. Manche Kinder kommen am Montag schüchtern und etwas unsicher zum ersten Camptag in die große Halle, blühen dann im Laufe der Woche regelrecht auf und finden neben neuen Freunden teilweise auch eine neue Lieblingssportart.“



Abschlussausflug in die Kletterhalle



Campstätte Sportpark Nord - genug Platz für jede Menge Sport und Spaß

Manche Trainer sind seit vielen Jahren immer wieder in den Ferien mit von der Partie und bei den Kindern schon bekannt. So ist es wie ein vertrautes Wiedersehen zwischen den Kindern und dem treuen Trainerteam, welches auch die Stimmung und den familiären Flair vor Ort ausmacht. Aufgrund unseres interdisziplinären Übungsleitergespanns finden auch immer wieder neue Ideen und Spiele den Weg ins Camp. Frei nach dem Motto: Für jede Sportart ein Experte. Der Hit der letzten Jahre: Eindeutig das Spiel „Stratego“.

Auch für Kinder unserer Offenen Ganztagschule bieten wir als Projektarbeit durch unseren Freiwilligendienst-Absolventen eine Ferienolympiade an. Diese wird im Rahmen der Betreuungszeit der OGS in den Ferien absolviert und verknüpft so auch die Kooperation zwischen Verein und Sport in der Schule (siehe auch gesonderter Artikel FSJ Ferienolympiade).

Die jahrzehntelange Tradition soll natürlich auch in 2026 bestehen bleiben. Auch dann heißt es wieder: „In die Ferien, fertig, los!“ Wir sind schon in den Planungen für die Camps im nächsten Jahr und werden mit einigen Ferienwochen an den Start gehen!



Alle Informationen dazu finden Sie fortlaufend auf unserer Homepage unter: <https://ssfbonn.de/freizeiten/>

Kerstin Freudenhammer

NIKOLAUS BEGRÜSST SSF SPORTLER IM JUNGEN THEATER BONN

Für alle SSF-Mitglieder zwischen 6 und 10 Jahren gibt es wieder ein sportlich-kulturelles Highlight zum Ende des Sportjahres 2025. Bereits zum 3. Mal werden wir mit Moritz Seibert und seinem Team des Jungen Theaters in Bonn eine gemeinsame Veranstaltung für unsere kleinen Mitglieder durchführen.

Thematisch geht es beispielsweise nach Urmel aus dem Eis und Pippi Langstrumpf in Taka-Tuka-Land in diesem Jahr in den Dschungel. Das Ensemble wird eine Exklusivveranstaltung für die SSFler zu ihrem ohnehin schon vollgepackten Theaterspielplan einbauen – für dieses Engagement möchten wir uns gerne bei der Schauspielerschaft bedanken.

„Das Dschungelbuch“ gehört zu den Klassikern der Weltliteratur. Rudyard Kiplings Meisterwerk lieferte die Vorlage für ein packendes Musical mit der Musik von Marc Schubring und Texten von Juliane Wulfgramm und Andreas Lachnit. Die Bühnenbearbeitung von Moritz Seibert erzählt eine mitreißende Geschichte über das Großwerden, über Freiheit, Gemeinschaft und das Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur. Ben Retezki wird erstmalig am JTB inszenieren, die Premiere ist am 2. November 2025.
(Quelle: JTB Bonn)

Alle Familien mit Mitgliedern zwischen 6-10 Jahren werden per Nikolausbrief in den nächsten Wochen angeschrieben. Die Anmeldung erfolgt online. Das Junge Theater Bonn hat Platz für 375 junge SSF-Sportler (und ihre Eltern). Natürlich gibt's zum Ende der Veranstaltung wieder eine kleine Belohnung für alle Kinder, die das Jahr über brav trainiert haben.



Foto: JTB das Dschungelbuch
(Quelle JTB): „Diesjähriges Theaterstück: Das Dschungelbuch“



Nikolaus meets SSF im Jungen Theater Bonn in Beuel
(Kerstin Freudenhammer)



Kurze Zeit selbst im Rampenlicht – Nikolaus begrüßt die SSF Kinder von der Bühne
(Kerstin Freudenhammer)

Kerstin Freudenhammer



Mit einem Fitnessraum in der Lenastraße 52 fing alles an



Der Jugendraum in der Lenastraße 7

20 JAHRE JUGENDPROJEKT DER SSF BONN IN DRANSDORF

Seit 2005 stellen die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. in der Lenastraße in Bonn-Dransdorf Trainingsangebote für Kinder und Jugendliche aus dem Viertel zur Verfügung. Hier leben im Vergleich zu anderen Stadtteilen überdurchschnittlich viele Kinder und Jugendliche. Ziel des Projekts war und ist die Schaffung einer Anlaufstation mit sinnvollen und leicht erreichbaren Freizeitbeschäftigungen für Kinder und Jugendliche. Das Angebot ist für die Teilnehmer kostenlos, wovon besonders die sozial benachteiligten Kinder aus der unmittelbaren Umgebung profitieren.

Begonnen hat das Projekt mit einem Fitnessraum in der Lenastraße 52, der zunächst den Jungen des Stadtteils unter fachlicher Anleitung zur Verfügung stand. In 2007 wurde das Angebot dann unter dem Motto „Fitness für Mädchen und junge Frauen“ auch für weibliche Jugendliche geöffnet.

In 2010 stellte die Stadt Bonn uns zusätzlich einen Kellerraum incl. sanitärer Anlagen in der Lenastraße 7 kostenfrei zur Verfügung, der seit dieser Zeit als Trainingsraum genutzt wird.

Über mehrere Jahre fanden in beiden Räumen regelmäßig Sportangebote statt, bis wir in 2016 den Fitnessraum in der Lenastraße 7 aufgegeben haben, da das Gerätetraining nicht mehr ausreichend nachgefragt wurde und auch kein Übungsleiter mehr gefunden werden konnte. Weiter ausgebaut wurden dagegen die Angebote in der Lenastraße 7.

Die meisten TeilnehmerInnen stammen aus Bonn-Dransdorf, gefolgt von den angrenzenden Stadtteilen Tannenbusch und Enderich sowie Duisdorf und Auerberg. Es sind vor allem die ehemaligen Dransdorfer, die trotz ihres Umzugs in benachbarte Stadtteile dem Training in der Lenastraße treu geblieben sind.

Bei den Mädchen haben nahezu alle Teilnehmerinnen einen Migrationshintergrund und stammen zumeist aus muslimisch geprägten Kulturkreisen. Für sie ist es daher besonders wichtig, dass sie in einer rein weiblichen Gruppe unter Ausschluss von Männern in einem geschützten Raum trainieren können.

Angeboten werden Kurse für Kickboxen sowie für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Die Trainingseinheiten sind hauptsächlich sportlich ausgerichtet. Sie vermitteln gewaltpräventive Strategien und bieten den beteiligten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, Frust und Aggression in einem nach sportlichen Regeln festgelegten Rahmen auszuleben. Durch das gemeinsame Training wird den Übungsleitern und der sozialpädagogischen Betreuerin die Möglichkeit gegeben, mit den Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu kommen und mit ihnen auch andere Alltagsthemen zu besprechen. Bei den Gesprächen geht es vor allem um die Rolle der Bewegung, gesunde Ernährung sowie unkontrollierten Medienkonsum. Auch das gemeinsame Aufräumen und Reinigen des Trainingsraums und der sanitären Anlagen soll das soziale Miteinander unter den Teilnehmern stärken.

Das Training findet an vier Tagen in der Woche in verschiedenen Gruppen statt. Im Rahmen dieser Trainingseinheiten erwerben Kinder und Jugendliche immer auch diverse soziale Kompetenzen, wie z.B. das Einhalten von Regeln, den Respekt sowie den fairen und freundschaftlichen Umgang untereinander.

Zurzeit betreut der Übungsleiter Samir Omar über das Jahr verteilt etwa 150 Kinder, Jugendliche und männliche junge Erwachsene. Dank seiner Professionalität, Offenheit und Empathie ist es gelungen, auch Kinder und Jugendliche mit psychischen, kognitiven bzw. motorischen Beeinträchtigungen in das Training zu integrieren.



Kuchenstand „der Dransdorfer“ beim SSF Festival



Kickboxen

Zusätzlich nehmen ca. 30 Mädchen an nur für sie konzipierten Kursen teil. Die Trainingseinheiten der Mädchen werden seit vielen Jahren von Asmaa El-Hamite Boudra (Übungsleiterin Trainer-C Breitensport mit dem Aufbauomodul Kinder und Jugendliche) und Zainab Boudra (Studentin der Psychologie und langjährige Projektteilnehmerin) geleitet. Durch ihr Engagement entstand im Lauf der Jahre eine stabile weibliche Jugendgruppe.

Seit vielen Jahren werden die Übungsleiter, die die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen betreuen, von Ilona Arian, einer sozialpädagogischen Fachkraft, unterstützt. Ziel dabei ist es, dass die Kursleiter regelmäßig einen direkten, geschulten Ansprechpartner für Probleme in den Übungsgruppen haben.

Neben der sozialpädagogischen Begleitung werden verschiedene Unternehmungen, wie gemeinsame Ausflüge oder Grillabende durchgeführt. Dabei lernen sich die Teilnehmer und die Übungsleiter auch Mal von einer anderen Seite kennen. Außerdem sind „die Dransdorfer“ seit vielen Jahren mit einem Kuchenstand beim SSF Festival vertreten.

Finanziert wird der Fitnesstreff durch Zuschüsse des **Sterntaler Bonn e.V.** und des **Amts für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Bonn**, das auch die Räumlichkeiten zur Verfügung stellt. Hierfür danken wir beiden Institutionen im Namen des Vereins und aller Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Ilona Arian, Maïke Schramm

BEGLEITARTIKEL:



Bericht von einem Pressetermin im Fitnessraum in der Lenastraße 52 am 10.10.2007



Bericht von der Einweihung des Jugendraums in der Lenastraße 7 am 21.01.2010



FREIWILLIGES SOZIALES JAHR BEI DEN SSF – UND DANN? ENTWICKLUNGEN DER LETZTEN JAHRE

Die SSF Bonn können in diesem Jahr wieder ein neues, junges Gesicht begrüßen – Len Exner hat zum 1. September 2025 sein FSJ im Sport in unserem Verein gestartet. Dabei kann der Verein sich glücklich schätzen, überhaupt fristgerecht einen Platz zugesagt bekommen zu haben. „In den letzten Jahren haben wir mindestens zwei, maximal vier Freiwilligen im Portal des Landessportbund NRW zusagen können. Wie aber bereits im letzten Jahr musste die Sportjugend NRW bereits vor dem eigentlichen Bewerbungsansturm im September vorzeitig Stellen kürzen und erste Tore schließen. Alle offenen Bewerbungen von Gesamt-NRW wanderten auf eine Warteliste. Von dieser rückten weitere sechs Bewerbungen von jungen Engagierten, die bei den SSF hätten aktiv werden wollen, leider nicht mehr nach. Somit ist Len der einzige, bereits jetzt liebevoll zum „Prinzen“ ernannte, Freiwillige bei den SSF 2025“, so Anleiterin Kerstin Freudenhammer.

Die Entwicklungen sind trotz Kürzungen dennoch erfreulich: Durch das FSJ schaffen wir, einigen jungen Engagierten eine Orientierung zu geben. Die Einbindung in den Verein nach einem absolvierten Freiwilligendienst hat in den letzten Jahren an verschiedenen Stellen bereits erfolgreich geklappt. Durch die Erlangung des Übungsleiter C Scheins sind die Freiwilligen im Laufe des Jahres in der Lage, selbstständig Kurse durchzuführen und die Sportlandschaft des Vereins aktiv mitzugestalten.

Einige Beispiele: Vincent Kaufmann (FSJ 2021), Samuel Enns und Kilian Restovic (FSJ 2023) sind über ihre Einsatzzeit hinaus in der Kinderturnsparte als Übungsleitung aktiv. Zudem sind sie in verschiedenen Abteilungen aktiv und unterstützen dort als Trainer z.B. in der Jugend (Floorball).

Ähnliches gilt für Nathalia Hagemann. Nach ihrem FSJ im Jahr 2021 begann sie neben der Weiterführung von „Kids in Action“-Kursen ein duales Studium der sozialen Arbeit – mit der Einsatzstelle OGS Karlschule. Maysoon Ashria (FSJ 2022) und der „scheidende“ FSJ-Dienstleistende Dario Warnusz (FSJ 2024) haben nach Abschluss ihres Orientierungsjahres neben ihrem beginnenden Studium eine Weiterbeschäftigung als Minijobber und Übungsleiter bei den SSF gefunden. Inzwischen gehören die beiden zum festen Bestandteil des Fitness-Studio-Teams. Auch Leitung Anke Bauz freut sich über die jungen Engagierten und ihre Entwicklung.

Grundsätzlich können die SSF ehemalige FSJ-Dienstleistende oftmals in ihren Semesterferien in Feriencamps einbinden. Für die SSF natürlich eine tolle Ressource – und für die ehemaligen FSJler eine optimale Einnahmequelle für die studiumsfreie Zeit.

Nun ist Len Exner als einziger Freiwilliger gestartet. Bei der Gestaltung des Freiwilligendienstes bedarf es einer Auseinandersetzung mit eigenen Stärken und Vorlieben auf Seiten des Freiwilligen, andererseits muss ein Verein wie die SSF auch einen Plan haben, die Vielfalt in dem Jahr an den Freiwilligen adressatenbezogen heranzutragen. Neben organisatorischen Aufgaben in der OGS Karlschule beinhaltet sein Wochenplan aktuell Schichten im Simple Move, im Fitness-Studio im Sportpark Nord sowie der Einsatz bei „Kids in Action“ und Feriencamps. Zudem bereitet er sich mit Johannes Esser gemeinsam auf die Übernahme von mehreren sportbezogenen AGs in der Karlschule vor.

Kerstin Freudenhammer

FSJ IM SSF – INTERVIEW MIT LEN EXNER

Hi Len, erzähl uns von Dir – wer bist Du?

Mein Name ist Len Exner, ich bin 18 Jahre alt und habe in diesem Jahr mein Abitur am Tannenbusch-Gymnasium abgeschlossen. Meine persönliche sportliche Leidenschaft ist der Kampfsport. Früher habe ich Fußball gespielt, inzwischen trainiere ich viermal wöchentlich Thai Boxen in einem kleinen Club in Graurheindorf.

Was erwartest und wünschst Du Dir für Dein FSJ?

Grundsätzlich erhoffe ich mir, mich im Bereich Sport weiterzubilden und verschiedene Sparten des Vereins kennenzulernen. Zudem finde ich den Umgang und die Kommunikation mit verschiedenen Ziel- und Altersgruppen spannend: Einerseits mit den Kindern in der OGS oder in den Kinderturnkursen, andererseits mit den Kursteilnehmenden und Mitgliedern in den Fitness-Studios. Ich hoffe auf ein spannendes und abwechslungsreiches FSJ.

Und wie waren die ersten Wochen?

Zunächst muss sich natürlich alles ein wenig finden. Ich bin allgemein im Alltag der Offenen Ganztagschule eingebunden und helfe dem pädagogischen Team, spiele mit Kindern auf dem Schulhof und motiviere sie zu Bewegung und Sport. Mit einigen Kindern habe ich bereits jetzt ein Vertrauensverhältnis aufbauen können. Natürlich lerne ich auch das OGS-Team kennen.

Was sind Deine Aufgaben im Verein?

Aktuell lerne ich dienstags vormittags das Simple Move in der Graurheindorfer Str. kennen. Hier kann ich im Bereich Functional Fitness an Kursen teilnehmen und dem Übungsleiter beim Aufbau seiner Kursstunde über die Schulter schauen. Zudem bin ich freitags vormittags dann im Fitness-Studio des Sportpark Nord beim Team von Anke Bauz eingesetzt. Hier mache ich erste Erfahrungen bei der Mitgliederbetreuung im Gerätetraining, unterstütze das Team bei organisatorischen Aufgaben (Termine vereinbaren, Trainingspläne ausdrucken usw.) und lerne auch hier eine motivierende Ansprache mit den Trainierenden.

Ich habe durch meine Oberstufenzeit bzw. mein Abitur und die sportliche Ausrichtung des Tannenbusch-Gymnasiums schon einige Grundsätze im Themenfeld Sport und Bewegung kennengelernt. So kann ich bereits jetzt



Im September 2025 neu gestartet: Unser Freiwilliger Len im Einsatz

kompetent dazu beitragen, dass die Trainierenden die Übungen richtig durchführen, neue Übungen kennenlernen und muskuläre Dysbalancen ausmerzen können, die zu Schmerzen führen.

Nach meiner täglichen Arbeit im OGS-Alltag unterstütze ich zu guter Letzt fast jeden Tag die „Kids in Action-Kurse“ des Vereins. Hier kann ich von verschiedenen Übungsleitern und Übungsleiterinnen lernen, wie diese den Kurs planen, strukturieren und mit den Teilnehmenden interagieren. Die Arbeit in der Sporthalle macht mir bislang am meisten Spaß.

Was steht in der nächsten Zeit auf dem Programm?

Nach meiner ersten Seminarwoche des Freiwilligen-Jahres besuche ich mit der Sportfachkraft Johannes Esser in Köln meinen ersten Bildungstag und lerne etwas über spielerische Kräftigung bei Grundschulkindern und über kindgerechte Ballspiele. Nach den Herbstferien ist geplant, dass ich unter Anleitung und mithilfe von Johannes mehr Verantwortung bei Schulsport-AGs in der Karlschule erhalte. Zeit, diese Kurse vorzubereiten, erhalte ich ebenfalls einmal in der Woche in der Geschäftsstelle. Das große SSF Festival Anfang September konnte ich bereits mit unterstützen und mir ein erstes Bild von der Vielfalt des Vereins machen. Dort habe ich auch den „Staffelstab“ von Dario Warnusz übernommen, der im letzten Jahr hier sein FSJ gemacht hat. Demnächst kommt die Organisation der Nikolausfeier im Jungen Theater in Bonn auf uns zu.

Lieber Len, wir freuen uns, dass Du uns in diesem Jahr unterstützt! Wir wünschen Dir viel Spaß bei deinem FSJ!

Len Exner & Kerstin Freudenhammer

INTERVIEW MIT CHRISTOPH GROSSKOPF

Christoph Großkopf ist seit nunmehr 18 Jahren hauptamtlicher Trainer unserer Triathlonabteilung und außerdem seit vielen Jahren zusätzlich ehrenamtlich in der Abteilungsleitung engagiert. Er hat damit entscheidend zur Entwicklung der Abteilung beigetragen. Grund genug für einen Rückblick und einen Ausblick.

Mit Christoph sprach Maïke Schramm.

Seit 2007 bist Du jetzt hauptamtlicher Trainer der Triathlonabteilung der SSF Bonn. Wie hat sich die Abteilung aus Deiner Sicht in dieser Zeit verändert?

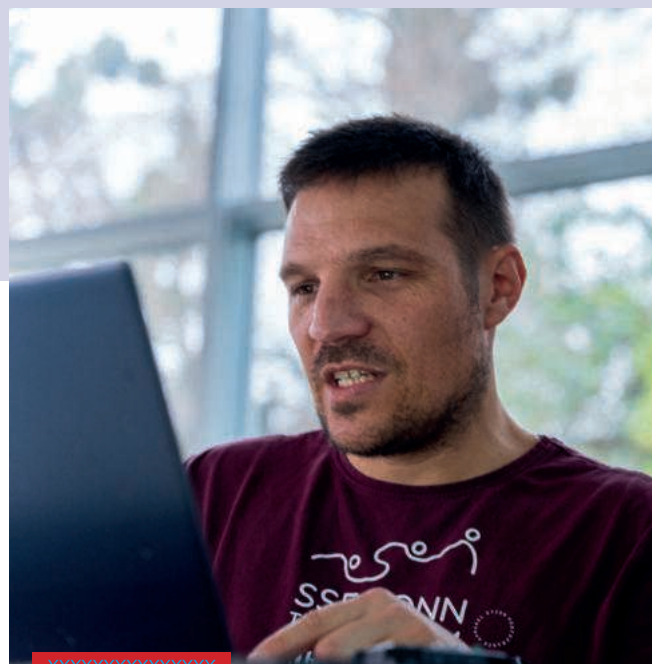
Wir sind zum einen größer in Bezug auf die Hobbysportler und professioneller in Bezug auf den Leistungssport geworden. Bis zum „Corona-Jahr“ waren wir auf 450 Triathleten und Triathletinnen angewachsen, davon über 100 Nachwuchssportler. Weiterhin haben wir es in den letzten sechs Jahren geschafft, neben den gebürtigen Bonner Leistungssportlern auch Profi-Triathleten und -Triathletinnen von weiter weg in den Sportpark zu holen.

Das herausragendste Erlebnis im Rahmen Deiner Tätigkeit war sicher der Gewinn der Goldmedaille von Lasse Lührs bei den Olympischen Spielen in Paris. Gibt es weitere Erlebnisse, an die Du Dich gerne erinnerst, oder auch Ereignisse, auf die Du nicht so gerne zurückblickst?

Ich darf auf viele tolle Erlebnisse zurückblicken. Dazu gehören die Aufstiege unserer Mannschaften in die erste Triathlon Bundesliga vor einigen Jahren, viele Titel im Nachwuchsbereich und als Krönung eben die Goldmedaille von Lasse in Paris. Aber ich erinnere mich auch gerne an vermeintlich weniger wichtige Erfolge, wie das Heranführen von Athleten an ihre persönliche Bestzeit oder an Sportler, die als Schüler zu mir kamen und nach vielen Jahren immer noch bei mir trainieren und dem Leistungssport treu geblieben sind. Misserfolge, die sicherlich auch dabei waren, habe ich verdrängt (lacht)

Welche Herausforderungen siehst Du für die nächste Zeit? Welches sind Deine konkreten Pläne?

Wir mussten in den letzten Jahren lernen, dass unsere Nachwuchsarbeit kein Selbstläufer mehr ist. Daher bin ich froh, dass unsere Jugend-Trainer stark daran arbeiten, wieder die Begeisterung bei jungen Menschen zu wecken, die schöne Sportart Triathlon auszuprobieren. Nur so ist gesichert, dass auch langfristig talentierte Athleten und Athletinnen in meine Trainingsgruppe kommen.



Bei mir wird es in den nächsten Jahren darum gehen, einige junge talentierte Sportler und Sportlerinnen an die nationale Spitze heranzuführen und mit Lasse und vielleicht ein bis zwei anderen Athleten den Weg zu den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles aufzunehmen.

... und welches sind die langfristigen Herausforderungen?

Leistungssport in Bonn weiter zu etablieren. Wir haben hier grundsätzlich perfekte Bedingungen, um Sport auf höchstem Niveau betreiben zu können. Ich hoffe, dass Alle in Bonn mitziehen, dass wir auch bei den nächsten Olympischen Spielen eine Medaille nach Hause bringen.

Wie siehst Du die Entwicklung der SSF Bonn insgesamt?

Ich bin der Meinung, dass alle Verantwortlichen bei den SSF Bonn intensiv daran arbeiten, unseren Verein zukunftstauglich aufzustellen. Wenn wir es schaffen, die Bonner Bürger zu begeistern, und da gehört für mich ein attraktives Angebot aber auch Leistungssport, also Vorzeige-Athleten, dazu, dann werden wir als größter Verein der Stadt bestehen können.

Welche Wünsche hast Du an den Gesamtverein und seine Mitglieder?

Als Trainer aus dem Leistungssport wünsche ich mir natürlich noch mehr Unterstützung für eben diesen. Es wird einiges getan, aber es geht immer auch mehr (lacht). Neben der Unterstützung beim Training und einem monetären Support wünsche ich mir, dass es der Hauptverein schafft, seine „Vorzeige-Athleten und -Athletinnen“ auch medial noch mehr in Szene zu setzen. Gerne würde ich mal ein bisschen weniger Fußball und dafür mehr Triathlon, Schwimmen, Floorball oder andere SSF-Sportarten in der lokalen Presse lesen.

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

SSF Cross Games

Sonntag 02.11.2025
11.00 – 15.00 Uhr im Stadion
Sportpark Nord



Die Anmeldung erfolgt über
das Kursbuchungsportal
auf der SSF-Homepage
(Sport / Sportkurse /
Neu im Programm /
SSF Cross Games 2025).

Die Verlinkung
zu dem Angebot
auf dem Kurs-
buchungsportal



Foto: 2025-06-15- CrossGames-FotoPeterAdam

SIMPLE MOVE KURSE

Das Simple Move ist als drittes Fitness-Studio etwas anders aufgebaut als die Studios in Beuel und im Sportpark Nord. Mitglieder des Studios können zu den Öffnungszeiten frei trainieren und an Kursen des Studios teilnehmen.

Bei den Kursen geht es von Grundlagen des Krafttrainings zur besseren Bewältigung des Alltags („Simple Move“) über technisch anspruchsvollere Kurse („Allround Move“) bis hin zum reinen Intervalltraining („Burning Move“) und „Full Mobility“.

Zusätzlich gibt es punktuell immer wieder Spezialkurse, das „Bootcamp“ für alle, die einen (Wieder-)Einstieg in den Sport suchen, Athletiktraining (höher, schneller, weiter) und, und, und ... – Es lohnt sich, regelmäßig auf der Simple Move Seite der SSF Homepage vorbeizuschauen, um einen Blick in den Kurskalender zu werfen!

Dazu führen wir noch Kurse im allgemeinen Kurssystem der SSF Bonn durch (z. B. das sehr beliebte Krafttraining für Senioren) und betreuen diverse Mannschaften im Athletiktraining.

Max Hürter

SSF CROSS GAMES – STELL DICH DER HERAUSFORDERUNG

Nach einem Testlauf der SSF Cross Games im Sommer war sich das Simple Move Team um Dimitri Zens einig, dass hier noch deutlich mehr geht! Am 2. November geht es im Sportpark Nord erneut rund. Es gilt, in acht Disziplinen den eigenen Schweinehund zu überwinden. Das Tempo kann selbst gewählt werden, zusätzlich wird es auch verschiedene Schwierigkeitsgrade geben. Die acht Runden setzen sich immer aus einem Lauf auf der Tartanbahn und einer Challenge zusammen:

- Ski Ergometer
- Schlitten schieben
- Schlitten ziehen
- Burpees mit Weitsprung
- Ruderergometer
- Kugelhanteln tragen
- Ausfallschritte mit Sandsack
- Wall Balls (Ball an ein vorgegebenes Ziel werfen)

Teilnehmen kann jede/r. Bei Ratschlägen zu einzelnen Übungen könnt ihr euch auch jederzeit an unsere Fitness-Studios wenden (der Vorbereitungskurs ist bei Erscheinen der Sportpalette leider schon durch).

Zuschauer sind am 2. November natürlich ebenfalls herzlich willkommen!

Max Hürter



Foto: SSF-Bonn_Simple-Move

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

Bei Interesse an einer Schnupperstunde bei simplemove@ssfbonn.de melden. Einige der Simple Move Kurse sind auch im regulären Kurssystem buchbar!



<https://ssfbonn.de/functional-fitness-graurheindorfer-strasse/>



ssfbonn.de

f ssfbonn

@ ssfbonn

Unterstütze Deinen Verein und Deine Abteilung!

Es ist ganz einfach:

Scanne & folge uns
auf Instagram:



Scanne & folge uns
auf Facebook:



**Folge uns auf Social
Media und bleib immer
auf dem Laufenden:**

- Aktuelle Infos & Termine
- Bilder & Videos aus dem Vereinsleben
- Berichte von Spielen & Veranstaltungen

GEMEINSAM UND VIELFÄLTIG ZU MEHR DIGITALER SICHTBARKEIT – HELFT MIT!

Heute möchten wir einen Aufruf starten: Die SSF Bonn sind mit mehr als 9000 Mitgliedern und mit 25 Abteilungen Bonns größter und vielfältigster Sportverein! Auch an so einer traditionsreichen Vereinigung wie den SSF Bonn 1905 e.V. geht die moderne und digitalisierte Welt natürlich nicht vorbei – demnach sind auch wir in den sozialen Medien vertreten.

Wir freuen uns, wenn Ihr unserem heutigen Aufruf nachkommt und uns auf social media folgt: Zu finden sind wir auf Instagram unter ssfbonn und auf Facebook unter „SSF Bonn 1905 e.V.“ (QR Codes des Plakats führen direkt zu unseren Accounts).

Auf diesen Seiten gibt es beinahe täglich spannende Insights über den Verein und vielerlei Information zum sportlichen Treiben in unseren Sportstätten, in unseren Abteilungen und unseren Vereinsveranstaltungen. Schaut gerne mal vorbei, lasst uns ein „like“ da und bleibt automatisch und allzeit

up to date! Tretet mit uns in Kontakt, verbindet Euch mit anderen SSFlern, findet neue Sportpartner und Angebote oder lasst Euch einfach von unserem digitalen Auftritt berieseln! Zudem sind auch einige Abteilungen, Sportler und Sportlerinnen und Mannschaften auf diesen Plattformen aktiv – alle freuen sich sicherlich über eine große (digitale) Fananhängerschaft! Tragt diesen Aufruf deshalb auch gerne in Euren Abteilungen, Trainingsgruppen und Kursen weiter!

Ihr wolltet schon immer etwas zu einem bestimmten SSF-Thema wissen? Ihr habt Ideen für spannende Berichterstattungen? Dann schreibt unser Social Media Team direkt über unsere Kanäle an!

Und warum? Mit dieser Maßnahme wollen wir unserem Verein, dem Abteilungssport oder Eurer sportlichen Leidenschaft zu mehr Sichtbarkeit in der Bonner Sportlandschaft verhelfen. Lasst uns gemeinsam Potenziale ausschöpfen, die im Sinne aller SSFler zu mehr Reichweite und öffentlicher Wertschätzung für Breiten- und Leistungssport im Bonner Norden führen können.



MÜNSTERPLATZ VERWANDELT SICH IN „MULTIFUNKTIONELLE SPORTANLAGE“

48. SSF FESTIVAL – GROSSE VIELFALT UNTER STRAHLENDEM SONNENSCHN

Am Samstag, 6. September, fand zum 48. Mal das SSF Festival auf dem Münsterplatz statt, zu dem die SSF Bonn wieder viele Besucher aus Bonn und Umgebung begrüßen konnten. Bei bestem Wetter konnte der Verein seine Vielfalt präsentieren und bot ein abwechslungsreiches Programm.

Bereits ab 7:00 Uhr wurde zum Aufbau des Festivalgeländes mit Bühne, Zeltstadt, Sportarena und Großsportgeräten gerufen. Um 11:00 Uhr folgte dann die offizielle Eröffnung des Programms durch den stellvertretenden Vorsitzenden Fabian Welt und das diesjährige Moderationsteam um Anja Klein-Binder und Ferenc Warnusz.

Es folgte ein einstündiger Auftritt der Band „Soulcake“. Sie feierten mit ihrer diesjährigen Darbietung auch ihr auf den Tag genau 10-jähriges Bühnenjubiläum.

Hoher Besuch und Wertschätzung des Vereins

Im Wahlkampfendspurt zählten auch Oberbürgermeisterin Katja Dörner und Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt des Landes Nordrhein-Westfalen, Frau Andrea Milz zu den Ehrengästen. Beide hielten um 12:00 Uhr eine kurze Ansprache. Anschließend informierten sie sich an den zahlreichen Abteilungs-Zelten über die Vielfalt der SSF Bonn und kamen mit Mitgliedern ins Gespräch.

Um 12:30 Uhr wurden einige Erfolge von SSF Athleten und Athletinnen aus dem Jahr 2025 geehrt. Damit verbunden kam es – traditionell – zur Übergabe eines Schecks der Stiftung Sport der Sparkasse Bonn durch die Stiftungsvorsitzende Frau Fenja Wittneven-Welter. Zu den geehrten Sportlern und Sportlerinnen gehörten u.a. Annika Zeyen-Giles (2 Bronzemedailen im Handbiking bei den Para-Radsport-Straßen-Weltmeisterschaften), Jano Rübo (jeweils eine Bronzemedaille im Mixed Team bei der WM, der EM und der Militär-WM im Judo) und Lasse Lühns (Bronzemedaille in der Mixed-Staffel bei den DM im Triathlon).

Programmvietfalt mit Aufführungen & Präsentationen

Das Programm wurde abgerundet von unterhaltsamen und informativen Vorführungen der einzelnen Abteilungen des Vereins. Es wurden diverse Interviews mit aktiven und erfahrenen SSFlern aus den Abteilungen und dem Hauptverein geführt, um den Gästen und Interessierten einen optimalen Überblick der Angebote zu vermitteln.

So gab es zwischen 11 und 17 Uhr jede Menge Action und Bewegung auf der Bühne und in der Sportarena: Zwischen den Präsentationen konnte das Feld für Floorball genutzt werden, dann verwandelte sich die Sportarena in regelmäßigen Abständen wahlweise in eine Showbühne oder eine Kampfsportarena. Ob Gruppentanz, Einrad-Choreographie oder Judo- und Karatetechniken – auf weichen Matten konnten die Abteilungsgruppen mit ihren Trainern ihr Können unter Beweis stellen und ihre Sportart anschaulich präsentieren. Moderator Ferenc Warnusz stellte den Vereinskollegen dabei spannende Fragen und führte gemeinsam mit den Abteilungsleitern durch die Präsentationen. So sammelte sich das interessierte und schaulustige Publikum teilweise in mehreren Reihen um die Aktionsfläche, um Sportarten wie Karate, Judo, Einrad, Tanzen, Tai Chi, Kung Fu usw. hautnah mitzuerleben.

Die Vertreter der einzelnen Abteilungen beantworteten alle Fragen an ihren Infozelten und schmückten ihre Zelte mit Bildern und Angebotsübersichten. Ob Tischtennisplatten, Badminton- und Volleyballnetz, Floorball-Spielfeld, Triathlonrad oder Lacrosse-Tor – für jeden Sportfan und Neugierigen gab es etwas zu entdecken und auszuprobieren.

Allgemeine Fragen und Informationen zu einer SSF-Mitgliedschaft erhielt man unterdessen am Mitgliederberatungszelt der SSF Geschäftsstelle. Die Kollegen der Schwimmabteilung taten selbiges für ihr Schwimmkursangebot.

Mitmachaktionen für Kinder

Für die kleinen Gäste des Festivals gab es viele spannende Aktionen: Neben einer Hüpfburg, dem Zelt unserer Offenen Ganztagschule mit Kindersminken (s. separater Artikel) und dem Glücksradstand gab es eine coole Mitmachaktion. Über den ganzen Tag waren die vielen Mitmachaktionen der einzelnen Abteilungen an den Abteilungszelten gut besucht. Wie schon im letzten Jahr gab es die Möglichkeit, auf einer Laufkarte für jede absolvierte Aktion einen Stempel zu erhalten. Am Ende konnte sich ein Jeder und eine Jede eine kleine Belohnung abholen – je nach Anzahl der erreichten Stempel. Abgerundet wurde das Kinderprogramm mit einem Luftballonstand.

Mitmach-Zumba: Kathrin bewegt den Münsterplatz

In diesem Jahr gab es in Kooperation mit dem Hochschulsport Bonn eine coole zusätzliche Aktion für Erwachsene, die voll im Trend liegt: Ein moderner, voll ausgestatteter Functional Fitness Container wurde dankenswerterweise per Traktor auf den Platz gefahren – und stand durch „Drill Instructor“ Dimitri Zens gewinnbringend im Zentrum der sportlichen Aktionsstände. Der Leiter des Simple Move „scheuchte“ verschiedene Freiwillige in einem kurz- und knackigen Parcours durch die Stationen rund um den Container.

Zum Nachmittag bot Kursleiterin Kathrin mit einer Kurzeinheit mit Live-Zumba ein echtes Highlight an und sorgte somit von der Bühne dirigierend mit ihren aktuellen Kursteilnehmerinnen dafür, dass sich der Münsterplatz in eine bewegende Masse verwandelte. Viele Zuschauer wurden – nicht zuletzt animiert von Moderatorin Anja Klein-Binder – kurzerhand zu Akteuren und mischten sich bei Latino-Rhythmen unter die Mittänzerinnen.

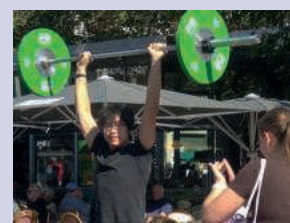
Kein Festival gelingt ohne ehrenamtlich helfende Hände

Apropos: Die Moderation der einzelnen Programmpunkte erfolgte durch die langjährigen Vereinsmitglieder Anja Klein-Binder und Ferenc Warnusz, die das Publikum professionell und mit viel Leidenschaft durch den Tag führten. Sie führten vor vielen Jahren bereits schon mehrfach ehrenamtlich durch den Tag, hatten in diesem Jahr wieder Lust und meldeten sich freiwillig! Für einen gelungenen Social Media Auftritt half Eva Grab aus der Volleyball-Abteilung mit, das Festivaltreiben auch digital bestens in Szene zu setzen.

Zum Ende des sonnigen Tages gab es noch einmal einen Auftritt der Band „Soulcake“, ehe der Abbau des Festivalgeländes durch viele helfende Hände schnell abgewickelt werden konnte.

Maike Schramm, die das Festival seit vielen Jahren vonseiten des Vorstands ehrenamtlich und leidenschaftlich betreut, krenzenzte zur Helfer- verpflegung wieder ein ganzes Zelt voller Speisen. Sie koordinierte und organisierte im Vorfeld gemeinsam mit der Geschäftsstelle die Veranstaltung – mit großem Erfolg. Auch Geschäftsführer Fabian Welt stimmte sich nach dem Festival mehr als zufrieden und dankt an dieser Stelle noch einmal allen Helfern des Vereins und allen Partnern für eine gelungene Vereinspräsentation.

Kerstin Freudenhammer



Fotos: Kerstin Freudenhammer, Dario Warnusz, Gustavo Houriet



Fotos: Anja van Aken

Das OGS-Zelt beim SSF Festival

NEUES AUS DER OGS KARLSCHULE KINDERSCHMINKEN & GLITZERTATTOOS AUF DEM SSF-FESTIVAL

Wie in jedem Jahr im September feierten die SSF Bonn ein großartiges Sportfestival mitten in der Bonner Innenstadt. Auf dem Münsterplatz präsentierten sich alle Sportarten des Vereins und luden die Besucherinnen und Besucher zum Zuschauen und Mitmachen ein.

Auch unsere OGS war mit dabei und sorgte mit Kinderschminken und glitzernden Tattoos für leuchtende Kinderaugen – ein Angebot, das begeistert angenommen wurde. Viele Familien und Kinder der OGS Karlschule nutzten die Gelegenheit, das Festival zu besuchen. Dabei konnten die Kinder nicht nur kreativ sein und Spaß haben, sondern auch zahlreiche Sportarten selbst ausprobieren, Stempel sammeln und sich am Ende am Glücksstand eine Belohnung abholen.

Das Fest bot reichlich Gelegenheit zum Austausch: Es wurden neue Kontakte geknüpft und Interessierte konnten sich über unsere OGS-Trägerschaft informieren. Viele Kinder unserer OGS kamen unseren Stand besuchen. Unsere OGS konnte sich dabei einmal mehr als sportlich geprägte pädagogische Einrichtung präsentieren und rundete das vielfältige Programm ab.

Anja van Aken & Kerstin Freudenhammer



SERIE SSF KOPF

Anke Dahmen ist seit 23 Jahren SSF-Mitglied und hat sich in dieser Zeit immer wieder in verschiedenen Positionen ehrenamtlich in unserem Verein eingebracht.

Mit Anke Dahmen sprach Maike Schramm:

Wie bist Du zu den SSF Bonn gekommen?

2002 zog ich von Berlin nach Bonn und habe hier eine sportliche Aktivität gesucht. In jungen Jahren habe ich geturnt, Handball gespielt und getanzt. In Berlin war ich im Badminton aktiv. Aber hier in Bonn hat mich das Schwimmbad angesprochen. So entschied ich mich für die Freizeit-Trainingsgruppe mit Bernd Obenaus als Trainer. Da ich zuvor nie in einem Schwimmverein aktiv war, habe ich im Erwachsenenkurs unter Frank Schulze erst einmal richtig Kraulen gelernt.

Welche Tätigkeiten hast Du schon alles bei den SSF Bonn ausgeübt?

Von 2008 bis 2016 war ich in der Abteilungsleitung der Schwimmabteilung und habe mich um die Freizeitschwimmer gekümmert. Zeitweise habe ich den Förderverein der SSF Bonn übernommen. Daneben habe ich mich als Delegierte für die Belange des Vereins interessiert. Aktuell bin ich Rechnungsprüferin.

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

In der Schwimmabteilung habe ich immer wieder gerne bei Wettkämpfen und sehr oft auch beim Internationalen Jugendschwimmfest mitgeholfen. Ganz besonders in Erinnerung geblieben sind mir aber die deutschen Meisterschaften 2005, die von den SSF im Römerbad ausgerichtet wurden. Es gab aber auch viele kleine Momente, an die ich mich gerne zurückerinnere. In der Trainingsgruppe für Freizeitschwimmer haben wir immer wieder zusammen etwas unternommen. Unter anderem haben wir in der Rheinaue gegrillt und jedes Jahr sind wir um die Weihnachtszeit zusammen Essen gegangen. Eine kleine Gruppe hat jedes Jahr in Bomal in Belgien gezeltet,



Foto: Privat

um dort Kanu zu fahren. Das alles hat uns als Gruppe zusammengebracht und viel Spaß gemacht.

Es gab auch Aktivitäten der Freizeitschwimmer, die mit den Masters gemeinsam gemacht wurden. Dazu zählt das Sundschwimmen in Stralsund. 10 Jahre lang bin ich als Fotografin mitgefahren. Wir waren immer zu Gast im Stralsunder Kanu Club e. V. und hatten dort viel Spaß. 2014 haben mich Freunde einfach angemeldet; da musste ich die 2,3 km von Altfähr nach Stralsund dann auch mal selber schwimmen.

Welche sportlichen Angebote nutzt Du im Verein?

Lange war ich in der Trainingsgruppe der Freizeitschwimmer. Als es mir dort zu anstrengend wurde, habe ich einige Angebote des Kurssystems ausprobiert und bin dann in der Aqua-Power-Gruppe gelandet. Außerdem halte ich mich mit Krafttraining für Senioren fit.

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

Die SSF bieten eine riesige Palette an Breiten-, Freizeit- und Wettkampfsport und auch für den Leistungssport gibt es Raum. Wenn man aber bedenkt, wie viele Menschen mit Handycaps es in der Bevölkerung gibt, ist diese Gruppe aus meiner Sicht bei uns unterrepräsentiert, insbesondere im Breiten- und Freizeitsport. Es wäre außerdem schön, wenn in Zukunft der Gemeinschaftsgedanke bei den vielen Abteilungen mehr im Mittelpunkt stünde.

Das wollte ich schon immer einmal loswerden

Als so großer Verein sollten wir einen höheren Bekanntheitsgrad erreichen. In Gesprächen stelle ich immer wieder fest, dass Nichtvereinsmitglieder uns nicht kennen.

EINRAD



Ben Brüggemann beim RhEinrad Cup

Fotograf: Thomas Hoerer

FREESTYLE-DEBÜT UND ERSTE DM-MEDAILLEN

Wintertraining & Freestyle

Im Winter teilten wir unsere Renngruppe erstmals nach Interessen in Hockey- und Freestyletraining auf. Aus der Freestylegruppe nahmen zwei Paarküren beim ersten NRW-Cup im Einrad-Freestyle teil. Das Wintertraining, in dem fleißig neue Tricks gelernt wurden, zahlte sich bei unserer ersten Teilnahme an einem Freestyle-Wettkampf aus. Beide Paare erreichten das Podium mit dem 3. Platz in der U13 sowie dem 1. Platz in der Altersklasse 15+.

Rennsaison

Mit dem Beginn des Draußentrainings startete die Rennsaison. Bereits am 1. Mai 2025 waren wir beim Glück-Auf-Cup in Bottrop am Start. Ein besonderes Highlight war der zweite RhEinrad-Cup im Sportpark Nord: Mit

93 Teilnehmenden aus Deutschland, Belgien und den Niederlanden – darunter 20 von den SSF – hat sich der Wettkampf mittlerweile fest etabliert. Die zusätzliche Newcomerwertung sorgte neben den spannenden Rennen der erfahrenen Sportlerinnen und Sportler für Motivation bei Anfängerinnen und Anfängern jeden Alters, die erste Rennerfahrungen im Wettkampf sammeln konnten.

Auch bei weiteren Wettkämpfen wie dem Münsterland-Cup, verbunden mit einem gemeinsamen Teamabendessen, standen neben den sportlichen Erfolgen das Miteinander im Rennkader sowie das Wiedersehen der Freundschaften aus anderen Vereinen im Vordergrund. In der NRW-Serienwertung erreichten wir zahlreiche Platzierungen, viele persönliche Bestleistungen und mehrere Top-Ten-Ergebnisse. Gekrönt wurde die Saison durch die ersten DM-Platzierungen für Bonn: Bronze über 200 m und Silber im Radlauf in der Altersklasse U19 sowie ein dritter Platz in der 4x100m Staffel im Vorlauf.



Fotograf: Rittershaus

Emi Dietershagen und Martha Stienen



Paarkür, Maja Brüggemann und Laura Carazo

Fotograf: Thomas Hoerer

Kurse

Zusätzlich zum Vereinstraining bieten wir zwei Einradkurse an. Montags hat sich ein Kurs für Fortgeschrittene etabliert, in dem die Teilnehmenden ihr Trickrepertoire ständig erweitern. Donnerstags findet von 16.00 – 17.00 Uhr der Anfängerkurs statt. In diesem können Kinder ab 5 Jahre das Einradfahren erlernen und erste Tricks sowie Gruppenkürelemente ausprobieren und erlernen. Ein Einstieg in den Anfängerkurs ist noch möglich. Leiheiräder stellen wir gerne zur Verfügung.

Ausblick

Im Dezember findet unsere traditionelle Weihnachtsfeier statt, bei der alle SSF Einrad Gruppen und Kurse zusammenkommen und das Erlernte sich gegenseitig und den Eltern präsentieren.

Im kommenden Jahr geht es mit den drei Renn cups und der Serienwertung weiter – darunter am 13. Juni 2026 wieder unser eigener RhEinrad-Cup in Bonn, zu dem wir zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer herzlich willkommen heißen.

Nach der positiven Resonanz bleibt die Aufteilung im Wintertraining bestehen: Donnerstags wird parallel Hockey und Freestyle trainiert. Unsere Freestylegruppe freut sich über Einladungen zu Auftritten, in der Hockeygruppe sind neue Mitspielerinnen und Mitspieler jederzeit herzlich willkommen. Bei Interesse gerne melden unter einrad@ssfbonn.de.

Theresa Mausehund & Anne-Marie Brandenburg



Fotograf: Theresa Mausehund

3. Platz im Radlauf für Emi Dietershagen bei der DM 2025

JUDO



v.l.n.r. oben: Nari, Katharina, Saskia, Katja, Elgin, Soraya – unten: Junia, Naima, Viola, Marie

Fotograf: Yamina Bouchibane

JUDO DAMEN DER SSF BONN WERDEN NRW-LIGA-MEISTERINNEN 2025

Die Frauenmannschaft der SSF Bonn hat in der Saison 2025 die NRW-Liga im Judo dominiert und sich am Ende völlig verdient den Meistertitel gesichert. Mit einer beeindruckenden Serie an Siegen und ohne eine einzige Niederlage setzten die Bonnerinnen ein klares Auszeichnungszeichen im nordrhein-westfälischen Judo.

Der Start in die Saison 2025 gelang den Bonnerinnen perfekt. Am ersten Kampftag trafen sie in Bonn auf den Post SV Düsseldorf, eine Mannschaft, die im letzten Jahr noch in der 1. Bundesliga startete. In einer intensiven Begegnung setzten sich unsere Frauen mit 9:5 durch. Dieser Sieg war nicht nur ein gelungener Auftakt, sondern auch ein erstes Signal an die Konkurrenz: Die SSF Bonn waren gekommen, um die Liga zu bestimmen.

Besonders eindrucksvoll war die 2. Begegnung im Mai gegen den Titelverteidiger PSV Herford. Hier gelang den Bonnerinnen ein sogenanntes „Perfect Game“: 14:0 – jeder einzelne Kampf wurde gewonnen! Ein solches Ergebnis ist in der NRW-Liga äußerst selten und zeigt die enorme Stärke des Teams in allen Gewichtsklassen.

Auch gegen die JKG Essen bewiesen die SSF Bonn ihre Klasse. Mit einem 10:4 festigten sie ihre Position an der Tabellenspitze.

Ein weiteres Highlight war das Duell gegen den FC Stella Bevergern. An einem sonnigen Samstag machte sich die Frauenmannschaft mit dem Mannschaftsbus auf den Weg nach Hörstel. Draußen zeigte das Thermometer satte 38°C, und die Hitze war schon während der knapp dreistündigen Fahrt deutlich zu spüren. Dennoch herrschte im Bus gute Stimmung – es wurde gelacht, Musik gehört und über die anstehenden Kämpfe gesprochen. Für die Athletinnen war es nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch ein gemeinsames Erlebnis, das den Teamgeist

noch enger zusammenschweißte. Trotz der anstrengenden Reise war die Vorfreude groß, denn in Hörstel wartete mit dem FC Stella Bevergern ein besonders anspruchsvoller Gegner. Die Bonner Frauen setzten sich trotz der Erfahrung der Bevergernerinnen durch und gewannen mit 9:3. Damit bestätigten sie, dass sie auch gegen etablierte Top-Teams bestehen können.

Am letzten Kampftag in Köln machten die SSF Bonn schließlich alles klar. Mit einer souveränen Vorstellung sicherten sie sich mit einem 11:3 gegen Kentai Bochum und einem 11:3 gegen Yamanashi Porz die entscheidenden Punkte und krönten eine nahezu perfekte Saison mit dem NRW-Meistertitel 2025.

Schlüssel zum Erfolg: Breiter Kader und Teamgeist

Der Erfolg der SSF Bonn basiert auf mehreren Faktoren. Zum einen verfügt das Team über einen breiten Kader, in dem gleich mehrere Athletinnen auf Landes- oder Bundesebene oder auch auf europäischen Turnieren Medaillen sammeln konnten. Dadurch waren sie in vielen Gewichtsklassen stark besetzt.

Zum anderen zeichnete sich die Mannschaft durch einen außergewöhnlichen Teamgeist aus. Auch wenn unsere Nationalmannschaftsathletin Malin Fischer verletzt war, konnte das Team den Ausfall kompensieren. Dazu beigetragen hat auch die neue Fremdstarterin Viola Haupt aus der SG Weixdorf, die aber hier in Bonn wohnt und den Weg zu den SSF Bonn gefunden hat.

Naima Günther

LACROSSE



Jugendtraining

Fotograf: Lena Wessler

HIGHLIGHT IM KALENDER: UNSER VEREIN RICHTET DEN LACROSSE JUGENDSPIELTAG 2026 AUS

Liebe Vereinsmitglieder und Eltern, wir freuen uns unglaublich, Ihnen mitteilen zu können, dass unsere Stadt am 16. Mai 2026 zum Treffpunkt für Lacrosse-Talente aus ganz Deutschland wird!

Zum ersten Mal überhaupt tragen wir den bundesweiten Lacrosse Jugendspieltag für Mädchen und Jungen (U12 und U16) hier bei uns in Bonn an der Josefshöhe aus. Jugendteams aus dem ganzen Land werden zusammenkommen, um sich spannende Matches zu liefern und ihren Teamgeist unter Beweis zu stellen.

Erleben Sie einen Tag voller Energie, Spielfreude und rasantem Sport. Kommen Sie zahlreich vorbei, feuern Sie unsere Bonner Mannschaften an und lernen Sie die Faszination Lacrosse in ihrer vollen Dynamik kennen. Der Eintritt ist frei und für Ihr leibliches Wohl ist mit Getränken und Snacks bestens gesorgt.

SAVE THE DATE

Event: Lacrosse Jugendspieltag 2026
Datum: Samstag, 16. Mai 2026
Ort: Sportplatz an der Josefshöhe
Spielbeginn: ca. 10:00 Uhr

Lust auf Action? Jetzt ins Jugendtraining einsteigen!

Möchten Ihre Kinder und Jugendlichen (8–16 Jahre) nicht bis 2026 warten? Perfekt! Der beste Weg, um Lacrosse kennenzulernen – oder sich auf zukünftige Heimspiele vorzubereiten – ist unser offenes Jugendtraining:

Das Training für Mädchen und Jungen findet ab sofort jeden Mittwoch von 18:30 bis 19:30 Uhr am Collegium-Josephinum-Bonn statt. Es ist die ideale Anlaufstelle für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene, die Lust auf Action, Teamgeist und Bewegung haben.

Die gute Nachricht: Die gesamte Ausrüstung wird gestellt! Egal, ob Ihr Kind schon Erfahrung hat oder einfach mal unverbindlich reinschnuppern möchte – kommen Sie vorbei und probieren Sie es aus.

Für eine kurze Anmeldung und weitere Infos wenden Sie sich bitte an: Jugend@bonn-lacrosse.de

Cedric Schmitt

TAUCHEN



Die Teilnehmer der Clubfahrt nach Holland

Fotos: Rainer Meyer

NORDSEELUFT KANN MAN AUCH KOMPRIMIERT EINATMEN

Einer alten Tradition folgend ging es für die Gerätetaucher der STA Glaukos im Juni wieder an die holländische Küste, wo dieses Mal nicht nur die Füll-Kompressoren einwandfrei funktionierten, sondern auch bestes Wetter die Mühen des Deichkletterns erträglich machte. Seeluft macht auch als Pressluft hungrig. Weil das gastronomische Angebot eher bescheiden war und sich in einem angemieteten Bungalow ein funktionierender großer Grill fand, gab es dann abends allerlei vom Rost und Lagerfeuer-Atmosphäre. Ein Jubiläum war auch zu feiern: Unser Vorsitzender Rainer Meyer absolvierte seinen 1500sten Tauchgang mit winkenden Krabben und Hummern.

Unsere nächste Tour geht als gemeinsame Fahrt von Apnoe- und Gerätetauchern sowie Schnorchlern am 8. November nach Belgien ins Indoor-Tauchcenter TODI - ein betauchbares Aquarium.

Unsere Apnoe-Taucherin, Annette Birkett Feraud hat am 06.09.2025 den 1. Neckar Apnoe Cup mit 102 m in der Disziplin "No Fins" (Brustschwimmen unter Wasser) in der Klasse „Senior Damen“ mit deutlichem Abstand gewonnen. Ute Weinrich hat am 06.09. beim 5 km Schwimmen im Wörther See in der Altersgruppe über 50 mit 2 h 16 min den 2. Platz errungen.

Interessenten sowohl für das Geräte- als auch für das Apnoetauchen können uns gerne beim Training (Mo und Do ab 20:00 Uhr auf Bahn 1 + 2) ansprechen.

Manuel Minnemann



TISCHTENNIS



Alle Teilnehmer

Fotograf: Jörg Brinkmann

VEREINSMEISTERSCHAFTEN SENIOREN UND PMP

Senioren? Na klar, das sind unsere älteren Mitglieder. Aber was versteckt sich hinter dem Kürzel Pmp? Personen mit Parkinson! Wir haben bereits 2021 den Gedanken der PingPongParkinson-Bewegung aufgegriffen und bieten Parkinson-Betroffenen Tischtennis in unserer Senioren-Gruppe an. Hier vergessen Betroffene beim Sport bestenfalls ihre Krankheit und haben in den Nachmittagsveranstaltungen viel Spaß beim Tischtennis-Spielen. Hierfür sorgen vor allem unsere beiden Übungsleiter Marion Yrar und Udo Knipp. Mittlerweile haben wir bereits 25 Parkinson-Betroffene in unsere Abteilung integriert. Was lag da näher, als auch mal eine Vereinsmeisterschaft durchzuführen.

Am 15.10. war es dann soweit. Erstmal spielten fünfzehn Teilnehmer, darunter zehn Parkinson-Betroffene ihren Vereinsmeister aus. Zunächst wurde eine Vorrunde mit drei Gruppen gespielt. In Gruppe 1 konnte sich ohne Satzverlust Gerhard Schweitzer, der vor Turnierbeginn zu seinem 80. Geburtstag geehrt wurde, durchsetzen. Im folgte als Zweiter Christoph Kurth in die Endrunde. In Gruppe 2 qualifizierte sich Volker Hoffmann als Gruppenerster ohne Satzverlust vor Heidi Rech und Helmut Thielen. In Gruppe 3 lag Mathias Kortenhaus ebenfalls ohne Satzverlust vorne, gefolgt von Michael Jansen und Ludwig Schödel.

Nun wurden in den Endrunden der Sieger und die Platzierungen ausgespielt. Im Viertelfinale konnte Gerhard Heidi mit 3:0 in Schach halten. Ludwig unterlag Volker mit 0:3. Mathias konnte sich ebenfalls mit 3:0 gegen Christoph durchsetzen. Deutlich spannender machte es Helmut, der knapp mit 3:2 gegen Michael die Oberhand behielt. Im Halbfinale unterlag Gerhard dann Volker mit 0:3. Mathias zog ebenso deutlich mit 3:0 gegen Helmut ins Finale ein. Im Spiel um Platz 3 setzte sich Gerhard mit 3:0 gegen Helmut durch. Und im Finale krönte sich Mathias schließlich mit 11:7, 11:8, 14:12 zum Vereinsmeister.

Gut drei Stunden hat das Turnier gedauert, was sicherlich allein schon eine Anforderung für viele war. Alle haben es aber mit sichtlich viel Spaß

gut überstanden – auch dank der guten Verpflegung durch reichlich mitgebrachten Kuchen. Sicherlich wird diese tolle Veranstaltung im kommenden Jahr wiederholt.

Herzlichen Glückwunsch an den Vereinsmeister sowie die Platzierten. Und hier sind nochmal alle Platzierungen: 1. Mathias Kortenhaus, 2. Volker Hoffmann, 3. Gerhard Schweitzer, 4. Helmut Thielen, 5. Heidi Rech, 6. Christoph Kurth, 7. Michael Jansen, 8. Ludwig Schödel, 9. Anke Seuster, 10. Klaus Schlott, 11. Michael Müller-Boge, 12. Christoph Kleinschmidt, 13. Jürgen Wendorff, 14. Claudia Einig, 15. Ute Latzke

Jörg Brinkmann



Die Erstplatzierten (v.l.): Volker Hoffmann, Mathias Kortenhaus und Gerhard Schweitzer

Fotograf: Jörg Brinkmann



Teilnehmer und Siege

Foto: Jörg Brinkmann



TISCHTENNIS-MINIS IN DER NEUEN TURNHALLE

Da war mal wieder richtig was los! Wir hatten zum Ortsentscheid Buschdorf der diesjährigen Tischtennis-Mini-Meisterschaften in die neue Turnhalle „Am Apfelgarten“ eingeladen. Mit elf Mädchen und 31 Jungen hatten wir mal wieder eine tolle Beteiligung Mädchen und Jungen spielten in drei Altersklassen, wobei wir die Mädchen in zwei Gruppen aufteilten. Nach ausgiebiger Vorbereitung konnte bereits nach knapp drei Stunden die Siegerehrung vorgenommen werden.

Mädchen-A (bis 8 Jahre):

1. Amina Fauzi, 2. Maria Hoffmann, 3. Stera Hamou

Mädchen-C (bis 12 Jahre):

1. Zainab Soubai, 2. Safiya Karite, 3. Pina Jaath

Jungen-A (bis 8 Jahre):

1. Fritz Ruhbaum, 2. Ahmed Algerbi, 3. Simon Bender

Jungen-B (bis 10 Jahre):

1. Jakob Frings, 2. Thomas Schneck, 3. Lasse Kammler

Jungen-C (bis 12 Jahre):

1. Emilian Heine, 2. Karl Götz, 3. Paul Wiesen

Nun lassen wir uns mal überraschen, wie viele „Neue“ bei uns zum Schnuppern auftauchen und letztlich im Verein hängen bleiben, damit wir die Turnhalle auch richtig voll bekommen. Für weitere Werbung sorgen wir in Kooperation mit der GGS Am Apfelgarten mit einer Tischtennis-AG, die Klaus Schmuck einmal wöchentlich leitet. Hier nehmen aktuell 18 Kinder teil. Des Weiteren werden wir auch im Sportunterricht mit den Kindern der 4. Schulklasse Tischtennis spielen.

Jörg Brinkmann

ÜBERBLICK ÜBER DIE ANGEBOTE DER TISCHTENNIS-ABTEILUNG

Training für Jugendliche und Schüler

Dienstag	17:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Dienstag	17:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle GGS Am Apfelgarten, Buschdorf, neu!
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	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Mittwoch	15:00 - 17:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
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
Dienstag	19:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
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 GGS Am Apfelgarten, Buschdorf, neu!
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



Foto: Winni Penno

TRIATHLON-NACHWUCHS DER SSF BONN – EINE SAISON VOLLER ENERGIE UND ERFOLGE

Mit Leidenschaft, Ehrgeiz und großem Teamgeist blickt die Triathlon-Nachwuchsabteilung der SSF Bonn auf eine erfolgreiche Saison 2025 zurück. Vom landesweiten NRW-Nachwuchscup bis zu eigenen Vereinswettkämpfen – die Bonner Jugendlichen zeigten eindrucksvoll, wie vielfältig und lebendig Triathlon im Verein gelebt wird.

Engagement im Landesverband: Cup, Schnupperserie und TFT

Als Leistungsstützpunkt des NRW Triathlon-Verbands waren wir bei allen Formaten gut vertreten: Der NRW-Nachwuchscup (NWC) fand über sechs Rennen statt – unter anderem in Drensteinfurt, Gütersloh, Bochum, Goch und Vreden. Athlet:innen ab der Jugend B bis zur U23 treten an, um Punkte für die Landeswertung zu sammeln. In dieser Saison nahmen 15 SSF-Athlet:innen teil, neun von ihnen belegten Plätze in den Top 10 der Gesamtwertungen der verschiedenen Altersklassen!

Auch bei der NRW-Schnupperwettkampfsreihe, die jüngeren Kindern erste Wettkampferfahrung bietet, waren die SSF Bonn mit vielen motivierten Starter:innen vertreten.

Ein weiterer Höhepunkt der Landesaktivitäten war das Triathlon Futures Training (TFT), das der NRWTV gemeinsam mit den SSF Bonn ausrichtete. Athlet:innen aus ganz Nordrhein-Westfalen trainierten in Bonn, organisiert und begleitet durch das Bonner Trainerteam und die Elternschaft.

Vereinseigene Wettkämpfe begeistern den Nachwuchs

Mit dem 3. Bonner Schülertriathlon und dem SSF Swimathlon setzte die Abteilung auch vereinsintern starke Akzente. Beide Veranstaltungen waren hervorragend besucht und boten Kindern und Jugendlichen einen idealen Einstieg in den Triathlonsport. Viele Neulinge aus Schulen der Region wagten hier ihren ersten Start – einige sind heute bereits feste Mitglieder beim Training. Beim Swimathlon gelang den jüngsten Athletinnen zudem ein besonderer Erfolg: In der Altersklasse Schülerinnen C sicherten sich Klara Ballof, Theresa Klose und Antonia Blum die Plätze 1 bis 3 – ein komplettes SSF-Podium. Solche Events sind nicht nur sportliche Highlights, sondern auch die wichtigste Nachwuchsquelle des Vereins – sie verbinden Freude am Wettkampf mit Gemeinschaft und Begeisterung.

Ausblick

Zum Saisonende wurden drei SSF-Athlet:innen in den Landeskader NRW berufen – ein starkes Zeichen für die erfolgreiche Nachwuchsarbeit. Im Herbst steht ein Trainingslager bei unseren Triathlon-Freunden in Berlin an, im Frühjahr bereitet ein Camp auf Mallorca für die Saison vor.

Lernt uns kennen

Im Sommer 2026 bildet der 4. Bonner Schülertriathlon am 27. Juni erneut eine tolle Gelegenheit einen ersten Triathlon-Wettkampf zu erleben. In unser Training reinschnuppern und uns kennenlernen kann man gerne jederzeit! E-Mail: jugend@ssf-bonn-triathlon.de Instagram: https://www.instagram.com/ssf.bonn_triathlon_jugend/



Große Freude über die ersten Punkte der Saison.

Foto: *Privat

SSF DAMEN 1 - BUNDESLIGA, DIE ZWEITE

Dach Die #bizepsvolleys schlagen nach dem Wiederaufstieg zum zweiten Mal in Folge in der 2. Bundesliga auf. Genau 161 Tage liegen zwischen dem letzten Heimspiel der vergangenen Saison am 12. April gegen das Team 48 Hildesheim und dem Saisonauftakt in der heimischen Hardtberghalle am 20. September. Zu Gast sind wieder die Mädels aus Niedersachsen. In der Zwischenzeit ist einiges passiert – aber der Reihe nach...

26. April 25: Letztes Spiel in Potsdam

Der Schiri pfeift ein letztes Mal für den Abend. Das Spiel ist vorbei. Aber auch die Saison ist damit beendet. Bereits seit einigen Wochen steht fest: wir halten die Klasse! Bei Pizza und Kaltgetränken lässt sich die Saison in der anschließenden Teambesprechung entsprechend entspannt ausklingen. Das Fazit? Es war eine lange, verletzungsintensive und emotionale Saison mit vielen Höhen und Tiefen. Am Ende steht ein solider 9. Platz auf dem Zettel. Und wir sind uns schnell einig: Wir wollen mehr!

Emotional wurde es nicht nur beim teaminternen Videorückblick voller Highlights, Erinnerungen und Stimmen zur Saison, sondern auch bei den Abschieden. **Sarah Kamarah** hatte ihre Volleyballschuhe eigentlich schon an den Nagel gehängt. Im Sommer hatte sie sich dann aber dafür entschieden, die Schuhe doch nochmal zu schnüren. Und das mit Erfolg: Über Diagonal sammelte sie viele Punkte für uns – und überzeugte ganz nebenbei mit Akrobatikeinlagen.

Ebenfalls nur eine Saison bereicherte **Kerstin Freudenhammer** unser Team. Sie wechselte direkt auch die Position. Kurzerhand schulte sie auf Zuspield, unterstützte bei Bedarf aber auch mehr als souverän auf Außen. Jetzt hört sie auf ihren Orthopäden und wird nicht mehr auf dem Feld, sondern als Trainerin am Seitenrand eines Kölner Teams stehen.

Apropos Zuspield: **Hannah Lamby**, eines der Gründungsmitglieder der

#bizepsvolleys, tritt ebenfalls kürzer. Als Backup unterstützte sie letzte Saison mit ihrer positiven Art und präzisen Pässen nicht nur häufig im Training, sondern streifte sich auch beim ein oder anderen Spiel das Trikot über. Bei Not an der Frau ist auf Hannah immer Verlass.

Danke Sarah, Kerstin und Hannah für euren Einsatz, Emotionen, Lacher und eure Herzlichkeit. Wir freuen uns auf viele Wiedersehen!

30. Mai 25: Der Kader steht

Drei Spielerinnen weg kann nur eins bedeuten: Probetrainings calling! Bis in den Mai hinein kamen interessierte Spielerinnen vorbei. Mit dem letzten Training am 8. Mai verabschiedeten wir uns dann in die Pause. Die finale Kaderentscheidung traf Trainer Robert Ende Mai. Der Großteil des Teams bleibt bestehen, gleich 13 Spielerinnen bleiben den #bizepsvolleys in verschiedenen Rollen treu.

Widmen wir uns also unseren Neuzugängen. Und auch hier treffen wir auf eine alte Bekannte: **Meret Faller** zieht es nach einem einjährigen Intermezzo in Hamburg wieder ins Rheinland. Die Außenangreiferin hat einen Kreuzbandriss erfolgreich auskuriert und freut sich, zurück im Team zu sein. Neben jeder Menge Spaß und gutem Volleyball kann sie auch die leckeren Buffets empfehlen. Was sie macht, wenn sie nicht Volleyball spielt? „Bisschen arbeiten, bisschen promovieren“ (Jura).

Dafür, dass es nun auch eine Fahrgemeinschaft aus Aachen gibt, sorgt **Milla Rust**. Dort studiert die Zuspielderin Bauingenieurwesen. Sie freut sich auf die neue Herausforderung und die Chance, in der 2. Bundesliga zu spielen: „Ich freue mich Teil des Teams zu sein, mich weiterzuentwickeln und bin gespannt auf viele gemeinsame Momente auf und neben dem Feld.“

Auf sportliche Herausforderungen freut sich auch **Annig Kaminski**: „Ich will neue Erfahrungen machen und mein Potential ausschöpfen.“ Sie kommt vom VV Humann Essen und geht für uns auf der Diagonalposition auf



Foto: *Marc-Oliver Köller

Starke Teamleistung für weitere Punkte in Schwerin.

Punktejagd. Neben der Halle trifft man Annig häufig im Krankenhaus – dort absolviert die Medizinstudentin gerade ihr praktisches Jahr.

Das Team komplettiert **Anna Rink**. Sie möchte schnell in die Mannschaft reinwachsen und findet schöne Worte dafür: „Es ist eine Chance den Sport, den ich liebe, professionell zu spielen“. Sie kommt vom TV Menden und wird auf der Mitte für krachende Blöcke sorgen. Tagsüber geht sie zur Uni, wo sie Nachhaltige Ingenieurwissenschaften studiert. Welcome to the team!

23. Juni 25: Trainingsauftakt

28 Grad. Die Sonne scheint. Andere schlecken ein Eis oder erfrischen sich mit einem Getränk. Für uns hieß es: Ab in die Hardtberghalle – die Pre-Season startet bei den #bizepsvolleys! Und das Programm war bunt. Viele Athletikeinheiten, Balltrainings, Testspiele, SSF Festival, Teamtage mit Yoga, Aperol, Teiche von Algen befreien und ein Fotoshooting später können wir selbstbewusst sagen: Wir sind ready!

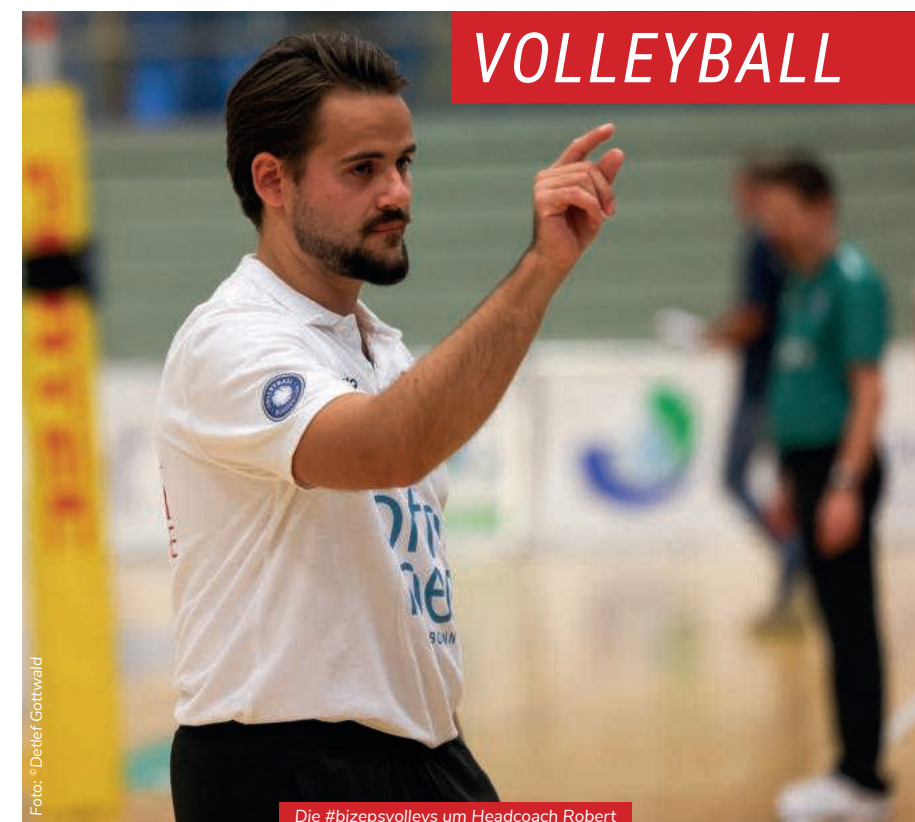


Foto: *Deiter Gottwald

Die #bizepsvolleys um Headcoach Robert Kroner sind bereit für die Saison.

20. September 25: Es geht endlich wieder los!

19 Uhr. Hardtberghalle. Saisonauftakt gegen das Team 48 Hildesheim. Trotz langer Vorbereitung und Vorfreude verlieren wir das Spiel mit 1:3. Doch bereits zwei Wochen später können wir bei unserem zweiten Saisonspiel das Blatt wenden. Im Traditionsduell gegen den RC Sorpesee überzeugen wir mit einer starken Teamleistung, gewinnen 3:0 und verbuchen entsprechend die ersten drei Punkte für die Tabelle. Und auch die darauffolgende Auswärtsfahrt nach Schwerin hat sich mit einem 3:0-Sieg und weiteren drei Punkten mehr als gelohnt.

25. April 26: Letztes Heimspiel der Saison 25/26

Leider fehlen uns die Skills, um Kaffeesatz oder Glaskugel verlässlich zu lesen, wie die Saison nach dem Schwerin-Spiel weitergeht. Seid also nicht nur bei unserem Saisonabschluss Ende April gegen Cottbus dabei, sondern auch während der Saison bei möglichst vielen Spielen. Alle Heimspiele finden wie gewohnt zu Laugenstange, Kuchen, Kaffee und Bier (und einigen Cafeteria-Specials) in der Hardtberghalle statt. Auch bei Auswärtsspielen freuen wir uns über lautstarke Unterstützung und wehende Bizeps-Fahnen – verstehen es aber auch, wenn ihr den kostenfreien Livestream auf dem YouTube Kanal von Dyn Volleyball bevorzugt. Wer nichts rund ums Team verpassen will, folgt am besten unserem Instaaccount **@bizepsvolleys**. Bereits jetzt vielen Dank an alle Sponsoren, den Verein und jede helfende Hand für die tatkräftige Unterstützung! Wir freuen uns auf viele gemeinsame Emotionen und wollen mit euch viele Siege feiern.

Lena Maasewerd

VOLLEYBALL



Foto: Thomas Robertz

v.l.: Emily Hart, Annika Tramm, Nicola Antretter, Anna König, Karina Klein, Kristin Raming, Jana Wegner, Daniel Drochner, Finn Bee, Judith Foth, Katharina Gylling, Vivien Drochner, Lara Mölbert, Valeria El Forzoli Gomez, Hannah Frorath, Lili Wietheger - es fehlen: Susann Schilling, Mara Stoll

SSF Damen 2 – In 4 Jahren von der Bezirksliga in die Verbandsliga

Unsere Anfänge

2021 ging es für uns (SSF Damen 2) zum ersten Mal gemeinsam aufs Feld. Damals war unser Team eine neu zusammengestellte Mischung aus Spielerinnen verschiedener Altersklassen, Erfahrungslevel und Nationalitäten – verbunden durch die gemeinsame Lust auf Volleyball, Teamgeist und Wettkampf. Was in der Saison 2021/22 noch als bunter Haufen in der Bezirksliga begann, hat sich in nur vier Jahren zu einer echten Erfolgsgeschichte entwickelt.

Der lange Weg zur Landesliga

In unserer Premiersaison lag der Fokus vor allem darauf, zusammenzuwachsen – sportlich wie menschlich. Schon im zweiten Jahr setzten wir uns jedoch das Ziel, in die Landesliga aufzusteigen. Die Saison 2022/23 endete denkbar knapp: Wir verpassten die Meisterschaft am letzten Spieltag um einen einzigen Satz und mussten uns anschließend in der Relegation genauso knapp geschlagen geben. Das tat weh, aber es war auch der Moment, in dem wir merkten, dass mit uns zu rechnen ist. Was folgte? Eine fast perfekte Saison 2023/24, mit der wir uns souverän den Aufstieg in die Landesliga sicherten – ein verdienter Lohn für unseren Zusammenhalt, Ehrgeiz und jede Menge Trainingsfleiß.

Back-to-back in die Verbandsliga

Was wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht wussten: Es sollte nicht bei diesem einen Aufstieg bleiben. Trotz einiger personeller Veränderungen und einem etwas holprigen Start in die Saison 2024/25 gelang uns etwas, woran vorher wohl nur wenige geglaubt haben: Der direkte Durchmarsch in die Verbandsliga. Bis zum letzten Spieltag blieb es spannend. Unter anderem in einem vereinsinternen Duell mit unserer SG Bonn lieferten

wir uns ein echtes Kopf-an-Kopf-Rennen. Am Ende sicherten wir uns mit nur einem Punkt Vorsprung die Meisterschaft – ein echter Meilenstein für unser Team.

Was uns als Team ausmacht

Natürlich feiern wir gerne Siege und sind mit Ehrgeiz und Ambition bei der Sache. Aber was uns wirklich auszeichnet, ist etwas anderes: Unser Teamgeist, die gegenseitige Unterstützung und der Spaß, den wir gemeinsam auf und neben dem Feld haben. Wir haben uns nicht nur spielerisch weiterentwickelt, sondern sind als Mannschaft gewachsen – auf allen Ebenen. Herausforderungen meistern wir heute mit deutlich mehr Ruhe und Souveränität als noch vor wenigen Jahren, nicht zuletzt, weil wir uns gegenseitig immer den Rücken stärken!

Ein weiterer zentraler Baustein unseres Teams waren und sind unsere Trainer. Unser aktueller Coach Finn hat uns schon in den letzten beiden Spielzeiten begleitet – und kann daher mit einer Aufstiegsquote von 100 % glänzen! Die Grundlage für unseren Erfolg mitgelegt hat außerdem Robert, unser vorheriger Trainer (und jetziger Trainer der Bizepsvolleys), der die Damen 2 über die ersten zwei Jahre aufgebaut und geprägt hat. In der kommenden Saison bekommen wir nun noch Unterstützung von Daniel, der als neuer Co-Trainer frischen Input bringt und Finn künftig zur Seite steht.

Blick nach vorn

Wir freuen uns auf frischen Wind: Neue Gegner, mehr Heimspiele, spannende Duelle und zum ersten Mal keine vereinsinternen Derbys. Gemeinsam sind wir bereit, das nächste Kapitel in der Verbandsliga zu schreiben!

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!



Über 40 Jahre City Fahrschul-Glücksmomente



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 LernApp

Folge uns doch auf
Instagram & TikTok:

INSTAGRAM



TIKTOK

FERIENOLYMPIADE DER OGS KARLSCHULE



Erste O(GS)-lympiasieger gekürt

Zum ersten Mal fand in den großen Sommerferien die OGS-Ferienolympiade im Sportpark Nord statt. Während der dreiwöchigen Betreuungszeit der OGS Karlschule nutzten Sportfachkraft Johannes Esser, Projektleiter und Freiwilligendienstleistender Dario Warnusz und das OGS Personal die schulfreie Zeit und verbrachten zwei Vormittage mit den Kindern unter dem Motto der olympischen Flagge.

Das sportliche Ferienprogramm für die Kinder der OGS Karlschule wurde im Rahmen seines FSJ-Projekts zu seiner ersten hauptverantwortlichen Aufgabe: Für Dario Warnusz war die Vorbereitung und Durchführung der ersten Olympiade eine coole Abwechslung zur Arbeit in der Karlschule. Die Olympiade war sportlich, Spaß und voller Energie. An zwei Vormittagen konnten die Kids sich in verschiedenen Disziplinen messen – mit einem Hauch von Olympia.

Tag 1: Leichtathletik im Stadion

Der erste „Wettkampf-Tag“ fand im Sportpark Nord statt. Das Wetter lud zur Outdoor Einheit im Stadion ein. Die Disziplinen standen ganz im Zeichen der klassischen Leichtathletik. Die Kinder traten im 30-Meter-Sprint, Weitsprung, 800-Meter-Lauf, Weitwurf und einem abwechslungsreichen Hindernislauf mit Schaumstoffhürden an. Bei bestem Wetter und mit viel Motivation wurde gesprungen, geworfen und gelaufen.

Tag 2: Koordinationsspiele in der Halle

Am zweiten „Wettkampf-Tag“ gab es einen bunten Mix aus koordinativen Mini-Spielen für die kleinen Athletinnen und Athleten. Tischtennisball-Hochhalten, Pedalo-Sprint, Seilspringen, Zielwerfen und einem Eierlauf mit Hindernissen standen nacheinander in der großen Dreifachhalle des Sportpark Nord an. Hier war vor allem Geschicklichkeit und Körpergefühl gefragt. Die abwechslungsreichen Aufgaben sorgten für viel Spaß – nicht zuletzt bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der OGS Karlschule. Sie halfen den Kindern als Riegenführerinnen und Riegenführern organisatorisch, mal motivierend, mal tröstend – durch die sportlichen Tage.

Siegerehrung für alle Kinder

Zu jeder Olympiade gehören natürlich Siegerehrungen. Die SSF-Ferienolympiade fand mit einer feierlichen Siegerehrung auf dem Schulhof ihren krönenden Abschluss. Die große Eingangstreppe der OGS diente als improvisiertes Siegerpodest – auf dem ALLE Kinder Platz fanden. Somit wurden nicht nur die besten Leistungen geehrt, sondern das gemeinsame Erlebnis stand im Mittelpunkt: Alle Kinder erhielten eine Urkunde und eine Medaille als Anerkennung für ihren Einsatz und ihre Begeisterung.

Organisation durch Johannes Esser und Dario Warnusz

Im Rahmen seines diesjährigen Freiwilligendienstes nutzte Dario Warnusz die Gelegenheit, die Premiere der Ferienolympiade im Rahmen seines FSJ-Projekts zu planen und durchzuführen. Unterstützt wurde er hinsichtlich der Planung und Durchführung von der erfahrenen Sportfachkraft Johannes Esser.

OGS Leitung Anja van Aken freute sich über die Verknüpfung von Pädagogik und Sport im Ferienprogramm: „Johannes und Dario kennen die Kinder durch ihre tägliche Arbeit in der Sporthalle der OGS Karlschule und konnten dadurch mit viel Engagement und Kreativität ein passendes, sportliches Ferienerlebnis auf die Beine stellen.“



Fotos: © Johannes Esser

Dario Warnusz:

„Ich persönlich habe die Olympiade als sehr spannendes Erlebnis im Sportpark Nord wahrgenommen. Die Möglichkeiten im Stadion und Sportpark Nord haben den Kindern ein harmonisches und spaßiges Erlebnis geboten. Wahrgenommene Fairness und Gleichbehandlung war uns bei diesem Event wichtig – einige Zeit haben Johannes und ich im Vorfeld deshalb an den richtigen Disziplinen gefeilt. Einige Details konnten wir spontan vor Ort noch anpassen, um Fairness und Spaß für alle gleichermaßen aufrecht erhalten zu können. Zeitlich gab es so gut wie keine Probleme. So einen Tag mitzuerleben ist schön – dabei vergisst man oft, wie viel Arbeit im Vorfeld nötig ist. Das war für mich eine wertvolle Erfahrung. Johannes Esser hat mich bei der Planung in der SSF-Geschäftsstelle unterstützt und wir hatten viel Spaß beim „Tüfteln“. Vor Ort half natürlich auch das pädagogische Personal der OGS Karlschule tatkräftig mit, die Olympiade zu einem Erfolg zu machen. Insgesamt konnte man nach der großen Siegerehrung und der Übergabe der Medaillen für JEDEN Ferienolympioniken in viele zufriedene Gesichter schauen! Das Projekt werde ich mit Vergnügen bei meinem letzten Seminar meines Freiwilligendienstes vorstellen.“

Johannes Esser:

„Man lernt die Kinder, die man täglich in der Turnhalle sieht, nochmal unter einem anderen Setting kennen. Manche Kinder entwickeln an so einem Tag einen gesunden Ehrgeiz, sich in sportlichen Disziplinen zu verbessern. Nach den Sommerferien können wir somit auch für die OGS Karlschule im Sportbetrieb auf die Wünsche der Kinder eingehen, die sich aus so einem „Wettkampftag“ ergeben haben. Das motiviert einerseits die Kinder, andererseits auch mich, mehr Selbstbewusstsein und eine bessere Wahrnehmung für Körper und mentale Stärke zu entwickeln.“

Kerstin Freudenhammer, Dario Warnusz & Johannes Esser



CLUB-INFO

(Stand 01.10.2025)

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:	Kölustraße 313 a 53117 Bonn
Telefon:	0228-676868
Fax:	0228-673333
E-Mail:	info@ssfbonn.de
Internet:	www.ssfbonn.de
Vereinsinfotheke:	Mo + Do: 15.00-18.00 Uhr, Mi + Fr: 10.00-13.00 Uhr Telefonzeiten: Mo + Do: 9.00-18.00 Uhr, Di + Mo: 9.00-16.00 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 Glahs	
Harald Göbel	
Max Hürter	
Albert Klein	
Jürgen Rothböck	
Maike Schramm	

Sport-Service-Bonn GmbH	
Geschäftsführer:	Harald Göbel
Adresse:	Kölustraße 313 a 53117 Bonn
E-Mail:	ssb-gmbh@gmx.de

Physiotherapie	
Beate Göke	
Adresse:	Kölustraße 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:	Kölustraße 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:	Badekappenzpflicht! 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	
GGs Am Apfelgarten:	Peter-Klein-Str. 4, 33117 Bonn-Buschdorf
Beethoven-Gymnasium:	Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn
Bertolt-Brecht-Gesamtschule:	Schlesienstr. 21–23, 53119 Bonn
Collegium Josephinum:	Kölustraße 413, 53117 Bonn
KGS Donatusschule:	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
Fechtinternat:	Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
Freie Waldorfschule:	Stettiner Straße 21, 53119 Bonn
Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula):	August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
Graurheindorfer Straße:	Graurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
Hardtberghalle:	Gaußstraße 1, 53125 Bonn
Heinrich-Hertz-Berufskolleg:	Herseler Straße, 53117 Bonn
Jahnschule:	Herseler Straße 3, 53117 Bonn
GGs Karlschule Bonn:	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
Ludwig-Erhard-Berufskolleg:	Kölustraße 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:	Kölustraße 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:	Kölustraße 250 53117 Bonn
Telefon:	0228-5594134
Auskünfte:	Anke Bauz
Öffnungszeiten:	
Mo-Fr:	08:00–21:30 Uhr
Sa:	08:00–17:00 Uhr
So+feiertags:	08:00–15:00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel	
Adresse:	Rheinaustraße 269 53225 Bonn
Telefon:	0228-4229272
Auskünfte:	Inga Rogge
Öffnungszeiten:	
Mo-Fr:	09:00–21:30 Uhr
Sa, So:	09:00–19:00 Uhr
Feiertags:	09:00–15:00 Uhr

Graurheindorfer Straße	
Adresse:	Graurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
Telefon:	0228-60884507
Auskünfte:	Dimitri Zens

Theatergemeinde BONN

Kultur.
Vielfalt.
Erleben.

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

VIelfalt und Service!

KULTUR UND SPORT SIND EINE GUTE KOMBINATION.

PROBIEREN SIE DOCH Z. B. MAL EIN KLEINES
SCHNUPPER-ABO MIT VIER VORSTELLUNGEN.
ODER EIN KABARETT-ABO.
EIN ABO MIT TANZ-GASTSPIELEN?
ODER EIN JUGEND-ABO ODER EIN KINDER-ABO (AB 3 JAHREN).

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

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

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



www.theatergemeinde-bonn.de

Foto aus: DIE LEIDEN DES JUNGEN WERTHER – Kleines Theater Bad Godesberg – Foto: © Patric Prager

SSF-KURSE 2025

(Stand 01.10.2025)

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!

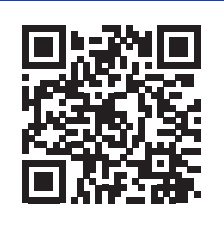
Aktueller Zeitraum
Herbst/Winter: 27.08. – 12.12.2025
Neue Termine für 2026 folgen

Aerobic			
Fatburner	Montag	18.15–19.30 Uhr	Sportpark Nord
Aroha & Kaha			
	Dienstag	20.00–21.00 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
nur im Winter	Freitag	18.45–19.45 Uhr	Bootshaus Beuel (bis Start Sport im Park)
Athletiktraining			
	Montag	19.00–20.00 Uhr	Simple Move
Body Styling			
	Montag	19.45–21.15 Uhr	Sportpark Nord
Burning Move (HIIT Training)			
	Mittwoch	18.00–19.00 Uhr	Simple Move
Deep Work			
	Mittwoch	19.00–20.30 Uhr	Sportpark Nord
Diabetes Lauftreff 2025			
bis November	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
Simple Move (Functional Fitness für Einsteiger)			
	Dienstag	09.30–10.30 Uhr	Simple Move
	Freitag	10.00–11.00 Uhr	Simple Move
Rücken			
Rückenfit	Donnerstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord
Senioren gymnastik			
80+	Dienstag	10.00–11.00 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
offen	Mittwoch	10.00–11.15 Uhr	Sportpark Nord
offen	Donnerstag	10.45–12.00 Uhr	Bootshaus Beuel

ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE

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



GESCHÄFTSSTELLE

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

 Infotheke Sportpark Nord
 1. Etage

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

ANGEBOTE IM WASSER

Aqua jogging			
	Dienstag	10.30–11.15 Uhr 11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
	Mittwoch	10.30–11.15 Uhr 11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
	Donnerstag	11.00–11.45 Uhr	Sportpark Nord
	Freitag	10.30–11.15 Uhr 11.15–12.00 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
Aqua fitness / 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
Aqua power			
	Donnerstag	18.30–19.15 Uhr	Sportpark Nord
	Donnerstag	19.15–20.00 Uhr	Sportpark Nord

OUTDOOR-ANGEBOTE

Outdoor Funcional Fitness			
Funczional Fitness im Sportpark	Montag	18.00–19.00 Uhr	Stadion

KIDS IN ACTION - KINDERANGEBOTE

(Stand 01.10.2025)

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.

Aktuell arbeiten wir an der Ausweitung der KiA im SPN und in Beuel. Für Infos siehe QR-Code.

Aktueller Zeitraum
2. Halbjahr: 01.09.2025 – 23.01.2026

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
	Donnerstag	16.00–17.00 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
ab 11 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

FERIENCAMPS 2025

Ferien camps 2025			
	je	09.00–16.00 Uhr	Sportpark Nord

neue Termine in 2026



KURSANGEBOTE AUS UNSEREN ABTEILUNGEN

(Stand 01.10.2025)

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	15.45–16.45 Uhr	Sportpark Nord

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

Kung Fu			
Kinder, Anfänger	Montag	16.30–17.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Kinder, Fortgeschr.	Montag	17.15–18.10 Uhr	Bootshaus Beuel
Anfänger. (Jgdl. u. Erw.)	Montag	18.15–19.20 Uhr	Bootshaus Beuel
Fortgeschr. (Jgdl. u. Erw.)	Montag	19.20–20.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Sondertraining, Organisatorisches	Montag	20.30–22.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Kursgebühr richtet sich nach der Länge des Kurses, Infos bei Sabine Haller-Schretzmann: kung-fu@ssfbonn.de .			

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

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

Skigymnastik für Erwachsene		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

ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 01.10.2025)

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, Heinrich-Herzt-Berufskolleg, Schulzentrum Tannenbusch, Karlschule, Till-Eulenspiegel-Grundschule, Uni Bonn
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, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Abteilungsbeitrag	40€/Jahr
Auskünfte	Arnd Hostert, jujutsu@ssfbonn.de

Kanu	
Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätte	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sam Schmitz, 0228-9107530 , abtltr@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

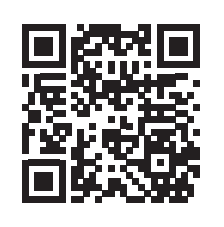
Moderner Fünfkampf, Mehrkampf	
Angebot	Vielseitigkeitssport: Fechten, Schwimmen, Obstacle Course Racing, Schießen und Laufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte:	mfk@ssfbonn.de

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

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 01.10.2025)

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, Rollstuhltanz 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

WEITERE KONTAKTE

ONLINE

https://ssfbonn.de/kontakt/



Tischtennis	
Angebot:	Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler
Trainingsstätte	GGs Am Apfelgarten, 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

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



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



Ich _____ (Vor- und Zuname) möchte gerne, dass die Vereinszeitung „Sportpalette“ gegen Zahlung eines **Kostenbeitrages von 3 € pro Ausgabe** in gedruckter Form per Post an meine bei der SSF-Geschäftsstelle hinterlegte Anschrift gesandt wird. Der Kostenbeitrag von 3 € wird bei Erscheinen der jeweiligen Ausgaben von meinem Konto abgebucht. Hierzu ermächtige die SSF Bonn 1905 e.V., die fälligen Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den SSF Bonn auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. –
Gläubiger Identifikationsnummer: DE63ZZZ00000479664

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Vorname und Name des Kontoinhabers

Email und / oder Telefon

Straße*

PLZ und Ort*

IBAN*

Datum, Ort und Unterschrift*

*Pflichtfelder, ohne Angabe ist keine Bearbeitung möglich

