



## Unsere Volleyball-Damen werden Meisterinnen in der 3. Liga West

Seiten 26-27

Neues aus unserer OGS Karlschule

Seiten 16-17

SSF-Kopf: Henrik Würdemann

Seite 21

# Theatergemeinde BONN

Kultur.  
Vielfalt.  
Erleben.

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

**VIelfalt und SERVICE!**

**KULTUR UND SPORT SIND EINE GUTE KOMBINATION.**

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

**EIN ABO MIT TANZ-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](mailto:info@tg-bonn.de)*



[www.theatergemeinde-bonn.de](http://www.theatergemeinde-bonn.de)



# AUS ALT MACH NEU

## Liebe Mitglieder,

Aktuell gibt es sprichwörtlich viele (potenzielle) Baustellen im Verein. Neben der offensichtlichsten Baustelle, der in die Jahre gekommenen Infrastruktur, gibt es einiges im sportlichen und sozialen Bereich aufzufrischen, nachzuholen oder eventuell zu hinterfragen.

### Das haben wir schon immer so gemacht!

Glücklicherweise wird dieses Totschlagargument im Sport immer mehr hinterfragt und spätestens seitdem Deutschland in gewissen sportlichen Kernkompetenzen Schiffbruch erlitten hat, wird hinterfragt. Leider manchmal hektisch und gleichzeitig gebremst von einem wenig praktikablen Bürokratiemonster.

Dass es trotzdem Änderungen geben muss, zeigten zuletzt der Moderne Fünfkampf (Reiten raus für Obstacle) und Lacrosse (erstmal seit 1908 wieder olympisch mit einer Kleinfeldvariante à la Rugby).

Bei beiden Sportarten dürfte der Aufschrei der Traditionalisten ähnlich gewesen sein.

### „Das ist nicht mehr mein Sport(park Nord)!“

Ist ein gern gesagter Satz und vielleicht ist es auch oft gut so – das Szepter muss weitergereicht werden, der Trainingsplan von vor X Jahren kritisch beäugt und angepasst werden. Wer immer im eigenen Sud köchelt und der cleverste im Raum sein will, wird mit seiner Sportart nicht weiterkommen.

Bei Fußball sicherlich noch eher verständlich, dass jede Änderung auf das kritischste beäugt wird, schließlich ist hier eine Komfortzone in Gefahr, zu der man als Randsportler (also fast alle Mannschaftssportarten außer Fußball) gönnerhaft hinauflächelt. Bei uns passiert das nicht! Wir gehen mit den Schiedsrichtern besser um! Wir sind inklusiver!

Wenn es hart auf hart kommt, fliegt leider alles aus dem Fenster – die eigene Tradition muss erhalten werden, Eltern pöbeln Schiedsrichter an und was vor zehn Jahren gut war, muss immer noch gut sein!

Glücklicherweise hat man sich beim Lacrosse ein Herz gefasst und möchte dem, zumindest in Deutschland, stagnierenden Wachstum mit einer eingängigen Kleinfeldvariante entgegenreten, die Athletik, Ballkontakte und Spielzeit fördert. Wenn dadurch Gebilde wie Spielgemeinschaften aus fünf (!) Mannschaften oder zehn verschiedene Lacrosse Regelwerke entfallen und die Einstiegshürde durch eingedampfte Spezialpositionen niedriger wird, hat man alles richtig gemacht. Wenn es nicht klappt – man hat es wenigstens versucht.

Auf „unseren“ Sportpark Nord bezogen läuft es ähnlich. Egal was angefasst wird, irgendjemanden wird es stören. Die Faust kann gerne in der Tasche geballt werden oder mit ihr eine E-Mail getippt werden, die E-Mail muss trotzdem im Rahmen bleiben und eine konstruktive Unterhaltung möglich sein. Sonst sind irgendwann nur noch die übrig, die schon immer alles so gemacht haben und sich dann wundern, warum der Schiedsrichter, den sie für ein nicht gegebenes Foul angeschrien haben, nicht mehr da ist.



Jürgen Rothböck



Max Hürter

### Sportpark Nord des Theseus

Wieviel an einem Schiff kann man austauschen, bis es nicht mehr dasselbe Schiff ist? Wir können den Sportpark Nord nicht komplett austauschen, zu hoffen bleibt trotzdem, dass er nach einer Sanierung nicht mehr wiederzuerkennen ist – im positiven Sinne. Im sozialen und sportlichen Bereich gibt es noch viel zu tun und an beiden wird hart gearbeitet. Besonders gespannt sein können wir im aktuellen Jahr auf eine verstärkte Zusammenarbeit und Austausch im Bereich Athletik. Ein Bereich in dem aktuell viel gearbeitet wird, oft nebeneinander, was wir hoffentlich ändern können, denn unsere Voraussetzungen sind mittlerweile in der Region ziemlich weit oben.

### Unsere Sportstätten sollen schöner werden!

Bis zur Sanierung des Sportparks ist es noch einige Zeit hin. Aber nur weil man weiß, dass irgendwann mal saniert wird, heißt das nicht, dass man nichts mehr am oder im Sportpark macht. Alt sein dürfen Dinge, aber sauber und schön müssen bzw. können sie dennoch sein. In diesem Sinne wollen wir die nächsten Tage und Wochen dazu nutzen, unsere Sportstätten und insbesondere den Sportpark „schöner“ zu machen. Die ersten Maßnahmen dazu wurden schon identifiziert. Das fängt beim Frühjahrsputz an und geht über viele kleine Ausbesserungsarbeiten bis hin zum Aufhübschen des gesamten Erscheinungsbildes im Innen- und im Außenbereich. Gerne nehmen wir da noch Ideen auf. Ihr dürft gespannt sein.

### Watt es, es fott – oder?

Nicht alles, was weg ist, muss wegbleiben. Manche Dinge, die weg sind, vermisst man erst, wenn sie eben weg sind. Karneval und da besonders der Rosenmontagszug waren früher für uns als durchaus traditionsbewusster Verein einer der Höhepunkte im Vereinsleben. Das war die letzten Jahre oder sogar inzwischen Jahrzehnte etwas eingeschlafen. Inzwischen erwachen unsere Karnevalsaktivitäten wieder etwas aus dem Dornröschenschlaf. Seit über zwei Jahrzehnten waren wir mal wieder mit einem eigenen Karnevalswagen vertreten. Es war großartig! ...und macht Lust auf mehr (im nächsten Jahr).

Im Fußballtraining ist teilweise schon das Anzweifeln des Dehnkreises zum Aufwärmen ein Sakrileg – es hat ja schon vor 20 Jahren funktioniert.

Wir hoffen, wir machen es besser.

Max Hürter / Jürgen Rothböck



## INHALTSVERZEICHNIS



**IMPRESSUM** ..... S. 05

### VEREINSNACHRICHTEN

*Im Gedenken an Bruno Hoinig (Sen.)* ..... S. 05  
*Über 250 ehrenamtlich Engagierte - Der Motor der SSF Bonn* ..... S. 06  
*Diabetes Lauftreff - Seit Jahren am Beueler Rheinufer* ..... S. 07  
*Alle Ferien wieder - Campfeeling im Sportpark Nord* ..... S. 08  
*Viel Spaß für die SSFler beim Rosenmontagszug* ..... S. 09  
*Rekordbeteiligung beim diesjährigen Traditionsabend* ..... S. 10  
*Florian Weisskirchen - Floorball-Nationalspieler* ..... S. 11

**Fitness-Studios:**

*Professionelle Körperanalyse - Eine Aktion unserer Fitness-Studios in Beuel und im Sportpark Nord* ..... S. 12  
*Tag der offenen Tür in unserem Bootshaus in Bonn Beuel* ..... S. 12  
*Simple Move – Ein neues Mitglied stellt sich vor* ..... S. 13  
*Übungsleiter C - Kompaktausbildung im Sportpark Nord* ..... S. 14-15  
*Erste Hilfe durch Dietmar* ..... S. 15  
*Neuer Facebook-Account* ..... S. 15

**NEUES AUS DER KARLSCHULE** ..... S. 16-17

### LEITARTIKEL

*30 Jahre Triathlonabteilung* ..... S. 18-20

### SSF KOPF

*Henrik Würdemann* ..... S. 21

### ABTEILUNGEN

*Kyudo* ..... S. 22  
*Tauchen* ..... S. 23  
*Tischtennis* ..... S. 24  
*Lacrosse* ..... S. 25  
*Volleyball* ..... S. 26-27  
*Schwimmen* ..... S. 28-31

### VEREINSINFOS

*Club-Info* ..... S. 32-33  
*SSF-Kurse* ..... S. 34  
*Angebote für Kinder (KiA)* ..... S. 35  
*Kursangebote aus unseren Abteilungen* ..... S. 36  
*Abteilungsinfos* ..... S. 37-38  
*Partnerseite* ..... S. 39



Beim Rosenmontagszug  
Seite 09



Kyudo Weltmeisterschaft  
Seite 22



NRW-Meister bei der DMSJ  
Seite 29





## IMPRESSUM

### Sport-Palette

#### Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn  
1905 e. V.

#### Redaktion:

Maïke Schramm und Fabian Welt

#### Redaktionsanschrift:

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

E-Mail: [palette@ssfbonn.de](mailto:palette@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](http://www.intention.de)

#### Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,  
57539 Roth

#### Papier:

Chlorfrei gebleicht

#### Titelfoto:

Unsere Volleyball-Damen werden Meisterinnen  
in der 3. Liga West (Foto: Jörg Brodehl)

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.

# IM GEDENKEN AN BRUNO HOENIG (SEN.)

Am 19.02.2024 ist Bruno Hoenig im Alter von 95 Jahren gestorben.

Bruno und seine bereits verstorbene Frau Marese hatten sechs Kinder. Sie wohnten in Sankt Augustin im Rhein-Sieg-Kreis.

Bruno war ein Mensch, der von einem christlichen Menschenbild geprägt war. Aufgrund der sportlichen Aktivitäten seiner Söhne Bruno (Junior) und Martin im Modernen Fünfkampf gründete Bruno 1973 die Abteilung Moderner Fünfkampf in den SSF Bonn 1905 e.V. Er war von 1973 bis 1981 der erste Abteilungsleiter der Fünfkampf-Abteilung. Die Abteilung, in der zahlreiche Sportler\*Innen ihre Heimat hatten, die die SSF Bonn auf Welt- und Europameisterschaften, ja sogar Olympischen Spielen vertraten, feierte im letzten Jahr ihr 50-jähriges Bestehen.

Ab 1978 gab es auf seine Initiative hin einen regelmäßigen Austausch zwischen den SSF Bonn und Hapoel Nahariya in Israel. Ein internationaler Jugendaustausch, der über viele Jahre Ostern in Bonn und in den Sommerferien in Nahariya durchgeführt wurde.

Als Sankt Martin war Bruno Hoenig langjährig im Sankt Martinszug in seiner Heimatstadt und in Bonn aktiv.

Nach seiner Pensionierung war er Jahrzehnte lang weiterhin aktives Vereinsmitglied der SSF Bonn und besuchte das Fitness-Studio im SSF Bootshaus in Beuel regelmäßig.

Über 20 geschichtliche Führungen für SSF Mitglieder und ihre Freunde hat Bruno in Bonn und sogar in Köln ehrenamtlich organisiert. Alle Teilnehmer haben jedes Mal eine schriftliche Ausarbeitung der Exkursion ausgehändigt bekommen. Alles perfekt vorbereitet und organisiert.

Wir sind dankbar für sein ehrenamtliches Engagement für unseren Verein sowie die vielen schönen Erinnerungen an sein Leben und sein Wirken.

Michael Scharf



Bruno Hoenig als St. Martin im November 1975



Bruno Hoenig an seinem 92. Geburtstag am 29.06.2020 in unserem Fitness-Studio in Beuel

# ÜBER 250 EHRENAMTLICH ENGAGIERTE – DER MOTOR DER SSF BONN



Kerstin Freudenhammer

Was wäre eine so mitgliederstarke Sportvereinigung wie die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. ohne den Einsatz ihrer ehrenamtlich Engagierten? Die verschiedenen Möglichkeiten, die SSF Bonn ehrenamtlich zu unterstützen, sind vielfältig: ob als gewählter Funktionsträger in Vereins- oder Abteilungsvorstand, als Trainer, Übungsleiter oder helfende Hand in den Sporthallen, bei Veranstaltungen wie dem Festival oder traditionellen Treffen.

Der Verein besitzt aktuell rund 250 solcher Übungsleitenden, die sich für ihre und mit ihrer Leidenschaft bei den SSF aktiv einbringen. Und dies sind nur die offiziellen Zahlen, inoffiziell sind es sicherlich noch Einige mehr. Es gilt, die Wichtigkeit von all diesen sportbegeisterten Personen regelmäßig ins Gedächtnis zu rufen. Denn die meiner Meinung nach wertvollste „Ressource“ eines Vereins, auch mit dieser Größe, ist und bleibt das Ehrenamt. Dies mag die Institution „Sportverein“ von allen kommerziellen Sportanbietern abgrenzen und abheben. Es macht einen Verein zu dem, was er tagtäglich ist: Ein wohlwollender, familiärer Ort der Begegnung, des gemeinsamen Aktivwerdens bei den kleinsten und des Aktivbleibens bis hin zu den ältesten Mitgliedern.

## Zusammenarbeit von Hauptamt & Ehrenamt

Klammert man den Profibereich der großen Sportarten wie z.B. Fußball einmal aus, ist die Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamt in einem Sportverein eher die Ausnahme. Viele kleinere Vereine, die beispielsweise lediglich eine Randsportart anbieten, besitzen meist gar nicht die Kapazitäten, hauptamtliche Mitarbeiter in ihre Strukturen zu integrieren. Bei den SSF arbeitet die Geschäftsstelle zwar hauptamtlich, die ehrenamtliche Manpower ist aber trotzdem von unschätzbarem Wert.

Als Verantwortliche für die Breitensportorientierten Kurse des Hauptvereins durfte ich mit verschiedenen Trainer-Teams zusammenarbeiten: Ich habe dabei ausnahmslos Trainer und Trainerinnen kennengelernt, die mit viel Herzblut, Engagement und teilweise schon seit Ewigkeiten für die SSF Bonn aktiv sind. Selbst in der kuriosen Pandemie-Zeit mit starken Einschränkungen im Sportbetrieb entdeckten sowohl Kursleitende des Hauptvereins als auch die Abteilungen intern verschiedene Möglichkeiten und Wege, weiterhin für ihre Mitglieder Gutes zu tun. Es entstanden beispielsweise neuartige Online-Angebote oder angepasste Trainingsmethoden und -pläne.

Grundsätzlich erfordert es neben der aktiven Trainerrolle im Kursraum zusätzlich eine hohe freiwillige Bereitschaft, Wochenenden für Lizenzlehrgänge zu opfern und immer up to date zu bleiben. Schlussendlich habe ich im Sinne des sportlichen Teamgedankens starken internen Zusammenhalt, große Hilfsbereitschaft und eine vertrauensvolle Atmosphäre als ständige Begleiter wahrnehmen dürfen. Dies macht die Zusammenarbeit oftmals zu einer angenehmen und leichten Aufgabe.

## „Einfach mal Danke sagen“

**Deshalb an dieser Stelle: VIELEN DANK an alle aktiven Trainer & Trainerinnen, Kursleitende und freiwillige Helfer für Euer Engagement!**

Eine persönliche Anmerkung sei erlaubt: Da es mich als Wahlkölnerin ab Mitte April beruflich nicht mehr Richtung Sportpark Nord sondern in die verbotene Stadt verschlägt, fällt es mir nicht leicht, so ein tolles Team nach über 6 Jahren zu verlassen. **Ich möchte mich deshalb ausdrücklich noch einmal bei „meinen“ Übungsleitenden der Kids-in-Action-Sparte, der Feriencamps und der Sportkurse für Erwachsene bedanken: An jede/n Einzelne/n von Euch – vielen Dank für das gegenseitige Vertrauen, die Wertschätzung und die wohlwollende Zusammenarbeit für den Verein!** Sicherlich spreche ich hiermit auch stellvertretend für die vielen Kursteilnehmenden, die regelmäßig und gerne den Weg Richtung Kursraum, Turnhalle oder Schwimmbad einschlagen. Auch nach Wegfall des Offenen Bewegungstreffs möchte der Großteil der treuen Sportwilligen die familiäre Atmosphäre, die die Kursleitenden schaffen, nicht missen – und das ist größtenteils Euer Verdienst.

Natürlich gehört auch die ehrenamtliche Tätigkeit des Vereinsvorstands und der vielen Funktionsträger (Abteilungsleitungen, Delegierte usw.) zu diesem „besonderen Konstrukt Sportverein“ dazu. In diesem Zusammenhang möchte ich stellvertretend dafür einmal großen Dank an Maiko Schramm aussprechen für ihren inzwischen jahrzehntelangen, schier unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz für die SSF Bonn 1905 e.V.

Den Schwimm- und Sportfreunden Bonn 1905 e.V. wünsche ich alles Gute für ein gelungenes Fortbestehen, allen Mitgliedern weiterhin viel Freude am Sport und allen gewählten Mitgliedern und Funktionsträger:innen eine klare Sicht für vereinsfördernde Entscheidungen. Bitte bleiben Sie alle aktiv, gesund und besonnen! Gegenseitiges Verständnis und Flexibilität sind in der heutigen Zeit in einem Sportverein, in dem Tradition und Moderne aufeinandertreffen, oftmals die Lösung für die gemeinsame, gute Sache!



# DIABETES LAUFTREFF – SEIT JAHREN AM BEUELER RHEINUFER

Ein Interview von Kerstin Freudenhammer mit der Kursleiterin Dagmar Linck.

**Wie, wann und durch wen kam der Kurs bei den SSF Bonn zustande?**

Entstanden ist der Kurs über das Diabetes-Programm Deutschland in Kooperation mit der Sporthochschule Köln, an der ich auch studiert habe.

**Du machst das Ganze schon seit vielen Jahren. Was treibt Dich zu dieser ehrenamtlichen Tätigkeit an? Was bedeutet das Lauftraining für Dich persönlich? Bist Du selbst noch aktiv (nebenbei)?**

Ich laufe selber seit über 30 Jahren und es macht mir Freude, anderen Menschen Bewegung nahe zu bringen, insbesondere Menschen, die etwas lernen möchten und sich gerade im Zusammenhang mit Diabetes bisher nicht ans Laufen getraut haben. Ich laufe selbst auch noch, aber zu wenig 😊. Das Training mit der Diabetes Laufgruppe ist für die Teilnehmenden da und nicht für mich persönlich.

**Was ist die Herausforderung mit der Diabetes-Erkrankung für Dich als Trainer und für die Teilnehmenden? Was hast Du für Erfahrungen gemacht?**

Das Training unterscheidet sich eigentlich nur in einem Punkt: Blutzuckerüberprüfung zu Beginn und am Ende des Trainings, ggfs. auch während des Trainings. Dies soll gewährleisten, dass alle mit stabilen Werten unterwegs sind.

**Stell Dir vor, jemand liest diesen Artikel und ist ad hoc interessiert. Dieser Jemand weiß noch nicht, ob es richtig für ihn ist. Was gibt es für Voraussetzungen und was kannst Du Interessierten raten?**

Das Training richtet sich an Menschen mit allen Diabetes-Typen, LaufeinsteigerInnen und Fortgeschrittene, WalkerInnen sind ebenfalls willkommen. Ich versuche alle im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu trainieren und zu fördern und ihnen Freude an der Bewegung zu vermitteln.



**Treffpunkt ist in Beuel am idyllischen Rheinufer, wie stelle ich mir eine Kurseinheit typischerweise vor? Wo geht's lang, gibt es thematische Schwerpunkte, ein gemeinsames Ziel, auf das ihr hinarbeitet?**

Aktuell laufen/walken wir am Rheinufer zwischen Kennedy- und Südbrücke. Es gibt immer ein kleines Warm-Up, Lauftraining mit Technik, Lauf-ABC, Zirkeltraining oder gezielten Einzelübungen und gemeinsames Dehnen zum Schluss. Der Inhalt der Einheiten richtet sich aber auch immer danach, wer am Training teilnimmt. Ich bin da sehr flexibel und richte mich nach den Erfordernissen der Teilnehmenden.

Wer mag, wird entsprechend trainiert in Richtung 10 km beim Brückenlauf in Bonn oder sogar dem Halbmarathon in Köln, das ist aber sehr individuell.

**Liebe Dagmar, wir möchten uns ganz herzlich bei Dir zum einen für dieses Interview bedanken, zum anderen aber natürlich für Deine jahrelange und wertvolle Arbeit.**

**Interessenten melden sich gerne jederzeit per E-Mail an [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de) oder lassen ihre Kontaktdaten via Telefon 0228/676868 an Dagmar weiterleiten. Wir helfen gerne bei einem leichten Einstieg und vermitteln gerne.**



Diabetiker Laufkurs

# ALLE FERIEEN WIEDER – CAMP-FEELING IM SPORTPARK NORD

**D**rei Wochen Ferienspaß warten auch in 2024 wieder auf sportfreudige Kinder zwischen 6 und 12 Jahren. Die Termine der diesjährigen Camps:

- Ostern: Dienstag, 02.04. bis Freitag 05.04.2024, jeweils 9-16 Uhr
- Sommer: Montag, 12.08. bis Freitag 16.08.2024, jeweils 9-16 Uhr
- Herbst: Montag, 21.10. bis Freitag, 26.10.2024, jeweils 9-16 Uhr

Bis zu 40 Kinder stürmen am Montagmorgen erwartungsvoll in die große Sporthalle des Sportpark Nord. Mit im Gepäck: Turnschuhe, eine Trinkflasche und viel Vorfreude auf eine Sport-Woche mit befreundeten und sportbegeisterten Kindern.

Erstmals seit der Corona-Pandemie konnten wir für die Camps wieder einen Tagesausflug im Wochenprogramm integrieren. Dank vergünstigter Konditionen und der guten Anbindung mit ÖPNV konnte die Geschäftsstelle für das Ostercamp einen Abschlussausflug ins indoor-Spieleparadies „Piratenland“ in Buschdorf organisieren.

In den Sommer- und Herbstferien wird es endlich wieder den beliebten Tagesausflug in die Jackelino Spielewelt nach Niederkassel geben. Dank des SSF-Fuhrparks und ehrenamtlichen Fahrern in den Mitgliederreihen können wir nun wieder mit diesem abwechslungsreichen Ausflug planen, ohne die Gebühren aufgrund teurer externer Busfahrten stärker anheben zu müssen. Auch die erfahrenen Camp-Trainer freuen sich auf den Camp-Alltag mit abwechslungsreichen Highlights wie diesem.

Manche Trainer sind schon seit vielen Jahren immer wieder in den Ferien mit von der Partie und bei den Kindern gut bekannt. So ist es auch immer wie ein vertrautes Wiedersehen zwischen den Kindern und dem treuen

Trainerteam, welches u.a. die Stimmung im Camp ausmacht. Die erfahrenen Trainer bekommen dazu tatkräftige Unterstützung von unseren FSJ-lern Emilia, Samuel und Kilian. Aufgrund unseres dadurch sehr interdisziplinären Übungsleitergespanns finden auch immer wieder neue Ideen und Spiele den Weg ins Camp. Frei nach dem Motto: Für jede Sportart ein Experte 😊. Der letztjährige Hit war jedoch eindeutig das Spiel Stratego. Ein heißer Tipp auch für den nächsten Kindergeburtstag! Geplant sind zudem stundenweise „Gastauftritte“ aus unseren Abteilungen und dem Kindersport wie z.B. Lacrosse, Floorball oder Parcours.

Wegen der Schließung des Restaurants PastaCasa wird es in der Mittagspause wieder eine lange Bierbank-Tafel auf der Tribüne mit frisch geliefertem Essen unseres Caterers „Kartoffel“ geben. Die Verpflegung ist ebenso im Preis enthalten wie auch die Kosten für den Ausflug.

„Für viele Familien gehört das Camp inzwischen zum Ferien-Jahreskalender dazu. Insbesondere in den langen Sommerferien ist der Bedarf riesengroß. 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. „Es macht schon Spaß, während des Camps in der Halle zuzuschauen und das Camp-Feeling zu spüren. Es freut mich, dass Kinder mit ihren Freunden gemeinsam und stundenlang in Bewegung sind und auch durch das Camp neue Freu(n)de im Sport finden“ ergänzt Organisatorin Kerstin Freudenhammer.

Für weitere Fragen und Informationen schauen Sie gerne auf unsere Homepage unter [www.ssfbonn.de/freizeiten](http://www.ssfbonn.de/freizeiten) oder wenden sich bitte via Mail an [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de).

Kerstin Freudenhammer





# VIEL SPASS FÜR SSFler BEIM ROSENMONTAGSZUG

Auch in diesem Jahr hatte Petrus ein Einsehen mit uns Karnevalaktivisten. Es war wieder ein erstaunliches Ereignis, auch in diesem Jahr, mit 4.321 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Diese verteilten sich in 96 Gruppen und 136 Fahrzeuge. Die SSF Bonn hatten diesmal nicht nur eine Fußgruppe, sondern auch einen Wagen organisieren können.

Im Januar kauften wir die Kamelle in der Kamellebud in Köln Rodenkirchen. Die Zwischenlagerung der Kamelle war im Keller der Geschäftsstelle der SSF Bonn.

Sonntags wurden durch eine Gruppe die Kamelle von der Geschäftsstelle ins Pastacasa umgelagert und anschließend 180 Müllbeutel gefüllt. Diese gefüllten Beutel mit Kamelle dienten als Nachschub für die bereits 58 gefüllten Stoffbeutel für die Fußgruppe.

Es wurde alles im Pastacasa sortiert hingestellt, auch das Wurfmaterial für den Wagen, damit wir am Rosenmontag alles schnell in den Bagagewagen und den Rosenmontagswagen verladen konnten.

9 Uhr am Rosenmontag traf sich eine kleine Gruppe und schmückte beide Wagen mit SSF-Wimpeln, hinzu verstauten wir das gesamte Wurfmaterial. Anschließend ging es zum Aufstellplatz in die Rabinstraße.

Unsere Lacrosse Spieler bereicherten das Auftreten der SSF Bonn im Karneval durch die mannschaftliche Teilnahme sehr.

Es ist ein gigantisches Erlebnis, die über 200.000 Menschen Kamelle rufend am Straßenrand zu sehen. Manchmal hört man seinen Namen, aber so schnell kann man in diesem Gewusel einzelne Menschen nicht erkennen, sorry dafür.

Es kann jeder mit einer finanziellen Beteiligung an dem Rosenmontagszug teilnehmen.

Überlegt es Euch, im nächsten Jahr werden die SSF Bonn 120 Jahre alt.

Marion Yaras



Das Wagenteam



Es geht los!



Unsere bunte Fußtruppe



SSF Bonn Alaa! Wir sind bereit für den Rosenmontagszug!



# REKORDBETEILIGUNG BEIM DIESJÄHRIGEN TRADITIONSABEND

Zum „Traditionsabend“ laden die SSF Bonn seit vielen Jahrzehnten die Mitglieder ein, die mindestens 25 Jahre Vereinsmitglied sind.

In 2024 erfüllen 568 Mitglieder diese Voraussetzung und erhielten daher eine schriftliche Einladung zum diesjährigen Traditionsabend, der am Samstag, 02. März im Restaurant Schützenhof in Bonn-Tannenbusch stattfand.

Während die Teilnehmerzahl in den Jahren vor Corona regelmäßig zwischen 60 und 90 Vereinsmitgliedern lag, stieg sie in 2023 bereits auf 120 Teilnehmer. In diesem Jahr wurde dieser Rekord allerdings erheblich überboten: 160 Mitglieder folgten der Einladung des SSF Vorstandes und verbrachten einen gemütlichen Abend im Schützenhof.

Üblicherweise gab es bisher beim Traditionsabend immer ein 3 Gänge-Menü. Im Schützenhof wird das Essen dagegen grundsätzlich in Buffetform angeboten. Auf unseren Wunsch hin wurde dabei aber die Dreiteilung beibehalten, so dass das Programm wie folgt aussah:

- Vorspeisenbuffet
- Tanzvorführung
- Hauptspeisenbuffet
- Ehrungen
- Nachspeisenbuffet

Die Gäste konnten sich also zunächst an einem umfangreichen Vorspeisenbuffet stärken, das an zwei Stellen aufgebaut war, so dass der Andrang sich gleichmäßig verteilte.

Anschließend verfolgten sie dann sehr interessiert die Vorführungen von Mitgliedern unserer Tanzabteilung. Zunächst zeigten vier Tänzerinnen verschiedene Variationen des Irish-Dance, einem neuen Angebot bei den SSF Bonn. Danach erklärte Jürgen Rothböck (stellvertretender Vorsitzender und zugleich Abteilungsleiter der Tanzabteilung) die Besonderheiten des Tanzes „West Coast Swing“ und demonstrierte diesen Tanz dann mit seiner Partnerin.



Irish Dance

Nach dem Hauptspeisenbuffet folgte, wie beim Traditionsabend üblich, der Programmpunkt „Ehrungen“.

Die Mitglieder, die 1999 in den Verein eingetreten sind, erhielten für ihre 25 jährige Vereinsmitgliedschaft die silberne Ehrennadel.

Die goldene Ehrennadel für 50jährige Vereinsmitgliedschaft erhielten Anja, Hannelore und Heinrich Kehe, sowie Ursula Meixner. Sie wurden damit außerdem Ehrenmitglieder der SSF Bonn.

Ebenfalls vom Vorstand zum Ehrenmitglied ernannt wurde Alfons Kruse in Anerkennung seiner 30jährigen ehrenamtlichen Tätigkeit für die SSF Bonn. Für ihre 60jährige Mitgliedschaft bei den SSF Bonn geehrt wurden Brigitte Amendt-Lazecky, Ute Pilger, Barbara Winkler, und Aletta und Uwe Wipperfürth.

Den Abschluss des Programms bildete dann das Nachspeisenbuffet, das, wie die anderen Speisen zuvor, wieder keine Wünsche offenließ.

Überwiegendes Resümee der Teilnehmer: ein gelungener Abend und ein wichtiger Bestandteil unserer Vereinstradition.

Maïke Schramm



Interessiert verfolgen die Gäste die Tanzvorführung



Ehrung für 50 und 60jährige Mitgliedschaft



# FLORIAN WEISSKIRCHEN

## FLOORBALL-NATIONALSPIELER

*Florian Weißkirchen kam 2006 im Alter von 8 Jahren zu den SSF Bonn und hat dort seine Leidenschaft für die Sportart Floorball entdeckt. 2015 wurde er mit der U17-Mannschaft der SSF Bonn Deutscher Meister im Großfeld und im Kleinfeld. Seit drei Jahren ist er Mitglied der Deutschen Floorball-Nationalmannschaft.*

*Hallo Florian, Du bist nicht nur Mitglied der Deutschen Floorball-Nationalmannschaft, sondern auch ein wesentlicher Leistungsträger unserer 1. Floorball-Herrenmannschaft, die in der 1. Bundesliga spielt. Daher ist es für unsere Mitglieder sicher interessant, mehr von Dir zu erfahren. Wie bist Du zum Floorball gekommen und wie ist Dein Werdegang in dieser Sportart?*

Ich habe damals bei uns im Dorf Fußball gespielt, bis ein Freund vom Floorball bei den SSF Bonn berichtet hat und mich mal zum Training mitgenommen hat. Es hat mich direkt begeistert und ich habe, bis ich 14 war, beide Sportarten parallel gespielt.

Mit 14 wurde ich dann über die Westauswahl zum ersten Mal für die U17 Nationalmannschaft nominiert und ab dann wusste ich, dass es mit Floorball etwas ernster wird, sodass ich mich nur noch auf Floorball konzentriert habe. Mit 16 habe ich im Verein den Sprung in die Bundesligamannschaft geschafft. Auch in der Nationalmannschaft habe ich einen Schritt nach oben in die U19-Auswahl gemacht, mit der ich meine erste Weltmeisterschaft in Schweden gespielt habe.

Nach meinem Abitur zur Saison 2017/18 bin ich zunächst in die Schweiz zu dem Verein Chur Unihockey gewechselt, um mich in einem professionelleren Umfeld als Spieler weiterzuentwickeln. Nach einer Saison bin ich dann studiumsbedingt zurück nach Bonn gekommen und spiele seitdem wieder in der Bundesligamannschaft der SSF Bonn.

Durch gute Leistungen in der Bundesliga habe ich vor drei Jahren den Sprung in die Herrernationalmannschaft geschafft und durfte bei den letzten beiden Weltmeisterschaften in Finnland und in der Schweiz für Deutschland auflaufen. Beide Events würde ich als meine bisherigen Karrierehighlights beschreiben.

*Wie sieht aktuell Deine Trainingswoche aus?*

Da wir uns gerade mitten in den Play Offs befinden und die Regeneration in dieser Saisonphase enorm wichtig ist, sieht meine Trainingswoche etwas anders aus. Aktuell trainieren wir drei Mal mit dem Team und zusätzlich noch drei bis vier Mal individuell im Krafraum oder in der Halle Technik/Schusstraining. Am Wochenende haben wir dann ein bis zwei Spiele. In der Offseason trainieren wir mit dem Team vier Mal pro Woche und ich trainiere bis zu sechs Mal individuell.

*Welche Wettkampfhöhepunkte gibt es für Dich in diesem Jahr?*

Mit den SSF Dragons Bonn spielen wir zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte in den Play Offs und dort möchten wir natürlich soweit kommen wie möglich.

Im Dezember findet dann die nächste Herrenweltmeisterschaft in Malmö in Schweden statt. Wir als Team Deutschland haben uns das ambitionierte Ziel gesteckt, mit dem Erreichen des fünften Platzes die automatische Qualifikation für die World Games einzufahren. Ich persönlich möchte als einer der erfahreneren Spieler mit zwei Weltmeisterschaften eine wichtige Rolle im Team einnehmen.

*Was wünschst Du Dir von Deinem Verein, den SSF Bonn?*

Ich spüre in einigen Punkten vom Verein schon Unterstützung und bin auch dankbar dafür. Auf nationaler Ebene haben mein Team und ich wirklich gute Trainingsbedingungen und auch durch das Engagieren unseres finnischen Trainers investiert der Verein viel in die Entwicklung des Sports. Für mich persönlich würde ich mich über mehr Unterstützung in finanzieller Hinsicht freuen.

*Gibt es etwas, das die SSF Mitglieder tun können, um Dich zu unterstützen?*

Ich freue mich über jeden, der zu unseren Heimspielen kommt und uns in der Halle unterstützt.

*Vielen Dank für das Interview. Wir wünschen Dir weiterhin viel Erfolg.*

Maike Schramm



2015 wird Florian mit unserer U17 Deutscher Meister

Foto: SSF Archiv



Florian als SSF-Leistungsträger in der 1. Bundesliga

Foto: Stefan Wiede



Florian als Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft

Foto: IFF Floorball

# FITNESS-STUDIOS

## Professionelle Körperanalyse - Eine Aktion unserer Fitness-Studios in Beuel und im Sportpark Nord

### Wie fit sind Sie wirklich?

Unter diesem Motto luden unsere Fitness-Studios in Beuel und im Sportpark Nord im Januar zum ersten Mal zu einer professionellen Körperanalyse ein.

An zwei Tagen kamen Gesundheitsexperten der Barmer Krankenkasse und führten einen Body-Check durch. Mithilfe einer Tanita Waage ermittelten sie die genaue Körperzusammensetzung jedes Einzelnen. Anschließend besprachen sie die Werte mit den Teilnehmenden und gaben Tipps, woran die Teilnehmer arbeiten konnten. Die Betreuung vor Ort erfolgte durch Inga Rogge und Anke Bauz.

Alle interessierten Personen (Mitgliedschaft im Verein war nicht erforderlich) konnten für sich einen Termin buchen. Die Teilnahme war kostenlos. Die Analyse mit der anschließenden Auswertung dauerte ungefähr 10 Minuten und konnte in Alltagskleidung durchgeführt werden.

Aufgrund des großen Erfolgs der Aktion gab es jetzt am 25.03. in unserem Bootshaus in Beuel eine Wiederholung des Angebotes. Ein weiterer Termin ist für den 24.04. im Sportpark Nord geplant.

## Tag der offenen Tür in unserem Bootshaus in Bonn Beuel

Am 20. April dreht sich von morgens bis zum frühen Abend alles um unser Bootshaus in Beuel und die dort beheimateten Sportarten.

Das Kernstück bildet das Fitness-Studio mit Rheinblick, dessen Personal für Fach- und Trainingsfragen zur Verfügung steht.

Ebenfalls in Beuel beheimatet ist unsere Tai Chi / Kung Fu Abteilung, die ihre Sportarten demonstrieren wird.

Wer es weniger Fernöstlich haben möchte, kann in Irish Dance reinschnuppern.

Zum Auspowern starten wir morgens mit einem Outdoor Kurs und setzen mittags einen Kickbox Kurs drauf.

Yoga darf in Beuel nicht unerwähnt bleiben, hier wird es morgens einen Kurs auf unserer frisch sanierten Terrasse geben und gegen Ende noch eine entspannte Einheit im großen Saal.

Abgerundet wird die Veranstaltung durch Mitmachaktionen und eine kurze Aufführung unserer Tänzer aus den Bereichen Irish Dance und Westcoast Swing.

Damit Kinder auf ihre Kosten kommen und sich austoben können, wird unsere Lacrosse Abteilung auf der Grünfläche am Rhein mit Minitorern und Schlägern vor Ort sein.

Für an dem Tag der offenen Tür in Beuel abgeschlossene Mitgliedschaften erlassen wir die Aufnahmegebühr. Außerdem gibt es verschiedene Gewinnspiele.

Wann: **20.04., 9:00-17:00 Uhr**

Wo: Bootshaus Beuel, Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Infos zum Ablauf finden sie hier:

<https://ssfbonn.de/tag-der-offenen-tuer-bootshaus-beuel/>

Max Hürter





## Simple Move – Ein neues Mitglied stellt sich vor

Das Simple Move gehört mit seinen Räumlichkeiten nun fast 2 Jahre zu den SSF Bonn und ist bereits mit vielen Abteilungen eng verbunden, aber was macht das kleine Studio so besonders?

Hier trainieren Sportler und Alltagshelden nahezu komplett ohne Geräte, was besonders in anderen Sportarten großen Nutzen für Athleten bietet. Aber auch im Alltag beugt die zusätzliche Rumpfkraft, Muskulatur und Fitness vielen Beschwerden vor. In der Gruppe mit kreativen Trainingsplänen macht das Schwitzen sowieso mehr Spaß und schon ist das Rezept für das seit 10 Jahren erfolgreiche Konzept komplett.

Aktuell bietet das Simple Move einen Einsteiger Bootcamp über 6 Wochen (je mittwochs und samstags) um sich ein Bild zu machen und mit kleinen Schritten wieder fitter zu werden. Die Anmeldung ist ab sofort über die Homepage möglich.

Neu im Programm sind außerdem Yoga und Calisthenics Kurse, wieder mit dabei ist Return to Shape für Mütter nach der Rückbildung.

Weitere Workshops der Abteilung findest du im aktuellen Kursprogramm. Hier sind die Daten:

- Bootcamp: 6 Wochen Functional Training + Ernährungsberatung, Start am 08.05.
- Workshop Gewichtheben: Einstieg und Verbessern im Olympischen Gewichtheben am 13./14.04.
- Workshop Kettlebell für Einsteiger: Basic und fortgeschrittene Übungen mit der Kettlebell am 25./26.05.

Zu dem Studio geht es hier:

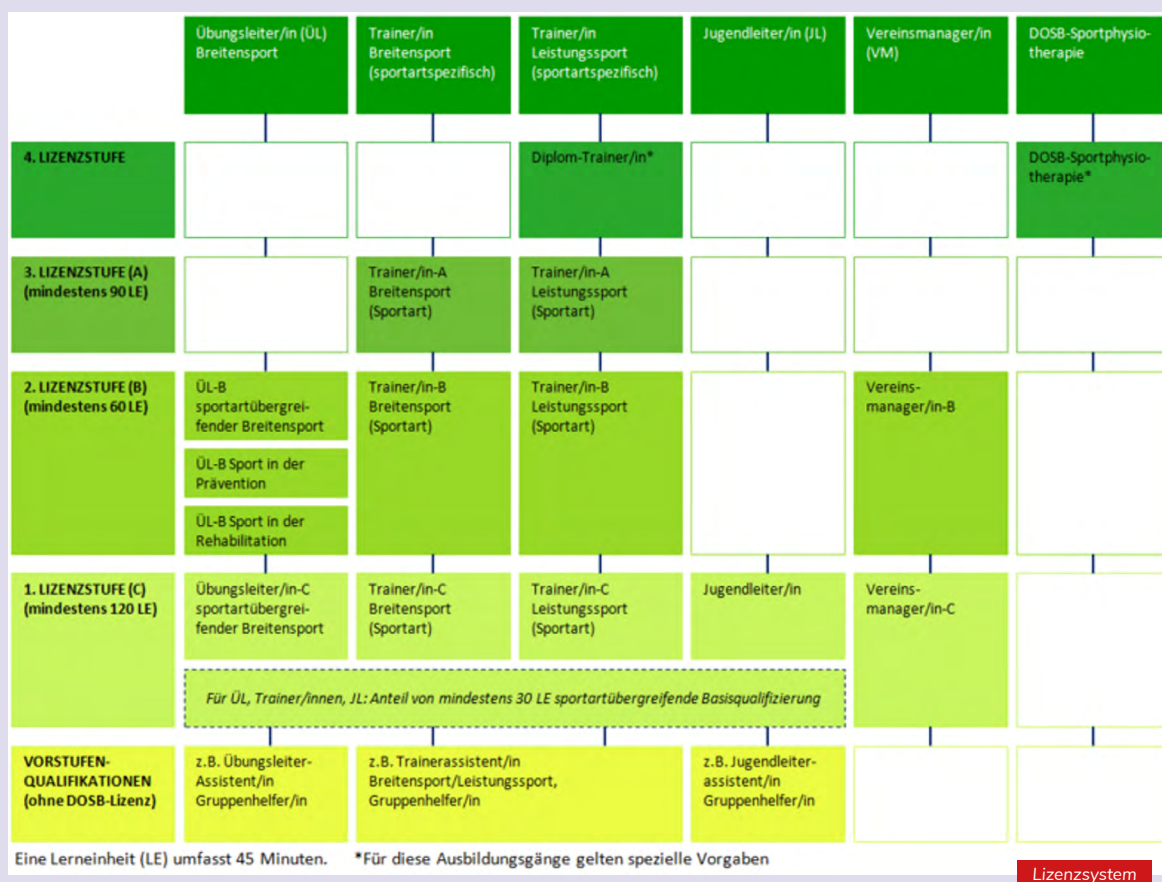
<https://ssfbonn.de/functional-fitness-graurheindorfer-strasse/>

Dimitri Zens



# ÜBUNGSLEITER C – KOMPAKTAUSBILDUNG IM SPORTPARK NORD

Nach den regen Teilnehmerzahlen im letzten Jahr hat die Geschäftsstelle der SSF Bonn auch in diesem Frühjahr in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf zum wiederholten Male eine Lizenzausbildung für Übungsleiter und Übungsleiterinnen auf die Beine gestellt. Das Lizenzsystem des Deutschen Olympischen Sportbundes hat verschiedene Schwerpunkte:



Die ÜL C Ausbildung bietet eine kompakte und sportart- und zielgruppenunspezifische Grundlagenausbildung an. Somit bildet sie die Basis für alle Sportinteressierten, Trainer, Sporthelfer und ehrenamtlich Tätige im sportartübergreifenden Bereich. Auch für Sporthelfer (die Vorstufe zu der Basisqualifikation) und Jugendliche unter 16 Jahren, die mit einer Tätigkeit im Sport liebäugeln, gilt das Angebot. Die Sporthelferausbildung umfasst lediglich das erste Wochenende der Kompaktveranstaltung und ist hier ressourcenschonend und effizient mit eingebettet. So erhalten alle Übungsleiteranwärter eine fundierte und gleichermaßen inhaltliche Grundlagenausbildung, auf der dann die praktischen Teile in gewissen Umfängen aufgebaut werden können.

Um flächendeckend Qualität und Erfahrung gleichermaßen zu fördern, setzen sich die SSF Bonn seit mehreren Jahren für die Ausrichtung der ÜL C Ausbildung in dementsprechend kompakter Form ein.

Vor der Präsenzphase gibt es inzwischen schon seit mehreren Jahren eine vorgeschaltete „blended learning“ Selbstlernphase für zuhause. Somit werden viele Inhalte im Vorfeld theoretisch aufgearbeitet und der Lehrgangsteilnehmer entsprechend theoretisch vorbereitet. Diese

Vorlernphase kann eigenverantwortlich und variabel zuhause erledigt werden und erspart mindestens ein weiteres Wochenende Präsenzphase. Neben der Beantwortung des Fragenkatalogs fehlt es dann nur noch an einer gewissen Anzahl an Hospitationen in sportpraktischen Einheiten. Hier wird mithilfe eines Hospitationsbogens der Sinn des Übungsleiter-Anwärters für eine gelungene, sportdidaktisch und –methodisch gut durchgeführte Sportstunde an praktischen Beispielen geschult. Zudem kann hier schon die Erfahrung anderer bereits bestehender ÜbungsleiterInnen genutzt werden, um Fragen zu stellen, Stolpersteine zu erkennen oder Kursinhalte für den eigenen Gebrauch zu finden.

Somit wird die Veranstaltung für Anwärtler im ohnehin schon wochenendorientierten Sportgeschehen noch kompakter und zeitlich erst interessant. Die Ferien inkl. der Ostertage sind für die insgesamt 120 Lerneinheiten umfassende Qualifikation im Sport demnach gut geeignet, gleichermaßen für junge und ältere Personen.

Bei dieser Kooperation führt der Verband für Modernen Fünfkampf diese Ausbildung als Verantwortlicher durch und die Schwimm- und Sportfreunde Bonn richten diesen Lehrgang als Verein in verfügbaren Sportstätten aus.



Die Kooperation wird vom Verantwortlichen für Qualifizierung im Verband für Modernen Fünfkampf, Heinz Huber, organisiert. Er ist für die Besetzung der Referenten, der Versendung der notwendigen Unterlagen sowie der Prüfung von notwendigen Nachweisen (Erste Hilfe, Hospitationen, Lehrgangsprüfung) und Ausstellung der Lizenzen im Nachgang verantwortlich.

Die SSF Bonn haben mit knapp 300 Übungsleitenden (mit und ohne Lizenz) ein großes Interesse daran, die Ausbildung in den eigenen Sportstätten auszurichten. Die Termine richten sich dabei im Vorfeld meist nach der Verfügbarkeit der großen Halle im Sportpark Nord. Wettkampfmannschaften der Abteilungen haben selbstverständlich Vorrang, pausieren aber über die Ostertage meistens.

Die Kosten belaufen sich auf 400 € pro Teilnehmer, jedoch können die SSF über die Stadt Bonn Zuschüsse von bis zu 300 € im Rahmen von Ehrenamtsförderung beantragen. Für die restlichen Gebühren hat sich der Vorstand der SSF Bonn mit dem ehemaligen Geschäftsführer Sascha Pierry für ein jährliches Budget zur zusätzlichen finanziellen Unterstützung aktiver Übungsleitender der SSF Bonn entschieden. Dieser Zuschussstopf wird seitdem von unseren Übungsleitenden rege für Fortbildungen, Verlängerungslehrgänge oder Angebote privater Ausbildungsinstitute

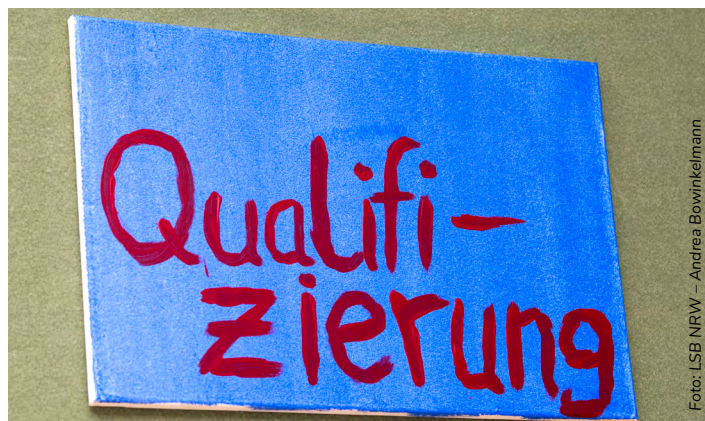


Foto: LSB NRW – Andrea Bowinkelmann

genutzt. Pro Übungsleitendem stehen dann bis zu 80% Aus-/Fortbildungszuschuss pro Übungsleitendem und Jahr, jedoch bis max. 200€, zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

<https://www.fuenf-nrw.de/breiten-gesundheitssport/qualifizierung>

Kerstin Freudenhammer

## ERSTE HILFE DURCH DIETMAR

**W**ir alle würden Sportunfälle beim Sporttreiben gerne vermeiden – so weit so gut. Doch wenn so was passiert, was dann? Kein Problem, wenn man richtige Helfer an seiner Seite hat.

Dietmar Scheele, Aufsicht im Fitness-Studio in Beuel, war im Begriff, alle Fenster und Türen ordnungsgemäß abzuschließen und nach seiner Schicht mit gutem Gewissen nach Hause zu gehen, als er einen lauten Aufschrei aus dem Großen Saal hörte. Unverzüglich rannte Dietmar in den Saal und fand eine Teilnehmerin vom Irish Dance auf dem Boden sitzen und laut fluchen: unglückliche Landung nach einem schwungvollen Sprung. Der Rest ging wie aus dem Bilderbuch, da Dietmar ein erfahrener Krankenpfleger in seinem Hauptberuf ist: die Tänzerin wurde getröstet, der umgeknickte Fuß untersucht, vorläufige Diagnose gestellt: Beweglichkeit des Fußes regelgerecht, kein Verdacht auf Sehnenriss, daher primär keine Notwendigkeit eine Ambulanz aufzusuchen. Alle Griffe gekonnt und

erfolgreich. Die Tänzerin wird bald wieder hochspringen können – dank Dietmar!

Inga Rogge



Foto: Jürgen Rothböck

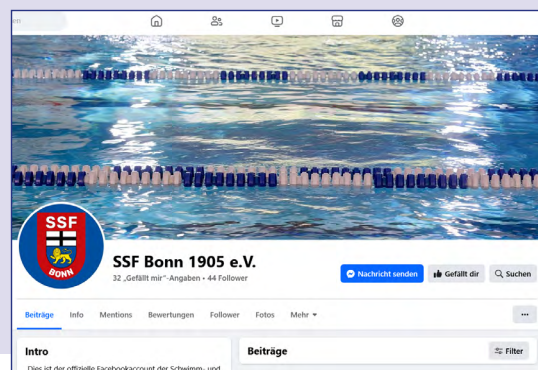
## NEUER FACEBOOK ACCOUNT

Leider wurden wir auf Facebook „gehackt“ und unsere Seite war weg.

Nun sind wir wieder neu auf Facebook online. Bitte verbindet euch und liked uns neu.



<https://www.facebook.com/people/SSF-Bonn-1905-eV/61556141101472/>





# NEUES AUS DER OGS KARLSCHULE



## Winteratmosphäre in unserer OGS



Für eine gemütliche Winteratmosphäre wurde in der Weihnachtszeit fleißig gemalt, gebastelt und der Gruppenraum dekoriert.

Im Adventskalender versteckten sich täglich tolle Kleinigkeiten in selbstgemachten Kalendertürchen. Auch die Eltern konnten sich über warme Neujahrswünsche freuen.

Als Highlight der Winterzeit wurden den Kindern ihre Herzenswünsche von Lidl Mitarbeiter\*innen und dem Lions Club erfüllt. An dieser Stelle ein großes Dankeschön für die Beschercung!

Fotos: Karima Tijani



Winteratmosphäre



## Viel Spaß bei den Gruppenstunden in der Turnhalle

Alle 5 Wochen dürfen wir mit unserer Sportfachkraft Johannes die Gruppenstunde in der Turnhalle abhalten.

Es werden Gruppenspiele und Aufgaben absolviert.

Besonders spannend war der blinde Parkour im Zweierteam. Ein Kind bekam die Augen verbunden und wurde vom Partner mithilfe verschiedener Kommandos durch den Parkour geführt.



Blinden-Parcours





# Floorball Karlschul-Cup



Stolze OGS Kinder mit ihren Medaillen



Letzte Tipps von Floorballer  
und FSJler Samuel

Fotos: Kilian Restovic

Am 25. Januar fand mit großer Spannung und Begeisterung der Floorball-Karlschul-Cup statt, ein Floorball-Turnier, das erstmals seit 2019 wieder die Bonner Schulen zusammenbrachte. Unter dem Motto "Mini-WM" traten insgesamt 12 Mannschaften aus 7 verschiedenen Schulen gegeneinander an, wobei jede Schule ein Land repräsentierte. Die Atmosphäre war von Anfang an mit Aufregung und Teamgeist erfüllt, als die Spielerinnen und Spieler ihre Nationen auf dem Kleinfeld vertraten.

In zwei Gruppen kämpften je 6 Mannschaften in energiegeladenen und fairen Spielen um die besten Plätze für die Platzierungsrunde. Die Kinder der OGS Karlsruhe waren stolz darauf, die Farben der Schweiz, Singapurs und Australiens zu vertreten. Die Floorball spielenden zeigten großes Engagement und sportlichen Ehrgeiz, was zu packenden Spielen und begeisterten Zuschauern führte, die die jeweiligen Nationalmannschaften unter anderem mit selbstgebastelten Fahnen anfeuerten. Dies brachte noch ein Stück mehr WM-Atmosphäre in den Sportpark Nord.

Nach vier intensiven Stunden des Floorballs stand schließlich das Finale bevor, bei dem Norwegen (vertreten durch die Münsterschule) und Australien (unsere OGS-Karlschulkids) aufeinandertrafen. In einem äußerst knappen

und mit Spannung geladenen Spiel setzte sich Norwegen durch und krönte sich erstmals zum Floorball-Mini-Weltmeister.

Ein großer Dank gebührt den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern der Floorballabteilung, die eine entscheidende Rolle als Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter spielten und maßgeblich zum reibungslosen Ablauf des Turniers beitrugen. Ein weiterer Dank geht an unsere FSJler\*innen, die die Mannschaften der Karlschule während der Turnierzeit betreut und gecoacht haben. Neben dem Sportlichen versorgte das OGS-Team die hungrigen WM-Teilnehmenden mit leckeren Waffeln, die perfekte Abrundung für ein tolles Turnier.

Zum Ende gab es in einer feierlichen Siegerehrung, durchgeführt durch Schulleiter Tobias Hillebrand, Urkunden und Medaillen für alle Kinder.

Der Floorball-Karlschul-Cup war nicht nur ein sportliches Ereignis, sondern auch eine Gelegenheit für die Schülerinnen und Schüler, Teamgeist, Fairplay und eine Teilnahme an einem sportlichen Wettkampf zu erleben. Wir freuen uns bereits auf die nächste Ausgabe dieses Turniers.

Johannes Esser

## Frühjahrsputz im Quartier

Die OGS Karlsruhe hat mitgemacht....

In der Grundschulzeit spielt für Kinder die ökologische Bildung eine wichtige Rolle in der Entwicklung ihres Umweltbewusstseins. Ökologische Bildung in diesem Alter legt den Grundstein für ein lebenslanges Verständnis und Engagement für die Umwelt.

Kinder lernen am besten, wenn sie die Natur mit allen Sinnen selbst erleben können. Deshalb ist es gut, regelmäßige Ausflüge in die Natur und auch in die Umgebung der Schule zu unternehmen. Hierbei können Kinder Pflanzen, Tiere und verschiedene Lebensräume entdecken.

Auch in unserem Fedel!

Wir ermutigen unsere OGS-Kinder dazu, ihren Lebensraum aufmerksam zu betrachten. Die Natur zu respektieren und zu schätzen, ist für Kinder in

diesem Alter ein wichtiger Lerninhalt. Durch Achtsamkeit und Wertschätzung können sie ein besseres Verständnis zur Natur und Nachhaltigkeit aufbauen. Kinder sollten dazu ermutigt werden, aktiv am Umweltschutz teilzunehmen.

Durch direkte Beteiligung können Kinder ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und Verantwortung entwickeln. Spielerisch und lebensweltnah konnten die Kinder der Klasse 1 einen aktiven Beitrag leisten! Eine Biologin begleitete 15 Kinder der Klasse 1 durch unser Fedel der Karlschule und klärte sie darüber auf, warum Müll so schädlich für die Umwelt, die Tiere und den Menschen ist. Mit großem Interesse erkundet die Truppe das Viertel und lauschte eifrig den Erklärungen der Biologin.

Anja van Aken

# 30 JAHRE TRIATHLONABTEILUNG

Die Initiative, Triathlon bei den SSF Bonn zu betreiben, ging von den SSF Mitgliedern Thomas Brüggem und Hermann Huckert aus, die 1989 zum ersten Mal an einem Triathlon-Wettkampf teilgenommen und Spaß daran gefunden hatten.

1990 bildete sich daraufhin aus den SSF-Abteilungen Schwimmen, Ski und Moderner Fünfkampf die Interessengemeinschaft Triathlon, die schnell Zu- lauf durch Triathleten aus anderen regionalen Vereinen erhielt.

Unter der Trainingsleitung von Kristian Walter fand im Sportpark Nord an zwei Tagen der Woche ein gemeinsames Schwimmtraining statt. Es folgte die Teilnahme an Triathlon-Wettkämpfen unter der Flagge der SSF Bonn.

Ab 1992 gab es die ersten Bemühungen eine Triathlonabteilung zu grün- den. 1993 wurde der bis dahin lockere Zusammenschluss von Interessier- ten offiziell eine Gruppe in den SSF Bonn.

Der Vorstand der SSF Bonn gewährte den Triathleten ein Probejahr als „Quasi-Abteilung“, damit die Sportler zeigen konnten, dass sie fähig waren, eine Abteilung zu bilden. Konkret hieß dies, dass die Gruppe einen ord- nungsgemäßen Haushalt zu führen hatte und die Finanzierung durch eige- ne Beiträge zu sichern war. Mit diesem Gruppenstatus wurde dann auch erstmals ein „Abteilungsbeitrag“ erhoben.

Erste Angebote für Gruppenmitglieder waren:

- Startpässe für Wettkampfteilnehmer
- Schwimmtraining zweimal in der Woche mit Trainer
- Lauftraining einmal in der Woche
- Lauf- und Radtreffs
- Krafttraining
- Trainingslager in der Toscana
- Gemeinsame Gestaltung von Freizeitaktivitäten.

Im Februar 1993 wurde der 1. Bonner Swimathlon durch die Triathlon- Gruppe organisiert. Bei dieser ersten Veranstaltung bestand der Swimath- lon aus einer 1.000 m Schwimmstrecke sowie einer 8 x 50 m Schwimm- staffel. Ca. 100 Teilnehmer fanden sich zu dieser Veranstaltung ein, die in dieser Form bis 1998 durchgeführt wurde.

Im Mai 1993 (22.05.1993) wurde unter Leitung von Mark Popovic und Klaus Walter mit ca. 100 Helfern der 1. Bonner Rheinbach-Triathlon durch die Triathlon-Gruppe der SSF Bonn organisiert. Ca. 600 Teilnehmer melde-

ten sich für die Volks- und die Kurzdistanz an, unter ihnen Weltklasseathle- ten wie Paula Newby-Fraser und Wolfgang Dittrich sowie Stefan Hachul, Guido Savelkoul, Ingo Franzki und Stefan Weitowicz.

Die Gruppe wuchs von 40 auf ca. 60 Mitglieder.

Mit Genehmigung der Delegiertenversammlung erfolgte dann am 10.01.1994 die offizielle Gründung der Triathlonabteilung.

Abteilungsleiterin: Susanne Sandten

Stellvertretender Abteilungsleiter: Klaus Walter

Kassenwartin: Susanne Huckert-Krämer

Sportlicher Leiter: Thomas Brüggem

Pressearbeit: Bernd Kayser

Die Abteilung stellte in diesem Jahr zum ersten Mal ein Liga-Team auf, das in der 3. Liga des TV NRW startete.

Heute zählt die Triathlonabteilung zu den großen Abteilungen der SSF Bonn. Seit mehreren Jahren stellt die Abteilung vier Bundesliga-Teams. Da- men und Herren sind in der 1. Bundesliga vertreten, die jeweilige „Zweite“ startet in der 2. Bundesliga. Zusätzlich gibt es aktuell sechs weitere Teams, die in den unteren Ligen vertreten sind.

Der SSF Triathlet Lasse Lührs hat sich für die Olympischen Spiele 2024 in Paris qualifiziert. Zahlreiche weitere SSF Triathleten erreichten im Lauf der Jahre nationale und internationale Erfolge.

Herausragend ist auch die Nachwuchsarbeit unserer Triathleten mit den Trikids und der Triathlon-Jugend mit zahlreichen Kaderathleten. Für diese Nachwuchsarbeit wurde die Abteilung in 2020 mit dem Grünen Band der Commerzbank für vorbildliche Talentförderung im Verein ausgezeichnet. Seit 2022 sind die SSF Bonn außerdem Landesleistungszentrum im Tri- athlon.

Der Swimathlon gehört noch immer zum jährlichen Veranstaltungsangebot der Abteilung, mittlerweile ergänzt durch den inzwischen auch schon tradi- tionellen Inseellauf.

Quellen: SSF Archiv; 10 Jahres-Rückblick von Klaus Walter und Ingo Lochmann  
Maïke Schramm



Die SSF Triathleten in 2008





Die SSF Triathleten bei Bonn-Triathlon in den 1990er Jahren

Die SSF Starten beim Ironman auf Hawaii im Oktober 2005



Voller Vorfreude auf das Abenteuer Hawaii: (v.l.) Georg von Schrader, Janet Schriever, Silvia Czaika, Dirk Niederau, Annette Niederau und Berthold Balg starten für die SSF Bonn. (Foto: Martin Magunia).



Ligafinale in Hückelhoven am 09.09.2001



Der Insellauf 2015

Fotos: SSF Archiv



**Krombacher ALKOHOLFREI EJOT TRIATHLO SCHÜTTE**  
 2017: Aufstieg der 1. Herrenmannschaft in die 1. Bundesliga



30.04.1992: Aufnahmebestätigung Triathlonverband

**TRIATHLONVERBAND NORDRHEIN-WESTFALEN EV.**  
MITGLIED DES LANDESPORTBUNDES NORDRHEIN-WESTFALEN (LSB NW), MITGLIED DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION (DTU)

TVNRW - POSTFACH 10029 - 5060 BERGISCH GLADBACH 1

SSF Bonn 05 e.V.  
Kölnstr. 313 a  
5300 Bonn 1



Bergisch Gladbach  
30.04.92

Betr. Aufnahmeantrag SSF Bonn 05 e.V. im TVNRW

Sehr geehrte Damen und Herrn,

hiermit bestätigen wir dem Verein

SSF Bonn 05 e.V.

die Aufnahme in den Triathlon Verband NRW.

DTU-Startpässe können noch beantragt werden.

Mit freundlichen Grüßen

Claudia Ditt  
Geschäftsstelle

Anlage  
Handbuch TVNRW  
Tri Aktuell

Quelle: SSF-Archiv

10.01.1994: Protokoll Abteilungsgründungsversammlung Triathlon

Februar '94

Sport-Palette

Seite 23

## Protokoll der Abteilungsgründungsversammlung der Triathleten vom 10. Januar 1994

Teilnehmer: 15

Gruppenleiterin Susanne Sandten begrüßte die Anwesenden und erklärte die Versammlung für beschlußfähig.

Anträge zur Tagesordnung lagen nicht vor.

### Bericht des Gruppenvorstandes

Susanne Sandten faßte die Aktivitäten der Triathlongruppe des letzten Jahres zusammen und stellte die Haushaltsrechnung 1993 vor. Die Jahresrechnung schließt mit einem Überschuß ab, so daß der Abteilungsbeitrag für 1994 auf 60,- DM gesenkt werden konnte.

### Entlastung des Gruppenvorstandes

Die Anwesenden beschließen einstimmig die Entlastung des Vorstandes.

### Aussprache und Abstimmung über die Abteilungsordnung

Susanne Sandten erläuterte den Entwurf der Abteilungsordnung. Daraus ergab sich als Diskussionspunkt zunächst die Frage der Stellung von Jugendlichen innerhalb der Abteilung und insbesondere wurde über folgende Fragen abgestimmt:

1. Sollen Jugendliche gleichberechtigt mitbestimmen dürfen?  
Ja: 3, Nein: 12

2. Sollen Jugendliche ab 16 Jahren gleichberechtigt mitbestimmen dürfen?  
Ja: 14, Nein: -, Enthaltung: 1

3. Jugendliche unter 16 Jahren müssen keinen Abteilungsbeitrag bezahlen.  
einstimmig

4. Jugendliche unter 18 Jahren müssen keinen Abteilungsbeitrag bezahlen.  
Ja: 8, Nein: 3, Enthaltung: 2

Somit ergab die Diskussion, daß Jugendliche mit 16 Jahren gleichberechtigt mitbestimmen können und Jugendliche unter 18 Jahren keinen Abteilungsbeitrag zahlen müssen.

Des weiteren wurde über die Zusammensetzung der Abteilungsleitung abgestimmt. Die Versammlung beschließt bei 1 Gegenstimme, daß die Abteilungsleitung sich aus 3 Personen zusammensetzt (Abteilungsleiter/-in, Stellvertreter/-in, Kassenwart/-in).

Die Versammlung beschließt, daß die Abteilungsleitung für die Dauer von 2 Jahren gewählt wird.

Die Abteilungsordnung wird einstimmig angenommen.

### Wahl des Abteilungs Vorstandes

Die bisherige Gruppenleitung wurde einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Da jedoch Susanne Sandten aus beruflichen Gründen einige Zeit im Ausland sein wird und Klaus Walter nicht die alleinige Vertretung übernehmen wollte, wurde beschlossen, daß für den betreffenden Zeitraum eine kommissarische Vertretung eingesetzt werden soll. Somit setzt sich der gewählte Vorstand wie folgt zusammen:

Vorsitzende: Susanne Sandten  
Stellvertretender Vorsitzender: Klaus Walter

Kassenwartin: Susanne Krämer  
Kommissarische Vertretung: Anett Borchers

### Wahl der Delegierten für die Delegiertenversammlung

Bruno Hoenig und Kristian Walter wurden mehrheitlich als Delegierte gewählt. Als Stellvertreter wurden Roman Veith und Volker List gewählt.

### Swimathon

Nachdem der Swimathon im letzten Jahr sehr erfolgreich verlaufen ist, findet auch in diesem Jahr zum 2. Mal diese Veranstaltung statt. Insgesamt wurden 52 Ausschreibungen an Vereine geschickt. Alle Triathleten sind wieder aufgerufen, sich als Helfer (Zeitmache, Kuchenverkauf, Dekoration, Musik etc.) zu engagieren. Nähere Informationen finden sich am schwarzen Brett in der Schwimmhalle.

### Liga-Mannschaft

1994 soll zum ersten Mal eine Liga-Mannschaft aufgestellt werden. Zur Unterstützung dieser Mannschaft hat sich Sport Christie aus Bad Godesberg als Sponsor bereit erklärt. Sport Christie übernimmt zunächst das Startgeld. Über das weitere Ausmaß des Sponsorings wird noch verhandelt. Die Mannschaft wird in den nächsten Tagen in Zusammenarbeit mit Trainer Kristian Walter aufgestellt. Kristian übernimmt auch die Aufgabe des verantwortlichen Organisators bei den Wettkämpfen, an denen die Mannschaft teilnimmt.

### Trainingslager

Vom 23.04. bis 7./8.05.1994 nehmen einige Athleten an einem Trainingslager auf Mallorca teil. Auskunft erteilt Gertrud Wilke.

### Rheinbach

Gemäß einem Beschluß der Stadt Rheinbach sollte der Rheinbach-Triathlon im jährlichen Wechsel von PSV und SSF durchgeführt werden. Da die SSF 1993 diesen Wettkampf organisiert haben und der PSV an einer gemeinsamen Organisation nicht interessiert war, werden die SSF 1994 an der Organisation des Rheinbach-Triathlons nicht beteiligt sein.

### Vereinsmeisterschaft

1994 soll wieder eine Vereinsmeisterschaft stattfinden. Jedoch sollte dieses Jahr eine Veranstaltung in der näheren Umgebung von Bonn gewählt werden, die sowohl die Kurz- als auch die Jedermann-Distanz anbietet, um einem möglichst großen Kreis von Athleten die Teilnahme zu ermöglichen. Eine Entscheidung, welche Veranstaltung geeignet ist, wird später getroffen.

### Verschiedenes

Volker List hat sich bereit erklärt, sich darüber zu informieren, welche Zuschüsse die Triathlonabteilung möglicherweise in Anspruch nehmen könnte.

Marie-Luise Philippsburg

## ABTEILUNGSLEITER DER TRIATHLONABTEILUNG

- 1994 – 1995** Susanne Sandten
- 1995 – 2000** Klaus Walter
- 2000 – 2003** Arne Pöppel
- 2003 – 2005** Ingo Lochmann
- 2005 – 2008** Janet Schriever
- 2008 – 2015** Uwe Gersch
- Seit 2015** Ingo Lochmann



# SSF KOPF: HENRIK WÜRDEMANN

Henrik Würdemann wurde mit 12 Jahren Mitglied der SSF Bonn. Sportlich war er in unserem Verein in den Sportarten Schwimmen und Floorball wettkampfmäßig aktiv. Aktuell ist er hauptamtlicher Trainer unserer Schwimmabteilung.

*Mit Henrik Würdemann sprach Maike Schramm.*

## 1. Wie bist Du zu den SSF Bonn gekommen?

1999 bin ich in den Verein eingetreten, allerdings galt noch bis 2002 mein Startrecht dem SSF Sieglar. Mein damaliger Trainer in den SSF Bonn war Uwe Werkhausen.

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

Meine Tätigkeiten begannen als Übungsleiter mit den Seepferdchen- und Froschkursen zusammen mit der lieben und engagierten Iris Gatzten. Nach dem Fachabitur absolvierte ich ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport bei den SSF Bonn. Dort arbeitete ich hauptsächlich im Schwimmbad und unterstützte die Geschäftsstelle. In dieser Zeit leitete ich auch schon meine ersten Trainingsschwimmgruppen.

Nach dem FSJ startete ich meine 3-jährige Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann bei den SSF Bonn. Während der Ausbildung habe ich dann meine Trainer C und B - Lizenz im Leistungssport Schwimmen erworben und durfte unterschiedliche Wettkampfgruppen leiten.

Neben dem Schwimmen als Trainer habe ich selbst noch angefangen Floorball zu spielen und war dort in der Abteilung eine Zeit lang Kassenwart.

2014 absolvierte ich meine Trainer A Lizenz-Ausbildung im Leistungssport Schwimmen und war Assistent von Stefan Koch, Peter Fischer und Thorsten Polensky.

Nach einer langen Zeit entschied ich mich 2015, die SSF Bonn für drei Jahre zu verlassen und war bis 2018 Stützpunkttainer im Oldenburg.

2018 bin ich dann mit meiner Frau, welche ich übrigens bei den SSF Bonn kennengelernt habe, zurückgekommen und bin seitdem leitender Trainer der Schwimmabteilung.

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

Natürlich blicke ich immer wieder gerne auf erfolgreiche Wettkämpfe zurück, aber genauso gerne auf meine FSJ- und Azubizeit, in der ich viele meiner jetzt noch engsten Freunde kennengelernt habe.



Schwimmtrainer Henrik Würdemann

Foto: Krista Reksna

## 4. Welche sportlichen Angebote nutzt Du im Verein?

Wenn ich neben der Arbeit und der Familie Zeit finde, nutze ich selbst ab und zu das Schwimmbad und schwimme meine Bahnen.

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

Ich sehe die allgemeine Vereinsentwicklung sehr kritisch, es gibt immer weniger Menschen, die sich ehrenamtlich einbringen wollen. Ohne das Ehrenamt stirbt ein Verein aus.

Auch wir im Verein müssen mehr miteinander als gegeneinander arbeiten und uns unterstützen. Jede Abteilung will das Beste erreichen und durchbringen, aber dennoch sind wir ja ein Mehrspartenverein, in dem die Abteilungen sich gegenseitig Halt geben sollten.

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

Ich möchte mich bei allen Mitgliedern bedanken, die mit ihrem Beitrag die Leistungssporttreibenden Abteilungen unterstützen und auch mal zurückstecken, wenn wir das Bad für Wettkämpfe benötigen oder wir zeitweise mehr Bahnen brauchen.

Die Zukunft des Vereins sind die Kinder und Jugendlichen aller Abteilungen.



2009: Henrik als Floorballer

Foto: privat

# KYUDO



Gisela Becker unmittelbar vor dem Abschuss

## KYUDO WELTMEISTERSCHAFT NAGOYA/JAPAN 2024 3. PLATZ FÜR DIE DEUTSCHE MANNSCHAFT

Die 4te Kyudo WM, die alle vier Jahre stattfindet, diesmal in Nagoya/Japan, wurde aufgrund der hohen Teilnehmerzahl diesmal nur als Mannschafts-Meisterschaft ausgetragen.

Am Start waren 25 Nationen mit 36 Mannschaften aus Europa, Nord- und Südamerika und Asien. Es wurden maximal 2 Teams pro Nation zu der WM zugelassen, 16 der trefferstärksten Teams qualifizierten sich für die Endrunde. Deutschland war diesmal mit einem Team vertreten, mit dabei Gisela Becker von den SSF Bonn.

Das deutsche Team zeigte gleich zu Anfang in der Vorrunde eine hervorragende Leistung und qualifizierte sich damit für die Endrunde. Nach einem spannenden Wettkampftag gab es dann auch in der Endrunde den verdienten dritten Platz.

Dieses Ergebnis ist für mich als einem der NK Trainer eine Bestätigung, dass sowohl die Trainingsvorbereitungen wie auch die Zusammenstellung der Mannschaft optimal waren. Um die japanischen Ergebnisse zu erreichen oder sogar zu überbieten, bedarf es neben Trainingsfleiß allerdings auch eine große Portion Glück. Wir freuen uns schon auf die nächste WM.

Sven Zimmermann, Trainer Kyudo beim Deutschen Kyudo-Bund und bei den SSF Bonn.

### GISELA BECKER BERICHTET

Zuerst das Fazit: Wir freuen uns über einen verdienten 3. Platz bei diesen Weltmeisterschaften. Und danke an das Trainerteam und alle Mitsreitenden im Kader für die gute Vorbereitung!

Das Team, bestehend aus Christian Böhme (Berlin), Nadine Emmer (Dresden), Gisela Becker (Bonn), Tobias Ostwald (Frankfurt) und Trainer Sorin Jurma (Hamburg) reiste getrennt, aber mit gemeinsamen, hohen Erwartungen in Richtung Nagoya. Gemeinsame hohe Erwartungen, weil als Mindestziel das Erreichen der Endrunde ausgegeben wurde, aber natürlich ein Platz auf dem Podest als Idealziel angepeilt war.

So traf sich die gesamte Mannschaft dann 3 Tage vor der WM im Mannschaftshotel und konnte bei gemeinsamen Abendessen schon einmal ein wenig den Teamspirit aufbauen. Ein kleines Mannschaftstraining (4 Pfeile) war am Tag vor der WM die ultimative Einstimmung und die Trefferquote gab in der neuen Umgebung durchaus Grund zur Hoffnung für den nächsten Tag.

Immerhin 36 Mannschaften traten am 29. Februar zu den Weltmeisterschaften an, die über YouTube live zu verfolgen waren, was, wie wir den Reaktionen entnehmen konnten, offensichtlich auch so einige Interessierte zu nächtlicher Stunde in Deutschland taten.

Jede Mannschaft konnte in einer Vorrunde 24 Pfeile (2x12) schießen, die besten 16 sollten dann im KO-System (Quersumme 7) gegeneinander antreten.

Die deutsche Mannschaft mit Chris, Nadine und Gisela startete mit einer 10er und einer 8er Runde und belegte nach der Vorrunde hinter den beiden japanischen Mannschaften den 3. Platz – eine gute Ausgangsposition für die KO-Runde!

Nach der Vorrunde startete Tobias für Nadine (ein Tausch war nur nach der Vorrunde möglich) und die Mannschaft musste sich der B-Mannschaft von Frankreich stellen. Dieses Duell wurde souverän gewonnen. Knapper wurde es gegen die Schweiz, aber auch das Duell konnte mit 6:5 für die deutsche Mannschaft entschieden werden. Damit stand schon fest, dass Deutschland mindestens den 3. Platz belegt. Jetzt ging es gegen die

B- Mannschaft von Japan, die sich erwartungsgemäß – leider – als zu stark erwies. Immerhin 9 von 12 Treffer reichten nicht gegen das ideale Ergebnis von 12 von 12 der japanischen Mannschaft.

Rumänien unterlag in dem anderen Duell der japanischen A-Mannschaft mit 12:5 Treffern. Ein kleines Finale wurde nicht ausgetragen, so dass Rumänien und Deutschland gemeinsam den dritten Platz belegten. Das Finale gewann dann die japanische A-Mannschaft gegen die japanische B-Mannschaft mit 12:11.

Dieser 3. Platz ist ein schöner Erfolg für die gesamte deutsche Mannschaft, die geschlossen aufgetreten und mit einer guten Schießleistung von allen – insbesondere von Chris Böhme – verdient diese Platzierung erreicht hat. Ein besonderer Dank geht auch an das Trainerteam aus Sven Zimmermann, Ingrid Hausner und Sorin Jurma für die gute Vorbereitung und die Betreuung von Ort (Sorin).

Gisela Becker



Das deutsche Nationalteam mit einem der Trainer. Von links nach rechts, Sorin Jurma (NK-Trainer), Gisela Becker (Bonn), Nadine Emmer (Dresden), Tobias Ostwald (Frankfurt), Christian Böhme (Berlin).

Fotos: Yamada Taro





Ein Apnoetaucher von Glaukos im Dive4life beim Auftauchen in ca. 10 m Tiefe.

## ABTAUCHEN KALT UND WARM

Seit einigen Jahren findet das Abtauchen zum Jahresende bei der STA Glaukos als Doppelveranstaltung statt. Einmal draußen bei traditionell schlechtem Wetter für die Besitzer eines Trockentauchanzugs und „indoor“ im Nasstauchanzug im Tauchturm Dive4life in Siegburg.

Am 5.11. trafen sich 6 wetterfeste Trockentaucher, von denen allerdings einer im Laufe seines Tauchgangs dann nur noch „halbtrocken“ war, bei 10° Luft- und 12° Wassertemperatur am Fühlinger See, um sich von den Hechten und Barschen, von denen einige ganz zutraulich waren, zu verabschieden. Zum Aufwärmen und Stärken ging es danach über den Rhein nach Leverkusen.

Mit 20 Anmeldungen deutlich mehr Zuspruch fand dann das Warmwassertauchen am 8.12. in Siegburg im Dive4Life. Kurzfristig führten die Rhinoviren zwar noch zu einigen Ausfällen, aber wer es bis in den Tauchturm

geschafft hatte, konnte 2 entspannte Tauchgänge bis 20 m Tiefe bei 24° Wassertemperatur absolvieren.

Einige brauchten dazu nicht einmal Pressluft und setzten vertikal um, was sie bisher in Utes Apnoe- Training horizontal gelernt hatten. Apnoe ist wohl der neue Tauchtrend, denn es gab sogar eine Trainingsgruppe aus London, die extra dazu nach Siegburg gereist war.

Herzlichen Dank an Arno Wertenbruch, der beide Veranstaltungen wieder bestens organisiert hat.

Manuel Minnemann

Zwei Gerätetaucher von Glaukos im Dive4life in ca. 6 m Tiefe.





# TISCHTENNIS



1. Herrenmannschaft: Hiroki Kato, Lennart Burgunder, Fritz Augsburg, Niklas Schmickler, Benny Ho und Simon Tewes (von links)

Foto: Jörg Brinkmann

## ERFOLGREICHE TISCHTENNIS-SAISON GEHT ZU ENDE

**O** bwohl in manchen Spielklassen bei Redaktionsschluss noch bis zu drei Spieltage im Terminplan stehen, können wir bereits von einer erfolgreichen Saison sprechen.

Allen voran glänzt unsere **1. Herrenmannschaft**, denen vor der Saison ein schwerer Kampf um den Klassenerhalt in der Landesliga vorhergesagt wurde. Stimmt auch, denn in der Gruppe war es verdammt eng. Umso erfreulicher war die aktuelle Meldung „mission completed“. Bereits zum jetzigen Zeitpunkt (16.03.) hat unser Team den Klassenerhalt eingetütet. Und wie! Mit einem überraschenden 9:5 gegen den Tabellenzweiten TTG Niederkassel 2 wuchs die Mannschaft mal wieder über sich hinaus. Mit nunmehr 19:19 Punkten bei acht Siegen und drei Unentschieden herrscht Gewissheit, dass wir auch in der kommenden Saison Landesliga-Tischtennis bei uns sehen werden. Dies ist ein Erfolg mannschaftlicher Geschlossenheit. Jeder konnte sich noch ein Stückchen verbessern und trug so zum Erfolg bei. Lediglich in den Doppeln könnte sich das Team noch ein bisschen steigern.

Nun heißt es in den restlichen Begegnungen den Fokus auf die **2. Mannschaft** zu legen, denn diese steht noch im harten Abstiegskampf in der 1. Bezirksliga. Zwar konnte man mit einem überraschenden 9:3 gegen den TV Geislar 2 den rettenden 9. Platz knapp halten, doch nach Redaktionsschluss kommt es noch zum entscheidenden Duell gegen den punktgleichen Konkurrenten ASV St. Augustin.

Unsere **3. Herrenmannschaft** hat sich hingegen schon frühzeitig in der 1. Bezirksklasse den Klassenerhalt gesichert. Aktuell liegt man im vorderen Mittelfeld und sollte aus den restlichen Spielen noch den einen oder anderen Sieg mitnehmen.

Positiv überraschen konnte unsere **4. Herrenmannschaft** in der 2. Bezirksklasse. Bereits drei Spieltage vor Saisonabschluss ist der Vorsprung uneinholbar, so dass der Aufstieg feststeht. Bemerkenswert ist insbesondere, dass Hans Bern bis jetzt mit zehn Siegen in der Rückserie ungeschlagen ist. Auch Max Bawej (7:3) und Achim Strehlow (9:1) trugen maßgeblich zum Erfolg bei.

In der 3. Bezirksklasse spielte unsere **5. Herrenmannschaft** lange Zeit in der Spitze mit, fiel nach zwei knappen 4:6-Niederlagen gegen die Spitzenteams TTC Fritzdorf 5 und TTV Lüftelberg aber auf Platz 4 zurück.

Unsere Hobbyteams mischten die 4. Bezirksklasse (nur für Hobbyspieler) auf. Die **6. Mannschaft** musste sich nur dem TV Geislar 5 zweimal mit 4:6 geschlagen geben und belegt den 2. Platz. In der gleichen Gruppe schaffte die **8. Mannschaft** bisher beachtlich fünf Siege und zwei Unentschieden. Den Vogel schoss jedoch unsere **7. Mannschaft** ab, die in der parallelen Gruppe derzeit mit 27:5 Punkten kurz vor dem Gruppensieg steht.

Differenziert fällt die Betrachtung der Erfolge unserer Jugendlichen aus.

Die **1. Jungen-19** konnte sich durch einen 8:2-Erfolg gegen den VfL Kommerl bei nunmehr 7:7 Punkten den Klassenerhalt in der 1. Bezirksliga sichern. Ein feiner Erfolg bei dem insbesondere Thies Fischer (10:2) und Max Smolarz (7:1) herausstechen. Aber auch alle anderen eingesetzten Spieler haben zu diesem Erfolg beigetragen.

Die **1. Jungen-15** hat hingegen in der Bezirksoberliga noch hart zu kämpfen. Ob bei bisher erst einem Sieg (6:4 gegen den ASV St. Augustin) der Klassenerhalt noch gesichert werden kann, scheint fraglich. Allerdings stehen auch noch fünf Spiele auf dem Programm.

Die **2. Jungen-15** konnte hingegen als Aufsteiger in der 2. Bezirksliga mit drei Siegen überzeugen. Der Klassenerhalt sollte im Spiel gegen den abgeschlagenen Tabellenletzten SSV Walberberg endgültig gesichert werden.

Die **1. Jungen-13** steht in der 1. Bezirksliga mit 8:4 Punkten hinter den beiden ungeschlagenen Mannschaften TTV Euskirchen und Meckenheimer SV auf einem tollen 3. Platz. Insbesondere Niklas Kiesel (9:3) und David Preda (5:1) erweisen sich hier als fleißige Punktesammler.

In der **1. Jungen-11** kommen unsere Jüngsten zum Einsatz. Momentan belegen sie in der Bezirksoberliga mit vier Siegen den 3. Platz. Am häufigsten war dabei Daniel Bedar am Start. Er erspielte eine tolle 6:2-Bilanz.



## LACROSSE WIRD OLYMPISCH

Als Sport mit tiefen historischen Wurzeln, der von den indigenen Völkern Nordamerikas stammt, kann Lacrosse im Jahr 2028 seine Rückkehr auf die olympische Bühne feiern. Nachdem Lacrosse bereits bei den Olympischen Spielen von 1904 und 1908 vorgestellt wurde, war es über ein Jahrhundert lang nicht als offizieller olympischer Sport vertreten. Damals war zudem ausschließlich Herren-Lacrosse Teil des Programms.

Die Zustimmung des Internationalen Olympischen Komitees zur Aufnahme von Lacrosse in das Programm der Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles stellt nicht nur einen bedeutenden Erfolg für World Lacrosse dar, sondern spiegelt auch das wachsende Interesse an der einzigartigen Kombination aus Beweglichkeit, Strategie und Teamarbeit dieses Sports wider. Im Dezember 2023 hat die Mitgliederversammlung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) den Deutschen Lacrosse Verband (DLaxV) einstimmig in die Gruppe der Olympischen Verbände aufgenommen. Der DLaxV ist der führende Verband für Lacrosse in Deutschland. Die Aufnahme in den DOSB ist eine grundlegende Voraussetzung für die Förderung im Leistungssport und markiert einen wichtigen Schritt zur Unterstützung des Sports in Deutschland.

Wir von der Lacrosse-Abteilung der SSF Bonn freuen uns sehr über die Wiedereinführung von Lacrosse in das Programm der Olympischen Spiele. Leoni Voss, Abteilungsleitung, betrachtet dies nicht nur als eine Gelegen-



Foto: Roland Irlenbusch

heit, den Sport mit seiner ganzen Vielfalt und Lebendigkeit einem breiteren Publikum vorzustellen, sondern auch als Chance, ambitionierte Spielerinnen und Spieler zu unterstützen. Seit dem Jahr 2023 gehört eine Spielerin aus Bonn zum Nationalteam und zwei weitere Spielerinnen wurden in den Perspektivkader der Nationalmannschaft aufgenommen.

Katharina Brecht

## HINRUNDE BUNDESLIGA 1. DER BONNER DAMEN

Die Hinrunde der 1. Bundesliga West im Lacrosse stellte für unser Damenteam eine herausfordernde, aber letztendlich lohnende Phase dar, in der sie sich im zweiten Jahr nach dem Aufstieg behaupten konnten. Mit Siegen gegen Münster, Mainz und Köln B sowie Niederlagen gegen Köln A, Dortmund und Frankfurt erlebten die Bonner Damen eine Achterbahn der Gefühle, die sowohl Stärken als auch Schwächen offenbarte. Mit besonderer Spannung wurde den Spielen gegen den Neu-Aufsteiger Mainz und „Derby“-Gegner Köln B entgegenglickt, die aber beide souverän für Bonn entschieden werden konnten. Ein knapper 9:7 Sieg gegen Münster sicherte den Damen am Ende der Hinrunde dann den vierten Platz.

Die Niederlagen gegen etablierte Teams wie Frankfurt und Vizemeister Köln A boten wertvolle Erfahrung und Erkenntnisse. Diese Spiele unterstrichen die Bedeutung von Erfahrung und Abstimmung innerhalb der Mannschaft, Faktoren, an denen die Bonnerinnen intensiv arbeiten wollen, um in der Rückrunde stärker zurückzukommen. Insbesondere im Spiel gegen Frankfurt konnte die Bonner Verteidigung selbst ohne Auswechselspielerinnen gut dagegenhalten. Leider konnten die gesammelten Erfahrungen im letzten Spiel der Hinrunde dann gegen Dortmund nicht umgesetzt werden und

die Damen mussten sich trotz großer Hoffnungen mit einer 13:6 Niederlage in die Offseason verabschieden.

Im Match gegen Dortmund in der Rückrunde 23/24 konnte dennoch ein früher 1:3-Rückstand im ersten Quarter mit enormer Energie und fokussierter Konzentration nicht nur wettgemacht, sondern in einen triumphalen 10:8-Sieg umgewandelt werden – der allererste Erfolg gegen dieses Team. Auch das kommende Rematch gegen Mainz verspricht spannend zu werden, da die Mainzerinnen erkennbar an ihrer Fitness gearbeitet haben, einem Punkt, der ihnen im ersten Aufeinandertreffen zum Verhängnis wurde.

Insgesamt sind die Bonner Damen mit der Hinrunde und den ersten Spielen der Rückrunde, trotz der Höhen und Tiefen, sehr zufrieden. Nicht nur wurde die Position in der 1. Bundesliga West gefestigt, sondern auch gezeigt, dass die Bonner Lacrosserinnen das Potenzial haben, sich weiter zu verbessern und gegen die besten Teams der Liga zu bestehen. Mit den Erfahrungen und Lektionen und mit einem guten vierten Platz freuen sich unsere Damen nun auf den Rest der Saison.

Katharina Brecht

## LACROSSE-JUGEND FREUT SICH ÜBER ZUWACHS

Wir freuen uns besonders über die Entwicklung unserer Jugend, die immer mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr von Sebastian Tewes und Cedric Schmitt auf dem Naturrasen der Werferwiese trainiert werden. Als gemischtes Team, das stetig wächst und eine immer größere Anzahl junger Talente anzieht, bildet sie das Fundament für die Zukunft unserer Abteilung und eine wichtige Rolle für das Wachstum unseres Sports.

Besonders ermutigend ist die Entwicklung einiger älterer Jugendspieler, die mittlerweile regelmäßig am Herrentraining teilnehmen. Diese Integration in die Trainingsroutinen der Erwachsenen bietet ihnen nicht nur die Möglichkeit, ihr Können zu verfeinern und von erfahrenen Spielern zu ler-

nen, sondern stärkt auch den Zusammenhalt innerhalb des Clubs und fördert einen nahtlosen Übergang von der Jugend- zur Herrenmannschaft.

Beim jüngsten Jugendspieltag in Düsseldorf konnten einige unserer Jugendspieler als Teil der Spielgemeinschaft West gegen Teams aus ganz Deutschland antreten und wertvolle Spielerfahrungen sammeln. Unser Jugendteam steht immer offen für neue Mitglieder, wobei Vorerfahrung im Lacrosse keine Voraussetzung ist. Wir freuen uns auf Interessierte aller Hintergründe, die Lust haben, den schnellen Sport auszuprobieren und Teil unserer wachsenden Lacrosse-Gemeinschaft zu werden.

Katharina Brecht

# VOLLEYBALL



Foto: Jörg Brodehl

Anlass zum Jubeln gibt es für die Bizepsvolleys in dieser Saison genug bei aktuell 18 Siegen und nur 2 knappen Niederlagen.

## DER HEISSE RITT DURCH DEN WILDEN WESTEN (VON VOLLEYBALL-DEUTSCHLAND)

**D**ie Geschichte einer erfolgreichen Saison in der Dritten Liga für die Bizepsvolleys und dem 5-in-1-Aufstieg von Trainer Robert Kroner.

### Neue Saison – Neuer Coach – Neue Regeln

Es geschah am 17.07.2023: für die SSF Volleyballerinnen steht das erste Zoom-Meeting zum Start in die Saison mit dem neuen Headcoach Robert Kroner an. Als Co-Trainer und Scout hatte er schon in der vorhergehenden Spielzeit Kontakt zur Mannschaft und war als Trainer für andere Damemannschaften in der Volleyballabteilung der SSF Bonn aktiv. Auf sein neues Amt freute sich der 27jährige Kölner, der im Sportprojektmanagement tätig ist, und nutzte das erste von zwei Online-Meetings, um dem Team seine Leitlinien vorzustellen sowie seine Gedanken zur neuen Saison zu teilen. „Als die ersten Online-Meetings losgingen, haben wir direkt gemerkt, wie viel Zeit und Arbeit Robert in diesen Job steckt. Der nimmt seine Aufgabe wirklich ernst!“ beschreibt Kapitänin Lena Maasewerd den ersten Eindruck des neuen Coaches. Online-Meetings sollten nicht die einzige Neuerung im neuen Spieljahr sein. Robert brachte den Masterplan für eine strukturierte Planung und harmonische Zusammenarbeit mit, der Erfolg bringen sollte. Spoiler: der Plan funktionierte.

### The sky is the limit

Die Botschaft des Trainers zu seinen Zielen war klar: „Im Endeffekt ist das hier ein Hobby-Leistungssport. So eine lange Saison mit vielen weiten Auswärtsfahrten geht nur mit jeder Menge Spaß. Der Erfolg auf dem Feld kommt dann ganz von allein. Aber von der Qualität, die wir in der Dritten Liga auf dem Feld haben, müssen wir uns nicht verstecken: the sky ist the limit.“ Diese Meinung teilte auch die Kapitänin: „Spielerisch können wir das obere Drittel schaffen und das sollte auch unser Anspruch sein. Wir sollten das ernst nehmen, aber vor allem auch viel Spaß zusammen haben“.

### Der Kader

Neben einem neuen Headcoach gab es weitere Veränderungen im Kader. Die bis dato erfolgreiche Mittelblockerin Meret Anna Faller hatte Lust sich zu verändern und orientierte sich auf der Außen-Annahme Position. Daher

wurden auf der Mittelblockposition mit Kim Kirchner (aus Hamburg) sowie Lone Winter (zuletzt in Wien) zwei neue Spielerinnen gewonnen. Allerdings zog Kim sich leider im Freundschaftsspiel in der Vorbereitung eine schwere Verletzung zu, sodass sie die gesamte Hinrunde ausfiel. Im Übrigen blieb der Kader der vorangegangenen Saison, die mit Platz 5 abgeschlossen wurde, weitgehend zusammen. Lediglich Angreiferin Lisa Dendendorf, die seit der Saison 2016/17 die Mannschaft mitgeprägt hatte, zog sich aus persönlichen Gründen aus dem Volleyballbusiness zurück und Diagonalangreiferin Joline Schmude versprach sich mehr Einsatzzeiten beim Verbandsligisten TVA Hürth 2. Als Backup Spielerinnen konnten aber Chiara Lück und die langjährige Kapitänin Hannah Lamby gewonnen werden. Außerdem kehrte Stefanie Meurer aus ihrer Babypause zurück, sodass Robert Kroner auf einen breitaufgestellten Kader zurückgreifen konnte:

**Zuspielderinnen:** Jil von der Stein, Sophie Zimmermann, Hannah Lamby

**Diagonalangriff:** Carlotta Hensel, Eva Grab, Zoe Brodehl, Chiara Lück

**Außen-Annahme:** Lena Maasewerd, Annika Brück, Meret Faller, Henni Deurer, Stefanie Meurer

**Mittelangriff:** Clara Kick, Jil Molitor, Lone Winter, Kim Kirchner

**Libera:** Lina Adams, Klaudia Czyn

### Der gleiche Mist wie immer?

Nach einer erfolgreichen Vorbereitung, der Teilnahme am eigenen Sleeping Art Cup, dem traditionellen Bundesligaturnier in der Hardtberghalle, Testspielen und regelmäßigem Athletiktraining mit Trainer Jerome Sauren aus dem Functional Fitness in der Graurheindorfer Straße starteten die Bizepsvolleys auswärts am 17.09.2023 in Aachen in die Saison. Mehr als zwei Stunden später fuhr das Bonner Team mit einem Punkt und einer 2:3 Niederlage nach 2:0 Satzführung wieder nach Hause. „Der gleiche Mist wie immer! Wir schaffen es nicht, nach zwei Sätzen den Sack zuzumachen!“ ärgerte man sich im Kollektiv.

Doch es sollte im Saisonverlauf nicht der gleiche Mist wie immer sein, so viel sei gesagt. Die systematische und akribische Vorbereitung durch den



Trainer trug schon bald Früchte, die Gameplans funktionierten und Robert coachte das Team von Sieg zu Sieg. Unterstützt wurde Robert von seinem Vater Wojciech Kroner als Co-Trainer und Manager Albert Klein, der Robert durch gewohntes organisatorisches Geschick und Engagement den Rücken freihielt.

## Plötzlich Herbstmeister

Zum Jahresende zog das Team im Rahmen eines Meetings Zwischenbilanz. Alle schienen zufrieden zu sein - warum auch nicht? Nachdem die Bizepsvolleys in der Hinrunde zwei Niederlagen (Aachen und Hürth) kassiert hatten, folgte eine nicht enden wollende Siegesserie. Auch der bis dato Tabellenerste aus Hörde konnte bezwungen und überholt werden, sodass die Damen frühzeitig auf Tabellenplatz 1 kletterten und sich dort offensichtlich wohl fühlten. Als Herbstmeister stand die weitere Zielsetzung fest: „Da wollen wir bleiben!“ Es passte einfach alles zusammen, die Abläufe routinierten sich, jede/r Einzelne gab sein/ihr Bestes, die Stimmung war hervorragend und die Ergebnisse stimmten folglich auch. Einen kühlen Kopf bewahren

„Als Favorit ins Spiel zu gehen ist nicht immer einfach. Selbst Tabellen-

schlusslichter oder Teams, die bisher nur wenige Punkte auf dem Konto haben, dürfen wir nicht unterschätzen“, predigte der Headcoach, der stets einen kühlen Kopf behielt. Doch die Damen auf dem Feld taten es ihm gleich. Ausgerechnet am Karnevalssamstag stand nun das Spiel beim direkten Verfolger TV Hörde an. Mit 5 Punkten Vorsprung und vielen kostümierten Fans reisten die Bizepsvolleys nach Dortmund und rockten die Halle. Mit einem 3:1 Auswärtssieg und nun 8 Punkten Vorsprung im Gepäck des Partybusses wurde die Rückfahrt mit kölschen Liedern und Getränken ein Erlebnis, das bleibt. Und auch wenn die Tagesform mal nicht ganz top war oder ein Spiel gegen den Underdog über fünf Sätze ging, letztlich stimmte am Ende das Ergebnis. So auch am 19. und damit viertletzten Spieltag, im Heimspiel gegen den SCU Emlichheim. Die Bizepsvolleys befanden sich in der heißen Saisonphase „der wichtigsten neun

Wochen“. Denn wenn alles nach Plan lief, konnte das Team bereits vor Ende der Saison Meister werden.

## Die Nacht der Meisterschaft

Nach dem 3:2 Erfolg gegen Emlichheim blieb das Team in der Halle zusammen, um im Liveticker die Begegnung des Tabellendritten Leschede gegen den direkten Verfolger aus Hörde zu verfolgen, denn wenn Leschede den Tabellenzweiten schlagen würde, wäre der Meistertitel den Bizepsvolleys bereits frühzeitig sicher. Und es kam, wie es kommen musste. FC Leschede verwandelt den Satzball und die SSF Bonn waren Meister. „Wie einfach war das denn?“ würde die ehemalige SSF-Spielerin Lica Schubert jetzt sagen. Dass die Emotionen überkochten, muss an dieser Stelle wohl nicht erwähnt werden. Das folgende Auswärtsspiel gegen Paderborn war dann schon ein Selbstläufer. Und die verbleibende Zeit konnte genutzt werden, um zu feiern, die große Meisterfeier zu planen und die Saison Revue passieren zu lassen. All dies wurde in vollen Zügen genossen.



Im Karnevalstrikot präsentiert von Zuspülerin Jil von der Stein schlagen die Bizepsvolleys am Karnevalssamstag auch den direkten Verfolger TV Hörde



# VOLLEYBALL

Mit Zuversicht richten die Bizepsvolleys nach dem Meistertitel in der Dritten Liga den Blick nun nach oben in Richtung 2. Bundesliga

## Queens of the wild west

Mit dekorativen Cowboyhüten, passend zum heißen Ritt im wilden Westen, wurden die Bizepsvolleys als Meisterinnen der Dritten Liga West am 16.03.2024 in der heimischen Hardtberghalle vom Deutschen Volleyball Verband geehrt und von den Fans und natürlich auch von sich selbst gefeiert.

## Ausblick Saison 2024/2025

Dritte Liga war schön, Zeit für uns zu gehen... unter diesem Motto wird nun die Zukunft geplant und die soll, wenn die Rahmenbedingungen finanziell und organisatorisch geschaffen werden können, in der 2. Bundesliga Nord liegen. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Fans, Freunden, unseren Familien, Unterstützern,

Sponsoren und den Mannschaften der Volleyballabteilung der SSF Bonn, die uns während unserer Spielzeit 2023/2024 zuverlässig unterstützt haben - und natürlich beim SSF Vorstand, dem Abteilungsvorstand und der Geschäftsstelle. Ohne EUCH wäre diese tolle Saison nicht möglich gewesen! DANKE und bis bald, Eure Bizepsvolleys.

Eva Grab



Markenzeichen Klemmbrett, kühler Kopf und präziser Gameplan: Robert Kroner, Headcoach der Bizepsvolleys



# SCHWIMMEN



SSF Masters in Ingelheim



Javier Nogues (Mitte)

## ERFOLGREICHER START INS JAHR FÜR DIE MASTERSSCHWIMMER UND -SCHWIMMERINNEN DER SSF BONN

Den Jahresauftakt für die Masters der SSF Bonn bildete auch in diesem Jahr das internationale Mastersschwimmfest, das am 20. und 21. Januar in Ingelheim stattfand. Bei 79 teilnehmenden Vereinen belegten sie den 4. Platz in der Gesamtwertung. Erfolgreichster SSF Schwimmer war Philipp Sikatzki mit 5 Siegen bei 5 Starts. Dabei stellte er über 50 m Rücken in 0:25,52 min einen neuen Deutschen Altersklassenrekord in der AK 30 auf.

Nächster Wettkampf waren am darauffolgenden Wochenende die Internationalen Deutschen Meisterschaften der Masters „Lange Strecken“ in Solingen. 20 Medaillen, davon 11 x Gold, und ein weiterer Altersklassenrekord waren hier die Ausbeute. Den Altersklassenrekord erzielte diesmal Javier Nogues in der AK 60 über 400 m Lagen in 5:36,67 min.

Weltmeistertitel über 200 m Schmetterling in einer herausragenden Zeit von 2:21,47 min, was gleichzeitig einen neuen deutschen Rekord seiner Altersklasse bedeutet. Darüber hinaus erreichte er den zweiten Platz über 800 m Freistil und den dritten Platz über 100 m Schmetterling. Über 200 m Freistil sicherte er sich außerdem den vierten und über 400 m Freistil den fünften Platz.

Weitere Top 10 Platzierungen erreichten Tordis Grüner (AK 65) mit einem vierten Platz über 200 m Freistil und einem achten Platz über 100 m Freistil, Markus Löber (AK 50) mit einem sechsten Platz über 50 m Rücken und Monika Zender (AK 60) mit einem zehnten Platz über 800 m Freistil.

4 Deutsche Altersklassenrekorde, 11 DM Titel und 3 WM Medaillen – ein erfolgreicher Start ins Jahr für die Masters der SSF Bonn.



Philipp Sikatzki



Jochen Kaminski

Bei den Mittelrhein-Meisterschaften „Lange Strecken“ fiel dann am 03.02. der nächste Altersklassenrekord, wieder durch Javier Nogues in der AK 60, diesmal über 200 m Rücken in 2:33,02 min.

Ende Februar schließlich reisten 7 SSF-Masters zu den Masters-Weltmeisterschaften nach Doha in Katar.

Hier glänzte Jochen Kaminski in der Altersklasse 50. Er sicherte sich den

Maïke Schramm



# SCHWIMMEN



Die NRW-Meister und Teilnehmer am Bundesfinale der männlichen Jugend D

## BESTE PLATZIERUNG SEIT JAHREN BEI DER DMSJ

Im November standen traditionell die Deutschen Mannschaftswettbewerbe im Schwimmen der Jugend (DMSJ) auf dem Programm. Die Zeiten der einzelnen Staffeln über 4x100 m Freistil, Brust, Rücken, Lagen und 4x100 m bzw. 4x50 m Schmetterling wurden addiert und so die Platzierungen ermittelt. Über den Bezirksentscheid in Bonn konnten sich drei Teams der SSF Bonn für das Finale auf Landesebene qualifizieren. Dieses fand am 25. und 26. November 2023 in der Wuppertaler Schwimmoper statt.

Nach zwei spannenden Wettkampftagen konnte sich unsere Mannschaft der männlichen Jugend D (Jg. 2012/2013) mit dem Titel NRW Mannschaftsmeister des DMSJ belohnen: In insgesamt 23:44,37 Minuten blieben sie etwa elf Sekunden vor Platz zwei. Mit diesem Erfolg konnten sich die Jungs auch für das Bundesfinale qualifizieren. Zur Mannschaft der Jugend D gehörten: Julian Philipp Arnold, Matthias Brix, Theodor Grüß, Julian Sikorski, Nathan Gabriel Vinas und Felix Junyu Zuo.

Neben der Jugend D waren auch zwei Teams in der Jugend C (Jg. 2010/2011) mit dabei: Die Mädchenmannschaft mit Emma Bork, Katharina Liu, Mirja Lockmann, Katalin Omai, Lotte Preißler, Donata Saldsieder und Angelina Yurchenko wurde Achte; die Jungs landeten auf dem neunten Platz. Hier starteten Mohamed Laadraoui, Leon David Nachtsheim, Ben Rössel, Justus Saldsieder und Jesper Weigt.

Zwei Wochen später stand dann ebenfalls in Wuppertal der DSV-Endkampf an, wofür sich unsere Jugend D-Jungs qualifiziert hatten. Dort erreichten sie einen ausgezeichneten vierten Platz und mussten sich nur den drei Favoriten aus Leipzig, Berlin und Essen geschlagen geben.

Wir gratulieren allen Mannschaften zu diesen hervorragenden Leistungen!

Carmen Krajenski



Scan me

Versicherungen • Kapitalanlagen • Finanzierungen



Scan me



einfach.sicher | sicher.einfach



Land, Holschbach & Giebels oHG  
 Am Mühlenbach 28 | 53127 Bonn • Südstr. 29 | 53757 Sankt Augustin  
 WhatsApp: 01579 239 26 25 | Mail: ssfbonn@LHG.nrw



# SCHWIMMEN



Simon und Marlene bei den DKM

## DEUTSCHE KURZBAHNMEISTERSCHAFTEN IM SCHWIMMEN 2023

Vom 16. bis 19. November fand in der Wuppertaler Schwimmoper der Höhepunkt der Kurzbahnsaison auf nationaler Ebene statt: Die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften. Hier kämpften Schwimmerinnen und Schwimmer um die offenen und die Nachwuchsmeistertitel.

Für die SSF Bonn waren Marlene Balg und Simon Butscheid (beide Jg. 2009) mit dabei. Marlene startete über 50 m Brust und konnte sich dort in die Top 35 der JEM-/EYOF-Wertung, also der Wertung der Nachwuchsathletinnen und -athleten, schwimmen. Auch Simon war über die Bruststrecken unterwegs: Über 100 m und 200 m Brust konnte er sich über zwei neue Bestzeiten auf der Kurzbahn freuen (100 m in 1:08,47 und 200 m in 2:29,01 Minuten). Auch über die Sprintdistanz (50 m) konnte er eine gute Leistung zeigen, sodass er am Ende überall in den Top 30 der JEM-/EYOF-Wertung landete.

Carmen Krajenski

## SCHWIMMERISCHER MEHRKAMPF IM SPORTPARK NORD BONN

Im heimischen Schwimmbad fand am 03. und 04. Februar 2024 der Schwimmerische Mehrkampf (kurz SMK) für die Jahrgänge 2012, 2013 und 2014 statt. Der SMK besteht aus sieben Teildisziplinen: 400 m Freistil, 100 m, 200 m und 50 m Beine einer Schwimmart, 2 x 15 bzw. 25 m Delfinbeinbewegung – jeweils einmal in Bauch- und Rückenlage – und zum Abschluss 200 m Lagen. Die geschwommenen Zeiten über die verschiedenen Strecken werden in Punkte, gemessen am jeweiligen Weltrekord, umgerechnet und dann addiert.

Von insgesamt 18 für die SSF Bonn gestarteten Schwimmerinnen und Schwimmern konnten sechs ihren Mehrkampf gewinnen: Lasse Anhalt (Jg.

2014, SMK Schmetterling), Felix Faupel (2013, SMK Brust), Ayoub Jounaidi (2013, SMK Kraul), Felix Junyu Zuo (2013, SMK Rücken), Julian Philipp Arnold (2012, SMK Brust) und Julian Sikorski (2012, SMK Kraul).

Für alle Aktive dieser Jahrgänge gilt es nun, sich über die 200 m Lagen-Bestenliste für den SMK auf Landesebene im Mai zu qualifizieren. Die Chance dazu haben sie auf den noch anstehenden Wettkämpfen.

Carmen Krajenski

## BONNER NACHWUCHSSCHWIMMER GLÄNZEN ÜBER DIE LANGEN STRECKEN

Am 03. und 04. Februar fanden im heimischen Sportpark Nord in Bonn die Mittelrhein-Meisterschaften 2024 über die „Langen Strecken“ statt. Geschwommen wurden die 400 m Lagen, 800 m und 1500 m Freistil.

Die jungen SSF-Schwimmerinnen und -Schwimmer konnten insgesamt 24 Top 10-Platzierungen erreichen, davon waren acht Podestplatzierungen. Julian Philipp Arnold (Jg. 2012) gewann über 400 m Lagen den Mittelrhein-Jahrgangsmeistertitel.

Genau einen Monat später ging es dann auf Landesebene weiter: Bei den Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften am 02. und 03. März in Düsseldorf gingen vier Athletinnen und Athleten der SSF Bonn an den Start.

Gleich im ersten Wettkampf konnte sich Katalin Omai (2011) eine Medaille sichern: Über 400 m Lagen wurde sie Vize-NRW-Jahrgangsmeisterin. Ihre Teamkollegin Lotte Preißler (2011) landete auf dem achten Platz. Ebenfalls über 400 m Lagen wurde Julian Sikorski (Jg. 2012) sehr guter Dritter; über 800 m und 1500 m Freistil wurde er zweimal knapp Vierter. Auch Katalin ging über die beiden längeren Freistilstrecken an den Start und schwamm sich über 1500 m auf die fünfte Position. Mohamed Laadraoui (2011) startete ebenfalls über 1500 m Freistil und konnte sich mit Rang neun auch eine Top 10-Platzierung auf Landesebene sichern.

Carmen Krajenski



Katalin Omai, Julian Sikorski und Lotte Preißler in Düsseldorf



# SCHWIMMEN



Das Bonner Team in Luxemburg

## DIE SSF BONN BEIM CIJ MEET IN LUXEMBURG

Beim 55. CIJ Meet in Luxemburg vom 08. bis 10. März 2024 gingen 23 Aktive der Wettkampfmansschaften der SSF Bonn in der Schwimmhalle d'Coque an den Start. Für viele der jüngeren Schwimmer war es der erste internationale Wettkampf, bei dem auch Stars wie der Olympiafinalist Thom de Boer am Start waren; da hieß es vor allem, Erfahrungen zu sammeln.

Neben zahlreichen Bestzeiten und weiteren NRW-Qualifikationen konnten sich neun Aktive für Finalläufe qualifizieren: Julian Philipp Arnold (Jg. 2012) über 100 m (Platz 6) und 200 m Brust (Platz 4), Nathan Gabriel Vinas (2012) über 200 m Brust (Platz 7), Mohamed Laadraoui (2011) über 200 m Freistil (Platz 10), Angelina Yurchenko (2010) über 100 m Rücken (Platz 5), Max Schaffrath (2010) über 100 m (Platz 7) und 200 m Rücken (Platz 8), Leon David Nachtsheim (2010) über 200 m Schmetterling (Platz 10) und Franziska Wilbertz (2007) über 100 m Schmetterling (Platz 9).

Simon Butscheid konnte sogar eine Medaille mit nach Hause nehmen: Über 100 m Brust wurde er in 1:10,51 Minuten hervorragender Dritter. Über 200 m Brust wurde er knapp Vierter. Ein ebenfalls sehr erfolgreiches Ergebnis konnte Fabian Balg (2008) erzielen: Nach Vorlauf und Halbfinale wurde er im offenen Finale über 50 m Rücken am Ende sehr guter Fünfter.

Es gingen außerdem zwei Bonner Staffeln an den Start: Über 4x50 m Lagen mixed konnten sich die Teams in einem starken Feld gut präsentieren. Die erste Mannschaft mit Fabian Balg, Simon Butscheid, Franziska Wilbertz und Stella Wilbertz konnte die 2-Minuten-Marke knacken und beendete ihr Rennen in 1:59,54. Die zweite Mannschaft um Adrian Nöttgen, Caroline Luckert, Filip Blazeski und Angelina Yurchenko war knapp dahinter mit einer Zeit von 2:01,87.

Nach einem erfahrungsreichen Wochenende geht es nun mit neuer Motivation in die nächsten Trainingswochen, in denen auch das Trainingslager in Spanien ansteht.

Carmen Krajenski

Foto: Privat

Simon bei der Siegerehrung über 100 m Brust



Die Staffelteams der SSF Bonn



# CLUB-INFO (Stand 15.03.2024)

## Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene: 180 € (+26 € Aufnahmegebühr)  
 Kinder: 144 € (+11 € Aufnahmegebühr)

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

## Bankverbindung

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

## Geschäftsstelle

Adresse: Kölnstraße 313 a | 53117 Bonn  
 Telefon: 0228-676868  
 Fax: 0228-673333  
 E-Mail: info@ssfbonn.de  
 Internet: www.ssfbonn.de  
 Vereinsinfotheke: Mo + Mi: 10.00-13.00 Uhr, Di + Do: 15.00-18.00 Uhr  
**Zusätzliche Telefonzeiten:**  
 Mo + Mi: 14.00-16.00 Uhr, Di + Do + Fr: 10.00-13.00 Uhr

## Vorstand

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

## Sport-Service-Bonn GmbH

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

## Physiotherapie

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

## Restaurant „Canal Grande“ (im vereinseigenen Bootshaus)

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

## Schwimmhallen

### Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie

Adresse: Kölnstraße 250 | 53117 Bonn | 0228-5594133  
 Sportbecken: 50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m/2,00 m, Wassertemperatur 27 °C.

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

Regeln: Badekappspflicht! Keine Badeshorts!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

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

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

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

## Frankenbad

Adresse: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

In dieser Schwimmhalle finden nur Schwimmkurse statt

## Sporthallen und Trainingsplätze

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



## Fitness-Studios

**Sportpark Nord**

Adresse: Kölnstraße 250  
53117 Bonn

Telefon: 0228-5594134

Auskünfte: Anke Bauz

**Öffnungszeiten:**

Mo-Fr: 08:00–21:30 Uhr

Sa: 08:00–17:00 Uhr

So+feiertags: 08:00–15:00 Uhr

**SSF-Bootshaus Beuel**

Adresse: Rheinaustraße 269  
53225 Bonn

Telefon: 0228-4229272

Auskünfte: Inga Rogge

**Öffnungszeiten:**

Mo-Fr: 09:00–21:30 Uhr

Sa, So: 09:00–19:00 Uhr

Feiertags: 09:00–15:00 Uhr

**Graurheindorfer Straße**

Adresse: Graurheindorfer Str.  
35-39, 53111 Bonn

Telefon: 0228-60884507

Auskünfte: Dimitri Zens



# #hiermitherz

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

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

**[hiermitherz.de](http://hiermitherz.de)**



**Sparkasse  
KölnBonn**

# SSF-KURSE 2. QUARTAL 2024 (Stand 15.03.2024)

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

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

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

## ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

### ONLINE

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



### GESCHÄFTSSTELLE

Telefon: 0228/676868  
E-Mail: [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de)

Infotheke Sportpark Nord  
1. Etage

Mo + Mi: 10–13 Uhr und  
Di + Do: 15–18 Uhr

Aerobic			
Fatburner	Montag	18.15–19.30 Uhr	Sportpark Nord
Aroha & Kaha			
	Dienstag	20.00–21.00 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
	Freitag	18.45–19.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Body Styling			
	Montag	19.45–21.15 Uhr	Sportpark Nord
Deep Work			
	Mittwoch	19.00–20.30 Uhr	Sportpark Nord
Diabetes Lauftreff 2023			
bis Dezember	Samstag	09.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Kräftigung Tiefenmuskulatur			
	Freitag	10.00–11.30 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
	Freitag	17.00–18.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Krafttraining für Senioren			
	Montag	11.00–12.00 Uhr	Fitness Graurheindorfer Str.
Pilates			
	Dienstag	09.30–10.45 Uhr	Sportpark Nord

Rücken			
Rückenfit	Donnerstag	09.15–10.30 Uhr	Sportpark Nord
Return to Shape			
	Montag	10.00–11.00 Uhr	Simple Move
Babymassage			
aktuell kein Kurs Interessenten melden sich bitte per Mail unter <a href="mailto:kurse@ssfbonn.de">kurse@ssfbonn.de</a>			
Senioren-gymnastik			
	Mittwoch	10.00–11.15 Uhr	Sportpark Nord
	Donnerstag	10.45–12.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Yoga			
Yoga am Morgen	Montag	09.30–11.00 Uhr	Sportpark Nord
Yoga in Beuel	Dienstag	09.00–10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Yoga im Sportpark	Mittwoch	08.30–09.45 Uhr	Sportpark Nord
Anfänger	Mittwoch	16.15–17.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Fortgeschrittene	Mittwoch	17.30–19.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Für Männer	Donnerstag	09.00–10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Yoga im Herbst	Montag	18.30–19.30 Uhr	St. Josef Beuel
Zumba			
	Montag	18.00–19.00 Uhr	Karlschule

## ANGEBOTE IM WASSER

Aquajogging			
	Mittwoch	10.30–11.15 Uhr 11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
	Donnerstag	10.45–11.45 Uhr	Sportpark Nord
	Freitag	10.30–11.15 Uhr 11.30–12.15 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
Aquafitness / Aquagymnastik mit Power			
	Dienstag	19.45–20.30 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
	Dienstag	20.30–21.15 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
	Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
Aquapower			
	Donnerstag	18.30–19.15 Uhr	Sportpark Nord
	Donnerstag	19.15–20.00 Uhr	Sportpark Nord

## OUTDOOR-ANGEBOTE

Outdoor Funcional Fitness			
	Freitag	17.00–18.00 Uhr	Stadion
Fit durchs Stadion	Donnerstag	17.00–18.15 Uhr	Stadion



# KIDS IN ACTION - KINDERANGEBOTE (Stand 15.03.2024)

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

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

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

Bitte melden Sie Ihr Kind zum Schnuppern vorab an unter [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de).

## ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

### ONLINE

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



### GESCHÄFTSSTELLE

Telefon: 0228/676868  
E-Mail: [kia@ssfbonn.de](mailto:kia@ssfbonn.de)

Infotheke Sportpark Nord  
1. Etage

Mo + Mi: 10–13 Uhr und  
Di + Do: 15–18 Uhr

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

Montag	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
Mittwoch	10.30–11.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Freitag	16.15–17.15 Uhr	Karlschule

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

Montag	17.00–18.00 Uhr	Karlschule
Dienstag	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
Mittwoch	16.00–17.00 Uhr	Karlschule
Freitag	17.15–18.15 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 Yoga für Kinder ab 5 Jahren

pausiert
----------

### KiA Dance Mix für Kinder ab 6 Jahren (\*)

6-9 Jahre	Mittwoch	17.00–17.45 Uhr	LEB
ab 10 Jahre	Mittwoch	17.45–18.30 Uhr	LEB

### KiA Parcours für Kinder von 10-14 Jahren

7-10 Jahre	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	LEB
11-14 Jahre	Donnerstag	17.00–18.00 Uhr	LEB

### Babymassage

In Planung
------------

### Feriencamps 2024

In Planung
------------



# KURSANGEBOTE AUS UNSEREN ABTEILUNGEN (Stand: 15.03.2024)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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, <a href="mailto:tai-chi@ssfbonn.de">tai-chi@ssfbonn.de</a>		

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

## ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE	GESCHÄFTSSTELLE
<a href="https://ssfbonn.de/sportkurse/">https://ssfbonn.de/sportkurse/</a>	Telefon: 0228/676868 E-Mail: <a href="mailto:info@ssfbonn.de">info@ssfbonn.de</a>
	Infotheke Sportpark Nord 1. Etage
	Mo + Mi: 10–13 Uhr und Di + Do: 15–18 Uhr



# ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 15.03.2024)

## Badminton

Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Verena Jochum und Gustav Weis, <a href="mailto:badminton@ssfbonn.de">badminton@ssfbonn.de</a>
Kurse:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, <b>0228-676868</b>

## Einrad

Angebot:	Trainingsgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene Kinder
Trainingsstätte	Stadion Sportpark Nord, Karlschule
Auskünfte	Anne-Marie Nierkamp, <a href="mailto:a.nierkamp@ssfbonn.de">a.nierkamp@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag	60 Euro /Jahr (Einrad)

## Floorball (Unihockey)

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

## Functional Fitness

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

## Judo

Angebot:	Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Frank-Michael Günther (Erw.), <a href="mailto:yamina.frank@arcor.de">yamina.frank@arcor.de</a> Yamina Bouchibane (Kinder), <b>02224-969545</b>

## Ju-Jutsu

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

## Kanu

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

## Karate, Ken-Do

Angebot:	Karate: Für Kinder ab 6 J., 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	Malte Karow, <a href="mailto:mkarow@online.de">mkarow@online.de</a>

## Krafttraining / Fitnessstraining

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), <b>0228-5594134</b> Inga Rogge (SSF-Bootshaus), <b>0228-4229272</b>
Abteilungsbeitrag:	120€ pro Jahr

## Kyudo

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

## Lacrosse

Angebot:	Trainingsgruppen f. Jgdl. u. Erw.
Trainingsstätte	Kunstrasenplatz Josefshöhe & Werferwiese Sportpark Nord
Auskünfte	<a href="mailto:lacrosse.herren@ssfbonn.de">lacrosse.herren@ssfbonn.de</a> <a href="mailto:lacrosse.damen@ssfbonn.de">lacrosse.damen@ssfbonn.de</a> <a href="mailto:jugend@bonn-lacrosse.de">jugend@bonn-lacrosse.de</a>
Abteilungsbeitrag:	65 € pro Mitglied Ü16

## Leichtathletik

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte	Leonard Wöhleke, <a href="mailto:leonard@leichtathletikteam.de">leonard@leichtathletikteam.de</a>

## Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport

### Breiten- und Gesundheitssport

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

### Moderner Fünfkampf, Mehrkampf

Angebot	Vielseitigkeitssport: Fechten, Schwimmen, Obstacle Course Racing, Schießen und Laufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte:	<a href="mailto:mfk@ssfbonn.de">mfk@ssfbonn.de</a>

## Schwimmen

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

# ABTEILUNGSINFOS Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 15.03.2024)

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

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

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

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

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

## WEITERE KONTAKTE

ONLINE

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



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

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

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

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

## cityfahrschule.de

# Deine Nr. 1

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

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

**Siegburg**  
Kaiserstraße 96  
Tel.: 02241 59 10 10

**Troisdorf**  
Siebengebirgsallee 2  
Tel.: 02241 976 50 10

Wir sind Mitglied und Kooperationspartner

**20% Rabatt**  
auf die Grundgebühr für alle Vereinsmitglieder der **SSF Bonn!**

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

**Geschenke kostenlos:**

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

**UND VIELES MEHR**

...  
\*Genauer im Büro erfragen

... die Fahrschule, die Spaß macht

## Verkehrsinstitut und Fahrschule

### Aus- und Weiterbildung LKW/BUS

auch mit Bildungsgutscheinen

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

Troisdorf, Siebengebirgsallee 2  
Bonn, Rochusstraße 230

02241 976 50 10  
0228 937 990 99

www.cf-berufskraftfahrer.de





