

# SSF Nachrichten – März 2025

## Sperrung des Schwimmbades im März 2025 wegen Veranstaltungen



3. März 2025

Am Samstag, 15.03. und Sonntag, 16.03.2025 richtet die Tauchabteilung der SSF Bonn im Schwimmbad im Sportpark Nord die Deutschen Meisterschaften im Apnoe-Tauchen aus. Das Schwimmbad steht daher von **Freitag, 14.03. ab 17.00 Uhr** und am **Samstag, 15.03. und Sonntag, 16.03. ganztägig** für den normalen Schwimmbetrieb nicht zur Verfügung.

Am **Sonntag, 23.03.2025** findet im Sportpark Nord der diesjährige Swimathlon unserer Triathlonabteilung statt. Daher kann das Schwimmbad auch an diesem Tag nicht für den normalen Schwimmbetrieb genutzt werden.

## SSF Bonn beim Bonner Rosenmontagszug



Unsere Gruppe (Foto: Sandra Piringner)

4. März 2025

Auch in diesem Jahr waren die SSF Bonn wieder mit einem Wagen und einer großen Fußgruppe Teil des Bonner Rosenmontagszuges.

Das Motto der SSFler lautete in diesem Jahr: „120 Jahre SSF Bonn - Lass den Löwen raus!“. Hauptverantwortlicher für die Organisation war, wie in den Vorjahren, unser Vorstandsmitglied Jürgen Rothböck.

Nachdem die Anmeldung für die Zugteilnahme bereits seit Dezember möglich war, begann die heiße Phase der Vorbereitungen Mitte Februar mit dem Einkauf des Wurfmaterials und dem Nähen der Kostümteile in Form von Löwenohren und Löwenschwänzen, die allen SSF-Teilnehmern zur Verfügung gestellt wurden.

Am Sonntag, 02. März, traf sich dann eine große Gruppe, um das Wurfmaterial aus dem Keller der Geschäftsstelle ins Timeout zu transportieren und dort auf handliche Beutel zu verteilen. Am Montag morgen wurde von einigen fleißigen Helfern noch der Karnevalswagen und ein SSF Bus dekoriert und beladen. Dann ging es auf in die Innenstadt zum Alten Friedhof, dem Startpunkt unserer Gruppe.

Neben 10 SSFlern auf unserem Karnevalswagen hatten sich ca. 50 Teilnehmer für die Fußgruppe angemeldet, die eine bunte Palette der SSF Abteilungen präsentierten. Auch die erforderlichen 12 Wagenengel konnten nach mehreren Aufrufen glücklicherweise gefunden werden.

Start des Rosenmontagszuges war um 12 Uhr – insgesamt 4.000 Fußgänger, 117 Wagen und 37 Bagagewagen. Unsere Gruppe hatte die Startnummer 9.08 und startete damit erst gegen 13.30 Uhr.

Den 3,8 Kilometer langen Zugweg säumten ca. begeisterte 300.000 Zuschauer, die mit lauten „Kamelle-Rufen“ auch unserer Gruppe zujubelten. Zudem lachte die Sonne vom Himmel, so dass die Stimmung bei unseren Zugteilnehmern perfekt war.

Gegen 16.15 Uhr erreichten die SSFler das Zugende in der Dorotheenstraße, was allerdings für die Meisten noch nicht das Ende des Tages bedeutete. Ein großer Teil der Gruppe traf sich, wie im letzten Jahr, noch im Brix in der Maxstraße, um dort einige Stunden fröhlich zu feiern.

Vielen Dank an alle, die durch ihre Unterstützung zum Gelingen unserer Teilnahme beigetragen haben.

[Zur Bildergalerie](#)

## 11. SSF-Cup Moderner Fünfkampf



Viel Spaß beim Mini OCR (Foto: Andrea Horn)

4. März 2025

Am Samstag 22. März veranstaltet die Abteilung für Modernen Fünfkampf der SSF Bonn in Kooperation mit dem Landesverband für Modernen Fünfkampf NRW wieder einen SSF-Cup.

Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf mit folgenden Disziplinen:

- Mini-OCR (Geschicklichkeitslauf über einen kindgerechten Hindernisparcours)
- Laufen
- Schwimmen

aufgeteilt in die Altersklassen U 9, U 11 und U 13.

Teilnehmen können alle Kinder der genannten Altersklassen.

[Ausschreibung](#)

## Judoka Maxim Belender ist Deutscher Meister U18



Maxim Belender (Fotos: Yamina Bouchibane)

4. März 2025

### **Vereinskameradin Nari Bröhl erreicht Platz 5**

Der 16jährige Bonner hat es geschafft, bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften der Altersklasse U18 in Leipzig ganz oben aufs Treppchen zu kommen. Der NK2 Athlet, der vom Landestrainer Jens Malewany zu den Deutschen gesetzt wurde, da er bei dem Qualifikationsturnier mit der Klasse auf Skifreizeit war, bestätigte diese Entscheidung mit der Goldmedaille.

In der Gewichtsklasse -90kg setzte er sich im ersten Kampf gegen Steltinsky aus Berlin durch. In der zweiten Begegnung hatte Felix Mäder aus Sachsen das Nachsehen. Das Halbfinale gewann Maxim souverän gegen Alexander Frauenhoffer aus Württemberg. Im Finale traf er auf Jerome Goltz aus Berlin. Diesen schlug er schon im letzten Jahr beim bundesoffenen Turnier in Halle und hatte auch dieses Mal die Nase vorn. Im golden score fiel dann die Wertung und Maxim darf sich nun verdient Deutscher Meister nennen!

Vereinskameradin Nari Bröhl startete am nächsten Tag in der Gewichtsklasse -57kg. Im ersten Kampf besiegte sie Jolina Federlechner aus Berlin mit einem Haltegriff. Die nächste Begegnung gewann Nari wieder mit einem Haltegriff gegen Katharina Narrain, gegen die

sie auf der Dutch open noch das Nachsehen hatte. Im Poolfinale musste sie gegen Johanna Kuli aus Baden-Württemberg antreten, auch sie hatte bei der letzten Begegnung die Nase vorne. Nari zeigte sich kämpferisch, ließ ihrer Gegnerin keine Chance und verließ als Siegerin die Matte. Im Halbfinale stand sie Jolina Reinhold aus Bayern gegenüber. Der Respekt gegenüber der mehrfachen EC-Medaillengewinnerin war zu groß und Nari geriet in einen Haltegriff. Nun musste sie ins kleine Finale. Auch dort wartete eine Gegnerin, gegen die sie die letzte Begegnung verloren hatte. Antonia Büttner aus Württemberg wurde von Naris heftigen Attacken überrascht und musste sich erstmal sammeln. Als beide Kämpferinnen in einer Aktion die Matte verließen, unterbrach der Kampfrichter das Geschehen, in dessen Verlauf Nari die Spannung rausnahm und zu Boden ging. Normalerweise kein Problem, da die Aktion nach dem Trennkommando des Kampfrichters passierte. Aber was ist schon normal im Judo. Das Kampfgericht entschied auf Wertung und verhinderte somit die Möglichkeit sich die ersehnte Medaille zu holen. Somit blieb Nari nur die Enttäuschung und die Holzmedaille.

Mit dem Ergebnis von einer Goldmedaille und einem 5. Platz kamen die SSF Bonn im Medaillenspiegel von insgesamt 257 teilnehmenden Vereinen auf Rang 7!

Sowohl Maxim als auch Nari haben sich auch für die Deutschen Meisterschaften U21 am kommenden Wochenende in Potsdam qualifiziert. Mit ihnen werden Vereinskameraden Nouri Günther und Marc und Josef Ivchenko an den Start gehen.

Yamina Bouchibane

## **Drachenstark! Dragons Damen siegen knapp im Playoff-Auftakt**



Foto: Stefan Wiede

5. März 2025

Während andere Karneval feierten, ging es für die Damen der SSF Dragons am vergangenen Sonntag in den Harz – zum ersten Spiel der Playoff-Serie gegen die Red Devils Wernigerode. Ein Duell, das für Hochspannung sorgte!  
Die bisherigen Begegnungen hatten die Dragons stets für sich entschieden, doch in den Playoffs gelten eigene Gesetze: Jedes Spiel kann die Serie kippen, jeder Fehler kann entscheidend sein.

Selbstbewusst starteten die Dragons ins Match und setzten schon bald ein Zeichen. Bereits nach sechs Minuten zappelte der Ball im Netz der Red Devils! Friederike Schlotmann verwandelte eiskalt nach Vorarbeit von Sarah Olfe – 0:1 für Bonn!  
Doch Wernigerode zeigte sich kämpferisch. In der zwölften Minute kassierte Leah Bartz eine Zwei Minuten Strafe wegen überharten Körpereinsatzes. Kaum waren die Dragons wieder vollzählig, musste auch Anouk Wolf (Spielerin der Red Devils Wernigerode) auf die Strafbank (14:01, Stoßen). Die Damen aus Bonn witterten ihre Chance, fanden jedoch kein Durchkommen gegen die aufmerksame Defensive der Gegnerinnen.  
Kurz vor der ersten Pause folgte die nächste Strafe für Wernigerode: Michelle Siedenbergl musste ebenfalls zwei Minuten raus (19:45, Stoßen). Ein strafenreiches Spiel, doch die Dragons retteten die knappe Führung in die Drittelpause.  
Im dritten Drittel drängten die Red Devils mit aller Macht auf den Ausgleich. In der 15. Minute zog Wernigerode eine Auszeit – die letzten Chancen sollten geplant werden. Und tatsächlich: In der 18. Minute war es dann so weit! Lilly Fiedler traf zum 1:1 (17:29). Die Halle bebte und alles war wieder offen!  
Doch die Dragons hatten die perfekte Antwort parat. In einer nervenaufreibenden Schlussphase nutzten sie ihre letzte Chance eines Freischlags eiskalt: Erneut war es Friederike Schlotmann, die mit einem sensationellen Timing den Ball in der 19. Minute zum 1:2 im Tor unterbrachte. Der Jubel war grenzenlos!

Mit diesem knappen, aber verdienten Sieg holen sich die Dragons die Führung in der Best-of-Three-Serie. Doch jetzt heißt es: Durchatmen, analysieren und noch härter trainieren – denn Wernigerode wird im nächsten Spiel alles daran setzen, die Serie auszugleichen. Die Playoffs haben gerade erst begonnen!  
Wir freuen uns über alle Fans die uns am 8. März um 15:00 Uhr im Sportpark Nord unterstützen kommen!

Wiesje Wischer

## Erstes Playoff-Wochenende im Sportpark Nord: Damen und Herren starten in die K.o.-Phase



Foto: Stefan Wiede

5. März 2025

Dieses Wochenende wird für die SSF Dragons Bonn zu einem echten Highlight, denn sowohl die Damen- als auch die Herrenmannschaft bestreiten ihr erstes Playoff-Wochenende im Sportpark Nord. Beide Teams haben sich durch starke Leistungen in der regulären Saison für die Playoffs qualifiziert und sich das Heimrecht für die erste Runde gesichert. Die entscheidenden Spiele für beide Mannschaften finden daher in Bonn statt.

Die Damen treffen auf die Red Devils Wernigerode und haben mit einem 2:1-Sieg im ersten Playoffspiel einen hervorragenden Start hingelegt. In der regulären Saison konnten die Bonnerinnen bereits beide Begegnungen gegen Wernigerode gewinnen, mit einem knappen 5:4 im Hinspiel und einem deutlichen 8:2 im Rückspiel. Jetzt fehlt nur noch ein weiterer Sieg, um in die nächste Runde der Playoffs einzuziehen. Das erste Spiel dieses Wochenendes findet am Samstag, den 8. März um 15:00 Uhr statt.

Für die Herren geht es gegen die Unihockey Igels Dresden. In der regulären Saison war die Bilanz mit einem 11:10 Heimsieg und einer 8:9 Niederlage in Dresden ausgeglichen. Leider mussten die Dragons im ersten Playoffspiel eine deutliche 2:8-Niederlage hinnehmen und stehen mit dem Rücken zur Wand. Jetzt heißt es für die Bonner, im zweiten Spiel zurückzuschlagen und die Serie mit dem ersten Playoff Sieg der Vereinsgeschichte noch einmal spannend zu machen. Auch für die Herren ist das erste Spiel des Wochenendes am Samstag um 18:00 Uhr also von entscheidender Bedeutung.

Für beide Mannschaften gilt, sollte es nach den ersten beiden Spielen in der Best-of-Three Serie unentschieden stehen, kommt es am Sonntag zu einem dritten, entscheidenden Spiel.

Die Dragons freuen sich auf die Unterstützung ihrer Fans und hoffen, dass der Sportpark Nord zum Hexenkessel für die Playoffs wird. Kommt vorbei und unterstützt unsere Teams auf dem Weg zum Erfolg!

Niklas Berens

## **Revanche 3.0? #bizepsvolleys reisen ins Sauerland**



Gelingt den #bizepsvolleys auch gegen Sorpesee die Revanche? ©Detlef Gottwald

6. März 2025

Nach dem Wochenende des karnevalistischen Rheinlandes schlechthin sind die #bizepsvolleys unter der Woche wieder gut gelaunt im Trainings-Alltag angekommen. Das nächste Ziel am kommenden Samstag: Die „blaue Wand“ im Sauerland.

Das Rückrundenspiel gegen die Dauerrivalinnen des RC Sorpesee steht an, jedoch ohne einen „alten Bekannten“. Seit dem hitzigen Tiebreak-Match Ende November am Bonner Hardtberg hat es in Sundern einen durchaus überraschenden Personalwechsel gegeben. Anfang Februar trennten sich die Wege des RCS und seines langjährigen Cheftrainers Julian Schallow. „Schade eigentlich“ – findet auch die Bonner Spielerinnenschaft, die den Trainer teilweise schon seit ihrer Jugend und den damaligen Duellen gegen ihn und sein Team kennt.

Seit diesem „Trainer-Beben“ hat nun Martin Barthel den Job an der Seitenlinie übernommen, die Mannschaft erzielte in Folge schwankende Ergebnisse. Auf ein klares 3:0 gegen Potsdam folgte im Februar ein 1:3 gegen Münster, ein 3:1 gegen Schwerin und zuletzt ein 1:3 gegen Hildesheim. Mit 11 Siegen aus 18 Spielen steht Sorpesee derzeit auf einem starken vierten Tabellenplatz (31 Punkte). Zwischen den kommenden Gegnerinnen und den #bizepsvolleys stehen im ausgeglichenen, breiten Mittelfeld noch die

Mannschaften aus Hildesheim (30 Punkte), Hörde (28 Punkte) und Schwerin II (27 Punkte).

Im vorgezogenen Karnevals-Special rangen die Bonnerinnen dem Ligaprimus aus Emlichheim zwar einen Satz ab, konnten die Chance auf Punkte für die Tabelle aber nicht nutzen. Das Team von Robert Kroner steht vor der Partie gegen die „alten Bekannten aus Liga 2 und 3“ deshalb auf dem 8. Tabellenplatz (26 Punkte) mit derzeit 6 Punkten Abstand zur Abstiegszone. Doch viel lieber als nach unten wollen sich die SSF-Volleyballerinnen nach oben orientieren und haben mit dem RCS ohnehin noch eine Rechnung offen. Nach dem knappen 2:3 im Hinspiel fahren die #bizepsvolleys hochmotiviert ins Sauerland und wollen vor der „blauen Fan-Wand“ im Schulzentrum Sundern die nächste Revanche anvisieren. Jeder weitere Punkt für die Tabelle kann am Ende helfen, das Ziel von Tabellenplatz 6-8 sicher zu erreichen. Co-Kapitänin Clara Kick zum schwierigen Auswärtsspiel: „Sorpesee hat die Tribünen immer voll – da wird es schwer für uns zu bestehen. Wir müssen und werden nicht allein deshalb alles geben, um etwas Zählbares zurück nach Bonn zu bringen.“

Alle daheimgebliebenen Fans können wie immer kostenlos über den [DYN Volleyball Youtube-Kanal](#) digital Mitfiebern. Anpfiff ist am Samstag um 18.30 Uhr.

## Crunchtime-Krimi im Sauerland



Die #bizepsvolleys verbuchen einen wichtigen Punkt für die Tabelle. ©Detlef Gottwald

9. März 2025

Die #bizepsvolleys verlieren wie auch im Hinspiel äußerst knapp mit 2:3 (27:25, 13:25, 26:24, 23:25, 14:16) gegen den RC Sorpesee.

Die Satzergebnisse lassen es vermuten – dieses Spiel war nichts für schwache Nerven. Die #bizepsvolleys und der RC Sorpesee lieferten sich 2 Stunden und 16 Minuten einen offenen Schlagabtausch und boten den zahlreichen Fans in der Halle und vor den

Bildschirmen einen wahren Crunchtime-Krimi. 4 der 5 Durchgänge wurden mit dem Minimalabstand von 2 Punkten gewonnen, insbesondere in den Endphasen der jeweiligen Sätze gab es spektakuläre Ballwechsel und mitreißenden Volleyball zu sehen.

Trainer Robert Kroner zum Spiel: „Ein Glück, dass durch die Punkteteilung beide Mannschaften für den aufopferungsvollen Kampf über fünf Sätze belohnt werden und etwas Zählbares mitnehmen. Wir haben uns gegen den Viertplatzierten der Liga teuer verkauft und sollten diesen Vibe für die nächsten Spiele gegen weitere Top-Teams der Liga aufrechterhalten. Einzig im zweiten Durchgang haben wir das Niveau nicht halten können, sind aber umso stärker in Satz 3 zurückgekommen. Aus diesem Spiel nehmen wir trotz der knappen Niederlage sehr viel Gutes mit, auch wenn die Revanche 3.0 ausgeblieben ist. So ein Spiel ist nur mit einer starken Mannschaftsleistung möglich, da mache ich gerne jeder Spielerin ein Kompliment heute.“

Für Mittelblockerin Lone Winter gab es dennoch ein Extralob. Für sie war es das letzte Spiel der Saison, berufsbedingt verschiebt es die angehende Ärztin für einige Monate in die Schweiz. Sie wird den #bizepsvolleys somit für die verbleibenden Spiele nicht mehr zur Verfügung stehen. Geschenkwartin Steffi Meurer und Kapitänin Lena Maasewerd bedankten sich im Namen des gesamten Teams bei der sympathischen Nummer 8 der #bizepsvolleys, die sich allzeit und sogar in der stressigen Lernphase ihres Exams in den Dienst der Mannschaft stellte.

Mit dem Rückenwind des stimmungsvollen Spiels geht es nun in die nächste Trainingswoche, ehe am kommenden Samstag um 19 Uhr die starken Münsteranerinnen anreisen.

## **Nouri Günther und Marc Ivchenko holen Bronze bei den Deutschen Meisterschaften U21**



Oben (v.l.): Nari Bröhl, Nouri Günther, Marc Ivchenko, Josef Ivchenko, Maxim Belender;  
Mitte: 3.v.l. Marc Ivchenko, 8. v.l. Nouri Günther; unten 3. v.l. Marc Ivchenko, 9. v.l. Nouri Günther

10. März 2025

Mit hervorragenden Ergebnissen bei den Deutschen Meisterschaften U21 in Potsdam knüpfen die Judoka der SSF Bonn an den Erfolg der DM U18 in Leipzig an. An zwei Tagen ging es in Potsdam um wichtige Platzierungen, damit man für internationale Turniere vom Bundestrainer nominiert wird.

Vier von fünf für die DM qualifizierten Judoka der SSF Bonn starteten am Samstag. Mit Josef Ivchenko und Nouri Günther, welche im letzten Jahr um Platz 3 aufeinandertrafen, schickten die SSF gleich zwei Favoriten an den Start.

Während Josef seine ersten beiden Kämpfe gegen den älteren Konstantin Lomb aus Hessen und den Bundesliga Kämpfer Tigran Balayan aus Mecklenburg-Vorpommern gewann, zog Nouri mit Siegen gegen Alexander Bürger aus Bayern und Islam Ahmatov aus Mecklenburg-Vorpommern gleich. Beide standen nun im Poolfinale, leider im gleichen

Pool. Nouri erwischte Josef und brachte die Wertung über die Zeit und stand im Halbfinale, während Josef in die Trostrunde musste.

Leider lief für Nouri das Halbfinale gegen Yuchi Yokoyama aus NRW nicht positiv, er musste eine Wertung Yokoyamas aufholen und auf Risiko kämpfen und verlor. Im kleinen Finale stand er zum 7. Mal Nikita Djadin, ebenfalls aus NRW, gegenüber. Die beiden Athleten kennen sich in und auswendig und der Kampf ging in den golden score. Nouri mobilisierte noch einmal alle Kräfte - sollte es doch nicht wieder so enden wie im Jahr zuvor, wo er gegen Vereinskamerad Josef im golden score das Nachsehen hatte - und warf Djadin mit einer spektakulären Aushebetechnik auf den Rücken. Da war sie die ersehnte Medaille.

Leider fand Josef nach dem verlorenen Poolfinale nicht mehr seine Linie, verlor gegen Mark Volz aus Brandenburg und landete damit auf Rang 9.

Die beiden anderen Judoka SSF Bonn starteten als jüngster Jahrgang und dürfen zusätzlich noch in der U18 kämpfen.

Maxim Belender, frisch gebackener Deutscher Meister der U18 -90kg, besiegte im ersten Kampf den Deutschen Vizemeister von 2023 und Fünftplatzierten des diesjährigen Bundessichtungsturniers in Straußberg, Vahe Muradyan aus Schleswig-Holstein. Das Poolfinale verlor er gegen Alexander Lukas Margolin aus Baden-Württemberg und musste in die Trostrunde. Dort gewann er gegen Illiaz Patiev aus NRW und musste im nächsten Kampf leider eine Niederlage gegen Hannes Reusch aus Brandenburg hinnehmen. Am Ende landete er als jüngster Teilnehmer auf Platz 7!

Vereinskameradin Nari Bröhl startete in einem Teilnehmerinnen Feld von 29 Athletinnen ebenfalls als jüngster Jahrgang mit einem Sieg über Esther Hanus aus Bayern. Dann verlor sie gegen Miu Richter aus Sachsen, die Fünftplatzierte des letzten Jahres. In der Trostrunde legt sie eine großartige Siegesserie gegen Müller aus Rheinland-Pfalz, Koster aus Mecklenburg-Vorpommern und Lomb aus Hessen hin. Dann verlor sie leider gegen die Vizemeisterin des letzten Jahres Wickert aus NRW und landet wie Maxim auf einem respektablen 7. Platz.

Am nächsten Tag ging Mark Ivchenko -66kg in einem starken Teilnehmerfeld von 32 Athleten an den Start. Im ersten Kampf besiegte er Liam Sonnemann aus Niedersachsen. Dann schlug er sensationell den EC Gewinner von Prag, David Kupper aus Bayern, nach über 8 min im golden score. Im Poolfinale steckte ihm der vorherige Kampf wohl noch in den Knochen, denn gegen Ramsan Baliev, gegen den er im letzten Jahr um Platz 3 gewann, hatte er dieses Mal das Nachsehen. In der Trostrunde legte Marc eine kämpferische Leistung an den Tag die seinesgleichen sucht. Er besiegte den EM Starter von 2022 Felix Bächle aus Baden Württemberg sowie Ahlemeier aus Niedersachsen und war im kleinen Finale. Dort stand ihm mit Rufus Barske wieder ein EM Starter und EC Gewinner gegenüber. Mit unbändigem Siegeswillen gewann Marc auch diese harte Begegnung und wurde mit seiner 4. Bronzemedaille auf einer Deutschen belohnt.

In der Bundesweiten Vereinswertung von 207 teilnehmenden Clubs belegten die SSF Bonn Rang 22. Unter allen teilnehmenden Vereinen gab es nur sieben, die zwei oder mehr Medaillen gewinnen konnten. Ein sehenswertes Ergebnis für die Judoabteilung der SSF Bonn.

Yamina Bouchibane

## Playoff-Reise geht weiter: Dragons setzen sich durch und treffen auf Leipzig



Foto: Stefan Wiede

10. März 2025

Am vergangenen Wochenende konnten die SSF Dragons Bonn sich in einer hart umkämpften Serie gegen die Unihockey Igels Dresden durchsetzen und damit das Ticket für die nächste Runde lösen. Nach der Niederlage im ersten Spiel mussten zwei Siege her, um das Halbfinale zu erreichen. Am Samstag gestaltete sich die Partie lange ausgeglichen, doch mit einer starken Schlussphase machten die Dragons den 10:6-Sieg klar und sicherten sich so ein entscheidendes drittes Spiel. Auch am Sonntag blieb es spannend. Dresden hielt erneut lange dagegen, doch mit einer konzentrierten Leistung und einer überzeugenden Defensive sicherten sich die Bonner mit einem 6:3-Sieg den Einzug in die nächste Runde.

Bereits am kommenden Wochenende wartet mit dem MFBC Leipzig der nächste Gegner. Die Leipziger konnten sich in der ersten Playoffrunde gegen Holzbüttgen durchsetzen, mussten dafür aber zwei extrem knappe Spiele überstehen. Nach einem 6:5-Auswärtssieg gelang ihnen zuhause ein umkämpfter 9:8-Erfolg nach Penaltyschießen. In der regulären Saison lieferten sich Bonn und Leipzig bereits enge Duelle. In drei Begegnungen, zweimal in der Liga und einmal im Pokal, konnte sich die Dragons zwar stets durchsetzen, doch jedes Mal entschieden sie die Partien nur mit einem einzigen Tor Unterschied für sich. Zwei der Spiele wurden erst in der Verlängerung gewonnen, was die Ausgeglichenheit dieser Paarung unterstreicht.

Die bevorstehende Halbfinalserie wird nun im Best-of-Five-Modus ausgetragen. Das bedeutet, dass drei Siege nötig sind, um ins Finale einzuziehen. Die ersten beiden Spiele finden an diesem Wochenende in Bonn statt. Am Samstag, 15.03., um 18:00 Uhr geht es los, am Sonntag, 16.03., folgt die zweite Partie um 16:00 Uhr. Danach wechseln die Teams für zwei Spiele nach Leipzig. Sollte nach vier Spielen noch kein Sieger feststehen, würde das entscheidende fünfte Spiel wieder in Bonn ausgetragen werden.

Die Dragons wollen den Heimvorteil nutzen, um mit einem starken Start in die Serie die Weichen für den Finaleinzug zu stellen. Dabei hoffen sie erneut auf die Unterstützung ihrer Fans, um gemeinsam den nächsten Schritt Richtung Meisterschaft zu gehen.

Niklas Berens

## SSF Dragons Bonn Damen machen den Einzug ins Halbfinale perfekt



Foto: Christiane Döge

11. März 2025

Am vergangenen Samstag stand das zweite Spiel der Best-of-Three-Serie der ersten Playoff-Runde in der Bundesliga der Damen an.

Nachdem die SSF Dragons Bonn das erste Duell knapp für sich entscheiden konnten, bot sich ihnen nun die Chance, mit einem weiteren Sieg den Einzug ins Halbfinale perfekt zu machen – und diese nutzten sie eindrucksvoll.

Dennoch starteten die Bonnerinnen unaufmerksam in die Partie. Bereits nach 42 Sekunden musste die Torhüterin der Dragons hinter sich greifen: Henrike Jäschke von den Red Devils Wernigerode erzielte mit einem Distanzschuss durch die unaufmerksame Defensive der Bonnerinnen die frühe Führung für die Gäste. Doch die SSF Dragons ließen sich davon nicht beirren und fanden schnell zurück ins Spiel. In der fünften Minute sorgte Merle Homp mit ihrem ersten Bundesliga-Tor für den Ausgleich – Wiesje Wischer lieferte die Vorlage. Nur eine Minute später drehte Anika Weißkirchen mit dem Treffer zum 2:1 das Spiel und brachte Bonn erstmals in Führung.

Mit diesem knappen Vorsprung ging es ins zweite Drittel, in dem die Dragons endgültig die Kontrolle übernahmen. In der neunten Minute erhöhte Sina Harbsmeier mit einem präzisen Schuss ins Netz auf 3:1, erneut nach Vorarbeit von Wiesje Wischer. Kurz vor der zweiten Pause schlug Merle Homp ein zweites Mal zu und stellte mit dem 4:1 in der 19. Minute die Weichen endgültig auf Sieg.

Im Schlussdrittel ließen die SSF Dragons nichts mehr anbrennen. Jana Feix machte mit ihrem Treffer in der siebten Minute zum 5:1 den Deckel drauf. Zwar versuchte Wernigerode mit einer Auszeit in der 17. Minute noch einmal, das Ruder herumzureißen, doch die Bonnerinnen ließen sich den Sieg nicht mehr nehmen.

Mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung ziehen die SSF Dragons Bonn somit ins Halbfinale der Playoffs ein.

Dort wartet nun die nächste Herausforderung auf das Team, das sich nach diesem überzeugenden Auftritt berechnete Hoffnungen auf den Titel machen darf.

Das nächste Spiel der Dragons findet am 15.03. um 15:00 Uhr im Sport Park Nord statt. Wir freuen uns über alle Fans die uns vor Ort unterstützen!

Wiesje Wischer

## Einschränkungen und Sperrungen des Schwimmbades im Juni 2025 wegen Veranstaltungen



11. März 2025

Im Juni 2025 kommt es aufgrund von Veranstaltungen zu folgenden Einschränkungen bzw. Sperrungen:

- **Sonntag, 01.06.:**  
Nominierungswettkampf für die Deutschen Meisterschaften Triathlon  
9:00-11:00 Uhr auf Bahn 7 und 8  
Das Bad bleibt geöffnet.
- **Samstag, 14.06.:**  
Schüler Triathlon  
Das Bad ist von 9:00 - 14:00 Uhr gesperrt.
- **Freitag, 27.06. bis Sonntag 29.06.:**  
Nordic Water Polo Wettkampf  
Am 27.06. ist das Bad ab 15:00 Uhr gesperrt  
Am 28.06. und 29.06. ist das Bad ganztägig gesperrt.

## Spannendes Wettkampfwochenende am 15./16. März



11. März 2025

Gleich vier Mannschaften der SSF Bonn haben am nächsten Wochenende ein hochrangiges Heimspiel und würden sich über die Unterstützung von zahlreichen Zuschauern freuen:

Unsere **Floorball-Damen** haben sich für das Halbfinale der Playoffs in der 1. Floorball-Bundesliga der Damen qualifiziert. Sie spielen am **Samstag um 15.00 Uhr in der großen Sporthalle des Sportpark Nord** gegen ETV Lady Piranhas Hamburg.

Ebenso im Halbfinale der Playoffs in der 1. Floorball-Bundesliga stehen unsere **Floorball-Herren**. Ihr 1. Halbfinalspiel gegen MFBC Leipzig findet am **Samstag um 18.00 Uhr in der großen Sporthalle des Sportpark Nord** statt.

Unsere **Judo-Herren** kämpfen am **Samstag ab 13.00 Uhr in der kleinen Fechthalle im Sportpark Nord** in der 2. Bundesliga gegen SU Witten-Annen II.

Unsere **Volleyball-Damen** haben am **Samstag um 19.00 Uhr** wieder ein Heimspiel in der 2. Bundesliga, diesmal gegen USC Münster. Das Spiel findet **in der Hardtberghalle, Gaußstr. 1, 53125 Bonn** statt.

Am **Sonntag** spielen die **Floorball-Herren** dann ihr 2. Halbfinalspiel gegen MFBC Leipzig. Anpfiff ist um **16.00 Uhr in der großen Sporthalle des Sportpark Nord**.

Außerdem richtet die **Tauchabteilung** der SSF Bonn am Samstag und Sonntag im Schwimmbad im Sportpark Nord die **Deutschen Meisterschaften im Apnoe-Tauchen** aus.

## Vorletztes Heimspiel – freier Eintritt für SSF-Mitglieder



Die #bizepsvolleys freuen sich auf volle Tribünen am Bonner Hardtberg. ©Detlef Gottwald

13. März 2025

Der Bundesliga-Spielplan sieht für die Bonnerinnen ein anspruchsvolles Rest-Programm vor. Zum Auftakt des Saisonendspurts empfangen die #bizepsvolleys am Samstag um 19 Uhr die Tabellenzeiten aus Münster.

Die Bundesligareserve des USC setzt sich seit einigen Jahren aus ehemaligen Bundesliga-Spielerinnen und aufstrebenden, jungen Spielerinnen jenseits des 2000er-Jahrgangs zusammen. Das Konstrukt funktioniert auch in dieser Saison äußerst erfolgreich: Hinter dem unangefochtenen Tabellenführerinnen aus Emlichheim kämpfen die Damen des USC II derzeit mit Stralsund um den Vizemeistertitel. Die Münsteranerinnen bewiesen im bisherigen Saisonverlauf oftmals die Qualität ihres breit aufgestellten Kaders. Insbesondere bei zeitaufwendigen Auswärtsfahrten tritt selten die gesamte Mannschaft an, dennoch lassen die erfolgreichen Ergebnisse nicht nach.

Auch die Bonnerinnen mussten in dieser Saison variabel auf verletzungs- und krankheitsbedingte Ausfälle reagieren. Diesbezüglich erwischten die #bizepsvolleys im Dezember am Berg Fidel keinen guten Tag. Das Hinspiel ging ohne Bonner Satzgewinn klar mit 3:0 an die Unabhängigen aus dem Münsterland.

„Das Ergebnis aus dem Hinspiel möchten wir definitiv verbessern. Damals gingen alle Sätze mit 25:17 klar an die angriffsstarken und kompromisslos aufspielenden Münsteranerinnen. Wir gehen als klarer Underdog ins Spiel, werden 100% einsatzbereit sein und mutig aufspielen. Vielleicht schaffen wir es, den Tabellenzweiten (zeitweise) aus der Komfortzone zu kriegen. Jeder gewonnene Satz oder Punkt für die Tabelle hilft uns natürlich, den Abstand Richtung Abstiegszone weiter auszubauen. Auch eine volle Tribüne mit lautstarker Unterstützung wird uns weiterhelfen,“ möchte Trainer Robert Kroner alle #bizepsvolleys-Fans am Samstag an den Hardtberg locken.

Das Heimspiel wird präsentiert von unserem Partner GRANER + PARTNER sowie MEGABAD. Einlass ist ab 18 Uhr, Frei- und Dauerkarten haben Gültigkeit. Die Cafeteria

wird wieder reich bestückt sein. Für alle daheimgebliebenen Fans geht's [hier zum Stream im Youtube-Kanal von Dyn](#).

**SSF-Mitglieder aufgepasst: Bei Vorlage des Mitgliedsausweises gibt's für alle Schwimm- und Sportfreunde bei den letzten beiden Heimspielen (15. März und 12. April) freien Eintritt!!** Die Tribünen der Hardtberghalle (Gaußstr.1) bieten massig Platz für Volleyballkenner und -neulinge.

## **RhEinrad Cup 2025 – Crowdfunding Projekt über Bonn Crowd gestartet**



200 m · 100 m · Einbein · Radlauf · 400 m · 4+100 m Staffel · IUF-Slalom · Weitsprung · Hochsprung · Coasting



**Spannende Einradrennen**  
von Nachwuchs- bis WM-FahrerInnen

**Cafeteria zugunsten des Einrad-Nachwuchses**  
Wir freuen uns auf zahlreiche Zuschauer!

Eintritt frei!  
Zeit: 8:00 - 18:00 h  
Ort: Sportpark Nord, Bonn  
Kölnstr. 250 · 53117 Bonn

weitere Infos unter:  




[www.rheinradcup.de](http://www.rheinradcup.de)

15. März 2025

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

Rund 100 Fahrerinnen und Fahrer (zwischen 6 und 50+ Jahren) aus ganz Deutschland, den Niederlanden und Belgien treten in folgenden Disziplinen gegeneinander an: 100 m, 200 m, 400 m, Einbein, Radlauf, Coasting, IUF-Slalom, Staffel, Hoch- und Weitsprung.

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

Zudem gibt es erstmalig die Möglichkeit bei der neu eingeführten NRW Wertung Punkte zu sammeln, um in einer Serienwertung mit zwei weiteren Rennwettkämpfen jeweils in den Altersklassen U15 und 15+ den NRW-Meister und die NRW-Meisterin 2025 zu bestimmen.

Damit der Wettkampf professionell und reibungslos abläuft, engagieren sich viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer im Organisationsteam. Doch die Startgelder allein decken nicht alle Kosten. Eine Erhöhung dieser Gebühren ist jedoch keine Lösung, da der Wettkampf allen Interessierten – insbesondere dem Nachwuchs – offenstehen soll. Deshalb sind wir auf Sponsoren und Unterstützer angewiesen, um Ausgaben für Startnummern, Teilnahmebändchen, Zeitmessung, Auswertung, Homepage, Medaillen und Sanitätsdienst zu decken.

Hierfür haben wir ein Crowdfunding mit tollen Prämien zur Nachwuchsförderung gestartet. Wir freuen uns über jede einzelne Spende unter <https://www.bonn-crowd.de/rheinradcup>.

Am Wettkampftag sind Zuschauer herzlich willkommen, um spannende Einradrennen von Nachwuchsfahrern bis zu WM-Fahrern zu erleben! Der Eintritt ist frei.

Theresa Mausehund



Um den Wettkampf ausrichten zu können, fallen folgende Kosten an, die von den Startgeldern nicht gedeckt werden können:

(Eine Erhöhung der Startgelder hindert NachwuchsfahrerInnen an der Teilnahme.)

Startnummern | Teilnahmebändchen | Homepage  
Zeitmessung | Auswertung | Sanitätsdienst | Medaillen

Bonn Crowd



Ihr wollt uns unterstützen?

Dann nutzt unser Crowdfunding Projekt mit tollen Prämien auf **Bonn Crowd** zur Nachwuchsförderung.

Wir freuen uns über jede Spende!

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

**Partner werden**

Informieren Sie sich auf unserer Webseite über weitere Sponsoring-Möglichkeiten:

[www.rheinradcup.de/sponsoring/](http://www.rheinradcup.de/sponsoring/)



[www.rheinradcup.de](http://www.rheinradcup.de)

## Internationale Erfahrungen und Final-Siege bei CIJ Meet in Luxemburg



Foto: N. Krycki

15. März 2025

Vom 7. bis zum 9. März 2025 fand das CIJ Meet in Luxemburg statt, ein internationales Schwimm-Meeting mit sehr vielen hochqualifizierten Schwimmern. Bereits am Donnerstag reiste unsere Gruppe, bestehend aus 11 Aktiven aus der Trainingsgemeinschaft des HSC und der SSF Bonnsim A2-Team (5 für den HSC, 6 für die SSF Bonn) und Theodor Grüß aus dem A1-Team als Teil einer NRW-Auswahl, sowie den beiden Betreuern Nils und Elena, an. Bevor es Freitagabend ins Wasser zum Einschwimmen für die darauffolgenden Tage ging, konnte der Vormittag noch ein wenig genutzt werden, um gemeinsam die Sehenswürdigkeiten Luxemburgs zu erkunden.

In den Wettkämpfen selbst konnten die Aktiven wertvolle Erfahrungen bei dieser hochkarätig besetzten Veranstaltung sammeln. Besonders Theodor Grüß, der als Teil der NRW-Auswahl startete, glänzte mit beeindruckenden Leistungen. Seine sechs Einzelstarts führten zu vier Finalteilnahmen, darunter zwei erste Plätze über 100m und 200m Rücken in der Altersklasse 2012 und jünger. Zudem sicherte er sich den dritten Platz über 100m Freistil. Mit seinen Erfolgen konnte er gleich mehrere DJM-Qualifikationen in den Disziplinen 50m Freistil, 100m Freistil, 100m Rücken, 200m Rücken und 200m Lagen erzielen oder erneut bestätigen – eine herausragende Leistung.

Die übrigen Aktiven zeigten ebenfalls starke Ergebnisse. Insgesamt wurden bei 50 Starts drei Finalteilnahmen und zwei neue NRW-Qualifikationen erreicht, begleitet von beeindruckenden 17 persönlichen Bestzeiten. Zu den Höhepunkten des Wochenendes zählte Carmen Overbergs Halbfinale und Finale über 50m Rücken sowie Franziska Wilbertzs Finale über 200m Schmetterling.

So waren die tollen Leistungen der gesamten Gruppe trotz der Vorbereitung in der Karnevalszeit und krankheitsbedingten Ausfällen eine wichtige Standortbestimmung im Hinblick auf das anstehende Trainingslager als Vorbereitung für die darauf folgenden SBM- und NRW-Meisterschaften im Frühling.

Neben dem sportlichen Wettkampf trug die Freizeitgestaltung wesentlich zur Stärkung des Teamzusammenhalts bei. Das gemeinsame Erkunden Luxemburgs und die entspannten Stunden außerhalb des Schwimmbads machten das Wochenende für alle zu einem wertvollen Erlebnis. Der Wettkampf war nicht nur eine Gelegenheit, sich mit internationalen Schwimmern zu messen, sondern auch ein Höhepunkt für das gesamte Team – sportlich und zwischenmenschlich. Der Wettkampf in Luxemburg bleibt als prägende Erfahrung sicher allen Beteiligten in bester Erinnerung.

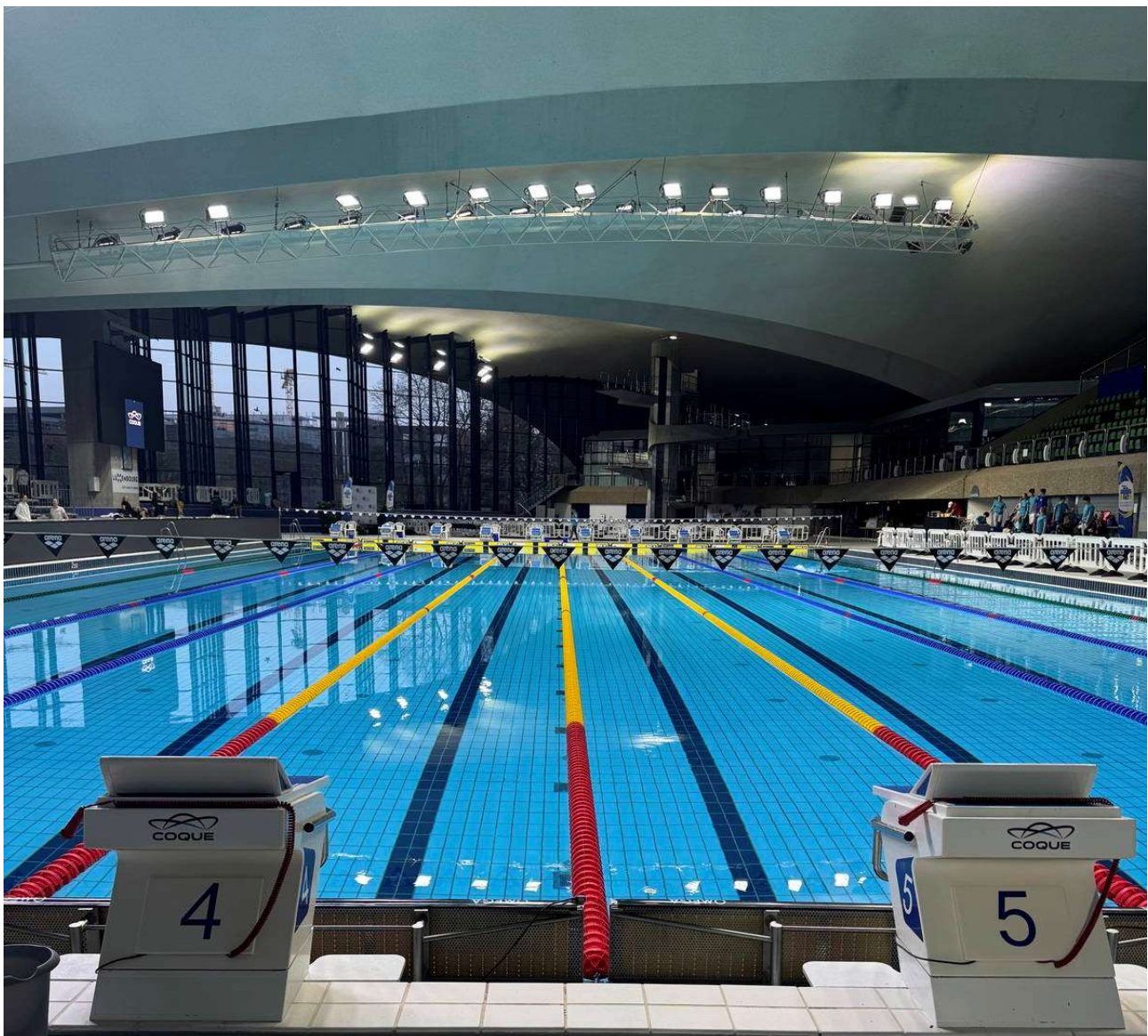


Foto: N. Krycki

Nils Krycki, Axel Werkhausen

## #bizepsvolleys unterliegen Münster



Die #bizepsvolleys ziehen positives aus dem Spiel und blicken auf den anstehenden Doppelspieltag. ©Detlef Gottwald

16. März 2025

Die Bonner Volleyballerinnen mussten sich trotz einer starken und kämpferischen Leistung mit 0:3 geschlagen geben. Münster zeigte sich als souveräner Gegner und sicherte sich den Sieg mit 25:23, 25:18 und 25:18.

Besonders im ersten Satz sorgten die #bizepsvolleys für ein ausgeglichenes Spiel. Nachdem Münster zunächst in Führung lag (4:1), kämpften sich die Gastgeberinnen mit viel Einsatz und Energie zurück ins Spiel. Dank einer soliden Teamleistung, starker Abwehrarbeit und Aufschlagdruck schafften es die SSF, den Rückstand zu verkürzen und die Münsteranerinnen in Bedrängnis zu bringen (23:23). Leider konnte dieses starke Momentum nicht genutzt werden und der USC nutzte seine Erfahrung, um den Satz zu gewinnen.

So knapp der erste Satz endete, so deutlich startete der zweite Durchgang. Die Gäste legten fulminant los und sicherten sich einen 6:1 Vorsprung. Zwar verkürzten die #bizepsvolleys den Rückstand schnell auf zwei Zähler (4:6), liefen den Münsteranerinnen aber trotz aufopferungsvoller Abwehr den Rest des Satzes hinterher.

Die erste Bonner Führung gab es in Satz drei: 2:1 in Punkten. Der USC eroberte sich die Führung jedoch zurück und hatte die SSF-Damen bis zum 12:9 im Nacken, ehe sie auch im dritten Satz ihre Erfahrung ausspielten und sich souverän den Sieg sicherten. Ein erfreuliches Highlight für die #bizepsvolleys war das Comeback von Lena Maasewerd. Sie fiel die gesamte Saison krankheitsbedingt aus und hatte zu Ende des Spiels einen kurzen Einsatz als Libera. Ihre Rückkehr stärkte das Team und gab den Spielerinnen zusätzliches Selbstvertrauen.

Trotz der Niederlage können die #bizepsvolleys einiges positives aus der Partie mitnehmen. Das Team zeigte eine engagierte Leistung – besonders in den Phasen, in denen sie sich zurück kämpfte. Die Aufholjagd im ersten Satz war ein klares Zeichen für den Teamgeist und die Entschlossenheit der SSF. Diese kämpferische Einstellung wird in den kommenden Spielen eine wichtige Grundlage sein. Nach einem spielfreien Wochenende geht es für die SSF-Damen zum Doppelspieltag nach Schwerin (29. März) und Stralsund (30. März).

## **Dramatik pur: Playoff-Serie zwischen Bonn und Leipzig bleibt spannend**



Foto: Stefan Wiede

17. März 2025

Die Halbfinalserie zwischen den SSF Dragons Bonn und dem MFBC Leipzig bleibt weiterhin völlig offen. Nach den ersten beiden Spielen in Bonn steht es 1:1, und beide Begegnungen hätten kaum spannender verlaufen können.

Das erste Spiel am Samstag wurde erst im Penaltyschießen entschieden. Die Dragons erwischten einen starken Start und gingen mit einer komfortablen Drei-Tore-Führung in das letzte Drittel. Doch Leipzig kämpfte sich eindrucksvoll zurück, glich die Partie aus und erzwang die Overtime. Da in der Verlängerung kein Treffer fiel, musste das Penaltyschießen die Entscheidung bringen – mit dem besseren Ende für die Gäste, die sich mit 5:4 durchsetzten.

Am Sonntag bot sich den Zuschauern ein nahezu identisches Bild. Erneut gingen die Bonner mit drei Toren Vorsprung in den Schlussabschnitt, und erneut bewies Leipzig Moral, kam zurück und zwang die Partie in die Verlängerung. Diesmal waren es jedoch die Dragons, die in der Overtime die Nerven behielten und mit einem 6:5-Sieg den Serienausgleich herstellten.

Nun geht es am kommenden Wochenende nach Leipzig, wo am Samstag um 16 Uhr das dritte Spiel und am Sonntag um 16 Uhr das vierte Spiel der Serie ausgetragen werden. Die Dragons stehen vor der Herausforderung, mindestens eine dieser Partien für sich zu entscheiden, um die Chance auf das Finale zu wahren. Sollte nach den beiden Spielen weiterhin kein Sieger feststehen, fällt die Entscheidung eine Woche später in einem möglichen fünften Spiel in Bonn. Die bisherigen Begegnungen haben gezeigt, dass beide Teams auf Augenhöhe sind – es bleibt also spannend, wer sich am Ende durchsetzen kann.

Niklas Beren

### **3 Medaillen für den Judonachwuchs der SSF Bonn**



Oben (v.l.) Nele, Salima, Elena, Leia; mitte; 4. v.l. Leia, 1. v.r. Elena; unten: 2. v.l. Salima, 4. v.l. Nele

18. März 2025

Beim Bundesoffenen Sichtungsturnier im Baden-Württembergischen Backnang der Altersklasse U15 gewann Salima Günther von den SSF Bonn die Silbermedaille -63kg. In ihrem Halbfinale wurde sie gehebelt. Da aber ihre Gegnerin trotz Trennkommando nicht

aufhörte, da sie nichts gehört hatte, wurde sie disqualifiziert. Mit dem verletzten Ellenbogen konnte Salima aber dann auch nicht das Finale antreten.

Vereinskameradin Nele Anhalt verlor knapp ihr Halbfinale und sicherte sich in gewohnt schneller Manier die Bronzemedaille in der gleichen Gewichtsklasse.

Leia Deeb gewann -40kg ebenfalls Bronze.

Leider verpasste Elena Horn -48kg in ihrem 5. Kampf den Sprung aufs Treppchen und kam auf Rang 5.

In zwei Wochen starten die SSF-Kämpferinnen beim internationalen Sichtungsturnier U16 in Düsseldorf.

Yamina Bouchibane

### **Jano Rübo von den SSF Bonn für die Judo-EM der Männer nominiert**



Jano Rübo (Foto: Rübo)

18. März 2025

Das Ergebnis der Nominierung bekam der 22jährige Psychologie Student, der zurzeit Sportsoldat in Köln ist, auf dem Olympischen Trainingscamp in Nymburk, Tchechien.

Nach seiner Verletzungspause war dies seine erste DJB Maßnahme seit Wochen und so staunte er nicht schlecht als der neue Bundestrainer Marco Spittka ihn für die Europameisterschaften der Männer am 24.04.2025 in Podgorica/ Montenegro, nominierte.

Verdient hat es sich Jano aber allemal. So konnte er im letzten Jahr zum 2. Mal den EC in Dubrovnik gewinnen, holte Gold beim EC in Talin, gewann mit dem Senioren Mixed-Team EM-Bronze ebenso wie mit dem U23 Team. Der trainingsfleißige Jano musste schier zu einer Pause gezwungen werden, damit seine Knieverletzung ausheilen konnte. Nun fühlt er sich bereit für die Aufgabe und will endlich einmal eine EM-Medaille im Einzel gewinnen. Zu wünschen ist es ihm. Die Judoabteilung drückt dafür alle Daumen.

Yamina Bouchibane

## **Sieg für Kurt Tohermes bei den australischen Laser-Run-Meisterschaften**



Sieg für Kurt Tohermes (rechts) bei den australischen Meisterschaften

19. März 2025

Die Kängurus waren schon vor den Offiziellen und den Sportlern auf dem Innenraum der Mt. Evelyn Sportanlage im Nordosten Melbournes und hatten Rasendünger hinterlassen. Zu den australischen Laser-Run-Meisterschaften waren außer den heimischen Athleten auch Sportler aus Neuseeland, Südafrika und mit Kurt Tohermes von den SSF Bonn auch ein deutscher Athlet angereist. Die Temperaturen lagen bei über 30 Grad im australischen Spätsommer.

Kurt trat bei den Masters 60+ an, da keine 70+ ausgeschrieben war. Die 600m-Runden sind ihm ohnehin lieber als die neuen 300m-Runden seiner Altersklasse. Die Masters starteten zusammen mit der U15. Beim ersten Schießen verließ Kurt als erster den Stand, wurde später von einigen Jugendlichen überlaufen, behauptete aber in der Altersklasse die Führung vor Vincent Fleming aus Neuseeland und wurde damit australischer Meister im Laser-Run.

## NRW Cup im Einrad Freestyle



Fotos: Thomas Hoerer und Niklas Rittershaus

19. März 2025

Am Wochenende des 15. und 16. März 2025 fand in Nümbrecht (Oberbergischer Kreis) der erste NRW Freestyle Cup statt. Dieser Wettkampf hatte das Ziel, Nachwuchsfahrerinnen und -fahrern mit wenig bis keiner Wettkampferfahrung im Kürfahren den Einstieg in den Einrad Freestyle Wettkampfsport zu ermöglichen. Zusätzlich wurde an diesem Wochenende auch für eine begrenzte Anzahl an fortgeschrittenen Fahrerinnen und Fahrern die Möglichkeit geboten, ihre neuen Kürren vor den Landesmeisterschaften zu testen.

In unserer Einradgruppe, die ihren Fokus normalerweise auf Rennen legt, haben einige Sportlerinnen und Sportler im Wintertraining intensiver mit der Disziplin Freestyle begonnen. So nutzten vier unserer Fahrerinnen die Gelegenheit und traten mit zwei Paarküren im Nachwuchscup an.

Grundsätzlich sind Einradküren vergleichbar zu Eiskunstlaufküren und bestehen aus technischen Tricks, die in eine zur gewählten Musik passenden Choreografie eingebettet werden.

In der stark besetzten AK U13 erreichten Laura und Maja mit ihrer Kür zum Thema „Rebellen“ mit einer klasse Präsentation und einem hohen technischen Niveau den dritten Platz.

Emi und Martha erzählten mit einem anspruchsvollen Trickniveau eine Geschichte aus dem Disney-Universum nach und belegten damit den 1. Platz in der AK 15+.

Ein großartiger Einstieg in die Freestyle-Wettkämpfe – und sicherlich nicht unsere letzte Teilnahme an einem solchen Wettbewerb!

Theresa Mausehund

## **SSF Dragons Bonn Damen unterliegen den ETV Lady Piranhas im ersten Halbfinalspiel**



Foto: Stefan Wiede

19. März 2025

Am vergangenen Samstag trafen die SSF Dragons Bonn Damen im ersten Spiel der Best-of-Three-Halbfinalserie der Playoffs auf die ETV Lady Piranhas aus Hamburg. Die Partie war von hoher Bedeutung, denn ein Sieg hätte den Dragons einen entscheidenden Vorteil in der Serie verschafft.

Die Bonnerinnen starteten stark in das erste Drittel und konnten früh in Führung gehen. Leah Bartz erzielte in der 10. Minute nach Vorlage von Anika Weißkirchen das 1:0. Kurz vor Ende des ersten Drittels baute Weißkirchen selbst die Führung auf 2:0 aus, nachdem Claudia Birkigt ihr die Vorlage lieferte. Die Dragons zeigten in dieser Phase ein konzentriertes und strukturiertes Spiel.

Im zweiten Drittel kamen die Hamburgerinnen immer besser in die Partie. Bereits in der 5. Minute gelang Lara Nethe der Anschlusstreffer zum 2:1. Die Lady Piranhas erhöhten den Druck, und in der 15. Minute glich Randi Kleebaum zum 2:2 aus. Das Momentum schien zu kippen.

Im Schlussdrittel nutzten die Gäste ihre Chancen konsequent. In der 9. Minute brachte Katharina Meyer nach Vorarbeit von Kleebaum die Hamburgerinnen erstmals in Führung.

Die Dragons kämpften, doch Hamburg blieb eiskalt vor dem Tor. Jessica Schulz erhöhte in der 16. Minute auf 2:4, nur zwei Minuten später stellte Randi Klerbaum mit ihrem zweiten Treffer auf 2:5.

Die Bonnerinnen nahmen daraufhin eine Auszeit und versuchten mit einem Powerplay, noch einmal heranzukommen. Tatsächlich gelang Friederike Schlotmann in der 19. Minute der Treffer zum 3:5 nach Vorlage von Wiesje Wischer. Doch für eine Wende reichte es nicht mehr. Die ETV Lady Piranhas sicherten sich den ersten Sieg der Halbfinalserie.

Trotz der Niederlage bedanken wir (die SSF Dragons Bonn Damen) uns bei allen Fans und Helfenden für die Unterstützung.

Die Chance zur Revanche gibt es am 22. März im zweiten Spiel der Serie in Hamburg.

Wiesje Wischer

## **5 Jahre Taekwondo beim SSF Bonn**



21. März 2025

## Schöne Momente in der Taekwondo-Schule der SSF Bonn

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

### Von der Vision zur Umsetzung

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



Erste Taekwondo Kupprüfung im SSF Bonn im September 2020

### Taekwondo leben und erleben

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

Die Trainer sind überzeugt, diese Begegnungen sind mehr als ein Treffen unter Sportlern, es sind Lektionen fürs Leben!



Auszug aus dem Taekwondo Training

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

### **Sport für Groß und Klein**

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



Klein und Groß bei der Kupprüfung 2024

### **SSF Festival 2024**

Im September 2024 war unser Team beim SSF Festival auf dem Münsterplatz vertreten. Es ging direkt mit einer Vorführung der koreanischen Kampfkunst, unter der Leitung von unserem Trainer Armin Bach los. Während der Vorführung wurden die Bereiche Grundschule, Poomsae sowie Pratzentraining den interessierten Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Bonn vorgeführt. Zum Abschluss der Vorführung präsentierte unser Trainer Armin Bach mehrere Bruchtests zur Demonstration von Kraft, Technik und Präzision. Unser Stand zog zahlreiche interessierte Besucher an, die sich begeistert mit uns austauschten. Dadurch konnten wir nicht nur wertvolle Gespräche führen, sondern auch einige neue Mitglieder für unsere Gemeinschaft gewinnen.



Trainer Armin beim Bruchtest (SSF Festival 2024)

## Unsere Erfolge

Sehr stolz sind wir auf unsere große stetig wachsende generationsübergreifende Poomsae-Leistungsgruppe. Die Vorbereitung auf diese Turniere ist in unserer Taekwondo-Schule ein laufender Prozess und wird von der Gruppe mit Begeisterung angenommen. Während der letzten Jahre, haben sie an zahlreichen nationalen und internationalen Technik Turnieren teilgenommen. Die jüngsten großen internationalen Erfolge konnte unsere Leistungsgruppe auf der Belgien Open 2024 und Danish Open 2024 erzielen. Hier wurden mehrere „Trepchenplätze“ erreicht.



Katharina und Christian bei der Deutschen Meisterschaft Technik 2024 in Lehrte.

Trainer Christian Berger und die Übungsleiterin der Kinder Katharina Heidenreich gehören zum Leistungskader des Landesverbands in Nordrhein-Westfalen (NWTU) und vertreten unser Bundesland sehr erfolgreich auf Poomsae-Turnieren im In- und Ausland. Bei der Deutschen Meisterschaft 2024 erreichte Christian einen guten 3. Platz. Katharina sicherte sich dort den 2. Platz im Einzel- und den 3. Platz in der Teamwertung mit Ihren Mannschaftskameradinnen beim Deutschen Jugendcup 2024.

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

Weitere Impressionen, Erfolge und Bilder, kurze Videos sind auf unserem Instagram-Account [ssf\\_bonntaekwondo](https://www.instagram.com/ssf_bonntaekwondo) zu finden.

💡 Mehr über diese besondere Begegnung und die Lehren dieser dynamischen Kampfkunst erfahrt ihr in der neuen Ausgabe der Sportpalette 📖🔥

📌 Noch kein Abo? Hier gibt's alle Infos zur aktuellen Ausgabe: 👉  
[https://ssf.dot/TA\\_04\\_25](https://ssf.dot/TA_04_25)

#LegendenDesTaekwondo #TraditionTrifftZukunft #PhilosophieDesKampfsports  
#Taekwondo #TaekwondoCommunity #TaekwondoFamily #Taekwondolife  
#taekwondonews #taekwondomagazine

🔥 Taekwondo & Selbstverteidigung – Die perfekte Kombination! 🔥

Taekwondo ist mehr als Wettkampf – es kann auch effektive Selbstverteidigung sein! 🙌  
Taekwondo Defense (TKDD) schließt die Lücke zwischen traditioneller Kampfkunst und  
realitätsnaher Selbstverteidigung.

Jetzt hast du die Chance, TKDD live zu erleben:

👏 Sei dabei, lerne von TKDD mit einem erfolgreichen Trainerteam!

📄 Mehr Infos & Anmeldung: [www.tkdd.eu](http://www.tkdd.eu) oder 📞 +49-(0)228 676868

➡️ SOON Plätze sind begrenzt – sichere dir deinen Spot jetzt! ✨

🔥 Taekwondo & Self-Defense – The Perfect Combination! 🔥

Taekwondo is more than just competition – it can be highly effective self-defense for your  
life! 🙌 Taekwondo Defense (TKDD) bridges the gap between traditional martial arts and  
real-world self-defense.

## **SSF Bonn begeistert bei den Essener Swim & Fun Days 2025**



21. März 2025

Die Essener Swim & Fun Days 2025 waren ein weiteres Highlight im Wettkampfkalender der Schwimmer des SSF Bonn. 46 Aktive waren über insgesamt 242 Rennen gemeldet. Eine Besonderheit dieser Veranstaltung ist die Aufteilung der Vorläufe für die jüngeren und älteren Aktiven auf zwei getrennte Abschnitte pro Tag und jeweils einen daran anschließenden Final-Abschnitt, in dem die schnellsten Aktiven im Kids-, Jugend- und A-Finale nochmals um den jahrgangsübergreifenden Sieg ihrer Altersklasse schwimmen. Aufgrund der Streiks im öffentlichen Dienst musste die Veranstaltung allerdings kurzfristig von 3 auf 2 Wettkampftage umgeplant werden. Die für Freitag geplanten langen Strecken wurden dann zwischen die Kurz- und Mittelstrecken am Samstag und Sonntag geplant

und zum Teil auf weniger Teilnehmer beschränkt. Die Veranstaltungstage waren dadurch insbesondere für die Finalteilnehmer sehr lang.

Die Schwimmer der SSF Bonn ließen sich davon nicht irritieren und glänzten mit beeindruckenden 132 persönlichen Bestzeiten (PBZ). Auch mit 51 Finalqualifikationen bewies die Mannschaft ihre Klasse. Insgesamt standen zum Schluss 20 Gold-, 19 Silber- und 25 Bronze-Medaillen auf der Erfolgsliste.

Besondere Erfolge waren hier die Medaillen von Drago Hohn (2016) im Kids-Finale über 50 m Brust, Benedikta Anna Luise Saldsieder (2016) im Kids-Finale über 50 m Freistil und von Julian Philipp Arnold (2012) im Jugend-Finale über 50 m und 100 m Brust.

Herzlichen Glückwunsch an alle Athleten!

## **Deutsche Masters-Meisterschaften Lange Strecken: Goldmomente und Teamstärke**



Fotos: H. Becker, V. Hundsdörfer, C. Klütemeyer, J. Nogues, M. Schramm, S. Wernsdorf, A. Werkhausen,

21. März 2025

Vom 14. bis 16. März 2025 war das Schwimmzentrum in Wolfsburg der Austragungsort der 39. Internationalen Deutschen Masters-Meisterschaften der Langen Strecken. 701 Athletinnen und Athleten aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und der Slowakei kämpften auf der 50-Meter-Bahn um Medaillen und persönliche Bestzeiten.

Der Fokus dieser Meisterschaft lag auf den Langstrecken-Disziplinen, die bereits am Freitag mit den 1500 Metern und 800 Metern Freistil starteten und an den folgenden Tagen durch die Wettkämpfe über die 200-Meter-Distanzen sowie die 400 Meter Lagen und 400 Meter Freistil fortgesetzt wurden. Neben den Einzelwettbewerben waren auch die Staffelwettkämpfe über 4 x 200 m Freistil und 4 x 200 m Brust besondere Höhepunkte, die von der lautstarken Unterstützung der Zuschauer und Aktiven begleitet wurden.

Die Meisterschaft unterstrich einmal mehr den besonderen Teamgeist und die Leidenschaft der Masters-Szene in Deutschland. Die beeindruckenden Leistungen der Athleten machten das Event zu einem unvergesslichen Erlebnis. Und auch die Masters der SSF Bonn zeigten sowohl in den Einzeldisziplinen als auch bei den Staffeln ihren Zusammenhalt, ihre hervorragende Motivation und Leistungsstärke. Am Ende standen 7 DM-Titel, 7 Silber-Medaillen und 3 Bronze-Medaillen auf der Erfolgsliste der SSF Bonn.

### **Die Gold-Momente**

Zu Beginn der Veranstaltung bewies Axel Werkhausen (AK 55) über die längste Strecke, die 1500 Meter Freistil, beeindruckende Ausdauer und perfektes Timing. Mit einer beeindruckenden Zeit von 18:36,93 Minuten ließ er die gesamte Konkurrenz mit Abstand hinter sich.

Auch Kate Nicholson (AK 40) glänzte mit Ausdauer und Technik. Auf den 800 Metern Freistil holte sie mit 10:25,39 Minuten die Goldmedaille und bewies einmal mehr ihre Klasse. Besonders beeindruckend war ihr perfekte Renneinteilung und der fulminante Endspurt, mit dem sie sich auf den letzten 100 Metern gegen die bis dahin führende Konkurrentin durchsetzen konnte.

Ähnlich spannend machte es Jochen Kaminski (AK 50) auf den 400 Metern Freistil. Nachdem sein Konkurrent die ersten 200 Meter klar geführt hatte, schloss er zu diesem auf und konnte diesen mit gerade einmal 7/100 Sekunden Vorsprung und in einer Zeit von 4:39,24 Minuten bezwingen.

Javier Nogues (AK 60) zeigte über 200 Meter Rücken einmal mehr, was Erfahrung und Technik ausmachen können. Mit kraftvollen Zügen, präzisen Wenden und einer perfekten Renneinteilung setzte er sich gegen die Konkurrenz durch und krönte seine Leistung mit Gold in einer Zeit von 2:34,27 Minuten.

Vera Hundsdörfer (AK 35) überzeugte auf den 200 Metern Brust mit einer Zeit von 2:54,31 und sicherte sich die Goldmedaille. Ihr Rennen war geprägt von beeindruckender Technik und einem soliden Vorsprung, der ihre Konkurrenz klar auf Distanz hielt und ihre hervorragende Form unterstrich.

Auch die Staffeln der SSF Bonn sorgten für glanzvolle Momente. Die Frauenstaffel über 4x200 Meter Brust (AK 120+) triumphierte mit überlegener Teamleistung und gewann Gold in einer Zeit von 12:34,05. Hier zeigte sich der perfekte Zusammenhalt der Schwimmerinnen Saskia Claeys, Kate Nicholson, Paulin Wendler und Vera Hundsdörfer, die mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung das Podium eroberten.

Nicht zu vergessen ist die Mixed-Staffel (AK 160+), die über 4x200 Meter Freistil einen deutlichen Sieg einfuhr. Axel Werkhausen, Helena Becker, Kate Nicholson und Jochen Kaminski lieferten eine herausragende Teamleistung ab und schlugen mit einer Zeit von

9:14,53 als Erste an. Das hohe Leistungsniveau aller vier führte zu einem Vorsprung von rund 28 Sekunden gegenüber dem zweitplatzierten Team.

Diese Goldmedaillen und auch die weiteren Podestplätze sind nicht nur Ausdruck individueller Stärke, sondern auch des großartigen Teamspirits, der die SSF Bonn so erfolgreich macht. Herzlichen Glückwunsch an die Bonner Champions!

## **Alle Podestplätze im Überblick**

### Einzelwettbewerbe

- Axel Werkhausen (AK 55):
  - Gold über 1500 m Freistil (18:36,93)
  - Silber über 200 m Rücken (02:40,24)
  - Silber über 400 m Freistil (04:45,44)
- Javier Nagues (AK 60):
  - Gold über 200 m Rücken (02:34,27)
- Jochen Kaminski (AK 50):
  - Gold über 400 m Freistil (04:39,24)
  - Silber über 200 m Schmetterling (02:35,53)
- Kate Nicholson (AK 40):
  - Gold über 800 m Freistil (10:25,39)
  - Silber über 400 m Freistil (05:01,15)
- Vera Hundsdörfer (AK 35):
  - Gold über 200 m Brust (02:54,31)
  - Silber über 800 m Freistil (10:34,00)
  - Bronze über 400 m Lagen (05:40,96)

### Staffelwettbewerbe

- 4×200 m Brust weiblich (AK 120+):
  - Gold (12:34,05) mit Saskia Claeys, Kate Nicholson, Paulin Wendler und Vera Hundsdörfer
- 4×200 m Freistil mixed (AK 160+):
  - Gold (09:14,53) mit Axel Werkhausen, Helena Becker, Kate Nicholson und Jochen Kaminski
- 4×200 m Freistil weiblich (AK 120+):
  - Silber (09:50,21) mit Helena Becker, Paulin Wendler, Vera Hundsdörfer und Kate Nicholson
- 4×200 m Brust männlich (AK 280+):
  - Silber (17:55,41) mit Bernt Dittrich, Siegfried Wernsdorf, Nando Belardi und Hans-Jörg Kuck
- 4x200 m Freistil weiblich (AK160+):
  - Bronze (11:39,80) mit Christine Klütemeyer, Monika Zender, Alexandra Nier und Saskia Claeys
- 4×200 m Freistil mixed (AK 280+):
  - Bronze (13:50,19) mit Brigitte Obergfell, Siegfried Wernsdorf, Maike Schramm und Bernt Dittrich

## Erfolg beim Taekwondo Nachwuchsturnier Technik 2025 in Wuppertal



25. März 2025

**Erfolgreicher Saisonstart für die Athleten des SSF Bonn 1905 e.V. beim 1. NWTU Nachwuchsturnier** Am vergangenen Wochenende traten die Athleten des SSF Bonn 1905 e.V. beim ersten Nachwuchsturnier der NWTU (Nordrhein-Westfälische Taekwondo Union) in Wuppertal an und konnten dabei herausragende Leistungen zeigen. Mit insgesamt **4 Goldmedaillen, 5 Silbermedaillen und 2 Bronzemedaillen** in ihren jeweiligen Kategorien erzielten die Sportler und Sportlerinnen nicht nur hervorragende Platzierungen, sondern belegten auch im Vereinslauf einen respektablen **8. Platz**. In der Gesamtwertung der teilnehmenden 43 Vereine sicherte sich der SSF Bonn 1905 e.V. einen beeindruckenden **6. Platz**.

Dieser Saisonauftakt lässt auf eine vielversprechende Zukunft hoffen, denn mit zahlreichen weiteren Turnieren im Jahr 2025 in Aussicht, sind die Athleten nun bestens vorbereitet, um ihre Erfolge fortzusetzen und ihre Leistungen weiter zu steigern.



### Ein starkes Team hinter den Erfolgen

Die Sportabteilung für Taekwondo des SSF Bonn 1905 e.V. kann auf eine kurze, aber erfolgreiche Geschichte zurückblicken. Seit über fünf Jahren besteht die Abteilung, die sich sowohl mit traditionellem als auch modernem Taekwondo beschäftigt. Mit einer Mischung aus erfahrenen und aufstrebenden Talenten trainieren rund **60 Schülerinnen und Schüler im Alter von 6 bis 60+ Jahren** unter der Leitung von erfahrenen Trainern.



Armin Bach und Christian Berger, die das Training der Erwachsenen leiten, sorgen mit ihrem fundierten Wissen und ihrer Erfahrung für eine kontinuierliche Weiterentwicklung der

Sportler. Besonders bemerkenswert ist das Engagement der **Kindertrainerinnen Katharina und Tatiana Heidenreich**, die die jüngeren Mitglieder mit viel Geduld und Hingabe fördern. Zudem bietet **Christian Persie** regelmäßig gemischte Trainingseinheiten an, die den Athleten helfen, ihre technischen Fähigkeiten weiter zu verbessern.

### **Ausblick auf die kommenden Herausforderungen**

Der starke Saisonstart ist ein deutlicher Beweis für das hohe Trainingsniveau und den Teamgeist der SSF Bonn-Athleten. Doch das ist erst der Anfang: Im Jahr 2025 stehen noch viele weitere Wettkämpfe auf dem Plan. Die Athleten werden alles daransetzen, ihre Leistungen weiter auszubauen und auch bei zukünftigen Turnieren und Vereinsmeisterschaften herausragende Ergebnisse zu erzielen.

Für die Athleten und Trainer des SSF Bonn 1905 e.V. ist dieser Erfolg nicht nur eine Bestätigung ihrer bisherigen Arbeit, sondern auch ein Ansporn, ihre Ziele noch ambitionierter zu verfolgen und den Verein in der Taekwondo-Szene weiter zu etablieren. Die kommenden Monate versprechen spannende Wettkämpfe, bei denen die SSF Bonn-Athleten erneut unter Beweis stellen wollen, dass sie zur Spitze im Taekwondo gehören.

[Hier geht es zur Galerie!](#)

### **Maxim Belender gewinnt Silber beim Bremen Masters**



1. v.l.: Maxim Belender (Foto: Yamina Bouchibane)

25. März 2025

SSF-Judoka Maxim Belender erkämpfte sich auf den Bremen Masters, dem größten internationalen Turnier in Deutschland, einen respektablen 2. Platz.

Der amtierende Deutsche Meister der U18 gewann seinen ersten Kampf gegen Konoplyanyk aus Belgien, im zweiten Kampf besiegte er D'Hooge aus Schweden und stand damit im Poolfinale. Dies gewann er gegen Boomhamo aus den Niederlanden und stand im Halbfinale. Ihm gegenüber stand hier der Brasilianer Tristante, der zuvor Nauta

aus den Niederlanden und dann Narizhnyi und Goltz aus Deutschland besiegte. Der Brasilianer geriet nach einer Wertung von Maxim in Zugzwang, konnte die Wertung aber nicht aufholen und Maxim zog ins Finale der mit 25 Teilnehmern besetzten Gewichtsklasse -90kg ein. Dies gewann dann leider sein Kontrahent Sieb Griede aus den Niederlanden mit einer mittleren Wertung. Maxim kämpfte im Verlauf zu verhalten gegen den EM-Fünften und dann lief ihm die Zeit weg.

Schade, es wäre mehr drin gewesen aber eine Silbermedaille auf diesem hochkarätigen Turnier bestätigt seine momentane Leistung und eine Nominierung zu einem Höhepunkt wird wohl nicht mehr lange auf sich warten lassen!

Yamina Bouchibane

## **Showdown in Bonn: Dragons kämpfen um Finaleinzug**



Foto: Stefan Wiede

25. März 2025

Die Playoff-Serie zwischen den SSF Dragons Bonn und dem MFBC Leipzig geht in die entscheidende fünfte Runde. Nach vier intensiven und dramatischen Spielen steht es 2:2 – nun fällt am kommenden Samstag, 29. März, um 18:00 Uhr im Sportpark Nord die Entscheidung darüber, welches Team ins Finale einzieht.

Das vergangene Wochenende in Leipzig brachte erneut zwei hart umkämpfte Partien. Am Samstag erwischten diesmal die Gastgeber den besseren Start und lagen über weite Strecken in Führung. Die Dragons versuchten zwar noch, sich heran zu kämpfen, konnten den Rückstand jedoch nicht mehr aufholen und mussten sich mit 5:8 geschlagen geben. Damit standen sie am Sonntag mit dem Rücken zur Wand und mussten einen Sieg erzwingen, um das Saisonende zu verhindern.

Die vierte Partie begann denkbar schlecht für die Bonner. Eine längere Verletzungsunterbrechung unterbrach den Spielfluss, danach fand das Team zunächst nur schwer in die Partie. Doch mit großem Kampfgeist gelang die Wende: Die Dragons holten den Rückstand auf, übernahmen die Führung und erzwangen schließlich mit einem 6:5-Sieg nach Verlängerung das alles entscheidende fünfte Spiel.

Nun steht ein echtes Finale bevor: Ein Sieg bedeutet den Einzug in die entscheidende Serie um die deutsche Meisterschaft, eine Niederlage das Saisonende. Wer der Gegner sein wird, ist noch offen, denn auch die zweite Halbfinalserie zwischen Weißenfels und Chemnitz geht in ein entscheidendes fünftes Spiel. Fest steht jedoch: Die Dragons können auf die Unterstützung ihrer Fans zählen, wenn sie am Samstag im heimischen Sportpark Nord um den Finaleinzug kämpfen.

Niklas Berens

## **Starke SSF-Masters holen Mannschafts-Pokal in Hürth**



Foto: C. Klütemeyer

26. März 2025

Die Masters-Mannschaft der SSF Bonn hat beim internationalen Masters-Schwimmfest in Hürth (25m Bahn) den Pokal für die beste Mannschaft (Männer und Frauen) erschwommen. Am Ende lag die Mannschaft mit 558 Punkten vor der TPSK Köln (396) und dem Brandner SV aus Aachen (378).

Ein Highlight für die SSF Bonn setzte Michael Schmitz (AK 50) über die 200m Freistil in einer Zeit von 2:05,94 Minuten und setzte sich damit an Position eins in der aktuellen deutschen Rangliste in der AK 50. Eine weitere Spitzenzeit erzielte er über die 100m Schmetterling in 1:03,33 Minuten.

Koon-Kiu Man schwamm bei den Männern in der AK 35 über 50m Brust starke 0:31,95 Sekunden.

Bei den Frauen stach Ines Marlow in der AK 60 heraus. Insbesondere die 1:13,15 Minuten über die 100m Freistil sind beachtenswert. Auch auf der kürzeren 50m Freistil Sprintdistanz setzte Ines in 0:33,25 Sekunden ein Ausrufungszeichen.

Besonders ausgewogen waren in der 33 Teilnehmerinnen und Teilnehmer umfassende Mannschaft mit Blick auf die vertretenen Altersklassen. Von der AK 25 (Katharina Amann und Ana Belén Pérez León) bis zur AK 75 (Nando Belardi) und AK 80 (Margret Hanke) waren die SSF-ler eine sehr diverse Mannschaft. Auch einige Wettkampf-Rückkehrer sowie neue Masters-Mitglieder mit ihrer ersten Wettkampf-Teilnahme haben das Team bereichert.

Für einige der Teilnehmer richtet sich der Fokus jetzt auf die lange 50m Bahn mit der Deutschen Meisterschaft Ende Mai in Dresden. Andere Masters haben die diesjährigen Weltmeisterschaften in Singapur/Malaysia als Saisonhöhepunkt der Sommersaison im Auge.

*Markus Löber*

## **Zu Gast bei junger Talentschmiede und erfahrenem Ostsee-Club**



Die #bizepsvolleys blicken voller Vorfreude auf den Doppelspieltag. ©Detlef Gottwald

27. März 2025

Eine (z)weite Auswärtsfahrt steht an. Zum Aufgalopp des Doppelspieltags treten die #bizepsvolleys am Samstag um 15 Uhr beim Bundesligaunterbau in Schwerin an. Am Sonntag folgt um 14 Uhr die nächste anspruchsvolle Partie gegen Vizemeister-Kandidat Stralsund.

Wieder mal gestaltet sich ein Doppelspieltag im Hinblick auf die Gegnerinnen recht konträr. Zunächst gehen die #bizepsvolleys beim Nachwuchs des Bundesligisten Schweriner SC ans Netz. Älteste Spielerin des Schweriner Aufgebots: Die bereits 8x zur MVP gewählten Zuspieldlerin Paulina Ströh, Jahrgang 2006. Bzgl. des Alters kann auf Bonner Seite einzig „Küken“ Sophie Zimmermann (2005) mithalten. Demnach erhält die Partie wieder einmal den passenden Untertitel: Junge Talente aus Schwerin gegen alte Hasen aus Bonn.

Die Schwerinerinnen sind nicht nur jünger, sondern auch größer als das Volleyball-Team der SSF Bonn. Im Schnitt sind die Gegnerinnen (1,83m) rund sieben Zentimeter größer als die #bizepsvolleys (1,76m). Diese Größe bekamen die Bonnerinnen im Hinspiel am Hardtberg durch zahlreiche Blocks bereits zu spüren. Aber diese Erfahrung lässt die Motivation und Vorfreude auch bei der kleinsten Bonner Angreiferin Klara Single nicht mindern. Im Gegenteil, sie und ihre Kolleginnen freuen sich auf die Duelle am Netz. Es wird darauf ankommen, schlaue Lösungen zu finden und den Block clever zu nutzen. Daneben wird es auf eine gut eingestellte Abwehr von hoch abgeschlagenen Angriffen ankommen.

Das Hinspiel am Hardtberg kurz vor Weihnachten ging über die volle Distanz. Nach einer 2:1 Satzführung verloren die Bonner Volleyballerinnen noch knapp mit 2:3 im Tiebreak (25:23, 16:25, 25:21, 21:25, 9:15). Der Marschroute entsprechend werden die Bonnerinnen wieder alles geben, um die nächste Revanche der Rückrunde zu schaffen. Alle daheimgebliebenen Fans können wie immer auf dem [DYN Youtube-Kanal](#) digital und kostenlos Mitfiebern.

Das durchaus überraschende Hinspiel-Ergebnis zum Saisonstart ist den Bonnerinnen einstimmig positiv als „erstes Saisonhighlight“ im Kopf geblieben. Zwar passierte die schwere Verletzung von Klaudia Czyz – doch daraus entwickelte sich eine große Moral. Aus der Not machten die #bizepsvolleys damals eine Tugend und agierten mit Flexibilität und Kampfgeist zum 3:1 Sieg. Daran sollten sich die #bizepsvolleys noch einmal erinnern. Ähnlich wie beim USC Münster II sind einige Bundesliga-Erfahrene mit im Aufgebot des kommenden Gegners, die beim ersten Spiel in Bonn im September nicht mit dabei waren.

„Damals haben wir Stralsund auf dem falschen Fuß erwischt und uns mit mentaler Stärke mit dem ersten Erfolg der Saison belohnt. Die Highlight-Spielerin Anne Krohn ist inzwischen fest im Kader des Teams und wird als 7-fache MVP für mächtig Angriffspower sorgen. Auch hier müssen sich die #bizepsvolleys in der Abwehr gut sortieren und „gallig“ präsentieren. Gleichzeitig muss der Bonner Aufschlagdruck konstant hoch sein, um es dem Stralsunder Annahme-Riegel um die ebenfalls erfahrene Libera Sabrina Dommaschke an einem perfekten ersten Pass zu hindern.

Sarah Kamarah, Steffi Meurer und Kerstin Freudenhammer, ihrerseits der selbsternannte „Ältestenrat der #bizepsvolleys“, freuen sich auf ein Duell auf Augenhöhe – was das durchschnittliche Alter betrifft. Beide Teams liegen nur knapp 1 Jahr im Durchschnitt auseinander (Bonn 29,4 und Stralsund 28,2). Welche Erfahrung am Sonntag am besten sticht, wird sich zeigen. Alle daheimgebliebenen Fans können wie immer auf dem [DYN Youtube-Kanal](#) digital und kostenlos Mitfiebern.

## Judo: SSF Bonn Tabellenführer in 2. Bundesliga der Männer – NRW-Liga Frauen besiegen Bundesliga Team



jeweils v.l.: Damen: oben: Anna Muradyan, Malin Fischer, Katrin Zaytseva, Elgin Vandershaege, Saskia Müller, Marie Schnabel; unten: Katharina Wigger, Junia Kirsche, Nari Bröhl, Soraya Günther, Naima Günther; Männer: oben: Jan Marek Meyer, Ruben Muradyan, Maxim Belender, Kieran Martins Trempeck, Tom Hartmann, Julian Wessling, Nouri Günther; unten: Marc Ivchenko, Joris Deeb, Niksa Matic, Rene Günther, Biaggio Paparella, Nils Dönges

30. März 2025

Die beiden ersten Kampftage in der 2. Bundesliga der Männer und der NRW Liga der Damen fanden als Heimkämpfe im Sportpark Nord statt.

Die Männer starteten am 15.03.2025, leider nicht wie gewohnt in der Dreifachhalle, sondern in der kleinen Fechthalle im Sportpark Nord, da es zu Überschneidungen mit einer anderen Abteilung zur Nutzung der Halle gab. Demzufolge wurde es ziemlich eng in der Halle und die meisten Zuschauer mussten stehen. Die Judoabteilung verzichtete aus diesem Grunde auf Eintrittsgelder.

Die angereisten Gegner der SUA Witten belegten in der letzten Saison einen Platz hinter den SSF Bonn und den damaligen Auswärtskampf gewannen die SSF Bonn denkbar knapp mit 8:6. Diesmal in heimischer Kulisse sollte es viel besser laufen.

Niksa Matic gewann -66kg gegen Erik Hobein in 1,39 min. Schneller ging es beim Wittener Philip Utzig, der gegen Kieran Martins Trempeck, welcher 1 Jahr in Australien war und dort kein Judo machte, in 15 sek gewann.

1:1

Jan Marek Meyer holte -81kg in etwas mehr als 1 min den 2. Punkt für die SSF gegen Moritz Vieregge.

2:1

Marc Ivchenko ging in einer höheren Gewichtsklasse - 73kg an den Start und bekam es direkt mit dem Olympiastarter Hasan Bayan aus Syrien zu tun. Marc attackierte unaufhörlich und gewann langsam die Oberhand. Im Golden Score gewann er sensationell mit Ippon!

3:1

Auch der nächste Kampf ging in den Golden Score. Tom Hartmann, eingewogen -100kg trat +100kg an. Sein Gegner Stefan Langwald brachte auch einige Kilos mehr auf die Waage. Taktisch gut sicherte sich Tom den Golden Score, in dem sein Gegner stetig abbaute. Nach 5,41 min fiel die Wertung für Tom.

4:1

Julian Wessling ging ebenfalls eine Gewichtsklasse höher als eingewogen an den Start. Aber auch Vasilios Pintsis lag schon -100kg nach 0,35 min auf dem Rücken.

5:1

Noch eiliger hatte es der jüngste des Teams, eer4 frischgebackene Deutsche Meister Maxim Belender -90kg. Er beendete seinen Kampf schon nach 19 sek!

Somit stand es zur Pause 6:1

Niksa Matic gewann in der Rückrunde wieder gegen Hohbein. Rene Günther verlor gegen Utzig.

7:2

Nouri Günther ging eine Gewichtsklasse höher als gewohnt an den Start und warf den Westdeutschen Meister -81kg Linus Schreiber mit dem Gong Ippon!

8:2

Marc ging mit Tim Malewany in den Golden Score und gewann dort -73kg.

9:2

Der -81 kg eingewogene Jan Marek gewann +100 kg in nur 35 sek!

10:2

Julian gewann erneut gegen Pintsis -100kg.

11:2

Und Maxim holte den letzten Punkt gegen Vieregge -90kg.

12:2 hieß das Endergebnis und bedeutete die Führung in der Tabelle. Zwar handelte es sich erst um den 1. Kampftag, aber das Ergebnis des letzten Jahres wurde erheblich verbessert.

Die Damen absolvierten ihren 1. Kampftag ebenfalls wegen Terminüberschneidungen in der kleinen Fechthalle und mussten ebenfalls Einbußen monetärer Art in Kauf nehmen. Die angereisten Damen vom Post SV Düsseldorf kämpften in der letzten Saison noch in der 1. Bundesliga, zogen diese aber für die Saison 2025 zurück. Wie stark die Damen Mannschaft der SSF Bonn ist, zeigte sich im Verlauf der Begegnung wie folgt:

Junia Kirsche verlor leider -48kg und die Düsseldorferinnen gingen mit 0:1 in Führung. Naima Günther schaffte nach 2min -57kg den Ausgleich zum 1:1

Elgin Vandershaege hielt Annika Baumbach, die 3. der DEM U21, auf Trapp und diese erreichte erst mit dem Gong die Wertung -78kg.

1:2

Leider verlor auch Viola Haupt -63kg gegen die ehemalige Hochschulmeisterin Anna Heidrich und Düsseldorf weitete ihre Führung aus.

1:3

Dann aber kam Marie Schnabel und obwohl -78kg eingewogen übernahm sie den Kampf im Schwergewicht und gewann eindrucksvoll nach 43 sek mit einem Haltegriff gegen Kim Gaertner.

2:3

Katrin Zaytseva brillierte mit spektakulären Techniken und glich aus gegen Martina Gioco - 70kg

3:3

Unaufhaltsam ging Soraya Günther -52kg auf die Matte und chancenlos war die Düsseldorferin Sophie Seemann. Der Kampf war nach 31 sek zu Ende !

4:3

Mit einer knappen Führung ging es in die Pause und die Mannschaft stellte sich nach einer Besprechung etwas um.

Junia verlor leider wieder -48kg und die Düsseldorfer glichen aus

4:4

Nari Bröhl , 5. der DEM U1,8 ließ ihrer Gegnerin keine Chance und gewann nach 24 sek.

5:4

Dieses Mal sollte Marie -78kg den Punkt holen, aber Annika Baumbach bekam eine zweifelhafte Wertung gutgeschrieben und gewann mit einer mittleren Wertung

5:5

Viola Haupt gelang in einer spannenden Begegnung die Revanche gegen Heidrich -63kg

6:5

Nun trat mit Saskia Müller, die älteste Kämpferin des jungen Teams, nach über 20 Jahren erstmalig wieder bei einem Wettkampf an. Und ihr gelang die Sensation. Sie absolvierte den schnellsten Kampf des Tages. Nach nur 14 sek beförderte sie ihre Gegnerin Kim

Gaertner auf die Matte.

7:5

Katrin Zaytseva musste diesmal in den Golden Score und holte dort den wichtigen Punkt gegen Gioco -70kg

8:5

Wieder hatte es Soraya Günther eilig und -52kg ließ sie ihre Gegnerin Seemann nicht zum Zuge kommen. Nach 21sek war das Ergebnis perfekt!

Die SSF-Bonn Damen hatten das Bundesliga Team des letzten Jahres besiegt und führen nach dem ersten Kampftag, wie die Männer, die Tabelle an.

Während die Männer ihren 2. Kampftag auswärts in Mönchengladbach absolvieren müssen, haben die Frauen auch den 2. Kampftag zu Hause am 11.05.2025 m Sportpark Nord, einen Tag nach dem 3. Kampftag der Männer, der am 10.05.2025 ebenfalls im Sportpark Nord stattfindet.

Yamina Bouchibane

## **#bizepsvolleys sichern Klassenerhalt**



3 Punkte = Klassenerhalt. ©Privat.

31. März 2025

Samstagmorgen, 4:30 Uhr. Die Wecker der Spielerinnen der SSF Bonn klingelten unerbittlich. Noch halb verschlafen, aber voller Vorfreude, startete die Mannschaft ihre lange Reise in den hohen Norden. Das straffe Wochenendprogramm stand fest: Erst die Anreise nach Schwerin, dann das erste Spiel, anschließend Weiterfahrt nach Stralsund, Übernachtung an der Ostsee, am Sonntag das zweite Spiel – und schließlich die lange Rückfahrt nach Bonn.

### **Sieg mit Kampfgeist – Schwerin bezwungen**

Die Ausgangslage in der Tabelle ließ keinen Raum für Zweifel: Mit drei Punkten konnte der sportliche Klassenerhalt in der 2. Bundesliga Nord gesichert werden. Doch die Herausforderung war gewaltig. Der Schwerin SC II, auf Rang sechs der Tabelle, und die Stralsunder Wildcats, die als Dritte um die oberen Plätze kämpften, waren hochkarätige Gegner. Die Favoritenrolle lag klar bei den Heimmannschaften.

Dennoch betraten die #bizepsvolleys das Spielfeld in Schwerin mit entschlossener Miene. Sie wussten, was auf dem Spiel stand. Die jungen Talente aus Schwerin, größtenteils unter 18 Jahre alt, bildeten ein dynamisches, technisch versiertes Team. Ein Kontrast zur geballten Erfahrung der Bonnerinnen, die mit einem Durchschnittsalter von 29,4 Jahren auf ihre Routine setzen konnten.

Doch Müdigkeit oder Altersunterschied? Fehlanzeige! Vom ersten Aufschlag an demonstrierten die #bizepsvolleys ihren unbändigen Willen. Platzierte, druckvolle Aufschläge setzten die Schwerinerinnen permanent unter Druck, während die Annahme der Bonnerinnen sicher und präzise stand. Die Belohnung: Ein verdienter 25:21-Satzgewinn – der perfekte Auftakt.

Beflügelt vom Satzgewinn, steigerten die Bonnerinnen ihr Tempo im zweiten Durchgang weiter. Mit variantenreichen Angriffen und cleveren Spielzügen zwangen sie die Gastgeberinnen zu Fehlern. Die Defensive stand stabil, die Angriffe waren präzise – das Resultat: ein souveränes 25:16.

Doch Schwerin wollte sich nicht kampflos geschlagen geben. Im dritten Satz wendete sich das Blatt, die Gastgeberinnen kämpften sich mutig zurück. Bonn tat sich plötzlich schwer, das eigene Spiel durchzusetzen. Trotz aufopferungsvollem Einsatz mussten die #bizepsvolleys den Satz mit 19:25 abgeben.

Im vierten Durchgang zeigten die Bonnerinnen ihre ganze Klasse. Der Block war reaktionsschnell, die Abwehr unermüdlich, am Netz wurde entschlossen agiert. Jeder Punkt wurde mit lautstarker Unterstützung von der Bank gefeiert. Das Ergebnis? Ein dominantes 25:17 – Sieg. Mit dem 3:1-Erfolg sicherten sich die #bizepsvolleys nicht nur drei enorm wichtige Punkte, sondern auch den langersehnten Klassenerhalt. Die Erleichterung war riesig, die Freude grenzenlos.

Herausragend in diesem Spiel: unsere MVP Sarah Kamarah, die mit ihrer Dynamik und Präsenz auf dem Feld entscheidende Impulse setzte. Besonders erfreulich war auch die souveräne Rückkehr von Kapitänin Lena Maasewerd, die nach langer Verletzungspause wieder auf ihrer Außenposition glänzte.

Gut gelaunt, voller Stolz und mit einem verdienten Sieg im Gepäck ging es weiter Richtung Norden – nach Stralsund.

### **Stralsund stoppt den Lauf der #bizepsvolleys**

Nach einer erholsamen Nacht, einem ausgiebigen Frühstück und einem entspannten Spaziergang an der frischen Ostseeluft waren die Akkus der Bonnerinnen wieder

aufgeladen. Die Motivation? Hoch. Die Stimmung? Hervorragend. Die Hoffnung? Ein weiterer Sieg!

Und tatsächlich – der Start in die Partie gegen die Stralsunder Wildcats war nahezu perfekt. Von Müdigkeit oder schweren Beinen war keine Spur zu sehen. Mit leidenschaftlichem Einsatz, druckvollen Angriffen und einer lautstarken Bank im Rücken spielten die Bonnerinnen einen sensationellen ersten Satz und sicherten sich mit 25:17 die Führung. Euphorie machte sich breit – hier war definitiv etwas möglich!

Doch dann der Wendepunkt. Stralsund, bekannt für seine Heimstärke, drehte auf. Die Gastgeberinnen erhöhten den Druck enorm, während Bonn Schwierigkeiten hatte, den Spielfluss aufrechtzuerhalten. Die Folge: ein bitteres 17:25 im zweiten Satz.

Der dritte Durchgang entwickelte sich zur größten Herausforderung. Die Stralsunder Defensive war nahezu undurchdringlich, jeder Angriff wurde entschärft, jeder Fehler von Bonn eiskalt bestraft. Trotz vollem Einsatz musste der Satz mit deutlichem 16:25 abgegeben werden.

Im vierten Satz bäumten sich die #bizepsvolleys noch einmal auf. Es wurde ein erbitterter Kampf um jeden Punkt, ein Duell auf Augenhöhe. Doch die Wildcats hatten an diesem Tag die stärkeren Nerven und die lautstarke Unterstützung ihres Publikums im Rücken. Die Kräfte der Bonnerinnen ließen nach, und am Ende hieß es 20:25 – Niederlage. Zur besten Spielerin wurde auf Bonner Seite verdient Jil Molitor gewählt. Die #bizepsvolleys bedanken sich herzlich bei den Stralsunder Wildcats für die großartige Gastfreundschaft und das leckere Buffet.

Natürlich schmerzt diese Niederlage, doch an diesem Wochenende überwog der Stolz: Der Klassenerhalt ist gesichert, das Team hatte erneut gezeigt, was in ihm steckt. Jetzt heißt es: Blick nach vorne richten und im letzten Heimspiel der Saison noch einmal alles geben!

### **Letztes Heimspiel – Wir brauchen euch**

Am 12. April um 19 Uhr empfangen die #bizepsvolleys das Team 48 aus Hildesheim in der Hardtberghalle. Wir freuen uns auf zahlreiche Fans, die uns unterstützen und gemeinsam mit uns den Saisonabschluss feiern. SSF-Mitglieder erhalten bei Vorzeigen des Mitgliedsausweises freien Eintritt. Kommt vorbei – es wird ein spannender Abend!