

# SSF Nachrichten – Oktober 2025

## Josef Ivchenko für die Wahl zum GA-Sportler des Monats nominiert



Josef Ivchenko (Foto EJU)

1. Oktober 2025

Als einer von 5 Kandidaten wurde der SSF-Judoka Josef Ivchenko vom Bonner Generalanzeiger für die Wahl zum Sportler des Monats September nominiert.

Bei den Westdeutschen Judo-Meisterschaften U21 gewann Josef im letzten Monat den Titel in der Gewichtsklasse bis 73 kg.

Abgestimmt werden kann bis Dienstag, 6. Oktober, 12 Uhr unter [www.ga.de/sportlerwahl](http://www.ga.de/sportlerwahl).

Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele SSFler ihre Stimme für Josef abgeben würden.

## Das Traditionsduell steht an



Die #bizepsvolleys wollen über die ersten Punkte jubeln. ©Detlef Gottwald

3. Oktober 2025

Am Samstag um 18:30 Uhr steht für die #bizepsvolleys das zweite Saisonspiel auswärts beim RC Sorpensee auf dem Programm.

Nach dem Auftakt gegen Hildesheim, bei dem die Bonnerinnen einen Satz gewinnen konnten, nutzte das Team die zwei Wochen intensiv, um an Feinabstimmung und einzelnen Elementen zu arbeiten. Nun sollen die ersten Punkte der Saison her!

Die Begegnungen beider Teams versprachen in den vergangenen Jahren stets viel Spannung. Letzte Saison gingen beide Partien über fünf Sätze, jeweils mit dem besseren Ende für den RC Sorpensee. Die Gastgeberinnen haben in dieser Saison bereits zwei Spiele absolviert. Zum Auftakt ein 0:3 gegen den USC Münster II, am vergangenen Wochenende holten sie sich mit einem Sieg gegen den VCO Münster ihre ersten Punkte.

Die #bizepsvolleys reisen, abgesehen von Ramona Gerke, mit vollem Kader an und freuen sich auf ein spannendes Duell. Das Spiel wird wie immer kostenfrei im Livestream auf dem [Dyn Volleyball-YouTube Kanal](#) übertragen.

## Blockparty am Sorpesee



Die #bizepsvolleys jubeln über die ersten Punkte für die Tabelle. ©Privat

5. Oktober 2025

Endlich ist der Bann gebrochen! Nach langer Zeit gelingt den #bizepsvolleys ein Auswärtssieg beim Ruderclub Sorpesee – und das mit einer beeindruckenden Teamleistung. Das Team von Coach Robert Kroner setzte sich mit 3:0 (25:23, 25:14, 25:18) durch und feierte damit einen rundum verdienten Erfolg.

Der Auftakt verlief zunächst holprig: Schnell lagen die Bonnerinnen mit 2:7 zurück, ehe sie mit einem stabilem Sideout und einem mutigem Angriffsspiel die Wende einleiteten. Mit viel Kampfgeist und druckvollen Aufschlägen wurde der Satz schließlich mit 25:23 gewonnen. In den folgenden Sätzen dominierten die #bizepsvolleys das Geschehen klar und ließen den Gastgeberinnen mit 25:14 und 25:18 kaum Chancen.

Dank einer starken Scouting-Vorbereitung von Lili Wietheger war das Team bestens auf die Spielweise des RC Sorpesee eingestellt. Die stabile Annahme ermöglichte Zuspielderin Sophie Zimmermann, besonders die Mittelblockerinnen immer wieder wirkungsvoll in Szene zu setzen. Herausragend agierte dabei MVP Jil Molitor, die sowohl im Angriff als auch im Block zu überzeugen wusste. Schlüssel zum Erfolg war aber vor allem die überraschende Blockarbeit – allen voran Clara Kick, die den Gegnerinnen reihenweise den Zahn zog. Sorpesee fand kaum Lösungen gegen die konsequent und konzentriert auftretenden Bonnerinnen. Coach Robert Kroner zeigte sich sichtlich zufrieden: „Meine Stimme ist weg – hier ist es immer laut, die Fans sind klasse! Ich bin stolz auf das Team, das in der Woche konzentriert gearbeitet und heute unseren Gameplan in allen Elementen umgesetzt hat.“

Ein besonderer emotionaler Moment war das Comeback der beiden nach Kreuzbandverletzung zurückgekehrten Spielerinnen Klaudia Czyz und Meret Faller, die beide wertvolle Impulse setzten und vom Team gefeiert wurden. Außerdem konnte Kroner allen Spielerinnen Einsatzzeit geben – jede trug ihren Teil zum Erfolg bei. Ein großes Dankeschön geht an die mitgereisten Bonner Fans, die im lautstarken „blauen Block“ der Sorpesee-Halle für Heimspielatmosphäre sorgten.

Mit diesem Erfolg im Rücken blicken die #bizepsvolleys nun nach vorne: Am kommenden Wochenende geht es hoch in den Norden – am 11. Oktober um 16 Uhr wartet das Auswärtsspiel in Schwerin. Das Team möchte den Schwung und die positive Stimmung aus diesem Auswärtserfolg mit in die Trainingswoche nehmen und auch in Schwerin an die starke Leistung anknüpfen.

**MVP Gold:** Jil Molitor (SSF Bonn)

**MVP Silber:** Michelle Henkies (RC Sorpesee)

## Wieder begeisterte Kinder beim SSF Cup Moderner Fünfkampf



Foto: M. Scharf

5. Oktober 2025

Bereits zum 13. Mal veranstaltete die Abteilung für Modernen Fünfkampf der SSF Bonn am Samstag, 04.10.2025 den beliebten SSF Cup, einem Dreikampf aus Mini- OCR, Schwimmen und Laufen.

Diesmal hatten sich 42 Kinder der Altersklassen U7 bis U15 zu dem Wettkampf angemeldet.



Foto: M. Scharf

Wie üblich war zuerst ein Hindernisparcours zu bewältigen, der dieses Mal in der großen Sporthalle aufgebaut war. Dieser konnte zuerst von den Kindern ausgiebig getestet werden, bevor um 9.15 Uhr der Wettkampf begann.

Danach traf man sich im Schwimmbad, wo die Altersklassen U7 und U11 eine Schwimmstrecke von 50 m und die Altersklassen U13 und U15 eine Schwimmstrecke von 100 m absolvieren mussten.

Letzte Disziplin war dann das Laufen im Stadion – 600 m für die Jüngeren und 800 m für die Älteren. Trotz Regen waren auch hier alle begeistert bei der Sache.

Bei der abschließenden Siegerehrung um 13 Uhr freuten sich alle TeilnehmerInnen über ihre Urkunden und ihre persönlichen Erfolge.

Schon jetzt vormerken: der 14. SSF Cup findet am 13. Dezember statt, diesmal wieder verbunden mit einer Schulteam-Wertung.

### 3. NRW Cup im Sportpark Nord



Foto: M. Schramm

5. Oktober 2025

Am 4. und 5. Oktober veranstaltete der Landesverband für Modernen Fünfkampf NRW schon zum dritten Mal den NRW Cup. Ausrichter des Wettkampfs war wieder die Abteilung für Modernen Fünfkampf der SSF Bonn.

Am Start waren die Altersklassen U 17 und U 19, die jeweils einen kompletten Fünfkampf absolvierten. Gemeldet hatten Athleten und Athletinnen aus den Landesverbänden Bayern und NRW.

Erste Disziplin war das Fechten, das am Samstag ab 15.00 Uhr in der kleinen Fechthalle im Sportpark Nord ausgetragen wurde.

Danach ging es eine Etage tiefer ins Schwimmbad, wo 200 m Freistil zu absolvieren waren.

Den Abschluss des Tages bildete ein gemütliches Essen im Tuscolo am Frankenbad.


Auf der OCR-Anlage im Raum unter der Tribüne ging der Wettkampf dann am Sonntag weiter. Die 8 Hindernisse des Parcours wurden diesmal am schnellsten von Gustav Böhrmer bei den Männern in 34,37 Sekunden und von Jantje Anne Warschat bei den Frauen in 42,25 Sekunden absolviert.

Letzte Disziplin war der Laser-Run, der glücklicherweise beendet werden konnte, bevor es anfang zu regnen.

Sieger in den einzelnen Altersklassen wurden:

- U 17 m: Rostislav Valaev (Bayern)
- U 17 w: Luise Look (NRW)
- U 19 m: Gustav Böhmer (NRW)
- U 19 w: Alea Horn (NRW)

## Fit durch die Ferien – SSF Kurse laden zum Schnuppern ein

HERBSTFERIEN-PROGRAMM DER SSF Bonn					
 <p><b>Bitte folgende Hinweise beachten:</b> Teilnahme ab 16 Jahren Für alle Kurse "an Land" bitte eine eigene Matte/eigenes Handtuch mitbringen. Kurse im Simple Move und im Schwimmbad (AquaKurse): <b>Maximale Teilnehmerzahl 30 Personen</b> (keine garantierte Teilnahme) Nicht-Mitglieder, die zudem <u>kein aktueller</u> Kursteilnehmer sind, benötigen eine <b>Probschwimmkarte</b> (erhältlich an der Infotheke/Fitnessstudio 1. Etage) <b>Ohne vorherige Anmeldung - einfach vorbeikommen und mitmachen :-)</b></p>					
	Montag 13.10.	Dienstag 14.10.	Mittwoch 15.10.	Donnerstag 16.10.	Freitag 17.10.
vormittags		9:15-10:30 Uhr Yoga & Pilates mit Reinhild Bootshaus Beuel			10:00-11:30 Uhr Tiefenmuskulatur mit Bea Kleine Fechthalle, SpN
	10:45-12:15 Uhr Body Workout mit Bea Kleine Fechthalle, SpN	10:30-11:15 Uhr Aqua-Jogging mit Bea Schwimmbad, tiefes Becken			11:45-12:45 Uhr Bewegte Mittagspause mit Bea Kleine Fechthalle, SpN
		11:30-12:15 Uhr Aqua-Jogging mit Bea Schwimmbad, tiefes Becken			11:00-12:00 Uhr Krafttraining für Senioren mit Dimi Simple Move
abends	18:30-19:30 Uhr Zumba mit Kathrin Dreifachhalle, SpN		18:00-19:00 Uhr Urban Fitness mit Marie OUTDOOR - Bootshaus Beuel (Treffpunkt: Parkplatz / Fahrradständer)	18:30-19:15 Uhr Aqua-Jogging mit Bea Schwimmbad, tiefes Becken	18:30-19:30 Uhr Functional Fitness mit Beate Bootshaus Beuel
	19:45-21:15 Uhr Bodystyling mit Bea Dreifachhalle, SpN	20:00-21:00 Uhr Aroha & Kaha mit Mario Kleine Fechthalle, SpN	19:00-20:30 Uhr Deep Work mit Bea Kleine Fechthalle, SpN	19:30-20:15 Uhr Aqua-Jogging mit Bea Schwimmbad, tiefes Becken	17:45-19:15 Uhr Tiefenmuskulatur mit Bea Bootshaus Beuel
	Montag 20.10.	Dienstag 21.10.	Mittwoch 22.10.	Donnerstag 23.10.	Freitag 24.10.
vormittags		10:30-11:30 Uhr Krafttraining für Senioren mit Max Simple Move		10:00-11:15 Uhr Rücken-FIT mit Mabubeh Kleine Fechthalle, SpN	10:00-11:00 Uhr Aqua-Fitness mit Mabubeh Schwimmbad, tiefes Becken
	10:45-11:15 Uhr Body Workout mit Bea Kleine Fechthalle, SpN	10:30-11:15 Uhr Aqua-Jogging mit Bea Schwimmbad, tiefes Becken	10:30-11:15 Uhr Aqua-Jogging mit Heike Schwimmbad, tiefes Becken	10:30-11:15 Uhr Aqua-Jogging mit Heike Schwimmbad, tiefes Becken	10:00-11:30 Uhr Tiefenmuskulatur mit Bea Kleine Fechthalle, SpN
		11:30-12:15 Uhr Aqua-Jogging mit Bea Schwimmbad, tiefes Becken			11:45-12:45 Uhr Bewegte Mittagspause mit Bea Kleine Fechthalle, SpN
abends	18:30-19:45 Uhr Fatburner Aerobic mit Bea Dreifachhalle, SpN		19:00-20:30 Uhr Deep Work mit Bea Kleine Fechthalle, SpN	18:30-19:15 Uhr Aqua-Jogging mit Bea Schwimmbad, tiefes Becken	17:00-18:30 Uhr Tiefenmuskulatur mit Bea Bootshaus Beuel
	20:00-21:30 Uhr Bodystyling mit Bea Dreifachhalle, SpN	20:00-21:00 Uhr Aroha & Kaha mit Mario Kleine Fechthalle, SpN		19:30-20:15 Uhr Aqua-Jogging mit Bea Schwimmbad, tiefes Becken	18:45-19:45 Uhr Easy Dance Aerobic mit Bea Bootshaus Beuel
<p>Adressen: SpN = Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn (Kleine Fechthalle, Dreifachhalle, Schwimmbad) Simple Move = Graurheindorfer Str. 35-37, 53111 Bonn Bootshaus Beuel = Rheinaustr. 269, 53225 Bonn</p> <p>Kurzfristige Änderungen und Ausfälle werden ausschließlich über die Homepage mitgeteilt: <a href="https://ssfbonn.de/sportkurse/">https://ssfbonn.de/sportkurse/</a></p>					

7. Oktober 2025

In den kommenden zwei Wochen der Herbstferien veranstalten die SSF Bonn mithilfe ihrer Übungsleitungen ein buntes und kostenfreies Angebot für alle Mitglieder der SSF Bonn sowie alle Interessierten, die die Kurse kennenlernen möchten.

Bringen Sie Ihre Freunde mit, motivieren Sie sich gegenseitig und probieren zum beginnenden Herbst auch mal neue sportliche Inhalte aus – Sie sind herzlich willkommen!

In den Hallen und im Schwimmbad des Sportpark Nord sowie den Fitness-Studios in Beuel (Rheinaustr. 269, 53225 Bonn) und dem Simple Move (Graurheindorfer Str. 33-35, 53111 Bonn) werden verschiedene Angebote an Land und im Wasser durchgeführt.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

Eine Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

Bitte bringen Sie für alle Kurse „an Land“ eine eigene Matte / ein eigenes Handtuch mit.

Die Kurse im Simple Move und im Schwimmbad (also alle Aquakurse) sind auf maximal 30 Teilnehmer begrenzt (kein Anspruch auf eine garantierte Teilnahme!).

Nicht-Mitglieder, die zudem keine aktuellen Kursteilnehmer sind, benötigen eine Probeschwimmkarte, um ins Schwimmbad zu gelangen. Die Probeschwimmkarten sind für 5 € an der Infotheke / im Fitness-Studio in der 1. Etage des Sportpark Nord erhältlich. Bitte beachten Sie unsere Badeordnung (enganliegende Shorts, Badekappspflicht, Leihkappen vor Ort erhältlich). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Ohne vorherige Anmeldung - einfach vorbeikommen und mitmachen  
Alle Informationen zum Ferienprogramm finden Sie fortlaufend auf der SSF-Homepage.  
Kurzfristige Änderungen und Ausfälle werden ausschließlich online kommuniziert.

[Ferienprogramm](#)

## SSF Bonn dominieren die Mittelrhein-Kurzbahnmeisterschaften im Bonner Frankenbad



Foto: A. Werkhausen

7. Oktober 2025

Starke Atmosphäre im Bonner Frankenbad: Bei den Mittelrhein-Kurzbahnmeisterschaften trafen 24 Vereine mit 479 Aktiven aufeinander und absolvierten 2252 Einzelstarts – und das vor voller Tribüne mit vielen Zuschauern.

Die SSF Bonn knüpften nahtlos an die Vorjahresleistungen an: **55 SSF-Aktive** bestritten **327 Rennen** und erzielten beeindruckende **271 persönliche Bestzeiten**. In der

Medaillenwertung sammelte das Team **74 Gold-, 39 Silber- und 40 Bronzemedailles** – das bedeutet **Platz 1 im Medaillenspiegel vor den weiteren 23 Vereinen im Schwimmbezirk Mittelrhein**.

### Mittelrhein-Meister in den 50-Meter-Finals der offenen Klasse

Als Besonderheit gibt es bei den Mittelrheinmeisterschaften zu den 50 Meter-Distanzen zusätzliche Finale ohne Jahrgangstrennung: Aus den Vorläufen qualifizieren sich die schnellsten Acht aller Altersklassen für das Finale der offenen Klasse. Dort geht es im direkten Vergleich um die Titel zum Mittelrhein-Meister – oft entscheiden hier nur Hundertstel.

Das noch junge Team der SSF Bonn stand **siebenmal in diesen Finals der offenen Klasse** und glänzten insbesondere mit:

- - **Marlene Balg**: Mittelrheinmeisterin über 50 m Schmetterling und Platz 3 über 50 m Brust
  - **Simon Butscheid**: Mittelrheinmeister über 50 m Brust
  - **Sophie Bülow**: Vize-Mittelrheinmeisterin über 50 m Schmetterling

Außerdem setzte **Pavlo Stryzak** aus der Trainingsgemeinschaft mit dem SC Hardtberg ein Ausrufezeichen: Im Finale über 50 m Schmetterling der offenen Klasse wurde er in einem packenden Rennen Mittelrhein-Meister – mit nur sechs Hundertstel (0,06 s) Vorsprung im Anschlag.

### Mittelrhein-Jahrgangsmeister/-innen

Im Jahrgangsbereich konnten **25 Aktive** insgesamt **72 Jahrgangstitel** holen:

- **Barnabas Omai**
- **Carmen Overberg**
- **Fabian Balg**
- **Hanna Hattingh**
- **Josephine Lilli Johanna Saldsieder**
- **Julian Sikorski**
- **Justus Georg Friedrich Saldsieder**
- **Katalin Omai**
- **Katharina Liu**
- **Lasse Anhalt**
- **Leon David Nachtsheim**
- **Lotte Preißler**
- **Lumi Hari Wagner**
- **Marlene Balg**
- **Mia Pollehn**
- **Mirja Lockmann**
- **Mohamed Laadraoui**
- **Nico Meisner**
- **Philipp Werkhausen**
- **Pia Chiara Rüberg**
- **Simon Butscheid**
- **Sophie Bülow**

- Theodor Grüß
- Tim Leon Köser
- Yunus Emre Erkan

## Fazit

Die SSF Bonn knüpfen in der neuen Saison nahtlos an das hohe Niveau der vergangenen Saison an – sichtbar an den zahlreichen persönlichen Bestzeiten, den vielen Mittelreihenteilen, die den Platz 1 im Medaillenspiegel sicherten, und den starken Auftritten des noch jungen Teams in den 50-Meter-Finals der offenen Klasse.

*Axel Werkhausen*

## Starker Kampfgeist, aber keine Punkte gegen den ETV Hamburg



Foto: Christiane Döge

7. Oktober 2025

Am vergangenen Wochenende trafen unsere Damen in der 1. Floorball-Bundesliga auf den ETV Hamburg. Trotz einer engagierten Vorstellung, großem Einsatzwillen und einer starken Leistung der Torhüterin Lola Wischer mussten sich die Bonnerinnen am Ende mit 4:8 (0:2, 1:4, 3:2) geschlagen geben.

Von Beginn an zeigten die Gäste aus Hamburg, warum sie zu den Topteams der Liga zählen. Mit präzisiertem Passspiel und hoher Abschlussqualität nutzten sie ihre Chancen

konsequent und gingen mit einer 2:0-Führung in die erste Dreiertelpause. Die Dragons hielten kämpferisch dagegen, konnten aber ihre eigenen Möglichkeiten zunächst nicht verwerten.

Im zweiten Drittel gelang dann der verdiente Anschlussstreffer: Lara Ulrich traf nach schöner Vorarbeit von Theresa Beppler-Alt zum 1:2 und brachte damit kurzzeitig neuen Schwung ins Bonner Spiel. Doch Hamburg blieb eiskalt und erhöhte in der Folge durch schnelle Konter und konsequente Abschlüsse auf 6:1.

Trotz des Rückstands gaben die Bonnerinnen nicht auf – im Gegenteil: Im Schlussdrittel bewiesen sie einmal mehr ihren starken Teamgeist und kämpften sich eindrucksvoll zurück ins Spiel. Anika Weißkirchen traf gleich doppelt – zunächst zum 2:6 (Assist: Theresa Beppler-Alt) und später zum 3:8 (Assist: Wiesje Wischer). In einer Überzahlsituation kurz vor Spielende setzten die Dragons mit dem vierten Treffer ein kämpferisches Ausrufezeichen und zeigten, dass sie bis zur letzten Minute an sich glaubten.

Auch wenn es am Ende keine Punkte gab, konnte das Team viele positive Eindrücke mitnehmen: Die Moral stimmte, das Zusammenspiel verbesserte sich sichtbar, und mit etwas mehr Kaltschnäuzigkeit vor dem Tor wäre sogar ein engeres Ergebnis möglich gewesen.

Bereits am kommenden Sonntag um 13 Uhr wartet die nächste Herausforderung: Dann reisen die Bonnerinnen zum Aufsteigerteam nach Chemnitz, um an die kämpferische Leistung anzuknüpfen – diesmal mit dem klaren Ziel, drei Punkte zurück mit nach Bonn zu nehmen.

Lara Ulrich

## **U21 Judoka Josef Ivchenko wird Fünfter auf der Deutschen Einzelmeisterschaften der Männer**



Josef Ivchenko (Foto EJU)

8. Oktober 2025

Starker Auftritt von SSF Judoka Josef Ivchenko bei den Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen in Duisburg. In der Gewichtsklasse -73kg schlug der 19jährige Bonner zuerst Erdmann aus Bayern und stand in der nächsten Begegnung dem Deutschen Vizemeister der U21 Yuichi Yokoyama aus NRW gegenüber, der wiederum den amtierenden Deutschen Meister Akoto aus Hamburg in der ersten Runde besiegte. In einem ausgeglichenen Kampf konnte Josef in der Verlängerung eine Wertung erzielen und stand im Poolfinale. In einer spannenden Auseinandersetzung mit Noel Schmidt aus Potsdam konnte Josef seinen Kontrahenten zwar werfen, da diese Aktion allerdings als außerhalb der Kampffläche gewertet wurde, ergab sie keinen Vorteil. Am Ende stand Schmidt knapp als Sieger fest und Josef kam in die Trostrunde. Dort besiegte er Viktor Wandke, welcher im letzten Jahr beim IT in Vise das Finale erreichte. Auch sein nächster Gegner, Himmelpach aus Bayern, hatte das Nachsehen und Josef stand im kleinen Finale. Im Kampf um Bronze gegen Levi Märkt, dem 2fachen WM-Starter, kämpfte Josef zu verhalten und am Ende fehlte ihm die Zeit. Mit einer Yuko Wertung verwies ihn sein Gegner auf Platz 5. Für den noch U21 Kämpfer ist dies ein hervorragendes Ergebnis und lässt für die Zukunft hoffen!

Vereinskamerad Nouri Günther, der ebenfalls -73 kg startete und auch noch ein U21 Kämpfer ist, begann die Meisterschaft mit zwei Siegen. Im ersten Kampf gewann er gegen Tsamourlidis aus Leipzig und im zweiten Kampf besiegte er den ehemaligen deutschen Studentenmeister Voigt aus Potsdam. Im Poolfinale kämpfte auch Nouri zu verhalten gegen den Bundeskaderathleten Gabler aus Remscheid. Dieser wurde für seine Scheinangriffe nicht bestraft und gerade als Nouri eine Aktion startete, kam ihm Gabler zuvor. Bei dem Versuch dies abzuwehren, landete Nouri zuerst auf dem Kopf und stauchte sich die Halswirbel. Trotzdem trat er den Kampf in der Trostrunde an, war aber sichtlich gehandicapt und verlor. Am Ende landete er unter den Top 10 auf Platz 9.

Schwarze Tage für unsere Bundeskaderathleten Jano Rübo -73kg und Lino Dello Russo -66kg. Während Jano eine Wertung in seinem ersten Kampf gegen den mehrfachen EC Medaillengewinner Hofäcker erlangte, bekam er nicht mit, dass diese Wertung im Verlauf des Kampfes annulliert wurde. Am Ende der Kampfzeit ging es dann zur Verwunderung Janos in den golden score. Jano fand nicht mehr in den Kampf zurück und nach knapp 10 min Kampfzeit werteten die Kampfrichter eine Aktion für Hofäcker. Da dieser das Poolfinale gegen den späteren deutschen Meister verlor, war Jano ausgeschieden.

Ähnlich erging es Lino -66kg. Seine erste Begegnung meisterte er eindrucksvoll souverän gegen Burmann in nur 30 sek.. Auch die zweite Begegnung gegen Vinaev aus NRW begann vielversprechend und schon bald lag Lino mit einer Wazzariwertung vorne. Jedoch passierte, was nicht passieren durfte, und in der nächsten Aktion wurde Lino erwischt. Da auch Vinaev sein Poolfinale verlor, war Lino ebenfalls ausgeschieden.

Fünfter SSF-Starter Julian Wessling gewann seinen ersten Kampf -81kg gegen Nikitin aus Baden-Württemberg und scheiterte dann an Heinemann aus Leipzig. Dieser verlor sein Poolfinale gegen Olympiastarter Cavelius und Julian war ausgeschieden.

Yamina Bouchibane

## Auf in den Norden!



Die #bizepsvolleys wollen auch am Samstag wieder für eine Blockparty sorgen. ©Kevin Mattig

9. Oktober 2025

Am Wochenende steht für die #bizepsvolleys eine der längsten Auswärtsfahrten der Saison an: es geht nach Schwerin. Nach dem erfolgreichen Auswärtsspiel in Sorpeese nimmt das Team viel Schwung und Energie mit in die Trainingswoche und blickt voller Motivation auf das nächste Duell am Samstag.

Bereits in der vergangenen Saison lieferten sich die beiden Mannschaften spannende Begegnungen. In der Hinrunde konnte Schwerin das Spiel im Tiebreak für sich entscheiden, während sich die #bizepsvolleys im Rückspiel revanchierten und den Sieg nach Bonn holten. Das junge Team aus Schwerin hat diese Saison stark begonnen und gleich zwei Auftaktsiege gegen den VC Osnabrück (3:0) und den SC Potsdam II (3:1) eingefahren.

Die #bizepsvolleys wollen in Schwerin wieder alles geben und wichtige Punkte mit nach Hause bringen – dafür kann Trainer Robert Kroner auf den gesamten Kader zurückgreifen. Anpfiff ist am Samstag um 16 Uhr. Das Spiel wird wie gewohnt live und kostenfrei auf dem [Dyn Volleyball YouTube Kanal](#) übertragen.

## Lacrosse: Schneller, Härter, Taktischer – Dein Einstieg



Foto: Roland Irlenbusch

9. Oktober 2025

**Vergiss die Klischees:** Wenn du Lacrosse hörst, denkst du vielleicht an College-Filme. Doch der Sport, verwurzelt in der nordamerikanischen Kultur, ist ein **intensiver Mix aus Geschwindigkeit, Strategie und Körpereinsatz**. Hier zählen **schnelle Pässe, präzise Taktik und volle Power**. Es ist ein Teamsport, der dich körperlich und mental herausfordert.

### **Starte durch: Der Einsteigerkurs**

Du hast noch nie einen Lacrosse-Schläger in der Hand gehabt? Perfekt! Unser **Einsteigerkurs** ist dein direkter Weg in den Sport. Du brauchst **keine Vorkenntnisse**, wir bringen dir alles von Grund auf bei.

**Deine Perspektive:** Nach dem Kurs stehen dir alle Türen offen. Egal, ob du einfach nur **regelmäßig zocken** willst oder von **Turnieren, Bundesliga** bis hin zu internationalen Wettkämpfen träumst.

### **Flexibler Einstieg:**

- **Schnuppern:** Du bist jederzeit willkommen, unverbindlich vorbeizukommen und reinzuschnuppern.
- **Späterer Start:** Auch ein **späterer Einstieg** in den laufenden Kurs ist zu einem **reduzierten Preis** möglich.

Ganz easy unter [folgendem Link](#) anmelden.

### **Ausrüstung: Alles, was du brauchst, stellen wir.**

Die Anschaffung von Equipment kann teuer sein, aber darüber musst du dir bei uns keine Gedanken machen. **Wir stellen die komplette Ausrüstung:** Lacrosse-Schläger und Bälle sind vorhanden!

### Was du mitbringst:

- **Sportschuhe:** Ideal sind Kunstrasen- oder Multinoppen-Schuhe, aber normale Sportschuhe funktionieren für den Start ebenfalls.
- **Bekleidung:** Lockere, atmungsaktive Sportkleidung.

### Das lernst du: Dein 3-Wochen-Fahrplan

In unserem 3-wöchigen Intensivkurs fokussieren wir uns darauf, dir die Grundlagen schnell und effektiv beizubringen. Ganz nebenbei verbesserst du deine **Fitness, Koordination und Beinarbeit.**"

## Gemeinsam und vielfältig zu mehr digitaler Sichtbarkeit – helf mit!



10. Oktober 2025

Heute möchten wir einen Aufruf starten: Die SSF Bonn sind mit mehr als 8500 Mitgliedern und mit 25 Abteilungen Bonns größter und vielfältigster Sportverein! Auch an so einer traditionsreichen Vereinigung der SSF Bonn 1905 e.V. geht die moderne und digitalisierte Welt natürlich nicht vorbei – demnach sind auch wir in den sozialen Medien vertreten.

Wir freuen uns, wenn ihr unserem heutigen Aufruf nachkommt und uns auf social media folgt:

Zu finden sind wir auf Instagram unter [ssfbonn](#) und auf Facebook unter „SSF Bonn 1905 e.V.“ (QR Codes des Plakats führen direkt zu unseren Accounts).

Auf diesen Seiten gibt es beinahe täglich spannende Insights über den Verein und vielerlei Information zum sportlichen Treiben in unseren Sportstätten, in unseren Abteilungen und unseren Vereinsveranstaltungen. Schaut gerne mal vorbei, lasst uns ein „like“ da und bleibt automatisch und allzeit up to date! Tretet mit uns in Kontakt, verbindet euch mit anderen SSFlern, findet neue Sportpartner und Angebote oder lasst euch einfach von unserem digitalen Auftritt berieseln! Zudem sind auch einige Abteilungen, Sportler und Sportlerinnen und Mannschaften auf diesen Plattformen aktiv – alle freuen sich sicherlich über eine große (digitale) Fananhängerschaft! Tragt diesen Aufruf deshalb auch gerne in euren Abteilungen, Trainingsgruppen und Kursen weiter!

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

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

## Plakat



## DJB-Sichtungsturnier Frauen U17



Platz 2 für Leia Deeb (Foto: Yamina Bouchibane)

13. Oktober 2025

Bei dem DJB-Sichtungsturnier der Frauen U17 in Holzwickede nahmen insgesamt 117 Athletinnen aus ganz Deutschland teil. Für die SSF Bonn gingen Salima Günther und Leia Deeb an den Start.

In der Gewichtsklasse –63 kg startete Salima Günther erfolgreich in das Turnier und gewann im Auftaktkampf gegen Vanessa Wagner vom Judozentrum Heubach. Im zweiten Kampf unterlag sie Frieda Zschieche aus Schwerin, gegen die sie bei einem früheren Turnier in Erfurt noch gewonnen hatte. In der Trostrunde setzte Salima ihre Stärken im Boden ein und bezwang zunächst Linn Kremeier vom JC 66 Bottrop und anschließend Rihanna Rodrigues aus Velbert. Im Kampf um eine vordere Platzierung verlor sie nach neun Minuten gegen Ronja Rösgen aus Hannover und belegte am Ende den 9. Platz.

In der Gewichtsklasse –44 kg kämpfte Leia Deeb im Modus „Jeder gegen Jeden“ gegen vier weitere Teilnehmerinnen. Sie verlor nur gegen Vivian Marie Michi aus Jena und sicherte sich damit den 2. Platz.

Naïma Günther

## Deutlicher 3:0-Auswärtserfolg in Schwerin



13. Oktober 2025

Was für ein Auftritt! Die #bizepsvolleys setzten am Samstag ihre starke Form fort und feierten beim Schweriner SC II einen überzeugenden 3:0-Sieg (25:16, 25:15, 25:20). Mit einer konzentrierten Teamleistung und viel Energie in allen Elementen ließ das Team von Coach Robert Kroner dem jungen Schweriner Nachwuchsteam kaum eine Chance.

Bereits zu Beginn der Partie zeigte Bonn, dass sie die lange Fahrt in den Norden nicht umsonst angetreten hatten. Mit druckvollen Aufschlägen und variablen Angriffen starteten die Bonnerinnen stark in den ersten Satz. Trotz einzelner Unsicherheiten im Aufbau fanden die #bizepsvolleys schnell zu ihrem Rhythmus und setzten sich Punkt für Punkt ab. Schwerin kämpfte tapfer, doch die Bonner Gäste agierten in den entscheidenden Momenten abgeklärter – 25:16 lautete das klare Ergebnis des Auftaktsatzes.

Auch im zweiten Satz änderte sich das Bild kaum: Bonn blieb dominant, setzte die Annahme der Gastgeberinnen mit gezielten Aufschlägen weiter massiv unter Druck und nutzte die sich ergebenden Chancen konsequent. Zuspielerin Sophie Zimmermann verteilte die Bälle klug. Besonders MVP Lena Maasewerd überzeugte hier mit kraftvollen Angriffen und präzisen Shots. Mit 25:15 gestaltete Bonn den zweiten Satz deutlich.

Im dritten Durchgang versuchte Schwerin, mit neuen Impulsen ins Spiel zu kommen doch Bonn blieb cool, verteidigte leidenschaftlich und hielt das Tempo hoch. Mit 25:20 sicherten sich die #bizepsvolleys schließlich den verdienten 3:0-Auswärtssieg.

Neben MVP Lena Maasewerd, die sowohl in Angriff als auch in der Annahme überzeugte, ragten auch Lina Adams mit starker Abwehrarbeit und Annika Brück mit cleveren Angriffen

hervor. Das Bonner Team profitierte erneut von einer hervorragenden Vorbereitung durch das Scouting-Duo und zeigte sich taktisch bestens eingestellt.

Mit dem Sieg in Schwerin untermauern die #bizepsvolleys ihre Ambitionen in der 2. Bundesliga Nord und nehmen reichlich Selbstvertrauen für die kommenden Aufgaben mit. Schon am Wochenende wartet das nächste Auswärtsspiel im Münster- und die Bonnerinnen wollen dort an ihre starke Leistung anknüpfen.

**MVP Gold:** Lena Maasewerd (SSF Bonn)

**MVP Silber:** Paulina Ströh (Schweriner SC II)

## **DJB-Sichtungsturnier Männer U17**



v.l.: Orestas, Leia, Salima, Konstantin, Serob, Taha

13. Oktober 2025

Am 11. Oktober 2025 fand in Herne die 32. Ausgabe des DJB-Sichtungsturniers der Männer U17, zugleich als Mario-Kwiat-Gedächtnisturnier, statt. Insgesamt gingen 229 Judoka aus ganz Deutschland an den Start. Von den SSF Bonn nahmen vier Athleten teil: Orestas Norys (-55 kg), Serob Serobyan (-66 kg), Konstantin Arsentev (-73 kg) und Taha Mabrouk (-73 kg).

Orestas gewann seinen Auftaktkampf gegen Marcel Morarencu aus Nürnberg, musste sich jedoch im zweiten Kampf gegen Moritz Schubert vom UJKC Potsdam geschlagen geben. In der Trostrunde unterlag er anschließend gegen Ivan Fedorenko.

Serob startete stark und gewann seinen ersten Kampf in unter einer Minute gegen Julius Reuken aus Jena. Im zweiten Kampf besiegte er Emil Karejva aus Wahlheim. Im dritten

Kampf traf er auf den späteren Sieger Salavat Akhiev und verlor. In der Trostrunde gewann Serob gegen Lars Matis, unterlag jedoch anschließend gegen Rostyslav Atamaniuk und erreichte den 7. Platz.

Konstantin gewann seinen Auftaktkampf gegen Yackoob Jebli aus Karlsruhe, verlor jedoch im zweiten Kampf gegen Willi Pohlmann aus Gera. In der Trostrunde unterlag er gegen Alexandrino Lates durch Wazari.

Taha gewann seinen ersten Kampf in 29 Sekunden gegen Julius Rösgen aus Hannover. Im zweiten Kampf unterlag er gegen Ekhsunullo Jovidzoda durch Wazari und kam nicht in die Trostrunde, da sein Gegner nicht Poolsieger wurde.

Naïma Günther

## **Rhein-Sieg-Meisterschaft**



v.l.: Taim, Ilyes und Sergej

14. Oktober 2025

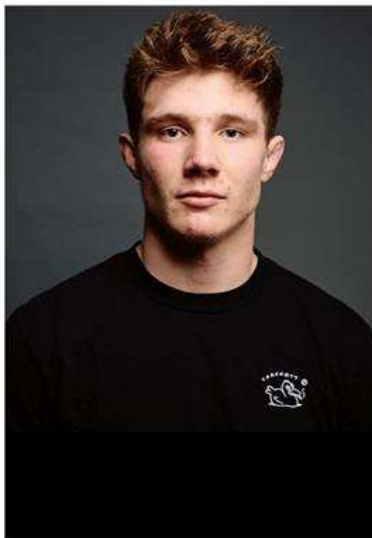
Am Wochenende des 11. und 12. Oktober 2025 fand in Bornheim die Rhein-Sieg-Meisterschaft statt. Die SSF Bonn waren mit mehreren Altersklassen vertreten, betreut von Ali Mabrouk, da die beiden Trainer Yamina und Frank an diesem Wochenende bei den Turnieren in Herne und Holzwickede im Einsatz waren.

Am Samstag startete die U13. Dort konnte Taim einen Goldsieg erringen, während Olivia und Ilyes jeweils Silber belegten. Sergey rundete die Ergebnisse mit Bronze ab. Bei den Senioren sicherte sich Leon Akar in der Gewichtsklasse –73 kg den 2. Platz.

Am Sonntag kämpfte die U11. Hier konnte Taim erneut Gold gewinnen und somit einen Doppelsieg erzielen. Außerdem errang Eliane-Nya ebenfalls Gold, während David den 2. Platz belegte. In der U15 erreichte Fiete den 2. Platz und Moad sicherte sich den 3. Platz.

Naïma Günther

## **Vier Einzelsportler und eine Mannschaft der SSF Bonn für die GA Sportlerwahl 2025 nominiert**



15. Oktober 2025

Jeweils zum Ende des Jahres kürt der Bonner Generalanzeiger einen Sportler oder eine Sportlerin des Jahres. Zur Wahl stehen dabei alle Athleten, die im Laufe der letzten 12 Monate eine Wahl zum Sportler des Monats gewonnen haben. Bei der Wahl zum Sportler des Jahres 2025 sind daher auch vier Athleten der SSF Bonn nominiert.

Unsere Handbikerin **Annika Zeyen-Giles** war Sportlerin des Monats November 2024. Gewürdigt wurden damit ihre beiden Bronzemedailles im Zeitfahren und im Straßenrennen bei den Paralympischen Spielen in Paris und der Weltmeistertitel und die Silbermedaille bei den anschließenden Weltmeisterschaften in Zürich.

Sportler des Monats Dezember 2024 wurde unser Floorballer **Florian Weißkirchen**. Mit 55 Toren und 35 Vorlagen wurde der 27-Jährige mit der 1. Herrenmannschaft der SSF Bonn Topscorer der vergangenen Floorball-Bundesliga.

SSF Judoka **Nouri Günther** gewann bei der deutschen U21-Meisterschaft die Bronzemedaille und wurde dafür von den GA-Lesern mit dem Titel „Sportler des Monats März 2025“ belohnt.

Der SSF Judoka **Jano Rübo** holte mit der deutschen Nationalmannschaft gleich drei Bronzemedailles – bei der EM, der WM und auch bei der Militär-WM erreichte er mit dem Mixed-Team der deutschen Nationalmannschaft jeweils den dritten Platz. Er wurde in diesem Jahr Sportler des Monats Juni.

Zusätzlich zu den Einzelathleten sucht der Generalanzeiger immer auch die Mannschaft des Jahres. Nominiert bei dieser Wahl sind 5 Mannschaften aus Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis, die im abgelaufenen Jahr durch besondere Erfolge auf sich aufmerksam gemacht haben. Mit zu den Nominierten gehört hier die 1. Herrenmannschaft unserer Floorballabteilung. Die SSF Dragons Bonn erreichten in der vergangenen Spielzeit einen sensationellen dritten Platz in der 1. Floorball-Bundesliga.

Wer am Ende die Wahl gewinnt, entscheiden ein Expertenteam und alle, die sich an der vom GA ausgeschriebenen Sportlerwahl beteiligen.

Daher würden wir uns freuen, wenn möglichst viele SSFler beim [Bonner Generalanzeiger](#) für unsere Athleten und unsere Floorballmannschaft abstimmen. Die Abstimmung ist bis Freitag, 24. Oktober, 24 Uhr möglich.



(Foto: David Reich)

## #bizepsvolleys vor Geisterspiel in Münster



Die #bizepsvolleys wollen den Schwung aus den letzten Spielen mitnehmen. ©Marc-Oliver Köller

16. Oktober 2025

Am Samstag treffen die #bizepsvolleys um 13:00 Uhr auf den USC Münster II. Zuschauer\*innen sind bei der Begegnung in Münster nicht zugelassen. Aufgrund des parallel stattfindenden Zweitliga-Fußballspiels von Preußen Münster lassen Sicherheitsvorkehrungen nur ein Volleyballspiel unter Ausschluss der Öffentlichkeit zu. Fans und Interessierten bleibt lediglich die Option, die Partie aus der Ferne über den kostenlosen Livestream auf dem [DYN Volleyball YouTube-Kanal](#) zu verfolgen.

Doch auch ohne die Unterstützung ihrer treuen Fans wollen die #bizepsvolleys auf die Leistungen der letzten Spieltage aufbauen. Aktuell belegen sie den vierten Tabellenplatz, während der USC Münster II mit einem Spiel weniger und gleicher Punktzahl auf Rang zwei steht. Mit einem Sieg könnten die Bonnerinnen also an Münster vorbeiziehen. Die Statistik aus der vergangenen Saison zeigt jedoch, dass dies kein leichtes Unterfangen wird: Sowohl im Hin- als auch im Rückspiel blieben die #bizepsvolleys gegen die späteren Vizemeisterinnen chancenlos. Beide Teams sind im Kern beisammengeblieben und haben sich vereinzelt verändert. Auf Bonner Seite trifft viel Erfahrung auf noch mehr Routine aus Münster, denn der Kader ist mit mehreren ehemaligen Erstliga-Spielerinnen besetzt.

Der USC startete mit zwei souveränen Siegen gegen Sorpesee und Osnabrück in die Saison und gilt, neben Emlichheim, als einer der Favoriten auf den Meistertitel. Die #bizepsvolleys hingegen zeigten nach einem missglückten Heimauftritt gegen Hildesheim eine starke Reaktion und gewannen die letzten beiden Spiele ohne Satzverlust. Auf diese Leistungen möchte das Team von Trainer Robert Kroner aufbauen, der am Samstag auf die gesamte Breite des Kaders zugreifen kann.

Auch wenn der USC Münster II sicherlich als Favorit gilt, verspricht der Samstagmittag eine Begegnung auf Augenhöhe, solange es den #bizepsvolleys gelingt, ihr volles

Potenzial abzurufen. Wer die #bizepsvolleys wieder live in Aktion erleben möchte, sollte sich bereit den 2. November im Kalender vormerken. Dann bestreiten die Bonner Volleyballerinnen um 15:00 Uhr ihr nächstes Heimspiel gegen Cloppenburg.

## Dragons drehen spektakuläres Spiel in Dresden



Foto: Stefan Wiede

16. Oktober 2025

### **Jäger und Zwak glänzen beim 6:5-Erfolg**

Die SSF Dragons Bonn haben am Samstagabend ein spannendes Auswärtsspiel bei den Unihockey Igels Dresden mit 6:5 gewonnen und damit drei wichtige Punkte in der Bundesliga eingefahren.

Nach frühem Rückstand bewiesen die Bonner einmal mehr Moral, Kampfgeist und Nervenstärke. Dresden startete druckvoll in die Begegnung und nutzte zwei Unaufmerksamkeiten der Bonner Hintermannschaft zur 2:0-Führung. Florian Schreiber (4:12) und Michael Strachota (11:00) trafen für die Gastgeber. Doch die Dragons fanden noch im ersten Drittel eine Antwort: Jan Zwak verkürzte auf Vorlage von Lucas Grünewald (18:08) zum 2:1 und leitete damit die Wende ein.

Im zweiten Drittel übernahm Bonn zunehmend die Kontrolle. Tomas Nyström glich nach schönem Zuspiel von Florian Weißkirchen aus (25:15), ehe Zwak selbst zur 3:2-Führung traf (26:34). Nur wenig später erhöhte Boran Jäger nach Vorlage von Zwak auf 4:2 (37:18) – sein erstes Bundesligator überhaupt, das ihn später auch zum „Best Player“ der Dragons machte. Dresden kam zwar durch Maarten Mittmann (37:53) noch einmal heran, doch Bonn blieb entschlossen.

Im Schlussdrittel bauten die Dragons ihre Führung weiter aus: Mikael Kiukkonen traf auf Zuspiel von Florian Weißkirchen zum 5:3 (47:57), ehe Jan Zwak mit seinem dritten Treffer

des Abends das 6:3 markierte (49:13). Eine Strafe gegen Lucas Grünwald (51:09) blieb ohne Gegentor. Nach einer Auszeit der Hausherren (56:03) kamen die Igel durch Jakub Pecha (57:05) und Tomas Vesely (57:42) noch einmal gefährlich heran. Doch die Dragons verteidigten den knappen Vorsprung mit großem Einsatz über die Zeit.

Mit vier Scorerpunkten avancierte Jan Zwak zum überragenden Akteur der Partie, während Boran Jäger mit seinem Premierentor ein persönliches Highlight feierte. Dank einer geschlossenen Teamleistung und starkem Kampfgeist nahmen die Dragons drei verdiente Punkte mit auf die Heimreise nach Bonn.

Till Braun

## **European Cup Senioren – Málaga 2025**



16. Oktober 2025

Am 11. Oktober 2025 fand im spanischen Málaga der European Cup der Senioren statt. Über 350 Judoka aus mehr als 30 Nationen nahmen an diesem stark besetzten internationalen Turnier teil. Die SSF Bonn waren mit drei Athleten vertreten: Lino Dello Russo, Nouri Günther und Josef Ivtchenko. Alle drei präsentierten sich mit engagierten Leistungen und sammelten wertvolle internationale Erfahrung.

Lino Dello Russo (-66kg) startete in das Turnier mit einem Auftaktkampf gegen Demirel, der Nummer 35 der Weltrangliste, dem er trotz starker Gegenwehr durch einen Haltegriff unterlag. In der Trostrunde zeigte Dello Russo großen Kampfgeist und gewann zunächst gegen den Spanier Martín Lobo mit einem technisch sauberen Uchi-mata. Anschließend besiegte er Hernández Pérez durch eine souveräne Bodentechnik. Im entscheidenden Kampf um den Einzug in das kleine Finale verlor er knapp, nur mit einem Yuko, gegen den Spanier Morales Martínez und belegte am Ende einen starken 7. Platz.

Nouri Günther (-73kg) traf in seinem ersten Kampf auf den Letten Kalniņš, den er souverän im Boden besiegte. In der zweiten Runde stand er dem marokkanischen Top-

Favoriten Hassan Doukkali gegenüber, der aktuell Rang 31 der Weltrangliste belegt. Trotz einer engagierten Leistung musste sich Günther hier geschlagen geben. In der Trostrunde setzte er sich zunächst durch einen Würger gegen den Briten Adam Stevens durch, ehe er im folgenden Kampf gegen den Portugiesen Lampreia unterlag. Damit erreichte er bei seinem ersten European Cup der Senioren einen beachtlichen 9. Platz.

Josef Ivtchenko hatte in seinem Auftaktkampf mit dem Spanier Anton Shuhalieiev einen schweren Gegner und musste sich hier geschlagen geben. In der Trostrunde gewann er zunächst gegen den Schweden Henriksson durch eine Yuko-Wertung, verlor dann jedoch in einem ausgeglichenen Duell gegen den Briten Cameron Charles, ebenfalls durch Yuko. Damit belegte er am Ende einen soliden 12. Platz.

Naima Günther

### **Floor Fighters Chemnitz – SSF Dragons Bonn 7:5 (2:1, 2:2, 3:2)**



Foto: Stefan Wiede

16. Oktober 2025

Nach dem erfolgreichen Auftritt in Dresden stand für die SSF Dragons Bonn am Sonntag das zweite Spiel des Wochenendes an. In der Richard-Hartmann-Halle traf man auf die Floor Fighters Chemnitz – eines der stärksten Teams der Liga. Die Bonner mussten sich nach einem intensiven Spiel mit 5:7 geschlagen geben.

Die Partie begann denkbar ungünstig für die Dragons: Schon nach 90 Sekunden brachte Matias Kyykoski die Gastgeber in Führung, kurz darauf legte Noah Zielke zum 2:0 nach. Erst in der 14. Minute gelang Adrian Stein auf Vorlage von Florian Weißkirchen der Anschlusstreffer zum 2:1, mit dem es auch in die erste Dreiertelpause ging.

Im zweiten Abschnitt fanden die Bonner etwas besser ins Spiel. Zwar stellte Chemnitz durch Magnus-Ernst Scholz den alten Abstand wieder her, doch ein Treffer von Mikael Kiukkonen im Powerplay und der Ausgleich von Jan Zwak nach Vorlage von Justin Obojigbe brachten die Dragons zurück ins Spiel. Eine späte Strafe gegen Florian Weißkirchen nutzte Chemnitz allerdings eiskalt aus – Matias Kyykoski traf kurz vor der Pause zum 4:3.

Im Schlussspiel zeigte sich, warum Chemnitz zu den Top-Teams der Liga zählt: Mit drei schnellen Toren von Leevi Väänänen, Kyykoski und Valentin Müller zogen die Sachsen auf 7:3 davon. Bonn kämpfte zwar weiter und verkürzte durch Treffer von Florian Weißkirchen und Tobias Ruisla noch auf 7:5, doch für eine Wende reichte es nicht mehr.

Trotz der Niederlage zeigten die Dragons Moral und hielten über weite Strecken gut dagegen. Besonders im zweiten Drittel bewiesen sie, dass sie auch gegen Spitzenteams gefährlich werden können. Mit nun einem Punkt aus dem Doppelspieltag bleibt Bonn im Tabellenmittelfeld und richtet den Blick auf die kommenden Heimspiele im Sportpark Nord.

Till Braun

## Ein Punkt in Münster



Sophie Zimmermann sichert sich die MVP-Medaille in Münster. ©Marc-Oliver Köller

19. Oktober 2025

In einem spannenden und hart umkämpften Fünf-Satz-Krimi musste sich Bonn nur knapp dem USC Münster II geschlagen geben. Trotz der 2:3-Niederlage können die #bizepsvolleys stolz auf eine starke Teamleistung und einen verdienten Auswärtspunkt sein.

Der Auftakt verlief ganz nach dem Geschmack der Bonnerinnen: Mit druckvollen Aufschlägen setzten sie den Gastgeberinnen von Beginn an zu und störten deren Spielaufbau erheblich. In der eigenen Annahme agierten die #bizepsvolleys dagegen stabil, sodass Zuspielerin und spätere MVP Sophie Zimmermann ihre Angreiferinnen gekonnt in Szene setzte. Auch im Block und in der Feldabwehr zeigte sich Bonn diszipliniert und wach. Das Resultat: ein souverän heraus gespielter erster Satz, den die Gäste mit 25:14 deutlich für sich entschieden.

Der zweite Durchgang bot dann ein völlig anderes Bild. Münster fand nun besser ins Spiel, während sich bei den Bonnerinnen Unsauberkeiten und Fehler einschlichen. Der USC nutzte die Gelegenheit konsequent und glich mit einem klaren 25:15 aus.

Doch die #bizepsvolleys zeigten im dritten Satz ihre ganze Kampfstärke. Mit einer Aufschlagserie von Sophie Zimmermann erspielten sie sich früh eine komfortable 8:3-Führung, die sie bis in die Schlussphase hinein verteidigen konnten. Zwar kam Münster noch einmal heran, doch die Einwechslung von Meret Faller stabilisierte die Annahme, und Bonn entschied den Satz mit 25:22 für sich. Damit war der erste Punkt für die Tabelle bereits gesichert – doch die #bizepsvolleys wollten mehr.

Im vierten Satz hielten sie das Tempo hoch und erspielten sich mit einem Stand von 23:20 eine vielversprechende Ausgangslage. Der Sieg schien greifbar, doch Münster zeigte Nervenstärke: Die spätere MVP Rebecca Schäperklaus trat beim 21:23 zum Aufschlag und brachte ihre Mannschaft mit einer starken Serie zurück ins Spiel. Der USC drehte den Satz und erzwang mit 25:23 den Tiebreak.

Im entscheidenden fünften Durchgang liefen die SSF-Damen von Beginn an einem Rückstand hinterher. Trotz großem Kampfgeist gelang es nicht mehr, das Spiel zu drehen. Münster sicherte sich mit 15:12 den Entscheidungssatz – und damit den Sieg.

Trotz der bitteren Wende im vierten Satz blicken die Bonnerinnen auf eine starke Teamleistung zurück. Mit druckvollen Aufschlägen, mutigem Angriffsspiel und viel Leidenschaft bewiesen die #bizepsvolleys, dass sie in der Liga voll mithalten können. Nun gilt es, die spielfreie Woche bestmöglich zu nutzen und am 2. November um 15 Uhr gegen Cloppenburg in eigener Halle die ersten Heimpunkte einzufahren.

**MVP Gold:** Rebecca Schäperklaus (USC Münster II)

**MVP Silber:** Sophie Zimmermann (SSF Fortuna Bonn)

## Kleines Team der SSF-Masters glänzt bei den LUX MASTERS OPEN 2025



LUX MASTERS OPEN 2025 4 x 50m Lagen, mixed Foto: J. Nogues

24. Oktober 2025

Ein kleines, hochmotiviertes Team der SSF Bonn Masters hat sich am 11. und 12. Oktober 2025 in Luxemburg bei den LUX MASTERS OPEN mit starken Leistungen präsentiert. Gleich **vier Meeting-Rekorde** gingen nach Bonn. Auch **die beiden 4x50 m Lagen-Stafeln (Männer und Mixed) gewannen** souverän. Zudem sammelten die Bonner in den Einzelrennen **7x Gold, 5x Silber und 1x Bronze**.

### [Hervorragende Rahmenbedingungen in Hollerich](#)

Die **LUX MASTERS OPEN** sind seit Jahren ein Fixpunkt im Kalender vieler Masterschwimmer in Europa. Die Veranstaltung im **Schwimmbad Hollerich** bot hierfür erneut beste Bedingungen: Eine moderne Anlage mit kurzen Wegen, elektronischer Zeitnahme und einer – wie jedes Jahr äußerst professionell – Veranstaltungsorganisation. Das internationale Masters-Starterfeld sorgt dabei für ein anspruchsvolles, sportliches Niveau bei einer sehr fairen, freundlichen Atmosphäre.

## Die SSF-Erfolge im Überblick

### Staffeln

- **4×50 m Lagen, Männer:** 02:02,1 – Platz 1
- **4×50 m Lagen, Mixed:** 02:11,2 – Platz 1

### Einzelstarts

- **Alexi Rodosthenous (AK40):**
  - 50m Brust 00:33,61 (Platz 2)
- **Javier Nogues (AK60):**
  - 200m Rücken 02:36,45 (Platz 1 & Meeting-Rekord)
  - 50m Schmetterling 00:29,95 (Platz 1)
- **Karsten Grote (AK55):**
  - 50m Brust 00:32,95 (Platz 1 & Meeting-Rekord)
- **Kate Nicholson (AK40):**
  - 100m Freistil 01:03,40 (Platz 1 & Meeting-Rekord)
  - 200m Freistil 02:22,14 (Platz 1 & Meeting-Rekord)
  - 50m Freistil 00:29,46 (Platz 1)
  - 50m Rücken 00:35,47 (Platz 2)
- **Laura de Pazos Ortega (AK50):**
  - 100m Brust 01:37,07 (Platz 2)
  - 50m Brust 00:42,84 (Platz 3)
  - 50m Freistil 00:34,09 (Platz 6)
- **Niels Burkert (AK20):**
  - 50m Schmetterling 00:28,09 (Platz 1)
  - 100m Freistil 00:58,52 (Platz 2)
  - 50m Freistil 00:26,71 (Platz 2)

### Fazit

Kleine Mannschaft, große Leistungen: Mit zwei überragenden Staffelsiegen, zahlreichen Einzelsiegen und vier Meeting-Rekorden kehren die SSF-Masters aus Luxemburg zurück – hochzufrieden, motiviert und mit viel Rückenwind für die kommenden Wettkämpfe!

*Axel Werkhausen*



LUX MASTERS OPEN 2025 4 x 50m Lagen, Männer Foto: J. Nogues

## Jano Rūbo gewinnt Gold bei den European open in Sarajevo



Fotos: EJU

27. Oktober 2025

Ein sensationelles Ergebnis lieferte der 22jährige SSF-Judoka Jano Rūbo bei den European open in Sarajevo.

Nachdem es auf den Deutschen Meisterschaften Anfang Oktober gar nicht gut lief, trumpschte der Sportsoldat schon im ersten Kampf der Gewichtsklasse -73kg auf. Er schlug im Golden Score den Olympiastarter Benec Pongracz aus Ungarn.

Im Poolfinale behielt Jano die Nerven, nachdem er den Serben Tevdor Seknijasvili nach 30 Sekunden mit einer Eindrehtechnik warf und dafür Ippon bekam, welches eigentlich das vorzeitige Ende bedeutet und Jano gewonnen hätte. Er ließ den Serben jedoch nicht los und nahm ihn direkt in einen Haltegriff, weil er der Wertung des Kampfrichters nicht recht traute. Dieser forderte ihn aber mehrfach auf aufzustehen. Nachdem Jano den Haltegriff über 10 Sekunden gehalten hatte, was eine Wazzariwertung zur Folge hätte, standen sich die beiden Kontrahenten gegenüber, während weitere Kampfrichter sich die Videoaufnahmen des Wurfes anschauten. Es kam, wie Jano schon während des Kampfes vermutet hatte, der Kampfrichter revidierte sein Urteil und gab nur Wazzari. Hätte er nicht darauf beharrt dass Jano aufstehen solle, sondern zuerst den Haltegriff angezeigt hätte, dann wär der Kampf trotzdem beendet gewesen und Jano hätte direkt gewonnen. So aber ging der

Kampf weiter. Ohne sich aus dem Konzept bringen zu lassen, warf Jano seinen Gegner erneut nach 10 Sekunden und wurde Poolsieger.

Im Halbfinale kam es zu einem rein Deutschen Duell zwischen Jano Rübo und dem frischgebackenen Deutsche Vizemeister und EC-Tallin Gewinner Alexander Gabler. Beide trainieren zusammen im OSP Köln und kennen sich in und auswendig. Alexander Gabler hatte im Golden Score das nachsehen und musste um Platz drei kämpfen, während Jano ins Finale einzog.

Dort traf er auf den EM-Starter Mateja Stosic aus Serbien. Hoch motiviert und in bester Form präsentierte sich Jano an diesem Tag und sicherte sich in regulärer Kampfzeit den vorzeitigen Sieg.

Yamina Bouchibane

### **SSF Judoka Niksa Matic gewinnt Bronze in Albanien**



Niksa Matic (Foto: privat)

28. Oktober 2025

Unser 2. Bundesliga Kämpfer Niksa Matic startete für sein Heimatland Bosnien Herzegowina bei den Judo Championships U23 in Tirana in Albanien.

Nach einem Freilos in der ersten Runde gewann er in der Gewichtsklasse -66kg in der zweiten Runde gegen Abid Kurpejovic aus Montenegro vorzeitig nach 33 Sekunden.

Im Halbfinale verlor er mit einer Würgetechnik gegen Muhamedin Vesel aus Kosovo, dem späteren Ersten.

Im kleinen Finale setzte er sich gegen Özgür Alagöz aus der Türkei durch und gewann nach 1:50 Minuten Bronze.

Ein weiteres tolles Ergebnis auf internationaler Ebene von einem Judoka der SSF Bonn.

Yamina Bouchibane

## Die neue Sportpalette ist online

**SPORT-PALETTE**  
Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

**SSF BONN**

**JUBILÄUM – 25 JAHRE**  
FERIENFREIZEITEN  
IM SPORTPARK NORD

**Neues aus der OGS  
Karlschule**  
Seiten 34-35

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

**SSF-Kopf: Anke Dahmen**  
Seite 21

Ausgabe 472 02/25

30. Oktober 2025

Die aktuelle Ausgabe der Sportpalette ist ab sofort auf der [SSF Homepage](#) online.

Die Druckausgabe kann in ca. 2 Wochen an der Infotheke abgeholt werden (solange der Vorrat reicht). Bitte beachten Sie hierzu einen entsprechenden Hinweis auf unserer Homepage.

## SSF Dragons Bonn – SC DHfK Leipzig 4:6 (0:1, 1:2, 3:3)



Foto: Stefan Wiede

30. Oktober 2025

Nach dem Doppelspieltag Mitte Oktober stand für die SSF Dragons Bonn am Samstagabend das nächste Heimspiel im Sportpark Nord auf dem Programm. Zu Gast war der Aufsteiger SC DHfK Leipzig – ein Team, das eindrucksvoll bewies, dass es in der Bundesliga angekommen ist. Trotz einer späten Aufholjagd mussten sich die Bonner am Ende mit 4:6 geschlagen geben.

Die Dragons fanden in den ersten beiden Dritteln nur schwer ins Spiel. Leipzig zeigte sich aggressiv, laufstark und nutzte die Bonner Unsicherheiten eiskalt aus. Nach dem frühen Rückstand durch Jussi Hakala (12.) dauerte es bis ins zweite Drittel, ehe die Gastgeber erstmals jubeln durften: In Überzahl glich Tomas Nyström auf Vorlage von Florian Weißkirchen zum 1:1 aus. Doch Leipzig schlug zurück – Lucas Frommhold und Tuomas Hirn sorgten noch vor der zweiten Pause für eine komfortable 3:1-Führung der Sachsen.

Erst im letzten Drittel fanden die Bonner zu ihrem gewohnten Spiel. Florian Weißkirchen brachte sein Team mit einem Doppelschlag wieder heran und stellte auf 3:3. Doch statt des erhofften Umschwungs nutzte Leipzig erneut kleine Fehler konsequent aus: Ferdinand Ondruschka, Juuso Suotula und Yoram Wolbold stellten binnen weniger Minuten auf 6:3. Zwar verkürzte Jan Zwak in der Schlussphase nach starker Vorarbeit von Weißkirchen noch auf 4:6, doch mehr war an diesem Abend nicht drin.

Am Ende stand eine bittere, aber lehrreiche Niederlage. Nach zwei schwachen Dritteln kam die Aufholjagd zu spät, und Leipzig überzeugte mit beeindruckender Effizienz. Die Dragons werden nun an ihrer Konstanz arbeiten müssen, um in den kommenden Spielen wieder in die Erfolgsspur zu finden.

Till Braun

## Abschied von Krista Reksna



Krista Reksna Foto: privat

30. Oktober 2025

Am 28. Oktober verabschiedete die Schwimmabteilung der SSF Bonn ein langjähriges Vereinsmitglied und langjährige Übungsleiterin des Vereins. Krista Reksna beendet ihre Tätigkeit als Übungsleiterin wegen Umzug.

Etwa sechs Jahre lang hat uns Krista sowohl in den Schwimmkursen für Kinder als auch für Erwachsene zuverlässig unterstützt und hat in dieser Zeit sicherlich mehreren hundert Kindern als auch Erwachsenen das Schwimmen beigebracht, sowie zu einer besseren Schwimmtechnik verholfen.

Zuletzt hat sie die erste Nachwuchswettkampfmannschaft trainiert und auch Dank ihrer Ausbildung mit der B-Lizenz Leistungssport Schwimmen die Kinder unter anderem bei den DMS-J sowie dem Kids Cup bis ins NRW-Finale in Wuppertal betreut.

Als junge Sportlerin lernte sie noch in Lettland das Schwimmen und führte dann den Leistungssport Schwimmen bei den SSF Bonn weiter. Später hat sie als Nachwuchssportlerin in den ersten Wettkampf-Teams erste Erfolge auch auf nationalen Meisterschaften gesammelt.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei Krista und wünschen ihr auf ihrem weiteren Lebensweg alles Gute!

*Abteilungsleitung und Trainerteam*

## #bizepsvolleys empfangen den TV Cloppenburg



Die #bizepsvolleys wollen mit einer guten Teamleistung am heimischen Hardtberg Punkte sammeln. ©Marc-Oliver Köller

31. Oktober 2025

Nach einem spielfreien Wochenende greifen die Zweitliga-Volleyballerinnen der SSF Bonn am Sonntag (2. November) wieder ins Geschehen ein. Um 15 Uhr empfängt das Team in der Hardtberghalle den TV Cloppenburg – mit dem klaren Ziel, vor heimischem Publikum die nächsten Punkte einzufahren.

Mit 7 Punkten aus vier Spielen rangiert Bonn aktuell auf Tabellenplatz sechs der 2. Bundesliga Nord. Die Gegnerinnen aus Cloppenburg belegen mit 3 Punkten aus drei Begegnungen den neunten Rang, haben jedoch gezeigt, dass sie jedem Team gefährlich werden können. In den vergangenen zwei Wochen hatten die Bonnerinnen die Möglichkeit, intensiv an Abstimmung und Taktik zu feilen und sich gezielt auf die kommenden Gegnerinnen vorzubereiten. „Wir konnten die Pause gut nutzen, um kleine Baustellen zu bearbeiten und frische Energie zu tanken“, sagt Trainer Robert Kroner. „Cloppenburg spielt mutig und variabel – wir müssen von Anfang an präsent und druckvoll agieren.“

Die #bizepsvolleys wollen den Heimvorteil nutzen, um mit stabiler Annahme und variablem Angriffsspiel an die guten Leistungen der vergangenen Partien anzuknüpfen. Die Fans können sich auf ein spannendes Duell zweier kampfstarker Mannschaften freuen. Anpfiff ist am Sonntag um 15 Uhr in der Hardtberghalle Bonn. Lautstarke Unterstützung ist ausdrücklich erwünscht! Wie gewohnt ist die Cafeteria mit Snacks und Getränken gut bestückt.

Wer es nicht in die Halle schafft, kann die #bizepsvolleys im kostenlosen Livestream auf dem [DYN Volleyball YouTube-Kanal](#) unterstützen.