

# SSF Nachrichten – November 2025

## 14. SSF Cup am 13.12.2025



Foto: M. Scharf

1. November 2025

Am Samstag, 13.12.2025 veranstaltet die Abteilung für Modernen Fünfkampf der SSF Bonn in Kooperation mit dem Landesverband für Modernen Fünfkampf NRW wieder einen SSF-Cup, diesmal mit einer anschließenden Nikolausfeier für alle Aktiven und ihre Begleitungen.

Der Wettkampf besteht aus einem Dreikampf bestehend aus Mini-OCR, Laufen und Schwimmen für die Altersklassen U 9, U 11; U13 und U 15.

Teilnehmen können alle Kinder und Jugendliche, die Mitglied in einem Sportverein sind. Außerdem gibt es eine Schulteamwertung.

Nähere Infos in der [Ausschreibung](#)

## Kleinfluss im Herbst: Eine tolle Kombi!



2. November 2025

Die Regenfälle der letzten Tage haben uns den Einstieg in die kommende Kleinflusssaison ermöglicht. Wie schon vor einem Jahr wurde es wieder die Agger, auf der wir uns nach den Monaten auf dem Rhein und anderen großen Gewässern wieder an die kleineren Bächlein herangetastet haben. Wieder waren wir erfreulich viele und wieder werden alle erinnert, ihre Wintergarderobe zu überprüfen, ob sie den kommenden Monaten wohl gewachsen sein wird.

## #bizepsvolleys siegen 3:1 gegen Cloppenburg



Die #bizepsvolleys jubeln mit ihren Fans über 3 Punkte in der Hardtberghalle. ©Detlef Gottwald

3. November 2025

Die SSF Bonn haben ihr zweites Heimspiel der Saison gegen den TV Cloppenburg mit 3:1 gewonnen und damit zurück in die Erfolgsspur gefunden. Die Teams kannten sich bereits aus der Dritten Liga und trafen nun erstmalig in der 2. Bundesliga Nord aufeinander.

Der Auftakt verlief zunächst etwas nervös. Abstimmungsprobleme bei den #bizepsvolleys verhinderten einen flüssigen Beginn, ehe Annika Brück mit einer druckvollen Aufschlagsreihe den entscheidenden Impuls setzte. Bonn zog auf 14:9 davon und brachte den Vorsprung souverän ins Ziel – 25:20 und die 1:0-Satzführung, trotz noch vorhandener Unzufriedenheit über das eigene Spiel.

Im zweiten Durchgang präsentierten sich die Gastgeberinnen deutlich gefestigter. Ein sehenswerter Einer-Block von Lena Maasewerd und ein schneller Angriff über die Mitte sorgten für das 10:5 und rissen die Mannschaft mit. Die Bonnerinnen dominierten nun das Geschehen, bauten den Vorsprung konsequent aus und entschied den Satz klar mit 25:14 für sich – der erste Punkt war damit gesichert.

Auch im dritten Satz starteten die #bizepsvolleys stark und führten zwischenzeitlich mit 18:11. Doch Unkonzentriertheiten und Eigenfehler brachten Cloppenburg zurück ins Spiel. Trotz mehrerer umkämpfter Matchbälle konnte der Durchgang nicht abgeschlossen werden. Nach einer packenden Schlussphase ging der Satz mit 29:31 an die Gäste.

Vom Satzverlust unbeeindruckt blieb Bonn konzentriert und kämpferisch. Beide Teams lieferten sich zu Beginn des vierten Satzes ein intensives Duell, ehe sich Bonn beim 18:14 leicht absetzen konnte. Herausragende Abwehraktionen von Lina Adams und wichtige Punkte über die Außenpositionen brachten schließlich die Entscheidung. Mit 25:17 sicherte sich das Team den verdienten 3:1-Heimsieg.

Mit diesem Erfolg sammelt das Bonner Team wichtige Punkte und bleibt weiterhin auf dem 6. Tabellenplatz – zwar mit einem Spiel mehr, aber dennoch punktgleich mit Platz 3. Verletzungsbedingt konnten Annig Kaminski und Ramona Gerke nicht auflaufen. Die #bizepsvolleys wünschen eine schnelle Genesung und hoffen, die beiden Angreiferinnen bereits am Sonntag (9. November) wieder im Kader begrüßen zu können. Denn dann steht um 15 Uhr in der Hardtberghalle die Partie gegen den VC Osnabrück auf dem Programm. Die SSF-Damen freuen sich über lautstarke Unterstützung in der Halle!

**MVP Gold:** Lina Adams (SSF Bonn)

**MVP Silber:** Jule Lampe (TV Cloppenburg)

### Starker Kampf der Damen wird leider nicht belohnt



Foto: Felix Vatterodt

4. November 2025

Am 2. November 2025 traten die Damen der SSF Dragons Bonn auswärts bei den Dümpfener Füchsen an. In einer intensiven und temporeichen Partie unterlagen die Dragons mit 2:5 (0:1 / 0:1 / 2:3).

Nach einem frühen Rückstand im ersten Drittel fanden die Bonnerinnen immer besser ins Spiel, konnten jedoch einige gute Chancen nicht nutzen.

Im zweiten Abschnitt zeigten die Dragons viel Einsatz und hatten in einer Überzahlsituation die große Gelegenheit zum Ausgleich, konnten diese jedoch wieder nicht nutzen. Kurz vor der Drittelpause fiel dann auf der Gegenseite das 0:2.

Im Schlussdrittel folgte die offensiv stärkste Phase der Bonnerinnen: Gleich zu Beginn traf Anika Weißkirchen nur vier Sekunden nach Wiederanpfeiff zum 1:2-Anschluss. Nach dem dritten Treffer der Füchse verkürzte Friederike Schlotmann per Penalty souverän auf 2:3. In einer spannenden Schlussphase behielt Dümpten jedoch die Oberhand und entschied die Partie mit zwei weiteren Toren für sich.

Die Dragons zeigten über weite Strecken eine engagierte und kämpferisch starke Leistung, die Mut für die kommenden Begegnungen macht.

Bereits am kommenden Wochenende geht es für die Bonnerinnen erneut auswärts weiter – dann treffen sie auf Wernigerode. Dort will das Team alles daransetzen, die nächsten drei Punkte mit nach Hause zu nehmen.

Lara Ulrich

## **SSF Bonn stark in NRW: 12 Jugend-Medaillen und 51 Bestzeiten**



Halle NRW Kurzbahn 2025 Foto: A. Werkhausen

6. November 2025

Die SSF Bonn haben bei den **NRW-Kurzbahnmeisterschaften und den Deutschlandoffenen NRW-Para-Kurzbahnmeisterschaften** am 1. und 2. November 2025 in der **Schwimmoper Wuppertal** einen überzeugenden Auftritt hingelegt. **20 qualifizierte Aktive** absolvierten **83 Starts** und holten **12 Medaillen** in der Jugendwertung, darunter **sechs Titel, vier Vizemeisterschaften und zwei dritte Plätze**. Zudem fielen **51 persönliche Bestzeiten**. Schon der Vergleich mit 2024 unterstreicht die Entwicklung: Im Vorjahr waren es 57 Meldungen von 17 Aktiven und eine Jugendmedaille – **in diesem Jahr also deutlich mehr Starts, eine größere Teamstärke und ein Vielfaches an Edelmetall!**

Die Meisterschaften wurden in zwei Altersklassen – der **Jugendwertung der Jahrgänge 2011–2012** und der **Juniorenwertung der Jahrgänge 2008–2010** – sowie in einer **altersoffenen Gesamtwertung mit Finalläufen** ausgetragen. Über die langen Distanzen ab 400 Metern gab es auch in der offenen Wertung direkte Entscheidungen ohne Finale.

## Organisatorische Herausforderungen

Das Veranstaltungswochenende stand im Vorfeld unter besonderen Vorzeichen. Weil der Wettkampftag an **Allerheiligen (Samstag, 1. November)** zunächst von der **Bezirksregierung Düsseldorf** nicht genehmigt werden sollte, **drohte eine Verlegung**. Nach intensiven Gesprächen konnte jedoch eine **einmalige Sonderregelung** gefunden werden: Der Samstag fand **ohne Musik und ohne Zuschauer** statt. Die Ruhe in der Halle tat der Konzentration offenkundig gut – die sportlichen Leistungen litten nicht. Die für die Anreise der Schwimmerinnen und Schwimmer aus ganz NRW notwendigen Eltern hingegen schon.

## Highlights

Besonders spannend waren die **vereinsinternen Duelle von Mohamed Laadraoui und Nico Meisner um die Titel in der Jugendwertung**. Die beiden Trainingspartner lieferten sich auf den Freistilstrecken enge Rennen, die zum Teil erst im Anschlag entschieden wurden. **Theodor Grüß dominierte die Rückenstrecken** über 50, 100 und 200 Meter und setzte sich in allen drei Disziplinen souverän durch. Auch im **Para-Bereich** präsentierte sich das Bonner Team stark: **Lena Cornelissen** startete über sechs Strecken und beendete sämtliche Rennen in neuer persönlicher Bestzeit. Besonders hervorzuheben sind ihre **200 Meter Rücken**, die sie sogar in der offenen Gesamtwertung aller Schwimmerinnen in Nordrhein-Westfalen **auf Rang 48** abschloss.

## Medaillen – Jugendwertung (Jg. 2011–2012)

### Gold

- **Mohamed Laadraoui (2011)** – 800 m Freistil – 08:49,23
- **Nico Meisner (2011)** – 400 m Freistil – 04:16,66
- **Nico Meisner (2011)** – 1500 m Freistil – 16:48,63
- **Theodor Grüß (2012)** – 50 m Rücken – 00:28,45
- **Theodor Grüß (2012)** – 100 m Rücken – 01:01,25
- **Theodor Grüß (2012)** – 200 m Rücken – 02:12,37

### Silber

- **Donata Pauline Sophie Saldsieder (2011)** – 400 m Freistil – 04:44,51
- **Mohamed Laadraoui (2011)** – 400 m Freistil – 04:16,70
- **Mohamed Laadraoui (2011)** – 1500 m Freistil – 16:50,81
- **Nico Meisner (2011)** – 800 m Freistil – 08:56,41

### Bronze

- **Katalin Omai (2011)** – 200 m Rücken – 02:23,58
- **Katalin Omai (2011)** – 400 m Lagen – 05:09,49

## Fazit

Mit Blick auf die **deutliche Steigerung gegenüber dem Vorjahr** ist das ein **starkes Aus-rufezeichen** und ein großes **Kompliment an Mannschaft und Trainerteam**. Die SSF

Bonn ziehen damit ein **rundum positives Fazit eines sportlich erfolgreichen und organisatorisch besonderen NRW-Meisterschaftswochenendes** in Wuppertal.



Teamfoto NRW Kurzbahn 2025 Foto: C. Fischer

*Axel Werkhausen*

## Heimspiel gegen Aufsteiger Osnabrück



Die #bizepsvolleys wollen sich den zweiten Sieg vor heimischem Publikum sichern. ©Detlef Gottwald

7. November 2025

Am Sonntag, den 9. November, treten die #bizepsvolleys um 15:00 Uhr erneut vor heimischem Publikum in der Hardtberghalle an. Der Gegner heißt diesmal VC Osnabrück. Bereits am letzten Wochenende konnten die Bonnerinnen einen 3:1-Heimsieg gegen den TV Cloppenburg feiern. Mit einem weiteren Erfolg wollen sie ihre Position in der oberen Tabellenhälfte festigen.

Das Team aus Osnabrück ist als Aufsteiger neu in der Liga und wartet noch auf den ersten Punktgewinn. Trotz der aktuellen Tabellensituation ist Bonn gewarnt – Aufsteiger überraschen oft dann, wenn der Druck niedrig und die Motivation hoch ist.

Im Bonner Team läuft die Vorbereitung konzentriert, auch wenn nicht der komplette Kader zur Verfügung steht. Ramona Gerke fällt verletzungsbedingt weiterhin aus – an dieser Stelle erneut gute Besserung! Der Rest des Teams ist einsatzbereit und will vor heimischem Publikum dominant auftreten. Für Osnabrück gilt: Alles oder nichts. Die Aufsteigerinnen müssen sich beweisen, weshalb die SSF-Damen eine Mannschaft mit großem Kampfgeist erwarten. Für Bonn heißt das: das Heft früh in die Hand nehmen und bis zum Ende konzentriert bleiben.

Die #bizepsvolleys freuen sich über zahlreiche und lautstarke Unterstützung von der Tribüne! Wie gewohnt warten ein variantenreiches Buffet, Kaffee und Kaltgetränke in der Cafeteria auf alle Fans. Alle die nicht in der Hardtberghalle dabei sind, können das Spiel über den kostenfreien Livestream auf dem [DYN Volleyball YouTube-Kanal](#) verfolgen.

## **Kurstermine für 2026 – Erwachsenenurse, Kindersport und Ferien-camps**



7. November 2025

Das aktuelle Kursjahr der SSF Bonn neigt sich dem Ende zu! Für das neue Jahr gibt es jetzt schon Möglichkeiten, sich zu motivieren und ein bewegungsfreudiges Jahr zu planen.

## Die Termine für 2026 im Überblick:

### Kursangebot für Erwachsene:

- **Frühjahr:** 05.01. – 27.03. (Anmeldung bereits vor den Weihnachtstagen 08.12.2025)
- **Sommer:** 13.04.– 17.07. (Anmeldestart 23.03.)
- **Herbst & Winter:** 31.08. – 11.12. (Anmeldestart 13.07.)

Die Anmeldung startet jeweils um 17 Uhr online in unserem [Kursverwaltungsprogramm](#). Alle Informationen finden Sie auch auf unserer [Homepage](#). Bei Fragen wenden Sie sich gerne per [Email](#) oder telefonisch bei uns.

[Über mögliche Ferienprogramme und Aktionen während der kursfreien Zeit werden wir bei Bedarf gesondert informieren.]

### KiA: „Kids in Action“ – Angebote für Kinder zwischen 1 und 12 Jahren

Das aktuelle Halbjahr läuft zwar noch bis zum 23.01.2026, aber auch für unsere sportlichen Familien und die Kleinsten gibt es bereits Termine für das nächste Jahr! Unsere Kids in Action – Angebote (für Kinder von 1-12 Jahre) gehen natürlich auch in 2026 wieder an den Start. Mit dabei: Eltern-Kind-Turnen für 1-4 Jährige sowie Breitensportorientierte Sportkurse für Frechdachse (5-6 Jahre), Füchse und Tiger (7-10 Jahre). Außerdem finden auch wieder verschiedene Kurse im „Ballsport-Mix (5-10 Jahre)“ und „Parcours (7-12 Jahre)“ statt.

Die Termine:

- Das laufende Halbjahr endet am 23.01.2026
- **Halbjahr 1** bis zu den Sommerferien: 02.02. - 10.07. (Anmeldestart 19.01.2026)
- **Halbjahr 2** ab Schuljahresstart: 07.09. - 22.01.2027 (Anmeldestart: 06.07.2026)

Die Anmeldung startet jeweils um 17 Uhr online in unserem [Kursverwaltungsprogramm](#). Alle Informationen finden Sie auch auf unserer [Homepage](#). Bei Fragen wenden Sie sich gerne per [Email](#) oder telefonisch bei uns.

### Nach dem Jubiläum ist vor dem nächsten Camp: Feriencamps für Kinder von 6-12 Jahren

Wie der letzten Ausgabe der Sportpalette nachzulesen ist ([zum Artikel hier entlang](#)), feiert unser Ferienspaß im Sportpark Nord in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen! Diese Tradition geht gerne in 2026 weiter! Wer also Lust auf eine coole Ferienwoche voller Sport und Spaß im Sportpark Nord erleben möchte, ist bei unseren Feriencamps genau richtig! Jede Menge Spiele, neue Sportarten, ein aufregender Ausflug und vielleicht ja auch neue Sportfreunde erwarten euch.

Um dem großen Bedarf und Andrang des letzten Jahres gerecht zu werden, gibt's nächstes Jahr eine zusätzliche Woche in den großen Ferien. Hier die voraussichtlichen(\*) Termine:

- Ostercamp: Di 07.04. – Fr 10.04. (Woche nach Ostern)
- Sommercamps: In Planung sind derzeit die Wochen 4-6 der Sommerferien.
  - o Woche 4: 10.08. – 14.08.
  - o Woche 5: 17.08. – 21.08.
  - o Woche 6: 24.08. – 28.08.

- Herbstcamp: 26.10. – 30.10.

Die Anmeldung für alle Camps in 2026 wird freigeschaltet sein ab dem 02.02.2025, 17 Uhr(\*)

(\*) Unter Vorbehalt / derzeit in Klärung. Sobald die Termine fix sind, werden wir alle Neuigkeiten auf unserer Homepage platzieren.

## **Neu im Programm:**

### **Dauerbrenner: Kräftigung der Tiefenmuskulatur 3**

Unser beliebter Kurs zur Stärkung der tief liegenden Muskulatur ist ab sofort ein drittes Mal im Angebot! Durch gezielte Übungen zur Atmung, Dehnung, Balance und Körperkontrolle werden kleine, gelenksnahe Muskeln aktiviert, die im Alltag oft vernachlässigt werden. Das Ergebnis: eine starke Körpermitte, mehr Stabilität und ein besseres Körpergefühl. Ideal für alle, die sich etwas mehr fordern und ihre Haltung, Kraft und Beweglichkeit nachhaltig verbessern möchten: Zielgruppe: Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)

Kursinhalte:

- Komplexe Dehn- und Kräftigungsübungen für tiefliegende und gelenksnahe Muskulatur
- Bauch-, Hüft- und Rückenmuskeltraining
- Balance-Übungen zur Körperwahrnehmung
- Pilates- und Yoga-Elemente sowie klassische Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule und Ausgleichsgymnastik

Kurszeit: montags 9:30 - 11:00 Uhr im Bootshaus Beuel

Kurszeitraum: 10.11.2025 - 08.12.2025 (5 Einheiten)

### **Wir erweitern unser Outdoor-Programm: Outdoor Functional Fit 1 & 2**

Du liebst Bewegung an der frischen Luft und suchst eine sportliche Herausforderung? Dann ist unser neuer Outdoor Fitness Kurs genau das Richtige für dich! Hier kannst du dich richtig auspowern und deine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern. Mit abwechslungsreichen Übungen – mal mit Kleingeräten wie Kugelhanteln, Slingtrainer oder Battlerope, mal nur mit dem eigenen Körpergewicht – trainierst du deinen ganzen Körper. Das Training lässt sich individuell an jedes Fitnessniveau anpassen, sodass alle Teilnehmenden auf ihre Kosten kommen. Treffpunkt: 5 Minuten vor Kursbeginn am Eingang zur Tribüne im Stadion Sportpark Nord. Der Kurs findet auch bei Regen statt – natürlich an einer überdachten Stelle.

- Kurszeiten: freitags 17:30-18:30 Uhr oder 18:45-19:45 Uhr
- Kurszeitraum: 07.11.2025 - 12.12.2025 (6 Einheiten)

Stöbern Sie gern auch in den laufenden Kursen von Aerobic bis Yoga und Zumba nach – vielleicht finden Sie ein Angebot, was Sie schon immer ausprobieren wollten! Schnuppern ist immer möglich. Melden Sie sich per [E-Mail](#) und lernen den Kurs bei einem kostenlosen Schnuppertermin kennen!

## Zweimal Gold für Judoka der SSF Bonn beim bundesoffenen Turnier U20 in Mannheim mit internationaler Beteiligung



v.l.: Artur, Nari, Josef, Maxim (Foto Y. Bouchibane)

9. November 2025

Erfolgreicher Abschluss zum Jahresende für die Judoabteilung der SSF Bonn. Als zweitbesten Verein hinter der Judomacht des TSV Großhadern beendeten unsere Judoka mit 2 Goldmedaillen und einem 5. Platz das Wolfgang-Welz-Gedächtnisturnier in Mannheim, einem bundesoffenen Sichtungsturnier U20 mit internationaler Beteiligung aus den Beneluxstaaten.

U18 Kämpferin Nari Bröhl startete mit einem Freilos in der ersten Runde der Gewichtsklasse -57kg. Dann besiegte sie Hanna Plathe aus Berlin mit einem Haltegriff. Im Halbfinale besiegte sie Anna Sperova aus Bayern und zog ins Finale ein. Dort lieferte sich die 16-jährige gegen die 19-jährige Irina Kreidin aus Berlin einen Kampf auf Augenhöhe. Mit einer hervorragenden taktischen Leistung verhinderte Nari stets den Griff ihrer Gegnerin und brachte sie damit schier in Verzweiflung. Der Kampf ging in den Golden Score und schon nach wenigen Sekunden kam Nari mit ihrer Technik durch und bekam die längst fällige Wertung. Ein Spitzenergebnis für die 16-jährige, die im nächsten Jahr in der U21 starten wird.

Josef Ivchenko startete in der Gewichtsklasse -73kg ebenfalls mit einem Freilos. In der zweiten Runde besiegte er Malik Tschereheiko aus Berlin. Im Halbfinale gewann er im Golden Score gegen Pesterev aus NRW und stand wie seine Vereinskameradin im Finale. Ihm gegenüber stand Rufus Barske aus Bayern, welcher schon mehrere EC Medaillen gewinnen konnte und EM und WM Starter in der U18 war. Gegen Josef blieb er allerdings chancenlos. Nach einer Attacke von Josef ging es am Boden weiter. Josef setzte einen Armhebel an und zwang Barske zur Aufgabe. Nach dem 5. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Männerbereich brillierte Josef in der U20 und darf im nächsten Jahr noch in der U21 kämpfen.

Maxim Belender startete in der Gewichtsklasse -90kg nach einem Freilos mit einer unnötigen Niederlage gegen Alexander Grabmaier aus Bayern. Wachgerüttelt besiegte er dann Ivan Kryvorucho, einen von über 150 geflüchteten ukrainischen Sportlern, welche vom TSG Blau-Gold Gießen 2023 aufgenommen wurden. Darauf gewann er gegen Justin Willisch aus Brandenburg, welcher schon Europameister im Sumo wurde, und stand im kleinen Finale. Er dominierte den Kampf gegen Olympia-Stützpunkt Trainingspartner Quentin Kucharczyk aus Württemberg. Dies verleitete ihn zu einer riskanten Aktion, welche Kucharczyk ausnutzen konnte und somit blieb nur die Holzmedaille für den 18jährigen Maxim, der erst im nächsten Jahr in die U21 kommt.

An Erfahrung sammelte Artur Pauts -66kg. Der SSF-Neuzugang aus Estland hatte lange nicht gekämpft und muss erst einmal wieder mit dem Wettkampfgeschehen warm werden. Immerhin schlug er den 2. vom IT Bayer Cup, Warre Jacobs aus Belgien, unterlag dann aber Ilija Ivzhenko aus Württemberg. Da dieser nicht Poolsieger wurde, bedeutete dies das Aus für Artur.

Für Josef geht es gleich einen Tag später weiter. Er fliegt mit der Nationalmannschaft zu einem Trainingslager nach Japan. Maxim wird am nächsten Wochenende für Düsseldorf bei der Westdeutschen Mannschaftsmeisterschaft starten ebenso wie seine Mannschaftskollegin Leia Deeb, welche für Bottrop starten wird. Nari wurde zu einem European Cup am Ende des Monats nominiert und fährt mit ihren Vereinskollegen Marc Ivtchenko und Nouri Günther nach Maribor. Ferner hat die 2. Männermannschaft noch einen Heimligakampf in der Landesliga und die "Kleinen" kämpfen noch bei der Stadtmeisterschaft ....

Das Jahr neigt sich zwar dem Ende zu, ist für die Judoabteilung aber noch mit einigen Wettkämpfen bestückt.

Yamina Bouchibane

## Dreimal Gold für Hans-Jörg Kuck bei den Europameisterschaften in Alanya



Die deutsche Mannschaft - 2. v.r.: Hans Jörg Kuck

11. November 2025

Alanya (Türkei), 5.–9. November 2025 – Bei den Europameisterschaften in den Disziplinen Biathle, Triathle und Laser-Run konnte das deutsche Team erneut mit eindrucksvollen Leistungen überzeugen.

Von den SSF Bonn mit dabei war Hans-Jörg Kuck, der sich in starker Verfassung präsentierte und mehrfach auf dem Podium zu sehen war.

Im Triathle der Master 60+ belegte Deutschland bei den Teams den ersten Platz in der Besetzung Ralf Trebuth, Hans-Jörg Kuck und Michael Rubin. Gemeinsam mit Ralf Trebuth bildete Hans-Jörg außerdem eine eingespielte Staffel. In der Triathle-Männer-Staffel M60+ holten die beiden die Goldmedaille, mit deutlichem Vorsprung auf die französischen Konkurrenten, ebenso im Biathle-Staffel Bewerb der Männer der Masters 60+.

Im Laser-Run Teamwettbewerb hatte Frankreich die Nase vorn und Hans-Jörg erreichte zusammen mit Ralf Trebuth und Enno Schönung den zweiten Platz hinter Frankreich und vor den favorisierten Briten.

Mit seinen Erfolgen trug Hans-Jörg Kuck maßgeblich zum starken Abschneiden des deutschen Teams bei. Zusammen mit Kurt Tohermes (Masters 70+) wird er bei der WM im Dezember in Südafrika antreten.

Kurt Tohermes

## Bonn verliert knapp gegen Osnabrück



Lina Adams sichert sich die MVP Medaille. ©Detlef Gottwald

11. November 2025

Am Wochenende trafen die Damen des SSF Bonn auf den Aufsteiger VC Osnabrück – und lieferten sich ein spannendes Fünf-Satz-Duell, das bis zum letzten Ballwechsel offen blieb.

Schon im ersten Satz taten sich die Bonnerinnen schwer, ins Spiel zu finden. Früh gerieten sie in Rückstand, kämpften sich jedoch immer wieder heran. Beide Teams agierten auf Augenhöhe, keiner konnte sich entscheidend absetzen. Schließlich sicherte sich Osnabrück mit starken Aufschlägen und cleveren Angriffen den ersten Satz knapp mit 25:23.

Im zweiten Durchgang starteten die #bizepsvolleys deutlich wacher: Schnell erspielte sich das Team eine komfortable Führung von 7:1 und lag auch bei 12:4 noch deutlich vorne. Doch der VC Osnabrück zeigte erneut Kampfgeist – druckvolle Aufschläge und Eigenfehler auf Bonner Seite ließen den Vorsprung schmelzen. Beim 19:18 übernahmen die Gäste erstmals die Führung und entschieden auch diesen Satz mit 25:23 für sich.

Mit dem Rücken zur Wand wollten die SSF-Damen sich aber nicht kampflös geschlagen geben – denn ohne Tiebreak geht's bekanntlich nicht nach Hause. Der dritte Satz begann ausgeglichen, doch diesmal überzeugte Bonn mit stabiler Annahme und gezielten Angriffen. Osnabrück fand nicht mehr so recht ins Spiel, während die #bizepsvolleys die Kontrolle übernahmen und den Satz souverän mit 25:18 gewannen.

Im vierten Satz hieß es dann: Alles geben für den Tiebreak! Wieder startete Osnabrück etwas besser, doch Bonn blieb dran. Nach Ausgleichen bei 11:11 und 15:15 kämpften sich die Bonnerinnen Punkt für Punkt heran und entschieden den Satz schließlich mit 25:22 – Ausgleich, Tiebreak!

Im entscheidenden fünften Satz zeigten beide Teams noch einmal vollen Einsatz. Die Gastgeberinnen erwischte den besseren Start und wechselte bei einer 8:4-Führung die

Seiten. Doch Osnabrück gab nicht auf, kämpfte sich erneut heran, und nach mehreren Führungswechseln hatten am Ende die Gäste das glücklichere Ende für sich: 17:15 für den VC Osnabrück.

**MVP Gold:** Julia Bartholomaeus (VC Osnabrück)

**MVP Silber:** Lina Adams (SSF Bonn)

## SSF Bonn schwimmen an die Spitze beim KidsCup Bezirksfinale



Foto: H. Pollehn

12. November 2025

Am Samstag, dem 8. November 2025, trafen sich in **Hürth** die qualifizierten Mannschaften zum **4. Durchgang des KidsCups 2025** – dem **Bezirksfinale im Schwimmbezirk Mittelrhein**. Es wurde ein spannender Wettkampf voller Teamgeist, Spaß und sportlicher Leistung: Das Team der SSF Bonn war mit deutlichem Vorsprung **das schnellste Team im Bezirk** und **qualifizierte sich für das NRW-Finale!**

## Was ist der KidsCup?

Der KidsCup ist ein kindgerechter Mannschaftswettbewerb des Schwimmverbandes NRW für die Jahrgänge 2016 bis 2019. Jede Mannschaft besteht aus bis zu zehn Schwimmerinnen und Schwimmern, die als gemischtes Team in Staffel- und Ausdauerwettkämpfen antreten. Über vier Durchgänge sammeln die Teams Punkte; die besten 20 Mannschaften aus ganz NRW qualifizieren sich für das Landesfinale. Ziel ist es, junge Aktive spielerisch an den Wettkampfsport heranzuführen und den Teamgeist zu fördern.

## Sieg für SSF Bonn

Mit deutlichem Vorsprung belegt das junge Team der SSF Bonn den Platz 1 im **Bezirksfinale Mittelrhein**. An den Start gingen **Benedikta Saldsieder, Carlotta Daman, Drago Hohn, Ida Pollehn, Johanna Do, Klara Ballof, Lientje Lutz-Dettmer, Stefan Beuteführ** und **Theresa Klose**. Mit ihrer starken Teamleistung erreichten sie **Platz 10 von über 70 Mannschaften in NRW** und qualifizierten sich damit für das **NRW-Finale der 20 schnellsten Teams**.

Herzlichen Glückwunsch an das gesamte Team der SSF Bonn – und viel Erfolg beim NRW-Finale!

*Axel Werkhausen*



Foto: C. Krajenski

## Dreimal Platz 1 bei DMSJ im Schwimmbezirk Mittelrhein



Foto: C. Krajenski

12. November 2025

### Drei Siege, ein zweiter Platz und zwei dritte Plätze in „De Bütt“ in Hürth

Am 8. und 9. November 2025 fanden in „De Bütt“ in Hürth die **Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend (DMSJ) auf Bezirksebene** statt. Wie schon im Vorjahr sorgte die besondere Atmosphäre der Veranstaltung für großartige Stimmung am Beckenrand – **Anfeuerungsrufe, Teamgeist und Zusammenhalt** prägten das Wochenende. Für die SSF Bonn zahlte sich dieser Spirit aus – die Teams überzeugten trotz krankheitsbedingter Ausfälle und sammelten **starke Platzierungen**.

### DMSJ kurz erklärt

Bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend (DMSJ) starten Vereinsmannschaften in verschiedenen Altersklassen von jeweils zwei Jahrgängen über **fünf Staffeln: in den vier Disziplinen Freistil, Brust, Rücken Schmetterling sowie abschließend in der Lagenstaffel**. Die **Gesamtzeit** aller fünf Staffeln entscheidet über die Platzierung – jede Leistung fließt so in das Teamergebnis ein. Genau das macht den Reiz für die Jugendlichen aus: Die Teamwertung fördert den Teamgeist, weil jede Sekunde zählt.

Die zeitbesten Teams aller Schwimmbezirke in NRW qualifizieren sich für die NRW-Entscheidung in zwei Wochen in Wuppertaler Schwimmoper. In der Folge qualifizieren sich dann wiederum die schnellsten Mannschaften aller Bundesländer für den nationalen Entscheid im Dezember.

### Highlights

Besonders zeigte die **männliche Jugend B (2010/2011)** ihre Stärke: Trotz mehrerer krankheitsbedingter Ausfälle gewann das Team alle fünf Staffeln und sicherte sich damit souverän die Gesamtwertung. Mindestens genauso dominierend präsentierte sich der

Nachwuchs der **männlichen Jugend D (2014/2015)**. Das nur vierköpfige Team entschied ebenfalls alle fünf Staffeln für sich und gewann somit auch die Gesamtwertung. Auch die **weibliche Jugend B (2010/2011)** überzeugte: Bei wechselnden Staffelsiegen behielt das Team dank konstanter Leistungen in Summe der fünf Rennen die Nase deutlich vorn und holte Platz 1 in der Gesamtwertung der Altersklasse.

Besonders zeigten die **männliche Jugend D (2014/2015)** und **männliche Jugend B (2010/2011)** ihre Stärke: Trotz mehrerer krankheitsbedingter Ausfälle gewannen diese Teams alle fünf Staffeln und sicherten sich damit souverän die Gesamtsiege ihrer Altersklassen. Dabei trat die Jugend D durch die Ausfälle sogar nur mit der Mindestbesetzung von 4 Aktiven an, die somit alle 5 Staffeln schwammen. Die **weibliche Jugend B (2010/2011)** überzeugte ebenfalls: Bei wechselnden Staffelsiegen behielt das Team dank konstanter Leistungen in Summe der fünf Rennen die Nase deutlich vorn und holte Platz 1 in der Gesamtwertung der Altersklasse.

#### Alle Platzierung der SSF Bonn

##### Platz 1 und Mittelrhein-Mannschaftsmeister in der jeweiligen Altersklasse:

- **Jugend D (2014/2015) männlich**  
(Barnabas Omai, Lasse Anhalt, Leon Meisner, Yunus Emre Erkan)
- **Jugend B (2010/2011) weiblich**  
(Angelina Yurchenko, Donata Pauline Sophie Saldsieder, Emma Rist, Katalin Omai, Katharina Liu, Lotte Preißler, Mirja Lockmann)
- **Jugend B (2010/2011) männlich**  
(Ben Rössel, Jesper Weigt, Justus Georg Friedrich Saldsieder, Leon David Nachtsheim, Mohamed Laadraoui, Nico Meisner)

##### Platz 2 und Vize-Mittelrhein-Mannschaftsmeister in der jeweiligen Altersklasse:

- **Jugend A (2008/2009) weiblich**  
(Carmen Overberg, Marlene Balg, Martha Faupel, Pia Chiara Rüberg, Stella Wilbertz)

##### Platz 3 in der jeweiligen Altersklasse:

- **Jugend C (2012/2013) weiblich**  
(Hanna Hattingh, Lea Amro, Lumi Hari Wagner, Mia Pollehn)
- **Jugend C (2012/2013) männlich**  
(Abdourrahman Laadraoui, Felix Junyu Zuo, Julian Sikorski, Matthias Brix)

##### Die weiteren Platzierungen:

- **Jugend D (2014/2015) weiblich - Platz 4**  
(Amelie Arnold, Antonina Beuteführ, Josephine Lilli Johanna Saldsieder, Sina Marie Kuhlen, Valerie Arnold)

- **Jugend C (2012/2013) männlich (2. Mannschaft) - Platz 5**  
(Ayoub Jounaidi, Jakob Butscheid, Mika Nauck, Tim Leon Köser, Zehao Tao)
- **Jugend C (2012/2013) weiblich (2. Mannschaft) - Platz 6**  
(Alexandra Badea, Anna Daman, Lea Sophie Ballof, Paula Bald)

## Fazit

Mit gleich **drei Mannschaftssiegen, einem zweiten Platz und zwei dritten Plätzen** zeigten die Bonner Nachwuchsschwimmerinnen und -schwimmer eine großartige Mannschaftsleistung. Die starken Ergebnisse spiegeln nicht nur das sportliche Können, sondern auch den außergewöhnlichen Teamzusammenhalt der Aktiven wider. Herzlichen Glückwunsch an alle Aktiven und das Trainerteam zu diesem tollen Erfolg!

## Ausblick

In zwei Wochen stehen schon die **NRW-Entscheidungen der DMSJ** in Wuppertal an. Qualifiziert haben sich gleich **fünf Mannschaften der SSF Bonn**:

- **Jugend D (2014/2015) männlich – Position 3 in NRW**
- **Jugend C (2012/2013) männlich – Position 10 in NRW**
- **Jugend B (2010/2011) weiblich – Position 4 in NRW**
- **Jugend B (2010/2011) männlich – Position 6 in NRW**
- **Jugend A (2008/2009) weiblich – Position 8 in NRW**

Es bleibt spannend: In Wuppertal geht es darum, welche Teams der SSF Bonn sich **Startplätze für die DMSJ auf Bundesebene** in ihren Altersklassen sichern können. **Wir drücken die Daumen!**

*Axel Werkhausen*

## Drei Punkte liegen gelassen in Wernigerode



Foto: Felix Vatterodt

12. November 2025

Am vergangenen Samstag, den 08. November 2025, wurden die Damen der SSF Dragons Bonn bei den Red Devils Wernigerode empfangen. Nach einer langen Anreise stand zunächst das Aufwärmprogramm mit 14 Feldspielerinnen und zwei Goalies auf dem Plan. Mit motivierenden Worten von Trainer Jani Juusti im Rücken ging es anschließend in die Partie.

Pünktlich um 18 Uhr fiel der erste Bully – und die Dragons starteten engagiert ins Spiel. Trotz zahlreicher Torchancen blieb der Lohn allerdings aus, während die Gastgeberinnen ihre Möglichkeiten konsequent nutzten. Nach 20 Minuten stand es 0:3 aus Bonner Sicht.

Im zweiten Drittel versuchten die Dragons, den Rückstand aufzuholen und kamen mit neuem Schwung aus der Kabine. Doch erneut trafen die Red Devils zum 4:0. Die Bonnerinnen ließen sich davon jedoch nicht entmutigen und erspielten sich weiterhin gute Chancen. Schließlich war es Friederike Schlotmann, die per Strafschuss sicher zum 4:1 verwandelte und damit ein Zeichen setzte.

Im Schlussdrittel wurde weitergekämpft und nochmals bewiesen, dass die Bonnerinnen die lange Fahrt nicht umsonst antraten. Trotz zweier Zeitstrafen fanden die Dragons ihren Rhythmus wieder und zeigten Moral. Anika Weißkirchen verkürzte nach Vorarbeit von Wiesje Wischer auf 4:2, ehe Theresa Beppler-Alt kurz darauf – auf Zuspiel von Elena Bröker – den Anschluss zum 4:3 herstellte. Die Aufholjagd war in vollem Gange, doch die Red Devils fanden kurz vor Ende noch eine Antwort und setzten mit dem 5:3 den Schlusspunkt.

Trotz der Niederlage zeigten die Bonnerinnen im letzten Drittel eine starke kämpferische Leistung und bewiesen erneut ihren Teamgeist.

Bereits am kommenden Samstag um 14 Uhr steht das nächste Heimspiel im Sportpark an. Gegner sind die Damen des UHC Weißenfels. Die Dragons freuen sich auf zahlreiche Unterstützung vor Ort – gemeinsam sollen die nächsten drei Punkte eingefahren werden.

Lara Ulrich

## Zu Gast beim amtierenden Meister



Für die #bizepsvolleys geht's nach Emlichheim. ©Detlef Gottwald

14. November 2025

Nach der knappen und spannenden Fünf-Satz-Niederlage gegen den VC Osnabrück wollen die #bizepsvolleys am Sonntag (16. November, 16 Uhr) wieder angreifen. Gegner ist kein Geringerer als der amtierende Meister, der SCU Emlichheim, der bislang eine nahezu makellose Bilanz vorweisen kann: vier Spiele, vier Siege und gerade einmal vier abgegebene Sätze. Mit 11 Punkten aus 6 Spielen steht das Team des SSF Bonn aktuell auf dem vierten Tabellenplatz der 2. Bundesliga Nord.

Das junge Emlichheimer Team zeigte zuletzt auch auf großer Bühne, was in ihm steckt. Im Achtelfinale des Zoi DVV-Pokals boten sie dem amtierenden Pokalsieger und Supercup-Gewinner Dresdner SC einen starken Kampf und verabschiedeten sich erhobenen Hauptes aus dem Wettbewerb.

Für die Bonnerinnen heißt es nun nach einer intensiven Trainingswoche und dem Sessionsauftakt im Rheinland aus den Fehlern des letzten Spiels zu lernen und mit Mut und Leidenschaft aufzutreten. „Wir wollen gerade in der Crunchtime wieder zeigen was in uns steckt und mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung überzeugen“, blickt das Trainer-team auf die anstehende Herausforderung.

Anpfiff in der Vechtelhalle ist am Sonntag um 16 Uhr. Wie immer gibt es zum Mitfiebern einen kostenlosen Livestream auf dem [DYN Volleyball YouTube-Kanal](#). Die #bizepsvolleys freuen sich auf ein spannendes Duell in Emlichheim!

## Tag der offenen Tür im Simple Move

simple move  
FUNCTIONAL GROUP TRAINING

## Tag der offenen Tür 29./30.11.



14. November 2025

Am Samstag, 29.11., und Sonntag, 30.11., habt ihr jeweils von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr die Möglichkeit euch verschiedene Kurse des Simple Move in einer kurzen Variante zum Reinschnuppern anzuschauen. Gleichzeitig stehen euch unsere Trainer bei einem kleinen Snack Rede und Antwort.

Die Kurse reichen von gesundheitsorientiert (Krafttraining für Senioren, Full Mobility) über Basics mit dem eigenen Körpergewicht (Simple Move, Calisthenics) zu leistungsorientiert und sehr anstrengend (Athletik Training und Burning Move).

Mit Hochschulsportleiter Peter Preuß konnten wir noch einen Fachmann für einen Kaatsu Workshop gewinnen, einer gelenkschonenden Krafttrainingsmethode, bei der mit Druck gearbeitet wird.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt via Anmeldung an [simplemove@ssfbonn.de](mailto:simplemove@ssfbonn.de).

Die Simple Move Belegschaft freut sich auf eure Fragen und Teilnahme, egal ob es zum Thema Sport im Alter oder Leistungssport geht.

[Flyer zur Veranstaltung](#)

## Westeuropäische Meisterschaften im Irish Dance



Celine Zimmermann und Johanna Volk (Foto: Stefanie Volk)

14. November 2025

Ereignisreich ging es am Wochenende für Irish Dancer und Dancerinnen aus Europa zu. Am Wochenende vom 07.11. und 08.11. richtete die Creid Academy gemeinsam mit der Greenwood School of Irish Dance die Western European Championships in den Hallen im Sportpark Nord aus. Über 300 Tänzerinnen und Tänzer maßen sich samstags in den klassischen Leistungslevels im Solo- und Teamtanz.

Die Leistungen der Creid Academy lassen sich auch dieses Mal wieder mehr als sehen:

Samstag: Feis-Tag

Solotänze: 6 x 1. Platz, 7 x 2. Platz, 5 x 3. Platz, 12 x 4. Platz, 8 x 5. Platz und viele weitere Platzierungen

Premierships:

- Elli: Beginner Premiership (U9): 1. Platz
- Ulrike: Beginner Premiership (O30): 1. Platz
- Marina: Beginner Premiership (U12): 4. Platz
- Jana: Primary Premiership (U31): 3. Platz
- Stefanie: Primary Premiership (O31): 5. Platz

- Miriam: Primary Premiership (U12): 6. Platz
- Ute: Intermediate Premiership (O40): 1. Platz
- Caren: Intermediate Premiership (U40): 2. Platz Teamtänze: 2 x 5. Platz

Doch das Highlight fand am Sonntag statt: **Die westeuropäischen Meisterschaften!**

In allen Altersklassen traten die Besten der Besten aus Europa gegeneinander an, um sich den Champion-Titel zu holen. Auch unsere Tänzerinnen Celine Zimmermann, Johanna Volk und Stefanie Meyer waren hier vertreten.

Johanna (Altersklasse U11) und Celine (U30) haben jeweils den 3. Platz errungen. Stefanie (O40) hat den 11. Platz belegt. Herzlichen Glückwunsch an die drei! Ihr habt es euch redlich verdient!

Es war ein spannendes, leistungsstarkes und spaßiges Wochenende für alle Teilnehmenden. Wir danken allen Helfern und Helferinnen, Eltern, Tänzern und Tänzerinnen und der Greenwood Academy für die Unterstützung, die dieses Event so erfolgreich gemacht haben!

Jana Aygir



V. l.: Stefanie Meyer, Tina Eck , Ulrike Loskamp, Caren Aretz, Ute Schmidt , Alicia Höfer

## Runter vom Sofa, rein ins Kanu!



16. November 2025

Wer es heute runter vom Sofa und rein ins Kanu geschafft hat, würde mit einer schön spätherbstlichen Trainingstour auf dem Rhein belohnt.

## Bonn unterliegt Meister Emlichheim



Annig Kaminski holt sich in Emlichheim die MVP-Medaille. ©Detlef Gottwald

17. November 2025

Trotz der klaren Zielsetzung, die amtierenden Meisterinnen aus Emlichheim ordentlich zu fordern, mussten die #bizepsvolleys am Sonntag eine deutliche 0:3-Niederlage

hinnehmen. Nur phasenweise gelang es dem Team aus Bonn den Gastgeberinnen Paroli zu bieten.

Die SSF-Damen startete motiviert in die Partie, konnten jedoch das schnelle und variable Spiel der jungen Emlichheimer Mannschaft kaum unterbinden. In Block und Feldabwehr kam Bonn selten hinterher, im Aufschlag und Angriff fehlte der nötige Druck. Bereits beim 3:8 zog Trainer Robert Kroner die erste Auszeit, leider ohne sichtbare Wirkung. Beim 4:12 folgte der erste Wechsel und Meret Faller kam für Klara Single, später beim 6:16 der Doppelwechsel mit Annig Kaminski und Milla Rust. Trotz einer kleinen Punkteserie zum Schluss ging der Satz deutlich mit 16:25 an Emlichheim.

In Satz zwei startete Neuzugang Anna Rink für Jil Molitor in die Partie. Nach einem 1:4-Rückstand kämpften sich die #bizepsvolleys auf 7:6 heran, was Emlichheims Trainer zu einer Auszeit veranlasste. Die Gastgeberinnen fanden jedoch schnell wieder in ihren Rhythmus und setzten sich ab. Zu selten gelang es Zuspielerin Sophie Zimmermann die sonst so starken Mittelblockerinnen erfolgreich einzusetzen. Insgesamt fiel es den Bonner Angreiferinnen schwer sich gegen den stabilen Emlichheimer Block und die gute Abwehrarbeit durchzusetzen. Viele lange Ballwechsel entschieden die Gastgeberinnen für sich, nicht zuletzt durch starke Angriffe von Lona Volkens aus dem Hinterfeld und über Außen. Die Bonnerinnen fanden auch in diesem Satz nicht in ihr Spiel. Der Satz ging verdient an Emlichheim (18:25).

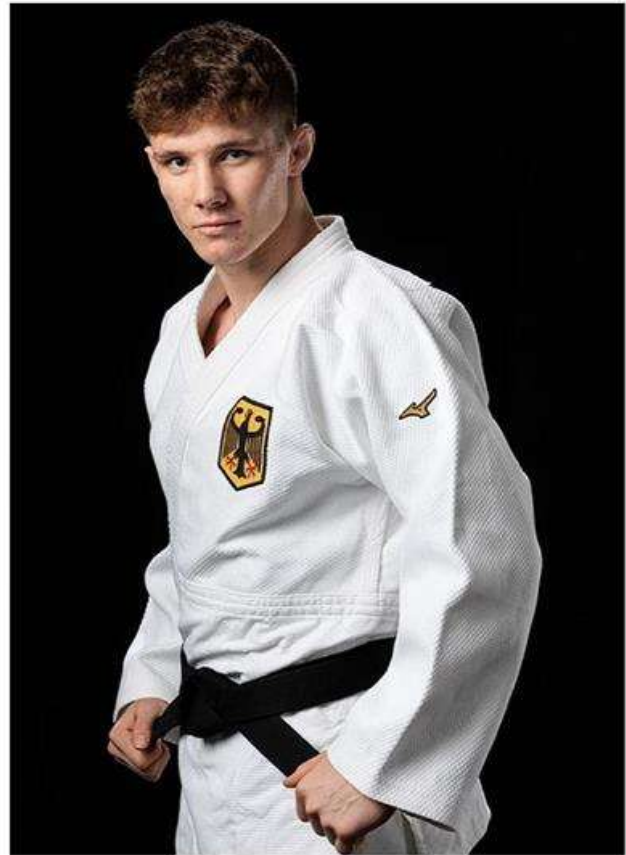
Für den dritten Satz nahmen sich die #bizepsvolleys noch einmal viel vor und auch Kapitänin Lena Maasewerd bestärkte das Team: „Wenn wir mutig und aufmerksam bleiben, können wir hier mitspielen“. Diesmal gestaltete sich das Spiel deutlich ausgeglichener. Die SSF-Damen fanden besser in die Partie und konnten die Mitte häufiger erfolgreich einsetzen. Besonders die Abwehrarbeit von Libera Lina Adams führte dazu, dass die #bizepsvolleys immer wieder Chancen zum Gegenangriff bekamen. Die spätere Bonner MVP Annig Kaminski punktete konstant über die Diagonalposition. Beim Stand von 11:11 kam Klara Single für Lena Maasewerd aufs Feld und setzte nochmal neue Impulse in der Annahme und Abwehr. Der Satz war geprägt von intensiven Ballwechseln und einem ständigen Hin und Her. Beim 13:13 nahm Robert Kroner seine erste Auszeit, der Rückwechsel von Kapitänin Maasewerd folgte beim 16:15. In der Crunchtime blieb Bonn in Schlagdistanz, doch Emlichheim blieb nervenstark. Beim 18:19 versuchte Kroner die Mädels nochmal auf die Crunchtime einzustellen. Letztlich beendete jedoch ein Aufschlagass der Emlichheimer Außenangreiferin Nina Herrmann den Satz und das Spiel (23:25).

Auch wenn Bonn das gesteckte Ziel nur teilweise umsetzen konnte und über weite Strecken nicht zu seinem Spiel fand, war die Stimmung in der Emlichheimer Halle (wie gewohnt) großartig. Trainer Robert Kroner betonte dennoch das Positive: „Das sind die Spiele, aus denen wir am meisten lernen können.“ Schon an diesem Wochenende bieten sich gleich zwei Chancen, Punkte zu sammeln: am Samstag um 16 Uhr in der heimischen Hardtbeghalle gegen Düsseldorf und am Sonntag auswärts (ebenfalls 16 Uhr) gegen den VCO Münster.

**MVP Gold:** Lona Volkens (SCU Emlichheim)

**MVP Silber:** Annig Kaminski (SFF Bonn)

## 2 Judoka der SSF Bonn für die Wahl zum GA-Sportler des Monats nominiert



Josef Ivchenko und Jano Rübo

19. November 2025

Vom Bonner Generalanzeiger wurden mit Jano Rübo und Josef Ivchenko diesmal gleich zwei Judoka der SSF Bonn für die Wahl zum Sportler des Monats Oktober nominiert.

Jano Rübo gewann im letzten Monat bei den European Open im bosnischen Sarajewo die Goldmedaille in der Gewichtsklasse bis 73 kg.

Der erst 19jährige Josef Ivchenko erreichte im Oktober bei den deutschen Judo-Meisterschaften der Herren einen hervorragenden 5. Platz.

Abgestimmt werden kann bis Montag, 24. November, 12 Uhr unter [www.ga.de/sportlerwahl](http://www.ga.de/sportlerwahl).

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

## Drei wichtige Punkte im letzten Spiel der Hinrunde für die Dragons



Foto: Stefan Wiede

20. November 2025

Die SSF Dragons Bonn sicherten sich im Heimspiel am 15.11.2025 einen wichtigen 6:4-Erfolg gegen die Damen des UHC Sparkasse Weißenfels.

Das erste Drittel blieb ausgeglichen: Trotz früher Unterzahl gingen die Dragons durch Anika Weißkirchen nach Vorlage von Theresa Beppler-Alt mit 1:0 in Führung, ehe Weißenfels kurz vor der Pause ausglich.

Mit ruhigem Kopf gingen die Dragons ins zweite Drittel, jedoch drehten die Gäste das Spiel zunächst auf 1:3, Bonn kämpfte sich hienach eindrucksvoll zurück. Erneut war es Anika Weißkirchen, die auf 2:3 verkürzte. Wenig später sorgte Wiesje Wischer nach Vorarbeit von Weißkirchen für das 3:3 und brachte die Dragons wieder voll ins Spiel.

Der Start ins letzte Drittel hätte kaum besser laufen können: Nach nur 35 Sekunden traf Friederike Schlotmann zum 4:3 und ab nun hieß es diesen Vorsprung beizubehalten. Nach diesem Tor übernahm Bonn endgültig die Kontrolle. Anika Weißkirchen erhöhte auf 5:3, bevor Theresa Beppler-Alt zum 6:3 einnetzte. Weißenfels gelang zwar noch der Treffer zum 6:4, doch der Sieg der Dragons war nicht mehr in Gefahr.

Dieses Spiel zeigte sehr schön den Teamgeist der Dragons und die Motivation für die nun kommende Rückrunde der Saison.

Bereits am Samstag, den 22.11., wartet das nächste Spiel gegen Berlin. Die Dragons möchten den Schwung des Sieges mitnehmen und hoffen wieder auf lautstarke Unterstützung im Sportpark Nord, erneut um 14:00 Uhr.

Lara Ulrich

## Samstag 18 Uhr: Derby in der 1. Bundesliga



Foto: Stefan Wiede

20. November 2025

### **Saisonhighlight zum Hinrundenabschluss**

Es ist wieder soweit: Unser heiß ersehntes Heim-Derby gegen die DJK Holzbüttgen (bei Düsseldorf) steht an – Spannung, Leidenschaft und Spitzensport pur erwarten euch im Sportpark Nord.

Unsere Dragons gehen hochmotiviert in das Spiel. Nachdem man am vergangenen Wochenende mit einem 6:3 Heimsieg gegen Bw 96 Schenefeld wieder zurück in die Spur gefunden hat, möchte man die Hinrunde unbedingt mit einem Sieg abschließen. Aktuell stehen die Bonner mit 16 Punkten auf Platz 7 der Tabelle, aber die 1. Bundesliga der Herren ist so ausgeglichen und spannend wie kaum zu vor, denn damit hat man gleichzeitig nur 3 Punkte Rückstand auf den Tabellenführer Weißenfels.

Die Mannschaft aus Holzbüttgen ist mit 17 Punkten und Platz 6 direkter Tabellennachbar und hat noch ein Spiel mehr. Nach zuletzt zwei Niederlagen ist der Gegner sicherlich noch motivierter die 3 Punkte aus dem Bonner Sportpark zu entführen. Insbesondere aufpassen sollten die Bonner auf Nils Hofferbert, den deutschen Nationalspieler und Jarno Pensikala, den finnischen Verstärkungsspieler der Gäste, die beide in der Top-5 der Scorerliste zu finden sind.

Angeführt wird die Scorerliste der 1. Bundesliga weiter von Florian Weißkirchen. Alle Fans können sich sicherlich auf ein sehr intensives, spannendes Floorball-Spiel mit toller Stimmung im Sportpark Nord freuen.

In den Pausen warten Auftritte der Tanzabteilung der SSF Bonn und wie gewohnt das GOP-Gewinnspiel auf euch.

Kommt gerne im Trikot oder in Blau! Wir freuen uns auf euch!

Levin Leyhe

## Doppelspieltag für die #bizepsvolleys



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

21. November 2025

Für die SSF-Damen geht es nach der Niederlage in Emlichheim darum, wieder Punkte einzufahren. Dafür bietet das kommende Wochenende gleich zwei Chancen. Den Auftakt macht das Lokalderby am Samstag um 16 Uhr gegen Düsseldorf. 24 Stunden später (Sonntag, 16 Uhr), sind die #bizepsvolleys zu Gast bei den Talenten vom VCO Münster.

Am Samstag sind die TUSA City Girls Düsseldorf zu Gast in der Hardtberghalle. Sie spielen als Aufsteiger bislang eine starke Saison und stehen aktuell mit fünf Siegen aus sieben Partien auf Tabellenplatz 3. Zuletzt setzte sich Düsseldorf in einem umkämpften Fünfsatz-Match gegen den RC Sorpensee durch. Die SSF-Damen haben in der Trainingswoche gezielt an Aufschlagdruck und Stabilität im eigenen Spiel gearbeitet, um Düsseldorf von Beginn an herauszufordern. Da viele Spielerinnen im Düsseldorfer Kader neu dabei sind, bleibt zudem offen, welche Impulse das Team in Bonn setzen wird.

Die #bizepsvolleys freuen sich auf zahlreiche Fans in der Hardtberghalle und hoffen auf lautstarke Unterstützung in der ersten Partie des Doppelspieltags. Fans können sich wie gewohnt auf vielfältige Verpflegung in der Cafeteria freuen. Wer das Spiel nicht vor Ort verfolgen kann, kann im kostenlosen Livestream auf dem [Dyn Volleyball YouTube-Kanal](#) mitfiebert.

Bereits 24 Stunden später, um 16 Uhr am Sonntag, ist Anpfiff zum Auswärtsspiel beim VCO Münster. Daher heißt es nochmal alle Kräfte sammeln und alles geben. Es gab bereits viele Duelle gegen die Münsteranerinnen. Einige konnten die Nachwuchsspielerinnen für sich entscheiden. Die #bizepsvolleys sind jedoch hochmotiviert, die nächsten Punkte für ihr Konto einzusammeln.

Los geht es am Sonntag um 16 Uhr in der Ballsporthalle Pascal-Gymnasium. Die Bonnerinnen erwarten ein spannendes Spiel und freuen sich über jede Unterstützung vor Ort. Wer nicht mit ins Münsterland reist, kann das Spiel im kostenfreien Livestream auf dem [Dyn Volleyball YouTube-Kanal](#) verfolgen.

## Dragons bei General-Anzeiger Gala



Foto: Boris Hempel

21. November 2025

Die Herrenmannschaft der SSF Dragons Bonn war am Freitagabend zur Sportlergala des General-Anzeigers Bonn eingeladen, bei der die Bonner Sportler\*innen und die Mannschaft des Jahres ausgezeichnet wurden. Die Dragons waren in beiden Kategorien vertreten.

Florian Weißkirchen, Sportler des Monats Dezember 2024, hatte als Bonner Eigengewächs und Topscorer der 1. Bundesliga mit über 100 Toren und Vorlagen maßgeblichen Anteil an der erfolgreichen vergangenen Saison und stand als Sportler des Jahres zu Wahl.

Auch die Herrenmannschaft selbst war nach ihrer historischen Saison 2024/25, in der sie erstmals die Bronzemedaille in der 1. Floorball-Bundesliga erringen konnte, als Mannschaft des Jahres nominiert.

Im feierlichen Rahmen der Gala wurden sowohl Florian als auch das gesamte Team und der Floorballsport durch ein ansprechendes Video und kurze Interviews vorgestellt und dem Publikum präsentiert.

Auch wenn es am Ende nicht zum Titel gereicht hat, sind die Nominierungen ein bedeutender Erfolg für den Verein und ein wichtiger Schritt für die Sichtbarkeit des Floorballsports in Bonn.

Wir gratulieren allen Ausgezeichneten und danken dem General-Anzeiger für den gelungenen Abend, sowie allen Sponsoren und Unterstützer\*innen, ohne die dieser Erfolg nicht möglich gewesen wäre.

Mehr Infos, weitere Bilder und unsere Videos sind auch unter [ga.de/sportlerwahl](https://ga.de/sportlerwahl) zu finden.

Denkt dran, nächsten Samstag (22.11 18 Uhr) steht das Derby gegen die DJK Holzbüttgen an. Wir freuen uns auf euch!

Levin Leyhe



Foto: Benjamin Westhoff

## **Rückrunde in der 1. Floorball-Bundesliga startet für die Dragons wie erhofft**



Foto: Stefan Wiede

Ein nahezu perfekter Start in die Rückrunde gelang den Damen der SSF Dragons Bonn am vergangenen Samstag, den 22. November, an dem sie ihre Gegnerinnen aus Berlin

empfangen. Die Partie begann mit nach einer kurzen Verzögerung, da sich die Berlinerinnen verspätet hatten. Bereits in den ersten Minuten zeigte sich, dass die Dragons viel aus ihrem Hinrundenspiel gegen FloorballBB United gelernt hatten. Mit viel Ballbesitz, hohem Tempo und einer klar umgesetzten Spielidee übernahmen sie von Beginn an die Kontrolle.

Der frühe Führungstreffer durch Anika Weißkirchen nach Vorlage von Theresa Beppler-Alt brachte die nötige Sicherheit. Kurz darauf erhöhte Elena Bröker nach Zuspiel von Lara Ulrich auf 2:0 – ein Auftakt, der den Bonnerinnen spürbar Rückenwind gab. Das Zusammenspiel wirkte geübt, die Laufwege passten und durch eine konsequente Defensive hatten die Gegnerinnen kaum eine Chance überhaupt in die Nähe des Bonner Tors zu kommen. Die Taktik schien zu Gunsten der Bonnerinnen aufzugehen.

Auch im zweiten Abschnitt dominierten die Dragons das Geschehen. Wieder war es die Kombination von Anika Weißkirchen und Theresa Beppler-Alt, die zum 3:0 führte. Durch einen Konter konnten die Berlinerinnen zwar kurzzeitig auf 3:1 verkürzen, doch die Antwort der Gastgeberinnen folgte unmittelbar. Trotz einer zweiminütigen Strafe ließ sich das Bonner Team nicht aus dem Rhythmus bringen: In der Unterzahl erzielte Friederike Schlotmann ein beeindruckendes Tor und damit das 4:1. Kurz vor der zweiten Pause erhöhte schließlich Theresa Beppler-Alt auf 5:1.

Im letzten Drittel hielt der Offensivdrang der Dragons weiter an. Nur 1:50 Minuten nach Wiederanpfeiff traf Elena Bröker zum 6:1 – diesmal auf Vorlage von Emma Fischbach. Anschließend setzte Theresa Beppler-Alt ihre starke Leistung fort und traf zum 7:1, vorbereitet von Sarah Olfe. Doch das war den Bonnerinnen noch nicht genug: Erneut war es Elena Bröker, die nach Vorarbeit von Lara Ulrich das 8:1 erzielte. Berlin kam zwar noch zu zwei Treffern, doch das Team aus Bonn behielt insgesamt die Kontrolle. In der 18. Minute setzte Elena Bröker mit ihrem nächsten und vierten Tor – vorbereitet von Friederike Schlotmann – noch einmal ein Ausrufezeichen und stellte auf 9:2. Erst kurz vor dem Schlusspfeiff fiel das 9:3, das jedoch lediglich Ergebniskosmetik blieb.

Das Spiel zeigte eine sehr schöne Teamleistung, hervorzuheben hierbei ist sind gute Leistungen von Elena Bröker mit 4 Torschüssen und der Torhüterin Lola Wischer, welche in angespannten Situationen, wie der Unterzahl und einigen Konterangriffen, die Ruhe behielt und somit Gegentore verhinderte.

Auch der Trainer der Bonner, Jani Juusti, scheint sehr zufrieden mit den Leistungen des Teams:

„In the past few weeks, we have used our training sessions to improve our offensive game. It was nice to see that we are starting to apply these things in the games as well. The first period was perhaps the best of the season.“

Zum Schluss wollen sich die Bonnerinnen bei den Fans in der Halle bedanken und hoffen, diese in drei Wochen, am 20.12. um 16 Uhr im Sportpark, beim Spiel gegen die Dümptner Füchse wiederzusehen. In der Zwischenzeit wird es für drei der Bonnerinnen, Theresa Beppler-Alt, Elena Bröker und Anika Weißkirchen, mit der deutschen Nationalmannschaft zur WM nach Tschechien gehen. Schaltet gerne ein! Das erste Spiel wird am 6.12. um 17 Uhr gegen Estland stattfinden.

Lara Ulrich

## Tiebreak-Niederlage im Derby



Klara Single sicherte sich die MVP Medaille im Derby. ©Detlef Gottwald

24. November 2025

Die #bizepsvolleys haben ihren Fans im Heimspiel ein spannendes Duell geboten, mussten sich den TUSA City Girls Düsseldorf jedoch knapp mit 2:3 geschlagen geben (25:20, 24:26, 25:22, 13:25, 12:15).

Die Bonnerinnen starteten gut in die Partie und entschieden den ersten Satz dank stabiler Annahme und druckvoller Aufschläge für sich. Düsseldorf fand anschließend besser ins Spiel und zeigte insbesondere über den Aufschlag und während langer Rallyes, die sie hauptsächlich für sich entscheiden konnten, viel Qualität. Der hart umkämpfte zweite Satz ging somit knapp an die Gäste.

Auch der dritte Durchgang blieb spannend, diesmal mit dem besseren Ende für die #bizepsvolleys, die mit viel Einsatz auf dem Feld und guten Aufschlagserien überzeugten. Im vierten Satz übernahmen die Damen aus Düsseldorf zunehmend die Kontrolle und setzten sich mit deutlich mehr Durchschlagskraft am Netz durch. Der anschließende Tie-Break gestaltete sich lange ausgeglichen, bevor die Gäste in der Schlussphase konstanter agierten und den Sieg nach Düsseldorf mitnahmen.

Auf Seiten der City Girls ragte Jana Ritter heraus, die mit starken Aufschlägen immer wieder wichtige Punkte erzielte. Bei Bonn zeigte Klara Single eine sehr überzeugende Leistung – besonders in Annahme, Abwehr und über den Aufschlag war sie eine wichtige Stütze ihres Teams. Beide Spielerinnen wurden später für ihre Leistung mit der MVP-Medaille belohnt.

Trotz der Niederlage nehmen die Bonnerinnen einen Punkt aus der Partie gegen die Damen aus der Landeshauptstadt mit. Lange konnte das Team die Niederlage nicht reflektieren, denn es hieß Doppelspieltag. Am Sonntag ging es für die #bizepsvolleys gegen den VCO Münster. In den anschließenden spielfreien Wochen hat das Team rund um Headcoach Robert Kroner die Zeit, an den Elementen zu arbeiten, die in der finalen Phase gegen Düsseldorf nicht funktionieren wollten. Das wollen die #bizepsvolleys beim

nächstes Heimspiel am 13. Dezember um 15 Uhr gegen den SC Potsdam 2 direkt auf dem Feld umsetzen.

**MVP Gold:** Jana Ritter (TUSA City Girls Düsseldorf)

**MVP Silber:** Klara Single (SSF Bonn)

## Versöhnlicher Abschluss des Doppelspieltags



Das Doppelspielwochenende geht mit dem Sieg gegen Münster erfolgreich zu Ende. ©Privat

24. November 2025

Mit einem klaren 3:0-Auswärtssieg (25:15, 25:22, 25:15) gegen den VCO Münster sichern sich die #bizepsvolleys wichtige Punkte. Mit reduziertem Kader durch fehlende Ramona Gerke, Lina Adams und Sophie Zimmermann, aber dafür mit lautstarker Unterstützung angereicherter Auswärtsfans, zeigte das Team eine stabile Leistung.

Bonnerinnen fand stark in den ersten Satz. Zahlreiche Aufschlagsfehler der VCO Spielerinnen sowie mehrere beeindruckende Abwehrreaktionen von Klaudia Czyz und Klara Single sorgten früh für eine deutliche Führung, die souverän ins Ziel gebracht wurde.

Im zweiten Durchgang steigerte sich Münster. Besonders die kraftvollen Angriffe von Franziska Heil machten den Satz bis in die Endphase spannend. Am Ende verwandelte MVP Lena Maasewerd mehrere wichtige Angriffe und damit endete der Satz zugunsten der #bizepsvolleys.

Der dritte Satz verlief deutlicher. Dank einer ausgewogenen Passverteilung von Zuspielerin Milla Rust und konstant hohem Aufschlagsdruck dominierten die Bonnerinnen das Spiel und brachten den Satz ungefährdet nach Hause.

Mit dem 3:0-Sieg gegen das junge Münsteraner Team setzen die SSF Bonn nach den letzten Spielen ein Zeichen. Das nächste Heimspiel steht erst in zwei Wochen, am 13. Dezember, um 15 Uhr in der Hardtberghalle an. Zu Gast sind die Mädels vom SC Potsdam 2. Die #bizepsvolleys freuen sich auf zahlreiche und lautstarke Unterstützung von den Rängen.

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

**MVP Silber:** Franziska Heil (VCO Münster)

## Emotionaler Derbysieg im Sportpark Nord: Dragons gewinnen Overtime-Krimi gegen Holzbüttgen



Foto: Stefan Wiede

25. November 2025

Vor ausverkauftem Haus mit zahlreichen Heim- und Gästefans entwickelte sich ein Derby, das an Spannung kaum zu überbieten war. In einer atmosphärisch aufgeladenen Halle setzten sich die SSF Dragons Bonn nach intensiven 60 Minuten und einer dramatischen Verlängerung mit 7:6 gegen die DJK Holzbüttgen durch.

Bonn erwischte den besseren Start: Thomas Nyström traf im ersten Drittel doppelt, beim zweiten Tor bedient von Debütant Felix Künnecke, der einen starken Einstand feierte. Im zweiten Drittel verlor Bonn jedoch etwas die Kontrolle, Holzbüttgen nutzte diese Phase und drehte das Spiel auf 2:3.

Im Schlussdrittel zeigte Bonn große Moral. Nach dem Ausgleich durch Jan Zwak und dem direkten Gegentreffer antwortete Justin Obojiagbe nur acht Sekunden später mit dem erneuten 4:4. Trotz eines Unterzahltreffers der Gäste blieb Bonn fokussiert – Mikael Kiukkonen (5:5) und Jan Zwak (6:5) brachten die Dragons wieder in Führung, ehe Holzbüttgen kurz vor Schluss zum 6:6 ausglich.

Die Entscheidung fiel in der Overtime: Florian Weißkirchen erzielte nach 2:27 Minuten den umjubelten 7:6-Siegtreffer, mustergültig vorbereitet von Thomas Nyström. Ein Last-Minute-Erfolg, der eindrucksvoll die Comeback-Qualitäten der Dragons unterstrich.

Ein Derby voller Emotionen, getragen von einer herausragenden Stimmung in der Halle. Trotz eines schwächeren Mittelabschnitts sicherten sich die Dragons dank Willensstärke und Kaltschnäuzigkeit in der Verlängerung zwei wichtige Punkte.

Till Braun

## **Wir suchen Verstärkung**



26. November 2025

Wir suchen Übungsleiter und Übungsleiterinnen, die uns im Bereich der Kurse für Erwachsene, der Kurse für Kinder und bei Feriencamps für Kinder und Jugendliche unterstützen möchten.

Dabei ist es uns egal, ob Du jung oder alt bist, bereits Erfahrungen gesammelt hast oder nicht, Lizenzen besitzt oder noch ganz neu im Sport bist und wie viel Zeit du zur Verfügung hast – wir freuen uns über jeden Interessenten.

Du möchtest etwas ganz Neues ausprobieren? Gerne!

Was hast Du davon? Neben tollen Erfahrungen, einer erfüllenden Tätigkeit und ganz viel Spaß kannst Du Dir [hier](#) unsere Benefits für ehrenamtlich Tätige einmal in Ruhe durchlesen.

Du willst mehr erfahren oder hast noch Fragen? Oder Du kennst jemanden, dem eine freie Stelle gefallen könnte? Dann leite gerne unsere Anzeigen weiter oder stelle den Kontakt zu uns direkt her!

Informationen gibt es:

- via [E-Mail](#)
- [auf unserer Homepage](#). Hier warten noch weitere offene Stellenangebote auf Dich, z.B. im Bad, in unserer Offenen Ganztagschule und aus unseren Abteilungen.
- bei den entsprechenden Ansprechpartnern, die in den Anzeigen genannt sind.