



## Olympia als Chance für den Leistungssport – und für unsere Vereine

Wenn wir über Olympische und Paralympische Spiele in Deutschland sprechen, geht es um weit mehr als um zwei Wochen Spitzensport. Es geht um eine Vision für den Sport in unserem Land – und um eine Bewegung, die weit über den Leistungssport hinaus wirkt.

Die Bewerbung der KölnRheinRuhr-Region für Olympische Spiele in den Jahren 2036, 2040 oder 2044 ist aus meiner Sicht eine große Chance. Für Deutschland, für Nordrhein-Westfalen – und auch für uns als Sportvereine. Olympische Spiele haben eine enorme Strahlkraft. Sie inspirieren Menschen, selbst aktiv zu werden, sie schaffen Vorbilder und zeigen, was mit Leidenschaft, Disziplin und Teamgeist möglich ist. Genau diese Wirkung brauchen wir heute mehr denn je: ein sport- und bewegungsfreundliches Deutschland, in dem Kinder und Jugendliche früh den Weg in den Sport finden.

Besonders überzeugend ist dabei das Konzept der KölnRheinRuhr-Bewerbung. Rund 95 Prozent der Sportstätten sind bereits vorhanden. Große Arenen und bestehende Stadien könnten zu spektakulären Wettkampfstätten für olympische Sportarten werden – etwa Schwimmen vor zehntausenden Zuschauern in der Arena auf Schalke, Turnen in der Kölner Arena oder Rudern und Kanu auf der traditionsreichen Regattabahn in Duisburg. Gleichzeitig setzt das Konzept bewusst auf Nachhaltigkeit: Neue Infrastruktur wie das Olympische Dorf würde nach den Spielen dauerhaft genutzt und dem Wohnungsmarkt zur Verfügung stehen. Damit werden genau jene „weißen Elefanten“ vermieden, die man aus früheren Spielen kennt.

Doch so beeindruckend diese Bilder auch wären – olympische Karrieren beginnen nicht im Stadion. Sie beginnen im Verein. Hier werden Kinder und Jugendliche für den Sport begeistert. Hier werden Talente entdeckt und gefördert. Und hier entstehen die Grundlagen für Leistungssport.

Auch bei den SSF Bonn sehen wir diese Verantwortung ganz klar. Neben unserem breiten Angebot im Freizeit- und Gesundheitssport investieren wir gezielt in den Leistungssport. Unser Verein ist Landesleistungszentrum in mehreren Sportarten – unter anderem im Triathlon, im Modernen Fünfkampf und im Floorball. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur sportlichen Entwicklung in Nordrhein-Westfalen.

Ein zentraler Bestandteil unserer Strategie ist die individuelle Förderung unserer Athletinnen und Athleten. Dafür nehmen wir als Verein seit Jahren bewusst zusätzliche finanzielle Mittel in die Hand. Unser Ziel ist es, Talente auf ihrem Weg bestmöglich zu begleiten – mit qualifizierten Trainerinnen und Trainern, guten Trainingsbedingungen und einer langfristigen sportlichen Perspektive.

Dass dieser Weg erfolgreich sein kann, zeigt ein aktuelles Beispiel besonders eindrucksvoll: Unser Triathlet Lasse Lührs, der aus unserem Vereinsumfeld kommt, hat bei den Olympischen Spielen Gold gewonnen. Solche Erfolge sind natürlich immer das Ergebnis vieler Jahre harter Arbeit – der Athleten selbst, ihrer Trainerinnen und Trainer, ihrer Familien und der Vereine, die diese Entwicklung ermöglichen.

Gleichzeitig zeigen sie, welche Bedeutung Vereinsstrukturen für den Leistungssport haben. Olympische Medaillen entstehen nicht über Nacht – sie sind das Ergebnis langfristiger Förderung.

Wenn wir heute über mögliche Olympische Spiele in Deutschland sprechen, denken wir häufig an das Jahr 2040 oder 2044. Das bedeutet auch: Die Kinder, die heute fünf oder sechs Jahre alt sind, könnten dann bereits Teil dieser Spiele sein – vielleicht sogar als Athletinnen und Athleten. Diese Perspektive macht deutlich, wie wichtig die Arbeit der Sportvereine ist. Wir legen heute das Fundament für die sportliche Zukunft.

Olympische Spiele können einen starken Impuls setzen: für mehr Bewegung, für mehr Engagement im Ehrenamt, für eine stärkere Förderung des Leistungssports und für eine inklusive Sportkultur. Damit diese Wirkung entsteht, braucht es jedoch Vereine, die Verantwortung übernehmen und jungen Menschen Perspektiven bieten.

Als SSF Bonn wollen wir genau dazu beitragen und ich möchte alle Mitglieder dazu motivieren, im Sinne der Sportkultur bei den SSF Bonn, in der Stadt Bonn, in NRW und in ganz Deutschland, sich für die Bewerbung um Olympische Spiele in Deutschland und speziell für die Bewerbung KölnRheinRuhr einzusetzen.

Ben Hartmann  
Stellvertretender Vorsitzender  
der SSF Bonn 1905 e.V.



Ben Hartmann



### IMPRESSUM

#### Sport-Palette

#### Herausgeber:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn  
1905 e. V.

#### Redaktion:

Maïke Schramm und Kerstin Freudenhammer

#### Redaktionsanschrift:

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

E-Mail: [redaktionsteam@ssfbonn.de](mailto:redaktionsteam@ssfbonn.de)

#### Redaktionsschluss:

15. März  
15. Oktober

#### Erscheinungsweise:

**2 x jährlich:**  
April  
November

#### Herstellung:

Schwimm- und Sportfreunde Bonn  
1905 e. V.

#### Design/Layout/Satz

intention Werbeagentur GmbH  
[www.intention.de](http://www.intention.de)

#### Druck:

Druckmüller GmbH, Malsfeldstraße 18,  
57539 Roth

#### Papier:

Chlorfrei gebleicht

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird teilweise nur eine geschlechtsspezifische Form verwendet. Damit soll keine Diskriminierung anderer Geschlechter verbunden sein. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verein keine Verantwortung. Jedwede Verwendung sowie Vervielfältigung von Inhalten aus der Sport-Palette erfordert die schriftliche Zustimmung der Redaktion.

# INHALTSVERZEICHNIS



**IMPRESSUM** ..... S. 03

**LEITARTIKEL**  
*Jubiläum – 100 Jahre Kanuabteilung* ..... S. 06-09

**VEREINSNACHRICHTEN**  
*Fitness-Studio Beuel* ..... S. 10  
*Fitness-Studio Sportpark Nord* ..... S. 11  
*Fitness-Studio Simple Move* ..... S. 12-13  
*Mama Workout* ..... S. 14  
*Milena Matthiessen-Musa* ..... S. 15  
*Vereinsfest im Sportpark Nord* ..... S. 16  
*"Soprt im Park"* ..... S. 17  
*SSFler überall aktiv* ..... S. 19  
*Athletiktraining im Nachwuchsbereich* ..... S. 19  
*Eine schöne Vereinstradition* ..... S. 20

**SSF KOPF**  
*Gustav Weis* ..... S. 21

**ABTEILUNGEN**  
*Einrad* ..... S. 22-23  
*Kyudo* ..... S. 24  
*Lacrosse* ..... S. 25  
*Moderner Fünfkampf* ..... S. 2-276  
*Schwimmen* ..... S. 28  
*Taekwondo* ..... S. 29  
*Taichi* ..... S. 30  
*Tauchen* ..... S. 31  
*Tischtennis* ..... S. 32-33  
*Triathlon* ..... S. 34-35  
*Volleyball* ..... S. 36-37

**NEUES AUS DER KARLSCHULE** ..... S. 38-39

**VEREINSINFOS**  
*Club-Info* ..... S. 40-41  
*SSF-Kurse* ..... S.42  
*Angebote für Kinder (KiA)* ..... S. 43  
*Kursangebote aus unseren Abteilungen* ..... S. 44  
*Abteilungsinfos* ..... S. 46-47



Leitartikel: 100 Jahre Kanuabteilung  
Seiten 06-09



Vereinsnachrichten: Fitness-Studio in Beuel feiert sein 20jähriges Bestehen  
Seite 10



SSF Kopf: Gustav Weis  
Seite 21



Abteilungen: Kyudo  
Seite 24



Abteilungen: Lacrosse  
Seite 25

# 100 JAHRE KANUABTEILUNG

## UNSERE KANUABTEILUNG IST NACH 100 WECHSELHAFTEN JAHREN VIELSEITIG UND VITAL



Foto: Felix Everling

Ein beliebtes Paddelformat besteht darin, nach Feierabend rheinaufwärts zu paddeln und später erst die Fahrt mit der Strömung in den Sonnenuntergang zu genießen und dann die Einkehr ins Bootshausrestaurant.

Die Kanuabteilung der SSF Bonn freut sich über ihr 100jähriges Bestehen. Hervor ging sie aus zwei im Jahr 1926 gegründeten Abteilungen des "SC Wasserfreunde Bonn 1909 e.V." unter der Leitung von Heinz Helmet und des Bonner Schwimmvereins 05 (BSV) unter der Leitung von Karl Hirth.

Die beiden Vereine schlossen sich im Jahr 1937 zusammen „zum neuen großen“ Bonner Schwimmverein Wasserfreunde 05 (kurze Zeit später umbenannt in „Schwimmsportfreunde Bonn 05 e.V.“), der neben dem Leistungssport „als Ergänzungssport Bootfahrt [...] aufgenommen hat“ – so am 16. April 1937 der Bonner Generalanzeiger.

Danach blieb nicht viel Zeit bis zum Kriegsbeginn im Jahr 1939. Umso bewegender sind alte Berichte wie „Pfingsten auf dem Urmitzer Wehr“ (vor dem Krieg) und über die Wiederbegegnung mit dem Bootshaus – „wüst und leer“ – nach dem Krieg.

Bis Kriegsende diente das alte Gronauegebäude als Bootsunterkunft, das in den 1950er Jahren abgerissen wurde. 1946 fand die Kanuabteilung dann im Sommerbad, dem heutigen Römerbad, eine Bleibe. Unter der Leitung von Karl Hollmann und der Mitwirkung der Mitglieder wurde dort eine neue Bootsunterkunft aufgebaut, die den SSF Bonn gleichzeitig als Klubheim diente.

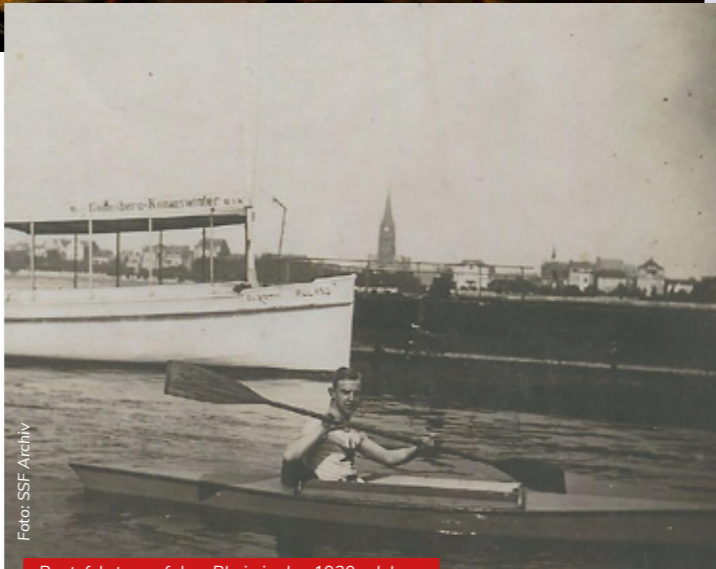


Foto: SSF Archiv

Bootsfahrten auf dem Rhein in den 1920er Jahren



Foto: SSF Archiv

Die Bootsabteilung 1928

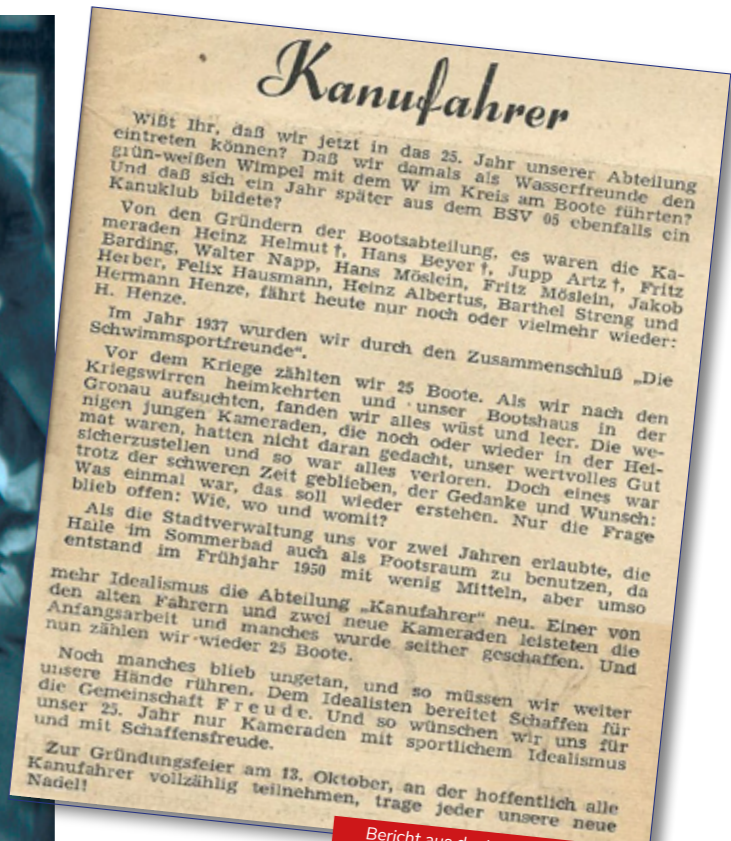
1971 mussten die SSF Bonn das Bootshaus im Sommerbad räumen, da der Platz für den Bau der Pädagogischen Hochschule benötigt wurde. Als Ersatz wurde bis 1976 in Rheindorf eine provisorische Unterkunft zum Abstellen der Boote angemietet.

Inzwischen kaufte die Stadt Bonn das Bootshaus des Beueler Wassersportvereins und verpachtete es Mitte 1976 an die SSF Bonn. Am 01. Juli 1976 zog die Kanuabteilung dort im Erdgeschoss ein. Nach erheblichen Umbau- und Renovierungsarbeiten feierten die SSF Bonn im April 1978 die offizielle Einweihung des Bootshauses, das seitdem nicht nur die Heimat der Kanuabteilung ist, sondern neben der Gastronomie und dem Fitness-Studio auch anderen Abteilungen als Trainingsstätte dient.

In den Neunzigerjahren stand gleich zweimal ein Jahrhunderthochwasser bis brusthoch im Erdgeschoss und man musste bangen, ob die zuvor aufgebockte Kegelbahn auch hoch genug stand.

Dauerhaft abgesichert wurde diese Heimat 1997 durch den Kauf der Liegenschaft durch die SSF Bonn. Damit hatte die Kanuabteilung die räumliche Grundlage für eine kontinuierliche Weiterentwicklung und einen Ausgangspunkt für regelmäßige Fahrten zu allen Flüssen der näheren und weiteren Umgebung.

Am längsten von den Kanuten, nämlich seit Oktober 1964, gehört Uwe Wipperfürth dem Verein an. Nach dem Schwimmkurs bei den SSF Bonn hatte seine Mutter ihn als



Bericht aus der Vereinszeitung „Der Schwimmer“ Nr. 60 vom Oktober 1951



Bericht von einer Kanutour von 1938 aus der Sport-Palette 325 von Juni 1992

Heinz Reinders



Foto: SSF Archiv

Verschiedene Bauformen der Wehre erfordern angepasste Befahrungstechniken. Hier geht es quer hinunter, um unten nicht hart mit der Spitze einzuschlagen.

Mitglied angemeldet; zur Kanuabteilung stieß er 1971. Das älteste Mitglied der Kanuabteilung ist Walter Düren mit bald 89 Jahren, aber auch er konnte die Anfänge des Kanusports in unserem Verein noch nicht miterleben. Beide sind vor allem sportlich, aber auch gesellig im Verein voll aktiv. Walter gibt jeden Montagabend beim Hallenbadtraining sein Wissen an Anfängerinnen und Anfänger weiter. Auf der Ahr wurde er nicht müde, zu Aufnahmen von Kanuten vor der St. Nepomuk-Brücke in Rech aufzufordern (siehe Foto). Mit dem Ahrhochwasser im Juni 2021 wurde die Brücke Geschichte, dieses Bild ist heute unwiederbringlich.



Das Kanubecken beim Marktplatzfestival 1993

### Stets spät zuhause, aber mindestens drei Familien gegründet

Ab den Neunzigerjahren war die damals von Hubert Schrick geleitete Kanuabteilung sehr stark in der Befahrung von Kleinflüssen - auf Sieg, Agger, Sülz, Bröl, Nister, Wupper, Erft und nicht zuletzt der Ahr waren die Kanuten der SSF Bonn Stammgäste. Gern fuhr man auch sonntags früh bis weit in die Eifel und kam müde, aber froh zurück zum Bootshaus, meist erst spät abends und noch später zu den Angehörigen. Apropos Angehörige - mindestens drei Familien sind seit 1926 aus der Kanuabteilung hervorgegangen.

Führten schon die regelmäßigen Tagesfahrten an den Wochenenden oft auf dem Wasser in ungeahnte Ecken der auch weiteren Umgebung, so galt dies noch mehr für zweiwöchige Urlaubsreisen im Vereinsrahmen. Hier erkundeten die Kanuten Flusssysteme in Frankreich, später auch in Tschechien, gern von Ende April in den Mai hinein. Über viele Jahre hinweg fand sich jeden Sommer eine Gruppe zu Wildnisfahrten in Kanada und Alaska. Im Herbst ging es gern für lange Wochenenden nach Süddeutschland. Da-



Foto: SSF Archiv

Ein typisches Bild nicht nur der frühen 1990er Jahre: vorneweg Hubert Schrick und dahinter wie Entenküken hier neun Kanuten.

neben führten stets Abstecher ins alpine Wildwasser und nicht nur wenn sonst kein Wasser war, wurde unermüdlich auf dem Rhein kilometert. Wahrscheinlich war die Kilometerleistung der Kanuabteilung ausweislich des Fahrtenbuchs nie so groß wie in diesen Jahren.

### Vereiste Zelte, unwiederbringliche Erlebnisse und spannende Alleintouren

Später, mit Arnim Kuhn und Sam Schmitz, etablierten sich Seekajaks in Bootshaus und Fahrtenplanung sowie notwendigerweise in der Ausbildung. Arnim Kuhn führte das abendliche Donnerstagstraining auf dem Rhein äußerst erfolgreich ein und pflegte selbst sein Hobby der Surfski-Rennen. Seit 2015 befuhren immer wieder Vereinsgruppen im September bei einwöchigen Gepäckfahrten die Ostsee oder "wenigstens" Mecklenburger Binnengewässer. Zum wiederkehrenden Bestandteil des Fahrtenprogramms entwickelte sich außerdem ab 2012 eine viertägige Befahrung der Werra von Thüringen bis Niedersachsen. Nur die unverfrorensten Mitglieder sind hier stets über Ostern dabei, rechnen dabei auch mit vereisten Zelten und teilen jedes Jahr andere unwiederbringliche Erlebnisse.

Immer wieder kommt durch, dass Kanuwandern in der Gruppe mehr ein Mittel zum Zweck ist, weshalb Mitglieder spannende Touren allein unternehmen. So bereiste unser Dieter Nölte mit seinem teilbaren Seekajak "Fram" in den Neunzigern u. a. die Türkei, Skandinavien, Spitzbergen, Grönland und den Golf von Kalifornien. Markus Klingenhäger hingegen



Foto: Thomas Pohl

Auf der Dänischen Südsee fanden die Kanuten der SSF Bonn im Jahr 2015 ihre Leidenschaft für die Ostsee.

nahm sich als Pilgerfahrt die Strecke von Bonn-Beuel nach Santiago di Compostela vor ("de Rhing erav un dann links") und meisterte die 3.300 Kilometer Paddelstrecke in vier Abschnitten. Und fragt man unter den Kanutinnen und Kanuten herum, wird sich kaum jemand finden ohne den Hang zu Erlebnissen, wie man sie allein oder auch zu zweit mit dem Kanu unterwegs haben kann.

Sicherer ist Kanufahren allemal in der Gruppe und hier kann man von den Erfahrenen viel lernen. Die Kanuabteilung bietet heute einen breiten Mix vom Kleinflussfahren, Kanuwandern auch auf Großgewässern, Seekajaken und Wildwasserfahren, (teils abendliche) Ausfahrten auf dem Rhein ab Bootshaus, all dies, wenn es passt, auch bei gemeinsamen Urlaubsreisen. Dass wir die Möglichkeit haben, im beheizten Hallenbad mit dort vorhandenen Booten bis zu zweimal wöchentlich Paddeltechnik bis zur Kenterrolle zu vermitteln, ist ein kaum schätzbare Vermögen der nunmehr alterwürdigen Kanuabteilung der SSF Bonn 1905 e.V.

Axel Glass, Maike Schramm (unter Zuhilfenahme des SSF Archivs)



Foto: Axel Glass

Walter Düren vor der St. Nepomuk-Brücke

## ABTEILUNGSLEITER DER KANUABTEILUNG (soweit bekannt)

- 1937 Eugen Wirtz
- 1938 Karl Hollmann
- 1950 – 1952 Karl Hollmann
- 1953 – 1955 Otto Gütgemann
- 1955 – 1958 Werner Schemuth
- 1963 – 1983 Otto Gütgemann
- 1983 – 1989 Edmund Landsberg
- 1989 – 2005 Hubert Schrick
- 2006 – 2008 Ludwig Kremer
- 2009 Alfons Kruse
- 2010 – 2011 Armin Kuhn
- Seit 2012 Sam Schmitz



Foto: Axel Glass

Uwe Wipperfürth gehört seit 1964 den SSF Bonn an und fährt seit 1971 Kajak, hier bei einer kurzweiligen Befahrung der Wied im März 2026.

# FITNESS-STUDIO BEUEL

**SPORT SONNE FAMILIÄR**

Das etwas andere Fitness-Studio der SSF Bonn auf der Sonnenseite von Bonn  
Unser Fitness-Studio in Beuel feiert in diesem Jahr sein 20jähriges Bestehen.



Seit 20 Jahren für das Studio im Einsatz:  
Inga Rogge und Peter Jakob



Foto: Inga Rogge

Michael Scharf beim Bau des Fitness-Studios

Angefangen hat seine Geschichte mit der Vision des damaligen Vorstandes, unter anderem von Michael Scharf, Dietmar Kalsen und Maïke Schramm, ein Fitness-Studio der SSF Bonn direkt am Rhein zu etablieren. Gedacht – gemacht. Nach einem langen Weg durch Behörden und Ämter war die Baugenehmigung da. Für den Ausbau der vorhandenen Struktur wurde ein Jahr eingeplant, die Bauarbeiten sollten genau zum SSF Festival auf dem Münsterplatz am 2.9.2006 abgeschlossen sein, damit man neue Mitglieder anwerben kann. Am 27.8.2006 war es soweit – die Bauarbeiten unter der Leitung des Architekten Jan van Dorp waren abgeschlossen, Geräte geliefert und aufgestellt, das Personal in die Arbeitsabläufe eingearbeitet – das Fitness-Studio, das mit seinen runden Bullaugen in den Umkleiden an ein Schiff erinnern soll, startete seine Fahrt in die Zukunft. Mit an Bord ist von Anfang an Hausmeister Peter Jakob, der nach 20 Jahren einwandfreiem Einsatz als Festangestellter uns auch jetzt im Rentenalter noch mit Hausmeistertätigkeiten begleitet. Darüber freut sich besonders die Studioleiterin Inga Rogge. Alles ist zwar im Fluss, eine bestimmte Konstanz ist für die positive Stimmung der Leitung und des gesamten Personals aber mehr als förderlich. Dazu gehört auch, dass Michael Scharf wieder zum Vorsitzenden des Vereins gewählt wurde und auch Maïke Schramm wieder im Vorstand ist. Wie damals vor 20 Jahren.

Bereits drei Jahre nach der Eröffnung verzeichnete das Fitness-Studio über 600 Mitglieder – kein schlechtes Ergebnis für 140 qm Trainingsfläche auf der Schäl Sick. Das bedeutet, dass das Konzept von Michael Scharf, das

vielseitige, sportliche Angebot des Vereins um ein zweites gesundheitsorientiertes, auf Geräten basiertes Fitness-Studio zu erweitern, aufging. Viele Mitglieder, die sich 2006 für das rechtsrheinische Training entschieden haben, kommen noch heute hierher zum Sport und möchten dieses Fitness-Studio nicht missen. So ist das Bootshaus mit Fitness-Studio und diversen Kursen im Laufe der 20 Jahre für zahlreiche Mitglieder unverzichtbar geworden und gehört fest zu ihrem Sportprogramm.

Zum 1.1.2021 wurden die Fitness-Studios im Sportpark Nord und in Beuel beitragsmäßig zusammengelegt, damit Mitglieder, zu diesem Zeitpunkt insgesamt 1386, ohne zusätzliche Formalitäten und Kosten in beiden Fitness-Studios trainieren können. Hier fällt auf, dass viele Mitglieder ihrem Fitness-Studio auf der Sonnenseite von Bonn treu bleiben und ihre Familienangehörigen auch dazu motivieren, nach Beuel zum Training zu kommen. Einige Familien sind mit 3 - 5 Familienmitgliedern beim Training dabei.

Anfang 2026 zählten beide Fitness-Studios zusammen 1717 Mitglieder und es wäre schön, 2.000 Mitglieder am Ende des Jubiläumjahres zu erreichen.

Inga Rogge

# FITNESS-STUDIO SPORTPARK NORD

**KAATSU**



Foto: Maïke Schramm

Studioleiterin Anke Bauz mit den Luftdruckbändern

## Belasten ohne Überbelastung

Mit KAATSU erweitert das Fitness-Studio im Sportpark Nord sein Trainingsangebot um eine innovative Trainingsmethode für effektiven und gleichzeitig gelenkschonenden Muskelaufbau. Unter dem Motto „Belasten ohne Überbelastung“ ermöglicht KAATSU ein intensives Training, ohne den Bewegungsapparat durch hohe Gewichte zu stark zu beanspruchen.

Beim KAATSU-Training werden spezielle Luftdruckbänder an Armen oder Beinen angelegt. Diese regulieren während der Übungen kontrolliert den Blutfluss in der arbeitenden Muskulatur. Dadurch entsteht bereits bei geringer Trainingsintensität ein effektiver Trainingsreiz. Muskeln können so gekräftigt und aufgebaut werden, ohne mit großen Lasten trainieren zu müssen. Gleichzeitig kann das Training positive Effekte auf die Durchblutung und damit auf die Gefäßgesundheit haben. Momentan liegt unser Augenmerk hinsichtlich der Übungen hauptsächlich auf dem Muskelaufbau, in naher Zukunft werden wir das Angebot auch hinsichtlich der Steigerung der Ausdauerleistung mit der Kaatsu Methode erweitern.

Das Angebot richtet sich insbesondere an Menschen,

- die **nach einer längeren Trainingspause** ihre Muskulatur in relativ kurzer Zeit wieder kräftigen möchten,
- die **aufgrund von Gelenksbeschwerden** keine hohen Gewichte bewegen können oder wollen,
- die ihr **klassisches Krafttraining ergänzen** möchten und durch die KAATSU-Trainingsmethode zusätzliche Trainingseffekte erzielen wollen.

Interessierte können die Trainingsmethode zunächst unverbindlich kennenlernen: **Eine Schnupperstunde ist kostenlos.** Anschließend wird eine **10er-Karte** angeboten – für Mitglieder zum Preis von **75 Euro**, für **Nichtmitglieder 150 Euro.**

Weitere Informationen zum KAATSU-Training erhalten Interessierte direkt im Fitness-Studio oder per E-Mail an [anke.bauz@ssfbonn.de](mailto:anke.bauz@ssfbonn.de) sowie telefonisch unter 0228 / 559 41 34.

Mit diesem innovativen Angebot erweitern die **Schwimm- und Sportfreunde Bonn** ihr Trainingsspektrum im Fitnessbereich und bieten Mitgliedern eine weitere Möglichkeit, ihre körperliche Leistungsfähigkeit gezielt und schonend zu verbessern.

Anke Bauz

# FITNESS-STUDIO SIMPLE MOVE

## CROSS GAMES 2026

**Du suchst eine Herausforderung für 2026?  
Das Team des Simple Move lädt am 31. Mai zu den SSF Cross Games 2026 ein**

Bereits zum dritten Mal findet im Stadion im Sportpark Nord ein Wettbewerb statt, der den Teilnehmern alles abverlangt. Dabei sind die Disziplinen breit gestreut; Kraft, Geschick und Ausdauer sind in gleichen Teilen vertreten. Dabei laufen die Sportler vor jeder der 8 Herausforderungen 800 m auf der Tartanbahn. Zum Einsatz kommen dann Medizinbälle, Kettlebells, Sandsäcke, Schlitten und vieles mehr.

Das Besondere am SSF-Wettkampf ist die Variabilität der Intensität. Neben verschiedenen Schwierigkeitsstufen können in diesem Jahr auch Paare antreten und sich die Aufgaben aufteilen. Auch das 800 m-Laufen lässt sich durch 400m-Gehen ersetzen, sodass Sportler jeden Alters und Fitnessniveaus teilnehmen können.

Wie immer ist die Vorbereitung entscheidend. Hier gibt es die Möglichkeit, sich im Simple Move und im Stadion, ohne Mitgliedschaft, in einem Bootcamp Programm, speziell auf die Übungen vorzubereiten. Direkt nach den Osterferien beginnt der Kurs und findet immer mittwochs und samstags statt.

Die Anmeldung ist ab sofort im Kursbereich auf der SSF Homepage möglich!

Dimitri Zens  
Fotos: Peter Adam



## LAUFTREFF



### „Brückentage“ – der SSF Simple Move Lauftreff

Wie in jedem Jahr zieht es auch uns nach draußen in die Sonne, doch in diesem Jahr soll sich etwas ändern. Verbindliche Termine und motivierte Mitläufer sind gefragt, um den Schweinehund endgültig zu besiegen. Genau aus diesem Grund organisiert das Simple Move der SSF Bonn in diesem Jahr einen Lauftreff, bzw. genau genommen sogar zwei. Wir laufen nämlich in zwei unterschiedlichen Gruppen und Geschwindigkeiten.

Die etwas ruhigere Gruppe ist einsteigerfreundlich und eignet sich auch für unerfahrene Läufer. Dabei wird eine kürzere Distanz von 7 km und ein moderates Tempo von etwa 7:00 min/km gelaufen. Nach dem Motto "leave no one behind" gilt hier das Trainingsziel als erreicht, sobald ihr mit Sportklamotten am Treffpunkt seid. Aber Spaß beiseite. Wir freuen uns über jeden, der den Weg zu uns findet, und versuchen ein gemeinsames Tempo zu finden, bei dem möglichst alle Spaß am Laufen haben.

Die Tempo Gruppe läuft ein Tempo von etwa 5:00 min/km und ist eher etwas für erfahrene Läufer, die vielleicht etwas Motivation brauchen, um die Regelmäßigkeit, in der trainiert werden sollte, zu schaffen. Die Distanz beginnt bei 10 km und steigert sich auf über 15 km zum Ende des Jahres. Hier ist das Trainingsziel auch erreicht, sobald ihr mit Sportklamotten am Treffpunkt seid, allerdings erst nachdem ihr die Distanz hinter euch gebracht habt.

Wir freuen uns über euch aus allen Abteilungen, über Bekannte und natürlich auch nicht-SSF'ler. Die Anmeldung ist über den Kursbereich auf der Homepage der SSF Bonn möglich. Der erste Lauf ist bereits am 20.04.26 Treffpunkt wird das Simple Move in der Graurheindorfer Str. sein.

Dimitri Zens





**Kursleitung: Sabrina**  
Lizenzierte Trainerin für post-natales Training, Pilates und Rückenfit – selbst Mama

## NEUES KURSFORMAT „MAMA WORKOUT“ – GERNE WEITERSAGEN! SSF BIETEN AB MÄRZ 2026 PASSGENAUES KURSFORMAT FÜR FRISCHE MÜTTER AN

Dieser Kurs bietet Müttern nach erfolgreich abgeschlossener Rückbildung einen sicheren Wiedereinstieg in den Sport. Durch Pilates-Elemente sowie Übungen zur Kräftigung der Körpermitte und des Beckenbodens wird der Körper ganzheitlich trainiert. Die Einheiten sind an die besonderen Bedürfnisse junger Mütter im ersten Babyjahr angepasst. Babys dürfen zum Kurs mitgebracht werden, die Übungen finden jedoch ohne aktive Einbindung der Kinder statt.

Die Stunde beginnt mit einer Körperwahrnehmungsübung. Anschließend folgt ein Warm-up mit Ganzkörperbewegungen und Gelenkmobilisation zur moderaten Anregung des Herz-Kreislauf-Systems. Den Hauptteil des Kurses bilden Übungen zur Steigerung bzw. zum Erhalt von Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Übungen werden mit und ohne Geräte (Theraband, Redondoball, Tubes, Kleinhanteln etc.) durchgeführt. Den Abschluss der Stunde bildet eine Stretching-Einheit oder eine Entspannungsübung.

### Zielgruppe & Trainerin:

Der Kurs richtet sich an „Mamas in den ersten beiden Babyjahren“. Trainerin Sabrina hat sich u.a. auf prä- und postnatales Training spezialisiert und entsprechende Lizenzen erworben. Sie ist erfahrene Kursleiterin, selbst Mama einer kleinen Tochter und weiß somit bestens aus eigener Erfahrung, wovon sie spricht.

### Kurstermine & Planung:

Los geht's am 13. und 20. März mit zwei kostenlosen Schnupperstunden (Anmeldung verbirgt sich hinter dem QR Code). Nach Ostern startet ein

reguläres und hoffentlich nachhaltiges festes Kursangebot im Bootshaus Beuel, jeweils freitags 10:45 Uhr für 60 Minuten. Auch im laufenden Kurs können Interessierte jederzeit einsteigen und das Angebot erstmal kennenlernen – zum Schnuppern melden Sie sich gerne per Email an [kurse@ssf-bonn.de](mailto:kurse@ssf-bonn.de)

### Zur Kurszeit keinen Babysitter parat? Kein Problem!

Die Babys können gerne im Maxicosy bzw. einer Trage mitgebracht werden! Während Mama schwitzt, können sie im ruhigen Raumteil mit Blick auf den Rhein entspannen.

Auch wenn Sie selbst keine junge Mutter sind – vielleicht kennen Sie eine in Ihrem direkten / familiären Umfeld! Da es sich bei dem Kurs um ein Angebot für eine sehr spezifische Zielgruppe handelt, freuen wir uns über Ihre Empfehlung. Der QR-Code leitet direkt zum Angebot!



**HIER GEHT'S ZUM KURS**

**Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Ausbildung!**

## MILENA MATTHIESSEN-MUSA STARTET ALS HAUPTAMTLICHE MITARBEITERIN

Milena Matthiessen-Musa hat ihre Ausbildung bei den SSF Bonn mit ihrer Prüfung im Januar 2026 erfolgreich abgeschlossen. Sie startete am 01.08.2023 in der Geschäftsstelle der SSF Bonn mit der eigentlich 3-jährigen Ausbildung. Durch eine mögliche Verkürzung wurde sie bereits ein halbes Jahr früher zu den Abschlussprüfungen zugelassen. Diese meisterte sie mit Bravour und kann sich jetzt mit der Berufsbezeichnung „Sport- und Fitnesskauffrau“ schmücken.

Nicht nur für das Haupt- und Ehrenamt der SSF Bonn ist die erfolgreiche Ausbildung ein Grund zur Freude: Milena hat sich entschieden, ab dem 01.02.2026 als hauptamtliche Mitarbeiterin mit einer Vollzeitstelle bei uns zu bleiben. Sie wird in der Geschäftsstelle weiterhin im Bereich der Mitgliederberatung und Verwaltung eingesetzt und für viele Menschen erste Ansprechperson an der Infotheke des Sportpark Nord sein. Zudem wird sie bei Projekten, Events und Öffentlichkeitsthemen mitarbeiten. Nachdem sie 2025 bereits die Adventskalender-Aktion via Instagram-Kanal der SSF Bonn (ssfbonn) erfolgreich betreut hat, freut Milena sich über den zusätzlichen Aufgabenbereich. Fortan wird sie mit Florian Weißkirchen den social media Auftritt der SSF Bonn weiter ausbauen.

### Wir haben einmal bei Milena nachgefragt:

*Liebe Milena, warum hast Du Dich für die Ausbildung bei den SSF Bonn entschieden?*

Ich wollte Praxis und Theorie kombinieren und einmal hinter die Kulissen eines großen Sportvereins schauen.

*Aus welcher Sportart kommst Du – und welche hast Du hier bei den SSF Bonn erst kennengelernt?*

Aktuell mache ich leider keinen Sport im Verein 😞. Bei den SSF Bonn habe ich Floorball kennengelernt – diese Sportart kannte ich gar nicht. Es freut mich, dass diese und einige andere „Randsportarten“ hier so ein Standing bei den SSF Bonn haben.



Den Segen vom SSF Nikolaus hat Milena ebenfalls schon erhalten 😊

Anke Bauz habe ich verschiedene Trainingspläne erstellt und die Trainierenden an den Geräten eingewiesen und betreut. Natürlich musste ich die Gerätschaften erst selbst kennenlernen, um dann vor Ort Hinweise und Tipps zu geben.



Volle Konzentration auf der Beinpresse

### Was findest du besonders gut, was zeichnet den Verein aus?

Besonders gerne komme ich mit Kunden und Mitgliedern ins Gespräch. Ich freue mich, wenn ich Menschen dabei helfen und beraten kann, ihren Sport zu finden und die Einstiegsbarriere für sie zu senken. Somit kann ich einen kleinen Teil dazu beitragen, dass sie sportlich aktiv werden und bleiben. Eine Herausforderung ist es in so einem großen Sportverein mit verschiedenen Sportstätten und Trainingshallen schon manchmal, die richtigen Personen zur richtigen Zeit an den richtigen Orten „zu erwischen“. Es freut mich daher umso mehr, wenn dann beim großen SSF Festival im September sichtbar wird, wie alle Hand in Hand gemeinsam anpacken und wie groß das Engagement für unsere gemeinsame sportliche Leidenschaft ist.

Die SSF Bonn zeichnen auf jeden Fall das vielseitige Sportangebot aus – da ist wirklich für alle etwas dabei. Außerdem haben wir mit dem Sportpark Nord ein Schwimmbad mit 50 m Bahn, das ist in Bonn und auch in anderen Sportvereinen ja inzwischen schon eher eine Seltenheit.

Bei den SSF Bonn kann man auf jeden Fall seine eigenen Ideen einbringen, ohne dass einem hier Steine in den Weg gelegt werden. Wenn ich eine Idee für ein Projekt habe und dieses vorschlage, habe ich oft das Gefühl, dass diese Eigeninitiative sehr befürwortet wird und man das Vertrauen dafür erhält.

### Wo haben die SSF Bonn aus deiner Sicht noch Chancen und Potenziale?

Ich glaube, es besteht noch viel Potenzial im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit und im „jungen“ Themenbereich social media. Neben unserem bereits bestehenden sportlichen Treiben könnten wir hier für noch mehr Sichtbarkeit von sportlichen Angeboten im Stadtgebiet Bonn sorgen. Mit einem Webshop für Vereinskleidung könnte man außerdem die Farben aller Sportfreunde stärker repräsentieren und mehr Menschen in der Öffentlichkeit auf sportliche Angebote aufmerksam machen. Vielleicht sieht jemand eine coole Jacke mit SSF Logo, fühlt sich angesprochen und findet den Weg über unsere Informationskanäle hin zu seiner sportlichen Leidenschaft.

Natürlich ist es neben der notwendigen Manpower auch immer eine Frage, wie hoch die Barrieren sind, aber wir könnten uns unsere Vielfalt hier und da vielleicht noch mehr zu Nutze machen, um Menschen in Bewegung zu bringen und zu vernetzen. Limitierend ist natürlich die Barrierefreiheit unserer Sportstätten, aber sicherlich gibt es noch Möglichkeiten, Angebote für Menschen mit (speziellen) Einschränkungen oder Behinderungen zu schaffen. Oder wir leisten einen Teil zur Integration und bieten Kurse für Personen an, die neu in Bonn oder sogar in Deutschland sind und über den Sport soziale Kontakte und Anschluss finden.

**Der SSF Vorstand und das Team der SSF-Geschäftsstelle gratulieren Milena herzlichst zur bestandenen Prüfung und der erfolgreichen Ausbildung. Wir schätzen uns glücklich, Dich in unseren Reihen zu wissen.**

Schon jetzt vormerken:

# VEREINSFEST IM SPORTPARK NORD

Unter dem Motto „Playstations - Spiel und Spaß im Sportpark Nord“ veranstalten die SSF Bonn am **Samstag, 11. Juli**, ein großes Vereinsfest.

Von **12 – 17 Uhr** ist ein Spielefest für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geplant mit Mitmachangeboten der Abteilungen, verteilt auf den gesamten Sportpark Nord, also das Schwimmbad, die Sporthallen, das Timeout, das Stadion und den Raum unter der Tribüne.

Die Teilnehmer erhalten eine Stempelkarte, mit der sie an den verschiedenen Stationen („Playstations“) Stempel sammeln können; je nach Anzahl der Stempel gibt es am Ende verschiedene kleine Preise zum Ausschütten.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt: Im Timeout werden Speisen und Getränke zu günstigen Preisen angeboten.

Eingeladen sind alle SSF Mitglieder mit ihren Freunden und Bekannten und zusätzlich die Bevölkerung aus Bonn und Umgebung.

Schwimmzeug und Turnschuhe nicht vergessen.

SSF SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V. ssfbonn.de ssfbonn ssfbonn

Spielfest für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

**PLAY STATIONS**  
Spiel und Spaß im Sportpark Nord

**11.07.26**  
**12 – 17 UHR**  
**SPORTPARK NORD**

Viele Spielstationen & Action im Wasser,  
in den Turnhallen & im Stadion  
Schwimmzeug & Turnschuhe mitbringen  
Speisen & Getränke zu günstigen Preisen

TEILNAHME KOSTENLOS

Weitere Infos: SSF-Geschäftsstelle, Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn, Telefon: 0228 676868, info@ssfbonn.de

## SSF BONN BETEILIGEN SICH AN „SPORT IM PARK“ - SAISON 2026 RHEINUFERWIESE WIRD ZUM SOMMERLICHEN OUTDOOR-SPORTPLATZ – UND DANN?

Die SSF Bonn 1905 e.V. fungieren ein weiteres Jahr als starker Partner für die „Sport im Park“ - Saison in Bonn. Der seitens des Stadt-sportbundes Bonn organisierte Aktionszeitraum von April bis August findet über 20 Wochen hinweg zum wiederholten Male an verschiedenen Orten Bonns statt.

Insbesondere am Standort unseres Bootshauses in Beuel (Rheinaustr. 269, 53225 Bonn) werden unsere Trainer wieder einigen Bonner Bürgerinnen und Bürgern die Schweißperlen auf die Stirn zaubern. Denn nicht nur unsere Angebote selbst, sondern auch die Aussicht auf der Rheinuferwiese lädt zum gemeinsamen Sporteln im angenehmen Schatten der Bäume ein. Neben unserem Hauptstandort bieten wir als „wassertreibender“ Verein zudem wieder eine Aqua-Einheit im Römerbad an.

Damit die hauseigenen SSF-Kurse auch in der Zeit von „Sport im Park“ wie gewohnt für alle Kursteilnehmenden und Interessierten weiterlaufen, sind unsere Trainer zum Teil sogar doppelt im Einsatz.

Für Aroha-Trainer Mario Colditz ist das jedoch „kein Ding“:

### MARIO COLDITZ:

Sport im Park ist natürlich ein stückweit unverbindlich – man kommt vorbei und macht einfach mit. Wenn’s gefallen hat, kommt man vielleicht in den nächsten Wochen noch einmal wieder. Bestenfalls bleibt man dann dabei, tut regelmäßig etwas für die eigene Gesundheit und findet eine neue sportliche Leidenschaft. Zum Sport gehören aber auch immer die Gemeinschaft und die Sportkameraden – und die findet man spätestens dann in den SSF-Kursen. Hier ist es nicht so anonym. Jeder Kursteilnehmer ist fester Bestandteil der Gruppe, es ist familiärer, man knüpft Kontakte – das macht noch mehr Spaß! Außerdem ist man nicht so „auf dem Präsentierteller“ und kann in Ruhe in dem schönen Kursraum im Bootshaus seinem Sport nachgehen – und das über das ganze Jahr hinweg.

Mir als Trainer macht es immer Spaß – dennoch grinse ich noch etwas mehr, wenn ich es schaffe, die Unverbindlichkeit von „Sport im Park“ zu durchbrechen und bewegungsfreudige Menschen langfristig für Aroha & Kaha zu begeistern. Dann werden aus unbekannter Laufkundschaft bekannte Gesichter mit Namen und Geschichten, die regelmäßig in meinen Kursen erscheinen. Das ist cool.

Kursleiterin Bea Koller-Alan bietet mit all ihrer Erfahrung verschiedene Angebote bei den SSF Bonn an und ist im Sommer noch umfangreicher für alle Sportwilligen im Einsatz. „Sport im Park“ macht ihr insbesondere im Römerbad sehr viel Spaß:

### BEA KOLLER-ALAN:

Das Becken ist gefüllt mit Menschen, die sich nach meinen Vorgaben und im Takt der Musik bewegen – das ist vom Beckenrand betrachtet ein wirklich tolles Bild. Es herrscht eine im wahrsten Sinne des Wortes „coole“ Dynamik. Denn im heißen Sommer ist es für viele Teilnehmende sehr angenehm, ins kühle Nass zu springen.

Grundsätzlich boomen Wasserangebote seit jeher ohnehin – nicht nur im Römerbad, sondern auch das ganze Jahr über im Schwimmbad im Sportpark Nord. Von dienstags bis freitags werden im Kursprogramm der SSF Bonn täglich mindestens zwei Aquakursangebote im großen Becken oder im stehtiefen Lehrschwimmbecken angeboten.

Bea ist es ähnlich wie Mario ein Anliegen, Teilnehmenden die wohltuenden Eigenschaften von Bewegung und Sport zu vermitteln. Was unsere Kursleiter allesamt verkörpern: Beständigkeit. Diese ist wichtig, um bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben zu können. Nach dem Geschmack der Trainer dürfen insbesondere nach den „kostenlosen Appetithappen“ der „Sport im Park“ - Saison gerne noch mehr Personen in die Vereine kommen, um das ganze Jahr hinweg die Kursräume und Sporthallen zu füllen. Diejenigen, die im Laufe der Jahre oder gar Jahrzehnte in den SSF-Kursen von Bea und ihren Kollegen aktiv geworden sind, fühlen sich dort sehr gut aufgehoben.

### BEA KOLLER-ALAN:

In den Kursräumen sind schon viele Freundschaften entstanden, man kennt sich, hilft sich untereinander und hat eine schöne gemeinsame Zeit, während man in Bewegung ist. Und wenn einen mal der innere Schweinehund zurückhalten möchte, kann man sich gegenseitig motivieren und wird mitgezogen. Das schweiß nachhaltig zusammen.

Viele Teilnehmende sind – wie auch die Kursleitungen – nicht mehr aus den Kursprogrammen der SSF Bonn wegzudenken. Es ist eine große Sportfamilie.

## HIER DAS GESAMTE „SPORT IM PARK“ - ANGEBOT DER SSF BONN 1905 E.V.

Zeitraum: 14. April bis 28. August 2026, 18:30 - 19:30 Uhr, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn, Rheinuferwiese vor dem Bootshaus Beuel

- **Montag:** Yoga bei Bernd
- **Dienstag:** Functional Fitness bei Elisa (Angebot auf Englisch), ab Juli Aerobic bei Bea
- **Mittwoch:** Asiatische Kampfkunst bei Marian, ab Juli Pilates bei Carolina
- **Donnerstag:** Full Body Workout bei Beate
- **Freitag:** Aroha & Kaha bei Mario
- **Außerdem Donnerstag vormittags im Römerbad:** Aqua-Jogging bei Bea



# Unterstütze Deinen Verein und Deine Abteilung!

Es ist ganz einfach:

Scanne & folge uns  
auf Instagram:



Scanne & folge uns  
auf Facebook:



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

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



Michael Scharf mit unserer Karateka Ursula Kleinheyer-Thomas

## SSFler ÜBERALL AKTIV

Der SSF-Vorsitzende Michael Scharf staunte nicht schlecht als er SSF-Triathleten und SSF Karatekas Anfang März in seinem Urlaub im Club Playitas auf Fuerteventura traf. Auch sie nutzten, wie Michael, die Urlaubszeit, um dort sportlich aktiv zu sein.

### ALLGEMEINES ATHLETIKTRAINING IM NACHWUCHSBEREICH NEUE IMPULSE FÜR EINE VIELSEITIGE ENTWICKLUNG

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Eltern, liebe Vereinsmitglieder, Bewegung ist die Grundlage jeder Sportart – genau hier setzt unser neues allgemeines Athletiktraining an. Mein Name ist Marvin Mecklenbräuker, und ich bin für das neue Programm des allgemeinen Athletiktrainings zuständig. Nach den Osterferien startet ein Trainingsangebot für Kinder und Jugendliche im Alter von etwa 10 bis 15 Jahren. Ziel ist es, sportartübergreifend eine stabile athletische Basis zu entwickeln und die jungen Sportlerinnen und Sportler langfristig zu unterstützen. Im Fokus stehen Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Ergänzt wird das Training durch spielerische und koordinative Elemente, die individuelle Stärken fördern und Entwicklungspotenziale gezielt ansprechen.

#### Warum ist das wichtig?

Viele Kinder und Jugendliche bewegen sich im Alltag zu wenig. Schule, Medien und veränderte Freizeitgewohnheiten führen dazu, dass grundlegende motorische Fähigkeiten oft zu kurz kommen. Das Athletiktraining schafft hier einen wichtigen Ausgleich, fördert die Freude an Bewegung und legt die Basis für Gesundheit und sportliche Entwicklung. Die Einheiten (60–90 Minuten) finden einmal wöchentlich statt, ein genauer Termin wird derzeit abgestimmt. Bei entsprechender Nachfrage ist auch ein zweiter Termin möglich.

#### Ich freue mich auf euch!

Euer  
Marvin Mecklenbräuker  
marvin.mecklenbraeuker@ssfbonn.de

## EINE SCHÖNE VEREINSTRADITION DAS TREFFEN DER LANGJÄHRIGEN SSF-MITGLIEDER

Seit über 50 Jahren laden die SSF Bonn alle SSF-Mitglieder, die mindestens seit 25 Jahren dem Verein angehören, zu einem gemütlichen Abend ein.

In 2026 sind dies 657 Mitglieder, die eine Einladung zum diesjährigen „Traditionsabend“ erhielten, der am Samstag, 14.03., im Schützenhof in Bonn-Tannenbusch stattfand. Der Einladung gefolgt sind 140 Vereinsmitglieder, von denen 28 in Begleitung kamen, wieder ein neuer Rekord nach 160 Anmeldungen in 2024 und 140 Anmeldungen in 2025.

Als Beginn der Veranstaltung wurde in der Einladung 18.00 Uhr genannt; bereits kurz nach 17.00 Uhr erschienen die ersten Gäste, pünktlich um 18.00 Uhr war der Saal dann gut gefüllt.

Begrüßt wurden die Anwesenden vom SSF-Vorsitzenden Michael Scharf mit einem kurzen Rückblick auf wesentliche Eckpunkte der Vereinsgeschichte.

Wie im Schützenhof üblich wurde das Essen in Buffetform serviert, beim Traditionsabend allerdings aufgeteilt auf drei Abschnitte. Zunächst konnten sich die Gäste am Vorspeisenbuffet bedienen, kurze Zeit später gab es dann ein umfangreiches Angebot an warmen Speisen.



Fotos: Maike Schramm

Die Vorführung unserer Einradgruppe fand großen Zuspruch



Danach zeigten drei Mitglieder unserer Einradgruppe ihr Können im Kunstradfahren durch eine mit Musik begleitete Choreografie. Belohnt wurden sie durch den tosenden Applaus der Anwesenden am Ende der Vorstellung.

Anschließend folgte die traditionelle Ehrung von langjährigen Mitgliedern des Vereins.

Von den 60 Mitgliedern, die in diesem Jahr 25 Jahre Vereinsmitglied sind, waren 13 Mitglieder zum Traditionsabend erschienen und erhielten die silberne Ehrennadel, überreicht durch Michael Scharf und die Vorstandsmitglieder Edgar Marx und Maike Schramm.

Die goldene Ehrennadel für die 50jährige Mitgliedschaft erhielten Monika Hofmann, Manfred Pischel, Manfred Weber und Barthel Zimmermann. Für ihre 60jährige Mitgliedschaft geehrt wurden Helmut Mager und Hans Bert Steffes. Außerdem gab es noch eine ganz besondere Ehrung: Peter Hau ist seit nunmehr 80 Jahren Vereinsmitglied, hat die SSF Bonn in verschiedenen Funktionen immer tatkräftig unterstützt und tut dies auch noch heute. Dafür gilt ihm ein ganz besonderer Dank des Vereins.

Abschluss des offiziellen Teils war dann das Nachspeisenbuffet, das wieder guten Zuspruch fand.

Während die einen danach den Heimweg antraten, ließen andere noch bis nach 22.00 Uhr den Abend gemütlich ausklingen.

Maike Schramm



Foto: Kajja Speelmanns

Ehrung für 25jährige Mitgliedschaft



Foto: Maike Schramm

Ehrung für 50, 60 und 80 Jahre Vereinsmitgliedschaft

## Serie SSF KOPF GUSTAV WEIS

Gustav Weis ist seit 2006 Mitglied bei den SSF Bonn. Seit 2014 leitet er den Fachbereich Fitness-Studios und engagiert sich außerdem in der Abteilungsleitung der Badmintonabteilung.

Mit Gustav Weis sprach Maike Schramm:

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

In jungen Jahren habe ich an der Schule und der Uni geturnt, bin dann aber als Student vermehrt zum Bergsteigen gegangen. Von Süddeutschland aus fuhren wir an den Wochenenden in die Alpen, biwakierten und kletterten dort. Als passionierter Alpinist und Kletterer war ich im Deutschen Alpenverein (DAV) aktiv. Doch nach der Familiengründung in Bonn empfand ich die Bergsteigerei als zu zeitaufwendig – alleine schon wegen den langen Anfahrtswegen in die Alpen. Das gleiche galt für die Kletterei. Auch da ging immer ein kompletter Wochentag durch die langen Anfahrten drauf. Mit Arbeitskollegen hatte ich einen Abend in der Woche Badminton gespielt. Ich wusste, dass die SSF Bonn auch eine Badminton-Abteilung haben. Als ich dann erfuhr, dass im Bootshaus Beuel von den SSF ein Fitness-Studio eröffnet wurde, entschloss ich mich, in den Verein einzutreten.

### Welche Tätigkeiten hast Du schon alle bei den SSF Bonn ausgeübt?

- Leitung des Fachbereichs Fitness-Studios
- Mehrfache kommissarische Abteilungsleitung der Badmintonabteilung
- Fitness-Trainer und Aufsicht im Fitness-Studio Beuel
- Wartung und Reparatur von Fitness-Geräten
- Aushilfsweise Hausmeister im Sportpark Nord

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

Als das Fitness-Studio in Beuel neu war, gab es anfangs ein Angebot für alleinerziehende Mütter / Väter, dass für maximal 2 Stunden ein Kind beaufsichtigt wird, wenn die Mutter / der Vater in dieser Zeit trainieren wollten. Ich war zu dieser Zeit alleinerziehender Vater von einem 3-jährigen Kind und wollte das Angebot nutzen. Es stellte sich aber heraus, dass mein Sohn gar keine Aufsicht benötigte, da er die ganze Zeit schön brav am Schreibtisch der Aufsicht malte und zeichnete, bis ich mit dem Training fertig war. Da außer mir niemand anderes das Angebot in Anspruch nahm, wurde die Idee bald wieder begraben. Ich bin aber weiterhin regelmäßig im Fitness-Studio trainieren gegangen und nahm mein Kind mit.



Foto: privat

### Welche sportlichen Angebote nutzt Du im Verein?

Ich gehe regelmäßig zum Badminton und trainiere im Fitness-Studio. Einige Monate lang nahm ich am Kajak-Training (Eskimorolle) der Kanu-Abteilung teil. Hintergrund war, dass ich mich für mein weiteres Hobby (Wanderkajak-Fahrten) fit halten wollte. Aber zu viele Hobbys heißt zu wenig Zeit für die Familie, deshalb ließ ich das dann bleiben.

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

Ich wünsche mir, dass der Verein auch in Zukunft in etwa das Profil haben wird, das er heute hat, d.h. eine Mischung aus wettkampflosem Breitensport und wettkampforientiertem Sport. Ich wünsche mir, dass Kurse aus den fitness- und gesundheitsorientierten Bereichen (Workout, Yoga, Pilates etc.) vermehrt angeboten werden können. Und gerade in den Fitness-Studios erlebe ich, dass es sehr viele - vor allem ältere - Menschen gibt, die „etwas für ihre Fitness tun wollen“ – also Sport ohne Wettkampfgedanken. Und da sind wir zurzeit gut aufgestellt mit unseren drei Fitness-Studios. Und da die Bevölkerung in Deutschland (also auch in Bonn) altert, sind wir mit dem aktuellen Profil für den kommenden Bedarf auch richtig positioniert.

# EINRAD



Der Auftritt beim Traditionsabend

Fotograf: K. Speelmanns



Viel Spaß bei der Baumpflanzaktion

Fotograf: A. Brandenburg



Es ist geschafft

Fotograf: Privat

## MIT AUFTRITTEN IN DIE NEUE SAISON GESTARTET

Das Jahr unserer Abteilung ist mit einigen spannenden Auftritten gestartet. Am 28. Februar sind wir mit zehn Fahrerinnen beim Floorballspiel der 1. Herrenmannschaft aufgetreten. Wir haben in beiden Halbzeiten zwei Paarküren und eine Großgruppenkür gezeigt und sind sehr zufrieden gewesen. Ein weiterer spannender Auftritt war am 14. März beim Traditionsabend der SSF Bonn. Auch hier haben wir, diesmal zu dritt, eine Kür zu „dont stop me now“ gezeigt. Es war ein sehr schöner Abend und wir sind sehr froh, dass wir unsere noch recht junge Abteilung vorstellen durften.

### Baumpflanzen

Die Einradgemeinschaft Münsterland hat uns vor einiger Zeit mit der Baumpflanzchallenge herausgefordert. Lange Zeit haben wir nach einer geeigneten Möglichkeit gesucht, um einen Baum zu pflanzen. Letztendlich haben wir der Solawi (Solidarische Landwirtschaft Bonn) einen Birnenbaum gespendet, den wir am 14. März mit einer Gruppe Freiwilliger unserer Einradgruppe eingepflanzt haben. Es war eine sehr matschige, aber spaßige Angelegenheit. Wir freuen uns nun auf eine Kostprobe der ersten Ernte "unseres" Baumes.

### Ausblick

#### Freestyle NRW Cup am 19.04.2026 in Nümbrecht

Um die Ergebnisse unseres Freestyle Trainings über den Winter zu zeigen, nehmen am 19. April acht SSF-Fahrerinnen am NRW-Cup in Nümbrecht teil, um ihre Paarküren zu präsentieren.

#### RhEinrad Cup am 13.06.2026 im Sportpark Nord

Für alle eher Renninteressierten findet am 13. Juni der von uns ausgerichtete RhEinradcup, im Sportpark Nord statt. Wir laden alle herzlich ein zu-zuschauen. Wir erwarten 100 Fahrerinnen und Fahrer aus Deutschland, den Niederlanden und Belgien, die sich u.a. in den Disziplinen 100 m, 200 m, Weitsprung, Hochsprung, 50 m Einbein und 30 m Radlauf messen. Unser RhEinradcup ist Teil der NRW Serienwertung.

Martha Stienen & Anne-Marie Brandenburg

**13. JUNI**

**8:00 BIS 18:00 UHR**

**SPORTPARK NORD  
KÖLNSTR. 250, 53117 BONN**



**EINRAD  
RENNWETTKAMPF**

# RhEinrad Cup

**MIT NEWCOMER-WERTUNG**

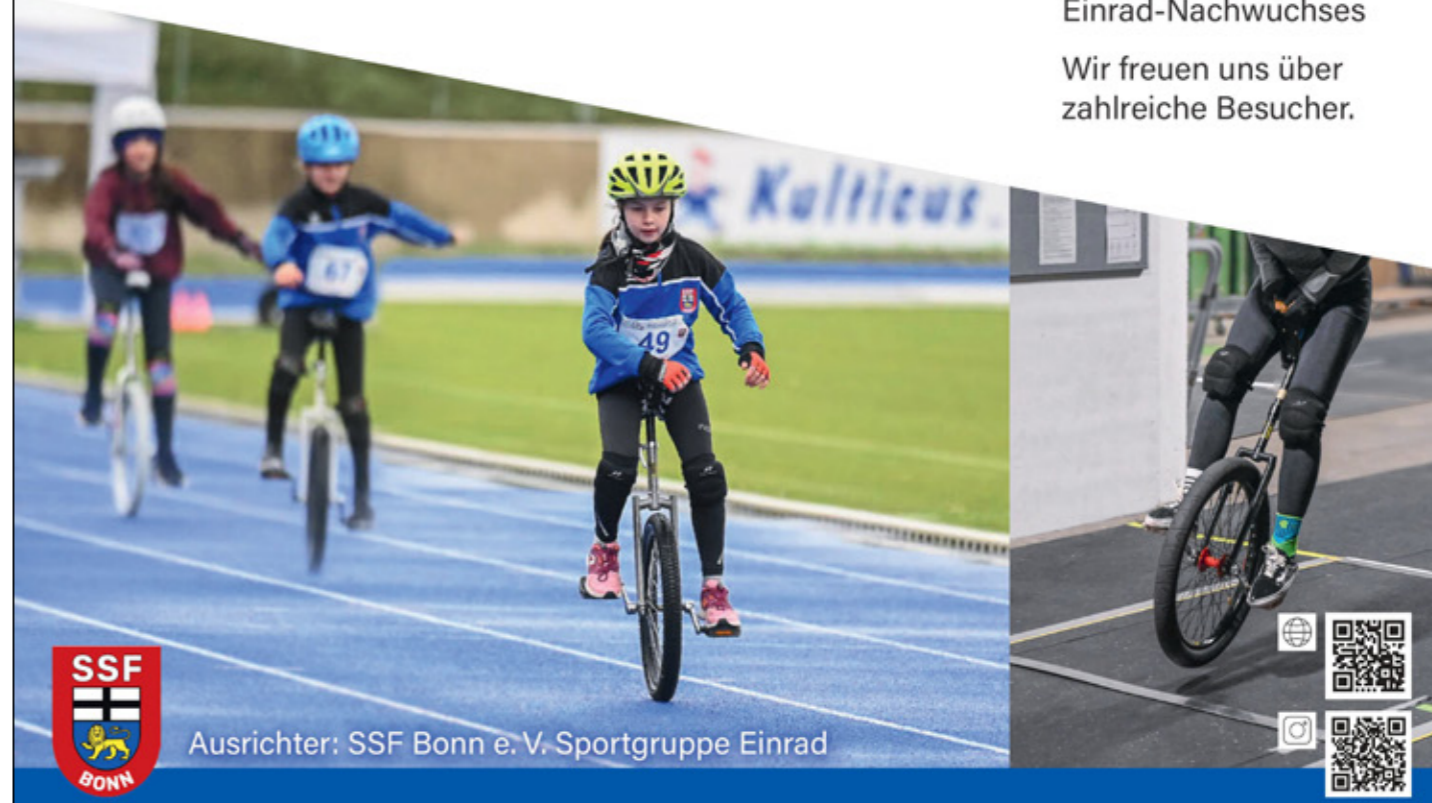
**DISZIPLINEN:**

100m, 200m, 400m, Einbein, Radlauf, Staffel  
Weit- & Hochsprung, Coasting, IUF-Slalom

**FREIER EINTRITT**

**CAFETERIA**  
zugunsten des  
Einrad-Nachwuchses

Wir freuen uns über  
zahlreiche Besucher.



Ausrichter: SSF Bonn e.V. Sportgruppe Einrad



# KYUDO



Kyudo Jahreseröffnung

Fotograf: Privat

## JAHRESERÖFFNUNG IM ZEICHEN DES FEUERPFERDES: KYUDOKA DER SSF BONN FEIERN DAS TRADITIONELLE KAGAMI BIRAKI.

Die Kyudo-Gruppe der SSF Bonn beging am 11. Januar ihr diesjähriges Kagami Biraki, die traditionelle japanische Zeremonie zur Jahreseröffnung, unter einem besonderen Vorzeichen: dem Jahr des Feuerpferdes.

Die feierliche Veranstaltung wurde durch Sven Zimmermann (6. Dan Ren-shi) eröffnet. In seiner Ansprache betonte er die Bedeutung dieses kraftvollen Tierkreiszeichens Feuerpferd, das nur alle 60 Jahre auftritt und für Energie, Dynamik und Entschlossenheit steht – Eigenschaften, die auch im Weg des Bogens (Kyudo) eine zentrale Rolle spielen.

Der sportliche Teil begann mit einem rituellen Moment: Jeder Teilnehmende schoss zwei Pfeile auf das Mato (Zielscheibe). Diese waren zuvor mit persönlichen Wünschen und Zielen für das neue Jahr versehen worden, um diese symbolisch auf den Weg zu bringen.

Im Anschluss lockerten Zielspiele auf unterschiedliche bunte Scheiben die Atmosphäre auf. Ein besonderes Highlight waren die teils von den TeilnehmerInnen selbst gestalteten Scheiben mit dem letztjährigen Jahrestier, der Schlange, die dem Wettkampf eine kreative und individuelle Note verliehen. Mit dieser Mischung aus tiefer Tradition und spielerischer Gemeinschaft startete die Kyudo-Gruppe inspiriert in das Jahr des Feuerpferdes.

### Und hier noch ein paar „harte Fakten“ zur Veranstaltung:

#### 26 Teilnehmende, darunter Gäste aus 5 NRW Vereinen

Sieger der Schießspiele auf das Mato wurde Christian Hennevogel von den SSF Bonn, Sieger der Schießspiele auf das Makiwara, ein nahes Ziel für die Anfänger aus dem letztjährigen Einführungskurs, wurde Mika Makinose, ebenfalls aus Bonn.

Sven Zimmermann



Fotograf: Moritz Reiser

SG Bonn/Aachen/Köln



Der Kunstrasen mit der neuen Lacrosse Linierung

Fotograf: Max Hürter

# LACROSSE

## VERBESSERTE BEDINGUNGEN FÜR UNSERE LACROSSE-ABTEILUNG

Anfang 2026 war es endlich so weit: bei der Sanierung des alten Kunstrasenplatzes an der Josefshöhe wurde eine Lacrosse Linierung mit eingebaut.

Nach Gesprächen mit der Schiedsrichterkommission des Deutschen Lacrosse Verbands e.V. und den jeweiligen Ansprechpartnern bei der Stadt hatte man sich auf die Linierung für die reguläre Feldlacrosse Variante (10 gegen 10) und rudimentäre Markierungen für die olympische Variante (6 gegen 6), die 2028 in Los Angeles gespielt werden soll, geeinigt. Für den 7. März konnte man recht kurzfristig Bonn als Austragungsort für drei nachzuholende Spiele aus der Hinrunde fixieren, davon zwei mit Beteiligung der SSF Bonn. Bei bestem Lacrosse Wetter musste man sich zwar leider in beiden Spielen geschlagen geben, konnte sich aber im Vergleich zu den übrigen Spielen der Hinrunde mit einem 9:13 gegen Düsseldorf und einem 10:12 gegen die SG Bochum/Dortmund deutlich verbessern. Besonders gefreut hat uns dabei, dass wir verschiedene Spieler auf das Scoreboard bringen konnten (erstes Ligator von Anirban Ghosh) und verschiedene Spieler ihr erstes Ligaspiel bestritten.

#### Torschützen:

vs. Düsseldorf: Bauknecht (2), Ghosh (1), Schmiedel (4), Schmitt (2)  
vs. Bochum/Dortmund: Schmiedel (5), Hürter (2), Jahn (1), Schmitt (2), Rickert (1)

Am darauffolgenden Wochenende war die Bonner Jugend im Rahmen eines Jugendspieltags in Frankfurt mit mehreren Spielern beteiligt und konnte sich als SG NRW mit 8:9 gegen Frankfurt knapp nicht durchsetzen. Anschließend musste man sich 10:14 gegen München geschlagen geben, konnte dann aber mit einem deutlichen 17:10 gegen die SG Süd den Samstag erfolgreich beenden. Nach den Osterferien bieten wir einen Workshop für Lehrer aus dem Bonner Raum an, um unsere Jugend weiter zu stärken und gleichzeitig auf die vielfältigen Möglichkeiten des Vereins aufmerksam zu machen. Parallel dazu wird ein weiterer Anfängerkurs starten, der sich auch an Studierende der Uni Bonn richtet. An dieser Stelle noch ein großer Dank an alle, die sich seit 2014 auf Seiten des Vereins und der Stadt Bonn für bessere Trainingszeiten, die Möglichkeiten zur Linierung von Plätzen und generell die Suche nach Platz eingesetzt haben!

Max Hürter

### Lacrosse Historie & Platzsuche:

2014 kam Lacrosse aus dem Unisport zu den SSF Bonn. Aus der ersten Idee, die Zeiten der aufgelösten SSF-Fußball-Damenmannschaft am Mondorfer Bach zu übernehmen, wurde leider nichts und so musste man sich über mehrere Jahre mit der deutlich zu kleinen Werferwiese begnügen. Nachdem man zunächst bei dem Kunstrasenumbau an der Josefshöhe 2016 keine Schnitte hatte, gab es ein Intermezzo auf dem Kunstrasenplatz in Dransdorf und dann doch noch randgruppige Trainingszeiten an der Josefshöhe. Nachdem es beim Umbau des zweiten Kunstrasenplatzes an der Josefshöhe leider wieder nicht mit der Lacrosse Linierung geklappt hatte, war es dann Ende 2025 bei der Sanierung des älteren Kunstrasenplatzes so weit: eine Lacrosse Linierung wurde mit eingebaut.

Leider wurde 2025 die Werferwiese als Vorbereitung für das Interimsbad weggebaggert, womit die Lacrosse Abteilung offiziell ohne Trainingsstätte für die Jugend dastand. Durch intensive Bemühungen und eine Kooperation mit dem Collegium Josephinum Bonn konnte der Wegfall des Jugendtrainings aber verhindert werden.

Aktuell findet das Training der Damen und Herren an der Josefshöhe auf Kunstrasen statt, das Jugendtraining am Cojobo. Wir hoffen für die Damen und Herren auf eine weitere konkurrenzfähige Zeit unter der Woche und für die Jugend auf die Möglichkeit ein zweites Training anzubieten.

Das Athletiktraining findet im Simple Move und im Stadion im Sportpark Nord statt.

#### Trainingszeiten Damen/Herren:

Mi 20 - 22 Uhr, So 19 - 21 Uhr an der Josefshöhe

Jugend: Mi 18:30 - 19:30 Uhr im Collegium Josephinum Bonn

Anfängerkurs: 15.04. - 30.05. (Anmeldung über das SSF Kurssystem)

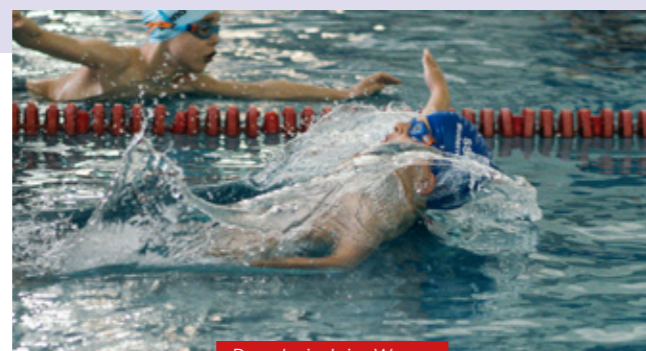
# MODERNER FÜNFKAMPF



Viel Spaß beim Hindernisparcours



Laserschießen in der Halle für die Jüngeren



Danach ging's ins Wasser



600 m Lauf rund um die Zuschauerbahn



Ein kompletter Laser-Run für die Älteren

Fotos: Tom Schlegel

## ABTEILUNG MODERNER FÜNFKAMPF STARTET MIT ERSTEM WETTKAMPF-HIGHLIGHT IN DIE SAISON 2026

Mit einem abwechslungsreichen Wettkampftag ist die Abteilung Moderner Fünfkampf am 14. März erfolgreich in die Saison 2026 gestartet. Gleich zwei Veranstaltungen standen auf dem Programm: der 15. SSF Cup für Kinder und Jugendliche sowie eine offizielle Leistungsüberprüfung für die älteren Athletinnen und Athleten.

### 15. SSF Cup für den Nachwuchs – erstmals mit Laser-Run

Den Auftakt bildete der 15. SSF Cup, an dem insgesamt 26 Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren teilnahmen. Der Wettkampf ist bewusst offen gestaltet: Neben Vereinsmitgliedern können auch Freunde, Klassenkameraden oder sportinteressierte Kinder teilnehmen. So gingen auch sechs Schülerinnen und Schüler des Tannenbusch-Gymnasiums („Tabu“) an den Start. An der Sportschule NRW gehört der Moderne Fünfkampf zu den Profilsportarten; zusätzlich wurde vor Kurzem eine AG für junge Schülerinnen und Schüler eingerichtet.

Auf die jungen Sportlerinnen und Sportler wartete ein abwechslungsreiches Wettkampfformat mit mehreren Disziplinen. Eine besondere Neuerung gab es in diesem Jahr: Erstmals seit Beginn der SSF-Cup-Serie war der Laser-Run Teil des Wettkampfs. Damit konnten die älteren Kinder bereits die für den Modernen Fünfkampf typische Kombination aus Laufen und Schießen erleben.

Der sportliche Wettbewerb begann mit einem Mini-OCR-Hindernisparcours, der Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination verlangte.

Für die Altersklasse unter 13 (U13) folgte anschließend mit dem Laserschießen die nächste spannende Aufgabe. Mit der Laserpistole mussten auf fünf Meter Entfernung fünf Treffer möglichst schnell, spätestens jedoch innerhalb von 50 Sekunden, erzielt werden – gar nicht so einfach, aber von den Teilnehmenden mit Bravour gemeistert. Danach ging es für alle ins Wasser, wo 50 bzw. 100 Meter Schwimmen zu absolvieren waren.

Zum Abschluss verlagerte sich das Geschehen ins Stadion. Die jüngeren Kinder gingen auf einen etwa 600 Meter langen Lauf rund um die Zuschauerbahn. In der U13 folgte mit einem 800-Meter-Lauf der zweite Teil ihres in dieser Altersklasse noch getrennt ausgetragenen Laser-Runs. Die U15-Athletinnen und Athleten absolvierten dagegen bereits einen vollständigen Laser-Run auf der großen Anlage mit vier Laufunden à 400 Metern, jeweils unterbrochen vom Schießen. Für viele war diese Wettkampfform eine spannende Premiere und zugleich ein erster Vorgeschmack auf die klassischen Wettkampfformate des Modernen Fünfkampfs.

### Leistungsüberprüfung am Landesleistungszentrum

Der zweite Wettkampf des Tages fand im Rahmen des in Bonn anerkannten Landesleistungszentrums statt und richtete sich an die älteren, leistungsorientierten Fünfkämpferinnen und Fünfkämpfer. Bei der offiziellen Leistungsüberprüfung, die von der Abteilung der SSF Bonn gemeinsam mit dem Landesverband für Modernen Fünfkampf NRW ausgerichtet wurde, konnten die bundeseinheitlichen Landeskadernormen für 2026 erfüllt oder bestätigt werden. Glückwunsch an alle Athletinnen und Athleten, denen dies gelungen ist.

Für viele Teilnehmende war der Wettkampf zugleich ein wichtiger Zwischenstopp auf dem Weg zum ersten Saisonhöhepunkt. Bereits am 1. und 2. Mai trifft sich die deutsche Nachwuchselite beim NRW-Cup in Bonn. Der Wettbewerb ist als offizieller Kriteriumswettkampf des Deutschen Verbandes für Modernen Fünfkampf anerkannt. Hier kämpfen die Athletinnen und Athleten um wichtige Qualifikationspunkte auf dem Weg zu den im Sommer anstehenden Europa- und Weltmeisterschaften.

Die Vorfreude bei den Bonner Fünfkämpferinnen und Fünfkämpfern ist bereits deutlich zu spüren, im Training arbeiten sie nun gezielt auf die nächsten großen Wettkämpfe hin.

### Fazit

Der Wettkampftag am 14. März 2026 hat eindrucksvoll gezeigt, wie eng Kinder- und Nachwuchsleistungssport im Modernen Fünfkampf in Bonn miteinander verbunden sind. Ziel der Abteilung ist es, junge Athletinnen und Athleten von Beginn an systematisch und altersgerecht an die vielseitige Sportart heranzuführen.

Daher kümmern sich auch die erfahrensten Trainer der Abteilung um die jüngsten Sportlerinnen und Sportler und begleiten sie Schritt für Schritt auf ihrem sportlichen Weg. Gleichzeitig versteht sich die Abteilung ausdrücklich als Ort des Breitensports und bietet allen Kindern die Möglichkeit, die abwechslungsreiche Sportart kennenzulernen.

Eine gute und vielseitige Grundausbildung bildet die Basis für sportliche Entwicklung – und im besten Fall für eine lebenslange Freude an Bewegung und Sport. Genau dieser Ansatz prägt die Nachwuchsarbeit der Abteilung Moderner Fünfkampf in Bonn.

## Der Moderne Fünfkampf – ein Sport auch für Dich!

Der Moderne Fünfkampf vereint gleich mehrere spannende Sportarten – Schwimmen, Laufen, Laserschießen, Obstacle Run und Fechten. Damit ist er ideal für alle Kinder und Jugendlichen, die Abwechslung, Teamgeist lieben und sportliche Vielfalt entdecken wollen. Voraussetzung für den Einstieg ist das sichere Schwimmen im tiefen Wasser. Wenn das geschafft ist, kann es auch schon losgehen. Schritt für Schritt führen unsere qualifizierten und motivierten Trainer Kersten, Alex und Gustav die Kinder an die vielseitige Welt der dynamischen Sportart heran. Langeweile ausgeschlossen! Wer motiviert ist, kann dann den Modernen Fünfkampf am Landesleistungszentrum in Bonn auch leistungsorientiert betreiben.

In der Altersgruppe bis 12 Jahre bieten wir ein abwechslungsreiches und altersgerechtes Training an, bei dem Spiel und Spaß im Vordergrund stehen. Hier entwickeln wir die vielseitigen körperlichen Grundlagen für den Fünfkampf und leiten zum sportlichen Schwimmen an. Die Haupttrainingszeit für Kinder ist samstags von 9:00-11:30 Uhr (Land und Wasser). Weitere Einheiten sind in Absprache mit den Trainern möglich.

Ab ca. 12 Jahren finden vertiefende Trainingseinheiten an Land und im Wasser statt, die Schritt für Schritt an die Vielseitigkeit und die Dynamik unserer faszinierenden Sportart heranführen. Natürlich kommt auch der sportliche Wettkampf nicht zu kurz. Für alle Kinder von 6-14 Jahren, die sich sportlich messen wollen, gibt es viermal im Jahr beim SSF Cup die Gelegenheit dazu. Hier können Freunde und Freundinnen aus der Schule, der Nachbarschaft oder dem Sport mitgebracht werden und einfach mitmachen. Und für alle älteren Sportler ab ca. 13 Jahren findet zweimal im Jahr der NRW-Cup in Bonn im kompletten Fünfkampf statt.

Andrea Horn

### Interesse?

Dann schau auf unserer Webseite vorbei <https://ssfbonn.de/sportabteilungen/moderner-5-kampf/>. Oder melde Dich bei der Abteilung ([mfk@ssfbonn.de](mailto:mfk@ssfbonn.de) / 0163 50024 20) oder direkt bei unserem Trainer Kersten Palmer ([palmer@fuenf-nrw.de](mailto:palmer@fuenf-nrw.de)).



# SCHWIMMEN



Fotos: Privat

## BAN KRUT OPEN WATER SERIES 2026: SSF MASTERSSCHWIMMERIN STARTET IN THAILAND

Unsere Masters-Schwimmerin Claudia Reifenberg nutzte ihren Thailand-Urlaub am 20. Februar 2026 für einen ganz besonderen Wettkampfstart und berichtet hier selbst von ihren außergewöhnlichen Erfahrungen bei der Teilnahme an der "Open Water Series 2026" in Ban Krut:

Kurzfristig entschied ich mich während meines Thailand-Urlaubs, in Ban Krut an der Open Water Series 2026 teilzunehmen. Zur Auswahl standen Strecken über 1, 3, 5 oder 10 Kilometer auf einem Rundkurs im offenen Meer. Ich entschied mich für die 1-Kilometer-Distanz. Bei sehr heißem Sonnenschein und einer Wassertemperatur von 28 Grad erschien mir das vollkommen ausreichend.

Die Anmeldung war etwas abenteuerlich, doch die Offiziellen waren sehr hilfsbereit und sichtlich erfreut, dass eine „Farang“ – also eine Ausländerin – teilnehmen wollte. Nach und nach wurde mir klar, dass es sich in Thailand um ein sehr großes Event handelt. Die Serie umfasst Stationen in Ban Krut, Rayong und einen dritten Austragungsort, der noch nicht feststand. Für viele Schwimmerinnen und Schwimmer, die mit ihren Teams aus ganz Thailand anreisen, ist diese Wettkampfsere eine wichtige Möglichkeit, sich über die 10-Kilometer-Strecke für die Asian Games zu qualifizieren.

Die zweite Überraschung folgte am Wettkampftag: Ich war mit großem Abstand die älteste Teilnehmerin. Auf der 1-Kilometer-Strecke lag der Altersdurchschnitt geschätzt bei etwa elf Jahren – und die Leistungen waren unglaublich. Auch über die längeren Distanzen starteten überwiegend Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 18 Jahren. Lediglich auf der 10-Kilometer-Strecke lag der Altersdurchschnitt ungefähr zwischen 18 und 23 Jahren.

Das Ziel über 1 Kilometer erreichte ich in 17:28,73 Minuten im guten Mittelfeld. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhielt direkt nach dem Verlassen des Wassers eine wunderschöne Medaille. Wie ich hörte, ist dieser Wettkampf gerade für seine besonderen Medaillen bekannt.

Am Abend gab es am Strand eine große Feier mit Essen, Getränken und Musik. Dort fand auch die offizielle Siegerehrung mit Altersklassenwertung statt. Und tatsächlich: Ich wurde aufgerufen und erhielt in der Altersklasse 19+ noch eine wunderschöne Trophäe. Darüber musste ich sehr lachen.

Abschließend kann ich sagen, dass es ein außergewöhnliches und großartiges Erlebnis war. Ich kann Euch alle nur ermutigen: Solltet Ihr einmal die Gelegenheit haben, an dieser Serie in Thailand teilzunehmen, dann nutzt sie unbedingt.

Claudia Reifenberg

# TAEKWONDO



Foto: Tobias Halama



Foto: Sarah Reuber



Foto: Philipp Koldewitz

SSF Vorstandsvorsitzender Michael Scharf und die neue Abteilungsleitung

## TAEKWONDO BEI DEN SSF BONN – ERFOLGREICHE ENTWICKLUNG

Die Taekwondo-Gruppe der SSF Bonn blickt auf eine erfolgreiche Entwicklung zurück. Bereits Ende 2019 startete Taekwondo als Trainingsgruppe innerhalb des Vereins. Seitdem ist die Gruppe kontinuierlich gewachsen und zählt heute rund 60 Mitglieder. Im September 2025 folgte schließlich der nächste Schritt: Aus der Trainingsgruppe wurde eine eigenständige Taekwondo-Abteilung der SSF Bonn.

### Offizielle Gründung der Abteilung

Nachdem die Mitgliederversammlung der SSF Bonn am 17. September 2025 der Gründung einer Taekwondo-Abteilung zugestimmt hatte, trafen sich die Taekwondokas am Montag, 22. September 2025, zu einer Gründungsversammlung. Eingeladen hatte der SSF-Vorsitzende Michael Scharf, der auch die Versammlung leitete. Der Beschluss zur Gründung der Abteilung erfolgte einstimmig. Der Vorstand der SSF Bonn gratulierte den Taekwondokas zur Gründung der Abteilung und freut sich auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

### Erfolgreiche Turniere

Auch sportlich konnte die junge Abteilung seitdem beachtliche Erfolge feiern. Beim X-Mas Cup am 6. Dezember 2025 in Kamen erreichte das Team der SSF Bonn einen starken 4. Platz in der Vereinswertung. Insgesamt konnten 6 Gold-, 2 Silber- und 2 Bronzemedailles gewonnen werden. Beim ersten Nachwuchsturnier der Nordrhein-Westfälischen Taekwondo

Union (NWTU) im Jahr 2026, das am 28. Februar in Wuppertal stattfand, bestätigten die Bonner ihre gute Form. Mit 4 Gold-, 1 Silber- und 1 Bronzemedaille erreichte das Team trotz einiger Ausfälle durch Verletzungen und Krankheit den 5. Platz in der Vereinswertung.

### Neue Trainingsmöglichkeiten

Seit Mitte März verfügt die Taekwondo-Abteilung zudem über neue Trainingsmatten in der Fechthalle. Damit kann nun eine Trainingsfläche von 9 x 10 Metern aufgebaut werden, was die Trainingsbedingungen für die Sportlerinnen und Sportler deutlich verbessert.

### Turnierpremiere in Bonn

Für den 26. September 2026 plant die Taekwondo-Abteilung der SSF Bonn die Ausrichtung des zweiten Poomsae Nachwuchsturniers der Nordrhein-Westfälischen Taekwondo Union (NWTU) im Jahr 2026 im Sportpark Nord. Damit wäre es zugleich das erste Taekwondo-Nachwuchsturnier dieser Art in Bonn. Die Organisatoren rechnen derzeit mit rund 400 Starterinnen und Startern aus verschiedenen Vereinen. Zusammen mit Trainerinnen und Trainern, Betreuenden sowie Zuschauerinnen und Zuschauern werden insgesamt etwa 800 Personen erwartet. Weitere Impressionen, Erfolge und Bilder, kurze Videos sind auf unserem Instagram-Account [ssf\\_bonntaekwondo](#) zu finden.

Christian Persie

# TAICHI



Ehrung von Sabine und Rainer anlässlich der Jubiläumsfeier

Foto: Maiko Schramm



Tai Chi Vorführung beim Marktplatzfestival 1997

Foto: SSF Archiv



Tai Chi - Training im Bootshaus

Foto: Rainer Schretzmann



## 30 JAHRE TAI CHI-SHI WU TOU BEI DEN SSF BONN

Seit Januar 1996 gibt es uns bei den SSF Bonn: die Tai Chi-Shi Wu Tou-Gruppe. 30 Jahre – ein Anlass zum Feiern und für einen kurzen Rückblick. Tai Chi - Shi Wu Tou ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die der Erhaltung der Gesundheit dient. In der chinesischen Medizin ist Tai Chi vor allem ein Übungssystem, das die Gesunderhaltung durch Aktivierung der Lebensenergie (Chi) fördert. Dies und die Faszination der gleichmäßigen, ruhigen und entspannten Bewegungen haben uns motiviert, zusammen mit Großmeister Tomás Fernández in Bonn Tai Chi - Shi Wu Tou zu unterrichten und allen, die daran Interesse haben, die Freude an dieser meditativen Bewegungskunst zu vermitteln.

Seit nunmehr über 30 Jahren leiten wir gemeinsam die Tai Chi-Gruppe der SSF Bonn. Seither haben viele Menschen jeden Alters die Chance genutzt, Tai Chi praktisch kennenzulernen und die vielfältigen Bewegungsaspekte zu erlernen. Dazu gehört auch die nur durch eigene Erfahrung vermittelbare intuitive Verbindung von Körper und Geist.

Sifu Tomás Fernández hat die Gruppe bis zu seinem Tod 2024 intensiv unterstützt und uns in einer Vielzahl von Wochenendseminaren wichtige und wertvolle Kenntnisse vermittelt. Auch heute noch ist er mit seinen Grundlagen und Formen lebendiger Teil jeder Unterrichtsstunde. Seine Unterstützung war für uns und alle, die ihn kennenlernten, eine wichtige Inspiration.

Tai Chi besteht von außen betrachtet aus langsamen, harmonisch fließenden Bewegungen, die in meditativer Ruhe und Konzentration ausgeführt werden. Das hat positive Wirkungen für Leib und Seele – also für den ganzen Menschen.

Laut einem Artikel der Zeitschrift Spektrum gibt es zahlreiche Studien, die darauf hindeuten, dass Tai Chi die Gesundheit auf vielfältige Weise fördert

und sich auch positiv auf das Gehirn und die kognitiven Fähigkeiten auswirkt. Tai Chi kombiniert sanft fließende Bewegungen mit Atemübungen und stärkt damit nicht nur Herz und Lunge, Muskulatur und Gleichgewicht, sondern fördert auch Ruhe, Entspannung und Konzentration (Tai-Chi: Hirntraining aus dem fernen Osten - Spektrum der Wissenschaft).

Unser Jubiläum haben wir an unserer Trainingsstätte mit Vorführungen, vielen Fotos, Geschichten und Erinnerungen gebührend gefeiert. Mit dabei war Ronald Fernández – Sohn und Nachfolger von Tomás Fernández, der uns neue und interessante Aspekte der Geschichte des Shi Wu Tou mitbrachte. Besonders gefreut haben wir uns über die Teilnahme von Maiko Schramm als Vertreterin des Vereinsvorstands, die uns als besondere Überraschung die Ehrenmitgliedschaft der SSF Bonn überreicht hat.

Wir sind sehr dankbar für all jene, die uns seit vielen Jahren auf unserer Tai Chi-Reise begleiten und dadurch ebenfalls Freude am Tai Chi – Shi Wu Tou und innere Ruhe gefunden haben. Gleichzeitig freuen wir uns über alle, die neu dazugekommen sind und noch dazu kommen, um sich auf diese Reise zu begeben. Ein chinesisches Sprichwort sagt: Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit einem kleinen Schritt.

Wer daran teilnehmen möchte, den laden wir ein, diese Meditation in Bewegung kennenzulernen z. B. bei einem Probetraining am Donnerstag, 02.04.2026 von 18.00 bis 19.00 Uhr im Bootshaus der SSF Bonn, Rhein-austr. 269 in Beuel (Eingang beim Fitness-Studio in der Ernst-Moritz-Arndt-Str.)

### Wir freuen uns auf Euch!

Rainer Schretzmann & Sabine Haller-Schretzmann



Foto: Rainer Meyer

# TAUCHEN



Foto: Hildegard Dietz-Meyer

Alle Teilnehmer am Ausflug ins Todi

## ÜBERDACHTES TAUCHEN UND MEDAILLENREGEN: DIE WINTERAKTIVITÄTEN DER STA GLAUKOS

Nach 6 Jahren Pause unternahm die STA Glaukos noch einmal einen Ausflug ins Tauchzentrum TODI, das auf einem ehemaligen Mingenelände bei Beringen in Belgien als besondere Attraktion jede Menge Süßwasserfische aus einem aufgelösten Antwerpener Aquarium beherbergt. 35 Teilnehmer kletterten in den SSF-erprobten Bus, der sonst auch die Floorballer zu ihren Auswärtsspielen transportiert.

Außer den Fischen gab es dann für die Apnoe- und Gerätetaucher allerlei „Spielzeug“ in Form von Autowracks und Durchtauchröhren. Leider war die Tauchzeit seitens der Belgier auf 2 Stunden (incl. Umziehen) begrenzt und so traf man sich dann bald im angeschlossenen Restaurant, dessen Angebot allerdings eher auf Sättigung als auf Geschmack ausgerichtet war. Damit auch etwas Kaffeefahrt-Atmosphäre aufkam, gab es auf der Rückfahrt die Möglichkeit, unsere neuen Glaukos-Polo-Shirts zu bestellen.

Knapp 1 Monat später kamen dann 24 Mitglieder zum Abtauchen am Jahresende in den allseits bekannten „Dive4Life“, dem Siegburger 20m-Tauchturm, um noch einmal die Ausrüstung zu testen, die ein oder andere im Freiwasser selten geübte Technik in Ruhe zu trainieren oder unsere Apnoeisten und -innen zu bewundern, die sich in der Tiefe aufhielten ohne zwischendurch Luft zu holen.

Nachdem unsere Abteilung im vergangenen März die Apnoe-DM 2025 hier in Bonn ausgerichtet hatte, mussten unsere Wettkampfsportler diesmal deutlich weiter fahren: Nach Chemnitz zur DM 2026 am 8./9.März. Hier traten Ute Weinrich, Elena Loers und Patrick Eickhoff für die SSF Bonn Glaukos an und waren sehr erfolgreich.

Seriensiegerin Ute Weinrich holte bei den Masters (Ü69) mehr als einen kompletten Medaillensatz: Gold im Streckentauchen ohne Flossen (No-Fin), Silber in Bi-Fin (mit zwei Flossen), sowie Bronze in Statik (Luft anhalten) und in Dynamik (Streckentauchen mit Monoflosse oder 2 Flossen). Im Februar stellte Ute in Arshot Belgien zwei neue Deutsche Masterrekorde auf: In Statik 5:43 min und in No-Fin 102 m.

Elena Loers erreichte bei den Senioren mit Bi-Fin 166,5 m und damit den undankbaren 4. Platz, zu einem Podestplatz fehlten nur 3 m.

Unser Trainer Patrick Eickhoff wurde in Statik 5. und holte 2 Bronze-Medailen eine in Bi-Fin und eine in Dynamik.

### Herzlichen Glückwunsch an alle drei Athleten!

Auch gratulieren möchten wir Eva Bosten, die bei SSF Bonn Glaukos Mitglied ist, aber für ihren Erstverein (TSG Porz) antrat; sie stellte mit ihrer Monoflosse in Dynamik mit 148 m einen neuen Deutschen Masterrekord (Ü60) auf.

Unsere Apnoe-Trainingsgruppe wächst weiter. Wer Interesse am Tauchen ohne (oder auch mit) Gerät hat, kann uns gerne beim Training (montags und donnerstags ab 20:00 auf Bahn 1/2) ansprechen.

Manuel Minnemann

# TISCHTENNIS



Foto: Uwe Tietz

## THIES FISCHER BELEGT BEI DEN WEST-DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN PLATZ 9

Durch tolle Leistungen und Platzierungen in der TOP16-Rangliste des WTTV hatte sich Thies Fischer einen persönlichen Startplatz bei den Westdeutschen Meisterschaften der Jungen-U15 erkämpft. Bei einem leistungsstarken Teilnehmerfeld mit 48 Spielern hatte er dort allenfalls Außenseiterchancen.

Mit einem 3:0-Erfolg gegen Henri Kopietz (TSV Hahlen) startete er gut in die Gruppenphase des Turniers. In einem dramatischen Spiel konnte er sich gegen Mika Brüggemeister (TV Refrath) mit 11:8, 9:11, 15:13, 9:11, 14:12 glücklich, aber verdient vorzeitig den Einzug in die nächste Runde sichern. Eine bessere Ausgangsposition verpasste er durch die 7:11, 8:11, 11:6, 6:11-Niederlage gegen Matthias Jax (Borussia Düsseldorf) und wurde somit Gruppenzweiter.

So hatte er im Achtelfinale das schwerere Los gegen den starken Verbandsliga-Spieler Eitan Yordanov (SV Union Velbert, TTR 1835). Auch dieses Spiel war an Spannung kaum zu überbieten. Thies bot dem höherklassigen Spieler hervorragend Paroli, doch diesmal war ihm beim 11:8, 10:12, 11:9, 8:11, 9:11 das Glück nicht gut gesonnen. Somit belegte er in dem hochklassigen Turnier einen letztlich erwartbaren 9. Platz. Herzlichen Glückwunsch.

Jörg Brinkmann

## 1. JUNGEN-U19 IN DIE VERBANDSLIGA AUFGESTIEGEN

Nachdem unsere Jungs in der Hinrunde in der Bezirksoberliga nur den 2. Platz belegt haben, wurde es nun ernst. Denn die Hinrunde ist quasi nur zum Einspielen, da es noch keinen Aufstieg gibt. Hierfür ist ausschließlich die Rückserie maßgeblich. Gleich im ersten Spiel ging es gegen den Gruppensieger der Hinrunde, den FC Lessenich. Mit vereinten Kräften gab es hier einen knappen 6:4-Erfolg, zu dem Thies Fischer und Max Smolarz jeweils zwei Einzelsiege beitrugen. Im zweiten Spiel gegen Fortuna Bonn 2 gab es einen kleinen Rückschlag – 5:5-Unentschieden. Hier konnten wiederum Thies und Max zwei Einzel gewinnen. Den fünften Zähler steuerte das Doppel Smolarz/Kiesel bei.

Auch beim knappen 6:4 gegen die TTG St. Augustin 2 waren Thies und Max die Matchwinner. Das Doppel Fischer/Preda sowie Matei Preda machten den Sack zu. Gegen den ESV Troisdorf (7:3), DJK Hennef (10:0), TTG St. Augustin 3 (8:2) und die TTG Witterschlick (8:2) gab es dann überzeugende Siege, wobei Thies und Max gegen Troisdorf jeweils ihre erste Niederlage einstecken mussten.

Am 14.3. kam es dann zum Showdown mit der punktgleichen Mannschaft des TTC Duisdorf. Aufgrund des schlechteren Spielverhältnisses mussten unsere Jungs unbedingt gewinnen. Nach den Doppeln stand es 1:1. Dann brachten Thies, Matei und Max unser Team mit überzeugenden 3:0-Erfolgen auf die Siegerstraße. Ersatzmann Ali Benomar überzeugte bei seinem Einsatz, musste aber ein 2:3 hinnehmen. Im zweiten Durchgang konnten alle ihre Einzel sicher nach Hause bringen und schraubten das Endergebnis



Foto: Uwe Tietz

nis auf ein souveränes 8:2. Im letzten Spiel bei Absteiger ESV Troisdorf 2 wurde der Aufstieg dann mit einem 7:3-Erfolg perfekt gemacht.

Herzlichen Glückwunsch an alle eingesetzten Spieler (von links): Max Smolarz (13:1), Matei Preda (12:2), Thies Fischer (17:1 Spiele), Ali Benomar (6:2), nicht auf dem Foto: Jonas Kiesel (2:10), Daniel Bedar (0:2), Niklas Kiesel (3:1)

Jörg Brinkmann



Fotos: Jörg Brinkmann



## TISCHTENNIS-MINI-MEISTERSCHAFTEN 2026

War das wieder ein Gewusel am 18. Januar in der Turnhalle der Jahnschule. Auch wenn wir diesmal zwei Ortsentscheide ausgetragen haben und somit die Schulen aufgeteilt hatten, haben 33 Kinder bis 12 Jahre am Ortsentscheid „Bonn-Nord“ der diesjährigen Tischtennis-Mini-Meisterschaften teilgenommen. Das war mal wieder ein tolles Ergebnis und bei allen 16 Ortsentscheiden im Bezirk Rhein-Erft-Sieg die höchste Teilnehmerzahl.

Mädchen-A (bis 10 Jahre):

1. Asya Zümra Koc, 2. Safinaz Gül, 3. Sümeyye Gül

Jungen-A (bis 8 Jahre):

1. Johannes Frings, 2. Ben John, 3. Daniel Jestin

Jungen-B (bis 10 Jahre):

1. Mathéo Dubois, 2. Finn Papina, 3. Lasse Oehring

Jungen-C (bis 12 Jahre):

1. Leopold Thilo, 2. Joscha Karras, 3. Paul Wiesen

Erfreulich war, dass viele „Neue“ bei uns zum Schnuppern auftauchten. Bis jetzt konnten wir bereits neun Kinder als neue Mitglieder begrüßen. Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg! Ein großer Dank gilt den vielen Helfern.

Jörg Brinkmann

## ÜBERBLICK ÜBER DIE ANGEBOTE DER TISCHTENNIS-ABTEILUNG

### Training für Jugendliche und Schüler

Dienstag	17:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Dienstag	17:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle GGS Am Apfelgarten
Mittwoch	17:00 - 19:00 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Mittwoch	17:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Freitag	16:30 - 18:45 Uhr	Turnhalle GGS Am Apfelgarten
Freitag	17:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule

### Senioren- und Gesundheitstraining

Dienstag	15:00 - 17:00 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Mittwoch	15:00 - 17:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Freitag	15:00 - 17:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Freitag	14:30 - 16:30 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg

### Hobbyspieler

Montag	18:30 - 20:00 Uhr	Sportpark Nord
Dienstag	19:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle GGS Am Apfelgarten
Mittwoch	19:00 - 22:00 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Donnerstag	17:30 - 20:00 Uhr	Sportpark Nord
Donnerstag	19:00 - 22:00 Uhr	Siehe Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Sonntag	15:00 - 18:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule

### Mannschaftsspieler

Dienstag	19:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Dienstag	19:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle GGS Am Apfelgarten
Mittwoch	19:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule
Donnerstag	19:00 - 22:00 Uhr	Kleine Turnhalle Heinrich-Hertz-Europakolleg
Freitag	19:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle Alte Jahnschule

# TRIATHLON



Foto: Winni Penno

## WINTERSAISON DES TRIATHLON-NACHWUCHS – „DIE GEWINNER DES SOMMERS WERDEN IM WINTER GEMACHT“

**M**it viel Energie, Teamgeist und einer bunten Mischung aus Wettkämpfen und Aktionen hat unsere Triathlon-Jugend die Wintermonate genutzt, um nicht nur fit zu bleiben, sondern richtig stark zu werden.

mosphäre und liefen starke Zeiten – ein toller gemeinsamer Abschluss des Jahres.

### Saisonaufakt beim Mondorfer Weihnachtslauf

Der traditionelle Mondorfer Weihnachtslauf bot wieder einen perfekten Start in den Winter-Wettkampfkalendar. Unsere SSF-Jugend war zahlreich am Start – und das mit meist vorderen Platzierungen in den Altersklassen: mehrere erste Plätze sowie viele Top-3- und Top-5-Platzierungen zeigten, wie gut das Herbsttraining wirkt. Gerade für unsere jungen Trikids war es ein tolles Erlebnis und Motivation für die kommenden Monate.

### Mehr als Wettkampf – Team, Spaß & Gemeinschaft

Triathlon bedeutet bei uns mehr als nur Rennen. Neben der harten Arbeit war auch Platz für Spaß und Gemeinschaft: Wir waren als Team gemeinsam im Jumpraum, haben zusammen trainiert und erlebt und zum Abschluss der Wintersaison eine große Party gefeiert. Diese Mischung aus Leistungsfokus und guter Laune stärkt den Teamgeist.

### Jedes Mal ein Highlight: Indoor Swim & Run Luxemburg

Zum Jahresauftakt ging es in großer SSF-Crew nach Luxemburg zum Indoor Swim & Run – ein kompakter Winter-Aquathlon mit Wettkampf-Atmosphäre in der Halle. Unsere Athlet:innen zeigten starke Leistungen – und neben dem sportlichen Formtest gab es für viele auch die Chance auf Fotos und Selfies mit international aktiven Olympioniken, was für zusätzliche Motivation sorgte.

### Die Saison 2026 beginnt

Mit dem Frühjahr stehen nun schon wieder zahlreiche nationale und regionale Wettbewerbe auf dem Plan: Für unsere Kaderathlet:innen geht es im DTU Cup deutschlandweit um Platzierungen und Erfahrung. Parallel starten unsere Nachwuchstalente in der NRW-Nachwuchscup-Serie (NWC) und die Trikids in der Schnupper-Wettkampfsreihe (SWKS). Zum Boost der Vorbereitung freuen wir uns auf die kommenden Trainingslager: Die U14-Gruppe fährt nach Haltern, die älteren Jugendlichen bereiten sich im Mallorca-Camp intensiv auf die Saison vor. Für den Herbst haben sich bereits unsere Berliner Freunde angemeldet und kommen diesmal zu uns in den SPN.

### Winterlaufserien und Silvesterlauf – Konstanz zahlt sich aus

Auch bei den klassischen Winterwettkämpfen zeigten unsere Nachwuchsläufer:innen Präsenz: Bei den Winterlaufserien in Porz und Hilden konnten mehrere SSF-Jugendliche in ihren Altersgruppen hervorragende Zeiten und Platzierungen erzielen – eine echte Standortbestimmung in der Lauf-Ausdauer. Darüber hinaus gingen einige Athlet:innen beim Bonner Silvesterlauf an den Start, nutzten die Jahresabschluss-At-

### Lust auf Triathlon?

Ein besonderes Highlight wird wieder unser Schülertriathlon in Bonn – die ideale Möglichkeit für sportbegeisterte Kinder, Triathlon kennen und lieben zu lernen! Seid dabei am 26. Juni: <https://schuelertriathlonbonn.de/> Auch sonst ist ein Schnuppertraining bei uns jederzeit möglich! Meldet euch einfach unter [jugend@ssf-bonn-triathlon.de](mailto:jugend@ssf-bonn-triathlon.de)

Dennis Eggert

Nachwuchswart SSF Bonn Triathlon  
Instagram: @ssf.bonn\_triathlon\_jugend

# RYZON<sup>®</sup> BONN TRIATHLON

## Werde Helfer/in am 7.6.26

Du machst dieses Event möglich. Die großartige Stimmung und das positive Feedback zeigen: Ohne dich läuft nichts!

### DAS ERWARTET DICH:

- Hochwertiges T-Shirt von unserem lokalen Partner Rednib
- Verpflegung am Veranstaltungstag (Essen & Getränke)
- Einladung zur Helferparty am 12. Juni im Timeout (Sportpark Nord)
- Überraschungsticket im Wert von 50 € für eine tolle Veranstaltung

Gemeinsam sorgen wir dafür, dass der Bonn Triathlon 2026 wieder ein voller Erfolg wird. **Wir zählen auf dich!**



Hier als Helfer registrieren und deinen Wunschbereich wählen oder auf [www.bonn-triathlon.de/werde-helfer](http://www.bonn-triathlon.de/werde-helfer)  
Bei Rückfragen: [helfer@bonn-triathlon.de](mailto:helfer@bonn-triathlon.de)



SCHWIMM- UND SPORTFREIZEIT BONN 1908 E.V.



PSV BONN TRIATHLON



# MINI TRI

## Bonner Schülertriathlon

Für die Jahrgänge 2013 - 2018

Sei dabei!

27.06.26

Sportpark Nord  
Kölstraße 250  
53117 Bonn

# MINI TRI

## Bonner Schülertriathlon

Sei dabei!

Für alle, die Spaß daran haben, diesen Dreikampf auszuprobieren. Alle Distanzen sind so gewählt, dass sie gut bewältigt werden können.

Es soll ein Tag voller Vergnügen, guter Laune und tollem Sport für eure ganze Familie werden. Als Teilnehmerin oder Teilnehmer erhaltet ihr für eure erbrachte Leistung in jedem Fall eine Urkunde und könnt euch hinterher an der Kuchen- theke belohnen.

Angebote zum Schnuppern und Ausprobieren sind auf der Homepage zu finden.

Infos und Anmeldung unter: [www.schuelertriathlonbonn.de](http://www.schuelertriathlonbonn.de)



Wir machen mit



# VOLLEYBALL

Foto: Detlef Gottwald



Das ist eine wichtige Woche – einer der Lieblingsätze von Headcoach Robert Kroner.



Gemeinsam schreiten die #bizepsvolleys durch die Auf's und Abs der Saison.

Foto: Detlef Gottwald



Foto: Privat

Weihnachtswunsch in Erfüllung gegangen: Die #bizepsvolleys spielen die 5. Jahreszeit in Karnevalstrikkots (hier nach dem Sieg gegen Cloppenburg).



Foto: Privat

Ein herzliches DANKE an alle Fans, helfenden Hände und Supporter!

## ZWISCHEN AUFSCHWUNG UND RÜCKSCHLÄGEN – DIE SAISON DER #BIZEPSVOLLEYS

Das ist eine wichtige Woche – mit diesen Worten leitet Cheftrainer Robert Kroner fast jede Trainingswoche der #bizepsvolleys ein. Und vieles spricht dafür, dass sich das auch zum Saisonendspurt in der 2. Bundesliga Nord nicht ändern wird. Denn in einer ausgeglichenen Spielzeit ist für das Team der SSF Bonn noch einiges möglich – und die Chance, die Saison mit einem vierten Tabellenplatz zu beenden, ist weiterhin greifbar. Drei Viertel der Saison sind absolviert und der Blick auf die bisherigen Ergebnisse zeigt: Für die #bizepsvolleys war diese Spielzeit bislang eine echte Achterbahnfahrt. Erfolgreiche und glückliche Momente wechselten sich mit bitteren Niederlagen ab, deutliche Siege folgten auf knappe Fünfsatzspiele. Genau diese Mischung macht die Saison bislang so besonders.

### Vom Fehlstart zum gelungenen Saisonauftakt

Nach gelungener Vorbereitung mit Athletiktraining, Teamtagen und dem alljährlichen Vorbereitungsturnier, dem „Sleeping Art Cup“, konnte der Volleyball-Winter endlich beginnen. Doch die #bizepsvolleys begannen die Saison 2025/26 mit einem Fehlstart. Das erste Spiel gegen Hildesheim ging in eigener Halle verloren (1:3). Nach der Niederlage lag der Fokus aber vor allem auf den positiven Aspekten des Spiels. Bereits eine Woche später zeigte sich, dass sich diese Einstellung auszahlen sollte. Beim Traditionsduell am Sorpesee gelang den #bizepsvolleys ein wichtiger Sieg (3:0). Die Partie war auch aus einem anderen Grund emotional: Mit Meret Fallner und Klaudia Czyz kehrten zwei Spielerinnen nach überstandenen Knieverletzungen aus letzter Saison wieder aufs Feld zurück. Mit diesem Rückenwind reiste das Team anschließend in den Norden zum Nachwuchsteam aus Schwerin. Gegen die jungen Gastgeberinnen zeigten die Bonnerinnen eine konzentrierte Leistung und konnten auch dieses Spiel für sich entscheiden (3:0). Der Fehlstart war damit schnell vergessen.

### Ohne Zuschauer spielt es sich schlechter

Eine besondere Erfahrung machte das Team wenig später beim Auswärtsspiel beim USC Münster II. Aufgrund eines parallel stattfindenden Hochrisiko-Fußballspiels musste die Partie ohne Zuschauer stattfinden. Für die Spielerinnen bedeutete das eine ungewohnte Atmosphäre – ein Zweitliga-

spiel ohne die sonst so typische Kulisse. Langweilig wurde es trotzdem nicht. Die Begegnung entwickelte sich zu einem echten Krimi. Beide Teams kämpften um jeden Punkt, lange Ballwechsel prägten das Spiel. Am Ende mussten sich die Bonnerinnen jedoch knapp im Tiebreak geschlagen geben (2:3). Oft fährt man nach solchen knappen Spielen mit gemischten Gefühlen nach Hause – so auch diesmal. Einerseits überwog die Enttäuschung über die Niederlage, andererseits blieb der Stolz auf eine mutige Leistung mit druckvollen Aufschlägen und entschlossenen Angriffen. Eine Woche später gelang den #bizepsvolleys gegen Cloppenburg die Rückkehr auf die Siegerstraße (3:1). Der Sieg wurde allerdings von einer bitteren Nachricht überschattet: Ramona Gerke zog sich eine Knieverletzung zu und fiel für den weiteren Saisonverlauf aus.

### Schwierige Wochen im November

Im weiteren Verlauf des Novembers wurde die Saison deutlich herausfordernder. Mehrere Spiele gingen knapp verloren, obwohl die Leistungen der Bonnerinnen keineswegs schlecht waren. Zunächst unterlagen die #bizepsvolleys dem Aufsteiger aus Osnabrück in einer engen Partie (2:3). Kurz darauf führte eine Auswärtsfahrt zum amtierenden Meister nach Emlichheim. Vor voller Halle bestätigten die Gastgeberinnen ihre starke Form. Bis zum jetzigen Zeitpunkt haben die Emlichheimerinnen erst eine einzige Niederlage hinnehmen müssen. Die Bonnerinnen hielten lange dagegen, mussten sich am Ende aber geschlagen geben (0:3). Auch das anschließende Rheinland-Derby gegen Düsseldorf entwickelte sich zu einem intensiven und emotionalen Spiel. Wie so oft in dieser Saison fiel die Entscheidung erst im fünften Satz – leider erneut mit dem besseren Ende für den Gegner (2:3). Diese Phase zeigte einmal mehr, wie eng die Spiele in der 2. Bundesliga sein können und wie schnell sich das Momentum innerhalb einer Saison verändern kann. Im Training versuchte man dennoch, die Stimmung hochzuhalten. Durch ungewöhnlich viele unbeabsichtigte Treffer am Kopf während verschiedener Übungen entstand dabei mit der Zeit eine kleine interne Statistik: der sogenannte „Headshot-Counter“. Natürlich alles mit einem Augenzwinkern und ganz ohne Verletzungen.

### Aufschwung zum Jahresende

Kurz vor der Weihnachtspause gelang es den #bizepsvolleys, wieder in die Erfolgsspur zurückzufinden. Nach dem Derby gegen Düsseldorf konnte am selben Wochenende noch ein wichtiger Sieg gegen den VCO Münster eingefahren werden (3:0). Mit neuem Selbstvertrauen ging es anschließend in die letzten Spiele des Jahres, in denen weitere wichtige Punkte gegen Potsdam (3:1) und den BSV Ostbevern (3:1) gesammelt wurden. Mit diesen Erfolgen verabschiedete sich das Team auf einem starken vierten Tabellenplatz in die Weihnachtspause – und gleichzeitig auch von Zuspielderin Milla Rust, die die Mannschaft nach der Hinrunde für ihr geplantes Auslandsjahr verließ. Insgesamt wurde ein sehr positives Fazit für die erste Saisonhälfte gezogen. Auch abseits des Spielfelds zeigte sich in dieser Phase die besondere Bonner Note der Mannschaft. Noch vor Weihnachten entstand im Team der Wunsch nach eigenen Karnevalstrikkots – eine Idee, die natürlich bestens zur Stadt Bonn und zur karnevalistischen Begeisterung vieler Spielerinnen passt. Mit wenig Überzeugungsarbeit gelang es schließlich auch, Teammanager Albert Klein von der Idee zu begeistern. Die bunten Trikots sollten pünktlich zu Karneval zum Einsatz kommen.

### Erfolgreicher Start in die Rückrunde

Nach der Weihnachtspause begann das neue Jahr direkt mit einer der längsten Auswärtsfahrten der Saison. Ziel war Cottbus, wo ein junges und dynamisches Team auf die Bonnerinnen wartete. Die Reise sollte sich lohnen: Die #bizepsvolleys setzten sich durch (3:0) und starteten erfolgreich ins Jahr 2026. Damit war auch die Hinrunde komplett. Die Vorbereitung auf das erste Spiel der Rückrunde, nur eine Woche später, verlief allerdings nicht ganz reibungslos. Krankheitsbedingte Ausfälle nach der langen Fahrt erschwerten die Trainingswoche vor der Revanche gegen Hildesheim erheblich. Umso überraschender war der Ausgang der Partie: Trotz der schwierigen Vorbereitung gelang den Bonnerinnen ein umkämpfter 3:2-Sieg. Damit verlief nicht nur der Jahresbeginn erfolgreich – auch der Start in die Rückrunde war geglückt.

Danach ging die angekündigte Achterbahnfahrt jedoch zunächst wieder bergab. Der Erfolg aus der Hinrunde beim Traditionsduell gegen Sorpesee konnte nicht wiederholt werden (0:3). Auch das darauffolgende Wochenende, an dem gleich beide Münsteraner Zweitligateams am Hardtberg zu Gast waren, verlief aus Bonner Sicht nicht wie erhofft (2:3 vs. USC Münster II; 1:3 vs. VCO Münster). Für ein kleines sportliches Hoch sorgte schließlich das Spiel gegen Cloppenburg, das die #bizepsvolleys in ihren neuen Karnevalstrikkots für sich entscheiden konnten (3:0). Die besondere Atmosphäre setzte sich auch eine Woche später beim Karnevalsspiel gegen Emlichheim fort. Zwar musste sich das Team in dieser Partie geschlagen geben (0:3), doch die Stimmung in der Hardtberghalle blieb trotz der Niederlage ganz im Zeichen der fünften Jahreszeit. Nach zweiwöchiger Spielpause konnten die #bizepsvolleys dann gegen die jungen Talente vom Schweriner SC II ihren Hinrunden-Erfolg wiederholen (3:0).

### Spannung im Saisonendspurt

Langsam biegt die Saison auf die Zielgerade ein. Die Tabelle der 2. Bundesliga Nord bleibt weiterhin eng und ausgeglichen. Viele Mannschaften liegen dicht beieinander, sodass schon wenige Punkte mehrere Tabellenplätze ausmachen können. Für die #bizepsvolleys bedeutet das: Jeder Satz kann entscheidend sein. Wenn die Mannschaft ihre Stärken weiterhin konsequent ausspielt und den Teamgeist beibehält, der sie durch diese Saison getragen hat, kann der Saisonendspurt noch einmal für positive Überraschungen sorgen. Die Volleyballerinnen haben nun vier Auswärtsspiele vor der Brust (Düsseldorf, Osnabrück, Potsdam, Ostbevern), ehe sie die Spielzeit mit dem Heimspiel gegen Cottbus schließen. Anpfiff zur letzten Partie der Saison 25/26 ist am 25. April um 19 Uhr in der Hardtberghalle. Das Team freut sich über lautstarke Unterstützung von den Rängen – um gemeinsam um die letzten Punkte zu kämpfen und sich für die herausragende Unterstützung in den letzten Monaten zu bedanken. Und eines ist sicher: Auch in den kommenden Wochen wird Cheftrainer Robert Kroner das Training wohl wieder mit den gleichen Worten eröffnen: „Das ist eine wichtige Woche.“

# SSF-KARLSCHUL-MINI-WM 2026



Am Donnerstag, 5. Februar, verwandelte sich der Sportpark Nord erneut in eine stimmungsvolle WM-Arena: Bei der traditionellen SSF-Karlschul-Mini-WM traten zahlreiche Grundschulteams unter internationaler Flagge gegeneinander an.

In diesem Jahr gingen die Nationen Norwegen, Kanada, Tschechien, Estland, Schweiz, Deutschland, Schweden und Finnland an den Start. Mit viel Einsatzfreude, Fairplay und Begeisterung kämpften die jungen Floorballerinnen und Floorballer in packenden Spielen um den Einzug in die Finalrunde. Auf dem Spielfeld wurde um jeden Ball gerungen, während von der Tribüne lautstark angefeuert wurde – ganz wie bei einer „großen“ WM.

Besonders spannend wurde es im Halbfinale: Kanada setzte sich gegen Tschechien durch, während Norwegen im Duell mit Finnland die Oberhand behielt. Im großen Finale standen sich schließlich Kanada und Norwegen gegenüber. In einem mitreißenden Endspiel bewies Kanada Nervenstärke und sicherte sich den Turniersieg. Vertreten wurde das Siegerteam von der Münsterschule, die sich in diesem Jahr den begehrten Mini-WM-Titel holen konnte.

Ein besonderes Highlight war die einmalige Turnieratmosphäre: Unter WM-Bedingungen durften die Kinder ihr Können zeigen und echte Wettkampfluft schnuppern. Bei der feierlichen Siegerehrung erhielten alle Teilnehmenden Medaillen und Urkunden – und als besonderes Extra sogar Freikarten für das Karnevalsspiel der 1. Bundesliga-Herrenmannschaft der SSF Bonn.

Ein großer Dank gilt erneut der Damen- und Herrenmannschaft der Floorball-Abteilung für ihre großartige Unterstützung. Ob als Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, beim Aufbau oder bei der Durchführung der Siegerehrung – ohne ihren engagierten Einsatz wäre dieses Turnier nicht möglich gewesen.

Die SSF-Karlschul-Mini-WM war auch in diesem Jahr wieder weit mehr als ein Sportturnier: Sie war ein Tag voller Teamgeist, Fairness und unvergesslicher Momente. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Ausgabe!

Johannes Esser

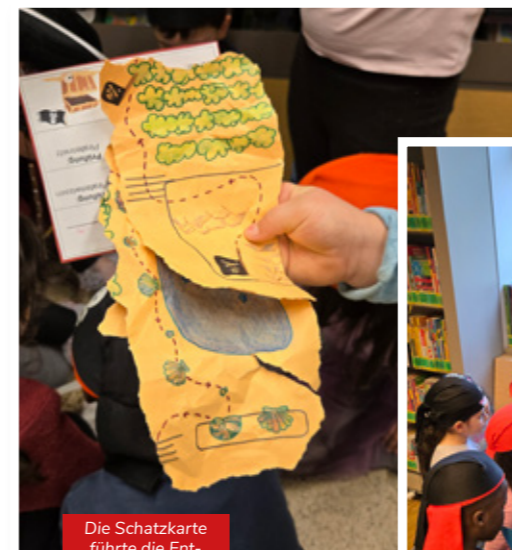


Fotos: © Johannes Esser



Die Nachmittagsbetreuung der OGS an der Karlschule, die in Trägerschaft der SSF Bonn liegt, bietet den Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm. Neben dem regulären Betreuungsangebot stehen den Schülerinnen und Schülern zahlreiche sportliche Aktivitäten zur Verfügung. In der Sporthalle können die Kinder sich bei Angeboten wie „Halle für alle“, Basketball, Rückschlagsportarten, Fußball und vielen weiteren Bewegungsspielen austoben und ihre Freude am Sport entdecken.

Darüber hinaus bereichern zahlreiche Arbeitsgemeinschaften den Nachmittag. Besonders beliebt ist die Bücherei-AG. Ein Höhepunkt dieser AG war in diesem Jahr ein gemeinsamer Ausflug in die Stadtbücherei Bonn, bei dem die Kinder im Rahmen einer Piratenführung die Welt der Bücher noch intensiver kennenlernen konnten. (siehe Fotos)



Die Schatzkarte führte die Entdecker durch die Bücherei



Führung durch die Bücherei



Gefundener Schatz in der Bücherei



Durch die Verkleidung fühlten sich die Kinder wie echte Piraten

Kreative und sprachliche Angebote finden ebenfalls großen Anklang. In der Malen-AG können die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen, während sie in der Spanisch-AG spielerisch erste Einblicke in eine neue Sprache erhalten. Die Tanz-AG sorgt regelmäßig für besondere Momente: Mit ihren Auftritten begeistert sie bei verschiedenen schulischen Veranstaltungen, zum Beispiel beim Floorball-Cup, bei der Einschulungsfeier oder bei der Weihnachtsfeier.

Weitere AGs wie die Koch-AG, die Theater-AG, die Schach-AG sowie die Schmuck-AG erweitern das Angebot und ermöglichen den Kindern, ihre Interessen zu entdecken und neue Fähigkeiten zu entwickeln. Durch dieses breite Spektrum an Aktivitäten neben dem Sport wird der Nachmittag in unserer offenen Ganztagschule im teiloffenen Konzept aktiv, kreativ und facettenreich gestaltet.

Ein besonderes Highlight im Jahreskalender steht ebenfalls wieder bevor: das Kirschblütenfest. In diesem Jahr wird die Kirschblütenprinzessin erstmals von einem Kind der OGS der Karlschule gestellt – ein besonderer Moment für die gesamte Schulgemeinschaft.

So zeigt sich auch in diesem Schuljahr: Die OGS der Karlschule bietet den Kindern einen lebendigen und abwechslungsreichen Nachmittag mit vielen Möglichkeiten zum Lernen, Entdecken und gemeinsamen Erleben.

Anja van Aken

Fotos: © Anja van Aken

# VIelfältiger NACHMITTAG IN DER OGS

# CLUB-INFO (Stand 01.03.2026)

## Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene:	210 € (+26 € Aufnahmegebühr)
Kinder:	168 € (+11 € Aufnahmegebühr)

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

## Bankverbindung

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

## Geschäftsstelle

Adresse:	Könstraße 313 a   53117 Bonn
Telefon:	0228-676868
Fax:	0228-673333
E-Mail:	info@ssfbonn.de
Internet:	www.ssfbonn.de
Vereinsinfotheke:	Mo + Do: 15.00-18.00 Uhr, Mi + Fr: 10.00-13.00 Uhr <b>Telefonzeiten:</b> Mo + Do: 9.00-18.00 Uhr, Di + Mo: 9.00-16.00 Uhr, Fr 9.00-13.00 Uhr

## Vorstand

<b>Michael Scharf</b>	Vorsitzender
<b>Fabian Welt</b>	Stellvertretender Vorsitzender
<b>Ben Hartmann</b>	Stellvertretender Vorsitzender
<b>Edgar Marx</b>	Finanzvorstand
<b>Heike Glahs</b>	
<b>Harald Göbel</b>	
<b>Max Hürter</b>	
<b>Albert Klein</b>	
<b>Jürgen Rothböck</b>	
<b>Maika Schramm</b>	

## Sport-Service-Bonn GmbH

Geschäftsführer:	Harald Göbel
Adresse:	Könstraße 313 a   53117 Bonn
E-Mail:	ssb-gmbh@gmx.de

## Physiotherapie

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

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

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

## Schwimmhalle

### Schwimmhalle im Sportpark Nord in Vereinsregie

Adresse:	Könstraße 250   53117 Bonn   0228-5594133
Sportbecken:	50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m/2,00 m, Wassertemperatur 26°C.
Lehrbecken:	12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m/1,10 m, Wassertemperatur 29°C. (Montag bis Samstag durch Kurse belegt)
Regeln:	Badekappspflicht! Keine Badeshorts!
Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:	
	Montag    Dienstag    Mittwoch    Donnerstag    Freitag    Samstag    Sonntag
von	14.00    06.00    06.30    06.00    06.30    07.00    08.00
bis	21.30    21.30    21.30    21.30    21.30    14.45    14.45

Für das freie Training der Mitglieder stehen normalerweise 3 Bahnen zur Verfügung  
**An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:** Neujahrstag, Rosenmontag, 1./2. Weihnachtstag | **Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten!**

## Sporthallen und Trainingsplätze

<b>GGs Am Apfelgarten:</b>	Peter-Klein-Str. 4, 33117 Bonn-Buschdorf
<b>Beethoven-Gymnasium:</b>	Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn
<b>Bertolt-Brecht-Gesamtschule:</b>	Schlesienstr. 21-23, 53119 Bonn
<b>Collegium Josephinum:</b>	Könstraße 413, 53117 Bonn
<b>KGS Donatusschule:</b>	Donatusstraße 12, 53175 Bonn
<b>Fechtinternat:</b>	Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn
<b>Freie Waldorfschule:</b>	Stettiner Straße 21, 53119 Bonn
<b>Gottfried-Kinkel-Realschule (Aula):</b>	August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn
<b>Graurheindorfer Straße:</b>	Graurheindorfer Str. 35-39, 53111 Bonn
<b>Hardtberghalle:</b>	Gaußstraße 1, 53125 Bonn
<b>Heinrich-Hertz-Berufskolleg:</b>	Herseler Straße, 53117 Bonn
<b>Jahnschule:</b>	Herseler Straße 3, 53117 Bonn
<b>GGs Karlschule Bonn:</b>	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
<b>Ludwig-Erhard-Berufskolleg:</b>	Könstraße 235, 53117 Bonn
<b>Robert-Wetzlar-Berufskolleg:</b>	Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn
<b>Schulzentrum Tannenbusch:</b>	Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn
<b>Seniorenheim Josefshöhe:</b>	Am Josefinum 1, 53117 Bonn
<b>Sportpark Nord:</b>	Könstraße 250, 53117 Bonn
<b>SSF-Bootshaus:</b>	Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
<b>Till-Eulenspiegel-Schule:</b>	Renoisstraße 1 a, 53129 Bonn
<b>Uni-Sporthalle:</b>	Römerstraße 164, 53117 Bonn

## Fitness-Studios

### Sportpark Nord

Adresse:	Könstraße 250 53117 Bonn
Telefon:	0228-5594134
Auskünfte:	Anke Bauz

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr: 08:00-21:30 Uhr  
Sa: 08:00-17:00 Uhr  
So+feiertags: 08:00-15:00 Uhr

### SSF-Bootshaus Beuel

Adresse:	Rheinaustraße 269 53225 Bonn
Telefon:	0228-4229272
Auskünfte:	Inga Rogge

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr: 09:00-21:30 Uhr  
Sa, So: 09:00-19:00 Uhr  
Feiertags: 09:00-15:00 Uhr

### Simple Move

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

## Theatergemeinde BONN

Kultur. Vielfalt. Erleben.

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

VIELFALT UND SERVICE!

KULTUR UND SPORT SIND EINE GUTE KOMBINATION.

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

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



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

Anruf genügt: 02 28 / 91 50 30. Oder Mail an: [info@tg-bonn.de](mailto:info@tg-bonn.de)



www.theatergemeinde-bonn.de

# SSF-KURSE 2026 (Stand 01.03.2026)

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

Die Anmeldung erfolgt verbindlich für alle Kurseinheiten des jeweiligen Kursangebots. Die Preise richten sich nach der Dauer und der Anzahl an Einheiten pro Kurs (entspricht 5/10€ pro 60min). Wenn noch Plätze frei sind, ist ein Einstieg in bereits gestartete Kurse jederzeit möglich!

### Aktueller Zeitraum

Sommer: 13.04.-17.07.  
Herbst/Winter: 31.08.-11.12.

Aerobic			
Fatburner	Montag	18.15-19.30 Uhr	Sportpark Nord
Aroha & Kaha			
	Dienstag	20.00-21.00 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
nur im Winter	Freitag	18.45-19.45 Uhr	Bootshaus Beuel (bis Start Sport im Park)
Athletiktraining			
	Montag	19.00-20.00 Uhr	Simple Move
Body Styling			
	Montag	19.45-21.15 Uhr	Sportpark Nord
Burning Move (HIIT Training)			
	Mittwoch	18.00-19.00 Uhr	Simple Move
Deep Work			
	Mittwoch	19.00-20.30 Uhr	Sportpark Nord
Diabetes Lauftreff 2026			
Mai bis November	Samstag	09.00 Uhr	Bootshaus Beuel
	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr (April-August)	Bootshaus Beuel
Kräftigung Tiefenmuskulatur			
	Montag	09.30-11.00 Uhr	Bootshaus Beuel
	Freitag	10.00-11.30 Uhr	kl. Fechthalle, Sportpark Nord
	Freitag	17.00-18.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Krafttraining für Senioren			
	Dienstag	10.30-11.30 Uhr	Fitness Graurheindorfer Str.
	Mittwoch	11.00-12.00 Uhr	Fitness Graurheindorfer Str.
	Freitag	11.00-12.00 Uhr	Fitness Graurheindorfer Str.
Mama Workout			
	Freitag	10.45-11.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Pilates			
	Dienstag	09.30-10.45 Uhr	Sportpark Nord
	Mittwoch	10.30-11.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Simple Move (Functional Fitness für Einsteiger)			
	Dienstag	09.30-10.30 Uhr	Simple Move
Rückenfit			
	Donnerstag	09.30-10.45 Uhr	Sportpark Nord
	Freitag	09.30-10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
	Mittwoch	17.00-18.00 Uhr	Simple Move

## ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE	GESCHÄFTSSTELLE
<a href="https://ssfbonn.de/sportkurse/">https://ssfbonn.de/sportkurse/</a>	Telefon: 0228/676868 E-Mail: <a href="mailto:kurse@ssfbonn.de">kurse@ssfbonn.de</a>
	Infotheke Sportpark Nord 1. Etage

Senioren-gymnastik			
80+	Dienstag	10.00-11.00 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
offen	Mittwoch	10.00-11.15 Uhr	Sportpark Nord
offen	Donnerstag	10.45-12.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Yoga			
Yoga am Morgen	Montag	09.30-11.00 Uhr	Sportpark Nord
Yoga in Beuel	Dienstag	09.15-10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
	Mittwoch	17.15-18.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Anfänger	Mittwoch	16.15-17.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Fortgeschrittene	Mittwoch	17.20-18.50 Uhr	Bootshaus Beuel
Für Männer	Donnerstag	09.15-10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Yoga für alle	Mittwoch	19.15-20.30 Uhr	Sportpark Nord
Zumba			
	Montag	18.00-19.00 Uhr	Karlschule

## ANGEBOTE IM WASSER

Aqua-jogging			
	Dienstag	10.30-11.15 Uhr 11.30-12.15 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
	Mittwoch	10.30-11.15 Uhr 11.30-12.15 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
	Donnerstag	11.00-11.45 Uhr	Sportpark Nord
	Freitag	10.30-11.15 Uhr 11.15-12.00 Uhr	Sportpark Nord Sportpark Nord
Aqua-fitness / Aqua-gymnastik mit Power			
	Dienstag	19.45-20.30 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
		20.30-21.15 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
	Donnerstag	19.00-20.00 Uhr	Sportpark Nord, Lehrbecken
Aqua-power			
	Donnerstag	18.30-19.15 Uhr	Sportpark Nord
	Donnerstag	19.15-20.00 Uhr	Sportpark Nord

## OUTDOOR-ANGEBOTE

Outdoor Functional Fitness			
Functional Fitness	Montag	18.00-19.00 Uhr	Stadion im Sportpark

# KIDS IN ACTION - KINDERANGEBOTE (Stand 01.03.2026)

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

Die KiA startet entlang der Schulhalbjahre jeweils im Februar und September, die Anmeldung erfolgt verbindlich für ein KiA-Halbjahr. Wenn noch Plätze frei sind, ist ein Einstieg in bereits gestartete Kurse jederzeit möglich!

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

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

### Aktueller Zeitraum

1. Halbjahr: 02.02. – 10.07.2026  
2. Halbjahr: 07.09. – 22.01.2027 (Anmeldestart 06.07.26)

KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 1-2 Jahre			
	Montag	16.00-17.00 Uhr	Karlschule
	Donnerstag	16.00-17.00 Uhr	Karlschule
	Donnerstag	17.15-18.15 Uhr	Sportpark Nord
	Freitag	17.00-18.00 Uhr	Sportpark Nord
KiA Mini (Eltern-Kind-Turnen): 3-4 Jahre			
	Montag	17.00-18.00 Uhr	Karlschule
	Dienstag	16.00-17.00 Uhr	Karlschule
	Donnerstag	17.00-18.00 Uhr	Karlschule
	Freitag	17.30-18.30 Uhr	Karlschule
KiA Frechdachse: 5-6 Jahre			
	Montag	16.00-17.00 Uhr	LEB
	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr	Sportpark Nord
KiA Füchse: 7-8 Jahre & KiA Tiger: 9-10 Jahre			
	Montag	17.00-18.00 Uhr	LEB
KiA Parcours für Kinder ab 7 Jahre			
7-10 Jahre	Freitag	15.15-16.15 Uhr	Karlschule
ab 11 Jahre	Freitag	16.15-17.15 Uhr	Karlschule
KiA Ballsportmix			
ab 6 Jahre	Mittwoch	17.00-18.30 Uhr	LEB

## FERIENCAMPS 2026

Feriencamps 2026			
für Kinder von 6-12 Jahren	je	09.00-16.00 Uhr	Sportpark Nord
Ostern (2. Ferienwoche)		7.-10. April	
Sommer (5. Ferienwoche)		17.-21. August	
Sommer (6. Ferienwoche)		24.-28. August	
Herbst (2. Ferienwoche)		26.-30. Oktober	
Weitere Camps der Abteilungen (z.B. Volleyball, Floorball)			

## ANMELDUNGEN & INFORMATIONEN

ONLINE	GESCHÄFTSSTELLE
<a href="https://ssfbonn.de/kidsinaction/">https://ssfbonn.de/kidsinaction/</a>	Telefon: 0228/676868 E-Mail: <a href="mailto:kia@ssfbonn.de">kia@ssfbonn.de</a>
	Infotheke Sportpark Nord 1. Etage



ANMELDUNGEN FÜR CAMPS	
<a href="https://kursverwaltung.ssfbonn.de/ferienfreizeiten/">https://kursverwaltung.ssfbonn.de/ferienfreizeiten/</a>	



# ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 01.03.2026)

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

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

Floorball (Unihockey)	
Angebot:	Gruppentraining
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Berufskolleg, Schulzentrum Tannenbusch, Karlschule, Till-Eulenspiegel-Grundschule, Uni Bonn
Abteilungsbeitrag	12,50€/Halbjahr
Auskünfte	<a href="mailto:vorstand@floorball-bonn.de">vorstand@floorball-bonn.de</a>

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

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

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

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

Karate, Ken-Do	
Angebot:	Karate: Für Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen Ken-Do: Für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord, Karlschule, Ludwig-Erhard-Kolleg, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtschule
Auskünfte	Martin Mahlberg, <a href="mailto:kendo@ssfbonn.de">kendo@ssfbonn.de</a>

Krafttraining / Fitnesstraining	
Angebot:	Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte	Sportpark Nord   SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte	Anke Bauz (Sportpark Nord), 0228-5594134 Inga Rogge (SSF-Bootshaus), 0228-4229272
Abteilungsbeitrag	120€ pro Jahr

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

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

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

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport	
<b>Breiten- und Gesundheitssport</b>	
Angebot	Versch. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer
Auskünfte	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228-676868

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

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

# ABTEILUNGSINFOS

Für Vereinsmitglieder. Probetraining möglich. (Stand 01.03.2026)

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

Taekwondo	
Angebot:	Trainingsgruppe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	Armin Bach und Christian Berger, <a href="mailto:taekwondo@ssfbonn.de">taekwondo@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	10 € pro Monat

Tai Chi	
Angebot:	Tai Chi für Erwachsene
Trainingsstätte	SSF-Bootshaus
Auskünfte	Sabine Haller-Schretzmann, <a href="mailto:tai-chi@ssfbonn.de">tai-chi@ssfbonn.de</a>

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“	
Angebot:	Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard, Irish Dance, West Coast Swing, Rollstuhlтан Solo, Workshops
Trainingsstätte	Bootshaus Beuel, Bonns Fünfte, Sportpark Nord, Ludwig-Richter-Schule, Leimbach (Eifel)
Auskünfte	Jürgen Rothböck, <a href="mailto:tanzen@ssfbonn.de">tanzen@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	30,70 € pro Quartal für Erwachsene 21,00 € pro Quartal für Kinder und Jugendliche

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

Tischtennis	
Angebot:	Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler
Trainingsstätte	GGs Am Apfelgarten, Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule
Auskünfte	Jörg Brinkmann, <a href="mailto:tischtennis@ssfbonn.de">tischtennis@ssfbonn.de</a>

Triathlon	
Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	<a href="mailto:triathlon@ssfbonn.de">triathlon@ssfbonn.de</a>
Abteilungsbeitrag:	65 € pro Jahr (auch für Kinder und Jugendliche)

Volleyball	
Angebot:	Wettkampfmansschaften für Kinder und Erwachsene Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätte	Hardtberghalle, Schulzentrum Tannenbusch, Beethoven-Gymnasium, Sportpark Nord, Bonns Fünfte
Auskünfte	Thomas Ropertz, <a href="mailto:volleyball@ssfbonn.de">volleyball@ssfbonn.de</a>

Wasserball	
Angebot:	Mansschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte	Sportpark Nord
Auskünfte	<a href="mailto:wasserball@ssfbonn.de">wasserball@ssfbonn.de</a>

## WEITERE KONTAKTE

ONLINE

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



