

SSF Nachrichten - Juli 2015

Team Rio: Lena Schöneborn im WM-Finale

02.07.2015



Lena Schöneborn im Vorkampf bei der WM 2015 (Foto: DVMF)

Lena Schöneborn hat bei der Heim-WM der Modernen Fünfkämpfer in Berlin das Finale am Samstag erreicht. Lena, die am Dienstag in der Frauen-Staffel mit Annika Schleu auf Platz sieben gelandet war, setzte sich nach einem stabilen Wettkampf und einer starken Leistung im abschließenden Combined (Laufen und Schießen) mit 1031 Punkten als Zweite ihrer Qualifikationsgruppe C durch.

MAIKE SCHRAMM

Goldmedaille für Lena Schöneborn bei den Weltmeisterschaften im Modernen Fünfkampf 2015 in Berlin

04.07.2015



Lena Schöneborn (mitte) mit Janine Kohlmann (links) und Annika Schleu (rechts) (Foto: M. Schramm)

Lena Schöneborn hat bei der Heim-WM der Modernen Fünfkämpfer in Berlin Gold gewonnen und einen historischen Triumph gefeiert. Die 29 Jahre alte Europameisterin krönte

sich in Berlin als erste deutsche Athletin in der Geschichte zur Einzel-Weltmeisterin und komplettierte damit auch ihre persönliche Erfolgsstory. Nach Silber (2007) und zweimal Bronze (2009, 2010) gewann sie die noch fehlende Goldmedaille bei Weltmeisterschaften. Zudem sicherte sie sich ein Ticket für die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro im kommenden Jahr.

„Ich bin total erleichtert. Jetzt können wir ein bisschen feiern“, sagte Schöneborn: „Die Anspannung war sehr hoch.“ Die zweite deutsche Starterin Janine Kohlmann (Potsdam) kam auf Platz 17, zusammen mit Annika Schleu (Berlin) gab es für das deutsche Trio zudem Silber in der Mannschaftswertung. Insgesamt hat Schöneborn nun 25 Medaillen bei Welt- oder Europameisterschaften gewonnen.

In den abschließenden Combined-Wettbewerb aus Laufen und Schießen war Schöneborn als erste Athletin gestartet. Zuvor hatte sie in der zweiten Disziplin Fechten einen Punkte-Weltrekord aufgestellt. Mit 30:5-Siegen und einem zusätzlichen Erfolg im Bonusfechten erreichte sie insgesamt 282 Zähler. Eine bis dato in der Geschichte der Sportart noch nie erreichte Leistung.

Im anschließenden Reiten gelang ihr zudem ein fehlerfreier Ritt, dort musste sie lediglich neun Zeitfehler hinnehmen. In der ersten Disziplin Schwimmen hatte Schöneborn eine solide Leistung gezeigt. Nach 2:21,54 Minuten über 200 m Freistil war sie zwischenzeitlich auf Rang 29 platziert.

(SID/DVMF)

Kölnpfad-Lauf am 04.07./05.07.2015

05.07.2015

Ein Bericht von Susanne Beisenherz



Susanne Beisenherz beim Kölnpfad-Lauf (Foto: Eventfotografie 24)

Der Kölnpfad ist ein 171km langer Wanderweg, der rund um Köln führt. Vergangenen Samstag starteten 60 Läufer in Köln-Dünwald die den Kölnpfad laufend bewältigen wollten. Es war extrem heiß, Temperaturen bis zu 39 Grad brannten auf uns nieder. Wir waren deshalb alle mit einem Trinkrucksack ausgerüstet. Ich war eine der Starterinnen. Gesponsert werde ich von der "Klinik für Epileptologie, Universität Bonn".

Viele Läufer hatten schon im Vorfeld aufgrund der Hitze abgesagt. Anfangs lief ich alleine bis ich auf eine andere Läuferin stieß. Sie lief ein ziemlich flottes Tempo. Irgendwie ergab es sich, dass wir zusammen liefen. Sie hatte ein Navi dabei, während ich mich nur nach den Wanderzeichen orientierte. Nicht immer zeigte ihr Navi die richtige Richtung an, dann verließen wir uns auf die Wanderzeichen. Oft auch waren die Wanderzeichen nicht eindeutig und so orientierten wir uns an ihrem Navi. So ergänzten wir uns. Wir liefen und liefen, dabei fiel mir auf, dass uns niemand überholte. Während des Laufens erfuhr ich, dass sie Siegerin eines Laufs über 240 km ist und sie erfuhr, dass ich seit 2006 Weltrekordhalterin im DECA Ironman bin.

An der 2. Verpflegungsstelle, die es nur alle 30 km gab, schauten uns die Betreuer verblüfft an. Der Grund dafür war: wir, die zwei Frauen, waren das Spitzenfeld! Erwartet wurden eigentlich die ersten Männer und so staunten die Leute am Verpflegungsstand nicht schlecht als wir Powerfrauen um die Ecke kamen. Eine Journalistin schaute uns entgeistert an und fragte uns: Geht es Ihnen gut? „Ja“, antwortete ich schlicht und dachte, „ja, den Umständen entsprechend“. Uns lief mittlerweile die Brühe vor lauter Hitze ohne Ende runter. Ich fragte mich die ganze Zeit, wer zum Teufel, die blöde Heizung so doll aufgedreht hat? Die Journalistin stellte noch eine Frage: „Können Sie sich erklären, warum Sie die ganzen Männer abgehängt haben?“ „Nö, keine Ahnung. Vielleicht vertragen Frauen die Hitze besser?“

Während des Weiterlaufens denke ich über diese Frage nach. Warum haben wir die Männer abgehängt? Vielleicht aus dem gleichen Grund, warum die Frauen die Kinder bekommen und nicht die Männer?

Man weiss es nicht genau.

Der Freund von Kristina, meiner Mitläuferin, verpflegt uns zwischendurch immer wieder, nicht nur uns, sondern die ganze laufende Sippschaft. Das ist so unter Ultras. Er fährt immer kreuz und quer um Köln herum und irgendwann steht er mal wieder da, um uns mit diversen Getränken und Eßbarem zu versorgen. In Müngersdorf treffen wir auf meine Radbegleitung, endlich nach etlichen verschwitzten Kilometern gibt es kalte Fanta und mehr. Natürlich teilen wir alles. Die Mörderhitze, wie später in der Zeitung geschrieben steht, nimmt einfach nicht ab und ich frage mich wieder, wieso keiner die Heizung runter dreht.....

Nach einiger Zeit (2 Std.) erreichen wir Köln-Weiß am Rhein. Kristina hat eine gute Idee: Wir gehen zum Wasser und schmeißen uns bäuchlings mit ausgebreiteten Armen und Klamotten, aber ohne Rucksack in den Vater Rhein. Nur die Lafschuhe an unseren qualmenden Füßen schauen aus dem Wasser. Die Sonnenanbeter um uns herum, liegend auf ihren Strandtüchern, schauen etwas irritiert auf uns nieder. Ich erkläre zum kurzen Verständnis: wir machen gerade einen Ultralauf rund um Kölle über 171 km.....



Geschafft! (Foto: Eventfotografie 24)

Klatschnass und erfrischt laufen wir weiter und weiter und weiter. Endlich taucht die Rodenkirchener Brücke auf über die wir abwechselnd gehen und laufen. Längst steht uns der Magen quer und wir nehmen Tempo raus. Kein Läufer in Sicht. Kristina muss zum x-Mal ins Gebüsch, irgendwas mit ihrer Blase stimmt nicht, kommt erschwerend hinzu. In Porz-Westhoven, nun sind wir rechtsrheinisch unterwegs, taucht eine weitere Verpflegungsstelle auf. 90 km haben wir bisher zurückgelegt und kein Mann/Läufer in Sicht. Mit der Essensaufnahme wird es nun ganz schwer. Kein Hunger geschweige denn Appetit auf irgendetwas. Wir essen dann ein trockenes Körnerbrot. Jemand aus meinem Lauftreff kommt plötzlich vorbei und gesellt sich zu uns. Er macht ein Foto von mir und wünscht uns alles Gute für den Weg.

Richtung Porz-Zündorf laufen wir nur in der prallen Sonne, kein Fleckchen Schatten. Ich laufe vor bis zur Freizeitinsel Groov und sehe einen Steg, der zu einem größeren Tümpel führt. Ich habe nur einen Gedanken, ich muss mich abkühlen. Ein Mann sitzt auf dem Steg, daneben zwei große Kanister mit Tümpelwasser gefüllt. Seine kleine Tochter planscht vergnügt im Tümpel nahe des Stegs. Ich knie mich mühsam nieder, um zum Wasser zu gelangen, ich tauche meine Arme hinein. Der Mann schaut mir zu und meint lachend: ist nicht besonders kühl das Wasser, was? Nein, wirklich nicht, ist keine wirkliche Abkühlung. Oben sehe ich Kristina, die nach mir angelaufen kommt und rufe sie zum Teich. Sie kommt und ich sage, ich brauche Wasser an meinem nassgeschwitzten Rücken, seit Stunden klebt da der Trinkrucksack mit lauwarmen Wasser gefüllt. Ich erkläre wieder kurz, auf welchem Tripp wir Wahnsinnigen gerade sind. Der Mann findet das lustig und bietet uns spontan an, uns mit dem Tümpelwasser, das er in seine beiden Kanister abgefüllt hat, von oben bis unten zu übergießen. Gute Idee! Das tut er dann auch. Wir bedanken uns und traben weiter. Ich meine zu Kristina: das sind Geschichten, die das Leben schrieb. Sie meint: das erlebt man nicht, wenn man zu Hause auf der Couch sitzt. Nein, bestimmt nicht.

Komisch, es scheint fast so, als hätten die beiden Wasserkanister auf uns gewartet.....

Der Weg nach Porz-Langel zieht sich ohne Ende hin. Mein Magen steht quer und ich muss dringend etwas essen. Es vergeht nochmal eine ganze Weile, bis ich weit vor Kristina am nächsten Verpflegungspunkt in Porz-Lülsdorf ankomme. 100km !! erreicht als erste Frau und vor dem ersten Mann, der immer noch weit hinter uns beiden Frauen liegt. Ich versuche meinen Magen zu füllen, Kristina geht nur noch und liegt hinter mir zurück. Ich lege noch weitere 15km zurück und beschließe aufgrund von Magenproblemen bei der 100 km Wertung auszusteigen. Ich entscheide mich für meine Gesundheit und belasse es bei dem Gesamtsieg über 100 km. Nach ca. 12 Std., einer sensationellen Laufzeit über 100 km bei 39 Grad.

Kristina gewinnt am Ende den Gesamtlauflauf über 171 km nach 23:30 Std.

Es kamen von 60 Startern 16 ins Ziel.

SUSANNE BEISENHERZ

Die Weltmeisterschaften der Modernen Fünfkämpfer in Berlin waren die Weltmeisterschaften der Lena Schöneborn.

06.07.2015



Lena Schöneborn (mitte) mit Janine Kohlmann (links) und Annika Schleu (rechts) (Foto: M. Schramm)

Weltmeisterin, Platz 2 in der Teamwertung und die Olympiaqualifikation geschafft, das ist die Erfolgsbilanz von Lena bei ihrer Heim WM.

Eine Woche stand die Bundeshauptstadt im Zeichen des Modernen Fünfkampfs. Top Leistungen der weltbesten Fünfkämpfer sowie eine gute Organisation zeichneten diese Meisterschaften aus. Auch das Medieninteresse war groß, so berichtete die ARD täglich im Morgenmagazin und am Samstag gab es einen Livebericht über das Damenfinale.

Im deutschen Aufgebot standen auch die SSF-Athleten Lena Schöneborn und Matthias Sandten.

Lenas Finaltag

Nachdem Lena sich am Donnerstag im Vorkampf mit dem drittbesten Ergebnis für das Finale der 36 besten Modernen Fünfkämpferinnen qualifiziert hatte, folgte die Kür im Finale am Samstag. Dieser Wettkampftag sollte 8 Stunden dauern und ein kleines Tief aber auch ganz viele Hochs für Lena bereithalten. Das Tief war der Start in den Wettkampf: mit 2:21,54 Min über 200 m Freistil lieferte Lena zwar eine solide Leistung ab, aber es bedeutete nur Platz 28. In der zweiten Disziplin, dem Fechten, ließ Lena dann mit 30:5-Siegen und einem zusätzlichen Erfolg im Bonusfechten einen Paukenschlag folgen. Sie erreichte mit 282 Zählern eine neue Welt-Bestleistung, diese Punktzahl im Fechten hatte bis zu diesem Tag noch keine Sportlerin der Sportart erreicht. Durch diese Leistung konnte sie sich auf den zweiten Rang vorarbeiten.

Im Reiten verbesserte Lena sich dann von Platz 2 auf Platz 1 in der Zwischenwertung und startete damit beim abschließenden Combined als Erste. Diese Führung gab Lena bis zum Ziel nicht mehr ab.

Bei der Siegerehrung fiel alle Anspannung von Lena ab und sie freute sich riesig über ihren ersten Weltmeistertitel und die damit verbundene Qualifikation für die Olympischen

Spiele in Rio. Bei der anschließenden Feier mit Familie und Freunde wurde neben dem Titelgewinn auch die Silbermedaille in der Teamwertung gefeiert. Diese hatte Lena gemeinsam mit Janine Kohlmann und Annika Schleu gewonnen.

Pech für Matthias Sandten bei seinem WM Debüt

Leider verlief das WM-Debüt für Matthias nicht optimal. Nach Pech am Schießstand konnte er sein Ziel, die Qualifikation für das Finale, nicht erreichen. Schon der Start beim Fechten verlief mit 13 Siegen in 29 Kämpfen nicht erwartungsgemäß. Im Schwimmen zeigte er dann aber mit 2:03,68 Min eine starke Leistung und die Finalteilnahme war noch greifbar.

Beim Combined (die Kombination aus Schießen und Laufen) reagierte mehrfach das Ziel nicht auf abgegebene Laser-Schüsse, die technischen Probleme verbunden mit dem Wechsel auf einen Ersatzschießstand verhinderten dann leider eine Finalteilnahme. Ein anschließender Protest der Deutschen Mannschaftsführung wurde nach der Überprüfung der Waffe zurück gewiesen.

Platz 7 für Lena Schöneborn und Annika Schleu in der Staffel

Erfahrung schützt vor Fehlern nicht, diese leidige Erfahrung musste Lena bei der am Dienstag ausgetragenen Staffel machen. Genauso wie ihre Teamkollegin Annika Schleu hatte sie ihre Waffe nicht richtig eingestellt und so produzierten die beiden zu viele Fehlschüsse. Eigentlich ist das Combined die stärkste Disziplin der beiden und es ist für sie völlig ungewohnt, hier wertvolle Zeit auf die Konkurrenz zu verlieren.

Nachdem Fechten und Schwimmen für beide sehr gut gelaufen waren, wurde die Konkurrenz beim Reiten auf Grund eines schweren Reitunfalls ordentlich durchgerüttelt. Trotzdem gelang es dem Deutschen Duo mit einer soliden Reitleistung den dritten Platz zu verteidigen. Aber auf Grund der vielen Fehlschüsse büßten sie beim abschließenden Combined Sekunde um Sekunde ein und landeten am Ende auf einem für sie unbefriedigten 7. Rang.

UTE PILGER

Dr. Walter Emmerich verstorben

13.07.2015



Dr. Walter Emmerich (Foto: SSF Archiv)

Am 05.07.2015 ist das SSF Ehrenmitglied, Dr. Walter Emmerich, im 84. Lebensjahr gestorben. Walter Emmerich war von 1993 bis 1996 Vorsitzender der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. und anschließend bis 1998 normales Vorstandsmitglied.

Inge Wend und die „Stimme der SSF Bonn“, das verstorbene Vorstandsmitglied, Hans Karl Jakob, konnten Walter Emmerich davon überzeugen, den Vorsitz der SSF Bonn anzustreben. Der gelernte und promovierte Rechtsanwalt Walter Emmerich wurde im August 1993 einstimmig zum Nachfolger von Werner Schemuth gewählt, der sein Amt aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste. In einer Zeit, in der die öffentlichen Gelder auch für die Sportförderung immer knapper wurden, richtete der Club unter Führung von Emmerich seine Vereinsphilosophie neu aus. Der Leistungssport wurde nicht mehr einseitig auf Kosten der Breitensportentwicklung im Verein gefördert. Unter dem Schlagwort: "wir fördern Breiten- und Leistungssport, letzteren aber nicht um jeden Preis", stand fortan eine zukunftsorientierte Breitensportentwicklung und die Abkehr vom Einkauf von Sportlern aus anderen Vereinen hin zur Entwicklung von Talenten aus dem Verein heraus.

Mit der Förderung des Gesundheitssports und dem Ausbau der Jugendarbeit rückten neue Akzente im Vordergrund der Vereinsentwicklung. Die Haushalte der Abteilungen orientierten sich an den Mitgliederzahlen, so wurde seit 1993 ein beispielloser Anstieg der Mitgliederzahlen von 3654 Mitgliedern (1993) bis auf heute über 9000 Mitglieder erreicht. Die gleichgewichtige Förderung aller Bereiche, Breiten-, Gesundheits-, Leistungs- und Jugendsport sind auch heute noch wichtige Aufgaben im Verein.

Tennis, Ski und Radfahren gehörten zu den sportlichen Hobbies des Ur-Bonnens, dessen Kinder sich ebenfalls im Verein engagierten. Ohne dies "an die große Glocke zu hängen" zahlte Walter Emmerich für einige Jugendliche, denen es finanziell nicht so gut ging, den Mitgliedsbeitrag - Sozialsponsoring wie man es heute kennt, wurde schon damals von ihm betrieben. Im Club gab es unter der Führung von Dr. Emmerich eine weitere große Veränderung, die die Zusammenarbeit von Hauptamt und Ehrenamt betraf. Die "Professionalisierung" des Vereins wurde vorangetrieben, die schließlich in einer Verschmelzung der Ämter des (hauptamtlichen) Geschäftsführers und (ehrenamtlichen) Vorsitzenden mündete. Es war Walter Emmerich, der zusammen mit Inge Wend den Geschäftsführer Michael Scharf förderte und aufbaute, so dass dieser von 1996 bis 2004 beide Ämter übernahm, womit dann mit Änderung der Vereinssatzung endgültig eine neue Ära bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn 1905 e.V. einzog.

In die Zeit von Walter Emmerich fiel der Kauf des SSF Bootshauses in Bonn Beuel sowie die Vergabe des dortigen Pachtvertrages an die Familie Pizzato, die heute noch das Canale Grande im SSF Bootshaus betreiben. Darüber hinaus die Planung des 1. Kraft- und Fitnessraums und die Gründung der Abteilungen Triathlon und Leichtathletik in den SSF Bonn.

Walter Emmerich wurde aufgrund seiner Verdienste im Juni 1996 zum Ehrenmitglied der Schwimm- und Sportfreunde Bonn ernannt. Er hinterlässt seine Lebensgefährtin und seine drei Töchter nebst Familien, Enkeln und Neffen.

MICHAEL SCHARF

SSFler fit für Bonner Stadtbesichtigung mit Bruno Hoenig dank Fitness-Studio Beuel

13.07.2015

Zwei Stunden auf Entdecker-Tour



Bonner Stadtführung mit Bruno Hoenig (Foto: Bruno Hoenig)

Bei der Stadtführung mit Bruno Hoenig gab es viel zu entdecken. Unter anderem haben die Teilnehmer die oft genutzten Schleifsteine früherer Bonner auf ihre Tauglichkeit hin erprobt. Besichtigt haben wir die Köpfe der seinerzeit enthaupteten Märtyrer Cassius und Florentius, die vor der Münsterkirche auf dem Martinsplatz liegen. Geschaffen wurden sie in Thailand aus Marmor vom türkischen, muslimischen Künstler Iskender Yediler.

Die Geschichte des Heiligen Sankt Martin auf den 4 Bronzetafeln von Ernemann Sander erklärte uns der langjährige Martinsdarsteller selbst. Und dann sahen wir ihn aus Bronze neben der leider nicht mehr real existierenden Martinskirche, durch deren markierten Grundriss heute der Verkehr flutet.

Zu den Tafeln an der Seitenwand der Kirche mit den Namen der Kriegsoffer bemerkte eine Teilnehmerin treffend: „Sie sollen daran erinnern, dass wir mit Kriegen nichts gewinnen.“

Ein großes Rätsel gab uns das „Kunstwerk“ von Ansgar Nierhoff auf: Stab, Kugel und Halbkreisplatten. Von alleine kommt man da nicht drauf. Alle Teile haben dasselbe Volumen – mal dicht gedrängt, mal langgestreckt, mal flach gedrückt. (So steht's zumindest im Internet.)

Zweimal sahen wir die Helenenkapelle: einmal von außen zwischen den Damenblusen vom Kaufhaus SinnLeffers, und ein zweites Mal erlebten wir diesen ganz einmaligen Raum im Innern.

Dann ging's zur Kaiser Passage: Hier konnte man die alte Stadtmauer bestaunen.

Und einen Blick auf den Kaiser Wilhelm I. haben wir auch noch gewagt. Er steht jetzt ziemlich im Schatten.

Wir machen uns weiter fit im Beueler Fitnessstudio der SSF Bonn für den nächsten Besichtigungsgang.

BRUNO HOENIG

Triathlon: TriKids auch in den Sommerferien aktiv

15.07.2015

SSF-Nachwuchs startete beim Stäöjmun-Triathlon



Amelie und Marike Schneehagen vor dem Start (Foto: Kirsten Schneehagen)

Schon mal was vom STÄLJMUN-Triathlon im Herrenkoog gehört? Diesen norddeutschen Klassiker an der schleswig-holsteinischen Westküste kurz vor Sylt gibt es schon seit 25 Jahren und neben der Mittelstrecke und Volksdistanz wird auch jedes Jahr ein Kindertriathlon angeboten.

Im Jubiläumsjahr 2015 nahmen 75 Kinder (Schüler C bis Jugend B) teil. Mit dabei waren auch Amelie und Marike Schneehagen von den Trikids des SSF Bonn, die zudem beide auch noch sehr erfolgreich waren. Zu absolvieren galt es für beide bei schönstem Sommerwetter die Distanz von 100 m Schwimmen im 23 °C warmen See des Brodersenhofes, 5 km Radfahren durch den Herrenkoog und 1 km Laufen zur nächsten Windkraftanlage und zurück.

Nach dem Schwimmen kam zunächst Marike als zweites Mädchen aus dem Wasser, überholte ihre Konkurrentin dann aber schon in der Wechselzone, sodass sie als Erste auf die Radstrecke ging. Dort hielt Marike diese Position und finishte am Ende als bestes Mädchen und auf dem dritten Gesamtrang. Damit war sie gute drei Minuten schneller als ihre Schwester Amelie, die sich beim Laufen nach vorne gekämpft hatte und am Ende auf

dem 2. Platz bei den Mädchen ins Ziel lief. Neben dem tollen Doppelsieg für die SSF Bonn hatte Amelie besonderen Grund, stolz auf ihre Leistung zu sein. Denn mit Leihrennrad und geborgtem Einteiler war es ihr erster Triathlon überhaupt, nachdem sie erst im Mai von den Leichtathleten zu den TriKids gewechselt war.

KIRSTEN SCHNEEHAGEN

Triathlon: Aufstieg in die 1. Triathlon Bundesliga

15.07.2015



Alex Schmitz, Niclas Bez, Nils Dehne, Felix Reifenberg, Michael Schubert und Luis Hesemann (v. l. n. r.) feiern den Aufstieg (Foto: Robin van de Loo)

SSF-Herren machen in Grimma den Aufstieg perfekt

Beim letzten Wettkampf der 2. Triathlon Bundesliga Nord in Grimma reichte den Herren des SSF Bonn TEAM artig ein fünfter Platz, um den Aufstieg in die 1. Triathlon Bundesliga perfekt zu machen.

CARSTEN HERBOTH

Alhassane Balde auf Wettkampftour

22.07.2015, 22:31



Alhassane Balde (Foto: Privat)

Start der Tour beim Heidelberg Marathon

40 Grad Hitze war für viele Läufer, Rennrollstuhlfahrer und Handbiker zu heiß und so reduzierte sich das Starterfeld bis zu kurz vor dem Startschuss.

Alhassane nahm die Anstrengung auf sich um bei seinen WM Vorbereitungen wieder in den Wettkampfmodus umzuschalten. Nach zwei Stürzen bei den Schweizer Meisterschaften musste er zuletzt pausieren. Ganz von hinten startend, musste er auf Grund von mangelnder Konkurrenten das Rennen ganz alleine fahren. Die Hitze sollte sein härtester Gegner werden und das Rennen ein richtiger Hätetest. Nach 1:42,25 Std. überquerte Alhassane völlig erschöpft die Ziellinie.

Mit gestärkten Selbstvertrauen fuhr Alhassane zur 2. Station seiner Tour.

2. Station: Diamonds League Meeting in Lausanne, 1500m

Bei diesem Leichtathletik Meeting starten die TOP Ten Rennrollstuhlfahrer in einem Einlagerennen über 1500 m. Diese Gelegenheit bei einem großen Meeting vor 15.000 Zuschauer zu starten ist ein absolutes Highlight im Wettkampfkalender der Rennrollstuhlfahrer.

In Erinnerung an seine letzten Stürze in der Schweiz ging Alhassane das Rennen etwas zurückhaltend an und vermied jeglichen Kontakt mit seinen Konkurrenten. Lange Zeit fuhr er im Windschatten auf dem 6. Platz. In der Schlussphase konnte er sich dank seiner Sprintfähigkeit auf Platz 4 vorfahren und freute sich über ein gelungenes Comeback nach seinem Sturz.

3. Station: Luzern, 800m

Es ist schon Tradition dass bei diesem Spitzenleichtathletik Meeting ein Einlagerennen über 800 m der Rennrollstuhlfahrer gefahren wird. Auch hier zeigte das Formbarometer von Alhassane weiter nach oben und er belegte in einem sehr gut besetzten Feld einen hervorragenden zweiten Platz.

Nach einigen Tagen Training wird Alhassane in London erneut an den Start gehen.

Bauch-Beine-Baby

28.07.2015

Nach den Sommerferien startet wieder unser Bauch-Beine-Baby Kurs. Bei einer lockeren Atmosphären trainieren die Mütter durch abwechslungsreiche Übungen die "Problemzonen, Bauch, Beine und Po. Besonders ist dabei, dass das Baby in die Übungen mit einbezogen wird und mitturnt. Bei Interesse finden Sie [hier](#) nähere Infos über den Kurs.

Helfer für Firmenlauf gesucht

29.07.2015

Für den 9. Bonner Firmenlauf werden Helfer gesucht. Dieser findet am 10.09.2015 ab 16.00 Uhr in der Bonner Rheinaue statt. Alle Helfer erhalten von dem Veranstalter ein kleines Dankeschön und natürlich freie Verpflegung während der Veranstaltung. Bei Interesse

können Sie sich an der Infotheke und per Mail an info@ssfbonn.de melden. Alle weiteren Informationen erhalten Sie dann direkt vom Veranstalter. Die SSF Bonn stellen selbst ein Team und würden sich über tatkräftige Unterstützung an der Strecke freuen.

IDOGO Training

29.07.2015

SSF BONN

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.



IDOGO Training



Bildquelle: © www.IDOGO.de

IDOGO ® Training – Fit in wenigen Minuten

IDOGO ® ist ein neues Trainingssystem, in dem die Erfahrungen jahrtausendealter östlicher Medizin mit Erkenntnissen westlicher Trainingskonzepte verbunden werden.

Mit Hilfe eines speziell entwickelten Trainingsgerätes, dem IDOGO-Stab, werden Übungen des traditionellen Qi Gong auf einfache Weise exakt und wirkungsvoll ausgeführt.

IDOGO verbessert auf sanfte Weise die Koordination, löst Verspannungen und macht Bewegungen leicht und geschmeidig. Fehlbelastungen des Bewegungsapparates werden korrigiert, das Gleichgewicht verbessert und die Atmung vertieft. Die Bewegungen sind leicht zu erlernen und können Schulter- und Nackenverspannungen sowie Kopf- und Rückenbeschwerden effektiv entgegenwirken.

Bitte bequeme Kleidung und dicke, rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe mitbringen. Die Übungen werden im Stehen durchgeführt.



Beginn: Dienstag, 18.08.2015
Uhrzeit: 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr
Dauer: 9 Einheiten
Ort: Unihalle Römerstraße, 53117 Bonn
Kosten: 40 Euro für SSF-Mitglieder,
80 Euro für Nichtmitglieder
max. 10 TeilnehmerInnen

Bild: © LSB NRW / Michael Godler

Anmeldung und weitere Infos erhalten Sie an unserer Infotheke im Sportpark Nord, telefonisch unter 0228-676868 oder per E-Mail an info@ssfbonn.de.
Postanschrift: SSF Bonn e.V., Kölnstraße 313 A, 53117 Bonn, Internet: www.ssfbonn.de

Am 18.08.2015 startet unser neuer Kurs IDOGO Training. IDOGO ® ist ein neues Trainingssystem, in dem die Erfahrungen jahrtausendalter östlicher Medizin mit Erkenntnissen westlicher Trainingskonzepte verbunden werden.

Mit Hilfe eines speziell entwickelten Trainingsgerätes, dem IDOGO-Stab, werden Übungen des traditionellen Qi Gong auf einfache Weise exakt und wirkungsvoll durchgeführt.

Der Kurs ist 9 Einheiten lang und findet dienstags von 9:00 - 10:00 in der Unihalle Bonn statt.

Außerordentliche Mitgliederversammlung fällt wichtige Beschlüsse

31.07.2015

Die für den 29.07.2015 einberufene, außerordentliche Mitgliederversammlung der SSF Bonn hat den Vorstand ermächtigt, den mit Stadt Bonn ausgehandelten Überlassungsvertrag für die Sporthallen und das Schwimmbad im Sportpark Nord abzuschließen. Außerdem beschloss die Versammlung eine Erhöhung des Grundbeitrages für die SSF Mitgliedschaft von derzeit 138 € auf 165 € pro Jahr ab dem 01.01.2016.