

**Betreff:** SSZ Bonn Aktuell vom 23.09.2018

**Von:** "SSZ Bonn" <ssz-bonn@t-online.de>

**Datum:** 23.09.2018, 20:15

# Sport- und Ski-Zunft Bonn

*der Sportverein mit dem attraktiven Ganzjahres-Angebot*

## Aktuell

Bonn, 23.09.2018

### Inhalt

1. Verein – Wer hat Lust, am Rosenmontagszug teilzunehmen?
2. Gymnastik – Programm des Donnerstagskurses für den Herbst
3. Volleyball – Beginn der Hallensaison 2018/19
4. wsv-Angebot – Zwei attraktive Veranstaltungen für Ältere und Gesundheitsbewusste
5. Winterreisen – Programm der nächsten Saison (Whlg.)
6. Terminkalender

---

### 1. Verein – Wer hat Lust, am Rosenmontagszug teilzunehmen?

Aus Anlass von 111 Jahren **StadtSportbund Bonn (SSB)**, plant der SSB die Teilnahme der Sportvereine am Bonner **Rosenmontagszug am 04.03.2019** vereint als bunte Gruppe. Das Motto der kommenden Session ist „**Mir all sinn Bönnsche**“. Geplant ist eine große Fußgruppe bestehend aus den Sportvereinen. Um als Gruppe erkennbar zu sein, werden alle Teilnehmer/innen mit **einheitlichen T-Shirts** ausgestattet. Zudem soll eine **Kopfbedeckung individuell auf Verein und Sportart** „dekoriert“ werden, um die Vielfaltigkeit des Bonner Sports zu präsentieren.

Die Planung mit Organisation für Wagen, Wagenengel, Versicherungen, Abfallbeseitigung sowie die Anmeldung über den Festausschuss Bonner Karneval und den Einkauf des Wurfmaterials übernimmt der StadtSportbund.

Für Mitglieder kostet die **Teilnahme** in der **Fußgruppe 30,00 Euro / Kind bzw. Jugendliche und 50,00 Euro / Erwachsene**. Die Mitfahrt auf dem Prunkwagen werden meistbietend versteigern werden. Startgebot sind 222,22 Euro.

Für die weitere Planung sollen die Vereine eine grobe Abfrage in ihren Reihen zu machen und eine Rückmeldung bis zum **01.10.2018** geben, ob grundsätzlich Interesse an einer Teilnahme besteht; bestenfalls mit einer **ungefähren Teilnehmerzahl**.

Wer also am Rosenmontagszug teilnehmen möchte, melde sich bitte **vor dem 1. Oktober 2018** bei der Geschäftsstelle [ssz-bonn@t-online.de](mailto:ssz-bonn@t-online.de) unter Angabe der Personenzahl. Auf dieser Grundlage geben wir dann Rückmeldung an den SSB.

---

### 2. Gymnastik – Programm des Donnerstagskurses für den Herbst

Für die zweite Jahreshälfte haben wir uns folgendes Programm für euch überlegt. Wie immer **donnerstags** von **19.30 – 20.45 Uhr** in der **Montessorischule** in BN-Dottendorf!

Do., 27.09.: Fitmix (Tanja)

Do., 04.10.: Fitmix (Tanja)

Do., 11.10.: Hanteltraining (Jens)

Do., 18.10.: - kein Kurs: Herbstferien -  
Do., 25.10.: - kein Kurs: Herbstferien -  
Do., 01.11.: - kein Kurs: Feiertag -  
Do., 08.11.: Fitmix (Tanja)  
Do., 15.11.: Bauch- und Rücken-Fit (Jens)  
Do., 22.11.: Fitmix (Tanja)  
Do., 29.11.: Power + Entspannung (Jens)  
Do., 06.12.: Fitmix (Tanja)  
Do., 13.12.: Ski-Spezial (Jens)  
Do., 20.12.: Fitmix (Tanja)

Wir freuen uns auf euch!

Sportliche Grüße,  
Tanja und Jens

---

### 3. Volleyball – Beginn der Hallensaison 2018/19

Endlich ist es wieder soweit, der Ball fliegt über das Netz und die Schuhe quietschen auf dem Hallenboden. Die Volleyballer sind in **die Hallensaison 2018/19** gestartet. Nun heißt es ungefähr einmal im Monat für **SSZ Mixed 1 (die Dienstagstruppe)** und **SG Chateau/Ski-Zunft (die Donnerstagstruppe)** Heimspiel gegen andere Mannschaften in der **Landesliga 1**. Ihre ersten Spiele haben beide Truppen gewonnen, der Start in die Saison ist also geglückt. Doch damit nicht genug, die nächsten (Heim-)Spiele kommen:

Dienstag, den **02.10.2018**, ab 20.30 Uhr in der neuen Halle von Bonns Fünfte (Eduard-Otto-Straße): Das **Derby SSZ gegen SG Chateau/Ski-Zunft**, also Dienstagstruppe gegen Donnerstagstruppe.

Dienstag, den **30.10.2018**, ab 20.30 Uhr in der neuen Halle von Bonns Fünfte (Eduard-Otto-Straße): **Dienstagstruppe gegen SG Erftstadt II**.

Weitere Termine folgen im nächsten Newsletter.

Nähere Infos zum Saisonverlauf und geplanten Spielen sind auch jederzeit auf der **Homepage des WVV** zu finden:

<https://www.volleyball.nrw/nc/spielwesen/ergebnisdienst/detail/liga/203339/lc/Liga/la/show/>

---

### 4. wsv-Angebot – Zwei attraktive Veranstaltungen für Ältere und Gesundheitsbewusste

Seit fünf Jahren engagiert der **wsv** sich im Programm „**Bewegt ÄLTER werden in NRW**“ und nun auch im Programm „**Bewegt GESUND bleiben in NRW**“. Dankend unterstützt vom Landessportbund und dem Land Nordrhein-Westfalen.

Zu zwei spannenden und attraktiven Veranstaltungen wird herzlichst eingeladen:

#### 1. **Quellen für Körper und Seele am Samstag, 13. Oktober um 10 Uhr**

Wir beginnen in der Alten Schule in **Lützel (Ortsteil von Hilchenbach)** mit Übungen nach Dr. Smíšek („Spiralstabilisation der Wirbelsäule durch Muskelkettentraining“). Die zertifizierte Übungsleiterin Irmhild Neef vom SV Lützel zeigt, wie diese Praxis zur funktionellen Stabilisierung der Wirbelsäule praktiziert wird.

Danach machen wir uns auf den Weg zu den Quellen von Eder, Sieg und Lahn - mit Entspannungsübungen und Bewegung gemeinsam mit Irmhild Neef und Gerald Altwater.

Wir wandern bzw. Nordic walken unter kundiger Begleitung eine wunderschöne Etappe auf dem Rothaarsteig von Lützel durch das Edertal zur Ederquelle und weiter über den Ursprung der Sieg zu unserem Ziel, dem Lahnhof mit der Lahnquelle. Hier endet unser „Quellentag“ mit einem gemeinsamen Abendessen (Selbstzahler) und anschließendem kostenlosen Rücktransfer nach Lützel.

Wir genießen auf einer Strecke von ca. 15 km den wundervollen Naturraum im Wald, die natürliche Ruhe und die körperliche und geistige Entspannung.

Eine **Anmeldung** zwingend erforderlich: [gerald.altvater@wsv-ski.de](mailto:gerald.altvater@wsv-ski.de)

## 2. Schneeschuh: Langsamkeit – Entschleunigung – Naturerlebnis am Samstag, 8. Dezember in Neuastenberg um 10 Uhr (Materialausgabe 9.30 Uhr)

Die Entdeckung der Langsamkeit - Naturerlebnisse als Entschleunigung - Gesundheitssport abseits vom Alltag. Beginn 9.30 Uhr (Materialausgabe – Entleih kostenfrei, solange der Vorrat reicht) um 10 Uhr geht es los.

Beim Schneeschuhwandern lernen wir eine ganz andere Seite des Winters kennen, hier ist der Weg das Ziel. Kaum ein Sportangebot ist so niedrigschwellig und einfach zu erlernen wie das Gehen mit Schneeschuhen, und noch dazu völlig ungefährlich und gesund. An diesem Tag lernen wir die Sportart kennen und genießen eine wunderschöne Zeit in der Natur. Ggf. Alternativprogramm, wenn Frau Holle diesen Tag nicht unterstützen sollte.

Zu beiden Maßnahmen ist eine **Anmeldung** zwingend erforderlich: [gerald.altvater@wsv-ski.de](mailto:gerald.altvater@wsv-ski.de)

Die Veranstaltungen sind auf der wsv-Homepage unter [www.wsv-ski.de/freizeitsport/bewegt-aelter-werden-in-nrw/](http://www.wsv-ski.de/freizeitsport/bewegt-aelter-werden-in-nrw/) veröffentlicht.

## 5. Winterreisen – Programm der nächsten Saison

Die nächste **Wochenend-Skireise** mit 4 Tagen Ski fahren führt dieses Mal vom **01.02. bis 05.02.2019** nach **Pfunds** mit den Skigebieten Serfaus-Fiss-Ladis.

**Serfaus Fiss-Ladis** gehört zu den 5 bestbewerteten Skigebieten in Österreich. Das Familienskigebiet Tirols bietet 214 Pistenkilometer und 68 Liftanlagen in 1.200 bis 2.820 Meter Seehöhe, da sollte wirklich für jeden das richtige Angebot dabei sein! Das Nauderer Familienskigebiet Bergkastel bürgt für ausgiebigen Winterspaß mit viel Schnee in einer Höhe von bis zu 2.750 Meter auf über 75 Pistenkilometern und zusätzlich traumhaften Tiefschneehängen für die Wintersportfans. Nach einem gelungenen Tag auf der Piste locken die sonnigen Schirmbars der Bergkastelbahn oder auch „Billys Après-Ski Bar“ direkt neben dem Seilbahncenter Nauders zum Abfeiern.

Die **einwöchige Kombifahrt** für Lang- und Alpinläufer findet im nächsten Jahr vom **10.03. bis 17.03.2019** nach **Ramsau** mit dem Skigebiet **Schladming** statt.

**Hauser Kaibling, Planai, Hochwurzen und Reiteralp** – das sind die Skiberge der Schladminger 4-Berge-Skischaukel. Jeder der Skiberge hat seine Besonderheiten, sie bieten 123 abwechslungsreiche Pistenkilometer, 44 moderne Seilbahn- und Liftanlagen und kulinarische Schmankerl auf 57 Skihütten. Auf **Langläufer** wartet ein 220-km-Loipennetz, in Höhenlagen von 1.100 bis 2.700 m, in sämtlichen Schwierigkeitsstufen, 130 km Loipen klassisch. Für **Wanderer** gibt es Pferdeschlittenfahrten, eine Rodelbahn, den neuen Sky Walk auf dem Dachstein-Gletscher sowie 275 km geräumte Wanderwege.

Die Familienfahrt zu Ostern wird voraussichtlich ausfallen, da 2019 das Osterfest auf den 21. April fällt und damit sehr spät liegt.

Wie in jedem Jahr, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung, damit wir unsere Reservierungen bei den Hotels konkretisieren können.

Weitere Informationen können auf unser Homepage [www.ssz-bonn.de](http://www.ssz-bonn.de).

Reise	Datum	Skitage	Preis Euro	Skipass Euro	Anmelde-schluss
<b>Pfunds</b>	<b>01.02. - 05.02.2019</b>	<b>4</b>	<b>410</b>	<b>165</b>	<b>30.11.2018</b>
<b>Ramsau</b>	<b>10.03. - 17.03.2019</b>	<b>6</b>	<b>849</b>	<b>ca. 280</b>	<b>02.12.2018</b>

## 6. Terminkalender

### Reisen

01.02. - 05.02.2019 **Wochenendfahrt nach Pfunds (Serfaus Fiss-Ladis)**

10.03. - 17.03.2019 **Kombifahrt nach Ramsau/Schladming**

---

*Dieses Aktuell erhalten Sie aufgrund eines Eintrages in unserer Verteilerliste. Wenn Sie aus dem Verteiler gelöscht werden wollen, klicken Sie bitte auf den folgenden Link [ABMELDEN](#) oder schicken Sie uns eine Nachricht an die [SSZ-Bonn@t-online.de](mailto:SSZ-Bonn@t-online.de)!*

Redaktion: Helmut Bossy