

## News

### [Sportbetrieb weiterhin eingestellt \(Stand: 04.03.2021\)](#)



Schwimmbad im Sportpark Nord (Foto: S. Gatzen)

Liebe Mitglieder,  
liebe Freunde der Schwimm- und Sportfreunde Bonn,

leider haben wir wieder die undankbare Aufgabe Euch die neuesten Entwicklungen zu berichten. Wie es bereits seit gestern Abend bekannt ist, wird der Grundsatz des aktuelle Lockdown bis zum 28.03.2021 verlängert.

Für uns bedeuten diese Beschlüsse, dass weiterhin das Schwimmbad und die Sporthalle für den Sportbetrieb geschlossen bleiben müssen.

Wir bedauern dies natürlich, machen aber das Beste aus der Situation. Wir werden unser Online-Kursangebot weiter für alle kostenlos anbieten, schaut gerne hier vorbei: [Hier geht es zu den Online Kursen](#)

Außerdem habt Ihr die Möglichkeit Euch für unser Outdoor Individual Training anzumelden. [Informationen und eine Kursübersicht findet Ihr hier.](#)

Wir wünschen Euch weiter alles Gute, bleibt gesund und haltet durch.  
Vorstand der Schwimm- und Sportfreunde Bonn

### [Online Live-Kurse](#)



Liebe Mitglieder,  
wie bereits per Newsletter angekündigt, haben wir für Euch ein virtuelles Kursprogramm ausgearbeitet, welches wöchentlich variiert.

[Hier geht's zum Kursprogramm!](#)

Falls ihr Lust habt an den Kursen teilzunehmen, [klickt hier, um in den Kursraum zu gelangen](#)

Wir wünschen Euch viel Spaß.  
Eure SSF Bonn

## [Outdoor Kurse für DICH](#)



Liebe SSFler,

nach der neusten Corona-Schutzverordnung ist es uns wieder möglich Sportangebote für Euch anzubieten. Daher haben wir in der letzten Woche ein Outdoor-Kursangebot erstellt, welches **ab sofort** für Euch buchbar ist. Das Angebot seht Ihr [hier](#). Die Kurse sind immer ein Individualtraining speziell für Dich, gemeinsam mit dem jeweiligen Übungsleiter. So kann sehr speziell auf deine Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden und die Stunde an Dein Fitnesslevel angepasst werden.

[Weiterlesen ... Outdoor Kurse für DICH](#)

## [Dynamisches Fitnessstraining von zu Hause für zu Hause](#)

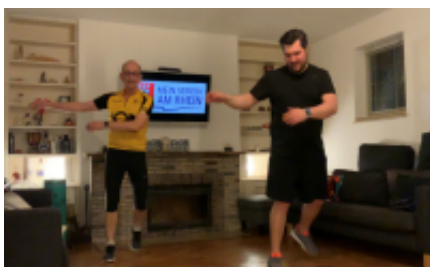


Foto: privat

Seit Anfang Dezember bietet die Skiabteilung mit ihrem zweimal wöchentlich stattfindenden Online-Angebot aus dem heimischen Wohnzimmer eine Alternative zum Sport in der Halle, der seit 04.11.2020

nicht mehr möglich ist. Seit 20.01.2021 wird das Dynamische Fitnessstraining montags und mittwochs ab 19 Uhr für jeweils eine Stunde, für jede/n Interessierte/n durch unseren Trainer Ben und Abteilungsleiter Jürgen-Ludwig bereitgestellt.

[Weiterlesen ... Dynamisches Fitnessstraining von zu Hause für zu Hause](#)

## Volleyball: Letztes Heimspiel der Saison



Bonn freut sich auf die Revanche gegen den VCO Berlin (Foto: A. Ennenbach)

Am Samstag, 06. März 2021, empfangen die Bizeps Volleys den VCO Berlin zum Rückrundenspiel in der Hardtberghalle.

Das Hinspiel gegen den VCO Berlin in Berlin liegt nun schon einige Zeit zurück. Aus der deutlichen 3:0 Niederlage im Hinspiel haben die SSF Fortuna inzwischen gelernt.

[Weiterlesen ... Volleyball: Letztes Heimspiel der Saison](#)

## Volleyball: Bonn verliert in Borken



1:3 Niederlage gegen die Skurios Volleys Borken (Foto: A. Ennenbach)

Nur ein Satz war bei den Skurios Volleys am Samstag zu holen. Trotzdem konnte die Bonner Mannschaft den Favoriten phasenweise ärgern.

Nach einer intensiven Trainingswoche reisten die Bonner Damen am Samstag, 27. Februar 2021, in den Westen des Münsterlands.

[Weiterlesen ... Volleyball: Bonn verliert in Borken](#)

## [Volleyball: Rückspiel gegen die Skurios Volleys](#)



Bonn freut sich auf das Spiel gegen Borken (Foto: A. Ennenbach)

Am Samstag, 27. Februar 2021, freuen sich die Bizeps Volleys zu Gast in der Mergelsberg Sporthalle bei dem Team aus Borken zu sein.

Gerade einmal drei Wochen ist es her, dass die Bonner Damen das Hinspiel gegen die Skurios Volleys Borken absolviert haben. Im Hinspiel unterlagen die Damen dem derzeit Achtplatzierten mit 0:3.

[Weiterlesen ... Volleyball: Rückspiel gegen die Skurios Volleys](#)

## [Volleyball: Bonn gelingt zum zweiten Mal Überraschungssieg](#)



Bonn kann wieder über einen Sieg jubeln (Foto: Chiara Lück)

Bereits im November konnten die SSF Fortuna Bonn die DSHS Snow Trex Köln im Tie-Break schlagen. Am Samstag, 20. Februar 2021, stand jetzt wieder das Lokalderby an, auf das die Bonnerinnen in einer intensiven Trainingswoche hingearbeitet haben. Der Zweitplatzierte, die DSHS Snow Trex Köln, wurden nach Corona Testungen beider Mannschaften in der Halle empfangen.

[Weiterlesen ... Volleyball: Bonn gelingt zum zweiten Mal Überraschungssieg](#)

## [Volleyball: Lokalderby gegen die DSHS SnowTrex](#)



Bonn will gegen Köln wieder jubeln (Foto: A. Ennenbach)

Am Samstag, 20.02.2021, ist der rheinische Nachbar zu Gast in Bonn. Die Bizeps Volleys freuen sich auf ein spannendes Derby.

An das Hinspiel gegen Köln denkt das Team um Headcoach Sven Anton gerne zurück. Im November gingen die Bizeps Volleys als absoluter Underdog mit einem 3:2 Sieg aus dem Derby hervor.

[Weiterlesen ... Volleyball: Lokalderby gegen die DSHS SnowTrex](#)

## Volleyball: Bonn verliert in Stralsund



Bonn verliert gegen die Wildcats (Foto: A. Ennenbach)

Die Bizeps Volleys mussten sich am Samstag, 13. Februar 2021, gegen die Stralsunder Wildcats geschlagen geben.

Bereits am Freitag kamen die Rheinländerinnen nach langer Busfahrt im verschneiten Stralsund an. Den Abend verbrachten sie mit einer Spielanalyse zu Stralsund, denen sie im Hinspiel deutlich mit 0:3 unterlagen. Ganz so deutlich sollte es in diesem Spiel nicht werden.

[Weiterlesen ... Volleyball: Bonn verliert in Stralsund](#)

## Ostercamps 2021



Ab sofort habt Ihr die Möglichkeit Euch für unsere Ferienfreizeiten in den Osterferien anzumelden. Die Freizeiten sind für Kinder im Alter von 6-12 Jahren und finden in diesem Jahr bei uns im Sportpark Nord statt. Selbstverständlich werden wir die Freizeit nur dann durchführen, wenn die entsprechende Coronaschutzverordnung dies erlaubt. Alle dann geltenden Hygienebestimmungen werden ebenfalls berücksichtigt. [Hier findet Ihr alle weiteren Informationen.](#)

Wir freuen uns auf Euch!

## [Volleyball: Biceps Volleys treffen auf Wildcats](#)



[Bonn freut sich auf ein spannendes Spiel gegen Stralsund \(Foto: A. Ennenbach\)](#)

Am Samstag, 13. Februar 2021, treten die Biceps Volleys die weite Fahrt nach Stralsund an. Das Spiel in Stralsund fällt auf den 13. Februar 2021 und somit auf den Nelkensamstag. Karneval findet in diesem Jahr lediglich unter dem Motto „Mer blieve zo Hus“ statt. Auf die Biceps Volleys trifft das nicht ganz zu. Zwei Tage nach Weiberfastnacht geht es für sie in das 713 Kilometer entfernte Stralsund.

[Weiterlesen ... Volleyball: Biceps Volleys treffen auf Wildcats](#)

## [Volleyball: Bonn verliert Spiel auf Augenhöhe](#)



Meret Faller und Luisa Reinhardt im Bonner Block (Foto: A. Ennenbach)

Das Ergebnis scheint mit 0:3 nicht direkt auf ein knappes Spiel hinzudeuten, doch unsere 1. Volleyball-Damenmannschaft hielt in der Tat am Samstag gegen die Skurios Volleys Borken über weite Strecken gut mit.

Am Samstag, 06. Februar 2021, stand das letzte Spiel der Hinrunde in der 2. Volleyballbundesliga vor der Tür.

[Weiterlesen ... Volleyball: Bonn verliert Spiel auf Augenhöhe](#)

## [Volleyball: Bizeps Volleys empfangen Skurios Volleys](#)



Bonn will gegen Skurios Volleys wieder jubeln (Foto: A. Ennenbach)

Am Samstag, 06. Februar, empfangen die Bizeps Volleys die Skurios Volleys Borken in der Hardtberghalle und freuen sich auf eine starke Partie.

Die Ansprache von Headcoach Sven Anton und Teammanager Albert Klein vor dem Start in die Trainingswoche war deutlich. Die SSF Fortuna Bonn haben in letzter Zeit große Schritte gemacht, die gegen Berlin wieder kleiner als gewohnt ausgefallen sind.

[Weiterlesen ... Volleyball: Bizeps Volleys empfangen Skurios Volleys](#)

## [Volleyball: SSF Fortuna muss Niederlage gegen BBSC Berlin einstecken](#)



Niederlage gegen die Hauptstadt (Foto: Laszlo Scheuch)

Ein spannendes Match ereignete sich am Samstagabend in der Hardtberghalle in Bonn als die SSF Fortuna die Ladies von dem BBSC Berlin empfingen. Im Voraus einen Favoriten zu nennen war schwer. Bonn zierte mittlerweile den 8. Tabellenplatz (20 Punkte) und hatte auch schon in Spielen gegen die DSHS Snowtrex Köln und den VC Allbau Essen gezeigt, dass sie es auch mit hochplatzierten Mannschaften aufnehmen können.

[Weiterlesen ... Volleyball: SSF Fortuna muss Niederlage gegen BBSC Berlin einstecken](#)

Seite 1 von 7

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)