

News

[Volleyball: SSF Fortuna Bonn unterliegen den Damen des SV Blau Weiß Dingden mit 0:3](#)



Jil Molitor im MIttelangriff (Foto: A. Ennenbach)

An diesem sinnlichen Osterwochenende trieb es die Damen der SSF Fortuna Bonn in das ländliche gelegene Dingden, wo sie als letzter Gast der Saison begrüßt wurden. Bis dato besetzte der SV Blau Weiß Dingden den fünften Tabellenplatz und besiegte in der vergangenen Woche den Drittplatzierten VC Allbau Essen mit einem 3:1. Die Rheinländerinnen kamen aus einer kurzen spielfreien Periode und konnten aus den Auswärtsspielen gegen Essen und den RC Sorpesee keine Punkte auf ihrem Konto gutschreiben.

[Weiterlesen ... Volleyball: SSF Fortuna Bonn unterliegen den Damen des SV Blau Weiß Dingden mit 0:3](#)

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

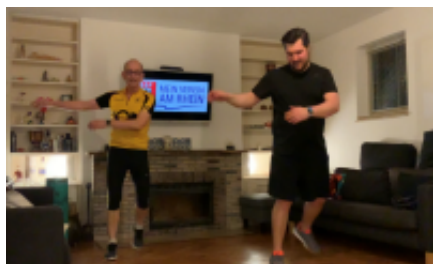


Foto: privat

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](#)

Outdoor Kurse für DICH

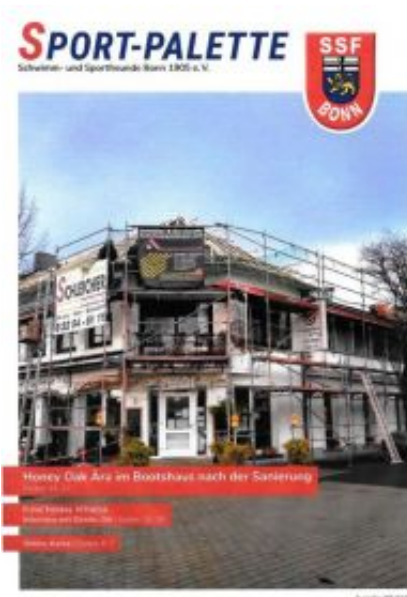


Liebe SSFler,

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](#)

Die neue Sport-Palette ist online



Die Frühjahrsausgabe der Sportpalette ist ab sofort auf der SSF Homepage [online](#).

Die Druckausgabe kann in ca. 2 Wochen an der Infotheke abgeholt werden (solange der Vorrat reicht). Bitte beachten Sie hierzu einen entsprechenden Hinweis auf unserer Homepage.

[Schwimmen: Rebecca Dany wird mit der Queens-Crew US-Meister](#)



Rebecca Dany (rechts) mit Mannschaftspokal (Foto: Queens University)

Rebecca Dany, die seit Dezember 2020 in den USA studiert und trainiert, holte sich mit der Mannschaft der Queens-University (Charlotte, North Carolina) den Titel bei den US-Collegemeisterschaften. Sie trat für ihr Team wie gewohnt auf den langen Strecken an. Insbesondere auf der „berühmten Meile“ (1650 yd) war sie erfolgreich. Mit neuer persönlicher Bestzeit sicherte sie sich einen hervorragenden 4. Platz, was auch zu einer positiven Erwähnung im Portal „swimsportnews“ führte.

[Weiterlesen ... Schwimmen: Rebecca Dany wird mit der Queens-Crew US-Meister](#)

[Volleyball: Niederlage gegen den RC Sorpesee](#)



1:4 Niederlage gegen Mitaufsteiger (Foto: A. Ennenbach)

Am Samstag, 20. März, konnte Bonn gegen den RC Sorpesee keinen Punkt in das Rheinland entführen. Motiviert reisten die SSF Fortuna ins Sauerland. Leider mussten die Bizeps Volleys in diesem Spiel erneut auf die Langzeitverletzten Klaudia Czyz und Meike Liesner verzichten. Nach dem letzten Spiel kämpft auch Libera Lina Adams mit einer Verletzung und wurde durch Luisa Lohmann und Stefanie Meurer

ersetzt.

[Weiterlesen ... Volleyball: Niederlage gegen den RC Sorpesee](#)

[Triathlon: Stratmann belegt 7. Platz beim Ironman 70.3 in Dubai](#)



Jan Stratmann // Foto: privat

Profi-Athlet Jan Stratmann, der in der Bundesliga für Witten startet, aber bei uns in Bonn mit der Bundesliga mit trainiert, belegt in Dubai im Profi-Rennen in Dubai über die Mitteldistanz den 7. Rang und wird damit bester Deutscher. Was er selbst zu seinem Rennen berichtet, lest ihr auf der folgenden Seite...

[Weiterlesen ... Triathlon: Stratmann belegt 7. Platz beim Ironman 70.3 in Dubai](#)

[Volleyball: Duell der Aufsteiger](#)



Bonn will gegen Sorpesee Emotionen aufs Feld bringen (Foto: Steffen Probst @volleyballfreak)

Am Samstag, 20. März 2021, sind die Bizeps Volleys zu Gast im Schulzentrum Sundern. Der Gegner ist ein alter Bekannter aus der Dritten Liga West. Der Mitaufsteiger RC Sorpesee empfängt die Rheinländerinnen um 18:30 Uhr. Das Hinspiel konnten die SSF Fortuna Bonn mit 3:1 gewinnen.

[Weiterlesen ... Volleyball: Duell der Aufsteiger](#)

[Volleyball: 0:3 Niederlage gegen Essen](#)



0:3 Niederlage gegen den VC Allbau Essen (Foto: A. Ennenbach)

Die Bizeps Volleys müssen sich im Rückrundenspiel gegen den VC Allbau Essen mit 0:3 geschlagen geben.

Am Samstag, 13. März 2021, traten die Bizeps Volleys die kurze Auswärtsfahrt in das Ruhrgebiet an. An diesem Spieltag waren sowohl Luisa Reinhardt als auch Annika Brück leider verhindert. Trotzdem reisten die Rheinländerinnen mit motiviertem Kader an.

[Weiterlesen ... Volleyball: 0:3 Niederlage gegen Essen](#)

Volleyball: SSF Fortuna Bonn gegen VC Allbau Essen



Bonn will sich erneut im Block auf die Essener Angreiferinnen fokussieren (Foto: A. Ennenbach)

Am Samstag, 13. März 2021, sind die Bizeps Volleys zu Gast in Essen und freuen sich auf ein spannendes Rückspiel.

Kommenden Samstag treten die Bizeps Volleys eine der kürzeren Auswärtsfahrten an und laufen in der Sporthalle Bergeborbeck auf. Der Gegner ist niemand Geringeres als der Drittplatzierte VC Allbau Essen.

[Weiterlesen ... Volleyball: SSF Fortuna Bonn gegen VC Allbau Essen](#)

Volleyball: Neue Hauptstadt gewinnt in alter Hauptstadt



Bonner Block in Aktion (Foto: Anne Kadlec)

Am Samstag, 06. März 2021, glückte den SSF Fortuna die Revanche gegen VCO Berlin nicht. Das Team unterlag mit 3:1.

Das Hinspiel gegen Berlin im November verloren die Bizeps Volleys in einem klaren 0:3. Dafür wollte sich die Mannschaft um Headcoach Sven Anton revanchieren. Mit Bernd Werscheck, der die Bonnerinnen nach längerer Zeit wieder unterstützte, und Co-Trainer Frank Görlach erhielten sie weitere Unterstützung von der Trainerbank.

[Weiterlesen ... Volleyball: Neue Hauptstadt gewinnt in alter Hauptstadt](#)

[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](#)

Seite 4 von 7

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