

Student Night | 15./16. Juni 2024 | Ausgabe 5

GAME DAY

bonn rheinaue

BC vs 



capitals.de
   @BonnCapitals

Foto: Rudolf Stember

Dr. Schutz®



WUNDERSCHÖNE DESIGNBÖDEN FÜR IHR ZUHAUSE

Mit dem Dr. Schutz
Designboden Pflege Set



DIREKT HIER
BESTELLEN:



HEIMSPIELE

RHEINAUE

DATUM/ZEIT	PLATZ	LIGA	GEGNER
22.06.2024 / 11:00	3	U12 LANDESLIGA	SG COLOGNE CARDINALS / WASSENBERG SQUIRRELS
22.06.2024 / 13:00	2	LANDESLIGA	JÜLICH DUKES
22.06.2024 / 13:00	4	SOFTBALL NRW LIGA	COLOGNE CARDINALS
22.06.2024 / 13:30	3	U12 LANDESLIGA	SG COLOGNE CARDINALS / WASSENBERG SQUIRRELS
22.06.2024 / 15:30	4	SOFTBALL NRW LIGA	COLOGNE CARDINALS
23.06.2024 / 11:00	2	U15 NRW LIGA	COLOGNE CARDINALS
23.06.2024 / 13:30	2	U15 NRW LIGA	COLOGNE CARDINALS
29.06.2024 / 11:00	3	U12 NRW LIGA	UNTOUCHABLES PADERBORN
29.06.2024 / 11:00	2	U15 LANDESLIGA - KOTTENFORST SAINTS	BONN CAPITALS
29.06.2024 / 12:00	1	2. BUNDESLIGA	NEUNKIRCHEN NIGHTMARES
29.06.2024 / 12:00	4	SOFTBALL BUNDESLIGA	RATINGEN GOOSE-NECKS
29.06.2024 / 13:30	3	U12 NRW LIGA	UNTOUCHABLES PADERBORN
29.06.2024 / 15:30	1	2. BUNDESLIGA	NEUNKIRCHEN NIGHTMARES
29.06.2024 / 15:30	4	SOFTBALL BUNDESLIGA	RATINGEN GOOSE-NECKS
30.06.2024 / 11:00	2	BERZIRKSLIGA	AACHEN GREYHOUNDS
06.07.2024 / 12:00	4	SOFTBALL BUNDESLIGA	SCC BERLIN CHALLENGERS
06.07.2024 / 15:30	4	SOFTBALL BUNDESLIGA	SCC BERLIN CHALLENGERS
07.07.2024 / 11:00	2	BEZIRKSLIGA - KOTTENFORST SAINTS	ZÜLPICH EAGLES
13.07.2024 / 13:00	1	BUNDESLIGA	DOHREN WILD FARMERS
13.07.2024 / 13:00	4	SOFTBALL NRW LIGA	HILDEN WAINS
13.07.2024 / 15:30	4	SOFTBALL NRW LIGA	HILDEN WAINS
13.07.2024 / 16:30	1	BUNDESLIGA	DOHREN WILD FARMERS
27.07.2024 / 12:00	1	2. BUNDESLIGA	DORTMUND WANDERERS
27.07.2024 / 15:30	1	2. BUNDESLIGA	DORTMUND WANDERERS

MEHR INFOS UND SPIELTERMINE AUF UNSERER HOMEPAGE!v

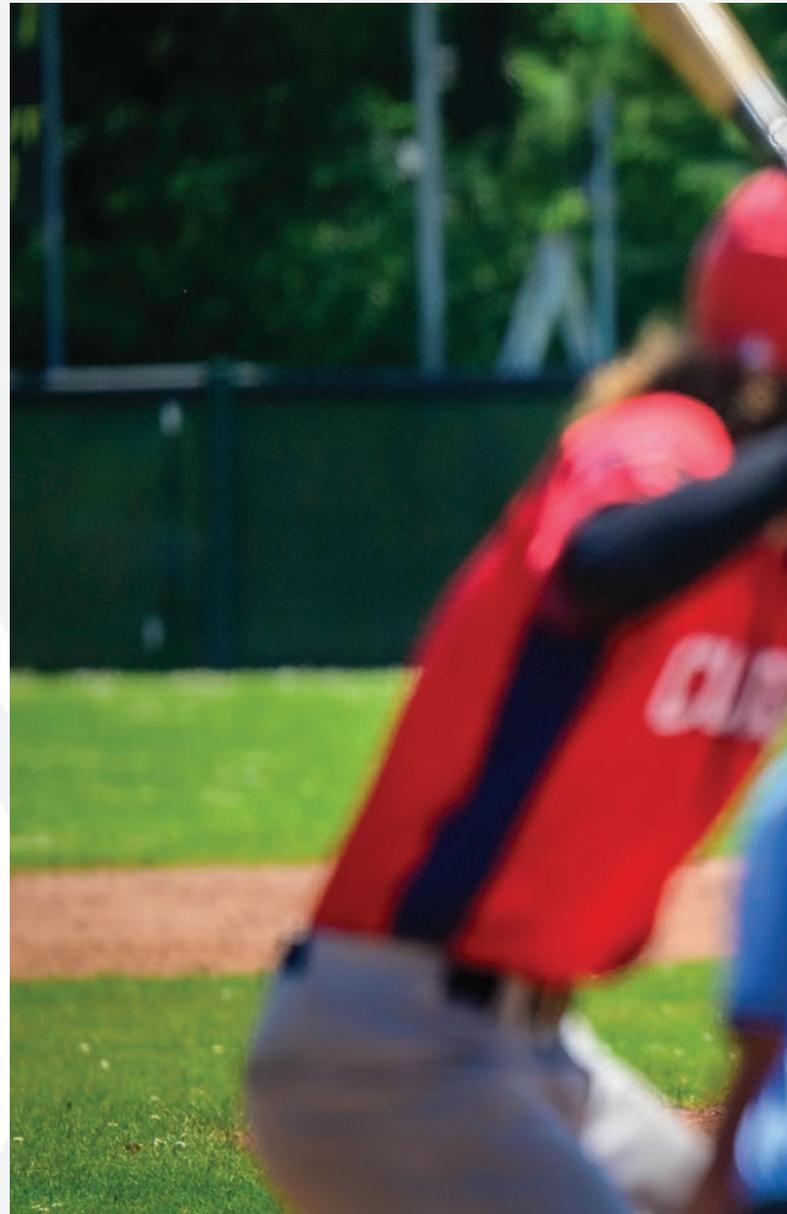
BASEBALL

Die Offensive der Bonn Capitals hat zugelegt. Die improvement kann an diesem Wochenende zum Beweis gestellt werden, denn die Cologne Cardinals kommen erneut in die Rheinaue.

Für die Cologne Cardinals läuft die Saison ganz gut bisher. Sie landeten überraschende Siege gegen Hamburg und Bonn und hielten den direkten Gegner im Kampf um den vierten Play-off-Platz, Dohren, zuletzt in Schach. Die Capitals allerdings wollen sich nicht noch einmal überraschen lassen, zumal nicht im heimischen Stadion Rheinaue. Und so gilt die Devise: Go Caps for two wins!

Hatten die Capitals in den ersten Spielen der Saison offensiv noch Probleme, so sind sie jetzt besser drauf. Mit dem bisherigen Höhepunkt von gleich fünf Homeruns in den beiden Spielen gegen Dohren. Besonders wichtig war der Homerun von Eric Brenk, der war nämlich gleichbedeutend mit dem 1:0 Sieg. Doch nun gibt es Verletzungsprobleme im Team. Catcher Eric Kunze hat sich in einem Testspiel der U23 Nationalmannschaft verletzt und fällt den Rest der Saison aus. Deshalb sind die Kaderplaner rund um Max Schmitz, Florian Nehring und Stan Exeter noch mal aktiv geworden und haben den 23-jährigen Kanadier Matthew Ward verpflichtet, ein Catcher vom Niagara College mit britischem Pass – er spielt auch in der britischen Nationalmannschaft. Der Dank geht an einige Sponsoren, die geholfen haben, diese zusätzliche Verpflichtung zu finanzieren. Gegen Köln soll Ward sein Debut geben.

In den beiden letzten Heimspielen gegen die Cardinals im Mai sahen die Capitals gut aus. Beim 5:1 und vor allem beim 13:3 hatten sie gegläntzt. Dabei ist wie schon die ganze Saison stets Verlass auf die Bonner Starting Pitcher



Markus Solbach und Niklas Rimmel. Sie werfen so gut und effizient, dass der Nachwuchs kaum Gelegenheit zum relieven hat. Wieder in Bonn eingetroffen sind Paul Schmitz und Noah Lindt, die nach der langen Collegesaison aber zunächst mal Pause brauchen.

Neu bei den Cardinals als Reliever ist der Bonner Nachwuchspitcher Finn Keuper, der sich entschlossen hat, zum Nachbarn zu wechseln.



WOLANSKI

verpacken | verschicken | fertig

Lettershop + Versand

- Datenaufbereitung
- Portooptimierung
- Serienbriefe
- Inkjet-Adressierung
- Falzen
- Kuvertieren/Folieren
- Selfmailer
- Frankieren
- Brief-/Paketversand
- Dialogpost/Pressepost
- Postaktuell/Postwurfspezial

Verpackungen + Druck

- Versandtaschen
- Kartonverpackungen
- Verpackungsmaterial
- Druckdienstleistung

Fulfillment + Lagerung

- Konfektionierung aller Art
- Shop-Betreuung
- Paket-/Speditionsversand
- Express weltweit
- International Mail Services



Druck, Verpackung und Versand – alles aus einer Hand

Bonn

Ernst-Robert-Curtius-Str. 6
53117 Bonn-Buschdorf
Telefon: 0228 / 555 80-0

www.wolanski.de
info@wolanski.de

Berlin

Am Stichkanal 24
14167 Berlin-Lichterfelde
Telefon: 030 / 84 79 82-0

BONN CAPITALS

#	Name	Nationalität	Jahrgang	Position
55	ADLER, TOM	GER	1995	RHP
76	BOLZ, JONATHAN	GER	2005	IF
30	BRENK, ERIC	GER	1992	IF/RHP
16	FREISBERG, FINN	GER	2002	LHP
47	GIRAUD, MARCEL	GER	1999	LHP
39	KASCHL, NATHAN	GER	2003	C
	KOCH, RICKERT	GER	2002	RHP
56	KUNZE, ERIC	GER	2005	C
15	LAMB-HUNT, DANIEL	NZL	1987	IF/DH
37	LANKHORST, DANNY	GER	1997	OF
14	LINDT, NOAH	GER	2004	LHP
19	MARTÍN, LUIS	ESP	2002	C/UT
29	MICHALES, NICK	USA	1996	IF
41	RIMMEL, NIKLAS	GER	1999	RHP
1	RODRIGUEZ-KLINZING, ANTHONY	GER	2000	OF
33	ROSENTHAL, JOSEPH	GER	1998	OF
16	SANCHEZ, DANIEL	ESP	1987	IF
27	SCHMITZ, PAUL	GER	2004	RHP
40	SCHNEIDER, MATTHIAS	GER	2004	LHP
4	SCHOCH, JAKOB	GER	2005	RHP
25	SOLBACH, MARKUS	GER	1991	RHP/IF
50	UZOEWULU, COLLIN	GER	2005	OF
6	VON KAPFF, TITUS	GER	2001	RHP
	WARD, MATTHEW	GBR	2001	C

HEADCOACH: #23 STAN EXETER

COACHES: #25 MARKUS SOLBACH, #32 CLEMENS CICHOCKI, #12 RENE WOLF

DISCHER



Wir wünschen den Bonn Capitals eine erfolgreiche Saison 2024!

Ralf Discher Feinkost Großhandel GmbH
Rôhfeldstraße 21/Großmarkt
53227 Bonn-Beuel

Tel.: 0228/97577-0
Fax: 0228/97577- 75
e-mail: info@discher-feinkost.de
web: www.discher-feinkost.de



Neubau • Umbau
Sanierung

Ihr Partner für hochwertiges Bauen!

www.ref-bau.de

info@ref-bau.de

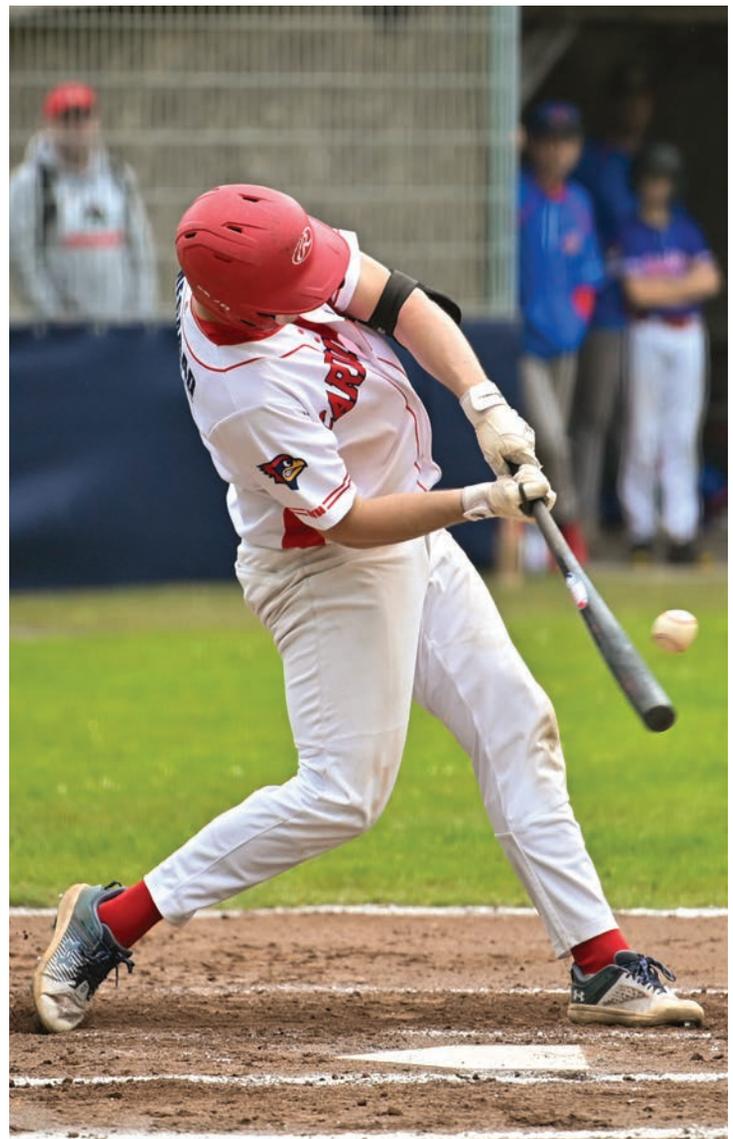
Tel.: 0228 240 224 97

COLOGNE CARDINALS



#	Name	Position
37	ANTONELLIS, EVAN	OF
	APFELBAUM, TOM	P
20	ASCHER, KYLE	DH
70	CARRASQUILLA ROMERO, ALLESSANDRO	IF
13	DODSON, ZACKRY	P
22	ECKHARDT, NICOLAS	OF
	GLANERT, JOHANN	OF
28	GOCHI, HARUKI	C
12	GORSCH, SAMUEL	IF
21	HARPHAM, BEN	C
3	JÖDICKE, MORITZ	P
7	KAWCZYNSKI, FLORIAN	P
14	KEIMES, SIMON	P
	KEUPER, FINN	P
18	KIRCHHOFF, NOCOLAI	P
6	NIEMEYER, FINN	C
	NIGGENABER, LUTZ	P
10	PIONTEK, NIKLAS	OF
9	STATTLER, PAUL JOSHUA	IF
25	STOCK, TIMO	IF
5	STOCKHAUS, MARVIN	P
8	STOCKHAUS, PEPE	P
4	WENZEL, CARL	IF

HEADCOACH: ALEX BAHAM





beckmann's
communications | consulting | coaching

www.beckmanns.com

Go Caps!



**Stiftung Sport
der Sparkasse in Bonn**

FAN GEAR

Exklusive Bonn Capitals Handtücher — 10% Rabatt nur dieses Wochenende!

Erleben Sie das ultimative Fan-Erlebnis mit den exklusiven Bonn Capitals Handtüchern! Unsere hochwertigen Frottee Handtücher sind nicht nur funktional, sondern auch ein stilvolles Statement für jeden Fan.

Bonn Capitals Duschhandtuch:

In edlem Dunkelgrün und mit dem leuchtend gelben BC-Logo bestickt, bietet dieses Frottee-Handtuch nicht nur höchsten Komfort nach dem Duschen, sondern zeigt auch Ihre Unterstützung für das Team. (65x140 cm, reg. 20 €)

Bonn Capitals Gästehandtuch:

Perfekt für jedes Gästezimmer oder als zusätzliches Frottee-Handtuch im Bad. Dunkelgrün und mit dem gelben BC-Logo verziert, ist es ein echter Hingucker für jeden Besucher. (30x50 cm, reg. 14 €)

Bonn Capitals Golfhandtuch:

Egal ob auf dem Golfplatz oder im Fitnessstudio, dieses dunkelgrüne Frottee-Handtuch mit dem gelben BC-Logo ist der ideale Begleiter für sportliche Aktivitäten. (40x50 cm, reg. 18 €)

Nutzen Sie jetzt die einmalige Gelegenheit: Nur an diesem Spielwochenende gibt es 10% Rabatt auf alle Handtücher! Greifen Sie zu, solange der Vorrat reicht, und zeigen Sie Ihre Unterstützung für die Bonn Capitals auf stilvolle Weise.

Ob als Geschenk oder für den eigenen Gebrauch – diese Handtücher sind ein Muss für jeden echten Fan. Jetzt kaufen und ein Stück Bonn Capitals mit nach Hause nehmen!





SOFTBALL

Capitals Damen bleiben weiterhin ungeschlagen an der Tabellenspitze der Softball Bundesliga Nord.

Am letzten Maiwochenende reisten die Bundesligistinnen der Bonn Capitals in den hohen Norden zu den Hamburg Knights. Diese hatten am Samstag schon eine Begegnung gegen die Wesseling Vermins hinter sich, und deren Erschöpfung zeigte sich in den Ergebnissen gegen Bonn.

Die Capitals dominierten das erste Spiel mit 8:1 gegen die Gastgeberinnen. Bereits im ersten Inning gelang den Capitals die Führung durch einen Single von Stina Elstermeier und einem Sacrifice Fly. Die Defensive der Knights hatte Schwierigkeiten, und die Capitals nutzten dies aus, um in den folgenden Innings stetig zu punkten.

Lee Lankhorst startete für Bonn im Circle, und hielt zusammen mit der Capitals Defensive die Knights in Schach. In der Offensive konnten die Damen im fünften Inning ihre Führung durch zwei weitere Punkte ausbauen. Ein 2-RBI-Triple von erneut Stina Elstermeier im siebten Inning setzte den Schlussspunkt für die Capitals, die das Spiel klar für sich entschieden.

Das zweite Spiel dauerte über vier Stunden, unter anderem wegen einer Gewitterunterbrechung und einer Regenpause von 1,5 Stunden.

Auch in diesem Spiel ging Bonn direkt ab dem ersten Inning in Führung. Dieses Spiel konnten die Knights besser mithalten und konnten im vierten Inning sogar eine 5:2 Führung herausspielen, dank eines starken Doubles und mehrerer Fehlern der Capitals.

Nach einer Gewitterunterbrechung glichen die Capitals im vierten Inning aus und zogen im sechsten Inning mit einem weiteren Punkt davon. Trotz der guten Pitching-Leistung der Hamburgerin gelang es den Knights nicht, die Führung zu halten. Bonn erzielte im siebten Inning vier Runs und setzte sich endgültig ab.

Die Knights schafften es im letzten Inning nicht, den Rückstand aufzuholen, und das Spiel endete mit einem Punktestand von 9:5 für die Bonn Capitals. Zur Halbzeit der Saison bleiben somit die Capitals Damen mit 12 Siegen weiterhin ungeschlagen an der Tabellenspitze der Bundesliga Nord.

An diesem Wochenende spielen die Damen gegen die Nightmares aus dem Nachbarverein in Neunkirchen. Der Double Header am Sonntag startet um 12:00 Uhr. Sollte ein Live Stream angeboten werden wird dieser über den YouTube Kanal der Nightmares übertragen werden.





**WIR IN
BONN
FÜR
BONN**

Wir unterstützen ein vielfältiges Angebot an regionalen Kultur-, Musik- und Sportveranstaltungen.



thamm

komplettanbieter für großformatige
digitaldrucklösungen

■ messe ■ event ■ point of sale ■ interior
individuell, innovativ und nachhaltig produziert

thamm gmbh // gorch-fock-straße 2 // 53229 bonn
tel 0228 - 403 68-0 // www.thamm.de

Wer hat den umweltfreundlichsten Fuhrpark der Branche?



„Post und DHL – mit Abstand. Mit über 50.000 Elektrotransportern, E-Trikes und E-Bikes ist schon jetzt über die Hälfte der deutschen Zustellflotte emissionsfrei.“

LÄUFT.

Selber checken auf VogelCheckt.de

Deutsche Post 



PSY





Versicherung hat einen Namen

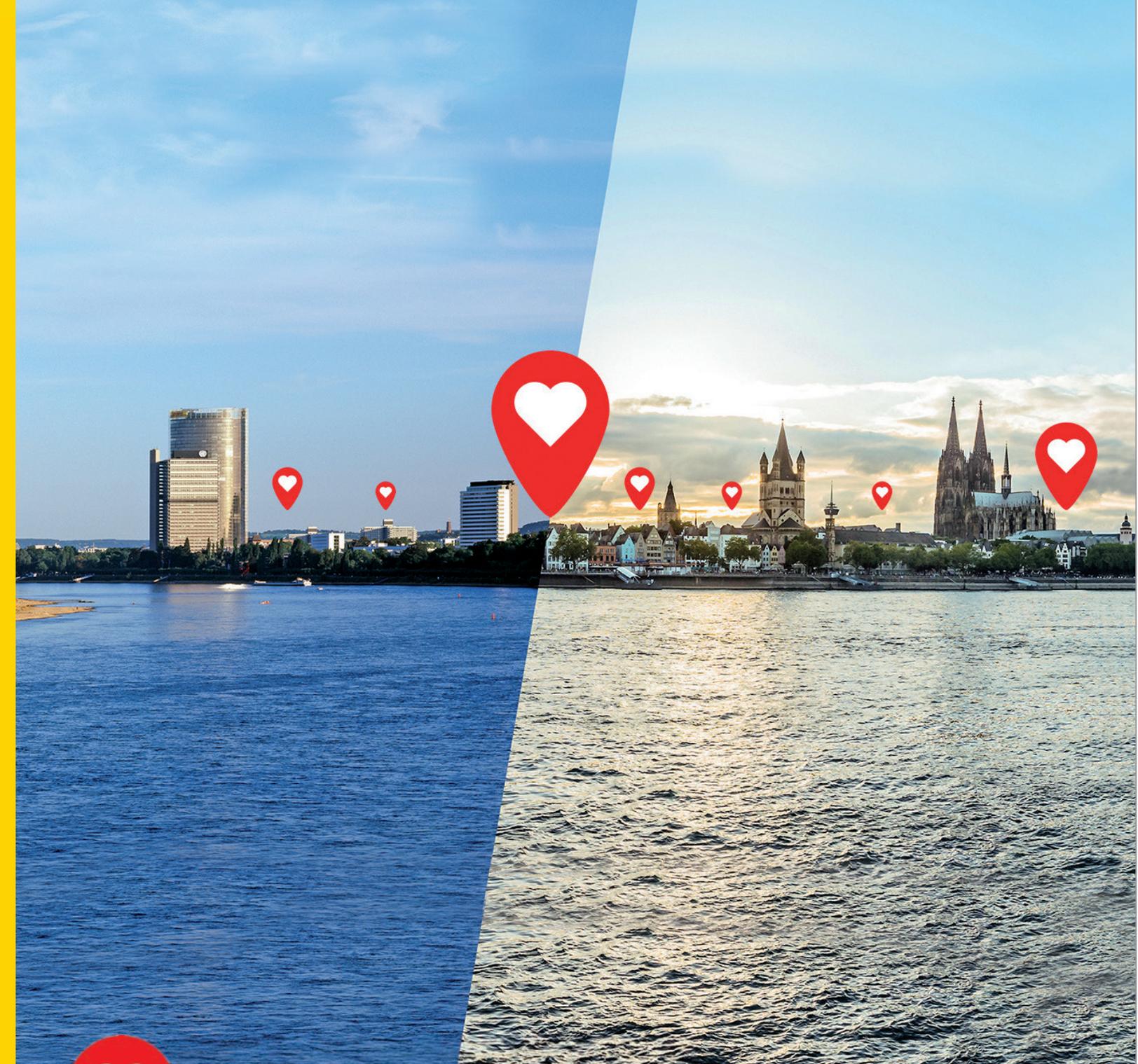
Bassel Fattah



Vereinbaren Sie Ihren
persönlichen Beratungstermin:
Wurzerstraße 29,
53175 Bonn



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig



#hiermitherz

**Die Vereine der Region geben Menschen
Perspektiven – wir geben ihnen das
passende Spendenportal.**

Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen.
Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:

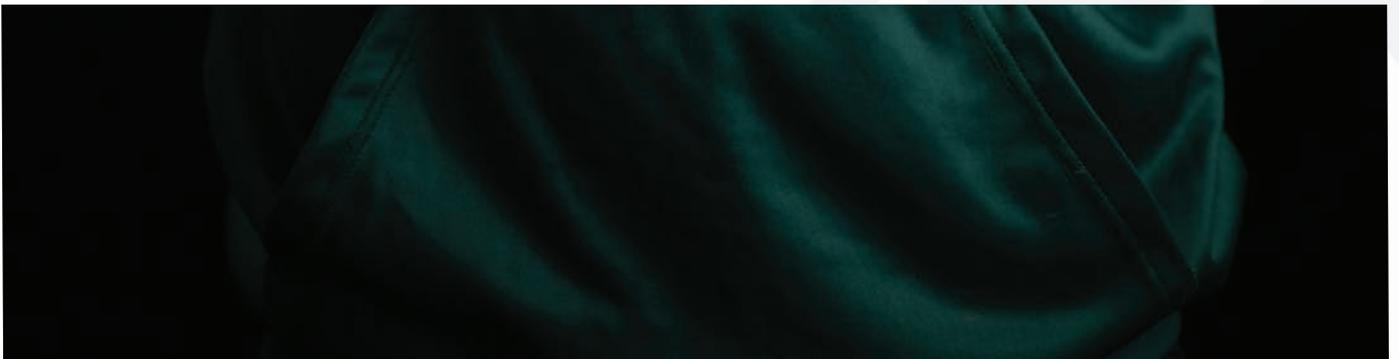
hiermitherz.de



**Sparkasse
KölnBonn**



CAPS SPOTLIGHT



Es hat sich einiges getan in der Line-up der Bundesligabaseballer. Neue Gesichter, junge Nachwuchsgesichter und dazu die seit vielen Jahren gestandenen Bonner Spieler machen eine neue Mischung aus, die der neue Headcoach Stan Exeter zu einer Einheit formen will. Wir stellen nach und nach das Roster der Bundesliga Herren vor. Up next: Head Coach

23 - STAN EXETER

Alter: 19

Heimatstadt: Moosic, Pennsylvania, USA

Funktion: Head Coach 1. Bundesliga

Bei den Capitals seit: 2024

Meine Erfahrungen:

Mehr als 25 Jahren Erfahrung als Head Coach an Colleges in den USA.

Mein größter Erfolg:

Die Conference Meisterschaft in den USA gewonnen zu haben und als Head Coach für die Bonn Capitals gewählt zu werden.

Mein denkwürdigster Moment:

In den NCAA Turnieren in den USA zu coachen.

Meine Coaching Philosophie:

Train and Trust. Spielern bei Training zu unterstützen damit sie lernen in ihre Fähigkeiten zu vertrauen.

Mein Lieblings-MLB-Team:

New York Yankees

Mein Fun Fact:

Während meines letzten Jahres im Division 1 College war es sehr schwer mich mit einem Strikeout aus zu bekommen. Und ich bin in der gleichen Stadt geboren wie Joe Biden.





Beratung | Lichtplanung | Service

Besuchen Sie die größte Leuchtausstellung in Bonn. Erleben Sie 10.000 Lichtideen von 400 namhaften Herstellern auf 1.700 Quadratmetern Ausstellungsfläche. Lassen Sie sich von unserer Leuchtenvielfalt inspirieren.

Wir sind seit mehr als 50 Jahren Ihr Partner für Beleuchtung und Elektroinstallation und planen individuelle, speziell auf Ihr Objekt abgestimmte Lichtlösungen. Wir bieten Funktionalität und modernste Lichttechnik in zeitlos anspruchsvollem Design.



Enzinger Elektro GmbH

Drachenburgstraße 2 - 6 · 53179 Bonn
Telefon 0228 / 94 38 00 · Telefax 0228 / 94 38 0 -10
info@lustauflicht.de · info@elektro-enzinger.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 10.00 Uhr – 19.00 Uhr
Samstag: 9.00 Uhr – 16.00 Uhr
Parkplätze direkt am Haus



Stark im Spiel....

Die Capitals geben alles für euch auf dem Spielfeld



....Stark am Boden.

Wir stellen sicher, dass sie auf
einem soliden Boden stehen



Dr. Schutz[®]

We care about floors

KOTTENFORST SAINTS

Eine Zwischenbilanz aus der Bezirksliga des Capitals Farmteams.



Nachdem die Saints nun fast die Hälfte aller Spiele in der Bezirksliga absolviert haben, ist es Zeit für eine Zwischenbilanz. „Mit den erfahrenen Teams mithalten und gute Spiele abliefern,“ das war als Ziel vor der Saison von den Coaches Marcel Rasquin, Laura Polzin und Andreas Schneider ausgegeben worden. Und schon jetzt kann man sagen, dass dieses Ziel vollauf erreicht worden ist.

Gegen Zülpich und Wassenberg konnte man zwei Spielen gewinnen. Drei Niederlagen sind zu verbuchen, wo bei man gegen Düsseldorf noch fast hätte gewinnen können, da man

fast doppelt so viele Hits hatte wie der Gegner und am Ende nur knapp 18:17 verlor. Bei der hohen Niederlage gegen Neunkirchen (5:20) zu Beginn der Saison merkte man dem noch jungen Team den Respekt und die Nervosität vor der Herrenbezirksliga an. Gegen den starken Tabellenführer aus Köln hingegen konnte man den Gegner zu einer Partie über ganze sieben Innings zwingen, bevor man sich am Ende mit 18:7 geschlagen geben musste. Ein weiterer Höhepunkt war das „Battle“ in Wassenberg, das sich über 4,5 Stunden hinzog und mit stetig wechselnder Führung schließlich mit 26:18 gewonnen werden konnte.

„Unsere Pitcher treffen die Zone, unsere Batter schlagen Hits und auch die Defense findet mehr und mehr ihre Sicherheit,“ sagt Manager Andreas Schneider.

Somit ist das Ziel für die weitere Saison: den fünften Tabellenplatz halten und die Mannschaften auf Platz 1-4 durch gute Spiele herausfordern, um vielleicht die ein oder andere Überraschung noch zu landen. We will see!

Hundetagesstätte
für Bonn und Umgebung

0228 · 422 39 01
www.hundplus.de







SWB

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.

Wir poweren Bonn.



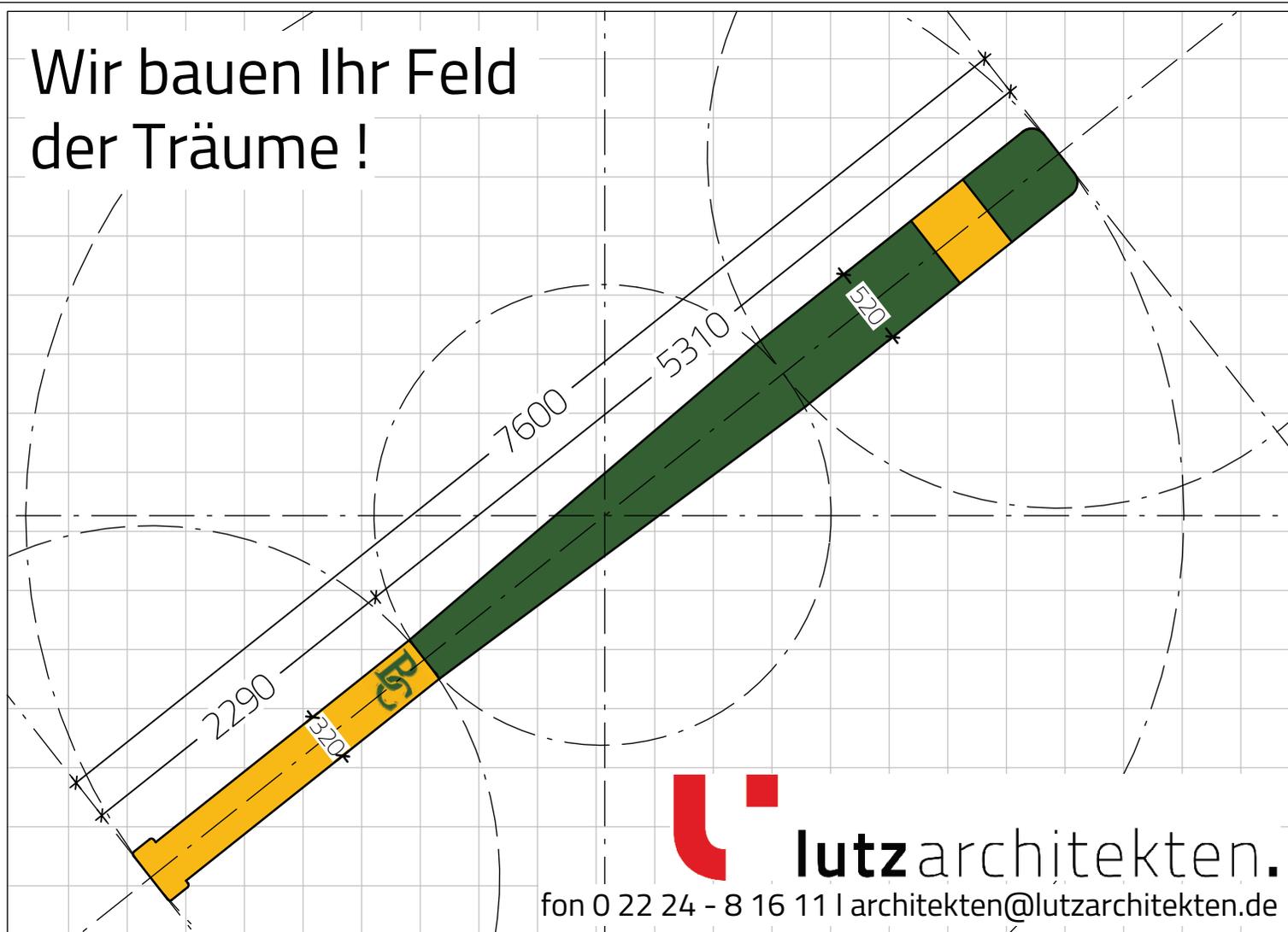
Zuhause unschlagbar. Ob Hamburg, Paderborn oder Köln: Wer aufs „Kleeblatt“ kommt, kann was erleben. Gemeinsam mit den Bonnern stehen wir voller Energie hinter den Bonn Capitals und freuen uns auf zahlreiche Homeruns.

VERSTÄRKUNG FÜR DIE BÜDCHENCREW GESUCHT!



BEI INTERESSE MELDET EUCH AM BÜDCHEN.

Wir bauen Ihr Feld
der Träume !



lutzarchitekten.

fon 0 22 24 - 8 16 11 | architekten@lutzarchitekten.de

KIDS CORNER

Im unteren Bild haben sich sechs Fehler eingeschlichen. Kannst Du sie alle finden?



TURM-POTHEKE

Inhaberin Christine Diewerge

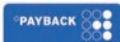
Plittersdorfer Straße 210 | 53173 Bonn

Tel: 0228-353331

Fax: 0228-364354

Online: www.turm-apotheke.de

Email: turm.apotheke.bonn@t-online.de



MS

*... farbige Ideen
für Haus & Wohnung*

MICHAEL SCHRAMM

MALER- UND LACKIERMEISTER

GEORG-VON-LOE STR.9
53343 W. ADENDORF

TEL. 0 22 25 / 700 428

FAX 0 22 25 / 910 721

MOBIL 0 17 1 / 44 54 833



...reich an Vitamin B12!

POPEYE® VEGAN Muskeltabletten

Die ultimativen Muskeltabletten mit Spinatextrakt

...enthalten auch ergänzende Nährstoffe, die bei fleischarmer und fleischloser Ernährung oft fehlen!

Popeye® vegan Muskeltabletten (teilbare Filmtabletten) sind in einer 60er-Packung in allen dm-Filialen sowie unter www.dm.de für 14,45 € angeboten. Auch in Apotheken erhältlich. (Stand 01.03.24)

- 2 x 2 teilbare Tabletten
- 600 mg Spinatextrakt/Tag
- 3.000 mg Kreatin/Tag
- 720 mg Leucin/Tag
- Weitere Inhaltsstoffe: Vitamine B2, -B12, -C, -D3, Eisen, Zink, Jod, Selen
- Kosten: ca. 1 Euro/Tag
- Muskeleffekte erfordern Bewegung!
- Hochgereinigte Pflanzeninhaltsstoffe

REFLEXYM® VEGAN

Die veganen Enzymtabletten



...besonders günstig auch als 600er-Packung auf dm.de und in der dm-App erhältlich!

- 2 x 2 magensaftresistente Tabletten
- Bromelain + Papain
- Rutin
- Weitere Inhaltsstoffe: Vitamine B12, -C und -D3 sowie Zink, Mangan & Selen.
- Kosten: ca. 0,72 Euro/Tag
- Hochgereinigte Pflanzeninhaltsstoffe

Reflexym® vegan (magensaftresistente Tabletten) ist in drei Größen verfügbar (Stand 01.03.24):

- 60 Tabl. für 10,99 Euro (18,32 €-Cent/Tabl.) in den meisten ROSSMANN-Filialen.
- 100 Tabl. für 17,95 Euro (17,95 €-Cent/Tabl.) in allen dm-Filialen sowie im dm-Online-Shop.
- 600 Tabl. für 89,95 Euro (14,99 €-Cent/Tabl.) in allen dm-Filialen sowie im dm-Online-Shop.
- Die Größen 60, 100 und 600 Tabletten sind auch in Apotheken erhältlich.

Madaus & Lauscher GmbH, Postfach 300952, D-53189 Bonn, www.madaus-lauscher.de Bilder: ©(nataliazakharova)/Adobe Stock; ©(1494)/Adobe Stock; ©(VectorTrace.com)/Adobe Stock; ©(Yevgeniia Medvedieva)/Adobe Stock; © rawpixel.com/Freepik.com

Auflösung der Ziffern der Packung von POPEYE® VEGAN: ¹Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahre steigern. ²Vitamin D trägt zum Erhalt der normalen Muskelfunktion bei.

³Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. (Weitere Angaben in der Packungsbeilage, die Sie unter über den QR-Code unter www.popeye-muskel.de einsehen können.)



Herausgeber:

1. Baseball- und Softballclub
Bonn Capitals e.V.
Florusstraße 5, 53225 Bonn
0228 85 46 69 72
gf@capitals.de

Redaktion & Grafik:

Laura Marshall
Angela Beckmann
Rudolf Stember

Fotos:

Thomas Schönenborn
Rudolf Stember
Chris Goebel
Felix Nowakowski

Druck:

Techniker Krankenkasse

Auflage:

300 Exemplare
Juni 2024

Erfahre mehr unter
www.capitals.de

Unsere Ansprechpartner:





ROBINSON WellFit Bonn setzt neue Maßstäbe für professionelle Athleten, Freizeitsportler oder Wellnessliebhaber. Entdecke auch Du unser vielfältiges Angebot in unserem Fitness- und Gesundheitszentrum und gönne dir eine Auszeit aus dem Alltag.

Auf über **800 m²** erwartet dich eine funktionelle Trainingwelt mit einem außergewöhnlichen Ambiente – eine Saunalandschaft mit Außenpool inklusive. Des Weiteren kannst du dich von unseren professionellen Gesundheitscoaches, bei unseren über 80 Kursen die Woche, mitreißen lassen.

Kein lästiges Geräteverstellen – Nutze unseren vollautomatischen E-Gym Zirkel und mobilisiere deinen Körper am innovativen Five Rücken- und Beweglichkeitszirkel.

Auf der Basis von Körperzusammensetzungs- und Beweglichkeitsanalysen bekommst du eine individuelle, kontinuierliche Trainerbetreuung mit der du optimal nach deinen Bedürfnissen trainierst – und deine Ziele erreichst.

Make this a great day

GUTSCHEIN FÜR DEINEN NÄCHSTEN BESUCH

So geht's: Diesen Coupon ausschneiden und bei deinem nächsten Besuch im Robinson WellFit Bonn vorlegen. Erhalte eine professionelle, kostenlose Körperzusammensetzungsanalyse und erlebe einen Tag in unserer Fitness- und Gesundheitswelt.

Vereinbare jetzt einen Termin unter 0228 – 333 000. Wir freuen uns auf dich.

ROBINSON  **WellFit BONN**

Mallwitzstraße 24 · 53177 Bonn · www.robinson-wellfit-bonn.de

FOLGE UNS AUF



[robinsonwellfitbonn](https://www.instagram.com/robinsonwellfitbonn)





Sport ist, was Sie daraus machen!

**Die Techniker ist Gesundheitspartner
Bonn Capitals – Vertriebspartnermanagement**

Das Beste zu geben, liegt in unserer Natur. Darum unterstützen wir alle,
die auch rund um die Gesundheit auf echte Spitzenleistungen setzen.

Ich berate Sie gern:

Guido Krüger

Vertriebspartnermanagement West

Tel. 0151-14534948

Guido.Krueger@tk.de