

Frischer Wind!



Estefan Deutschmann (oben) trainiert die 1. Volleyball-Damen, Daniel Klein (rechts) ist neuer Judotrainer im Verein.

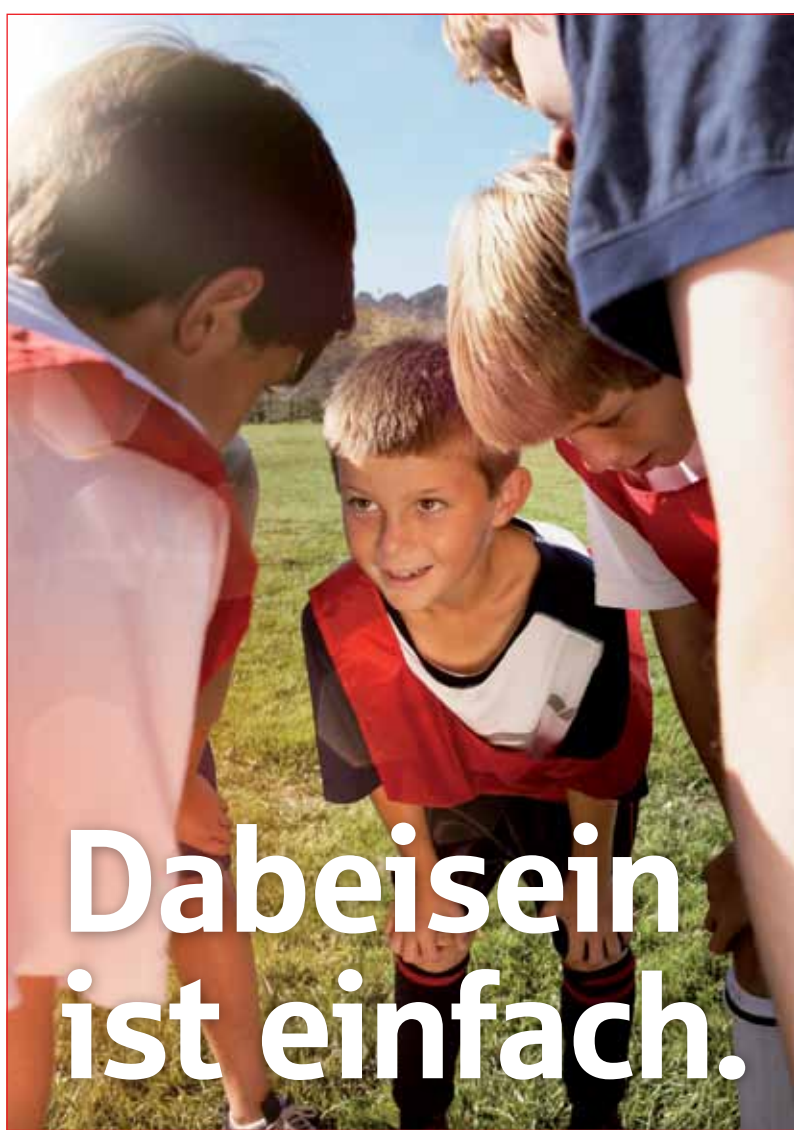


Anfang 2020 kommt die Vereins-App der DJK Wiking für Android und Apple.



In dieser Ausgabe außerdem Berichte...

- zu lange bestehenden und neuen Gruppen
 - zum neuen Bundesfreiwilligen
 - aus den Abteilungen der DJK Wiking
- Alle Sportangebote hinten im Heft!*



Dabeisein ist einfach.



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Sport.

Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Diesen Werten fühlen wir uns verpflichtet. Deshalb unterstützen wir den Sport in Köln und Bonn. Von der Fußball-E-Jugend über den Behindertensportverein bis hin zum jährlichen Kindersportfest. Von der Nachwuchsförderung bis zu Spitzenleistungen beim 1. FC Köln, bei den Telekom Baskets oder den Kölner Haien. Jedes Jahr unterstützen wir rund 200 Sport-Projekte.

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
KölnBonn**

Seeberger
Pflanzenhof
grün
erleben



HIER BLÜHT GUTE LAUNE!

**GRÜN MACHT GLÜCKLICH –
PROBIER'S MAL AUS.**

12 Monate im Jahr beste Fachberatung, tolle Gärtnerqualität und attraktive Preise.

www.seeberger-pflanzenhof.de | Freunde finden uns auf 
Seeberger Pflanzenhof B. Breuer | Oranjehofstr. 20 | Köln-Seeberg
Tel.: 0221/709310 | Mo.–Fr. 9–18:30 Uhr | Sa. 9–16 Uhr



**5-STERNE-
GÄRTNEREI**

In dieser Ausgabe

Grußworte	S. 4
Titelthema "Frischer Wind"	S. 5
Übersicht zur geplanten Vereinsapp	S. 6
Die neuen Traier bei Volleyball und Judo	S. 7
Neuer Rehakurs zu Krebsnachsorge ab Januar	S. 9
Der neue Bundesfreiwillige stellt sich vor	S. 10
Aus den Abteilungen Turnen, Trampolin, Volleyball, Basketball, Frisbee, Gymnastik und Yoga	S. 11
Das Team für Kinder-Bewegungs-Abzeichen	S. 19
Kooperation mit dem Heinrich-Mann-Gymnasium	S. 21
Der DJK Wiking-Chor zum Siebten	S. 22
Lars Görgens im DJK Diözesan-Vorstand	S. 25
Gedächtnistraining, Gebührenübersicht	S. 26
Ansprechpartner, Hallenverzeichnis	S. 27
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 28



Fotonachweis oben, Titelbilder und alle weiteren: DJK Wiking, sofern nicht anders angegeben

Geschäftsstelle:

Florenzer Str. 32
50765 Köln-Chorweiler
Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22
Email: info@djkwiking.de
Internet: www.djkwiking.com

Öffnungszeiten: Montag und
Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr,
Donnerstag: 16:30 – 18:30 Uhr
*Gerne vereinbaren wir mit Ihnen
auch Termine außerhalb unserer
Öffnungszeiten.*

Beitragsstelle der DJK Wiking jetzt in der Geschäftsstelle!

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Florenzer Str. 32, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22
Email: beitragsstelle@djkwiking.de
oder info@djkwiking.de

Rechnungszahler erhalten eine
Bearbeitungsgebühr von 2,50 Euro
pro Rechnungsstellung.

Bankverbindung:

Sparkasse Köln-Bonn
IBAN: DE76370501980001192632
BIC: COLSDE33XXX

Impressum:

Herausgeber:

DJK Wiking Köln 1965 e.V.,
Florenzer Str. 32, 50765 Köln

Redaktion: Jörg Benner,
Martinusstr. 9, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 99 37 40 20
Email: benner@djkwiking.de

Mitarbeit: Gertrud Gillesen

*Erscheinungsweise: dreimal im
Kalenderjahr, Auflage: 2.500 Stück*

Briefe und Beiträge, die veröffentlicht werden sollen, müssen bis zum Redaktionsschluss der Redaktion zugegangen sein (29.02.2020). Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Der Preis für die Vereinszeitung ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Hinweis zu den Inseraten:

Die kostenlose Ausgabe der DJK Wiking-Vereinszeitung wird durch unsere Werbepartner mitfinanziert. Wir bitten Euch, unsere Mitglieder, dies bei Euren Einkäufen zu berücksichtigen, vielen Dank!

Termine

23.12.2019 - 06.01.2020:
Weihnachtsferien (Geschäftsstelle
ist nicht besetzt!)

06.01.2019: Heilige Drei Könige

20.02.-25.02.2020: Karneval

22.02.2020: Veedelszoch in
Heimersdorf mit der DJK Wiking

Vom Schenken

von Joachim Ringelnatz

Schenke groß oder klein,
aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten die Gabe wiegen,
sei dein Gewissen rein.

Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei,
was in dir wohnt
an Meinung, Geschmack und Humor,
so dass die eigene Freude zuvor
dich reichlich belohnt.

Schenke mit Geist ohne List.
Sei eingedenk,
dass dein Geschenk –
Du selber bist.

Liebe Leserinnen und Leser! Liebe Mitglieder der DJK Wiking!

Die alten Römer waren schlau. Jeder Asterix-Fan kennt zumindest dieses lateinische Zitat: "alea iacta est" - "Der Würfel ist geworfen". Das Sprichwort meint den dramatischen Augenblick, in dem der Würfel buchstäblich in der Luft hängt - also keine Einflussnahme mehr auf das Ergebnis möglich ist.

Wer Sport macht, nimmt Einfluss. Auf meinem Schreibtisch lächelt mich täglich mein "Sport-Motivations-Würfel" an. Und tatsächlich - manchmal werfe ich ihn - und dann sagt er mir wie im Bild links, welche Bewegung als nächste dran wäre. Will das Schicksal es ruhiger für mich, dann gewinnt auch schon mal die Würfelseite im Bild rechts. Kommt aber leider selten vor.



Advent und Weihnachten will unsere spirituelle Bewegungsenergie ganz positiv beeinflussen. Wer Sport macht, hängt nicht in der Luft - ok, das hängt auch von den einzelnen Sportarten ab - aber es ist ja bekanntlich noch niemand "oben" geblieben...

Nicht einmal Gott. Er ist herunter gekommen. Und seitdem möchte er Einfluss nehmen. Denn die Würfelseite, die seither unumkehrbar vor uns liegt, heißt: "Gott ist die Liebe." (1 Joh 4, 16) Das ist seine "Schauseite". Und das steckt in ihm.

Ich wünsche uns allen sehr, dass dieses Gottesbild seine Leuchtkraft nicht verliert. Er hat den Würfel geworfen - ein für allemal: Jesus Christus.



Von ihm stammt auch das beruhigende Versprechen: "Kommt alle zu mir (im Klartext: Bewegt euch!), die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. (Mt 11,28)

Ich danke allen, die sich in der DJK Wiking im vergangenen Jahr wieder intensiv für ein gutes Miteinander engagiert und so vielen das Gefühl gegeben haben, nicht in der Luft zu hängen!

Ihnen und Ihren Familien und allen, die zu Ihnen gehören, wünsche ich von Herzen gesegnete Weihnachten und ein bewegtes Neues Jahr 2020 mit ausreichend Zeit, sich auch etwas verwöhnen zu lassen! Mögen die Würfel dazu günstig fallen...alea iacta est...

Ihr / Euer Pastor

Lars Görgens, 1. pr.

Liebe Mitglieder und Interessierte, et blieb nix wie et wor!

Zum Jahreswechsel machen wir uns oft Gedanken: Wie ist es in diesem Jahr gelaufen? Was soll kommendes Jahr besser werden? Wir als Sportverein haben einen schweren Stand: Immer mehr Menschen bewegen sich zu wenig. Viele gehen ins Fitness-Studio, wo sie meist einzelne Muskelgruppen nur sehr einseitig trainieren und die Koordination auf der Strecke bleibt.

Die Vorzüge eines Sportvereins leuchten nicht allen Menschen von vorne herein ein. Neben der regelmäßigen Bewegung geht es auch um den Kontakt zu Gleichgesinnten, um Spaß in der Gemeinschaft und oft genug neben dem Sport auch um Geselligkeit.

Kinder lernen in der DJK Wiking den Sport schon im Vorschulalter kennen. Wir freuen uns, wenn sie aus Eltern-Kind-Gruppen und Kleinkinder-Turngruppen den Übergang zu weiteren Angeboten finden. Zugleich wachsen

die gesellschaftlichen Anforderungen an Kinder in der Schule, aber auch an die Erwachsenen im Beruf.

Der Verein merkt das unter anderem daran, dass der Bereich Rehasport immer weiter wächst. Natürlich freuen wir uns, für Menschen etwas anbieten zu können, die nach Krankheit oder Verletzung sich auf dem Weg zur Besserung befinden.

Doch am meisten wünschen wir uns, dass es uns gelingt, unter anderem durch regelmäßige Bewegung gesund zu bleiben. Wir geben unser Bestes, mit unserem Sportangebot etwas dazu beizutragen, dass sich die Mitglieder und Kursteilnehmenden wohl fühlen.

Mir persönlich gibt der Sport immer noch nach jedem Training das gute Gefühl, etwas für mich selbst getan zu haben. Diese Einstellung spornt mich dazu an, dass möglichst viele Menschen im Kölner Norden sich der DJK



Wiking anschließen und eines unserer vielen Angebote nutzen.

Aber nicht nur Angebote ändern sich, sondern auch unsere Selbstdarstellung: Anfang des neuen Jahres wird es eine VereinsApp geben, mit der Sie die DJK Wiking auf ihrem Smartphone haben können, und zwar kostenfrei (s. rechte Seite). Wir hoffen, dass die App zu noch mehr Austausch beitragen wird.

Ich danke Euch und Ihnen allen von Herzen für den Einsatz in unserem Verein, als Übungsleitende ebenso wie alle Mitglieder, und wünsche besinnliche und entspannte Festtage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Blieben Sie gesund und sportlich!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Wir können den Wind nicht ändern...

...aber wir können die Segel anders setzen, sagte Aristoteles.



Der Sinnspruch von Aristoteles, wonach wir uns den Gegebenheiten anpassen müssen, ist zum Leitspruch unseres Vereins geworden. Dazu passt das Logo (siehe rechts).

„Wir können den Wind nicht ändern“, bedeutet, dass wir gewissen Umständen ausgeliefert sind, die nicht in unserer Macht stehen. Was aber in unserer Macht steht, ist, wie wir uns darauf einstellen, dass sich „die Winde drehen“, das heißt, dass sich Dinge ändern.

Wir als Sportverein sind aufgefordert, neuen Trends Rechnung zu tragen, auf neue Vorlieben einzugehen, unser Angebot anzupassen auf die Nachfrage. Das ist die Bedeutung des Nachsatzes „Wir können die Segel anders setzen“ in Bezug auf die DJK Wiking.

Unseren Namen verdanken wir unseren Gründungsmitgliedern, die sich dachten: *„Wir bieten Wassersport im Kölner Norden an, also sind wir die Wikinger“*. Wassersport ist bei uns seit langem nicht mehr im Programm, doch der Name ist geblieben.

Der Auftrag, aktuell zu bleiben

Indem wir das Wikingerschiff zu unserem Logo gemacht haben, verdeutlichen wir den Auftrag, der sich für uns mit dem Erbe des Namens verbindet: Wir haben die Pflicht, als Sportverein auf aktuelle Entwicklungen in der Gesellschaft zu reagieren.

Das tut die DJK Wiking, indem wir regelmäßig unser Angebot erneuern, neue Kooperationen suchen und eingehen und dabei bestrebt sind, möglichst vielen Menschen die Möglichkeit zu geben Sport zu treiben.

Das ist nicht immer leicht und nicht alle Pläne gehen auf. Zugleich wissen wir auch sehr die bestehenden Gruppen zu schätzen, die zum Teil schon seit Jahrzehnten zusammen aktiv sind und etwas für ihre Freude und ihre Gesundheit tun.

Daher bedankt sich der Verein, allen voran der Vorsitzende Lars Görgens auch sehr herzlich für die Treue und langanhaltende Mitgliedschaft vieler Mitglieder in der DJK Wiking. Ohne Euch wäre der Verein nicht, was er heute ist!

Erneuerung und Beständigkeit

Neben dieser Beständigkeit ist es aber - wie bereits gesagt - auch die Pflicht und Aufgabe des Vereins, sich immer wieder zu erneuern und mit der Zeit zu gehen. Daher freue ich mich sehr, hier auch ein neues Projekt ankündigen zu können, das den Verein künftig noch näher zu einer Vielzahl an Mitgliedern und Interessierten im Umfeld bringt:

Im Neuen Jahr 2020 wird die DJK Wiking eine eigene App erhalten, die für alle Handys sowohl bei Google Play als auch im i-Store kostenfrei erhältlich sein wird.



DJSB-Vereinsapp für die DJK Wiking

Die Aktion wird vom DJSB gefördert und soll Sportvereinen helfen, auch digital besser verfügbar zu sein. Gerade junge Menschen, aber inzwischen auch sehr viele Angehörige der älteren Generationen sind es gewohnt, alle Informationen im Internet zu suchen, beziehungsweise auf ihrem Smartphone.

Die DJK Wiking kommt damit „in die Hosentaschen“ ihrer Mitglieder und aller Interessierten. Neben der Information mit Neuigkeiten von der Homepage werden dort aktuelle Trainingszeiten, aber auch alle weiteren Termine zu finden sein. Jede einzelne Sportgruppe kann sich darüber in eigenen Chatgruppen austauschen.

Darüber hinaus wird der Verein aber auch für „Noch-Nicht-Mitglieder“ und bestehende und neue Kooperationspartner leichter auffindbar werden. Eine ganze Reihe an weiteren Möglichkeiten, die die App zu bieten hat, ist auf einer großen Grafik auf der kommenden Seite aufgeführt.

Wir informieren Sie, wenn die DJK Wiking-App verfügbar sein wird.

zur Übersicht bitte wenden

Jörg Benner



Qualität aus Köln seit 1905

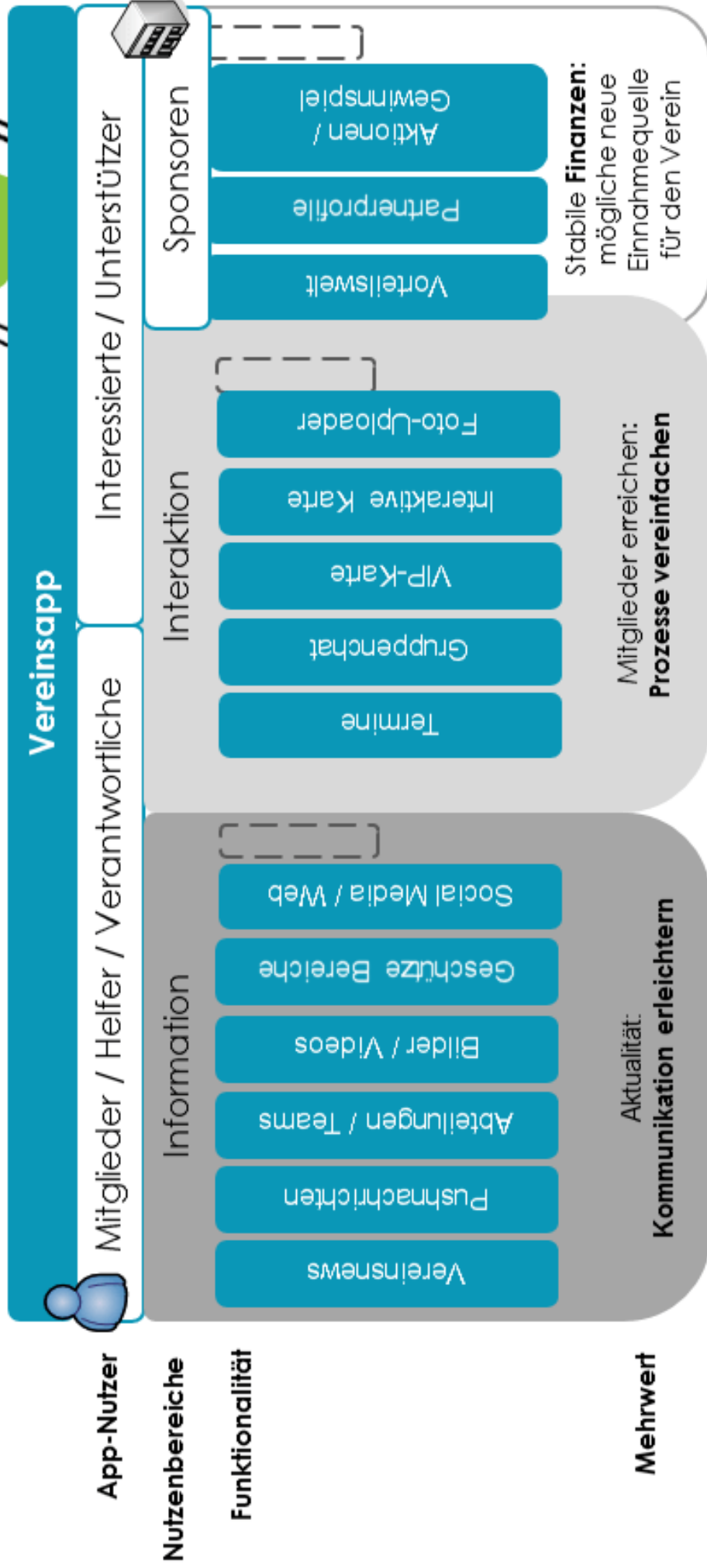
..... Zuhause sich sicher und wohlfühlen mit:

- **Rollladen / Tore**
- **Einbruchschutz / Gitter**
- **Rollgitter / Scherengitter**
- **Markisen / Jalousien**
- **Terrassendächer**

HERTEL GmbH & Co. KG
Donatusstr. 103 · 50767 Köln
Tel: 02 21 - 5 90 10 06
Fax: 02 21 - 5 90 24 28
www.hertel-koeln.de



Mehrwertoptionen einer Vereinsapp



Herausforderungen von Vereinen

- # Zugang zur Jugend
- # Neue Medien nutzen

Newskanäle + Social Media bündeln

Mitarbeiter & Ehrenamtliche bei ihrer Arbeit unterstützen

Wettbewerb um Fördermittel / Unterstützer
Sponsoren und Partner in Vereinsleben einbeziehen

Zeiten ändern sich!

...im Leben, im Alltag
und auch im Sport.

Mal „läuft es wie von selbst“, mal scheint man „gegen den Wind“ laufen zu müssen und manchmal hat man einen erfreulichen „Rückwind“, der einen schnell und problemlos ans Ziel treibt.

**Zeiten ändern sich...
und das ist auch gut so!**

Gemeinsam durch diese Zeiten zu gehen, ist ein toller Aspekt, den der Vereinssport zu bieten hat. Sich gemeinsam zu einer Sportgruppe zusammen zu finden, sich auszutauschen und gemeinsam etwas für die Gesundheit, für die Fitness und für das Wohlbefinden zu tun und sämtlichen „wechselnden Winden“ zu begegnen, ist einfach großartig!

Über die Jahre zusammen zu wachsen und zu einer tollen Gemeinschaft zu werden, ist ein kostbares Gut, aus dem oft lebenslange Freundschaften entstehen.

Dass dies über Jahre und sogar über mehrere Jahrzehnte bei der DJK Wiking möglich ist, zeigen so einige unserer Sportgruppen unter anderem aus der Gymnastik oder aus der Fitnessabteilung.

Seit 40 (!) Jahren treffen sich beispielsweise die Damen der Frauengymnas-



tikgruppe jeden Montag in der Turnhalle der Schule am Balsaminenweg, um sich fit zu halten. Über die Jahrzehnte hinweg sind wunderbare Freundschaften entstanden und man sieht direkt, mit welcher großen Freude die Damen in der Halle bei der Sache sind. Und man kann nur staunen, wie sportlich und beweglich die Damen in ihrem Alter sind! Dafür gilt Ihnen ein besonders großes Kompliment!

Auch die Teilnehmer*innen der Fitness- und Skigymnastikgruppe, die sich im harten Kern schon seit über 20 Jahren jeden Donnerstag in der Turnhalle der Schule am Volkhovener Weg treffen, sind ein tolles Beispiel für die Beständigkeit in unserem Verein.

Als die Teilnehmer*innen vor über 20 Jahren ihre Familien mit kleinen Kindern, den Beruf und auch den eigenen Sport zeitlich vereinbaren mussten, wurde kurzerhand eine Kinderbetreuung mit Spielmöglichkeiten für die Kleinen in der Umkleide eingerichtet.

Zeiten ändern sich: Mittlerweile sind die kleinen Kinder erwachsen geworden und die Kinderbetreuung besteht schon lange nicht mehr. Aber nach wie vor trifft sich die Gruppe zum gemeinsamen Sporttreiben, Schwitzen und auch zum Plaudern vor und nach der Sportstunde.

Und auch hier gilt: Weiter so! –
Und auf die nächsten 20 Jahre!

Sport im Verein ist mehr als nur Muskeln zu stählen und die Fitness zu trainieren.

Sport im Verein bedeutet vor allem Gemeinschaft, Beständigkeit und gemeinsam „durch die sich ändernden Zeiten zu gehen“ und dabei zusammen so manchem Gegenwind zu trotzen.

Anne Fahrion



Estefan bringt frischen Wind für Volleyball

Der neue Trainer für das Damen-Leistungsteam in der Volleyball-Abteilung der DJK Wiking Köln heißt Eddy Esteban Zuniga Deutschman. „Estefan“, wie er von allen genannt wird, ist 32 Jahre alt und kommt aus Guatemala. Aktuell schließt er seinen Masterstudiengang in Sozialwissenschaften an der Uni Köln ab.

Er selbst spielt inzwischen seit fast genau 20 Jahren Hallenvolleyball. Er startete im Jahr 2000 und spielte für Guatemala in den Nationalmannschaften U13, U16 und U21. In der Jugend ist er auch mehrere Male Landesmeister geworden. Von der U16 bis zur U21 konnte er mehrfach die Qualifikationen NORCECA (analog zur CVE, die Volleyball-Championship in Europa) und Mittelamerika-Spiele mitmachen. Dabei hatte sein Team immer wieder El Salvador, Honduras, Mexiko, Puerto Rico, Cuba, die USA und Kanada als Gegner. Mehrmals konnte er auch an Volleyball Leistungs-Fortbildungen des Weltverbands FIVB (Fédération Internationale de Volleyball) teilnehmen. Dabei hatte er viele Kubaner als Trainer und Athletiktrainer. Das bedeutet, dass er eine Top-Volleyballausbildung in der Halle erhielt.

Nach Deutschland ist er Ende 2008 gekommen, um zu versuchen als Libero bei Düren aufgenommen zu werden. Dort spielte er zunächst eine Art Sommerliga und Freundschaftsspiele. Jedoch verketzte er sich dann in der Saison 2008/2009 am Quadrizeps. Daraufhin trainierte er in den Jahren 2009 bis 2011 kleine Mannschaften in Köln von der Bezirksklasse bis zur Landesliga (TVA Fischenich und AVC Köln). In der Saison 2011/12 erhielt er bei den Titans Wuppertal in der 2. Bundesliga einen Platz als Libero und wechselte von 2014 bis 2018 zur LAF Sinzig als Außenangreifer in die 3. Liga. 2014 betreute er als Cotrainer und dann als Trainer die 1. Damen in Leverkusen in der 2. Bundesliga. Er spielt seit Jahren auch internationale Beachvolleyball Turniere und trainiert an verschiedenen Orten Beachvolley-



ball und auch Beachspieler des DVV. Aktuell ist er seit Ende August Trainer des 1. Damenteam der DJK Wiking Köln.

Sein oberstes Ziel im Verein ist, für die Frauen in der Volleyball-Abteilung ein Umfeld zu schaffen, das sehr attraktiv für Hallenvolleyball ist. Darüber hinaus möchte er mit dazu beitragen, die gesamte Abteilung attraktiv zu gestalten und bei vielen neuen Spielerinnen und Spielern das Interesse zu wecken mit Volleyball anzufangen oder hier bei der DJK Wiking Volleyball zu spielen:

„Ich sehe, dass Hallenvolleyballspielerinnen und -spieler stark dazu tendieren, in größere und gut vernetzte Vereine zu gehen und auf Dauer dort

zu bleiben, aber nicht unbedingt bei uns. Wir sind relativ klein gegenüber anderen Vereinen. Über einen Aufstieg nachzudenken ist zweifellos immer schön, aber ich sehe eine wichtigere Aufgabe darin, eine Mannschaft zu bilden, die für die kommenden Jahre zusammenhält und die für neue, kommende Spielerinnen und Spieler einen guten Weg ebnet.“

Weiterhin würde er sich sehr darüber freuen, wenn Volleyball für die Aktiven nicht nur einen Lebensausgleich darstellt, sondern einen willkommenen Anlass sich auch „aktiv“ mit anderen Leuten zu integrieren und das Schöne dieser Begegnung auf Gegenseitigkeit zu erleben.

Jörg Benner

Daniel bringt neuen Schwung ins Judo

Das Judo-Team der DJK Wiking Köln freut sich sehr, dass mit Daniel Klein endlich ein neuer, motivierter Trainer gefunden wurde. Er betreibt bereits seit seiner Kindheit Judo und ist nach mehreren Zwangspausen nun wieder voll dabei. Daniel hat bereits mehrere Trainerlizenzen abgelegt und strebt aktuell den 2. Dan im Judo an.

Die Traditions-Abteilung Judo litt in den vergangenen Jahren stark unter der Verlegung der Hallenzeiten infolge der Unterbringung von Geflüchteten in verschiedenen Sporthallen. Auch fehlte es zuletzt leider an genug Erwachsenen, die in der Lage waren, die Trainingszeiten zu bedienen. Nach langer und intensiver Suche konnte der Vereinsvorsitzende nun Daniel Klein als Judotrainer für die DJK Wiking gewinnen.

Daniel hat nach einigen anderen Sportarten im Alter von 8 Jahren mit Judo angefangen und ist dort „hängen geblieben“. Alle seine Schulkameraden und auch andere Freunde waren beim Judo, sodass er zur Schulzeit fast jeden Tag zusammen mit seinen Freunden verbracht hat. Bis zu seiner Ausbildung zum Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik im Alter von 18 Jahren war er immer dabei. Doch mit der Arbeit wurde es zwischenzeitlich zu viel für ihn und er musste seine Judo-Karriere mit dem Grün-Gurt unterbrechen.

Nach der Ausbildung ging er unregelmäßig zum Judo, vor allem mit der Absicht sich fit zu halten. Im Jahr 2011 machte er dann noch den Blau-Gurt, bevor er sich in die Abendschule für den Meister im Elektrotechniker-Handwerk verabschiedete. Wieder folgte eine lange Pause. Anfang 2016 trat dann ein Lebenswandel ein, er veränderte sich beruflich und hatte endlich wieder Zeit für seinen Sport. Er wollte voll durchstarten.

„Doch kurz darauf durchtrennte ich mir bei der Arbeit einen Daumen, was mich völlig zurückwarf. Alles war ungewiss. Der Daumen funktioniert nicht mehr ganz richtig, doch immerhin geht ansonsten alles gut. Also startete ich mit Verzögerung doch noch durch!“

Anfang 2017 begann er mit der Trainerschule für die Trainer-C Lizenz. Im Juni legte er dann die Prüfung zum Braungurt ab, um einen Monat später die Trainer-Prüfung erfolgreich abzulegen. Anfang 2018 startete er mit der Vor-



Informationen zu den Gürtelprüfungen am 18. Dezember 2019 auf der Rückseite dieses Hefts!

bereitung für den 1. Dan, den er sich im Juni 2018 nach einem halben Jahr mit fast täglichem Training und einer guten Prüfung verdienen konnte.

Ende 2018 bildete er sich weiter fort zum Trainer-C Leistungssport. 2019 fokussierte er sich auf seine Leidenschaft, die Selbstverteidigung, und legte im Juli sehr erfolgreich die Prüfung zum Trainer-B Judo/Selbstverteidigung ab. Aktuell bereitet sich Daniel auf die Prüfung zum 2. Dan vor, welche er im Jahr 2020 ablegen möchte. Er hofft mit seinen Kenntnissen bei der

DJK Wiking Akzente setzen zu können:

„Von meiner Arbeit bei der DJK Wiking erhoffe ich mir viele junge Menschen mit meiner Begeisterung für den Judo-Sport anzustecken. Ich möchte das Team wieder an den Wettkampf heran führen, da auch ich leidenschaftlicher Wettkämpfer bin, der gerade mit seiner Mannschaft in die Landesliga aufgestiegen ist. Ich möchte Vorbild und Inspiration zugleich sein und unsere Nachwuchsjudokas bestmöglich auf ihrem Lebensweg unterstützen.“ Jörg Benner

Anleitung zu Sport und Lebensmut

Die DJK Wiking Köln bietet ab 2020 einen neuen Rehasportkurs zur Krebsnachsorge an.

Ab Januar 2020 bietet die DJK Wiking Köln erstmals einen Rehasportkurs zur Krebsnachsorge an. Dieser findet immer montags von 11:00 Uhr bis 11:45 Uhr im Sozialen Zentrum Linoclub in Köln-Lindweiler, Unnauer Weg 96, statt. Geleitet wird er von Jörg Benner, der seit Kurzem auch die beiden davor stattfindenden Stunden zur Wirbelsäulengymnastik übernommen hat (Fotos: Bowinkelmann | LSB NRW).

Rehasportstunden zur Krebsnachsorge werden aktuell noch relativ selten angeboten, obwohl ein hoher Bedarf dafür vorhanden ist. Neben allgemeinen Übungen zur Kräftigung und zur Steigerung der Ausdauer enthalten sie auch Atemübungen sowie als Pflichtelement die Vorbeugung zur Bildung von Lymphödemen. Nach jeder Krebsoperation, bei der auch Lymphknoten entfernt wurden, besteht eine Beeinträchtigung dieses körpereigenen Reinigungssystems und ein Restrisiko, dass sich Lymphödeme bilden könnten.

Daher ist für Frauen und Männer nach überstandener Krebstherapie eine sportliche Nachsorge von besonderer

Bedeutung. Weiterhin spielen auch die Gruppenkontakte und die vertraulichen Gespräche unter gleichermaßen Betroffenen eine wichtige Rolle. Der Kurs bietet daher nicht nur Anleitungen zu körperlicher Betätigung und zu richtigem Verhalten, sondern auch psychologische Unterstützung und Ermutigung zu einer positiven Lebenshaltung. Unter anderem deshalb werden ausschließlich weiche und bunte Materialien verwendet.

Der Verein DJK Wiking Köln hält ein umfangreiches Angebot an Rehasportkursen bereit, das durch den neuen Kurs noch erweitert wird (siehe Angaben hinten im Heft). Insgesamt sind rund ein Dutzend Übungsleitende mit

Rehasport-Lizenz für den Verein aktiv. Ärzte verschreiben bei entsprechenden Vorgeschichten in der Regel gerne Rehasport-Verordnungen. Denn diese gehen nicht auf das Verordnungs-Budget der Ärzte. Weitere Informationen unter www.djkwiking.de.

Jörg Benner



DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Sport verbindet...



Alle drei Fotos auf dieser Seite: Bowinkelmann | LSB NRW



Interesse an Sport und Sozialem

Jan Lüpschen, der neue Bundesfreiwillige der DJK Wiking, stellt sich vor.

Der neue Bundesfreiwillige der DJK Wiking Köln seit Oktober 2019 heißt Jan Lüpschen. Er ist 18 Jahre alt und hat im Mai 2019 am Gymnasium Köln-Pesch sein Abitur gemacht.

Natürlich stellte er sich die Frage, was er nach dem Abitur machen wollte: Eine Ausbildung? Ein Studium? Oder für einen gewissen Zeitraum ins Ausland gehen? Work and Travel? Oder einfach reisen? - Jan ist schon seit Längerem daran interessiert einen sozialen Beruf auszuüben. Außerdem ist er schon seit seiner Kindheit sportlich sehr aktiv, vor allem im Handball, und auch einem Sportstudium nicht abgeneigt.

Daher fällt er die Entscheidung den Bundesfreiwilligendienst bei der DJK Wiking anzugehen. Denn er geht davon aus, dass im Sportverein der sportliche und der soziale Aspekt in enger Verbindung miteinander stehen. Dadurch kann er sich bei der Arbeit mit verschiedenen Altersgruppen und verschiedenen sozialen Schichten auch ein erstes Bild vom Beruf eines Sozialarbeiters machen. Hinzu kommt der glückliche Umstand, dass das Vereinsbüro und auch die Sporthallen für ihn gut zu erreichen sind.

„Zunächst einmal wurde ich im Büro von allen sehr herzlich aufgenommen. Ich hatte von Anfang an das Gefühl, dass auch meine Wünsche berücksichtigt werden. Seit meinem Dienstantritt habe ich schon viele Eindrücke und Erfahrungen gesammelt. Durch die Arbeit im Büro habe ich einiges dazugelernt, was ich auch im Alltag gut gebrauchen kann.“

Weiter ergänzt er:

„Da ich aber nicht nur im Büro arbeite, sondern auch verschiedene Sportkurse leite, habe ich auch viel Kontakt zu anderen Menschen. Vor allem bei der Zusammenarbeit mit Kindern habe ich schon einige Erfahrungen gemacht, die mir große Freude bereitet haben.“

Mittlerweile hat er bereits seine C-Lizenz Breitensport gemacht, fühlt sich sehr gut eingebunden und kann sich auch sehr gut bei der Planung und Durchführung von Aktionen der DJK Wiking mit einbringen. Im Verlauf seines Freiwilligenjahres erwartet er weiterhin viele verschiedene Eindrücke



zu sammeln und dadurch ein klareres Bild davon zu erhalten, was er in Zukunft beruflich machen möchte.

Zu guter Letzt freut er sich auch schon sehr auf die derzeit in Planung befindliche Vereins-App:

„Die Vereins-App bringt garantiert frischen Wind in die Präsenz des Vereins, weil die meisten Mitglieder damit direkt erreicht und immer leicht auf den neusten Stand gebracht werden können. Außerdem glaube ich, dass sich die Mitglieder durch die Präsenz des Vereins auf ihrem Smartphone auch noch mehr mit der DJK Wiking identifizieren werden.“

Jörg Benner

Vorstand und Redaktion der DJK Wiking
wünschen allen Leserinnen und Lesern
ein friedliches Weihnachtsfest und
ein erfülltes neues Jahr 2020!



Radschläge, Flugrollen, Flick-Flacks und Handstände

Radschläge, Flugrollen, Flick-Flacks und Handstände gibt es nach wie vor in den Mädchenturngruppen jeden Freitag in der Turnhalle des Gymnasiums in Weiler zu bestaunen.

Hier wird Woche für Woche geturnt, geschwitzt und auch gelacht! Schon seit Jahren wirbeln unsere Turnerinnen gut gelaunt durch die Halle.



Um auch ein Boden- und Geräteturnen Angebot für turnbegeisterte Jungen ab dem Grundschulalter anbieten zu können, hat unsere Übungsleiterin Lea Fahron nun mittwochs in der Turnhalle in der Riphahnstraße in Seeberg von 16:30h bis 17:30h eine neue Jungenturngruppe gestartet. Hier sind alle turnbegeisterten Jungs willkommen, die auch gerne Handstände, Flick-



Flacks und Übungen am Boden und an den verschiedenen Geräten erlernen möchten.

Im Anschluss an diese Jungengruppe, üben sich dann von 17:30h bis 18:30h die Mädchen an Schwebebalken, Reck und am Boden.

Für alle Grundschulkinder, die neben dem Turnen auch gerne kleine Sportspiele spielen, bietet die DJK Wiking auch andere Turn- & Spielgruppen in Blumenberg und Seeberg an. Auch in diesen Gruppen sind Neueinsteiger herzlich willkommen und können gerne zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbeikommen.

Ist ihr Kind noch kein Schulkind, aber möchte es sich auch in der kalten und dunklen Jahreszeit austoben und Sport treiben?

Dann sind Sie mit Ihren Kindern ab sicherem Laufalter bei unseren Eltern-Kind Gruppen bestens aufgehoben. Hier können schon unsere Jüngsten laufen, klettern, springen und sich nach Herzenslust auspowern. Zusammen mit den Eltern können sie voller Spaß die Motorik, Kondition und Koordination fördern.

Ab 3 Jahren kommen die Kinder dann ohne Eltern in die Sportstunden der Kleinkindergruppen und haben auch ohne Mutter oder Vater viel Spaß die Bewegungslandschaften in der Halle zu bewältigen. Unterstützt von unseren einfühlsamen ÜbungsleiterInnen stärken sie dabei nebenbei ungemein ihre Selbständigkeit und entwickeln ein starkes Selbstbewusstsein.

Natürlich sind auch hier alle sportbegeisterten neuen Kinder herzlich willkommen, in die Gruppen hinein zu schnuppern. Wir freuen uns auf Euch!

Anne Fahron



Kinder-Motoriktest in Frisbeesport-Abteilung

Erstmals hat die Frisbeesport-Abteilung der DJK Wiking mit Beginn der Hallensaison 2019 einen Kinder-Motorik-Test durchgeführt.

Für die unter 14-Jährigen kamen fast originalgetreu die Übungen des Deutschen Motoriktests (DMT) zum Einsatz, während die über 14-Jährigen weitgehend andere Übungen zu bewältigen hatten. Insgesamt machte die Durchführung allen sehr viel Spaß und wird auch Auswirkungen auf den Trainingsbetrieb haben (Fotos: Görgens).

Der Test dient nicht zur Auswahl von Teams, sondern zur Ermittlung eines Status Quos in Bezug auf die körperliche Fitness. Bei den unter 14-Jährigen wurden sechs der acht vorgesehenen Übungen des DMT dem Standard entsprechend durchgeführt. Beim Rückwärts-Balancieren gab es keine drei verschiedenen starken Balken und auch die Zählweise war nicht standardgemäß. Zudem wurde auf die Liegestütze verzichtet zugunsten einer Frisbee-Wurfstation, bei vier Metern Abstand (in 40 Sek.).

Die sechs standardisiert durchgeführten Übungen waren die Rumpfbeuge, der Standweitsprung, ein 20m-Sprint (handgestoppt), seitlich Hin- und Herspringen zwischen zwei 0,5 m² großen Feldern, standardisiert durchgeführte Sit-Ups (in 40 Sek.) sowie zum Abschluss ein 6-Minuten-Lauf. Für alle diese Übungen liegen deutsche Normwerte mit Durchschnitts-Ergebnis-



sen sowie tolerablen Standardabweichungen nach oben und nach unten vor. Die älteren Jugendlichen führten am Folgetag ebenfalls acht Übungen durch, wobei nur die Rumpfbeuge in beiden Altersklassen zum Einsatz kam. Zudem hatten sie die Liegestütze gemäß standardisierter Durchführung zu bewältigen. Die weiteren Stationen waren der Jump'n'reach-Test (Differenz zwischen maximaler Streckung nach oben und maximaler Sprunghöhe), beidbeinige Kastensprünge (auf und ab in 40 Sek.), ein 10m-Pendelsprint mit Fangen und Zurückwerfen der Frisbee (in 40 Sek.), ein Winkelsprint (10m

gerade, 90°-Winkel nach rechts, 10m über Wendelinie, nach Kehrtwende 10m zurück, wieder 90° nach links und 10m bis Start- und Ziellinie, handgestoppt), ein Frisbee-Zielwurf mit je vier Würfeln von sieben Stationen, mit halben Distanzen (frontal und seitlich 5 und 10 Meter sowie frontal auch 15 Meter Distanz), sowie zum Abschluss der Cooper-Test, das ist ein 12 Minuten-Ausdauerlauf.

Zur Auswertung erhielten die Jüngeren individualisierte Urkunden mit Bildern und Bezeichnungen der Übungen sowie den jeweils gemessenen Leistungen, verbunden mit einem, zwei oder drei Smileys, die grundsätzlich positive Rückmeldung geben sollen. Die Älteren erhielten ihre individuellen Leistungen per Mail zugesandt, gespiegelt an Mittelwert und Bestwert der Gruppe.

Der Kinder-Motoriktest wurde entwickelt vom Forschungszentrum für den Schulsport (FOSS) am Karlsruher Institut für Technologie, federführend von Klaus Bös, und wird unter anderem in NRW ausdrücklich zur Durchführung empfohlen. Vielen Dank allen, die die Kinder dabei unterstützt haben!

Jörg Benner



Erfolge bei Deutschen Meisterschaften

„Frischen Wind“ gibt es auch aus der Trampolin-Abteilung zu vermeiden.

Nachdem viele der alten Trampolinturnerinnen und -turner mittlerweile wegen des Beginns von Ausbildung und Studium mit dem Leistungssport aufhören mussten, formiert sich die Leistungsgruppe um Henryk Stempin gerade neu.

Erfolgsversprechenden „frischen Wind“ bringen Noah Hensel, Miguel Tavares, Philipp Alles und Ole Heß in die Mannschaft. Nachdem sie erst im Frühjahr mit dem Trampolinsport angefangen haben, verstärken sie nun die Leistungsgruppe und haben zusammen mit René Klokow, Larry und Lionel Leikom, Viktoria Bernhard, Kim Truc Huynh, Malisa Kaewsalle, Iakov Zubov, Alessandro Seibel und Ivo Sugg schon tolle Erfolge auf ihren ersten Wettkämpfen erreicht.

Unter der Leitung von Henryk Stempin trainiert die Leistungsgruppe vier bis fünfmal in der Woche und nimmt schon seit Jahren erfolgreich an regionalen, nationalen und internationalen

Wettkämpfen teil. Mit René Klokow, Malisa Kaewsalle, sowie den Zwillingsbrüdern Larry und Lionel Leikom sind gleich vier junge Sportler Mitglieder des Landeskaders des Rheinlands.

Um diese Erfolge zu erreichen, organisiert Henryk Stempin für seine Mannschaft auch in den Schulferien Trainingslager. Meist die Hälfte der Ferienzeit verbringen die jungen

Sportlerinnen und Sportler dann zweimal täglich für je drei Stunden in der Turnhalle und werden dort von ihrem Trainer auf die Wettkämpfe vorbereitet. Neben intensivem Krafttraining erlernen sie dort auch neue Sprungkombination und neue Pflicht- und Kürübungen.



Deutsche Synchron-Meisterschaft

Großen Grund zum Jubeln hatten die Zwillingsbrüder Larry und Lionel Leikom bei der Deutschen Synchron-Meisterschaft im Trampolinturnen am 20. Oktober in Dessau. Dort gewannen sie nach einem erfolgreichen Wettkampf die Bronzemedaille in der Altersklasse der elf und zwölfjährigen Trampolinturner (Fotos unten).

Für René Klokow stand das Wettkampfwochenende leider nicht unter einem guten Stern. Nachdem er sich aufgrund seiner guten Leistungen sowohl für die Deutsche Synchron-, als auch für die Deutsche Einzelmeisterschaft qualifiziert hatte, konnte er verletzungsbedingt an beiden Wettkämpfen nicht starten.

weiter rechte Seite



DJK Wiking bietet jederzeit:

Sport für Einsteiger*innen und für Wiedereinsteiger*innen

Anfragen in der Geschäftsstelle!
(Kontaktangaben s. Seite 3)



Erfolge bei Deutschen Meisterschaften, Fortsetzung

NRW Synchron-Meisterschaft

Bei der NRW Synchron-Meisterschaft konnten dann auch unsere neuen Trampolinturner das erste Mal ihr Können zeigen und trugen schon erfolgreich zur Medaillenbilanz der DJK Wiking bei. Henryk Stempin konnte sich mit seiner Mannschaft über zwei Goldmedaillen, zwei Silbermedaillen, eine Bronzemedaille und über zwei Holzmedaillen freuen. In ihren Altersklassen gewannen:

Gold: Larry Leikom & Lionel Leikom

Gold: Viktoria Bernhard & Iakov Zubov

Silber: Kim Truc Huynh & Larry Leikom

Silber: Miguel Tavares & Noah Hensel

Bronze: Malisa Kaewsalle & Lionel Leikom

Holz: Malisa Kaewsalle & Kim Truc Huynh

Holz: Philipp Alles & Ivo Sugg

Deutschlandcup in Worms

Beim Deutschlandcup Mitte November in Worms mussten sich unsere NachwuchssportlerInnen in einem stark besetzten Feld innerhalb der nationalen Konkurrenz messen. Nach einem spannenden Wettkampftag schafften mit Viktoria Bernhard, Iakov Zubov, Larry und Lionel Leikom die erfahreneren WettkämpferInnen den Sprung in das Finale der besten acht Turner*innen in ihren Wettkampfklassen. Dort schafften dann Iakov Zubov und Lionel Leikom den Sprung auf das Siebertreppchen und freute sich über den Pokal für den zweiten und dritten Platz.



Topplatzierungen bei den NRW Synchron-Meisterschaften: Gold für Larry Leikom und Lionel Leikom, Silber für Noah Hensel und Miguel Tavares und Platz 4 für Philipp Alles und Ivo Sugg.



Podestplätze bei den NRW Synchron-Meisterschaften erreichten Kim Truc Huynh und Larry Leikom (Silber) sowie für Malisa Kaewsalle und Lionel Leikom (Bronze)



Gold gab es bei den NRW Synchron-Meisterschaften für Viktoria Bernhard und Iakov Zubov.



Larry Leikom beendete den Wettkampf auf Platz sieben, Viktoria Bernhard auf dem achten Platz. Um Haaresbreite hatte Malisa Kaewsalle mit dem 9. Platz das Finale der Besten verpasst, turnte jedoch erstmals eine sehr schwierige Übung und konnte darüber sehr zufrieden sein. Auch unsere Newcomer Noah Hensel, Miguel Tavares und Philipp Alles behaupteten sich bei ihrem ersten Einzelwettkampf in nationaler Konkurrenz und zeigten, dass man in Zukunft auf jeden Fall mit ihnen rechnen muss.

Anne Fahren



Iakov Zubov gewann Silber beim Deutschlandcup in Worms, Lionel Leikom (Bild links und oben, ganz rechts) gewann dort Bronze.

U17 Frisbeeteam erneut Westdeutscher Meister

Zahlreiche Wettkampf-Erfahrungen der Jugendteams seit September

Anfang November hat die Frisbeesport-Abteilung der DJK Wiking Köln in der Doppelsporthalle der Heinrich-Böll-Gesamtschule die Westdeutsche Meisterschaft im Junioren-Ultimate indoor durchgeführt. Das ältere U17-Team des Vereins wurde Westdeutscher Meister ohne jede Niederlage, vor den Teams des TV Verl und des TV Südkamen. Hinter dem Team der DJK Westwacht Aachen belegte das jüngere U17-Team den fünften Platz. Bei der gegenseitigen Fairplay-Bewertung erhielten die Aachener den Spirit-Preis.



In der Altersklasse U14 siegte die DJK Westwacht Aachen vor den beiden DJK Wiking-Teams, die zudem gleichauf die besten Fairplay-Bewertungen erhielten. In der U20 (Bild unten) spielten Köln und Verl zweimal gegeneinander, jedoch ohne Vergabe eines Meistertitels.



U14 wird Niederländischer Meister

Zuvor gab es noch im September zahlreiche Turnierteilnahmen unter freiem Himmel. Zwei Teams waren bei der Deutschen Meisterschaft in Kamen, zwei weitere parallel dazu bei der niederländischen Jugendmeisterschaft auf Sand am Strand von Den Haag. Die U14 gewann dort unerwartet Bronze.



Nur zwei Wochen später besuchten vier Teams die niederländischen Jugendmeisterschaften auf Rasen in Veenendaal. Die Kölner U17 und die U20 erreichten das Halbfinale und die U14 gewann unerwartet den Titel, drei Jahre nach dem Triumph der heutigen U17er an selber Stelle.



Teilnahme an Hallen-Meisterschaften

In den Herbstferien wurde ebenfalls ein Trainings-Wochenende angeboten, inklusive einem Freundschaftsspiel gegen das neue Team des MTV Köln-Mülheim, das knapp 15:13 gewonnen werden konnte.

Dann erhielt das U17-Team der DJK Wiking Köln kurzfristig die Einladung zur Teilnahme an der niederländischen Meisterschaftsserie im Hallen-Ultimate. Das Team kann somit als zwölftes an dem Wettbewerb mit vier Spieltagen zwischen November und Februar teilnehmen. Zum Auftakt beim ersten Spieltag in Arnheim wurden alle fünf Spiele der ersten Vorrunde deutlich gewonnen.



Weitere Höhepunkte (nach Redaktionsschluss) werden sein: im Dezember ein Heimturnier in Köln-Weiler und die Quali Nordwest zur Jugend-DM in Osnabrück, weiter Anfang Januar ein Turnier in Kamen sowie die erste Teilnahme an der 4. Liga Nordwest der Erwachsenen und der Beginn einer neuen Köln-Liga.

Im neuen Jahr ist auch geplant, dass wieder mehrere Jugendliche aus der Abteilung einen Trainerschein zur C-Lizenz Breitensport ablegen.

Jörg Benner



U16 Basketballer erfolgreich gestartet

Nach einer einjährigen Wettbewerbspause sind die U16 Basketballer der DJK Wiking erfolgreich in die Saison 2019/20 gestartet und möchten auch in der neuen Spielzeit alles geben.

Mit viel Herz und Zusammenhalt haben sie ihre ersten Spiele gewonnen und erhoffen sich noch viel mehr. Den zweiten Titel zu holen, nach dem Überraschungserfolg in der U14 vor zwei Jahren, wäre für die Wikinger ein großes Ziel!

Ihr Coach Metin Köse traut seinen Jungs alles zu und steht voll hinter ihnen. Er ist stolz auf seine Schützlinge und deren sportliche Entwicklung, vor allem den Ehrgeiz, den sie im Laufe ihrer kurzen Basketballkarriere bereits aufgebaut haben. Die Saison dauert von September 2019 bis April 2020.

Wir wünschen viel Spaß, spannende Duelle und viel Erfolg! JB



Aktuell sind neun Jungs im Kader der U16 Basketballer der DJK Wiking (v.l.n.r.): Toni, Kevin, Juliusz, Haktan, Lucas, Papi, Alex, Jodi und Semih.

Yoga: Dehnung und Atmung

Vor ca. 30 Jahren war Yoga noch sehr exotisch. Man sprach von „Verrenkungen“, die keiner richtig nachmachen konnte, jedenfalls nie so exakt wie auf den wunderbaren Bildern in den Büchern dargestellt.

Heute ist Yoga in aller Munde und fast zu einem Modesport geworden, denn jeden Tag werden neue Variationen vorgestellt.

Yoga ist deshalb heute so erfolgreich, weil es den Menschen das gibt, was sie gerade brauchen, nämlich Stressabbau und innere Ruhe.

Deshalb ist es besonders wichtig, auf das richtige Atmen zu achten. Der Atem entfaltet seine Wirkung erst, wenn wir ihn genau beobachten und uns darauf konzentrieren. Wir brauchen Zeit zum richtigen Durchatmen, um Kraft zu tanken für die Herausforderungen des Lebens.

Es gab in der Vergangenheit die Auffassung, dass man die verschiedenen Asanas immer ganz korrekt ausführen muss. Heute aber geht es bei Yoga vielmehr um Körperdehnung und richtige Atmung.

Auch wir haben uns in unseren Gruppen auf diese beiden Komponenten umgestellt. Dehnung und Atmung ist das A und O im Yoga. Natürlich mussten wir auch unsere Übungen unserem fortgeschrittenen Alter anpassen. Deshalb ist der „Baum“, der „Hund“, die „Kobra“ usw. immer noch sehr wichtig in unserem Programm, aber wir führen sie nach unserer momentanen Verfassung aus. Yoga kann in jedem Alter ausgeführt werden (mittlerweile sind etliche Damen bereits über 80 Jahre alt) und passt sich den gegebenen Umständen wunderbar an.

Marlies Hartwich



Trainerwechsel beim Volleyball

Wir begrüßen den neuen Trainer für das Damen Leistungsteam in unserer Volleyball-Abteilung. Eddy Esteban Zuniga Deutschmann, kurz genannt Estefan, hat das Training zur neuen Saison im September übernommen (s. Beitrag auf S. 8). Gleichzeitig haben sich die verbleibenden Spielerinnen der Damen 2 dem Team angeschlossen.

Karen Blomeyer ist wieder als Trainerin eingestiegen und hat die U20 weiblich übernommen. Caroline und Corinna Koehler haben sich als Trainerinnen besonders der jüngeren Spielerinnen

Termine der Volleyball-Abteilung im neuen Jahr (Stand 28.11.2019)

28./29.03. Seniorenmeisterschaften
06.-18.04. Osterferien
24.-26.04. Relegationsspiele Leistungsteams
1.04.-1.05. Abgabe Meldebogen Saison 2020/2021
06.-07.06. Turnier Millingen NL
07.06. WVV Verbandstag
23.06. Di. Vereins-Jugendturnier
24.06. Mi. Vereins-Turnier
29.06-11.08. Sommerferien
29./30.08. Saisonbeginn 20/21

angenommen und trainieren intensiv die U14- und U16-Teams.

Wir bedanken uns bei Urban Paffendorf, der jahrelang unsere Damen 2 trainiert hat. Mangels Spielerinnen hat sich das Team aufgelöst und die verbliebenen haben eine neue Heimat in der Damen 1 gefunden.

Unsere Mix 1 hatte einen etwas schwierigen Start nach Aufstieg in die Verbandsliga. Inzwischen ist aber wieder Ruhe eingekehrt und ein erstes Spiel wurde inzwischen gewonnen.

Das Hobby Herren II Team sucht weiterhin Verstärkung. Trainiert wird immer

Platzierungen der Volleyballteams und -gruppen im Verein (Stand 28.11.2019)

Jugend A1 weiblich (U20)
Oberliga 1 Platz 6
Jugend A2 weiblich (U20)
Bezirksliga 3 Platz 8
Jugend B weiblich (U18)
Oberliga 1 Platz 8
Jugend C weiblich (U16)
Bezirksliga 3 Platz 7
Jugend D1 Mix (U14)
Bezirksliga 3 Platz 4
Jugend C männlich (U16)
Bezirksliga nicht bekannt



mittwochs ab 19:30 im HMG. Wer Interesse hat, einfach mal vorbeischauen. Weitere Infos bei Andreas Kraus, Tel.: 0221/5905725.

Interessante Web-Adressen

WVV: www.volleyball.nrw

DVV: volleyball-verband.de

Volleyballkreis Köln:

<http://volleyballkreis-koeln.de/>

Volleyball-Magazin:

www.volleyball.de/volleyball-magazin/

Die Volleyballerinnen und Volleyballer der DJK Wiking wünschen allen Leserinnen und Lesern der Vereinszeitung ein bewegungsreiches Sportjahr 2020!

Damen
Bezirksklasse 3 Platz 2
Hobby-Mix 1
Hobby Verbandsliga 3 Platz 7
Hobby-Mix 2
Hobby Landesliga 3 Platz 5
Hobby Damen
Hobby Bezirksliga Platz 4
Hobby-Herren 1
Hobby Landesliga Platz 2
Hobby-Herren 2
Hobby Bezirksklasse 1 Platz 2

Einige Heimspieltermine der Teams (ohne Gewähr)

Alle Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums, Fühlinger Weg 4 in Köln-Weiler statt.

Zuschauer sind herzlich willkommen!

Datum	Zeit	Team	Liga
Sa 11.01.20	15:00	Damen	Bezirksklasse
Di 14.01.20	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 23.01.20	20:15	Hobby H1	Landesliga
So 26.01.20	12:00	Damen	Bezirksklasse
Di 28.01.20	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 30.01.20	19:45	Mix 1	Verbandsliga
Mo 03.02.20	20:00	Hobby Damen	Bezirksliga
Mi 05.02.20	20:00	Hobby H2	Bezirksklasse
Do 06.02.20	20:15	Hobby H1	Landesliga
Do 13.02.20	19:45	Mix 1	Verbandsliga
Di 03.03.20	20:00	Mix 2	Landesliga
Sa 07.03.20	15:00	Jgd weibl. U18	Bezirksliga

So 08.03.20	11:00	Jgd mixed U14	Bezirksliga
Mo 09.03.20	20:00	Hobby Damen	Bezirksliga
Do 12.03.20	20:15	Hobby H1	Landesliga
Di 17.03.20	20:00	Mix 2	Landesliga
Sa 28.03.20	15:00	Jgd weibl. U20	Bezirksliga
Do 02.04.20	19:45	Mix 1	Verbandsliga
Mo 20.04.20	20:00	Hobby Damen	Bezirksliga
Do 23.04.20	20:15	Hobby H1	Landesliga
Di 28.04.20	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 30.04.20	19:45	Mix 1	Verbandsliga
Do 07.05.20	20:15	Hobby H1	Landesliga
Do 14.05.20	19:45	Mix 1	Verbandsliga
Mo 18.05.20	20:00	Hobby Damen	Bezirksliga
Di 19.05.20	20:00	Hobby H2	Bezirksklasse

Aktuelle Infos findet Ihr bei "Rheinland" unter: www.volleyball.nrw/spielwesen/ergebnisdienst



Grundschulkinder kommen in Bewegung



Regelmäßig führt die DJK Wiking mit einem qualifizierten und motivierten Team Aktionen im Rahmen des Kinderbewegungsabzeichens des LSB NRW in Kindergärten und Schulen durch, zuletzt im Oktober 2019 an einer Grundschule.

Mitte Oktober hat das erfahrene Kibaz-Team der DJK Wiking Köln erneut ein Kinderbewegungs-Abzeichen in einer Grundschule im Einzugsgebiet durchgeführt. Besonderheit bei dieser Aktion war, dass jeweils Gruppen aus den ersten Schulklassen gemeinsam mit einer Betreuungsperson durch die zehn Stationen gingen.

Rund als ein Dutzend Helfende sind nötig, um die Stationen aufzubauen, zu betreuen und den Kindern Tipps zur Bewältigung der jeweils gestellten Aufgabe zu geben. Dabei geht es um Springen, Balancieren, Fühlen, das Erkennen von Mustern oder von Gesichtsausdrücken und auch um Sozialverhalten.

Es handelt sich jedoch nicht um ein Leistungs-, sondern um ein Persönlichkeitsabzeichen. Die einzelnen Stationen werden mit einer Stempelkarte ohne Zeitbegrenzung durchlaufen. Am Ende erhält jedes Kind eine offizielle Urkunde. Das engagierte Team der DJK Wiking Köln kam bei den Lehrerinnen und Lehrern und auch bei den Kindern sehr gut an. Während eines Vormittags können alle Schülerinnen und Schüler der ersten Klassen einer Grundschule den Stationen-Parcours durchlaufen.

Ziel dieser Aktionen ist, Vorschul- und Grundschulkinder für den Sport zu begeistern und zu sportlicher Aktivität zu motivieren. Zusätzlich sollen auch die

Eltern über die positiven gesundheitlichen und sozialen Effekte des Sporttreibens, vor allem im Sportverein, informiert werden. Idealerweise folgt daraus eine Mitgliedschaft im Sportverein und der Beginn eines bewegungsreichen und sportlichen Lebens für die Kinder.

Pro Jahr stellt der Verein mehreren hundert Kindern im Alter von etwa drei bis sechs Jahren das Kibaz aus. Alleine

beim Fan- und Familienfest vor dem Frauenfußball-Pokalfinale am 1. Mai auf den Stadionvorwiesen erhielten in diesem Jahr 275 Kinder eine Urkunde. Daneben werden diese Aktionen auch im City-Center Köln-Chorweiler und – wie jetzt – in Kindergärten und Schulen durchgeführt. Dazu nutzt die DJK Wiking zweckgebundene Fördermittel der Sportverbände, vor allem des Landessportbundes NRW. *Jörg Benner*



Das familiäre Business-Hotel



Volkhovener Weg 176 / Ecke Stallagsweg
50767 Köln (Heimersdorf)
Tel. 0221 - 9 79 40 30
Fax 0221 - 79 56 80
www.hotel-thomas.de
e-mail: info@hotel-thomas.de



Wiking 1965 e.V.

Kinder- & Jugendprogramm



Unser Sportangebot für Dich!

Judo

Turnen

Volleyball

Ultimate Frisbee

Fußball/Ballspiele

Tanzen

Trampolin

Basketball

Tischtennis

Selbstverteidigung

...und vieles mehr!



Check unsere Angebote
hier im Heft ab S. 28, oder unter
www.djkwiking.com/sportangebot/

Komm
vorbei
und
mach mit!



Verstärkte Kooperation mit Heinrich-Mann-Gymnasium

Die Volleyball-Abteilung der DJK Wiking Köln kooperiert schon seit vielen Jahren erfolgreich mit dem Heinrich-Mann-Gymnasium (HMG) in Köln-Weiler. Mit Sportangeboten des Vereins bei der Projektwoche und der Berücksichtigung des Vereins beim Sponsorenlauf der Schule wurde die Kooperation in diesem Jahr nochmals deutlich ausgebaut.

Bereits seit 1987 bietet Angelika Garrecht Volleyball-AGs für Kinder an, zunächst im Grundschulalter, mit hin-führenden Spielen und Übungen zum Werfen und Fangen. 1992 schrieb sie ihre Diplomarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln zum Thema Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen, wobei sie die Bedingungen in sämtlichen Bundesländern beleuchtete und verglich.

Im selben Jahr startete sie die ersten Volleyball-AGs am HMG, wobei sie die Techniken des Baggerns, Pritschens und Schmetterns vermittelte. Der Übergang funktionierte sehr gut, weil die Grundschulkinder schon darauf hinfieberten, endlich auch "richtig" Volleyball spielen zu können.

Seither bietet Angelika Garrecht kontinuierlich diese AG an, aus der sich



regelmäßig neue Jugendteams für die Volleyballabteilung der DJK Wiking formieren. Das HMG kann jährlich für seine Schulmannschaft auf diese Vereinsspieler*innen zurückgreifen, die schon viele Stadtmeisterschaften für sich entscheiden konnten.

Mit Einführung des offenen Ganztags in den Grundschulen im Jahr 2005 wurde es immer schwieriger den Grundschulkurs anzubieten. Auch am HMG änderte sich schließlich die Organisationsform hin zu einem gebundenen Ganztagsgymnasium. Seit 2012 wird die Volleyball-AG als Profilkurs für die Klassenstufe 5 angeboten. Das Angebot gilt vorrangig für Schülerinnen und Schüler des HMG, aber auch Schüler*innen anderer Schulen können teilnehmen, indem sie sich im Verein anmelden.

Wegen der begrenzten Hallenkapazitäten findet der Profilkurs Volleyball aktuell nicht am Mittwoch wie die anderen Ganztagsangebote statt, sondern am Dienstag von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr. Neben der Vermittlung der Grundtechniken steht das Spiel vom Miteinander zum Gegeneinander auf Kleinfeldern in Teams von zwei gegen zwei bis vier gegen vier im Vordergrund. In diesem Jahr wird mit Tischtennis bereits ein weiterer Profilkurs am HMG zusammen mit der DJK Wiking angeboten.

Die Zusammenarbeit hat sich im ablaufenden Jahr 2019 weiter verstärkt. So konnten bei der Projektwoche vor den Sommerferien 2019 insgesamt

vier Sportprojekte von der DJK Wiking betreut werden, und zwar Tischtennis, Ultimate Frisbee, Fußball sowie in Kombination Selbstverteidigung und Tanzen.

Die Schule hat sich daraufhin revanchiert: Der diesjährige Sponsorenlauf der Schülerinnen und Schüler des Heinrich-Mann-Gymnasiums Anfang Oktober kam erstmals auch der DJK Wiking zu Gute. Auf dem Plakat zum Lauf ist zu lesen, wie die erlaufenen Gelder des Events verteilt werden. Demnach kommen insgesamt 70 Prozent schulinternen Zwecken zu Gute und 30 Prozent externen Vereinen. Dies sind zu gleichen Teilen das Haus Lebenshilfe in Volkhoven/Weiler, der Verein Kindernöte e.V. in Chorweiler und der große Sportverein im Kölner Norden, die DJK Wiking Köln.

Ende November 2019 schließlich präsentierte sich die DJK Wiking beim Tag der Offenen Tür am HMG mit den Abteilungen Volleyball und Frisbeesport. Angelika Garrecht und Jörg Benner standen Rede und Antwort für die Fragen von Schülerinnen, Schüler und Eltern (Foto oben). Zudem wurden auch viele Gespräche mit weiteren Kooperationspartnern sowie Lehrerinnen und Lehrern geführt.

Im kommenden Jahr wird die DJK Wiking Köln Ende Juni vor den Sommerferien die ersten Stadtschulmeisterschaften im Ultimate Frisbee durchführen. Teams des HMG sind für die Veranstaltung schon jetzt fest vorgesehen.

Jörg Benner



Auch Anfang 2020 wieder "Sundaach aktiv"

Auch im Jahr 2020 wird der Stadtsportbund wieder die 12-wöchige Aktion "Sundaach aktiv" durchführen. Dabei sollen Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen für Sportangebote in Vereinen geworben werden. Geplant ist

offenbar ein ähnlicher Umfang der Angebote wie bei der Premiere zu Beginn des Jahres 2019. Der Veranstaltungszeitraum wird voraussichtlich etwas später liegen als in diesem Jahr, nämlich von Mitte Februar bis Mitte Mai 2020.

9. offenes Singen im Taborsaal

Zum 9. Mal fand im November im Taborsaal in Köln-Heimersdorf erneut unter großer Beteiligung das offene Singen der DJK Wiking statt.

Martin Herrmann hat den großen Chor mit seiner Konzertgitarre wieder melodisch begleitet und den Saal zum Schwingen gebracht. Er versteht es, musikalisch, gestenreich und humorig alle für das Mitsingen zu begeistern. Sein Motto: Bewegung und Singen stehen für ein langes Leben. Den musikalischen Bogen spannte er über Frohsinn und Lebensfreude zu besinnlichen Liedern.

Das Martinsfest war noch präsent und somit wurden Klassiker: „St. Martin ritt durch Schnee und Wind“, sowie: „Ich geh mit meiner Laterne“ und auch „Durch die Straßen auf und nieder“ gerne mitgesungen. Auch: „Ich wor ne stolze Römer, komm mit Caesars Legion“.



Der mehrstimmige Kanon: „Himmel und Erde müssen vergeh'n, aber die Musici, aber die Musici bleibe besteh'n“ klappte, wie eingeübt. Ebenso: „Bruder Jacob“ im Kanon und „Die Vögelein vom Titicacasee“. „Ein kleiner Matrose“ wurde gestenreich und pantomimisch von Heidi Matheis eingeübt. Mit „Freude schöner Götterfunken“ aus Beethovens „Ode an die Freude“ wurde die Stimmung besinnlich.

Weitere Titel waren: „Schön ist die Welt, drum Brüder, lasst uns reisen wohl in die weite Welt“, „Nehmt Abschied, Brüder, ungewiss“, „Kein schöner Land in dieser Zeit“ und auch „Bunt sind schon die Wälder“.

Martin Herrmann übte den rhythmischen Song aus dem Südamerikanischen in vielfacher Wiederholung:

„Le-lo-la, le-lo-la, le-lo-le-lo, le-lo-la – le-lo-la, le-lo-la, le-lo-le-lo-la“.

Die Geburtstagskinder des Monats November bekamen natürlich von allen ein eigenes Ständchen gebracht.

Gemeinsam singen, das ist nicht nur eine Redensart. Forscher konnten nachweisen, dass Chorsingen die Herzen der Sänger*innen buchstäblich im Gleichtakt schlagen lässt! Gemeinsames Singen fördert über das kontrollierte Atmen außerdem Herz und Kreislauf und unterstützt das Immunsystem.

Dank an Heidi für die Organisation und an Lars Görgens, der die Liedtexte wieder auf die Leinwand projizierte, sodass alle im Saal gut lesen und mitsingen konnten. Freuen wir uns auf das nächste gemeinsame Singen im Jahr 2020!
G. Gillissen



30 Jahre Wirbelsäulen-Gymnastik in Seeberg

Seit Januar 1989 besteht nun schon das Angebot der DJK Wiking für Wirbelsäulen-Gymnastik in der Schule Balsaminenweg in Seeberg.

Offen ist die Gruppe für Männer und Frauen, jedoch sind die Frauen in der Überzahl. Aus den Anfangsjahren sind noch einige dabei. Treu und zufrieden erscheinen alle am Freitag, um etwas für die Gesundheit zu tun.

Der Start begann mit Jutta Römer, es folgte als Übungsleiterin Elke Sprafke. Verena übernahm die Gruppe von Ende 1989 bis 1997. Seit der Zeit bis heute - 22 Jahre lang - leitet Irene Viereck nun die Gruppe.



So konstant, wie der Kern der Truppe ist, ist also auch die Übungsleiterin: „Unsere Irene!“ Immer da, kaum Fehlstunden, allzeit bereit. Scheidet jemand aus, nehmen wir auch Neue auf.

Dass wir im Alter langsamer werden, ist gar nicht so schlecht. Denn neue Ergebnisse in der Sportmedizin empfehlen (laut Irene) keine „Schnell-Abläufe“, sondern ruhige, bewusste Bewegun-

gen mit Tiefenwirkung, d.h. etwas langsamere und intensivere Atmung. Das kommt uns natürlich sehr entgegen. Und wir liegen also mit unserem Tempo ganz aktuell im Trend!

Unser Motto: „Weiter so!“

Allen DJK-lerinnen und DJK-lern für 2020 alles Gute und viel Spaß!

Addy Bärk

Per Fahrrad bis nach Istanbul

Zwei Frisbeesportlerinnen der DJK Wiking erkundeten gemeinsam mit zwei Freunden Osteuropa.

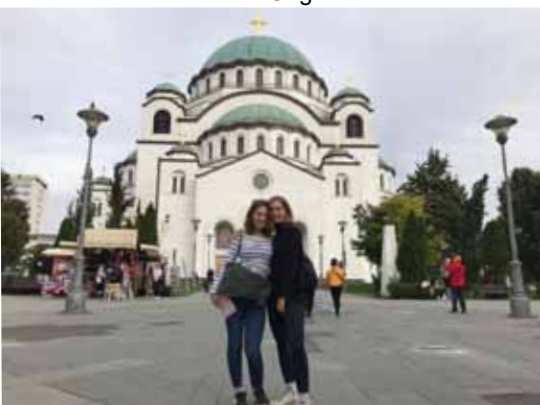
Franziska Balzer (2.v.r.) und Emma Falke (außen r.) sind begeisterte Ultimate Frisbee-Spielerinnen bei der DJK Wiking. Nach ihrem Abitur haben sie in diesem Herbst gemeinsam mit zwei Freunden eine Radtour von Wien bis nach Istanbul unternommen.

Die Radtour stand unter dem Motto „Osterkundung“ und dauerte rund zehn Wochen. Nach ebenso vielen Pannen, den unterschiedlichsten Camping-Stationen und sehr vielen Kontakten zu überwiegend sehr freundlichen Menschen kamen sie mit einer besonderen Überraschung in Istanbul an.



Los ging es am 18. September mit bepackten Rädern vom Kölner Hauptbahnhof bis nach Wien. Nach ersten Eindrücken aus Österreichs Hauptstadt führte der Weg an der Donau entlang über die slowakische Hauptstadt Bratislava nach Ungarns Hauptstadt Budapest. Dort kamen sie am 25. September an und blieben ein paar Tage, unter anderem um Franziskas 18. Geburtstag zu feiern, zu dem überraschend sogar ihre Eltern kamen.

Dann ging es landschaftlich sehr reizvoll weiter durch Ungarn, Serbien und Rumänien bis hin zum Donaudelta an das Schwarze Meer. Doch zunächst hieß es von Ungarn mit einem Abste-



cher über Kroatien aus der EU heraus nach Serbien, durch den Nationalpark Fruska Gora in die dortige Hauptstadt Belgrad und weiter vorbei am so genannten Eisernen Tor. Von dort dann wieder in die EU hinein nach Bulgarien, wo die Donau die Grenze zu Rumänien bildet, und immer weiter an dem mächtigen Strom, teils am nördlichen rumänischen, teils am südlichen bulgarischen Ufer entlang.

Am Donaudelta angekommen, unternahm das Quartett eine Bootstour. Schließlich ging es an der Küste des Schwarzen Meeres entlang durch Rumänien und Bulgarien in Richtung Türkei und das Ziel Istanbul war nahe. Da kam es im Fußballstadion des Vororts Büyükçekmece, der Partnerstadt von Gelsenkirchen, zu einem offiziellen Presseempfang. Am Rande eines dort stattfindenden Benefizspiels wurden die Radfahrer aus Almanyia vom anwesenden Bürgermeister persönlich begrüßt (Bild rechts).

Auf seine Einladung hin konnten die vier in einem Vier-Sterne-Hotel übernachten, was nach mehreren Wochen ohne jeden Komfort sehr begrüßt wurde. In Istanbul selbst nahmen die beiden DJK Wiking-Mitglieder Kontakt zur Frisbeesport-Szene auf und besuchten sogar das dortige Ultimate Frisbee-Training. Die Rückfahrt von Istanbul erfolgte wie geplant mit einem Reisebus, sodass die vier Abenteuer*innen nach rund drei Monaten wohlbehalten wieder zu Hause in Köln ankamen.

Jörg Benner



Kölner Scheibe auf Chinesischer Mauer



Im Rahmen des Schüler*innen-Austauschprogramms des Heinrich-Mann-Gymnasiums in Köln-Weiler mit China ging es in diesem Jahr zum ersten Mal zu einer neuen Partnerschule in Peking. Während eine Austauschschülerin, die bei der DJK Wiking Ultimate Frisbee spielt, eine Vereins-scheibe als Gastgeschenk mitbrachte, hatte Elias, ein anderer Austauschschüler, eine Scheibe zum Spielen dabei. Diese nahm er auch zum Besuch der Chinesischen Mauer mit (Foto).

**"ÜBERALL IN EUROPA TRAGEN SPORTVEREINE
TAGTÄGLICH DAZU BEI, DASS BEWEGUNG UND
GESUNDHEIT, LEISTUNG UND LEBENSFREUDE,
INKLUSION UND INTEGRATION UND UNZÄHLIGE
ANDERE WERTE GELEBT UND ERLEBBAR
WERDEN."**

Alfons Hörmann
DOSB-Präsident



Köln Tel. 708 71 38
Fühlingsen, Schmiedhofsweg 2
Helmersdorf, Volkhovener Weg 103
www.bestattungen-schwarz.com
mail@bestattungen-schwarz.com

- Individuelle Beratung in sämtlichen Bestattungsfragen.
- Erd,- Feuer,- Individual,- und Seebestattungen,
Bestattungsgärten, Baumbestattungen
- Beisetzungen in allen Stadtteilen / Überführungen.
- Wir beraten Sie sachkundig und erledigen alle Formalitäten
privater und behördlicher Art.
- Rufen Sie uns an, wir sind auch an Sonn- und Feiertagen
dienstbereit und kommen auf Wunsch zu Ihnen.

Mitglied im Landesverband des Deutschen Bestattungsgewerbes e.V.



Lars Görgens im Vorstand des DJK-Verbands Köln

Beim Verbandstag 2019 des DJK Diözesanverbands Köln in Altenberg ist der Vorsitzende der DJK Wiking Lars Görgens (links im Bild) zum stellvertretenden Vorsitzenden des DJK DV Köln gewählt worden. Damit gehört er nun dem geschäftsführenden Vorstand an.

Vor den Wahlen wurde Sportarzt Albert Brüne nach 25 Jahren Mitwirkung im Verband verabschiedet, und nach 13 Jahren Mitwirkung auch der stellvertretende Vorsitzende sowie DJK Stiftungsvorstand Hans-Bert Schmitz. Beide erhielten von DJK Bundespräsidentin Elsbeth Beha das goldene DJK-Ehrenzeichen überreicht. Im Amt bestätigt wurden der Vorsitzende Bernhard Siemes, seine Stellvertreterin Christa Kirschbaum und Schatzmeister



Bild des DJK DV Köln-Vorstands 2019 (v.l.n.r.): Stellvertretender Vorsitzender Lars Görgens, Beisitzer Marcus Krämer, 1. Vorsitzender Bernhard Siemes, Stellvertretende Vorsitzende Christa Kirschbaum, Sportwartin Gülden Toprak, Sportpfarrer Klaus Thranbernd, Sportärztin Dorothea Ladage, Beauftragter für Inklusion Jürgen Münsterteicher, Schatzmeister Harald Schellenbach und Beisitzerin Gerlinde Baaken.

Harald Schellenbach. Für den scheidenden Stellvertreter Hans-Bert Schmitz ließ sich Lars Görgens, seit 13 Jahren 1. Vorsitzende der DJK Wiking Köln, als Kandidat aufstellen und wurde einstimmig

gewählt, worüber er sich sehr freute:

„Die DJK Wiking ist dem DJK-Verband traditionell sehr verbunden und orientiert sich stark an den Werten der DJK. Es ist wichtig, dass die Vereine auch Verantwortung im Verband übernehmen. Das tut nicht nur die DJK Wiking. Mit der Übernahme des Vorstandspostens stelle auch ich mich persönlich dieser Verantwortung!“

Als neue Sportärztin konnte Dorothea Ladage gewonnen werden. Weitere personelle Änderungen ergaben sich bei den Leitungsposten für die Jugend und den Sport. Die bisherige Jugendwartin Melanie Rick wurde verabschiedet. Ihre Nachfolge tritt Kati Kronenberg an. Auch Lothar Carli wurde als bisheriger Sportwart verabschiedet. Seine Nachfolge tritt Gülden Toprak an, Übungsleiterin und Vorstandsmitglied bei der DJK Wiking.

Der Verbandstag war eröffnet worden mit einem Festvortrag zum Jubiläum „70 Jahre Diözesanverband“ im Erzbistum Köln, gehalten von Manfred Castor, Vizepräsident des Verbands der europäischen katholischen Sportorganisationen (FICEP). Anschließend verdeutlichten Präsentationen der einzelnen Mitgliedsvereine, was diese leisten, von Prävention über Integration von Geflüchteten, Gleichstellung und Mädchenförderung, bis hin zu bewegter Katechese zu neuen Sportarten (wie Walking Football).

Rita Rhexus von GW Solingen erhielt für ihr noch unvollendetes Lebenswerk den DJK Oskar. Der Verein DJK LC Düsseldorf wurde mit dem DJK Zukunftspreis ausgezeichnet, weil er erfolgreich von Vorständen geführt wird, die allesamt weit unter 40 Jahre alt sind. Die Delegierten aus den DJK-Vereinen unterstützten die DJK-Sportstiftung mit einer namhaften Spende, die die Förderung weiterer DJK-Vereinsprojekte auch in den kommenden Jahren sicherstellt. Der nächste Verbandstag findet am 27. Februar 2021 in Frechen statt.

Jörg Benner

Catering & Partyervice



Haselnussweg 24
50767 Köln-Heimersdorf
Tel.: (0221) 79 46 17
Fax.: (0221) 79 91 74
www.partyervice-dick.de
info@partyervice-dick.de



Gedächtnistraining

Weihnachten und der Jahreswechsel ist eine Zeit, um innezuhalten, um über Vergangenes nachzudenken und Kom-mendes zu planen. Wenn dazu noch ein paar Festlichkeiten im Kreise der Lieben stattfinden, dann können wir an-schließend hoffentlich gestärkt ins neue Jahr gehen! - Für die Zwischenzeit hier wieder ein paar Übungen, passend zur Jahreszeit, die vielleicht etwas „frischen Wind“ in den Kopf bringen! Die Lösungen stehen unten auf Seite 30.

1. Wie heißt es richtig?

- Da hast du dich aber gebissen.
- Da haben sie dich aber übern Bock gehauen.
- Hochmut kommt vor dem Absturz.
- In der Not frisst der Teufel Hornissen.
- Die Bibel ist ein Buch mit....?
- Wenn jemand etwas Verrücktes getan hat, dann hat er ... locker.
- Wenn wir uns riesig freuen dann ist das wieund zusammen.

2. Was ist gemeint?

Welche winterlichen Begriffe werden hier gesucht?

- Harte Schale und ein fester Kern, wer mich knackt, der mag mich gern.
- In der Weihnachtszeit: Apfelund... essen alle Kinder gern?
- Es hängt an der Dachrinne und muss weinen, wenn die Sonne wird wieder scheinen.
- Meine Hände schließen sich um einen runden Ball. Denkt nur, dabei friere ich! - Was ist das? Ratet mal!

3. Knifflig

Wie lauten die richtigen Antworten auf diese Rätselfragen?

- Ein Metzger ist ca. 1,92 m groß und sehr stämmig. Was wiegt er?
- Wo kommt Silvester vor Weihnachten?

- Was gibt es im Dezember, was es in keinem anderen Monat gibt?
- An Weihnachten schmückt die Familie gemeinsam den Baum. Eines der Kinder soll aus dem Keller noch schnell drei blaue Kugeln holen. Doch im Keller ist es stockfinster und Laura findet den Schalter nicht. Sie weiß, im Schrank sind noch genau 11 blaue, 2 grüne und 5 gelbe Kugeln. Wie viele muss sie mitnehmen, damit sie genau 3 blaue dabei hat?
- Wie viel Erde ist in einem Loch von der Größe 1 x 2 x 1 m?
- Vor einem Kloster küsst eine Nonne einen Mann. Sie wird beobachtet und muss sich vor der Oberin rechtfertigen. Die Nonne: " Dieses Mannes Mutter ist meiner Mutter Schwieger-mutter." Wer war der Mann?
- Was war am 24.12.1953?

"Schenken, um Freude zu machen, ist immer etwas Gutes, ist etwas, was den Geber ehrt. Es ist ein Zeichen der Liebe "

Konrad Adenauer

Eine entspannte, stressfreie Zeit und viel Spaß beim Rätseln wünscht

Jörg Benner

Gebühren-Übersicht

Herzsport (Preise in Euro)	
Herzsport	10,50
Herzsport-Ehepartner	10,50
Herzsport-Nachfolge o.Arzt	18,00
Herzsport o. Verordn.m.Arzt	26,00

Abteilung	Preise in Euro					
	Kinder bis 14 Jahre		Jugendliche bis 18 Jahre		Erwachsene	
	monatlich	halbjährlich	monatlich	halbjährlich	monatlich	halbjährlich
Behindertensport	5,00	30,00	5,00	30,00	5,00	30,00
Ballspiele	7,50	45,00	7,50	45,00	9,50	57,00
Basketball	9,50	57,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Fitness	8,50	51,00	9,50	57,00	12,50	75,00
Gymnastik/Seniorensport	-----				9,50	57,00
Rehabilitationssport	-----				12,50	75,00
Kampfsport	9,50	57,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Tanzen	8,00	48,00	15,00	84,00	19,50	117,00
Turnen	7,50	45,00	7,50	45,00	9,50	57,00
Trampolin	9,50	57,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Leistungszuschlag Trampolin	4,00	30,00	4,00	30,00	4,00	30,00
Ultimate Frisbee	7,50	45,00	7,50	45,00	9,50	57,00
Volleyball	7,50	45,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Yoga, Tai Chi Qi Gong	-----				12,50	75,00
Aufnahmegebühr	Für alle Sportangebote 8,00 €, ausgenommen Herzsport (10 €) und Judo (25 €)					
Jahressichtmarke Judo	15,00 € ab dem 2. Jahr (im 1. Jahr in Aufnahmegebühr enthalten)					

Hallenverzeichnis

AV – Aula Ursula-Kuhr-Schule,
Volkhovenerweg 140, 50767 Köln-Heimersdorf

BCW – Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz,
Merianstr. 5, 50765 Köln

BCF – Bezirkssportanlage Chorweiler, Fußballplatz,
Merianstr. 5, 50765 Köln

Bal – Turnhalle Grundschule,
Balsaminenweg 52, 50769 Köln-Seeberg

Blu – Turnhalle Grundschule,
Ernstbergstr. 2, 50765 Köln-Blumenberg

BWP – Bezirkssportanlage Weidenpesch,
SCheibenstr. 21a, 50737 Köln-Weidenpesch

DRK – Seniorennetzwerk, Begegnungsraum
Pohlmannstr. 13, 50735 Köln-Niehl

DS – Donatus-Schule,
Donatusstraße 39, 50259 Pulheim-Brauweiler

EvGZ – Ev. Gemeindezentrum,
Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler

GE – Grundschule Köln-Esch,
Martinusstraße, 50765 Köln-Esch

GKP – Gymnasium Köln-Pesch,
Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch

GKP2 – Grundschule Köln-Pesch
Schulstr. 18, 50767 Köln-Pesch

GPP – Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler

GSP – Gemeinschaftsgrundschule Pesch,
Schulstr. 15, 50767 Köln-Pesch

HMG – Heinrich Mann-Gymnasium,
Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler

KiKMA – Städt. Kindertagesstätte,
Karl-Marx-Allee 69, 50769 Köln-Seeberg

KiLa – Städt. Kindertagesstätte,
Langenbergstr. 18, 50765 Köln-Blumenberg

KiRi – Kath. Kindertagesstätte,
Riphahnstr. 38, 50769 Köln-Seeberg

KiWe – Städt. Kindertagesstätte,
Weiler Weg 31, 50765 Köln-Weiler

KMA1 – Gustav-Heinemann-Schule,
Karl-Marx-Allee 3, 50769 Köln-Seeberg

KMA2 – Henry Ford Realschule,
Karl-Marx-Allee 43, 50769 Köln-Chorweiler

LC – Lino Club,
Wirtsgasse 14, 50739 Köln-Longerich

LC2 – Lino Club,
Unnauer Weg 98a, 50767 Köln-Lindweiler

Leb – Turnhalle Grundschule,
Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf

Leb2 – Aula Grundschule,
Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf

LVR – LVR Klinik Köln,
Merianstr. 108, 50765 Köln-Chorweiler

Mer – Turnhalle Grundschule,
Merianstr. 7-9, 50765 Köln-Chorweiler

MJZ – Marie-Juchacz-Zentrum,
Rhonestraße 5, 50765 Köln-Chorweiler

Pf.D. – Pfarrheim Dionysius,
Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich

Pf.St.A. – Pfarrheim St. Anna,
Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld

Pf.W. – Pfarrheim Weiler,
Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler

PHS – Gesamtschule Nippes,
Paul-Humbig-Straße 13, 50737 Köln-Nippes

Rip. – Turnhalle Grundschule,
Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg

Sol – Turnhalle Förderschule,
Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler

Tab – Taborsaal,
Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf

TStP – Tanzstudio Papillon,
Haselnussweg 30-32, 50767 K.-Heimersdorf

TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule,
Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf

Vorstand

1. Vorsitz: Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522,
E-Mail: goergens@djkwiking.de

2. Vorsitz: Henryk Stempin, Tel.: 0221-7901660,
E-Mail: h.stempin@gmx.de

Kassenwart: Jürgen Budde,
E-Mail: budde@djkwiking.de

Jugendleiterin (komm.): Mareike Jautschus,
Tel: 01575-4873824, E-Mail: jugend@djkwiking.de

Öffentlichkeitsarbeit, Homepage: Jörg Benner,
Tel.: 0173-5154423, E-Mail: benner@djkwiking.de

Seniorenbeauftragte: Heidi Matheis,
Tel.: 0221-779096, E-Mail: matheis@djkwiking.de

Sportwartin: Alexandra Stempin, Tel: 0221-
78962820, E-Mail: alexandrastempin@gmx.de

Mitarbeiter der Geschäftsstelle: Florian Frieling,
Tel.: 0221-78962820, E-Mail: frieling@djkwiking.de

Beisitzerin: Gülden Toprak

Geistlicher Beirat: Pfarrer Ralf Neukirchen

Sportprogramm

Ballsport Hobby							
				Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Tischtennis (m/w) <i>auf Anfrage</i>	540	10-17	Mo.	17:30	19:00	HMG	N. N.
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30	HMG	C. Grande
Ballsport Hobby	560		Di.	19:30	21:00	TV	I. Neyman
Fußball							
				Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Fußball	504		Di.	15:45	16:45	Leb	N. N.
Fußball	501		Sa.	10:00	11:00	Bal	N. N.
Basketball							
				Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Basketball Leistung	531	ab 14	Mo.	18:00	20:00	HMG	M. Köse
Basketball für Jungs	535	ab 16	Mi.	19:15	21:00	Blu	M. Köse
Basketball Hobby	533	ab 12	Fr.	16:15	17:30	Blu	M. Köse
Basketball Leistung Jungen	531	ab 14	Fr.	17:30	19:15	Blu	M. Köse
Kooperationen/Projekte mit							
				Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Kita-Fußball			Mo.	10:30	11:30	KiLa	N. N.
Fußball (Offener Ganzttag)		6-10	Mi.	14:15	15:45	Bal	N. N.
Fit für 100	92		Di.	09:30	10:30	LC2	K. Heinen
Fit für 100 - NADiA	93		Di.	10:30	11:30	LC2	K. Heinen
Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin
Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin
Fit für 100	92		Do.	09:30	10:30	LC2	U. Kraus
Fit für 100 - NADiA	93		Do.	10:30	11:30	LC2	U. Kraus
Sportförderunterricht	136	6-8	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Fitness							
				Irene Viereck, Telefon: 0221-798805			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Soft-Aerobic	201		Mo.	19:00	20:00	Leb	J. Pietryga
Power-Aerobic	202		Mo.	20:00	21:00	Leb	J. Pietryga
Fitness und Skigymnastik	221		Mo.	19:00	20:30	TV	J. Harzem
Fitness BOP	224		Di.	09:00	10:00	PF.D.	G. Henschen
Fitness BOP	222		Di.	17:00	18:00	TV	T. Bendel
Fitness BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G. Henschen
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:45	19:00	TV	A. Fahren
Aerobic	204		Do.	19:15	20:15	Blu	J. Pietryga
Pilates	1		Do.	20:15	21:15	Blu	J. Pietryga
Fit ins Wochenende	241		Fr.	20:15	22:30	TV	H. Stempin
Herzsport							
				Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Mo.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Mo.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Mo.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	86		Mo.	16:15	17:15	Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Di.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Do.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Do.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Do.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	86		Do.	16:15	17:15	Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe (ohne Arzt)	85		Do.	19:00	20:00	KMA1	L. Görgens

Sportprogramm

Frisbeesport			Jörg Benner, Tel: 0173-5154423				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Ort	Übungsleiter
Ultimate Frisbee Leistung Jugendliche	570	14-26	Mo	18:00	19:30	BCW	C. Walter
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	6-14	Di.	17:30	19:30	BCW	J. Benner
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	6-14	Di.	18:00	20:00	Sol	J. Benner
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	6-14	Mi.	17:30	19:30	HMG	J. Benner
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	14-26	Mi.	19:30	21:30	HMG	C. Walter
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	8-18	Mi.	18:30	20:00	BCW	J. Benner
Disc Golf für Erwachsene	571	ab 16	Do.	18:30	20:00	BWP	J. Benner
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.10.-31.03.)	570	ab 14	Fr.	20:00	22:00	HMG	F. Balzer
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.04.-30.09.)	570	ab 14	Fr.	18:00	20:00	BCW	F. Balzer
Gesundheits-, Seniorengymnastik			Irene Viereck, Telefon: 0221-798805				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15	LC2	N N.
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30	LC2	N. N.
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:15	19:15	Bal	F. Frieling
Frauengymnastik	431		Mo.	19:15	20:15	Bal	F. Frieling
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	J. Harzem
Wirbelsäulengymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00	GPP	F. Frieling
Wirbelsäulengymnastik Frauen	71		Di.	10:00	11:00	GPP	F. Frieling
Gymnastik für Frauen & Männer	407	ab 60	Di.	09:30	10:30	Tab	S. Kanther
Gymnastik für Frauen & Männer	408	ab 60	Di.	10:30	11:30	Tab	S. Kanther
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30	Bal	J. Römer
Atmung,Haltung,Rückenstärkung	73		Di.	18:15	19:30	Leb	I. Viereck
Frauengymnastik	437		Di.	19:00	20:00	Blu	G. Volksdorf
Frauengymnastik	435		Mi.	09:30	11:00	Pf.St.A.	J. Römer
Gesundheitsgymnastik Spezial	28		Mi.	17:00	18:00	Bal	J. Römer
Wirbelsäulengymnastik	74		Mi.	19:30	20:30	Bal	H. Stempin
Wirbelsäulengymnastik	75		Mi.	20:30	21:30	Bal	H. Stempin
Gymnastik für Männer	440		Do.	19:00	21:00	TV	J. Uhler
Wirbelsäulengymnastik	76		Fr.	17:30	18:30	Bal	I. Viereck
Kampfsport, Selbstverteidigung			Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Selbstverteidigung Mädchen	690	ab 14	Mo.	19:00	20:30	GE	A. Weiden
Selbstverteidigung Jungen	690		Mo.	20:00	22:00	Rip.	M. Koese
Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30	22:00	Mer	A. Knaute
Selbstverteidigung Jungen und Mädchen	690	ab 14	Di.	18:30	21:00	Rip.	M. Koese
Judo	610	6-12	Mi.	18:00	19:30	TV	D. Klein
Judo	611	ab 13	Mi.	19:30	21:00	TV	C. Blatt/D.Klein
Selbstverteidigung Jungen und Mädchen	690	ab 14	Do.	18:30	20:30	Rip.	M. Koese
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	Rip.	A. Knaute
Judo	623	6-12	Fr.	17:15	18:45	TV	M. Lekat
Tanzen			Julia Orendartschuk, Tel: 0221-78962820				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke
Modern Dance	321	13-18	Mi.	18:30	19:30	KMA2	M. A. Fabry
Modern Dance	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	KMA2	M. A. Fabry
Tanzen für Kids	330	2,5-5	Do.	15:30	16:15	KMA2	J. Orendartschuk
Tanzen für Kids	330	6-8	Do.	16:15	17:00	KMA2	J. Orendartschuk
Tanzen für Kids	330	3-6	Do.	17:15	18:00	Bal	J. Orendartschuk
Videoclipdance und Hip Hop	331	6-10	Do.	18:00	19:00	Bal	J. Orendartschuk
Videoclipdance und Hip Hop	332	ab 10	Do.	19:00	20:00	Bal	J. Orendartschuk

Sportprogramm der DJK Wiking

Rehabilitationssport				Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	09:00	10:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mo.	10:00	11:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	34		Mo.	08:50	09:40	AWO	I. Neyman
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	36		Mo.	09:40	10:30	AWO	I. Neyman
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	45		Mo.	10:30	11:20	AWO	I. Neyman
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	39		Mo.	11:00	12:00	LVR	N. N.
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	30		Mo.	14:15	15:05	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen			Mo.	15:05	15:55	LVR	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	84		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	81		Di.	17:30	18:30	GKP	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	85		Di.	18:30	19:30	GKP	F. Frieling
Sport bei Lungenerkrankungen	15		Di.	19:00	20:00	Bal	M. Stein
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	24		Mi.	10:30	11:30	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	38		Mi.	11:30	12:30	LVR	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mi.	16:30	17:15	KMA1	G. Toprak

Turnen				Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16:00	17:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	117		Di.	16:00	17:00	TV	T. Bendel
Eltern-Kind-Turnen	105		Di.	17:00	18:00	Leb	G. Matuschek
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	G. Toprak
Jungenturnen	113	6-10	Mi.	16:30	17:30	Rip	L. Fahron
Mädchenturnen	122	6-10	Mi.	17:30	18:30	Rip	L. Fahron
Eltern-Kind-Turnen	106		Mi.	15:45	16:45	Leb	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	16:45	17:45	Leb	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:30	17:30	TV	J. Walter
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	16:00	17:00	Bal	G. Matuschek
Turn & Spiel	118	5-8	Fr.	16:15	17:15	Rip	E. Toprak
Mädchenturnen	127	6-10	Fr.	16:30	17:30	HMG	H. Stempin
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30	18:45	HMG	H. Stempin
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45	20:15	HMG	H. Stempin

Trampolin				Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Trampolinspringen	141	7-14	Mo.	16:00	17:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	142	7-14	Mo.	17:00	18:30	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	143	Leistung	Mo.	18:15	20:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	146	15-33	Mo.	20:15	22:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	140	5-6	Mi.	16:15	17:15	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	144	Leistung	Mi.	17:15	19:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145	7-14	Sa.	10:00	12:00	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung		Leistung		12:00	14:00	Blu	H. Stempin

Lösungen zum Gedächtnistraining von Seite 26:

1. a) geschnitten b) Ohr gehauen c) vor dem Fall d) Fliegen e) sieben Siegeln f) eine Schraube g) Weihnachten und Ostern. - 2. a) Nüsse. b) Nuss und Mandelkern. c) Ein Eiszapfen. d) Ein Schneeball. - 3. a) Er wiegt Fleisch. b) Im Wörterbuch. c) Das „D“. d) 10, sonst könnten immer weniger als 3 blaue dabei sein. e) Ein Loch kann nicht mit Erde gefüllt sein. f) Ihr Vater, g) Weihnachten.

Sportprogramm der DJK Wiking

Sport für Menschen mit Behinderung

Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522

Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Sport mit Kick /DJK InKlu(b)siv	11		Sa.	10:00	12:00	GE	L. Görgens

Volleyball Leistung

Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177

Trainingsteilnahme nur nach telefonischer Rücksprache **Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725**

Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	17.00	18.15	HMG	A. Garrecht
Jugend männl. U16	510	<16	Mi.	17:30	19:30	HMG	L. Nowak
Jugend männl. U14 – U18	510	<18	Fr.	18.00	20.00	HMG	W. Wiedemeyer
Jugend weibl. U14 / U16	510	<16	Di.	17.30	19.30	HMG	Co. Köhler
Jugend weibl. U14 / U16	510	<16	Do.	17.30	19.30	HMG	Co. Köhler
Jugend weibl. U18 / U20 2	510	<20	Di.	17.30	19.30	HMG	Ca. Köhler
Jugend weibl. U18 / U20 2	510	<20	Do.	17.30	19.30	HMG	Ca. Köhler
Jugend weibl. U20 1	510	<20	Mo.	18.00	20.00	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U20 1	510	<20	Mi.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer
Damen 1 Bk	510		Di.	19.30	21.30	HMG	E. Deutschmann
Damen 1 Bk	510		Fr.	19.00	21.00	HMG	E. Deutschmann
Herren Hobby Freizeit	510		Mo.	20.00	22.00	HMG	N. N.
Damen BFS-Bel (Hobby-Leistung)	510		Mo.	19:30	22:00	HMG	M. Niermann
Herren 1 BFS-LL (Hobby-Leistung)	510		Do.	19:30	22:00	HMG	B. Hüttemann
Herren 2 BFS-Bk (Hobby-Leistung)	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	S. Kraus
Mix 1 BFS-VL (Hobby-Leistung)	510		Do.	19:30	22:00	HMG	H.-G. Grummel
Mix 2 BFS-LL (Hobby-Leistung)	510		Di.	19.30	22.00	HMG	A. Kraus/Garrecht
Mix 3 (Hobby-Freizeit)	510		Mo.	20.00	22:00	HMG	A. Dieckmann

Yoga, Tai Chi, Qi Gong

Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981

Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Yoga für Männer und Frauen	40	ab 60	Mo.	08:30	10:00	TStP	I. Viereck
Yoga für Männer und Frauen	41	ab 60	Mo.	10:15	11:45	TStP	I. Viereck
Qi Gong	5		Mo.	08:50	09:50	Tab	H. Matheis
Yoga für Frauen und Männer	42		Mo.	17:30	19:00	Pf.W.	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	I. Ferdinandt
Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30	22:00	Pf.W.	I. Ferdinandt
Yoga und Prävention	400	ab 60	Mo.	16:30	17:45	EvGZ	S. Schmitz
Yoga und Prävention	401	ab 60	Mo.	17:45	19:00	EvGZ	S. Schmitz
Yoga für Frauen und Männer	48		Mi.	18:00	19:30	Bal	J. Römer
Tai Chi Chuan	7		Mi.	18:30	20:00	Rip	X. Zhao (Lola)

Abteilungsleitende

Ambulanter Herzsport:

- Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232

Eltern-Kind-Turnen:

- Katharina Knapp, Tel.: 0221-3909829

Fitness, Gymnastik:

- Irene Viereck, Tel.: 0221-798805

Frisbeesport:

- Jörg Benner, Tel.: 0173-5154423

Kooperat./Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen, Sport für Menschen mit Behinderung, Ballspiele (komm.): Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522

Judo, Kampfsport, Selbstverteidigung (komm.):

- Florian Frieling, E-Mail: frieling@djkwiking.de

Tanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:

- Julia Orendartschuk, info@djkwiking.de

Trampolin, Leistungsturnen:

- Henryk Stempin, Tel.: 0221-7901660

Volleyball:

- Andreas Kraus, Tel.: 0221-5905725

Yoga, Tai Chi, Qi Gong:

- Marlies Hartwich, Tel.: 0221-9792981

Jetzt schon vormerken!

DJK Wiking Jugend- und Sommerfest im Juni 2020

Wir laden herzlich zum ersten DJK Wiking Jugend- und Sommerfest am 20.06.2020 ein! Wer ist eingeladen? Alle Mitglieder der DJK Wiking Köln zwischen 12-27 Jahren. Genaue Zeit und Örtlichkeit werden noch bekannt gegeben!

Macht euch bereit für ein buntes Rahmenprogramm aus sportlichen Challenges, Quizfragen, guter Musik, Essen und Trinken und vor allem Spaß! Abgerundet wird das Fest mit einem sportlichen Filmabend, bei dem das Popcorn natürlich nicht fehlen wird.

Organisiert wird der Spaß vom Jugend-Team der DJK Wiking Köln. Unser buntes Team besteht bislang aus etwa zwölf Jugendlichen der verschiedenen Sportabteilungen.

Wir suchen weitere junge Wikinger, die Teil unserer lustigen Truppe werden wollen, um mit uns spannende Aktionen zu planen und durchzuführen, und die den ganzen Verein mit neuen, kreativen Ideen voranbringen möchten.

Also merkt euch den 20.06.20 im Kalender vor und meldet euch bei Interesse beim Jugend-Team, oder fragt nach, wer aus eurer Sportgruppe schon aktiv dabei ist.

Kontakt:

DJK Wiking Jugendvorsitzende Mareike Jautschus

Mail: jugend@djkwiking.de

Mobil: 01575-4873824

Kyo-Prüfung im Dezember

Judo-Gürtelprüfung am 18. 12.2019 um 18:00 Uhr in der Halle Volkhovener Weg

Am Mittwoch 18. Dezember 2019 führt die Judo-Abteilung der DJK Wiking eine Kyo-Prüfung (Gürtelprüfung) durch. Die Prüfungen finden ab 18:00 Uhr in der Halle Volkhovener Weg 140 statt. Mitzubringen sind der gültige Judo-Pass, die ausgefüllte Anmeldung. Optional kann nach erfolgter Prüfung ein neuer Gürtel erworben werden.



Unikate zum Vernaschen



**Bäckerei Konditorei
Magnus Newzella**

Köln Heimersdorf
Im Einkaufszentrum
Haselnussweg 19

Köln Seeberg
Café in der Fußgängerzone
Mataréweg 51

Köln Weidenpesch
Café im Novesiahaus,
gegenüber Bezirks-
rathaus Nippes
Neusser Str. 455

Leverkusen Alkenrath
Café und Sonnenterrasse
Alkenrather Str. 27

Leverkusen Wiesdorf
Am Busbahnhof
Heinrich-v.-Stephan-Str. 6

Pulheim
Café am Marktplatz
Venloer Str. 118

*Besuchen Sie auch
unsere Cafés ...*

- An Sonn- und Feiertagen **extra große Tortenvielfalt**
- **Ganztägig frühstücken und snacken**
- **Alles aus unserer hauseigenen Backstube und Konditorei**
- **Prämierte Brote und Gebäcke: 9 x mit Gold ausgezeichnet**



Neuigkeiten
unter
www.baeckerei-newzella.de



BÄCKEREI. KONDITOREI.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

GUTSCHEIN
2 openfrische Brötchen
zu Ihrem Einkauf geschenkt!

Ein Gutschein pro Person einlösbar