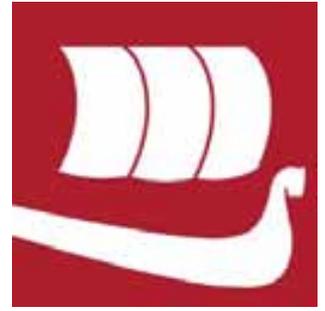




Wiking
1965 e.V.



Der große Sportverein im Kölner Norden

Heft 3-2017

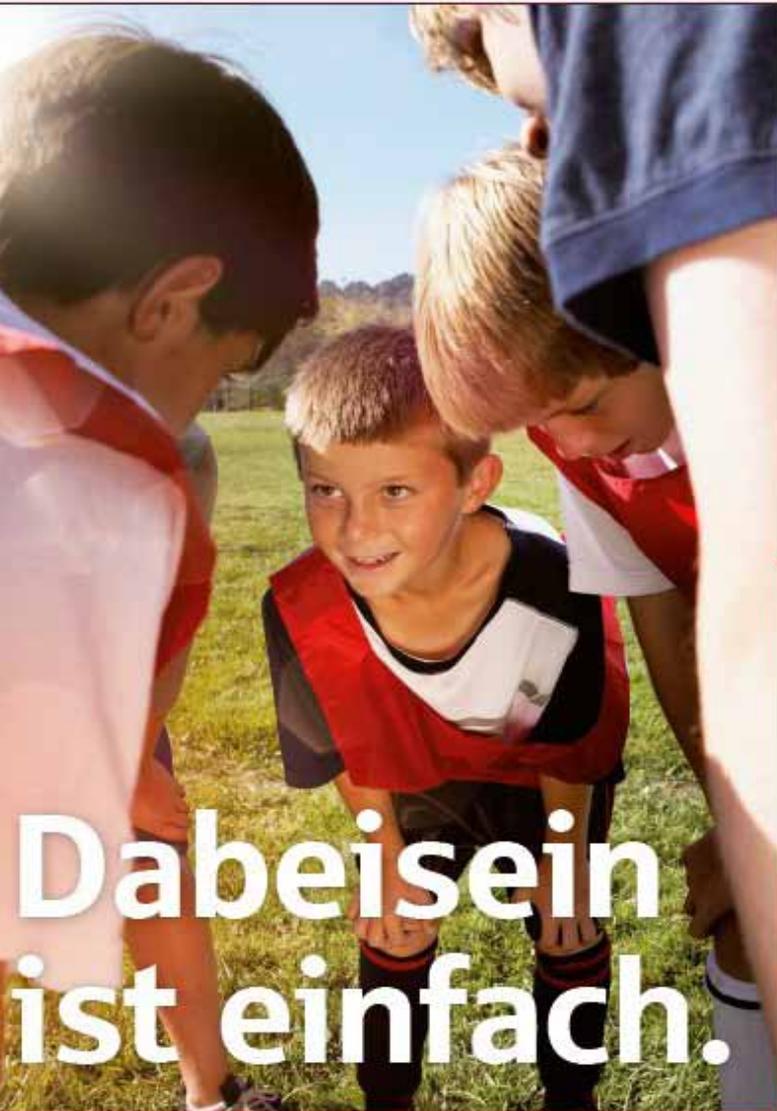
“Eine Erfahrung fürs Leben”

Zusammensein im Sportverein



Diese Ausgabe
u.a. mit Berichten

- zum DJK Wiking-Logo
- zur Kooperation mit der
Heinrich-Böll-Gesamtschule
- aus den Abteilungen
der DJK Wiking
- und vieles mehr...



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



Weihnachtsgruß

Vorstand und Redaktion der DJK Wiking wünschen allen Leserinnen und Lesern ein friedliches Weihnachtsfest und ein erfülltes neues Jahr 2018!



Zum 15. Januar 2018

Umzug der Geschäftsstelle

Zum 15. Januar 2018 zieht die Geschäftsstelle der DJK Wiking in Chorweiler um. Die neue Adresse lautet dann Florenzer Straße 32. Telefonnummer und Öffnungszeiten ändern sich nicht. Die alte Geschäftsstelle ist letztmalig geöffnet am 4. Januar 2018 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr. Wegen des Umzugs sind in der Woche vom 8.-12. Januar 2018 nur Termine nach vorheriger Absprache möglich, unter Tel.: 0151-50654522.

**Wer sich nicht bewegt,
bleibt stehen!**

In dieser Ausgabe

| | |
|--|-------|
| Grußworte | S. 4 |
| Titelthema "Zusammensein im Sportverein" | S. 5 |
| Stimmen von Mitgliedern | S. 8 |
| <i>Loss mer singe</i> in der DJK Wiking | S. 10 |
| Ein Logo für die DJK Wiking | S. 12 |
| Aus den Sportabteilungen, mit Turnen, Trampolin, Basketball, Ultimate Frisbee, Volleyball, Kampfsport und Tanzen | S. 13 |
| Bericht der Bundesfreiwilligen | S. 21 |
| Integrationswochenende mit Geflüchteten | S. 22 |
| Schul-Vereins-Kooperation der DJK Wiking mit der Heinrich-Böll-Gesamtschule | S. 24 |
| Gedächtnistraining | S. 26 |
| Ansprechpartner, Hallenverzeichnis | S. 27 |
| Das Sportprogramm der DJK Wiking | S. 28 |



Fotonachweis:
Titelbild und Fotos oben DJK Wiking,

Geschäftsstelle:

Kopenhagener Str. 3
50765 Köln-Chorweiler
Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22
Fax: 0221 - 78 96 01 67
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.
Kopenhagener Str. 3, 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.

Impressum:

Herausgeber:

DJK Wiking Köln 1965 e.V.,
Kopenhagener Str. 3, 50765 Köln

Redaktion: Jörg Benner,
Martinusstr. 9, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 99 37 40 20
Email: benner@djkwiking.de
Mitarbeit: Gertrud Gillessen
Email: gillessen@djkwiking.de
*Erscheinungsweise: dreimal im
Kalenderjahr, Auflage: 2.500 Stück*

Bankverbindung:
Sparkasse Köln-Bonn
IBAN: DE76370501980001192632
BIC: COLSDE33XXX

Briefe und Beiträge, die veröffentlicht werden sollen, müssen bis zum Redaktionsschluss der Redaktion zugegangen sein (17.02.2018). 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!

Termine

16.-22.12.2017: DJK Wiking im City Center Chorweiler inkl. Aktionstag "Bewegt gesund bleiben"
24.-26.12.2017: Weihnachten
06.01.2018: Heilige Drei Könige
08.-14.02.2018: Karneval
23.-26.03.2018: Ostern
27.04.2018: Sportlerwallfahrt nach Altenberg

Weihnachten

von Joachim Ringelnatz

*Liebeläutend zieht
durch Kerzenhelle,
mild wie Wälderduft
die Weihnachtszeit.
Und ein schlichtes Glück
streut auf die Schwelle
schöne Blumen
der Vergangenheit.*

*Hand schmiegt sich an Hand
im engen Kreise,
und das alte Lied
von Gott und Christ
bebt durch Seelen
und verkündet leise,
dass die kleinste Welt
die größte ist.*



Liebe Leserinnen und Leser!

Auf die Frage: "Treiben Sie Sport?" pflege ich in der Regel zu antworten: "Ich tanze den ganzen Tag durch unsere Pfarrgemeinde - das ist für mich Sport genug!"

Manchmal muss man einfach auch mal "aus der Reihe tanzen". Aber nicht jeder, der das tut, ist ein Traumtänzer. Denn es kommt auf die Richtung an, in die man "aus der Reihe" tanzt!

Viele, die in der DJK-Wiking im vergangenen Jahr sportlich aktiv waren, sind vielleicht manchmal auch etwas aus der Reihe getanzt... weil sie (z. B. auch in der Flüchtlingsarbeit) für viele Menschen da sein konnten. Sie haben viel Gutes in Bewegung gebracht!

Vielleicht sind Sie überrascht, dass die "alte" Kirche Schönes und Tiefes zum Tanzen zu sagen hatte! Schön und lebensnah bringt es der Heilige Augustinus (um 400) ins Wort:

"Ich lobe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Vereinzelten zu Gemeinschaft."

Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert, Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele. O Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen."

So wünsche ich allen, die sportlich engagiert sind, diese möglichst lang anhaltenden augustinischen Nebenwirkungen: Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele!

Ich danke allen, die sich in der DJK-Wiking so intensiv für Herz und Sport im Kölner Norden engagieren!

Ihnen und Ihren Familien und allen, die zu Ihnen gehören, wünsche ich von Herzen gesegnete Weihnachten und ein gutes Neues Jahr 2018!



Ihr / Euer Pastor

Ralf Keshiden, Pf.



Liebe Mitglieder und Interessenten, ohne euch gäbe es keine DJK Wiking!

Das zu Ende gehende Jahr hatte in unserem Verein wieder viel zu bieten: zu allererst jede Menge Übungs- und Trainingsstunden, für manche Wettkämpfe, viele Besprechungen, Werbeaktionen, Teilnahme an öffentlichen Festen und gemeinsame Feste unter uns.

Der gesamte Verein lebt und besteht nur aus seinen Mitgliedern. Wir, die DJK Wiking, wären nichts ohne Euch! Daher möchte ich mich zunächst für Eure Treue bedanken und Euer Mitwirken im Verein, egal an welcher Stelle.

Unser Verein ist nur so gut, wie jeder einzelne von uns gut ist im Umgang miteinander. Für manche ist die DJK Wiking nur eine vorübergehende Heimat zum Sporttreiben, für manche ist sie aber zur zweiten Familie geworden. Und wie in jeder Familie gibt es manchmal Meinungsverschiedenheiten, aber weit häufiger Grund gemeinsam zu lachen und beim gemeinsamen Ausüben von sportlichen Aktivitäten Freude zu erleben.

Wir stellen immer wieder fest, dass Kinder aus einer Familie mit Vereinsnähe länger im Verein bleiben und

diese Erfahrung oft auch ihren eigenen Kindern weitergeben.

Beim gemeinsamen Trainieren geht es eben nicht nur um die sportlichen Höchst- und Bestleistungen, sondern auch darum, wie wir in jeder einzelnen Gruppe als Team funktionieren.

Den vielen Rückmeldungen zufolge, die in der Geschäftsstelle oder über die Übungsleitenden ankommen, klappt das in der DJK Wiking überwiegend sehr gut. Darüber bin ich sehr froh und auch sehr stolz darauf! Denn das ist in der heutigen Zeit keine Selbstverständlichkeit.

Zahlreiche Beiträge in dieser Zeitung geben Auskunft darüber, was alles passiert ist in den vielen Gruppen und Kursen unseres Vereins. Zudem haben wir ein Logo erhalten, das den Bogen von der Vergangenheit in die Zukunft spannt. An dieser Stelle noch einmal ein großes Dankeschön an Christina Blatt für ihr anhaltendes Engagement in dieser Sache!

In der Woche vor Weihnachten steht noch eine weitere gemeinsame Werbeaktion im City-Center Köln-Chorweiler an, inklusive einem Aktionstag "Bewegt gesund bleiben".



Das ist auch mein Wunsch für Sie, dass Sie als Teil der DJK Wiking-Familie "bewegt gesund bleiben"! Ich wünsche Ihnen zudem viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe, frohe Festtage, einen guten Start ins neue Jahr und allzeit Freude am Sport in der DJK Wiking!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Ein Sportverein lebt von seinen Mitgliedern und der Gemeinschaft

Vereinsleben ist ein weiter Begriff. Es findet auf vielen Ebenen statt: in den Sportgruppen selbst, im Vorstand oder auf Veranstaltungen.

Oft zeigt es auch wichtige Auswirkungen in das Leben abseits des Sportvereins. Zum Beispiel, wenn sich durch den Sport enge Bekanntschaften oder sogar Freundschaften entwickeln.

Das Fördern der Gemeinschaft ist eine wichtige Aufgabe in Sportvereinen. Gerade in der heutigen Zeit, in der z.B. die Vereinsamung und Isolation im Alter ein bedeutendes Thema und gesellschaftliches Problem ist. Aber auch in allen anderen Altersklassen sehnen sich Menschen nach mehr Gemeinschaft, nach mehr Freundschaft, nach Kommunikation, nach Herzlichkeit...

In vielen Sportgruppen findet ein regelmäßiges Vereinsleben statt, z.B. durch Ausflüge oder wie derzeit durch Weihnachtsfeiern zum Jahresende. Es ist sehr schön, wenn das „Mehr“ durch Sport auf diese Art an Bedeutung gewinnt. Über den Sport zu mehr Gemeinschaft, zu mehr Freundschaft und in vielen Fällen zu weniger Einsamkeit.

Viele Gruppen oder Abteilungen inszenieren ihre Aktionen gemeinsam, oft sind es aber auch einzelne Mitglieder, die gemeinsamen Ausflüge oder Feiern organisieren. All denen, die mithelfen das Vereinsleben der DJK Wiking mitzugestalten und zu bereichern, möchte ich an dieser Stelle ganz herzlich danken!



Auch im Vorstand haben wir uns in der Vergangenheit Gedanken gemacht, wie das Vereinsleben auf breiter Basis weiter verbessert werden kann, wie auch Menschen aus verschiedenen Gruppen sich kennen lernen und in Kontakt kommen können. Diesen Gedanken möchten wir im nächsten Jahr weiter vorantreiben.

Die Gemeinschaft in der DJK Wiking sollte noch intensiver werden, damit die Menschen sich in der DJK Wiking wohl und zuhause fühlen. Bereits in den vergangenen Jahren haben wir uns bemüht hier noch aktiver zu werden. Unsere Seniorenbeauftragte Heidi Matheis hat das Seniorensingen ins Leben gerufen und einen Seniorenausflug nach Limburg organisiert.

Um noch mehr solcher Veranstaltungen möglich zu machen, sind weitere helfende Hände notwendig. Aber sicher ist, dass es sich für die Mitglieder der DJK Wiking lohnen wird.

Das bezieht sich auch auf den Bereich der Jugendarbeit. Innerhalb der Abteilungen finden bereits tolle Aktionen statt. Ab 2018 sollen nun verstärkt gemeinschaftliche Veranstaltungen für alle Kinder und Jugendlichen des Vereins stattfinden, beginnend mit einem großen „Vereinsjugendtag“ in der ersten Jahreshälfte.

Ein Sportverein lebt von seinen Mitgliedern und der Gemeinschaft. In diesem Sinnen möchten wir das Jahr 2018 angehen und freuen uns auf viele schöne gemeinschaftliche Momente in der DJK Wiking.

Ich persönlich habe in der DJK Wiking viele tolle Menschen kennengelernt, in den Sportgruppen und auf Vorstandsebene, und sehr viele schöne Momente erlebt, oft auch über den Sport hinaus. Es macht sehr viel Freude Teil der DJK Wiking zu sein. Dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder und Vorstandskollegen.

Lars Görgens



DJK Wiking bietet jederzeit:

**Sport für Einsteiger und
Sport für Wiedereinsteiger**

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

Eine Erfahrung fürs Leben

Das Vereinsleben ist die Summe aller Aktivitäten und wie wir dabei miteinander umgehen.

Der Begriff Vereinsleben löst bei vielen unterschiedliche Vorstellungen aus. Manche denken dabei an spießige Vorschriften, mit denen wir uns das Leben unnötig schwer machen. Für andere ist das Vereinsleben nur die Tatsache, dass ein Verein besteht. Im Endeffekt ist es die Summe aller Aktivitäten und wie wir dabei miteinander umgehen.

Doch ein Verein entwickelt immer auch ein Eigenleben, und zwar in jeder Abteilung und auch im Vorstand selbst. Gerade im Sportverein hat die gemeinsame Kultur einen besonderen Stellenwert, weil wir uns grundsätzlich in einer positiven Art und Weise begegnen: Bei der körperlichen Betätigung, die uns im Normalfall Spaß machen sollte (sonst hätten wir uns die Sportart vermutlich nicht ausgesucht). Bekanntlich wird im Sport grundsätzlich Fairplay und „Sportsmanship“ groß geschrieben, auch wenn es nicht immer selbstverständlich ist.

Die DJK Wiking gründet als Teil der DJK-Familie im christlichen Glauben und beruft sich dabei auf eine weitgehend einheitliche Wertebasis der Nächstenliebe und Offenheit gegenüber anderen. Daneben ist bei einem Sportverein auch unmittelbar klar, dass es bei einer Mitgliedschaft nicht etwa darum geht, nur anderen etwas Gutes zu tun.

Wenn wir den Mehrwert genauer betrachten, den ein Sportverein bieten kann, dann können viele verschiedene Dinge dabei eine Rolle spielen (vergleiche die Übersicht auf der Seite <http://www.vereinwiki.info/node/38>).

- **Die Lust etwas mitzugestalten:** Im eigenen Umfeld etwas zu bewegen oder zu verändern ist ein Hauptmotiv, weswegen sich Menschen in ihrer Freizeit engagieren. Daher sollten wir Mitgliedern stets auch gewisse Gestaltungsspielräume lassen und nicht immer alles schon im Vorfeld genau festlegen.

- **Die Freude, bei einer sinnvollen Sache mitzuwirken:** Die Motivation sich für den Verein zu engagieren, wird einerseits durch Anerkennung aufrecht erhalten (siehe den nächsten Punkt), andererseits aber durch die innerliche Freude mit dabei zu sein, wenn der Verein etwas Tolles leistet. Entsprechende Anlässe bei der DJK Wiking sind zum Beispiel die Teilnahme an öffentlichen Festen, eine gelungene Kooperation mit einer Kita oder einer Schule oder Leistungen zur Integration von Geflüchteten.

- **Anerkennung, sich in seinem Engagement bestätigt zu sehen:** Eine solche Anerkennung kann mehrere Formen annehmen (vergleiche die Vier-Ecken-Methode, <http://www.vereinwiki.info/node/40>). Das Erste und Wichtigste ist öfter Mal „Dankeschön!“ zu sagen, sei es von einem Vorstand oder von einer Teilnehmerin oder einem Teilnehmer. Das zeigt mir, dass ich offenbar etwas richtig mache. Eine andere Form der Anerkennung ist ein öffentliches Lob, verbunden etwa mit einer Urkunde und einem Applaus. Eine weitere Art ist ein kleines Geschenk zu übergeben wie ein Buch, Pralinen oder etwas zu trinken. Die vierte Art der Anerkennung sind gemeinsame Unternehmungen wie Ausflüge, Feste oder ein gemeinsames Essen.



- **Lernerfahrungen fürs Leben:** Gerade für Kinder und Jugendliche, aber auch für Erwachsene ist es ein großer Zugewinn, wenn sie durch ehrenamtliche Mitarbeit neue, bisher unbekannte Erfolge erzielen. Sie gewinnen dadurch an sozialer Kompetenz in einer Weise, die an der Schule oder bei der Berufsausbildung nur selten vermittelt wird: Teamarbeit, Durchsetzungsvermögen, auch verbal in Diskussionen sich zu behaupten, sowie Kompromissfähigkeit und die bewusste Übernahme von Verantwortung.

Daneben stellen Vereine häufig auch „Begegnungszentren“ dar. Wenn ich neu in einen Ort gezogen bin, lerne





ich im Verein leicht Menschen kennen, die mein Hobby teilen. In kleineren Städten und in manchen Stadtteilen stellen sie einen beinahe einzigartigen Ort für soziale Integration dar, so wie die DJK Wiking im Kölner Norden. Dies gilt auch, aber nicht nur, in Bezug auf Flüchtlinge.

Das eigentliche Vereinsleben entwickelt sich jedoch oft neben dem Training. Bei gemeinsamen Aktivitäten, die über die wöchentlichen Treffen hinausgehen, bildet sich ein noch stärkerer Zusammenhalt. Diese Erfahrung machen all diejenigen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, die mit ihrem Team zu Wettkämpfen fahren. Doch diese Erfahrung beginnt schon bei einem gemeinsamen Essengehen, bei einer Sommerfeier, bei einem Videoabend, bei einem gemeinsamen Besuch im Schwimmbad, im Bowlingcenter oder im Hochseilgarten.

Dabei können Freundschaften fürs Leben entstehen. In den einzelnen Sportabteilungen entsteht jedoch auch eine Gemeinschaft, die sich idealerweise auf den gesamten Verein ausdehnt. Abteilungsübergreifende Aktivitäten stellen sicher, dass auch der Austausch über einzelne Sportarten hinweg stattfindet. Dazu führt die DJK

Wiking Feste durch, Fahrten, Weiterbildungen sowie alle zwei Jahre die große Sportschau.

Zu guter Letzt sind Vereine auch Dialogpartner für politische Entwicklungen. In Bezug auf den Sport hat die DJK Wiking entsprechend einiges beizutragen: Dazu zählen Bewegungsangebote für Kindergartenkinder über Schülerinnen und Schüler, die sich häufig viel zu selten auspowern, bis hin in die Schiene der Vorbeugung für Menschen fortgeschrittenen Alters. Neben dem körperlichen Ausgleich spielt hier auch der seelische Ausgleich eine große Rolle, sich mit Gleichaltrigen in einem anderen Umfeld austauschen und sich beweisen zu können. Dazu zählen auch Erfahrungen in Integrationsfragen.

Die Kenntnis über die gesammelten Punkte von oben verdeutlicht nur im Umrissen den Stellenwert eines Sportvereins, der sich wie die DJK Wiking für Breitensport engagiert. Dieses Wissen um die Bedeutung der vielfachen Funktionen eines Sportvereins und seines vielfältigen Vereinslebens gilt es ebenso mit Nachdruck in der Politik zu vermitteln.

Jörg Benner

(Nicht ganz ernst gemeinte) 5 goldene Regeln nach dem Motto:

„Wie vergraule ich Ehrenamtliche im Verein?“

1. Falls sich jemand in den Verein verirrt, ist die erste Bewährungsprobe die Vereinssitzung. Merke: mindestens 20 Tagesordnungspunkte sind unbedingt nötig, diese sollten für Außenstehende möglichst unverständlich sein.

2. Erwecke bei den bezahlten und hauptamtlichen Kräften den Eindruck, die Ehrenamtlichen könnten eine Konkurrenz für sie sein! Das fördert hundertprozentig das Vereinsklima.

3. In der Vereinsarbeit fehlt es immer an Zeit und Personal. Daher wäre es völlig übertrieben, wenn jemand für die Anliegen der Ehrenamtlichen zuständig wäre. Hilfe wird überbewertet! Die beißen sich schon selbst durch, wenn es Probleme gibt!

4. Erspare Dir jede Form von Anerkennung! Bedenke: Wer glaubt, dass er etwas richtig macht, ruht sich schnell auf seinen Lorbeeren aus. Schon ein flüchtig dahingesagtes „Dankeschön“ kann die Mundmuskulatur bleibend schädigen!

5. Sollten Ehrenamtliche nach einer Erstattung von Kosten fragen, fange an zu jammern und zu klagen und wirf dich notfalls auf den Boden. Danach kannst du dich von den Ehrenamtlichen trösten und dir fünf Euro für die Kaffeekasse schenken lassen. Sei sichtlich gerührt, wenn du das Geld einsteckst.

Quelle: <http://www.vereinswiki.info/node/125>



“Sport mit DJK Wiking ist für mich ein Muss!”

Stimmen von Mitgliedern, warum sie in der DJK Wiking sind, gesammelt von Irene Viereck und Gertrud Gillessen, in Rehabilitationssport-, Gymnastik- und Yoga-Gruppen.

Durch jahrelange DJK-Gymnastik bin ich fit!

Regelmäßige gymnastische Beanspruchung, die die anderen Sportübungen in der Woche sehr gut ergänzt.

Was tut mir gut? Viele Rückenübungen, die für eine gesunde Haltung sorgen.

In der DJK Wiking bin ich gerne, weil es so viele Sportangebote gibt, besonders für Ältere, und weil ich hier Gemeinschaft erlebe.

Ich bin 25 Jahre bei DJK Wiking und freue mich jede Woche bei Irene Wirbelsäulengymnastik zu machen. Das hält fit und tut gut für die Gesundheit.

Bei DJK Wiking kann man der Fitness Beine machen.

Sport mit Freunden macht doppelt Spaß.

Weil Sport in der Gemeinschaft mehr Freude macht.

Ohne den Sport in der DJK Wiking wäre ich nicht mehr so fit! Gerade im Alter brauchen wir Bewegung. Dafür bedanke ich mich bei Irene.

Sport in der DJK Wiking heißt: Wer sich nicht bewegt, bleibt stehen.

Sport mit DJK Wiking ist für mich ein „Muss“.



Weitere Stimmen:

„Ich bin seit vielen Jahren Mitglied bei der DJK Wiking in zwei Gruppen. Trotz einiger künstlicher Gelenke komme ich durch konsequentes Üben heute noch (mit über 80) ganz gut mit. Es macht immer noch Freude und ich hoffe, dass es noch einige Zeit so bleibt.“

„In der DJK Wiking bin ich gerne – und schätze die Wirbelsäulengymnastik bei Irene! Auf jede Trainingsstunde am Freitag freue ich mich. Das Erleben in der Gemeinschaft und das Gefühl dabei zu sein, bedeuten mir sehr viel!“

„Ich bin gerne im Sportverein DJK Wiking, da einem die Bewegung gut tut,

auch dieser Zusammenhalt, die Gruppendynamik, wobei man auch viel Freude erlebt.“

„Ich selbst bin schon seit fast 40 Jahren Mitglied im Verein. Habe angefangen mit Mutter- und Kindturnen und bin dann in eine Gruppe für Frauengymnastik eingetreten. Diese Gruppe besteht immer noch mit den gleichen Teilnehmerinnen. Auch außerhalb der Übungsstunden finden Unternehmungen statt. Über die Jahre habe ich auch andere Sportangebote ausprobiert und besuche auch noch zwei Wirbelsäulen-Gymnastikgruppen, diese mit verschiedenen Übungsleitern, was auch jedes Mal wieder eine andere

Herausforderung ist. DJK Wiking ist für mich der optimale Sportverein mit vielen Angeboten und Besonderheiten für jede Altersgruppe. Kompetente Übungsleiterinnen und -leiter, die sich immer fortbilden, um auf dem Laufenden zu bleiben. Alles prima!“

„Ein Wort zu „meinem“ Verein! Ich bin Mitglied seit der Gründung und immer mit viel Begeisterung dabei. – Turnfeste, die ich fast alle miterlebt habe – meist auf eigene Kosten – waren ein starkes Gemeinschaftsgefühl und immer ein Höhepunkt. Jetzt bin ich nur noch im Yoga-Kurs von Irene, die sich auf unser Alter eingestellt hat und uns fordert: „Jeder so gut er kann!““

Die Freude am Sport ist immer noch da!"



Von Katharina Knapp, seit mehr als vierzig Jahren in der DJK Wiking

„In den ersten Jahren ging ich einmal die Woche zur Gymnastik. Wir kannten uns untereinander als Mitglieder derselben Gruppe. Über Feste lernten wir dann auch andere Mitglieder kennen. Das Vereinsleben interessierte mich dadurch mehr und mehr.

Für die Sportschau der DJK Wiking alle zwei Jahre, für Turnfeste auf Landesebene und Bundesebene, zu Seniorentreffen (ab 40) und zu DJK-Sportfesten kamen wir meistens aus mehreren Gruppen zusammen und übten eine Gymnastik zum Vorführen ein.

Wir waren zum Beispiel in Frankfurt, Berlin, Hamburg, Dortmund, München und Leipzig auf Bundesturnfesten, in Hameln, Saarbrücken und Bergisch-Gladbach auf Seniorenturnfesten, in Jülich und Bonn auf Landesturnfesten und in Koblenz und Münster auf Turnfesten der DJK. Geschlafen haben wir fast immer in Schulen. Dadurch lernten wir natürlich auch andere Vereine und Sportler kennen. Auch unser Verein wurde auf allen Ebenen bekannt.

Mit der Zeit lernten wir uns immer besser kennen und die Freude am Sport ist immer noch da. Es wäre wünschenswert, dass viele Mitglieder, ob jung, mittelalt oder alt, diesen Zusammenhalt in unserem Verein spüren könnten.“



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

Loss mer singe in der DJK Wiking

6. Offenes Singen der DJK Wiking am 20. Oktober 2017 im Taborsaal

„Loss mer singe“ war im Taborsaal in Köln-Heimersdorf angesagt und es haben sich wieder viele Mitglieder und Interessenten zum gemeinsamen Singen eingefunden. Miteinander Singen und sich zur Musik zu bewegen, ist eine Freude, die ansteckt und zu Wiederholung einlädt.

Wie ein solches Miteinander glücken kann und alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einbezogen bleiben, zeigt das Singen.

Heidi und - Heinrich am Flügel - hat es wieder geschafft, eine Fülle von bekannten Liedern zum Klingen zu bringen. Es waren bekannte Schunkel- und Rheinische Lieder, Wander- und Trinklieder. Dabei auch Hits und Gasenhauer von damals. Bewegungseinheiten, die uns singend von den Stühlen hoben, waren eine erfrischende Bereicherung.

„Un is däm Schmitz sing Frau durchgebrannt, dann gibt's das nur einmal, denn einmal am Rhein und kornblumenblau, dazu hoch auf dem gelben



*Wagen, da gib Acht auf den Jahrgang.
Woröm solle mer ald in de Heija gonn,
denn in der Nacht ist der Mensch nicht
gern alleine. Man müsste nochmal 20
sein und das Fräulein Helen baden
seh'n. Gibt's Heimweh, dann losse mer
d'r Dom in Kölle und trinken Wein vom
Rhein. Un is bei Palms de Pief ver-
stopp, dann kutt erop und horch was
kommt von draußen rein. Ist dann das
Wasser im Rhein goldner Wein, ja dann
möcht ich so gern ein Fischlein sein.“*

Abgesehen vom Singen, Schunkeln und Klatschen ist das Singen auch wieder ein Erinnern der Lieder von damals, denn Lieder erzählen Geschichten. Dass Singen immer beliebter wird, zeigten auch diesmal wieder



unsere „Wiking-Singers“. Stress wird abgebaut und man sieht lauter entspannte Gesichter.

Dank an Heidi und Heinrich, der musikalische Begleiter! Dank auch an Lars und Germano, die die Technik bedienten. Wir freuen uns darauf, auch im nächsten Jahr wieder mit Euch zu singen. GG

Reibekuchenessen der Herzsportgruppen



Die drei Herzsportgruppen aus dem Taborsaal haben sich zur Tradition gemacht, drei Mal im Jahr in gesell- iger Runde zusammen zu kommen.

Das zweite Treffen in diesem Jahr war das große Reibekuchenessen im Garten des Senioren-Netzwerks Müngersdorf. Leider war uns das Wetter beim ersten Treffen zum Grillen nicht gut gesonnen, aber am Donnerstag den 26. Oktober 2017 hatten wir Glück!

Um 10:30 Uhr starteten wir einen einstündigen Spaziergang im Stadtwald in Müngersdorf. Die Sonne wollte zwar nicht so recht herauskommen, aber es war trocken und warm. Als wir zurück kamen, waren auch schon alle diejenigen eingetroffen, die den Spaziergang nicht mitmachen konnten, und 55 Herzsportler verteilten sich fröhlich im Garten und einige, die es etwas muckeliger wollten, auch im Haus.



Reibekuchen wurden in zwei großen Paellapfannen gebacken, dazu Apfelsmus und Schwarzbrot mit Butter serviert – so wie der Kölner es mag!

Es wurde viel erzählt, ausgetauscht und gelacht, so dass man auch die Gelegenheit hatte, sich mal außerhalb des Sports näher kennenzulernen. Die Letzten verließen gegen 16:00 Uhr den Garten und nun freuen wir uns schon auf unsere diesjährige Weihnachtsfeier, die dann im Taborsaal stattfinden wird.
Heidi Matheis



Sommerfest der Herzsportgruppen

Zusammenrücken war angesagt am 10. August 2017 im Haus der Begegnungsstätte Dr. Schaefer-Ismer des Seniorennetzwerks Müngersdorf.

Beim diesjährigen Sommerfest in der Tagesstätte hatten alle einen herrlichen Sommertag erwartet. Keine 30, aber vielleicht 25 Grad und Sonnenschein, im Garten bei Kaffee und Kuchen unter einem Zeldach zu sitzen wie in den vergangenen Jahren, das wäre sicherlich nicht schlecht gewesen. Leider kam es anders, denn Dauerregen war angesagt.

Bei meiner Ankunft saßen schon die Ersten mit langen Gesichtern am Tisch und fragten: „Hast du das Wetter bestellt“? Ein Spaziergang durch den Stadtwald, den wir sonst immer als erstes unternehmen, fiel buchstäblich ins Wasser.

Heidi unsere Trainerin meinte: *„Macht doch nichts, wir rücken die Tische zusammen und machen es uns im Haus bequem. Wir lassen uns die gute Laune nicht verderben, bedient euch schon mal am Büffet mit Kaffee und Kuchen.“* Zudem kündigte sie an, zu Mittag würde es Rollbraten und Würstchen vom Grill geben, mit Kartoffelsalat und diversen Salaten. Bier, Sekt und auch alkoholfreie Getränke waren für wenige Euros zu haben.

Durch den Vordereingang und aus dem Grün des Hintereingangs kam jetzt einer nach dem anderen angetrudelt. Langsam wurde es in den Räumlichkeiten immer lauter. Diejenigen mit Hörgeräten hatten schon ihre Schwierigkeiten den Gesprächen zu folgen.



Alle drei koronaren Herzsportgruppen waren trotz des schlechten Wetters fast vollständig erschienen.

Heidi teilte die Anwesenden in kleinere Gruppen auf und verteilte Fragebögen. Nun mussten Antworten auf Fragen aus unserer Heimatstadt Köln wie - das höchste Wohnhaus, Doppelspitzen, Beichtstuhl, schienenfreie Brücken, U-Bahn Bau und vieles andere mehr, gefunden werden. Über das höchste Wohnhaus von Köln wurde kontrovers diskutiert und wir fragten uns: *„War es nicht doch das Colonius-Hochhaus?“*

Drei Gruppen hatten die höchste Punktzahl erreicht und bekamen nun eine Stichfrage gestellt. Am Ende standen die Sieger fest und jeder bekam eine kleine Flasche Sekt, als Anerkennung „für das hervorragende Wissen über unsere Stadt.“

Unseren Gesang von kölschen und anderen Liedern begleitete ein Klavier- und ein Trompetenspieler aus unseren Gruppen. Bei den Schunkelliedern hakten wir uns ein und viele schunkelten auch gleich mit. Heidi hatte alles fest im Griff. Ein Spiel, bei denen alle mitwirkten und in dem „So ein Tag, so wunderschön wie heute!“ und „Dat Wasser vun Kölle es jot“ vorkam, sorgte für ausgelassene Stimmung im Haus.



Trotz des miesen Wetters waren am Ende doch alle einhellig der Meinung, das traditionelle Sommerfest beizubehalten. Die Gemeinschaft zu pflegen und „ein wenig“ Sport und Spaß, ist sicherlich der beste Nährboden, um im Alter fit zu bleiben.

Von uns allen der lieben Heidi einen herzlichen Dank, für die wunderschönen Stunden. *„Dad häste wie immer jot jemaat!“*

*Mit vielen Grüßen von allen Teilnehmern,
Richard Häkes*



Ein Logo für die DJK Wiking

Das neue Vereinslogo mit der Darstellung eines Schiffs leitet sich aus dem Vereinsnamen „DJK Wiking“ ab und steht auch für die gültige Aussage „Wir sitzen alle in einem Boot“.

Die Fahrtrichtung weist nach Osten, in Richtung Sonnenaufgang, dies steht für einen Aufbruch in neue Zeiten und manchmal unvorhersehbare, aber meisterbare Strömungen. Nach dem 50-jährigen Jubiläum vor zwei Jahren bezieht sich das Logo zurück auf die Tradition der Vereinsgründer und weist durch sein modernes Erscheinungsbild gleichzeitig in die Zukunft.

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“

Dieses Zitat von Aristoteles (384 - 322 v. Chr.) kann als Leitspruch für den Verein DJK Wiking gelten. Mit „die Segeln anders setzen“ meint Aristoteles, dass ein Segelschiff bei Gegenwind nicht einfach liegenbleiben muss, sondern intelligent geführt werden kann, indem es den Wind kreuzt und somit doch vorwärts kommt.

Die Gründungsmitglieder hatten den Vereinsnamen mit der Begründung gewählt, dass der Verein im Kölner Norden liegt und die Wikinger aus dem Norden stammen. Es gab eine Schwimmabteilung und es war ursprünglich geplant, aktiv in den Rudersport am Füh-

linger See einzusteigen. Somit lag über den Wassersport die Analogie zu den Wikingern nahe, die als Seeräuber an den Küsten Europas bekannt, aber auch geschickt im Schiffsbau waren. Von Norwegen aus fanden sie über den Atlantik sogar den Weg bis nach Nordamerika.

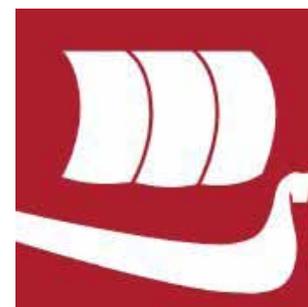
In das Logo wird kein Schriftzug integriert, da dieser bei einem kleinen Bild später nicht mehr lesbar wäre. Dafür kann vor allem unterhalb eine separate Beschriftung im Font „Helvetica“ eingefügt werden wie: „DJK Wiking Köln 1965 e.V.“ unter zusätzlicher Nennung der jeweiligen Abteilung, etwa wie Turn-Team, Koronar-Team oder Volleyball-Team.

Die Neugestaltung des Logos wurde im Rahmen eines Malwettbewerbs vorangetrieben. Dabei gab es nicht sehr viele, aber einige außergewöhnliche und sehr gute Vorschläge. Insbesondere reichten zwei Vereinsmitglieder sehr kreative Ideen ein, Lea Fahrion aus der Trampolin- und Finn Renz aus der Judoabteilung. Auch wenn die abgegebenen Ideen nicht direkt umgesetzt werden konnten, haben sie doch für Inspiration bei der Gestaltung des Vereinslogos gesorgt. Hierfür den beiden nochmals vielen Dank!

Christina Blatt, Gertrud Gillessen und Jörg Benner



DJK Wiking Köln 1965 e.V.



DJK Wiking Köln
Sport verbindet



DJK Wiking Köln
BASKETBALLTEAM



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



Turnen, wo Sport am schönsten ist

Im Verein ist Sport am schönsten! Denken Sie, das ist ein abgenutzter Slogan? Nein, tatsächlich ist Sport im Verein einfach toll!

Schon die Jüngsten haben bei den verschiedenen Angeboten der Turnabteilung in Heimersdorf, Seeberg, Blumenberg und in Weiler die Möglichkeit tolle Turnstunden zu erleben.

Bei uns wird geflitzt, gelaufen, gelacht, gespielt, gehüpft, auf den Händen gegangen und Räder geschlagen. Und mit Freunden macht es am meisten Spaß!

Sport ist im Verein am schönsten! – Und wie schön es bei uns ist, das sollen an dieser Stelle einmal viele Fotos aus unseren Turngruppen zeigen. Denn Bilder sagen mehr als viele Worte!

Sie suchen noch das passende Sportangebot für ihr Kind?

Dann sind Sie herzlich zu einer Probe-stunde eingeladen! Kommen Sie einfach mit ihrem Kind in die Turnhalle. Die verschiedenen Sportangebote finden Sie am Ende des Heftes. *Anne Fahrion*



Springen, trainieren, schwitzen und leben

„Hier springen, trainieren, schwitzen und leben“ die Trampolinturnerinnen und Turner der DJK Wiking. So könnte man es kurz zusammenfassen, wenn man während des Trainings der Leistungssportler in die Halle in Blumenberg schaut.

Denn das Trampolintaining auf Leistungssportebene ist mehr als nur eine Freizeitbeschäftigung. Zusammen mit ihren Trainern Henryk und Alexandra Stempin verbringen die jungen Sportler einen großen Teil ihrer Freizeit und auch oft die Hälfte ihrer Schulferien während der Trainingslager in der Turnhalle. Es ist tatsächlich pures „Vereinsleben“.

Gemeinsam durchleben sie Höhen und Tiefen und gehen zusammen „durch dick und dünn“. Sie alle trainieren viel, sie unterstützen sich, sprechen sich gut zu und freuen sich miteinander und füreinander. Sie trösten sich bei Misserfolgen und reden auch während Verletzungszeiten den Teammitgliedern gut zu. Es ist das wahre Vereinsleben, welches man innerhalb der Mannschaft mitbekommt. Hier ist der Verein das wunderbare Zuhause einer Sportgemeinschaft geworden, die obendrein auf regionaler, nationaler und auch internationaler Ebene Erfolge feiert!

Das alles fordert von allen Beteiligten viel Anstrengungsbereitschaft und vor allem Liebe zum Sport. Denn während der vielen Trainingseinheiten werden wieder und wieder die schwierigsten Sprünge geübt, die Pflicht- und Kürübungen verbessert und ohne Ende vor allem Krafttraining absolviert.



Ein ganz besonderer Höhepunkt im Trainingskalender war dieses Jahr in den Sommerferien das erste gemeinsame Trainingslager der Trampolin-Gruppe auf Texel (Foto unten links)! Dort ging es eine Woche lang mit Rädern durch die Dünenlandschaft. Natürlich mit Isomatten auf den Gepäckträgern, sodass die Gruppe auch am Strand Krafttraining machen konnte. Sogar schon morgens vor dem Frühstück wurden die ersten Runden auf dem Sportplatz gedreht. Auch über die täglichen Trainingseinheiten hinaus hatten alle zusammen viel Spaß. Es wurde viel gelacht, gesungen, geschwommen und bis spät in den Abend gespielt. Eine tolle Zeit für alle!

Auch im Wettkampfkalender gab es wieder zahlreiche Erfolge zu vermelden. Ein Highlight war sicherlich die Bronzemedaille von Alexander Fahron bei der Deutschen Synchronmeisterschaft.

Außerdem wurden mit Larry Leikom, Lionel Leikom, René Klokow, Alexander Fahron, Lukas Fahron und Tim Siebert gleich sechs Trampolinturner der DJK Wiking für die Deutsche Meisterschaft der Landesturnverbände für das Auswahlteam Rheinland nominiert.

Dort gewannen sowohl René Klokow, als auch Lukas Fahron mit ihren Teams den Vizemeistertitel. Larry und Lionel Leikom erreichten mit ihren Teammitgliedern aus dem Rheinland Platz vier (Foto rechts).

Bei internationalen Wettkämpfen haben die jungen Sportler gezeigt, dass sie sich im Vergleich mit anderen Nationen nicht verstecken müssen. So haben Lea Fahron und Laurin Wolff beim Internationalen Ostseepokal die Silbermedaille gewonnen. Das gleiche gelang Alexander Fahron und René Klokow im Synchronwettkampf der Jungen. Darüber hinaus gewann Alexander den Vizemeistertitel im Einzelwettkampf.

Im September gelang Lukas Fahron der Sprung auf den zweiten Platz beim Internationalen Kiepenkerl Cup in Nottuln. Ein Doppelsieg gelang Laurin Wolff und Tim Siebert beim Sauerkrautpokal nahe Frankfurt. Dort bekamen beide neben dem Siegerpokal auch einen echten Krautkopf für die erreichte Tageshöchstpunktzahlen aller





weiblichen und männlichen Teilnehmer überreicht (Gruppenfoto unten).

Ein besonderes Ergebnis erzielten unsere Trampoliner auch beim Küstencup im Oktober in Bremerhaven. Viermal standen Trampolinturner der DJK Wiking auf dem obersten Treppchenplatz. Gratulation Henryk und dem Team zu den Siegen von Lea Fahron, Tim Siebert, Lukas Fahron und René Klokow (oben

rechts) in ihren Altersklassen!

Auf regionaler Ebene zeigten unsere Wikingler zuletzt beim Kölner Mannschaftspokal im September ihr Können. Und auch dieser Wettkampf endete mit drei Siegen und drei Vizemeistertiteln äußerst erfolgreich. An dieser Stelle gratulieren wir herzlich folgenden Teams zum Sieg:

- Viktoria Bernhardt, Larry Leikom und Lionel Leikom

- Katrin Seibel, Giulia Küccükaya und Emilie Seel

- Alexander Fahron, Lukas Fahron und Tim Siebert, die sich außerdem über den großen Wanderpokal für die Mannschaft mit den meisten erreichten Punkten freuen durften.

Folgenden Teams gratulieren wir zum Vizemeistertitel in ihren Wettkampfklassen:

- Nikita Kobrin, René Klokow und Iakov Zubov

- Malisa Kaewsallee, Denis Kobrin und Alessandro Seibel

- Lea Fahron, Laurin Wolff und Clara Vogel

Zum vierten Platz gratulieren wir: Lara Fahron, Charlotte Fahron und Lilja Seibel.

Nun bleibt noch zum Jahresende ein Dank auszusprechen. Zu allererst den Trampolintrainern Alexandra und Henryk Stempin, die unermüdlich mit den Sportlern arbeiten und enorm viel Energie in ihre Arbeit stecken. Außerdem noch an Anne Fahron und Manfred Krempel, die das Training der Breitensportgruppen Woche für Woche schon seit so vielen Jahren ehrenamtlich unterstützen.

Nicht zu vergessen unseren Kampfrichterinnen: Leona Wolff, Lea Fahron, Laurin Wolff, Jessica Pietryga und Stefanie Seel, die im vergangenen Jahr bei allen Wettkämpfen ehrenamtlich im Einsatz waren. Letztendlich aber auch dem Verein DJK Wiking mit Lars Görgens an der Spitze. Danke, dass ihr das Trampolinturnen nicht nur auf Breitensportebene, sondern auch auf Leistungssportniveau unterstützt und auf diese Weise erst ein solches tolles Vereinsleben der Trampolinkinder möglich macht!

AF



U14 Basketballe noch ungeschlagen

Die U14-Basketballe der DJK Wiking haben in der Saison 2017/18 einen super Start hingelegt. Mit viel Kampfgeist und Ehrgeiz konnten sie ihre ersten Spiele ausnahmslos gewinnen.

Doch auf diesem Erfolg wollen sich die angehenden Männer nicht ausruhen. Bei jedem Training geben sie mehr als 100 Prozent, denn sie wissen, dass man nur mit sehr viel Fleiß seine Ziele im Leben erreichen kann.

Ihr Trainer Metin Köse und die Eltern könnten nicht stolzer auf die jungen Athleten sein. Vielen Dank Jungs, und weiterhin viel Spaß auf eurer Reise!



Metin Köse, Basketball-Jugendtrainer der DJK Wiking zu seinen sportlichen Zielen:

“Natürlich wünsche ich mir, dass alle anderen Balle, ob groß oder klein, das selbe Interesse aufbauen und Ziele verfolgen, damit irgendwann ihre Träume wahr werden. Wir bieten den Kids an, sich in jeder sportlichen Hinsicht zu entwickeln. Ich habe das große Ziel, die Atmosphäre der 80er und 90er, meiner Meinung nach die besten

Jahre, zurückzuholen und die Jugendlichen von heute damit zu infizieren.

Damals stand der Sport an erster Stelle. Es waren Zeiten, wo auf Schnee bedecktem Boden Rugby gespielt wurde, wo Sparrings auf den Rasen der Parks stattfanden oder unter strömendem Regen Basketball gespielt wurde, weil es damals nicht so leicht war in die Hallen zu gehen. Das waren Zeiten, in denen Menschen trotz schwerer Bedingungen durch den

Sport zusammenwachsen und Freundschaften unzertrennlich wurden. Heutzutage spielen die Jahreszeiten keine so entscheidende Rolle mehr, denn heute können wir den Menschen verschiedene Hallenzeiten anbieten und es ihnen ermöglichen, trotz Wind und Wetter ihrer Leidenschaft nachzugehen. Umso mehr wünsche ich mir von den Kids und Jugendlichen, dass sie sich sportlich engagieren und sich Ziele setzen.”



Ein Vizetitel und ein Spiritsieg

Teilnahme der Ultimate Frisbee-Jugendteams der DJK Wiking an Westdeutscher Meisterschaft und Deutscher Meisterschaft

Im September 2017 haben die Jugend-Ultimate-Teams der DJK Wiking Köln unter dem Namen Cologne Colibris erfolgreich an den Westdeutschen Meisterschaften in Köln und an den Deutschen Meisterschaften in Ditzingen bei Stuttgart teilgenommen.

Als Sieger setzten sich zweimal die Jugendteams des TV Beckum durch (U17 und U20) sowie dasjenige des TV Verl (U14). Die Colibris der DJK Wiking Köln wurden in der U14 Zweite, trotz Siegs gegen Verl, und in der U17 Vierte. Die DJK Wiking war in diesem Jahr Ausrichter des Junioren-Wettbewerbs, der auf der Bezirkssport-Anlage Bocklemünd stattfand. Es traten fünf U14- und fünf U17-Teams sowie drei U20-Teams an.

Die Spiritpreise für die besten Noten bei der gegenseitigen Fairplay-Bewertung gingen an die Frizzly Bears von der DJK Westwacht Aachen (U20),

zweimal an die Greenhorns von GW Marathon Münster (U17 und U14) sowie in der U17 geteilt auch an die Colibris von der DJK Wiking Köln. Die Spiele finden ohne externe Schiedsrichtende statt, daher müssen die Spielenden selbst strittige Situationen benennen und klären. Nach jeder Partie bewerten sie sich gegenseitig nach fünf Kategorien der Fairplay-Haltung.

Sportlich siegten in der U14 bei Punktegleichheit die Discoveries vor den Colibris, obwohl diese den direkten Vergleich gewonnen hatten, da der Landesverband als Tiebreaker das Verhältnis der insgesamt erzielten und erhaltenen Punkte vor den direkten Vergleich stellt. Damit wurden die Colibris U14, obwohl ungeschlagen, in diesem Jahr dennoch nur „Meister der Herzen“!



großer Erfolg. Beide Teams konnten sich dadurch mit den besten aus dem ganzen Bundesgebiet messen und dabei auch Siege einfahren. Am Ende sprangen Platz 6 für das U14- und Platz 10 für das U17-Team heraus.

Insgesamt war das DM-Turnier sehr gut organisiert, fand bei bestem sonnigen Spätsommerwetter auf Kunstrasenfeldern statt und hat allen viel Spaß gemacht. Mit am wichtigsten ist, dass die Teamchemie stimmt, dass die Kinder und Jugendlichen lernen, mit strittigen Situationen auf dem Feld eigenverantwortlich umzugehen und dass sie dabei nicht nur Lektionen fürs Leben lernen, sondern auch Freundschaften fürs Leben schließen.

Ab 2018 werden die Junioren-Ultimate-Teams der DJK Wiking erstmals in den drei Altersklassen U14, U17 und U20 antreten.

Jörg Benner

Erfreulich auch, dass ein U12-Spiel (3 gegen 3) stattfand, bei dem zehn Spielende aus den Vereinen in Aachen, Kamen und Köln gemischt gegeneinander spielten, das letztlich 5:5 endete (Foto oben).

Das Erreichen des Finalturniers um die Deutschen Meisterschaften in Ditzingen bei Stuttgart zwei Wochen später war ein weiterer



Catering & Partyservice



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



Viele vordere Plätze in der Volleyball-Jugend

Die Vereinsturniere am 11. und 12. Juli 2017 waren wieder die Highlights zum Saisonabschluss. Am 11. Juli gab es das Jugendturnier mit mehr als 50 Jugendlichen. Am 12. Juli hatten sich ebenfalls mehr als 50 Volleyballbegeisterte eingefunden, um gemeinsam über alle Gruppen ein Turnier zu spielen und beim anschließenden gemütlichen Beisammensein sich über die abgelaufene, die neue Saison und Weiteres auszutauschen.

Das Hobby Herren II Team sucht weiterhin Verstärkung. Trainiert wird immer mittwochs ab 19:30. Wer Interesse hat, einfach mal vorbeischauchen!

Andreas Kraus

Volleyballteams und -gruppen in der DJK Wiking

Jugend

Jugend A weiblich (U20), Bezirksliga 3 Rheinland,
 Jugend B weiblich (U18),
 Jugend C weiblich (U16),
 Jugend D1 und D2 Mix (U14), alle Bezirksliga 2 Rheinland
 Volleyball AG I u. II

Leistungssteams

Damen 1, Damen 2, beide Bezirksklasse 3 Rheinland

Hobby Teams

Hobby-Mix 1, Hobby Verbandsliga 2 Rheinland,
 Hobby-Mix 2, Hobby Landesliga 3 Rheinland,
 Hobby Damen, Hobby Bezirksliga Rheinland,
 Hobby-Herren 1, Hobby Landesliga Rheinland,
 Hobby-Herren 2, Hobby Bezirksklasse 4 Rheinland,
 Hobby Mix 3, Hobby Freizeit

Platzierungen der Teams (Stand 17.11.2017)

| | | |
|-------------------------|---------------------|---------|
| Jugend A weiblich (U20) | Bezirksliga | Platz 2 |
| Jugend B weiblich (U18) | Bezirksliga | Platz 1 |
| Jugend C weiblich (U16) | Bezirksliga | Platz 1 |
| Jugend D1 Mix (U14) | Bezirksliga | Platz 1 |
| Jugend D2 Mix (U14) | Bezirksliga | Platz 9 |
| Damen 1 | Bezirksklasse | Platz 3 |
| Damen 2 | Bezirksklasse | Platz 5 |
| Hobby-Mix 1 | Hobby Verbandsliga | Platz 7 |
| Hobby-Mix 2 | Hobby Landesliga | Platz 6 |
| Hobby Damen | Hobby Bezirksliga | Platz 4 |
| Hobby-Herren 1 | Hobby Landesliga | Platz 5 |
| Hobby-Herren 2 | Hobby Bezirksklasse | Platz 2 |

Interessante Web-Adressen

WVV: www.wvv-volleyball.de
DVV: volleyball-verband.de
Volleyballkreis Köln: <http://volleyballkreis-koeln.de/>
Volleyballzeitung: www.volleyball.de

Die Spielerinnen und Spieler der Volleyballabteilung wünschen allen Leserinnen und Lesern der Vereinszeitung besinnliche Festtage und genügend Zeit für Sport im Jahr 2018!

Bild: Großes Sommer-Mix-Turnier der Volleyballabteilung

Einige Heimspieltermine der Teams

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 |
|-------------|-------|------------------------|---------------|
| Di 12.12.17 | 20:00 | Mix 2 | Landesliga |
| Sa 16.12.17 | 15:00 | Damen1/Damen2 | Bezirksklasse |
| Mo 18.12.17 | 20:00 | Hobby Damen | Bezirksliga |
| Mi 20.12.17 | 20:00 | Hobby H2 | Bezirksklasse |
| Do 21.12.17 | 20:00 | Hobby H1 | Landesliga |
| Do 11.01.18 | 19:45 | Mix 1 | Verbandsliga |
| Sa 13.01.18 | 15:00 | Jugend D1 U14 | Bezirksliga |
| So 21.01.18 | 13:00 | Damen 2 | Bezirksklasse |
| Do 25.01.18 | 19:45 | Mix 1 | Verbandsliga |
| Mi 31.01.18 | 20:00 | Hobby H2 | Bezirksklasse |
| Sa 03.02.18 | 15:00 | Jugend B U18 & D2 U14 | Bezirksliga |
| Di 06.02.18 | 20:00 | Mix 2 | Landesliga |
| Mi 21.02.18 | 20:00 | Hobby H2 | Bezirksklasse |
| Do 22.02.18 | 20:00 | Hobby H1 | Landesliga |
| Sa 24.02.18 | 15:00 | Damen1/Damen2 | Bezirksklasse |
| Do 01.03.18 | 19:45 | Mix 1 | Verbandsliga |
| Mo 05.03.18 | 20:00 | Hobby Damen | Bezirksliga |
| Mi 07.03.18 | 20:00 | Hobby H2 | Bezirksklasse |
| Sa 10.03.18 | 15:00 | Jugend A U20 & C U16 | Bezirksliga |
| Di 13.03.18 | 20:00 | Mix 2 | Landesliga |
| Do 15.03.18 | 19:45 | Mix 1 | Verbandsliga |
| Sa 17.03.18 | 15:00 | Damen 2 | Bezirksklasse |
| Sa 14.04.18 | 15:00 | Jugend D1 U14 & D2 U14 | Bezirksliga |
| Mo 16.04.18 | 20:00 | Hobby Damen | Bezirksliga |
| Mi 18.04.18 | 20:00 | Hobby H2 | Bezirksklasse |
| Do 19.04.18 | 20:00 | Hobby H1 | Landesliga |
| Do 26.04.18 | 19:45 | Mix 1 | Verbandsliga |
| Di 08.05.18 | 20:00 | Mix 2 | Landesliga |
| Mo 14.05.18 | 20:00 | Hobby Damen | Bezirksliga |
| Mi 16.05.18 | 20:00 | Hobby H2 | Bezirksklasse |
| Do 17.05.18 | 20:00 | Hobby H1 | Landesliga |

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



Volleyball Hobby Mix-Gruppe sucht weitere Mitspieler!

Wir suchen dich!

Du...

- besitzt mindestens Volleyball-Grundkenntnisse
- bist ein Teamplayer
- brauchst keine Liga-Spiele

Dann bist du richtig bei uns!

Wir sind eine bunt gemischte Truppe von jung bis alt. Bei uns steht der Spaß am Volleyball im Vordergrund.

Unsere motivierten Mitspielerinnen und Mitspieler sorgen für eine tolle Spielatmosphäre, die dich leicht mitreißen kann. Man vergisst schnell den Alltag und manchmal auch die Zeit. In den Satzpausen unterhalten wir uns gerne, aber beim Spiel ist jeder voll dabei!

In den Ferienzeiten treffen wir uns gerne zum Outdoor-Volleyball zum Beispiel im Generationen-Park in Weiler. Bei Sonne, Snacks und guter Laune gibt es jede Menge Spiel-Spaß.

Die Volleyball Hobby Mix Gruppe trifft sich dienstags 19:30-21:30 Uhr in der Sporthalle am HMG in Weiler.

Wenn du Interesse hast, komm einfach vorbei und schnupper rein. Wir freuen uns auf dich!

Carina Grande

Ballroller beim Zweitliga- Spitzenspiel der Frauen

Sieben Jugendspielerinnen und -spieler aus der U14 und U16 der Volleyballabteilung der DJK Wiking besuchten am 22. April 2017 die Begegnung der 2. Bundesliga der Frauen zwischen DSHS SnowTrex Köln und TSV Bayer 04 Leverkusen. Als Ballroller durften die Jugendlichen das packende Zweitligaspiel aus nächster Nähe erleben.

Die Umstände des Spiels hätten nicht spannender sein können: Es handelte

sich um den letzten Spieltag der Saison, bei dem der Sieger des Spiels sich den Meisterschaftstitel verdienen konnte. Die Kölnerinnen empfingen hierzu den Tabellenzweiten und Vorjahresmeister Leverkusen, den sie mit einem eindeutigen 3:0 wieder zurück auf die andere Rheinseite schickten. Für alle Beteiligten ein ereignisreiches und unvergessliches Ereignis!

Carolln Köhler



Die jugendlichen Volleyballspieler beim großen Sommer-Mix-Abschlussturnier.

Selbstverteidigung für Selbstsicherheit

Welche unserer Selbstverteidigungsgruppen furchteinflößender wirkt, könnt ihr selber entscheiden, aber sicher ist, dass beide liebenswert sind und eine Leidenschaft für das Kämpfen haben.

Mit viel Spaß und noch mehr Einsatz lernen unsere Mädchen und Jungs verschiedene Kampfsportarten, die sehr gut zu Selbstverteidigungszwecken genutzt werden können.

In all den Jahren sind sie zu einer Familie zusammengewachsen und in und außerhalb der Hallen füreinander da. Die Stärkung des Körpers und Geistes gehört zu jedem Training dazu, damit sie auch in Zukunft selbstbewusst und furchtlos auftreten können.

Metin Köse



DJK Dance Crew unter Top 5 in NRW

Wir haben ein buntes Jahr hinter uns, mit vielen neuen, kleinen und großen Tänzerinnen und Tänzern, so dass wir sogar eine weitere Gruppe für ganz Kleine ab 2,5 Jahre eröffnet haben.

Ganz tolle Erfahrungen haben wir bei vielen Auftritten gesammelt, die uns riesige Freude bereitet haben. Besonders erfolgreich waren die Mädchen im Alter zwischen 10 und 16 Jahren. Als DJK Dance Crew haben sie am AOK Dance Contest teilgenommen und von über 300 Teams aus ganz NRW den 5. Platz in der Altersgruppe Juniors erreicht. Gratulation!

Nach spannenden Vorrunden haben sie sich in das Finale in Bonn getanz, zu dem wir mit vielen Freunden und den Familien unserer Tänzerinnen gereist sind. In den Bonner Rhein-

auen haben die Tänzerinnen im Rahmen des Familienfestes auf der großen DAK-Bühne eine tolle Show geliefert.

Nach vielen Auftritten auf Feiern, Stadtteilsten, Kindergartenveranstaltungen, im City Center

und anderen mehr geht unser Jahr nun mit zwei Weihnachtsvorführungen zu Ende. Wir freuen uns auf ein spannendes neues Jahr 2018!

Julia Orendartschuk



Mein Freiwilligendienst bei der DJK Wiking

Ein Jahr, 365 Tage und unzählige neue Eindrücke!



Rückblickend auf mein Jahr als Bundesfreiwillige (BuFdi) bei der DJK Wiking Köln habe ich so viele unterschiedliche Erfahrungen gesammelt, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Von Mareike Jautschus

Während einer „normalen“ Arbeitswoche konnte ich in allen möglichen Bereichen der Vereinsarbeit aktiv sein, angefangen bei Kita-Gruppen über Sport-AGs und Sportförderunterricht in Schulen, Ultimate Frisbee-Stunden, integrativen Sportstunden und Büroarbeit bis hin zu Senioren-Sport.

Hinzu kamen über das Jahr verteilt viele verschiedene Aktionen und Events, die sich vom ohnehin abwechslungsreichen Arbeitsalltag abgehoben haben (siehe Fotos).

Spannend waren für mich besonders die verschiedenen Perspektiven als Übungsleiterin für sowohl Kita- als auch Senioren-Sportstunden. Die Freude am Sport mit den unterschiedlichen Altersklassen zu erleben hat mich sehr bereichert!

Die Organisation und Durchführung von verschiedenen Kibaz-Aktionen hat mir tiefere Einblicke in die Verwaltungs- und Kommunikationsaufgaben des Vereins verschafft. In manchen Kitas entstand durch diesen ersten Kontakt eine konstante Kooperation. Ich konnte einmal pro Woche mit den Kindern zum Thema: „Ringeln und Raufen“ weiter arbeiten. Dieser Arbeitsbereich hat mir sehr viel Freude bereitet und fiel mir unerwartet leicht.

In Kooperation mit der benachbarten Flüchtlingsunterkunft entstanden zwei Sportgruppen, die wöchentlich stattfanden.

Herausfordernd war eine große Fluktuation der teilnehmenden Kinder. Sich immer wieder auf eine neue Gruppendynamik, abhängig von der Gruppenzusammensetzung, einzustellen war besonders für die Kinder nicht einfach.

In den heutigen Gruppen nehmen sechs Kinder teil, die schon seit Beginn der Kooperation vor 18 Monaten dabei sind. Ungefähr die Hälfte der jetzt teilnehmenden Kindern ist seit ca. vier Monaten dabei. Der Großteil hat durchschnittlich drei bis fünf Monate teilnehmen können.

Diese Umstände erforderten große Flexibilität und Einfallsreichtum. Ich habe mir große Mühe gegeben den Stunden einen geordneten Rahmen zu geben. Eine Basis, an der die neuen Freiwilligen im kommenden Jahr weiter arbeiten können, sollte mir gelungen sein.

Der Kontakt zu den Familien aus der Unterkunft und der Sport mit deren Kindern hat mir im ganzen Jahr am meisten Freude, aber auch Frust und Motivation weiter zu arbeiten beschert.

Ich bin davon überzeugt, dass der Freiwilligendienst mit Fluchtbezug für die DJK Wiking von zentraler Bedeutung ist.

„Sport Verbindet“ ist nicht nur unser Vereinsmotto, sondern wird auch durch die Arbeit der Freiwilligen tagtäglich



Momentaufnahme mit Geflüchteten auf dem Weg vom Heim in die Sporthalle.

umgesetzt. Deren Arbeit kann eine Brücke schlagen zum Umgang mit den Problemen, die um uns herum brennend aktuell sind.

Weitere Highlights meines Dienstes waren die vielen Fortbildungen und Seminare, an denen ich teilnehmen konnte.

Als Vertreterin des Vereins beim Vernetzungstreffen „Geflüchtete und Sport“ im Haus des Sports in Frankfurt teilzunehmen, war für mich eine besonders aufregende Situation. Ich habe mich außerdem besonders über die Einladung des DOSBs zu der Fachtagung „Ein Jahr Freiwilligendienst mit Flüchtlingsbezug“ in Berlin gefreut. Und ich bin stolz darauf, dass ich als Insepatin einen Teil der Tagung aktiv mitgestalten konnte.

Ich freue mich einzelne Sportgruppen weiterführen zu können, und dass meine selbstgegründeten Gruppen von den beiden neuen Freiwilligen weitergeführt werden.

Ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung des Vereins, insbesondere des Vorstands und der einzelnen ehrenamtlich Engagierten!



Mareike Jautschus mit einer Teilnehmerin beim Kickboxen (links), mit den Teilnehmenden der Flüchtlingsportgruppen beim Hochhausmarathon 2016 (oben), bei Akrobatik (rechts oben) und bei der Fachtagung „Ein Jahr Freiwilligendienst mit Flüchtlingsbezug“ in Berlin (rechts unten).



Integratives Wochenende mit Geflüchteten

Ende November fand im Rahmen des Projekts "Orientierung durch Sport" eine Wochenendfahrt in die Sportjugenderberge Wipperfürth mit rund zwei Dutzend Teilnehmenden aus den Flüchtlingsportgruppen statt, die Mareike Jautschus betreut.

Mit dabei waren auch der Vereinsvorsitzende Lars Görgens und die beiden neuen Bundesfreiwilligen des Vereins, Melanie Braun und Frederik Rahrbach. Das Integrationswochenende stand unter dem Motto der Gemeinschaft und des Zusammenseins.

Das Projekt Orientierung durch Sport wurde ins Leben gerufen durch die Sportjugend des DOSB und ist dazu gedacht, junge Geflüchtete in Sportvereine zu bringen. Dazu wurden an dem Wochenende in der Sporthalle der Jugendherberge zahlreiche unterschiedliche Aktivitäten durchgeführt. Der Ausflug war auch dazu geeignet, dass die beiden neuen Bufdis von ihrer Vorgängerin zahlreiche Tipps und Tricks zur Gestaltung von entsprechenden Sportangeboten erhielten.

Freitagabend war freies Programm mit der Möglichkeit zum Spielen, Malen und Basteln. Alleine am Samstag verbrachte die Gruppe sechs Stunden in der Sporthalle, einmal drei Stunden zwischen Frühstück und Mittagessen und weitere drei Stunden zwischen Mittagessen und Abendessen. Am Samstagabend besuchte die Gruppe auf



dem Rückweg von der Sporthalle einen kleinen Weihnachtsmarkt. Die Kinder waren von den gebastelten Sachen sehr begeistert. Für viele war es der erste Anblick eines Weihnachtsmarktes.

Abends gab es Apfelschorle, Salzstangen und es wurde zusammen Pantomime gespielt. Bis spät am Abend war der Gemeinschaftsraum abwechselnd mit den kleinen und großen Kindern gefüllt. Es wurde gespielt, gebastelt und gequatscht. Auch der Tischtennisraum und der Kickertisch waren das ganze Wochenende über sehr beliebt. Auch das Fußballfeld hinter dem Haus wurde oft in der freien Zeit genutzt.

Am Sonntag schlossen sich nochmals drei Stunden Sport zwischen Frühstück und Mittagessen an. Anschließend bildete die gemeinsame Rückfahrt von Wipperfürth den Abschluss des Wochenendausflugs.

Unter anderem wurden Kennenlernspiele durchgeführt, wie "Möhrenziehen" und Fangenspiele sowie zahlreiche Teamsportarten geübt, unter anderem Fußball, Handball, Basketball und Hockey sowie Badminton.

Zudem wurden auch Turnspiele mit Ringen, zum Balance-Halten sowie ein Turnparcours angeboten. Bei den allermeisten Angeboten waren die Teilnehmenden durchweg begeistert dabei. Insgesamt hat den Kindern die Zeit zusammen sehr gut gefallen. Auch wenn sie anfangs nur wenig Lust hatten zur Sporthalle zu gehen, waren sie dann doch begeistert beim Sport dabei.

Entsprechend positiv fielen auch die Rückmeldungen der Kinder aus. Ausdrücklich gefallen hat ihnen die gemeinsam verbrachte Zeit, das Fußball- und Hockeyspielen, das Möhrenziehen, aber auch der Gemeinschaftsabend mit Spielen und Basteln und das gemeinsame Essen.

So wurde auch auf der Rückfahrt unterbrochen erzählt und geredet. Die meisten Kinder freuten sich darauf ihre kleinen Geschwister und Eltern wiederzusehen. Einige größere Jungs wollten aber schon während der Rückfahrt gar nicht nach Hause und, zurück in Chorweiler, kamen sie nach dem Begrüßen ihrer Eltern nochmals heraus und wollten wieder zur Jugendherberge fahren.





Mareike Jautschus zog abschließend ein positives, persönliches Fazit:

„Ich war zwar während der Fahrt sehr gestresst, bin aber sehr froh dabei gewesen zu sein und habe die Zeit

sehr genossen! Schon am Sonntagabend habe ich die Gruppe vermisst! Doch die Fahrt hat mir auch sehr dabei geholfen die Gruppen abgeben zu können, die ich während meiner Zeit

im Verein seit April 2016 selber aufgebaut habe. Die Dankbarkeit und Freude der Kinder die gesamte gemeinsame Zeit über zu erleben, hat mich sehr berührt!“



Die neuen Bundesfreiwilligen im Verein



Drei Fragen an...

Melanie Braun (18)

Melanie hat ihr Abitur mit naturwissenschaftlichem Schwerpunkt gemacht und betreibt Geräteturnen, Akrobatik und Parcours.

Was hat Dich dazu gebracht, Dich für ein Jahr als Bundesfreiwillige bei der DJK Wiking zu bewerben?

„Ich wollte mir ein Jahr Auszeit vom Schulstress nehmen und nicht direkt studieren oder eine Ausbildung anfangen, welche ich dann am Ende abbreche, weil ich mir nicht sicher über meine Interessen war.“

Wie sind Deine ersten Eindrücke ausgefallen? Was für Erfahrungen hast Du bereits gesammelt?

„Ich habe schon jetzt viel neue Erfahrungen gemacht und einiges dazu gelernt. Ich habe sowohl neue Leute als auch neue Sportarten kennen gelernt, welche mich sofort angesprochen haben.“



Was möchtest Du im Verlauf des Freiwilligenjahres noch erleben oder erlernen? Was glaubst Du, könnte Dir das Jahr am Ende bringen?

„Ich hoffe dass ich noch viele weitere Eindrücke sammeln werde und neue Kontakte knüpfen kann. Ich fände es auch spannend eigene Ideen in Projekte vom Verein einzubauen.“

Durch den Flüchtlingsbezug meines BufDi hoffe ich auch neue Kulturen kennen zu lernen und mich mehr mit Integration auseinanderzusetzen.“

Drei Fragen an...

Frederik Rahrach (19)

Frederik hat sein Abitur gemacht und sportlich ist er überwiegend im Bereich Fitness aktiv.

Warum hast Du Dich für ein Jahr als Bundesfreiwilliger bei der DJK Wiking beworben?

„Ich war mir nach der Schule noch nicht genau sicher, was ich machen möchte und wollte die Übergangszeit nutzen, um Erfahrungen im sozialen Bereich zu sammeln und sinnvolle Arbeit zu leisten.“

Wie waren deine ersten Erfahrungen bisher?

„Ich habe mich nach einer anfänglichen Unsicherheit sehr gut eingefunden. Die Arbeit macht mir Spaß und ich kann jetzt immer wieder interessante, neue Dinge lernen.“

Was denkst Du könnte Dir das Jahr am Ende bringen?

„Ich glaube, dass mir das Jahr insofern etwas bringt, als dass ich viel über den sozialen Umgang mit Menschen lerne und besser darin werde, Dinge zu vermitteln.“

Acht Sportarten für 40 Schulklassen

Umfangreiche Kooperation von Heinrich-Böll-Gesamtschule und DJK Wiking

In der Schulwoche vor den Herbstferien konnten die fünften bis neunten Klassen an der Heinrich-Böll-Gesamtschule jeweils an einem Tag acht Sportarten ausprobieren. Übungsleiterinnen und -leiter des Sportvereins DJK Wiking Köln stellten die Angebote vor und regten die Kinder und Jugendliche zum Mitmachen an (alle Fotos: HBG Köln).

„Die gesamte Schulleitung ist begeistert von der Kooperation, die es bei uns in diesem Umfang noch nicht gegeben hat!“, erklärt die koordinierende Sportlehrerin Beatriz Wurl: „Der Sportverein kann uns Know-how vermitteln, das zum Teil über die schulinternen Möglichkeiten hinausgeht.“

Der Verein DJK Wiking stellte an fünf Schultagen die Trainerinnen und Trainer, die Basketball, Fußball, Flag Football, Volleyball, Tischtennis, Trampolinturnen, UltimateFrisbee und Selbstverteidigung anboten.

Insgesamt gingen rund 900 Kinder und Jugendliche durch die Sportartenangebote. Der Vereinsvorsitzende Lars Görrens freute sich ebenfalls über den guten Verlauf der erstmalig durchgeführten Kooperation:

„Mit den Angeboten möchten wir die Kinder und Jugendlichen zu



sportlicher Aktivität und damit zu einer gesunden Freizeitgestaltung motivieren. Nun wünschen wir uns, dass möglichst viele Schülerinnen und Schüler den Weg zum Sport bei der DJK Wiking finden.“

Bereits vor den Sommerferien 2017 wurde ein gemeinsamer Sportaktionstag organisiert, wobei Schülerinnen und Schüler der Oberstufe in vier von der DJK Wiking angebotene Sportarten hinein schnuppern konnten. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Die Heinrich-Böll-Gesamtschule ist Partnerschule des Leistungssports in Köln und bietet eine Sportprofilklasse, die sich durch sämtliche Jahrgänge zieht, sowie einen Sport-Leistungskurs an.

Jörg Benner



Wikinger als gute Nachbarn

Die DJK Wiking nahm am Kindergartenfest in Chorweiler und am Nachbarschaftsfest in Blumenberg teil

Mitte September hat die DJK Wiking an einem Tag gleich an zwei Festen im Kölner Norden teilgenommen. Zum Einen waren Aktive beim Fest der Kita Taborplatz, die derzeit nach Chorweiler ausgelagert ist, zum Anderen beim Stadtteilfest in Blumenberg.

Das Kitafest fand im Pfarrgarten Chorweiler statt, veranstaltet von der Familien-Bildungsstätte, mit der die DJK Wiking kooperiert. Das Fest findet wechselnd jedes Jahr in einer der drei Kitas des Familienzentrums statt. Besucherinnen und Besucher freuen sich jedes Mal auf ein buntes Bühnenprogramm sowie viele Spiele, Mitmach-Aktionen und ein leckeres Büffet.

Beim diesjährigen Fest brachten mehrere Kindergruppen Tanzeinlagen zur Vorführung, wobei viele von ihnen als junge Vereinsmitglieder dazu bereits vorbildlich DJK Wiking-Shirts anhatten. Anschließend sorgten Bewegungsangebote des Spielmobils für willkommene Unterhaltung. Natürlich gab es auch einige Informationen – vorrangig für die Eltern – zu Kursen, Gruppen und Sonderaktionen des Vereins. Gut gelaunt betreute Katharina Knapp den Stand (kleines Foto oben).



Bei gutem Wetter und guter Laune lief auch das Nachbarschaftsfest in Blumenberg mit vielen Kooperationspartnern ab (siehe Nachbericht der Kölnischen Rundschau auf der Homepage). Die Stadtteilkonferenz Blumenberg hatte bereits zum zehnten Mal eingeladen und auch die DJK Wiking war gerne wieder mit dabei.

Neben musikalischen Einlagen bereicherte auch eine Tanzvorführung der DJK Wiking das Bühnenprogramm. Daneben gab es zahlreiche Spiel- und

Sportangebote sowie für den Gaumen Rievkooche und internationale Spezialitäten.

Unter den Spiel- und Sportangeboten stellte der Discgolf-Korb, auf den mit Frisbeescheiben geworfen wird, eine besondere Attraktion für jung und alt dar. Die DJK Wiking ist glücklich über zwei gelungene Beteiligungen an Sommerfesten im Kölner Norden und freut sich auf weiterhin gute Partnerschaft mit den ortsansässigen Institutionen.

Jörg Benner



Gedächtnistraining

Ebenso wie die Muskulatur braucht das Gehirn immer wieder Bewegung und Training, um aktiv und fit zu bleiben! Wichtig ist, das Gehirn vielseitig zu trainieren und ihm immer wieder unterschiedliche Anreize zu geben!

Hier also wieder ein paar Übungen, die die „grauen Zellen“ in Schwung bringen! Lösungen stehen auf der vorletzten Seite.

SO VIEL EIS!

Alle gesuchten Wörter tragen das Wort „Eis“ in sich!

Jeder Strich ist ein fehlender Buchstabe!

z.B. = Vogel: _ EIS _ _ = ZEISIG



- Fleißiges Insekt _ _ EIS _
- Schreibgerät _ _ EIS _ _ _ _
- Bezeichnung einiger Bundesländer (z.B. Bayern) _ _ EIS _ _ _ _
- Hilfe, Unterstützung _ EIS _ _ _ _
- Japanische Gesellschafterin _ EIS _ _
- Anderes Wort für Metzger _ _ EIS _ _ _ _
- Klebstoff _ _ EIS _ _ _
- Weltanschauung, die Gott leugnet _ _ _ EIS _ _ _
- Schreien, plärren _ _ EIS _ _ _ _
- Die Landschaft um Freiburg _ _ EIS _ _ _
- Gerät zum Aufzeichnen von Erdbeben _ EIS _ _ _ _ _ _ _
- Veralteter Ausdruck für Lehrer _ _ _ _ _ EIS _ _ _
- Früheres Kinderspielzeug _ _ EIS _ _
- Angebotsliste einer Gaststätte _ _ EIS _ _ _ _ _
- Anderes Wort für Enthusiasmus _ _ _ EIS _ _ _ _ _



REIME MIT TIEREN

Suchen sie mit den folgenden Buchstaben zwei Tiere und bilden einen gereimten Zweizeiler!

z.B. A = Affe/ Ameise: *Affen findet man im Zoo,*
Ameisen auch anderswo!

Buchstaben: B / G / H / K / M / R / T / Z

Viel Spaß macht die Übung auch zu zweit, wenn man sich seine „Werke“ gegenseitig vorlesen kann!

WIE HEISST DER SATZ RICHTIG?

1. Die Krankengymnastin massakrierte den Patienten.
2. Der Kriminalpolizist infizierte die Wohnung.
3. Ludwig XIV war ein wichtiger Vertreter des politischen Alkoholismus.
4. In der Firma sollte in Zukunft affektierter gearbeitet werden.
5. Weil er sich beeilen mußte, trat er kräftig in die Pedanten.
6. Der Dichter wartet auf eine Transpiration.

„Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“
(Franz Picabia (1879-1953), französischer Maler)

In diesem Sinne: Bleiben sie beweglich! *Ihre Heidi Matheis*

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
DS – Donatus-Schule, Donatusstraße 39, 50259 Pulheim-Brauweiler
EvGZ – Ev. Gemeindezentrum, Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler
GE – Grundschule Köln-Pesch, Martinusstraße, 50765 Köln-Esch
GKP – Gymnasium Köln-Pesch, Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch
GPP – Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler
HMG – Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler
JSH – Johanniter-Stift Gut Heuserhof, Giershausener Weg 21, 50767 Köln
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
Pf.St.A. – Pfarrheim St. Anna, Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld
Pf.W. – Pfarrheim Weiler, Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler
Pf.D. – Pfarrheim Dionysius, Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich
Rip. – Turnhalle Grundschule, Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg
TFü1 – Turnhalle Sonderschule, Fühlingerweg 7 (vordere Halle), 50765 K.-Weiler
TFü2 – Turnhalle Sonderschule, Fühlinger Weg 7 (hintere Halle), 50765 K.-Weiler
SoI – Turnhalle Förderschule, Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler
Tab – Taborsaal, Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf
TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf

Vorstand

- 1. Vorsitzender:** Lars Görgens,
Telefon: 0151-50654522, E-Mail: goergens@djkwiking.de
- 2. Vorsitzender:** Henryk Stempin,
Telefon: 0221-7901660, E-Mail: h.stempin@gmx.de
- Kassenwart:** Jürgen Budde, E-Mail: budde@djkwiking.de
- Sportwartin:** Alexandra Stempin,
Telefon: 0221-78962820, E-Mail: alexandrastempin@gmx.de
- Jugendleiter:** Patrick Sumara,
Telefon: 0157-37946507, E-Mail: jugend@djkwiking.de
- Homepage, Öffentlichkeitsarbeit:** Jörg Benner,
Telefon: 0173-5154423, E-Mail: benner@djkwiking.de
- Geistlicher Beirat:** Pfarrer Ralf Neukirchen
- Seniorenbeauftragte:** Heidi Matheis,
Telefon: 0221-779096, E-Mail: matheis@djkwiking.de
- Mitarbeiter der Geschäftsstelle:** Florian Frieling,
Telefon: 0221-78962820, E-Mail: frieling@djkwiking.de
- Beisitzer:** Manfred Schoss

AbteilungsleiterInnen

- Ambulanter Herzsport:** Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232
- Eltern-Kind-Turnen:** Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829
- Fitness, Gymnastik:** Irene Viereck, Telefon: 0221-798805
- Judo, Kampfsport, Selbstverteidigung:**
Christina Blatt, E-Mail: blatt@djkwiking.de
- Kooperationen/Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen, Sport für Menschen mit Behinderung sowie Ballspiele, Basketball (kommissarisch):** Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522
- Tanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:**
Julia Orendartschuk, info@djkwiking.de
- Trampolin, Leistungsturnen:**
Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660
- Volleyball:** Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong:** Marties Hartwich, Tel. 0221-9792981



Köln Tel. 708 71 38
Fühlingen, 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.



Sportprogramm

| Basketball | | Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820 | | | | | |
|--|-----|---|-----|---------|-------|-----------------------|--|
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Basketball Leistung | 531 | 12-13 | Mo. | 17:00 | 19:00 | HMG M. Köse | |
| Basketball für Jungs | 535 | ab 16 | Mi. | 19:15 | 21:00 | Blu M. Köse | |
| Basketball Hobby | 533 | 10-12 | Fr. | 16:15 | 17:30 | Blu M. Köse | |
| Basketball Leistung | 531 | 12-13 | Fr. | 17:30 | 19:15 | Blu M. Köse | |
| Basketball Leistung | 534 | 13-16 | Fr. | 17:30 | 19:15 | Blu M. Köse | |
| Ballsport Hobby, Frisbee | | Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820 | | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Tischtennis für Jungen und Mädchen | 541 | 10-17 | Mo. | 17:00 | 18:30 | HMG L. Chimento | |
| Tischtennis für Jungen und Mädchen | 540 | 10-17 | Mo. | 18:30 | 20:00 | HMG L. Chimento | |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.) | 570 | 7-17 | Mi. | 17:30 | 19:30 | HMG J. Benner | |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.) | 570 | 7-17 | Di. | 18:00 | 20:00 | BCW J. Benner | |
| Hobby Volleyball Mix | 550 | | Di. | 19:30 | 21:30 | HMG C. Grande | |
| Ballsport Hobby | 560 | | Mi. | 19:30 | 21:00 | HMG M. Maier | |
| Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.- | 500 | | Fr. | 17:30 | 20:00 | BCW F. Keichel | |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.) | 570 | ab 12 | Fr. | 20:00 | 22:00 | HMG J. Benner | |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.) | 570 | 7-17 | Fr. | 18:00 | 20:00 | BCW J. Benner | |
| Fußball | | Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820 | | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Fußball | 504 | | Di | 15:45 | 16:45 | Leb F. Frieling | |
| Fußball | 501 | | Sa. | 10:00 | 11:00 | Bal D. Bähren/P.Gitte | |
| Fitness | | Irene Viereck, Telefon: 0221-798805 | | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Soft-Aerobic | 201 | | Mo. | 19:00 | 20:00 | Leb A. Stempin | |
| Power-Aerobic | 202 | | Mo. | 20:00 | 21:00 | Leb A. Stempin | |
| 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. | 17:30 | 18:45 | TV A. Stempin | |
| Aerobic | 204 | | Do. | 19:15 | 20:15 | Blu A. Stempin | |
| Pilates | 1 | | Do. | 20:15 | 21:15 | Blu A. Stempin | |
| Fit ins Wochenende | 241 | | Fr. | 20:15 | 22:30 | TV H. Stempin | |
| Gesundheits-, Seniorengymnastik | | Irene Viereck, Telefon: 0221-798805 | | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Wirbelsäulengymnastik | 68 | | Mo. | 09:00 | 10:15 | LC2 S. Kanther | |
| Wirbelsäulengymnastik | 69 | | Mo. | 10:15 | 11:30 | LC2 S. Kanther | |
| Frauengymnastik | 430 | ab 60 | Mo. | 18:00 | 19:00 | Bal F. Frieling | |
| Frauengymnastik | 431 | | Mo. | 19:00 | 20:00 | 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. | 18:00 | 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. | 18:00 | 19:00 | Bal I. Viereck | |

Ärzte der ambulanten Herzgruppen

Ärztin Olga Grüner
Dr. Johannes Ploner

Dr. A. Neuen-Kopitzki
Dr. Felix Schiewe

| 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. | 16:00 | 17:00 | Bal | G. Henschen |
| Trainingsgruppe | 85 | | Di. | 19:00 | 20:30 | GKP | L. Görgens |
| 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. | 16:00 | 17:00 | Bal | G. Henschen |
| Trainingsgruppe | 85 | | Do. | 19:00 | 20:15 | KMA 2 | L. Görgens |
| Trainingsgruppe mit Arzt | 82 | | Do. | 20:00 | 21:30 | Bal | H. Stempin |
| Kampfsport, Selbstverteidigung | | | Christina Blatt, blatt@djkwiking.de | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Judo | 620 | 6-12 | Mo. | 17:30 | 19:00 | Mer | C. Blatt |
| Judo | 621 | ab 13 | Mo. | 19:00 | 20:30 | Mer | C. Blatt |
| 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 | W Richmann |
| Selbstverteidigung Mädchen | 690 | ab 14 | Di. | 18:00 | 19:30 | Rip. | M. Koese |
| Selbstverteidigung Jungen | 690 | | Di. | 19:30 | 21:00 | Rip. | M. Koese |
| Judo | 610 | 6-12 | Mi. | 18:00 | 19:30 | TV | C. Blatt |
| Judo | 611 | ab 13 | Mi. | 19:30 | 21:00 | TV | C. Blatt |
| Judo | 660 | 6-9 | Do. | 17:00 | 18:15 | Blu | D. Kühn |
| Judo | 661 | ab 10 | Do. | 18:15 | 19:30 | Blu | D. Kühn |
| Selbstverteidigung Jungen | 690 | | Do. | 19:00 | 21:00 | Rip. | M. Koese |
| Jiu Jitsu | 640 | ab 14 | Do. | 20:30 | 22:00 | Rip. | W Richmann |
| Judo | 623 | 6-12 | Fr. | 17:15 | 18:45 | TV | J. Harzem |
| Judo | 624 | ab 13 | Fr. | 18:45 | 20:15 | TV | J. Harzem |
| Kooperationen/Projekte mit | | | Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522 | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Kita-Fußball | | | Mo. | 10:30 | 11:30 | KiLa | F. Frieling |
| Fußball (Offener Ganzttag) | | 6-10 | Mo. | 14:30 | 16:00 | Bal | F. Frieling |
| 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 |
| Sportförderunterricht | 137 | 8-10 | Do. | 16:45 | 17:45 | Leb | H. Stempin |

Sportprogramm der DJK Wiking

| Rehabilitationssport | | | | | | | | Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522 | | | | | | | |
|---|--|------------|--------------|------------|----------------|-------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Übungsstunde | | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | | Halle | Übungsleiter | | | | | | | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen | | 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 | | 84 | | Mo. | 17:00 | 18:00 | KMA 2 | F. Frieling | | | | | | | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen | | 81 | | Di. | 18:00 | 19:00 | GKP | L. Görgens | | | | | | | |
| Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht) | | 23 | | Mi. | 09:30 | 10:30 | LVR | F. Frieling | | | | | | | |
| Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht) | | 24 | | Mi. | 10:30 | 11:30 | LVR | F. Frieling | | | | | | | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen | | 29 | | Mi. | 16:30 | 17:15 | KMA1 | G. Toprak | | | | | | | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen | | 29 | | Mi. | 17:15 | 18:00 | KMA1 | G. Toprak | | | | | | | |
| Sport bei neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS, Schlaganfall) | | 21 | | Do. | 16:00 | 17:00 | KMA 2 | L. Görgens | | | | | | | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen | | 22 | | Do. | 16:00 | 17:00 | KMA1 | R. Stach | | | | | | | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen | | 89 | | Do. | 18:00 | 19:00 | KMA 2 | L. Görgens | | | | | | | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen | | 77 | | Do. | 18:00 | 19:30 | Leb | I. Viereck | | | | | | | |
| Tanzen | | | | | | | | Geschäftsstelle, Telefon: 0151-50654522 | | | | | | | |
| Übungsstunde | | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | | Halle | Übungsleiter | | | | | | | |
| Int. Folklore | | 360 | | Mi. | 09:30 | 11:00 | Tab | H. Finke | | | | | | | |
| Modern Dance | | 321 | 13-18 | Mi. | 18:00 | 19:30 | KMA2 | Photini-Meletiades | | | | | | | |
| Modern Dance | | 322 | ab 18 | Mi. | 19:30 | 21:00 | KMA2 | Photini-Meletiades | | | | | | | |
| Tänzerische Früherziehung | | 330 | 3-6 | Do. | 16:00 | 16:45 | KMA2 | J. Orendartschuk | | | | | | | |
| Tänzerische Früherziehung | | 330 | 3-6 | Do. | 17:00 | 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 | | | | | | | |
| 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. | 09:45 | 10:45 | Blu | H. Stempin | | | | | | | |
| Trampolin Leistung | | | Leistung | | 11:30 | 14:00 | Blu | H. Stempin | | | | | | | |
| 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 | JSH | I. Viereck | | | | | | | |
| Yoga für Männer und Frauen | | 41 | ab 60 | Mo. | 10:15 | 11:45 | JSH | 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. | J. Krischok | | | | | | | |
| Yoga für Frauen und Männer | | 44 | | Mo. | 20:30 | 22:00 | Pf.W. | J. Krischok | | | | | | | |
| 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 | B. Schröder | | | | | | | |

Sportprogramm der DJK Wiking

| 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 |
| Mädchenturnen | 121 | 8-12 | Di. | 18:00 | 19:00 | Blu | G. Toprak |
| Jungenturnen | 113 | 6-10 | Mi. | 16:30 | 17:30 | Rip | N. Bendel |
| Mädchenturnen | 122 | 6-10 | Mi. | 17:30 | 18:30 | Rip | N. Bendel |
| 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 | M. Behnen |
| Kleinkinderturnen | 115 | 3-6 | Fr. | 15:00 | 16:00 | 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 |
| Volleyball Leistung | | Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177 | | | | | |
| <i>Trainingsteilnahme nur nach telefonischer Rücksprache</i> 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 |
| Volleyball AG 6. Schuljahr/ U14 2 | 510 | | Di. | 18.15 | 19.30 | HMG | A. Garrecht |
| Jugend männl. U14 – U18 | 510 | <18 | Fr. | 18.00 | 20.00 | HMG | W. Wiedemeyer |
| Jugend weibl. U14 1 / U16 | 510 | <14/<16 | Di. | 17.30 | 19.30 | HMG | C. Köhler |
| Jugend weibl. U14 1 | 510 | <14 | Do. | 17.30 | 19.30 | HMG | C. Köhler |
| Jugend weibl. U16 | 510 | <16 | Do. | 17.30 | 19.30 | HMG | C. Köhler |
| Jugend weibl. U14 2 | 510 | <14 | Do. | 18.00 | 19.30 | HMG | M. Hüsck |
| Jugend weibl. U16 2 | 510 | <16 | Mo. | 18.00 | 19.30 | HMG | M. Hüsck |
| Jugend weibl. U18 | 510 | <18 | Mi. | 17.30 | 19.30 | HMG | D. Pisczor |
| Jugend weibl. U18 | 510 | <18 | Fr. | 17.00 | 19.00 | HMG | D. Pisczor |
| Jugend weibl. U20 | 510 | <20 | Mi. | 19.30 | 21.30 | HMG | K. Blomeyer |
| Damen 1 Bk | 510 | | Mi. | 19.30 | 21.30 | HMG | D. Pisczor |
| Damen 1 Bk | 510 | | Fr. | 19.00 | 20.30 | HMG | D. Pisczor |
| Damen 2 Bk | 510 | | Mo. | 20.00 | 22.00 | HMG | U. Paffendorf |
| Damen 2 Bk | 510 | | Do. | 20.00 | 22.00 | HMG | U. Paffendorf |
| Damen BFS-BeL (Hobby-Leistung) | 510 | | Mo. | 19.30 | 22.00 | HMG | M. Niermann |
| Herren 1 BFS-LL Hobby-Leistung) | 510 | | Di. | 19.30 | 22.00 | HMG | B. Hüttemann |
| 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 | 510 | | Do. | 19.30 | 22.00 | HMG | H.-G. Grummel |
| Mix 2 BFS-LL | 510 | | Di. | 19.30 | 22.00 | HMG | A. Kraus/Garrecht |
| Mix 3 | 510 | | Mo. | 20.00 | 22.00 | HMG | A. Dieckmann |
| Sport für Menschen mit Behinderung | | Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522 | | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | | Halle | Übungsleiter |
| Schwimmen/Wassergymnastik | 12 | | Mi. | 18:00 | 19:00 | DS | N.N. |
| Sport mit Kick | 11 | | Do. | 17:00 | 18:00 | KMA2 | L. Görgens |

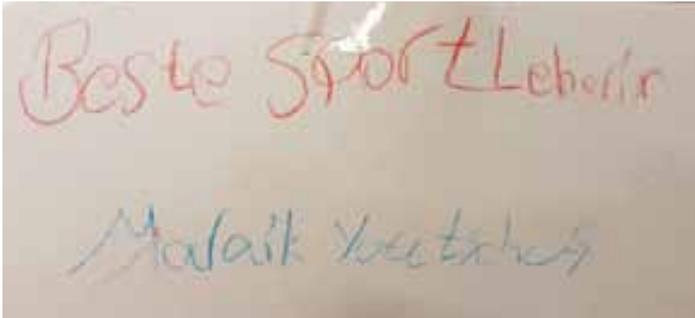
Auflösung des Gedächtnistrainings von Seite 26:

So viel Eis:

Ameise / Bleistift / Freistaat / Beistand / Geisha / Fleischer
 / Kleister / Atheismus / Kreischen / Breisgau / Seismograph
 / Schulmeister / Kreisel / Speisekarte / Begeisterung

Falsche Sätze:

massierte / inspizierte / Absolutismus /
 effektiver / Pedale / Inspiration



Schriftlicher Gruß vom Integrationswochenende mit Geflüchteten an die ehemalige Bundesfreiwillige und Übungsleiterin der DJK Wiking, Mareike Jautschus.



Mareike Jautschus in Aktion beim Integrationswochenende mit Geflüchteten (siehe Beitrag im Heft auf S. 22/23). Sobald die Regeln eines Spiels verstanden waren, gelang die Integration durch Sport.

Angebote des DJK Diözesanverbands Köln

Sportler -Wallfahrt 2018

Sternwallfahrt nach Altenberg,
Termin: 27. April 2018

Frühlingswoche in Bad Honnef

Auch im Jahr 2018 lädt der DJK Sportverband DV Köln in Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln wieder zu einer Frühlingswoche für aktive Ältere im Marienmonat Mai in Königswinter-Ittenbach ein.

Termin: Montag 30. April 2018, Anreise ab 10:30 Uhr, Beginn um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen, bis Freitag, 04. Mai 2018, Abreise ca. 13:00 Uhr.

Ort: Haus Marienhof

Preis: ab 299,-€

Zum 15. Januar 2018

Umzug der Geschäftsstelle

Zum 15. Januar 2018 zieht die Geschäftsstelle der DJK Wiking in Chorweiler um. Die neue Adresse lautet dann Florenzer Straße 32. Telefonnummer und Öffnungszeiten ändern sich nicht. Die alte Geschäftsstelle ist letztmalig geöffnet am 4. Januar 2018 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr. Wegen des Umzugs sind in der Woche vom 8.-12. Januar 2018 nur Termine nach vorheriger Absprache möglich, unter Tel.: 0151-50654522.

Mit uns feiern Sie F(f)este!



Hereinspaziert!

- Prämierte Brote und Gebäcke
- Köstliche Torten in großer Auswahl
- Herzhafte Snacks
- Alles aus unserer hauseigenen Backstube und Konditorei

Bäckerei Konditorei
Magnus Newzella

Köln Heimersdorf
Im Einkaufszentrum
Haselnussweg 19

Köln Seeberg
Café in der Fußgängerzone
Mataréweg 51

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

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

Leverkusen Alkenrath
Café und Sonnenterrasse
Alkenrather Str. 27

Pulheim
Café am Marktplatz
Venloer Str. 118



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

GUTSCHEIN

2 ofenfrische Brötchen
zu Ihrem Einkauf geschenkt!

Ein Gutschein pro Person einlösbar



Neuigkeiten
unter
www.baeckerei-newzella.de