



Wiking

Der Sportverein im Kölner Norden

Ausgabe 3/2012



1. Hochhaus Marathon

Chorweiler
on top

“ Sport tut gut.
Ich setze mich dafür
ein, dass alle Kinder
beim Sport mitmachen
können. Sport machen
darf keine Frage des
Geldes sein. “

Sabrina Mockenhaupt,
Siegerin
Köln Marathon

Unser Engagement für Sport. Gut für Köln und Bonn.

 Sparkasse
KölnBonn

Sabrina Mockenhaupt unterstützt den Verein Teamplayer e.V., der Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien fördert, damit sie Sport machen können. Auch wir von der Sparkasse KölnBonn sind überzeugt, dass Sport gut tut. Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Ob Marathon, Veedelsverein oder Nachwuchsförderung – wir unterstützen im Großen und Kleinen jährlich mehr als 1.000 Projekte in den Bereichen Sport und Bildung, Kultur und Soziales. **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**

**Weihnachten - „Gott in jedem Menschen“
Gipfelstürmer erobern ein Hochhaus!
Ehrenmitglied der DJK Wiking**

Inhalt

	Seite
Weihnachten - „Gott in jedem Menschen“	5
Gipfelstürmer erobern ein Hochhaus !.....	6-8
Hochhausmarathon in Chorweiler.....	9
Ehrenmitglied der DJK Wiking Frau Maria Wolff.....	11-12
Interview mit Henryk Stempin.....	13-14

Bericht aus den Abteilungen:

Turnen.....	15
Trampolin.....	16-19
Volleyball.....	20-21
Yoga.....	12
Ambulanter Herzsport.....	23
Ballspiele.....	25
Judo.....	26
Jugend.....	27-28
Seite der Älteren.....	29
Termine, Berichte , Notizen.....	30
Impressum.....	30
Übungsstundenplan aller Abteilungen.....	31-34
Geschäftsführender Vorstand.....	35

Im Internet : www.djkwiking.de

Geschäftsstelle :

Tel. : 0221 / 17 04 31 33 und 0151 / 50 65 45 22

E-Mail : info@djkwiking.de

**Öffnungszeiten: Di. und Do. 11:00-13:00 Uhr sowie
Do. Nachmittag von 16:30-19:00 Uhr**

**Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch Termine außerhalb
unserer Öffnungszeiten.**

Adventskonzert 2012

Sonntag, 9. Dezember, 16.00 Uhr in der Kirche Christi Verklärung,
Taborplatz 6, 50767 Köln-Heimersdorf

Von Königen, Schiffen und der Liebe



Das besondere Chor- und Orgelkonzert!
... auch zum Mitsingen.

Erleben Sie den Chor mit Advents- und Weihnachtsliedern.
Genießen Sie unsere einzigartige Orgel mit stimmungsvoller Musik.
Es erwartet Sie Bekanntes von Cherubini und Händel und
Unentdecktes von Chilla, Elliot, Snyder u.a.

Kirchenchor Christi Verklärung

Einstudierung: Robert Gandor, Eva-Maria Hofmann

Orgel: Markus Nawrath / Robert Gandor

Licht: Mathias Flackskamp

Leitung: Robert Gandor

Eintritt frei, Kollekte am Ende des Konzertes.
Einlass ab 15.30 Uhr



Katholische Pfarrgemeinde
Seliger Papst Johannes XXIII.
Köln

Weihnachten – „Gott in jedem Menschen“

Das Christentum ist in der Gefahr – wir spüren diese Gefahr besonders in den Wochen der Adventszeit, der sog. „Weihnachtszeit“ (die Weihnachtszeit beginnt aber erst mit dem Weihnachtsfest) –, das Christentum ist in der Gefahr, ein „Weihnachtschristentum“ zu werden: Ein Christentum, das sich auf das wohlige Gefühl des adventlichen Lichterglanzes und auf eine Tannenbaum- und Krippenseligkeit beschränkt. Deshalb hat man schon allen Ernstes den Vorschlag gemacht, statt des Kreuzes die Krippe als Symbol des Christentums zu betrachten.

Wir feiern aber an Weihnachten nichts Rührseliges, sondern die Erniedrigung Gottes in die Armut der Krippe, die sich nahtlos fortsetzt in das arme Wanderleben des Jesus von Nazareth, der dann in der Erniedrigung am Kreuz stirbt.

Gott wird Mensch von der Krippe bis zum Kreuz – das feiern wir Weihnachten. Gott wird

so sehr Mensch, dass er uns in jedem Menschen begegnet – „von der Krippe bis zum Kreuz“, d.h. in jeder Lebenssituation.

Diese Weihnachtsbotschaft sollte in diesen adventlichen Wochen inmitten aller Weihnachtsmärkte und Weihnachtsfeiern nicht untergehen.

Weihnachten fragt uns, ob wir das wirklich glauben; dass Gott uns in jedem Menschen begegnet, ob das in unserem Umgang mit jedem Menschen deutlich wird – in der Familie, in der Nachbarschaft, im Beruf – und im Sport. –

**Ich wünsche Ihnen und Euch ein
gesegnetes und gnadenreiches
Weihnachtsfest!**

Heribert Meurer,
Pfarrer und geistlicher Beirat der DJK

Es kommt ein Schiff geladen

Es kommt ein Schiff, geladen
bis an sein' höchsten Bord,
trägt Gottes Sohn voll Gnaden,
des Vaters ewigs Wort.

Das Schiff geht still im Triebe,
es trägt ein teure Last;
das Segel ist die Liebe,
der Heilig Geist der Mast.

Der Anker haft' auf Erden,
da ist das Schiff am Land.
Gott's Wort tut uns Fleisch werden,
der Sohn ist uns gesandt.

Zu Bethlehem geboren
im Stall ein Kindelein,
gibt sich für uns verloren;
gelobet muss es sein.

Gipfelstürmer erobern ein Hochhaus!

1. Hochhaus Marathon am 15. September 2012

in Köln - Chorweiler

Chorweiler on top

mit DJK Wiking

Sport verbindet

Lars Görgens, 1. Vorsitzender der DJK Wiking, hatte die Idee für den Hochhausmarathonlauf, der von den Mitveranstaltern begeistert aufgenommen und mitgetragen wurde.

Hoch, höher, am Höchstenstatt immer gerade aus liefen knapp **100 Läufer** die **373 Stufen** im Sahle - Hochhaus an der Florenzerstr. 32, - die 23 Stockwerke hinauf -

Alles was Beine hatte, lief und lief und lief... von den Jüngsten bis zu den Ältesten. Kinder, Jugendliche, Menschen mit Behinderung, Erwachsene und Profis, (Männer und Frauen)

Dass Sport verbindet konnte man hier wunderbar erleben. Sportler, deren Angehörige und viele Interessierte und Chorweiler Bürger waren neugierig auf ein solches Ereignis.

Veranstalter waren:

DJK Wiking

Sahle – Wohnen

City-Center Chorweiler

LV Nordrhein, Kreis Köln

und Rhein Erft

Mit großem Engagement hat sich Lars Görgens der Herausforderung als Initiator und Mitveranstalter gestellt, zusammen mit den unermüdlich treuen Helfern der Wiking-Mitglieder. Mit ihrem Engagement machten sie einen Teil der Durchführung erst möglich. Ein dickes Dankeschön Euch allen.

Professionell ging die Eröffnung, sprichwörtlich über die „Bühne“. Moderatorinnen teilten sich die Ansagen der Programmabläufe. Begrüßung des Geschäftsführers von Sahle-Wohnen Ewald Meyer-Hook, schließlich stellte

Sahle-Wohnen das Hochhaus für die Gipfelstürmer zur Verfügung. Viele Mitarbeiter von Sahle-Wohnen sorgten in vielfältiger Weise für Organisation, Durchführung, Betreuung aller Aktiven, wie Besucher. Ihnen besonderen Dank!

Herr Ewald Meyer-Hook begrüßte die Schirmherrin des Laufs:

Elfi Scho-Antwerpes,

1. Bürgermeisterin der Stadt Köln

Sie eröffnete den Hochhaus Marathon offiziell und begrüßte die Sportler sehr herzlich. Es lag ihr am Herzen, mit dieser Aktion ein Markenzeichen für Chorweiler zu setzen.

Die Bezirksbürgermeisterin: **Frau Cornelia Wittsack-Junge**, wurde auf die Bühne geholt. Sie war unserer Einladung gern gefolgt und gab mit ihrem Erscheinen der Aktion ein Gewicht. Ihr Interesse gilt besonders der Integration der eingebürgerten Menschen in Köln-Chorweiler, wozu sich so ein Sportereignis besonders eignet. „Chorweiler on top“ und „Sport verbindet“ war die Devise.

Dann die Begrüßung des Hochhausmarathon-Veranstalters: Lars Görgens, 1.Vorsitzender der DJK Wiking und eines Mitglieds der Sportgruppe: **„Sport mit Kick für Menschen mit Behinderung, Renate Maurer.“**

Vorstellung der Trainer der Sahle-Wohnen-Mietertrainings Gruppe und des Pressesprechers des Leichtathletikverbandes Kreis Köln/Rhein-Erft, die mit den Teilnehmern monatelang trainiert hatten.

Cornelia Pein, Streifenbeamtin der Poli-

zeiwache Chorweiler, nahm mit 4 Kollegen am Hochhauslauf teil. Der Pressesprecher des LV Kreis Köln/Rhein Erft, **Detlef Ackermann** und Parea –Referentin Frau **Elisabeth Wald** ebenfalls, auch ihnen Dank für ihren Einsatz!

Das City-Center war vertreten durch seinen Manager, **Stephan Antwerpen**. Ihm haben wir zu verdanken, dass er die große Aktionsfläche im Erdgeschoss des City-Centers für die Siegerehrungen zur Verfügung stellte. Außerdem wurden die Siegerpokale, Urkunden + Medaillen vom City-Center gestiftet. Er selber lief auch mit einer Super-Zeit an der Spitze

Zur Erheiterung und als Augenschmaus trat zwischendurch unsere Hip-Hop Gruppe auf, die durch ihren Elan und Musikalität, von allen Besuchern begeistert mit Beifall bedacht wurde. **Thomas Gänsler** war verantwortlich für den reibungslosen Ablauf und **Helmut Urbach**, für die Zeitmessung.

Mit personalisierten Startnummern ging's los. Die Läuferinnen und Läufer, die längst auf ihren Start warteten, wurden nach den vorherigen Regularien im Minutentakt auf den Weg gebracht. Auch aus benachbarten Regionen, wie Darmstadt, Duisburg, Mönchen- Gladbach kamen motivierte Läufer, um am Hochhausmarathon teilzunehmen. Im Abstand von 30 Minuten starteten Kinder und Jugendliche, dann Menschen mit Behinderung, zuletzt Erwachsene und Profis, Männer und Frauen. Einige originelle Lauf-Trikots konnten bestaunt werden. Ein Feuerwehrmann lief in voller Einsatz-Ausrüstung die 323 Stufen hoch. Der schnellste Läufer benötigte 1:40 Minuten, die schnellste Läuferin 2:32 Minuten.

Die genauen Laufzeiten der einzelnen Sportler sind auf unserer Homepage unter: www.djk-wiking.de und weiter zu Hochhausmarathon, abzurufen.

Das Rahmenprogramm für die ganze Familie war mit toller Musik aufbereitet: Hüpfburg,

Spiel- und Sportparcours, Kaffee und Kuchen, Getränke und Würstchen frisch vom Grill!

Für alle Fälle stand der Malteser Hilfsdienst e.V. als Sanitätsdienst bereit.

Die Siegerehrung fand ab 13.00 Uhr im City-Center statt. Auf der großen Aktionsfläche im Erdgeschoss warteten die Sportler gespannt auf ihre Ergebnisse. Die drei Besten jeweils, Männer und Frauen bekamen Siegerpokale, Urkunden, Medaillen, die vom City-Center gestiftet wurden. Stephan Antwerpen, der City-Center Manager, nahm die Ehrungen höchst professionell vor.

Zunächst Kinder und Jugendliche, Mädchen und Jungen. Im Anschluss daran die Menschen mit Behinderung. Wer die Freude dieser Menschen gesehen hat, musste sich die Augen reiben! Einfach umwerfend. Ab 14.00 Uhr dann die Ehrung für die Männer und Frauen. Der schnellste Läufer George Heimann benötigte 1:40 Minuten, die schnellste Läuferin Elisabeth Auerbach, Polizistin, schaffte es in 2:32 Minuten, Emirkan Aktas und Judith Gittel aus der Altersklasse 10-12 Jahre liefen 2:35 Minuten. Akil Kebapcioglu von den 13 bis 15 jährigen erreichte das Ziel mit 2.35 Minuten.

Alle Sieger wurden dann noch zum Fototermin eingeladen und bekamen umgehend „ihre“ Bilder geschenkt. Selbstverständlich bekamen alle Teilnehmer eine Urkunde mit ihrer gelaufenen Zeit und zur Erinnerung eine Medaille am Band.

Für DJK Wiking war dieses Sportereignis ein Meilenstein in der Geschichte des Vereins.

Vielleicht ist später eine Wiederholung interessant, im Gespräch ist das schon.

Chorweiler on top machts möglich!

G.Gillessen.



Hochhausmarathon in Chorweiler - Ehrung

Renate Maurer und Karin Zerres berichten:

Wir sind die Gruppe „Sport mit Kick“ für Menschen mit Behinderung. Uns gibt es seit zwei Jahren. Lars Görgens ist unser Sportlehrer. Er hat uns vom Hochhausmarathon erzählt und wir haben uns dann am Hochhaus getroffen, um es kennenzulernen. Dann haben wir es wirklich probiert und sind nach oben gegangen oder gelaufen, jeder so wie er konnte. Dabei waren wir so gut, dass wir beschlossen haben, bei dem Lauf mitzumachen.

Beim zweiten Training waren wir noch besser. Fast alle haben die 23 Etagen mit den 373 Stufen geschafft.

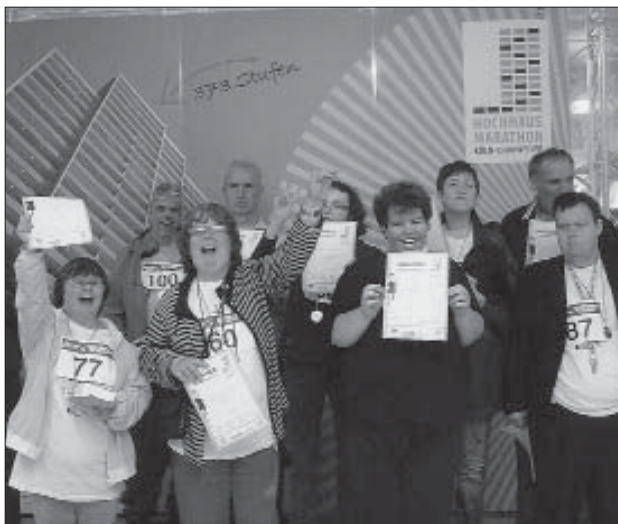
Am 15. September war es dann soweit. 10 von uns sind gestartet und alle sind oben an-

gekommen. Zwei sind ein paar Etagen mit dem Aufzug gefahren, aber auch ihre Leistung war super. Wir haben uns alle riesig gefreut und sind stolz auf uns. Anstrengend und aufregend war es schon!

Die Siegerehrung war im City Center. Wir haben eine Urkunde und eine Medaille bekommen und jemand hat ein Foto von uns gemacht.

Die Bezirksbürgermeisterin Cornelia Wittsack-Junge hat uns zur „**Schnüffelparty 2012**“ ins Bürgerzentrum eingeladen. Wir sind mit anderen Sportlern zusammen geehrt worden. Auf der Bühne haben wir eine Rose bekommen. Das Programm hat uns sehr gut gefallen.

Alles war schön und wir machen jetzt fleißig weiter Sport, damit wir bis zum nächsten Hochhauslauf noch fitter werden.



Das familiäre Business-Hotel



**Volhovener 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

Ehrenmitglied der DJK Wiking

Portrait Frau Maria Wolff

Eintritt in den Verein 1965 mit der Gründung der DJK Wiking

1965 Abteilungsleiterin und Übungsleiterin in 3 Kindergymnastikgruppen (120 Mitglieder) mit Kindern von 3 – 6 Jahren

1972 Auftritt Sportschau mit Kindergymnastik Übungsleiterin für Kinder -und Mädchen-turnen, erstmalig erwähnt 1967

1973 Auftritt im Rahmen einer Nikolausfeier, 08.12. Turnh. Ursula Kuhr-Schule

1975 Abteilungsgründung: Gymnastik für Mutter & Kind u. Familiensport Alter:2 – 40 J.
1 Gruppe für Mutter & Kind und Familiensport, 1 Gruppe Mutter&Kind,
1 Gruppe Kleinkinder, 1 Gruppe Schulkinder

Auftritt Sportschau 10 Jahre DJK Wiking 1965 – 1975, Auftritt: Trimm und tanz dich fit, 600 Sekunden Fitness – Programm und Ballgymnastik

1976 Auftritt Sportschau 4.12.: Mutter -Kind- Tanz + Keulen Rhythmik (3-6 Jahre)

1977 Auftritt Sportschau 13.11., Bewegungskomposition Mutter + Kind, Tanz mit Klanghölzern für Mädchen 3-8 Jahre, Rhythmik m. japanischen Bällchen 4-10 Jahre

1978 Gruppengründung Familiensportgruppe. 2. Übungsleiterin: 1Gruppe Mutter & Kind, 1 Gruppe Kinder 3 – 14 Jahre, 1 Gruppe Familiensport spezial 4-40 Jahre
Auftritt Sportschau: Das kleine Yoga Einmaleins(Auszug) Bewegungsstudie 4-11 J

1980 Erweiterung der Abt. in 4 Gruppen, 3. ÜL./ 2 Gruppen M+K oder V+K, 1 ½ -3 und 3-6 J.
1 Gruppe Kinder 3-14 J., 1Gruppe Familiensport 6-65 Jahre

Auftritt Sportschau: Mutter& Kind Gymnastik ab 1 ½ Jahre Gymnastik an Matten & Bänken, Jungen & Mädchen 6-12 J.

1981 Teilnahme am Karnevalszug des Kölner Nordens, Motto: Circus DJK

Auftritt Sportschau: Gymnastik für Familien, sowie Mutter & Kind, Übungen der Jüngsten, Partnerstudien Einzelstudien, Tanz, Geschicklichkeitsübungen m. Handgeräten,

1983 Teilnahme am Heimersdorfer Karnevalszug,

Auftritt Sportschau: Mutter + Kind-Tanz, Mutter + Kind Singspiel 2-40 J. Familien-Polonaise 6-65 J

1984 Auftritt Mutter Kind beim Chorweiler Straßenfest

1985 Trimm-Trapp im Grünen mit Erwerb der Familiensportplakette

Auftritt Spielfest hinter der Kirche Christ Verklärung: Sackhüfen, Eierlaufen, Kreisspiele

Auftritt Sportschau: Familienturnen: Taubenhaus, Mutter + Kind Partnerstudie, Gymnastik an Turnbänken, Familien-Turnen

1986 Erweiterung der Abtl.: in 2 Gruppen Mutter & Kind oder Vater+Kind 2-3 + 3-6 Jahre
2 Gruppen Familiensport 1 ½ bis 65 Jahre. Am Volkhovener Weg kommt eine 3. Übungsleiterin dazu. Einrichtung einer neuen Gruppe in der Schule Riphahnstr. M+K oder V+K- 2-6 Jahre mit einer 4. Übungsleiterin



- Nikolausfeier der Gruppe: Fr. Wolff Mutter & Kind mit Angehörigen
- 1987 Auftritt Sportschau 08.11. Kinder 1-1/2 - 6 Jahre + Mütter, Ponydressur mit -Jockeys
- 1988 Karnevalsfete der Abt. Mutter +Kind +Familie im Taborsaal
- 1990 Offenes Spielangebot für Kinder im Taborsaal zum 25 jährigen Bestehen DJK Wiking Nikolaus-Feier im Taborsaal mit Angehörigen
- 1991 Auftritt Sportschau, 09.11., Mütter mit Kindern 1-3 J. „ein Zugerlebnis“
Mütter mit Kindern 3-6 J., Hollandtanz + Familienturnen: Morgengymnastik
- 1992 Gruppen Mutter u. Kind haben an der 6.Kölner Kinder- und Jugendolympiade teilgenommen
Karnevalsfete ihre 5 Gruppen m. Angehörigen im Taborsaal
Nikolausfeier im Taborsaal mit Angehörigen
- 1993 Auftritt Sportschau 13.11. Handwerker Ballade,, Rhythmik mit Zauberschnur, Fallschirm
- 1994 Auftritt zum Aktionstag der DJK Wiking zum Internationalen Tag der Familie
Begegnung der Familien u. Mitmachangebote. Fotoausstellung Jahre von 1965 – 1994
6 Gruppen für Kinder und Familiensport und Mutter & Kind
10.06. Teilnahme Euro-Sportfestivals des DV Köln:Tänze, Siebensprung, am Fühlinger See
24.02 Aktionstag: Sport kennt keine Ausländer- im City Center Chorweiler. Frau Wolff nimmt mit Kindervorführungen teil. Auftritt beim DV Euro-Festival am Fühlinger See
- 1995 20 jähriges Bestehen der Abteilung Gymnastik für Mutter & Kind und Familiensport. Große Feier im Taborsaal für Mitglieder und ihre Familien und Ehemalige. Auftritt Sportgala:
30 Jahre DJK Wiking 04.11. „Kreisspiele im Wandel der Zeiten“ Mutter+Kind
- 1996 Karnevalsfete im Taborsaal, Familien-Nikolausfeier im Taborsaal,
- 1997 04.02 Karnevalsfete im Taborsaal,
Auftritt Sportschau: Mutter & Kind und Familiengruppen
Abt.Gymnastik Mutter+Kind bietet: Familiensport, Mutter+Kind, Schwangerschaftsgymnastik, Rückbildungs-und Babygymnastik und Gymnastik für Mütter & Kleinstkinder
Auftritt Sportschau 08.11., Mutter-Kind-Familiensport
- 1998 Abschied von Frau Wolff nach 33jähriger Tätigkeit als Übungs- und Abteilungsleiterin für Mutter und Kindturnen aus gesundheitlichen Gründen
- 1998 Ehrung für ihre Verdienste vom Stadtsportbund für Maria Wolff
- 1999 Ernennung zum Ehrenmitglied der DJK Wiking, die Ehrung erfolgte durch den Stadtsportbund Köln

Zusammenfassend wurden in den 33 Jahren Abteilungsleitung folgende Aktionen in Frau Wolffs eigener Regie durchgeführt:

30 Nikolausfeiern mit Angehörigen im Taborsaal, 26 Karnevalsfeten mit Angehörigen im Taborsaal, 15 Auftritte bei DJK Wiking Sportschauen, 13 Sommerfeste mit Angehörigen im Taborsaal, 3 Trimm-Trapp Aktionen für Jedermann

Teilnahme an: 6 DV Sportler -Wallfahrten
7 Schiffstouren des DJK- KV Köln
10 Karnevalssitzungen des DJK- KV Köln

G.G.

Interview mit **Henryk Stempin** über die **Trampolin Abteilung** der DJK Wiking



DJK Wiking: Henryk, seit wann bist Du in der DJK Wiking?

Henryk: seit dem Jahr 2000 mit Kinderturnen, Sportförderunterricht und Rückengymnastik.

Wann hast Du mit Trampolin begonnen?

2001 mit 2 Trainingsgruppen für Mädchen und Jungen 8 – 12 Jahre

Wann wurde die Trampolin -Abteilung gegründet?

Die Abteilung wurde 2007 eingerichtet.

Bist Du mit der Entwicklung der Abteilung zufrieden?

ja und nein, ich habe zuwenig Trainingsstunden zur Verfügung.

Wieviel aktive Sportler habt Ihr?

z.Zt. sind es 120 Sportler.

Welche Altersstruktur gibt es: Mädchen + Jungen?

4-6, 6-8, 10-15 und 15-33 Jahre.

Sind Jungen und Mädchen gleich interessiert am Trampolin?

Jungen und Mädchen sind im Breitensport gleich interessiert.

Im Leistungsbereich sind überwiegend die Mädchen interessierter.

Seid Ihr an andere Verbände angeschlossen?

Ja, im: Rheinischer Turnerbund, Turnverband Köln, DTB-Deutscher Turnerbund.

Welche Helfer stehen Dir zur Seite?

In den Kindergruppen sind es: Manfred Krempel, Alexandra Stempin, Anne Fahren

In den Leistungsgruppen mit mir noch Alexandra Stempin.

Ist Eure technische Ausrüstung ausreichend?

Nein, wir brauchen dringend ein 2. großes Trampolin zum Synchronspringen

Sind Eure Sicherungsmaßnahmen ausreichend?

Ja, sie sind ausreichend.

Gibt es genug aktive Mitglieder in Deiner Abteilung, die den Bestand sichern?

Im Breitensport sind genug da. Zur Talentförderung für Meisterschaften wären mehr Teilnehmer erwünscht, dafür wir brauchen unbedingt wir mehr Trainingseinheiten.

Ihr habt große Erfolge, national und international. Was sind Eure weiteren Ziele?

In den Leistungsbereich des Deutschen Bundeskaders zu kommen.

Henryk, ich danke für das Gespräch und wünsche Dir und Euch
weiterhin viel Erfolg.

G.Gillessen

Dank an Anne Fahron



Was ist ein Verein ohne ehrenamtliche Hilfe?

Bei den Trampolinspringern ist diese Hilfe von besonderer Tragfähigkeit. **Frau Anne Fahron** steht Henryk Stempin seit Bestehen der Abteilung in besonderer Weise selbstlos zur Verfügung. Die gesamte Organisation wie: Korrespondenzen, Berichte, Kontrollfunktionen und viele Erledigungen darüber hinaus, bearbeitet sie selbstständig und zuverlässig. Die Trampolin-Abteilung möchte an dieser Stelle **Anne Fahron** Dank sagen. Trainer, Helfer und Aktive.



Wir möchten wachsen !

Durchaus beachtlich ist die Vielfalt der Angebote unserer Turnabteilung. So bietet die DJK Wiking nach dem Eltern-Kind Turnen für die Aller kleinsten eine große Palette von Turnangeboten für sämtliche Altersklassen an, so dass alle Turnfans ihr passendes Angebot finden können. Vom Mädchenturnen über Turnen & Spiel bis hin zum klassischen Boden- und Gerätturnen am Freitag in Heimersdorf ist alles dabei.

Also, überwindet euren inneren Schweinehund und nichts wie rein in die Turnschlappchen oder Hallenschuhe! Lasst euch anstecken vom Spaß am Turnen!

Ständig neue junge Talente ab 6 Jahren werden insbesondere momentan beim Boden und Gerätturnen am Freitag in der Turnhalle der Hauptschule am Volkhovener Weg gesucht. Wenn ihr Kind also gerne Rad schlägt und beim Üben vom Handstand das Wohnzimmer unsicher macht, ist es hier genau richtig.

Zu allen Turnangeboten sind alle Interessierten herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen. Kommt einfach vorbei! Wir freuen uns!

H.S.



Qualität aus Köln seit 1905

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

- Rollladen / Tore
- Rollgitter / Scherengitter
- Einbruchschutz / Gitter
- 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





Trampolin

Abteilungsleiter: Henryk Stempin

Neues aus der Trambolinabteilung

Hoch hinauf ging es für die Kinder der Trampolin-Leistungsgruppe und unsere Trainer Henryk und Alexandra Stempin in dieser Wettkampfsaison.

Und das nicht nur bezogen auf die Sprunghöhe (langsam kommen die älteren Kinder beim Springen mehr und mehr in die Nähe der Deckenkonstruktion der Halle in Blumenberg). Nein, auch bezogen auf die Wettkämpfe, ging es in dieser Saison erstmalig hoch hinaus, bis hin zur Deutschen Meisterschaft im Trampolinturnen, die im September in Stuttgart stattfand. Jedoch auch auf den regionalen Wettbewerben in Köln und auf den größeren nationalen und internationalen Wettkämpfen in ganz Deutschland, konnten unsere jungen Talente ihr Können demonstrieren und kehrten mit vielen Titeln und Vizemeistertiteln heim.

Ein besonderes Highlight im jährlichen Trampolinkalender war wieder die Teilnahme am **Internationalen Ostseepokal** über Pfingsten. Dort traten über 300 Sportler aus sieben Nationen gegeneinander an, um die Gewinner des Ostseepokals im Einzel und im Synchronturnen zu ermitteln.

Angespornt von der tollen Atmosphäre in internationaler Konkurrenz, zeigten auch unsere Turnerinnen und Turner tolle Übungen und erreichten fast ausschließlich die Finals der besten zehn Turnerinnen und Turner in den großen Teilnehmerfeldern.

Im Einzel freuten sie sich über tolle Platzierungen in ihren Wettkampfklassen:

Lea Fahron 5., Kieran Baumann 6., Lukas Fahron 7., Svenja Nelles 12., Jessica Pietryga 14., Jana Nelles 16., und Agatha Dlugosch 17.. In den Synchronwettkämpfen gelang unseren Jungs, Kieran und Lukas sogar der Sprung auf

das Siegerpodest, obwohl sie sich als jüngstes Paar in der starken Konkurrenz unter wesentlich älteren Synchronpaaren behaupten mussten. Stolz durften sie bei der Siegerehrung den Pokal für den dritten Platz entgegennehmen.

Auch Jana Nelles schaffte mit ihrer Synchronpartnerin Emma den Einzug ins Finale, das Beide mit dem zehnten Platz beendeten.



Und natürlich kam auch der Spaß nicht zu kurz, denn nach den anstrengenden Wettkämpfen wurde noch mal an der Ostsee geplänscht, getobt und gesonnt, bevor es dann wieder zurück nach Köln ging. Ein dickes Dankeschön gilt an dieser Stelle unserem Winni Nelles, der uns bei den Fahrten immer wieder so wunderbar unterstützt!! DANKE!



Pünktlich zu den **Sommerferien** stand dann erst einmal viel Spaß auf dem Programm. In der ersten Woche fand ein Trainingslager in Blumenberg statt, bei dem jedoch das Trampolinturnen nicht an erster Stelle stand. Bei schönem Wetter ging es stattdessen mit den Fahrrädern durch den Worringer Bruch zur Sportanlage nach Worringen, um dort neue Rekorde im Langlauf oder Sprint aufzustellen, oder um Volleyball zu spielen. Ein besonderer Höhepunkt war auch der Ausflug mit den Fahrrädern mit der Fähre über den Rhein, der mit einem leckeren Eis versüßt wurde.

In den letzten beiden Ferienwochen stand dann wieder vermehrt das Trampolintraining auf dem Programm. Neben intensivem Krafttraining, dem Einüben neuer Sprünge und dem Verfeinern der Wettkampfübungen, ging es allerdings auch zweimal ins Schwimmbad, und hier sogar auf den 10m Sprungturm (!), oder zum Kanufahren an den Fühlinger See, was das Trainingslager wunderbar abrundete und einen besonderen Erlebnisfaktor hatte.



Beachtliche vier **Regionalmeistertitel** holten unsere Trampolinturner bei der Regionalmeisterschaft in Brauweiler am 1.9. bei der die Meister im Einzel und Synchron ermittelt wurden.

Siegreich waren hier in ihren Altersklassen: Antonia Braun, Kieran Baumann, Lea Fahron, sowie Lukas und Alexander Fahron im Synchronturnen. Den Vizemeistertitel gewann Leona Wolff. Alexander Fahron belegte in der Konkurrenz der jüngsten den dritten Platz. Über weitere tolle Platzierungen freuten sich Alischa Krychowski (5.), Svenja Nelles (5.), Sonja Keweloh (6.) und das Synchronpaar Antonia und Svenja über den zweiten Platz. Ein großes Dankeschön gilt bei diesem Wettkampf auch Leona Wolff und Jessica Keweloh, die nach bestandem Kampfrichterlehrgang erstmalig für die DJK Wiking als Kampfrichterinnen einen wunderbaren Job machten.



Eine Woche später trafen sich dann am 8.9. fast zweihundert Aktive aus dem gesamten Rheinischen Turnerbund in Brühl, um sich dort bei der **Rheinischen Meisterschaft** zu messen. Hier gewann Lukas Fahron verdient den Siegerpokal. Nur um 0,3 Punkte verpasste seine Schwester Lea diesen und wurde Vizemeister, genau wie Kieran Baumann in seiner Altersgruppe. Durchweg zeigten auch unsere anderen TurnerInnen gute Übungen und wurden mit prima Platzierungen belohnt: Leona Wolff (3.), Svenja Nelles (4.), Alexander Fahron (6.), Jessica Pietryga (8.), Stefanie Seel (10.) und Lorna Baumann (12.)

Direkt im Anschluss an die Einzelmeisterschaft wurde die **NRW Synchronmeisterschaft** ausgerichtet, bei der die SportlerInnen gleich zwei Titel für die DJK holten.

Hier darf man Lukas und Kieran gratulieren, die genau wie Lea, zusammen mit ihrer Synchronpartnerin Jasmin vom Kempener TV die Siegerpokale entgegen nehmen durften. Jessica und Steffi erreichten Platz 6.



Bei dem diesjährigen größten nationalen Nachwuchswettkampf, dem **Extortal Cup**, starteten am 15.9. nahezu alle leistungsstarken Jugendaktiven aus ganz Deutschland, um ihre Übungen zum letzten Mal vor der Deutschen Meisterschaft unter Wettkampfbedingungen zu erproben.

Mit tollen Ergebnissen konnten auch hier un-

sere Sportler/innen den Wettkampf beenden. Lea Fahron erreichte genau wie ihr Bruder Lukas den dritten Platz auf dem Siegereckchen in hochkarätiger Konkurrenz. Leider verfehlte Antonia Braun denselbigen ganz knapp, konnte jedoch stolz auf ihre Leistungen sein und sich auch etwas über den undankbaren vierten Platz freuen.



Erstmalig seit Bestehen der Trampolinabteilung vertrat eine Sportlerin die DJK Wiking bei der **Deutsche Meisterschaft** im Trampolinturnen am 27. und 28. September. Aufgrund ihrer guten Leistungen bei den nationalen Wettkämpfen hatte sich Lea Fahron für die Einzel- und Synchronwettkämpfe qualifiziert und musste sich dort in der starken Konkurrenz der 30 besten Turnerinnen (Jahrgang 1999 und 2000) aus Deutschland behaupten.



Dies gelang ihr sehr gut, so dass sie nach dem Vorkampf als Viertbeste in das Finale einzog, welches ab 0 gewertet wurde. Hier war nun nur die Finalübung entscheidend über Sieg und Niederlage. Lea behielt allerdings die Nerven und zeigte eine sauber geturnte Übung mit einer Schwierigkeit von 8,2, (mit u.a. 3 Doppelsaltos in Kombination) und erreichte mit dem 5. Platz ein klasse Ergebnis!

Mit diesem tollen Ergebnis nach einer beeindruckenden Saison, hat sich Lea gleichzeitig für die Aufnahme in den Bundeskader im nächsten Jahr qualifiziert.



Auch im Synchronturnen zeigte Lea mit ihrer Partnerin Jasmin sehr synchrone Übungen und zog als Zweitplatzierte in das Finale ein. Auch in diesem Wettbewerb wurde das Finale

ab 0 gewertet. Da die Beiden leider gerade im Finale eine leichte Unsynchronität zeigten, landeten sie leider auf dem undankbaren 4. Platz, was jedoch trotzdem ein toller Erfolg ist!



Herzlichen Glückwunsch allen Sportlerinnen und Sportlern und auch ihren Trainern Henryk und Alexandra Stempin zu diesen tollen Erfolgen!

Anne Fahren





Volleyballteams und -gruppen im DJK Wiking und Meldungen für die Saison 2012/2013

Jugend

Jugend weiblich	Jugend A	Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend B	Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend C	Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend D1	Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend D2	Bezirksliga
Jugend männlich	Jugend A	Bezirksliga
Jugend männlich	Jugend B	Bezirksliga
Jugend männlich	Jugend D	Bezirksliga

AG 5. Schuljahr

Kinder 7 bis 10 Jahre

Für die neue Saison:

- Spielerpassformulare gibt es bei Andreas oder Angelika. Spieler/innen sind erst spielberechtigt, wenn sie im Verein angemeldet sind sowie einen gültigen Spielerpass besitzen; Stempel der Passstelle und den Eintrag des/r Staffelleiters/in. Die Anschrift der Passstelle lautet: WVV; Bovermannstr. 2a; 44141 Dortmund; Tel. 0231 5861717; Fax. 0231 5861719. Bei Pässeinsendungen bitte einen ausreichend frankierten Rückumschlag beilegen.
- Bitte achtet darauf, dass in Euren Teams eine ausreichende Anzahl qualifizierter SchiedsrichterInnen zur Verfügung stehen. Für die Planung der Schiri-Lehrgänge ist jeweils bis 31.12. der Bedarf weiterzugeben. Die TrainerInnen melden die entsprechend Anzahl namentlich bei Angelika Garrecht. Zur Verlängerung von Lizenzen ist zusätzlich alle drei Jahre eine Fortbildung erforderlich. Der Name des Kreisschiedsrichterwartes ist Holger Nürnberg (Nievenheimer Str. 11, 50739 Köln) und

Hobby Teams

Hobby-Mix 1	Hobby Landesliga
Hobby-Mix 2	Hobby Landesliga
Hobby-Mix 3	Hobby Kreisliga
Hobby Damen	Hobby Landesliga
Hobby-Herren 1	Hobby Landesliga
Hobby-Herren 2	Hobby Bezirksklasse
Hobby Freizeit	

Leistungsteams

Damen 1 Bezirksklasse

des Bezirksschiedsrichterwarts Michael Wernitz (Pannensack 47, 51503 Rösrath). Weitere Informationen bei Angelika oder Eurem TrainerIn.

- Bitte achtet darauf, dass unsere Bälle, Netze, Antennen und Anzeigetafeln in Anzahl und Zustand erhalten bleiben und gebt bitte rechtzeitig Bescheid, wenn die Spielberichtsbögen ausgehen sollten. Bitte sicherstellen, dass sich zum Trainingsende die Bälle/Netze/Antennen alle wieder im verschlossenen Schrank oder Ballwagen befinden und keine Bälle in der Halle, dem Geräteraum oder auf den Tribünen liegen bleiben. Achtet darauf, dass die Halle ordentlich verlassen wird und eventuelle Mängel in der Mappe eingetragen sind. Bitte die Halle während des Trainings verschließen um ungebetene Gäste fernzuhalten. Ferner wird empfohlen, alle Sachen mit in die Halle zu nehmen. Hierbei ist Eure Mitarbeit, nicht nur die/der TrainerInnen, notwendig.

Volleyballinfos

- Weniger wie sonst waren bei den Vereinsturnieren. Aber wie gewohnt wurden 1.5 Stunden intensive Volleyball gespielt; meist 4 gegen 4; um dann anschließend noch vor der Halle zu feiern. Bei dem Turnier für die Jüngeren gab es für alle ein leckeres Eis.
- Nach einer langen Sandpause sind die ersten Spieltage sind inzwischen absolviert. Noch lässt sich kein Trend erkennen. Alle Teams ob Jugend, Leistung oder Hobby haben jetzt eine intensive Volleyballphase um bis Januar die Vorrunden gut abzuschließen.
- Nachdem die Mix 2 den Aufstieg in die Landesliga geschafft hat und die Mix 1 leider die Relegation nicht für sich entscheiden konnte kam es am ersten Spieltag zum direkten Duell. Mix 2 könnte sich in einem sehr knappen und hochdramatischen Spiel mit 3:2 Sätzen durchsetzen.
- Wir haben uns alle über einen neuen Bodenbelag gefreut. Vorbei die Zeit wo man sich mit Klebeband aushelfen musste, um Stolperfallen klein zu halten. Damit es eine Weile so bleibt ist es selbstverständlich, dass nur mit Hallenschuhen und abriebfesten Sohlen in der Halle trainiert wird. Danke!

Bitte achtet auf Aushänge im Schaukasten der Halle!

Einige Heimspieltermine Hobby Teams

Datum	Zeit	Team	Liga
Di 20.11.12	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 22.11.12	20:00	Mix 1	Landesliga
Mi 28.11.12	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
Do 10.01.13	20:00	Mix 1	Landesliga
Mi 16.01.13	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
Di 22.01.13	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 14.02.13	20:00	Mix 1 gegen Mix 2	Landesliga
Do 28.02.13	20:00	Mix 1	Landesliga
Di 12.03.13	20:00	Mix 2	Landesliga
Mi 20.03.13	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
Di 23.04.13	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 25.04.13	20:00	Mix 1	Landesliga
Mi 30.04.13	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
Di 07.05.13	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 23.05.13	20:00	Mix 1	Landesliga
Mi 29.05.13	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse

ohne Gewähr a.k.

Alle Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums

Fühlinger Weg in Köln Weiler satt.

Zuschauer sind herzlich willkommen!!!

Die Volleyballabteilung wünscht allen Leserinnen und Lesern der Vereinszeitung ein ruhiges Weihnachtsfest und genügend Zeit für Sport in 2013.



Yoga

Abteilungsleiterin : Marlies Hartwich

Liebe Yogis

der erste „Treppenlauf“, an dem auch unsere Yoga-Gruppe maßgeblich beteiligt war, konnte als großer Erfolg für die DJK-Wiking gewertet werden. Ich danke allen Beteiligten für ihre Hilfe.

Unten findet ihr einen Bericht von einer Yoga „Neueinsteigerin“. Vielleicht hat der eine oder andere auch einmal Lust, etwas über seine Yoga-Erfahrungen mitzuteilen. Ich nehme gerne alle Berichte entgegen.

Eine schöne und ruhige vor Wweihnachtszeit wünscht Euch allen

Marlies

Bericht über die Yoga Montagsgruppe 10.15 – 11.45 Uhr

Viele Jahre bin ich montags morgens zur Seniorengymnastik in die evang. Kirche am Lebensbaumweg gegangen. Aus Neugier nahm ich einmal anschließend an einer Schnupper-Yogastunde mit Irene teil.

Das hat mir so gut gefallen, dass ich beschlossen habe, mich für Yoga anzumelden. Zwei Freundinnen von mir konnte ich überreden, ebenfalls mitzumachen.

Irene hat uns mit viel Geduld in die Gruppe der „alten Yogahasen“ eingefügt. Mittlerweile fühlen wir uns alle drei sehr wohl, denn wir lernen unseren Körper mit allen seinen Funktionen viel besser kennen. Unsere Atmung wird tiefer und kontrollierter, der Stoffwechsel funktioniert besser, die Bänder und Sehnen werden

elastischer und die Gelenke sind weniger empfindlich bei allen Aktivitäten.

Ganz wichtig ist es aber auf seine persönlichen Grenzen zu achten und das Alter zu berücksichtigen.

Für mich war Yoga eine gute Wahl, denn die wöchentliche Übungsstunde bringt mir mehr Lebensfreude. Jeder, der etwas Gute für sich tun will, sollte Yoga lernen. Er wird von der positiven Wirkung überrascht sein und kann davon nur profitieren. Yoga ist allerdings kein „Spaziergang“, etwas Ausdauer und Einsatz sind schon nötig. Aber wer Yoga einmal ausprobiert, möchte nicht mehr darauf verzichten.

Karin Hanisch

**Breitensport an jedem Ort
ist ein Quell des Lebens.
Sportlich leben immerfort,
es ist nie vergebens.**





Ambulanter Herzsport

Abteilungsleiterin : Ursula Zerres

Herbstspaziergang der Herzsportgruppen

Am Donnerstag den 18. Oktober 2012 trafen sich wieder etwa 40 Herzsportler aus dem Ta-borsaal in Köln-Müngersdorf. Ein großer Teil spazierte eine Stunde bei herrlichem Wetter durch den Stadtwald und freute sich anschließend die anderen in der Begegnungsstätte zu treffen. Bei leckerer Käsesuppe mit Fladenbrot wurde der Hunger gestillt und Kölsch, Sekt und andere Getränke waren für den Durst zuständig. Eine besondere Überraschung war, dass ein Mitsportler Geburtstag hatte und deshalb alle zu Kaffee und Kuchen einlud. Dies wurde natürlich von allen dankend und mit Freude angenommen. Es war wieder ein schöner Tag, an dem man Gelegenheit hatte sich auch mal außerhalb des Sports mit dem ein oder anderen zu unterhalten und sich kennenzulernen!

H.M.



Einbauschränke nach Maß

Individuelle Bad- und Küchenmöbel

Fenster – Türen

Holzfassaden

Reparaturservice

Daimlerstr. 14 • 50859 Köln-Löv.



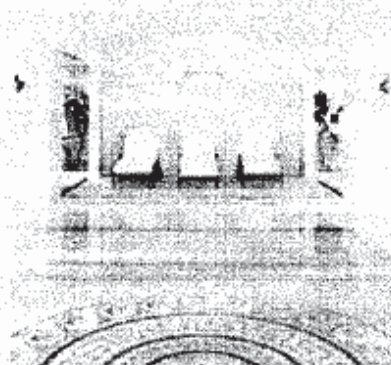
(0 22 34) 7 85 55

www.schreinermeister-schmitt.de • Fax (0 22 34) 7 08 53

Fachbetrieb der Tischler-Innung Köln

SPORT- & WELLNESSREISEN

DA SIND SIE BEI UNS RICHTIG!



**SIE MÖCHTEN DIE SEELE
BAUMELN UND SICH RICHTIG
VERWÖHNEN LASSEN?
ODER...
SIE MÖCHTEN SPORT RUND
UM DIE UHR?**

**WIR GEBEN IHNEN TIPS
FÜR IHR TRAUMZIEL UND
SUCHEN MIT IHNEN
GEMEINSAM DAS BESTE
ANGEBOT FÜR SIE HERAUS.**



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

CREATIV REISEAGENTUR

KIRSTEN REIMANN

HEIMERSDORF - VOLKHOVENER WEG 174

TEL. 0221 / 4690490

**E-MAIL: [INFO@CR-KOELN.DE](mailto:info@cr-koeln.de)
INTERNET: [WWW.CR-KOELN.DE](http://www.cr-koeln.de)**





Ballspiele

Abteilungsleiter : Patrick Sumara

Erster Sieg im ersten Turnier

Das neue Juniorenteam der DJK Wiking Köln-Nord, die "Bad Girls" (inklusive einem "Bad Boy") hat Ende September seine erste Turnierteilnahme bei den "Valley Frisbee Games" im niederländischen Veenendaal bestritten. Das eintägige Turnier ist die offene holländische Juniorenmeisterschaft in den Altersklassen U19, U16 und U13. So viel vorab: Die "Bad Girls", die erst seit einem halben Jahr trainieren, haben in jedem Spiel viel dazu gelernt. Nach drei verlorenen Vorrundenpartien warteten in der unteren Hälfte des Tableaus am Nachmittag drei weitere Gegner auf Augenhöhe. Erst gab es ein Unentschieden, ehe nach einer weiteren knappen Niederlage der erste Sieg im ersten Turnier folgte. Ein versöhnlicher Abschluss einer ersten Turnierfahrung, die hoffentlich bei allen Lust auf mehr machte!

Jörg Benner



**Bestattungen
SCHWARZ**
seit 1949

Köln

Tel. 708 71 38

Fühlingen, Schmiedhofsweg 2
Heimersdorf, Volkhovener Weg 103
www.bestattungen-schwarz.com
mail@bestattungen-schwarz.com

- *Individuelle Beratung in sämtlichen Bestattungsfragen.*
- *Erd- Feuer- und Seebestattungen, Überführungen.*
- *Beisetzungen in allen Stadtteilen.*
- *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 Bestattungsgewerbe e.V.





Judo

Abteilungsleiter : Rolf Harzem

Liebe Judo Kinder, sehr geehrte Eltern.

Wie Ihr bereits gemerkt habt, bin seit einiger Zeit nicht mehr beim Training erschienen. Ich werde zwar noch angerufen, angesprochen oder entscheide ein bisschen noch mit der Christina zusammen.

Aber ich bin nicht mehr da.

Leider bin ich „**Privat und Beruflich**“ so eingespannt, dass ich dem Judo und der Abteilung nicht mehr zur Verfügung stehen kann. Ich muss jetzt sogar feststellen, dass ich noch nicht mal eine Vertretung mehr machen kann, da ich zeitlich sehr beansprucht bin.

Es gibt jedoch immer wieder Momente, bei denen ich an verschiedene schöne sowie auch böse Augenblicke zurück denke. Ich habe gerne mit Euch Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen diesen Sport gemacht, auch wenn ab und an der Abend sehr anstrengend war. Es war trotzdem schön.

Die Kinder und Jugendlichen die ich fördern und fordern durfte, die Eltern, die ab und an mir als Person vertraut und mir Ihre Nöte anvertraut haben.

Ich habe versucht für alle da zu sein und allen etwas von meiner Person zu geben. Jetzt jedoch kommt eine Zeit, in der ich mir etwas



von mir nehmen muss und es nehmen werde. Der Verein ist bemüht, einen Nachfolger zu finden, der auch wieder die Abteilungsleitung übernimmt. In der Übergangszeit, könnt Ihr mit dem gleichen Vertrauen wie zu mir, zu meiner Stellvertreterin Christina Blatt oder zu meiner Tochter Jana Harzem (Sie ist auch fest beim Freitagstraining) gehen. Sie werden sich vorerst bemühen, Eure Anliegen zu regeln.

Ein Spruch sei noch erlaubt:

Danke an alle, die mich nicht leiden konnten (warum auch immer).

Besonderen Dank an alle die mich leiden konnten (die konnten mich verstehen und ertragen).

An die, die mich von Herzen mochten. Auch Ihr bleibt in meinem Herzen.

Ich sage Danke an alle die, die mit mir diesen schönen Sport betrieben haben.

Euer Rolf Harzem

Die kostenlose Ausgabe der DJK Wiking "aktuell" wird durch unsere Werbepartner mitfinanziert. Wir bitten unsere Mitglieder dies bei Ihren Einkäufen zu berücksichtigen.

Bericht Kinderfreizeitfahrt

Am 14.09.2012 war es endlich soweit, die jährliche Kinderfreizeitfahrt stand wieder einmal vor der Tür. Pünktlich um 15.30 Uhr versammelte sich ein fröhlicher Haufen kleiner Indianer am Taborplatz in Heimersdorf. Und trotz einer kleinen logistischen Unachtsamkeit konnten, dank eines spontanen Elterneinsatzes, schließlich alle 21 Kinder in die Autos verfrachtet werden und ab ging die Fahrt nach Benolpe. Trotz nicht allzu freundlichen Wetters nahmen die Kinder erst einmal den hauseigenen Spielplatz in Beschlag und richteten sich in ihren Zimmern ein.

Bei einer ordentlichen Portion Spagetti Bolognaise wurden dann die ersten Eindrücke geteilt und der Küchendienst eingeteilt. Nocheinmal ein herzliches Dankeschön an unsere superfleißigen und ordentlichen Kinder, die sogar ganz freiwillig beim Zwiebelschneiden geholfen haben.

Freitagabend gab es dann noch mit einigen Mutigen eine kleine Nachtwanderung, bei der die Kinder ganz alleine und ohne Licht eine kurze Strecke überwinden mussten. Leider waren einige Kinder nicht wach zu bekommen, weshalb wir nicht mit allen ins Abenteuer starten konnten.

Am nächsten Morgen wurden wir bereits um 6 Uhr von den ersten zarten Kinderstimmchen geweckt, auch hier müssen die Kinder nocheinmal gelobt werden, da sich alle ruhig verhalten haben, um die noch schlafenden Kinder nicht zu wecken. Gemeinsam wurde der Frühstückstisch gedeckt und Kakao und Tee für alle gekocht. Dann ging es zum Basteln und in den Wald. In der Bastelecke kreierte die Kinder wunderschöne Traumfänger, Regenmacher, Pfeile und Kopfschmuck.

Die Waldgruppe sammelte einen riesigen Berg Holz für Stockbrotstöcke, Feuerholz, Pfeil und Bogen und zum Tipibauen.

Zum Mittagessen gab es leckere Pfannkuchen und, dank einer großen Portion Nutella, war auch schnell die etwas längere Wartezeit aufs Essen vergessen und mit Orangen und Äpfeln zum Nachtisch kamen natürlich auch die Vitamine nicht zu kurz.

Beim abendlichen Grillen wurden dann der Stockbrotteig ausgepackt und mehr oder weniger erfolgreich gebacken. Abends gab es noch eine kleine Party, bei der die Kinder ganz neue Spiele vorgestellt haben und gemeinsam viel Spaß hatten.

Am Sonntag wurde von allen gemeinsam das Haus geputzt und einige Kinder hatten sich „freiwillig“ für die etwas unbeliebteren Aufgaben bereit erklärt.

Bei dem wunderschönen Wetter an unserem Abfahrtstag haben wir kurzerhand das Salat- und Hot Dog- Buffet nach draußen verlegt und uns die Sonne auf den Kopf scheinen lassen. Wir bedanken uns bei euch für diese wunderbare Fahrt und freuen uns schon auf das nächste Abenteuer mit euch.

Euer JA





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



Gedächtnistraining

Heute möchte ich ihnen wieder ein paar Übungen zum Training des Gedächtnisses geben. Viel Spaß dabei und viel Erfolg!

1. Drei Sorten einer Art

Finden sie jeweils ein Wort, das jedem der drei angegebenen Begriffe hinten angefügt werden kann, sodass neue zusammengesetzte Wörter entstehen.

z.B. Stein- Stimm- Leisten- = -bruch

Schul-, Schwarz-, Spiel- =

Kartoffel-, Nudel-, Band- =

Kraft-, Heiz-, Welt- =

Mutter-, Grab-, Schand- =

Raum-, Arbeits-, Tropen- =

Lohn-, Hunde-, Kopf- =

Fahrt-, Gegen-, Rücken- =

Dauer-, Schall-, Radio- =

Haus-, Los-, Telefon- =

2. Namen

Versuchen sie 15 männliche und 15 weibliche Vornamen mit dem Buchstaben „M“.

3. Wortkette

Das erste Wort wird das letzte sein!

z.B. Hausschlüssel- Schlüsseldienst- Dienstwagen- Wagenwäsche- Wäscheschrank- Schrankwand- Wandfarbe- Farbenspiel- Spielpuppe- Puppenhaus

Versuchen sie dies nun mit folgenden Wörtern: Bein, Nadel, Sonne

Wenn sie zwischendurch immer mal was für ihr Gedächtnis machen möchten, zählen sie einfach Zahlen schnell zusammen z.B. die Zahlen ihrer Kontonummer oder von Telefonnummern, oder rechnen schon beim Einkauf alle Preise zusammen!

**Viel Spaß dabei und sportliche Grüße,
Heidi Mathei**

Termine – Berichte – Notizen

Termine :	08.12.2012	Weihnachtsfeier für DJK-Übungsleiter, Ehrenmitglieder und geladene Gäste
	02. - 03. 03.2013	DJK Verbandstag, KSI Bad Honnef
	21.03.2013	Mitgliederversammlung DJK Wiking
	02. 06. 2013	DJK DV - Kirche läuft
	23. 06. 2013	DJK DV - Kirche kickt
	10.10.2012	DJK Regionalkonferenz

**Im Tabortreff, Kirchort Christi - Verklärung, ist jeden jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat
Senioren - Cafe, veranstaltet von der Frauengemeinschaft (KFD)
Zeit : 14.30 - 16.30 Uhr**

Schulferientertermine 2012 / 2013

Weihnachten	21.12.2012 - 04.01.2013
Osterferien	25.03. - 06.04.2013
Pfingstferien	21.05.2013
Sommerferien	22.07. - 03.09.2013
Herbstferien	21.10. - 02.11.2013
Weihnachtsferien	23.12. - 07.01.2014



**Wir wünschen allen Mitgliedern der DJK Wiking
besinnliche, gnadenreiche Weihnachten
und für das Neue Jahr 2013
Zuversicht und Gottes Segen
Ihre DJK Wiking**

Herausgeber:

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Kopenhagenerstr. 3, 50 765 Köln-Chorweiler

Geschäftsstelle:

Kopenhagenerstr. 3, 50 765 Köln-Chorweiler
Tel. : 0221/17043133
Fax : 0221 - 390 98 30
E-Mail : info@djkwiking.de

Redaktion:

Andreas Pütz
Asbacher Weg 7A, 50767 Köln
Tel. : 0221 / 7 90 11 06
E-Mail: puetz@djkwiking.de
Andrea Weiden
Gertrud Gillessen

Impressum

Erscheinungsweise:

3 x im Kalenderjahr
Auflage : 1500 Stück

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn
Kt.Nr. 119 2632 (BLZ 370 501 98)

Druck:

naberDruck GmbH

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

www.djkwiking.de

Redaktionsschluss Ausgabe 1 / 2013 9. Februar 2013

Ballsport, Frisbee				Patrick Sumara, Telefon: 0177-6862119			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	ab 13	Mo.	19:00	20:30	Sol	F. Keichel
Basketball Hobby	580		Mo.	20:30	22:00	HMG	J. Uhler
Frisbee Jungen & Mädchen	NEU!	ab 10	Di.	17:30	19:00	GKP	J. Benner
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570		Di.	18:00	20:00	BCW	P. Sumara
Fußball für Kids	504	8-12	Mi.	17:00	18:30	TFü2	N. N.
Ballsport Hobby	560		Mi.	19:00	20:30	KMA1	I. Neyman
Basketball Hobby	590		Mi.	20:30	22:00	Blu	A. Sabrlouy
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	500		Fr.	17:30	20:30	BCW	F. Keichel
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	bis 13	Do.	18:00	19:30	HMG	F. Keichel
Fußball Hobby für Kids	NEU!	7-8	Fr.	15:30	17:45	BCF	T. Fischer
Fußball Hobby für Kids	NEU!	11-12	Fr.	15:30	17:45	BCF	L. Schwarz
Ballsport Hobby	NEU!		Fr.	18:30	20:00	HMG	N. N.
Basketball		ab 8	Fr.	16:30	17:45	Blu	A. Sabrlouy
Basketball	532	ab 12	Fr.	17:30	19:00	Blu	A. Sabrlouy
Basketball Leistung	NEU!	ab 12	Fr.	19:00	20:30	Blu	A. Sabrlouy
Basketball Leistung	NEU!		Fr.	20:30	22:00	Blu	A. Sabrlouy
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570		Fr.	19:30	21:30	BCW	P. Sumara
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570		Fr.	20:00	21:30	HMG	P. Sumara
Ballsport für Jungen	503		Sa.	11:00	12:30	Leb	Z. Bachtarie
Frisbee Jungen & Mädchen	570		Sa.	n.V.	n.V.	BCW	P. Sumara

Sport für Menschen mit Behinderung				Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport mit Kick	11		Mo.	17:15	18:30	Bal	L. Görgens
Allround Sport	10		Di.	17:30	18:30	LC	N.N.

Fitness, Gymnastik, Rehasport				Irene Viereck, Telefon: 0221-798805			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Senioren-gymnastik	404		Mo.	09:00	10:00	EvL	I. Wachendorf
Senioren-gymnastik	405		Mo.	10:00	11:00	EvL	I. Wachendorf
Frauengymnastik	430	ab 40	Mo.	18:30	19:30	Bal	L. Görgens
Frauengymnastik	431		Mo.	19:30	20:30	Bal	L. Görgens
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	V. Traughber
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	K. Traughber
Gesundheitsgymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00	GPP	I. Wachendorf
Fitnessgymnastik	224		Di.	09:00	10:00	PF.D.	G. Henschen
Wirbelsäulengymn. Frauen	26		Di.	10:00	11:00	GPP	I. Wachendorf
Wirbelsäulengymn. Frauen	71		Di.	11:00	12:00	GPP	I. Wachendorf
Gymnastik für Frauen u. Männ	407	über 60	Di.	09:30	10:30	Tab	S. Kanther
Gymnastik für Frauen u. Männ	408	über 60	Di.	10:30	11:30	Tab	S. Kanther
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30	Bal	J. Römer
Wi. Gymnastik/Problemzonen	222		Di.	17:00	18:00	TV	T. Bendel
Frauengymnastik	433		Di.	18:00	19:00	TV	T. Bendel
Selbstverteidigung			Di.	19:00	20:30	KMA 2	M. Koese
Atmung, Haltung, Rückenstärku	73		Di.	19:00	20:00	TV	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 Spezia	28		Mi.	17:00	18:00	Bal	J. Römer

Aerobic	203		Mi.	19:00	20:00	KMA 2	A. Stempin
Integrative Gymnastik	434		Mi.	18:30	19:30	Rip	T. T. Bendel
Wirbelsäulengymnastik	74		Mi.	19:30	20:30	Bal	H. Stempin
Bodyforming & Pilates	251		Mi.	20:00	21:00	KMA 2	A. Stempin
Wirbelsäulengymnastik	75		Mi.	20:30	21:30	Bal	H. Stempin
Wirbelsäulengymnastik	68		Do.	09:00	10:15	TFü2	S. Kanther
Fitnessgymnastik BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G. Henschen
Wirbelsäulengymnastik	69		Do.	10:15	11:30	TFü2	S. Kanther
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30	18:45	TV	A. Stempin
Rehasport Wirbelsäule/Gelenk	89		Do.	17:45	19:00	KMA 2	L. Görgens
Sport und Spiel	436		Do.	19:00	20:30	Leb	W Schwarz
Aerobic	204		Do.	19:15	20:15	Blu	A. Stempin
Pilates	1		Do.	20:15	21:15	Blu	A. Stempin
Fitnessgymnastik für Männer	240		Do.	20:30	22:00	TV	J. Uhler
Bodyforming	250		Fr.	16:30	17:30	TFü1	A. Weiden
Fitnesskickboxen	255		Fr.	17:30	19:00	TFü1	A. Weiden
Wirbelsäulengymnastik	77		Fr.	18:30	19:30	Bal	I. Viereck
Fitness und Spiele	241		Fr.	20:15	22:30	TV	H. Stempin
Gesundheitsgymnastik	20		Sa.	10:00	11:00	Leb	I. Wachendorf
Fit für 100	52		auf Anfrage	auf Anfrage	auf Anfrage		U. Kraus

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	20:30	KMA 2	L. Görgens
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Do.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin

Judo und Jiu Jitsu			Rolf Harzem, Telefon: 0221-9591704				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Judo	620	6-12	Mo.	17:30	19:00	Sol	C. Blatt
Judo	620		Mo.	19:00	20:30	Sol	C. Blatt
Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30	22:00	Sol	W Richmann
Judo	610	6-11	Mi.	18:00	19:30	TV	C. Blatt
Judo	610	12-18	Mi.	19:30	21:00	TV	C. Blatt
Judo	660	6-8	Mi.	16:30	17:30	Blu	O. Spiller
Judo	660	8-12	Mi.	17:30	19:00	Blu	O. Spiller
Judo	660	ab 14	Mi.	19:00	20:30	Blu	O. Spiller
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	TFü2	W Richmann
Judo	620	4-6	Fr.	17:30	19:00	Sol	D. Kühn
Judo	620	6-11	Fr.	17:30	19:00	Sol	R. Harzem
Judo	620		Fr.	19:00	20:30	Sol	R. Harzem

Kooperation Kitas und Schulen			Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin
Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin
Sportförderunterricht	136	6-8	Mi.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Sportförderunterricht	137	8-10	Mi.	16:45	17:45	Leb	H. Stempin

Turn-AG	124	6-10	Do.	16:15	17:45	Leb	N.N.
---------	-----	------	-----	-------	-------	-----	------

16

Tanzen			Julia Schlichting, Telefon: 0163-4840565				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke
Jazztanz	320	ab 9	Mi.	17:00	18:00	AV	Photini-Meletiado
Jazztanz	321	13-18	Mi.	18:00	19:30	AV	Photini-Meletiado
Jazztanz	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	AV	Photini-Meletiado
Hip-Hop	350	ab 9	Do.	17:00	18:00	Bal	N. Garni
Hip-Hop	350	ab 13	Do.	18:00	19:00	Bal	N. Garni
Tänz. Früherziehung	330	3-6	Fr.	16:00	17:00	Bal	J. Schlichting
Moderner Tanz	331	6-10	Fr.	17:00	18:00	Bal	J. Schlichting

Trampolin			Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Trampolinspringen	140	4-6	Mo.	14:00	15:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	141	6-8	Mo.	15:00	16:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	142		Mo.	16:00	17:30	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145		Mo.	17:30	19:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	146		Mo.	19:00	20:30	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	144	15-33	Mo.	20:30	22:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	143	10-15	Do.	16:00	17:30	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	113		Sa.	10:00	12:00	Blu	H. Stempin

Turnen			Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829				
			Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16:00	17:00	Blu	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	117		Di.	16:00	17:00	TV	T. Bendel
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	G. Volksdorf
Jungenturnen	113	5-10	Mi.	16:30	17:30	Rip	T. Bendel
Mädchenturnen	122	5-10	Mi.	17:30	18:30	Rip	T. Bendel
Eltern-Kind-Turnen	106		Mi.	16:00	17:00	TV	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	17:00	18:00	TV	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:00	17:00	TV	M. Behnen
Eltern-Kind-Turnen		1,5-3	Do.	16:30	17:30	KMA1	N.N.
Eltern-Kind-Turnen		1,5-3	Do.	17:30	18:30	KMA1	N.N.
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	15:00	16:00	Bal	G. Matuschek
Turn&Spiel	118	5-8	Fr.	16:00	17:30	Rip	N.N.
Mädchenturnen	127	6-10	Fr.	16:30	17:30	TV	H. Stempin
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30	18:45	TV	H. Stempin
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45	20:15	TV	H. Stempin

Volleyball			Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177				
			Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Kinder 7-10 Jahre	510		Di.	16:45	18:00	HMG	A. Garrecht
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	18:00	19:30	HMG	A. Garrecht
Jugend männl. D	510	< Jahrg. 99	Do.	17:30	19:30	HMG	A. Garrecht
Jugend weibl. D	510	< Jahrg. 99	Di.	17:30	19:30	HMG	D. Schott
Jugend weibl. C1+C 2	510	< Jahrg. 97	Mi.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer/Dück
Jugend weibl. C 2	510	< Jahrg. 97	Fr.	16:30	18:30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. C 1	510	< Jahrg. 97	Mo.	17:30	19:30	HMG	A. Dück
Jugend weibl. B	510	< Jahrg. 95	Mi.	17:30	19:30	HMG	P. Schreier
Jugend weibl. B	510	< Jahrg. 95	Fr.	16:30	18:00	HMG	P. Schreier
Jugend männl. C	510	< Jahrg. 97	Mo.	17:30	19:30	HMG	D. Pisczor
Jugend männl. C	510	< Jahrg. 97	Fr.	18:00	19:30	HMG	D. Pisczor

Jugend männl. B	510	< Jahrg. 95	Mi.	17:30	19:30	HMG	G. Blomeyer
Jugend männl. B	510	< Jahrg. 95	Fr.	16:30	18:00	HMG	G. Blomeyer
Trainingsgem. männl. A/B	510	< Jahrg. 93	Mi.	19:30	21:30	HMG	G. Blomeyer
Damen I (Spielgemein.)	510		Fr.	18:30	20:00	HMG	P. Schreier
Damen II Bk	510		Mo.	19:30	21:30	HMG	U. Paffendorf
Damen II Bk	510		Do.	19:30	21:30	HMG	U. Paffendorf
Damen III Bk	510		Di.	19:30	21:30	HMG	L. Schott
Damen III Bk	510		Do.	17:30	19:30	HMG	L. Schott
Damen Hobby OL	510		Mo.	19:30	22:00	HMG	M. Niermann
Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19:30	22:00	HMG	B. Hüttemann
Herren Hobby 2 LL	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	S. Kraus
Mix I LL	510		Do.	19:30	22:00	HMG	M. Hüscher
Mix II BeL	510		Di.	19:30	22:00	HMG	A. Kraus
Mix III Bk	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	T. Melin-Filz
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30	HMG	W Remsky

Yoga, Tai Chi, Qi Gong			Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Yoga für Frauen und Männer	40		Mo.	08:30	10:00	EvL	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer	41		Mo.	10:15	11:45	EvL	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.	L. Langlitz
Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30	22:00	Pf.W.	L. Langlitz
Yoga und Prävention für Ältere	400		Di.	16:30	17:45	EvGZ	S. Schmitz
Yoga und Prävention für Ältere	401		Di.	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	20:30	Rip	B. Schröder
Yoga + Wirbelsäulengymnastik	76	NEU!	Do.	19:00	20:30	TV	I. Viereck

Hallenverzeichnis

AV	Aula Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg, Heimersdorf	KMA3	Kindertagesstätte, Karl-Marx-Allee, Chorweiler
BCW	Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz	LC	Lino Club, Geschwister-Scholl-Straße, Longerich
Bal	Turnhalle Balsaminenweg, Seeberg	Leb	Turnhalle Lebensbaumweg, Heimersdorf
Blu	Turnhalle Ernstberg Straße, Blumenweg	Pf.St.A.	Pfarrheim St. Anna
EvGZ	Evangelisches Gemeindezentrum Chorweiler, Chorweiler	Pf.W.	Pfarrheim Weiler, Regenbold Straße, Weiler
EvL	Ev. Kirche Lebensbaumweg, Heimersdorf	Pf.D.	Pfarrheim Dionysius
Fur	Kindertagesstätte, Further Straße, Roggendorf	RBS	Kindertagesstätte Regenboldstraße, Weiler
GHS	Gustav-Heinemann Schule, Seeberg	Rip.	Turnhalle Riphahnstraße, Seeberg
GKP	Gymnasium Köln-Pesch, Pesch	TFü1	Turnhalle Fühlingerweg (vordere Halle), Weiler
GPP	Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler	TFü2	Turnhalle Fühlinger Weg (hintere Halle), Weiler
HMG	Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg, Weiler	Sol	Turnhalle Soldiner Straße, Lindweiler
KMA1	Gustav-Heinemann-Schule, Karl-Marx-Allee, Chorweiler	Tab	Taborsaal / Pfarrei Christi Verkörung, Taborplatz, Heimersdorf
KMA2	Henry Ford Realschule, Karl-Marx-Allee, Chorweiler	TV	Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovener Weg, Heimersdorf

Geschäftsführender Vorstand

1.Vorsitzender	Lars Görgens E-Mail: goergens@djkwiking.de	Tel.	0151 / 50 65 45 22
2.Vorsitzender	Rolf Harzem E-Mail: harzem@djkwiking.de		0221 / 9 59 17 04
Kassenwart	Sören Beeskow E-Mail: beeskow@djkwiking.de		0151 / 24 22 95 06
Geschäftsstelle	Irmgard Wachendorf E-Mail: info@djkwiking.de	Tel. Fax	0221 / 17 04 31 33 0221 / 3 90 98 30
Sportwart	Ivan Neiman E-Mail: neyman@djkwiking.de		0178 / 3 56 37 46
Jugendleiter	Daniela Kühn E-Mail: jugend@djkwiking.de		0157 / 76 37 81 97
Öffentl.arbeit	Andrea Weiden E-Mail: weiden@djkwiking.de	Tel.	0151 / 50 65 45 22
Geistl.Beirat	Pfr. Heribert Meurer		
Seniorenbeauftragte	Heidi Matheis	Tel.	0221 / 77 90 96
Beisitzer	Frank Keichel	Tel.	0176 / 96 04 11 35

Abteilungsleiter

Blatt Christina	Vertr. Judo E-Mail: blatt@djkwiking.de	Tel.	0221 / 79 90 23
Hartwich Marlies	Yoga E-Mail: hartwich@djkwiking.de		0221 / 9 79 29 81
Harzem Rolf	Judo E-Mail: harzem@djkwiking.de		0221 / 95 91 704
Knapp Katharina	Eltern Kind Turnen E-Mail: knapp@djkwiking.de		0221 / 3 90 98 29
Kraus Andreas	Volleyball		0221 / 5 90 57 25
Sumara Patrick	Ballspiele E-Mail: sumara@djkwiking.de		0151 / 64 71 08 36
Schlichting Julia	Tanzen für Kinder, Jugendliche + Erwachsene E-Mail: julia_schlichting@web.de		0163 / 4 84 05 65
Stempin Henryk	Turnen + Trampolin h.stempin@gmx.de		0221 / 7 90 16 60
Viereck Irene	Gymnastik E-Mail: viereck@djkwiking.de		0221 / 79 88 05
Zerres Ursula	Ambulanter Herzsport E-Mail: zerres@djkwiking.de		0221 / 5 90 32 32

Ärzte der Ambulanten Herzgruppen

Dr. Grüner Artur
Dr. Grüner Olga
Dr. Neuen-Kopitzki A.
Dr. Ploner Johannes
Dr. Schiewe Felix
Dr. Viehöver F.J

Beitragsstelle + Mitgliederbetreuung:

Katharina Knapp Chrysanthemenweg 22 50769 Köln-Seeberg
Tel. 390 – 9829 Fax 390 - 9830 E-Mail : knapp@djkwiking.de

Mister Handwerk 2012?

Newzella
SEIT 1896

BÄCKEREI. KONDITOREI.

„Nicht nur verkaufen,
sondern auch backen
ist sexy!“

Bäckerei Konditorei
Magnus Newzella

- Heinrich-v.-Steph.-Str. 6
51373 Leverkusen
- Alkenrather Str. 27
51377 Leverkusen
- Venloer Str. 118
50259 Pulheim
- Haselnussweg 19
50767 Köln-Heimersdorf
- Mataréweg 51
50769 Köln-Seeberg
- Neusser Str. 455
50733 Köln-Weidenpesch

Preisträger des Wettbewerbs 2010

Vielfalt gewinnt!

Stadt Köln

Michael Arens
Bäckermeister und
Ausbilder bei uns.

Voten für Mister Handwerk und nähere Infos:
www.baeckerei-newzella.de

Gutschein für
2 ofenfrische
Brötchen

Nur ein Gutschein
pro Haushalt einlösbar