

DJK



Wiking 1965 e.V.

Der Sportverein im Kölner Norden

Ausgabe 3/2013



**Große
DJK Wiking
Sportschau**



REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

Zertifikat

Das angegebene Rehabilitationssportangebot wird gemäß der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining auf der Grundlage des § 44 SGB IX anerkannt.

Der angegebene Leistungserbringer erfüllt mit diesem Angebot die Qualitätsstandards für die Durchführung von Rehabilitationssport und verpflichtet sich, diese auch zukünftig zu gewährleisten.

Friedhelm Julius Beucher
Präsident

Deutscher Behindertensportverband/
National Paralympic Committee (DBS-NPC)

DJK Wiking Köln 1965 e.V.

Angebot:

anerk. Rehasportart:

Angebotsnr.: 5071-5376

Zeit:

Ort:

Indikationsbereich:

Leitung:

Sport bei Rücken und Gelenkserkrankungen

Gymnastik

Positionsnr.: 604503

Teilnehmerzahl maximal:

Donnerstag 17:45:00 bis 19:00:00

Henry-Ford-Realschule, Karl-Marx-Allee 43, Köln

Stütz- und Bewegungsapparat

Lars Görgens Irene Viereck

Anerkennung ist gültig bis: **26.02.2015**

Duisburg, den 10.06.2013



Reinhard Schneider
Vorsitzender
Behinderten-Sportverband
Nordrhein-Westfalen e.V.

**Unser neuer Präses Pfarrer Ralf Neukirchen
DJK Wiking Sportschau
Wir stellen vor : Andreas Puhmann**

Impressum:

Herausgeber: DJK Wiking 1965e.V.

Kopenhagenerstr. 3
50765 Köln-Chorweiler
Geschäftsstelle: Kopenhagenerstr. 3
50765 Köln-Chorweiler
Tel.: 0221-78 96 28 20
Fax: 0221-78 96 01 67
E-Mail: info@djkwiking.de

Redaktion:

Andreas Pütz, Asbacher Weg 7A
50767 Köln / Tel.: 0221 – 790 11 06
E-Mail: pütz@djkwiking.de
Andrea Weiden
Gertrud Gillessen
E-Mail: gillessen@djkwiking.de

Erscheinungsweise: 3x 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

Inhalt:

| | Seite |
|---|--------------|
| Präses Pfarrer Ralf Neukirchen..... | 4 |
| Abschied von Herrn Pfarrer Heribert Meurer..... | 5 |
| Liebe Mitglieder und Freunde der DJK Wiking.. | 5 |
| Unsere Sportschau am 16.11.2013..... | 6-9 |
| Wir stellen vor: Andreas Puhmann..... | 10 |

Bericht aus den Abteilungen:

| | |
|-----------------|-------|
| Yoga..... | 11-13 |
| Ballspiele..... | 14 |
| Turnen..... | 15 |
| Trampolin..... | 16-18 |
| Volleyball..... | 19-21 |

| | |
|------------------------|----|
| Seite der Älteren..... | 23 |
|------------------------|----|

| | |
|---|-------|
| Termine, Berichte , Notizen..... | 24 |
| Zukunftsorientierter Verein - Was ist das ? | 25 |
| Spurensuche !..... | 28 |
| Übungsstundenplan aller Abteilungen..... | 30-34 |

Ansprechpartner:

| | |
|-------------------------------------|----|
| Geschäftsführender Vorstand..... | 35 |
| Abteilungsleiter..... | 35 |
| Ärzte für ambulanten Herzsport..... | 35 |

Geschäftsstelle:

Tel.: 0221/78 96 28 20 und 0151/50 65 45 22

Fax: 0221 / 78 96 01 67 E-Mail: info@djkwiking.de

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag 11.00-13.00 Uhr

Donnerstag 16.30-18.30 Uhr

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch Termine außerhalb unserer Öffnungszeiten

Liebe sportliche Leserinnen und Leser,

der schweizer Sportler und Skiweltmeister Pirmin Zurbriggen (geb. 1963) hat einmal gesagt: *„Ich habe nie ein Geheimnis aus meinem Glauben an Gott gemacht. Daraus schöpfe ich Kraft für meinen Alltag. Ich bete nicht, um zu gewinnen, sondern damit ich gesundheitlich bewahrt werde und innerlich von Gott abhängig bleibe.“*

Diese Gedanken hören sich vielleicht für manch einen allzu „bodenständig“ an. Manche regen sie vielleicht auch zum Nachdenken an. Denn dieses Glaubensbekenntnis kommt ja nicht aus dem Munde eines „Berufschristen“, sondern von einem Sportler – der für seinen Erfolg sicher viel trainieren musste.

Ich bin Ihr neuer Pfarrer. Leider bin ich ziemlich unsportlich. Aber im zwischenmenschlichen würde ich mich schon als „sportlich“ bezeichnen. Im Sport bewundere ich immer die Menschen, die Grenzen austesten, und manchmal auch ihre eigenen Grenzen überschreiten. Vielleicht hat Gott deswegen für mich „gewonnen“! Man muss sich einmal klar machen, was der christliche Glaube eigentlich beinhaltet! Christinnen und Christen glauben daran, dass der unendliche Gott in seinem Sohn Jesus Christus seinen Fuß auf diese Erde gesetzt hat. Wenn Sie schon mal eine Ikone beobachtet haben, dann fällt Ihnen vielleicht auf, wie das Jesuskind seinen Schuh verliert und ein ganz verdrehter Fuß gleichsam aus dem Bild tritt, so wie in diesem Bildausschnitt. Die Ikonenmaler haben sich damit nicht „vermalt“, sondern drücken genau diese unglaubliche Grenz-



überschreitung Gottes aus, die uns atemlos werden lässt:

Der Fuß ist in der Bildersprache der Ikonenwelt sehr symbolträchtig. Oft ist es so, als trete das göttliche Kind aus dem Bildrahmen heraus. Die Symbolik will uns den Gedanken aufschließen, dass Gott nicht bei sich bleibt. Er ist nicht selbstgenügsam, wie ein Zeus im fernen Götterhimmel. Christus tritt heraus aus „seiner himmlischen Welt“ mitten hinein in unser Leben, damit unser Leben mit dem Leben Gottes verbunden werde. Jesus Christus wird so zur lebendigen Brücke zwischen Himmel und Erde. Das feiern wir an Weihnachten! Seit Gott seinen Fuß in diese Welt gesetzt hat, hat er die „gefallene“ Welt neu auf die Füße gestellt. Und damit vieles in ihr auf den Kopf! Nicht das Herrschen und Befolgen, nicht Großspurigkeit und Kleinmacherei sind die Verhaltensweisen, die er uns ans Herz legt, sondern geduldig füreinander da zu sein! Erinnern wir uns an Jesu Geste der Fußwaschung: *„Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann müsst auch ihr einander die Füße waschen.“* (vgl. Joh 13,14) Vielleicht erinnert uns Marianne Fricke deswegen augenzwinkernd daran, dass Jesus seinem Nächsten die Füße gewaschen hat, nicht den Kopf!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie nicht nur aus dem Sport Kraft für Ihren Alltag schöpfen können!

Ihr neuer Pastor
Ralf Neukirchen

Abschied von Herrn Pfarrer Heribert Meurer

Unser langjähriger Präses, Pfarrer Heribert Meurer, ist seit Oktober dieses Jahres in den Ruhestand versetzt worden und ist damit nicht mehr unser Geistlicher Beirat.

Nach unserer Vereinssatzung erfüllt der Geistliche Beirat seine Aufgaben in enger Zusammenarbeit mit dem Vorstand, mit dem er sich um die religiöse Bildung und um die allgemeinen erzieherischen Richtlinien im Verein bemüht. Hierzu gehört auch der seelsorgerliche Dienst.

Pfarrer Meurer war seit seinem Amtsantritt, 1976, unser Geistlicher Beirat. Die Mitglieder-

versammlungen hat er aktiv mitgetragen. Er hat unsere Weihnachtsfeiern für Übungsleiter, Abteilungsleiter und Vorstand mitgestaltet, er hat die Verstorbenen und Lebenden der DJK Wiking in seine jährlichen Messgedenken einbezogen. Oft war er auch Gast bei unseren Sportveranstaltungen.

Die DJK Wiking bleibt ihm zu herzlichem Dank verbunden und wünscht ihm für die Zukunft alles Gute und Gottes Segen.

Liebe Mitglieder und Freunde der DJK Wiking

Weihnachten steht vor der Tür. Trotz aller Hektik bei den Vorbereitungen für die kommenden Feiertage sollten wir immer wieder mal innehalten und zurückblicken.

Was hat uns das alte Jahr gebracht? Was erwarten wir vom Neuen Jahr?

Der ganz besondere Dank gebührt aber natürlich den engagierten Mitgliedern der DJK Wiking. Danke für dieses Jahr, in dem der Zusammenhalt wieder deutlich zu spüren war.

Deshalb bleibt für uns die partnerschaftliche

Zusammenarbeit in der DJK Wiking ein hohes Anliegen.

Wir wollen auch das Ziel nie aus den Augen verlieren, wem wir alles zu verdanken haben.

Dem Kind in der Krippe.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen eine gesegnete Weihnachtszeit und ein gutes Neues Jahr, das es uns dem Frieden auf der Welt näher bringt.

Für den Vorstand
Gertrud Gillessen



Was war denn nur in Weiler los? Sportschau war, von Klein bis Groß und ganz famos!

DJK Wiking rief und viele, viele kamen.

Traditionell zeigte DJK Wiking im Zweijahres-Rhythmus wieder seine große Sportschau. Es ist stets ein Leistungsbeweis vieler Trainings- und Leistungsgruppen unseres Vereins.

Der 1. Vorsitzende Lars Görgens begrüßte die große Menge der Besucher und die vielen Akteure mit ihren Betreuern und Trainern. Unsere Bezirksbürgermeisterin Frau Wittsack-Junge ließ es sich nicht nehmen, persönlich unsere große Sportschau zu eröffnen und uns dazu zu gratulieren. Verbandsvertreter Herr Heinz Osten vom Stadt Bezirks- Sportverband Chorweiler besuchte uns und brachte einen Basketball als Gastgeschenk mit. Verbandsvorsitzender vom Turnverband Köln Horst Maas und die Vorsitzende für Gesellschaftspolitik Gudrun Goldau überzeugten sich eingehend von unsere Darbietungen.

Für unsere anwesenden Ehrenmitglieder war es eine Freude, die Weiterentwicklung sowohl in unseren Übungsgruppen als auch im Leistungsbereich zu erkennen.

In den Räumen des Heinrich Mann Gymnasiums konnten wir wieder diese wunderbare Halle für unsere Darbietungen nutzen. Eine bunte Programmfolge zeigte Leistungen aus den Übungsstunden. Die Gruppen Hip Hop1 und Hip Hop2, zeigten gleich zu Beginn vielfältige Szenen aus verschiedenen Tanzelementen, sowie auch die große Gruppe „Moderner Tanz“ unter Julia Schlichting. Diesmal bekamen wir auch Irene Vierecks Wirbelsäulengruppen zu sehen. Aus 4 Gruppen zusammengestellt, wurden 3 verschiedene Übungselemente gleichzeitig gezeigt für Wirbelsäule und Gelenke. Hier spielte der Gesundheitsbereich eine Rolle, wobei sich auch die Herren Heinz und Claus unter die vielen Damen trauten. Nach dem Motto:

„Dabei sein ist alles – dabei bleiben ist Selbstdisziplin“ sahen wir eine mit viel Beifall bedachte Studie.

Zum ersten Mal zeigte sich die Gruppe der Basketballer. Sie gaben Einblicke, in der zwei Mannschaften versuchen, den Spielball in die gegenüberliegenden Körbe des Spielfelds zu werfen, schnell, zügig und präzise unter Leitung von Armin Sabrlouy. Es folgte eine Jazztanzgruppe junger Mädchen, die sich begeistert zu Top-Titeln aus den Pop-Charts bewegten, choreographisch wirklich gelungen, einstudiert von Photini Meletiades.

Hoch hinaus flogen unsere Trampolinaktivitäten unter Leitung von Henryk Stempin. Die große Abteilung der Trampolinspringer erfüllte alle Erwartungen. Henryk und Alexandra Stempin ließen alle Teilnehmer der Abteilung antreten, von den Kleinsten bis zu den „Größten“. Es wurden Leistungen aus dem Spitzenbereich nationaler- und internationaler Wettkämpfe gezeigt, mit Kürübungen u.a. aus Dreifachsaltos und Doppelsaltos, absolute Höhepunkte, allen voran unsere Preisträger der Deutschen Meisterschaft Lea und Kiran, Laurin, Alexander, Antonia, Jana, Tim, Jessika.

In der Pause begann die Schlacht am Kuchenbuffet, die vielen gespendeten Kuchen treuer Mitglieder gingen weg wie warme Semmel, nicht wegzudenken „Ullas Waffelbäckerei“, dazu Kaffee und Getränke. Weiter im Programm ging es mit Kleinkinderturnen. Gisela Matuscheck erntete viel Applaus mit den Kleinsten. Nach dem Tänzchen im Sauseschritt ging es über Kästen und Rutschen, über Matten und Bänke, denn: „früh übt sich, was ein Meister werden will“. Zügig vollzog sich dann der Mattenumbau für Judo. Jungen und Mädchen, führten eindrucksvolle Techniken aus ihrem Repertoire der Halte-, Hebel- und Wurftechniken vor. Wie immer spannend ist dieses

geschickte und gefahrlose Beherrschen der jeweiligen Techniken mit absolut sauberer Ausführung. Dank den Betreuern Jana Harzem und Larissa Lorenz. Weiter ging es mit der großen Gruppe Mädchenturnen trainiert von Henryk Stempin. Luftsprünge, Pyramiden, Gleichgewichtselemente, Hebeübungen, Rollen, Flugrollen und mehr. Die präzisen, schnellen Ausführungen animierten das Publikum zu viel Applaus.

Die große Gruppe Tai Chi, die seit Jahren von Britta Schröder geleitet wird, bestach durch Haltung und ruhiger Ausführung. Sie sind ein Beitrag zur gesundheitsfördernder Ausrichtung und Kompetenz.

Die Ruhe und Anmut der Bewegungen konnte man als Wohltat mitempfinden. Angelika Kraus kam mit den Volleyballern. In vielseitiger Aufstellung zeigten sie schnelle Ballwechsel mit und ohne Netz. Man beachte, dass unsere Volleyballer in Bezirksliga, Oberliga, Kreisliga, Landesliga und Bezirksklasse spielen, auch in Hobby- und Mixbesetzungen. (bitte weitersagen!) Unsere

große Folkloregruppe, seit vielen Jahren fester Bestandteil der DJK Wiking, präsentierte einen israelischen Tanz und einen ausdrucksvollen Partnertanz einstudiert von Heike Finke.

Patrik Sumara und Jörg Benner glänzten mit ihrem jungen Team Frisbee vom Feinsten. Diese noch junge Sportart, deren Scheiben fliegen, schweben, segeln, hat sich bei uns fest etabliert. Danke, dass ihr durchgehalten habt und wir wünschen euch noch reichlich Verstärkung. Rolf Harzem, unser 2. Vorsitzender, führte wieder zügig und kompetent durchs Programm. Heidis Matheis arrangierte die große Tombola mit vielen attraktiven Preisen, jedes Los gewann.

Unser 1. Vorsitzender Lars Görgens beschloss „unsere große Sportschau“ **mit großem Dank an alle**, Vorstandsmitglieder, Aktive, Freunde und Spender und die unermüdlichen Helfer, ohne die eine solche Veranstaltung nicht zu bewältigen ist, mit dem Hinweis auf die Sportschau 2015, dann feiert DJK Wiking 50-jähriges Bestehen.

G. Gillessen







Wir stellen vor:

Neuer Abteilungsleiter für Judo **Andreas Puhlmann**



Er ist wohnhaft in Köln. Verheiratet. 55 Jahre.

Neben dem Sport sind seine Hobbys:

Reisen und soziale unternehmerische Beratung.

Stationen in seinem sportlichen Engagement sind:

- Judo 2. Dan
- Landeskampfrichter NWJV (Nordrhein Westfälischer JudoVerband)
- stellvertretender Jugendleiter im Kreis Bonn
- Referent
- Geschäftsführer im Stadtbezirkssportverband Chorweiler
- Mitglied im Stadtsportbund

Sein Weg zum Judo fand er über verschiedene Sportarten in einer Schul AG 1972.

Seine Stationen:

- Mitinitiator zur Gründung einer Judo Abteilung 1974 in der SG EC/Bayer.
- Funktionen in dieser Abteilung:
Trainer, Sportwart, Jugendwart und Abteilungsleiter bis 2002-
- In dieser Zeit Mitglied des Hauptvorstandes als 2. Vorsitzender und Jugendwart bis 2008, insgesamt 35 Jahre für die SG.
- Zwischendurch 16 Jahre Leitung als Fachwart für Judo im Kreis Köln
- 12 Jahre Vorsitzender im SBSV 6, heute Geschäftsführer.
- Seit 1996 Kampfrichter
- Seit 2011 stellvertretender Jugendleiter in Bonn.
- Seit 2008 Mitglied im DJK und seit 2010 Mitglied beim TV Eiche.

Seine Ziele sind es, mit den Mitgliedern seiner Abteilung eine soziale, harmonische Umgebung zu pflegen und zu festigen, die Werte des Judo allen Generationen zu vermitteln und der Integration und Migration Rechnung zu tragen

Er möchte DJK Wiking auch außenwirksam vertreten und den Sport im Leistungssektor ausbauen. Alle Mitglieder sind zur Mitwirkung und Zusammenarbeit aufgerufen.

Andreas Puhlmann freut sich auf die gemeinsame, partnerschaftliche Ausrichtung bei uns. Dazu wünschen ihm viel Freude und Erfolg.

G.G.

**„Tu erst das Notwendige,
dann das Mögliche,
und plötzlich schaffst du
das Unmögliche.“**





Liebe Yogis

Unsere Sportschau war wieder mal ein großer Erfolg. Ich danke allen fleißigen Händen, die für das leibliche Wohl der Besucher gesorgt haben.

In diesem Jahr sind wir zum ersten Mal mit unserer Gruppe aufgetreten, um zu zeigen, dass es völlig egal ist, ob man die Yoga-Übungen im Stehen, Sitzen oder auf der Matte ausführt. Der positive Effekt ist immer gleich. Einige Damen aus unseren Gruppen haben mir mitgeteilt, warum sie Yoga machen und was es ihnen bringt. Hier eine Auswahl der Antworten:

- Ich mache Yoga, weil es mir innere Ruhe und Freude bereitet. Mit meinen 81 Jahren bin ich nach 20 Jahren immer noch dabei, ohne Osteoporose zu haben. Danke Irene
- Ich mache Yoga, weil ich so besser in meinen Körper hineinhörchen kann.
- Ich mache Yoga, weil ich meinen Atem verbessern will und mit sanften Übungen beweglich bleiben möchte.
- Yoga ist eine Bereicherung meiner Lebensqualität.
- Das A und O beim Yoga ist die Atmung. Irene kann uns das sehr gut vermitteln und deshalb gehe ich gerne in die Montagsstunde.
- Yoga führte mich zu meinem Selbst.
- Ich mache Yoga weil ich für Körper und Seele etwas tun möchte.
- Ich gehe gern zum Yoga, weil durch bewusstes Atmen mehr Ausgeglichenheit entsteht.
- Ich gehe zum Yoga, weil es mir guttut.
- Yoga ist für mich ein zur Ruhe kommen und gleichzeitig den Körper trainieren.
- Yoga bedeutet für mich Entspannung- Muskeltraining- der Seele Raum geben.
- Ich mache Yoga, weil es mich total entspannt.
- Ich mache Yoga, weil ich damit meinen Atem verbessern kann.
- Ich mache Yoga, weil ich etwas für meine Gesundheit tun möchte.
- Ich gehe seit fast 20 Jahren zum Yoga. Es hilft mir sehr ruhig zu bleiben und unterstützt meine Schmerztherapie.
- Ich gehe zum Yoga, weil es mir gut tut und ich den ganzen Tag mehr Energie als sonst habe.
- Ich mache Yoga, weil es meine Rückenmuskulatur stärkt.
- Ich bin seit 6 Monaten in der Yoga Gruppe von Irene und merke schon den Erfolg, weil ich für meine chronische Rückenprobleme jetzt keine Medikamente mehr nehmen muss.

Man sieht, wie vielfältig Yoga wirken kann
Nun wünsche ich euch Allen eine besinnliche
Adventzeit und ein schönes Weihnachtsfest
Eure Marlies

**Die kostenlose Ausgabe der
DJK Wiking Vereinszeitung wird durch unsere
Werbepartner mitfinanziert. Wir bitten unsere Mitglieder
dies bei Euren Einkäufen zu berücksichtigen.**

YOGA-Kurs

Mentale Erfolgspraktiken im Yoga

Anhand von praktischen Beispielen wird die Kontrolle der eigenen Gedankenwelt eingeübt. Das mentale Training im Yoga kann neue Impulse in unserem Gehirn schaffen. Dies verbessert die Konzentrationsfähigkeit und bündelt Energien und führt langfristig zu einem erfolgreicherem Lebensstil.

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert und anerkannt. Teilnehmerbeiträge können bis zu 80 % von der Kasse bezuschusst werden.

Rahmen- und Leistungsangebot:

| | |
|--------------------|---|
| Veranstaltungsort: | Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach |
| Referentin: | Lilli Langlitz, Yoga- u. Entspannungsleiterin (BYV), Yogatherapeutin (BYVG) |
| Teilnehmerzahl: | mind. 15 Pers., max. 20 Pers. |
| Lehrgangsmaterial: | wird gestellt, eigene Hallensportkleidung mitbringen, bitte bei Bedarf dünne Yoga- bzw. Isomatte für die Wiese mitbringen |

Termin: Freitag, 09. Mai 2014, 15.00 Uhr bis Sonntag, 11. Mai 2014,
Abreise nach dem Mittagessen

Kosten: 180.- EUR DJK / 200.- EUR Gäste

Anmeldeschluss: 25.04.2014 (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden)*.

Anmeldungen an die DJK-Geschäftsstelle:

Am Kielshof 2, 51105 Köln
Tel.: 0221 / 99 80 84 0
Fax: 0221 / 99 80 84 19
E-Mail: info@djkdvkoeln.de

* Sie haben die Möglichkeit bis zu 14 Tagen vor Kursbeginn von Ihrer Anmeldung schriftlich zurückzutreten. Bei einer Absage nach dieser Frist wird die Hälfte der Kursgebühr fällig. Sollten Sie den Lehrgangs-/Veranstaltungsplatz nicht belegen, ist eine Rückzahlung ausgeschlossen.



Liebe Yogainteressenten und Leser,

seit über 11 Jahren biete ich in unserem Sportverein Yoga an. Nur eine kurze Zeit davor habe ich Yoga für mich entdeckt und es war „Liebe auf den ersten Blick“. Ich wusste bei der ersten Probestunde: Das ist genau das, was ich jetzt brauche und was mir hilft, den Alltag entspannter, und diese wundersame Wirkung wollte ich auch gerne mit anderen teilen. Mittlerweile habe ich eine 2 Jährige Yogalehrer-Ausbildung und 1,5 Jährige Yoga-Therapie-Ausbildung, sowie zahlreiche Fort- und Weiterbildungen in Bereichen Yoga, Ayurveda, Reiki (Meistergrad) und Ernährung gemacht.

Und gebe es mit Begeisterung weiter an Jung und Alt. Meine jüngsten Yogaschüler sind noch keine 3 Jahre alt und die Ältesten sind weit über 70. Jeder profitiert und nimmt sich das, was er im Moment braucht. Denn Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele. Und das merkt man in jeder Stunde und von Anfang an. Da es in Rahmen eines 1,5-stündigen Unterrichts die Zeit um Fragen zu stellen und tiefer in die Wirkungsweisen und -mechanismen zu gehen nicht immer ausreicht, biete ich gerne einmal im Jahr ein ganzes Wochenende an. Dieses Jahr ist das Thema „Mentale Erfolgspraktiken in Yoga“ Schau hin.

Aus yogischer Sicht hat dein eigener Geist beinahe unendliche Macht über dein Leben. Das worauf du dich konzentrierst, dort lenkst du deine Achtsamkeit und Energie hinein und das wird deshalb auch irgendwann eintreten. Vorausgesetzt du konzentrierst dich wirklich intensiv auf dein Ziel.

Das Problem ist: das funktioniert auch in negativem Sinne: Wenn du vor etwas Angst hast, z. B vor einem Bankrott oder anderen Ver-

lusten, und daher ständig daran denkst, dann erhöhst du die Wahrscheinlichkeit dass dies eintritt. Und das obwohl du dir genau das Gegenteil davon wünschst. Hinzu kommt, dass du mit Yoga deine Energie und dein Konzentrationsvermögen massiv steigern kannst, so dass die Wirkung deiner Gedankenkraft stetig steigt. Wenn du damit an negatives und unerwünschtes denkst, ergibt sich logischerweise eine ziemlich unangenehme Karriere. Das wollen wir nicht.

Um solchen Entwicklungen vorzugreifen, praktizieren Yogis seit Jahrtausenden konsequent

die mentale Geisteskontrolle: Sie richten ihre Gedanken auf positives Wachstum aus, um positives Wachstum bewusst zu fördern. Wenn Du mehr darüber erfahren möchtest und bereits Erfahrung in Yoga hast, lade ich Dich es auszuprobieren.

Anhand von praktischen Beispielen üben wir 3 Tage lang unsere Gedanken zu kontrollieren und im Alltag weiter zu praktizieren mit der Option, es 7 Tage lang konsequent zu betreiben. Es kann nur funktionieren, wenn du diese etwa 7 Tage konsequent durchziehst, denn diese Vorgehensweise bahnt neue Wege in deinem Hirn. Du wirst anschließend erleben, dass du dabei bleibst, weil es einfach der bessere und erfolgreichere Lebensstil ist.

Bist DU bereit? Dann melde Dich für das Seminar an!!!

9.-11.Mai 2014 oder 10.-13. Oktober 2014 Der Frühjahr-Termin ist bereits ausgebucht, es gibt aber eine Warteliste, falls jemand verhindert sein wird.

Herzlich yogische Grüße

Lilli L.



Ballspiele

Abteilungsleiter : Patrick Sumara

Cologne Vikings Bowl 2013

Die Mannschaft vom DJK Wiking musste sich im Halbfinale nur mit einem Punkt gegen den Sieger des Turniers geschlagen geben. Endstand in der Bezirkssportanlage Köln Chorweiler 21:20 für die Kerpen Flag Bears.

Zum vierten offenen Senioren Flag Football Bowl gingen wieder zahlreiche Teams aus Aachen, Dortmund, Magdeburg, Nordhorn und Duisburg am Start.

Das Team vom DJK Wiking konnte sich in Ihrer Gruppe den zweiten Platz hinter Dortmund sichern. Verloren leider im letzten Spielzug das Halbfinale gegen Kerpen. Im letzten Spiel siegten sie über Aachen und konnten sich somit den dritten Platz erobern.

Herausragender Spieler des Turniers war der 130 Kg ehemaliger U19 NRW Tackel Auswahlspieler Sven Keichel. Bears Head Coach Udo Rath konnte nur zustimmen.

Sven Keichel, der bei den Cologne Crocodiles in der zweiten American Football Bundesliga spielt, nimmt den Flagfotball nur als Ausgleich. Bei den Vikings wird er auf alle Positionen eingesetzt.

2014 wird der Viking Bowl des DJK Wiking wieder Ausgetragen. Die diesjährigen Sieger "Kerpen Flag Bears" haben sich für die Titelverteidigung schon angekündigt.

Frank Keichel



„Sieger Cologne Vikings Bowl 2013 "Kerpen Flag Bears“

Neu – Neu - Neu – Neu - Neu – Neu - Neu – Neu - Neu – Neu

Zwei neue Reha - Sportgruppen bei psychiatrischen Erkrankungen, haben am 06. November 2013 begonnen.

Sie trainieren in der neuen psychiatrischen Klinik des Landschaftsverbandes, Merianstraße.

Mittwochs 09:30-10:30 Uhr und

10:30-11:30 Uhr im Sportraum der Klinik

Dies sind weitere die Bemühungen der DJK Wiking, den Rehasport auszubauen. Wir sind auch außerordentlich froh darüber, dass wir mit unserem 1. Vorsitzenden Lars Görgens auch den qualifizierten Sportlehrer dafür haben.



Turnen

Abteilungsleiter: Henryk Stempin



Turnen bei der DJK Wiking

Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen, Stützen, Hängen, Schwingen, Schaukeln, Klettern, Werfen, Fangen, Ziehen, Schieben, Wippen, Federn, Drehen: all das sind die Bewegungsgrundfertigkeiten, die Kinder von Klein an erlernen und in den Turnstunden der DJK Wiking trainieren und verfeinern können. Jedoch geschieht das in keinster Weise auf so trockene Art und Weise, wie es sich anhören mag. Da unsere Übungsleiter ständig mit vielen neuen Ideen die Gruppenstunden gestalten, ist in den Turnstunden immer etwas los!

Hier werden begeistert tolle Bewegungsparcours gemeistert, bei denen die Kinder beispielsweise von Kasten zu Kasten mit dem Trapez schwingen, mit Hilfe von Tauen einen hohen Mattenberg überklettern oder von großer Höhe von der hohen Sprossenwand springen und si-

cher landen.

Hier macht das Turnen so viel Spaß, dass die Kinder ihre Bewegungsgrundfertigkeiten „fast nebenbei“ trainieren und am Ende der Stunde meist gar nicht aufhören möchten. Auch das klassische Bodenturnen, mit dem Erlernen von Rollen, Handstand oder Flic Flacs kommt neben dem Training von Kraft und Dehnungsfähigkeit natürlich nicht zu kurz und es macht verdientermaßen stolz, wenn man den Spagat nach monatelanger Übung endlich geschafft hat. Dann ist die Freude doppelt groß!

Turnen bei der DJK Wiking:

Toll das wir ein so breit gefächertes Angebot bieten können!

Anne Fahrion



Qualität aus Köln seit 1905

- Sicherheit
- Komfort
- Energie-
- Einsparung



HERTEL Rollladen-, Tor- und Sonnen-
Schutztechnik GmbH & Co. KG
Donatusstraße 103
50767 Köln

Tel.: 0221 – 590 10 06
Fax: 0221 – 590 24 28
www.hertel-koeln.de
hertel@hertel-koeln.de



Bericht der Trampolinabteilung

Einige Neuerungen haben sich in den vergangenen Wochen für die Trampolinabteilung ergeben. Da die Offene Ganztagschule an unserem Trainingsort in der Blumenberger Grundschule die Turnhalle täglich bis 16 Uhr beansprucht, mussten leider Änderungen der Trainingszeiten vorgenommen werden. Wir sind jedoch sehr froh, dass wir allen Gruppen weiterhin Trainingszeiten anbieten können und bedanken uns herzlich für Ihr Verständnis!

Hier sind die neuen Trainingszeiten:

- Montag 16-17 Uhr Kinder im Grundschulalter
- Montag 16.45- 18.15 Uhr Fördergruppe
- Montag 17.45-20.15 Uhr Leistungsgruppe
- Montag 20.15-22 Uhr Erwachsene
- Mittwoch 16.15-17.15 Uhr Kinder von 4-6 Jahren
- Mittwoch 17.15 – 19.15 Leistungsgruppe

Die neuen Trainingszeiten wurden gut angenommen. Nach wie vor kommen die Kinder fröhlich in die Halle und üben diszipliniert die verschiedenen Sprünge auf den vier großen Trampolinen. Einen großen Bereich nimmt neben dem eigentlichen Turnen auf dem Trampolin jedoch auch das auch das Einüben von vielen Turnelementen auf dem Boden, das Krafttraining und Übungen zu Dehnfähigkeit ein. Sie gehören genauso zum Trampolintraining wie das Springen auf dem Gerät selbst. Nur so kann den Körper auf den anspruchsvollen Sport vorbereitet werden und auch nur wer weiß, wie man eine Rolle vorwärts auf dem Boden macht, wird später auch einen Salto auf dem Trampolin turnen können.

Kurz vor den Sommerferien lud die DJK Wiking das zweite Mal die Kölner Vereine zum großen **Kölner Mannschaftspokalwettkampf** in die Halle des Heinrich Mann Gymnasiums ein. Wie schon im vergangenen Jahr hatten die Eltern und Sportler die Halle in einen tollen

Wettkampfort verwandelt. Ganz zu schweigen von dem wundervollen Buffet in der Cafeteria, welches die Eltern in Eigenregie durchführten. Ihnen gilt an dieser Stelle mal ein herzlicher Dank, nicht zu vergessen auch ein herzliches Dankeschön an unsere Ulla, die wie im vergangenen Jahr wunderbar duftende Waffeln backte, denen keiner widerstehen konnte.



Die tolle Atmosphäre spiegelte sich auch in den Leistungen unserer TurnerInnen wieder. Von den Jüngsten an, zeigten alle durchweg sauber geturnte Übungen. Da der Wettbewerb in drei Leistungsklassen unterteilt war, konnte der Zuschauer das Trampolinturnen in all seinen Facetten, von leichtem, bis hin zu internationalem Niveau bewundern.

Am Ende des Tages wurden gleich vier Po-

kale, sowie auch der große Pokal des Kölner Gesamtmannschaftsmeisters an die DJK Wiking vergeben Hier die Sieger und Platzierten:

Wettkampfklasse 3:

1. Platz: Alischa Krychowski, Clara Vogel
Katrin Seibel
2. Platz: Leana Leikom, Giuliana Iris,
Lara Fahron

Wettkampfklasse 1:

- 1 Platz: Laurin Wolff, Lea Fahron,
Kieran Baumann
3. Platz: Jana Nelles, Antonia Braun,
Leona Wolff
4. Platz: Alexander Fahron, Lukas Fahron
Tim Siebert

Kölner Mannschaftsmeister (Gesamtwertung)
Laurin Wolff, Lea Fahron, Kieran Baumann

reich waren auch die Mädchen. Hier erreichten gleich acht von Ihnen die Finalrunden in ihren Altersklassen und beendeten ihre Wettkämpfe mit guten Platzierungen: Lea Fahron (3.), Alischa Krychowski (5.), Jana Nelles (5.), Svenja Nelles (7.), Jessica Pietryga (8.), Katrin Seibel (9.) und Antonia Braun (10.)



Unsere jüngeren Teilnehmer der Rheinischen Jahrgangsmeisterschaft



Zur **Rheinischen Jahrgangsmeisterschaft** fuhr Henryk am 13.7.2013 mit seinen Sportlern nach Willich, um dort innerhalb der Konkurrenz aus dem gesamten Rheinland um die Pokale der Jahrgangsmeister zu kämpfen. Es sollte ein Tag der Jungs werden, denn alle drei gestarteten Turner schafften den Sprung auf das Treppchen. Kieran Baumann und Lukas Fahron freuten sich sogar über Jahrgangsmeistertitel. Leider verpasste Alexander Fahron es das Trippel komplett zu machen, da er ganz knapp den Sprung auf den obersten Platz des Treppchens verpasste und Zweiter wurde. Ebenfalls erfolg-

Nach den Sommerferien, in denen wie in den vergangenen Jahren auch während des Trainingslagers neue Sprünge und Sprungkombinationen eingeübt und auch der Muskelkater wieder nicht zu unterschätzen war, maßen sich vier unserer Sportler in großer internationaler Konkurrenz beim **Int. Kiepenkerlcup** am 14.9. in Nottuln. Dorthin waren die besten Sportle-

rinnen und Sportler aus Deutschland, Belgien, Tschechien und den Niederlanden angereist, um sich u.a. für die Weltmeisterschaften zu qualifizieren.

Dementsprechend hoch war das Niveau des Wettkampfes. Alexander, Lukas, Lea und Laurin präsentierten im Vorkampf sehr gute Übungen, so dass sie alle in die Finals der besten acht SportlerInnen einzogen. Auch dort zeigten sie gute Kürübungen und beendeten ihre Wettkämpfe mit sehr guten Platzierungen. Lukas gelang der Sprung auf das Siegerpodest. Er freute sich über den Pokal des Drittplatzierten.



Zu einem besonderen Highlight im Wettkampfkalender reisten Lea und Henryk am 20.10.2013 nach Cottbus. Auf Grund ihrer guten Leistungen in der Saison war Lea vom Bundestrainer zum **Jugendländerkampf Deutschland gegen Großbritannien** nominiert worden. Dort startete sie erstmalig für die Deutsche Jugendnationalmannschaft der Trampolinturner.



Lea (3.v.r.) beim Start für die Nationalmannschaft

Zwar war die Aufregung dem Anlass entsprechend groß, letztendlich konnte Lea jedoch in einem spannenden Wettkampf gegen eine starke Mannschaft aus Großbritannien zum Sieg der Deutschen Nationalmannschaft beitragen. Mit diesem erfolgreichen Start unterstrich Lea noch einmal die Tatsache, dass sie zu den besten Trampolinturnerinnen ihrer Altersklasse in Deutschland gehört und zu Recht in diesem Jahr, zusammen mit ihrem Teamkollegen Kieran Baumann, in den Bundeskader berufen wurde.



Einen herzlichen Glückwunsch gilt an dieser Stelle allen erfolgreichen SportlerInnen der DJK Wiking, die unseren Vereinsnamen in der Trampolinszene zu einem guten Namen gemacht haben. Mit zwei Bundeskadermitgliedern und acht Landeskadersportlern hat sich die DJK Wiking zu einer starken Größe entwickelt. Ein besonderer Dank gilt jedoch dem Trainerteam Henryk und Alexandra Stempin, die soviel Zeit und Herz in die Arbeit mit den SportlerInnen investieren und diese zahlreichen Erfolge möglich machen. Vielen Dank dafür!

Nun gilt es in diesem Jahr noch die Daumen zu drücken, für die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft und die Deutsche Meisterschaft der Landesturnverbände, bei denen am 30.11. und 1.12. acht unserer Talente in Dillenburg an den Start gehen werden!

Anne Fahron



Volleyballteams und -gruppen im DJK Wiking und Meldungen für die Saison 2013/2014

Jugend

| | |
|--------------------------|-------------|
| Jugend B weiblich (U18) | Bezirksliga |
| Jugend C1 weiblich (U16) | Bezirksliga |
| Jugend C2 weiblich (U16) | Bezirksliga |
| Jugend D1 weiblich (U14) | Bezirksliga |
| Jugend D2 weiblich (U14) | Bezirksliga |
| Jugend A männlich (U20) | Bezirksliga |
| Jugend B männlich (U18) | Oberliga |

Volleyball AG I

Volleyball AG II

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

Damen 2 Kreisliga

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 Kreischiedsrichterwartes ist Holger Nürnberg (Nievenheimer Str. 11, 50739 Köln) und 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 die 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 der TrainerInnen, notwendig.

Volleyballinfos

- Das Hobby Herren Team; Trainingstag jeweils Mittwoch ab 19:30 sucht noch Verstärkung. Ob jünger oder älter lasst Euch mal beim Training sehen.
- Interessante web Adressen für Volleyball:
WVV: www.wvv-volleyball.de
DVV: www.volleyball-verband.de
Volleyballkreis Köln: <http://volleyballkreis-koeln.de/>
Volleyballzeitung: www.volleyball.de

Termine Volleyballabteilung für 2013/14 (Stand 1.11.2013):

| | | | |
|-------------|-------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| 31.11/01.12 | Jugendspiele | 22/23.02 | Meisterschaftsspiele |
| 7/8.12 | Meisterschaftsspiele | 8/9.03 | Meisterschaftsspiele |
| 14/15.12 | Meisterschaftsspiele & Jugendspiele | 15/16.03 | Meisterschaftsspiele & Jugendspiele |
| 11/12.01 | Meisterschaftsspiele & Jugendspiele | | |
| 18/19.01 | Jugendspiele | 22/23.03 | Meisterschaftsspiele |
| 25/26.01 | Meisterschaftsspiele | 29/30.03 | Jugendspiele |
| 1/2.02 | Jugendspiele | 5/6.04 | Meisterschaftsspiele |
| 8/9.02 | Meisterschaftsspiele | | |
| 15/16.02 | Meisterschaftsspiele & Jugendspiele | | |

*Die Spielerinnen und Spieler der Volleyballabteilung wünschen allen
Leserinnen und Lesern der Vereinszeitung
ein ruhiges Weihnachtsfest und
genügend Zeit für Sport in 2014!*

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**



Einige Heimspieltermine der Teams

| Datum | Zeit | Team | Liga |
|-------------|-------|------------------------|----------------|
| Do 28.11.13 | 19:45 | Herren Hobby 1 | Landesliga |
| So 01.12.13 | 11:30 | Männl. B-Jugend (U18) | Oberliga |
| Sa 14.12.13 | 15:00 | Weibl. C1-Jugend (U16) | Bezirksliga |
| Sa 14.12.13 | 15:00 | Weibl. C2-Jugend (U16) | Bezirksliga |
| Do 19.12.13 | 19:45 | Mix 1 | Landesliga |
| Sa 11.01.14 | 15:00 | Damen 1 | Bezirkssklasse |
| So 12.01.14 | 11:00 | Weibl. C2-Jugend (U16) | Bezirksliga |
| Do 16.01.14 | 19:45 | Herren Hobby 1 | Landesliga |
| So 19.01.14 | 12:00 | Weibl. B-Jugend (U18) | Bezirksliga |
| Di 21.01.14 | 20:00 | Mix 2 | Landesliga |
| Mi 29.01.14 | 20:00 | Herren Hobby 2 | Bezirkssklasse |
| Do 04.02.14 | 19:45 | Mix 1 - Mix 2 | Landesliga |
| Sa 08.02.14 | 15:00 | Damen 2 | Kreisliga |
| Sa 15.02.14 | 15:00 | Weibl. C1-Jugend (U16) | Bezirksliga |
| Sa 15.02.14 | 15:00 | Männl. A-Jugend (U20) | Bezirksliga |
| Do 20.02.14 | 19:45 | Mix 1 | Landesliga |
| Sa 22.02.14 | 15:00 | Damen 1 | Bezirkssklasse |
| Do 27.02.14 | 19:45 | Herren Hobby 1 | Landesliga |
| Di 11.03.14 | 20:00 | Mix 2 | Landesliga |
| Sa 29.03.14 | 15:00 | Männl. A-Jugend (U20) | Bezirksliga |
| So 30.03.14 | 11:00 | Weibl. D1-Jugend (U14) | Bezirksliga |
| So 30.03.14 | 11:00 | Weibl. D2-Jugend (U14) | Bezirksliga |
| So 30.03.14 | 11:00 | Weibl. B-Jugend (U18) | Bezirksliga |
| Di 08.04.14 | 20:00 | Mix 2 | Landesliga |
| Do 10.04.14 | 19:45 | Mix 1 | Landesliga |
| Do 17.04.14 | 19:45 | Herren Hobby 1 | Landesliga |
| Mi 30.04.14 | 20:00 | Herren Hobby 2 | Bezirkssklasse |
| Sa 03.05.14 | 15:00 | Weibl. C2-Jugend (U16) | Bezirksliga |
| Di 06.05.14 | 20:00 | Mix 2 | Landesliga |
| Do 22.05.14 | 19:45 | Mix 1 | Landesliga |
| Do 26.05.14 | 19:45 | Herren Hobby 1 | Landesliga |

**Alle Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums
Fühlinger Weg in Köln Weiler satt.**

Zuschauer sind herzlich willkommen!!!



REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

Zertifikat

Das angegebene Rehabilitationssportangebot wird gemäß der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining auf der Grundlage des § 44 SGB IX anerkannt.

Der angegebene Leistungserbringer erfüllt mit diesem Angebot die Qualitätsstandards für die Durchführung von Rehabilitationssport und verpflichtet sich, diese auch zukünftig zu gewährleisten.

Friedhelm Julius Beucher
Präsident
Deutscher Behindertensportverband/
National Paralympic Committee (DBS-NPC)

DJK Wiking Köln 1965 e.V.

Angebot:

anerk. Rehasportart:

Angebotsnr.: 5071-12344

Zeit:

Ort:

Indikationsbereich:

Leitung:

Herzsport - Trainingsgruppe

Gymnastik

Positionsnr.: 604504

Teilnehmerzahl maximal:

Dienstag 20:00:00 bis 21:30:00

Martinschule , Balsamenweg, Köln

Innere Organe

Henryk Stempin Alexandra Stempin

Anerkennung ist gültig bis: **28.03.2014**

Duisburg, den 10.06.2013



Reinhard Schneider
Vorsitzender
Behinderten-Sportverband
Nordrhein-Westfalen e.V.

Seite der Älteren

„Beim Älter-Werden jung bleiben“ - Die Zeiten, in denen die Menschheit glaubte, geistige Leistungsfähigkeit ließe mit zunehmendem Alter zwangsläufig nach, sind vorbei. Es ist heute bekannt, daß nicht das Lebensalter ausschlaggebend für geistige Beweglichkeit ist, sondern eine Vielzahl von Faktoren zusammenwirkt. Bewegen und Denken sind untrennbar miteinander verbunden. Bei zahlreichen Formen körperlicher Bewegung werden gleichzeitig Wahrnehmung, Reaktion und Denken trainiert. Geistige Fitneß läßt sich - genau wie körperliche Fitneß - trainieren.

Und deshalb hier wieder einige Übungen, damit nicht nur der Körper, sondern auch der Geist rege bleibt!

Also Stift und Papier zur Hand und loslegen – viel Spaß!

1. KONZENTRATION

Finden sie folgende Wörter in all den Buchstaben:

FINSTERNIS; REIFEN; ZEITUNG; ABENTEUER; KAMIN; PFIRSICH; GEIGE; WARNDREIECK; FLUGZEUG; TEMPERAMENT; INSTITUT; SEGEL

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | R | K | T | S | R | B | I | S | E | M | S | L | I | N | S | T | I | T | U | T | V | B |
| N | E | O | T | S | E | R | G | M | S | E | L | T | W | M | A | T | B | N | E | P | S | T |
| R | I | S | E | A | K | I | T | K | L | T | V | W | R | G | T | Z | B | V | L | F | E | N |
| W | F | N | T | E | M | P | E | R | A | M | E | N | T | N | B | Z | T | R | R | L | O | H |
| L | E | B | N | F | P | U | S | Z | D | U | G | M | T | R | K | R | P | N | B | U | H | L |
| G | N | S | B | N | Z | E | I | T | U | N | G | M | Z | R | A | B | G | E | I | G | E | R |
| R | Z | W | A | R | N | D | R | E | I | E | C | K | M | B | M | R | Z | U | M | Z | B | P |
| A | R | L | Z | B | N | M | K | L | O | P | R | S | S | A | I | U | J | K | G | E | R | V |
| A | E | R | N | G | U | Z | K | F | I | N | S | T | E | R | N | I | S | N | B | U | T | S |
| B | N | R | L | U | Z | E | D | V | D | W | A | M | G | O | T | B | U | G | R | G | A | F |
| G | A | B | E | N | T | E | U | E | R | N | Z | O | E | B | N | M | L | K | O | S | Z | L |
| H | Z | N | G | E | R | U | Z | A | L | E | M | R | L | P | F | I | R | S | I | C | H | S |
| E | V | C | A | K | D | H | I | P | K | L | N | B | E | R | T | S | B | P | R | A | L | K |

2. WORTFINDUNG

Bilden sie aus den Buchstaben jeder obenstehenden Zeile jeweils 3 Wörter (oder auch mehr)!

z.B. 1.Zeile: BRISE, MITTE, STIEL

3. ABC

Schreiben sie zu jedem Buchstaben des ABC einen Begriff auf, zu dem Thema: „Was kann ich mir an einem Regentag Gutes tun“. z.B.: A= ausschlafen, B= Bad nehmen

„Wer alt werden will, muß beizeiten damit anfangen.“ (Spanisches Sprichwort)

Heidi Matheis

Termine – Berichte – Notizen

| | | |
|-----------------|-----------------|---|
| Termine: | 20. 03. | Mitgliederversammlung DJK Wiking |
| | 09. 05. | Altenbergwallfahrt |
| | 16.05. – 18.05. | DV Kindergemeinschaftstage für Kinder von 8-12 Jahren Spiel, Sport und Abenteuer. Auskunft über unsere Geschäftsstelle |
| | 19. - 23.05. | DJK 50plus Aktiv Woche Bad Honnef |
| | 06. - 09. 06. | 17. DJK Bundessportfest in Mainz |
| | 22.06. | DV Kirche läuft |

| | | |
|--------------------------|-------------------|--|
| Schulferientermin | 2013 /2014 | Weihnachtsferien 23.12. - 07.01. 2013/14 |
| | | Osterferien: 14.04. – 26.04.2014 |
| | | Pfingstferien: 10.06.2014 |
| | | Sommerferien: 07.07. – 19.08.2014 |
| | | Herbstferien: 06.10. – 18.10.2014 |

Weihnachten 2013



*Wir danken allen Mitgliedern für Ihre Treue zu DJK Wiking
im letzten Jahr und wünschen Ihnen und Ihrer Familie
eine gesegnete Adventszeit, gnadenreichen Weihnachtstage
und ein gutes Neues Jahr 2014*

*bei bester Gesundheit und Wohlergehen.
Vorstand und Redaktion*

Freie Plätze

In der Stunde Kinderturnen für 3 – 6 Jährige sind Plätze frei geworden.
Freitags 15.00 – 16.00 Uhr in der Schule Balsaminenweg in Seeberg
Übungsleiterin ist Gisela Matuschek

Klargestellt:

Der – Die - Das - oder was?

Es gibt immer wieder Nachfragen und Unsicherheiten
wie oder was **DJK** heißt?

Es heißt grundsätzlich: „**Die**“ **DJK = Die Deutsche Jugend Kraft** oder
DJK = Deutsche Jugend Kraft

Natürlich heißt es: Der DJK - Verein
Der DJK - Verband usw.

oder Die DJK - Wiking
Die DJK - Vereinszeitung

oder Das DJK - Mitglied usw.

Redaktionsschluss Ausgabe 1 / 2014 15. Februar 2014

Zukunftsorientierter Verein - Was ist das?

Zunächst ist festzustellen:

Ein Verein lebt von seinen Mitgliedern und seine Mitglieder leben von ihrem Verein.

Natürlich ist das bei DJK Wiking auch so!

Natürlich? Warum? Weil das einen Verein ausmacht. Die Basis ist erst einmal die Tradition, die mit einer gewachsenen Struktur und einer Ausrichtung auf Stabilität und Qualität achtet. So bei der DJK!

Es ist das christliche Gedankengut, um mit ihm Gemeinschaft zu bilden, an der sich die Jugend und nicht zuletzt wir alle, orientieren können. So gedacht 1920 vom Gründer der DJK, Prälat Carl Mosterts. Unterbrochen vom 2. Weltkrieg, begann mit Prälat Ludwig Wolker, dem Mitbegründer des Deutschen Sportbundes, 1947 einen Neuanfang.

DJK Wiking startete 1965 mit dem Bestreben, so Josef Fetten: „Die Kinder von der Straße zu holen.“ Kinder und Jugendliche gab es sehr viele in Heimersdorf, Seeberg und Umgebung. Mit großem, ausschließlich ehrenamtlichem, Engagement, wuchs DJK Wiking schnell zu einer Größe im Breitensport, um die uns andere Vereine beneiden. Die Vordenker von 1965 legten den Grund, auf dem wir heute stehen. DJK Wiking ist darauf hin kontinuierlich gewachsen. Wir können sicher sein, dass wir heute über einen beachtlichen Stellenwert im Breitensport verfügen. Unsere Anbindung an übergeordnete Verbände in Stadt und Land, stützen uns in dem Bemühen, uns weiter zu entwickeln und Weichenstellungen für die Zukunft mitzutragen.

Alle bisherigen Vorsitzenden der DJK Wiking, bis heute, hatten die Zukunft fest im Blick und der Erfolg gab ihnen recht. Manche Trends

gingen so schnell wieder, wie sie gekommen sind.

Die heutige Struktur unseres Angebotes ist so gefestigt, dass wir hoffnungsvoll nach vorne schauen können. Auf Erfolge kann sich aber dennoch niemand ausruhen, wobei Lösungsmöglichkeiten für den effektiven Sportbetrieb und die dazugehörige umfassende Verwaltung stets aufzuzeigen sind.

Unsere Wettkampfsportarten wie: Volleyball, Basketball, Judo, Trampolinspringen, Flagfootball sind eine eigene Liga. Die größte Abteilung ist mit Abstand Gymnastik mit Fitness und Reha-Sport. Inzwischen hat Reha-Sport sich schon weitgehend verselbständigt. Mit sieben qualifizierten Übungsleitern und Sportlehrern sind wir dafür hervorragend aufgestellt und gerüstet für einen weiteren Ausbau, denn der Gesundheitssport gewinnt immer mehr an Bedeutung. Einige Krankenkassen unterstützen unsere Angebote im orthopädischen, neurologischen, psychologischen, psychiatrischen und diabetischen Bereich, wie auch für Sport für Menschen mit Behinderung.

Wenn das keine Zukunftsorientierung ist, was denn dann!

Wir können ohne Überheblichkeit stolz auf unseren Verein sein, denn Gemeinschaft und Solidarität auf der Basis christlicher Werte haben immer Bestand.

Fazit:

Ein Verein hat keine Zukunft, wenn er keine kraftvolle Vergangenheit hat.

Auf unsere Vergangenheit können wir stolz sein und arbeiten in der Gegenwart an einer leistungsfähigen Zukunft.

G.Gillessen.

NADiA

Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

bietet Demenzerkrankten und ihren Angehörigen die Möglichkeit gemeinsam am "fit für 100" - Bewegungsprogramm teilzunehmen. Auch Menschen mit Demenz können Neues lernen und profitieren von einer verbesserter Fitness. Durch das regelmäßige gemeinsame Training werden die Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit gesteigert und nebenbei ergibt sich die Möglichkeit des Austauschs mit anderen gleichgesinnten Teilnehmenden. So erleben Demenzkranke und ihre Angehörigen Erfolgserlebnisse und Gemeinschaft in einem Umfeld außerhalb von Pflege oder Betreuung.

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf Sie!

Trainingszeiten: Dienstag **und** Donnerstag vormittags

Trainingsort: Lino-Club Unnauer Weg 96 a
50767 Köln Lindweiler

Kontakt: Karin Heinen: 0221 20 46 06 41

Ulrike Kraus: 0221 590 57 25

Regionalkonferenz des DJK Diözesanverband Köln zu Gast bei DJK Wiking

Am 10. Oktober 2013 war DJK Wiking Gastgeber der Regionalkonferenz des DJK DV Köln. Im Taborsaal der Pfarrei Christi Verklärung konnte Lars Görgens die Gremien der Vereinsvorstände und Gäste in Köln begrüßen. Durch die Begrüßung des Vorsitzenden Bernhard Siemes stimmte er uns auf die Themen: Inklusion und Kindesmissbrauch ein.

Zum Thema Inklusion führte uns Florian Becker, Diplom sportwissenschaftler und Förderschullehrer, anschaulich in die Praxis ein. Er zeigte eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln:

FIBS- Förderung für Inklusion durch Bewegung und Sport mit dem Ziel:

„Mehr Bewegung – Mehr Teilhabe“

Ein Film vom Inklusiven Sporttag Kirche läuft und Kirche kickt zeigte beeindruckende Bilder, dass dies gelingen kann. Der DJK Sportverband versucht den „Sport für alle“ zugänglich werden zu lassen.

Nicolas Niermann, Sport- und Bildungsreferent, Der DJK DV Köln referierte über Möglichkeiten, wie man dem Sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen vorbeugen kann. Es wurden Angebote für Vereine vorgestellt, welche Möglichkeiten Übungsleiter, Trainer, Verantwortliche haben, sich zu informieren über: Hilfestellungen, Anregungen, Materialien.

Chinesische Legende

Sie standen am Spielplatz, wo die Knaben sich tummelten, als Hsi Huan den Meister Mengtse fragte: „Sag mir doch, wie es kommt, dass alle Menschen glücklich sein wollen und es doch nicht werden. Warum sind die Menschen nicht glücklich!“ Mengtse wies auf die spielenden Knaben: „Ich denke, die da sind glücklich!“ „Warum sollten sie es nicht sein“, entgegnete Hsi Huan. „Es sind Kinder, und sie spielen. Wie ist es aber um das Glück der Erwachsenen bestellt?“

„Wie um das Glück der Kinder – genauso“ entgegnete Mengtse. Indem er das sagte, hatte er aus dem weiten Ärmel seines Gewandes eine Handvoll Kupfermünzen hervorgeholt und warf sie unter die spielenden Kinder. Da verstummte

mit einem Mal das fröhliche Lachen, und die Knaben stürzten sich auf die Kupfermünzen, um sie zu erhaschen. Jeder von ihnen wollte möglichst viele an sich bringen. Sie lagen am Boden und raufte um das Geld. Geschrei und Gezeter hatten das fröhliche Lachen abgelöst. Das Triumphgeheul der glücklichen Eroberer – das Weinen der Unterlegenen stiegen zum Himmel empor.

„Und nun“, fragte Mengtse, „was hat das Glück der Kinder zerstört?“ „Der Streit“, erwiderte Hsi Huan. „Und wer erzeugte den Streit?“ „Die Gier“, erwiderte Hsi Huan. „Da hast du“, sagte Mengtse, „die Antwort auf deine Frage, wie es kommt, dass alle Menschen glücklich sein wollen und es doch nicht werden“.

„Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt“



Köln **Tel. 708 71 38**
Fühligen, 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.



Taiji-Workshop mit Kampfsport-Meistern aus China

Auf Initiative unserer Kursleiterin Brita Schröder und in Zusammenarbeit mit dem DJK Wiking versammelten sich Mitte September 22 Aktive zu einem Taiji-Wochenende in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums in Köln-Weiler.

Uns erwartete die chinesische Großmeisterin Li Xiao Ling, die in der Volksrepublik China u.a. dreimal die Nationale Meisterschaft gewonnen hat und einmal sogar Internationale Meisterin war. Begleitet wurde sie von Großmeister Liu Ming De, einem mehrfach ausgezeichneten Kampfsportler und staatlich anerkannten Kampfsporttrainer.

Unterstützung erhielten wir noch von drei weiteren Meisterschülerinnen aus China (Louisa, Alice und Jade). Sprachliche Schwierigkeiten räumte die in Köln lebende Chinesin Petra (Jianwen) aus dem Weg.

Meisterin Li lehrte uns sehr eindrucksvoll

die Figuren der 48-er Taiji-Wettkampfform.

Durch Abschauen und Wiederholen versuchten wir, die einzelnen Bewegungsfiguren nachzuahmen. Hierbei kam es aber nicht nur auf die Ausführung der einzelnen Übungen an; vielmehr vermittelte Meisterin Li uns anschaulich, wie der Energiefluss in Bewegung umgesetzt werden soll: Taiji als "Entschleunigung" der Bewegung hin zur inneren Kampfkunst.

Ergänzend veranschaulichte Meister Liu einzelne Elemente der Kampfkunst und der Selbstverteidigung, die in den Bewegungsabläufen stecken. Bei der Push-Hand-Technik als Partnerübungen, natürlich im friedlichen Umgang, konnten wir die Aufnahme und Abgabe von Kraft spüren um dadurch ein tieferes Verständnis zu gewinnen: Kampfkunst als meditative Bewegungsform.

Fazit: Nach außen hin sieht alles sehr leicht und fließend aus, aber innerlich verlangt Taiji doch sehr viel Muskel- und Kopfarbeit und höchste Konzentration.

Es war ein lehrreiches Wochenende, das sicher jeder von uns in Erinnerung behalten wird! Wir danken allen, die uns diese einmalige Begegnung mit den chinesischen Freunden und Meistern ermöglicht haben, besonders unserer Kursleiterin Brita Schröder.

Gertraud Pehlke



Spurensuche



Wer findet sich hier wieder ? Bitte melden : Tel. 0221 / 70 88 976

Bausteine - 12 Wünsche für jeden Monat im Jahr

Januar

Schenk der Natur etwas Aufmerksamkeit

Februar

Gib deiner Seele Raum, lass der Freude Zeit.

März

Wenn die Tage wieder heller werden, genieße das Licht! Und wenn alles wird und farbig aufblüht, strecke Dich, dehne Dich, blühe mit auf.

April

Erschrecke nicht vor Wind und Regen, Sturm und Gewitter- Fasse Dir ein Herz und halte Stand.

Mai

Lass Dich berühren vom Geheimnis unseres Daseins, von der Zuneigung anderer Menschen und vom Geheimnis Gottes.

Juni

Hab Vertrauen und langem Atem, lass wachsen und verlier dein Ziel nicht aus den Augen.

Juli/August

Tanke Sonne, finde Ruhe, Entspannung und erholsamen Schlaf.

September

Hab die Hände frei um deine Arbeit, anstehende Aufgaben anzupacken und unbekanntere Möglichkeiten auszuprobieren.

Oktober

Lebe wie ein König, aufrecht und niemand untertan, bleibe frei in deiner Demut, denn diese Würde hat Dir Gott geschenkt.

November

Und wenn alles wieder dunkel wird, abstirbt und tot erscheint, halte Deine Sehnsucht wach, horch in Dich hinein, nimm dir Zeit, erinnere Dich an Liebe und Freundlichkeit, an die Kraft des Gebetes.

Dezember

Sei Mensch, sei Du selbst, ruhe in Gott und sei anderen zugewandt

| Ballsport Hobby, Frisbee | | | Patrick Sumara, Telefon: 0151-64710836 | | | | |
|---|------------|--------------|---|----------------|--------------|---------------------|---------------|
| 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 |
| Frisbee Jungen & Mädchen | | ab 10 | Di. | 18:00 | 20:00 | Sol | J. Benner |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.) | 570 | | Di. | 18:00 | 20:00 | BCW | P. Sumara |
| Hobby Volleyball Mix | 550 | | Di. | 19:30 | 21:30 | HMG | W. Remsky |
| Fußball für Kids | 504 | 8-12 | Mi. | 17:00 | 18:30 | TFü2 | M. Oberließen |
| Ballsport Hobby | 560 | | Mi. | 19:00 | 20:30 | KMA1 | I. Neyman |
| Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.) | 500 | bis 13 | Do. | 18:00 | 20:00 | KMA1 | F. Keichel |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.) | 570 | | Fr. | 15:00 | 17:30 | BCW | P. Sumara |
| Basketball Hobby | 531 | ab 8 | Fr. | 16:30 | 17:45 | Blu | A. Sabrlouy |
| Basketball Hobby | 532 | ab 12 | Fr. | 17:45 | 19:00 | Blu | A. Sabrlouy |
| Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.) | 500 | | Fr. | 17:30 | 20:00 | BCW | F. Keichel |
| Ballsport Hobby | 502 | | Fr. | 18:30 | 20:00 | HMG | N.N. |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.) | 570 | | Fr. | 20:00 | 21:30 | HMG | P. Sumara |
| Ballsport für Jungen | 503 | | Sa. | 10:30 | 12:00 | Leb | Z. Bachtarie |
| Frisbee Jungen & Mädchen | 570 | | Sa. | n.V. | n.V. | BCW | P. Sumara |

| Basketball Leistung | | | Patrick Sumara, Telefon: 0151-64710836 | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|---|----------------|--------------|---------------------|-------------|
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Basketball | 533 | ab 12 | Mi. | 19:15 | 20:30 | Blu | A. Sabrlouy |
| Basketball | 590 | | Mi. | 20:30 | 22:00 | Blu | A. Sabrlouy |
| Basketball | 533 | ab 12 | Fr. | 19:00 | 20:30 | Blu | A. Sabrlouy |
| Basketball | 590 | | Fr. | 20:30 | 22:00 | Blu | A. Sabrlouy |

| Sport für Menschen mit Behinderung | | | Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522 | | | | |
|---|------------|--------------|---|----------------|--------------|---------------------|-------------------|
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Allround Sport | 10 | | Di. | 17:30 | 18:30 | LC | N.N. |
| Sport mit Kick | 11 | | Di. | 17:30 | 18:45 | GKP | L. Görgens / N.N. |
| Schwimmen/Wassergymnastik | 12 | | Mi. | 18:00 | 19:00 | DS | N.N. |

| 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 | V. Traugher |
| Fitness BOP | 224 | | Di. | 09:00 | 10:00 | PF.D. | G. Henschen |
| Fitness BOP | 222 | | Di. | 17:00 | 18:00 | TV | T. Bendel |
| Bodyforming | 250 | | Mi. | 20:00 | 21:00 | KMA 2 | A. Weiden |
| 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 | |
| Seniorengymnastik | 404 | | Mo. | 09:00 | 10:00 | EvL | I. Wachendorf |
| Seniorengymnastik | 405 | | Mo. | 10:00 | 11:00 | EvL | I. Wachendorf |
| Frauengymnastik | 430 | ab 60 | Mo. | 18:00 | 19:00 | Bal | P. Sumara |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------|-----|-------|-------|---------|----------------|
| Frauengymnastik | 431 | | Mo. | 19:00 | 20:00 | Bal | P. Sumara |
| Frauengymnastik | 432 | | Mo. | 20:30 | 21:30 | TV | K. Traugherber |
| Gesundheitsgymnastik Frauen | 26 | | Di. | 09:00 | 10:00 | GPP | I. Wachendorf |
| 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 & 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 |
| Frauengymnastik | 433 | | Di. | 17:30 | 18:30 | Leb | I. Viereck |
| Atmung, Haltung, Rückenstärkung | 73 | | Di. | 18:30 | 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 |
| Wirbelsäulengymnastik | 68 | | Do. | 09:00 | 10:15 | TFü2 | S. Kanther |
| Wirbelsäulengymnastik | 69 | | Do. | 10:15 | 11:30 | TFü2 | S. Kanther |
| Sport und Spiel | 436 | | Do. | 19:00 | 20:30 | Leb | W. Schwarz |
| Gymnastik für Männer | 440 | | Do. | 20:30 | 22:00 | TV | J. Uhler |
| Wirbelsäulengymnastik | 77 | | Fr. | 18:00 | 19:00 | Bal | I. Viereck |
| Gesundheitsgymnastik | 20 | | Sa. | 09:30 | 10:30 | Leb | I. Wachendorf |

| 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 |

| Kampfsport, Selbstverteidigung | | | dreas Puhmann, Telefon: 0221-9782979 | | | | |
|---------------------------------------|------------|--------------|---|----------------|--------------|---------------------|-------------|
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Judo | 620 | 6-12 | Mo. | 17:30 | 19:00 | Sol | C. Blatt |
| Judo | 621 | ab 12 | Mo. | 19:00 | 20:30 | Sol | C. Blatt |
| Jiu Jitsu für Erwachsene | 640 | | Mo. | 20:30 | 22:00 | Sol | W. Richmann |
| Karate | 650 | 5-10 | Di. | 18:00 | 19:30 | TV | K. Fylakos |
| Selbstverteidigung | 690 | | Di. | 19:00 | 20:30 | Rip. | M. Koese |
| Judo | 610 | 6-11 | Mi. | 18:00 | 19:30 | TV | C. Blatt |
| Judo | 611 | 12-18 | Mi. | 19:30 | 21:00 | TV | C. Blatt |
| Kickboxen | 255 | ab 16 | Mi. | 18:30 | 20:00 | KMA 2 | A. Weiden |
| Karate | 650 | 5-8 | Do. | 17:00 | 19:00 | Rip | K. Fylakos |
| Judo | 660 | 6-9 | Do. | 16:30 | 18:00 | Blu | A. Puhmann |
| Judo | 661 | ab 10 | Do. | 18:00 | 19:30 | Blu | A. Puhmann |
| Jiu Jitsu | 640 | ab 14 | Do. | 20:30 | 22:00 | TFü2 | W. Richmann |
| Judo | 622 | 4-6 | Fr. | 17:30 | 19:00 | Sol | L. Lorenz |
| Judo | 623 | 6-11 | Fr. | 17:30 | 19:00 | Sol | J. Harzem |
| Judo | 624 | | Fr. | 19:00 | 20:30 | Sol | C. Blatt |
| Karate | 651 | | Fr. | 19:00 | 20:30 | Rip | K. Fylakos |

| Kooperationen/Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen | | | | | | | Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522 |
|---|-----|-------|-------------|---------|-------|---------------------|--------------------------------------|
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Kita-Fußball | | | Mo. | 10:30 | 11:30 | KiLa M. Oberließen | |
| Fußball (Offener Ganzttag) | | | Mo. | 13:05 | 14:05 | KMA 2 M. Oberließen | |
| Fußball (Offener Ganzttag) | | 6-10 | Mo. | 14:30 | 16:00 | Bal M. Oberließen | |
| Kita-Turnen | | | Di. | 10:45 | 11:45 | KiRi I. Neyman | |
| Kita-Turnen | | | Di. | 14:00 | 15:00 | KiWe M. Oberließen | |
| Sportförderunterricht | 132 | | Di. | 14:30 | 15:30 | Bal H. Stempin | |
| Kita-Turnen | | | Mi. | 10:15 | 11:45 | KiKMA M. Oberließen | |
| Fußball (Offener Ganzttag) | | | Mi. | 13:05 | 14:05 | KMA 2 M. Oberließen | |
| Sportförderunterricht | 133 | 8-12 | Di. | 15:30 | 16:30 | Bal H. Stempin | |
| Turn-AG | 124 | 6-10 | Di. | 15:45 | 17:00 | Leb N.N. | |
| Sportförderunterricht | 136 | 6-8 | Mi. | 15:45 | 16:45 | Leb H. Stempin | |
| Sportförderunterricht | 137 | 8-10 | Mi. | 16:45 | 17:45 | Leb H. Stempin | |
| Schwimmen für Menschen mit Behinderung | | | Mi. | 18:00 | 19:00 | DS N.N. | |
| Fit für 100 | 52 | | auf Anfrage | | LC2 | U. Kraus | |

| Rehabilitationssport | | | | | | | Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522 |
|--|-----|-------|-----|---------|-------|------------------|--------------------------------------|
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 81 | | Di. | 17:45 | 19:00 | GKP L. Görgens | |
| Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht) | 23 | | Mi. | 09:30 | 10:30 | LVR L. Görgens | |
| Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht) | 22 | | Do. | 16:00 | 16:45 | KMA 2 L. Görgens | |
| Sport bei neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS, | 21 | | Do. | 16:45 | 17:45 | KMA 2 L. Görgens | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 89 | | Do. | 17:45 | 19:00 | KMA 2 L. Görgens | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 76 | | Do. | 19:00 | 20:00 | TV I. Viereck | |

| Tanzen | | | | | | | N.N. , Telefon: 0151-50654522 |
|---------------------------|-----|-------|-----|---------|-------|----------------------|-------------------------------|
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Moderner Tanz | 332 | ab 10 | Di. | 18:30 | 19:30 | Bal J. Schlichting | |
| Int. Folklore | 360 | | Mi. | 09:30 | 11:00 | Tab H. Finke | |
| Jazztanz | 321 | 13-18 | Mi. | 18:00 | 19:30 | AV Photini-Meletiadd | |
| Jazztanz | 322 | ab 18 | Mi. | 19:30 | 21:00 | AV Photini-Meletiadd | |
| Hip-Hop | 350 | ab 9 | Do. | 17:00 | 18:30 | Bal N. Garni | |
| Hip-Hop | 350 | ab 13 | Do. | 18:30 | 20:00 | Bal N. Garni | |
| Tänzerische 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 | 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 | 140 | 4-6 | Mi. | 16:15 | 17:15 | Blu | H. Stempin |
| Trampolinspringen | 143 | 7-16 | Mi. | 17:15 | 19:15 | Blu | H. Stempin |
| Trampolin Leistung | 113 | | Sa. | 10:00 | 12:00 | Blu | H. Stempin |

| Turnen | | | | | | | |
|--|------------|--------------|------------|----------------|--------------|---------------------|--------------|
| Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829 Henryk Stempin, Telefon: | | | | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Eltern-Kind-Turnen | 105 | | Mo. | 17:00 | 18:00 | Bal | I. Neyman |
| 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 | 6-10 | Mi. | 16:30 | 17:30 | Rip | T. Bendel |
| Mädchenturnen | 122 | 6-10 | 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 |
| Eltern-Kind-Turnen | 104 | | Mi. | 18:00 | 19:00 | KMA1 | I. Neyman |
| Kleinkinderturnen | 116 | 3-6 | Do. | 16:00 | 17:00 | TV | M. Behnen |
| Eltern-Kind-Turnen | 101 | 1,5-3 | Do. | 17:30 | 18:30 | KMA2 | M. Köse |
| Kleinkinderturnen | 115 | 3-6 | Fr. | 15:00 | 16:00 | Bal | G. Matuschek |
| Turn & Spiel | 118 | 5-8 | Fr. | 16:00 | 17:30 | Rip | M. Koese |
| 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 Leistung | | | | | | | |
|---|------------|--------------|------------|----------------|--------------|---------------------|------------------|
| Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177 Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725 | | | | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Volleyball AG 5. Schuljahr | 510 | | Di. | 16:45 | 18:00 | HMG | A. Garrecht |
| Volleyball AG 6. Schuljahr | 510 | | Di. | 18:00 | 19:15 | HMG | A. Garrecht |
| Jugend männl. D | 510 | < Jahrg. 9 | Do. | 17:30 | 19:30 | HMG | A. Garrecht |
| Jugend weibl. D | 510 | < Jahrg. 9 | Di. | 17:30 | 19:30 | HMG | D. Schott |
| Jugend weibl. C1+C 2 | 510 | < Jahrg. 9 | Mi. | 17:30 | 19:30 | HMG | K. Blomeyer/Dück |
| Jugend weibl. C 2 | 510 | < Jahrg. 9 | Fr. | 16:30 | 18:30 | HMG | K. Blomeyer |
| Jugend weibl. C 1 | 510 | < Jahrg. 9 | Mo. | 17:30 | 19:30 | HMG | A. Dück |
| Jugend weibl. B | 510 | < Jahrg. 9 | Mi. | 17:30 | 19:30 | HMG | P. Schreier |
| Jugend weibl. B | 510 | < Jahrg. 9 | Fr. | 16:30 | 18:00 | HMG | P. Schreier |
| Jugend männl. C | 510 | < Jahrg. 9 | Mo. | 17:30 | 19:30 | HMG | D. Pisczor |
| Jugend männl. C | 510 | < Jahrg. 9 | Fr. | 18:00 | 19:30 | HMG | D. Pisczor |
| Jugend männl. B | 510 | < Jahrg. 9 | Mi. | 17:30 | 19:30 | HMG | G. Blomeyer |
| Jugend männl. B | 510 | < Jahrg. 9 | Fr. | 16:30 | 18:00 | HMG | G. Blomeyer |
| Trainingsgem. männl. A/B | 510 | < Jahrg. 9 | Mi. | 19:30 | 21:30 | HMG | G. Blomeyer |
| Damen I (Spielgemeinschaft) | 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. Hüsck |
| 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 |

| 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 | EvL | I. Viereck | |
| Yoga für Männer und Frauen | 41 | ab 60 | 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 | 400 | ab 60 | Di. | 16:30 | 17:45 | EvGZ | S. Schmitz | |
| Yoga und Prävention | 401 | ab 60 | 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 | |

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 |
| EvL | - Ev. Kirche, | Lebensbaumweg 41, | 50767 Köln-Heimersdorf |
| GKP | - Gymnasium Köln-Pesch, | Schulstr. 14, | 50767 Köln-Pesch |
| GPP | - Gymnastikraum Pariser Platz, | Chorweiler | 50765 Köln-Chorweiler |
| HMG | - Heinrich Mann-Gymnasium, | Fühlinger Weg 4, | 50765 Köln-Weiler |
| KiKMA | - Städt. Kindertagesstätte, | Karl-Marx-Allee 69, | 50769 Köln-Seeberg |
| KiLa | - Städt. Kindertagesstätte, | Langenbergstr. 18, | 50765 Köln-Blumenberg |
| KiRi | - Kath. Kindertagesstätte, | Riphahnstr. 38, | 50769 Köln-Seeberg |
| KiWe | - Städt. Kindertagesstätte, | Weiler Weg 31, | 50765 Köln-Weiler |
| KMA1 | - Gustav-Heinemann-Schule, | Karl-Marx-Allee 3, | 50769 Köln-Seeberg |
| KMA2 | - Henry Ford Realschule, | Karl-Marx-Allee 43, | 50769 Köln-Chorweiler |
| LC | - Lino Club, | Wirtsgasse 14, | 50739 Köln-Longerich |
| LC2 | - Lino Club, | Unnauer Weg 98a, | 50767 Köln-Lindweiler |
| Leb | -Turnhalle Grundschule, | Lebensbaumweg 51, | 50767 Köln-Heimersdor |
| LVR | - LVR Klinik Köln, | Merianstr.108 | 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, | 50765 Köln-Weiler (vordere Halle) |
| TFü2 | -Turnhalle Sonderschule, | Fühlinger Weg 7, | 50765 Köln-Weiler (hintere Halle) |
| Sol | - Turnhalle Förderschule, | Soldiner Straße 68, | 50767 Köln-Lindweiler |
| Tab | - Taborsaal, | Taborplatz, | 50767 Köln-Heimersdorf |
| TV | - Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, | Volkhovenerweg 140, | 50767 Köln |

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 | Tel. | 0221 / 9 59 17 04 |
| Kassenwart | Jürgen Budde E-Mail: budde@djkwiking.de | | |
| Geschäftsstelle | Marco Oberließen E-Mail: info@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 78 96 28 20 |
| Sportwart | Marco Oberließen E-Mail: info@djkwiking.de | Fax | 0221 / 78 96 01 67 |
| Jugendleiter | Jana Harzem E-Mail: jugend@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 78 96 28 20 |
| Öffentl. arbeit | Andrea Weiden E-Mail: weiden@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 9 59 17 04 |
| Geistl. Beirat | Pfarrer Ralf Neukirchen | | |
| Seniorenbeauftragte | Heidi Matheis | Tel. | 0151 / 50 65 45 22 |
| Beisitzer | Frank Keichel | Tel. | 0221 / 77 90 96 0176 / 96 04 11 35 |

Abteilungsleiter

| | | | |
|--|--|------|--------------------|
| Ambulanter Herzsport | Zerres Ursula E-Mail: zerres@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 5 90 32 32 |
| Ballspiele | Sumara Patrick E-Mail: patrick_sumara@t-online.de | Tel. | 0151 / 64 71 08 36 |
| Eltern Kind Turnen | Knapp Katharina E-Mail: knapp@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 3 90 98 29 |
| Gymnastik | Viereck Irene E-Mail: viereck@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 79 88 05 |
| Judo | Puhlmann Andreas E-Mail: puhlmann@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 9 78 29 79 |
| Judo Vertr. | Blatt Christina E-Mail: blatt@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 79 90 23 |
| Tanzen für Kinder, Jugendliche + Erwachsene | Schlichting Julia E-Mail: info@djkwiking.de | Tel. | 0151 / 50 65 45 22 |
| Turnen + Trampolin | Stempin Henryk h.stempin@gmx.de | Tel. | 0221 / 7 90 16 60 |
| Yoga | Hartwich Marlies E-Mail: hartwich@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 9 79 29 81 |
| Volleyball | Kraus Andreas | Tel. | 0221 / 5 90 57 25 |
| Turnen + Trampolin | Stempin Henryk h.stempin@gmx.de | | 0221 / 7 90 16 60 |

Ärzte der Ambulanten Herzgruppen

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

Beitragsstelle + Mitgliederbetreuung: Katharina Knapp

Tel. 390 – 9829

Fax 390 - 9830

E-Mail : knapp@djkwiking.de

Ausgezeichnete Brot- & Stollen-Qualität

www.brot-test.de



**Bäckerei Konditorei
Magnus Newzella**

Köln-Heimersdorf
Haselnussweg 19

Köln-Seeberg
Mataréweg 51

Köln-Weidenpesch
Neusser Str. 455

Lev.-Wiesdorf
Heinrich-v.-St.-Str. 6

Lev.-Alkenrath
Alkenrather Str. 27

Pulheim
Venloer Str. 118



Für Sie:
Adventskalender
als Smartphone-App
jetzt downloaden.

www.baeckerei-newzella.de

Newzella
SEIT 1896
BÄCKEREI. KONDITOREI.

Wir backen sehr gerne für Sie.