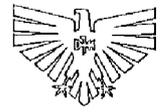


DJK



Wiking 1965 e.V.

Der Sportverein im Kölner Norden

aktuell 3/2014

Gruppe Selbstverteidigung



Gruppe Selbstverteidigung

Ziel des Trainings ist:

- Gewaltsituationen wirksam zu begegnen
- Umgang mit Aggressions-Gewalt und Kriminalität
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Selbstsicheres Auftreten
- Stress- und Konfliktbewältigung
- Abbau von Aggressionen
- Angriff und Abwehr

♥♥ 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.**

Hochhaus Marathon in Köln Chorweiler

Ein Leben mit Sport: Interview mit Stephan Kraus

Impressum

Herausgeber: DJK Wiking 1965 e.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: puetz@djkwiking.de

Jörg Benner

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

Fotos Titelseite: Andrea Bowinkelmann, (c) LSB NRW

Inhalt

Weihnachtsgruß von Pfarrer Ralf Neukirchen.....4

Hochhaus Marathon in Köln Chorweiler.....5-7

Interview mit Stephan Kraus.....8-9

Bericht aus den Abteilungen:

Judo.....11

Jugend.....12

Trampolin.....13-16

Turnen.....17-18

Sommer lauf mit Medallienregen.....19

Volleyball.....21-23

Yoga.....24

Ballspiele.....25-26

Seite der Älteren.....27

Termine, Berichte, Notizen.....28

Mit Schwung ins Wochenende.....29

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 Leserinnen und Leser,



manchmal wird man zu einem Erlebnis befragt: „**Was macht das mit Ihnen?**“ Als geistlicher Begleiter des Sportvereins DJK Wiking Köln 1965 e.V. stelle ich Ihnen diese Frage heute einmal ganz unvermittelt: Wenn Sie *dieses* Bild sehen, - **was macht das mit Ihnen?** Im Herbsturlaub habe ich den Schriftzug fotografiert. Er steht über einem Türbalken im ehemaligen Amtsgebäude in Waldkirch im Schwarzwald. „*Daß in dem Namen IESU sich **biegen** sollen alle Knie.*“ – Diesen Satz aus dem Philipperbrief vermutet man doch eher in einer Kirche und nicht in einem Amtssaal, oder? Heute übersetzt die Bibel das Wort biegen zwar mit beugen. Aber es vermittelt immer noch dasselbe: **Bewegung!** Viele von Ihnen haben im vergangenen Jahr sicher öfter Ihre Knie „gebogen“. Das hält fit!

Das ist gesund! Das tut gut! Ihr Beweggrund war also die Fitness, die Gesundheit, das Wohlbefinden! Alles prima! Eine schöne Motivation! - Es gibt auch das Wohlbefinden des Herzens, die Fitness der Gedanken und einen „gesunden“ Glauben. Alles zusammen macht das Leben vitaler. Aber es geht wohl nie so recht ohne Übung.

Das habe ich persönlich gespürt, als eine Stippvisite auf dem Freiburger Hausberg, dem Schauinsland, mir weniger eine tolle Aussicht bescherte, als vielmehr einen ernüchternden Blick auf meine vermeintliche sportliche Fitness. Nach wenigen Schritten steilbergauf war ich vollkommen außer Puste! Mir fehlt die Übung – so einfach ist das und so erschreckend war diese Erkenntnis für mich. „Da musst Du jetzt was dran tun!“, war mein lauterer Vorsatz. Und ich musste doch sehr in mich hinein schmunzeln, als ich mich nach Luft japsend an einem Stein gelehnt daran erinnerte, dass ausgerechnet ich seit dem letzten Hochhausmarathon als „Sportpfarrer“ von Chorweiler „gehandelt“ werde.

Es gibt ein stimmiges Bild von Albert Schweizer: „*Wer glaubt, er wird ein Christ, weil er in eine Kirche geht, der irrt sich. Man wird ja auch kein Auto, wenn man in eine Garage geht.*“ Man wird wohl auch nicht sportlicher, wenn man die Sportschau sieht... Liebe Sportbegeisterte, liebe Bewegungsliebhaberinnen und -liebhaber, ich wünsche Ihnen von Herzen eine hohe Motivation, sich auch im kommenden Jahr einfach fit zu halten, so gut es geht. Leiblich, geistig und auch geistlich! Na, was macht das mit Ihnen, wenn ich Sie frage, ob Sie Weihnachten einfach nochmal ihre Knie „biegen“ möchten, vor Gott? Ist das Kind in der Krippe kein schöner Beweggrund, es wie Gott zu machen und einfach Mensch zu werden? Ich bin überzeugt: In diesem Sinne die Knie zu beugen ist auch „gesund“ für Herz und Seele! Und wenn Sie einen Trainer brauchen, bin ich für Sie da! Gott behüte Sie alle!

Ralf Neukirch

Hochhaus Marathon in Köln Chorweiler mit DJK Wiking



Hoch hinauf ging es wieder im 373 Stufenhaus der Fa. Sahle in Köln-Chorweiler. 119 Teilnehmer in verschiedenen Altersklassen von 4 - 81 Jahren waren am Start mit Läufern aus Deutschland und Österreich. 11 Feuerwehrleute, 39 Kinder und Jugendliche, davon 26 von DJK Wiking. 12 Teilnehmer allein von der Basketballabteilung. 11 Menschen mit Behinderung, 34 Erwachsene und 14 aus der Profiligas.

Der 2. Bürgermeister, Hans Werner Bartsch, läutete mit der Chorweiler Friedensglocke den Auftakt ein. Die Liste der Organisatoren war lang, die es zu begrüßen galt. Der neue Bezirksbürgermeister, Reinhard Zöllner, begrüßte Sportler und Gäste. Frau Sahle, deren Firma das Hochhaus wieder zur Verfügung stellte, hob den Stellenwert des Sport's

mit der DJK Wiking in Chorweiler, besonders hervor. Besonderen Dank an die Fa. Sahle, ohne deren großzügige Unterstützung dieser Hochhauslauf nicht möglich wäre.

WDR 2 Moderatorin Grudrun Höpker führte souverän durch die gesamte Veranstaltung. Pfarrer Ralf Neukirchen, Präses der DJK Wiking, wurde auch als Sportpfarrer von Chorweiler vorgestellt. Es war seine Idee und Initiative, dass am 27. 04. 2014 für alle Kulturen und Religionen in Chorweiler die Friedensglocke gegossen und eingeweiht wurde.

Auch Lars Görgens, 1. Vorsitzender der DJK Wiking freute sich so viele Sportler und Besucher begrüßen zu können. Er hatte die Idee eines Hochhauslaufes und konnte sie mit der Fa. Sahle verwirklichen.

Ersan Yükyapan, Center Manager des Chorweiler-Einkaufszentrums, ging auch an den Start, ihm verdanken die Läufer den professionellen Stand für die Siegererhrundung mit der Vergabe von Medaillen, Urkunden und Pokalen.

Den Start der Läufer läutete die Friedensglocke ein. Zeitversetzt in elektronischer Zeitmessung. Gestaffelt nach Altersklassen liefen Jungen und Mädchen, Männer und Frauen, 7 Feuerwehrteams und die Towerrunning Germany am Start. Feuerwehrmänner aus Köln und dem Sauerland, nahmen mit 20 KG Ausrüstung am Lauf teil. Unsere Basketballer waren mit 12 Teilnehmern stark vertreten.

Die Sportgruppe "Sport mit Kick für Menschen mit Behinderung" des Sportvereins DJK Wiking war auch wieder dabei. Um für das Laufereignis zu trainieren absolvierten sie mehrere Übungseinheiten im 373 Stufenhaus der Fa. Sahle. Sie hätten erleben sollen, mit welcher Freude sie an den Start gingen! Auch sie erhielten Medaillen, Urkunden und einen Pokal.

Die exakten Zeiten elektronischer Zeitmessung:

Ergebnisse:

Zeiten

Erwachsene:

| | | | |
|----|------------------|-------------|-----------------------|
| 1. | Brieden, Martin | 1:44,0 min. | DJK Wiking Basketball |
| 2. | Wickert, Norbert | 1:45,6 | DJK Wiking |
| 3. | Schramm, Mike | 2:01,5 | |

Frauen:

| | | |
|----|--------------------|-------------|
| 1. | Manuela, Hartl | 2:10,3 min. |
| 2. | Xinxin, Maier | 2:25,9 |
| 3. | Katharina, Raichle | 2:26,0 |

Kinder, Jugendliche:

| | | | |
|--------|---------------------------|-------------|------------|
| 5-7J | 1. Nora, Rosenbaum | 3:50,8 min. | DJK Wiking |
| 8-9J | 1. Jari, Sohns | 2:34,5 | |
| 10-12J | 1. Tillman, Kimmerle | 2:46,7 | |
| 13-15J | 1. Gittel, Judith | 2:30.0 min. | DJK Wiking |
| | 2. Brumm, Jonas | 2.35,0 | DJK Wiking |
| | 3. Bayhan, Halil Muhammed | 2:37,3 | DJK Wiking |

Teamwertung SkyRun Feuerwehr

| | | |
|----|-------------------------------|-------------|
| 1. | Werksfeuerwehr Chempark1 | 2:57,9 min. |
| 2. | LZ Horrem/Sindorf 1 | 3:09,2 |
| 3. | FF Köln Löschgruppe Longerich | 213:42,5 |

Towerrunning German

| | | |
|----|-------------------|-------------|
| 1. | Riedel, Christian | 1:28,4 min. |
| 2. | Wilker, Jan | 1:36,5 |
| 3. | Heimann, Görge | 1:40,6 |

Das Rahmenprogramm für Besucher, boten Kaffee- und Kuchen, Grillstation, Getränke. Zur Unterhaltung erfreuten sich Kinder an Hüpfburg und vielen anderen Spielgeräten. In den Pausen zeigten unsere Trampolinspringer mehrmals sensationelle Sprünge aus ihrem aktuellen Leistungsprogramm.

Küche und am Kuchenbuffet, dem Grillstandexperten, Betreuern, Helfern, Schleppern, Unterstützern. DJK Wiking hat sich hier wieder bestens präsentiert und damit sein Ansehen im Stadtgebiet von Chorweiler erneut gestärkt.

- Chorweiler on top ist nicht zu toppen -

Dank allen Ehrenamtlichen in der DJK Wiking, die wieder selbstlos mitzupackten. Den Frauen in

G.G.



Ein Leben mit Sport:

Interview mit Stephan Kraus, Volleyballtrainer und Traditionsmitglied im DJK Wiking

DJK: Was heißt Traditionsmitglied im DJK?

Sicher ist bekannt, dass die Familie Kraus, seit sie 1964 nach Heimersdorf gezogen ist, sehr eng mit der DJK verbunden ist. Mein Vater, der auch schon in seiner Jugend im DJK Verein in Rositz (Kreis Altenburg / Thüringen) aktiv gewesen ist, war 1965 Gründungsmitglied der DJK Wiking und hat zusammen mit meiner Mutter natürlich seine Kinder und so auch mich, in die Vereinsarbeit mit einbezogen. Erst nur als Aktive in seiner Kinderturngruppe, und später als „Riegenführer“ und als Trainer dieser Gruppe.

DJK: Kannst Du uns kurz Deinen Werdegang im DJK Wiking skizzieren?

Mitglied bin ich seit 1965 im DJK Wiking. Bekannt waren wir als die beiden Brüder (Andreas und Stephan) durch die Aufführungen bei den Sportschauen der DJK. Dieser Turngruppe bin ich im Prinzip treu geblieben bis ich 1985 berufsbedingt nach Hildesheim umzog.

Neben der Turngruppe waren wir (ich kann da auch für meine Geschwister Angelika und Andreas sprechen) seit Ende der 60er Jahre sehr aktiv in der Schwimmabteilung, die damals ja noch zur DJK Wiking gehörte. Aktiv heißt erst als erfolgreicher Wettkampfschwimmer und später auch als Trainer der Sportmannschaft. Nebenbei nahmen wir auch noch an Langlaufwettbewerben (Marathon und Triathlon) teil. Später kam zum Schwimmen und Turnen mit ca. 14 Jahren auch noch Volleyball als Sportart in der DJK Wiking dazu. Hier spielten wir viele Jahre im Ligabereich und trainierten Mannschaften.

DJK: Waren die vielseitige sportliche Tätigkeiten im DJK Wiking auch mit entscheidend für Deinen beruflichen Werdegang?

Ja sicher: Nach meinem Abitur und der damals noch verpflichtenden Bundeswehrzeit begann ich



ein Sportstudium an der Sporthochschule in Köln nach meinem Vorbild Hajo Fetten. Hier lernte ich noch viele weitere Sportarten, eine ganze Menge Sporttheorie und Sportorganisation kennen. Nach dem Studium arbeitete ich von 1985 – 1989 bei Eintracht Hildesheim, ein Großverein mit damals über 2.500 Mitgliedern (inzwischen ist der Verein auf 8.300 Mitglieder angewachsen) als Vereinstrainer, baute die Behindertenabteilung auf, trainierte unterschiedliche Volleyballmannschaften bis hin zur Verbandsliga sowie die Schwimmer mit Teilnahmen an den Deutschen Meisterschaften. Weiterhin war ich zuständig für Turner, Leichtathleten, Basketballer, Jedermannsportler, Tennis- und Tischtennispieler, Kinderturnen u.v.m.. Zusätzlich betreute ich ein Ausbildungsprojekt an der UNI in Hildesheim, trainierte beim USC Gießen und beim MTV Hildesheim (damals Regionalliga) und absolvierte Trainingseinheiten mit der Auswahlmannschaft des niedersächsischen Skiverbandes.

1989 wechselte ich nach einem Skiunfall zum Deutschen Volleyballverband. Im Breiten- und Freizeitsport (BFS) baute ich in Zusammenarbeit mit den Landesverbänden die BFS Mixed- und Hobbyrun-

den auf und betreute die entsprechenden überregionalen Meisterschaften. Dazu kamen Maßnahmen wie z. B. Volleyball und Beachvolleyball in Jugendherbergen und Freibädern sowie in Gemeinden und Kommunen. Gerade im Beachvolleyball gab es viel politische Überzeugungsarbeit zu leisten. Eine Deutsche Meisterschaft im Beach-Volleyball oder im Mixed- und Hobbybereich konnte sich keiner so richtig vorstellen. Die ersten Invitationsturniere mit National- und Bundesligaspielern fanden 1990 auf Sylt statt. Auf einer Sportmesse in Frankfurt stellte ich dann die damals „neue Sportart“ 2 : 2 im Sand vor. Weiterhin begleitete ich die Volleyball-Trainerausbildung des Niedersächsischen Volleyball-Verbandes und engagierte mich politisch für mehr Akzeptanz von Behinderten.

1991 organisierte ich die erste überregionale Beach-Volleyballserie und 1992 dann abschließend auch mit den ersten Deutschen Beach-Volleyballmeisterschaften. 1993 begleitete ich die deutschen Nationalteams nach Rio zu den 1. Beach-Volleyballweltmeisterschaften. Mit den Bildern aus Rio gelang dann mehr und mehr der Durchbruch mit Beach-Volleyball in Deutschland und über die Fernsehbilder von den Deutschen Beach-Volleyball Meisterschaften fanden auch die Sponsoren den Weg zu dieser „neuen“ Sportart. Bis zum ersten internationalen FIVB Turnier 1995 in Berlin gab es noch viel zu tun. Inzwischen hat sich Beach-Volleyball mit weit mehr als 5.000 Beach-Anlagen in Deutschland, über 100.0000 Aktive die an den DVV und Landesverbandsserien teilnehmen und

internationalen Beach Turnieren (EM und WM) in der Deutschen Sportlandschaft etabliert. Bis 2003 organisierte ich mit Kollegen die nationalen Beach-Volleyball Serien und internationalen Turniere in Deutschland, war mit verantwortlich für die Umsetzung der Aktionsprogramme der Beach-Nationalteams und kümmerte mich um die gesamte Ausrüstung der Nationalteams des Deutschen Volleyball-Verbandes.

2003 wechselte ich in die Selbständigkeit und zog zurück nach Köln, wo ich meine Aktivitäten als Spielertrainer der zweiten Volleyball Hobbymannschaft und zeitweise als Schwimmtrainer in der DJK STG Köln Nord wieder aufnahm.

DJK: Ist Deine Familie auch so sportbegeistert?

Mit mehr Zeit für meine Familie, mit Jason (16) und Felix (13), die beide mittlerweile neben dem Fußball auch Volleyball für sich entdeckt haben und meiner Frau, die ich ebenfalls im DJK Wiking kennen lernte, schließt sich der Kreislauf. Da wir nun in Widdersdorf wohnen, habe ich nach dem Vorbild von Andreas inzwischen auch eine Volleyball-Abteilung im SV Lövenich Widdersdorf mit bereits knapp 100 Aktiven gegründet. Das Leben mit Sport hat somit nach wie vor in unserer Familie einen hohen Stellenwert und dass, was uns der DJK Wiking und die DJK STG Köln Nord in unserer Jugend gegeben haben, können wir somit der heutigen Jugend weitergeben.

DJK: Vielen Dank für das Gespräch.

Gertrud Gillessen

Aktiver Lebensstil bringt viel!





HOTEL GARNI *Thomas*

Das Hotel im Kölner Norden
bietet Ihnen 22 moderne Komfortzimmer,
alle mit Dusche/WC, Direktwahl-Telefon,
Minibar, TV, Radio.

Volkhovener Weg 176 • Ecke Stallagsweg

50767 Köln • Heimersdorf

 (02 21) 79 17 97 • 79 95 7 2
ISDN (02 21) 97 94 03-0
Fax (02 21) 79 56 80
www.hotel-thomas.de
E-Mail info@hotel-thomas.de



Judo

Abteilungsleiter : Andreas Puhmann

Liebe Abteilungsmitglieder,

zunehmend leite ich diese Abteilung seit 12 Monaten und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Hatte ich doch noch zu Anfang gleich mit Änderungen in einer Trainingsstätte in Blumenberg zu kämpfen. Aber jetzt erfreut sich dieser Trainingsort als sehr attraktiv und konnte sich sehr gut entwickeln.

Auch alle anderen Trainingsorte sind sehr gefragt und die Vermittlung des Judosport durch unsere Trainer (durch Spiel, Spaß und Freude am zeigt Wirkung. Auch bin ich erfreut darüber, dass sich Eltern mit der Abteilung identifizieren und uns auch unterstützen. Dies wirkt sich auch positiv in den „aktiven“ Mitgliederzahlen nieder und sie wachsen weiter. Wir haben es auch geschafft, uns

„wettkampforientiert“ in Szene zu setzen und machen der DJK Wiking, in dieser Disziplin alle Ehre. Leider sind wir als Trainerteam unterbesetzt und suchen dringend weitere Trainer die unser Team verstärken und entlasten.

Dank gilt allen meinen Trainern (macht weiter so) und den Eltern, die sich sehr kooperativ und verständnisvoll in manchen Situationen zeigen. Dank auch an meine Frau, die mich (mit Murren) unterstützt! Ich werde nicht müde diese Abteilung zum Stolz des DJK Wiking zu machen, also packen wir es an und unterstützen Sie uns, damit wir dieses Ziel umsetzen können, Danke allen!

Mit sportlichen Grüßen
Andreas Puhmann

Gürtelprüfung im Dezember

Am Freitag, 5. Dezember und am Montag, 08. Dezember 2014 ist eine Gürtelprüfung der Gürtelfarben Weißgelb bis Orange angesetzt. Fragt euren Trainer, wenn ihr wissen möchtet, ob ihr an dieser

Prüfung teilnehmen könnt. Dieser wird euch auch die Prüfungsanmeldung geben.

Für eine gute Prüfung ist es sehr wichtig, dass ihr mindestens zwei Mal pro Woche zum Training kommt.

Simon Lekat

Liebe Eltern,

zunehmend muss ich die Trainingszeiten in Blumenberg ändern.

Die Trainingszeiten ändern sich wie folgt:

1. Gruppe von 16:30 – 17:30 Uhr für Anfänger (6 – 9 Jahre)
2. Gruppe von 17:30 – 18:30 Uhr für Fortgeschrittene (6 – 9 Jahre)
3. Gruppe von 18:30 – 19:30 für alle ab 10 Jahre

Dies ist notwendig damit auch ein Trainer diesen Trainingstag betreuen kann.

Änderung wird wirksam ab dem 23.10.2014!

Bitte haben Sie für diese Änderung Verständnis damit wir die Kinder weiterhin fachgerecht betreuen können.

Andreas Puhmann

DJK Jugendcamp 2015

In den Osterferien 2015 plant die DJK Wiking ein Jugendcamp durchzuführen. Dieses Camp wird für 2x4 Tagen ausgelegt. Der erste Termin wird in der Zeit vom 30.03.2015 bis zum 02.04.2015 sein und der zweite Termin vom 07.04.2015 bis zum 10.04.2015. Das Jugendcamp ist gedacht für Mädchen und Jungen ab der 4. Klasse und bis zur 8. Klasse.

Die Teilnehmer können eine Vielzahl von Sportangeboten ausprobieren wie z.B. Fußball, Frisbee und Volleyball. Neben den sportlichen Angeboten

stehen die Vermittlung von Teamwork und Kreativität sowie die Förderung des Selbstbewusstseins im Vordergrund. Der Verein sorgt während dieser zweimal 4 Tage für eine gesunde Verpflegung vor Ort.

Das Jugendcamp ist für all diejenigen gedacht, die während der Osterferien keinen Urlaub planen, sich aber gerne aktiv betätigen möchten. Viel Spaß und Abwechslung sind garantiert. Interessenten können sich den Termin schon einmal vormerken, zur Anmeldung wird Anfang 2015 noch einmal gesondert aufgerufen.

Eure Jana



HERTEL

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



Trampolin

Abteilungsleiter: Henryk Stempin



Bericht der Trampolinabteilung

Die bisherige Wettkampfsaison verlief für Henryk Stempin und seine Trampolinturnerinnen und Turner durchaus erfolgreich. Von den Wettkämpfen kehrten sie mit vielen Pokalen und auch mit einer ganz besonderen Trophäe heim. So sorgte ein frisch geernteter Kohlkopf, den Lea Fahron neben dem Siegerpokal als Auszeichnung für das beste Gesamtergebnis beim „Nationalen Sauerkrautpokal“ erhielt, für fröhliche Lacher auf dem Siegespodest.



Im hessischen Büttelborn hatte sie nach einer längeren Verletzungspause bei einem der größten nationalen Nachwuchswettbewerben die Wettkampfklasse der Eliteturnerinnen am 7. Juli für sich entschieden. Einen weiteren Grund zur Freude gab es auch in der Wettkampfklasse der Eliteturner. Hier beendete Kieran Baumann seinen Wettkampf in starker Konkurrenz mit dem fünften Platz. Erstmals im nationalen Rahmen gestartet, freuten sich außerdem Lara Fahron, Alischa Krychowski, Clara

Vogel und Katrin Seibel über ihre „Sauerkrautpokalmedaillen“.



Die erste Gelegenheit zu zeigen, was sie während des dreiwöchigen Trainingslagers in den Sommerferien gelernt hatten, erhielten unsere TrampolinturnerInnen während des Hochhausmarathons am 30. August in Chorweiler. Dort ging es zwar nicht „Hoch hinaus im Hochhaus“, aber die Höhe, die die Sportler bei der Präsentationen ihrer Sprünge dem Publikum auf dem Vorplatz des Saale Hochhauses zeigten, war auch nicht zu verachten. Schon von der Ferne sah man unsere jungen Talente im grünen T-Shirt vor toller Kulisse in ungewohnter Weise „open air“ durch die Lüfte fliegen. Bestaunt wurden sie dabei von zahlreichen Besuchern und Teilnehmern des Hochhausmarathons.



Mit einem „Heimspiel“ im Wettkampfkalender ging es direkt nach den Sommerferien weiter. Denn zum dritten Mal richtete die DJK Wiking am 31. August 2014 den Kölner Mannschaftspokal in der Sporthalle des Gymnasiums in Weiler aus und freute sich über die rege Teilnahme von 6 Vereinen aus Köln und der Umgebung, die in einer schön hergerichtete Wettkampfstätte um die Kölner Mannschaftspokale kämpften.



In diesem Zusammenhang ist erstmals ein großer Dank an die vielen helfenden Trampolinern auszusprechen, die mit großem Engagement beim aufwendigen Transport der Trampoline, Kästen und Matten aus der Halle in Blumenberg, beim Aufbau der Wettkampfstätte, sowie bei der Cafeteria geholfen haben. Ein dickes Dankeschön gilt auch wieder Ulla Zerres, die es sich nicht nehmen ließ, der Trampolingruppe den Waffelteig vorzubereiten, nachdem sie schon beim Hochhausmarathon am Vortag über 100 Waffeln gebacken hatte!



Die SportlerInnen der DJK dankten es ihren Trainern Alexandra und Henryk Stempin und den vielen Helfern mit tollen Übungen, die letztendlich mit gleich sechs Pokalen belohnt wurden.



In Wettkampfklasse I, bei der eine Mannschaft bestehend aus drei Sportlern eines Vereins, jeweils zwei Kürübungen mit einem Schwierigkeitsgrad bis zu 0,7 zeigten, erstrahlte das Siegereppchen bei der Siegerehrung fast ganz in den Farben der DJK. Hier siegte:

- 1. Platz Norah Röttgen, Emilie Seel und Jana Hennemann
- 2. Platz Madeleine Koschera, Juliana Iris und Leana Leikom



Auch in Wettkampfklasse II, in der eine höhere Schwierigkeit gezeigt werden musste gewann ein Team der DJK Wiking:

- 1. Platz Giulia Küccükaya, Clara Vogel und Katrin Seibel



In der höchsten Wettkampfklasse, bei der höchste Schwierigkeiten mit verschiedenen Doppelsalti gezeigt wurden, und somit Trampolinturnen auf nationalem Niveau gezeigt wurde, konnten sich die Turnerinnen der DJK über den Sieg, und die DJK Jungs über den dritten Platz freuen:



- 1. Platz Jana Nelles, Laurin Wolff und Lea Fahron
- 3. Platz Lukas Fahron, Alexander Fahron und Tim Siebert

Auch über den insgesamt sechsten Pokal des Tages konnten sich Lea, Laurin und Jana freuen: Denn sie gewannen mit der höchsten Tageswertung auch den großen Pokal des Gesamtsiegers. Alle sechs Pokale wurden beim abschließenden Mannschaftsfoto stolz den Fotografen und Fans präsentiert.



Eine Woche später galt es sich am 6.9.2014 bei der Rheinische Meisterschaften im Einzel und Synchronturnen innerhalb der starken Konkurrenz aus dem gesamten Rheinischen Turnerbund zu behaupten. Mit einer Medaillenbilanz von zweimal Gold und zweimal Silber gelang das den DJK Jungs auch wunderbar! So kehrte Lukas Fahron als Rheinischer Einzelmeister und sein Cousin Alexander Fahron als Rheinischer Vizemeister aus Kempen heim.



Ebenfalls in das Finale der besten Acht hatte es Tim Siebert geschafft. Er beendete seinen Wettkampf mit dem sechsten Platz. Einen weiteren Titelgewinn gab es im Synchronturnen zu feiern: Zusammen gewannen Lukas und Tim den Titel im Synchronwettbewerb. Auch Alexander freute sich über seine zweite Silbermedaille des Tages, die er zusammen mit Steffen, seinem Synchronpartner aus Brauweiler, im Wettbewerb der jüngsten Synchronturner gewonnen hatte.



Doch bevor alle bei der Siegerehrung ihre Medaillen entgegennehmen durften wurde Ihnen noch einmal eine besondere Ehrung zu teil:

Im Rahmen der Rheinischen Meisterschaft honorierten die Verantwortlichen für das Trampolinturnen des RTB die besonderen Leistungen der Trampolinturner und Turnerinnen im vergangenen Jahr.



Für ihre besonderen Leistungen, die sie unter anderem bei den Deutschen Meisterschaften zeigten wurden mit Lea Fahron, Laurin Wolff, Lukas Fahron, Kieran Baumann, Tim Siebert und Alexander Fahron gleich sechs Sportler der DJK Wiking mit einem Pokal geehrt. Die Ehrung war verbunden mit einem besonderen Dank an die Heimtrainer, die ihre Sportlerinnen zu den Erfolgen auf nationaler und internationaler Ebene geführt haben.

Besondere Anspannung lag dann bei der Fahrt zum 33. Extertal-Cup am 20. September in der Luft. Denn fast die gesamte Elite des deutschen Trampolinnachwuchses wurde im niedersächsischen Bösingfeld erwartet, um dort in den verschiedenen

Altersklassen ihre Meister zu ermitteln. Auch Henryk war mit dreien seiner Nachwuchstalente nach Niedersachsen angereist. Dort galt es sich im großen Teilnehmerfeld von 150 Sportlerinnen und Sportlern, darunter zahlreiche amtierende Medaillengewinner der letzten Deutschen Meisterschaft, zu behaupten.



Dies gelang allen drei Sportlern gut. Souverän turnten Lukas, Alexander und Tim ihre Übungen und erreichten allesamt die Finalrunden der Bestplatzierten. Auch dort konnten sie weiterhin überzeugen, so dass sich Lukas Fahron und Tim Siebert bei der Siegerehrung über den Silberpokal freuen konnten.

Denkbar knapp, um 0,4 Wertungspunkte verpasste Alexander Fahron leider den Sprung auf das Siebertreppchen und beendete seinen Wettkampf mit dem guten vierten Platz.

Alles in Allem sind das tolle Ergebnisse zu denen wir Henryk und Alexandra, sowie ihren Sportlern ganz herzlich gratulieren möchten!

Als nächstes großes Event steht am 30.11.2014 die Deutsche Meisterschaft der Landesturnverbände in Worms an, für die mehrere Talente der DJK Wiking nominiert worden sind. Dafür drücken wir ganz fest die Daumen!

Anne Fahron



Turnen bei der DJK Wiking

In der letzten Ausgabe haben wir viele Kinder der verschiedenen Turngruppen zu Wort kommen lassen. Und in ihren Aussagen klang allesamt die große Freude am Turnen mit, der Spaß daran, neue Sachen zu erlernen und zusammen mit Freunden und Freundinnen im Verein Sport zu treiben.

Falls ihr Kind gerne auch Turnen möchte, Spaß an der Bewegung hat und gerne beim Sport neue Freunde und Freundinnen kennen lernen möchte, ist es herzlich eingeladen zu einer Schnupperstunde in die Hallen in Blumenberg, Seeberg, Heimersdorf oder in Chorweiler vorbeizukommen. Wir bieten ihren Kindern ein so vielfältiges Angebot, dass bestimmt auch für Jeden und Jede das Richtige dabei sein wird.



Neben den vielen Turnangeboten für Kinder jeden Alters, welche Sie in der Auflistung der Sportstunden im hinteren Teil des Heftes finden, bietet die DJK Wiking in Zusammenarbeit mit den Grundschulen in Heimersdorf und Seeberg auch Sportförderunterricht an.

SPORTFÖRDERUNTERRICHT, das hört sich erst einmal nach altertümlichem Unterricht an. Manch einen wird der Name auch direkt verschrecken. Aber hinter dem Wort Sportförderunterricht verbirgt sich bei genauerem Hinsehen vielmehr ein spannendes Erlebnisturnen für Jungen und Mädchen im Grundschulalter!



Auf äußerst motivierende Weise, mit immer neuen Bewegungsangeboten und Parcoursaufbauten erhalten die Kinder im Grundschulalter die Möglichkeit unter fachlicher Anleitung von Henryk Stempin ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern.

Mit viel Spaß und großem Eifer werden in den Sportförderstunden meist balancierend, kletternd, springend, laufend und rollend Bewegungslandschaften bewältigt und auf diese Weise Koordination, Wahrnehmung, Gleichgewicht und Ausdauer geschult und auch schon mal Ängste überwunden, ohne dass man eigentlich merkt, wie viel man eigentlich in einer solchen Stunde für die Motorik tut.



Der Sportförderunterricht findet durch die DJK Wiking in Zusammenarbeit mit den Grundschulen statt. Stellen die Sportlehrer der Grundschulkinder bei einem Kind fest, dass Sportförderunterricht gut tun würde, um motorische Defizite oder Ängste auszugleichen, schicken sie meist Eltern mit Kindern zu einer Schnupperstunde vorbei. Gefällt es dem Kind, kann es gerne mit dem Anmeldeformu-

lar der DJK anmelden werden.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass ihrem Kind auch Sportförderunterricht gut tun würde, dann ist es gerne zu einer Schnupperstunde eingeladen. Herr Stempin wird Sie gerne beraten. Auch die Zeiten des Sportförderunterrichts finden Sie im hinteren Teil des Heftes bei der Stundenübersicht.

Anne Fahren

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

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**



„Sonnenlauf mit Medaillenregen“ – der 6. Stadionlauf in Köln

Nicht nur strahlender Sonnenschein, sondern auch strahlende Gesichter von kleinen und großen Läufern machten den 6. Kölner Stadionlauf am 22. Juni 2014 zu einem tollen sportlichen Tag. Bei schönstem Wetter machten sich mehrere hundert Läufer vor dem Rheinenergiestadion bereit, um auf die verschieden langen Laufstrecken zu gehen. Darunter auch einige Mitglieder der DJK Wiking.



Besonders nervös vor dem Start waren die allerjüngsten 4-7 jährigen Läufer, die sich zum Teil mit ihren Eltern auf die 500m lange Strecke machten. Von der DJK Wiking mit dabei, waren Pia, Paul, Charlotte und Lara, die angefeuert von großem Applaus im Ziel gebührend gefeiert wurden und dort auch ihre Medaillen erhielten, die sie fortan stolz um den Hals trugen.



Im Sehr großen Feld des Schülerlaufs über 2km starteten Judith, Norah, Alexander und Lukas. Hier wurde sofort ein sehr schnelles Tempo vorgelegt,

dass unsere jungen Sportlerinnen und Sportler jedoch gut folgen konnten.



So erreichte Judith Gittel in ihrer Altersklasse U14 mit einer Zeit von 8:50min die Silbermedaille, wozu wir herzlich gratulieren. Auch Lukas, Alexander und Norah erreichten unter großem Applaus das Ziel und konnten mit dem 6., 7. und 14. Platz tolle Ergebnisse in ihren Altersklassen holen.



Nach dem Lauf hatten alle viel Spaß an den verschiedenen Spielstationen und durften dann auch mal selber applaudieren, als noch einige DJK Sportlerinnen ihr bestes gaben: Denn unsere Hip-Hop-Gruppe aus Seeberg sorgte auf der Bühne für gute Stimmung und rundete mit ihrer flotten Performance den sonnigen Sporttag ab.



Anne Fahron

**Im nächsten Urlaub
sportlich weiter ...**

... oder nur relaxen



Bei uns finden Sie beides !

Unsere Stärken für Sie:

- **alle führenden deutschen Veranstalter**
 - **ehrliche Preisvergleiche, auch für Familien, schonen Ihre Urlaubskasse**
 - **kompetente und freundliche Beratung**
- in einer Atmosphäre die Lust auf den nächsten Urlaub macht**

Ihr freundliches Reisebüroteam im Kölner Norden



Volkhovener Weg 174 - 50767 Köln-Heimersdorf

Tel.: 0221 / 4690490

www.cr-koeln.de e-mail info@cr-koeln.de



Volleyballteams und -gruppen im DJK Wiking

Jugend

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

Volleyball AG I

Volleyball AG II

Hobby Teams

| | |
|----------------|-------------------|
| Hobby-Mix 1 | Hobby Landesliga |
| Hobby-Mix 2 | Hobby Bezirksliga |
| Hobby Damen | Hobby Landesliga |
| Hobby-Herren 1 | Hobby Landesliga |
| Hobby-Herren 2 | Hobby Bezirksliga |
| Hobby Freizeit | |

Leistungsteams

Damen 1 Kreisliga

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 Kreisschiedsrichterwartes 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 ungebundene Gäste fernzuhalten. Ferner wird empfohlen, alle Sachen mit in die Halle zu nehmen. Hierbei ist Eure Mitarbeit, nicht nur der TrainerInnen, notwendig.

Volleyballinfos

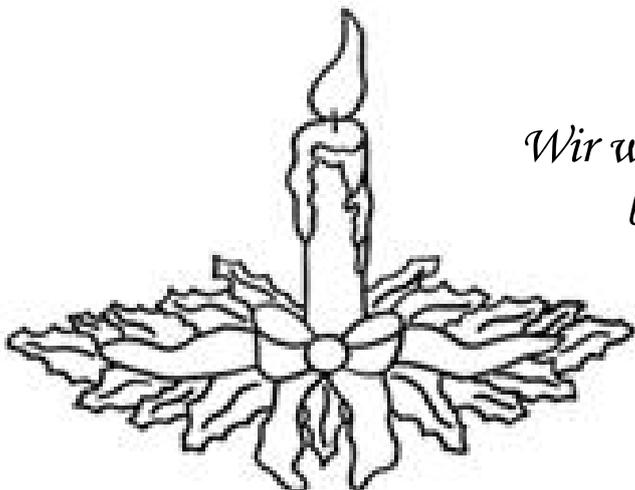
- Das Hobby Herren Team 2; Trainingstag jeweils Mittwoch ab 19:30 sucht noch Verstärkung. Ob jünger oder älter lasst Euch mal beim Training sehen. Das Team spielt in der Herren Hobby Bezirksliga.
- Interessante web Adressen für Volleyball:
WVV: www.wvv-volleyball.de
DVV: www.volleyball-verband.de
Volleyballkreis Köln : <http://volleyballkreis-koeln.de/>
Volleyballzeitung: www.volleyball.de
Ergebnisse WVV BFS: www.wvv-bfs.de/index.php?id=883#c2117

Bitte achtet auf Aushänge im Schaukasten der Halle!

Die Spielerinnen und Spieler der Volleyballabteilung wünschen allen Leserinnen und Lesern der Vereinszeitung ein ruhiges Weihnachtsfest und ein erfolgreiches sportliches Jahr 2015!

Termine Volleyballabteilung für 2014 (Stand 14.10.2014):

| | | | |
|----------|-------------------------------------|----------|-------------------------------------|
| 22/23.11 | Meisterschaftsspiele | 7/8.02 | Meisterschaftsspiele |
| 29/30.11 | Meisterschaftsspiele & Jugendspiele | 14/15.02 | Karneval |
| 6/7.12 | Meisterschaftsspiele | 21/22.02 | Meisterschaftsspiele & Jugendspiele |
| 13/14.12 | Meisterschaftsspiele | 28.2/1.3 | Meisterschaftsspiele |
| 20/21.12 | Pokal | 7/8.03 | Meisterschaftsspiele |
| 10/11.01 | Meisterschaftsspiele & Jugendspiele | 14/15.03 | Meisterschaftsspiele & Jugendspiele |
| 17/18.01 | Meisterschaftsspiele | 21/22.03 | Meisterschaftsspiele & Jugendspiele |
| 24/25.01 | Meisterschaftsspiele | 28/29.03 | Saisonende |
| 31.1/1.2 | Meisterschaftsspiele & Jugendspiele | | |



Weihnachtsgrüße

*Wir wünschen allen Mitgliedern der DJK Wiking
besinnliche, gnadenreiche Weihnachten
und für das Neue Jahr 2014
Zuversicht und Gottes Segen*

Ihr Redaktionsteam von DJK Wiking

Einige Heimspieltermine der Teams

| Datum | Zeit | Team | Liga |
|-------------|-------|------------------------|-------------|
| Do 20.11.14 | 19:45 | Mix 1 | Landesliga |
| Sa 22.11.14 | 16:00 | Damen 1 | Kreisliga |
| Mo 24.11.14 | 20:00 | Damen Hobby | Landesliga |
| Mi 26.11.14 | 20:00 | Herren Hobby 2 | Bezirksliga |
| So 30.11.14 | 11:00 | Weibl. C1-Jugend (U16) | Bezirksliga |
| Do 11.12.14 | 20:00 | Herren Hobby 1 | Landesliga |
| Sa 13.12.14 | 15:00 | Damen 2 | Kreisliga |
| Do 18.12.14 | 19:45 | Mix 1 | Landesliga |
| So 11.01.15 | 11:00 | Weibl. C1-Jugend (U16) | Bezirksliga |
| Mi 14.01.15 | 20:00 | Herren Hobby 2 | Bezirksliga |
| Sa 17.01.15 | 15:00 | Damen 2 | Kreisliga |
| Mo 26.01.15 | 20:00 | Damen Hobby | Landesliga |
| Sa 31.01.15 | 15:00 | Weibl. C2-Jugend (U16) | Bezirksliga |
| Sa 31.01.15 | 15:00 | Weibl. A-Jugend (U20) | Bezirksliga |
| So 01.02.15 | 11:00 | Weibl. B-Jugend (U18) | Bezirksliga |
| So 08.02.15 | 13:00 | Damen 1 | Kreisliga |
| Mo 09.02.15 | 20:00 | Damen Hobby | Landesliga |
| Do 12.02.15 | 20:00 | Herren Hobby 1 | Landesliga |
| So 22.02.15 | 11:00 | Weibl. C1-Jugend (U16) | Bezirksliga |
| Do 05.03.15 | 20:00 | Herren Hobby 1 | Landesliga |
| Sa 14.03.15 | 15:00 | Damen 2 | Kreisliga |
| Mi 18.03.15 | 20:00 | Herren Hobby 2 | Bezirksliga |
| So 22.03.15 | 11:00 | Weibl. D-Jugend (U14) | Bezirksliga |
| Do 16.04.15 | 20:00 | Herren Hobby 1 | Landesliga |
| Sa 25.04.15 | 11:00 | Weibl. B-Jugend (U18) | Bezirksliga |
| Mi 29.04.15 | 20:00 | Herren Hobby 2 | Bezirksliga |
| Mo 11.05.15 | 20:00 | Damen Hobby | Landesliga |
| Do 14.05.15 | 20:00 | Herren Hobby 1 | Landesliga |

ohne Gewähr a.k.

**Alle Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums
Fühlinger Weg in Köln Weiler satt.
Zuschauer sind herzlich willkommen!!!**



Liebe Yogis,

unsere Übungsleiterin Brita Schröder möchte sich und ihre Übungsstunde TAI CHI vorstellen. Auch diese Sportart gehört zu einer alten chinesischen Tradition und führt ebenso wie Yoga alle Bewegungen langsam und konzentriert durch.

Fit bleiben mit Taijiquan

Taijiquan (TAI CHI) begegnet man nicht nur in China überall; auch in unserer westlichen Welt hat diese Sportart mittlerweile viel Anerkennung und weite Verbreitung gefunden. Und das mit Recht!

Taiji ist eine jahrhundertealte chinesische Bewegungskunst, deren Ursprung im Zweikampf liegt. Nach und nach wurden die schnellen kraftvollen Kampfbewegungen langsamer und meditativ; heute wird Taijiquan zur Gesunderhaltung ausgeübt.

Als die Engländer zum ersten Mal Taiji Übende ohne einen Gegner sahen, nannten sie diese Bewegungen „Schattenboxen“: denn es sah aus, als kämpften die Übenden mit einem unsichtbaren Gegenüber. Diese langsamen konzentrierten Bewegungen werden in unserer schnellen und dynamischen Zeit noch nicht so ernst genommen, wie sie verdient hätten.

Da diese chinesische Sportart jedoch einen unverkennbaren positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat, findet sie mehr und mehr Anerkennung und behauptet ihren Platz im Sport- und Gesundheitswesen.

Auch der DJK-Wiking Sportverein bietet schon seit vielen Jahren Taijiquan an, und die beachtliche Zahl der Aktiven nimmt stetig zu.

Sie erlernen Taijiquan als eine Übungsfolge fest vorgegebener Figuren mit den dazugehörigen Namen und Bedeutungen. Diese festgelegte Folge von weichen, ruhigen, fließend ineinander übergehenden Bewegungen erfordert ein hohes Maß an Konzentration und trainiert den ganzen Körper, den Geist und das Bewusstsein.

Zur Einstimmung praktizieren wir am Anfang jeder Übungsstunde Qigong. Beim Üben werden folgende Prinzipien beachtet: den Kopf aufrecht halten, die Schultern sinken lassen, die Taille lockern, das Gewicht richtig verteilen und bei allen Bewegungen die Wirbelsäule aufrecht halten.

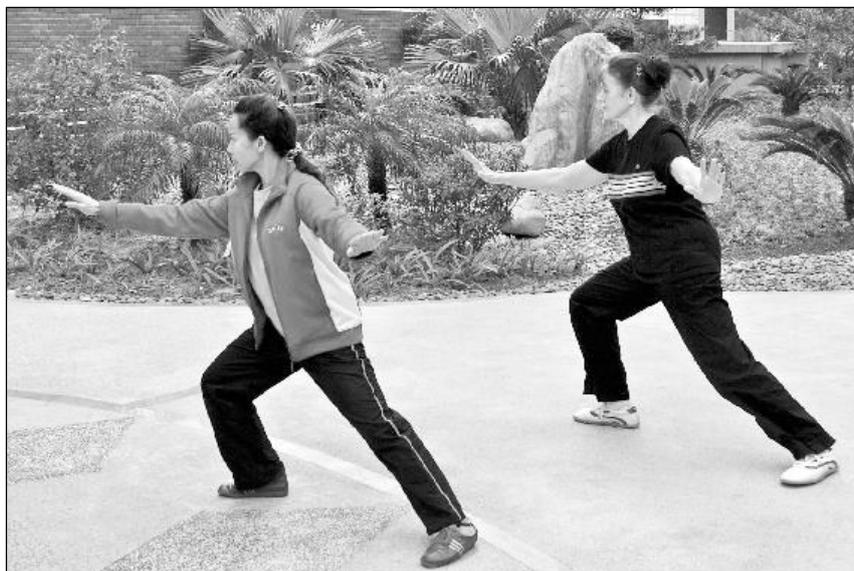
Der Körper lernt beim Üben von Taijiquan Geschmeidigkeit und einen sicheren Stand in der Bewegung; durch die spiralförmigen, langsam fließenden Bewegungen werden Muskeln und Knochen gestärkt; der Atem verlangsamt sich und wird allmählich wie von selbst tief und ruhig.

Wir trainieren jeden Mittwoch von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule, Riphansstraße 40, Köln-Seeberg.

Über Interessenten freuen wir uns und laden Neulinge gerne zu einer Schnupperstunde ein.

Anfänger werden behutsam aufgenommen und schnell in unsere Gruppen integriert.

Brita Schröder



Ich wünsche euch allen schöne Herbsttage mit viel Muße für Yoga- oder TAI CHI- Übungen.

Marlies Hartwich



Ballspiele

Abteilungsleiter : Patrick Sumara

Viel Spaß bei „unvollendeter“ Junioren-DM



Ein 12-köpfiges Juniorenteam der DJK Wiking hat im September 2014 erstmals bei der Deutschen Meisterschaften der Junioren im Teamsport Ultimate Frisbee teilgenommen. Die Kinder und Jugendlichen traten in der Altersklasse U14 an, wobei das Zusammenwachsen als Team und das Lernen im Vordergrund stand. Der zweite Tag der Junioren-DM in Bad Rappenau fiel jedoch regelrecht ins Wasser, da die Spielplätze wegen Dauerregens über Nacht unbespielbar geworden waren.

Folglich konnte in keiner der drei Altersklassen U14, U17 und U20 Deutsche Meister 2014 ausgespielt werden – ein bis dahin einmaliger Vorgang in der gut 30-jährigen Geschichte des Frisbeesports in Deutschland. Trotz des ausgefallenen Finaltags hatte die Kölner U14-Jugend viel Spaß – und verstand sich mit verschiedenen Aktivitäten die Zeit zu vertreiben.

Am ersten Turniertag herrschten noch beste, trockene und sogar sehr warme Bedingungen. Insgesamt waren 35 Teams in den drei Altersklassen angereist, die ihre Vorgruppen-Partien jeweils auf 9 Punkte zu Ende brachten. In der Vorgruppe der DJK-Jugend setzten sich die favorisierten Gastgeber der „Bad Raps“ durch, gefolgt von den überraschend starken „Celtics“ aus Ditzingen bei Ludwigsburg. Die anderen drei Teams der ersten

Gruppe lieferten sich spannende Spiele auf Augenhöhe, wobei ein sehr enger Dreiervergleich über die weiteren Plätze entschied.

„Ars Ludendi“ Darmstadt besiegte die „Ultimate Greenhorns“ Münster 9:8. Die Kölner besiegten Darmstadt mit 9:7 und zuletzt gewannen die Münsteraner wiederum 9:7 gegen Köln. Damit lag Münster wegen des einen Punkts mehr auf Rang drei der Vorgruppe, die Kölner U14 auf Rang 4 und Darmstadt auf Rang 5. Für den Folgetag war neben den regulären Partien auch noch ein Rückspiel zwischen Darmstadt und Köln geplant – da sich beide Teams sehr gerne freundschaftlich miteinander messen. Doch dazu kam es leider nicht mehr, ebenso wenig wie zu den Halbfinal und Finalpartien in allen drei Spielklassen.

Nachdem feststand, dass es keine Spiele mehr geben würde, machte das Team der DJK Wiking das Beste aus der Situation: In dem Drittel der Dreifachsporthalle, die der jüngsten Altersklasse zum Schlafen diente, organisierten die Kölner Jugendlichen kurzerhand ein Frisbee-Basketspiel (zunächst Jungs gegen Mädchen), bei dem anschließend auch die Heidelberger „Uhus“ noch mit einstiegen. So doch noch gut verausgabt, ging es nach dem Gruppenfoto schließlich früher als geplant wieder auf den Heimweg.

Die nächsten Termine sind ein Heimturnier am 7. Dezember (2. Advent) in den Hallen der Heinrich-Böll-Gesamtschule (Zuschauer sind willkommen!) sowie ein Turnierbesuch am 14. Dezember

in Frankfurt am Main. Im kommenden Jahr steht die Teilnahme eines U14- und eines U17-Teams der DJK an der Junioren-DM in der Halle an.

Jörg Benner

Cologne Vikings Bowl 2014

Unser Team hatte zu viel Respekt von den starken Niederländer. Im Endspiel musste unser Mannschaft eine schmerzliche 41:6 Niederlage hinnehmen.

Zum fünften Mal wurde auf der BSA Chorweiler ein Flag Football Turnier ausgetragen. Bei strahlenden Sonnenschein konnten die Vorrunden Spiele gegen Kerpen, Troisdorf und Bochold mit überragenden 55+ Punkte gewonnen werden. Mit diese starken Leistung ging es gegen Düsseldorf ins Viertelfinale.

Dieses umkämpfte Spiel konnten die Kölner zweimal ausgleichen und gingen danach mit einen einzigen Punkt in Führung Endstand 20:19. Das Halbfinale gegen Duisburg wurde ein Krimi. Die beiden Trainer kannten sich von der NRW U15

Auswahl Mannschaft. Hier haben die beiden die auch Freunde sind, die taktischen Spielzüge für das NRW Team zusammen ausgearbeitet.

Bei Stand von 13:13 kamen die Vikings wieder im Ballbesitz. Die verbleibende Spielzeit wurde mit drei Minuten angezeigt. Die letzten vier Versuche wurden Taktisch herunter gespielt, um in letzter Sekunde auf 19:13 zu erhöhen. Der Zusatzpunkt klappete auch. Endstand 20:13.

Somit waren die Vikings in Endspiel gegen den Haushohen Favorit aus Den Haag. Mit zu viel Respekt und die fehlende Kraft von den vorherigen Spiele verlor unser Team das Endspiel. Zum zweiten mal konnten die Niederländer den Wanderpokal gewinnen.

Frank Keichel



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

Mitglied in Landesverband Deutschen Bestattungsgewerbe e. V.



Gedächtnistraining

Hier wieder ein paar Übungen, um auch den Geist in Schwung zu bringen!
Viel Spaß!

Doppel-Zahlensuche

Die beiden Zahlen, die vorgegeben sind, gilt es in den Zeilen zu finden. Sie sind mehrfach vorhanden und können sowohl vorwärts als auch rückwärts geschrieben sein.

5307 9878

**62530763628796058938829703583695063470357
848360574545829345265682931643928645298359
987812356287987863996739285482934613605307
298547035879498788923485307269508789063932
65307639846994934634548293635307625493605
645829363298319878484468789254506383874526**

Wettkampf

Ermitteln sie aus den Hinweisen, welche Platzierung die aufgelisteten Herren beim Wettkampf erreichten. Tragen sie als Lösung die Platznummer neben den Namen ein.

- Fritz war schneller als Mike
- Gerd konnte Hans im Ziel nur noch von hinten sehen
- Hans konnte Fritz im Wettkampf abhängen
- Gerd musste sich am Ende von Mike überholen lassen

Hans = Fritz = Gerd = Mike =

A-B-C Friseurbesuch

Wie sieht ein Friseurbesuch von A-Z aus? Was sehe ich, was bekomme ich, wem begegne ich? Kann man sehr gut zu zweit üben. Der Erste nennt einen Begriff, der Zweite wiederholt und hängt einen Begriff dran. Aber auch alleine, immer wiederholen und neuen Begriff dazu!

z.B. beim Friseur begrüßte mich erst die **A**uszubildende – erst begrüßt die **A**uszubildende, ich möchte eine **B**londierung – erst die **A**uszubildende, ich möchte eine **B**londierung, alles ohne Chemie – usw.

Wörtersuche

Versuchen sie, so viele wie möglich, Wörter mit folgenden Anfangs- und Endbuchstaben zu finden.
R – L, B – D, F – G, I – R

Bis zum nächsten Mal, alles Gute und bleiben sie beweglich!
Heidi Matheis

Lösung Wettkampf: 1.Hans, 2. Fritz, 3. Mike, 4. Gerd

Termine – Berichte – Notizen

Termine:

- 02.11.2014 Bezirkseinzelschaften Köln im Judo für Männer und Frauen im Sportzentrum der SG Worringen am Erdweg
- 01.12. – 05.12.2014 DJK Aktiv Woche Bad Honnef
- 06.12.2014 Weihnachtsfeier für Vorstand und Übungsleiter der DJK Wiking ab 19:00 Uhr im Pfarrheim2, Pariser Platz
- 07.12.2014 Zweites Nikolausturnier im Ultimate Frisbee für Juniorenteams (U14, U17, U20) und erwachsene Anfänger in den Sporthallen der Heinrich-Böll-Gesamtschule
- 26.03. 2015 Mitgliederversammlung
- 30.03.-11.04.2015 Osterferiencamp der DJK Wiking für Kinder und Jugendliche (4.-8. Klasse)
- 14.06.2015 Feier zum 50-jährigen Jubiläum der DJK Wiking im und um den Taborsaal in Heimersdorf t

Schulferientertermine 2014

| | |
|-------------------------|------------------|
| 22.12.2014 – 06.01.2015 | Weihnachtsferien |
| 30.03. - 10.04. 2015 | Osterferien |
| 26.05.2015 | Pfingstferien |
| 29.06. - 11.08. 2015 | Sommerferien |
| 05.10. - 17.10. 2015 | Herbstferien |

„Offenes Singen“

Jeder der Spaß und Freude am Singen hat,
den laden wir herzlich ein am

Freitag, den 16. Januar 2015

Beginn : 14:30 Uhr

in den Taborsaal zu kommen.

Vom Volkslied, über Schlager, zu kölschen Liedern wird alles gesungen, was gefällt! Kaffee und Kuchen stehen auch bereit - wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag!

Bitte gebt euren Übungsleitern bescheid das ihr kommt,
damit wir planen können!

Heidi Matheis

Redaktionsschluss Ausgabe 1 / 2015 18. Februar 2015

www.djkwiking.com

Mit Schwung ins Wochenende

Wie in jedem Sommer, so unternahm die Sportgruppe „Fit ins Wochenende“ unter der Leitung von Henryk Stempin auch in diesem Jahr eine Tagestour mit dem Fahrrad.



Am Sonntag, den 24. Juli begann die für mehrere Etappen geplante Unternehmung gleich früh um 10.00 Uhr in Köln Seeberg. Eigentlich hatte der Wetterbericht Regen vorausgesagt, davon ließ sich aber keiner abhalten mitzuradeln. Am Fühlinger See entlang führte der Weg nach Langel. Schon konnte eine Pause eingelegt werden, in der die Fähre die 16 Sportbegeisterten auf die gegenüberliegende Rheinseite beförderte



Entlang des Rheins radelte die Gruppe gutgelaunt auf Monheim zu, bis dann in Baumberg eine Kaffeepause eingelegt wurde. Hier konnte man sich in großer Runde munter austauschen



, bis es dann weiter Richtung Neuss ging. Zwar verdunkelte sich der Himmel, einige wenige Tropfen fielen fast unbemerkt herunter, jedoch setzten die Radler dann trockenen Fußes und bestens gelaunt in Zons wieder mit der Fähre über. (Bild 135408) Von hier aus führte die Tour wieder bei einsetzendem Sonnenschein am Rhein Richtung Worringen zurück nach Seeberg.



Wenn nun auch nach ca. 40 Kilometern der sportliche Teil des Tages abgeschlossen war, so begann für die Gruppe der wohl verdiente gemütliche Teil des Tages im Schrebergarten eines Vereinsmitgliedes, der schon den Grill und die Getränke vor Beginn der Tour vorbereitet hatte. Da jeder etwas zu dem abschließenden Buffet mitgebracht hatte, wartete nun ein sehr abwechslungsreiches und köstliches Essen auf die Sportler. Nun konnte noch ausgiebig geschwätzt, gelacht und erzählt werden. So lernte man sich wieder ein wenig näher kennen. Die Sportgruppe „Fit ins Wochenende“ setzte ihren Namen gemeinsam tatsächlich in die Tat um: Sie brachte Schwung ins Wochenende.(U.B.)

| Ballsport Hobby, Frisbee | | | Patrick Sumara, Telefon: 0157-37946507 | | | | |
|---|------------|--------------|---|----------------|--------------|---------------------|--|
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Basketball für Mädchen | 535 | 11-16 | Mo. | 17:30 | 18:30 | HMG A. Sabrlouy | |
| Tischtennis für Jungen und Mädchen | 540 | 10-17 | Mo. | 18:00 | 20:00 | HMG L. Chimento | |
| Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.) | 500 | ab 13 | Mo. | 19:00 | 20:30 | Sol F. Keichel | |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.) | 570 | 6-16 | Di. | 18:00 | 20:00 | Sol J. Benner | |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.) | 570 | 6-16 | Di. | 18:00 | 20:00 | BCW J. Benner | |
| Hobby Volleyball Mix | 550 | | Di. | 19:30 | 21:30 | HMG W. Remsky | |
| Ballsport Hobby | 560 | | Mi. | 19:00 | 20:30 | KMA1 M. Maier | |
| Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.) | 500 | bis 13 | Do. | 18:00 | 20:00 | KMA1 F. Keichel | |
| 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 | |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.) | 570 | ab 14 | Fr. | 20:00 | 22:00 | HMG P. Sumara | |
| Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.) | 570 | 6-16 | Fr. | 17:30 | 19:30 | BCW J. Benner | |
| Ballsport für Jungen | 503 | | Sa. | 10:30 | 12:00 | Leb Z. Bachtarie | |
| Frisbee Jungen & Mädchen | 570 | | Sa. | n.V. | n.V. | BCW P. Sumara | |

| Fußball | | | Patrick Sumara, Telefon: 0157-37946507 | | | | |
|---------------------|------------|--------------|---|----------------|--------------|---------------------|--|
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Fußball | 505 | | Di. | 16:30 | 18:00 | BCF E. Longhitano | |
| Fußball | 505 | | Fr. | 16:30 | 18:00 | BCF E. Longhitano | |

| Basketball Leistung | | | Patrick Sumara, Telefon: 0157-37946507 | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|---|----------------|--------------|---------------------|--|
| 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 J. Harzem | |
| Fitness BOP | 224 | | Di. | 09:00 | 10:00 | PF.D. G. Henschen | |
| Fitness BOP | 222 | | Di. | 17:00 | 18:00 | TV T. Bendel | |
| Fitness BOP | 225 | | Do. | 09:00 | 10:00 | Tab G. Henschen | |
| Fitness und Skigymnastik | 223 | | Do. | 17:30 | 18:45 | TV A. Stempin | |
| Aerobic | 204 | | Do. | 19:15 | 20:15 | Blu A. Stempin | |
| Pilates | 1 | | Do. | 20:15 | 21:15 | Blu A. Stempin | |
| Fit ins Wochenende | 241 | | Fr. | 20:15 | 22:30 | TV H. Stempin | |

| Gesundheits-, Seniorengymnastik | | | Irene Viereck, Telefon: 0221-798805 | | | | |
|--|------------|--------------|--|----------------|--------------|---------------------|--|
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| 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 J. Harzem | |
| 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 |
| Gymnastik für Männer | 440 | | Do. | 20:30 | 22:00 | TV | J. Uhler |
| Wirbelsäulengymnastik | 76 | | Fr. | 18:00 | 19:00 | Bal | I. Viereck |

| 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 | | Andreas Puhlmann, 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 |
| 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 | M. Koese |
| Judo | 660 | 6-9 | Do. | 16:30 | 18:00 | Blu | A. Puhlmann |
| Judo | 661 | ab 10 | Do. | 18:00 | 19:30 | Blu | A. Puhlmann |
| Selbstverteidigung | 690 | | Do. | 19:00 | 20:30 | TV | M. Koese |
| 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 | ab 11 | Fr. | 19:00 | 20:30 | Sol | A. Puhlmann |

| Kooperationen/Projekte | | mit Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522 | | | | | |
|---------------------------------------|------------|---|------------|----------------|--------------|---------------------|-------------|
| Kitas, Schulen und Hochschulen | | | | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Kita-Fußball | | | Mo. | 10:30 | 11:30 | KiLa | F. Frieling |
| Fußball (Offener Ganzttag) | | 6-10 | Mo. | 14:30 | 16:00 | Bal | F. Frieling |
| Fit für 100 | 92 | | Di. | 09:30 | 10:30 | LC2 | K. Heinen |
| Fit für 100 - NADiA | 93 | | Di. | 10:30 | 11:30 | LC2 | K. Heinen |
| Kita-Turnen | | | Di. | 10:45 | 11:45 | KiRi | I. Neyman |
| Kita-Turnen | | | Di. | 14:00 | 15:00 | KiWe | F. Frieling |
| Sportförderunterricht | 132 | | Di. | 14:30 | 15:30 | Bal | H. Stempin |
| Kita-Turnen | | | Mi. | 10:15 | 11:45 | KIKMA | F. Frieling |
| Sportförderunterricht | 133 | 8-12 | Di. | 15:30 | 16:30 | Bal | H. Stempin |
| Fit für 100 | 92 | | Do. | 09:30 | 10:30 | LC2 | U. Kraus |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----|------|-----|-------|-------|-----|------------|
| Fit für 100 - NADIA | 93 | | Do. | 10:30 | 11:30 | LC2 | U. Kraus |
| Sportförderunterricht | 136 | 6-8 | Do. | 15:45 | 16:45 | Leb | H. Stempin |
| Sportförderunterricht | 137 | 8-10 | Do. | 16:45 | 17:45 | Leb | H. Stempin |

| Rehabilitationssport | | | | | | | |
|--|------------|--------------|------------|----------------|--------------|---------------------|------------|
| Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522 | | | | | | | |
| Übungsstunde | Nr. | Alter | Tag | Uhrzeit | Halle | Übungsleiter | |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 29 | | Mo. | 18:00 | 19:00 | KiRi | G. Toprak |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 29 | | Mo. | 19:00 | 20:00 | KiRi | G. Toprak |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 81 | | Di. | 17:45 | 18:45 | 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) | 24 | | Mi. | 10:30 | 11:30 | LVR | L. Görgens |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 29 | | Mi. | 16:30 | 17:15 | KMA1 | G. Toprak |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 29 | | Mi. | 17:15 | 18:00 | KMA1 | G. Toprak |
| Sport bei neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS, Schlaganfall) | 21 | | Do. | 16:00 | 17:00 | KMA 2 | L. Görgens |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 22 | | Do. | 17:00 | 18:00 | KMA 2 | I. Neyman |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 89 | | Do. | 18:00 | 19:00 | KMA 2 | L. Görgens |
| Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) | 77 | | Do. | 18:30 | 20:00 | Leb | 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-Meletiades |
| Jazztanz | 322 | ab 18 | Mi. | 19:30 | 21:00 | AV | Photini-Meletiades |
| 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. Orendartschuk |
| Moderner Tanz | 331 | 6-10 | Fr. | 17:00 | 18:00 | Bal | J. Orendartschuk |

| 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: 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 |
| Mädcheturnen | 121 | 8-12 | Di. | 18:00 | 19:00 | Blu | G. Volksdorf |
| Jungenturnen | 113 | 6-10 | Mi. | 16:30 | 17:30 | Rip | T. Bendel |
| Mädcheturnen | 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 |
| 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. Koese |
| 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. U14 - U16 | 510 | 11-15 Jahre | Fr. | 17:00 | 18:30 | HMG Walter/Blomeyer |
| Jugend weibl. U14 | 510 | < Jahrg. 02/03 | Do. | 17:45 | 19:30 | HMG M. Hüsck |
| Jugend weibl. U14 | 510 | < Jahrg. 02/03 | Mo. | 17:45 | 19:30 | HMG M. Hüsck |
| Jugend weibl. U16 1+U16 2 | 510 | < Jahrg. 00/01 | Mi. | 17:30 | 19:30 | HMG Osmani/Nowak |
| Jugend weibl. U16 | 510 | < Jahrg.00/01 | Fr. | 16:30 | 18:30 | HMG R. Osmani |
| Jugend weibl. U16 2 | 510 | < Jahrg.00/01 | Fr. | 16:30 | 18:30 | HMG L. Nowak |
| Jugend weibl. U18 | 510 | < Jahrg. 98/99 | Di. | 17:30 | 19:30 | HMG K. Blomeyer |
| Jugend weibl. U18 | 510 | < Jahrg. 98/99 | Do. | 17:30 | 19:30 | HMG K. Blomeyer |
| Jugend weibl. U20 | 510 | < Jahrg. 96/97 | Di. | 17:30 | 19:30 | HMG D. Pisczor |
| Jugend weibl. U20 | 510 | < Jahrg. 96/97 | Do. | 17:30 | 19:30 | HMG D. Pisczor |
| Jugend männl. U20 | 510 | < Jahrg. 96/97 | Mi. | 17:00 | 19:00 | HMG W.Wiedemeyer |
| Jugend männl. U20 | 510 | < Jahrg. 96/97 | Fr. | 19:00 | 20:30 | HMG W.Wiedemeyer |
| Trainingsgem. männl. U20/Herren | 510 | < ab Jahrg. 95 | Mi. | 19:30 | 21:30 | HMG A. Kraus |
| Damen I | 510 | | Mo. | 19:30 | 21:30 | HMG U. Paffendorf |
| Damen I | 510 | | Do. | 19:30 | 21:30 | HMG U. Paffendorf |
| Damen II | 510 | | Mi. | 19:30 | 21:30 | HMG P. Schreier |
| Damen II | 510 | | Fr. | 17:00 | 19:00 | HMG P. Schreier |
| Damen Hobby LL | 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 BeL | 510 | | Mi. | 19:30 | 22:00 | HMG S. Kraus |
| Mix I LL | 510 | | Do. | 19:30 | 22:00 | HMG N. Zander |
| Mix II BeL | 510 | | Di. | 19:30 | 22:00 | HMG A. Kraus |

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-Heimersdorf |
| 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 |

Bewegung bringt Körper und Geist in gesunde Balance

Prof. Dr. D. Grönemeyer

Redaktionsschluss aktuell 1 / 2012 29. Januar 2012

Geschäftsführender Vorstand

| | | | |
|---------------------|---|------|--------------------|
| 1.Vorsitzender | Lars Görgens E-Mail: goergens@djkwiking.de | Tel. | 0151 / 50 65 45 22 |
| 2.Vorsitzender | Stempin Henryk h.stempin@gmx.de | | 0221 / 7 90 16 60 |
| 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 | Jörg Benner E-Mail: benner@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 9 59 17 04 |
| Geistl.Beirat | Pfarrer Ralf Neukirchen | | |
| Seniorenbeauftragte | Heidi Matheis | Tel. | 0173 / 5 15 44 23 |
| Beisitzer | Frank Keichel E-Mail: fassk@djkwiking.de | Tel. | 0221 / 77 90 96 |
| | Rolf Harzem E-Mail: harzem@djkwiking.de | Tel. | 0176 / 96 04 11 35 |
| | | Tel. | 0221 / 9 59 17 04 |

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 | E-Mail: info@djkwiking.de | Tel. | |
| 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-Qualität

www.brot-test.de



Bäckerei Konditorei Magnus Newzella

Köln-Heimersdorf
Haselnussweg 19

Köln-Seeberg
Mataréweg 51

Köln-Weidenpesch
Neusser Str. 455

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

Leverkusen-Alkenrath
Alkenrather Str. 27

Pulheim
Venloer Str. 118



Mehr zu uns und unseren
Auszeichnungen unter
www.baeckerei-newzella.de



Lassen
Sie sich
von uns
entführen.

Newzella

SEIT 1896

BÄCKEREI. KONDITOREI.

Wir backen sehr gerne für Sie.