DJK Wiking 1965 e.V.

50 Jahre

Der Sportverein im Kölner Norden Heft 1-2016

Integration durch Sport - nicht nur eine Frage der Haltung

Diese Ausgabe mit Berichten
- zu einigen Integrationsprojekten
- zur aktuellen Hallensituation
- zur Abschlussveranstaltung ZuG
- zur "Großen Sportschau"

Foto: Bowinkelmann, LSB NRW

Der Nachwuchs an die Tasten!

Für die Vereinszeitung werden laufend neue Mitwirkende gesucht, die gerne aus ihren Abteilungen berichten

In den vergangenen Jahrzehnten haben sich die Vereinsnachrichten der DJK Wiking immer wieder richtungsweisenden Entwicklungsprozessen gestellt. Wir können, so meine ich, stolz darauf sein.

Die beständige Herausgabe unserer Vereinszeitung hat längst einen festen Platz in der DJK Wiking gefunden. Dem lobenden, manchmal auch kritischen Zuspruch, ist es zu verdanken, das die Redaktionsmitglieder immer wieder animiert und angespornt werden, dass die Vereinsnachrichten auch künftig erscheinen.

Gern würden wir es sehen, wenn auch die jüngere Generation in unserem Team ehrenamtlich mitmachen würde. Klar ist: aus den festgehaltenen, aktuellen Beiträgen wird einmal Geschichte für die nachrückenden Generationen. Wir möchten dokumentieren, „*wie es war, wie es wurde und wie es heute ist*“.

Es gibt ein Archiv mit allen Veröffentlichungen seit 1965, eine detaillierte Chronik und ein Fotoarchiv mit über 3.700 Dateien in 427 Ordnern. Wer möchte da nicht gerne mitmachen? Setzt euch in Verbindung mit Tel. 0221 -7088976 Gertrud Gillessen

Der Pluspunkt Gesundheit. DTB...

…ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen! Der „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ hilft Vereinen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Weiterhin unterstützt er alle Interessenten dabei ein für Sie passendes Gesundheitssport-Angebot zu finden.

In dieser Ausgabe

Grußwort / Projekt Orientierung durch Sport	S. 4
Titelthema “Integration bei der DJK Wiking”: Interviews mit Gülden Toprak,	S. 5
Heike Awerkiew und Ärztin Olga Grüner	S. 7
Integrations-Sportprojekte bei der DJK Wiking u.a.: Zugewandert und Geblieben	
Abschluss des Jubiläums: Große Sportschau	S. 13
Sportjugend: Spiel- und Sportfreizeitfahrt	S. 16
Berichte des Vorsitzenden, ab	S. 17
sowie aus Abteilungen: Frisbee, Gymnastik, Judo, Tanz, Turnen, Trampolin, Yoga, Volleyball	
Die Seite für Ältere	S. 28
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 30
Ansprechpartner, Hallenverzeichnis	S. 31
Zu guter Letzt	S. 32

Fotonachweis: TItelbild, 2 Fotos oben u. Bilder S. 5-7 : Bowinkelmann / LSB NRW alle anderen Bilder: DJK Wiking,

Neue Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Kopenhagener Str. 3
50765 Köln-Chorweiler

Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22

Fax: 0221 - 78 96 01 67
Email: info@djkwiking.de
Internet: www.djkwiking.com

Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr, Donnerstag: 16:30 – 18:30 Uhr

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch Termine außerhalb unserer Öffnungszeiten.

Beitragsstelle der DJK Wiking jetzt in der Geschäftsstelle!

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

Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22

Email: weiden@djkwiking.de
oder info@djkwiking.de

Neu! - Rechnungszahler erhalten ab sofort eine Bearbeitungsgebühr von 2,50 Euro pro Rechnungsstellung.

Impressum:

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

Redaktion: Jörg Benner, Martinusstr. 9, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 42 36 15 68
Email: benner@djkwiking.de

Mitarbeit: Gertrud Gillessen
Email: gillessen@djkwiking.de

Erscheinungsweise: dreimal im Kalenderjahr, Auflage: 2.500 Stück

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

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

Hinweis zu den Inseraten:

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

Termine

28.04.2016 Mitgliederversammlung im Taborsaal Heimersdorf

29.04.2016 Altenberg Wallfahrt, Abfahrt 18:00 Uhr ab Taborplatz

05.05.2016 Christi Himmelfahrt

14.05.-17.05.2016 Pfingstferien

26.05.2016 Fronleichnam

29.05.2916 Kirche läuft, Anmeldung und Info: kirche-laeuft.de

11.07.-23.08.2016 Sommerferien

29.08.-02.09. Gesundheits- & Sportwoche im City Center Chorweiler

03.09.2016 Hochhausmarathon

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern der Vereinszeitung einen beschwingten und sportlichen Frühling!

Liebe Mitglieder und Interessenten, Integration durch Sport geht nur mit Sporthallen!

Unser Verein unternimmt viel, um nach 50 Jahren seines Bestehens (s.S.15-17) Schritt zu halten mit den Änderungen unserer Zeit. Wir reagieren auf neue Anforderungen unserer Sport Treibenden, auf neue Trends in Gesellschaft und Politik und auf neue Projekte im Sport, an denen wir teilnehmen.

Neue Anforderungen sind unter anderem vermehrt Sportangebote für ältere Mitglieder, die sich weiterhin fit halten möchten. Ein neuer Trend ist der Präventionssport, den auch Krankenkassen als vorbeugende Maßnahme fördern. Beispiele von Projekten sind die jüngst offiziell abgeschlossene Pilotphase von „Zugewandert und geblieben“ (Sport für Ältere aus aller Welt, S. 9), das neue „Alltags-Trainingsprogramm“ (S. 24) und „Orientierung durch Sport“ (S. 8) für Flüchtlinge.

Wir begrüßen herzlich die ersten Flüchtlinge, die bereits Sportstunden im Rahmen unserer Angebote wahrnehmen! Sie sind uns hoch willkommen. Doch die Stimmungslage in der Gesellschaft droht zu kippen. Noch ist es uns mit Ach und Krach gelungen, den Ausfall von mehreren gesperrten Sporthallen im Kölner Norden bestmöglich zu kompensieren. Aber die DJK Wiking sieht hier, ebenso wie der Stadtsportbund Köln die Politik stärker in der Pflicht.

Natürlich muss auch die Kommunalpolitik den Vorgaben des Bundes folgen. Nachvollziehbar ist vielleicht sogar, dass in Zeiten knapper Kassen die „günstigste“ Lösung als die beste angesehen wird. Doch wenn der Sport seinen Anteil an Integrationsarbeit leisten soll, den wir bereit sind zu leisten, dann benötigen wir nicht weniger, sondern eher mehr Sportflächen. Integration durch Sport geht nur mit Sporthallen!

In diesem Sinne empfehle ich Ihnen die Lektüre unseres Titelthemas! Wenn Sie

Lars Görgens, 1. Vorsitzender der DJK Wiking

Interesse an der DJK Wiking haben, besuchen Sie doch unsere Jahresversammlung am 28. April im Taborsaal in Köln-Heimersdorf!

Viel Spaß beim Lesen und gute Gesundheit wünscht Ihnen Ihr

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

INTEGRATION DURCH SPORT

DOSB

2016 Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

DJK Wiking bietet Orientierung durch Sport

Teilnahme an neuem Projekt für Flüchtlinge der Deutschen Sportjugend

Der Breitennsportverein DJK Wiking hat die Zusage zur Teilnahme am Projekt „Orientierung durch Sport“ der Deutschen Sportjugend im DOSB erhalten. Dabei geht um die Integration von Flüchtlingen in laufende Sportangebote.

Dies ist bereits in drei Fällen gelungen:

- Beim Basketball immer Montagnachmittags in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums unter der Leitung von Ivan Neymann,

- sowie beim Kinderturnen „Sport und Spiele für Kids“ immer Donnerstagnachmittags in der Turnhalle der Gustav-Heinemann-Grundschule

- und auch in der dort darauf folgenden Fußballgruppe, beide unter der Leitung von Mehtin Koese

Bereits seit zwei Jahren ist die DJK Wiking anerkannter „Stützpunktverein für Integration durch Sport“, wodurch der Verein jährlich Fördergelder des Landessportbundes NRW für Integrationsarbeit erhält.

Die zusätzliche Projektförderung hebt hervor, dass Sportvereine wertvolle soziale und gesellschaftliche Arbeit leisten, und das, obwohl sie selbst aufgrund der Flüchtlingskrise unter starken Druck geraten. Der DJK Wiking-Vereinsvorsitzende Lars Görgens sagte:

„Unser Verein leistet im sozialen Brennpunkt rund um Chorweiler unverzichtbare integrative Arbeit. Tagtäglich arbeiten wir daran Kinder und Jugendliche von der Straße zu holen. Hoffen wir, dass wir genug Hallenzeiten behalten, damit wir unser großes soziales Engagement auch weiterhin fortsetzen können!“ *JB*

Integration bei der DJK Wiking

Im Sport gelingt es, sich über kulturelle Unterschiede hinweg sich die Hand zu reichen.
Alle Fotos auf den Seiten 5 bis 7 (c) Andrea Bowinkelmann / LSB NRW

Integration (von lat. „integrare“ gleich erneuern, ergänzen oder geistig auffrischen) hat mehr als eine Bedeutung. Im Sport benutzen wir das Wort meistens von seiner soziologischen Seite, das bedeutet allgemein das Einbeziehen von Menschen, die aus verschiedenen Gründen bisher ausgeschlossen waren.

Daneben gibt es verschiedene Formen der Integration in Politik und Wirtschaft, wobei wirtschaftliche und/oder politische Einheiten von Betrieben oder Ländern hergestellt werden sollen. In Hinblick auf die Europäische Integration besteht sogar eine gleichnamige Zeitschrift des Instituts für Europäische Politik. Auch in der Medizin ist von Integration die Rede, wenn es um die Einheit von Körper und Seele geht, oder um das Zusammenführen verschiedener Lehrmeinungen zu ganzheitlichen Therapien. Zuletzt bestehen zahlreiche weitere wissenschaftliche oder technische Zusammenhänge, in denen von Integration gesprochen wird (Ingenieurswesen, Software-Entwicklung, Wirtschaftsinformatik, Mathematik).

Ein Begriff mit vielen Bedeutungen

Wozu die lange Vorrede? Einfach dazu, um zu zeigen, dass Integration keine einfache Sache ist, auch wenn wir sie vorrangig aus dem Blickwinkel eines Sportvereins betrachten. In der herkömmlichen Nutzung des Wortes sind das Ausbilden einer Wertegemeinschaft und das Einbeziehen von Menschen in einer Lebensgemeinschaft gemeint. Dazu eignet sich Sport ohne Frage besonders gut, wobei die Wertegemeinschaft nicht zufällig an erster Stelle steht.

Das bedeutet: Damit es uns gelingt, verschiedene Gruppierungen in einer Lebensgemeinschaft zusammenzuführen, ist es zuvor nötig, dass sich diese über ihre Werthaltungen klar werden und sich bewusst darauf einlassen, sich zu denselben Werten zu bekennen. Sonst klappt es nicht.

Das ist natürlich in der Theorie leichter gesagt als in der Praxis getan. Denn meist, wenn es um Integration durch Sport geht, ist das Thema die Integration von Menschen, deren Wurzeln in einem anderen Land, in einer anderen Sprache und in einer mehr oder weniger anderen Kultur liegen. Besondere Brisanz erfährt das Thema durch die anhaltende Diskussion über die Aufnahme von Flüchtlingen.

Folgerichtige Teilnahme am ZuG-Projekt

Zunächst ist aber festzuhalten, dass für die DJK Wiking mit Zulauf vor allem aus dem Kölner Bezirk Chorweiler Integration seit langen Jahren ein fester Bestandteil ihres Aufgabengebietes ist. Dazu verpflichtet uns das Zusammenleben mit Menschen aus zahlreichen Nationen, dazu verpflichtet uns unser christlicher Hintergrund als Mitglied des DJK-Verbandes und dazu verpflichtet uns auch die persönliche Auffassung der Verantwortlichen im Verein, die sich in ihrem jeweiligen Aufgabengebiet einem sportlich-fairen Umgang miteinander verschrieben haben. Seien dies die Vorstände, die Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter oder die zahlreichen Übungsleiterinnen und Übungsleiter.

Nicht umsonst setzt die DJK Wiking bereits seit einigen Jahren darauf, Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit Migrationshintergrund einzusetzen. Seit 2014 ist der Verein daher auch ausgezeichnet als anerkannter Stützpunktverein für „Integration durch Sport“. Das ist ein Programm des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), das die Sportvereine und ihre Partner in ihrer Integrationsarbeit konzeptionell, planerisch und organisatorisch an der Basis unterstützt.

bitte wenden

Integration bei der DJK Wiking, Fortsetzung

Die Teilnahme am DOSB-Projekt ZuG („Zugewandert und Geblieben“, zur Anbindung von Migrantinnen und Migranten über 60 Jahren an den Verein) hat die Integrationsaktivitäten im Verein in den vergangenen beiden Jahren noch weiter verstärkt, indem insgesamt zehn neue ZuG-Gruppen eingerichtet werden konnten. Drei der vier dazu eingesetzten Übungsleiterinnen und Übungsleiter haben selbst einen Migrationshintergrund: Ivan Neyman hat russische Wurzeln, Gülden Toprak hat einen türkischem Hintergrund und der zweite Vereinsvorsitzende Henryk Stempin stammt aus Polen. Daneben betreute auch der Vereinsvorsitzende Lars Görgens eine Gruppe und war zudem als vereinsinterner Kümmerer für die Koordination der ZuG-Gruppen mit dem DJK Diözesanverband Köln aktiv.

Integrationsarbeit ist nicht abgeschlossen

Höhepunkt des Projekts für die DJK Wiking war im vergangenen Sommer der Besuch von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe, zusammen mit Walter Schneeloch, DOSB-Vizepräsident und Präsident des Landessportbundes NRW. Dazu wurde im Vorjahr ein Sonderheft dieser Vereinszeitung aufgelegt. Die Aufgabe der Integration bei der DJK Wiking ist damit jedoch nicht abgeschlossen.

Der Verein arbeitet daran weitere Zugangswege zu finden und noch mehr Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen. Eine Schwierigkeit dabei ist, dass vielen Menschen aus anderen Ländern die in Deutschland übliche „Vereinsmeierei“ fern liegt. Es erfordert einen langen Atem, bis das Vertrauen aufgebaut ist und die Vorzüge des regelmäßigen gemeinsamen Sporttreibens für die Gesundheit, aber auch für das allgemeine Wohlbefinden zum Vereinsbeitritt führen. Dies kann nur durch Gespräche und den Aufbau persönlicher Beziehungen geschehen.

Aktuell hat die DJK Wiking auch die Zusage der Deutschen Sportjugend im DOSB zur Teilnahme am Projekt „Orientierung durch Sport“ erhalten. Innerhalb dieses Projekts erhält der Verein eine Förderung in Höhe von bis zu 5.000 Euro im Jahr 2016 für die Integrationsarbeit mit jungen Flüchtlingen.

Die Projektförderung ist für den Verein DJK Wiking Köln von besonderer Bedeutung, da sie hervorhebt, welche wichtige und wertvolle soziale und gesellschaftliche Arbeit Sportvereine in diesen Zeiten leisten, obwohl sie selbst aufgrund der Flüchtlingskrise unter starken Druck geraten (s. Beitrag „Das Dilemma der Sportvereine“).

Beim Blick ins Lexikon wird über den Prozess der Integration von Menschen mit einem Migrationshintergrund geschrieben, dieser bestehe aus

„Annäherung, gegenseitiger Auseinandersetzung, Kommunikation, Finden von Gemeinsamkeiten, Feststellen von Unterschieden und der Übernahme gemeinschaftlicher Verantwortung zwischen Zugewanderten und der anwesenden Mehrheitsbevölkerung“.

Gefragt ist jedenfalls ein respektvoller Umgang miteinander, wobei keine völlige Anpassung gefordert wird und auch nicht das Aufgeben der eigenen kulturellen Identität.

Vielmehr geht es auch für die Migrantinnen und Migranten darum, sich ihrer neuen Umgebung gegenüber zu öffnen und dazu bereit zu sein, die hier geltenden Regeln wahrzunehmen und einzuhalten (vgl. auch das Kurzinterview mit Heike Awerkiew). Der Philosoph Richard David Precht hat im Interview Mitte Januar 2016 im Kölner Stadtanzeiger geäußert: „Integration geschieht dadurch, dass man etwas lernt, arbeitet und vielleicht auch noch mit anderen Fußball spielt.“ Fußball steht nur für eines der zahlreichen integrativen Sportangebote, die die DJK Wiking für Menschen gleich welcher Hautfarbe, Religion und Nation zu bieten hat. *JB*

Sport bietet Spaß und Orientierung

Alle Fotos S. 5-7 (c) Bowinkelmann / LSB NRW

Für Kinder wie für Erwachsene ist es gleichmermaßen wichtig, Sportangebote zum körperlichen Ausgleich wahrnehmen und sich auspowern zu können.

Das Dilemma der Sportvereine

Angesichts der Flüchtlingspolitik stehen viele Sportvereine vor einer Zerreißprobe, so auch die DJK Wiking

Im vergangenen Herbst traf die DJK Wiking die Ankündigung der Stadt Köln relativ unerwartet, dass bis zu 20 Sporthallen stadtweit für den Sportbetrieb gesperrt würden, um Flüchtlinge darin unterbringen zu können.

Der Verein schließt sich unbedingt der Forderung an, dass wir in Deutschland diesen Menschen Zuflucht gewähren müssen. Jedoch steht die Politik vom Bund bis zu den Kommunen in der Pflicht, Lösungen zu finden, die den sozialen Frieden und das Erfüllen der anstehenden Aufgaben der Integration gewährleisten.

Nach Bekanntgabe der Förderzusage der Deutschen Sportjugend im DOSB für die Integrationsarbeit mit jungen Flüchtlingen im Projekt „Orientierung durch Sport“ brachte der Vereinsvorsitzende Lars Görgens seine Dankbarkeit für die Bewilligung, aber auch seine Sorge über die Turnhallensituation zum Ausdruck.

Der Tenor: Wenn wir nicht mehr genug Sportflächen haben, können wir auf Dauer weder der Aufgabe der Integration durch Sport noch dem eigentlichen Vereinszweck nachkommen (s. S. 2).

Breitensport trägt Hauptlast der Flüchtlingsunterbringung

Der Stadtsportbund Köln (SSBK) hat zu Recht darauf hingewiesen, dass der Kölner Breitensport seit mehr als einem Jahr die Hauptlast der Flüchtlingsunterbringung trägt. Dies geschieht dem SSBK zufolge „inzwischen in einer Art und Weise, die Strukturen und Vereine auf lange Zeit beeinflussen wird.“

Den Geschäftsführer des Stadtsportbundes Köln, Stefan Lamertz sprach Ende des vergangenen Jahres sogar von einem „gestörten Vertrauen in die Kölner Politik und Verwaltung“. Ihn störte an dem Vorgehen besonders, dass es ohne jegliche Kommunikation mit dem organisierten Sport und ohne ein Ersatzangebot durch die Stadt Köln geschehen ist.

Den Verein DJK Wiking trafen die Schließungen der Sporthalle und Aula

der Ursula-Kuhr-Schule sowie der Sporthalle Soldiner Straße schwer. Nur durch unermüdliches Nachhaken, Organisieren und die große Unterstützung durch die Sachbearbeiterin im Bezirksamt Chorweiler, Frau Corinna Hübner, ist es dem Vereinsvorstand gelungen, weitgehend alle Sportgruppen weiterhin bestehen lassen zu können. Die Änderungen im Sportprogramm und im Hallenbelegungsplan sind mittlerweile auf der Homepage und hinten in diesem Heft aktualisiert.

Leise Hoffnung auf Besserung

Bei einem ersten Flüchtlingsgipfel der Kölner Sportvereine Ende November 2015 klagten die Vereinsmanager über katastrophale Kommunikation, mangelnde Transparenz und machten ihre Existenzängste und ihr Unverständnis deutlich, aber auch ihre ungebrochene Willkommenskultur. Sie hoben zudem hervor, dass der Sport sich jetzt und künftig als Integrationsfaktor Nummer eins in dieser Stadt sieht, zeigten sich aber unschlüssig darüber, in welchen Sporträumen die Integration wirksam werden soll.

Mitte Januar titelte der Kölner Stadt-Anzeiger im Rahmen einer Themenseite: „Vereine suchen Lösungen“ und schrieb darunter: „Mitgliederschwund ist stellenweise enorm“. Dort wurden jedoch nur Beispiele aus der Region angeführt. Noch ist es der DJK Wiking gelungen, eine Austrittswelle abzuwenden. Anfang des Jahres äußerte sich Reinhard Zöllner, der Bezirksbürgermeister von Chorweiler, im Kölner Stadt-Anzeiger: „*Es ist wichtig, dass Flüchtlinge gleichmäßiger verteilt werden - und dass wir die Schulen freibekommen.*“

Mittlerweile hat die Stadt Köln in Ostheim erste Leichtbauhallen bezugsfertig gemacht. In einem Beitrag Mitte Januar 2016 im Kölner Stadt-Anzeiger wird die Dezernentin Gabriele Klug zitiert, die dieses Flüchtlingsheim als „Blaupause für weitere Standorte im Kölner Stadtgebiet“ bezeichnet:

> *„Wir werden in den kommenden drei Monaten 2.800 neue Plätze schaffen und dann hoffentlich die ersten Turnhallen wieder freigeben können.“*

Diese vorsichtig formulierte Hoffnung müsste zunächst bestätigt werden. Bereits Ende 2015 haben der Stadtsportbund und Sportjugend Köln unter dem Slogan „Der Breitensport in Köln steht auf!“ fünf Forderungen formuliert. Diese beginnen mit einem Umsetzungsplan zur Rückführung der belegten Sporthallen in ihren wichtigen Zweckbetrieb für Schulen und Vereine, bei gleichzeitiger Errichtung von Unterbringungs-Alternativen.

Weiter fordern sie in die Kommunikation eingebunden zu werden, bürokratische Hemmnisse in den Kölner Ämtern abzubauen, Kosten der Sportvereine durch Mitgliederschwund, Materialtransport, Anmietungen, Verbandsstrafen etc. zu übernehmen sowie einen Runden Tisch für den Bereich „Zukunft und Integration“ unter maßgeblicher Beteiligung des Sports einzurichten.

JB

Drei Fragen an...

...Gülden Toprak, Übungsleiterin mehrerer Gruppen, darunter auch ZuG-Gruppen der DJK Wiking

Frau Toprak, was war die größte Herausforderung, um Teilnehmer für die ZuG-Gruppe zu bekommen?

„Ich hatte eigentlich keine Schwierigkeiten Teilnehmer für die ZuG-Gruppe zu bekommen, da wir bereits zuvor gezielt Migrantinnen und Migranten für unsere Sportgruppen geworben haben. Die einzige wirkliche "Herausforderung" war eine Halle zu organisieren."

Welche Entwicklung konnten Sie bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in den ZuG-Gruppen beobachten?

„Die Teilnehmer sind jedes Mal sehr glücklich darüber zum Sport zu kommen. Sie haben Vertrauen in sich gefunden, sind selbstbewusster geworden. Der Sport in der Gruppe hat den Teilnehmern auch zu neuen Freundschaften verholfen."

Wie fällt Ihr persönliches Fazit aus: Wie gut ist es über das Projekt gelungen, ältere Migrantinnen und Migranten zum Sport zu bringen?

„Durch den Sport sind sie aktiver geworden, das haben sie auch selber gemerkt und dementsprechend waren sie begeistert vom Sport. Es gab Teilnehmer, die nicht einmal in der Woche wirklich aus dem Haus gingen. Durch den Sport haben sie ein Hobby dazu gewonnen, außerhalb des Haushalts. Es war ein sehr gutes Projekt, danke allen, die es organisiert haben!"

...Heike Awerkiew, Sprecherin der ZuG-Gruppe der DJK Wiking im Sahle-Hochhaus

Frau Awerkiew, welche Funktion hat die wöchentliche Sportstunde für Sie und Ihre Mitstreiterinnen?

„Die Stunde Vereinssport in der Woche kann ebenso wie das Kaffeekränzchen mit denselben Teilnehmerinnen viel zum Ankommen beitragen. Das ist ein Teil meiner Heimat und meines Zuhauses, angekommen zu sein und mich sozial einzubringen."

Erfüllt für Sie der Sport also auch diese Funktion der Integration, die ihm zugeschrieben wird?

„Integration ist für mich eine Frage der Haltung. Man kann sich eine neue Heimat machen, und dazu gehört für mich die Sportgruppe unter der Leitung von Henryk Stempin unbedingt dazu. Dass die DJK Wiking ein Stützpunktverein für Integration durch Sport ist, ist kein Zufall. Er verdient sich diese Auszeichnung jede Woche aufs Neue."

Inwiefern spielt Haltung für Sie eine große Rolle? Gilt dies auch für die Sportgruppe?

„Bei unserem Trainer spielt Haltung eine große Rolle, nicht nur die körperliche Haltung, die er uns immer wieder perfekt vorlebt, sondern auch seine innere Haltung. Es geht in der Gruppe um die Bereitschaft, sich auf andere einzulassen und von ihnen angenommen zu werden, ebenso wie es für Migranten darum geht, sich auf ihr neues Umfeld einzulassen und auch von diesem angenommen zu werden."

...Herzsportgruppenärztin Olga Grüner

Eine der Ärztinnen, die in der DJK Wiking Herzsportgruppen betreut, ist Olga Grüner. Sie wurde 1949 im Ural in Russland geboren und lebt seit 17 Jahren in Deutschland. Von der Ausbildung her ist sie Kinderärztin und hat in Köln im St. Agatha Krankenhaus als Assistenzärztin in der Inneren Medizin gearbeitet. Nebenher betreute sie abends Herzsportgruppen, seit 15 Jahren ist sie für die DJK Wiking tätig und hat sich jetzt ganz auf den Herzsport festgelegt. Wir sind glücklich mit ihr eine so kompetente, engagierte und zuverlässige Ärztin zu haben!

Frau Grüner, inwieweit spielt Integration im Herzsport für sie eine Rolle?

„Für mich persönlich spielen die Herzsportgruppen eine sehr wichtige Rolle, bei meiner eigenen Integration hier in Deutschland. Durch die Arbeit in den Herzsportgruppen konnte ich die deutsche Sprache direkt sehr viel mehr verbessern, ich wurde sehr herzlich und freundlich aufgenommen und habe viel Unterstützung erfahren. Das hat mein Selbstbewusstsein gestärkt und ich habe mich dadurch in der Gesellschaft auch wohler gefühlt."

Welche Erfahrungen haben sie im Umfeld von Herzsportgruppen mit Menschen mit Migrationshintergrund gemacht?

„Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Herkunft der Menschen in Herzsportgruppen egal ist. Die Teilnehmer gehen offen und freundlich mit jedem um und sind interessiert daran jeden in die Gruppe zu integrieren."

Könnte man sagen: Angesichts der eigenen körperlichen Beeinträchtigung werden Patienten offener und legen Vorurteile eher ab?

„Das kann sein, jedenfalls kann man sagen, dass der Abbau von Vorurteilen, auf beiden Seiten, durch den gemeinsamen Sport in jedem Fall gefördert wird! Die von allen erlebte Erkrankung und die Erfahrung damit, führen Menschen auf spezielle Weise zueinander und lassen sie ins Gespräch kommen. Die Menschen in Herzsportgruppen halten auf eine besondere Weise zueinander!"

Ehrung für Teilnahme am ZuG-Projekt

Lars Görgens einziger Vereinsvertreter bei Podiumsdiskussion

Auf einer Abschlussveranstaltung des DOSB Mitte Februar in Berlin zogen Gäste aus dem organisierten Sport und der Politik Bilanz über das seit zwei Jahren vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) geförderte Pilotprojekt „Zugewandert und Geblieben“ (kurz ZuG). Dabei nahm Lars Görgens, 1. Vorsitzender der DJK Wiking, als einziger Vereinsvertreter bundesweit an der Podiumsdiskussion teil, neben Vertretern verschiedener Verbände und politischer Organisationen.

Über das ZuG-Projekt sollten Zugangswege zu Migrantinnen und Migranten über 60 Jahre gefunden werden, um bei ihnen die Freude an Sport und Aktivsein zu wecken. Walter Schneeloch, Präsident LSB NRW und Vizepräsident Breitensport und Sportentwicklung im DOSB, sprach allen Mitarbeitenden an dem Projekt seinen Dank aus und hob zudem hervor, dass es sich um eine sehr ehrgeizige Maßnahme handle:

> *„Für uns zählt jeder einzelne Mensch, der durch diese Projekte erreicht werden konnte. Wir werden jetzt die Ergebnisse, die wir durch „Zugewandert und Geblieben“ erzielen konnten, aufbereiten, damit wir daraus lernen und sie langfristig für unsere Arbeit nutzen können.“*

Walter Schneeloch, Präsident LSB NRW, Vizepräsident Breitensport und Sportentwicklung im DOSB

Ingrid Fischbach, Parlamentarische Staatsekretärin im Bundesgesundheitsministerium, bezeichnete „ZuG“ als ein Vorzeigeprojekt:

> *„Der Sport zeigt, wie Integration gelingen kann. Das Projekt ‚Zugewandert und Geblieben‘ nimmt eine Schlüsselposition sowohl im Bereich Integration wie auch in der Prävention ein. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat sich dafür exzellent eingesetzt.“*

Fünf im DOSB organisierte Dachverbände hatten mit insgesamt 17 Sportvereinen an der Pilotphase teilgenommen, darunter auch drei Vereine des DJK-Diözesanverbandes Köln. An der Podiumsdiskussion nahmen Maria Becker vom BMG, Prof. Dr. Dr. Alfred Rütten von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Walter Schneeloch vom DOSB, Kemal Deniz von der Bundes-Arbeitsgemeinschaft der Immigrantenverbände (BAGIV) sowie Lars Görgens von der DJK Wiking teil.

Dabei wies Lars Görgens noch einmal auf die Grenzen der Belastbarkeit von Sportvereinen hin, die einerseits Garanten für gelingende Integration sein sollen und wollen, denen aber andererseits wie in Köln aufgrund der Flüchtlingskrise zahlreiche Sportflächen weggenommen werden. Sein Appell richtete sich an die Politik, die alternative Lösungen finden müsse.

Ihren eigenen Erfindungsreichtum hat die DJK Wiking bei „ZuG“ wieder einmal unter Beweis gestellt: So wurden im Rahmen des Projekts insgesamt zehn Gruppen ins Leben gerufen, die nun auch nach Ende der Pilotphase größtenteils weiterlaufen. Dabei trat Lars Görgens als sogenannter „Kümmerer” des Verein auf, der mit großem persönlichem Einsatz bestehende Kontakte vertieft und neue geknüpft hat.

Aktuell leben in Deutschland rund 1,8 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund, die über 60 Jahre alt sind. Das ZuG-Projekt wurde wissenschaftlich begleitet und evaluiert vom Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU).

Im vergangenen Jahr hatte Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe eine ZuG-Gruppe der DJK Wiking in Chorweiler besucht. Dies hatte für einige Presseresonanz gesorgt. Anschließend wurde dazu sogar ein kleines Vereins-Sonderheft aufgelegt.

Jörg Benner

Auszeichnung für den DJK DV Köln und die DJK Wiking (v.l.): Walter Schneeloch, Lars Görgens, Henryk Stempin (1. und 2. Vorsitz.), Daniela Otto (DJK DV Köln), Kloty Schmöller (LSV Bayern).

Integration durch Volleyball

Die Spielerinnen der U18 Volleyballerinnen der DJK Wiking.

Beim Volleyball geschieht, wie in anderen Sportarten auch, Integration wie von alleine. Was uns verbindet, ist das Interesse an unserer Sportart.

Die Menschen, die nach unseren Trainingszeiten fragen, weil sie sich für Volleyball interessieren, kommen zu uns, weil der fliegende Ball, der volley-gespielte-Ball, der Ball, der mit Volleyballtechniken in der Luft gehalten werden muss, eine große Faszination auf sie ausübt.

Entsprechend ihrem Alter werden sie einer Mannschaft zugeteilt. Das gemeinsame Training, dass zum einen aus der Verfeinerung des Pritschens, Baggerns, Schmetterns und des Aufschlags besteht, aber zum anderen eben vor allem aus der Übung des so wichtigen Zusammenspiels, dieses Training lässt die Mannschaft zusammenwachsen.

Die Saisonspiele an den Wochenenden gegen andere Vereine schweißen ein Team zusammen. Wer hier schon mal einen „Volleyball-Krimi“ miterlebt hat, weiß was für Emotionen im Spiel frei werden können. Wenn die sechs SpielerInnen auf dem Feld - mit lautstarker Unterstützung der Auswechselspieler - aus einem großen Rückstand Punkt für Punkt, Spielzug für Spielzug den Rückstand langsam aufholen, die Punkteführung übernehmen und dann letztendlich den Satz mit zwei Punkten Vorsprung z.B. 28:26 gewinnen, dieses Erlebnis verbindet. Dieses gemeinsame Erleben im Spiel aufeinander angewiesen zu sein, gemeinsam erfolgreich zu sein, aber auch gemeinsam Niederlagen aushalten zu müssen, das verbindet alle miteinander. Da spielt es keine Rolle, aus welchem Land der Erde die Familien der Mitspielerinnen kommen.

Die Namenslisten unserer Jugendmannschaften lesen sich äußerst international und kunterbunt, wobei viele Familien bereits in der zweiten und dritten Generation in Deutschland sind. Aber wenn - wie z.B. bei der Ausrichtung der Westdeutschen Meisterschaften – wir eine Cafeteria mit Hilfe der Eltern durch selbstgemachte Speisen zusammenstellen, dann wird unsere Internationalität deutlich. Vielfältige, köstlich exotische Speisen lassen diese Buffets zu einem Gaumenschmaus werden. Dabei zeigt sich dann auch die Unterstützung und Bestätigung der Familien für unsere Volleyball-Events.

Sehr gut zu sehen ist das Miteinander auch bei unseren jährlichen vereinsinternen Sommerabschlussturnieren. Beim Jugendturnier spielen 50 bis 60 unserer Jugendlichen von 10 bis 18 Jahren gemeinsam mit unseren engagierten Jugendtrainern buntgemischt ein großartiges Turnier. Jedes Jahr schaffen es die älteren Jugendlichen bei den Kleinen 10- bis 11-jährigen, die aus dem Schul-Profilkurs kommen, den Funken überspringen zu lassen. Jedes Jahr gewinnen wir hier Nachwuchs, weil die Großen die Kleinen mit dem Volleyball-Virus infizieren.

Beim Volleyball passiert Integration von alleine – alt und jung, Mädchen und Jungen, Frauen und Männer, Anfänger, Fortgeschrittene und Profis aus unzähligen Nationen spielen in unserer Abteilung gemeinsam Volleyball!

Angelika Garrecht

Ausnahmetalent Arta Osmani

Arta (geb. 2002) ist Jugendspielerin in unserer Volleyballabteilung, eine sehr talentierte Jugendspielerin. Vor einein-halb Jahren schaffte sie den Sprung in die Köln-Auswahl. Im letzten Sommer kam sie dann über das Sichtungstraining als Perspektivspielerin in die NRW-Auswahl.

Ihre ältere Schwester Rina spielt bereits Volleyball im Verein. Da war es naheliegend, dass auch Arta, als Schülerin des Heinrich-Mann-Gymnasiums, im 5. Schuljahr in der Volleyball-AG diesen Sport ausprobieren und kennenlernen wollte. Schnell zeigt sich, dass sie sehr geschickt im Umgang mit dem Ball ist und eine gute Koordination hat: beste Voraussetzungen, um die Volleyballtechniken zu erlernen. Aber ganz wesentlich für ihren schnellen Erfolg ist ihr Trainingseifer. Jedes Training, das ihr angeboten wird, nimmt sie wahr. So trainiert sie nicht nur mit den Gleichaltrigen, sondern hat auch immer den Mut bei den älteren Mannschaften am Training teilzunehmen und das stets mit großer Motivation.

Auf die Nachfrage, was sie an ihrem Sport besonders mag meinte sie: „Dass man alles rauslassen kann! Aber auch, dass man aufeinander achtet!“ Ihre besondere Neigung und Talente liegen beim Aufschlag und beim Angriff.

Jetzt spielt sie mit ihren 13 Jahren in der U16, in der U20 und in der 2. Damenmannschaft unseres Vereins, die gerade den Aufstieg in die Bezirksklasse klar gemacht hat.

Kein Wunder, dass auch der Bundesligavolleyballverein FC Junkersdorf auf sie aufmerksam geworden ist. Sie

trainiert dort bereits einmal pro Woche in der Regionalligamannschaft und wird voraussichtlich zur nächsten Saison ganz dorthin wechseln. Wir wünschen ihr viel Erfolg bei ihrer weiteren Volleyballkarriere und werden sie sicher weiter im Blick behalten. Und wer weiß, vielleicht sehen wir sie ja bei unserem Sommerturnier wieder. Wir würden uns freuen! *Angelika Garrecht*

Herzsport und Integration

Seit 1987 gibt es in der DJK Wiking die Möglichkeit am Rehabilitations-Herzsport teilzunehmen. Mittlerweile trainieren 126 Herzsportler in sechs Sportgruppen im Verein, davon fünf Gruppen mit ärztlicher Betreuung und eine sogenannte Nachfolgegruppe ohne Arzt.

Im Herzsport verfolgen alle Teilnehmer das gleiche Ziel, nämlich nach der Erkrankung wieder eine gute körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit herzustellen, um aktiv und selbständig den Alltag meistern zu können.

Alle Sportler sind aufgrund einer Herzerkrankung in der Gruppe und da ist es egal, woher sie kommen, ob Mann oder Frau oder welcher Nationalität sie angehören. Passend dazu heißt es im aktuellen kölschen Lied von Brings:

„Denn mir sin all, all, all nur Minsche, dat Hätz op`m räschte Fleck.“

Und genau darum geht es: Wir sind alle nur Menschen, wir alle haben (nur) ein Herz und speziell in solchen Gruppen wird einem bewusst, worauf es wirklich ankommt.

Der Austausch, die Begegnung, das Gespräch sind daher ganz wichtige Bestandteile des Herzsports, um einerseits Ängste der eigenen Erkrankung gegenüber abzubauen, aber um andererseits auch neue Bekanntschaften zu schließen und Freude in einer Gemeinschaft zu erleben.

Und wie schön und interessant ist es, unter anderem mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die aus einem anderen Land kommen, andere Erfahrungen gemacht haben und etwas über sie zu erfahren!

In den Herzsportgruppen der DJK Wiking, wo sich unterschiedliche Nationalitäten wiederfinden, feiern alle gemeinsam jedes Jahr eine große Weihnachtsfeier im Taborsaal. Jeder bringt etwas zu essen und zu trinken mit und gemeinsam werden Weihnachtslieder gesungen. Das Tollste ist das reichhaltige Büfett, bei dem es neben deutschen Leckereien auch polnische, russische und türkische Köstlichkeiten gibt.

Bei einem der letzten Geburtstage, bei denen das „Geburtstagskind“ immer in der Sportstunde ein Ständchen von allen gesungen bekommt, kam die Frage: „Wie singt ihr das eigentlich in Russland?“. Nachdem wir das gehört hatten, kam auch eine türkische Variante und in ein paar anderen Sprachen wurde auch noch gesungen.

Für mich sind die Herzsportgruppen daher gelebte Integration und ich sehe dies als große Bereicherung an, die ich nicht missen möchte. *Heidi Matheis*

Ford

Ihr FordStore Partner Köln

NUTZFAHRZEUG ZENTRUM

AutoLand
Gebrauchtwagen Zentrum

HYUNDAI

Die Premium-Auswahl

R&S

Nr.1 in Köln und Pulheim

R&S MOBILE GMBH & CO. KG

Ihr FordStore Partner

Robert-Bosch-Straße 2-4
50769 Köln-Fühlingen
Tel.: 0221.709170

Ihr Ford Partner

Ottostraße 7
50259 Pulheim
Tel.: 02238.4770

www.rsmobile.de

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EG) 715/2007 und VO (EG) 692/2008 in der jeweils geltenden Fassung): 13,6 - 5,2 (kombiniert); CO_2-Emissionen: 306 - 139 g/km (kombiniert).

Ehrung durch Bezirksbürgermeister

Im Rahmen des Bürgerempfangs der Bezirksvertretung Chorweiler im November 2015 ist die DJK Wiking anlässlich seines 50-jährigen Jubiläums geehrt worden. Bezirksbürgermeister Reinhard Zöllner überreichte dem 1. Vorsitzenden Lars Görgens die Urkunde der Stadt Köln (rechts).

Rund 300 Bürgerinnen und Bürger hatten sich im Coeln-Saal des Marie-Juchacz-Zentrums getroffen, weil das Bürgerzentrum aufgrund laufender Sanierungsarbeiten nicht zur Verfügung stand. Die DJK Wiking bereicherte die Veranstaltung auch dadurch, dass eine Akrobatikgruppe ihre beeindruckende Turnvorführung darbot. Daneben trat der Mädchenchor der Heinrich-Böll-Gesamtschule auf.

Neben der DJK Wiking wurden auch der Tanzclub KTC Blau-Silber und der Kölner Sportverein KSV Heimersdorf für ihr 50-jähriges Bestehen sowie der Kölner Pferdsportverein für sein 40-jähriges geehrt. Genauso alt ist übrigens die Bezirksvertretung Chorweiler selbst, die zum ersten Mal am 6. Mai 1975 tagte.

Weiter wurden auch mehrere Schulen für runde Jubiläum geehrt, so die Henry-Ford-Realschule in Seeberg und die Anna-Langohr-Grundschule in Heimersdorf (beide 50 Jahre), die Heinrich-Böll-Gesamtschule, das Heinrich-Mann-Gymasium und die Grundschule Riphanstraße (alle drei 40 Jahre).

JB

Stadt Köln
Der Bezirksbürgermeister
Bezirk Chorweiler

DJK Wiking Köln 1965 e. V.

Zur Erinnerung an das 50-jährige Vereinsjubiläum

Für die Zukunft wünsche ich dem

DJK Wiking Köln 1965 e. V.

weiterhin viel Erfolg bei der künftigen Vereinsarbeit.

Möge die Zukunft des Vereins durch gute Kameradschaft, gesunden Vereinsgeist und viel Idealismus geprägt sein.

Überreicht durch den Bezirksbürgermeister Reinhard Zöllner

Köln, 30. Oktober 2015

DJK Wiking bietet jederzeit:

Sport für Einsteiger

und

Sport für Wiedereinsteiger

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

Ein großes Familienfest

Im Februar 2016 bildete die aus dem Vorjahr verschobene Große Sportschau den Abschluss des 50-jährigen Vereinsjubiläums der DJK Wiking von 1965

Groß war die Spannung bei den Aktiven der Sportschau, ebenso wie bei deren Familienangehörigen, Freunden und Sportinteressierten! Schließlich war dies die nachgeholte Sportschau, die das 50-jährige Vereinsjubiläum krönte.

Die DJK Wiking stellte sich der veränderten Hallensituation und man kann sagen, es war ein großes und ein echtes Familienfest. Ganz in der Tradition der DJK: sportlich, kompetent, vielseitig, menschlich. Bereits vor Beginn des Programms konnten Kleinkinder unter Anleitung auf einem Hallendrittel nach Herzenslust turnen und toben.

Der 1. Vorsitzende der DJK Wiking Lars Görgens eröffnete die Sportschau bei größter Beteiligung von Familienmitgliedern und Freunden. Er begrüßte sehr herzlich Bezirksbürgermeister Reinhard Zöllner, vom Turnverband Köln Horst Maas und Herrn Schiffmann sowie Peter Lingemann von der Sparkasse KölnBonn.

Jörg Benner führte professionell durch das Programm, auf Augenhöhe mit den Sportlern. Die große Gruppe Tai Chi mit Brita Schröder machte den Anfang, gefolgt von einer interessanten Volleyballstudie mit tragbaren Netzen. Irene Viereck präsentierte dann mit einer Riesengruppe Gymnastikfrauen, die eine Gymnastik mit Stäben in verschiedenen Ausgangspositionen zeigten. Kids Dance folgte, ein altersgerechter Kindertanz mit Spiel und Spaß. Die Gruppe Internationale Folklore mit Heike Finke zeigte brasilianische Samba-Rhythmen, ganz im Sinne der kommenden olympischen Sommerspiele in Rio de Janeiro.

Nach kurzer Aufbauphase folgte unter der Leitung von Henryk Stempin Trampolinspringen. Mädchen und Jungen bestachen durch ihre sensationellen Sprünge in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden.

Nach der wohlverdienten, fast zu kurzen Pause mit einem riesigen Kuchenbuffet, Getränken und herzhaftem Imbiss, ging die Show weiter. Eine große Gruppe Mädchenturnen von Henryk Stempin glänzte durch Präzision und Vielseitigkeit in ihren korrekten, vielseitigen Ausführungen.

Die Darbietung der Tanzgruppe Internationale Folklore regte spontan zum Mitmachen an!

Eine Judodarbietung aus dem Training mit Andreas Puhlmann zeigte interessante und aufschlussreiche Studien von Anfängern und von Fortgeschrittenen. Gisela Matuscheck kam dann mit einer großen Reihe Eltern-Kind-Turnen und Kleinkinderturnen. Die Begeisterung für die Kleinsten war groß. Sie liefen und turnten unbekümmert über und unter Hürden verschiedenster Art, getreu dem Motto: „Jeder hat mal klein angefangen!“

Jörg Benners Frisbeesportler zeigten mit den bekannten Wurfscheiben einige Einheiten aus ihrem Training, meistens in schneller Fortbewegung. Konzentration war angesagt, kaum eine Scheibe fiel. Tänzerische Früherziehung und Moderner Tanz unter der Leitung vorn Julia Orendartschuk bildeten den Abschluss. Hier war wiederum die Freude an der Bewegung schon bei den Kleinsten mitzuerleben.

Danke allen, die bei der Vorbereitung und Durchführung unserer Jubiläumssportschau selbstlos engagiert waren: Die Organisatoren des Vorstandes, die Übungsleiter, die vielen Helfer am Kuchenbuffet, Heidi mit der Tombola, die Geräteschlepper, die Würstchen- und Bon-Verkäufer und viele mehr, ohne die so ein Fest nicht zu stemmen ist. Sie haben ganze Arbeit geleistet!

G.G.

Jugendfreizeit im August in Wermelskirchen

Ab sofort voranmelden für Spiel- und Sport-Freizeitfahrt!

Alle Kinder und Jugendliche der DJK Wiking von der 4. Klasse bis zur 9. Klasse sind am Wochenende 5. bis 7. August 2016 in den Sommerferien herzlich dazu eingeladen, unter der Leitung des Jugendvorstands an der Spiel- und Sportfreizeit der DJK Wiking teilzunehmen.

Liebe DJK-Kinder und –Jugendlichen! Wenn Ihr Lust auf Sport, Spiele, Spaß und ein gemeinsames Lagerfeuer mit Freunden habt, dann macht mit und seid dabei (Fotos: Bowinkelmann, LSB NRW)! Die Jugendfreizeit führt zum Schullandheim Neuemühle in Wermelskirchen. Abfahrt wird voraussichtlich am frühen Freitagabend sein, die Rückfahrt findet am Sonntagabend statt. Die Kosten betragen 50 Euro pro Person. Insgesamt können 20 bis 30 Kinder und Jugendliche mitfahren (Fotos r. u. unten: Bowinkelmann, LSB NRW). Wer Zeit und Lust hat, schickt eine Voranmeldung an den Jugendvorstand Patrick Sumara unter feriencamp@djkwiking.de. Dann sendet er den Interessenten das verbindliche Anmeldeformular zu. Das Team der Vereinsjugend der DJK Wiking freut sich auf euch! *JB*

Anmeldung

Ansprechpartner: Patrick Sumara

Email: feriencamp@djkwiking.de | Telefon: 0157 37945607

Vorname

Nachname

Emailadresse

Telefon

Hiermit melde ich meinen Sohn / meine Tochter für die Spiel und Sportfreizeit der DJK Wiking, an.

Datum Unterschrift eines Erziehungsberechtigter

Jahresbericht des Vorsitzenden

Liebe Mitglieder,

vor allem zwei herausragende Ereignisse machten 2015 zu einem ganz besonderen Jahr in der Vereinsgeschichte der DJK Wiking.

Am 14.06.2015 feierte unser Verein sein **50-jähriges Vereinsjubiläum** im und rund um den Taborsaal in Heimersdorf. Es war ein großes Familienfest für Mitglieder und Freunde der DJK Wiking. Zahlreiche Vorführungen, Ehrengäste aus Politik und Verbänden sowie viele Mitmachaktionen ließen die Veranstaltung zu einem rundum gelungenen und feierlichen Tag werden. Besonders waren die Ehrungen. Für ihre großen Verdienste für die DJK Wiking Köln erhielten Katharina Knapp und Herbert Hupperich das silberne DJK-Ehrenzeichen. Gertrud Gillessen, Angelika Garrecht und Andreas Kraus wurden mit dem goldenen DJK-Ehrenzeichen geehrt. Unser Verein kann sich gar nicht genug bei allen Geehrten für ihr großes ehrenamtliches Engagement bedanken. Es muss sich immer wieder vor Augen geführt werden, dass die herausragende Arbeit der DJK Wiking über 50 Jahre hinweg nur durch das ehrenamtliche Engagement vieler Mitglieder möglich war.

Das zweite große Ereignis fand am 13.08.2015 im Sahle-Hochhaus in der Florenzer Straße in Chorweiler statt. **Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe besuchte die DJK Wiking Köln** im Rahmen des Projekts "Zugewandert und Geblieben" des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), welches vom Bundesgesundheitsministerium gefördert wurde und an dem die DJK Wiking teilnahm. Es kommt nicht alle Tage vor und es gibt nur sehr wenige Sportvereine, denen die große Ehre zuteil wird ein Mitglied der Bundesregierung als Gast begrüßen zu dürfen. Die DJK Wiking präsentierte sich als hervorragender Gastgeber und die Vorführung der Sportstunde einer Gruppe des Projekts wurde ein großer Erfolg. Der Minister war begeistert von dem großen Engagement der DJK Wiking. In einem Brief bedankte er sich im Nachhinein nochmal für diesen gelungenen Nachmittag.

Eine wichtige Aktion im vergangenen Jahr war die Teilnahme an der **Sport- und Gesundheitswoche des City-Centers Chorweiler** vom 03.-10.09.2015. Jeden Tag standen Vertreterinnen und Vertreter der DJK Wiking von morgens bis abends an einem Infostand, um Interessierten unseren Verein und sein Sportprogramm vorzustellen. Zudem fanden vor interessiertem Publikum im City-Center Vorführungen verschiedener Sportgruppen der DJK Wiking statt. Die Teilnahme war insgesamt ein großer Erfolg und dadurch konnten viele neue Mitglieder gewonnen werden.

Am 30.10.2015 nahm die DJK Wiking mit einem sehenswerten Auftritt der Turnabteilung um Henryk Stempin am **Bürgerempfang der Bezirksvertretung** in Chorweiler teil. Auf der Veranstaltung wurde die DJK Wiking nochmal offiziell von der Stadt für ihr 50-jähriges Bestehen und ihr großes soziales Engagement über diesen langen Zeitraum geehrt.

Im vergangenen Jahr hat es sich besonders ausgezahlt, dass die DJK Wiking keine Arbeit gescheut hat, sich für Projekte des Deutschen Olympischen Sportbundes und des Landessportbundes (LSB) NRW zu bewerben und daran teilzunehmen. Die DJK Wiking ist zu einem sehr bedeutenden Verein in den Bereichen Integration, Inklusion und Gesundheitssport geworden und genießt hier einen hervorragenden Ruf, mittlerweile über die Grenzen Kölns hinaus.

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

Seit Anfang 2014 ist unser Verein offizieller "**Stützpunkt für Integration durch Sport**" des LSB NRW. Die kontinuierliche Arbeit war auch Grund dafür, dass die DJK Wiking für das große Projekt "**Orientierung durch Sport**" der Deutschen Sportjugend des DOSB berücksichtigt wurde und Fördermittel für die integrative Arbeit mit jungen Flüchtlingen erhält. Start dieses Projekts ist der 01.01.2016. Das Jahr 2016 beginnt also erneut mit neuen Herausforderungen, die unseren Verein in seiner Entwicklung und in seiner Darstellung in der Öffentlichkeit weiter voran bringen werden.

Foto: (c) Bowinkelmann / LSB NRW

Eine eher negative Herausforderung war und ist die Entwicklung der **Hallensituation durch die Flüchtlingskrise**. Nach und nach wurden immer mehr Sporthallen von der Stadt Köln für die Unterbringung von Flüchtlingen gesperrt. Bisher konnten diese Sperrungen gut kompensiert werden. Mein großer Dank gilt unserer Sachbearbeiterin für den Bezirk Chorweiler, Frau Corinna Hübner, die uns und alle anderen Vereine - so gut es ihr möglich ist - unterstützt. Zudem ein besonderer Dank an die Grundschule Lebensbaumweg, im Besonderen an die Rektorin Frau Monika Strenger.

bitte wenden

Jahresbericht des Vorsitzenden, Fortsetzung

Es ist nicht üblich, dass eine Schule uns freiwillig ihre **Aula für die Durchführung von Sportstunden** zur Verfügung stellt. Ohne diese große Unterstützung hätten wir bereits jetzt große Probleme für alle betroffenen Gruppen alternative Trainingsorte zu finden.

Es bleibt abzuwarten, wie sich die Lage entwickelt und ob die Stadt Köln weiterhin Sporthallen für die Unterbringung von Flüchtlingen sperren wird. Derzeit verstärkt sich diesbezüglich der Druck auf die verantwortlichen Stellen der Stadt sich um Alternativen zu bemühen. Da weitere Sperrungen irgendwann die Existenz zahlreicher Vereine bedrohen würden, bleibt zu hoffen, dass die Stadt diesbezüglich verstärkt tätig wird.

Wohlwissend um die humanitäre Not der Flüchtlinge, ist die hervorragende integrative Arbeit im Bereich des Breitensports gerade in Zeiten hoher Zuwanderungszahlen besonders wertvoll und notwendig. Die Sportvereine möchten die Flüchtlinge in ihrem Umfeld herzlich willkommen heißen und ihren Teil der Integration leisten, wie es gerade die DJK Wiking seit Jahrzehnten vorbildlich im Kölner Norden macht.

Foto: (c) Bowinkelmann / LSB NRW

Die **Kooperationen mit Kitas und Schulen** laufen weiterhin sehr gut. Auch im vergangenen Jahr hat sich die DJK Wiking wieder erfolgreich für die Teilnahme am Projekt “1000x1000” des LSB NRW beworben und Zuschüsse speziell für die Zusammenarbeit mit Kindertagesstätten erhalten. In Kooperation mit der Kindertagesstätte Langenbergstraße in Blumenberg hat dort im vergangenen Jahr eine Sportwoche stattgefunden. Im Sportraum der Kita haben Übungsleiter der DJK Wiking Schnupperstunden unterschiedlicher Sportangebote durchgeführt. Zudem fand für die Eltern eine Infoveranstaltung über die Bedeutung sportlicher Aktivität für Kinder statt.

Mein Dank geht auch in diesem Jahr an die **Wohnungsgesellschaft Sahle Wohnen**. Seit mittlerweile vier Jahren stellt uns Sahle die Büroräume der Vereinsgeschäftsstelle mietfrei zur Verfügung. Im Rahmen dieser Kooperation findet in diesem Jahr am 3. September 2016 erneut der Hochhausmarathon im Sahle Hochhaus in der Florenzer Straße in Chorweiler statt. In diesem Zusammenhang findet zudem vom 29. August bis 3. September 2016 **im City-Center Chorweiler wieder eine Sportwoche** statt. Das City-Center stellt uns erneut kostenfrei Aktions- und Werbeflächen zur Verfügung. Großer Dank auch dem City-Center für die große Unterstützung!

Alle gewonnen Kooperationspartner sind für unseren Verein und seine Zukunft sehr wichtig und unser Ziel ist es die Zusammenarbeit mit unseren Partnern langfristig zu gestalten, zu erweitern und weitere Kooperationspartner zu gewinnen.

Viel erwartet sich der Vorstand von der **Neugestaltung der Jugendabteilung** um den neuen Jugendleiter Patrick Sumara. Ziel ist es hier in Zukunft vor allem abteilungsübergreifender zu arbeiten und mehr Kinder und Jugendliche für die vielfältigen Aktivitäten im Verein zu erreichen.

Die DJK Wiking hat sich schon immer durch sehr gute Kinder- und Jugendarbeit ausgezeichnet. In Zeiten zahlreicher, unterschiedlicher Freizeitangebote und wenig Zeit durch längere Schulzeiten ist es vor allem seit Einführung des Offenen Ganztags sehr schwer geworden Kinder und Jugendliche langfristig an den Verein zu binden.

Der Vorstand möchte seine Arbeit diesen erschwerten Bedingungen anpassen und optimieren. Wichtige Informationen diesbezüglich holte sich der Vorstand auch im Rahmen einer Vereinsberatung durch den LSB NRW ein, die im letzten Jahr in unserer Geschäftsstelle stattfand.

Auch im vergangenen Jahr wurde unser Sportangebot um eine Tischtennisgruppe und vier Rehasportgruppen erweitert. Die ständige Überarbeitung und **Gestaltung neuer Angebote** ist ebenfalls sehr wichtig, um die Mitgliederzahlen stabil zu halten. Es muss ständig im Blick gehalten werden, welche Angebote gerade gefragt und im Trend sind.

Aktuell werden die Rahmenbedingungen des Projektes “Kids in die Clubs” der Stadt Köln geändert. Bisher wurde der Mitgliedsbeitrag vieler sozial schwach gestellter Kinder im Rahmen dieses Projektes von der Stadt Köln

Lars Görgens, 1. Vorsitzender der DJK Wiking, bei der Eröffnung der Sport- und Gesundheitswoche im City-Center Chorweiler.

übernommen. Da diese Förderung nun voraussichtlich weitestgehend wegfallen wird, ist ein noch größerer **bürokratischer Aufwand im Bereich des Bildungspakets** zu erwarten. Die besonders im Kölner Norden zahlreichen insbesondere fremdsprachigen Betroffenen benötigen zeitintensive und umfassende Beratung bei der Antragstellung.

Das erfolgreiche Vereinsjahr 2015 spiegelt sich auch durch eine **Steigerung der Mitgliederzahlen** wider. Obwohl mehr Austritte zu verzeichnen sind, vermulich bedingt durch die örtlichen Verlegungen vieler Sportangebote aufgrund von Hallensperrungen, ist die Zahl neuer Mitglieder und Rehasportler deutlich gestiegen. Dadurch konnten die Austritte mehr als kompensiert werden. Insgesamt besuchten ca. 2.250 Teilnehmer (Stand 31.12.15) unsere Sportangebote und wurden von fast 70 Diplomsportlehrern, Trainern, Übungsleitern und Gruppenhelfern betreut.

Auch in diesem Jahr steht am 3. September 2016 mit dem **Hochhausmarathon** wieder ein großes Ereignis an. Schirmherrin der Veranstaltung wird Oberbürgermeisterin Henriette Reker sein. Der Vorstand und unsere Kooperationspartner freuen sich sehr über ihre Zusage. Ich würde mich sehr freuen viele Mitglieder und Freunde der DJK als Gäste und vielleicht auch als Teilnehmer der Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

Mit viel Freude und Motivation werden der Vorstand und alle Mitarbeiter auch in diesem Jahr wieder an der Zukunft der DJK Wiking arbeiten. Immer vor dem Hintergrund unserer traditionellen Werte und sozialen Aufgaben. Ich bedanke mich bei allen, die mit vollem Engagement und hohem Zeitaufwand an dieser großen Aufgabe beteiligt sind sowie besonders bei unseren Mitgliedern für ihr Vertrauen und ihre Treue.

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Einladung zur Mitgliederversammlung der DJK Wiking Köln

Liebe Mitglieder,

hiermit laden wir Sie herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung ein.

Termin:

Donnerstag, 28.04.2016 um 19.00 Uhr

Ort: Taborsaal in Köln-Heimersdorf

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl des/der Protokollführers/-in
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Ehrungen
5. Berichte
5.1 des Vorsitzenden
5.2 des Kassenwartes
5.3 der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen
7.1 Wahlleiter/-in
7.2 1. Vorsitzende/r
7.3 2. Vorsitzende/r
7.4 Kassenwart/-in
7.5 Referent/-in Öffentlichkeitsarbeit
7.6 Sportwart/-in
7.7 Seniorenbeauftragte/r
7.8 Beisitzer/in
7.9 Kassenprüfer/innen
8. Bestätigung der Jugendleitung
9. Bestätigung der Abteilungsleiter/-innen
10. Haushaltsplan 2016
11. Anträge
12. Sonstiges

Wir freuen uns, wenn viele Mitglieder dieser Einladung folgen. Die Eltern der Kinder und Jugendlichen sind als Gäste herzlich willkommen.

Der Gottesdienst zum Gedenken der Lebenden und Verstorbenen der DJK Wiking findet am Sonntag, den 01.05.2016 um 11.00 Uhr in der Kath. Pfarrkirche Christi Verklärung in Heimersdorf statt.

Mit freundliches Grüßen

Lars Görgens
(1. Vorsitzender)

DJK Wiking Köln 1965 e.V.

Bestattungen SCHWARZ
seit 1949

Köln **Tel. 708 71 38**
Fühlingen, Schmiedhofsweg 2
Heimersdorf, Volkhovener Weg 103
www.bestattungen-schwarz.com
mail@bestattungen-schwarz.com

- *Individuelle Beratung in sämtlichen Bestattungsfragen.*
- *Erd-, Feuer-, Individual-, See- und Baumbestattungen.*
- *Beisetzungen in allen Stadtteilen / Bestattungsgärten.*
- *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.

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

Viele gute Argumente

Jahresbericht der Abteilung Turnen

Zahlreiche Radschläge, Handstände, Flick-Flacks und Rollen wurden im vergangenen Jahr von unseren Kindern und Jugendlichen in der Halle geschlagen und gerollt.

Wiederum besuchten mehr als 100 Kinder und Jugendliche die Turnangebote der DJK Wiking in Blumenberg, Heimersdorf und Seeberg und erlebten dort Woche für Woche sehr abwechslungsreich gestaltete Turnstunden. Mal heißt es einen schwierigen Parcours zu überwinden, mal steht das klassische Boden- und Gerätturnen auf dem Programm. Aber auch die vielen verschiedenen Sportspiele bringen viel Spaß und auch schon mal verschwitzte Gesichter.

So sportlich wie das vergangene Jahr endete, so sportlich starteten auch alle Gruppen in das neue Jahr. Mit der Turnhalle im Gymnasium Weiler konnten die Freitagsturngruppen aus Heimersdorf zu einem neuen Trainingsort wechseln. Seit dem vergangenen Sommer wird Henryk Stempin bei den Freitagsturngruppen nun auch von Lea Fahron und Laurin Wolff als Sportgruppenhelferinnen unterstützt. Mit einem kleinen Dankeschön bedankte er sich zum Jahreswechsel herzlich für ihren tollen Einsatz.

Es ist schön zu sehen, wie motiviert die Kinder und Jugendlichen zu ihren Sportstunden kommen und viele von ihnen auch über die Jahre hinweg dabeigeblieben sind. Auch neue Kinder und Jugendliche sind herzlich eingeladen, einfach zu einer Probestunde vorbei zu kommen. Kommen Sie vorbei, der Spaß, die Bewegungsfreude, die Motivation etwas Neues zu lernen liegen förmlich in der Hallenluft!

„Das Turnen macht mir so viel Spaß!“, lautet die häufigste Antwort auf die Frage, warum die Kinder gerne zu den Turnstunden kommen. Wir lassen die Kinder einmal selbst

Text und Fotos: Anne Fahron

Die Kinder und Jugendlichen der Freitagsturngruppen von Henryk Stempin in Weiler.

zu Wort kommen, mit vielen guten Gründen bei den Turnstunden der DJK Wiking mitzumachen:

„Mir macht es hier so viel Spaß, weil man hier ganz viele Sachen lernt!“ Charlotte (7)

„Ich liebe es Rollen zu machen und Radschlag und Rollen am Reck!” Noc Llingh (7)

„Das Beste ist, dass man hier so viel turnen kann wie man möchte! Das darf man zu Hause nicht.“ Rosa (8)

„Ich komme gern hierher, weil ich hier Handstand und Radschlag machen kann.“ Hilal (fast 8)

„Ich finde es toll, dass man immer viel Neues dazu lernt.“ Emilia (12)

„Am Schönsten sind die Vorübungen für Flick-Flack beim Bock.“ Vanessa (12)

„Eigentlich liebe ich alles, außer den Bock. Aber ansonsten ist alles super. Auch dass wir vor Weihnachten immer eine gemeinsame Turnstunde mit allen Turngruppen machen und zum Schluss Plätzchen essen.“ Klara (13)

„Ich liebe die verschiedenen Gerätestationen!“ Nina (14)

„Das Beste ist, dass man hier neue Sachen lernt und die dann immer wieder versuchen kann, auch wenn es nicht direkt klappt.“ Johanna (15)

„Ich finde toll, dass man ganz motiviert ist, weil alle immer mitmachen. Wir sind eine tolle Gemeinschaft!“ Sandra (17)

„Das Training ist schon toll, weil man neue Übungen und Techniken spielerisch und ohne Leistungsdruck erlernen kann.“ Johanna (15) und Sandra (17)

Dass Turnen Spaß macht und man damit auch wahrlich etwas „auf die Beine stellen kann“, das präsentierten einige Kinder und Jugendliche unter der Leitung von Henryk und Alexandra Stempin Ende des Jahres vor großem Publikum.

Beim „Bürgerempfang“, zu dem zahlreiche Gäste und Politiker des Bezirkes eingeladen waren, präsentierten sie eine tolle Turnshow, die mit einer beeindruckenden Akrobatikvorführung endete und mit einem großen Applaus belohnt wurde.

Hoch hinaus...

... ging es auch 2015 für die Trampolinturnerinnen und -turner zusammen mit ihren Trainern Henryk und Alexandra Stempin.

Das stellten sie nicht nur eindrucksvoll während ihrer Auftritte bei den Sport- und Gesundheitswochen in Chorweiler, sondern auch wieder bei zahlreichen Wettkämpfen auf regionaler bis hin zu nationaler Ebene unter Beweis.

So kamen die Talente der Leistungsgruppe mit zahlreichen Medaillen und Pokalen von den Wettkämpfen heim. Besonders hervorzuheben ist dabei die erste Teilnahme von Tim Siebert (14) und Lukas Fahron (12) bei der **Deutschen Meisterschaft im Trampolinturnen** in Cottbus.

Zusammen mit ihrem Trainer Henryk Stempin machten sich beide am ersten Oktoberwochenende auf den Weg zu den Besten aus ganz Deutschland einmal quer durch die Republik ins brandenburgische Cottbus. Die Anspannung war sehr groß, denn erstmalig gehörten auch die beiden jungen Sportler der DJK Wiking dazu!

Mit großem Staunen betraten alle die riesige Lausitz-Arena, in der sich die Spitze der deutschen Trampolinturnerinnen und -turner versammelt hatte, um in den verschiedenen Altersklassen die Deutschen Meister zu ermitteln. Durchaus beeindruckend war das Können, das die Deutsche Trampolin-Elite schon beim Einturnen präsentierte. Insbesondere die schwierigen Kürübungen mit dreifachen Saltos und mehrfachen Schrauben ließ einem den Atem verschlagen.

Besonders groß war daraufhin die Anspannung, als unsere Sportler zum feierlichen Einmarsch in die Halle einzogen. Leider zeigten beide bei ihrem Vorkampf Nerven und präsentierten nicht ihre besten Übungen. Trotzdem gratulieren wir herzlich Lukas Fahron zum 10. Platz in der Altersklasse der Schüler C und Tim Siebert (Foto: o.r.) zum 12. Platz der B-Schüler!

Auf dem Siegertreppchen ganz nach oben ging es dafür für Alexander Fahron und Lukas Fahron dann jedoch wieder bei den **Deutschen Meisterschaften der Landesturnverbände** im November, bei denen die besten vier Turner eines Turnverbandes in Mannschaften gegeneinander kämpfen, um Deutsche Meister zu ermitteln. Zusammen mit drei anderen Mannschaftsmitgliedern aus dem Rheinland gewann Alexander Fahron im Wettbewerb der neun bis elfjährigen Schüler Gold (Foto: Mitte unten), vor den Teams aus Niedersachsen und Baden. Ebenfalls über Gold konnte sich Lukas Fahron in der Altersklasse der 12/13 jährigen Turner zusammen mit seinen Mannschaftskollegen freuen.

Als dritter Sportler der DJK Wiking in die Auswahlmannschaft des Rheinlandes berufen, zeigte auch Tim Siebert sehr saubere Übungen und sammelte wertvolle Punkte für die Mannschaftswertung. Leider verpasste seine Mannschaft knapp den Bronzerang und musste sich mit dem undankbaren 4. Platz zufrieden geben.

Alles in allem ein gelungener Abschluss des Jahres! Für Alexander und Lukas wurde das erfolgreiche Jahr mit einer Einladung zur **RTB-Sportlerehrung** gekrönt. Dort wurden beide im feierlichen Rahmen zusammen mit den anderen erfolgreichsten Turnerinnen und Turnern des Rheinischen Turnerbunds geehrt und bekamen neben einer Ehrungsurkunde auch Preise überreicht (Foto: oben Mitte).

Kurz nach dem Jahreswechsel stand das erste **Trainingslager** des neuen Jahres an. Während die Kinder nachmittags in der Blumenberger Halle neue Sprungkombinationen und Wettkampfübungen einstudierten und auch zahlreiche Schweißperlen beim intensiven Krafttraining kullerten, wurden an den Vormittagen sportliche Ausflüge unternommen. Neben dem Besuch des Lentparks zum Schlittschuhlaufen oder dem Ausflug ins Schwimmbad war der Besuch des Move Artistic Domes in Köln Vogelsang das absolute Highlight des Trainingslagers.

Dort konnten sich die Kinder zwei Stunden lang nach Herzenslust auspowern. Nachdem vom großen Trampolin aus die ersten Dreifachsaltos in die Schnitzelgrube gelandet wurden, machten die Kinder auch auf dem Airtrac, auf dem Parcours oder hoch unter der Hallendecke in den Artistiktüchern eine super Figur!

Ebenfalls freudig bei der Sache sind die Kinder der Breitensportgruppen. Insbesondere nach den Vorführungen im City-Center kam ein ganzer Schwung von neuen Kindern um das Trampolinturnen für sich auszuprobieren.

Eifrig üben sie nun Woche für Woche die Sprünge auf dem Trampolin. Und das ist manchmal viel schwieriger als es aussieht! Bevor es allerdings auf das Gerät geht, stehen auch bei diesen Gruppen das Krafttraining und das Erlernen von turnerischen Elementen an. Denn wer keine Rolle vorwärts auf dem Boden kann, wird auch später kein Salto auf dem Trampolin erfolgreich meistern können.

Anne Fahron

Frisbeespieler mit guter Entwicklung

Zahlreiche Treppchenplätze beider Juniorenteams – Heimsieg beim Weihnachtsturnier

Die Frisbeesport-Abteilung der DJK Wiking freut sich über anhaltenden Zulauf. Mittlerweile besuchen regelmäßig mehr als 20 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 15 Jahren die Trainingsstunden am Dienstag und am Freitag. Neben den beiden Juniorenteams U14 (bis Jahrgang 2003) und U17 (Jhg. 2002-2000), sind die „Cologne Colibris“ der JK Wiking im vergangenen Jahr erstmals auch im Mixed-Wettbewerb gegen Erwachsene angetreten.

Der „Fluch des zweiten Platzes“ konnte für die Jüngsten Ende des Jahres abgeschüttelt werden. Nach Vizemeistertiteln noch in der Freiluft-Saion bei den Westdeutschen Meisterschaften und bei den offenen Holländischen Meisterschaften konnte beim Weihnachtsturnier in der Sporthalle der Heinrich-Böll-Gesamtschule der erste Turniersieg gefeiert werden. Auch die U17-Mannschaft mit mehr Mädchen als Jungs ist in der höheren Altersklasse gut angekommen und konnte bereits einige Spiele gewinnen.

Das neue Jahr begann mit einem Turnier in Kamen, bei dem die U14-er erneut den zweiten Platz belegten und die U17-er im Mittelfeld landeten. Bei den Westdeutschen Meisterschaften in der Halle in Münster sprang für beide Teams erneut der Vizemeistertitel heraus.

Im Vorjahr nahm ein altersgemischtes Team erstmals auch beim Mixed-Wettbewerb der Erwachsenen teil, wo in der untersten 4. Liga Nordwest immerhin uch ein Sieg zu Buche stand. Dies soll in Zukunft öfter wiederholt werden.

Ultimate Frisbee ist ein schneller Teamsport mit einer Wurfscheibe. Der Endzonensport stellt hohe Anforderungen an Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik und taktisches Denken.

Selbst auf Weltmeisterschaften werden bei dieser stark wachsenden Sportart keine externen Schiedsrichter benötigt. Spielerinnen und Spieler müssen strittige Situationen vielmehr nach einem festgelegten Verfahren selber regeln. Auch das erfordert Übung.

Neuanfänger ab der 2. bis zur 10. Schulklasse sind jederzeit willkommen. Die Trainingszeiten ab April sind Dienstag und Freitag jeweils ab 18:00 Uhr, auf dem Kricketplatz hinter der Bezirkssportanlage Chorweiler, gegenüber der Sporthalle der Heinrich-Böll-Gesamtschule. *Jörg Benner*

Die Kolibris U14 nach dem Sieg beim Heimturnier kurz vor Weihnachten in Köln-Chorweiler.

Yogis mit praktischen Lösungen

Das vergangene Jahr bot für die DJK Wiking einige Herausforderungen. Insbesondere wird es durch die angespannte Hallensituation für den Vorstand und die Übungsleiter immer schwieriger, die normalen Übungsstunden aufrecht zu erhalten. Bislang ist es aber allen Beteiligten sehr gut gelungen, ganz besonders dem 1. Vorsitzenden Lars Görgens, Auswege aus den immer neuen Notlagen zu finden.

Bisher waren die Yoga-Gruppen innerhalb des Vereins am wenigsten von Hallenschließungen betroffen. Aktuell steht nun jedoch auch eine große Änderung für die beiden Montags-Gruppen in der Evangelischen Kirche bevor. Nach den Sommerferien muss für Ersatz gesorgt werden, denn die Kirche wird abgerissen. Dort soll ein kompletter Neubau entstehen, was natürlich einige Monate oder länger dauern wird. Mittlerweile wurden schon viele Überlegungen angestellt, wohin die Gruppen ausweichen können. Die DJK Wiking ist zuversichtlich, dass eine ortsnahe Ersatzmöglichkeit gefunden wird. Sicherlich sind auch die Yogis bereit, notgedrungen einige Kompromisse einzugehen.

Aktuell üben genau 101 Yoga-Teilnehmer in acht Gruppen. Die Tendenz ist erfreulicherweise steigend, denn Yoga ist offenbar voll im Trend und viele Menschen suchen in diesen aufregenden Zeiten Ruhe und Entspannung in der Yoga-Stunde.

Wofür ist Yoga wichtig? Yoga ist etwas „für praktische Menschen mit praktischen Problemen“. Oder auch:

„*Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, sodass der Garten wachsen kann.*“

Wenn wir diese Sätze beherzigen, kann es nur ein gutes und entspanntes Jahr 2016 werden. *Marlies Hartwich*

Neugier hält jung

Abteilungsbericht
Gymnastik und Fitness

Es ist allgemein bekannt, dass Turnhallen als Notunterkunft für Flüchtlinge gebraucht werden. Auch unser Verein ist betroffen. Einige Gruppen müssen deshalb den Standort wechseln, aber auch Zeitverschiebungen hinnehmen. Das sollte aber kein Grund sein mit der sportlichen Betätigung aufzuhören.

„Sich regen bringt Segen", heißt es in einem Sprichwort. Geschieht dies mit allen Sinnen, verbessert sich nicht nur das Gefühl für sein eigenes Befinden. Auch die Bewegungsabläufe werden präziser. Das stabilisiert die Gelenke und verbessert die Balancefähigkeit. Macht das Zusammensein mit einer Gruppe auch noch Vergnügen, dann profitieren das Nervensystem und die Psyche davon. Ist das nicht Grund genug aktiv zu bleiben? Oder hilft Neugier dabei aktiv zu werden?

„Wer neugierig bleibt,
dem kann das Alter nichts anhaben"

sagte Burt Lancaster. Es ist eine wichtige und richtige Weisheit, dass jede Aktivität gut und wichtig ist und letzten Endes allen Aktiven zugute kommt. Denn durch Bewegung werden vermehrt die Nährstoffe im Körper verbrannt und die Muskeln gezielt trainiert.

Die DJK Wiking bietet viele Möglichkeiten zum Ausprobieren. Unsere Angebote reichen von Wirbelsäulengymnastik und Gymnastik für Frauen und Männer über Gesundheitsgymnastik und Atmung, Haltung, Rückenstärkung bis Gesundheitsgymnastik Spezial.

Irene Viereck

Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen

Die DJK Wiking bietet zwei Eltern-Kind Gruppen und sieben Kleinkindergruppen mit verschiedenen Schwerpunkten an. Alle Gruppen sind gut besucht, haben aber noch einzelne Plätze frei. In allen Gruppen sind Flüchtlinge willkommen. Es turnen bereits viele ausländische Kinder bei uns.

Allen Übungsleiterinnen und -leitern gilt ein herzlicher Dank für ihren hohen Einsatz! Ein besonderes Dankeschön geht an Gisela Matuschek für ihre stete Bereitschaft als Vertretung einzuspringen und bei Vorführungen mitzuwirken.

Nochmals die Bitte an die Eltern: Lassen Sie Ihre Kinder im Kinderturnen wirklich alleine turnen! Wir haben extra Helferinnen und Helfer eingestellt, die den Übungsleitern zur Hand gehen. Für die ganz kleinen Kinder bestehen Eltern-Kind-Gruppen, bei denen für den Einstieg in den Vereinssport Mütter, Väter, Opas oder Omas dabei sein müssen.

Katharina Knapp

Tanzen verbindet

Die drei Tanzgruppen mit Julia Orendartschuk im Balsaminenweg sind sehr gut besucht und laufen prima. In allen drei Gruppen sind vornehmlich Tänzerinnen verschiedener Herkunft bestens integriert. Kein Wunder, denn Tanzen verbindet!

Im Rahmen der Sport- und Gesundheitswoche im Herbst 2015 im City Center Chorweiler haben Julia Orendartschuk und Photini Meletiadis einen großartigen Einsatz gezeigt und wesentlich mit dazu beigetragen, dass der Verein in der Öffentlichkeit dargestellt wurde. Auch für die Große Sportschau übte Julia Orendartschuk fleißig gleich mit drei Gruppen, die von den Kleinsten bis zu den Jugendlichen tolle Darbietungen zeigten.

Aktuell sind die Gruppen HipHop und Jazztanz für Jugendliche nicht besetzt, was zum Teil an den verfügbaren Hallenzeiten und zum Teil an den verfügbaren Übungsleiterinnen liegt. Stattdessen hat sich im Hochhaus Florenzer Straße 32 (dem 373-Stufenhaus des Sahle-Hochhausmarathons) eine neue Modern Dance-Gruppe für Jugendliche gegründet.

Katharina Knapp

Ein erfolgreiches Jahr für die Volleyball-Abteilung

Von Schul-AGs über Turnierbetrieb im Jugend- und Leistungsbereich bis hin zu einem starken Hobby-Spielbetrieb ist alles vertreten - Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind gerne gesehen

Informationen zum Spielbetrieb

Im Jahr 2015 spielten ca. 190 Kinder, Jugendliche und Erwachsene im DJK Wiking Volleyball. Die Aktiven aus 12 Nationen verteilen sich auf 16 Teams. Neben dem Kindervolleyball, einem starken Jugendbereich und zwei Damen-Leistungsteams nehmen fünf Teams am Hobbyspielbetrieb teil. So kann jede/r Spieler/in ein Team finden, das den eigenen Interessen entspricht.

Kinder und Jugend

Unter der Leitung von Angelika Garrecht und den engagierten Jugendtrainern wurde die erfolgreiche Nachwuchs- und Jugendarbeit fortgeführt. Rina, Laura (beide wbl. U16) und Denis (wbl. U20) absolvierten die Grundausbildung des Volleyball C-Trainerscheins und holten sich so zu ihrem Erfahrungsschatz fundierte Kenntnisse in der Trainingslehre.

Die umfangreiche Volleyballausbildung besteht aus Training und Wettkampf. Zur Hinführung an den Leistungsspielbetrieb spielen Jugendliche bereits auch in den Damenteams mit – und das sehr erfolgreich. Neben der Teilnahme am Kölner Jugendkreispokal war das große Vereinsjugendturnier vor der Sommerpause ein besonderer Höhepunkt.

Leistungsteams

In der Saison 2015/16 nehmen zwei Damenteams am Spielbetrieb im Leistungsbereich des Westdeutschen Volleyball-Verbandes teil. Das Konzept von Peter Schreier als Trainer der zweiten Damenmannschaft ist aufgegangen: Bereits in der zweiten Saison formte er die 13- bis 20-jährigen Spielerinnen zu einem erfolgreichen Team und erreichte noch vor Saisonende den Aufstieg! Die Spielerinnen der 1. Damenmannschaft sind mit 21-28 Jahren etwas erfahrener. Hier braucht der Trainer Urban Paffendorf allerdings Fingerspitzengefühl und Flexibilität, da sein Kader aufgrund von Studium, Ausbildung und Auslandsaufenthalten immer wieder stark variiert. Aber sie halten zusammen und liegen zur Zeit auf Platz 4.

Pokalspiele und Beachvolleyball runden das Programm für unsere Leistungsteams ab. Das Vereinsturnier fand durch beide Teams große Unterstützung.

Hobby

Die ersten Hobby Damen- und Herrenteams belegen vordere Plätze in den Landesligen. Das zweite Hobby Herrenteam spielt nach Abstieg in der Bezirksklasse. Mix 1 steht in der Landesliga mit 8 Punkten Vorsprung auf Platz 1, der Aufstieg in die Verbandsliga scheint sicher. Mix 2 kämpft in der Bezirksliga um den Klassenerhalt.

Neben zahlreichen weiteren Turnieren nahmen viele Hobby-Damen und -Herren auch am Vereinsturnier kurz vor der Sommerpause teil.

Verstärkung gesucht!

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 Bezirksklasse.

Die Jungen-Gruppe mit Trainer Wolfgang freut sich über Verstärkung. 12- bis 17-Jährige, die schon immer mal Volleyball ausprobieren wollten oder schon etwas können, sind herzlich eingeladen vorbeizukommen. Freitags 18:00-20:00 Uhr, Köln-Weiler.

Termine Volleyballabteilung 2016 (Stand 10.02.2016)

21.03 - 01.04., Osterferien
09./10.04., Relegationsspiele
16./17.04., Relegationsspiele
22.-24.04., Relegationsspiele
01.05., Meldung Saison 2016/17
07./08.05., Turnier
14.-16.05., Pfingsten
21./22.05., Turnier Millingen NL
29.05., Kirche läuft, Volleyball auf der Stadionvorwiese
04./05.06.,Schiedsrichterlehrgänge D-Lizenz, Jugend-Lizenz
05.06. WVV Verbandstag Dortmund
11./12.06., Turniere
18./19.06., Schiedsrichter-Fortbildung; Turniere
25./26.06., Turniere
02./03.07., Turnier
05.07. Di., Vereinsjugendturnier 11- bis 18-Jährige
06.07. Mi., Vereinsturnier
11.07-23.08. Sommerferien - Trainingspause
03./04.09., Saisonbeginn 2016/17

Sommer-Jugendturnier 2015: groß und klein - alle miteinander!

Volleyballteams und -gruppen in der DJK Wiking

Jugend

Jugend A weiblich (U20), Jugend B weiblich (U18), Jugend C1 weiblich (U16), Jugend C2 weiblich (U16) und Jugend D weiblich (U14), alle Bezirksliga

Volleyball AG I u. II, 5. u. 6. Schuljahr, Jungen 12-17 Jahre

Leistungsteams

Damen 1; Bezirksliga, Damen 2, Kreisliga

Hobby Teams

Hobby-Mix 1, Hobby Damen und Hobby-Herren 1, alle Hobby Landesliga

Hobby-Mix 2 und Hobby-Herren 2, Hobby Bezirksklasse

Hobby Freizeit

Einige Heimspieltermine der Teams

Training und Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums, Fühlinger Weg 4 in Köln-Weiler statt. Zuschauer sind herzlich willkommen!

Datum	Zeit	Team	Liga
Do 21.04.16	20:00	Mix 1	Landesliga
Mo 25.04.16	20:00	Damen 1	Landesliga
Di 03.05.16	20:00	Mix 2	Bezirksliga
Di 10.05.16	20:00	Herren Hobby 1	Landesliga

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

Judowikinger kämpften erfolgreich in Leverkusen

Am 24. Januar fand das Kreiseinzelturnier der unter 12 Jährigen in Leverkusen statt. Die DJK Wiking Köln nahm mit 3 Kämpfern teil. Karim El Ghaway, Mert Altu, Finn Renz und Trainerin Christina Blatt machten sich auf zum Turnier im Kreis Köln.

Für die Judokas war es das erste Turnier überhaupt. Karim El Ghawaby hatte schon früh zu lachen, da er in seiner Gewichtsklasse bis 53 kg kampflos war und somit Kreiseinzelmeister wurde.

Bei Mert Altu und Finn Renz sah es dagegen schon anders aus. Beide mussten in der Gewichtsklasse bis 29,5 kg antreten. Insgesamt waren vier Kämpfer in der Gruppe, somit musste jeder gegen jeder kämpfen. Finn konnte seinen ersten Kampf schnell mit Ippon (direkter, ganzer Punkt) durch Osae-komi (Haltegriffe, den Gegner 20 Sekunden im Boden auf dem Rücken festhalten) gewinnen. Mert verlor leider seinen ersten Kampf, hat sich aber tapfer geschlagen und alles versucht. Dann war es soweit, Mert und Finn mussten gegeneinander kämpfen.

Da beide sich gut vom gemeinsamen Training kannten, war der Kampf zäh und keiner wollte nachgeben. Das bessere Ende konnte Mert jedoch für sich verbuchen. Dann kam Finns letzter Kampf gegen den bis dahin Erstplatzierten. Mit viel Willen schaffte es Finn seinen Gegner schnell in den Boden zu zwingen und auch hier mit Ippon zu gewinnen. Auch Mert konnte seinen letzten Kampf mit Ippon gewinnen. Am Ende hatten drei Kämpfer aus dieser Gruppe zwei Kämpfe gewonnen. Der Titel des Kreismeisters konnte hier nur über die Zeit ermittelt werden, also wer seine Kämpfe am schnellsten gewinnen konnte. Finn erkämpfte sich den ersten Platz und Mert holte sich die Bronzemedaille.

Mert Altu gewinnt seinen letzten Kampf.

Für die Judoka der DJK Wiking Köln war es ein erfolgreicher Tag und eine große Motivation für die kommenden Turniere. Diese werden im März und April sein. Anmeldungen werden beim Training verteilt oder können auf der Judoseite der DJK Wiking runtergeladen werden.

Christina Blatt

Die Teilnehmer v.l.n.r.: Finn Renz, Mert Altu, Karim El Ghawaby und Christina Blatt

Das Judo Kodokan-Symbol stellt keine Blume dar, sondern steht für eine unbezwingbare Seele. Das äußere Achteck symbolisiert einen Spiegel oder auch alle Richtungen, in die ein Gegner bewegt werden kann. Der weiße Innenkreis steht für eine reine Seele und der innere rote Kreis steht für das Herz eines Kämpfers, das von einem weißen Judogewand verhüllt ist.

kirche.läuft und familien.spiele.fest

Am 29. Mai 2016 fällt der Startschuss zur 8. Auflage des Kölner Stadionlaufs

Der große inklusive DJK Volkslauf „kirche.läuft“ findet am Sonntag, 29. Mai 2016 auf den Stadionvorwiesen und rund um das Rheinenergie-Stadion statt.

Im Vorjahr nahmen mehr als 1.700 Läuferinnen und Läufer sowie die über 7000 Besucher/innen am Stadionlauf Köln „kirche.läuft“ und am „familien.spiele.fest“ des Erzbistums Köln teil. Zum ersten Mal fand das Laufereignis gleichzeitig mit dem neu erdachten Familienfest des Erzbistums statt. Der DJK Sportverband DV Köln und seine zahlreichen Partnerinnen und Partner sind stolz, den Vorstandsvorsitzenden des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), Dr. Michael Vesper, als Schirmherrn begrüßen zu dürfen.

Auch in diesem Jahr werden beide Veranstaltungen wieder inklusiv und barrierearm und laden generationsübergreifend dazu ein sich in Bewegung versetzen zu lassen und die Verbindung von Sport und Glaube zu erleben. In den Jahren zuvor knackte „kirche.läuft“ sieben Mal in Folge den Teilnehmerrekord des Vorjahres. Daneben stehen für Jung und Alt viele Spiel- und Erlebnisstationen des „familien.spiele.fest“ bereit, wie Balancieren im Niedrigseilgarten, Geschicklichkeitsspiele und viele spannende Mitmachaktionen. Zusätzlich werden auch wieder unterschiedliche Bühnenauftritte für gute Unterhaltung sorgen.

Ab 14:00 Uhr stehen zahlreiche Läufe für verschiedene Alters- und Leistungsklassen an, so ein 500 m Bambinilauf, ein 2 km Schülerlauf, ein 1 km freies Kurzstrecken-Rennen, der 5 km Volkslauf, der 5 km Pax-Bank Family & Friends-Lauf sowie als Abschluss der 10 km-Lauf und der 10 Meilen-Lauf. Insbesondere auf diesen beiden Strecken wurden im Vorjahr absolute Spitzenleistungen geliefert. *jb*

Wallfahrt nach Altenberg

Die diesjährige DJK Sportlerwallfahrt nach Altenberg findet am 29. April 2016 statt. An diesem wallfahrten Gruppen aus Kalk, Düsseldorf, Neuss und Hürth zum Altenberger Dom. Von vier verschiedenen Startpunkten im Bergischen Land aus machen sich die Sportlerinnen und Sportler auf den Weg. Interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer der DJK Wiking treffen sich um 18:00 Uhr zur Abfahrt am Taboroplatz in Heimersdorf.

Unter dem Motto „Mit BarmHERZigkeit & HAND“ erleben die Gruppen einen Tat- und Wortgottesdienst auf dem Weg und den anschließenden Teil der Messe ab dem Evangelium im stimmungsvollen Altenberger Dom.

Anschließend gibt es im Hotel Wisskirchen die Gelegenheit bei belegten Brötchen und Getränken ins Gespräch zu kommen, bevor die Busse zurück in die Heimat fahren.

3. September 2016: 3. Hochhausmarathon

Geplant ist ein im wahrsten Sinne des Wortes herausragendes Event

Der 3. Hochhausmarathon wird erneut in Zusammenarbeit mit Sahle Wohnen am 3. September 2016 im 373-Stufen-Hochhaus Florenzer Straße 32 in Köln-Chorweiler stattfinden. Voranmeldungen sind bereits möglich unter **hochhausmarathon@djkwiking.de**. Schirmherrin ist Kölns Oberbürgermeisterin Henriette Reker.

In der Woche zuvor wird vom 29. August bis zum 2. September im City Center Chorweiler erneut eine Sport- und Gesundheitswoche unter dem Motto: “Step by Step - zu mehr Fitness und Gesundheit” stattfinden. Damit schließen das Center-Management um Ersan Yükyapan und die DJK Wiking an die hervorragende Kooperation aus dem Vorjahr an.

Der 3. Hochhausmarathon wird wie schon 2012 und 2014 wieder in mehreren Altersklassen ausgetragen, inklusive der Kategorie „Feuerwehr“. Wie schon bei den ersten beiden Ausgaben werden auch wieder einige der in der Weltspitze der Tower Running-Szene mitlaufenden Deutschen erwartet.

Vor zwei Jahren hatte Christian Riedl mit 1:28,4 Minute eine neue Fabel-Bestzeit aufgestellt (kleines Foto). Diese Zeit bedeutet, dass er jedes einzelne der 23 Stockwerke in weniger als fünf Sekunden bewältigte! Auf den weiteren Plätzen landeten Jan Wilker in 1:36,5 min. und Görge Heimann in 1:40,6 min., der bei der ersten Ausgabe des Hochhausmarathons gewonnen hatte.

Bei der Disziplin des „Towerrunnings“ ist es erlaubt, die Arme und Hände zum begleitenden Hochziehen am Geländer einzusetzen. Vor zwei Jahren wurde der Hochhausmarathon in die Punktewertung der Serie „Towerrunning Germany 2014“ aufgenommen. Insgesamt 14 Teilnehmer hatten sich in der Profi-Kategorie angemeldet, darunter drei Frauen. Bei der 2. Ausgabe 2014 waren insgesamt 119 Läuferinnen und Läufer gemeldet. Dieser Wert soll möglichst übertroffen werden.

Schon während der Sport- und Gesundheitswoche im City Center Chorweiler besteht Gelegenheit sich auf das im wahrsten Sinne des Wortes herausragende Ereignis einzustellen. Daneben wird die DJK Wiking wieder viele verschiedene Beispiele ihrer Sportangebote vorführen – zum Ansehen und zum Mitmachen! Rund um den Hochhausmarathon selber ist wiederum ein DJK-Familienfest mit buntem Rahmenprogramm geplant. *JB*

Gedächtnistraining

Eine weitere Ausgabe des beliebten Gedächtnistrainings mit Aufgaben zu Ländern, zum Frühling und zu gelben Dingen

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

Hier also wieder ein paar Übungen, die die „grauen Zellen“ in Schwung bringen!

1. Buchstabensalat

Bringen sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und erkennen sie die Länder!

EINKRFRACH -
NISENPA -
CHTSHIECEN -
ÄNRUMIEN -
GAUNRN -
EONPL -
KÜTERI -
SLDRAUNS -
MÄDENRAK -
ELGARNIEHNCD -

Schreiben Sie nun zu jedem Land drei typische Dinge auf, wie z.B. eine kulinarische Spezialität, ein Bauwerk, eine berühmte Persönlichkeit usw., die Ihnen dazu einfallen.

2. Mittelwort

Gesucht werden Wörter, die an das Wort Frühling angehängt und dem nächsten Wort vorgestellt werden können!

z.B. Frühling – Teich =
Frühlings - Garten - Teich

Frühling – Vase =
Frühling – Blase =
Frühling – Traum =
Frühling – Dämmerung =
Frühling – Frosch =
Frühling – Schirm =
Frühling – Röte =
Frühling – Band =
Frühling – Blatt =

3. Fehlende Vokale

In jedem Wort fehlen die Vokale:
a, e, i, o, u

Setzen sie sie ein und sie finden Dinge, die alle gelb sind! z.B. PFL = APFEL

BNN
BRN
BTTRBLM
GRPFRT
CRRY
SNN
FNT
BLTNSTB

Ich hoffe, es hat etwas Spaß gemacht! Die Lösungen finden sie auf der letzten Seite!

Bleiben sie beweglich, Ihre

Heidi Matheis

Den Alltag aktiv gestalten

DJK Wiking nimmt am Pilot-Projekt Alltagstrainingsprogramm teil

Das Thema der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen gewinnt laufend an Bedeutung. Aktuelle Studien belegen, dass schon eine leichte Steigerung der Alltagsaktivitäten einen sehr guten Effekt auf die Gesundheit hat. Die Verknüpfung dieser beiden Erkenntnisse hat zu einem neuen Pilotprojekt ab April 2016 unter dem Namen „Alltagstrainingsprogramm“ (ATP) geführt (Foto: LSB NRW | Bowinkelmann).

ATP ist ein Element des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und wurde in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern der Deutschen Sporthochschule in Köln, dem DOSB, dem Deutschen Turnerbund (DTB) und dem LSB NRW entwickelt. Unterstützt wird das Programm durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

Die DJK Wiking ist bundesweit unter den ersten Vereinen, die ab April diesen zwölfwöchigen Kurs gratis für alle Interessierten über 60 anbieten. Diese lernen dabei, Alltagsaktivitäten wie Ankleiden, Einkaufen oder Spazierengehen dazu zu nutzen, um ein effektives Training daraus zu gestalten. Gemeinsam sollen entsprechende Handlungen aus dem Alltag aufgespürt und vermittelt werden.

Voraussetzung für die Teilnehmenden ist eine gewisse Grundfertigkeit, ohne Unterstützung und ohne Gehhilfen am Alltag teilzunehmen und z.B. 60 Minuten Außentraining mit ca. einem 30-minütigen Spaziergang zu bewältigen. Der genaue Tag und Ort der Durchführung werden kurzfristig bekannt gegeben. Voranmeldungen zur Teilnahme bitte an die Geschäftsstelle richten (s. Seite 3). *JB*

AWB

FÜR EIN SAUBERES KÖLN. FÜR SIE.

SAUBERKEIT UND WERTSTOFFSAMMLUNG IN KÖLN: ERLEBEN, ERLERNEN, UMSETZEN

GEMEINSAM NACHHALTIG IN EINE SAUBERE STADT INVESTIEREN

Nutzen Sie unsere kostenlosen Angebote für

- **Tageseinrichtungen für Kinder** — **Tel.: 0221 / 922 22 -86, -87**
  mit Vorschulkindern, Erzieherinnen und Erziehern
- **Schulen** — **Tel.: 0221 / 922 22 -45**
  mit Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern
- **Einzelpersonen, Vereine und Institutionen** — **Tel.: 0221 / 922 22 -85**
  mit Beratung vor Ort sowie Planung und Durchführung von Aktionen

Wir bieten auch kostenlose Führungen über einen AWB-Betriebshof und eine Müllumladestation an. Sie möchten mehr erfahren? Wir beraten Sie gerne.

Scannen Sie den QR-Code für unsere komfortable **AWB-App.** Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH
Maarweg 271 • 50825 Köln
E-Mail: nissi@awbkoeln.de
Fax: 0221 / 922 22 93

Entsorgungsfachbetrieb
ZERTIFIKAT 0439
für Einsammeln, Befördern und Behandeln von Abfällen

www.awbkoeln.de

Sportprogramm

Ballsport Hobby, Frisbee							Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Basketball für Mädchen	535	11-16	Mo.	17:00	18:00	HMG	N. N.
Tischtennis für Jungen und Mädchen	541	10-17	Mo.	17:00	18:30	HMG	L. Chimento
Tischtennis für Jungen und Mädchen	540	10-17	Mo.	18:30	20:00	HMG	L. Chimento
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570	6-16	Di.	17:30	19:30	HMG	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.	19:30	21:00	HMG	M Maier
Basketball Hobby	531	ab 8	Fr.	16:30	17:45	Blu	N. N.
Basketball Hobby	532	ab 12	Fr.	17.45	19:15	Blu	N. N.
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.	18:00	20:00	BCW	J. Benner
Frisbee Jungen & Mädchen	570		Sa.	n.V.	n.V.	BCW	P. Sumara

Fußball							Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Fußball	505		Di	15:45	16:45	Leb	N. N.
Fußball	505		Sa.	10:00	11:00	Bal	I. Neyman

Basketball Leistung							Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Basketball	533	ab 16	Mo.	18:00	20:00	Blu	N. N.
Basketball	533	ab 16	Mi.	19:15	21:00	Blu	N. N.

Sport für Menschen mit Behinderung							Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Schwimmen/Wassergymn.	12		Mi.	18:00	19:00	DS	N.N.
Sport mit Kick	11		Do.	17:00	18:00	KMA2	L. Görgens

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	KMA 2	J. Harzem
Fitness BOP	224		Di.	09:00	10:00	PF.D.	G.Henschen
Fitness BOP	222		Di.	17:45	18:45	Leb2	T. Bendel
Fitness BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G.Henschen
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30	18:45	Leb	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	Blu	H. Stempin

Gesundheits-, Seniorengymnastik							Irene Viereck, Telefon: 0221-798805
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15	LC2	S. Kanther
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30	LC2	S. Kanther
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:00	19:00	Bal	P. Sumara
Frauengymnastik	431		Mo.	19:00	20:00	Bal	P. Sumara
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	KMA 2	J. Harzem
Wirbelsäulengymnast.Frauen	26		Di.	09:00	10:00	GPP	F. Frieling
Wirbelsäulengymnast.Frauen	71		Di.	10:00	11:00	GPP	F. Frieling
Gymnastik f.Frauen&Männer	407	ab 60	Di.	09:30	10:30	Tab	S. Kanther
Gymnastik f.Frauen&Männer	408	ab 60	Di.	10:30	11:30	Tab	S. Kanther
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30	Bal	J. Römer
Atmung,Haltung,Rückenstärk.	73		Di.	18:00	19:30	Leb	I. Viereck
Frauengymnastik	437		Di.	19:00	20:00	Blu	G. Volksdorf
Frauengymnastik	435		Mi.	09:30	11:00	Pf.St.A.	J. Römer
Gesundheitsgymnast.Spezial	28		Mi.	17:00	18:00	Bal	J. Römer
Wirbelsäulengymnastik	74		Mi.	19:30	20:30	Bal	H. Stempin
Wirbelsäulengymnastik	75		Mi.	20:30	21:30	Bal	H. Stempin
Gymnastik für Männer	440		Do.	20:15	22:00	KMA 2	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	20:15	KMA 2	L. Görgens
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Do.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin

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	F. Frieling
Fußball (Offener Ganztag)		6-10	Mo.	14:30	16:00	Bal	F. Frieling
Fit für 100	92		Di.	09:30	10:30	LC2	K. Heinen
Fit für 100 - NADiA	93		Di.	10:30	11:30	LC2	K. Heinen
Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin
Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin
Fit für 100	92		Do.	09:30	10:30	LC2	U. Kraus
Fit für 100 - NADiA	93		Do.	10:30	11:30	LC2	U. Kraus
Sportförderunterricht	136	6-8	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Sportförderunterricht	137	8-10	Do.	16:45	17:45	Leb	H. Stempin

Kampfsport, Selbstverteidigung							Christina Blatt, Tel.: 0221-78962820
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Judo	620	6-12	Mo.	17:30	19:00	Mer	C. Blatt
Judo	621	ab 12	Mo.	19:00	20:30	Mer	C. Blatt
Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30	22:00	Mer	W Richmann
Selbstverteidigung	690		Di.	19:00	20:30	Rip.	M Koese
Judo	610	6-11	Mi.	18:15	19:45	Rip.	C. Blatt
Judo	611	ab 12	Mi.	19:30	21:00	Rip.	C. Blatt
Judo	660	6-12	Do.	16:30	18:00	Blu	D. Kühn
Judo	661	ab 13	Do.	18:00	19:30	Blu	D. Kühn
Selbstverteidigung	690		Do.	19:30	21:00	Rip.	M Koese
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	Rip.	W Richmann
Judo	623	6-12	Fr.	17:30	19:00	Leb2	J. Harzem
Judo	624	ab 13	Fr.	19:00	20:30	Leb2	H. Degen
Judo	622	4-6	Fr.	17:30	19:00	Leb	L. Lorenz

Trampolin							Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Trampolinspringen	141	7-14	Mo.	16:00	17:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	142	7-14	Mo.	17:00	18:30	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	143	Leistung	Mo.	18:15	20:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	146	15-33	Mo.	20:15	22:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	140	4-6	Mi.	16:15	17:15	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	144	Leistung	Mi.	17:15	19:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145	7-14	Sa.	09:45	10:45	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung		Leistung		10:30	12:00	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung		Leistung		11:30	14:00	Blu	H. Stempin

Turnen							Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16:00	17:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	117		Di.	16:45	17:45	Leb	T. Bendel
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	G. Toprak
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	Leb	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	17:00	18:00	Leb	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:30	17:30	Leb2	M Behnen
Eltern-Kind-Turnen	101	1,5-3	Do.	16:00	17:00	KMA1	I. Neyman
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	HMG	H. Stempin
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30	18.45	HMG	H. Stempin
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45	20:15	HMG	H. Stempin

Tanzen							N.N. , Telefon: 0151-50654522
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Moderner Tanz	332	ab 10	Di.	18:00	19:00	Bal	J. Orendartschuk
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke
Jazztanz	321	13-18	Mi	18:30	19:30	KMA 2	Photini-Meletiades
Jazztanz	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	KMA 2	Photini-Meletiades
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

Yoga, Tai Chi, Qi Gong							Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Yoga für Männer & Frauen	40	ab 60	Mo.	08:30	10:00	EvL	I. Viereck
Yoga für Männer & 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 & Männer	42		Mo.	17:30	19:00	Pf.W.	I. Viereck
Yoga für Frauen & Männer	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	L. Langlitz
Yoga für Frauen & 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 & Männer	48		Mi.	18:00	19:30	Bal	J. Römer
Tai Chi Chuan	7		Mi.	18:30	20:30	Leb2	B. Schröder

Ärzte der ambulanten Herzgruppen

Ärztin Olga Grüner
Dr. Johannes Ploner
Dr. A. Neuen-Kopitzki
Dr. Felix Schiewe

Rehabilitationssport							Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	09:00	10:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	10:00	11:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	84		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45	18:45	GKP	L. Görgens
Sport bei psychatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	L. Görgens
Sport bei psychatrischen 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	KMA1	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.	18:45	20:15	Leb	I. Viereck

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.	17.00	18.15	HMG	A. Garrecht
Volleyball AG 6. Schuljahr	510		Di.	18.15	19.30	HMG	A. Garrecht
Jugend männl. U14 - U16	510	Jhg.99-03	Fr.	17.30	19.30	HMG	Walter/Wiedemeye
Jugend weibl. U14	510	Jhg.03/04	Do.	17.30	19.00	HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U16 2	510	Jhg.01/03	Mo.	18.00	19:30	HMG	M Hüsch
Jugend weibl. U16 2	510	Jhg.01/03	Do.	18.00	19:30	HMG	M Hüsch
Jugend weibl. U16 1	510	Jhg.00/01	Mi.	17:30	19:30	HMG	Osmani/Nowak
Jugend weibl. U16 1	510	Jhg.00/01	Fr.	19.00	20.30	HMG	Osmani /Nowak
Jugend weibl. U18	510	Jhg.98/99	Di.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U18	510	Jhg.98/99	Do.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U20	510	Jhg.97/98	Di.	17:30	19:30	HMG	D. Pisczor
Jugend weibl. U20	510	Jhg.97/98	Do.	17:30	19:30	HMG	D. Pisczor
Damen I	510		Mo.	20.00	22.00	HMG	U. Paffendorf
Damen I	510		Do.	20.00	22.00	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		Di.	19:30	22:00	HMG	B. Hüttemann
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	Kraus/Garrecht

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
HMG – Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler
KiKMA – Städt. Kindertagesstätte, Karl-Marx-Allee 69, 50769 Köln-Seeberg
KiLa – Städt. Kindertagesstätte, Langenbergstr. 18, 50765 Köln-Blumenberg
KiRi – Kath. Kindertagesstätte, Riphahnstr. 38, 50769 Köln-Seeberg
KiWe – Städt. Kindertagesstätte, Weiler Weg 31, 50765 Köln-Weiler
KMA1 – Gustav-Heinemann-Schule, Karl-Marx-Allee 3, 50769 Köln-Seeberg
KMA2 – Henry Ford Realschule, Karl-Marx-Allee 43, 50769 Köln-Chorweiler
LC – Lino Club, Wirtsgasse 14, 50739 Köln-Longerich
LC2 – Lino Club, Unnauer Weg 98a, 50767 Köln-Lindweiler
Leb – Turnhalle Grundschule, Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
Leb2 – Aula Grundschule, Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
LVR – LVR Klinik Köln, Merianstr. 108, 50765 Köln-Chorweiler
Mer – Turnhalle Grundschule, Merianstr. 7-9, 50765 Köln-Chorweiler
Pf.St.A. – Pfarrheim St. Anna, Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld
Pf.W. – Pfarrheim Weiler, Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler
Pf.D. – Pfarrheim Dionysius, Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich
Rip. – Turnhalle Grundschule, Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg
TFü1 – Turnhalle Sonderschule, Fühlingerweg 7 (vordere Halle), 50765 K.-Weiler
TFü2 – Turnhalle Sonderschule, Fühlinger Weg 7 (hintere Halle), 50765 K.-Weiler
Sol – Turnhalle Förderschule, Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler
Tab – Taborsaal, Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf
TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg 140, 50767 Köln-Heimersdorf

Vorstand

1. Vorsitzender: Lars Görgens,
Telefon: 0151-50654522, E-Mail: goergens@djkwiking.de

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

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

Sportwart: Marco Oberließen,
Telefon: 0221-78962820, E-Mail: oberliessen@djkwiking.de

Jugendleiter: Patrick Sumara,
Telefon: 0157-37946507, E-Mail: jugend@djkwiking.de

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

Geistlicher Beirat: Pfarrer Ralf Neukirchen

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

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

Beisitzer: Frank Keichel, Telefon: 0176-96041135,
E-Mail: keichel@djkwiking.de

Rolf Harzem, Telefon: 0221-9591704,
E-Mail: harzem@djkwiking.de

AbteilungsleiterInnen

Ambulanter Herzsport:
Ursula Zerres, Telefon: 0221-5903232

Ballspiele, Basketball, Frisbee:
Lars Görgens (kommissarisch), Telefon: 0151-50654522

Eltern-Kind-Turnen: Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829

Fitness, Gymnastik: Irene Viereck, Telefon: 0221-798805

Judo, Kampfsport, Selbstverteidigung:
Christina Blatt, Telefon: 0160-94444772

Kooperationen/Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen:
Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522

Sport für Menschen mit Behinderung:
Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522

Tanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:
N.N., info@djkwiking.de

Trampolin, Leistungsturnen:
Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660

Volleyball: Andreas Kraus,
Telefon: 0221-5905725

Yoga, Tai Chi, Qi Gong:
Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981

Dieses Schild wird künftig die Geschäftsstelle der DJK Wiking, Kopenhagener Straße 3 in Köln-Chorweiler schmücken. Es belegt die erfolgreiche Teilnahme am Pilotprojekt des DOSB, mit dem ältere Migrantinnen und Migranten zum Vereinssport gebracht werden. Die DJK Wiking konnte während der Pilotphase ingesamt 10 dieser ZuG-Gruppen ins Leben rufen (s. den Nachbericht auf S. 9.)

DJK 50 Plus Aktiv–Woche in Bad Honnef

In Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln Bewegung und Glauben (er)leben, das liegt ganz nah beieinander - Gemeinschaft in der Gruppe und Spaß an der Bewegung erfahren sowie spirituelle Anregungen auch für den Alltag mitnehmen. Es erwartet Sie ein buntes Programm aus Ausflügen, Wanderungen und verschiedenen Freizeitaktivitäten.

TERMIN: 09.05.-13.05.2016 | ORT: KSI Bad Honnef

Senioren Aktiv-Wochen – Advent, Zeit der Vorbereitung

Auch in diesem Jahr lädt der DJK Sportverband DV Köln in Kooperation mit der Altenpastoral des Erzbistums Köln wieder zu sportlichen, religiösen und bewegten Tagen im Katholisch-Sozialen Institut in Bad Honnef ein.

TERMIN: 05.-09.12.2016 | ORT: KSI Bad Honnef

Auflösungen Gedächtnistraining von S. 24

Aufgabe 1, Buchstabensalat: Frankreich, Spanien, Tschechien, Rumänien, Ungarn, Polen, Türkei, Russland, Dänemark, Griechenland

Aufgabe 2, Mittelwort: Blumen, Luft, Tag, Abend, Wetter, Regen, Morgen, Gedicht, Klee

Aufgabe 3, Felhende Vokale: Banane, Birne, Butterblume, Grapefruit, Curry, Sonne, Fanta, Blütenstaub.

Vielfalt gewinnt und schmeckt!

Bäckerei Konditorei Magnus Newzella

Köln-Heimersdorf
Im Einkaufszentrum
Haselnussweg 19

Köln-Seeberg
In der Fußgängerzone
Mataréweg 51

Köln-Weidenpesch
Im Novesiahaus
Neusser Str. 455

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

Lev.-Alkenrath
Sonnenterrasse
Alkenrather Str. 27

Pulheim
Café am Marktplatz
Venloer Str. 118

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

Newzella SEIT 1896
BÄCKEREI. KONDITOREI.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Lassen Sie sich von uns entführen.

GUTSCHEIN für 2 ofenfrische Brötchen

Nur ein Gutschein pro Haushalt einlösbar