

DJK

Wiking
1965 e.V.



Der große Sportverein im Kölner Norden

Heft 1-2019

Das Herzstück unseres Sportvereins:

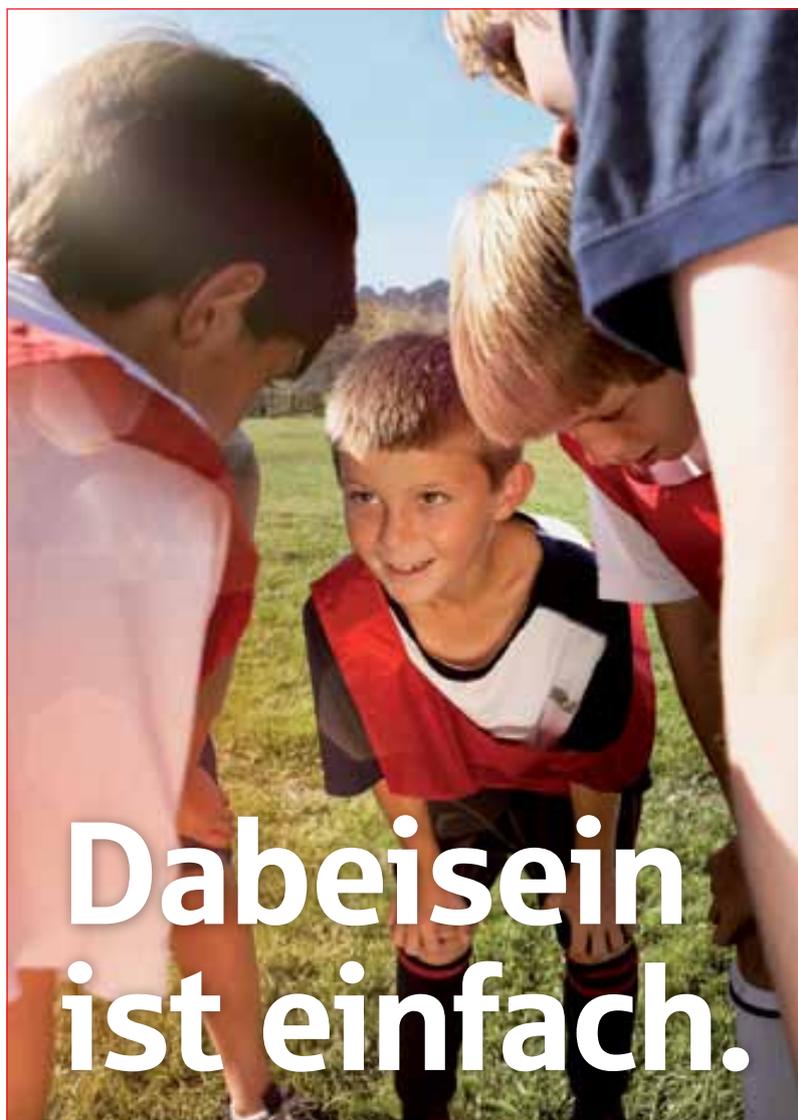


Unsere Übungsleiter*innen!

Diese Ausgabe u.a. mit Berichten

- zum zurückliegenden Jahr 2018
- zur Großen Sportschau 2019
- zum Besuch der Deutschen Sportjugend in Seeberg
- aus den Sportabteilungen

Alle Sportangebote hinten im Heft!



Dabeisein ist einfach.



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Sport.

Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Diesen Werten fühlen wir uns verpflichtet. Deshalb unterstützen wir den Sport in Köln und Bonn. Von der Fußball-E-Jugend über den Behindertensportverein bis hin zum jährlichen Kindersportfest. Von der Nachwuchsförderung bis zu Spitzenleistungen beim 1. FC Köln, bei den Telekom Baskets oder den Kölner Haien. Jedes Jahr unterstützen wir rund 200 Sport-Projekte.

Wenn's um Geld geht



In stillem Gedenken

Liebe Mitglieder,

tief betroffen und traurig macht uns die Nachricht, dass unser Übungsleiter Willi Richmann im März überraschend verstorben ist.

Willi war 19 Jahre als Übungsleiter für Jiu Jitsu in der DJK Wiking tätig und als Sportler überaus erfolgreich in seiner Sportart. Er war immer herzlich und freundlich. Die DJK Wiking wird ihn sehr vermissen und in dankbarer Erinnerung behalten.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie und seiner Lebensgefährtin Claudia

Für den Vorstand Lars Görgens



In dieser Ausgabe

Grußwort	S. 4
Titelthema "Das Herzstück des Sportvereins"	S. 5
Beispielhaft: Irene Viereck, Gisela Matuschek	S. 8
Jahresbericht 2018 des Vorsitzenden	S. 10
Ankündigung Jahresversammlung 2019	S. 13
Die Große Sportschau 2019	S. 14
Aus den Sportabteilungen Volleyball, Turnen, Trampolin, Frisbeesport, Herzsport und Selbst- verteidigung	S. 16
Teilnahme am Programm Sundaach Aktiv	S. 24
8. Offenes Singen der DJK Wiking	S. 25
Deutsche Sportjugend zu Besuch in Seeberg	S. 25
Gedächtnistraining	S. 26
Ansprechpartner, Hallenverzeichnis	S. 27
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 28



Fotonachweis oben www.sportehrenamt.nrw,
Titelbild und alle anderen Fotos: DJK Wiking

Geschäftsstelle:

Florenzer Str. 32
50765 Köln-Chorweiler
Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22
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.
Florenzer Str. 32, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22
Email: beitragsstelle@djkwiking.de
oder info@djkwiking.de

Rechnungszahler erhalten eine
Bearbeitungsgebühr von 2,50 Euro
pro Rechnungsstellung.

Bankverbindung:

Sparkasse Köln-Bonn
IBAN: DE76370501980001192632
BIC: COLSDE33XXX

Impressum:

Herausgeber:

DJK Wiking Köln 1965 e.V.,
Florenzer Str. 32, 50765 Köln

Redaktion: Jörg Benner,
Martinusstr. 9, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 99 37 40 20
Email: benner@djkwiking.de

Mitarbeit: Gertrud Gillessen

*Erscheinungsweise: dreimal im
Kalenderjahr, Auflage: 2.500 Stück*

Briefe und Beiträge, die veröffent-
licht werden sollen, müssen bis zum
Redaktionsschluss der Redaktion
zugegangen sein (15.06.2019).
Namentlich gekennzeichnete Ar-
tikel geben nicht in jedem Fall die
Meinung der Redaktion wieder. Der
Preis für die Vereinszeitung ist im
Mitgliedsbeitrag enthalten.

Hinweis zu den Inseraten:

Die kostenlose Ausgabe der DJK
Wiking-Vereinszeitung wird durch
unsere Werbepartner mitfinanziert.
Wir bitten Euch, unsere Mitglie-
der, dies bei Euren Einkäufen zu
berücksichtigen, vielen Dank!

Termine

- 10.05.2019: Altenberg-Wallfahrt
- 23.05.2019: Jahresversammlung
der DJK Wiking um 19:00 Uhr im
Taborsaal in Heimersdorf
- 02.06. Kirche läuft am Rhein-Ener-
gie-Stadion, mit Volleyball-Angebot
- 08.-11.06.2019 Pfingstferien
- 09.07.2019 Volleyball Vereins-
Jugendturnier
- 10.07. Volleyball Vereinsturnier

Der Frühling

von Friedrich Hölderlin

Die Sonne glänzt,
es blühen die Gefilde,
Die Tage kommen blütenreich
und milde,
Der Abend blüht hinzu,
und helle Tage gehen
Vom Himmel abwärts,
wo die Tage entstehen.

Das Jahr erscheint
mit seinen Zeiten
Wie eine Pracht, wo Feste
sich verbreiten,
Der Menschen Tätigkeit beginnt
mit neuem Ziele,
So sind die Zeichen in der Welt,
der Wunder viele.

Liebe Leserinnen und Leser! Liebe Mitglieder der DJK Wiking!

Aus Mitgliedern werden Mitwirkende

Die nächste Chance für Sie noch mehr über unseren Verein zu erfahren als über diese Zeitung und über unsere Homepage unter www.djkwiking.de ist die kommende Mitgliederversammlung am 23. Mai 2019 ab 19:00 Uhr im Taborsaal in Heimersdorf (s. S. 13). Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich näher über unsere sportlichen und außersportlichen Angebote! Schon öfter ist es vorgekommen, dass aus Mitgliedern langjährige Übungsleitende geworden sind. Lesen Sie dazu zwei Beiträge über unsere Übungsleiterinnen Gisela Matuschek und Irene Vier-
eck (Seiten 8 und 9).

Wenn Sie sich vielleicht verwundert fragen: "Wieso denn das?", dann liegt die Antwort im Sport selbst. Fühlen Sie sich nicht auch besser, wenn Sie Sport getrieben haben? Wenn Sie ihren Körper deutlicher spüren? Wenn Sie wissen, ich habe etwas für meine Gesundheit getan? Wenn Sie Freunde getroffen und sich verausgabt haben?

Da ist der nächste Schritt durchaus denkbar, dass Sie als Teilnehmer*in vielleicht auch die Lust verspüren, anderen etwas weiterzugeben, indem Sie sich für die DJK Wiking weiterbilden und selber Übungsleiter*in werden.

Lesen Sie dazu bitte das Titelthema auf den folgenden Seiten!

Der Sportverein unterliegt einem gesellschaftlichen Wandel und dennoch bleibt unser Auftrag mehr denn je bestehen: Menschen aller Altersklassen in Bewegung zu bringen. Was wir im Vorjahr dazu alles unternommen haben, können Sie in meinem Jahresbericht auf den Seiten 6 und 7 lesen.

Auch dieses Jahr hat bereits sportlich begonnen, mit der Großen Sportschau unseres Vereins (siehe Bericht auf den Seiten 14 und 15) sowie zahlreichen sportlichen Top-Leistungen in einigen unserer Abteilungen (ab S. 16) - allen voran Gratulation der weiblichen Volleyball-Jugend zu drei Meistertiteln!

Weiterhin haben wir erneut am 1. Mai vor dem Frauenfußball-Pokalfinale auf den Stadionvorwiesen das Kinderbewegungs-Abzeichen durchgeführt. Aber natürlich werden wir auch bei vielen Gelegenheiten in den Veedeln unseres heimischen Bezirks Chorweiler präsent und aktiv sein, um Ihnen unser Sportangebot zu präsentieren und eventuell sogar mit einer Vorführung dafür zu werben!

Viele Tätigkeiten des Sportvereins werden nicht wahrgenommen, weil sie im Hintergrund ablaufen. Viele Telefonate,



Lars Görgens,
1. Vorsitzender

Planungen, Projektierungen, Abrechnungen, Buchhaltung, die Organisation von Vertretungen in Krankheitsfällen, das Sich-Weiterbilden, das Werben für den Sport und das häufig nötige Erklären, warum auch ein Sportverein in der heutigen Zeit immer professioneller werden muss.

Wir freuen uns auf Sie, die Sie uns das Vertrauen schenken, in unserem Verein Sport zu treiben. Und wir freuen uns auf Sie, wenn Sie zur Jahresversammlung kommen und sich für unseren Verein interessieren. Oder wenn Sie sich sogar überlegen, für die DJK Wiking tätig zu werden.

Unabhängig davon bleibt die DJK Wiking stets für Sie tätig!

Blieben Sie gesund und sportlich!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Einbruch in der Geschäftsstelle

Ende März 2019 sind mehrere Unbekannte am Wochenende über den Balkon in die Geschäftsstellenräume der DJK Wiking in der Florenzer Straße 32 eingestiegen und haben eine große Unordnung angerichtet.

Offenbar waren sie auf der Suche nach Bargeld und Wertsachen und haben einen Festnetz-Computer sowie einen Laptop entwendet. Alle Daten auf den Rechnern sind passwortgeschützt. Dennoch ist es uns wichtig unsere Mitglieder umfassend über den Vorfall zu informieren und um Achtsamkeit zu bitten. Noch schlimmer als der materielle Schaden war der Zeitaufwand, die sinnlose Verwüstung wieder aufzuräumen. Der Einbruch wurde bei der Polizei angezeigt. Zusammen mit der Wohnungsbaugesellschaft Sahle Wohnen, der die Immobilie gehört, wird nun kurzfristig eine bessere Sicherung der Balkontüren und -fenster besprochen und umgesetzt.

JB

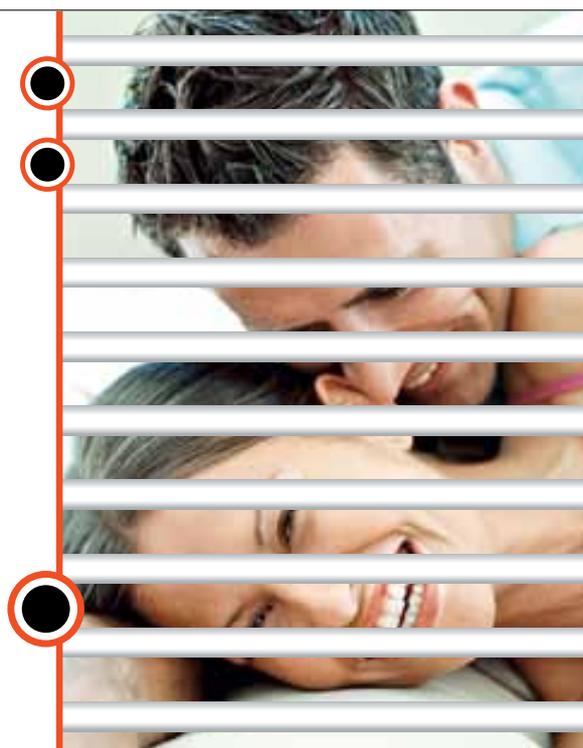


Qualität aus Köln seit 1905

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

- Rollläden / Tore
- Einbruchschutz / Gitter
- Rollgitter / Scherengitter
- Markisen / Jalousien
- Terrassendächer

HERTEL GmbH & Co. KG
Donatusstr. 103 · 50767 Köln
Tel: 02 21 - 5 90 10 06
Fax: 02 21 - 5 90 24 28
www.hertel-koeln.de



Das Herzstück unseres Sportvereins!

In einem Sportverein gibt es viele Funktionsträger*innen, die dafür sorgen, dass der Vereinsalltag funktioniert, dass der Verein seinen Zweck und seine Ziele erfüllen kann.

Eine herausragende Rolle spielen dabei die Übungsleitenden. Nur durch ihre Arbeit, ihren Einsatz und ihr großes soziales Engagement ist es überhaupt möglich, den Mitgliedern ein vielfältiges und umfangreiches Sportprogramm anzubieten.

Dabei müssen die Übungsleitenden viele Kompetenzen erfüllen. Allen voran muss fachliche Qualifikation vorhanden sein. Diese bietet die Grundlage, um ein qualitativ hochwertiges Sportangebot anbieten zu können. Trainierende im Volleyball oder Basketball müssen diese Sportart beherrschen, um sie vermitteln zu können. Übungsleitende im Gesundheitsport müssen wissen, welche Übung bei welchem körperlichen Problem gut oder auch nicht angebracht ist. Übungsleitende müssen auch andere Fähigkeiten besitzen, um erfolgreich



Sportgruppen leiten und führen zu können. Eine zentrale Bedeutung spielt hier die Sozialkompetenz. Hierunter fallen viele wichtige Fähigkeiten, die auf den ersten Blick gar nicht auffallen, die aber jeder erfolgreiche Übungsleitende mitbringt oder erlernt hat. Dazu gehört z.B., dass Übungsleitende freundlich und hilfsbereit gegenüber den Teilnehmenden sind und dass sie in der Lage sind, sich in diese hinein zu versetzen (Empathie). Ganz besonders im Gesundheitsbereich ist dies sehr wichtig.

Die Übungsleitenden müssen es schaffen während der Sportstunde für eine gute Atmosphäre zu sorgen, damit die Teilnehmenden sich in der Gruppe wohlfühlen und Freude am Sportangebot haben. Weiterhin müssen Übungsleitende in der Lage sein die Teilnehmenden zu motivieren, fair zu handeln und mit Konflikten umzugehen. Sie müssen gut kommunizieren und für einen respektvollen Umgang untereinander sorgen können. Bei allem, was sie tun, müssen sie immer verantwortungsvoll handeln, ein gutes Vorbild sein und großes Engagement an den Tag legen.

Die DJK Wiking ist stolz und glücklich über 60 Übungsleitende in ihren Reihen zu haben, die all diese wichtigen Kompetenzen erfüllen. Von ganz jungen bis zu Übungsleitenden im Seniorenbereich. Ohne sie und ihren großen Einsatz gäbe es die DJK Wiking und ihr umfangreiches Sportangebot nicht. Dafür ganz großen Dank!

Und ständig ist unser Verein auf der Suche nach Menschen, die auch Lust haben auf diese sehr verantwortungsvolle und sozial wertvolle Tätigkeit

in der DJK Wiking. Weil neue Sportangebote eröffnet werden oder hier und da ein Übungsleiter ausscheidet. Falls jemand Interesse hat als Übungsleiter*in tätig zu werden oder jemanden kennt, der Freude an einer solchen Tätigkeit hat, bietet die DJK Wiking beste Möglichkeiten und Unterstützung an. Sowohl bei der Ausbildung, als auch danach bei der Übernahme oder Gründung einer eigenen Gruppe. Bei Interesse melden Sie sich sehr gerne unter Tel. 0151-50654522 oder per Mail an goergens@djkwiking.de. Die DJK Wiking freut sich auf Sie als Übungsleiter*in!

Lars Görgens



Die zentrale Rolle der Übungsleitenden

Wie jeder andere Sportverein lebt auch die DJK Wiking von den Persönlichkeiten, die die einzelnen Angebote leiten.

Bekannt ist das Sprichwort von der Stärke einer Kette, die von der Stärke jedes einzelnen ihrer Glieder abhängt. Dieses Bild lässt sich mit Einschränkungen auch auf einen Sportverein übertragen. Der Verein ist nur dann stark aufgestellt, wenn jede einzelne Sportstunde gut geleitet – und in der Folge gut besucht wird.

Das Bild verdeutlicht, dass den Übungsleitenden im Sportverein eine zentrale Rolle dabei zukommt, wie der Verein wahrgenommen wird, welches Image er sozusagen an der Basis hat. Die Übungsleitenden sind die Bindeglieder zwischen der Strategie des Vereinsvorstands und den Mitgliedern selbst. Dabei treiben die Leiterinnen und Leiter – ebenso wie Teilnehmerinnen und Teilnehmer – ganz unterschiedliche Motivationen an. Allen gemeinsam ist vermutlich die Freude am Sport und die Freude an der Bewegung. Ganz unabhängig davon, mit welchen Motiven alle zu einer Sportstunde erscheinen, die Stunde steht und fällt mit der oder dem Übungsleitenden! Das beginnt mit dem Schlüssel, geht weiter mit dem nötigen Material und zieht sich fort über die gesamte Stundenplanung. Die Attraktivität des Sportangebots für die Teilnehmenden ergibt sich aus einer ausgewogenen Balance aus Wiederholung von bekannten Bewegungsabläufen und ihrer Variation sowie aus der Präsentation neuer Übungs- und Spielformen. Manche



mögen nichts Neues, manche mögen nichts Altes. Beides hat aber seine Berechtigung.

Bekannte Bewegungsabläufe müssen erinnert und können verfeinert werden. Neue Bewegungsabläufe haben neue Ziele, etwa um die Koordination zu verbessern, oder um die Beweglichkeit, Kraft oder Schnelligkeit zu erhöhen. Insofern ist eine Übungsstunde immer auch ein Wechselspiel zwischen Wiederholung von Bekanntem und neuen Herausforderungen. Dabei stehen die Übungsleitenden immer im Mittelpunkt. Eine große Kunst ist es auch, zwischen der Ansprache an die ganze Gruppe und der Ansprache einzelner zu wechseln, wenn es etwa um eine Einzelkorrektur von Bewegungsabläufen oder um das nochmalige Erklären des Zwecks oder des Ablaufs einer Übung geht. Manche Kandidat*innen sind sehr vereinnahmend und möchten am liebsten dauerhaft eine Einzelbetreuung leisten, was in einer Gruppenstunde natürlich nicht machbar ist. Hier gilt es klare Grenzen aufzuzeigen und durchzuziehen.

Eine andere Herausforderung ist der Umgang mit Störer*innen. Dies ist vor allem eher im Sport mit Kindern und Jugendlichen der Fall. Dabei gilt ein Dreischritt von Erklären, Ermahnen und Bestrafen, wobei eine „Bestrafung“ niemals übertrieben sein darf, und eher symbolischen Charakter haben sollte.

Die Art der „Bestrafung“ hängt auch stark vom Alter und vom Leistungsstand der Gruppe ab. Die einfachste Methode, zum Beispiel zwei Kinder, die dauernd miteinander quasseln, davon abzuhalten, ist sie voneinander entfernt zu platzieren. Eine Runde um den Platz zu laufen empfinden die einen als Strafe, die anderen als Auflockerungsübung. Zehn Liegestützen sind für manche in zehn Sekunden absolviert, für andere schlicht nicht machbar.

Aber nicht nur bei sportlichen Fragen, sondern ganz allgemein bei allen Fragen zu Organisation und Verwaltung sind die Übungsleitenden die Ansprechpartner*innen Nummer eins. Diese Fragen können je nach Zielgruppe und Sportangebot mehr oder weniger Raum einnehmen. Dieser Raum muss am Anfang oder am Ende einer Stunde eingeplant werden, damit der Zeitplan aller Teilnehmenden nicht aus den Fugen gerät.

Im Kinder- und Jugendbereich gehört auch die Kommunikation mit den Eltern mit zu den Pflichten von Übungsleitenden, da spielen ganz andere Faktoren eine Rolle als wenn wir uns im Rehasport befinden oder in einer Gymnastikgruppe für Senior*innen.

Darüber hinaus haben die Übungsleitenden auch eine gewisse „seelsorgerische“ Funktion. Sie sind nicht nur Trainerin oder Trainer, sondern in einer gewissen Weise auch „Coach“, Betreuer*in und Ansprechperson in Fragen, die über den Sport hinaus gehen können. Das beginnt mit dem Small Talk über das Wetter und das Fernsehprogramm, geht weiter mit Fragen und Erklärungen, warum jemand in der Vorwoche fehlte und kann je nach Verhältnis auch noch privatere und persönlichere Fragen einschließen. Dabei müssen sich die Übungsleitenden auch sehr genau überlegen, welche Nähe lasse ich zu, welche Distanz möchte ich wahren?



Die zentrale Rolle... Fortsetzung

Natürlich können Übungsleitende nicht „Everybody's Darling“ sein. Und doch entscheidet letztlich die persönliche Sympathie zwischen Teilnehmenden und Übungsleitenden darüber, ob eine Gruppe dauerhaft gut besucht ist oder ob sie nach und nach kleiner wird - oder ob sie sogar aus allen Nähten platzt. Eine Übungsleiterin oder ein Übungsleiter muss ein Stück weit auch Entertainer*in sein. Dabei spielt jedoch ihr oder sein Fachwissen auch eine entscheidende Rolle. Es geht nicht nur darum, sportbegeisterte Menschen zu „bespaßen“, sondern vor allem darum, ihnen etwas beizubringen, was vorrangig für ihre körperliche, aber damit auch für ihre Gemüts-Verfassung wichtig ist. Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich wohler und schläft besser.

Diese Kompetenzen setzen sich unter anderem zusammen aus Fachkompetenz, Handlungskompetenz, Methodenkompetenz und Sozialkompetenz. Dabei muss ich die Herausforderungen an meine Gruppe anpassen und

möglichst für alle klar verständlich und anschaulich sein. Wenn ich einen Bewegungsablauf vormache, sollten Demonstration und Beschreibung selbstverständlich miteinander übereinstimmen. Zudem muss ich auch die Teilnehmenden ihren Möglichkeiten entsprechend anspornen und loben.

Diese noch unvollständige Aufzählung an Aufgaben und Anforderungen an Übungsleitende zeigt, dass die Tätigkeit nicht ganz einfach ist. Gott sei Dank ist es ja aber so, dass alle Teilnehmenden freiwillig und aus eigener Motivation zum Sport kommen. Dieses Eigeninteresse wird vom Verein bedient. Dennoch wird der Verein im Hintergrund oft nur als eine Verwaltung wahrgenommen. Gleichzeitig versucht die DJK Wiking aber auch, ihr Angebot an neue Bedürfnisse und Entwicklungen in der Gesellschaft anzupassen.

So wächst etwa der Bereich des Rehasports, an Herzsportgruppen und anderer gesundheitserhaltender Gymnastikgruppen immer weiter. Im Kindes-

und Jugendalter steht der Sport heute in Konkurrenz zu vielen anderen Veranstaltungen und muss neue Kooperationsformen mit Schulen finden. Auch ist es in vielen Bereichen alles andere als leicht neue Übungsleitende zu finden, wenn langjährige Übungsleitende etwa aus Altersgründen ausscheiden.

Für die Bereitschaft, sich neu zu orientieren hat die DJK Wiking symbolisch das neue Logo des Wikingerschiffs gewählt, verbunden mit dem Spruch von Aristoteles:

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel neu setzen!“



Diese Philosophie, verbunden mit dem christlichen Hintergrund des Vereinsnamens des DJK-Sportverbandes, ist ein Hintergrund, den die Übungsleitenden ebenfalls vermitteln sollten, ganz gleich welcher Religion sie selbst angehören. Wesentlich ist der Aspekt der „Nächstenliebe“ und in den heutigen Zeiten immer wichtiger auch derjenige der „Gesundheitsfürsorge“. *Jörg Benner*



RESPEKT erweisen

Das habe ich beim Sport gelernt

#beimSportgelernt

In Kooperation mit **WESTLOTTO**

www.beim-sport-gelernt.de

Der Einstieg in ein langes Vereinsleben

Gisela Matuschek betreut seit 2002 Eltern-Kind- und Kleinkinder-Turngruppen.

Als Teilnehmerin war Gisela Matuschek schon lange aktives Mitglied in der DJK Wiking, bis sie die damalige Vereinsvorsitzende ansprach, ob sie nicht auch einmal eine Gruppe leiten wolle. Sie hatte vorher schon gelegentlich ausgeholfen, machte dann aber einen Übungsleitungsschein und begann damit Kleinkinder-Turngruppen und Mutter-Kind-Turngruppen anzuleiten, wie sie damals hießen.

„Es ist schön zu sehen, wie Kinder selbstbewusster werden, weil sie merken, dass sie etwas können“, sagt Gisela Matuschek, „schön ist auch, dass heute immer mehr Väter mit in die Gruppen kommen.“

Väter lassen den Kindern ihrer Erfahrung zufolge oft mehr Freiheit und fordern sie zu mutigeren Aktionen auf. „Außerdem sind Väter meist sehr aktiv, helfen gewöhnlich gerne beim Auf- und Abbau.“

Das Eltern-Kind-Turnen ist häufig der Einstieg in ein langes Vereinsleben. Zum Einstieg findet ein gemeinsames Aufwärmen statt. Alle laufen, fliegen oder krabbeln durcheinander. Dann sammeln sich alle auf der Matte in der Mitte und manchmal wird gemeinsam auch ein Lauffied gesungen. Anschließend können sich die Kinder



zusammen mit ihren Eltern mit Bällen, Seilchen oder Tüchern beschäftigen, während andere Erwachsene gemeinsam einen Parcours mit verschiedenen Stationen aufbauen, um die herum immer viele Matten zur Absicherung liegen.

Am Ende, wenn alle ausgepowert sind, werden die Stationen abgebaut und die Matten auf einem Wagen gesammelt, auf dem die Kinder ein Stück mitfahren können. Dann sammeln sich nochmals alle im Schlusskreis und singen das berühmte Lied „Alle Leut“ oder „Kopf und Schultern, Knie und Fuß“.

Viele Eltern sind während dieser Lebensphase selbst nicht im Verein aktiv. Viele haben aber eigene Vereinerfahrungen hinter sich und kommen in späteren Jahren wieder auf den Geschmack, wie wertvoll es ist seinen Körper regelmäßig zu trainieren.

Der Aspekt der „Leibeserziehung“, wie man das Turnen früher auch nannte, kommt noch stärker im Kleinkinderturnen zur Geltung. Kinder machen

erfahrungsgemäß enorme Entwicklungssprünge, wenn sie zum ersten Mal ohne ihre Eltern in der Sporthalle sind. Manchmal hindert sie auch alleine die Anwesenheit eines Elternteils, um aus sich heraus zu gehen.

Gisela Matuschek hat einen sehr guten Draht zu den Kindern und versteht es ihnen Mut zuzusprechen. Natürlich muss sie auch mit den Eltern sprechen. Ein typisches Beispiel ist, wenn Eltern zu früh kapitulieren, weil Kinder anfangs nicht alleine gelassen werden wollen.

Wenn aber erst einmal eine neue Bewegungserfahrung klappt, dann wirken die Kinder oft als wäre ein Hebel umgelegt. Gisela Matuscheks Erfahrung ist auch, dass Kinder weit besser auf sich selbst aufpassen, wenn die Eltern nicht mehr am Rand sitzen und zusehen, da sie sich dann nicht mehr auf die Anwesenheit des Elternteils verlassen.

„Man sollte Kindern nicht alle Hindernisse aus dem Weg räumen!“,

ist ihre Überzeugung, darum stellt sie den Kindern lieber sogar noch einen Kasten in den Weg. Viele der Kinder, die durch ihre Gruppen gegangen sind, finden im Verein Anschlussangebote. Am wichtigsten ist, dass ihnen Bewegung Freude macht und sie sich diese Freude möglichst lange erhalten.

Jörg Benner



Bewusstheit für seinen Körper entwickeln

Irene Viereck leitet seit 1994 Yoga-, Gymnastik-, und Rehasportgruppen in der DJK Wiking.

Rund 25 Jahre ist es her, als Irene Viereck von der damaligen Vereinsvorsitzenden angesprochen wurde, ob sie nicht auch Sportgruppen im Verein leiten wolle. Zu dieser Zeit war sie selbst bereits seit längerem Teilnehmerin in Gymnastikgruppen. Zudem hatte sie auch schon länger ein besonderes Interesse an Yoga. Da auch die familiäre Situation dies zuließ, machte sie den Übungsleitungsschein und begann Yoga-Fortbildungen zu besuchen.

Heute betreut sie drei Yoga-Gruppen, zwei Rehasport- und eine Gymnastikgruppe. Dabei handelt es sich übrigens um die älteste in der DJK Wiking bestehende Wirbelsäulengymnastik.

„Durch Yoga habe ich einen ganz anderen Blick auf Menschen entwickelt und ein verlässlicheres Gefühl zur Einschätzung ihrer körperlichen Verfassung.“

sagt Irene Viereck. Zudem probiert sie alles Neue immer erst an sich selber aus. *„Was mir gut tut, tut auch anderen gut!“*, lautet ihre Devise.

Weiterbildung ist für sie von Anfang an ein wichtiger Bestandteil ihrer Tätigkeit. Dabei achtet sie auch auf das Preis-Leistungs-Verhältnis. Es gibt im Yoga-Bereich einige sehr teure Ausbildungen, die nicht unbedingt großen Mehrwert vermitteln. „Fühlen – Denken – Wahrnehmen“ ist für sie ein wichtiger Dreischritt. Ihre meist schon etwas älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen zuerst einmal fühlen, was ihre Körper leisten können und was ihnen schwerfällt. Dann geht es über das



Nachdenken über die Gründe zum gesteuerten Wahrnehmen: Wo genau und wie kann ich ansetzen, um meine Beweglichkeit zu erhalten oder sogar zu erhöhen?

Bewusstheit für sich selbst und den eigenen Körper zu entwickeln, hat für Irene Viereck einen hohen Stellenwert. Die Teilnehmer*innen sollen sich auf sich selbst konzentrieren und nicht mit Smalltalk ablenken.

Als Übungsleiterin versteht sie sich als Ansprechpartnerin und als Bindeglied zum Verein, aber auch als Teil des Ganzen, sprich als Teilnehmerin ihrer eigenen Stunde. Sie muss jedoch den Blick für die anderen haben, etwa wenn sie sich zu sehr anstrengen, um etwas zu erreichen, was im Moment vielleicht noch nicht geht.

„Der Klassiker ist, wenn jemand bei einer Übung die Luft anhält, dann stimmt etwas nicht und ich weise darauf hin.“, erklärt sie.

Wie immer gilt auch in ihren Stunden der Grundsatz: „Qualität vor Quantität“. Das heißt, die Ausführung und Technik einer Bewegung soll gesund und richtig sein. Es kommt dabei nicht darauf an, möglichst viele Wiederholungen zu machen. Wenn man sich vor einer Übung bereits auf die richtigen Muskeln

konzentriert, fällt die Ausführung viel leichter, man benötigt weniger Kraft und kann auch das Gleichgewicht besser halten. In ihren Anweisungen versucht sie stets ruhig, geduldig und doch bestimmt zu sein.

Gerade im Rehasport versucht Irene Viereck auch, die Teilnehmer*innen für den Verein zu begeistern. Nach Abschluss einer Verordnung besteht die Möglichkeit in eine Gymnastikgruppe zu wechseln, um regelmäßig in Bewegung zu bleiben. Natürlich gibt es da ganz unterschiedliche Charaktere. Manche Menschen leisten die Stunden mit halbem Herzen ab, bauen kein Verhältnis zur Gruppe, zum Sport oder zu sich selber auf und ziehen weiter. Andere, die zuvor nur von Termin zu Termin hetzten, erkennen das Wohltuende für sich selbst und wechseln auf Dauer in den Verein.

Irene Viereck möchte sich mit den Sportstunden auch selber fit halten und sie leitet die Stunden nach wie vor sehr gerne. Bei Wind und Wetter ist sie mit dem Fahrrad unterwegs. Sie fühlt sich bestärkt weiter zu machen, wenn sie Kommentare hört wie:

„Pass bloß auf dich auf, wir brauchen dich noch!“

Jörg Benner



Jahresbericht des Vorsitzenden für das Jahr 2018

Liebe Mitglieder, die Aufgabe eines Sportvereins ist es, Sport anzubieten. Das macht die DJK Wiking.

Umfangreich, mit einem vielfältigen Angebot für klein und groß, vom Kleinkind bis zum Senior, für Menschen mit und ohne Behinderung. Unser Programm weist über 150 Sportangebote auf. Ca. 9.000 Sportstunden werden jährlich durchgeführt. Dazu Sportveranstaltungen, wie im vergangenen Jahr der Hochhausmarathon oder Sport- und Gesundheitstage im City-Center. Hunderten Kindern haben wir das Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz) des Landessportbundes NRW (LSB) abgenommen.

Das Jahr 2018 hat einmal mehr gezeigt mit welcher hoher Motivation alle Aktiven in der DJK Wiking dem grundsätzlichen Vereinszweck sehr erfolgreich nachgehen: Der Förderung des Sports. So muss es sein und **dafür an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die auch im Jahr 2018 daran beteiligt waren!**

Bei vielen Veranstaltungen war die DJK Wiking im vergangenen Jahr dabei. Am Ende der ersten Maiwoche hat das City-Center Köln-Chorweiler mit zahlreichen Aktionen und Ständen über drei Tage das 4. Internationale Kinderfest veranstaltet. Unser Verein war mit einem Infostand sowie mit Akrobatik- und Tanzvorführungen auf der Bühne vertreten. Wieder hat sich gezeigt, wie wichtig es ist, dass sich die DJK Wiking in der Öffentlichkeit präsentiert. Die Nachfrage nach unseren Sportangeboten war groß.

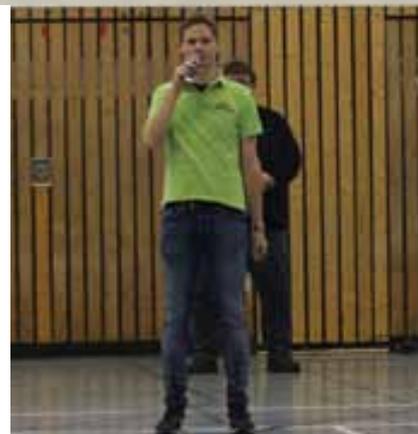


Auf Anfrage des Sportamtes der Stadt Köln haben wir uns am 19.05.18 erstmalig am Fan- und Familienfest rund um das DFB-Pokal-Finale der Damen auf den Vorwiesen des Rheinergerie Stadions beteiligt und das Kinderbewegungsabzeichen für Kinder im Alter von 3-6 Jahren angeboten. Schnell entwickelte sich der Name „Fan-Kibaz“ für unsere Aktion. Über 160 Kinder absolvierten an diesem Tag ihr Abzeichen und erhielten von uns ihre offizielle Urkunde. Auch der Landessportbund NRW wurde über unsere Aktion informiert, förderte diese und schickte am Aktionstag mit Herrn Beckmann sogar einen offiziellen Vertreter zu uns. Insgesamt waren fast 30 Helferinnen und Helfer an diesem Tag für die DJK Wiking und den Sport im Einsatz. Wie heißt es doch in Köln: „Vun nix kütt nix!“ Für alle Beteiligten war es eine gelungene und erfolgreiche Veranstaltung.



Sportlich ging es weiter mit der Beteiligung am Kindergartenfest in Chorweiler, mit einer Aktion beim Sommerfest des Bürgervereins Volkhoven-Weiler im Generationenpark und mit Kibaz-Aktionen in Kindergärten. Diese Aktionen werden immer beliebter. Mittlerweile ist die DJK Wiking bekannt dafür, solche Kibaz-Veranstaltungen durchzuführen. Es gibt zunehmend Anfragen von weiteren Kindergärten und Schulen. Und wenn es möglich ist, kommen wir diesen Anfragen gerne nach. Immer mit dem Ziel, die Kinder für den Sport zu begeistern und auf unseren Verein, seine tollen Sportangebote und Übungsleitenden aufmerksam zu machen.

Der nächste Höhepunkt fand am 08.09.18 in der Florenzer Str. 32 in Chorweiler statt. Der 4. Hochhausmarathon stand auf dem Programm. Hier waren wir selbst Ausrichter, unterstützt von Sahle-Wohnen und dem City-Center Chorweiler. Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes besuchte uns an diesem Tag und überbrachte beste Grüße von Oberbürgermeisterin Henriette Reker, die sich als Schirmherrin für den Hochhausmarathon zur Ver-



fügung stellte. Rund 100 Läuferinnen und Läufer nahmen an der Veranstaltung teil, darunter vor allem viele Mitglieder der DJK Wiking selbst. Zudem Feuerwehrleute, die den Treppenlauf auch als Training und Übung für ihre Einsätze nutzten. Ein sportliches Rahmenprogramm mit Vorführungen, Spielen und einer Hüpfburg sorgte zusätzlich für Unterhaltung und gute Laune. Es war viel los und es hat Spaß gemacht, dabei gewesen zu sein. Die nächste Möglichkeit dazu wird sich im Jahr 2020 bieten. Da waren sich alle Beteiligten einig.

Im Dezember waren wir dann nochmal über mehrere Tage in einem größeren Rahmen im City-Center Chorweiler zu Gast. Unter anderem haben wir auch hier wieder das Kinderbewegungsabzeichen angeboten und für unsere Sportangebote geworben.

Auch die Teilnahme an großen Projekten stand im Jahr 2018 wieder auf dem Plan. Wie bereits in den Jahren zuvor haben wir uns für die Teilnahme am Projekt „Orientierung durch Sport“ des



Jahresbericht 2018, Fortsetzung

Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) beworben und den Zuschlag erhalten. Durch die zweckgebundenen Fördermittel war es uns erneut möglich uns in großem Rahmen dem Thema „Integration durch Sport“, insbesondere geflüchteten Kindern und Jugendlichen zu widmen. Es konnten Sportangebote gestaltet werden, und die Kinder und Jugendlichen wurden dabei unterstützt, erfolgreich den Weg zum Sport und in den Sportverein zu finden. Bereits zum dritten Mal in Folge hat die DJK Wiking im Rahmen dieses Projektes ein Integrations-Wochenende durchgeführt. In diesem Jahr besuchte die Gruppe von insgesamt 27 Teilnehmenden das Sport- und Erlebnisdorf in Nettetal-Hinsbeck. Am 26.09.18 kam die Projektverantwortliche des DOSB, Mirjam Bärenfänger, zu Besuch nach Chorweiler, um sich vor Ort ein Bild vom Programm zu machen und zeigte sich zufrieden mit der Arbeit der DJK Wiking. **Auch für das Jahr 2019 hat die DJK Wiking bereits die Bestätigung erhalten, erneut am Projekt „Orientierung durch Sport“ teilzunehmen zu können.**



Letztmalig haben wir im vergangenen Jahr die Fördermittel aus dem Projekt „Anerkannter Stützpunktverein des LSB NRW“ erhalten. Zwar werden wir diesen Titel auch weiterhin tragen und Stützpunktverein bleiben, die finanzielle Förderung ist aber eine Startförderung und endet automatisch nach 5 Jahren. Dieser Zeitraum ist bei uns abgelaufen. Es war eine sehr erfolgreiche Zeit. Neben regelmäßigen Sportangeboten wurden auch Aktionen oder eintägige Veranstaltungen finanziell unterstützt. Dazu gehörten z.B. der Hochhausmarathon und aufgrund ihres hohen, integrativen Wertes auch unsere Sportschau. Die DJK Wiking ist in diesem Zeitraum bekannt geworden für ihre hervorragende Arbeit im Bereich der Integration. **Herzlichen Dank dem Landessportbund NRW für die großartige Förderung!**



Große Unterstützung hatte die DJK Wiking im vergangenen Jahr durch die aktuellen Bundesfreiwilligen. Zwei sehr fleißige, junge Leute unterstützen uns noch bis zum Sommer bei der Durchführung von Sportangeboten und in der Geschäftsstelle. Auch im nächsten Bildungsjahr hoffen wir wieder auf Verstärkung durch eine/n Bundesfreiwillige*n. Interessent*innen können sich sehr gerne in der Geschäftsstelle melden.

Neben den Bereichen Breitensport und Gesundheitssport ist die DJK Wiking auch im Wettkampfsport sehr aktiv. An zahlreichen Ligaspielen, Turnieren und Wettkämpfen haben unsere Volleyballer, Trampoliner, Basketballer und Frisbee-Sportler auch im vergangenen Jahr teilgenommen. Oft mit großem Erfolg. Gerade diese Bereiche benötigen großes Engagement, von den Abteilungsleitern, den Trainern und auch den Eltern. Der Zeitaufwand für die Teilnahme an Spielen und Turnieren ist meist sehr hoch. An dieser Stelle **herzlichen Dank an alle, die dadurch vor allem auch Kindern und Jugendlichen ermöglichen, ihre Sportart auszuüben und den Teamgedanken kennen und erfahren zu lernen!**

Neben dem sportlichen Geschehen hat es zu Beginn des letzten Jahres eine notwendig gewordene Veränderung gegeben. Da wir unsere alte Geschäftsstelle verlassen mussten, wurden neue Büroräume nötig. Diese befinden sich seit Januar 2018 im 1. Stock des Hochhauses der Florenzer Str. 32, unmittelbar neben dem Parkhaus des City-Centers. **Unser Dank geht an die Wohnungsgesellschaft Sahle-Wohnen, die uns die Räumlichkeiten angeboten hat.**

Da Zuschüsse wegfallen und die allgemeinen Kosten zunehmend steigen, musste Ende 2018 eine moderate Beitragserhöhung angekündigt werden, die zum 01.01.2019 in Kraft getreten ist. Diese war auch wichtig, um unseren Mitgliedern weiterhin ein qualitativ hochwertiges und vielfältiges Sportangebot anbieten zu können. Allen Mitgliedern großen Dank für Ihr Verständnis!

Ein ereignisreiches Jahr 2018 liegt hinter uns und es geht ohne Pause weiter. Das Jahr 2019 begann mit unserer großen Sportschau und weitere Aktionen und Veranstaltungen werden folgen. Aber auch das Jahr 2020 haben wir bereits fest im Blick. Da feiert die DJK Wiking ihren 55. Geburtstag. Eine Zahl, die sich besonders in Köln sehr gut feiern lässt. Die Planungen laufen bereits und wir freuen uns auf diesen besonderen Geburtstag.

Es bleibt spannend. Zahlreiche helfende Hände werden benötigt. Viele waren auch im Jahr 2018 daran beteiligt, dass der regelmäßige Sportbetrieb reibungslos ablief, dass tolle Veranstaltungen durchgeführt wurden, dass viele Menschen Freude am Sport und an der Bewegung hatten.

Unseren Übungsleiter*innen, den Vorstandsmitgliedern, den Mitarbeitenden in der Geschäftsstelle, unseren Bundesfreiwilligen, den vielen Helfer*innen, ALLEN ein herzliches Dankeschön für die hervorragende Arbeit im letzten Jahr!

Und Ihnen unseren Mitgliedern ein herzliches Dankeschön für Ihr Vertrauen und Ihre Treue!

Herzliche Grüße,

Lars Görgens



JUTE STATT PLASTIK?

SIND TASCHENTÜCHER PAPIERMÜLL?

WAS KOMMT UNS NICHT IN DIE TONNE?



DAS BERATUNGSTEAM DER AWB

Bei uns erfahren Kölner Kinder, Jugendliche und Erwachsene alles über Abfallvermeidung, Wertstoffsammlung und Stadtsauberkeit.

Wir besuchen Einrichtungen und Veranstaltungen und bieten Aktionen sowie Betriebsbesichtigungen an.

Telefon: 02 21/9 22 22 88
E-Mail: nissi@awbkoeln.de



EINFACH. SAUBER. BESSER.

Jetzt informieren und anmelden:
putzmunter@awbkoeln.de

Einladung zur Mitgliederversammlung der DJK Wiking Köln am 23. Mai 2019

Liebe Mitglieder,

ich lade Sie herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung ein.

Termin: Donnerstag, 23.05.2019
um 19:00 Uhr

Ort: Taborsaal in Köln-Heimersdorf

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl des/der Protokollführer*in
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Berichte
 - 4.1 des Vorsitzenden
 - 4.2 des Kassenwartes
 - 4.3 der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Haushaltsplan 2019
7. Ehrungen
8. Sonstiges

Ich würde mich freuen, wenn recht viele Mitglieder dieser Einladung folgen. Auch die Eltern der Mitgliedskinder und Jugendlichen sind als Gäste herzlich willkommen.

Der Gottesdienst zum Gedenken der Lebenden und Verstorbenen der DJK Wiking findet am Sonntag, den 26.05.2019 um 11.00 Uhr in der Kath. Pfarrkirche Christi Verklärung in Heimersdorf statt.

Mit freundlichen Grüßen

Lars Görgens (1. Vorsitzender)



DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Sport verbindet...

Bluthochdruck: Sport hilft so gut wie Medikamente

Sport senkt den Blutdruck - und zwar genauso effektiv wie Medikamente. Zu diesem Schluss kommen Forscher, die erstmals den Effekt verschiedener Behandlungsmethoden miteinander verglichen haben. Die größte Herausforderung sei es, Patient*innen zu einem regelmäßigen Training zu motivieren.

*Quelle: aponet.de,
zuletzt aufgerufen am 19.12.2018*



Catering & Partyservice



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

„Das Beste für Sie!“



Große Sportschau 2019 war ein voller Erfolg!

Am Samstag 19. Januar 2019 hat die DJK Wiking Köln in der Halle der Heinrich-Böll-Gesamtschule die erste Große Sportschau seit 2016 vorgeführt. 10 Abteilungen präsentierten sich vor voller Tribüne in einem abwechslungsreichen Programm.

Zur Begrüßung lobte Bezirksbürgermeister Reinhard Zöllner die DJK Wiking Köln als größten Verein im Kölner Norden, der vor allem viel für den Breitensport leistet. Der 1. Vorsitzende Lars Görgens bedankte sich bei allen Mitwirkenden und allen Helferinnen und Helfern im Hintergrund, die die erfolgreiche Veranstaltung ermöglichten.

Den Auftakt machte das Eltern-Kind-Turnen unter der Leitung von Gisela Matuschek. Dabei geht es um ein erstes Heranführen an regelmäßige Bewegung, die bei Kleinkindern in Deutschland leider viel zu wenig gewährleistet ist. In diesem Zusammenhang wurde auch auf das Kinderbewegungsabzeichen hingewiesen, das der Verein mit einem mobilen KiBAz-Team zur Durchführung in Kindergärten oder bei großen Festen anbietet.

Weiter ging es mit der wachsenden Ultimate Frisbee-Abteilung von Jörg Benner, die viele Würfe, Läufe und Fänge präsentierte. Anschließend belegten Ronald Stach und Jürgen Möller, dass auch Menschen mit Behinderung hochklassig Tischtennis spielen können. Ein Freiwilliger aus dem Publikum hatte Schwierigkeiten, die Aufschläge der Asse zu parieren.



Als nächstes bezauberten die Kinder aus den Kindertanzgruppen von Julia Orendartschuk mit ihren Darbietungen.

Daraufhin folgte Kickboxen für Frauen mit Andrea Weiden. Dabei geht es ebenso wie beim Kickboxen für Männer mit Metin Köse um Kraft, Koordination und Kondition sowie um Selbstbehauptung. Den Abschluss des ersten Teils der Sportschau bildete die Akrobatik-Vorführung der Mädchen-Turngruppen mit männlicher Unterstützung.

Teilweise dieselben Kinder und Jugendlichen traten zum Höhepunkt der Show nach der Pause auf, in der Trampolin-Leistungsgruppe. Beide Gruppen werden geleitet vom 2. Vorsitzenden der DJK Wiking, Henryk Stempin. Alexandra Stempin erläuterte, dass das Schwierigste nicht einzelne vorgeführte Sprünge sind, sondern die Abfolge einer Routine, bei der sich mehrere Sprünge höchster Schwierigkeit aneinander reihen. Tim Siebert präsentierte sogar einen dreifachen Salto!





Weiter ging es mit der Volleyball-Abteilung unter der Leitung von Angelika Garrecht. Das Damenteam, unterstützt von U20- und U18-Spielerinnen, zeigte Einspielroutinen von Pritschen und Baggern bis hin zu Angriffs- und Abweherschlägen. Heimspiele der Abteilung sind in der Halle des Heinrich-Mann-Gymnasiums zu sehen. Eine tolle Choreografie bot die Seniorinnen- und Senioren-Gymnastikgruppe von Irene Viereck, ehe das Kinderturnen von Gisela Matuschek mit einem Bewegungsparcours den Abschluss der Großen Sportschau bildete. Kinder aus dem Publikum wurden zum Ausklang eingeladen mitzumachen und den Parcours ebenfalls zu durchlaufen.



Hingewiesen wurde auch auf den Wechsel der Übungsleiterin bei Tai Chi sowie auf die langjährige Schließung der Halle Soldiner Straße in Lindweiler, die zu einem starken Einbruch der Judo-Abteilung führte. Deshalb fehlten diese Gruppen leider dieses Mal. Künftig sollen die Sportschauen der DJK Wiking wieder zweijährlich, immer zu Beginn der Jahre mit ungeraden Zahlen durchgeführt werden.

Jörg Benner



Oben: Eine gelungene Choreografie!

Unten: Gleich gehts los!



Drei Meistertitel für die Volleyball-Jugend!

U20-Damen und U16-Mädchen siegen ohne Niederlage - auch U14 Mix holt den Titel!

Die Jugendteams der DJK Wiking konnten eine sehr erfolgreiche Volleyballsaison mit gleich drei Meistertiteln krönen. Die U14 Mix als auch die U16 Mädchen (Foto rechts) setzten sich je in ihrer Bezirksliga 3 durch, die U20 Damen (Fotos unten) siegten in ihrer Bezirksliga 4.

Die U16-Mädchen gaben in ihren zwölf Spielen keinen einzigen Satz ab, die U20-Damen nur einen einzigen Satz. Entsprechend positiv fällt das Resümee des U20-Teams aus:

“Die Wochenenden, die das Team bei Spieltagen gemeinsam verbracht hat, die weiten Wege, die es zurückgelegt hat, haben sich ausgezahlt! Gemeinsam als Team hatten wir eine schöne Zeit, egal ob auf dem Spielfeld bei Spielen oder beim Training!

Unser hartes Training hat sich gelohnt, denn wir haben uns über die Saison hinweg spürbar gesteigert. Das gesamte Team ist stolz auf die gebrachten Leistungen und freut sich, dass der Verein sich bereit erklärt hat, Meisterschaftsshirts zur Verfügung zu stellen. Hiermit möchten wir uns ganz herzlich bei der DJK Wiking bedanken!”

Informationen

- In der Hobby Mix 3 und der Hobby Freizeit Mix werden noch Spieler*innen gesucht. Wer Interesse hat, kann montags (Mix 3) oder dienstags (Hobby Freizeit) jeweils 19:30 im HMG mal vorbeischaun.

- Das Hobby Herren II Team sucht weiterhin Verstärkung. Trainiert wird immer mittwochs ab 19:30 im HMG. Wer Interesse hat einfach mal vorbeischaun. Weitere Infos bei Andreas 0221/5905725.

Interessante Web-Adressen

WVV: www.wvv-volleyball.de

DVV: volleyball-verband.de

Volleyballkreis Köln:

<http://volleyballkreis-koeln.de/>

Volleyballzeitung:

www.volleyball.de

Platzierungen DJK Wiking-Teams (Stand 5.5.2019 - Jugend- Abschlusstabellen)

Jugend A weiblich (U20)		
Bezirksliga 4		Platz 1
Jugend B weiblich (U18)		
Bezirksliga 2		Platz 2
Jugend C weiblich (U16)		
Bezirksliga 3		Platz 1
Jugend D1 Mix (U14)		
Bezirksliga 3		Platz 1
Jugend D2 Mix (U14)		
Bezirksliga 3		Platz 5



Damen 1	Bezirksklasse 3	Platz 4
Hobby-Mix 1	Hobby Landesliga 3	Platz 2
Hobby-Mix 2	Hobby Landesliga 3	Platz 7
Hobby Damen	Hobby Bezirksliga	Platz 2
Hobby-Herren 1	Hobby Landesliga	Platz 4
Hobby-Herren 2	Hobby Bezirksklasse 1	Platz 3

Restliche Heimspieltermine/Weitere Termine

Alle Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums, Fühlinger Weg 4 in Köln-Weiler statt.

Zuschauer sind herzlich willkommen!

Datum	Zeit	Team	Liga
Do 02.05.19	20:15	Hobby H1	Landesliga
Di 07.05.19	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 09.05.19	19:45	Mix 1	Landesliga
Mo 13.05.19	20:00	Hobby Damen	Bezirksliga
Mi 15.05.19	20:00	Hobby H2	Bezirksklasse

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

So 16.06.	WVV Verbandstag in Köln		
Di 09.07.	Vereins-Jugendturnier		
Mi 10.07.	Vereinsturnier		
14./15.09.	Saisonbeginn Jugend 2019/2020		
20./21.09	Saisonbeginn Leistung/Hobby		



Für jeden Volleyballwunsch das passende Team

Im Jahr 2018 spielten ca. 180 Kinder, Jugendliche und Erwachsene im DJK Wiking Volleyball. Die Aktiven verteilen sich auf 16 Teams die verschiedene Alters-, Leistungsstufen und Interessen abdecken. Neben dem Kindervolleyball, einem starken Jugendbereich und einem Damen-Leistungsteam nehmen fünf Teams am Hobbyspielbetrieb teil. So findet jede/r Spieler*in ein Team, das zu den eigenen Volleyballwünschen passt. Alle Teams trainieren und spielen in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums am Fühlinger Weg (HMG) in Köln Weiler.

Kinder und Jugend

Unter der Leitung von Angelika und den Trainer*innen Carolin, Corinna, Monika, Wolfgang, und Denis wurde die Nachwuchs- und Jugendarbeit in der DJK Wiking organisiert. Die große Dreifachhalle, die Zusammenarbeit mit den Schulen, besonders dem HMG, und das kompetente Trainerteam sind Garanten für die erfolgreiche Volleyballnachwuchs- und Jugendarbeit. Die hervorragenden Platzierungen (dreimal Erste und einmal Zweite) in den Jugendbezirkssligen sind das Ergebnis der ausgezeichneten Trainingsarbeit und kompetenten Betreuung bei den Spielen. Im Training wird den Kindern und Jugendlichen die Technik und Spieltaktik des Volleyballsports beigebracht. Die Teilnahme am Jugendspielbetrieb und Jugendturnieren ist Teil der umfangreichen Volleyballausbildung. Kinder aus den AG-Gruppen konnten wie immer in den Jugendbereich eingegliedert werden. Zur neuen Saison wurden die Jugendteams neu zusammengestellt, um Zu- und Abgänge auszugleichen, in die Jahrgangsklassen neu einzuteilen und jede/n optimal zu fördern. Zur Heranführung an den Leistungsspielbetrieb spielen die meisten Jugendlichen auch in den Damen-Leistungsteams mit. Weitere Events für die Kinder und Jugendlichen im Jahr 2018 waren die Teilnahme am Jugendkreispokal und für einige die Schiedsrichterausbildung. Die Vereinsturniere vor der Sommerpause waren ein weiteres wichtiges Event.

Leistungsteams

Zur laufenden Saison wurden zwei Damenteams in der Bezirksklasse gemeldet. Denis Pizor und Urban Paffendorf trainieren unsere Leistungsteams. Die meisten Spielerinnen sind auch noch



im Jugendspielbetrieb unterwegs. Die anderen Spielerinnen sind aus den Jugendteams hervorgegangen. Leider musste die Damen II vom Leistungsspielbetrieb abgemeldet werden. Einige der Spielerinnen standen aus privaten und beruflichen Gründen dem Team nicht mehr zur Verfügung. Die Teilnahme an Turnieren, Pokalspielen und das Vereinsturnier rundeten das Programm für unsere Damenleistungsteams ab.

Hobby

Das Hobby Damen- und Herren 1 Team beendeten eine weitere sehr erfolgreiche Saison auf den vorderen Plätzen in den höchsten Spielklassen im Hobby-Spielbetrieb Rheinland. Auch in der laufenden Saison sind die Teams wieder gut platziert. Das zweite Hobby-Herren Team spielt in der Bezirksklasse. Spielertrainer Stephan Kraus hat aus den 18-60-jährigen verschiedener Nationalitäten ein erfolgreiches Volleyballteam geformt. Zurzeit steht man auf dem dritten Tabellenplatz. Besonders in diesem Team sind weitere Spieler aller Nationalitäten auch jüngeren Alters willkommen; immer Mittwoch ab 19:30. Die Mix 1 spielt nach Abstieg in der Landesliga und versucht den Wiederaufstieg in die Verbandsliga. Zurzeit ist man an zweiter Stelle punktgleich mit dem ersten. Die Mix 2 spielt nach gewonnenem Relegationsspiel um den Abstieg weiter in der Landesliga; muss aber noch einige Spiele in der laufenden Saison gewinnen, um sich in der Landesliga zu halten. Beim Vereinsturnier, kurz vor der Sommerpause,

waren die Hobbyspieler*innen zahlreich vertreten, und beim anschließenden Grillen vor der Halle gab es einen regen Gedankenaustausch zwischen den Aktiven aller Teams und den Volleyballfreunden der DJK Wiking.

Weiteres

- Die Vereinsturniere am 10. und 12. Juli waren wieder die Highlights zum Saisonabschluss. Am 10. Juli gab es das Jugendturnier mit mehr als 50 Jugendlichen. Am 12. Juli hatten sich ebenfalls mehr als 50 Volleyballbegeisterte eingefunden, um gemeinsam über alle Gruppen ein Turnier zu spielen und sich beim anschließenden gemütlichen Beisammensein auszutauschen.

- Der zur Saison 2016/2017 eingeführte digitale Spielbetrieb ging in die dritte Runde. So werden schon das dritte Jahr die Teammeldungen, Spielerpässe und Zuordnung zu den Teams sowie die Durchgabe der Spielergebnisse über Internet/Smartphone abgewickelt. Soweit lief alles reibungslos, trotzdem war der ein oder andere Anruf bei der WVV-Geschäftsstelle erforderlich, um die IT zu überlisten.

- DJK Wiking nahm wie immer am WVV Verbandstag im Juni teil. Ein viel diskutiertes Thema war VolleyPassion eine DVV Volleyball-App, bei der alle Spielerinnen und Spieler gemeldet werden sollten und die Vorteile rund um Volleyball und deren Sponsoren bieten soll; natürlich gegen Gebühr. Das konnte von den TeilnehmerInnen des Verbandstages verhindert werden.

Andreas Kraus

Spektakulär, graziös und rasant

So zeigten die Turnerinnen und Turner der Freitagsturngruppen ihr Können auf der Großen Sportschau.

Zuerst beeindruckten sie die Zuschauer*innen mit synchron ausgeführten turnerischen Elementen. Danach folgte eine Akrobatikshow mit vielen bunten und spektakulären Pyramiden, bevor die jungen Sportler zum Abschluss bei einer Tempoakrobatik mit vielen Rollen, Handstandüberschlägen, Flicflacs und Saltos über die Matten fegten.

Sicherlich einer der Höhepunkte der Sportschau der DJK Wiking, bei dem Turnerinnen und Turner aller drei Freitagsturngruppen aus Weiler von Henryk Stempin beteiligt waren. Zusammen hatten sie diese tolle Darbietung auf die Beine gestellt und wurden dafür alle mit einem tosenden Applaus der Zuschauer belohnt.



Genauso gilt ein großes Dankeschön allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern der Turnabteilung! **Vielen Dank dafür, dass Ihr Woche für Woche den Kindern und Jugendlichen unzählige tolle Sportangebote bietet!** Sportangebote, bei denen sie turnerische Fertigkeiten erlernen und verbessern können. Außerdem können sie dabei etwas für die Gesundheit, Koordination und Kondition tun und nebenbei auf sportliche Art und Weise ihre Persönlichkeit entfalten.

Anne Fahron

Bereits zum Jahresende sorgte eine gemeinsame Weihnachtsfeier aller drei Gruppen für jede Menge Spaß und Action. In alter Tradition wurde erst gespielt und gewetteifert, bevor bei einem gemeinsamen Plätzchenessen ein großes Dankeschön an Trainer Henryk Stempin und an die Übungsleiterinnen Lea Fahron und Laurin Wolff überreicht wurde. Die Kinder bedankten sich für die vielen tollen Turnstunden und für das große Engagement des Trainerteams.





Köln Tel. 708 71 38
Fühlingsen, Schmiedhofsweg 2
Helmersdorf, Volkhovener Weg 103
www.bestattungen-schwarz.com
mail@bestattungen-schwarz.com

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

Mitglied im Landesverband des Deutschen Bestattungsgewerbes e.V.



Viel zu bestaunen

„Ich möchte auch so hoch bis zur Decke springen!“

so bewunderte der dreijährige Johan, Zuschauer bei der Großen Sportschau der DJK Wiking, mit großen Augen die Trampolinturnerinnen und -turner der Leistungsgruppe von Henryk und Alexandra Stempin.

Wahrlich gab es viel zu Bestaunen bei der Darbietung der Trampolingrouppe: Von einfacheren Sprüngen wie Grätsche, Hocken und Schrauben, über Saltos und Schraubensprüngen, bis hin zum Dreifachsalto und schwierigen Doppelsaltokombinationen hoch unter der Hallendecke.

Die jungen Talente zeigten einen kleinen Einblick in ihren Wettkampfsport und schafften es, die Zuschauer in ihren Bann zu ziehen.



Dabei konnten zwei von Ihnen gar nicht bei der Sportschau dabei sein. Alexander Fahren und René Klokow waren zeitgleich zur Sportlerehrung des Rheinischen Turnerbunds eingeladen und wurden für ihre Erfolge bei den Deutschen Meisterschaften im Jahr 2018 geehrt.

Erfolgreich starteten die DJK Wikinger dann auch in dieses Jahr.

Aufgrund der guten Leistungen in der vergangenen Wettkampfsaison und dem erfolgreich absolvierten Kader-test wurden Tim Siebert, René Klokow, Larry Leikom und Lionel Leikom für 2019 in den Landeskader des Rheinischen Turnerbundes aufgenommen.

Beim Pokalwettkampf des Rheinischen Turnerbundes gab es gleich viermal Gold für die DJK Sportler. Viktoria Bernhard (Foto links), Larry Leikom (unten),



Iakov Zubov (oben) und Tim Siebert (unten) freuten sich über den Titelgewinn und den RTB Pokal für die Erstplatzierten. Lionel Leikom gewann den Vizemeistertitel. Elisabeth Druckrey und Alessandro Seibel schafften es in großer Konkurrenz in ihren



Viel zu bestaunen, Fortsetzung

Altersklassen beide auf den fünften Platz. Leider konnten Ivo Sugg, der seinen Wettkampf nachher mit Platz 8 beendete, sowie Malisa Kaewsallee (mit Platz 16) nicht ihre vollständigen Kürübungen mit 10 Sprüngen zeigen, wodurch ihnen bessere Platzierungen verwehrt blieben.

Schön zu sehen, dass neben der aktuellen Leistungsgruppe auch schon der Nachwuchs fleißig in der Turnhalle der Grundschule in Blumenberg trainiert. Besonders talentierte Kinder, die neben dem Spaß am Trampolinturnen viel Anstrengungsbereitschaft und Disziplin mitbringen, werden von Trainer Henryk Stempin langsam auf den Wettkampfsport vorbereitet.

Dabei steht neben dem Erlernen von den verschiedenen Sprüngen auf dem Trampolin vor allem viel Krafttraining auf dem Programm. Denn das Springen auf dem Trampolin erfordert in besonderem Maße sehr gute Muskelkraft, um dem Körper keinen Schaden



zuzufügen. Außerdem trainieren die Kinder Körperspannung und Dehnfähigkeit. Auch diese beiden Kompo-

nenten sind für Erfolg im Trampolinturnen von besonderer Bedeutung.

Anne Fahrton

Erfreuliches von den Kleinen und Kleinsten

An drei Eltern-Kind-Gruppen nehmen aktuell 59 Erwachsene und 71 Kinder mit viel Freude an der Bewegung teil. Ein großer Dank geht an die Mütter und Väter für Ihre tatkräftige Hilfe beim Auf- und Abbau der Geräte! Die Gruppen finden statt am Dienstag von 16:00-17:00 Uhr in Blumenberg mit Gülden Toprak sowie am Dienstag von 17:00-18:00 Uhr und am Mittwoch von 15:45-16:45 Uhr im Lebensbaumweg mit Gisela Matuschek.

Weiter finden sechs Kleinkinder-Gruppen mit mehr als 140 Jungen und Mädchen statt, in denen sich die Kinder am besten ohne die Anwesenheit der Eltern entfalten (siehe den Beitrag von Gisela Matuschek aus Seite 10). Dazu stehen den Übungsleiterinnen eigens Helfer*innen zur Seite, aktuell sind das Eslam, Judith, Clemens und Ismael. Die Gruppen finden statt am Dienstag von 16:00-17:00 Uhr für Mädchen in der Turnhalle Volkhovener Weg mit Torgi Bendel, am Dienstag von 17:00-18:00 Uhr in Blumenberg mit Gülden Toprak, am Mittwoch von 16:45-17:45 Uhr im Lebensbaumweg mit Gisela



Matuschek, am Donnerstag von 16:30-17:30 in der Turnhalle Volkhovener Weg mit Monika Behnen und am Freitag einmal von 16:15-17:15 Uhr im Balsamineweg mit Giesela Matuschek und einmal von 16:15-17:15 Uhr in der Riphahnstraße mit Eslam Toprak.

Zu der Abteilung Kinderturnen gehören noch eine Mädchengruppe (8-12 Jahre) am Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr in Blumenberg mit Gülden Toprak sowie zwei Gruppen am Mittwoch in der Riphahnstraße, einmal für

Jungen (6-10 Jahre) von 16:30-17:30 Uhr und einmal für Mädchen (6-10 Jahre) von 17:30-18:30 Uhr. Beide Gruppen laufen wieder sehr gut, dank unserer Bundesfreiwilligen Carolina Leutner. Zusammen mit drei weiteren Mädchen-Leistungsgruppen sind in diesen sechs Gruppen insgesamt 135 Kinder aktiv.

Wir wünschen allen Kindern, Eltern, Übungsleitenden und Helfenden viel Freude beim Sport in den Gruppen der DJK Wiking!

Katharina Knapp

Top-Leistungen der Frisbee-Jugend

Zum Jahresbeginn konnten die Jugendteams der Ultimate Frisbee-Abteilung auf mehreren Turnieren in NRW glänzen. Zudem rückte die U14 in das Finalturnier um die Deutsche Meisterschaft nach und belegte in Heidelberg den sehr guten sechsten Platz.

Am zweiten Samstag des Jahres findet schon traditionell das Ultimate-Jugendturnier „Tatort Kamen“ statt. Bei der Rekordbeteiligung von jeweils acht Teams U14 und U17 sowie vier Teams U20 schnitten die Jugendteams der DJK Wiking weit besser ab als erwartet. Die U17 erreichte unerwartet das Finale, die U14 kam auf Rang 5, und die U20 auf Rang 3 (Foto unten).



Im Februar ergab sich für die U14 eine weitere Chance zum Kräfteressen beim TV Beckum. Neben den Gastgebern war noch ein drittes Team vom SC Münster 08 dabei. Das Team der DJK Wiking Köln schlug sich sehr gut und konnte alle seine Partien gewinnen.

Trotz Karnevals machten sich im Februar die U17er zu einem weiteren Eintagesturnier in Münster auf (Foto rechts). Sechs Teams traten an, darunter zwei aus Amsterdam. Die weiteren Teams kamen aus Aachen, Kamen und Münster. Die Cologne Colibris der DJK Wiking Köln gewannen alle fünf Vorrundenspiele und auch das Finale gegen CSI:Kamen (TV Südkamen).

Als Nachrücker konnte das U14-Team von der DJK Wiking am Finalturnier der Junioren-DM in seiner Altersklasse im



März in Heidelberg teilnehmen (Foto Mitte). Viele Lernerfahrungen und sogar zwei Siege rechtfertigten die kurzfristig ermöglichte Teilnahme. Nochmals vielen Dank allen Eltern und Begleitern für die Unterstützung!

Unter acht Teams, die jedes gegen jedes spielten, belegten die Nachwuchs-Ultimeater*innen am Ende den guten sechsten Platz und hatten viel Spaß, was natürlich auch dem Teambuilding dienlich war.

Alle Colibris zeigten im Verlauf des ersten Halbjahres tolle Verbesserungen in vielen Bereichen und können mit ihren Leistungen sehr zufrieden sein!

Für die Outdoor-Saison stehen für die verschiedenen Altersklassen insgesamt vier Trainingszeiten auf der Bezirkssportanlage in Chorweiler zur Verfügung (siehe die Angebote hinten im Heft). Zudem wird neu Disc Golf für Erwachsene immer Donnerstags ab 18:30 Uhr auf der Bezirkssportanlage Weidenpesch angeboten (Scheibenstraße 21a, neben der Feuerwache, gegenüber der Pferderennbahn). Dort wurde ein kleiner Disc Golf-Parcours mit neun Bahnen installiert.

Abteilungsleiter Jörg Benner

Erstmals Frisbee-Wikinger beim Heimersdorfer Zug

Zum ersten Mal ist die Frisbee-Abteilung der DJK Wiking beim Heimersdorfer Veedelszoch am Karnevalssamstag 2019 mitgelaufen.

Die kleine, familiäre Gruppe bestand nur aus 12 Teilnehmenden, die jedoch viel Spaß hatten! Das bemerkte auch der Moderator des Zugs am Haus Thomas – übrigens die Gründungsstätte des Vereins im Jahr 1965 – der die Cologne Colibris herzlich begrüßte.

Der Zugweg führte von Weiler über Volkhoven bis nach Heimersdorf und dauerte immerhin fast drei Stunden. Insgesamt waren 24 Gruppen dabei.

Für die Teilnahme hatten die Colibris neben der üblichen Kamelle eigens Minidiscs hergestellt, in deren Innen-

seiten Aufkleber mit den Trainingszeiten angebracht wurden.

Wenn der Zug zum Stehen kam, packten sie auch große Scheiben aus, mit denen sie unter sich, aber zum Teil auch mit Kindern und Jugendlichen am Zugweg hin- und herwarfen.

Insgesamt war die Teilnahme eine tolle Erfahrung und auch eine gute Werbung für den Verein und die Abteilung. Im



kommenden Jahr steht das 55-jährige Jubiläum des Vereins an. Angedacht ist, dass dann – wie schon in früheren Jahren – der ganze Verein mit mehreren Abteilungen mitziehen könnte.

Bis dahin ein dreifach herzlich „Kölle Alaaf!“ – „DJK Wiking Alaaf!“ – „Heimersdorf Alaaf!“ JB

Notfall- und Defi-Schulung in den Herzsportgruppen

Leben retten stand am Montag, 18. März 2019, im Taborsaal auf dem Programm der Herzsportgruppen der DJK Wiking.

Das Interesse der Mitglieder war außerordentlich groß, so dass die junge Dame von Defi Köln ihren Vortrag gruppenweise interessant und praxisnah gestalten konnte.

Die Teilnehmer*innen bekamen einen Einblick, wie bei einem Herzstillstand, der überall und zu jedem Zeitpunkt in unserer Gesellschaft vorkommen kann, so schnell wie möglich mit der Wiederbelebung begonnen werden muss. Eindrucksvoll wurde geschildert, wie mit einer Stresssituation umzugehen ist, etwa einen regungslos am Boden liegenden Menschen vorzufinden.

Lautes Ansprechen und Schulterrütteln, „Prüfen – Rufen – Drücken – Defi holen“ – das sind die Schlagworte, die Leben retten können. Während man mit Patientin oder Patient beschäftigt ist, soll man einen der Umstehenden ansprechen, um Hilfe über die 112 herbei zu holen.

Sofort, wenn keine Atmung festzustellen ist, ist mit dem Drücken auf den Brustkorb zu beginnen. Auf keinen Fall sollte man die Behandlung unterbrechen, wenn es zu anstrengend wird. Weitere Umstehende sollten dann die



Druckmassage nahtlos übernehmen können, bis der Notarzt eintrifft.

Mund-zu-Mund-Beatmung gehört der Vergangenheit an. Der Umgang mit einem Defibrillator an einem Dummy konnten ausprobiert und für den Ernstfall getestet werden. Dazu ist der Oberkörper freizumachen, wenn nötig ist dazu die Kleidung zu zerreißen.

Die Teilnehmer*innen machten die Erfahrung, wie anstrengend eine Druckmassage sein kann, um einen Menschen mit Herz- und Atemstillstand ins Leben zurück zu holen. Auch eine stabile Seitenlage, für die sich ein



Teilnehmer zu Verfügung stellte, kann einen Menschen das Leben retten, der ohnmächtig und regungslos am Boden liegt und zu ersticken droht.

Die wichtigste Erkenntnis dieses interessanten Vormittags war:

„Man kann keine Fehler machen, außer den Fehler nicht zu helfen.“

Nach der praxisnahen Aufklärung verabschiedeten sich die Teilnehmer*innen mit einem Gefühl der Zufriedenheit und hoffen, dass sie bei einem echten Notfall nun besser vorbereitet sind, um dann klare Entscheidungen zu treffen.

Richard Häkes

Kämpferinnen und Kämpfer mit Herz

Die Kampfsportgruppe der DJK Wiking sieht zwar charmant aus, aber es steckt eine gewaltige Power hinter den Fäusten der Mädchen und Jungs. Schon viele Jahre teilen sie zusammen ihre Leidenschaft und gehen gemeinsam ihren Hobbies nach.

Ungeduldig auf den Sommer wartend, freuen sie sich wieder auf das Boxen im Freien in den schönen Parks in Seeberg. Wenn Sie also einmal auf der Straße einer Gruppe mit Boxhandschuhen begegnen sollten, dann bitte nicht erschrecken!

Sie sind sehr nett und einfühlsam, auch wenn ihr Coach Metin Köse öfter mal unter blauen Flecken leiden musste. Er ist stolz auf jede/n Einzelne*n und freut sich auf viele noch kommende Jahre im Team.



Erfolgreiche Teilnahme an "Sundaach aktiv"

Der StadtSportbund Köln hat von Januar bis April 2019 unter dem Motto "Sundaach aktiv" sechs Schnupper-Kurse über 12 Wochen angeboten. Zwei davon hat die DJK Wiking betreut.

An zwölf Sonntagen vom 20. Januar bis 14. April 2019 gab es in sechs Sporthallen verschiedene kostenlose Angebote, die sich an Kinder im Grundschulalter und an Senior*innen über 60 Jahre richteten und vom Sportamt der Stadt Köln finanziert wurden.

Zwei davon hat die DJK Wiking betreut, einmal in Blumenberg für Kinder und einmal in Esch für Senior*innen. Der Zulauf steigerte sich anfangs und hielt sich dann bis zum Ende des Angebots weitgehend konstant, wobei vor allem das Kinderturnen sehr großen Zu-



spruch fand (siehe Bilder).

Nun muss ausgewertet werden, wie viele der Teilnehmenden den Sport als sinnvolle Beschäftigung für sich erkannt haben und im Nachgang dauer-

haft in den Verein wechseln, und ob die Werbeaktion des StadtSportbunds Köln künftig eine Wiederholung finden wird.

Weitere Informationen auf der Seite www.ssbk.de/sundaach-aktiv.html.

Weiterbildungen

Jörg Benner, Abteilungsleiter Frisbee-sport in der DJK Wiking, hat beim LSB NRW ein Zertifikat zur Ehrenamtsberatung erworben. Damit kann er künftig Vereine zur Gewinnung und Bindung von Ehrenamtlichen beraten. Weiterhin wird er gemeinsam mit Andrea Weiden (Übungsleiterin Kickboxen und Selbstverteidigung) bis Anfang Juni eine B-Lizenz im Rehasport (Orthopädie) ablegen. Die beiden hatten bereits bei "Sundaach aktiv" zusammen die Senior*innengruppe in Esch betreut.

Wallfahrt nach Altenberg

Am 10. Mai 2019 findet die diesjährige Sportler*innen-Wallfahrt des DJK-Verbands nach Altenberg statt.

Pilgernd - laufend - gehend - radfahrend machen wir uns von unterschiedlichen Ausgangspunkten auf den Weg zum gemeinsamen Ziel - den Altenberger Dom. Wir freuen uns auf euch!



8. Offenes Singen im Taborsaal

Wieder hat Heidi Matheis zum gemeinsamen Singen eingeladen und viele, viele kamen.

Sie begrüßte alle herzlich und freute sich über die rege Teilnahme. Sie stellte Martin Herrmann vor, der die sangesfreudigen Wiking-Sängerinnen und -Sänger mit seiner Konzertgitarre begleitete. Mikrophon und Ton-Verstärker sorgten für den richtigen Sound. Mit seinem Motto: „*Wer singt, der grübelt nicht*“ sprach er alle an, auch „um mit Singen in Harmonie zu kommen“. Recht hat er, denn: Singen ist Medizin und aktiviert die Selbstheilungskräfte!

Aus der Reihe der heilsamen Lieder gelang mit „Oh, lass es mir... oder dir... oder uns gutgehen, egal, was geschieht“, eine beschauliche Einstimmung. Mit zwei- und dreistimmigen Kanon-Liedern klappte der Einstieg in die Reihe der bekannten Volkslieder. Auf Frühlings- und Wanderlieder folgten bekannte



Titel aus dem Deutschen Volksliedergut wie „Die Vogelhochzeit“, „Im Märzen der Bauer“, „Auf einem Baum ein Kuckuck“ und andere mehr.

Schlager aus den 1950-er Jahren wurden wieder lebendig. Beethovens „Freude schöner Götterfunken“, nach dem berühmten Gedicht von Schiller, war der Klassiker, und mit „Mer losse de Dom in Kölle“ endete das gemeinsame Singen.

Vielen Dank an Heidi für ihre Initiative und Dank an Lars für seine Textprojektion. Auf eine Fortsetzung im Herbst freuen sich alle schon jetzt! G.G.



Sportjugend des DOSB zu Gast in Seeberg

Abstecher der Deutschen Sportjugend im Rahmen der Deutsch-Griechischen Partnertagung in Köln bei der DJK Wiking.

Am Donnerstag 7. März 2019 hat eine 32-köpfige Gruppe der Deutschen Sportjugend mit Vereinsvertretenden aus Griechenland und Deutschland die DJK Wiking Köln besucht. Zwischen dem Besuch einer Kindertanz- und einer Senior*innengruppe hielt der Vereinsvorsitzende Lars Görgens einen kleinen Vortrag über die Struktur des Vereins.

Die Gruppe wurde angeleitet von Kirsten Hasenpusch, Vorstandsmitglied der Deutschen Sportjugend des DOSB. Die Teilnehmer*innen waren im Rahmen der Veranstaltung „Deutsch-Griechische Partnertagung der Deutschen Sportjugend“ zu Gast in Köln. Um eine optimale Kommunikation zu ermöglichen wurde von Seiten des DOSB eine Dolmetscherin für die griechischen Gäste eingesetzt.

Den Auftakt machte der exemplarische Besuch bei einer Senior*innensportgruppe. Einige der Gäste ließen es sich nicht nehmen,



auch selbst mit Freude an den Übungen teilzunehmen. Anschließend hob der Vorsitzende Lars Görgens



in seinem Vortrag die besondere Bedeutung des Ehrenamts für die DJK Wiking und ihr Weiterbestehen hervor. Die Gruppe war sehr interessiert und es gab reichlich Rückfragen, die alle gerne beantwortet wurden. Zum Abschluss wurde gewissermaßen als Kontrastprogramm noch eine Kindertanzgruppe besucht. Den beiden Übungsleitenden Ronald Stach und Julia Orendartschuk vielen Dank für Ihre Gastfreundlichkeit! Ein herzlicher Dank gilt auch den Gästen für den freundlichen und interessanten Nachmittag mit interessanten Gesprächen und Erfahrungen. JB

Gedächtnistraining

Alles neu macht der Mai! Und auch unsere Gehirnzellen wollen immer mal wieder neu auf die Probe gestellt werden. Dazu folgen hier ein paar Übungen, die die „grauen Zellen“ in Schwung bringen! Lösungen stehen unten auf Seite 31.

1. Brückenwörter

Gesucht ist jeweils ein Wort, das am Ende des ersten und am Anfang des zweiten Wortes steht, und in Verbindung mit diesen jeweils einen eigenen Sinn ergibt, z.B.: Gold – **Barren** - Holm

Eier -		- Schule
Ski -		- Masche
Fünf -		- Hahn
Tisch -		- Klub
Riesen -		- Piste
Kinder -		- Reifen
Sahne -		- Schießen
Altherren -		- Liga
Ein -		- Tour

2. Wörter bilden

Aus den Buchstaben des Wortes „RASTEN“ möglichst viele neue Wörter bilden.

R	A	S	T	E	N

Abteilungsleitende

Ambulanter Herzsport:

- Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232

Eltern-Kind-Turnen:

- Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829

Fitness, Gymnastik:

- Irene Viereck, Telefon: 0221-798805

Frisbeesport:

- Jörg Benner, Telefon: 0173-5154423

Kooperationen/Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen, Sport für Menschen mit Behinderung, Ballspiele (komm.):

- Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522

3. Teekesselchen

Gesucht wird jeweils ein Wort mit zwei Bedeutungen, z.B.: Sportart/Pferdeestellplatz = Boxen

Ballsport	Meeresbucht	=	
Seitenwände von Billardtisch	Gruppe Jugendlicher	=	
Sich in die Lüfte heben	Insektengruppe	=	
Leistung in Zahlen	Musikzeichen	=	
Auszeichnung	klösterliche Gemeinschaft	=	
Teil des Fahrrads	Unterarmknochen	=	
Ausrüstung der Bergsteiger	Im Gesicht unangenehm	=	
Ziel beim Fußball	Eingang	=	

4. Von A bis Z

Finden Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets etwas, das man mit den Händen machen kann.

z.B.: A = anfassen, anreichen, aufheben...

Viel Spaß beim Denken wünscht

Ihre Heidi Matheis

DJK Wiking bietet jederzeit:

**Sport für Einsteiger und
Sport für Wiedereinsteiger**

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

Judo, Kampfsport, Selbstverteidigung (komm.):

- Florian Frieling, E-Mail: frieling@djkwiking.de

Tanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:

- Julia Orendartschuk, info@djkwiking.de

Trampolin, Leistungsturnen:

- Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660

Volleyball:

- Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725

Yoga, Tai Chi, Qi Gong:

- Marlies Hartwich, Tel. 0221-9792981

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
- BWP – Bezirkssportanlage Weidenpesch,
Scheibenstr. 21a, 50737 Köln-Weidenpesch
- DRK – Seniorennetzwerk, Begegnungsraum
Pohlmannstr. 13, 50735 Köln-Niehl
- DS – Donatus-Schule,
Donatusstraße 39, 50259 Pulheim-Brauweiler
- EvGZ – Ev. Gemeindezentrum,
Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler
- GE – Grundschule Köln-Esch,
Martinusstraße, 50765 Köln-Esch
- GKP – Gymnasium Köln-Pesch,
Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch
- GPP – Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler
- GSP – Gemeinschaftsgrundschule Pesch,
Schulstr. 15, 50767 Köln-Pesch
- 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
- MJZ – Marie-Juchacz-Zentrum,
Rhonestraße 5, 50765 Köln-Chorweiler
- Pf.D. – Pfarrheim Dionysius,
Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich
- Pf.St.A. – Pfarrheim St. Anna,
Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld
- Pf.W. – Pfarrheim Weiler,
Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler
- PHS – Gesamtschule Nippes,
Paul-Humburg-Straße 13, 50737 Köln-Nippes
- Rip. – Turnhalle Grundschule,
Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg
- Sol – Turnhalle Förderschule,
Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler
- Tab – Taborsaal,
Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf
- TFü1 – Turnhalle Sonderschule (vordere Halle),
Fühlingerweg 7, 50765 K.-Weiler
- TFü2 – Turnhalle Sonderschule (hintere Halle),
Fühlinger Weg 7, 50765 K.-Weiler
- TStP – Tanzstudio Papillon,
Haselnussweg 30-32, 50767 K.-Heimersdorf
- TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule,
Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf

Vorstand

1. Vorsitzender: Lars Görgens,
Telefon: 0151-50654522, E-Mail: goergens@
djkwiking.de
2. Vorsitzender: Henryk Stempin,
Tel.: 0221-7901660, E-Mail: h.stempin@gmx.de
- Kassenwart: Jürgen Budde,
E-Mail: budde@djkwiking.de
- Sportwartin: Alexandra Stempin, Tel: 0221-
78962820, E-Mail: alexandrastempin@gmx.de

- Jugendleiterin (komm.): Mareike Jautschus,
Tel: 01575-4873824, E-Mail: jugend@djkwiking.de
- Öffentlichkeitsarbeit, Homepage: Jörg Benner,
Tel.: 0173-5154423, E-Mail: benner@djkwiking.de
- Seniorenbeauftragte: Heidi Matheis,
Tel.: 0221-779096, E-Mail: matheis@djkwiking.de
- Mitarbeiter der Geschäftsstelle: Florian Frieling,
Tel.: 0221-78962820, E-Mail: frieling@djkwiking.de
- Beisitzerin: Gülden Toprak
- Geistlicher Beirat: Pfarrer Ralf Neukirchen

Sportprogramm

Ballsport Hobby		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Tischtennis für Jungen und Mädchen	541	10-17	Mo.	17:00	18:30	HMG	L. Chimento
Tischtennis für Jungen und Mädchen	540	10-17	Mo.	18:30	20:00	HMG	L. Chimento
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30	HMG	C. Grande
Ballsport Hobby	560		Mi.	19:30	21:00	HMG	M. Maier
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.-	500		Fr.	17:30	20:00	BCW	F. Keichel
Fußball		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Fußball	504		Di.	15:45	16:45	Leb	F. Rahrbach
Fußball	501		Sa.	10:00	11:00	Bal	D. Bähren/P. Gittel
Basketball		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Basketball Leistung	531	12-13	Mo.	17:00	19:00	HMG	M. Köse
Basketball für Jungs	535	ab 16	Mi.	19:15	21:00	Blu	M. Köse
Basketball Hobby	533	10-12	Fr.	16:15	17:30	Blu	M. Köse
Basketball Leistung	531	12-13	Fr.	17:30	19:15	Blu	M. Köse
Basketball Leistung	534	13-16	Fr.	17:30	19:15	Blu	M. Köse
Fitness		Irene Viereck, Telefon: 0221-798805					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Soft-Aerobic	201		Mo.	19:00	20:00	Leb	A. Stempin
Power-Aerobic	202		Mo.	20:00	21:00	Leb	A. Stempin
Fitness und Skigymnastik	221		Mo.	19:00	20:30	TV	J. Harzem
Fitness BOP	224		Di.	09:00	10:00	PF.D.	G. Henschen
Fitness BOP	222		Di.	17:00	18:00	TV	T. Bendel
Fitness BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G. Henschen
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30	18:45	TV	A. Stempin
Aerobic	204		Do.	19:15	20:15	Blu	A. Stempin
Pilates	1		Do.	20:15	21:15	Blu	A. Stempin
Fit ins Wochenende	241		Fr.	20:15	22:30	TV	H. Stempin
Sport für Menschen mit Behinderung		Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport mit Kick	11		Do.	17:00	18:00	KMA2	L. Görgens
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	KMA1	L. Görgens
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Do.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin

Ärzte der ambulanten Herzgruppen:

Ärztin Olga Grüner

Dr. A. Neuen-Kopitzki

Dr. Felix Schiewe

Frisbeesport								Jörg Benner, Tel: 0173-5154423	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter			
Ultimate Frisbee Leistung Jugendliche	570	14-24	Mo	18:00	19:30	BCW	C. Walter		
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	6-14	Di.	17:30	19:30	HMG	J. Benner		
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.10.-30.03.)	570	8-18	Mi.	17:30	19:30	BCW	J. Benner		
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	8-18	Mi.	18:30	20:00	BCW	J. Benner		
Disc Golf für Erwachsene	571	ab 16	Do.	18:30	20:00	BWP	J. Benner		
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.10.-31.03.)	570	ab 12	Fr.	20:00	22:00	HMG	J. Benner		
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.04.-30.09.)	570	ab 12	Fr.	18:00	20:00	BCW	J. Benner		
Gesundheits-, Seniorengymnastik								Irene Viereck, Telefon: 0221-798805	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter			
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15	LC2	A. Weiden		
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30	LC2	A. Weiden		
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:15	19:15	Bal	F. Frieling		
Frauengymnastik	431		Mo.	19:15	20:15	Bal	F. Frieling		
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	J. Harzem		
Wirbelsäulengymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00	GPP	F. Frieling		
Wirbelsäulengymnastik Frauen	71		Di.	10:00	11:00	GPP	F. Frieling		
Gymnastik für Frauen & Männer	407	ab 60	Di.	09:30	10:30	Tab	S. Kanther		
Gymnastik für Frauen & Männer	408	ab 60	Di.	10:30	11:30	Tab	S. Kanther		
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30	Bal	J. Römer		
Atmung, Haltung, Rückenstärkung	73		Di.	18:15	19:30	Leb	I. Viereck		
Frauengymnastik	437		Di.	19:00	20:00	Blu	G. Volksdorf		
Frauengymnastik	435		Mi.	09:30	11:00	Pf.St.A.	J. Römer		
Gesundheitsgymnastik Spezial	28		Mi.	17:00	18:00	Bal	J. Römer		
Wirbelsäulengymnastik	74		Mi.	19:30	20:30	Bal	H. Stempin		
Wirbelsäulengymnastik	75		Mi.	20:30	21:30	Bal	H. Stempin		
Gymnastik für Männer	440		Do.	19:00	21:00	TV	J. Uhler		
Wirbelsäulengymnastik	76		Fr.	17:30	18:30	Bal	I. Viereck		
Kampfsport, Selbstverteidigung								Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter			
Judo	621	ab 13	Mo.	19:00	20:30	Mer	C. Blatt		
Selbstverteidigung Mädchen	690	ab 14	Mo.	19:00	20:30	GE	A. Weiden		
Selbstverteidigung Jungen	690		Mo.	20:00	22:00	Rip.	M. Koese		
Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30	22:00	Mer	N. N.		
Selbstverteidigung Mädchen	690	ab 14	Di.	18:00	19:30	Rip.	M. Koese		
Selbstverteidigung Jungen	690		Di.	19:30	21:00	Rip.	M. Koese		
Judo	610	6-12	Mi.	18:00	19:30	TV	C. Blatt		
Judo	611	ab 13	Mi.	19:30	21:00	TV	C. Blatt		
Selbstverteidigung Jungen	690		Do.	19:00	21:00	Rip.	M. Koese		
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	Rip.	N. N.		
Judo	623	6-12	Fr.	17:15	18:45	TV	M. Lekat		
Judo	624	ab 13	Fr.	18:45	20:15	TV	M. Lekat		
Tanzen								Julia Orendartschuk, Tel: 0221-78962820	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter			
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke		
Modern Dance	321	13-18	Mi	18:00	19:30	KMA2	M. A. Fabry		
Modern Dance	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	KMA2	M. A. Fabry		
Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Do.	16:00	16:45	KMA2	J. Orendartschuk		
Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Do.	17:00	18:00	Bal	J. Orendartschuk		
Videoclipdance und Hip Hop	331	6-10	Do.	18:00	19:00	Bal	J. Orendartschuk		
Videoclipdance und Hip Hop	332	ab 10	Do.	19:00	20:00	Bal	J. Orendartschuk		

Sportprogramm der DJK Wiking

Kooperationen/Projekte mit			Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Kita-Fußball			Mo.	10:30	11:30	KiLa	F. Frieling
Fußball (Offener Ganzttag)		6-10	Mo.	14:30	16:00	Bal	F. Frieling
Fit für 100	92		Di.	09:30	10:30	LC2	K. Heinen
Fit für 100 - NADiA	93		Di.	10:30	11:30	LC2	K. Heinen
Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin
Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin
Fit für 100	92		Do.	09:30	10:30	LC2	U. Kraus
Fit für 100 - NADiA	93		Do.	10:30	11:30	LC2	U. Kraus
Sportförderunterricht	136	6-8	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Sportförderunterricht	137	8-10	Do.	16:45	17:45	Leb	H. Stempin
Rehabilitationssport			Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mo.	09:00	10:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mo.	10:00	11:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	34		Mo.	09:00	10:00	AWO	A. Stempin
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	36		Mo.	10:00	11:00	AWO	A. Sempin
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	34		Mo.	11:00	12:00	AWO	A. Stempin
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	39		Mo.	11:00	12:00	LVR	F. Frieling Merheim
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	84		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	81		Di.	18:00	19:00	GKP	L. Görgens
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	F. Frieling Mülheim
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	24		Mi.	10:30	11:30	LVR	F. Frieling Mülheim
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mi.	16:30	17:15	KMA1	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mi.	17:15	18:00	KMA1	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	22		Do.	16:00	17:00	KMA1	R. Stach
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	89		Do.	18:00	19:00	KMA 1	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	77		Do.	18:00	19:30	Leb	I. Viereck
Turnen			Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16:00	17:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	117		Di.	16:00	17:00	TV	T. Bendel
Eltern-Kind-Turnen	105		Di.	17:00	18:00	Leb	G. Matuschek
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	G. Toprak
Jungenturnen	113	6-10	Mi.	16:30	17:30	Rip	N. Bendel
Mädchenturnen	122	6-10	Mi.	17:30	18:30	Rip	N. Bendel
Eltern-Kind-Turnen	106		Mi.	15:45	16:45	Leb	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	16:45	17:45	Leb	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:30	17:30	TV	M. Behnen
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	16:00	17:00	Bal	G. Matuschek
Turn & Spiel	118	5-8	Fr.	16:15	17:15	Rip	E. Toprak
Mädchenturnen	127	6-10	Fr.	16:30	17:30	HMG	H. Stempin
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30	18:45	HMG	H. Stempin
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45	20:15	HMG	H. Stempin

Trampolin							
Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Trampolinspringen	141	7-14	Mo.	16:00	17:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	142	7-14	Mo.	17:00	18:30	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	143	Leistung	Mo.	18:15	20:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	146	15-33	Mo.	20:15	22:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	140	5-6	Mi.	16:15	17:15	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	144	Leistung	Mi.	17:15	19:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145	7-14	Sa.	09:45	10:45	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung		Leistung		11:30	14:00	Blu	H. Stempin

Volleyball Leistung							
Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177							
Trainingsteilnahme nur nach telefonischer Rücksprache Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter

Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	17.00	18.15	HMG	A. Garrecht
Volleyball AG 6. Schuljahr/ U14 2	510		Di.	18.15	19.30	HMG	A. Garrecht
Jugend männl. U14 – U18	510	<18	Fr.	18.00	20.00	HMG	W. Wiedemeyer
Jugend weibl. U14 1 / U16	510	<14/<16	Di.	17.30	19.30	HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U14 1	510	<14	Do.	17.30	19.30	HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U16	510	<16	Do.	17.30	19.30	HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U14 2	510	<14	Do.	18.00	19:30	HMG	M. Hüsck
Jugend weibl. U16 2	510	<16	Mo.	18.00	19.30	HMG	M. Hüsck
Jugend weibl. U18	510	<18	Mi.	17:30	19:30	HMG	D. Pisczor
Jugend weibl. U18	510	<18	Fr.	17.00	19.00	HMG	D. Pisczor
Jugend weibl. U20	510	<20	Mi.	19:30	21:30	HMG	K. Blomeyer
Damen 1 Bk	510		Mi.	19.30	21.30	HMG	D. Pisczor
Damen 1 Bk	510		Fr.	19.00	20.30	HMG	D. Pisczor
Damen 2 Bk	510		Mo.	20.00	22.00	HMG	U. Paffendorf
Damen 2 Bk	510		Do.	20.00	22.00	HMG	U. Paffendorf
Damen BFS-BeL (Hobby-Leistung)	510		Mo.	19:30	22:00	HMG	M. Niermann
Herren 1 BFS-LL Hobby-Leistung)	510		Di.	19:30	22:00	HMG	B. Hüttemann
Herren 1 BFS-LL (Hobby-Leistung)	510		Do.	19:30	22:00	HMG	B. Hüttemann
Herren 2 BFS-Bk (Hobby-Leistung)	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	S. Kraus
Mix 1 BFS-VL	510		Do.	19:30	22:00	HMG	H.-G. Grummel
Mix 2 BFS-LL	510		Di.	19.30	22.00	HMG	A. Kraus/Garrecht
Mix 3	510		Mo.	20.00	22:00	HMG	A. Dieckmann

Yoga, Tai Chi, Qi Gong							
Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Yoga für Männer und Frauen	40	ab 60	Mo.	08:30	10:00	TStP	I. Viereck
Yoga für Männer und Frauen	41	ab 60	Mo.	10:15	11:45	TStP	I. Viereck
Qi Gong	5		Mo.	08:50	09:50	Tab	H. Matheis
Yoga für Frauen und Männer	42		Mo.	17:30	19:00	Pf.W.	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	J. Krischok
Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30	22:00	Pf.W.	J. Krischok
Yoga und Prävention	400	ab 60	Mo.	16:30	17:45	EvGZ	S. Schmitz
Yoga und Prävention	401	ab 60	Mo.	17:45	19:00	EvGZ	S. Schmitz
Yoga für Frauen und Männer	48		Mi.	18:00	19:30	Bal	J. Römer
Tai Chi Chuan	7		Mi.	18:30	20:00	Rip	X. Zhao (Lola)

Zum Gedächtnistraining von Seite 26:

Brückenwörter: Tanz / Lauf / Kampf / Tennis / Slalom / Fahrrad / Eis / Fußball / Rad

Teekesselchen: Golf / Bande / Fliegen / Note / Orden / Speiche / Pickel / Tor

Seit 35 Jahren fest verankert mit unserer Stadt: R&S in Köln!



- Größtes Neuwagenangebot der Region auf über 38.000 qm
- Ständig über 2.000 Neufahrzeuge sowie 300 Gebrauchtfahrzeuge kurzfristig verfügbar
- Große Auswahl an Ford Nutzfahrzeugen inkl. Spezialaufbauten
- Finanzierung und Leasing von Neu- und Gebrauchtwagen
- Eigener R&S Versicherungsservice
- Größtes Ford Ersatzteil- und Zubehörlager der Region
- Vermietung von Ford Originalzubehör
- Ford Service Premium Partner
- Digitale Diagnose aller Fahrzeugkomponenten
- 3D-Achsvermessung
- Windschutzscheibenreparatur und Austausch
- Karosserie Spezialbetrieb mit eigenem Lackierwerk
- Unfallschadenabwicklung
- Mietwagenservice für PKW und Nutzfahrzeuge
- Ford Carsharing Partner



Ihr FordStore Partner in Köln-Fühlingen



Ihr Ford Partner in Pulheim



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.: 0221.70 9170

Ihr Ford Partner

Ottostraße 7
50259 Pulheim
Tel.: 02238.4770

www.rsmobile.de