

*“Gemeinsam mehr erreichen”*

## Kooperationen im Sportverein



Diese Ausgabe  
u.a. mit Berichten

- zum 1. Internationalen Sportfest am 1. April 2017
- zur Mitgliederversammlung
- aus den Abteilungen der DJK Wiking
- und vieles mehr...





## Relax und Kick



Genießen Sie Ihr persönliches Verwöhnprogramm der Extraklasse im AQUALAND Köln:

Badespaß und Adrenalinkick auf 7 Rutschen sowie 11 Saunen und eine außergewöhnliche Wellness-Oase begeistern unsere Besucher. Wer noch mehr für sein Wohlbefinden und die eigene Gesundheit tun will, der wird in unserem Fitness-Studio *AQUAfit* und der hauseigenen Physiotherapie *AQUAmed* umfassend betreut.

Pure Entspannung und echtes Vergnügen – eine Mischung für die ganze Familie, für den Besuch mit Freunden oder auch einfach als Geschenk!





# In dieser Ausgabe

Grußwort	S. 4
Titelthema "Kooperationen im Sportverein"	S. 5
Schul-Vereins-Kooperation der DJK Wiking mit der Heinrich-Böll-Gesamtschule	S. 7
1. Internationales Kindersportfest	S. 10
Jahresversammlung der DJK Wiking	S. 15
Workshop Gewaltprävention Anfang Oktober	S. 16
Beiträge zur Sportpolitik	S. 18
Der DJK Wiking-Chor zum Fünften	S. 23
Kurzberichte aus Abteilungen, ab Gedächtnistraining	S. 24
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 27
Ansprechpartner, Hallenverzeichnis	S. 31
Zu guter Letzt	S. 32



Fotonachweis:  
Titelbild und Fotos oben DJK Wiking,

## 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: beitragsstelle@djkwiking.de  
oder info@djkwiking.de

Rechnungszahler erhalten seit  
diesem Jahr eine Bearbeitungs-  
gebühr von 2,50 Euro pro Rech-  
nungsstellung.

## Impressum:

### Herausgeber:

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

**Redaktion:** Jörg Benner,  
Martinusstr. 9, 50765 Köln  
Tel.: 0221 - 99 37 40 20  
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 veröffent-  
licht werden sollen, müssen bis  
zum Redaktionsschluss der Redak-  
tion zugegangen sein (15.11.2017).  
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!

## Termine

16.09.2017: DJK Wiking beim Kin-  
dergartenfest in Heimersdorf und  
beim Stadtteilstfest in Blumenberg  
07.10.2017, Sporthalle HMG: DJK-  
Workshop Gewaltprävention  
12.10.2017: DJK Wiking lädt ein zur  
DJK Regionalkonferenz im Pfarr-  
heim Hlg. Papst Johannes XXIII.  
16.-20.10.2017: Projektwoche von  
Heinrich-Böll-Gesamtschule und  
DJK Wiking mit acht Sportarten  
08.12.2017: Weihnachtsfeier der  
DJK Wiking  
16.-22.12.2017: DJK Wiking im City-  
Center Köln-Chorweiler inkl. Ak-  
tionstag "Bewegt gesund bleiben"  
24.-26.12.2017: Weihnachten

*Vorstand und Redaktion der  
DJK Wiking wünschen einen  
schönen Spätsommer und  
Herbst mit entspannten Sportein-  
heiten an frischer Luft!*

**DJK**  
Wiking Köln  
1965 e.V.

## Liebe Mitglieder und Interessenten, gemeinsam ist man weniger allein!

Der Spruch aus der Schublade der Binsenweisheiten kann dennoch als ein Grundmotiv fürs Sporttreiben gelten: Gemeinsam ist man weniger allein!

So sehen wir auch in der DJK Wiking unsere Angebote miteinander Sport zu treiben als eine Möglichkeit zur sinnvollen und gesunden Freizeitgestaltung.

Doch auch der Verein alleine würde sehr schnell an seine Grenzen stoßen. In der Vorbereitung auf dieses Heft bei der Sammlung der Inhalte haben wir im Vorstand nicht schlecht gestaunt, wie viele Kooperationen wir haben.

Die Bandbreite reicht - wie stets - von den Jüngsten, im Kindergarten, in den Grundschulen und weiterführenden Schulen, über viele, viele Partner bis hin zu den Ältesten, etwa beim so genannten Alltags-Trainings-Programm, das aktuell verlängert wird (s. S. 22).

In diesem Vorwort kann ich nicht alle Partner namentlich erwähnen. Dies geschieht vielmehr auf den folgenden

Seiten, die Sie hoffentlich mit Interesse lesen werden.

Denn so viel ist klar: Ohne diese Verbündeten zur Gestaltung unserer Angebote wäre die Palette der Aktivitäten in der DJK Wiking weitaus weniger breit und bunt gefächert!

Was ich an dieser Stelle jedoch auf jeden Fall einmal loswerden möchte, ist ein großes Dankeschön an Frau Hübner, unsere Sportsachbearbeiterin bei der Bezirksvertretung Chorweiler, die uns immer nach besten Kräften behilflich ist, wenn es um die Verfügbarkeit von Hallenzeiten geht.

Der schlechte Zustand mancher Hallen und die schleppende Instandsetzung, nachdem die Sporthallen endlich nicht mehr als Notunterkünfte genutzt werden, liegt in anderer Verantwortlichkeit. Die Stadt Köln ist und bleibt einer unserer wichtigsten Partner!

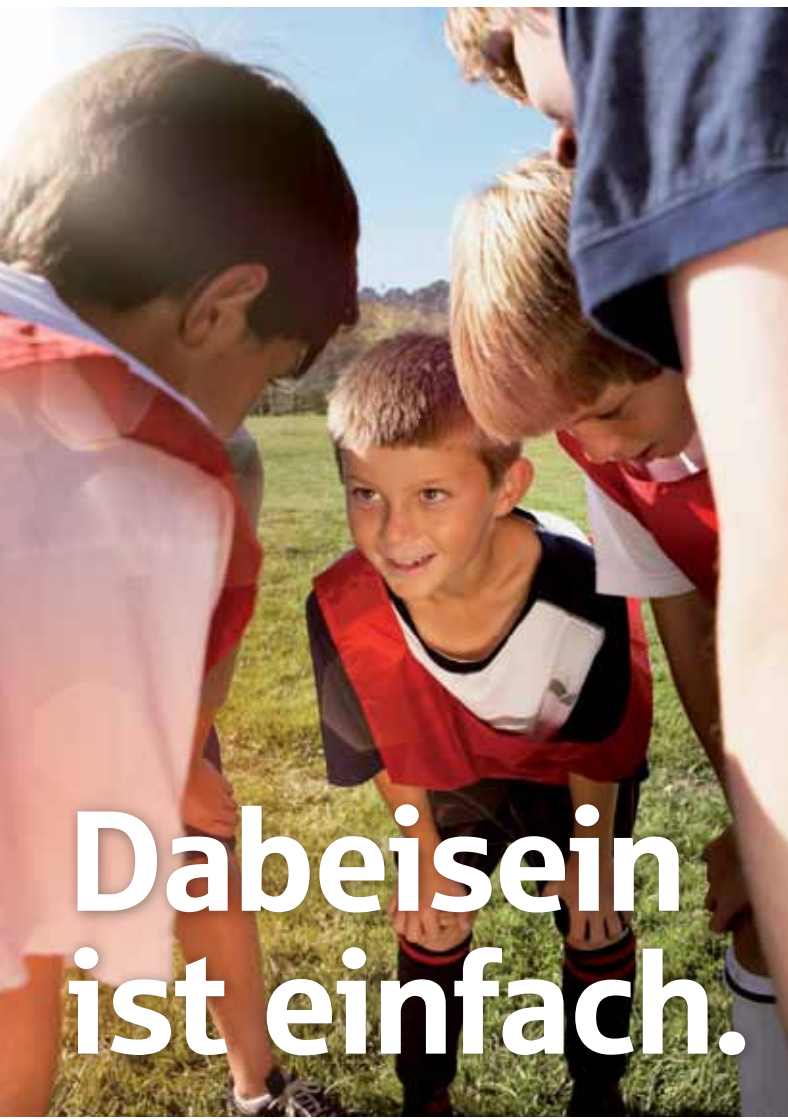
Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig die Kooperationen der DJK



Wiking sind und freuen sich künftig noch bewusster über das Privileg in einem gut funktionierenden Umfeld gemeinsam Sport treiben zu können!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe, Gesundheit und allzeit Freude am Sport in Gemeinschaft!

*Lars Görgens, 1. Vorsitzender*



# Dabeisein ist einfach.



[gut.sparkasse-koelnbonn.de](http://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

 Sparkasse  
KölnBonn



# Ein Sportverein ist keine Insel

## Die Bedeutung der Kooperationen für Sportvereine nimmt ständig zu.

Die Vorstellung von früher ist: Ein Ortsteil besitzt einen großen Sportverein, der weitgehend alle sportlichen Bedürfnisse abdeckt. Dass diese Vorstellung nicht stimmt, hat sowohl mit geänderten Vorlieben zu tun, als auch damit, dass Sporttreiben schon lange keine „Monokultur“ mehr ist. Sicherlich regiert in Deutschland König Fußball. Aber auch in anderen Sportarten bestehen lange Traditionen in Deutschland und die Anzahl der Sportarten und Spielarten nimmt immer weiter zu.

Auch heute gibt es noch Familientraditionen, wonach Kinder dieselben Sportarten wie ihre Eltern betreiben, aber das wird zusehends die Ausnahme. Die Vielfalt des Sports war nicht nur jüngst bei den World Games im Fernsehen zu sehen, sondern sie kommt auch in den Sportvereinen an. Grundsätzlich ist festzuhalten, dass sich das Sportangebot eines Vereins immer weiter entwickeln und den sich ändernden Wünschen seiner Mitglieder und potenziellen Mitglieder anpassen muss.

## Gemeinsam mehr erreichen

„Gemeinsam mehr erreichen“ lautet der Titel dieses Hefts. Damit ist einerseits gemeint, dass ein Verein in Kooperation mit anderen Institutionen die eigenen Ziele besser erreichen kann. Im besten Fall handelt es sich bei einer solchen Kooperation um ein klassisches „Win-Win-Geschäft“, von dem beide Seiten profitieren.

Andererseits ist damit aber auch gemeint, dass der Verein in Zusammenarbeit mit Kindergärten, Schulen, öffentlichen Einrichtungen, Sponsoren und Verbänden auch mehr Menschen erreicht, das heißt im Idealfall sein Mitgliederwachstum steigern kann.

Kooperationen drehen sich um die gemeinsame Ansprache besonderer Zielgruppen (wie in Kindergärten, Schulen, oder mit Gesundheitsorganisationen) sie betreffen die Nutzung von Sportflächen oder die Möglichkeit der gemeinsamen Präsenz im öffentlichen Raum. Für alle diese Fälle gibt es gute Beispiele in diesem Heft. Wir starten mit einem Beitrag zur neuen Schulvereinskooperation mit der Heinrich-

Böll-Gesamtschule, beschreiben dann, welche weiteren Kooperationen mit Schulen und mit Kindergärten bestehen und führen anschließend weitere Kooperationen mit verschiedenen Institutionen auf.

Eine beeindruckende Übersicht mit den Logos aller Kooperationspartner und langjährigen treuen Unterstützer bildet den Abschluss des umfangreichen Titelthemas. Es verdeutlicht, welchen Stellenwert die vielen unterschiedlichen Formen der Zusammenarbeit haben, ohne die der Verein DJK Wiking nicht da stünde, wo er heute steht.

Natürlich verursachen all diese Partnerschaften auch Verwaltungsaufwand, sie sind keine Selbstläufer. Sie erfordern die Bereitschaft zur Zusammenarbeit von beiden Seiten, Kommunikation und das Eingehen und Aufeinander-zugehen der Partner. Doch dieser Aufwand lohnt sich auf jeden Fall und erweist sich in bewegten Zeiten sogar als überlebenswichtig. Das Bestehen eines Sportvereins als abgeschirmte Einheit, quasi als „Insel“ in der Gesellschaft, würde aus Überzeugung des Vereins nicht lange gut gehen.

Daher bedankt sich die DJK Wiking mit diesem Heft auch ausdrücklich für die vielen fruchtbaren Kooperationen, die hoffentlich eine Bereicherung für den Verein, seine Partner und die Sporttreibenden selbst darstellen.

*Jörg Benner*



# „Ein Großverein bleibt nicht von alleine ein Großverein!“

Ein Großverein bleibt nicht von alleine ein Großverein. Dazu sind treue Mitglieder, gute Übungsleiter, tatkräftige Ehrenamtler, eine gute Infrastruktur wie z.B. intakte Sporthallen oder gerade in der heutigen Zeit gute und zuverlässige Kooperationen notwendig.

Die Konkurrenz für Sportvereine ist groß geworden. Dies sind in der Sportbranche selbst z.B. die Fitnessstudios, die Sportangebote im Offenen Ganztag, der insgesamt stark veränderte Freizeitmarkt und veränderte Schul- und Arbeitszeiten. Es ist nicht mehr so, dass die Menschen heute nahezu automatisch den Weg in den Sportverein finden. Heutzutage muss ein Sportverein sich zeigen und präsentieren, sozusagen auf „vielen Hochzeiten tanzen“, um zu bestehen.

Das funktioniert nur mit guten Kooperationen und Partnern. Die DJK Wiking hat mittlerweile viele davon. Waren es früher in erster Linie Kitas und Schulen, so kommen heute zahlreiche weitere hinzu, wie z.B. Seniorenwohnstätten, Behindertenwohnstätten, Kliniken, Familienzentren, andere Vereine oder in unserem besonderen Fall das City-Center Köln-Chorweiler und die Wohnungsgesellschaft Sahle.

*Abschlussveranstaltung eines der großen Projekte, an denen die DJK Wiking teilnimmt (Zugewandert Und Geblieben) Lars Görgens neben Walter Schneeloch, Präsident des LSB NRW (Foto: DOSB)*



Dass sich so viele Kooperationspartner auf den Sportverein DJK Wiking Köln einlassen und dadurch auch öffentlich mit der DJK Wiking z.B. bei gemeinsamen Aktionen oder Projekten dargestellt werden, bestätigt die hervorragende Arbeit, die in der DJK Wiking geleistet wird. Es zeigt, dass die DJK Wiking und ihre Angebote anerkannt sind, wahrgenommen und gerne unterstützt werden. Darauf können alle in der DJK Wiking stolz sein!

Durch diese Kooperationen ist die DJK Wiking in der Öffentlichkeit stärker sichtbar und präsent. Das ist wichtig, um neue Mitglieder zu gewinnen, und davon werden viele benötigt. Um den Mitgliederstand gleich zu halten, müssen jährlich mehr als 400 Austritte kompen-

siert werden. Das sind vor allem Kinder und Jugendliche, welche die Schulform wechseln, eine Berufsausbildung beginnen oder in ein Alter kommen, in denen der Sport (vorübergehend) zur Nebensache wird. Aber auch Erwachsene verändern sich oder Senioren können aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr teilnehmen.

All diese Austritte müssen durch neue Mitglieder kompensiert werden. Und das schafft die DJK Wiking mit viel Fleiß, Arbeit und auch durch die dabei gewonnenen Kooperationen. Wie gesagt „Ein Großverein bleibt nicht von alleine ein Großverein“. Das gilt besonders in der heutigen Zeit.

*Lars Görgens*





## Schul-Vereins-Kooperation mit der Heinrich-Böll-Gesamtschule

**Die Heinrich - Böll - Gesamtschule (HBG) ist Partnerschule des Leistungssports in Köln. Daher bietet sie neben den üblichen Schulsportstunden so genannte Sportprofilklassen und für diejenigen Schülerinnen und Schüler, die das Abitur anstreben, auch einen Leistungskurs Sport an.**

Eine Kooperation mit mehreren Vereinen liegt da nahe, darunter auch mit dem großen Sportverein im Kölner Norden, der DJK Wiking (s.u., 3 Fragen an Beatriz Wurl).

Die Kooperation wurde von langer Hand geplant. Sie startete mit einem Sportaktionstag vor den Sommerferien 2017. Dabei bot die DJK Wiking vier Sportarten an, in die Schülerinnen und Schüler hinein schnuppern konnten. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Zu den vier Sportarten Selbstverteidigung, Trampolinturnen, Ultimate Frisbee und Volleyball werden im nächsten Schritt noch vier weitere hinzukommen. Vor den Herbstferien ist eine Sportaktionswoche geplant, in der alle

acht Parallelklassen der Stufen 5 bis 9 jeweils an einem Tag durch acht Sportangebote gehen: am Montag Stufe 5, am Dienstag Stufe 6, und so weiter. Es kommen hier die Disziplinen Basketball, Fußball, Tischtennis, und entweder Hockey oder Erste Hilfe hinzu.

Die gemeinsame Projektwoche findet in der Woche vom 16. bis 20. Oktober 2017 statt und ist für alle etwa 900 Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 5 bis 9 verpflichtend. Wie Beatriz Wurl, Sportlehrerin an der HBG und Ansprechpartnerin für die DJK Wiking, im Interview erklärt, kann der Sportverein sportartenspezifisches Know-How vermitteln, das zum Teil über die schulinternen Möglichkeiten der Sportvermittlung hinaus geht. Daneben stellen Vereinstrainerinnen und -trainer, die Sportstunden gestalten, auch eine interessante Abwechslung für den Schulalltag dar.

Für den Verein wiederum stellt die Kooperation eine gute Chance dar, sich Kindern und Jugendlichen gegenüber zu präsentieren. Von besonderer Be-



deutung ist dabei die sportfördernde Einstellung der HBG, die ausdrücklich auch jugendliche Kaderathleten unterstützt. Im Idealfall werden einige Schülerinnen und Schüler Grundfähigkeiten der Sportausübung für ihr weiteres Leben mitnehmen oder sogar für eine gewisse Zeit Mitglied in der DJK Wiking werden.

Die nächste Stufe der Schul-Vereins-Kooperation soll die schrittweise Gründung von sportartspezifischen AGs im zweiten Halbjahr des Schuljahrs 2017/2018 werden, die somit eine weitere Vertiefung und Verzahnung der Zusammenarbeit darstellen werden.

JB



### Sport-Know-How für die Spitze und für die Breite

**Drei Fragen an Beatriz Wurl, Sportlehrerin an der Heinrich Böll-Gesamtschule**

**Frau Wurl, Kindern und Jugendlichen wird oft Bewegungsmangel nachgesagt. Wie schätzen Sie die Agilität, Sportlichkeit und Gesundheit Ihrer Schülerschaft ein?**

An unserer Schule sind viele Kinder sehr sportlich! Viele sind Allround-Sportler, einige sind auch schon in jungen Jahren hoch spezialisiert und Kaderathleten. Diese kommen auch gezielt in unsere Schule, die eine Partnerschule des Leistungssports in Köln ist. Sie erhalten dann ein schulisches Förderprogramm, um ihr Trainingspensum zusammen mit den sonstigen schulischen Anforderungen gut zu bewältigen. Natürlich gibt es auch an unserer Schule einige Schülerinnen und Schüler, die sich nicht so gerne sportlich betätigen. Es wird auch überlegt ein Angebot im Sinne des kompensatorischen Sports einzurichten.

**Welchen Stellenwert hat der Sport entsprechend an der Heinrich-Böll-Gesamtschule?**

Der Sport hat bei uns wie schon gesagt einen sehr hohen Stellenwert. Körperlich ausgeglichene Kinder und Jugendliche sind dann auch wieder besser in der Lage zu lernen! Zunächst hat jede Klasse wie üblich ihre drei Stunden Schulsport. Die Klassen fünf und sieben können zusätzliche Sportstunden in AGs wählen. Und unsere Sportprofilklasse, die sich durch sämtliche Jahrgänge zieht, hat durchgängig zwei weitere AG-Sportstunden, die hochqualifiziert zusammen mit

Kooperationspartnern wie der DJK Wiking durchgeführt werden. Schließlich haben wir zum Abitur hin auch einen Sport-Leistungskurs. Da sind dann auch Schulfahrten immer sportbezogen, wie zuletzt z.B. nach Spanien, mit Kanufahren, Windsurfen, Wellenreiten, Segeln, Tauchen und Joggen am Strand.

**Welche Bedeutung hat demnach die Zusammenarbeit mit den Vereinen?**

Die Kooperation mit den Vereinen hat für uns vorrangig große Bedeutung für die Sportprofilklassen und die Sport-LKs. Die Jugendlichen können dabei professionell Sportarten lernen, wie es die Schule alleine nicht ermöglichen könnte. Wir kooperieren für Leichtathletik mit dem ASV Köln, für Basketball mit den Rheinstars Köln, mit weiteren Vereinen für Rudern und Radsport und mit der DJK Wiking unter anderem für Trampolinturnen, Selbstverteidigung, Judo, Volleyball und Ultimate Frisbee. Dabei soll das Sport-Know-How aber in der Breite auch den anderen Schulklassen vermittelt werden. Dazu planen wir zum Beispiel im Oktober eine Projektwoche, bei der wir pro Tag allen Klassen einer Jahrgangsstufe acht verschiedene Sportmodule anbieten, von Montag bis Freitag für die Klassenstufen 5 bis 9.

## Angebote für Kleinkinder, Schulkinder und Jugendliche

### Die DJK Wiking pflegt zahlreiche Kooperationen mit Kindergärten, Grundschulen und weiterführenden Schulen.

Die Tradition, dass die DJK Wiking bereits in die Kindergärten geht, besteht schon seit vielen Jahren. Die Idee ist vorrangig, Kindern noch vor dem Schulsport die Freude an der Bewegung zu vermitteln und einen Teil der Bandbreite an Bewegungsformen aufzuzeigen.

Der Vereinsvorsitzende der DJK Wiking, Lars Görgens macht oft die Erfahrung, dass viele Eltern, aber auch Erzieherinnen und Erzieher keine ausgeprägten Vorstellungen von Sportangeboten im Vorschulalter haben.

„Unsere Kinder gehen zum Spielen und Klettern gerne raus“, beschreibt die teils vorherrschende Meinung.

Daher führt er vor dem Beginn eines Sportangebots in einem Kindergarten immer eine Infoveranstaltung durch. Darin versucht er Eltern, Erzieherinnen und Erziehern die vielfältigsten positiven Auswirkungen angeleiteter sportlicher Angebote zu vermitteln. Zudem ist es wie in jeder Kooperation sehr wichtig, dass die Leitung der Einrichtung voll dahinter steht.

Zuerst geht es um die Aktivierung des Bewegungsapparates und um eine schrittweise Erweiterung einfacher sportlicher Betätigungsformen. Daneben dreht es sich um Ausgeglichenheit und größere Gelassenheit, die sich aus einem morgendlichen „Auspowern“ ergibt.

Schließlich geht es auch noch um weitere gesundheitliche Aspekte, die im Zusammenhang mit einem gesteigerten Aktivitätsradius stehen. Das betrifft die Durchblutung, eine verbesserte Sauerstoffzufuhr, den gesamten Stoffwech-

sel und auch eine bessere Verwertung der Ernährung. Häufig werden auch das Ess- und Trinkverhalten durch vermehrte Bewegung positiv beeinflusst.

Die DJK Wiking bietet aktuell allwöchentlich Sportstunden in den Kindergärten Langenbergstraße 18 in Blumenberg und Karl-Marx-Allee 69 in Seeberg an. Diese Stunden führt aktuell vor allem die Bundesfreiwillige Mareike Jautschus durch, für die es im Herbst eine Nachfolge im Verein geben wird. In den Stunden ist viel Laufen, Hüpfen, Springen und Balancieren angesagt. Es werden oft kleine Parcours aufgebaut, die verschiedene Fertigkeiten trainieren.

Zudem führt sie das KiBaZ in verschiedenen Kindertagesstätten durch, wie zuletzt in der Riphon-Straße in Chorweiler oder in der Kita Siegburgerstraße in Poll (zum Kinder-Bewegungs-Abzeichen KiBaZ siehe Infokasten S. 9 und den Bericht zum 1. Internationalen Kindersportfest in Chorweiler auf S. 10).

### Bewährte Zusammenarbeit mit Grundschulen

Weitere Kooperationen bestehen mit mehreren Grundschulen. Bereits seit mehr als 12 Jahren gibt es eine enge Zusammenarbeit mit der Grundschule Ernstbergstraße in Blumenberg. Aktuell hat die Schule infolge ihrer personellen Situation diese Kurse in Eigenregie übernommen.

Nach wie vor bestehen jedoch sehr positive und enge Kontakte. Weiterhin aktiv ist die DJK Wiking derzeit in der KGS Lebensbaumweg sowie in der KGS St. Martin im Balsaminenweg in Seeberg. Auch hier steht und fällt die Kooperation mit dem Einverständnis der Leiterinnen Bernadette Essmann (Lebensbaumweg) und Vera Brügge (Balsaminenweg). Ein herzlicher Dank

geht an dieser Stelle auch an die ehemalige Leiterin Monika Strenger, unter deren Leitung sich die Kooperation mit der KGS Lebensbaumweg entwickelte.

Das Engagement der DJK Wiking im Ganztagsbereich der Schulen wird koordiniert durch die Fachberaterin Bärbel Biermann von der Organisation In Via. Auch diese Kooperationen werden getragen durch gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung, ganz zum Wohle der Schülerinnen und Schüler, denen ein Sportangebot an Nachmittagen im Rahmen des betreuten Ganztages zu Gute kommt. Die Angebote starten jeweils unmittelbar nach Schulschluss und werden aktuell betreut von Florian Frieling und dem 2. Vereinsvorsitzenden Henrik Stempin.

Eine weitere Kooperation besteht mit der Kolkrabenschule insoweit, als dass Schülerinnen und Schüler der Förderschule mitmachen beim neu ins Leben gerufenen Autistentreff Köln. Der gleichnamige Verein unter der Leitung von Funda und Burhan Isildak führt verschiedene Angebote durch, seit diesem Jahr auch „Sport und Spiel für Menschen mit Autismus“, immer dienstags in der KGS St. Martin im Balsaminenweg.

Eine weitere bewährte Zusammenarbeit besteht zwischen der Volleyball-Abteilung der DJK Wiking und dem Heinrich-Mann-Gymnasium. Angelika Garrecht führt dort seit vielen Jahren erfolgreich eine Volleyball-AG durch, über die der Verein regelmäßig Zulauf von Jungen und Mädchen erfährt. Entsprechend nehmen Volleyballteams des Gymnasiums auch regelmäßig an Stadt- und sogar Bezirks-Schulmeisterschaften teil. Im vergangenen Dezember holten die Jungen in der Wettkampfklasse I zuletzt den Stadtschulmeistertitel. JB





## Eine Turnhalle voller Begeisterung

Als Highlight zum Ende des diesjährigen Schulfestes der Anna-Langohr-Grundschule in Heimersdorf zeigten die Akrobaten der DJK Wiking unter der Leitung von Henryk Stempin ihr Können.

Begleitet vom tosenden Applaus der Zuschauer lieferten sie eine tolle Pyramidenshow, gefolgt von einer kleinen Trampolinshow auf dem Minitramp, die mit zahlreichen „Ahhs“ und „Ohhs“ der Schülerinnen und Schülern kommentiert wurde.

Den Abschluss bildete eine rasante Akrobatikshow, bei der die Turnerinnen und Turner Handstände, Flick-Flacks, Handstandüberschläge bis hin zu Salti ausführten.

Wenn auch Ihre Tochter schon immer turnen wollte und Handstände, Radschläge oder Flick-Flacks lernen möchte, ist sie herzlich eingeladen, freitags bei den Mädchenturngruppen von Henryk Stempin für eine Schnupperstunde vorbeizukommen.

Anne Fahron



## Kibaz - Kinderbewegungsabzeichen

Das Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz) ist ein innovatives Bewegungsangebot in Sportvereinen und Kitas, das drei- bis sechsjährige Kinder spielerisch und ihrem Alter entsprechend für Bewegung, Spiel und Sport begeistert.

Laufen, Springen, Rollen, Werfen, Balancieren und kreativ sein: Mindestens zehn Bewegungsstationen in Form eines Parcours durchlaufen die Kids ohne Zeitbegrenzung. Das Kibaz soll dabei vor allem Spaß machen und die sportmotorischen Fähigkeiten fördern, nicht aber die Leistung der Kids messen. Die kindgerechten und altersdifferenzierten Bewegungsaufgaben entsprechen den fünf Bereichen der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung:

1. Motorische Entwicklung
2. Wahrnehmungsentwicklung
3. Psychisch-emotionale Entwicklung
4. Soziale Entwicklung
5. Kognitive Entwicklung

So können die Kinder

- sich mit ihrer materiellen und personellen Umwelt auseinandersetzen



- vielfältige Handlungskompetenzen erwerben
- ihre Vorlieben, Stärken und Talente entdecken
- ihre Persönlichkeit entfalten
- vielfältige sportliche Bewegungsabläufe erleben
- ihre individuelle Leistung zeigen.

Das Kibaz kann nur durch einen Sportverein angeboten werden oder in Zusammenarbeit mit einer Kindertagesstätte. Kindertageseinrichtungen und Familienzentren, die das Kibaz in Kooperation mit einem Sportverein durchführen wollen, wenden sich bitte direkt an einen Sportverein in ihrer Nähe oder an den für sie zuständigen Stadt- oder Kreissportbund.

Quelle: [www.sportjugend.nrw](http://www.sportjugend.nrw)



## Drei Fragen an Ulla Gittel, Erzieherin in der Städtischen Tageseinrichtung für Kinder, Abendrothstraße 9

**Kindern und Jugendlichen wird oft Bewegungsmangel nachgesagt. Wie schätzen Sie die Agilität, Sportlichkeit und Gesundheit der Kinder in Ihrer Kita ein?**

Es gibt in der Kindertagesstätte einige Kinder, die sehr bewegungsfreudig und sportlich sind. Diese Kinder würden gerne auch nachmittags Sportangebote nutzen. Ebenso gibt es Kinder, die in Bewegungsangeboten sehr unsicher sind und wenig Ausdauer haben. Für diese Kinder ist es dennoch wichtig, sich regelmäßig zu bewegen, um beweglicher und ausdauernder zu werden.

**Welchen Stellenwert hat der Sport entsprechend in Ihrer Kita?**

Bewegung gehört zu einem der Bildungsbereiche, daher gibt es in der Einrichtung regelmäßige, abwechslungsreiche Bewegungsimpulse und Angebote.

**Welche Bedeutung hat demnach die Zusammenarbeit mit der DJK Wiking?**

In der Kindertagesstätte können aus Platz- und Zeitmangel nicht so umfassende Sportangebote gemacht werden. Daher schlagen wir einigen Familien für Ihre Kinder passende Sportangebote der DJK Wiking vor. 9



# Wickie bei den Wikingern

**Internationales Kindersportfest mit Welttreffen der Maskottchen war ein großer Erfolg – Urkunden für fast 200 Kinder am 1. April 2017 in Chorweiler.**

Das 1. Internationale Kindersportfest in Köln-Chorweiler auf dem Pariser Platz und im Bürgerzentrum Chorweiler war ein voller Erfolg. Weit mehr als 200 Kinder nutzten die Veranstaltung am 1. April 2017, um die zahlreichen Bewegungsangebote der DJK Wiking auszuprobieren. Alleine 193 von ihnen in der Altersklasse von 3-6 Jahren erwarben eine Urkunde. Daneben hatte das City Center Chorweiler auch viele bekannte Maskottchen zu einem Welttreffen eingeladen, das für viele unvergessliche Fotomotive sorgte.

Wickie, Heidi, Benjamin Blümchen, die Biene Maja, und Willi, Käpt'n Sharky sowie Super Mario & Luigi wurden auch selber sportlich aktiv. Nach Vorläufen und einem Finale traten sie anschließend in einem Wettrennen gegen Kinder aus dem Publikum an. Danach wurde der „1. Chorweiler-Pokal“ überreicht. Aber bei diesem Fest waren alle Kinder Gewinner, die DJK Wiking-Vorsitzender Lars Görgens betont:

*„Es hat viel Freude bereitet zu sehen, mit wie viel Begeisterung und Spaß die Kinder am Bewegungsparcours teilgenommen und nachher glücklich und stolz die Kibaz-Urkunde und eine kleine Belohnung ihren Eltern gezeigt haben. Gerade in Zeiten, in denen viele Kinder an Bewegungsmangel leiden, sind solche Angebote und Aktionen wichtig. Kinder werden wieder an Sport und Bewegung herangeführt.“*

## Ein fantastischer Tag für Chorweiler

Für das Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz) wurden Laufkarten verteilt, die die Kinder zusammen mit ihren Eltern ausfüllen konnten. Um eine Urkunde zu erhalten, mussten sie zehn Stationen absolvieren und abzeichnen lassen. Für die DJK Wiking war es eine hervorragende Gelegenheit zu demonstrieren, was der Sportverein vor Ort alles bietet.

*„Wir haben viele Eltern über unsere Angebote und über den gesundheitlichen Wert sportlicher Betätigung informiert. Dabei ist besonders wichtig, dass unsere Angebote wohnortnah stattfinden, aus Gründen der Mobilität sowie der zeitlichen und finanziellen Flexibilität.“, so Lars Görgens.*

Gleichzeitig konnten alle Teilnehmenden erfahren, wie sehr der Sport die Menschen verbindet. Alle hatten riesigen Spaß, egal aus welchem Land die Kinder stammten. In Chorweiler werden mehr als 20 Sprachen gesprochen, entsprechend waren auch viele Kinder mit Migrationshintergrund und viele Flüchtlingskinder mit dabei.

Um die Vielzahl der Vereinsangebote und das Engagement der DJK Wiking für Integration aufrecht zu erhalten, ist es sehr wichtig, dass endlich wieder alle Sporthallen in Köln dem Schul- und Vereinssport zur Verfügung stehen. Dies gilt für die Sportangebote in allen Altersgruppen.



Lars Görgens sprach von einem „fantastischen Tag für Chorweiler“. Er bedankte sich ausdrücklich bei den insgesamt 38 vorrangig jugendlichen Mitgliedern aus der DJK Wiking, die bei der Durchführung des 1. Internationalen Kindersportfests mit Begeisterung mitgewirkt haben. Nur dank ihnen wurde das Sportfest zu einem so großen Erfolg! JB





# Die Möglichkeiten der Sportverbände nutzen

**Die DJK Wiking nutzt in großem Umfang die Förderungen durch die Sportverbände.**

In diesem Jahr nimmt der Verein an den Projekten „Orientierung durch Sport“, „Stützpunktverein für Integration durch Sport“, 1000x1000, Bewegte Alten- und Pflegeeinrichtungen (BAP), Alltagstrainingsprogramm (ATP) und „Bewegt gesund bleiben“ teil.

All dies sind Projekte, oft in Form von Anschubfinanzierungen, um neue Sportangebote zu eröffnen, Mitglieder zu gewinnen und auch neue Kooperationspartner zu finden.

Die Zuschüsse sind nie für den eigentlichen Sportbetrieb und den Vereinsalltag vorgesehen, sondern für neue, zukunftsweisende Aktionen und Angebote gedacht. Bereits der Antrag muss gut ausgearbeitet und es muss klar dargestellt sein, wofür der Zuschuss benötigt wird, sonst erhält der Verein keine Mittel.



Für jeden Antrag muss ein Konzept erarbeitet werden und die langfristigen Ziele müssen klar erkennbar sein. Im Anschluss müssen zumeist Dokumentationen und Abschlussberichte erstellt und Nachweise und Belege bzgl. der Nutzung der finanziellen Mittel erbracht werden.

Zum Beispiel ist der Sinn des Projekts „Bewegte Alten- und Pflegeeinrichtungen“ (BAP) Kooperationen mit solchen Einrichtungen zu gestalten.

Mit den Fördermitteln erhalten die Sportvereine die Möglichkeit auf die Einrichtungen zuzugehen und diesen neue Sportangebote anzubieten, oft direkt in diesen Einrichtungen. Das Ziel ist die Angebote so zu gestalten, dass

diese auch nach dem Förderzeitraum fortgeführt werden können. Im Gesundheitsbereich z.B. oft in Form von Rehabilitationssportgruppen.

Das Thema „Nachhaltigkeit“ ist bei Zuschüssen immer von besonderer Bedeutung. Im Grunde haben alle Förderungen durch die Sportverbände dieses Ziel. Den Sportvereinen die Möglichkeit zu bieten auf neue Partner zuzugehen oder neue Sportangebote zu gestalten.

Wenn man sich die vielen Kooperationspartner der DJK Wiking anschaut, so erkennt man, dass diese Förderungen in unserem Fall bereits oft sehr erfolgreich eingesetzt wurden.

*Lars Görgens*

# GRÜN MACHT GLÜCKLICH ...

Seeberger  
**Pflanzenhof**  
grün erleben  **15 JAHRE**

12 Monate im Jahr beste Gärtnerqualität zu fairen Preisen und top Beratung.



**E-NEWSLETTER  
ANFORDERN  
UND VORTEILE  
SICHERN!**



**Seeberger Pflanzenhof Birgit Breuer**  
Oranjenhofstraße 20 • Köln-Seeberg • Telefon: 02 21 / 70 93 10  
Mo.-Fr. 9.00–18.30 Uhr • Sa. 9.00–16.00 Uhr • [www.seeberger-pflanzenhof.de](http://www.seeberger-pflanzenhof.de)

★★★★★  
5-Sterne-Gärtnerei



## “Aktives Sporttreiben bringt Spaß und Vorzüge mit sich”

Drei Fragen an Gregory Hedderich, Center Manager des City-Centers Köln-Chorweiler

*Welche Defizite sehen Sie aktuell in vielen Teilen der Bevölkerung hinsichtlich Ihrer Beweglichkeit und Sportlichkeit?*

Die Defizite sehe ich zunächst bei mir selber. Als Erwachsener ist man durch den Arbeitsalltag und andere Verpflichtungen oftmals ausgebremst. Die Bereitschaft Sport zu treiben ist meistens da. Immerhin schaffe ich es noch relativ regelmäßig einmal pro Woche in der Halle Fußball zu spielen. Schöner Nebeneffekt ist dabei alte Freunde zu treffen und sich auszutauschen. Mal sehen, wie lange mich meine Knie noch tragen... Was Kinder oder Jugendliche betrifft, diese verbringen viel zu viel Zeit vor Spielkonsolen, Computer oder Fernseher. Dabei darf der Ausgleich in Form von Sport nicht fehlen, ansonsten leidet die Entwicklung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten sowie der Persönlichkeitsentwicklung.

*Welchen Stellenwert haben vor diesem Hintergrund Sportangebote für die Menschen hier im Veedel? Warum engagieren Sie sich gemeinsam mit der DJK Wiking dafür Menschen für Sport und Bewegung zu begeistern?*

Leider nehmen die elektronischen Geräte immer mehr Zeit in Anspruch. Dabei haben Sport und Bewegung so viele Facetten, die sich in den Alltag integrieren lassen! Genau dies gilt es bewusst zu machen und aufzuzeigen, wie viel Spaß und Vorzüge aktives Sporttreiben mit sich bringt. Um mehr Menschen für Sport zu begeistern und sich wieder bewusst zu bewegen, ist es unabdingbar das Sportangebot zu erhalten – und besser noch auszubauen.

*Welche Bedeutung hat für Sie die Kooperation mit der DJK Wiking?*

Gerade für Kinder sind sportliche Programme eine gute Möglichkeit Ihre



Gregory Hedderich, Center Manager des City-Centers Köln-Chorweiler

Stärken und Schwächen kennenzulernen und so ihre sozialen Kompetenzen zu entwickeln. Zudem ist gerade der Sport in sozialen Brennpunkten eine präventive Sozialarbeit, wo Kinder und Jugendliche den respektvollen Umgang miteinander erlernen. Die DJK ist mit ihrem großen Breitensportangebot der Partner, den wir unterstützen wollen, um den Menschen im Veedel zu zeigen, wie wichtig sportliche Angebote sind und wie einfach es sein kann damit zu Gesundheit und einem guten körperlichen Wohlbefinden beizutragen.

**OPEN CASTING**

**DIE UFA SUCHT DICH!**

**SAMSTAG, 9.9.17 | 14-19 UHR**

**WIR SUCHEN U. A. FÜR GZSZ, DSDS, AWZ,  
UNTER UNS, FAMILIENDUELL, RUCK ZUCK!**

**UFATALENT  
BASE**  
[www.talentbase.de](http://www.talentbase.de)

**CITY-CENTER**  
KÖLN - CHORWEILER  
100 SHOPS & RESTAURANTS · 1.000 PARKPLÄTZE



# Sich selbst wieder erleben

Drei Fragen an Monika Malejka von der Geronto-Tagesklinik des Landschaftsverbands Rheinland (LVR)

*Frau Malejka, Bewegungsangebote für psychisch Erkrankte erfordern eine besondere Qualifikation. Wie schätzen Sie die Agilität und Sportlichkeit Ihrer Patientinnen und Patienten ein?*

In unserer gerontopsychiatrischen Tagesklinik werden ältere Patienten (ab dem 65. Lebensjahr) mit unterschiedlichen Krankheitsbildern und in unterschiedlicher psychischer und körperlicher Verfassung behandelt. Oftmals liegen lange Krankenhausaufenthalte, Pflegezeiten von Angehörigen oder Rückzug aus dem Alltagsleben zugrunde. Trotz allem gibt es Interesse an Bewegung, sportlicher Betätigung und Kontakten zu Gleichgesinnten. Oft fehlt der Mut und die Eigeninitiative, um sich einer Sportgruppe anzuschließen.

*Welchen Stellenwert hat der Sport entsprechend im Zusammenhang mit einer psychiatrischen Behandlung?*

Im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen bietet Sport die Möglichkeit mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, sich selbst wieder zu erleben, Zerstreuung zu finden, die allgemeine körperliche Beweglichkeit zu verbessern, den Alltag zu strukturieren, positive Rückmeldung zu erhalten und Spaß zu erleben.

*Welche Bedeutung hat demnach die Zusammenarbeit mit der DJK Wiking?*

Die Zusammenarbeit mit der DJK Wiking hat sich als ein absoluter Glücksgriff erwiesen. Inzwischen gibt es vier



Gruppen, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Bereits während des Aufenthaltes in der Klinik können die Patienten an Schnupperstunden teilnehmen und nach der Entlassung nahtlos in die Reha-Gruppe einsteigen. Auch ambulante Patienten werden herzlich aufgenommen. Durch die Zertifizierung und hohe Qualität der Übungsleiter fühlen sich die Teilnehmer gut aufgehoben und individuell trainiert. Der Zugang mit ärztlicher Verordnung und Bewilligung durch die KV ist recht unkompliziert.

Das Angebot trägt zur Stabilisierung der Patienten bei, bietet uns die Möglichkeit weiter im Kontakt zu bleiben und die Klinik zu einer Begegnungsstätte anderer Art zu machen.

## STEIGERN SIE IHRE LEBENSQUALITÄT ...

Also falls Sie Lust haben sich in der freien Natur zu bewegen, um ihre Ausdauer zu verbessern oder ihr Gewicht zu reduzieren. Ihre Gesundheit fördern wollen, Spaß und motivierende Ausdauerstunden in einer netten Gemeinschaft erleben möchten, dann sind Sie hier herzlichst willkommen! Alle Kurse richten sich sowohl an Bewegungseinsteiger als auch Wiedereinsteiger.

### ... DURCH INDIVIDUELLE PRÄVENTIONSKURSE!



## FITNESSAS

aktiv & sportlich mit Alexandra Stempin

Von vielen gesetzlichen Kassen bis zu **80 %** bezuschusst!

### MACHEN SIE MIT UND WERDEN SIE FIT!

Nehmen sie ihr Leben aktiv in die Hand und es wird ihnen fantASTisch gehen!

Telefon 0221_966 74 56 9	E-Mail info@fitnessas.de
Mobil 0163_79 666 16	Web www.fitnessas.de

VOM WALKEN ZUM LAUFEN	GEWICHTSREDUKTION DURCHS WALKEN	RÜCKENFIT	FIT FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT
<p>Dieser Kurs richtet sich an absolute Lauffanfänger als auch an Wiedereinsteiger. Die Teilnehmer lernen hier Schritt für Schritt die Walkingtechnik. Später werden sie in Form eines Intervalltrainings an das Laufen herangeführt. Der Ausdauerbereich wird zusätzlich mit Kräftigungsübungen kombiniert und durch Dehn- und Entspannungseinheiten ergänzt.</p>	<p>Dieser Kurs richtet sich an übergewichtige Personen und absolute Walkinganfänger. Die Teilnehmer erlernen hier schrittweise die richtige Walkingtechnik. Der Ausdauerbereich wird zusätzlich mit Kräftigungsübungen kombiniert und durch Dehn- und Entspannungseinheiten ergänzt. Außerdem erfahren sie wichtige Informationen zur gesunden Ernährung, ihren Kalorienbedarf, und wie sie durch Bewegung und ausgewogene Ernährung ihr Gewicht halten können.</p>	<p>In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem gesundheitsorientierten Rückentraining nach aktuellsten Erkenntnissen.</p> <p>Ziel ist den Teilnehmern ihren Einstieg in das Rückentraining zu erleichtern, mit welchem sie auch nach dem Kursende eigenständig fortfahren können.</p>	<p>In diesem Kurs lernen die Teilnehmer ein motivierendes Fitnessprogramm kennen, durch welches sie ihre Lebensqualität steigern können. Dieser Kurs ist konzipiert für fitnesserfahrene Personen, Übergewichtige, Trainingsanfänger oder Wiedereinsteiger.</p>
<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">10 Einheiten á 125,- €</div>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">10 Einheiten á 130,- €</div>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">8 Einheiten á 130,- €</div>	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">8 Einheiten á 130,- €</div>

Vielen Dank an alle Kooperationspartner  
und langjährige Inserenten!



Johanniter-Stift Gut Heuserhof  
Giershausener Weg 21  
50767 Köln



KGS St. Martin Balsaminenweg



Heinrich-Böll-Gesamtschule



Deutsche Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne





# Fester Kurs in bewegten Zeiten

## Bündige Jahres-Mitgliederversammlung 2017 der DJK Wiking – Mehrere Ehrungen

Die DJK Wiking steuert ihr Vereinsschiff in bewegten Zeiten auf einem bemerkenswert festen Kurs. Diesen Eindruck vermittelte Vereinsvorsitzender Lars Görgens bei der jährlichen Mitgliederversammlung des Vereins Ende April im Taborsaal in Heimersdorf. Seine Darstellung des Vorjahres und der weiteren Pläne wurde unterstrichen durch eine solide Finanzplanung, die Kasenswart Jürgen Budde präsentierte.

Die Jahresversammlung des Vereins war – wie in jedem ungeraden Jahr – ohne Neuwahlen angesetzt. Daher verlief sie sehr bündig ohne lange Diskussionen. Das lag vor allem auch daran, dass Lars Görgens einen sachlich fundierten Jahresbericht abliefern konnte, der trotz schwieriger Umstände ein fast ausgeglichenes Jahr 2016 beinhaltet.

Als widrige Faktoren für die Entwicklung des Vereins führte er vor allem die unbefriedigende Sporthallensituation an. Diese ist nach wie vor belastet durch die Umnutzung von Sporthallen zur fragwürdigen dauerhaften Unterbringung von Flüchtlingen. Daneben sind einige Hallen renovierungsbedürftig.

Demgegenüber hob er das unermüdlige Engagement vieler Ehrenamtlicher im Verein hervor. Dies habe bei zahlreichen Aktionen bewirkt, dass trotz verstärkter Austritte die Anzahl der Mitglieder annähernd konstant gehalten werden konnte. Auch würdigte er die sehr gute Zusammenarbeit mit dem City-Center Chorweiler, das dem Verein immer wieder hervorragende



Ehrungen gab es für (v.l.n.r.) Ursula Zerres, Angelika Garrecht, Felix Schiewe, Marlies Hartwich. 2.v.r. Lars Görgens, ganz links vertrat Ulrike Kraus Mann Andreas und Schwager Stephan.

Möglichkeiten zur Kooperation und zur Selbstdarstellung bietet. So war jüngst nach dem Internationalen Kindersportfest am 1. April bereits am 5. und 6. Mai die nächste gemeinsame Kindersport-Veranstaltung geplant.

Er betonte auch das große Engagement der DJK Wiking in Bereichen, die über das zentrale Sportengagement hinaus gehen, so in der Flüchtlingshilfe, bei Angeboten für Menschen mit Behinderung, bei Integrations-sport-Angeboten und bei der Beratung von Familien mit wirtschaftlichen Problemen.

Lars Görgens machte deutlich, dass der Herzsport und der Rehasport wichtige Stützen heutiger Vereinsarbeit sind. Zudem wies er auf zahlreiche Projekte und Kooperationen des Vereins mit Sportverbänden und Institutionen, aber auch mit Kitas und Schulen hin.

Gegen Ende der Mitgliederversammlung wurden mehrere verdiente Mitglieder gewürdigt, die seit vielen Jahren unentwegt für die DJK Wiking aktiv sind. Marlies Hartwich, Abteilungsleiterin Yoga, Tai Chi und Qi Gong, sowie Ursula Zerres, Abteilungsleiterin Herzsport, sind bei jedem Fest mit dabei und helfen tatkräftig mit.

Sie erhielten ebenso eine Auszeichnung wie der nach 30 Jahren scheidende Herzsport-Arzt Felix Schiewe (s. auch Foto unten). Weiterhin gab es drei Auszeichnungen für Mitglieder, die seit 50 Jahren im Verein sind. Dabei handelt es sich um die drei Geschwister Angelika Garrecht, Stephan und Andreas Kraus (vertreten durch seine Frau Ulrike Kraus), die heute noch alle drei in der Volleyballabteilung aktiv sind.

Jörg Benner



DJK Wiking bietet jederzeit:

**Sport für Einsteiger und  
Sport für Wiedereinsteiger**

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

# Workshop Gewalt-Prävention im Oktober

Die DJK Wiking bietet am 7. Oktober von 10:00 bis 16:30 Uhr in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums erneut einen sportart-übergreifenden Workshop an.

Nach der gelungenen Premiere Mitte Mai bietet die DJK Wiking Anfang Oktober nochmals einen Workshop für Jung und Alt an, zum Thema „Gewaltprävention durch Sport“ (Foto rechts: LSB NRW, Bowinkelmann).

Was auf den ersten Blick vielleicht etwas langweilig und ernst klingt, wird jedoch mit viel Spaß und Abwechslung präsentiert. Dafür sorgen die drei Referenten des großen Sportvereins im Kölner Norden: Lars Görgens (Vereinsvorsitzender), Metin Köse (Selbstverteidigung) und Jörg Benner (Frisbeesport).

Den Auftakt macht das Thema Miteinander auskommen und Streitschlichtung am Beispiel des Frisbeesports. Im Teamsport Ultimate Frisbee regeln die Spielenden strittige Situationen selbst. Dabei sind sie auf gewisse Grundlagen angewiesen, die alle berücksichtigen sollen.

Was aber, wenn die Gegner im Eifer des Gefechts sich nicht mehr an das Prinzip der Gegenseitigkeit halten? Wie können wir für den Alltag üben, bewusst auf Fouls zu verzichten? Diese und andere Fragen behandelt Jörg Benner, der auch Geschäftsführer des Deutschen Frisbeesport-Verbands ist und in dieser Funktion bereits zahl-



Foto: Andrea Bowinkelmann, LSB NRW

reiche Fairplay-Workshops entwickelt und durchgeführt hat.

In der Mittags-Session berichtet Lars Görgens aus seiner reichhaltigen Erfahrung als Sportwissenschaftler und vor allem Sportpraktiker, welche positiven Effekte der Sport für das Zusammenleben hat. Auch bei ihm geht es darum, wie beim Sport vom Kindergarten bis zu Senioren der Umgang mit anderen geübt wird und auch der Umgang mit eigenen Aggressionen (Foto rechts: LSB NRW, Michael Grosler).

Ein weiteres Thema seiner Einheit ist der Aspekt der körperlichen Ausgeglichenheit, und inwieweit diese für weniger Gewaltpotenzial und ein entspannteres Miteinander sorgt.

Den Abschluss und Höhepunkt des Wiking-Workshops bilden Grundzüge der Selbstverteidigung, die Metin Köse aus langjähriger Praxis präsentiert (Foto links: LSB NRW, Erik Hinz). Er geht von einem verbesserten Körperbewusstsein aus, das mit einem sicheren und ausbalancierten Stand beginnt und über Aufmerksamkeit die geistige und körperliche Beweglichkeit

fördert. Dazu setzt er mit praktischen Übungen zur Körperhaltung und zum persönlichen Auftreten an. Wie ziehe ich effektiv Grenzen, die Fremde, gegebenenfalls aber auch Freunde nicht übertreten sollen? Wie behaupte ich mich selbst gegen aggressives Verhalten und das Androhen von Gewalt? Und schließlich: Wie schütze ich mich erfolgreich vor Angriffen und wehre ich mich dagegen?

Die praxisorientierten Einheiten mit Metin Köse bilden den Schlusspunkt des Workshops, aus dem alle Teilnehmenden interessante Impulse für die geistige und körperliche Integrität mitnehmen sollten. Der Workshop erfordert keine besonderen körperlichen Voraussetzungen und ist geeignet für jung und alt, zwischen acht und achtzig Jahren. Bitte bequeme Kleidung und für die Sporthalle geeignete Schuhe mitbringen! Die Kosten belaufen sich auf 20,00 EUR für Erwachsene und 12,00 EUR für Jugendliche unter 18 Jahren, Vereinsmitglieder zahlen die Hälfte!

Jörg Benner



Foto oben: Erik Hinz, LSB NRW,  
Foto rechts: Michael Grosler, LSB NRW,  
Foto links: DFV



WAS? – Workshop Gewaltprävention durch Sport

WANN? – Samstag, 07. Oktober 2017, 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

WO? – Sporthalle Heinrich-Mann-Gymnasium

Rückfragen und Anmeldung: Tel.: 0221-78962820

Mail: [info@djkwiking.de](mailto:info@djkwiking.de)



**Der große Sportverein im Kölner Norden**

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



## **Workshop für Jung und Alt** **„Gewaltprävention durch Sport“**

**am 07.10.2017 von 10:00 bis 16:15 Uhr in der Sporthalle des  
Heinrich-Mann-Gymnasiums in Köln-Weiler**

### Inhalt:

**10:00-12:15 Uhr - Keine Fouls! - Keine Gewalt!**

**Gut miteinander auskommen auf Basis gegenseitiger Vereinbarung  
und Streitschlichtung am Beispiel des Frisbeesports mit Jörg Benner**

**12:30-13:15 Uhr - Positive Effekte des Sports für das Zusammenleben  
Körperliche Ausgeglichenheit sowie Übung im Umgang mit anderen und mit den  
eigenen Aggressionen vom Kindergarten bis zum Seniorensport mit Lars Görgens**

**14:00- 16:15 Uhr - Grundzüge der Selbstverteidigung**

**Körperbewusstsein, Arbeit an Haltung und Auftreten, Grenzziehen,  
Selbstbehauptung, sich erfolgreich vor Angriffen schützen und sich dagegen  
wehren mit Metin Köse**

**Kosten: 20,00 EUR**

**für Jugendliche unter 18 Jahren: 12,00 EUR  
Vereinsmitglieder zahlen die Hälfte!**

**Rückfragen und Anmeldung: 0221-78962820  
der an [info@djkwiking.de](mailto:info@djkwiking.de)**

**DJK Wiking Köln**  
**Komm hin-mach mit!**

**DJK**  
**Wiking Köln**  
**1965 e.V.**

## Zwischen Hoffen und Bangen

### DJK Wiking schließt sich der Kritik des Stadtverbundes Köln an – Datum der Rückgabe der Sporthalle Soldiner Straße noch ungewiss

Anfang Mai hat das Wohnungsamt Köln bekannt gegeben, dass aktuell noch 500 Geflüchtete in Kölner Turnhallen untergebracht sind. Wohnungsamtsleiter Josef Ludwig kündigte an, dass die noch genutzten Turnhallen schon deutlich vor Ende des Jahres geräumt sein werden. Der Stadtverbund Köln kritisiert, dass Räumung jedoch noch lange nicht Rückgabe an den Schul- und Vereinssport bedeutet und dass nun jahrelange Wiederaufbauarbeit für die betroffenen Vereine notwendig sei. Helmut Schaefer, Vorsitzender der Sportjugend Köln, begrüßt zwar, dass die Unterbringung in den Turnhallen nun offenbar ein schnelleres Ende als geplant findet, da Schulen und Vereine diese Hallen für den Übungs- und Wettkampfbetrieb dringend benötigen. Er spricht aber von einem „Arbeitszeugnis für eine Stadt wie Köln“, derart lange keine menschenwür-

dige Unterbringungsmöglichkeiten für Flüchtlinge gefunden zu haben.

Im Bereich des Vereins DJK Wiking Köln wird aktuell vor allem die Halle Soldiner Straße schmerzlich vermisst, die dem Vereinssport noch nicht wieder zur Verfügung steht. Mit einer üblicherweise angesetzten Instandsetzungsfrist von vier bis sechs Wochen bis zur Übergabe könnte sich der Verein gut arrangieren. Doch obwohl diese Halle bereits leer geräumt ist, wird sie dem Vernehmen nach auch nach den Sommerferien immer noch nicht wieder nutzbar sein.

Dies ist eine weitere herbe Enttäuschung für den Verein, der sich bemüht, zurück zu finden zu normalem Sport- und Trainingsbetrieb. In der Halle Soldiner Straße fanden früher viele Judo-Angebote, sowie Jiu Jitsu- und Frisbeesport-Einheiten statt, die künftig wieder dort stattfinden sollen. Viele Kinder, die zwischenzeitlich in der Sporthalle Merianstraße mit Judo begonnen haben, werden jedoch wieder abspringen, sobald das Angebot

regulär zurückwechselt in die Soldiner Straße.

Auch Klaus Hoffmann, der Vorsitzende des Stadtverbundes Köln, bestätigt:

*„Jetzt steht jahrelange Wiederaufbauarbeit für die betroffenen Vereine an, um den nachhaltigen Schaden aus den vergangenen drei Jahren, der hier von den Akteuren in Kauf genommen wurde, aufzuarbeiten.“*

Es seien ganze Wettkampfstrukturen zerstört worden, in einzelnen Disziplinen fehlten komplette Jahrgänge, auch bei den Trainern. So etwas dürfe sich in Zukunft nicht wiederholen. Daher sei das Thema Notunterbringung von Geflüchteten für den Stadtverbund Köln noch lange nicht abgeschlossen. Mit Blick auf die weltpolitische Lage müsse die Verwaltung schon jetzt alternative Pläne aufstellen.

Der Stadtverbund Köln kündigte an dazu in den kommenden Wochen einen Forderungskatalog mit konstruktiven Vorschlägen im Sinne des Kölner Sports einzubringen. *Jörg Benner*



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



# Peter Pfeifer steht bereit

## Der frühere Vorsitzende der Sportjugend Köln möchte sich für den Stadtsportbund engagieren

Anfang Juli hat der Vorsitzende des Stadtsportbundes Köln, Klaus Hoffmann, seinen Rücktritt zur kommenden Mitgliederversammlung im Oktober angekündigt. Mitte August stellte sich Peter Pfeifer als Kandidat für den Vorsitz vor, wozu eine erweiterte Vorstandssitzung einberufen wurde, an der auch Vertreter der Stadtbezirks-Sportverbände und der Fachschaften teilnahmen. Klaus Hoffmann begründete seinen Entschluss gemäß Pressemitteilung „mit den gesteigerten Anforderungen inner- und außerhalb der Organisation“, denen er – auch wegen derzeitiger gesundheitlicher Einschränkungen – nicht mehr mit voller Kraft gerecht werden könne. Wie es in der Mitteilung weiter hieß, seien insbesondere die Anforderungen im Bereich der Personalverantwortung und -führung gestiegen. Vor der Mitgliederversammlung im vergangenen Jahr hatten sich die ehemaligen Oberbürgermeister Fritz Schramma und Jürgen Roters zusammen mit Berthold Schmitt, Chef der Köln Bäder, für den Vorstand im Stadtsportbund ins Gespräch gebracht. Die Mehrheit war aus zwei Gründen dagegen. Zum Einen hatten sich Politiker in der Vergangenheit nicht durch großes Engagement für den Sport hervorgetan, zum Anderen hätte die Position für Berthold Schmitt einen massiven Interessenskonflikt bedeutet.

Daher war Klaus Hoffmann nochmals in seinem Amt bestätigt worden, jedoch ohne neue Impulse zu setzen. Er gehörte 13 Jahre lang dem Vorstand des Stadtsportbundes an und war seit 2014 dessen Vorsitzender. Der Rücktritt des 68-Jährigen erscheint demnach folgerichtig. Klaus Hoffmann erklärte:

*„Mit meinem Rücktritt zur Mitgliederversammlung im Oktober stelle ich den Posten des Vorsitzenden zur Verfügung, damit jemand, ausgestattet mit den entsprechenden Kompetenzen, die Aufgaben an der Spitze des Stadtsportbundes übernehmen und diesen in eine erfolgreiche Zukunft führen kann.“*

Bei der gemeinsamen Sitzung des Stadtsportbundes, der Stadtbezirks-Sportverbände und der Fachschaften stellte sich Peter Pfeifer vor, der bereit ist die Weichen für die Zukunft im Kölner Sport neu zu stellen. Mit seinem Vorsitz in der Kölner Sportjugend sind drei wichtige Errungenschaften verbunden: Die Aufstockung der Kinder- und Jugendbeihilfe von 280.000 EUR auf eine Million Euro pro Jahr, eine Emanzipation der Sportjugend Köln mit hohem Stellenwert innerhalb des Sports, der Politik und der Verwaltung sowie eine enge Verknüpfung mit der städtischen Sportverwaltung, wodurch die Sportjugend Köln vielfältige Aufgaben und Finanzen erhielt (Mitternachtssport, Offener Ganzttag, Bewegter Kindergarten, Sitz und Stimme im Jugendhilfeausschuss etc.).



Bereits zuvor war es ihm im Verbund mit vielen anderen gelungen, als einer der Sprecher der Initiative Kölner Sport (IKS) durch politische Arbeit und Demonstrationen 2004 Hallennutzungsgebühren für Kinder und Jugendliche zu verhindern.

Die Aufgaben für Peter Pfeifer auf der Ebene des Stadtsportbundes sind mit denjenigen in der Sportjugend nicht zu vergleichen, dennoch ähneln sich einzelne Ziele wie bei seinem Amtsantritt als Vorsitzender der Sportjugend im Jahre 2005:

*„Wir müssen uns mit vereinten Kräften auf unsere Kernaufgabe konzentrieren, die Unterstützung der Kölner Vereine und ihrer Sporttreibenden. Das kann nur als Team funktionieren, bei dem Stadtsportbund Köln, die Sportjugend, die Stadtbezirks-Sportverbände und die Fachschaften gemeinsam an einem Strang ziehen!“*

Die gemeinsame Sitzung zur Vorstellung des Kandidaten war ein erster, wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Jörg Benner



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](http://www.hertel-koeln.de)



# Politik nimmt den Sport nicht ernst

**Lars Görgens (Fotos: Bowinkelmann, LSB NRW), Vereinsvorsitzender der DJK Wiking und Vorstandsmitglied des Stadtsportbundes Köln, übt bei der LSB-Arena Mitte Juni in Brühl deutliche Kritik.**

Am 13. Juni 2017 fand im Sportzentrum des Brühler Turnvereins eine LSB-Arena statt, unter dem Motto „Dem Landessportbund die Meinung sagen – Sorgen und Nöte der Sportvereine in NRW“. Insgesamt gab es einen guten und regen Austausch unter den Teilnehmenden, unter anderem Walter Schneeloch, Präsident des LSB NRW, und Harald Dudzus, Vorsitzender des Kreissportbunds Rhein-Erft. DJK Wiking-Vorsitzender Lars Görgens äußerte sich jedoch sehr kritisch zum Verhältnis zwischen Sport und Politik.

*„Die Politik verhält sich dem Sport gegenüber ignorant. Sie zollt ihm keinen Respekt und anerkennt nicht die Leistungen, die der Sport in Hinblick auf Integration, Inklusion, vor allem aber auch auf die Mobilisierung von Kindern und Jugendlichen leistet. Wir bekommen nur Lippenbekenntnisse zu hören, niemals aber verlässliche Aussagen!“*

Seine Kritik bezog sich unter anderem auf die Freigabe der inzwischen geräumten Turnhallen, die sich zum Teil noch bis Ende des Jahres hinziehen dürfte. Die Politik in Köln habe durch die langanhaltende Nutzung der Sporthallen zur Flüchtlingsunterbringung leichtfertig in Kauf genommen hat,



Foto: Lars Görgens zwischen Udo Schmitz vom 1. Baseballclub Bonn Capitals (l.) und Harald Dudzus, Vorsitzender Kreissportbund Rhein-Erft.

dass viele Sportvereine in große Not geraten seien. Jüngst wurde bekannt, dass insbesondere die Halle Soldiner Straße in Lindweiler, deren Boden saniert werden muss, noch länger nicht wieder genutzt werden kann.

*„Vor allem unsere Judogruppen leiden sehr unter der Planungs-Unsicherheit. Üblicherweise kommen die meisten Neuzugänge nach den Ferien. Jede Umlegung der Trainingsstätte bedeutet wieder ebenso viele Austritte.“*

Andere Vereinsvertretende schlossen sich der Auffassung an, dass sich viele Vereine von der Politik vernachlässigt fühlen. Vor allem wurde starke Kritik an sanierungsbedürftigen, veralteten und zu wenigen Sportstätten laut. Auch LSB-Präsident Walter Schneeloch (Foto: Bowinkelmann | LSB NRW) kritisierte die Stadt Köln. Neben den langfristigen Hallensperrungen kam dabei auch die ungleiche Verteilung von Geldern zur Sprache, bei denen der Sport gegenüber anderen gesellschaftlichen Bereichen oft zu kurz käme.

Mehrfach wurde angesprochen, dass auch die Vereine selbst mehr Verant-

wortung übernehmen müssten. Dem wurde entgegen gehalten, dass die Politik die Grundlagen schaffen müsse, damit die Vereine ihre gemeinnützige Arbeit leisten können. Zudem fällt vielen Vereinen, die vom Ehrenamt leben, ein Engagement über den alltäglichen Trainingsbetrieb hinaus schwer.

Immer wieder wurde auf Sanierungsstaus und die dringend notwendige Verbesserung der Infrastruktur hingewiesen. Neben der Forderung nach genügend intakten Sportstätten kam auch diejenige auf, dass die Umsetzung des Bildungspakets an der Basis vereinfacht werden müsste.

Dr. Christoph Niessen, Vorstandsvorsitzender und Geschäftsführer des LSB erklärte, dass die Mitgliedsbeiträge oft zu gering seien und hier ein Umdenken stattfinden müsse. Die Vereinsvertretenden dagegen forderten vom LSB, er solle dafür sorgen, dass der Sport bei der Politik nicht unter Wert verkauft werde.

Ein weiteres Thema war die Gewinnung von Ehrenamtlichen. Walter Schneeloch und Christoph Niessen machten deutlich, dass der LSB den Vereinen die Suche selbst nicht abnehmen kann, aber durch Lehrgänge und Ausbildung im Vereinsmanagement dazu beiträgt, dass notwendiges Wissen vermittelt wird und der Respekt vor der Verantwortung sinkt.

Walter Schneeloch hält die Suche nach Ehrenamtlichen selbst für eine so wichtige und aufwendige Aufgabe, dass er den Vereinen empfiehlt dafür eigens eine Person einzusetzen.

Jörg Benner





# Anerkennung für Engagement zur Integration

**Der Stadtsportbund Köln hat über die Teilnahme der DJK Wiking als einer von nur zwei Sportvereinen für den DOSB bei der Fachtagung „Ein Jahr Freiwilligendienste mit Flüchtlingsbezug“ in Berlin berichtet.**

Die Einladung zeigt gemäß SSBK-Beitrag, dass die Arbeit der DJK Wiking über die Grenzen Kölns und Nordrhein-Westfalens hinaus bekannt und geschätzt ist. Diese Arbeit findet jedoch, mit Blick auf die derzeitige Hallensituation, noch immer unter erschwerten Bedingungen statt.

Bei der zweitägigen Fachtagung standen der Erfahrungsaustausch in kleinen Gruppen und Workshops mit Techniken und Strategie für die alltägliche Arbeit auf dem Programm. Die DJK Wiking konnte als anerkannter Stützpunktverein „Integration durch Sport“ den rund 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus ihren Erfahrungen und Herausforderungen im Sport berichten. Aus Sicht der DJK Wiking fasste der Vorsitzende Lars Görgens zusammen:

*„Es hat mich sehr gefreut zu erfahren, dass wahrgenommen wird, welchen großen Beitrag die Sportvereine in der Integration insbesondere von Flüchtlingen leisten, vor allem für die vielen, oft ehrenamtlich engagierten Menschen.“*

Neben ihm besuchte auch Mareike Jautschus die Fachtagung des Bundesfamilienministeriums in Berlin „Ein Jahr Freiwilligendienste mit Flüchtlingsbezug“. Sie arbeitet seit Anfang September in ihrem Bundesfreiwilligendienst (BuFDi) im Sport bei der DJK Wiking schwerpunktmäßig mit Geflüchteten. Außer ihr und dem Vereinsvorsitzenden hatte der Deutsche Olympische Sportbund Engagierte aus nur einem weiteren Sportverein bundesweit eingeladen.

Klaus Hoffmann, der Vorsitzende des Stadtsportbundes Köln, freute sich zusammen mit der DJK Wiking über diese Anerkennung:

*„Der gesamte Verein leistet hervorragende Arbeit für die Integration! Die schnelle und terminlich verbindliche Rückgabe der Sporthallen ist eine wichtige Grundlage, um noch mehr integrative Arbeit zu leisten und die gebotenen Möglichkeiten noch besser nutzen zu können. So beispielsweise den Einsatz von Bundesfreiwilligen mit Flüchtlingsbezug wie bei der DJK. Sport ist Integration!“*

Bei der DJK Wiking gibt es aktuell drei Gruppen, in denen ausschließlich Geflüchtete Sport treiben, und fünf integrative Gruppen, die in Verbindung mit dem erneut geförderten Projekt „Orientierung durch Sport“ der Deutschen Sportjugend (DOSB) einen Schwer-



punkt Sport mit Flüchtlingen haben. Daneben können Flüchtlinge auf Anfrage aber auch in allen anderen Gruppen teilnehmen.

Im Rahmen von „Orientierung durch Sport“ werden noch einmal neue Gruppen starten, auch fand am 1. April auf dem Pariser Platz in Chorweiler das „1. Internationale Sportfest der DJK Wiking Köln“ statt. Geplant sind weiterhin zwei integrative Sportfreizeiten über je ein Wochenende. Aktuell treiben circa 60 Geflüchtete bei der DJK Wiking Sport.

Jörg Benner



Köln Tel. 708 71 38  
Fühligen, Schmiedhofsweg 2  
Helmersdorf, Volkhovener Weg 103  
[www.bestattungen-schwarz.com](http://www.bestattungen-schwarz.com)  
[mail@bestattungen-schwarz.com](mailto: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.





## Neue ATP Kurse Kooperation mit der BZgA



Die DJK Wiking ist für ihre hervorragende Arbeit im Bereich der Integration bekannt. Auf Anfrage der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) bietet die DJK Wiking ab September in einer Pilotphase zwei neue Sportkurse im Rahmen des ATP-Programms (Alltagstrainingsprogramm) für bisher inaktive Menschen über 60 Jahre mit Migrationshintergrund an. Jeder Kurs geht über 12 Einheiten. Die Teilnahme an einem Kurs ist kostenfrei, da sämtliche Kosten von der BZgA ge-

tragen werden. Das Ziel der DJK Wiking ist es die Teilnehmer auch über die Kursdauer hinaus für den Sport und eine Mitgliedschaft im Verein zu begeistern. Sollten Sie Menschen mit Migrationshintergrund kennen, die bisher inaktiv waren und für dieses Angebot infrage kommen, geben Sie diese Info gerne weiter. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Weitere Informationen erhalten Sie bei Lars Görgens, Tel. 0151-50654522 oder per Mail an [goergens@djkwiking.de](mailto:goergens@djkwiking.de)



## Sommerfest in Weiler

Beim Sommerfest im Generationenpark in Weiler am 8. Juli 2017 war die DJK Wiking mit einem Stand, Mitmachaktionen und einem Auftritt der Kinderanzuggruppe vertreten. Bei schönem Wetter hatten die Besucher die Möglichkeit sich über das Thema Sport und die Angebote der DJK Wiking zu informieren. Viele Kinder nutzen die Aktivitäten rund um den Vereinsstand. Es war die ganze Zeit über viel los. Mit jeder Menge Spaß wurde gehüpft, geworfen oder balanciert. So war dann auch die Nachfrage nach Sportangeboten für Kinder und Jugendliche besonders groß. Daher besteht die Hoffnung einige Kinder demnächst in den DJK Wiking-Sportgruppen herzlich begrüßen zu können.

*Lars Görgens*





# Der DJK Wiking-Chor zum Fünften

*„Wo man singt,  
da lass dich ruhig nieder...“*

Das war am 5. Mai 2017 wieder so und viele sangesfreudige Wikinger kamen zum Singen in den Taborsaal. Wieder war es ein fröhliches Sangesfest. Die Wikingerstimmen waren präpariert auf eine Mischung von Wander- und Schunkellieder, auf Bewegungs- und Mitmachmelodien, Stimmungslieder und Rheinische Weisen. Melodien aus vergangenen Zeiten, wie der Tanzschulzeit waren dabei und neu: Wandern auf der Stelle.

Pantomimisch sangen und bewegten sich alle bei „Der kleine Matrose“ und „Die Vögelein vom Titicacasee“. Dabei gibt es zu jedem Wort auch eine passende Bewegung.

Vielen Dank an Heidi und Heinrich, unseren Begleiter am Flügel, der auch dieses Mal wieder den richtigen Ton getroffen

hat. Musik und Gesang gehören schon seit Anfang an zur Geschichte der Menschheit. Sie gehören zur unserer Kultur, egal, ob Volksmusik, Klassik, Schlager, Rock oder Pop.

Auf jeden Fall ist das Singen wie das Lachen gesundheitserhaltend und „ansteckend“.

Dank Lars konnten alle wieder die Texte von der großen Leinwand absingen. G.G.





# Deutsches Edelmetall für Alexander Fahron

Bei der Deutschen Synchronmeisterschaft im Trampolinturnen gewann Alexander Fahron (rechts im Bild) zusammen mit seinem Synchronpartner Valentin Risch von der SG Frankfurt Nied die Bronzemedaille.

In toller Atmosphäre zeigten die Sportler von Trainer Henryk Stempin im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes ihr Können. Und wurden dabei dem Slogan gerecht, der auf dem großen Banner in der Messehalle zu lesen war: „Hier wird mehr geflogen als auf dem Berliner Flughafen“

Neben Alexander Fahron hatten sich mit Lukas Fahron und Tim Siebert insgesamt drei Sportler der DJK Wiking für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert. Leider ereilte Lukas und Tim, nachdem sie nach dem Vorkampf des Synchronwettkampfes der 16-18 jährigen Turner, als Führende in das Finale eingezogen waren, das Abbruchpech im Finaledurchgang. Sie beendeten ihren Wettkampf nur auf dem neunten Platz.

Dahingegen turnten alle drei Turner bei den Deutschen Einzelwettkämpfen am Pfingstmontag ihre Übungen durch. Alexander und Tim beendeten die Einzelmeisterschaft in ihren Altersklassen beide auf dem fünften Platz. Lukas verpasste das Finale der besten 8 Turner seines Alters und belegte letztendlich Platz 11.

Neben den langen Wettkampftagen in der Halle blieb dem Team noch etwas Zeit, Berlin im Rahmen des Turnfestes zu besichtigen. Und so wurde vor dem Brandenburger und vor dem Reichstag noch die eine oder andere Handstand-Challenge ausgetragen.

Anne Fahron





## Frisbee-Juniorenteams fahren beide zur DM

Die beiden Frisbee-Juniorenteams der DJK Wiking haben sich in den Altersklassen U14 und U17 für die Deutsche Meisterschaft im Ultimate Frisbee qualifiziert. Dafür reichten bei der regionalen Qualifikation Mitte Juni in Osnabrück die Plätze drei und vier.

Das Turnier war zunächst von einer durchwachsenen Leistung des jüngeren Teams und einer sehr starken Konkurrenz in der älteren Spielklasse bestimmt. Die sechs U14-Teams spielten alle gegeneinander, bei den acht U17-Teams gab es zwei Vorkruppen mit anschließenden Überkreuzspielen der Zweiten gegen die Dritten um den Einzug ins Halbfinale.

Die U14 der DJK Wiking verlor das Auftaktspiel gegen die späteren Sieger Äitschbees (TUS Hermannsburg) und bezwangen danach die Ultimate Greenhorns (GW Marathon Münster). Anschließend kassierten sie zwei weitere Niederlagen, einmal sehr knapp gegen den späteren Zweiten CSI:Kamen (TV Südkamen) und einmal ganz ohne Zugriff aufs Spiel gegen die Discoveries (TV Verl). Da schien der Zug zur Qualifikation schon abgefahren zu sein.

Das letzte Spiel gegen die gastgebenden UFO (Ball sport Eversburg) startete wieder schlecht. Doch beim Stand von 0:4 drehten die Colibris das Spiel, glichen aus, und konnten nach abermaligem Rückstand in Überzeit noch 6:5 gewinnen. Da im Abschlussspiel die



bisher sieglosen Münsteraner die Verler schlugen (die auch sonst nur gegen die Colibris gewonnen hatten), wurden die überglücklichen Wikinger von Rang 5 auf Rang 3 hochkatapultiert.

Die U17 der DJK Wiking startete mit einem leichten Sieg gegen Fischbees Next (1. FC Hamburg Fischbees) und kassierte danach zwei Niederlagen gegen die Schafe (TV Beckum) und die Discoveries (TV Verl). Als Gruppendritter traten sie gegen die Zweiten der anderen Gruppe, Ultimate Greenhorns (GW Marathon Münster) an und schlugen diese. Im Halbfinale ging es erneut gegen Beckum, erneut ohne große Chance gegen athletisch und körperlich überlegene Gegner.

Das Spiel um Platz drei ging dann erneut gegen die Discoveries. Nach

ausgeglichenem Start gelang es den Verlern sich abzusetzen. Doch in Überzeit glichen die Kölner von 5:7 auf 7:7 aus. Beide Teams hatten mehrfach Scheibenbesitz, ehe Verl den Siegpunkt machte. Dass Platz vier am Ende dennoch zur DM-Qualifikation reichte, war zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar. Es war auch unabhängig davon eine tolle Leistung, die von vielen Eltern bejubelt wurde.

Beide Teams traten mit jeweils zehn Spielern an, von denen pro Punkt fünf auf dem Platz stehen, und zeigten sehr couragierte Leistungen, auf die sich aufbauen lässt! Das Training bis Ende September ist nun ausgerichtet auf die neuerliche Teilnahme beider Altersklassen an der Junioren-DM in Baden-Württemberg.

Jörg Benner





### Volleyball-Nachwuchsgruppe sucht Mitspieler

Hier wird der Ball hochgehalten! Die Jungen-Nachwuchsgruppe der Volleyball-Abteilung sucht Verstärkung. Die Jungen im Alter zwischen 10 und 14 Jahren trainieren unter der Leitung von Wolfgang Wiedemeyer immer freitags von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums. Wer dabei sein möchte, einfach einmal hereinschnuppern! JB



### Judokas freuen sich über bestandene Gürtelprüfung

Am 31. März 2017 haben die Kinder und Jugendlichen der Judoabteilung ihr Können unter Beweis gestellt und dürfen nun den nächst höheren Kyu-Grad (Gürtelgraduierung Schüler) tragen.

Herzlichen Glückwunsch an alle Judokas zur erfolgreichen Prüfung!

Neu errungener Kyu:

#### Weiß-gelb

Philipp Husmann  
Bengt Hensen  
Prathyush Surapareddy

#### Gelb

Lena Colaninno  
Matthias Husmann

#### Gelb-orange

Alexander Schmidt

#### Orange-grün

Leon Rupoatcki  
Marc Strakhov  
Jan-Lucas Murszewski



V.l.n.r.: Jakob Köstler (Uke), Prathyush Surapareddy, Philipp Husmann, Matthias Husmann, Lena Colaninno, Bengt Hensen



V.l.n.r.: Marc Strakhov, Leon Rupoatcki, Jan-Lucas Murszewski, Alexander Schmidt

Offizieller Sponsor des DJK Wiking JudoTEAMS



# BAUNTERNEHMUNG JAKOB BROCK

[www.bjb-brock.de](http://www.bjb-brock.de)



# Gedächtnistraining

## Finde die Fehler!

**Die Lösung steht auf Seite 31.**

Das Foto unten stammt von der 50-Jahr-Jubiläum des Rheinischen Turnerbundes, das im Jahr 1997 auch bei der DJK Wiking gefeiert wurde.

Aber leider haben sich im Verlauf der vergangenen 20 Jahre acht Fehler eingeschlichen!

**Finden Sie die acht Fehler auf dem linken Bild gegenüber dem Originalbild auf der rechten Seite!**

Übrigens sind einige der abgebildeten Damen auch heute noch in der DJK Wiking aktiv. Ich hoffe, sie hatten wieder ein bisschen Spaß beim „Denken“! Bleiben sie beweglich, wünscht

Lars Görgens



## 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
- GE** – Grundschule Köln-Pesch, Martinusstraße, 50765 Köln-Esch
- GKP** – Gymnasium Köln-Pesch, Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch
- GPP** – Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler
- HMG** – Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler
- JSH** – Johanniter-Stift Gut Heuserhof, Giershausener Weg 21, 50767 Köln
- 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
- SoI** – Turnhalle Förderschule, Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler
- Tab** – Taborsaal, Taborplatz, 50767 Köln-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,  
Telefon: 0221-7901660, E-Mail: h.stempin@gmx.de
- Kassenwart:** Jürgen Budde, E-Mail: budde@djkwiking.de
- Sportwartin:** Alexandra Stempin,  
Telefon: 0221-78962820, E-Mail: alexandrastempin@gmx.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
- Mitarbeiter der Geschäftsstelle:** Florian Frieling,  
Telefon: 0221-78962820, E-Mail: frieling@djkwiking.de
- Beisitzer:** Manfred Schoss

### AbteilungsleiterInnen

- Ambulanter Herzsport:** Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232
- Eltern-Kind-Turnen:** Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829
- Fitness, Gymnastik:** Irene Viereck, Telefon: 0221-798805
- Judo, Kampfsport, Selbstverteidigung:**  
Christina Blatt, E-Mail: blatt@djkwiking.de
- Kooperationen/Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen,  
Sport für Menschen mit Behinderung sowie Ballspiele, Basketball** (kommissarisch): Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522
- 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



## Sportprogramm

<b>Basketball Leistung</b>		<b>Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820</b>					
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
Basketball für Mädchen	533	ab 12	Mo.	17:00 18:00	Blu	M. Köse	
Basketball Leistung	533	ab 12	Mo.	18:00 20:00	Blu	M. Köse	
Basketball	533	ab 16	Mo.	18:00 20:00	Blu	M. Köse	
Basketball für Jungs	533	ab 16	Mi.	19:15 21:00	Blu	M. Köse	
Basketball Hobby	533	ab 12	Fr.	16:15 17:30	Blu	M. Köse	
Basketball Leistung	533	ab 12	Fr.	17:30 19:15	Blu	M. Köse	

<b>Ballsport Hobby, Frisbee</b>		<b>Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820</b>					
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
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	7-17	Di.	17:30 19:30	HMG	J. Benner	
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570	7-17	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	
Frisbeespiele Jungen & Mädchen	570	ab 5	Do.	18:00 19:30	BCW	J. Benner	
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 12	Fr.	20:00 22:00	HMG	J. Benner	
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570	7-17	Fr.	18:00 20:00	BCW	J. Benner	
Frisbee Jungen & Mädchen	570		Sa.	n.V. n.V.	BCW	J. Benner	

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

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

<b>Fitness</b>		<b>Irene Viereck, Telefon: 0221-798805</b>					
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
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	

<b>Gesundheits-, Seniorengymnastik</b>		<b>Irene Viereck, Telefon: 0221-798805</b>					
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
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	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.	18:00 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	
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.	18:00 19:00	Bal	I. Viereck	



## Ärzte der ambulanten Herzgruppen

Ärztin Olga Grüner

Dr. A. Neuen-Kopitzki

Dr. Johannes Ploner

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

Kampfsport, Selbstverteidigung			Christina Blatt, blatt@djkwiking.de				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Judo	620	6-12	Mo.	17:30	19:00	Mer	C. Blatt
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	W Richmann
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
Judo	660	6-9	Do.	17:00	18:15	Blu	D. Kühn
Judo	661	ab 10	Do.	18:15	19:30	Blu	D. Kühn
Selbstverteidigung Jungen	690		Do.	19:00	21:00	Rip.	M. Koese
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	Rip.	W Richmann
Judo	623	6-12	Fr.	17:15	18:45	TV	J. Harzem
Judo	624	ab 13	Fr.	18:45	20:15	TV	J. Harzem

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



## Sportprogramm der DJK Wiking

<b>Rehabilitationssport</b>								<b>Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522</b>	
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>			
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	84		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	81		Di.	17:45	18:45	GKP	L. Görgens		
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	F. Frieling		
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	24		Mi.	10:30	11:30	LVR	F. Frieling		
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 neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS, Schlaganfall)	21		Do.	16:00	17:00	KMA 2	L. Görgens		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	22		Do.	17:00	18:00	KMA1	R. Stach		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	89		Do.	18:00	19:00	KMA 2	L. Görgens		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	77		Do.	18:00	19:30	Leb	I. Viereck		
<b>Tanzen</b>								<b>Geschäftsstelle, Telefon: 0151-50654522</b>	
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>			
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke		
Modern Dance	321	13-18	Mi.	18:00	19:30	KMA2	Photini-Meletiades		
Modern Dance	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	KMA2	Photini-Meletiades		
Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Do.	16:00	17:00	KMA2	J. Orendartschuk		
Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Do.	17:00	18:00	Bal	J. Orendartschuk		
Video- und Hip Hop-Dance	331	6-10	Do.	18:00	19:00	Bal	J. Orendartschuk		
Video- und Hip Hop-Dance	332	ab 10	Do.	19:00	20:00	Bal	J. Orendartschuk		
<b>Trampolin</b>								<b>Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660</b>	
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>			
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		
<b>Yoga, Tai Chi, Qi Gong</b>								<b>Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981</b>	
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>			
Yoga für Männer und Frauen	40	ab 60	Mo.	08:30	10:00	JSH	I. Viereck		
Yoga für Männer und Frauen	41	ab 60	Mo.	10:15	11:45	JSH	I. Viereck		
Qi Gong	5		Mo.	08:50	09:50	Tab	H. Matheis		
Yoga für Frauen und Männer	42		Mo.	17:30	19:00	Pf.W.	I. Viereck		
Yoga für Frauen und Männer	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	L. Langlitz		
Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30	22:00	Pf.W.	L. Langlitz		
Yoga und Prävention	400	ab 60	Mo.	17:30	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	B. Schröder		



## Sportprogramm der DJK Wiking

Turnen							
Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag hrzeit		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
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	TV	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	16:45	17:45	TV	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:30	17:30	TV	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.	16:15	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
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	<16	Fr.	17.30	19.30	HMG	Walter/Wiedemeyer
Jugend weibl. U14	510	<14	Do.	17.30	19.00	HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U16 2	510	<16	Mo.	18.00	19.30	HMG	M. Hüsck
Jugend weibl. U16 2	510	<16	Do.	18.00	19.30	HMG	M. Hüsck
Jugend weibl. U16 1	510	<16	Mi.	17.30	19.30	HMG	Osmani/Nowak
Jugend weibl. U16 1	510	<16	Fr.	19.00	20.30	HMG	Osmani /Nowak
Jugend weibl. U18	510	<18	Di.	17.30	19.30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U18	510	<18	Do.	17.30	19.30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U20	510	<20	Di.	17.30	19.30	HMG	D. Pisczor
Jugend weibl. U20	510	<20	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

### Auflösung des Gedächtnistrainings von Seite 27:

#### Fehler:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Dame links oben: Logo andere Seite</li> <li>2) Frau Kissling (oben 3. von rechts): halbes Seilchen fehlt</li> <li>3) Katharina Knapp (oben rechts): trägt Frisur von Frau Matuschek (unten 3. von links)</li> <li>4) Dame unten links: Seilchen über dem Bein fehlt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>5) Frau Matuschek (unten 3. von links): Logo fehlt</li> <li>6) Irene Viereck (unten 2. von links): Seilchen rechte Seite länger</li> <li>7) Dame unten rechts: Seilchen um Körper fehlt</li> <li>8) am rechten Bildrand oben fehlt das letzte (häftige) Fenster</li> </ul> |
|--|---|



# Creativ Reiseagentur

Kirsten Reimann

Seit September  
2016!



Wir sind umgezogen!

Bereits im Herbst 2016 hat die Creativ Reiseagentur ihre neuen Räume in Köln-Longerich, gleich neben dem neuen Rossmann, in der August-Haas-Strasse 16 bezogen.

Das freundliche, helle und großzügige Büro macht große Lust auf Urlaub und das Angebot an Veranstaltern ist riesig. „Wir sind ein völlig unabhängiges Büro und dies bedeutet für unsere Kunden stets das Beste und für Sie passendste Angebot herausgesucht zu bekommen.“

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

„Wir freuen uns nun auch Neukunden von unserem Service rund um das Thema Reisen überzeugen zu dürfen!“

Und der Bürohund Lissi trägt ausserdem zu einer angenehmen Atmosphäre bei.

[www.cr-koeln.de](http://www.cr-koeln.de)

August-Haas-Str. 16 - Köln-Longerich - 0221/4690490