DJK Wiking 1965 e.V.

Der große Sportverein im Kölner Norden

Heft 2-2018

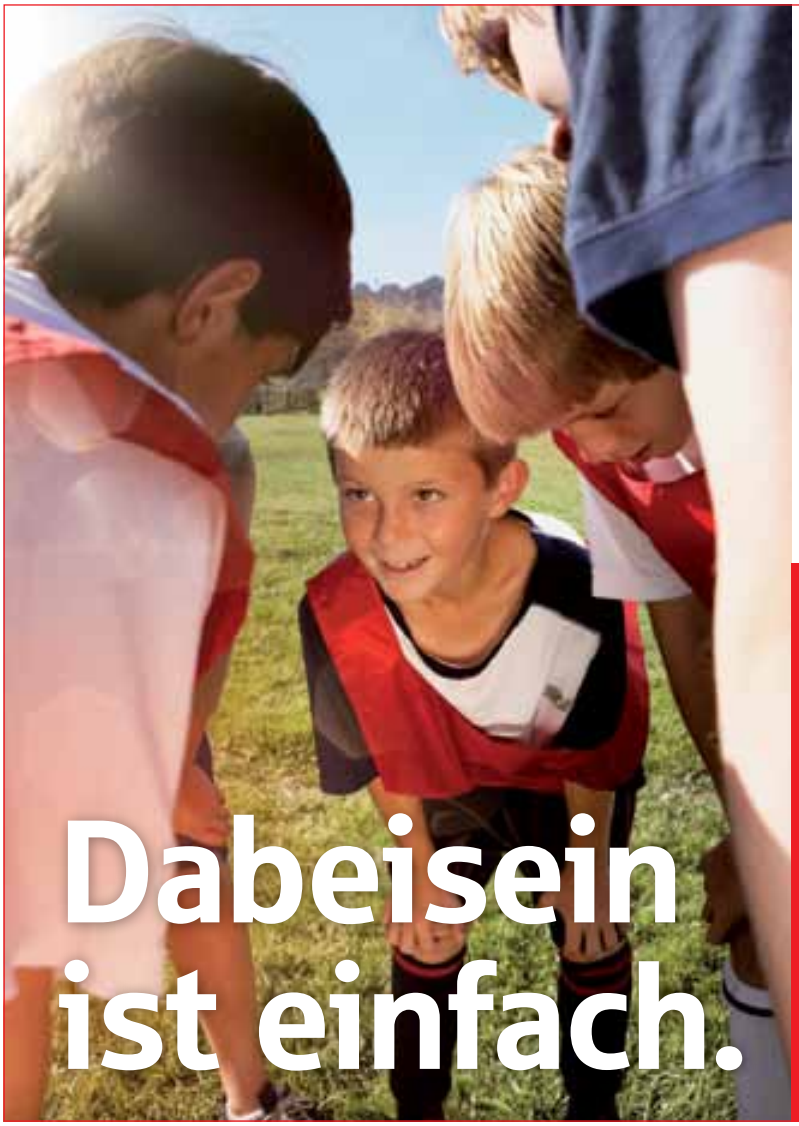
Das Ehrenamt im Sportverein

Ehre, wem Ehre gebührt

Diese Ausgabe u.a. mit Berichten

- **zur DJK Wiking Jahresversammlung**
- **zum Kibaz beim Fan- & Familienfest**
- **zum 4. Hochhaus-Marathon am 8.9.2018**
- **aus den Abteilungen der DJK Wiking**
- **und vieles mehr...**

Die U14-Basketballer der DJK Wiking unter Metin Köse wurden Meister.



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

In stillem Gedenken

Liebe Mitglieder,

im Mai ist unsere sehr beliebte Übungsleiterin Gothild Volksdorf verstorben. Das macht uns sehr traurig. Seit 1996 war Gothi in der DJK Wiking tätig und hat in über 20 Jahren zahlreichen Mitgliedern der DJK Wiking viele schöne Sportstunden und Momente geschenkt.

Auch diese traurige Nachricht macht uns tief betroffen: Im Juli ist Heinrich Widdig verstorben. Unvergesslich bleiben die schönen Nachmittage, die er uns beim Seniorensingen im Taborsaal beschert hat.

Unser herzliches Beileid gilt den Familien von Gothi und Heinrich. Die DJK Wiking wird beide sehr vermissen und in dankbarer Erinnerung behalten.

Für den Vorstand Lars Görgens

In dieser Ausgabe

Grußworte	S. 4
Titelthema “Ehrenamt im Sportverein”	S. 5
Nachbericht von der Mitgliederversammlung	S. 9
Mehr als 160 Fankinder beim Kibaz	S. 10
Die DJK Wiking-Singers zum Sechsten	S. 11
Aus den Sportabteilungen Basketball, Judo, Turnen, Trampolin, Frisbee und Volleyball	S. 12
4. Hochhaus-Marathon Köln-Chorweiler voraus	S. 20
Manfred Schoss: Vom Laufen zum Walken	S. 21
Spende von Zahnrettungsboxen	S. 22
Unzumutbare Hallensituation in Lindweiler	S. 23
Gedächtnistraining	S. 24
Ansprechpartner, Hallenverzeichnis	S. 27
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 28

Fotonachweis:
Titelbild und alle weiteren Fotos: DJK Wiking

Geschäftsstelle:

neu: 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
Email: gillessen@djkwiking.de

Erscheinungsweise: dreimal im Kalenderjahr, Auflage: 2.500 Stück

Briefe und Beiträge, die veröffentlicht werden sollen, müssen bis zum Redaktionsschluss der Redaktion zugegangen sein (15.10.2018). Namentlich gekennzeichnete Artikel 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 Mitglieder, dies bei Euren Einkäufen zu berücksichtigen, vielen Dank!

Termine

08.09.2018: 4. Hochhausmarathon Köln-Chorweiler, Florenzer Str. 32

03.10.2018: Tag der Dt. Einheit

07.10.2018: Erntedankfest

13.-28.10.2018: Herbstferien

28.10.2018: Ende der Sommerzeit

01.11.2018: Allerheiligen

03.11.2018: Kirche tanzt, von DJK DV Köln, in Köln-Klettenberg

10.11.2018: Die große Sportschau der DJK Wiking in Köln-Chorweiler

11.11.2018: Martinstag

18.11.2018: Volkstrauertag

21.11.2018: Buß- und Bettag

Es war als hätt der Himmel
von Joseph von Eichendorff

Es war, als hätt der Himmel
die Erde still geküsst,
dass sie im Blütenschimmer
von ihm nun träumen müsst.

Die Luft ging durch die Felder,
die Ähren wogten sacht,
es rauschten leis’ die Wälder,
so sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.

Liebe Mitglieder und Interessenten, Engagement ist Ehrensache

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

In dieser Ausgabe lesen Sie viel von Dank, der vielen Engagierten in unserem Verein gebührt. Im Titelthema bieten wir Gedanken zum Ehenamt an, das trotz mehrerer Abgesänge immer noch das Herz eines Sportvereins ausmacht.

Ja, viele Übungsleitende benötigen heute höhere Kompensationen als früher. Ja, es ist oft schwierig, genug helfende Hände zu finden. Und doch ist die Hilfsbereitschaft groß in unserem Verein, der sich auf die Fahnen geschrieben hat, Sport für alle zu erschwinglichen Preisen anzubieten.

Auch dafür steht unser neues Vereinslogo (oben rechts auf dem Deckblatt), dass wir alle in einem Boot sitzen. Wenn es eine Flaute gibt, müssen alle "zu-gleich!" an die Ruder. Wenn der Wind dreht, müssen wir die Segel neu setzen. Glücklicherweise besteht in unserer Mitte noch eine gemeinsame Basis, wonach das Engagement für den Verein vor allem Ehrensache ist!

Was wir in jüngster Zeit alles getan haben, um das Schiff DJK Wiking auf Kurs zu halten, können Sie in diesem Heft nachlesen, vom Kinderbewegungs-Abzeichen vor dem Frauenfußball-Pokalfinale (S. 10) über die Teilnahme am Internationalen Kinderfest im City-Center Köln-Chorweiler (S. 22) bis zu einer Fachtagung beim DOSB (S. 24).

Natürlich haben auch die einzelnen Sportabteilungen viel zu berichten (S. 12-19), unter anderem über einen deutschen Vizemeistertitel (Trampolin), über mehrere Westdeutsche Meistertitel (Trampolin, Frisbee) und eine Meisterschaft (Basketball).

Diese Erfolge wurden übrigens alle in der Sportjugend gefeiert. Wir freuen uns sehr, dass unser Verein alle Altersgruppen in der Gesellschaft abdeckt, vom Eltern-Kind-Turnen bis hin zu Herzsport- und Rehasport-Gruppen. Sicherlich finden auch Sie ein passendes Angebot (siehe S. 28-32)!

Daneben stehen noch zahlreiche weitere Termine in diesem Jahr auf dem Programm, allen voran der 4. Hochhaus-Marathon, im Sahle-373-Stufenhaus Florenzer Straße 32, wo seit diesem Jahr auch unsere Geschäftsstelle sitzt. Der Vorbericht steht auf S. 20.

Ein weiterer wichtiger Termin kurz vor dem Jahresende ist die große Sportschau der DJK Wiking am 10. November 2018 in Köln-Chorweiler. Dabei werden sich wie alle zwei Jahre viele Abteilungen der DJK Wiking mit einem bunten Programm präsentieren.

Für nähere Informationen dazu und für weitere aktuelle Neuigkeiten besuchen Sie regelmäßig unsere Website www.djkwiking.de! Wir freuen uns auf Sie!

Bleiben Sie gesund und sportlich!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

www.seeberger-pflanzenhof.de | Freunde finden uns auf
Seeberger Pflanzenhof B. Breuer | Oranjehofstr. 20 | Köln-Seeberg
Tel.: 0221/709310 | **Mo.–Fr.** 9–18:30 Uhr | **Sa.** 9–16 Uhr

Ehrenamt in der DJK Wiking

Oft unbemerkt, aber überlebenswichtig!

Oft unbemerkt, aber überlebenswichtig für jeden Sportverein. Die Rede ist vom Ehrenamt, über das in dieser Ausgabe berichtet wird.

Gerade halten Sie unsere Vereinszeitung in Ihren Händen und lesen, was in unserem großen Verein mit seinen zahlreichen Abteilungen in letzter Zeit geschehen ist. Und da sind wir direkt beim Titelthema dieser Ausgabe.

Seit Jahrzehnten können Mitglieder sich regelmäßig in unserer Zeitung über die Geschehnisse in der DJK Wiking informieren. Im Laufe der Zeit ist unsere Homepage als zusätzliches Medium hinzugekommen. Diese Zeitung gestaltet sich nicht von selbst.

Ehrenamtliche Arbeit steckt dahinter und ermöglicht, dass unsere Vereinszeitung in dieser Form überhaupt finanzierbar ist. Die ehrenamtliche Arbeit trägt dazu bei, dass die Mitgliedsbeiträge moderat bleiben, weil nicht alles teuer bezahlt werden muss.

Jedes Mitglied der DJK Wiking profitiert von der ehrenamtlichen Arbeit anderer. Dafür kann man sich gar nicht genug bedanken. In diesem Fall bei Gertrud Gillessen und Jörg Benner.

Wenn Sie diese Zeitung durchblättern, geht es aber weiter. Das rege Sporttreiben in den Abteilungen wäre ohne die Ehrenamtlichkeit undenkbar. Nehmen wir unsere beiden Sportarten Volleyball und Trampolin als Beispiele. Es ist viel Planung und Organisation notwendig, um am Wettkampf- und Spielbetrieb teilzunehmen. Die Spielpläne müssen gestaltet und koordiniert, Schiedsrichter bestellt werden, jede Sportlerin, jeder Sportler muss gemeldet sein. Es sind Spielerpässe notwendig.

Nichts passiert von alleine, auch wenn man oft das Gefühl hat. In allen Fällen steht ehrenamtliche Arbeit dahinter. Wie im Fall von Angelika Garrecht über Jahrzehnte hinweg. Es ist das Mindeste solche Verdienste entsprechend zu würdigen und sich zu bedanken. So auch bei Andreas Kraus, der mit Angelika gemeinsam die Fäden in unserer großen Volleyballabteilung zieht, oder bei Anne Fahron, die im Hintergrund großes ehrenamtliches Engagement für unsere Trampolinabteilung leistet.

Oder unsere Damen, die bei unseren Sportfesten ihren selbstgebackenen Kuchen für den guten Zweck zu kleinen Preisen verkaufen. Metin Köse, der neben seiner Übungsleitertätigkeit ehrenamtlich den Spielbetrieb im Basketball organisiert und im letzten Jahr mit seiner Mannschaft aufgestiegen ist.

In unserer Geschäftsstelle unterstützt uns derzeit Herbert Hupperich bei der Umsetzung der neuen Datenschutzverordnung. Ein schwieriges und aufwendiges Thema, das viel Zeit und Arbeit in Anspruch nimmt. Es ist unverzichtbar für die DJK Wiking, dass es solche Menschen gibt. Menschen, die sich mit Leidenschaft und großem Engagement für unseren Verein und für andere einsetzen.

In der heutigen Zeit wird es zunehmend schwerer neue ehrenamtliche Kräfte zu finden und zu begeistern. Das hat oft verständliche Gründe. Die Verantwortung, auch in Vereinen, wächst stetig. Die Haftungsrisiken werden größer. Die veränderte Arbeitswelt lässt oft weniger Zeit. Viele Menschen müssen Nebenjobs annehmen, um finanziell über die Runden zu kommen. Der Satz „Zeit ist Geld“ hat in unserer Gesellschaft an Bedeutung zugenommen.

Dennoch werden wir bei der DJK Wiking der Ehrenamtlichkeit immer größte Bedeutung zukommen lassen und freuen uns über jede Unterstützung!

Bei uns ist ehrenamtliches Engagement immer damit verbunden anderen Menschen Sport, Gemeinschaft und Freude zu ermöglichen. Wir profitieren alle davon und ich bedanke mich an dieser Stelle herzlich bei ALLEN, die ihre kostbare Zeit der DJK Wiking schenken!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

HERTEL

Qualität aus Köln seit 1905

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

- **Rollladen / 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

RS FACHBETRIEB

Ehrenamt im Sport ist unverzichtbar

Seit der Gründung der DJK Wiking 1965 ist der Verein kontinuierlich gewachsen. Ausschlaggebend dafür war das Engagement der Gründungsmitglieder, die allesamt mit enormen persönlichem Einsatz den Sportverein auf die Beine gestellt haben.

Im Zuge dessen, dass sehr viele kinderreiche Familien im Kölner Norden ansässig wurden, wurde auch nach sportlichen Bewegungsmöglichkeiten gesucht. Und so fanden sich von Tag eins des Bestehens Väter und Mütter, die begeistert einer Vereinsgründung für sich und ihre Familien zustimmten.

Der neu gegründete Vorstand gab sich schnell die Struktur eines Breitensportvereins in Form eines gemeinnützigen Vereins. Vorstandsmitglieder, Abteilungsleiter und Übungsleiter gaben dem Verein ein Gesicht und stellten selbstverständlich ihre Mitarbeit ehrenamtlich zur Verfügung.

Mit unermüdlichem Fleiß wirkten die Gründer darauf hin, Mitglieder zu werben sowie Turnhallen und Übungsräume zu finden, in denen trainiert werden konnte. Den ersten Übungsraum stellte 1965 Familie Thomas dem Verein am Volkhovener Weg auf dem Dachboden ihres Hauses zur Verfügung. Fast gleichzeitig wurden für die neuen Stadtteile Heimersdorf und Seeberg Schulen gebaut, in deren Turnhallen der Verein dann aktiv werden konnte.

Männer, Frauen und Jugendliche machten sich mit Begeisterung auf den Weg und halfen dabei, dem Verein eine stabile Struktur zu geben. Es fanden sich Übungsleiterinnen und Übungsleiter, eine Tanzlehrerin, Trainer und Sportlehrer, die bereits im Kölner Norden wohnten und sich begeistert einbrachten.

Schon 1967/68 hatte die DJK Wiking 401 Mitglieder, 1970 waren es 760 und 1980 waren es 938 Mitglieder. Die DJK Wiking ist seitdem im Kölner Norden eine feste Größe. Heute zählt der Verein rund 2.300 Mitglieder und Rehasportler.

Was bedeutet das?

Nur durch große Liebe und Idealismus für den Sport konnte das Fundament für das Bestehen des Vereins gelegt werden, dem bald die Gemeinnützigkeit zuerkannt wurde. Die Vereinsstrukturen haben sich im Laufe der Zeit geändert und angepasst. Neben dem Breitensport sind Wettkampfabteilungen entstanden, deren Ruf über die Landesgrenzen hinausgeht.

Nach wie vor aber sind in der DJK Wiking ehrenamtliche Helfende gefragt, z.B.

- …bei der Mitarbeit in der Zeitungsredaktion, denn in regelmäßigen Abständen erscheint die Vereinszeitschrift für unsere Mitglieder und alle Interessierten, die sich ein Bild über uns machen möchten.
- …bei der Suche nach Inserenten-Werbung, die uns auf diesem Wege das Erscheinen der Vereinszeitschrift möglich macht.
- …als Wegbegleiter für Kinder, Unterstützung für Übungsleitende in Kinder- oder Seniorengruppen.
- …und für Projektarbeiten in der Geschäftsstelle

Was wirklich zählt, ist jedoch Neugierde, Begeisterung und das Gefühl, dass das, was wir tun, wichtig und bedeutsam für uns selbst und die Gesellschaft ist. Ehrenamtliche im Sportverein leisten auch einen erheblichen Beitrag für die Jugendarbeit, für die Gesundheitspolitik und nicht zuletzt zu ihrer persönlichen Entfaltung. Jede und jeder Freiwillige arbeitet für das Wohl der anderen Vereinsmitglieder und empfindet dabei auch eine persönliche Befriedigung.

Das Ehrenamt ist und bleibt die wichtigste Säule in einem Sportverein, daher:

OHNE EHRENAMT KEIN VEREIN!

Gertrud Gillessen

Verschiedene Motive fürs Ehrenamt im Sport

Ehrenamtliches Engagement ist das Herzstück der Arbeit im Sportverein, wie wir ihn von früher her kennen. Keine Frage: Viele unentgeltlich geleistete Stunden der Mithilfe im Verein sind immer noch die Bedingung dafür, dass „alles läuft“. Doch die Bereitschaft zur unbezahlten Mitarbeit schwindet immer mehr. Daher ist ein genauer Blick auf verschiedene Bereiche nötig.

Zum Einstieg: Fakten und Schätzungen

Es ist noch kein Jahr her, dass der DOSB-Bildungsreferent Boris Rump auf dem Portal Netzathleten.de sagte: *„Die Basis des Sports ist das Ehrenamt“.* Er spricht bundesweit (Stand 2016) von insgesamt 1,7 Millionen Vereinsmitgliedern, die im Ehrenamt oder – ohne gewählt zu sein – als Ehrenamtliche in den mehr als 90.000 Sportvereinen in Deutschland aktiv sind. Rund 750.000 von ihnen sind Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler auf Vorstandsebene und rund 950.000 auf der Ausführungsebene. Daneben führt er noch eine große Zahl an unregelmäßigen Freiwilligen auf, womit er auf insgesamt mehr als acht Millionen Menschen in Deutschland kommt, die sich im Bereich Sport und Bewegung engagieren.

Auch das Land NRW beziffert die Anzahl der ehrenamtlich Aktiven im Westen (ohne Datums-Angabe): Demnach sind in den mehr als 19.000 Sportvereinen in NRW etwa 1,5 Millionen Menschen freiwillig tätig, von denen rund 365.000 bestimmte Funktionen in Sportvereinen und -verbänden übernommen haben.

Für Köln wurden beim runden Tisch zur Sportentwicklung im Januar 2018 die vorläufigen Ergebnisse der Sportentwicklungsplanung vorgestellt. Dabei präsentierte Professor Lutz Thieme eine Schätzung, welchen Wert das ehrenamtliche Engagement im Sport in Köln hätte, würde es durch bezahlte Arbeit ersetzt. Das Äquivalent beträgt bei einem Stundenlohn von 14 Euro pro Stunde rund 410 Millionen Euro. Das bedeutet, dass pro Jahr mehr als 29 Millionen Stunden an ehrenamtlicher Tätigkeit im Sport in Köln geleistet werden.

Ehrenamt auf vielen Ebenen

Das ehrenamtliche Engagement ist für den organisierten Sport unverzichtbar, sei es durch die Übernahme eines klassischen Ehrenamtes oder im weiten Feld des freiwilligen Engagements. Da sind die geschäftsführenden Vorstände, die den Verein auch juristisch vertreten, die erweiterten Vorstände, die Beauftragten für vielerlei Bereiche, die Abteilungsleitenden, ihre Stellvertretenden und die große Anzahl an Übungsleitenden, an Trainerinnen und Trainern, ohne die keine einzige Sportstunde stattfinden würde.

Daneben sind da noch die vielen guten Helferinnen und Helfer, die bei Feiern mitwirken, die als Fahrerinnen und Fahrer dienen, die Kuchen und Waffeln backen, Salate und Finger Food mitbringen und stundenrund an Grill, Buffet und Getränkebar stehen. Nicht zu vergessen die Großeltern und Eltern, die ihre Enkel und Kinder transportieren, motivieren und finanzieren. Das beginnt beim Mutter-Kind-Turnen und kann sich auch über das Erreichen der Volljährigkeit hinaus fortsetzen.

Das Ehrenamt trägt in vielfacher Weise dazu bei, dass auch die DJK Wiking ein breites und kostengünstiges Angebot an Bewegungs-, Sport- und Spielmöglichkeiten für die Menschen im Kölner Norden anbieten kann.

Grenzen des Ehrenamtlichen Engagements

Allerdings sind auch die Grenzen des Ehrenamts klar gesteckt. Bereits seit einigen Jahren ist ein deutlicher Wandel nachvollziehbar, wonach es immer schwieriger wird Freiwillige zu finden, die sich aufgrund der hohen Verantwortung einen Vorstandsposten „ans Bein binden“, die aufgrund der begrenzten Freizeit bereit sind, eine Funktion dauerhaft auszuüben oder die auch nur dazu bereit sind, unentgeltlich zu arbeiten. Darauf kommt auch der eingangs erwähnte Boris Rump zu sprechen, der über Verschiebungen berichtet vom traditionellen hin zu einem modernen Ehrenamt.

Dieses wird charakterisiert durch eine persönliche Kosten-Nutzen-Kalkulation (*„Was habe ich davon, wenn ich für den Verein aktiv bin?“*). Die Motive haben sich verschoben, ein Engagement ist inzwischen meist mit einer gewissen Erwartungshaltung verbunden. Früher war es entweder eine Selbstverständlichkeit durch Familientradition oder eben eine Frage der Ehre dem Sport und dem Verein die Treue zu halten, mit dem ich groß geworden bin. Heute herrscht hingegen in weiten Bereichen der Gesellschaft eine Anspruchshaltung vor.

Bereits 2010 schrieb Daniel Illmer auf dem DOSB-Portal fuehrungsakademie.de, dass zunehmend ein Fachkräftemangel im Sport festzustellen ist. Viele Vereine haben bereits seit Langem enorme Schwierigkeiten Vorstände im Ehrenamt zu gewinnen und zu binden. Der DOSB hat zwar ein Projekt „Attraktives Ehrenamt im Sport“ ins Leben gerufen. Dabei liegt der Fokus auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte (etwa ab 45 Jahren), um diese auf Basis ihrer persönlichen vielfältigen Kompetenzen und Erfahrungen für Leitungs- und Vorstandspositionen in Sportvereinen zu gewinnen.

bitte wenden

Motive fürs Ehrenamt, Fortsetzung

Anerkennung, Weiterbildung, finanzielle Unterstützung

Der Landessportbund NRW verfolgt mit der landesweiten „Initiative Ehrenamt 2018 – 2022“ ebenso das Ziel, mehr Menschen für das ehrenamtliche Engagement im Sportverein zu motivieren. Dabei spielt eine Anerkennungskultur sicherlich auch eine große Rolle. Dass den Helfenden ehrliche Wertschätzung entgegen gebracht wird. Dass sie das Gefühl haben, an der richtigen Stelle etwas Gutes und Wertvolles zu tun. Aber alleine mit Anerkennungskultur, das heißt mit Schulterklopfen und Würdigungen wie Sportplaketten und Ehrennadeln, ist die erforderliche Motivation sicher nicht zu erreichen.

Ein weiteres wesentliches Stichwort ist die Qualifizierung, das heißt die Weiterbildung der Mitarbeitenden, die dabei auch etwas Wesentliches für sich selber tun. Das betont auch Boris Rump, indem er vorausschickt: Ohne motivierte und leidenschaftliche Trainer an der Basis ist ein Erfolg nicht leistbar. Daneben weist er auf einen weiteren Umstand hin:

> *„Uns fehlen gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer bis in den Spitzenbereich - das müssen wir stärken. In anderen Ländern gibt es ein sehr starkes und anerkanntes Berufsfeld „Trainer“, das gibt es bei uns in der öffentlichen Wahrnehmung leider nicht. Da müssen wir die Rahmenbedingungen verbessern, um die jungen Leute dauerhaft zu gewinnen.“*

Dabei steht der organisierte Sport nicht allein im Werben um Ehrenamtliche. Viele andere Organisationen sind ebenso darauf angewiesen, dass Menschen sie unterstützen. Die DJK Wiking verfolgt genau, welche Programme, Projekte und Qualifizierungen angeboten werden. So sorgt insbesondere der Stadtsportbund Köln vor Ort durch verschiedene Aus- und Fortbildungsmaßnahmen für die Schulung und Qualifizierung von Übungsleitenden in der Sportpraxis und von Vereinsvorständen im Sportmanagement.

Herausforderungen für die DJK Wiking

Aber auch wenn Jugendliche frühzeitig qualifiziert werden, ist es nicht gesagt, dass sie nach der Schule vor Ort und dem Verein erhalten bleiben. Zugleich steht der Verein vor einem Umbruch, weil viele Übungsleitende bereits „in die Jahre“ gekommen sind, sodass in dem einen oder anderen Fall eine Ablösung vermutlich bald bevorsteht. Das Sportangebot zu erhalten hat dabei höchste Priorität, die Mitgliedsgebühren so niedrig wie derzeit zu halten, wird vor diesem Hintergrund auf Dauer nicht gelingen können.

Sportvereine stehen immer stärker im Fokus des Finanzamtes und sind gefordert, sich stark zu professionalisieren. Das bedeutet höhere Anforderungen und auch steigende Ausgaben. Zugleich fordern aber auch die Übungsleitenden tendenziell immer mehr Geld. Dabei muss allerdings auch das Gesamtgefüge der bezahlten Vergütungen stimmen. Im Gegensatz zu früher ist die Tätigkeit für viele Übungsleitende nicht mehr reines Ehrenamt, sondern stellt inzwischen häufig bereits einen notwendigen Nebenjob oder auch ein zweites berufliches Standbein dar.

Ein Sportverein wie die DJK Wiking kann es sich aber nicht immer leisten, die Trainerinnen und Trainer so angemessen zu vergüten, wie sie es verdient hätten. Damit würde der Charakter des Breitensport-Vereins verloren gehen. Das ist eine Entwicklung, die sich aktuell jedoch vollzieht und deren Ende noch nicht abzusehen ist. Allerdings tut die DJK Wiking alles dafür, um den gemeinnützigen Breitensport-Vereinscharakter weiterhin zu erhalten.

Jörg Benner

Quellen:

20.11.2017, https://www.netzathleten.de/lifestyle/sports-inside/item/6761-die-basis-des-sports-ist-das-ehrenamt

ohne Datum, https://www.land.nrw/de/ehrenamtliches-engagement-im-sport

ohne Datum, https://www.ssbk.de/handlungsfelder/ehrenamt-im-sport.html

13.11.2010, https://www.fuehrungsakademie.de/aktuelles/aktuelles-details/article/das-ehrenamt-im-sport-aktuelle-entwicklungen-und-tendenzen.html

DJK Wiking, undenkbar ohne Ehrenamt

Jahresversammlung betont den hohen Wert des freiwilligen Engagements – Vorstand wiedergewählt

Ende April fand im Taborsaal in Heimersdorf die Jahresversammlung der DJK Wiking Köln statt. Die interessierten Mitglieder erhielten einen Einblick in den gut geführten Verein, der neben seinem wöchentlichen Sportprogramm zahlreiche zusätzliche Aktivitäten aufweist. Entsprechend positiv war auch der Kassenbericht. Mehrere Ehrungen verdienter Mitglieder sorgten für emotionale Momente.

Der alte und neue 1. Vorsitzende Lars Görgens berichtete von den Aktionen 2017: Internationales Kindersportfest in Chorweiler, Teilnahme an Stadtteil-, Kindergarten- und Schulfesten, Ausbau der Rehsport-Angebote, Fortsetzung der Beschäftigung von Bundesfreiwilligen, Teilnahme an DOSB-Veranstaltungen zu Integration durch Sport, Schul-Vereins-Kooperation mit der Heinrich-Böll-Gesamtschule und Umzug der Geschäftsstelle zum Jahreswechsel.

Er verband seinen Bericht mit einem großen Dank an alle Engagierten, die bei jeder Aktion mitmachen und nur dadurch das rege Vereinsleben ermöglichen. Er verwies auf den Bericht der aktuellen Sportentwicklungsplanung, worin der Gegenwert des ehrenamtlichen Engagements in Köln auf 410 Millionen Euro jährlich beziffert wird.

In diesem Jahr folgen ein Kinderbewegungsabzeichen vor dem Frauenfußball-Pokalfinale am 19. Mai, der 4. Hochhaus-Marathon am 8. September und eine große Sportschau am 10. November.

Kassenwart Jürgen Budde präsentierte eine sehr gute und solide Jahresbilanz, die an Einnahmen knapp zwei Drittel Gebühren sowie Gelder über Krankenkassen (Reha- und Herzsport) und Bezuschussungen aufweist. Im Vierjahresvergleich seit 2014 haben sich die Einnahmen über Krankenkassen rund verdoppelt und die Zuschüsse fast verdreifacht. Hauptausgabenfelder sind neben den Kosten für Übungsleitende und das Personal in der Verwaltung die seit 2017 deutlich gestiegenen Raumkosten und Abgaben an Verbände.

Nach den Kassenprüferinnen empfahl auch Volker Lemken, Geschäftsführer des DJK Diözesanverbands Köln, die Wiederwahl:

„Wenn ich die Entwicklung der DJK Wiking verfolge, dann sehe ich einen sehr gut geführten Verein. Das ist die Leistung des Vorstandes!“

Noch vor den Neuwahlen nahm er zwei Ehrungen vor. Dr. Johannes Ploner, der seit dem Jahr 1986 die Herzsportgruppen in der DJK Wiking mit aufbaute und seitdem betreute, erhielt die Ehrennadel in Gold des DJK-Verbandes. Mittlerweile fast 80-jährig muss er seine Gruppe aus gesundheitlichen Gründen nun abgeben.

Gertrud „Ti“ Gillessen, die diese Auszeichnung schon vor drei Jahren erhielt, wurde mit einem Kupferstich der Schutzheiligen des DJK-Verbandes, Heinrich und Kunigunde, bedacht (Foto rechts). Zudem ernannte Lars Görgens Angelika Garrecht, Vorsitzende der Volleyball-Abteilung, zum Ehrenmitglied, und sprach Mareike Jautschus einen herzlichen Dank für ihr großartiges Engagement im Bundesfreiwilligendienst aus.

Im Amt bestätigt wurden der 1. Vorsitzende Lars Görgens, der 2. Vorsitzende Henryk Stempin und Kassenwart Jürgen Budde sowie Jörg Benner als Referent für Öffentlichkeitsarbeit, Alexandra Stempin als Sportwartin und Heidi Matheis als Seniorenbeauftragte.

Als Beisitzerin neu gewählt wurde Gülden Toprak. Kassenprüferinnen bleiben Gisela Neumann und Anja Baumgart, als Jugendvorsitzende wurde die kommissarisch gewählte Mareike Jautschus bestätigt. *JB*

Bestattungen SCHWARZ
seit 1949

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

- Individuelle Beratung in sämtlichen Bestattungsfragen.
- Erd,- Feuer,- Individual,- 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.

BESTATTER

Mehr als 160 Fankinder beim Kibaz

Die DJK Wiking hat gemeinsam mit der Sportjugend Köln beim Fan- und Familienfest vor dem DFB-Pokalfinale der Frauen auf den Stadionvorwiesen erfolgreich das Kinderbewegungsabzeichen durchgeführt

Vor dem sportlichen Höhepunkt des DFB-Pokalfinals der Frauen fand am Samstag vor Pfingsten traditionell das große Fan- und Familienfest auf den Stadionvorwiesen statt. Erstmals hat dabei die DJK Wiking an zehn Stationen das Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz) abgenommen. Mehr als 160 Kinder zwischen drei und sechs Jahren nahmen teil.

Insgesamt hatte der Verein rund 30 Helferinnen und Helfer aus den Abteilungen Trampolin, Turnen, Volleyball und Frisbee engagiert, um die zehn Bewegungsstationen plus Begrüßung und Verleihung der Urkunden durchzuführen.

Daneben wurde zusammen mit dem ASV Köln für ältere Kinder eine Frisbee-Wurfwand aufgebaut und ein Juniorenfeld Ultimate Frisbee, um den Teamsport mit der Frisbeescheibe auszuprobieren.

Zudem trat die Kindertanzgruppe der DJK Wiking auf der kleinen Bühne in der Fanmeile auf.

Zwischen zehn und 15:00 Uhr herrschte reges Treiben an allen Aktionsständen, während von der Hauptbühne kölsche Töne von den Bands Cat Ballou, Lupo und Miljö erklangen.

Beim Kibaz geht es darum, dass Kleinkinder Interesse und Freude an der Bewegung erfahren, ohne sie jedoch mit Leistungsdruck zu belasten. Angeboten werden einfache Balance-, Sprung und Wurfübungen sowie koordinative Herausforderungen, etwa mit einem Sandsack auf dem Kopf auf einem Wackelbrett oder über verschiedene Tritte zu balancieren.

Neben den Vertretern des Sportamtes und der Stadt Köln kam eigens auch Ulrich Beckmann vom Landessportbund NRW aus Duisburg nach Köln, der dort zuständig für die Entwicklung und Durchführung der Kinderbewegungsabzeichen ist (rechts im Bild mit dem Vorsitzenden der DJK Wiking Lars Görgens). Koordiniert wurde die Helfendenschar von Jugendleiterin Mareike Jautschus , die als Bundesfreiwillige im Verein begann und aktuell die neuen Bundesfreiwilligen mit betreut und Sportgruppen mit Geflüchteten durchführt. Lars Görgens freute sich über die gelungene Premiere:

"Es war ein sehr schöner Tag bei bestem Wetter! Wir hatten viele begeisterte Kinder auf unserem Parcours, denen wir die Freude am Sport näher bringen und die Kibaz-Urkunden überreichen konnten. Einen herzlichen Dank an alle Mitwirkenden!"

Beim anschließenden DFB-Pokalfinale der Frauen setzte sich übrigens der VfL Wolfsburg nach 0:0 nach Verlängerung im Elfmeterschießen gegen den FC Bayern München durch.

Jörg Benner

Wiking 1965 e.V.

Kinder- & Jugendprogramm

Unser Sportangebot für Dich!

Turnen
Volleyball
Tanzen
Basketball
Selbstverteidigung

Trampolin
Judo
Tischtennis
Ultimate Frisbee
Flag Football

...und vieles mehr!

Check unsere Angebote
hier im Heft ab S. 28, oder unter
www.djkwiking.com/sportangebot/

Komm vorbei und mach mit!

Basketball-Saison mit Happy End

Nach nur zwei Jahren gelingt Metin Köse mit den U14 Basketballern eine kleine Sensation

Zu Beginn bestand die Hauptaufgabe des Trainers darin, die wilde Horde unter einen Hut zu bringen und daraus ein Team zu formen. Nach holprigen Anfängen, disziplinierter Arbeit und ersten Testspielen ließ er die Jungs bereits im zweiten Jahr am Saisonbetrieb teilnehmen. Trotz körperlicher Unterlegenheit und obwohl sie viel einstecken mussten, schlugen sie sich tapfer, gaben nie auf und wurden mit nur einem Sieg am letzten Spieltag Letzte, aber „Sieger der Herzen“. – Keiner hatte erwartet, was die zweite Saison bringen sollte.

Im zweiten Jahr in der Liga profitierten die Jungs von ihren Erfahrungen und auch Metin Köse passte das Training daraufhin an. Geradezu entfesselt starteten sie mit einem überraschenden Sieg in die zweite Spielzeit. Immer besser eingespielt und immer stärker, kämpften sie sich von Spiel zu Spiel durch und erzielten weitere Erfolge. Plötzlich kam ein neuer Erwartungsdruck dazu, weil sie nun im Kampf um den Titel mitspielten. Damit hatte niemand gerechnet. Was für eine Story: Vom Letztplatzierten im Vorjahr zum Titelanwärter!

Kurz vor dem dem Saisonende hatte das Team von 19 Spielen nur eines verloren. Am letzten Spieltag kam es zum Showdown, den kein Hollywood-Regisseur besser hätte schreiben können: Die Jungs von der DJK Wiking waren punktgleich mit ihrem Gegner, gegen den sie die einzige Niederlage in der Saison kassiert hatten. Für beide Teams galt: Wer heute gewinnt, ist Meister! Alle Mühen und die harte Arbeit eines ganzen Jahres sollten sich am allerletzten Tag auszahlen. Der Druck, der auf den Kids lastete, war enorm. Als zahlreiche Zuschauer am Spieltag die Halle betraten, konnte man die immense Spannung spüren.

Das dramatische Finale

Als der Ball dann endlich zum Tip-Off hochging, wurde es laut. Beide Teams machten von Anfang an Druck und lieferten sich einen heißen Fight. Keiner wollte an diesem Tag verlieren. In der Halle wurde es immer lauter. Es war so, als ob die NBA-Finals nach Blumenberg gekommen wären. Nach einem offenen Schlagabtausch führte die DJK Wiking zur Pause mit sechs Punkten. Zwei Minuten vor Schluss kam es wieder zum Ausgleich 45:45. Noch mehr Drama ging nicht! Alle waren mit den Nerven am Ende. Die Spieler beider Teams packten die letzten Reserven aus und führten den Kampf zu Ende. Nach dem Abpfiff stand es schließlich 51:48 für die DJK Wiking. Das Spiel war gewonnen, das Team wurde Meister!

Die Freude kannte keine Grenzen! Alle Beteiligten waren glücklich und erleichtert. Die Jungs hatten es tatsächlich geschafft im zweiten Jahr in ihrer Liga Meister zu werden. Nach dem Spiel blieben beide Mannschaften noch länger in der Halle. Sie gratulierten sich gegenseitig und machten als Erinnerung Bilder zusammen. Lob ging auch an die Gegner, die sich tapfer geschlagen hatten.

Dank an alle Beteiligten und Ausblick

Der größte Dank geht an die Jungs für ihren Einsatz und Willen, immer ihr Bestes zu geben: 1 Jodi, 7 Semih, 12 Haktan, 16 Norman, 23 Alex, 30 Kevin, 32 Adrian, 34 Toni, 38 Emirhan und 41 Lucas. Ein großes Dankeschön geht auch an alle Eltern, die mit dem Team durch Dick und Dünn gegangen sind, sowie an die erwachsenen Basketballer, die Metin Köse unterstützt und ihm geholfen haben.

In der kommenden Saison legt das Team aufgrund des Altersunterschiedes mehrerer Spieler eine Pause ein und möchte im darauffolgenden Jahr umso stärker zurückkommen. Die Coaches der DJK Wiking planen nach den Sommerferien eine Basketball Clinic, mit einem intensiven Drillprogramm, um Technik und Kondition bei den Kids weiter zu verbessern. Daneben stehen natürlich auch zahlreiche Freundschaftsspiele gegen verschiedene Teams an. *Metin Köse*

Mithilfe auf den Matten gesucht

Wie schon im vorigen Heft berichtet, hat die Judoabteilung einen personellen Umbruch zu bewältigen.

Christina Blatt hat zum Ende des vergangenen Jahres die Abteilungsleitung abgegeben. Vorübergehend hat Florian Frieling die kommissarische Abteilungsleitung übernommen. Christina steht nach wie vor bei den Trainingszeiten am Mittwoch auf der Matte, Florian hat die Verantwortung für die Trainingszeiten am Donnerstag übernommen. Die Kindergruppen am Freitag, die zuletzt Daniela Kühn geleitet hatte, werden nun von Maike Lekat trainiert.

Aus beruflichen Gründen kann Jana Harzem das Freitagstraining leider nicht weiter unterstützen. Jana ist seit 1998 im Verein und stand seit vielen Jahren mit als Helferin auf der Matte. Nachdem sie ihren Übungsleiterschein Breitensport absolviert hatte, übernahm sie die Gruppe in Blumenberg, damals noch donnerstags. Zuletzt war sie verantwortlich für die Freitagsgruppe, die sie mit viel Enthusiasmus und Spaß leitete. Jana hat uns sehr geholfen, egal in welcher Gruppe sie trainierte oder aushalf, Gürtelprüfungen mit zu organisieren oder die Kinder auf Turniere zu begleiten. Danke nochmals Jana, dass du für den Verein so viel Zeit investiert hast!

Auch Jan Lucas Murszewski kann uns leider nicht länger als Assistenztrainer in der Judoabteilung unterstützen. Er hatte zuletzt die Kindergruppen mittwochs und freitags mittrainiert. Seine Hilfe und Einsatz, auch wenn es nur für kurze Zeit war, hat uns in der Judoabteilung den Rücken gestärkt.

Wir können jegliche Art an Unterstützung gebrauchen. Falls sich jemand in der Lage sieht uns beim Kindertraining zu helfen oder organisatorische Aufgaben zu erfüllen, kann er sich gerne bei uns melden. Nochmals geht der Dank an alle Eltern und Judoakas für eure Unterstützung, dass ihr trotz mehrerer Hallen- und Trainerwechsel der Abteilung erhalten bleibt!

Euer JudoTEAM

Ausbildung zu Judo-Trainerassistenten

Vom 10. bis 13. April nahmen wir, Jan Lucas, Maike und Leon bei der Trainerassistenten Ausbildung des NWJV teil, die in der Sportschule Hennef stattfand.

In dieser Grundausbildung wurden uns die Aufgaben von Trainern durch theoretische und praktische Lehreinheiten erklärt. Dazu haben wir grundlegende Judotechniken, wie zum Beispiel Uchi-Komi (Wurfansatz am Partner), abwechslungsreiche Kampfspiele und das gesamte Prüfungsprogramm bis zum 5. Kyu (orange) wiederholt. Zudem wurde uns erklärt wie eine Unterrichtsreihe strukturiert geplant und aufgebaut werden sollte.

In Gruppen eingeteilt bekamen wir ein Thema gestellt, z.B. Aufwärmen mit Fußtechniken, welches wir in einer kurzen Trainingseinheit planen und mit der gesamten Gruppe (59 Jugendliche) durchführen sollten. Anschließend gab es eine Reflektion, um uns auf unsere Stärken aber auch auf unsere Fehler hinzuweisen.

Aber auch der Spaß kam nicht zu kurz. Abends hatten wir Freizeit und konnten zusammen mit den Trainern die Sporthalle nutzen, um Trampolin zu springen, Badminton oder Basketball zu spielen.

Jan Lucas Murszewski, Maike Lekat und Leon Rupotacki

Titel und Medaillen auf dem Trampolin

Tolle Erfolge haben unsere Trampolinturnerinnen und -turner auch bei den jüngsten Wettkämpfen erzielt. Da solche Erfolge nicht ohne eine gut funktionierende Arbeit innerhalb der Trampolinabteilung möglich sind, gilt es hier einmal einen großen Dank auszusprechen!

Erst einmal natürlich ein großer Dank an unser Trainerteam, Henryk und Alexandra Stempin, die ganz viel Arbeit in das Training der Trampolinturnerinnen und Turner stecken. Das Maß, mit dem sie ihr Herzblut Woche für Woche in die Arbeit stecken, in den Ferien Trainingslager durchführen und ihre Sportler schon seit Jahren gut auf Wettkämpfe vorbereiten, ist unbezahlbar.

Ein großer Dank gilt außerdem den vielen ehrenamtlichen Helfern, ohne die auch die Trampolinabteilung nicht funktionieren könnte!

Allen voran unseren ehrenamtlichen Kampfrichterinnen: Leona Wolff, Lea Fahron, Laurin Wolff, Jessica Pietryga, Nathalie Schmidt und Stefanie Seel, die an vielen langen Wettkampftagen das Kampfgericht unterstützen und ohne die Wettkämpfe nicht möglich wären. Könnte unser Verein keine Kampfrichter stellen, dürften unsere Sportler gar nicht an den Wettkämpfen teilnehmen.

Vielen Dank euch! Ihr springt auch immer kurzfristig da ein, wenn mal eben eine Vertretung, Organisation oder andere Hilfe gebraucht wird.

Seit vielen Jahren unterstützen auch Anne Fahron und Manfred Krempel ehrenamtlich das Training der Breitensportgruppen. Da gerade in diesem Bereich unbedingt Absicherungen an allen vier Großgeräten nötig ist, ist ihre Hilfe unverzichtbar. Vielen Dank dafür und für die Organisation innerhalb der Trampolinabteilung!

Ein weiterer Dank gilt natürlich auch den Eltern. Allen voran Roland und Robert Fahron, die federführend immer wieder den Transport der Großtrampoline, Kästen und Matten zu den Hallen für die Trainingslager oder zu Aufführungen organisieren. Außerdem auch allen anderen Eltern, die uns mit ihrer Hilfe unterstützen, wenn immer es nötig ist.

Ohne so viel ehrenamtliche Unterstützung wären die tollen Erfolge wie nun auch beim internationalen Ostseepokal, bei der Rheinischen Meisterschaft und bei der Deutschen Meisterschaft der Landesturnverbände nicht möglich!

Dazu gratulieren wir!

Gold, Silber und Bronze beim Internationalen Ostseepokal

Beim Internationalen Ostseepokalwettkampf im Trampolinturnen in Sörup, nahe der dänischen Grenze, haben die Trampolinturner der DJK Wiking gleich einen ganzen Medaillensatz gewonnen (Foto oben).

In der großen Konkurrenz von mehr als 350 Sportlerinnen und Sportlern aus Deutschland, Großbritannien, Österreich und den Niederlanden gewann der vierzehnjährige Alexander Fahron den Pokal für den dritten Platz im Einzelwettkampf. Nicht ganz den Sprung auf das Siegerpodest schaffte René Klokow. Er freute sich jedoch nach seiner Finalübung über den 4. Platz.

Auch die anderen jungen Sportler der DJK Wiking qualifizierten sich alle nach dem Vorkampf für das Finale der besten acht Turner in den jeweiligen Altersklassen. Lionel Leikom beendete seinen Wettkampf mit dem fünften Platz, vor seinem Bruder Larry Leikom auf Platz 7. Viktoria Bernhardt erreichte ebenfalls den siebten Platz.

Auch am zweiten Wettkampftag, an dem die Synchronwettbewerbe durchgeführt wurden, hatten Trainer Henryk Stempin und seine Sportler großen Grund zur Freude. Tim Siebert gewann, zusammen mit seinem Synchronpartner Eduard Melnichuk aus Salzgitter, den Titel in der Altersklasse der jungen Turner.

Den Medaillensatz komplettierten die elfjährigen Zwillingsbrüder Larry und Lionel Leikom (Foto links), die bei ihrem ersten Wettkampf auf internationaler Ebene gleich den Silberpokal gewannen. Alexander Fahron und René Klokow erreichten im Synchronwettkampf den fünften Rang.

Titel und Medaillen, Fortsetzung

Deutscher Vizemeistertitel für Alexander Fahron

Ein weiterer toller Erfolg gelang Alexander Fahron bei seinem Start für den Rheinischen Turnerbund bei den Deutschen Meisterschaften der Landesturnverbände im Juni in Herzebrock-Clarholz. Am Ende eines spannenden Wettkampftages gewann Alexander zusammen mit seinen Teamkollegen aus dem Rheinland den Vizemeistertitel (Foto rechts). Dabei hat er durch sehr gute Vorkampf- und Finalübungen maßgeblich zum erfolgreichen Abschneiden seines Teams beigetragen.

Einen ganzen Medaillenregen brachten Henryks jungen Sportlerinnen und Sportler von der Rheinischen Meisterschaft in Voerde heim. Gleich dreimal hieß es GOLD für die DJK Wiking. Zum Rheinischen Meistertitel gratulieren wir: Malisa Kaewsalee, Alessandro Seibel und Lionel Leikom.

Larry Leikom wurde hinter seinem Zwillingsbruder Vizemeister. Charlotte Fahron und Viktoria Bernhardt gewannen den 3.Platz in ihren Altersklassen. Mit dem vierten Platz verfehlte Kim Huynh knapp das Siegertreppchen.

Alexander Fahron erreichte Platz 6, vor René Klokow auf dem siebten Platz und Iakov Zubov auf Platz 10. Nikita Kobrin beendete den Wettkampf mit dem zwölften Platz.

Alexander Fahron wurde Deutscher Vizemeister für den Rheinischen Turnerbund.

Bei der NRW Synchronmeisterschaft konnten verletzungsbedingt leider nur zwei Paare an den Start gehen. Hier erturnten sich Alexander Fahron und René Klokow die Bronzemedaille, vor Larry und Lionel Leikom auf dem vierten Platz.

Nach dem Trainingslager in den Sommerferien geht es direkt hochkarätig weiter. Mitte September ist der internationale Extertalcup in Bösingfeld die letzte Möglichkeit sich in der Konkurrenz zu messen, bevor es am 29. September zur Deutschen Meisterschaft in Hamburg geht. Die Deutsche Meisterschaft im Synchronturnen und für die Mannschaft wird am 20. Oktober in den Herbstferien die Wettkampfsaison abrunden.

Dafür wünschen wir viel Erfolg!

Anne Fahron

Gold für Lionel Leikom und Silber für Larry Leikom bei der Rheinischen Meisterschaft.

Gold für Malisa Kaewsalee und Bronze für Charlotte Fahron bei der Rheinischen Meisterschaft.

Auch Allesandro Seibel gewann Gold bei der Rheinischen Meisterschaft.

Bronze gab es bei der Rheinischen Meisterschaft für Viktoria Bernhardt.

Ehrenamtliche Tätigkeiten im Volleyball

Die Organisation des Spielbetriebs für 12 Teams erfordert zu jeder neuen Saison einen nicht unerheblichen Aufwand.

Neben den Meldungen oder Bestätigungen der Teams bis zum 1. Mai sind ab Juli die Details (Teamverantwortliche, Spielhalle mit Termin und Zeit) für die einzelnen Teams zurückzumelden. Vor Beginn der Spielphase im September benötigt jeder einen online Spielerpass.

Während der Saison sind die Spiele zu organisieren, besonders der Fahrdienst bei der Jugend und die Betreuung sind eine Herausforderung. Nach jedem Heimspiel sind die Meldungen der Ergebnisse erforderlich und die Berichtsbögen an die Staffelleiter weiterzuleiten. All diese Aktivitäten erfolgen von den Teamverantwortlichen, Trainern oder Abteilungsleitern weitestgehend als ehrenamtliche Tätigkeiten.

Die Vereinsturniere vor der Sommerpause werden ebenfalls von den Teams und ihren TrainerInnen als ehrenamtliche Aktivität gerne veranstaltet. Um den Teamzusammenhalt zu fördern, finden in vielen Gruppen zusätzliche Events statt, die von den Trainerinnen und Trainern organsiert und betreut werden. Diese Aktionen laufen natürlich in der Freizeit ab. *Adreas Kraus*

Volleyball-Infos

• Die Vereinsturniere am 10. und 12. Juli waren wieder die Highlights zum Saisonabschluss. Am 10. Juli gab es das Jugendturnier mit mehr als 40 Jugendlichen. Am 12. Juli hatten sich ebenfalls mehr als 50 Volleyballbegeisterte eingefunden, um gemeinsam über alle Gruppen ein Turnier zu spielen und beim anschließenden gemütlichen Beisammensein auszutauschen. Siehe Bilder.

• Die Saison 2017/2018 ist angelaufen. Die Meldungen der Teams sind raus und die Spieltage der Jugendteam stehen bereits fest. Am 15.9.2018 geht es dann los. Der 2016/2017 eingeführte digitale Spielbetrieb hat sich bewährt und wird die organisatorischen Aufgaben erleichtern. Mal sehen, wie die zusätzlichen Meldungen der SpielerInnen im VolleyPassion anläuft, eine Internetplattform, die vom DVV eingeführt wird und allen Volleyballbegeisterten Informationen und Austausch rund um den Volleyballsport bietet.

• In der Hobby Mix 3 und der Hobby Freizeit Mix werden noch SpielerInnen gesucht. Wer Interesse hat, kann montags (Mix 3) oder dienstags (Hobby Freizeit) jeweils 19:30 im HMG mal vorbeischauen.

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

Termine Volleyball (Stand 15.7.2018)

16.07.-28.08.	Sommerferien
08.09.	Hochhausmarathon Köln-Chorweiler
15./16.09.	Saisonbeginn 2018/19, Spiele
22./23.09	Spiele
29./30.09	Spiele
06./07.10	Spiele
13./14.10	Spiele
15.10.-27.10.	Herbstferien
03./04.11.	Spiele
10.11.	DJK Wiking Sportschau

Volleyball-Teams und -Gruppen

Jugend

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

Leistungsteams

Damen 1	*Bezirksklasse Rheinland*
Damen 2	*Bezirksklasse Rheinland*

Hobby-Teams

Hobby-Mix 1	*Hobby Landesliga, Rheinland*
Hobby-Mix 2	*Hobby Landesliga, Rheinland*
Hobby Damen	*Hobby Bezirksliga, Rheinland*
Hobby-Herren 1	*Hobby Landesliga, Rheinland*
Hobby-Herren2	*HobbyBezirksklasse,Rheinld.*
Hobby-Mix 3	
Hobby Freizeit Mix	

Bitte achtet auf Aushänge im Schaukasten der Halle!

Interessante Web-Adressen:

WVV: www.wvv-volleyball.de

DVV: www.volleyball-verband.de

Volleyballkreis Köln: http://volleyballkreis-koeln.de/

Volleyballzeitung: www.volleyball.de

Frisbee-Jugend zweimal Westdeutscher Meister

Eine Reihe erfolgreicher Turnierteilnahmen im Juni endete mit zwei Meistertiteln

Die Ultimate Frisbee-Jugendteams U14 und U17 der DJK Wiking haben Ende Juni in Verl beide den Titel der Westdeutschen Meister errungen. Damit wiederholte die U17 den Erfolg der Hallensaison von Anfang des Jahres. Die U20 errang den Spirit of the Game-Preis, den die Teams durch eine gegenseitige Fairplay-Bewertung nach jeder Partie ermitteln.

Bei den Westdeutschen Meisterschaften in Verl setze sich die U17 der DJK Wiking gegen fünf andere Teams durch (ASV Köln, SC Münster 08, TV Beckum, TV Südkamen und TV Verl). Es konnte in der Spielrunde jeder gegen jeden alle Spiele klar für sich entscheiden.

Die U14 hatte drei Gegnerteams, die zweimal jedes gegen jedes spielten (SC Münster 08, TV Beckum, TV Verl). Auch hier konnte das Team der DJK Wiking alle Spiele deutlich gewinnen.

In der U20 war nach einer kurzfristigen Absage das Teilnehmerfeld auf drei Teams geschrumpft. Die Jugendteams vom TV Südkamen, TV Verl und der DJK Wiking kennen und schätzen sich gegenseitig alle und begegneten sich in teils engen Partien in zwei Spielrunden auf Augenhöhe. Dabei gelang es der DJK Wiking den späteren Turniersieger TV Südkamen sogar einmal knapp zu schlagen. Dennoch reichte es leider nur zum dritten Platz. Umso erfreulicher war die Bekanntgabe des Fairplay-Preises für das Team bei der Siegerehrung.

Die U17 hatte bei den Westdeutschen Meisterschaften in der Halle Anfang des Jahres in Köln bereits denselben Titel gewonnen. In der U14 hatte es in der Halle leider keine Konkurrenz gegeben, weshalb der Titel nicht ausgespielt wurde.

Nur eine Woche zuvor hatte die U14 ein Freundschaftsturnier in Hamburg gewonnen (Fotos unten). Dabei konnte erstmals gegen ein Team aus dem schwedischen Malmö gespielt werden.

Zudem haben sich die beiden Teams U14 und U17 zwei Wochen zuvor beim Qualifikationsturnier Nordwest für die Deutsche Meisterschaft im Junioren-Ultimate Mitte September in München qualifiziert.

Am Rande des jüngsten Turniers waren der TV Verl zum offiziellen Junioren Ultimate-Stützpunkt des Landesverbands Frisbee NRW und der ausrichtende Trainer Oliver Hülshorst zum Landes-Jugendtrainer erklärt worden. Ein ausführlicher Nachbericht mit allen Ergebnissen steht auf der Seite frisbee-sport.de.

Jörg Benner

Turnen fordert und fasziniert

Eine Kostprobe des Könnens unserer Turngruppen konnten Zuschauer gleich zweimal vor den Sommerferien bewundern.

Zum einen blieben viele Besucher des City-Centers Köln-Chorweiler im Rahmen des internationalen Kinderfestes in Chorweiler staunend an der Bühne stehen, um den Akrobaten der DJK Wiking zuzuschauen. Zum anderen war der Auftritt der Akrobatiktruppe das Abschluss-Highlight auf dem Sommerfest der Anna-Langohr Grundschule in Heimersdorf. Bei beiden Vorführungen ernteten unsere Sportlerinnen und Sportler unter der Leitung von Henryk Stempin tosenden Applaus und laute „Zugabe“-Rufe.

Nach einer Vorführung von turnerischen Elementen wie Handstand, Brücke und Spagat präsentierten sie in rasantem Tempo Radschläge, Handstandüberschläge und Flick-Flacks zu flotter Trommelmusik. Anschließend zeigten sie die verschiedensten Pyramiden, die bis hoch zur Decke reichten.

Alles in Allem sind diese Vorführungen das Ergebnis von langem Training. Woche für Woche werden in den Turngruppen die turnerischen Elemente eingeübt und verfeinert. Sollte ihr Kind Spaß am klassischen Bodenturnen oder Gerätturnen haben, ist es in den Freitagsturngruppen in Weiler gut aufgehoben. In den anderen Turngruppen in Blumenberg, Seeberg und Heimersdorf haben die Kinder viel Freude an vielfältigen Bewegungsangeboten. Hier steht das Turnen genauso auf dem Programm wie Sportspiele und die Bewältigung von tollen Bewegungslandschaften.

Haben ihre Kinder Freude an Bewegung und Lust zu Turnen? Dann kommen Sie gerne zu einer Schnupperstunde in die Halle vorbei! Wir freuen uns darauf!

Anne Fahron

Spitze trotz Hitze!

Das Sommerfest der Herzsportgruppen fand am 26. Juli 2018 statt.

Es gibt doch nichts Schöneres als in geselliger Runde zusammen zu sitzen und sich über dieses und jenes zu unterhalten oder Albernheiten auszutauschen!

Am Anfang unseres Sommerfestes in diesem Jahr war wieder ein Spaziergang durch den Stadtwald vorgesehen. Im vergangenen Jahr fiel er wegen Dauerregen im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser. In diesem Jahr hingegen blieben wir wegen der extremen Hitze am heißesten Tag der Woche doch lieber im Schatten der hohen und stattlichen Bäume in der Begegnungsstätte.

Trainerin Heidi Matheis hatte wie immer alles perfekt organisiert und war mit den anfallenden Vorbereitungen noch sehr beschäftigt. Die Teilnehmer der Gruppen, die eine Zusage gemacht hatten, waren auch bei solchem Wetter fast vollständig erschienen. Herzliche Begrüßungen wurden ausgetauscht und alle nahmen an langen Tischen gruppenweise Platz.

Viele hatten sich entschlossen nur alkoholfreie Getränke zu sich zu nehmen, was für das Wohlbefinden bei vorhergesagten 38 Grad an diesem Tag doch absolut sinnvoll erschien. Gegen ein kleines Gläschen Sekt hatten einige aber doch nichts einzuwenden. Kleine Partyzelte wurden aufgestellt und nach Bedarf hin und her geschoben. Hier und da hatten sich manche einen Hut auf die „Pläte“ gesetzt, was bei Sonnenbestrahlung vom wolkenlosen Himmel angeraten war.

Um den Kreislauf ein wenig in Schwung zu bringen, war Selbstbedienung angesagt, am aufgebauten Salat- und Kuchen-Buffet im Aufenthaltsraum und mit kühlen Getränken aus dem Kühlschrank in der Küche. Auf dem Grill im Garten lagen schon die ersten Grillwürstchen bereit und ein schmackhafter Rollbraten ließ einem das Wasser im Munde zusammenlaufen. Heidi verteilte alles auf die hingehaltenen leeren Teller.

Bei dem reichhaltigen Mahl, den kühlen Getränken und der guten Stimmung waren die gefühlten Temperaturen doch einigermaßen zu ertragen, das ließ die Hitze des Tages vergessen.

Die Posaune lud zum Mitsingen ein, wobei alle mit Wehmut an Heinrich dachten, der uns für immer verlassen hat. Bei allen Festlichkeiten hat er all die Jahre mit Klavierspielen für gute Stimmung gesorgt. Sicherlich schaute er von oben auf die gesellige Runde herab. Wir werden ihn für immer in guter Erinnerung behalten!

Olga Grüner, unsere begleitende Ärztin, war natürlich auch anwesend und gab uns Ratschläge, wie wir die heißen Tage am besten überstehen können.

Beim Sommerfest und bei anderen Feierlichkeiten werden Ehemalige immer eingeladen und fühlen sich noch sehr wohl in der Gesellschaft. Ein Ehemaliger, der aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr am Sportunterricht teilnehmen kann, erinnerte sich mit einem Schmunzeln im Gesicht, warum die 10 Uhr-Gruppe bis heute den Beinamen „Kümmerling-Gruppe“ hat.

Damals wurde auf das Geburtstagskind mit einem Kümmerling angestoßen. Aber „Alkohol bei einer Herzsportgruppe, das geht gar nicht“, so sagte unsere Trainerin Heidi damals mit eindeutigen Worten, als es drohte zur Gewohnheit zu werden.

Danach wurde der Brauch schnell abgeschafft, doch sogenannte „kleine Kümmerlinge“ in Pralinen sind immer noch sehr beliebt an Geburtstagen. Insofern: „Ein Hoch auf die Kümmerling-Gruppe“!

Als nächster Termin findet im Oktober in der Begegnungsstätte wieder das mittlerweile traditionelle jährliche Reibekuchenessen statt. Alle wünschen sich dann gemäßigte Temperaturen und schönes Wetter.

Bis dahin, bleibt oder werdet gesund und nochmals im Namen aller einen herzlichen Dank an Heidi und ihre Helfer! Es war wieder Spitze trotz Hitze!

Richard Häkes

OB Reker ist Schirmherrin des Hochhausmarathons

Ein Lauf für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Feuerwehrleute und Towerrunning-Spezialisten.

Der 4. Hochhausmarathon in Köln-Chorweiler steht erneut unter der Schirmherrschaft der Kölner Oberbürgermeisterin Henriette Reker. Bei der Veranstaltung der DJK Wiking am 8. September 2018 werden wie zuletzt 2016 rund 100 Teilnehmende erwartet, darunter auch einige der in der Weltspitze der Towerrunning-Szene mitlaufenden Deutschen.

Genau 373 Stufen zählt das Hochhaus Florenzer Straße 32 in Köln-Chorweiler, dessen 23 Stockwerke bereits zum vierten Mal sportlich in Angriff genommen werden. Die Bestzeit stammt noch von der zweiten Auflage des Laufs aus dem Jahr 2014, als der Tower Running-Spezialist und amtierende Deutsche Meister Christian Riedl die Strecke in 1:28,4 Minuten bewältigte. Das bedeutet weniger als 4 Sekunden Zeit pro Stockwerk!

Auch für diese Ausgabe haben sich bereits mehrere Spezialisten der Serie Towerrunning Germany angemeldet, so die Deutsche Vizemeisterin 2018 Anna Lena Böckel, Daniel Muskatewitz aus Köln und der aus Deutschland stammende, aber in Shanghai lebende Andreas Fruhmann, der beim 7. Sky Marathon in Shanghai im Vorjahr über 100 Stockwerke den zweiten Platz belegte.

Daneben werden Kinder und Jugendliche in zahlreichen Altersklassen antreten, sowie in der Kategorie „Feuerwehr“ Männer und Frauen in voller Montur. Der Veranstalter DJK Wiking rechnet zusammen mit Sahle Wohnen mit zahlreichen Anmeldungen erst kurz vor dem Event.

Neben der Aktion im Hochhaus wird auch vor dem Hochhaus etwas geboten: Die Trampolin-Abteilung der DJK Wiking plant zwei Auftritte im Garten.

Bei der Disziplin des Towerrunnings ist es erlaubt, die Arme und Hände zum Hochziehen am Geländer begleitend einzusetzen. Auch in diesem Jahr wird der Hochhausmarathon in Köln-Chorweiler in die Punktewertung der Serie „Towerrunning Germany“ aufgenommen. Parallel zum Lauf über 23 Stockwerke findet im Garten des Hauses Florenzer Straße 32 ein Familienspielefest mit zahlreichen Attraktionen für Groß und Klein statt, unter anderem mit einer Hüfburg für die Kleinen und zwei Trampolinshows des durchführenden Vereins DJK Wiking.

Die Anmeldung zum 4. Hochhausmarathon am 08.09.2018 erfolgt über: https://my4.raceresult.com/101471/?lang=

Eine Übersichtsseite besteht auf der Vereins-Homepage www.djkwiking.de, weitere Informationen gibt es auf der Seite http://www.hochhausmarathon-koeln.de/. *JB*

Der Sieger von 2014 und amtierende Deutsche Meister Christian Riedl hält die Bestzeit für das Sahle-373-Stufen-Haus, das er in 1:28,4 Min. bezwang, das entspricht 4 Sekunden pro Stockwerk.

Vom Laufen zum Walken

Manfred Schoss hat mit neuer Hüfte eine Nordic Walking-Karriere gestartet und wurde EM-Fünfter

Im Januar 2014 unterzog sich Manfred Schoss einer Hüft-Operation, nachdem die Schmerzen im rechten Oberschenkel immer stärker geworden waren. Bereits zwei Tage nach der OP begannen Gehübungen. Und nur vier Monate später startete er zum ersten Nordic Walking-Rennen über 5 Kilometer (Foto: Peter Thron, Manfred Schoss außen links).

Manfred Schoss war sein Leben lang Läufer. Noch im Jahr 2013 hatte er am PSD-Cup teilgenommen, bei dem er zweiter in seiner Altersklasse wurde, nachdem er nicht alle Läufe mitmachen konnte. Als er nach seiner Operation einer ausgebildeten Nordic Walking-Trainerin begegnete, bedeutete das den Startschuss für eine neue Laufkarriere.

Die Technik ist nicht ohne: Bein und Stock müssen gegengleich zusammen gesetzt werden, die Stöcke sind beim Laufen hinter die senkrechte Körperachse zu ziehen, das Rückholen der Stöcke geht über die Schlaufen.

Schon bald bewältigte Manfred Schoss die Marathonstrecke als Nordic Walker in 8 Stunden und 6 Minuten. Beflügelt von dem Erfolg meldete er sich 2015 in der Altersklasse M75 zur Internationalen Deutschen Meisterschaft der Nordic Walker über 21 km an. Dabei geriet er im bayerischen Roding nicht nur außer Tritt und kassierte drei Penalties bis zur Disqualifikation, sondern erlitt auch Vorhofflimmern und Herzrhythmusstörungen.

Zwei Monate später gab der Arzt wieder grünes Licht Sport zu treiben, jedoch ohne es zu übertreiben. Langsam nahm er das Training wieder auf und lief kurze Strecken mit und ohne Stöcke. Manfred Schoss erinnert sich:

> *„Sieben Monate ohne Wettkampf, da fehlt einem was: Die Atmosphäre, die Spannung, der Leistungsvergleich, die Konkurrenz!“*

Ein Jahr später bot sich die Chance zur Wiedergutmachung. Auch 2016 wurde in Roding ein hochkarätiges Rennen ausgetragen: Die Europameisterschaft im Nordic Walking über 10 km. Zusammen mit seiner Trainerin legte er sich bessere Nordic Walking-Stöcke zu und arbeitete weiter an der Technik. Die Schrittlänge wurde an seine künstliche Hüfte angepasst. Aufgrund seiner Laufzeiten rechnete er sich aus, in seiner Altersklasse unter die besten zehn kommen zu können.

Das Rennen lief bergauf und bergab, durch Matsch, über Schotter und Wiesen, jedoch technisch einwandfrei und ohne Verwarnungen bis ins Ziel, wo er als zweitältester Teilnehmer gebührend begrüßt wurde. Bei Bekanntgabe der Laufzeiten stellte sich heraus, er hatte seine persönliche Bestzeit um 9 Minuten verbessert und damit den 5. Platz in seiner Altersklasse erreicht!

Außer seinen Läufen für die LLG 80 Nordpark Köln startet Manfred Schoss auch für die DJK Wiking, so in diesem Jahr beim Aggertalsperrenlauf, wo er den 11. Platz belegte, oder beim „Monte Troodelöh Walking-Day 2018“ Ende April, bei dem der mit 118 Metern höchste Berg Kölns zu bezwingen ist. Die hügelige Strecke von 10,5 km im Königsforst bewältigte der fast 80-jährige Manfred Schoss übrigens in hervorragenden einer Stunde und 32 Minuten.

Jörg Benner

Tanzen, Turnen & Informationen

Die DJK Wiking war beim Internationalen Kinderfest im City-Center Köln-Chorweiler drei Tage lang mit dabei.

Am Ende der ersten Maiwoche hat das City-Center Köln-Chorweiler mit zahlreichen Aktionen und Ständen über drei Tage das 4. Internationale Kinderfest gefeiert. Auch die DJK Wiking war mit einem Infostand und mit Akrobatik-Vorführungen auf der Bühne mit dabei. Daneben gab es zahlreiche Attraktionen wie Kinderschminken, Ballonfiguren, Zauberer, Walkacts und viele Tanzvorführungen.

Zur Eröffnung wurden Kinder aus der Kindertagesstätte Riphahnstraße eingeladen. Für die Pänz aus zehn Nationen gab es Lollis und sogar ein Eis aufs Haus.

Kölns Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes hob in ihrer Begrüßung vor allem die Tanzgruppenbühne hervor und lobte das City-Center Köln-Chorweiler für die Durchführung eines so bunten Mitmachfestes.

Bezirksbürgermeister Reinhard Zöllner meinte gar, dass das Kinderfest zum Herzen des Stadtbezirkes gehöre.

Für die DJK Wiking waren die Akrobaten der Turnabteilung im Einsatz, die auf der Bühne ihr Können zeigten (Foto links).

Den größten Applaus erhielten jedoch die Kleinsten: Zahlreiche Kindertanzgruppen führten an den drei Tagen auf der Tanzgruppenbühne schöne und zum Teil beeindruckende Choreographien auf.

Die DJK Wiking bedankt sich bei allen Helfenden, die ihren Stand die drei Tage über besetzt haben und freut sich auf neue Interessenten am vielfältigen Angebot des großen Sportvereins im Kölner Norden! *J.B.*

Die Wiking-Singers zum Sechsten

Am 25. Mai 2018 eröffnete Heidi Matheis bereits zum sechsten Mail die Gesangs-Veranstaltung im Taborsaal, zu der auch wieder viele Herren gekommen waren.

Dank an Heidi Matheis, die das Sängertreffen wieder liebevoll vorbereitet hat.

Dank an Heinrich Widdig. Er hat zur Begleitung wieder kräftig in die Tasten gegriffen.

Dank an Lars Görgens. Mit seiner Technik konnten alle wieder die Gesangstexte von der Leinwand ablesen.

Zu Beginn bemerkte Heidi so treffend:

„Alleine sind wir nur ein Ton, gemeinsam sind wir ein Lied“

Der Mai ließ grüßen mit all seinen Frühlingsweisen. Schmetternd ging es mit der Waldeslust durch den grünen Wald und noch viel weiter. Wie immer verbreiteten die gemeinsam gesungenen Lieder gute Laune!

Mehrere Kanon-Versionen klappten, wie eingeübt zwei- und dreistimmig. Gesänge mit Bewegungsfolgen brachten wieder viel Heiterkeit und trainierten Stimme und Gedächtnis. Arme, Hände, Beine, Füße waren dabei im Einsatz. Mit Heinrich am Flügel waren die Wiking-Singers wieder Spitze!

Auf die nächste Folge im Herbst können wir uns schon jetzt freuen. Denn *„Wo man singt, da lass dich nieder…“* und *„Froh zu sein bedarf es wenig….“*

Leider ist Heinrich Widdig am 22. Juli 2018 nach kurzer Krankheit verstorben.

Das Beileid des DJK Wiking-Vorstands gilt seiner Frau, seinen Familienangehörigen und Freunden. *G.G.*

Zahnrettung bei Sportunfällen

Übergabe der Zahnrettungsboxen (v.l.): Zahnärztin Dr. Dijana Pohl, Alina Fast (Kursteilnehmerin), dahinter Jörg Benner (DJK Wiking), Übungsleiterin Andrea Weiden, Sara Amini (Kursteilnehmerin), dahinter Zahnarzt Mahmoud Zadeh. Fotos: DJK Wiking

Die Escher Zahnarztpraxis Dres. Vogeler, Pohl, Zadeh hat dem Sportverein DJK Wiking Köln fünf Zahnrettungsboxen geschenkt.

Die Übergabe erfolgte beim Angebot „Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen“ von Andrea Weiden, das immer Montagabend ab 19:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Esch stattfindet.

Immer, wenn ein Teil eines Zahnes abbricht oder ein ganzer Zahn herausfällt, kann man ihn in den mit einer Lösung gefüllten Behälter legen und den Zahn oder das abgebrochene Stück sicher zum Zahnarzt transportieren.

„Diese Transportbox erhöht die Chance, dass der ganze Zahn reimplantiert oder das abgebrochene Stück wiederbefestigt werden kann!“,

erklärte Zahnärztin Dr. Dijana Pohl mit Tätigkeitsschwerpunkt Kieferorthopädie. Ihr Kollege Mahmoud Zadeh ergänzte:

„Das entspricht unserem Ansatz einer vorwiegend konservierenden Zahnheilkunde, um die eigene Zahnsubstanz möglichst langfristig zu erhalten.“

Übungsleiterin Andrea Weiden freute sich über die Spende:

„Bei uns wurde bisher glücklicherweise noch nie ein Zahn verletzt. Aber nun sind wir auf der sicheren Seite!“

Die anderen Zahnrettungsboxen werden an weitere Vereinsangebote gegeben, sagte Jörg Benner aus dem erweiterten Vereinsvorstand:

„Metin Köse wird eine Box für die Selbstverteidigungskurse für Jungen erhalten sowie eine für die Basketballjugend. Die weiteren werden zur Leistungsgruppe Trampolin von Henryk Stempin sowie zur Ultimate Frisbee-Jugend gehen.“

Das Training für den Endzonensport mit der Frisbeescheibe wird von Jörg Benner aus Esch geleitet. Die DJK Wiking stellt drei Jugendmannschaften in den Altersklassen U14, U17 und U20.

Zahnarzt Zadeh kennt den Frisbeesport aus den USA, wo er ein Jahr an der Highschool absolviert hat, und besuchte auch schon ein Turnier in der Sporthalle der Heinrich-Böll-Gesamtschule. Dabei konnte sich die Ultimate-Jugend U17 den Titel des Westdeutschen Meisters 2018 sichern. *J.B.*

Volle Action und Zahnrettungsboxen zur Hand (v.l.): Alina Fast, Zahnarzt Mahmoud Zadeh, Übungsleiterin Andrea Weiden, Jörg Benner, Sara Amini und Zahnärztin Dr. Dijana Pohl.

Übungsleiterin Andrea Weiden demonstriert einen Kick über Schulterhöhe von Zahnarzt Mahmoud Zadeh. Links Jörg Benner mit Zahnrettungsbox.

DJK Wiking zu Gast beim DOSB

Wie bereits im Vorjahr waren Mareike Jautschus (Sport für Geflüchtete) und Lars Görgens (Vereinsvorsitzender) von der DJK Wiking zum Netzwerktreffen „Geflüchtete und Sport“ beim deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) in Frankfurt am Main eingeladen.

Einen Tag lang wurden Diskussionen, Workshops und vor allem viele informelle Gespräche geführt, um gemeinsam Erfahrungen auszutauschen. Der Grund der Teilnahme war das Projekt „Orientierung durch Sport“.

Nach der Begrüßung sowie Vorstellung und Diskussion aktueller Erkenntnisse im Plenum fanden verschiedene Arbeitsgruppen statt. Dabei besuchten Mareike Jautschus und Lars Görgens diejenige zum Thema Gewaltprävention, was in diesem Bereich auch ein wichtiges Thema darstellt. Am Nachmittag standen Gespräche in Kleingruppen im Zentrum, wobei viele Erfahrungen aus der Praxis für die Praxis ausgetauscht werden konnten. Mareike Jautschus erklärte:

„Ich habe sehr viele interessante Anregungen für die Gestaltung unserer Sportstunden mitgenommen!“

Ein Ausblick auf die Zukunft und ein gemeinsames Resümee rundeten den gelungenen Veranstaltungstag ab. Dabei wurde über die große Bedeutung und die Möglichkeiten diskutiert, welche der Sport im Bereich Integration bietet.

Der DOSB bemüht sich auf politischer Bühne, das Projekt „Orientierung durch Sport“ fortzuführen. Eine diesbezügliche Entscheidung wurde insbesondere durch die lang andauernde Regierungsbildung verzögert. Einigkeit herrschte darüber, dass der Sport darum kämpfen muss, solche Projekte fortzuführen und dass die Vereine dafür in der Öffentlichkeit dar- und vorstellen müssen, welche enorme vorrangig ehrenamtliche Arbeit sie leisten.

Auch das große und wichtige Thema Nachhaltigkeit wurde mehrfach behandelt. Dazu gehört auch das Bildungspaket, worüber eine Mitgliedschaft von Flüchtlingen finanziert werden könnte. Lars Görgens steuerte einige Beiträge zur Diskussion zum Thema „Bildung und Teilhabe“ bei:

„Die Antragstellung im Bereich des Bildungspaktes ist für die betroffenen Menschen und die Sportvereine oft eine Zumutung! Dies umso mehr, wenn zusätzlich Sprach- und Verständnisprobleme bei den Antragstellern vorliegen. Das Projekt „Kids in die Clubs“ in Köln hat erfolgreich gezeigt, dass es bürokratisch wesentlich einfacher geht. Das Ziel muss sein, die Menschen einfach und unbürokratisch am Bildungspaket teilhaben zu lassen.“

Insgesamt waren rund 60 Vertreterinnen und Vertreter von Sportvereinen, Sportbünden und Stiftungen aus dem Themenumfeld aus dem gesamten Bundesgebiet vertreten. Die DJK Wiking ist bereits seit fünf Jahren Stützpunktverein für das bundesweite Programm „Integration durch Sport“.

Im Jahr 2016 wurde Mareike Jautschus als Bundesfreiwillige mit Flüchtlingsbezug zunächst für ein Jahr im Verein beschäftigt. Inzwischen betreut sie neben ihrem Studium weiterhin Sportgruppen für Geflüchtete als auch die ihr nachfolgenden BuFDis im Verein. *JB*

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

Kölle putzmunter
...und alle machen mit!

Sauberkeitsaktionen
in allen Veedeln!

Jetzt informieren und anmelden:
putzmunter@awbkoeln.de

AWB

EINFACH. SAUBER. BESSER.

www.awbkoeln.de

Gedächtnistraining

Ebenso wie wir den inneren Schweinhund überwinden müssen, um körperlich rege zu bleiben, benötigt auch das Gehirn immer wieder Bewegung und Training, um aktiv und fit zu bleiben! Hier also wieder ein paar Übungen, passend zum Titelthema Ehrenamt, die die „grauen Zellen“ in Schwung bringen! Die Lösungen stehen auf der vorletzten Seite.

1. Wörter finden

Finden sie zu jedem Buchstaben des Wortes „EHRENAMT“ Wörter, die zu dem Thema passen!

z.B.: E = Einsatz, Engagement usw.

2. Wortergänzung

Und noch mal das Ehrenamt!

Bilden sie mit den Anfangs- und Endbuchstaben neue Wörter!

E	-	T
H	-	M
R	-	A
E	-	N
N	-	E
A	-	R
M	-	H
T	-	E

3. Durch das Alphabet

Packen sie eine Sporttasche von A-Z!

Zu jedem Buchstaben des Alphabets soll ein Ding in der Tasche sein!

4. Sportarten Raten

Die Buchstaben wurden durcheinander geschüttelt. Welche Sportarten verstecken sich hier?

1. XEOBN =
2. DENRRU =
3. NYAMTKIG =
4. HTNECEF =
5. ABLBTEKLAS =
6. DJOU =
7. TENIER =
8. SABLLASEWR =
9. NTZA =
10. APLIMNROT =

Viel Spaß beim Rätseln!

Sportliche Grüße, Ihre Heidi Matheis

Wer sich nicht bewegt, bleibt stehen.

Abteilungsleitende

Ambulanter Herzsport:

- Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232

Eltern-Kind-Turnen:

- Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829

Fitness, Gymnastik:

- Irene Viereck, Telefon: 0221-798805

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

- Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522

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

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

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

MJZ – Marie-Juchacz-Zentrum,
Rhonestraße 5, 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

PHS – Gesantschule Nippes,
Paul-Humbug-Straße 13, 50737 Köln-Nippes

Rip. – Turnhalle Grundschule,
Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg

TFü1 – Turnhalle Sonderschule (vordere Halle),
Fühlingerweg 7, 50765 K.-Weiler

TFü2 – Turnhalle Sonderschule (hintere Halle),
Fühlinger Weg 7, 50765 K.-Weiler

Sol – Turnhalle Förderschule,
Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler

Tab – Taborsaal,
Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf

TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule,
Volkhovenerweg 140, 50767 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.): Marerike Jautschus,
Tel: 01575-4873824, E-Mail: jugend@djkwiking.de

Homepage, Öffentlichkeitsarbeit: 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, Frisbee							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
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570	7-17	Mi.	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	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
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

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

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

Gesundheits-, Seniorengymnastik							Irene Viereck, Telefon: 0221-798805
Übungsstunde	**Nr.**	**Alter**	**Tag**	**Uhrzeit**		**Halle**	**Übungsleiter**
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15	LC2	S. Kanther
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30	LC2	S. Kanther
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:00	19:00	Bal	F. Frieling
Frauengymnastik	431		Mo.	19:00	20:00	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	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	F Frieling
Judo	661	ab 10	Do.	18:15	19:30	Blu	F Frieling
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	M. Lekat
Judo	624	ab 13	Fr.	18:45	20:15	TV	M. Lekat
Tanzen							**Julia Orendartschuk, Tel: 0221-7896282C**
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	Photini-Meletiade
Modern Dance	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	KMA2	Photini-Meletiade
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
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

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

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 psychatrischen 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 psychatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	F. Frieling Mülheim
Sport bei psychatrischen 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

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	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.	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	B. Schröder

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. Hüsch
Jugend weibl. U16 2	510	<16	Mo.	18.00	19.30	HMG	M. Hüsch
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

Zum Gedächtnistraining von Seite 26:

Auflösung Quiz: 4. Sportarten: Boxen, Rudern, Gymnastik, Fechten, Basketball, Judo, Reiten, Wasserball, Tanz, Trampolin

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

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