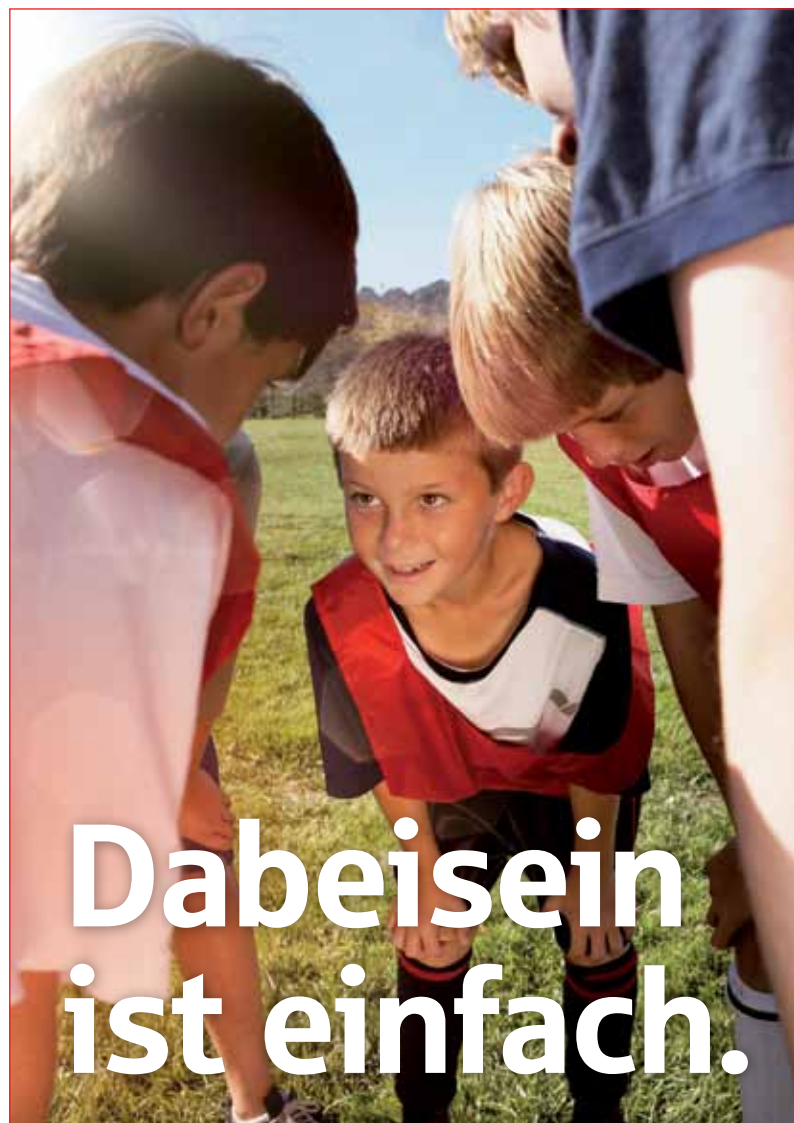


**Dein Sport  
vor Ort!**





# 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



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



# Dein Sport vor Ort

## Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie ein Heft von uns bekommen haben! Mit dieser Zeitung wenden wir uns nicht nur an unsere Mitglieder, sondern auch an alle anderen Menschen "in unserem Veedel" im Kölner Norden. Wir sind uns sicher, wir haben für fast alle etwas zu bieten!

Bei der DJK Wiking können Sie Ihre Kinder zum Turnen, zum Judo, zum Tanzen, zum Volleyball, zum Basketball oder zum Frisbeesport schicken. Sie selbst können in fast allen Abteilungen mitmachen, ganz gleich wie jung oder wie alt Sie sind. DJK Wiking: Dein Sport vor Ort!

Viele dieser Abteilungen betätigen sich regelmäßig im Wettkampfsport, so die Trampolinabteilung, Volleyball, Basketball und auch Ultimate Frisbee.

Doch auch für Menschen im hohen Alter oder für Menschen nach einer Krankheit haben wir einige eigene Gesundheitsangebote. Die DJK Wiking ist eben für alle da!

Mit diesem Heft möchten wir Ihnen eine Übersicht geben, welche Angebote aktuell im Programm sind.

## Geschäftsstelle:

Florenzer Str. 32  
50765 Köln-Chorweiler

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

Email: [info@djkwiking.de](mailto:info@djkwiking.de)  
Internet: [www.djkwiking.de](http://www.djkwiking.de)

**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](mailto:beitragsstelle@djkwiking.de)  
oder [info@djkwiking.de](mailto:info@djkwiking.de)

## Sport ist Lebensqualität

Wir sind stolz darauf, dass wir diese Vielfalt aufrecht erhalten können. Und auch darauf, dass unsere Preise sehr günstig sind (s. S. 15)!

Die DJK Wiking ist **der** Breitensport-Verein im Kölner Norden mit rund 2.000 Mitgliedern und weiteren etwa 300 Kursteilnehmenden. Für uns sind rund 60 Übungsleitende aktiv, die in gut drei Dutzend verschiedenen Sportstätten mehr als 200 Übungsstunden wöchentlich leisten.

Besonders stolz sind wir auch darauf, dass rund zwei Drittel unserer Mitglieder Kinder und Jugendliche sind. Richtig ist, dass Sport einen gesunden Ausgleich zur Schule bietet. Richtig ist auch, dass Kinder dabei Freunde finden und den sozialen Umgang miteinander üben.

Richtig - und aus unserer Sicht besonders wichtig - ist aber auch, dass die Trainerinnen und Trainer der DJK Wiking auf die korrekte Ausführung von Bewegungen achten. Es geht darum, den ei-

Rechnungszahler haben sich vertraglich verpflichtet die Gebühren eigenständig zu überweisen. Bei Mahnungen fallen Mahngebühren an.

### 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](mailto:benner@djkwiking.de)

Mitarbeit: Gertrud Gillessen

*Erscheinungsweise: 3 x im Kalenderjahr, übliche Auflage 2.500, diese Ausgabe 5.000 Exemplare.*



Lars Görgens,  
1. Vorsitzender

genen Körper besser kennen und einschätzen zu lernen.

Bewegungslernen ist extrem wichtig für die persönliche Entwicklung. Dabei werden in der Kindheit und Jugend die Grundlagen für eine lebenslang möglichst gesunde und aktive Lebensweise gelegt.

Und auch im Rehasport und in der Senior\*innen-Gymnastik geht es wieder um die Qualität der Bewegungen. Denn Sport ist Lebensqualität für jung und alt!

Daneben steht der DJK-Verband mit 500.000 Mitgliedern bundesweit für besonderes soziales Engagement für Jugendliche und kinderreiche Familien sowie für Geflüchtete. Die DJK Wiking wurde bereits mehrfach für Integration und Inklusion ausgezeichnet.

Sehen Sie sich unsere Angebote auf den folgenden Seiten an und schnuppern Sie gerne kostenlos rein. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder!

Blieben Sie gesund und sportlich!

*Lars Görgens, 1. Vorsitzender*

Briefe und Beiträge, die veröffentlicht werden sollen, müssen bis zum Redaktionsschluss der Redaktion zugegangen sein (15.11.2019). 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!



**“Wir können den Wind nicht ändern, doch wir können die Segel neu setzen.”**

(Aristoteles)

# Turnen

Beim Turnen lernt Ihr Kind Grundelemente der Bewegung, denn unsere qualifizierten und engagierten Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen achten darauf, dass unter anderem die folgenden Lernziele in jeder Sportstunde berücksichtigt und erfüllt werden:

**KRAFT:** Wenn Kinder hüpfen und springen, trainieren sie besonders die Muskeln der Beine und Füße. Das kommt ihnen beim Laufen und Klettern zugute.

**KOORDINATION:** Auf und ab, vor und zurück oder im Kreis hüpfen: Dabei bekommen Kinder ein Gefühl für Rhyth-



mus und lernen, Bewegungen zu koordinieren.

**BALANCE:** Beim Hüpfen auf einem elastischen Untergrund, zum Beispiel einer Matratze, spüren Kinder, wie sie sich immer neu ins Gleichgewicht bringen müssen.

**RUHE:** Anspannung und Entspannung ergänzen einander. Wenn ein Kind viel hüpfet und springt, entwickelt es automatisch ein Bedürfnis nach Ruhe.

Von klein auf können Kinder zahlreiche neue Bewegungserfahrungen sammeln und somit ihren Körper, ihre Kräfte und ihre Persönlichkeit kennenlernen und entfalten. Da Turnen so vielseitig ist, ist es in gewisser Weise die Grundlage für alle weiteren Sportarten. Das Angebot bei der DJK Wiking umfasst Eltern-Kind-, Kleinkinderturnen ohne Eltern und viele Turngruppen für Kinder im Schulalter, bis hin zum klassischen Bodenturnen und Geräteturnen.

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	



# Kampfsport

Kampfsportarten wie Judo können schon in jungen Jahren begonnen werden, da das Training an verschiedene körperliche Voraussetzungen angepasst werden kann.

## Judo

Judo gehört seit Jahren zu den beliebtesten Kampfsportarten, denn es bietet viele Möglichkeiten, sich körperlich und auch charakterlich zu entwickeln. Judo bedeutet wörtlich übersetzt „sanfter Weg“. Es ist eine Kombination aus verschiedenen Jiu-Jitsu-Stilen und stammt ebenfalls wie diese Kampfsportart aus Japan.



## Judo-Kodokan

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

Judo beruht auf dem technischen und dem moralischen Prinzip. Ersteres gibt dem Judoka vor, dass er seine Kräfte möglichst effizient zum Einsatz bringen und sich dabei sein eigenes Gewicht und die Bewegungen des Gegners zunutze machen soll. Das moralische Prinzip zielt vor allem darauf ab, dass es zu keinen Verletzungen kommt. Auch der Respekt vor Gegner\*innen und den Lehrenden ist ein wichtiger Aspekt dieses Prinzips.

Kampfsport, Selbstverteidigung		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
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 A. Knaute	
Selbstverteidigung Jungen und Mädchen	690	ab 14	Di.	18:30	21:00	Rip. M. Koese	
Judo	610	6-12	Mi.	18:00	19:30	TV D. Klein	
Judo	611	ab 13	Mi.	19:30	21:00	TV C. Blatt/D.Klein	
Selbstverteidigung Jungen und Mädchen	690	ab 14	Do.	18:30	20:30	Rip. M. Koese	
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	Rip. A. Knaute	
Judo	623	6-12	Fr.	17:15	18:45	TV M. Lekat	

# Selbstverteidigung

In der Kampfsportgruppe der DJK Wi-king steckt jede Menge Power, doch die Mädchen und Jungen lassen nicht nur ihre Fäusten sprechen, sondern sie stecken auch voller Charme und Sympathie!

Sie teilen ihre Leidenschaft schon viele Jahre lang und trainieren im Winterhalbjahr zusammen in der Halle und im Sommerhalbjahr in den Parks in Seeberg.

Wenn Sie also einmal auf der Straße einer Gruppe mit Boxhandschuhen begegnen sollten, dann bitte nicht erschrecken! Sie sind sehr nett und einfühlsam, auch wenn ihr Coach Metin Köse öfter mal unter blauen Flecken leiden muss. Er ist stolz auf jede/n Einzelne\*n und freut sich auf viele noch kommende Jahre im Team.



# Trampolinturnen

Die DJK Wiking bietet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Trampolinturnen im Rahmen des Breitensports und als Leistungssport an.

Das professionelle Training gestalten Henryk und Alexandra Stempin stets anspruchsvoll und abwechslungsreich. Bevor es auf die Geräte geht, steht erst Aufwärmen auf dem Programm.

Anschließend sind schon Vierjährige mit dabei: Hocke, Grätsche, Schraube und der Sprung in den Sitz sind die ersten Sprünge, die die Kinder lernen.

Doch auch der Streck sprung ist schwieriger als er aussieht, und so heißt es immer wieder:



*“Arme strecken, Bauch fest, Beine zusammen.”*

Neben der Kondition geht es auf dem Trampolin vor allem auch um Koordination. Für die Schulung von Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung und Körperspannung ist das Trampolin ein unschlagbares Sportgerät. Fortgeschrittene Turner\*innen und Turner erlernen schwierigere Sprünge und Sprungkombinationen wie Saltos mit und ohne

Schrauben bis hin zum Doppelsalto.

Besonders talentierte Kinder und Jugendliche trainieren in der Leistungsgruppe mehrmals in der Woche. Hier ist besondere Anstrengungsbereitschaft und die Körperbeherrschung von „Kopf bis Fuß“ gefragt. Sehr erfolgreich nehmen die Jungen und Mädchen der Leistungsgruppe bei Wettkämpfen teil und haben schon zahlreiche Siegespokale und Platzierungen mit nach Hause gebracht.

**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.	10:00	12:00 Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung		Leistung		12:00	14:00 Blu	H. Stempin



# Volleyball

Volleyball oder auch Beachvolleyball ist eine olympische Teamsportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele. Dabei stehen sich zwei Teams auf einen durch ein Netz geteilten Spielfeld gegenüber. Ziel des Spiels ist es, einen Ball so über das Netz zu schlagen oder spielen, dass der Ball den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte berührt oder das gegnerische Team einen Fehler begeht.

Ein Team darf den Ball dreimal in Folge berühren, um ihn zurückzuspielen. Der Ball wird volley gespielt und mit einem Aufschlag von der Grundlinie ins Spiel gebracht. Der Ball darf mit jedem



Körperteil gespielt oder berührt werden, jedoch werden in der Praxis fast ausschließlich die Hände oder Arme verwendet. Als wichtige Spielelemente gibt es das Obere Zuspiel (Pritschen), das Untere Zuspiel (Baggern) sowie den Aufschlag, Angriff und Block.

In der DJK Wiking spielen ca. 180 Kinder, Jugendliche und Erwachsene Volleyball. Die Aktiven verteilen sich auf 16 Teams die verschiedene Alters-, Leistungsstufen und Interessen



abdecken. Neben dem Kindervolleyball, einem starken Jugendbereich und einem Damen-Leistungsteam nehmen fünf Teams am Hobbyspielbetrieb teil. So findet jede/r Spieler\*in ein Team, das zu den eigenen Volleyballwünschen passt. Alle Teams trainieren und spielen in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums am Fühlinger Weg (HMG) in Köln-Weiler. Weitere Infos auf [www.djkwiking.de](http://www.djkwiking.de) oder bei Angelika Garrecht sowie Andreas Kraus.

## Volleyball Leistung

Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177

Trainingsteilnahme nur nach telefonischer Rücksprache Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725

Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	17.00	18.15 HMG	A. Garrecht
Volleyball AG 6. Schuljahr/ U14 2	510		Di.	18.15	19.30 HMG	A. Garrecht
Jugend männl. U14 – U18	510	<18	Fr.	18.00	20.00 HMG	W. Wiedemeyer
Jugend weibl. U14 1 / U16	510	<14/<16	Di.	17.30	19.30 HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U14 1	510	<14	Do.	17.30	19.30 HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U16	510	<16	Do.	17.30	19.30 HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U14 2	510	<14	Do.	18.00	19:30 HMG	M. Hüsck
Jugend weibl. U16 2	510	<16	Mo.	18.00	19.30 HMG	M. Hüsck
Jugend weibl. U18	510	<18	Mi.	17:30	19:30 HMG	N. N.
Jugend weibl. U18	510	<18	Fr.	17.00	19.00 HMG	N. N.
Jugend weibl. U20	510	<20	Mi.	19:30	21:30 HMG	K. Blomeyer
Damen 1 Bk	510		Mi.	19.30	21.30 HMG	N. N.
Damen 1 Bk	510		Fr.	19.00	20.30 HMG	N. N.
Damen Hobby 2	510		Mo.	20.00	22.00 HMG	U. Paffendorf
Damen Hobby 2	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



# Ballspiele

Unter Ballsportarten fassen wir sämtliche Spiele mit einem Ball zusammen. Es werden primär spielerisch das Koordinationsvermögen, das körperliche Geschick und das Reaktionsvermögen trainiert. Alle angebotenen Sportarten richten sich an Mädchen und Jungen!

### Ballspiele für Jungen

Abgesehen von Brennball, Volleyball, Basektball, etc. spielen die Teilnehmer dieser Sportgruppe bevorzugt Fußball!

### Fußball für die Jüngeren

Fairplay, Teamgeist und Spaß erwarten die begeisterten Kinder von 8 bis 12 Jahren in einem Training in der Halle oder auf dem Rasen.



### Tischtennis

Tischtennis ist ein Sport, der oft unterschätzt wird. Durch die Fokussierung auf den Ball trainiert er Geist und Körper. Dauernde Seitsschritte halten einen mächtig auf Trab und über eine Partie ist auch eine gehörige Ausdauerleistung nötig. Zudem erfordert das Spielen des kleinen Balls eine sehr gute Auge-Hand-Koordination sowie selbstverständlich ein hohes Reaktionsvermögen.

## Sport für Menschen mit Behinderung

### Sport mit Kick

Seit Oktober 2010 betreibt die DJK Wiking die Sportgruppe "Sport mit Kick für Menschen mit Behinderung" unter der Leitung von Lars Görgens.

Ballsport Hobby		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Tischtennis (m/w) auf Anfrage	540	10-17	Mo.	17:30	19:00 HMG	N. N.	
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30 HMG	C. Grande	
Ballsport Hobby	560		Di.	19:30	21:00 TV	I. Neyman	
Fußball		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Fußball	504		Di	15:45	16:45 Leb	N. N.	
Fußball	501		Sa.	10:00	11:00 Bal	N. N.	

Sport für Menschen mit Behinderung		Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport mit Kick /DJK InKlu(b)siv	11		Sa.	10:00	12:00 GE	L. Görgens	

Basketball		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Basketball Leistung	531	ab 14	Mo.	18:00	20:00 HMG	M. Köse	
Basketball für Jungs	535	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 Jungen	531	ab 14	Fr.	17:30	19:15 Blu	M. Köse	

# Basketball

Basketball ist gekennzeichnet von starken koordinativen Anforderungen, aber auch von klaren Aufgaben und einer guten Struktur des Teams.

Seit 2016 betreibt Metin Köse bei der DJK Wiking ein erfolgreiches Nachwuchsprogramm im Basketball, das er nach zwei Jahren im Ligabetrieb bereits mit einem Meistertitel in der U14 krönen konnte.

Nach dem Jahr 2019, in dem das Team aufgrund unterschiedlicher Jahrgänge nicht am Spielbetrieb teilnahm, wollen sein Team und der Trainer im Jahr 2020 wieder angreifen!





# Frisbeesport

## Ultimate Frisbee

Der schnelle Teamsport verbindet Elemente aus Football und Basketball. An den Kopfseiten des Spielfeldes befinden sich wie beim American Football zwei Endzonen. Ziel des Spiel ist es, durch Zupassen die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen und damit einen Punkt zu erzielen.

Grundregel: Wer fängt, bleibt stehen, alle anderen dürfen sich frei bewegen. Ultimate Frisbee verlangt seinen Spielenden Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik und taktisches Denken ab.

In den Jugendteams U14, U17 und U20 wird 5 gegen 5 gespielt, unter Er-



wachsenen 7 gegen 7. Trotz starker athletischer Leistungen wird selbst bei Meisterschaften kein externer Schiri benötigt. Strittige Situationen zeigen die Spielenden durch Rufen selber an und regeln sie bei eigenverantwortlich, nur unter den beteiligten Gegenspielenden. Wenn sie sich nicht auf eine Sichtweise einigen können, geht die Scheibe zurück zum vorigen Werfer.

Seit 2012 nehmen Frisbeeteams der DJK Wiking an Turnieren in ganz



Deutschland und im benachbarten Ausland teil.

## Disc Golf

Disc Golf ist ein Zielwurfspiel, bei dem Bahnen nach Golfregeln gespielt werden. Am Ende jeder Bahn puttet man in einen Korb mit Ketten. Wer die wenigsten Würfe benötigt, gewinnt. Das Training der DJK Wiking findet seit 2019 ganzjährig auf der Kölner Disc Golf-Anlage in Weidenpesch statt.

Frisbeesport				Jörg Benner, Tel: 0173-5154423			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	
Ultimate Frisbee Leistung Jugendliche	570	14-26	Mo	18:00	19:30	BCW	C. Walter
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	6-14	Di.	17:30	19:30	BCW	J. Benner
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	6-14	Di.	18:00	20:00	Sol	J. Benner
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	8-18	Mi.	17:30	19:30	HMG	J. Benner
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	8-18	Mi.	18:30	20:00	BCW	J. Benner
Disc Golf für Erwachsene	571	ab 16	Do.	18:30	20:00	BWP	J. Benner
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.10.-31.03.)	570	ab 14	Fr.	20:00	22:00	HMG	J. Benner
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.04.-30.09.)	570	ab 14	Fr.	18:00	20:00	BCW	J. Benner



# Tanzen

Tanzen ist eine Leidenschaft, ein Ritual, ein Brauchtum, eine darstellende Kunstgattung, eine Sportart, eine Therapieform oder auch schlicht ein Gefühlsausdruck. Tanzen ist auf Musik ausgeführte Körperbewegung.

## Tänzerische Früherziehung

Die tänzerische Früherziehung beginnt mit 4 Jahren und ist eine musikalisch orientierte Bewegungsschulung. Durch spielerische Körperarbeit werden das Rhythmusgefühl, der Gleichgewichtssinn, die Körperhaltung und die Koordinationsfähigkeit geschult.

Ziel ist, die Freude an der Bewegung und die Begeisterung der Kinder am



Tanzen beizubehalten, denn tanzen fördert die körperliche und soziale Entwicklung der Kinder und stellt einen wichtigen Ausgleich zur Schule, zum Computerspielen und Fernsehen.

## Jazz

Ursprünglich war die aus den USA entstandene Form des zeitgenössischen Gesellschafts- und Kunsttanzes, die musikalische Grundlage des Jazztanzes. Heute werden in der Regel die Pop-Chartbreaker verwendet.



## Hip Hop

Hip Hop ist heute meist ein als Tanzmusik verwendeter Musikstil, der oft eine Weiterentwicklung schwarzer Musiktradition wie Soul, Funk, Rhythm and Blues und manchmal auch Jazz sein kann.

## Internationale Folklore

Unter dem Begriff Folklore versteht man Kunstwerke des Volkes im Bereich der Poesie, der Musik und der Tänze.

Tanzen		Julia Orendartschuk, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke
Modern Dance	321	13-18	Mi.	18:30	19:30	KMA2	M. A. Fabry
Modern Dance	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	KMA2	M. A. Fabry
Tanzen für Kids	330	2,5-5	Do.	15:30	16:15	KMA2	J. Orendartschuk
Tanzen für Kids	330	6-8	Do.	16:15	17:00	KMA2	J. Orendartschuk
Tanzen für Kids	330	3-6	Do.	17:15	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

Fitness		Irene Viereck, Telefon: 0221-798805					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Soft-Aerobic	201		Mo.	19:00	20:00	Leb	J. Pietryga
Power-Aerobic	202		Mo.	20:00	21:00	Leb	J. Pietryga
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	N. N.
Aerobic	204		Do.	19:15	20:15	Blu	J. Pietryga
Pilates	1		Do.	20:15	21:15	Blu	J. Pietryga
Fit ins Wochenende	241		Fr.	20:15	22:30	TV	H. Stempin

# Fitness

## Aerobic

Aerobic ist ein optimales Training zur Förderung der Ausdauer und Koordination. Die Fitnessübungen sind in einer Choreographie zusammengestellt, werden zuerst vorgeführt und von motivierender Musik begleitet. Wir bieten Soft- und Poweraerobic an.

## Bodyforming

Bodyforming ist eine auf einzelne Körperteile gerichtete Gymnastik und Krafttraining. Sorgfältiges, ausdauerndes

und wiederholendes Training der Arme, des Oberkörpers, Rückens und Bauches sowie der Beine und des Gesäßes formen und straffen den Körper schnell und effektiv.

## BOP Fitness

BOP ist gezieltes Kraft- und Figurtraining der Körperregionen Bauch, Oberschenkel und Po, die bei Frauen oft als „Problemzonen“ gelten. In Verbindung mit einem Ausdauertraining werden „Fettpolster“ abgebaut, das Gewicht



reduziert und die Muskulatur gekräftigt.

## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Atem- und Kraftübungen, Koordination und Stretching miteinander kombiniert. Der Schwerpunkt wird auf die Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie auf Entspannung gelegt.

## Yoga, Tai Chi, Qi Gong

Qi Gong, Tai Chi Chuan und Yoga sind Bestandteile der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Angebote wenden sich an alle Altersgruppen. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

### Qi Gong

Mit Qi bezeichnet man eine Naturkraft, eine Energie, die für alle Prozesse des Lebens verantwortlich ist. Gong ist das chinesische Wort für Weg, Arbeit. Qi Gong ist also ein Weg, mit Energie zu arbeiten. Die Übungen haben eine regulierende, regenerierende und aufbauende Wirkung auf den Organismus.

### Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine jahrhundertealte Bewegungsform, die aus der harten,



schnellen Kampfkunst entstanden ist. Hier bekannt unter dem Namen "Schattenboxen". Die Bewegungen werden beim Tai Chi langsam und fließend durchgeführt und ohne Kraft auf die Gelenke geleitet.

### Yoga

Yogaübungen werden als „Asana“ bezeichnet und stellen eine Verbindung zwischen äußerer Haltung und innerem Befinden dar. Die Ausgeglichenheit

und Ruhe, die in Yogasitzungen erworben wird, hinterlässt ihre Spuren im normalen Leben und führt letztendlich dazu inneren Frieden mit sich und der Umwelt zu finden. Gleichzeitig hilft Yoga bei vielerlei körperlichen Beschwerden wie z.B. bei Herz-Kreislaufproblemen, Kopf- und Rückenschmerzen, innere Verspannungen sowie klimakterischer Beschwerden.

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



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



# Gymnastik / Herzsport

In den Gymnastikgruppen wird Ganzkörpergymnastik mit Schwerpunkt auf Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur durchgeführt. Oft sind auch leichtes Ausdauertraining und kleine spielerische Momente Inhalte der Sportstunde.

### Atmung, Haltung, Rückenstärkung

Bei diesem Angebot handelt es sich in erster Linie um die „klassische Rückenschule“. Es wird besonderer Wert auf die korrekte und rückengerechte Durchführung der Übungen geachtet, sowie ein Bezug zu alltäglichen Bewegungen hergestellt. Wie immer spielt die Entspannung bei Rückenleiden eine besondere Rolle.



### Herzsport

Gerade bei einer Herzerkrankung ist es lebensnotwendig sportlich aktiv zu sein. Vorausgesetzt der Arzt erlaubt es. Die allgemeinen Vorteile des Seniorensports gelten natürlich auch für Herzsportler\*innen. Das Ausdauertraining des Herz- und Kreislaufsystems ist von besonderer Bedeutung, um auch im Alltag wieder leistungsfähiger zu werden. Die "Herzis" feiern auch viele Feste gemeinsam!



Mögliche Vorteile des Herzsports sind die verminderte Einnahme von Medikamenten, Senkung von Bluthochdruck, Abbau von Blutfetten (wie Cholesterin), der Abbau von Ängsten und der Kontakt mit Gleichgesinnten.

Die ersten 90 Trainingseinheiten werden in der Regel von der Krankenkasse finanziert, da Herzsportgruppen zertifiziert sind und mit Ausnahme der Nachfolgegruppen ärztlich betreut werden.

## Gesundheits-, Seniorengymnastik Irene Viereck, Telefon: 0221-798805

Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15 LC2	N. N.
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30 LC2	N. N.
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:15	19:15 Bal	F. Frieling
Frauengymnastik	431		Mo.	19:15	20:15 Bal	F. Frieling
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30 TV	J. Harzem
Wirbelsäulengymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00 GPP	F. Frieling
Wirbelsäulengymnastik Frauen	71		Di.	10:00	11:00 GPP	F. Frieling
Gymnastik für Frauen & Männer	407	ab 60	Di.	09:30	10:30 Tab	S. Kanther
Gymnastik für Frauen & Männer	408	ab 60	Di.	10:30	11:30 Tab	S. Kanther
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30 Bal	J. Römer
Atmung, Haltung, Rückenstärkung	73		Di.	18:15	19:30 Leb	I. Viereck
Frauengymnastik	437		Di.	19:00	20:00 Blu	G. Volksdorf
Frauengymnastik	435		Mi.	09:30	11:00 Pf.St.A.	J. Römer
Gesundheitsgymnastik Spezial	28		Mi.	17:00	18:00 Bal	J. Römer
Wirbelsäulengymnastik	74		Mi.	19:30	20:30 Bal	H. Stempin
Wirbelsäulengymnastik	75		Mi.	20:30	21:30 Bal	H. Stempin
Gymnastik für Männer	440		Do.	19:00	21:00 TV	J. Uhler
Wirbelsäulengymnastik	76		Fr.	17:30	18:30 Bal	I. Viereck

## 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.	16:15	17:15 Bal	G. Henschen
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.	16:15	17:15 Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe (ohne Arzt)	85		Do.	19:00	20:00 KMA1	L. Görgens

Ärzte der ambulanten Herzgruppen:

Ärztin Olga Grüner

Dr. A. Neuen-Kopitzki

# Rehasport / Kooperationen

Gezielte Übungen unter sportmedizinischen und bewegungspädagogischen Gesichtspunkten aus den Bereichen Gymnastik und Spiel zur Entspannung, Verbesserung der Beweglichkeit, Kondition, Entlastung der Wirbelsäule, Anregung des Kreislaufs und Kräftigung der Muskulatur.

Die DJK Wiking bietet aktuell Sport bei orthopädischen und bei psychiatrischen Erkrankungen an, sowie Sport bei Lungenerkrankungen. Eine Über-

nahme der Kosten durch die Krankenkasse ist möglich.

## Kooperationen/Projekte

Aktuell bestehen Kooperationen mit Fit für 100, der Deutschen Sporthochschule Köln, mit dem Offenen Ganztage, mit Schulen, mit Kindertagesstätten und dem Lino-Club in Longerich. Im Rahmen der Kooperation gibt es folgende Sportangebote: Ballspiele, Fit für 100,



Fußball, Judo, Kickboxen, Schwimmen, Sportförderunterricht und Turn-AG. Zusätzlich werden folgende Projekte angeboten: Forschung für Inklusion und Bewegung, Kita Fit, Bewegungskindergarten.

Rehabilitationssport		Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	09:00	10:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mo.	10:00	11:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	34		Mo.	08:50	09:40	AWO	I. Neyman
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	36		Mo.	09:40	10:30	AWO	I. Neyman
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	45		Mo.	10:30	11:20	AWO	I. Neyman
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	39		Mo.	11:00	12:00	LVR	N. N.
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	30		Mo.	14:15	15:05	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen			Mo.	15:05	15:55	LVR	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	84		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	81		Di.	17:30	18:30	GKP	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	85		Di.	18:30	19:30	GKP	F. Frieling
Sport bei Lungenerkrankungen	15		Di.	19:00	20:00	Bal	M. Stein
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	24		Mi.	10:30	11:30	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	38		Mi.	11:30	12:30	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 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
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	53		Fr.	18:00	19:00	GKP2	L. Görgens

Kooperationen/Projekte mit		Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Kita-Fußball			Mo.	10:30	11:30	KiLa	N. N.
Fußball (Offener Ganztage)		6-10	Mi.	14:15	15:45	Bal	N. N.
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

# Geballte Power.

**Da simmer dabei.**

Wir unterstützen den Sport  
in der Region. Mehr unter  
[www.rheinenergie.com](http://www.rheinenergie.com)



 [rheinenergie.com](http://rheinenergie.com)

**RheinEnergie**

# Hallenverzeichnis

- AV – Aula Ursula-Kuhr-Schule,  
Volkhovenerweg 140, 50767 Köln-Heimersdorf
- BCW – Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz,  
Merianstr. 5, 50765 Köln
- BCF – Bezirkssportanlage Chorweiler, Fußballplatz,  
Merianstr. 5, 50765 Köln
- Bal – Turnhalle Grundschule,  
Balsaminenweg 52, 50769 Köln-Seeberg
- Blu – Turnhalle Grundschule,  
Ernstbergstr. 2, 50765 Köln-Blumenberg
- BWP – Bezirkssportanlage Weidenpesch,  
Scheibenstr. 21a, 50737 Köln-Weidenpesch
- DRK – Seniorennetzwerk, Begegnungsraum  
Pohlmannstr. 13, 50735 Köln-Niehl
- DS – Donatus-Schule,  
Donatusstraße 39, 50259 Pulheim-Brauweiler
- EvGZ – Ev. Gemeindezentrum,  
Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler
- GE – Grundschule Köln-Esch,  
Martinusstraße, 50765 Köln-Esch
- GKP – Gymnasium Köln-Pesch,  
Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch
- GKP2 – Grundschule Köln-Pesch,  
Schulstr. 18, 50767 Köln-Pesch
- GPP – Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler
- GSP – Gemeinschaftsgrundschule Pesch,  
Schulstr. 15, 50767 Köln-Pesch
- HMG – Heinrich Mann-Gymnasium,  
Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler
- KiKMA – Städt. Kindertagesstätte,  
Karl-Marx-Allee 69, 50769 Köln-Seeberg
- KiLa – Städt. Kindertagesstätte,  
Langenbergstr. 18, 50765 Köln-Blumenberg
- KiRi – Kath. Kindertagesstätte,  
Riphahnstr. 38, 50769 Köln-Seeberg
- KiWe – Städt. Kindertagesstätte,  
Weiler Weg 31, 50765 Köln-Weiler

- KMA1 – Gustav-Heinemann-Schule,  
Karl-Marx-Allee 3, 50769 Köln-Seeberg
- KMA2 – Henry Ford Realschule,  
Karl-Marx-Allee 43, 50769 Köln-Chorweiler
- LC – Lino Club,  
Wirtsgasse 14, 50739 Köln-Longerich
- LC2 – Lino Club,  
Unnauer Weg 98a, 50767 Köln-Lindweiler
- Leb – Turnhalle Grundschule,  
Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
- Leb2 – Aula Grundschule,  
Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
- LVR – LVR Klinik Köln,  
Merianstr. 108, 50765 Köln-Chorweiler
- Mer – Turnhalle Grundschule,  
Merianstr. 7-9, 50765 Köln-Chorweiler
- MJZ – Marie-Juchacz-Zentrum,  
Rhonestraße 5, 50765 Köln-Chorweiler
- Pf.D. – Pfarrheim Dionysius,  
Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich
- Pf.St.A. – Pfarrheim St. Anna,  
Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld
- Pf.W. – Pfarrheim Weiler,  
Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler
- PHS – Gesamtschule Nippes,  
Paul-Humburg-Straße 13, 50737 Köln-Nippes
- Rip. – Turnhalle Grundschule,  
Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg
- Sol – Turnhalle Förderschule,  
Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler
- Tab – Taborsaal,  
Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf
- TFü1 – Turnhalle Sonderschule (vordere Halle),  
Fühlingerweg 7, 50765 K.-Weiler
- TFü2 – Turnhalle Sonderschule (hintere Halle),  
Fühlinger Weg 7, 50765 K.-Weiler
- TStP – Tanzstudio Papillon,  
Haselnussweg 30-32, 50767 K.-Heimersdorf
- TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule,  
Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf

# Gebühren- Übersicht

Herzsport (Preise in Euro)	
Herzsport	10,50
Herzsport-Ehepartner	10,50
Herzsport-Nachfolge o.Arzt	18,00
Herzsport o. Verordn.m.Arzt	26,00

Abteilung	Preise in Euro					
	Kinder bis 14 Jahre		Jugendliche bis 18 Jahre		Erwachsene	
	monatlich	halbjährlich	monatlich	halbjährlich	monatlich	halbjährlich
Behindertensport	5,00	30,00	5,00	30,00	5,00	30,00
Ballspiele	7,50	45,00	7,50	45,00	9,50	57,00
Basketball	9,50	57,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Fitness	8,50	51,00	9,50	57,00	12,50	75,00
Gymnastik/Seniorensport	-----				9,50	57,00
Rehabilitationssport	-----				12,50	75,00
Kampfsport	9,50	57,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Tanzen	8,00	48,00	15,00	90,00	19,50	108,00
Turnen	7,50	45,00	7,50	45,00	9,50	57,00
Trampolin	9,50	57,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Leistungszuschlag Tramp.	5,00	30,00	5,00	30,00	5,00	30,00
Ultimate Frisbee	7,50	45,00	7,50	45,00	9,50	57,00
Volleyball	7,50	45,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Yoga, Tai Chi Qi Gong	-----				12,50	75,00
Aufnahmegebühr	Für alle Sportangebote 8,00 €, ausgenommen Herzsport (10 €) und Judo (25 €)					
Jahressichtmarke Judo	15,00 € ab dem 2. Jahr (im 1. Jahr in Aufnahmegebühr enthalten)					



# 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