

DJK

Wiking
1965 e.V.



Der große Sportverein im Kölner Norden

Heft 2-2020

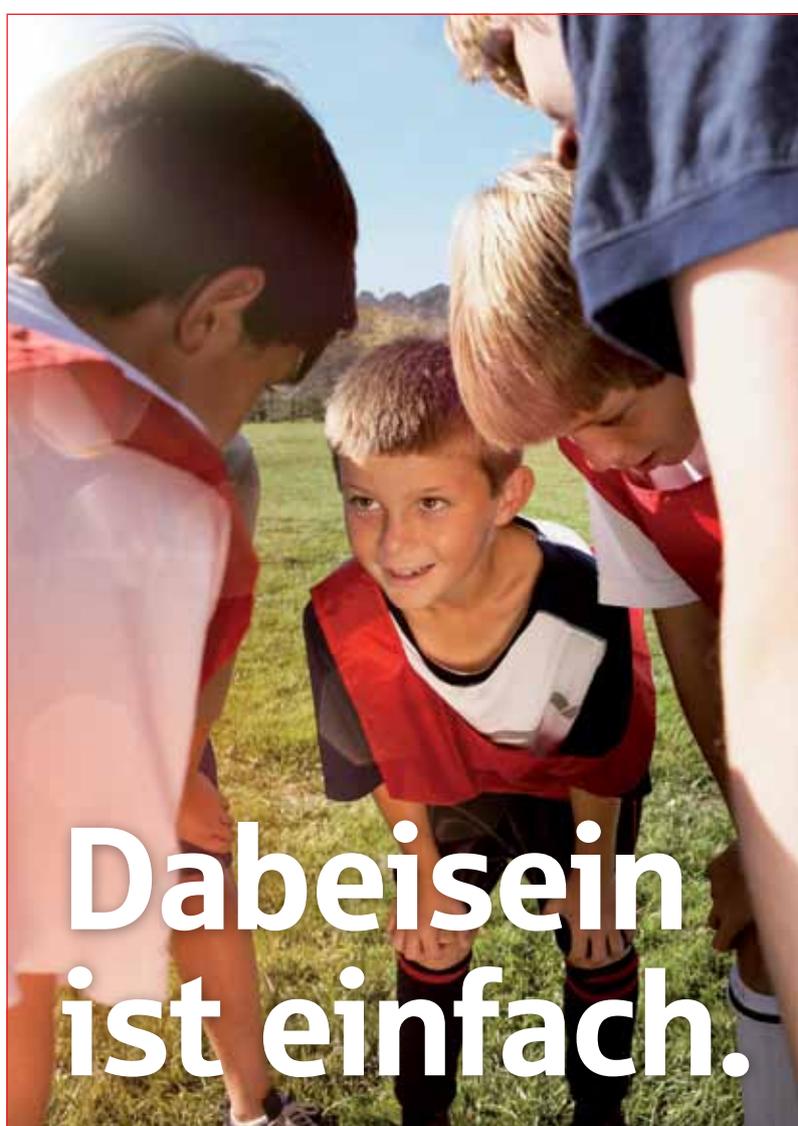
Gemeinsam schaffen wir das!

In dieser Ausgabe Berichte...

- zu weiteren Folgen der Corona-Krise
- zum neuen Bundesfreiwilligen
- aus den Sportabteilungen
- zur Allianz Kölner Sport

Alle Sportangebote hinten im Heft!

Für aktuelle Informationen bitte
DJK Wiking-App installieren und
regelmäßig auf der Homepage
www.djkwiking.com nachsehen!



Dabeisein ist einfach.



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Sport.

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

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
KölnBonn

Seeberger
Pflanzenhof
grün
erleben 

HIER BLÜHT GUTE LAUNE!

**GRÜN MACHT GLÜCKLICH –
PROBIER'S MAL AUS.**

12 Monate im Jahr beste Fachberatung, tolle Gärtnerqualität und attraktive Preise.

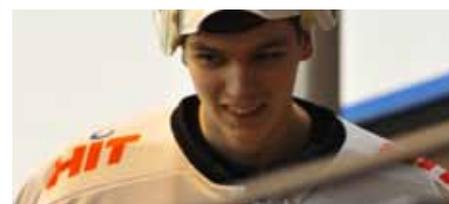
www.seeberger-pflanzenhof.de | Freunde finden uns auf 
Seeberger Pflanzenhof B. Breuer | Oranjehofstr. 20 | Köln-Seeberg
Tel.: 0221/709310 | Mo.–Fr. 9–18:30 Uhr | Sa. 9–16 Uhr

★★★★★

5-STERNE-
GÄRTNEREI

In dieser Ausgabe

Grußworte	S. 4
Titelthema "Gemeinsam schaffen wir das!"	S. 5
Einladung zur online Informations-Veranstaltung	S. 7
Vorstellung neuer Bundesfreiwilliger Matthias Held	S. 11
fit für 100: Training in Corona-Zeiten	S. 12
Volleyball: Warten auf den Wiederbeginn	S. 14
Frisbeesport im Freien hat gut funktioniert	S. 17
Trampolin: Zweimal Gold bei RTB-Pokal	S. 20
DJK-Regionalkonferenz in Heimersdorf	S. 21
Allianz Kölner Sport zur Kölner OB-Wahl	S. 22
Scheckübergabe nach Sponsorenlauf am HMG	S. 23
Beim Einkauf den Verein unterstützen	S. 24
Die Seite für die Älteren (Gedächtnistraining)	S. 25
Hallenverzeichnis	S. 27
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 28
Vorstand, Abteilungsleiter	S. 31



Fotonachweis oben, Titelbilder und alle weiteren: DJK Wiking, sofern nicht anders angegeben

Geschäftsstelle:

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

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

*Gerne vereinbaren wir mit Ihnen
auch Termine außerhalb unserer
Öffnungszeiten.*

Beitragsstelle der DJK Wiking in der Geschäftsstelle!

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

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

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

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

Bankverbindung:

Sparkasse Köln-Bonn
IBAN: DE76370501980001192632
BIC: COLSDE33XXX

Impressum:

Herausgeber:

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

Redaktion: Jörg Benner,
Martinusstr. 9, 50765 Köln

Tel.: 0221 - 99 37 40 20

Email: benner@djkwiking.de

Mitarbeit: Gertrud Gillessen

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

Briefe und Beiträge, die veröffentlicht werden sollen, müssen bis zum Redaktionsschluss der Redaktion zugegangen sein (26.02.2021). 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

29.11.2020: 1. Advent

06.12.2020: Nikolaus, 2. Advent

13.12.2020: 3. Advent

20.12.2020: 4. Advent

18.12.'20 - 06.01.'21: Winterferien

24.12.2020: Heilig Abend

25./26.12.2020: Weihnachtsfest

31.12.2020: Silvester

Für aktuelle Informationen bitte die DJK Wiking-App installieren und regelmäßig auf der Homepage www.djkwiking.com nachsehen!

Wenn du meinst, es geht nicht mehr

(Lukas 11, Vers 2)

Immer wenn du meinst,
es geht nicht mehr,

kommt von irgendwo
ein Lichtlein her,

dass du es noch einmal
wieder zwingst

und von Sonnenschein
und Freude singst,

leichter trägst des Alltags
harte Last

und wieder Kraft und Mut
und Glauben hast.

Liebe Leserinnen und Leser! Liebe Mitglieder der DJK Wiking!

Am Wegesrand – im Bröltal – lag meine Lieblingsfrittenbude. Sie hieß „Futterkrippe“. Jetzt hat sie leider geschlossen. Die gesundheitsbewusste Leserin/der gesundheitsbewusste Leser möge nachsichtig mit mir sein – aber da habe ich öfter gerne meine Lieblings-Currywurst mit Pommes und einem Klecks Majo gegessen.

Am Wegesrand – im Urlaub vor wenigen Wochen – spazierte ich unvermutet an dieser Futterkrippe vorbei.

In Zeiten, in denen wir unaufhörlich mit Informationen „gefüttert“ werden, die Sorgen mehren, Ängste wachsen lassen, Hoffnung in eine weitgehend



normale Zukunft mindern, stimmt mich diese Futterkrippe nachdenklich. Um sie herum schmilzt es! Obwohl sie selbst eckig ist – und das Nahrungsangebot zugegebenermaßen nicht so direkt meinen Geschmack trifft – schmilzt der Schnee um sie herum kreisrund. Keine Ecken und Kanten, keine Zugangsbarrieren, könnte man meinen.

Ganz anders das Bild von Kirche in unseren Tagen. Ecken und Kanten, Zugangsbarrieren wohin man blickt. Und dennoch, trotz aller empfundenen Kälte oder Unzulänglichkeit wird mir in der Kirche eine Geschichte erzählt, die Geschichte geschrieben hat. Ein Evangelium wird mir verkündet – eine wirklich gute Nachricht. Gott wird Mensch. Wundert Sie der Gedanke auch so, wie mich? Bald, bald wird in der Krippe eine neue Nahrung für mich bereitliegen. Kraftvoll, vitaminreich und nahrhaft – für Leib & Seele.

Die Krippe ist keine Information! Sie ist ein Gesprächs-Angebot! Gott kommt mit mir da ins Gespräch, wo ich Hunger leide.

Eltern wissen besser als ich, wie „lebendig“ Babys ins Gespräch mit ihrer Umwelt kommen. Und ich kenne niemanden, den der Anblick und die Begegnung mit einem Baby kalt läßt.

Wir vermissen in dieser Zeit Nähe, Begegnung und menschliche Wärme. Wir bekommen unzählige „kalte“ Informationen, aber kaum jemand „spricht“ mit mir. Weihnachten erinnert mich daran:



Gott kommt mit mir ins Gespräch. Nicht mehr länger durch Propheten und Gesetz, sondern im An-Blick eines Kindes, im Anspruch eines Säuglings. Dessen kindliches Brabbeln und Glucksen wird in kurzer Zeit das WORT GOTTES! In berührenden Taten und Zeugnissen Jesu sicht- und hörbar.

Diese Krippe steht in uns. Wir leiden alle Hunger. Gebe Gott, dass wir ihn nicht nur mit Currywurst stillen. Kommen Sie doch die Krippe besuchen! Sie steht (coronatauglich) während der Advents- und Weihnachtszeit für alle zugänglich auf allen unseren Kirchplätzen in Heimersdorf, Merkenich und Chorweiler. Kommen Sie mit Gott ins Gespräch! Und an der Krippe vielleicht auch untereinander!

Wir freuen uns auf Sie! Ihnen und allen, die zu Ihnen gehören, ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein hoffentlich zversichtliches Neues Jahr 2021!

Ihr / Euer Präses und Pastor

Ralf Neukirch, 1. Pr.

Liebe Mitglieder und Interessierte, es kommen wieder bessere Zeiten!

Erst nach den Sommerferien konnte der Vereinssport wieder Fahrt aufnehmen. Nun ist er erneut gestoppt. So banal es klingt, ist unsere einzige Chance zusammenzuhalten, indem wir Abstand wahren.

Nachdem für den Monat November erneut ein bundesweiter Lockdown verhängt wurde, haben wir sofort reagiert: Es finden bereits wieder Online-Sportstunden über Video-Chat statt. Bei Interesse unsere Vereins-App herunterladen und automatisch auf dem Laufenden bleiben!

Der Verein hat sich viel Mühe gegeben und mit großem Aufwand ein

gutes und umfangreiches Hygienekonzept erstellt. Dabei haben alle nach bestem Wissen und Gewissen mitgewirkt, dass der Sportbetrieb in dieser schwierigen Situation wieder Fahrt aufnehmen kann. Dazu gehören vor allem unsere Übungsleiter*innen und Teilnehmer*innen in den Sporthallen.

Doch nun machen uns die stark steigenden Infektionszahlen einen Strich durch die Rechnung. Natürlich ist der Rückschlag eine herbe Enttäuschung! Aber wir ziehen mit, damit die Infektionszahlen sinken und es hoffentlich schon im Dezember wieder losgehen kann. Wir schauen also nach vorne



Lars Görgens, 1. Vorsitzender DJK Wiking Köln

und bleiben optimistisch, getreu dem Motto dieser Ausgabe:

Gemeinsam schaffen wir das!

Wir hoffen, dass die Maßnahmen die erwünschte Wirkung zeigen und wir bald möglichst wieder mit unseren Sportangeboten starten können.

Wir alle haben eine solche Situation noch nicht erlebt. Auch im Vereinsvorstand wurde...
(weiter nächste Seite)



Es kommen bessere Zeiten, *Fortsetzung*

...und wird viel diskutiert über die Entscheidungen, die wir zu treffen hatten und noch zu treffen haben.

Doch nachdem die Krankheitsfälle immer mehr Menschen auch in unserem direkten Umfeld betreffen, wird uns umso klarer, dass manchmal eben auch der Sport zurückstehen muss.

Nun geht dieses Jahr unter schwierigen Bedingungen zu Ende und hinterlässt eine schwere Last, die wir in das Neue Jahr mitnehmen:

- Unter welchen Bedingungen können Sportangebote wieder starten?
- Wie gewährleisten wir dabei v.a. den Schutz von Risikogruppen?
- Wann können wir Euch und Ihnen wieder alle Sportgruppen anbieten?
- Wie stark wird uns die Krise wirtschaftlich belasten, v.a., weil während

der Einschränkungen deutlich weniger Mitglieder eingetreten sind?

- Wie lange wird uns noch eine Corona-Schutzverordnung begleiten?

Der Vereinsvorstand hat beschlossen, dass gemäß „Gesetz zur Abmilderung der Folgen der Pandemie“ (Covid-19-Gesetz, Art. 2) und dem Vorrang des Gesundheitsschutzes der Allgemeinheit die Jahres-Versammlung auf das kommende Jahr verschoben wird. Zudem war und ist auch der Taborsaal für Versammlungen dieser Art nicht nutzbar. Allerdings werden wir noch im Dezember eine Informations-Veranstaltung für alle online durchführen (siehe S. 7). Dabei informiert der Verein bereits vorab über das vergangene Jahr und auch über die aktuelle Situation. Ich freue mich auf zahlreiche Teilnehmer*innen!

Die Anzeichen mehren sich, dass bald

Impfstoffe gegen Covid-19 zugelassen werden. Ein erster Silberstreif am Horizont, der Hoffnung macht, dass sich die Situation bald wieder normalisiert!

Noch können wir dazu nichts Genaues sagen. WAS wir aber sagen können ist, dass wir für Sie und Euch da sind und alles tun, um ein verantwortliches Sporttreiben wieder zu ermöglichen und dabei zugleich die Gesundheit aller zu schützen, v.a. der Gefährdeten!

Ich bedanke mich ganz herzlich für Ihr Verständnis und Ihre Treue in dieser für alle nicht einfachen Situation!

Trotz aller Unwägbarkeiten wünsche ich Ihnen ein fröhliches Weihnachtsfest im engsten Familienkreis und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie bitte gesund!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Nach der 2. Halbzeit folgt der Schlusspiff



Schon beim ersten Lock-Down erwies sich der Verein als sehr erfinderisch, trotz der starken Einschränkungen im Trainingsbetrieb seinen Mitgliedern etwas zu bieten. Nun, da der Sportbetrieb zum zweiten Mal zum Erliegen kommt, sollen die Mitglieder wieder in Bewegung gehalten werden.

Die Nachricht kam pünktlich zu Halloween. Passend zum Fest des Grusels wurde der allgemeine Albtraum vom erneuten Lockdown zur Realität. Auf einmal bevölkern wieder Bilder von ausgestorbenen Innenstädten, leeren Cafés und besorgten Politiker*innen die Nachrichten. Es ist wieder wie im März, nur kälter und grauer.

Was wir für den Schlusspiff gehalten haben, entpuppt sich nun maximal als Halbzeit. In den Supermärkten leeren sich schon wieder die Toilettenpapierregale, denn der Rückblick auf die letzten acht Monate scheint uns in Panik zu versetzen. Jetzt wäre es einfach in die allgemeine Wehklage mit einzustimmen.

Doch wer den Rückblick auf das Krisen-Management der DJK Wiking wagt, sieht: Zu Panik gibt es keinen Grund!

Der Verein hat von Anfang an das Beste aus der Situation gemacht

Unmittelbar, nachdem der Sportbetrieb eingestellt werden musste, rief die DJK die Übung des Tages ins Leben. Hier wurde jeden Tag eine neue Übung auf der Vereins-Website gepostet, welche

eigenständig zu Hause ausgeführt werden kann. Vom simplen Wandsitz bis hin zur kreativen Einbindung von Alltagsgegenständen ist alles dabei, was fit hält. Die Übungen stehen weiterhin auf der DJK-Website zur Verfügung.

Zur Übung der Woche gesellte sich bald ein wöchentliches Gedächtnis-Training. Ursprünglich war dieses Programm für Senior*innen gedacht. Doch letztlich profitieren wir alle davon unsere grauen Zellen hin und wieder anzustrengen. Deshalb wurden die Knobelaufgaben ebenfalls auf der Vereins-Website veröffentlicht, anstatt wie bisher nur im Vereins-Magazin.

Für ihre Initiativen den Verein lebendig und die Mitglieder fit zu halten, wurde die DJK Wiking von vielen Seiten gelobt. So machten Deutschlandfunk und Kölner Stadtanzeiger auf die Übung des Tages aufmerksam. Doch alleine macht Sport einfach nicht so viel Spaß, als wenn man ihn mit Freund*innen und Teamkolleg*innen teilen kann. Dazu brachte die DJK Wiking mit „Sport zuhause“ das Vereinsleben in die Wohnzimmer ihrer Mitglieder.

In virtuellen Sportstunden trafen wir uns zum Sport machen und zum Wiedersehen. Dieses Angebot war abteilungsübergreifend. Daher bot sich inmitten der Corona-Krise die Möglichkeit neue Leute kennenzulernen, und das ganz ohne Gesichtsmaske.

Aufgepeppt wurden diese Angebote durch eine weitere erfinderische Idee

des Vereins: Das Sportgeräte-Taxi erlaubte Mitgliedern unterschiedliche Gymnastikbänder geschenkt zu bekommen. Das Angebot war kostenlos, die Bänder wurden vor die eigene Haustür geliefert.

Im Mai war es endlich soweit: Der Sport kam zurück. Gemeinschaftliches Training konnte wieder stattfinden, zunächst nur in kleinen Gruppen, später auch in großen. Der Sommer fühlte sich fast normal an, wären da nicht die Maskenpflicht und die omnipräsenten Desinfektionsspender gewesen.

Der neue Lockdown kam also nicht unerwartet, aber frustrierend ist er trotzdem. Es ist in Ordnung treten und schreiben zu wollen, weil noch mehr Homeoffice und Zuhausebleiben das Letzte ist, was wir uns wünschen.

Die DJK Wiking gibt sich Mühe, in alldem Chaos eine Konstante für euch zu sein. Das „Sport Zuhause“-Programm findet wieder statt. Ebenso stehen die Übungen des Tages und das Gedächtnis-training weiter zur Verfügung.

Wir gehen mit Erfahrung in den zweiten Lockdown. Erfahrung, die wir nutzen, um neue Angebote auf den Weg zu bringen. Je mehr sich daran beteiligen, desto besser kommen alle durch die Krise. Zugegeben, es ist frustrierend erst in der Halbzeit zu sein, wenn man dachte, das Spiel wäre schon gewonnen. Dann nutzen wir die Zeit eben zum Auftanken. Denn denkt daran: Nach der zweiten Halbzeit folgt der Schlusspiff!

Franziska Balzer

Positives Denken bewahren

Der neuerliche Corona-Lockdown strapaziert die Geduld und die Nerven aller Beteiligten.

Viele Unternehmen und viele Familien stehen vor der Herausforderung, sowohl finanziell als auch mental der Krise zu trotzen. Doch wieder geht es darum, Leben zu retten.

Der zweite Lockdown trifft uns nun zur dunklen Jahreszeit. Dabei kann der berüchtigte Winterblues (infolge von Lichtmangel) aktuell durch einen Coronablues verstärkt werden. Es ist schon einige Anstrengung nötig, damit wir nicht im Sumpf trüber Gedanken versinken. Um das nötige Durchhaltevermögen zu erreichen, sind ein paar Überlegungen notwendig.

Führen wir uns die Sachlage vor Augen:

- Das COVID-19-Virus ist zweifellos sehr aggressiv und verläuft in einigen Fällen lebensbedrohlich. Das zeigen die vielen Sterbefälle sowohl im Ausland als auch bei uns.

- Die Infektionszahlen liegen aktuell weit über dem Niveau im Frühjahr, wobei die kältere Jahreszeit offenbar zum steigenden Infektionsgeschehen beiträgt.

- Bei diesem Lockdown bleiben immerhin Kitas, Schulen und die meisten Unternehmen weiter in Betrieb. Zweifellos trifft es die Hotel- und Gastro-Branche sowie die gesamte Kultur- und Eventbranche hart, ebenso wie auch die Sportvereine. Doch der Lockdown ist zunächst auf nur vier Wochen angesetzt.

- Wir haben es schon einmal durch einen Lockdown geschafft. Ein Ende der Krise ist absehbar, sobald ein Impfstoff entwickelt ist und dieser dann auch noch flächendeckend produziert und verteilt sein wird.

Wir hoffen darauf, dass die Einschränkungen wieder aufgehoben werden und sehnen uns ihrem Ende entgegen. Doch natürlich wird das Virus nach den vier Wochen nicht einfach so verschwunden sein. Vielleicht ist es ratsam nicht zu sehr auf ein schnelles Ende der Corona-Krise zu bauen: Wir könnten enttäuscht werden.

Tatsächlich macht uns die Ungewissheit, wie lange es noch so weitergehen wird, fast mehr zu schaffen als die Situation selbst. Gerade im

Spitzensport ist es ein Mittel mentaler Stärke, sich darauf zu fokussieren, was ich ändern kann („Controllables“) und zu erkennen, was ich nicht ändern kann („Uncontrollables“):

Was ich nicht ändern kann:

- Das allgemeine Infektionsgeschehen
- Politische Vorgaben und Beschlüsse
- Die dazu verordneten Verhaltens-Regeln

Was ich ändern kann:

- Meine Haltung zur Situation
- Den Umgang mit meinen Mitmenschen
- Das Befolgen der vorgegebenen Regeln

Letztlich kann ich mich sogar daran aufrichten, dass ich mir klarmache: Durch das Einhalten dieser Verhaltensweisen trage ich aktiv zum Eindämmen des Infektionsgeschehens bei! Bundeskanzlerin Angela Merkel sprach davon, dass Freiheit auch Verantwortung bedeute. Im Befolgen der beschlossenen Vorgaben zeige ich genau meine persönliche Verantwortung, indem ich die Alltagsmaske über Mund und Nase trage, Hygiene- und Abstandsregeln einhalte. Gegenüber diesem vernunftbetonten Ansatz tendieren Menschen jedoch dazu, übertrieben optimistisch zu sein. Was heißt das? Wir gehen meistens davon aus, dass wir nicht krank werden, als auch davon, dass Unglück eher andere Leute trifft als uns. Darüber hat der Psychologe Christian Stöcker auf dem Online-Portal *spiegel.de* geschrieben („Die Psychologie der Unvernunft“, 25.10.2020)

In Bezug auf das Corona-Virus halten es aktuellen Studien der Uni Erfurt zufolge immer noch rund 42 Prozent der Befragten für „extrem oder eher unwahrscheinlich“, dass sie sich selbst anstecken. Die emotionale Einschätzung, wonach das gefühlte Risiko „hoch oder

**KONTROLLIERE
WAS DU KONTROLLIEREN
KANNST**

sehr hoch“ sei, ist demnach seit dem März von mehr als 50 Prozent auf nur noch 38 Prozent gefallen (s. <https://projekte.uni-erfurt.de/cosmo2020/web/>). Das speist sich aus dem Trugschluss:

„Es ist ja bisher nichts passiert, also wird auch künftig nichts passieren!“

Vielen Menschen fehlt die reelle Anschauung von der Gefährlichkeit und der Lebensbedrohung des Virus. So sagte auch Professor Michael Hallek vom Universitätsklinikum in Köln in der „Aktuellen Stunde“ des WDR: Ärzt*innen, die täglich mit dem Überlebenskampf der Corona-Patienten zu tun hätten, *„haben eine ganz andere Erlebniswelt als die Menschen draußen. Der Kampf ums Überleben ist kein angenehmer Kampf.“*

Vernunft-Botschafter*innen gesucht

Die Weltgesundheits-Organisation spricht schon von einer „Pandemie-Müdigkeit“. Hinzu kommt der nachweisliche Fehler, wonach wir glauben, dass Menschen, die wir kennen und mögen, doch bestimmt kein potenzielles Risiko darstellen. Eine Person, die ich gut kenne und die keine Symptome zeigt, ist doch bestimmt nicht ansteckend! Christian Stöcker appelliert dazu, Vernunft-Botschafter*in zu werden:

„Noch können wir die Kurve wieder abflachen, aber viel Zeit bleibt nicht mehr.“

Nun ist die Zeit vor dem Jahreswechsel ja gut dazu geeignet, sich ins Häusliche zurückzuziehen, was im Falle eines Lockdowns nun zwangsläufig passiert. Doch gerade im privaten Bereich ist es nun umso wichtiger, tatsächlich die Kontakte einzuschränken. Dafür gibt es den Begriff der „Integrität“, das bedeutet nach C.S. Lewis das Richtige zu tun, auch wenn niemand hinsieht.

Entsprechend sagte auch die Kanzlerin noch Anfang November:

„Wenn wir im November alle sehr vernünftig sind, dann werden wir uns mehr Freiheiten zu Weihnachten erlauben können.“

Allerdings schloss sie realistisch bereits aus, dass es zum Jahresende große, rauschende Silvesterparties geben werde. Also bleiben wir vernünftig, geduldig und positiv:

Gemeinsam schaffen wir das! JB



Einladung zur **online** Informations-Veranstaltung der DJK Wiking Köln am 10. Dezember 2020

Liebe Mitglieder,

ich lade Sie und Euch herzlich zu einer **online Informations-Veranstaltung** über die Videoplattform Zoom ein.

Termin: Donnerstag, 10.12.2020
um 19:00 Uhr

Ort: Zoom (online)
Meeting-ID: 940 0047 6438
Kenncode: 158337

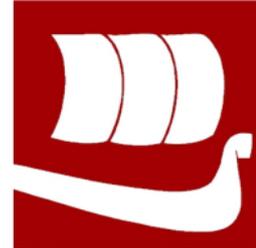
Weil die Mitgliederversammlung des Vereins in diesem Jahr aufgrund dem Vorrang des Gesundheitsschutzes der Allgemeinheit sowie gemäß „Gesetz zur Abmilderung der Folgen der Pandemie“ (Covid-19-Gesetz, Art. 2) nicht stattfinden kann, möchten wir alle Mitglieder und Interessierten dennoch umfassend informieren.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht zu 2019
3. Aktuelle Lage 2020
4. Ausblick 2021

Teilnahme über die Zoom-App, übers Internet oder telefonisch

Am einfachsten ist es, wenn Sie sich dazu kostenlos die Zoom-App installieren. Dann klicken Sie dort auf die Schaltfläche "An Meeting teilnehmen" und geben die Sitzungs-Nr. („Meeting-ID“) und anschließend den Kenncode ein.



DJK Wiking Köln 1965 e.V.

Unser Engagement und unsere Aktivitäten in Zeiten des Lockdowns

Alternativ können Sie den nachfolgenden Link buchstabengetreu in den Browser eingeben:

<https://zoom.us/j/94000476438?pwd=L3BYVYVvK5Sys3T1pBMS9hTnlvRTd1Zz09>

Wer Schwierigkeiten mit dem Internet hat, kann sich auch telefonisch in die Sitzung einwählen. Dazu bitte wählen:

Tel.: 0695-050 2596 oder

Tel.: 069-7104 9922 oder

Tel.: 030-5679 5800 oder

Tel.: 069-3807 9883 oder

Ich würde mich freuen, wenn möglichst viele Mitglieder dieser Einladung folgen. Auch die Eltern der Mitglieds-kinder und Jugendlichen sind als Gäste herzlich willkommen.

Mit freundlichen Grüßen

Lars Görgens (1. Vorsitzender)



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.



Corona-Infektionsrisiken minimieren

Zum Schutz meiner selbst und anderer vor COVID-19: AHA+C+L Regel einhalten.

Im Oktober trat ein, was Expert*innen seit Monaten prognostiziert haben: Die Zahl der Corona-Infektionen stieg stark an. Zugleich waren auch zunehmend schwere Verläufe zu verzeichnen. Für die DJK Wiking, ihre Sportangebote und alle Sporttreibenden bedeutet das:

Haltet euch an die AHA+C+L Regel!

- Haltet, wann immer möglich, ausreichend ABSTAND zueinander. In den Umkleiden, Waschräumen und Fluren ist das grundsätzlich verpflichtend!
- Haltet die HYGIENEMAßNAHMEN ein! Dazu gehören gründliches Händewaschen und/oder Desinfizieren, sowie Husten und Niesen in die Ellenbeuge.
- Tragt einen Mund-Nasen-Schutz (ALLTAGSMASKE) und legt diesen erst kurz vor Beginn der Sportstunde ab!
- Bleibt bei jeder Art von Erkältungssymptomen zuhause!
- Schützt dadurch eure Mitmenschen, Sportkamerad*innen und auch euch selbst!



Die Übungsleitenden der DJK Wiking sind zudem angehalten und aufgrund der Corona-Schutzverordnung dazu verpflichtet, für jede Stunde eine Teilnahmeliste zu führen und für die bestmögliche Belüftung in der Halle zu sorgen. Also bitte denkt auch in der Halle an ausreichend warme Sportbekleidung.

Bitte unterstützt unsere Übungsleiter*innen vor Ort bei der Einhaltung der Corona-Schutzmaßnahmen und tragt aktiv dazu bei, dass unsere Sportstunden möglichst sicher durchgeführt werden. Lasst uns dafür sorgen, dass im Sport möglichst wenige Infektionen und Ansteckungen auftreten.

Alleine in der DJK Wiking gehören über 40 Prozent der Mitglieder und Rehasportler*innen aufgrund ihres Alters zur Risikogruppe. Ein weiterer guter Grund für alle, sich auch im all-

täglichen Leben an die Corona-Regeln zu halten und dadurch andere und sich selbst zu schützen.

Herzlichen Dank für Eure Unterstützung und bleibt gesund!



Viele Sportangebote auch in den Herbstferien

Erfreulicherweise durften in den Herbstferien zahlreiche städtische Sporthallen durchgehend genutzt werden, so dass viele Angebote in den Ferien weiterliefen.

Dazu gehörten die Sporthallen folgender Schulen:

- Grundschule Riphahnstr. in Seeberg,
- Grundschule Balsaminenweg in Seeberg,
- Grundschule Lebensbaumweg in Heimersdorf,
- Realschule Karl-Marx-Allee in Seeberg,
- Gustav-Heinemann-Schule in Seeberg (Foto),
- Ursula-Kuhr-Schule in Heimersdorf,
- Gymnasium & Grundschule in Pesch

*„Wer kämpft,
kann verlieren.
Wer nicht kämpft,
hat schon
verloren!“*

Bertolt Brecht



- sowie die Grundschule in Blumenberg (nur in der ersten Woche).

Hintergrund ist, dass dadurch zumindest ein Teil der Ausfallzeiten während der ersten Lockdown-Phase nachgeholt werden konnte. Zudem waren vermutlich mehr Familien als üblich in den Ferien zuhause und nicht verreist. Auch aus diesem Grund war es

für Kinder und Familien sehr schön, dass die Sportstunden auch in der Ferienzeit stattfinden konnten.

Da in Einzelfällen natürlich auch Übungsleiter*innen verreist sein konnten, wurden alle Mitglieder gebeten zudem auf Informationen ihrer Übungsleiter*innen zu achten oder diese zu kontaktieren. JB

DJK Wiking startet online durch

Wie bereits berichtet, legte die DJK Wiking für den Lockdown-Monat November 2020 ihr bewährtes Online-Programm „Sport Zuhause“ wieder auf.

In kürzester Zeit wurden mehrere Sportangebote für verschiedene Zielgruppen organisiert, die bereits in der ersten Novemberwoche starteten. Damit sollten die vier Wochen, während denen der Sportbetrieb von staatlicher Seite aus untersagt wird, bestmöglich überbrückt werden.

Die Video-Technik bietet dem Verein die Chance, trotz Kontakteinschränkungen erneut mit Sicherheits-Abstand verantwortungsvoll miteinander Sport zu treiben. Die Sportstunden richten sich an alle bewegungsfreudigen Personen, getreu dem Vereinsmotto:

„Mach mit, bleib fit!“

Für die Teilnahme benötigen die Vereinsmitglieder nur ein wenig Motivation und etwa zwei mal zwei Meter freien Raum, um Arme und Beine frei bewegen zu können. Weiterhin ist je nach Angebot eine Matte nötig sowie, wie immer beim Sport: Trinkwasser!

Der Video-Chat funktioniert auf beinahe jedem Endgerät, egal ob Smartphone, Tablet, Laptop oder sogar Fernseher. Die wichtigste technische Voraussetzung ist eine stabile Internetleitung, bevorzugt per Lan-Kabel, damit das Videosignal störungsfrei übertragen wird. Die Teilnahme ist über den Webbrowser oder direkt über die entsprechende App möglich.

Die oder der Übungsleitende öffnet die Online-Stunde jeweils etwa 10 Min. vor Stundenbeginn. Die genaue Anleitung, wie Vereinsmitglieder dem Sportangebot beitreten können, steht auf der neu eingerichteten Unterseite der Vereinsapp.



Die Angebote im Einzelnen:

- Mo. 09:30-10:30 Uhr: Frauengymnastik in türkischer Sprache – Gülden Toprak
- Mo. 20:00-21:00 Uhr: Aerobic und Fitness – Alexandra Stempin
- Di. 10:00-11:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik – Jörg Benner
- Di. 17:00-18:00 Uhr: Frisbee-Fitness für Kids (und Eltern) – Jörg Benner
- Di. 19:00-20:00 Uhr: Frisbee Fitness-Workout für Jugendliche – Julian Balzer
- Mi. 19:00-19:45 Uhr: Contemporary Dance (für Kids) – Maggie Fabry
- Mi. 19:45-20:45 Uhr: Contemporary Dance (für Erwachsene) – Maggie Fabry
- Do. 16:00-16:30 Uhr: Tanzen für Kinder (3-5 Jahre) – Julia Orendartschuk
- Do. 16:30-17:00 Uhr: Tanzen für Kinder (6-8 Jahre) – Julia Orendartschuk
- Do. 17:00-17:30 Uhr: Tanzen für Kinder (9-14 Jahre) – Julia Orendartschuk

Gülden Toprak (o.l.) ist Übungsleiterin für Rehasport und Kinderturnen. Alexandra Stempin (oben Mitte) ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und im Verein tätig in den Bereichen Aerobic, Fitness und Pilates. Julia Orendartschuk (o.r.) ist ausgebildete Tanzlehrerin und Sport- und Bewegungspädagogin für Kinder. Jörg Benner (u.l.) ist Übungsleiter für Frisbeesport und Rehasport. Maggie Fabry (unten Mitte) ist Tänzerin, Choreographin und Tanzpädagogin. Julian Balzer (u.r.) ist Übungsleiter Frisbeesport.

- Do. 17:30-18:00 Uhr: Tanzen für Jugendliche (ab 15 Jahre) – Julia Orendartschuk
- Do. 20:00-21:00 Uhr: Pilates – Alexandra Stempin

Kölnische Rundschau, 5.11.2020

Sport zu Hause

Gymnastik is coming home...
it's coming...



Alle Infos über die kostenlose DJK Wiking-App. Jetzt downloaden!



DJK Wiking lädt zum Turnen vor dem Monitor

Chorweiler. Der DJK Wiking legt für seine Mitglieder im angebrochenen Lockdown-Monat das Online-Kursprogramm „Sport Zuhause“ wieder auf. Per Video-Chat bieten dabei Trainerinnen und Trainer Anleitungen für verschiedene Fitness-Übungen, für die ein mindestens zwei mal zwei Meter großer Raum aus-

reicht.

Unter den Angeboten finden sich etwa Frauengymnastik in türkischer Sprache, Aerobic, Pilates sowie Frisbee-Fitness und Tanzen für Kinder. Wie sie an den Angeboten teilnehmen können erfahren Mitglieder auf der Homepage des Vereins. (dro) www.djkwiking.com

Danke, liebe Mitglieder, vielen Dank!

Auf unserer letzten „Großen Sportschau“ Anfang 2019 war unsere Vereinswelt noch in Ordnung.

Einem großen Publikum und der Öffentlichkeit haben wir die Vielfalt unseres Vereins und die Möglichkeiten, die ein Sportverein gesellschaftlich bietet, vorgestellt.

Es war ein Fest der DJK Wiking, ein Fest des Sports, ein Fest der Gemeinschaft. Alle waren mit Begeisterung und Freude dabei. Kinder haben ihren Spaß am Sport gezeigt, ihr Können, ihre Fähigkeiten und ihr Selbstbewusstsein. Die Eltern, Omas und Opas

haben mit Begeisterung und Stolz zugeschaut. Viele unserer Senior*innen haben gezeigt, wie fit man auch im fortgeschrittenen Alter sein kann, wenn man

am Ball bleibt und sich sportlich betätigt. Unsere Mitglieder und Besucher, die vielen ehrenamtlichen Helfer*innen und unsere Übungsleiter*innen haben viel miteinander gelacht und einen fantastischen Tag des Sports und unseres Vereins erlebt.

Genau das wünschen wir uns zurück und darauf arbeiten wir konsequent hin!



oder nicht erlaubt ist: Wir versuchen im Rahmen der jeweiligen Möglichkeiten unser Bestes, Euch in Bewegung und fit zu halten. Schaut dazu bitte immer regelmäßig auf unsere Homepage oder lasst Euch automatisch über unsere App informieren! Dort steht jederzeit, was aktuell möglich ist, in der Halle, draußen oder online.

Und sobald es möglich ist, werden wir wieder unsere „Große Sportschau“ feiern, unser Fest des Sports und der Gemeinschaft. Mit vielen Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Senior*innen und Menschen mit Behinderung. Mit allen, die in der DJK Wiking zuhause oder mit ihr verbunden sind. Diese Vorfreude lassen wir uns nicht nehmen!

Bleibt gesund und achtet auf Euch und Eure Mitmenschen!

*Eine schöne Weihnachtszeit
und herzliche Grüße*

*Lars Görgens
(1. Vorsitzender)*



Dafür brauchen wir vor allem Euch, unsere Mitglieder, und danken Euch an dieser Stelle herzlich für Eure Unterstützung und Treue!

Egal, wie die Lage gerade ist, was gerade erlaubt



“Ein Ventil für Gedanken, Sorgen und Ängste”

Matthias Held hat zum 1. Oktober 2020 als neuer Bundesfreiwilliger für ein Jahr bei der DJK Wiking angefangen.

Matthias ist 19 Jahre alt, kommt aus Bergisch Gladbach und hat sportlich schon in vielen Bereichen Erfahrungen sammeln können. Er hat Fußball gespielt, gefochten und seine gesamte Schulzeit über Handball gespielt. Momentan spielt er aktiv Eishockey bei den AllStars des ESV Bergisch Gladbach und seit kurzem auch American Football bei den Cologne Falcons. Im Sommer hat er sein Abitur mit Sport-LK abgeschlossen und sich zwangsläufig die berühmt-berüchtigte Frage gestellt: „Was mache ich denn jetzt?“ Die DJK Wiking wollte es genauer wissen.

Warum hast du dich für ein Jahr als Bundesfreiwilliger bei der DJK Wiking entschieden?

“Nach dem Abitur wollte ich eigentlich Sportjournalismus studieren. Als ich dann jedoch im Internet auf die Anzeige auf freiwilligendienstsport.nrw gestoßen bin, hat sich der Plan direkt geändert. Ich war begeistert von der Idee, mich für ein Jahr freiwillig in einem Sportverein zu engagieren. Da ich schon seit ich denken kann Sport in Vereinen treibe, möchte ich nun erfahren, wie ein Verein „hinter den Kulissen“ funktioniert. Dass meine primären Sportarten hier nicht ausgeübt werden, sehe ich als gute Chance an, da ein Blick über den Tellerrand sehr spannend sein kann und man immer auch aus zunächst fremden Sportarten lernen kann.”

Was sind deine ersten Eindrücke? Welch Erfahrungen hast du bisher gemacht?

“Soweit ich es nach meinem ersten Monat im Verein beurteilen kann, war es die absolut richtige Entscheidung. Besonders gefreut hat mich die Abwechslung zwischen dem Hospitieren in den unterschiedlichsten Sportgruppen und den Arbeiten im



Büro, wobei mir die Arbeit in den Sportgruppen etwas mehr Spaß macht. Bisher konnte ich schon Einblicke in zahlreiche verschiedene Gruppen mit vielen Übungsleitern erhalten. Eltern-Kind-Turnen, Kleinkindturnen, Gymnastik, Herzsport, Rehasport, Trampolinturnen, Ultimate Frisbee sowie Volleyball standen schon auf dem Programm. Ungewohnt war anfangs vor allem die Arbeit im Büro, aber auch das hat sich relativ schnell gelegt.”

Was erwartest du dir von dem Jahr? Was würdest du dabei gerne erleben und erlernen?

“Ich hoffe vor allem, dass ich noch weiterhin Eindrücke in verschiedenen Sportgruppen sammeln kann. Leider hat mir da jetzt der erneute Lockdown einen kleinen Strich durch die Rech-

nung gemacht. Besonders traurig finde ich nun, dass mein Übungsleiterschein vorerst unterbrochen wurde und mein BFD-Einführungsseminar auf ein Online-Modul beschränkt wird. Trotzdem bin ich zuversichtlich, dass es bald wie erhofft weitergehen kann.”

Unterstützt dich der Sport dabei positiv zu denken?

“Definitiv. Für mich besteht der Sport nicht nur aus dem Aspekt körperlich fit zu werden. Für mich dient er vielmehr als eine Art Ventil für alle Gedanken, Sorgen und Ängste, die einen im Alltag beschäftigen und dient somit praktisch der mentalen Gesundheit. Wenn ich Sport treibe, ist für mich mal für einen Moment alles andere außer dem Sport egal.”

Lars Görgens

BFD 
Der Bundesfreiwilligendienst
Zeit, das Richtige zu tun.

„Nicht die Menschen, die immer gewinnen sind die stärksten, sondern die, die niemals aufgeben.“

Sprichwort

„fit für 100“

Training in Corona-Zeiten



Hart getroffen fühlten sich die etwa 30 Teilnehmer*innen der beiden „fit für 100“ Gruppen, als es im März hieß: „Kein Training möglich!“.

Denn außer der körperlichen Fitness fördert das zweimal wöchentlich stattfindende Programm ja besonders auch das soziale Miteinander. Dieses wurde jäh unterbrochen.

Mit viel Engagement seitens der Trainerinnen und der Teilnehmer*innen konnten mit Hilfe von schriftlich verteilten Übungsanweisungen, vom Verein zur Verfügung gestellten Gummibändern (Rubber-Bändern) und die in jedem Haushalt vorhandenen Wasserflaschen die Übungen zuhause durchgeführt werden. *(weiter nächste Seite)*



„fit für 100“

Training in Corona-Zeiten, Fortsetzung

So konnte durch das Heimtraining die Kraft bei fast allen Teilnehmer*innen erhalten bleiben.

Doch sehr froh waren alle, als Ende Juni das (wenn auch eingeschränkte) Gruppentraining wieder aufgenommen werden konnte. Maßgeblich dazu beigetragen hat das Lino-Club-Team. Das eigens für unsere Gruppen aufgestellte Zirkuszelt, eine mobile Dixi-Toilette, Spender mit Desinfektionsmittel und die durch Absperrbänder vorgegebenen Laufwege erleichterten das Einhalten der geforderten Hygienemaßnahmen.

Auch wenn durch die Hygienebedingungen nicht alle Prinzipien des Programms umgesetzt werden konnten, das Training nur einmal wöchentlich stattfand und die Teilnehmer*innen auf drei Gruppen aufgeteilt werden mussten, überwog doch die Freude am gemeinsamen Tun. Die Trainerinnen hatten wieder die Möglichkeit kleine Fehler, die sich während der Heimtrain-

ningszeit eingeschlichen hatten (verbal!) zu korrigieren und die abwechslungsreiche (wenn auch kontaktfreie) Erwärmung auf dem unebenen Wiesenboden forderte die zuhause etwas vernachlässigte koordinative Fähigkeiten heraus.

Im September kam es abermals zu einer Veränderung. Das Training fand seitdem in der großen, gut zu lüftenden Zirkushalle statt. Die Größe der Halle und die Corona-Zahlen gestatteten es, die Teilnehmer*innen wieder auf die gewohnten zwei Gruppen mit zweimal wöchentlichem Training zu verteilen.

Durch Aufstockung der Gewichtsmaschettens seitens des Vereins war es trotz Hygieneregeln möglich, dass alle Teilnehmer*innen wieder mit eigenem, individuell angepassten Gewicht trainieren konnten.

Leider müssen wir nun aufgrund der erhöhten Corona-Erkrankungen erneut pausieren. Aber auch diesmal werden wir telefonisch im Kontakt bleiben, fleißig (wenn auch allein) trainieren, hoffen auf einen baldigen Neubeginn des Gruppentrainings und alles daran setzen gemeinsam „fit für 100“ zu werden bzw. zu bleiben. *Ulrike Kraus*



Positiv zu denken bedeutet nicht, dass du immer gute Laune haben musst. Es bedeutet lediglich, dass du dir an schlechten Tagen bewusst machst: Es werden auch wieder gute Tage kommen.



Zwei Monate Normalität

Erneutes Warten auf den Wiederbeginn

Saison ist pünktlich angelaufen

Aufgrund der Corona-Krise musste die letzte Saison frühzeitig Mitte März beendet werden. Nachdem der Verband sehr faire Auf- und Abstiegsregelungen gefunden hatte, konnte die neue Saison pünktlich nach den Sommerferien 2020 anlaufen. Ein spezielles Hygienekonzept für den Volleyballspielbetrieb ermöglichte es die Spiele durchzuführen. Gestartet wurde mit den Jugendspielen, gefolgt von dem Team der ersten Damen. Für die Hobbyliga begannen die Spiele erst in der letzten Septemberwoche.

Bis zu den Herbstferien konnten so bei der Jugend schon 2-4 Spiele absolviert werden und bei den Damen waren es drei gewonnene Spiele bis zum erneuten Stopp (siehe separaten Bericht). Bei den Hobbyteams gab es vor den Herbstferien jeweils nur ein Spiel. Nach den Herbstferien wurde der Spielbetrieb vom Verband erst einmal ausgesetzt, während das Training noch bis Ende Oktober weiterlaufen konnte.

Alle hoffen, dass es im Dezember wieder weitergehen kann. Die ausgefallenen Spiele sollen nachgeholt werden und die Saison kann, falls erforderlich entsprechend länger dauern.

Nachdem die Volleyballer*innen sich im Sommer mit Onlinetraining und Outdoor-Volleyball auf der Bezirkssportanlage Chorweiler fit gehalten hatten, stand uns die Sporthalle HMG bereits

Termine der Volleyballabteilung

s. dazu DJK Wiking-App und im Internet

Interessante Web-Adressen

WVV: www.volleyball.nrw

DVV: volleyball-verband.de

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

Volleyball-Magazin:
www.volleyball.de/volleyball-magazin/

Volleyballteams und -gruppen der DJK Wiking im Rheinland

Jugend

Jugend weiblich (U20), Bezirksliga 3

Jugend weiblich (U18), Oberliga 1

Jugend weiblich (U18), Bezirksliga 2

Jugend weiblich (U16), Bezirksliga 2

Jugend Mix (U14), Bezirksliga 2

Jugend männlich (U18) Bezirksliga 1

Jugend männlich (U16) Bezirksliga 1

in den letzten beiden Sommerferienwochen für die Saisonvorbereitung wieder zur Verfügung. Mit

dem bekannten Hygienekonzept für Sporthallen und den Auflagen für Kontaktsport waren alle froh, dass es endlich wieder ein geregeltes und spezifisches Training gab.

Wichtig war auch endlich seine Volleyballfreund*innen wiederzusehen und Gemeinsames zu erleben. Immerhin gab es im September und Oktober für zwei Monate so etwas wie ‚Normalität‘ beim Training und im Spielbetrieb.

Jetzt heißt es erst einmal wieder sich mit Onlinetraining zu vernetzen und durch Individualsport fit zu bleiben.

Andreas Kraus

Neuer Zulauf durch Anime-Serie

Seit 2014 begeistert der Anime „Haikyuu!“ junge Sportbegeisterte in Japan, seit 2018 ist er im deutschen Free-TV zu sehen. Der Manga-Zeichner Haruichi Furudate hat es damit geschafft, Volleyball ins Bewusstsein der japanischen Jugend-

lichen zu bringen, obwohl es in Japan keine besonders



Volleyball AG I
Volleyball AG II
Leistung

Damen Bezirksklasse Rheinland 4

Hobby

Hobby-Mix 1 Hobbyverbandsliga2

Hobby-Mix 2 Hobby Landesliga 3

Hobby Damen Hobby Bezirksliga 1

Hobby-Herren 1 Hobby Landesliga 2

Hobby-Herren 2 Hobby Bezirksliga 2

Hobby Mix 3



bekannte Sportart ist.

Inzwischen hat dieser Hype dazu geführt, dass auch in der DJK Wiking immer mehr Jungs, motiviert durch die Anime-Serie, ins Volleyball-Training kommen. Der Zulauf ist vor allem bei Jungen im Alter von etwa 10 bis 12 Jahren auffällig. Viele von ihnen starten als Anfänger, haben aus der Serie aber bereits fortgeschrittene Kenntnisse von Taktiken in der Theorie.

Die Serie hat mit ihrer Mischung aus liebenswerten Ticks und Entschlossenheit auch die Herzen der Fans in Deutschland erobert. In einer Mischung aus Comedy und Drama wird darin der Oberschüler Shōyō Hinata gezeigt, der an der Karasuno-Schule das Volleyballteam der „jungen Krähen“ gründet. Die Hauptfigur ist nicht besonders groß, macht das aber mit seiner starken Energie wett.

Infolge des Zuwachses in der männlichen Jugend sucht die Volleyball-Abteilung der DJK Wiking aktuell einen Trainer oder auch ein Trainerteam für die Jungs U16/U18. Die sehr nette, volleyballbegeisterte Gruppe benötigt dringend einen oder besser zwei engagierte Trainer, die sie in Technik und Taktik weiter voranbringen. JB



Coronagerechtes „Abklatschen“ per Fuß nach einem Spiel in Aachen.

Die Volleyballer*innen der DJK Wiking wünschen allen Leser*innen der Vereinszeitung ein gesundes und bewegungsreiches Sportjahr 2021!

Wir wünschen uns, dass Corona überwunden werden kann, damit wir alle unserem Sport wieder wie gewohnt nachgehen können.

Knaller-Start für Volleyball-Damen

Die Volleyball-Damen der DJK Wiking haben einen sensationellen Start in die neue Saison 2020/2021 hingelegt - Mit drei Spielen und jeweils 3:0 Siegen stehen sie aktuell auf dem ersten Tabellenplatz.

Das erste Spiel dieser Saison, am 6. September 2020, konnte gegen die jungen, aber hoch motivierten Mädels aus Junkersdorf souverän gewonnen werden (25:5, 25:10, 25:15). Bereits eine Woche später mussten die Volleyballdamen gegen die 2. Damen vom 1. FC Spich ran. Hier dominierten sie wieder gekonnt durch starke Aufschläge und eine gute Annahme und Abwehr, sodass das Spiel (25:3, 25:10, 25:13) innerhalb von 45 Minuten gewonnen war.

Zwei Wochen später, am 27. September 2020, ging es gegen die Mädels vom TVA Hürth aufs Feld (Foto u.I.). Das Team war bereits aus der letzten Saison bekannt. Der verpasste Heimspiel aus der vergangenen Saison tat immer noch ein kleines bisschen weh! Daher bereiteten sich die Damen intensiv auf dieses Derby vor. Am Spieltag selbst wurde das Trainierte, trotz personellen Mangels über die Mittelposition, extrem gut umgesetzt. Auch hier



setzte sich das DJK Wiking-Team schon zu Beginn mit einer 8:1-Führung ab. Das sollte bereits eine Vorentscheidung für den gesamten Spielverlauf sein, denn die Damen aus Hürth hatten zu keinem Zeitpunkt eine Chance (25:10, 25:11, 25:16). Eine gute Zusammenarbeit der Mannschaft, starke Aufschläge und knallharte Angriffe machten ordentlich Eindruck in Hürth.

Nun heißt es gespannt bleiben, wie es für die Volleyballdamen in dieser Saison weitergeht!

Zwischenzeitlich konnten auch zwei Spiele im Kreispokal Köln gewonnen

werden. Das erste Spiel gegen die 3. Damen der TFG Nippes Köln am 17. September wurde mit einem klaren 3:0-Sieg (25:15, 25:8, 25:15) gewonnen.

Das Viertelfinalspiel gegen die 2. Damen der TFG Nippes Köln konnte am 9. Oktober ebenfalls deutlich mit einem 3:0 Sieg in heimischer Halle gewonnen werden (25:13, 25:23, 25:11, Foto o.r.). Als nächste Gegner stehen entweder die Damen II des AVC Köln (Bezirksliga) oder die amtierenden Kreispokalsiegerinnen, die Damen I der DJK Südwest auf dem Programm. Auch hier bleibt es spannend, wie es weiter geht!



Jörg Benner gewinnt Bronze bei Westdeutscher

Bei den 6. Westdeutschen Meisterschaften im Disc Golf hat Jörg Benner in der Altersklasse der Grandmaster (Ü50) Bronze gewonnen.

Der TUS Ost Bielefeld organisierte das Turnier am ersten Oktober-Wochenende 2020 auf dem Parcours am Obersee (Foto: Oliver Hülshorst).

Das Kurs-Layout war anspruchsvoll mit zwei par 4-Bahnen (eine davon mit 231 Metern Länge) und vier Bahnen durch relativ enge Waldschneisen. Zusätzlich gab es einen hierzulande selten zu sehenden angehobenen Korb (Foto unten: Jörg Benner l., zusammen mit Vereinsfreund Christoph Frommeyer, der ebenfalls mitspielte).



Vier Frisbee-spielerinnen bei U17-Trainingscamp

Vier Frisbeespielerinnen der DJK Wiking Köln haben Anfang August 2020 das National-Trainingscamp der U17-Mädchen im westfälischen Verl besucht.

Sportliche Schwerpunkte waren Werfen, Fangen sowie Einüben der 1-6-Spieltaktik. Daneben wurden die Teilnehmerinnen durch den unangekündigten Besuch eines Kamerateams der ZDF-Drehscheibe überrascht.

Anlass dafür war das Aufsuchen des Hermannsdenkmals in Ostwestfalen im Rahmen der Serie „Expedition Deutschland“. Dort traf Reporterin Pamela Sei-



Der Frisbeesport-Trainer der DJK Wiking Köln ging ohne große Erwartungen ins Turnier und schloss Runde eins über 18 Bahnen mit plus 3 ab (drei Würfe über dem Kurs-Par). Damit lag er auf dem geteilten vierten Platz.

In der zweiten Runde spielte er nur eine plus 5. Doch auch die Konkurrenz ließ Federn. In der Schlussabrechnung reichte es mit 120 Würfeln und +8 für Jörg Benner mit einem Wurf Vorsprung zum dritten Platz. An der Spitze setzte sich Ulrich Berg (IDisc Golf Friends Dortmund, 114, +2) mit

vier Würfeln ab, vor Andreas Feldhaus (GW Marathon Münster, 118, +6). Bei den Frauen siegte Ann-Kathrin Semert (LFC Laer, +7) vor der erst 13-jährigen Lilli Skurass (TV Beckum, +11) und Daniela Host (TV Fredeburg, +13), bei den Männern Lokalmatador Benjamin Hacker (TUS Ost Bielefeld, -14) vor David Strott (-12) und Justus Friedrich (-10, beide DG Friends Dortmund).

In der Mittagspause fand ein Weitwurf-Wettbewerb statt, den Jonas Badorek (LFC Laer) mit sehr guten 147,80 Metern gewann. JB



del auf den früheren Ultimate-Spieler Jens Manderfeld aus Köln, dessen Tochter Klara zur selben Zeit am Trainingscamp unter der Leitung von Helen Große-Brauckmann teilnahm. Der Vater war von Verl aus mit dem Fahrrad in den Teutoburger Wald gefahren, um sich im Schatten des Denkmals auszurufen. Dort erklärt er der Reporterin, dass Ultimate Frisbee ein inzwischen weit verbreiteter Sport ist, den er selbst früher beim ASV Köln ausübte.

Das Fernseherteam fährt daraufhin vor zum Trainingscamp beim TV Verl, während Jens Manderfeld mit dem Fahrrad etwas mehr Zeit benötigt. Die

Jugend-Nationaltrainerin Helen Große-Brauckmann vermittelt im Interview glaubhaft ihre Faszination und Begeisterung für den Endzonensport mit der Frisbeescheibe.

Trotz laufender Sommerferien gab es 15 Anmeldungen zu den ersten in diesem Jahr wieder durchgeführten Nationalteamcamp, darunter vier der DJK Wiking Köln. Trotz großer Hitze von mehr als 30 Grad Celsius haben alle Teilnehmerinnen intensiv und konzentriert trainiert. Die am Samstag eingeübte 1-6-Spieltaktik wurde am Sonntag bereits in mehreren Spielen hervorragend umgesetzt. JB

Frisbeesport im Freien hat gut funktioniert

Der Trainingsbetrieb in der Frisbeesport-Abteilung der DJK Wiking hat im Freien konnte gut umgesetzt werden. Allerdings fehlte den Kindern und Jugendlichen der Wettkampf.

Die Kinder- und Jugendgruppen im Ultimate Frisbee konnten auf dem Werferplatz der Bezirkssport-Anlage gut dem Training nachgehen. Selbstverständlich wurde dabei auf das Einhalten des Hygieneschutzkonzeptes geachtet. Allerdings fehlte den meisten die Gelegenheit, auch einmal Spiele gegen andere Teams durchzuführen.

Lediglich ein gemischtes U20-Team konnte Ende September an einem Jugend-Cup in Leipzig teilnehmen. Dabei belegten die "Cologne Colibris" den vierten Platz hinter "Ultimate am See" (Raum München), Disckick (TiB Berlin), und den gastgebenden Pizza Vo-lante (SSV EVA Schulze Leipzig, Foto). Zugleich gewann das DJK Wiking-Team dabei die begehrte Fairplay-Auszeichnung, den Spirit of the Game-Award.

Erfreulich ist ein starker Trainings-Zulauf im Bereich U12, wo inzwischen alleine rund 15 Kinder aktiv sind. In-



gesamt spielen rund 60 Kinder und Jugendliche in den Altersklassen U12, U14, U17 und U20 mit.

Mit Julian Balzer, Mathis Götz und Malte Jakobi haben erneut drei ältere Jugendliche einen C-Trainerschein Breitensport abgelegt und unmittelbar Trainingsverantwortung übernommen. Auch die neu etablierte Ultimate Frisbee-AG am Heinrich-Mann-Gymnasium ab diesem Schuljahr stellt eine schöne Entwicklung dar.

Im Bereich Disc Golf wurde auf dem Parcours in der Bezirkssportanlage in Weidenpesch (Scheibenstraße) über zehn Wochen eine kleine Serie ge-

spielt. Die "Doppelte Disc Golf-Sonntagsrunde" erfreute sich großer Beliebtheit, wobei auf das Einhalten der Covid-19 - Schutzmaßnahmen großer Wert gelegt wurde.

In der ersten Runde zählt jeweils das Individualergebnis, während in der zweiten Runde im sogenannten "Best Shot-Doubles"-Modus gespielt wird. Das heißt, es werfen jeweils beide Partner*innen, weitergespielt wird von der jeweils besseren Lage aus. Dazu kommt jeweils die Person mit den meisten Würfeln mit derjenigen mit den wenigsten zusammen, die mit den zweitmeisten mit der mit den zweitwenigsten, und so weiter.

Ein weiteres Highlight war die zweite Durchführung eines sogenannten Discathon-Wettbewerbs zum Ende der Freiluftsaison. Dabei wird ein etwa 1.000 Meter langer Parcours mit zwei Scheiben durchlaufen. Ich werfe jeweils von dort, wo eine Scheibe liegen bleibt, nehme diese danach auf und laufe weiter zur anderen Scheibe.

Nach nur einer Woche in der Halle wurde die Indoor-Saison nun unterbrochen. Die Abteilung hofft inständig, dass es nicht bei dieser einen Woche Training bleibt. Notfalls könnte Ultimate auch in der dunklen Jahreszeit im Freien trainiert werden. Dazu fehlen leider verfügbare Plätze mit Flutlicht. JB



DJK Wiking bietet jederzeit:

Sport für Einsteiger*innen und für Wiedereinsteiger*innen

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



Gymnastik im Freien

Im Juni dieses Jahres lud Irene Viereck mehrmals dazu ein, dass Gymnastikmitglieder aus Seeberg und Heimersdorf bei schönstem Sommerwetter auf einer Wiese in Seeberg Gymnastik praktizieren.

Gerne nahmen das viele Mitglieder wahr. Auch Addy und Günter ließen es sich nicht nehmen mitzumachen. Irene verstand es wieder, uns in bewährter Art zu bewegen.

Zuschauer*innen wurden spontan eingeladen ebenfalls mitzumachen, ließen sich aber nicht dazu anregen. G.G.





**Fitness-Gymnastik:
Mit viel Abstand
und viel Spaß!**

Über einen angenehmen Muskelkater freuten sich viele Wikinger*innen, nachdem nach den Sommerferien die Fitness- und Gymnastikstunden wieder begonnen hatten. Auch wenn die Corona-Schutzverordnung seither Masken und Abstand vorschreiben, überwog doch die Freude endlich wieder gemeinsam Sport treiben zu können und dem „normalen Alltag“ wieder ein Stück näher gekommen zu sein.

Auch die Übungsformen mussten aufgrund der Hygienevorgaben etwas angepasst werden: So wurden die eigenen Wasserflaschen als Hanteln genutzt (was den Vorteil hat, dass man das „Hantelgewicht“ jederzeit nach Bedarf durch Trinken verringern kann) oder das mitgebrachte Handtuch zum Trainingsgerät umfunktioniert. Besonders freuten sich die Sportlerinnen und Sportler aber über das Theraband und das Rubberband, welches

jedem Mitglied der Fitnessgruppen vom Verein geschenkt wurde. Nun hoffen alle, dass der Sportbetrieb nach dem erneuten Lockdown bald wieder starten und dann - auch mit den coronabedingten Vorgaben - möglichst beibehalten werden kann. Denn schon nach der Zwangspause hatten wir wieder gemerkt, wie viel Freude der gemeinsame Sport im Verein doch bringt. Und das trotz Abstand und Masken!
Anne Fahrion

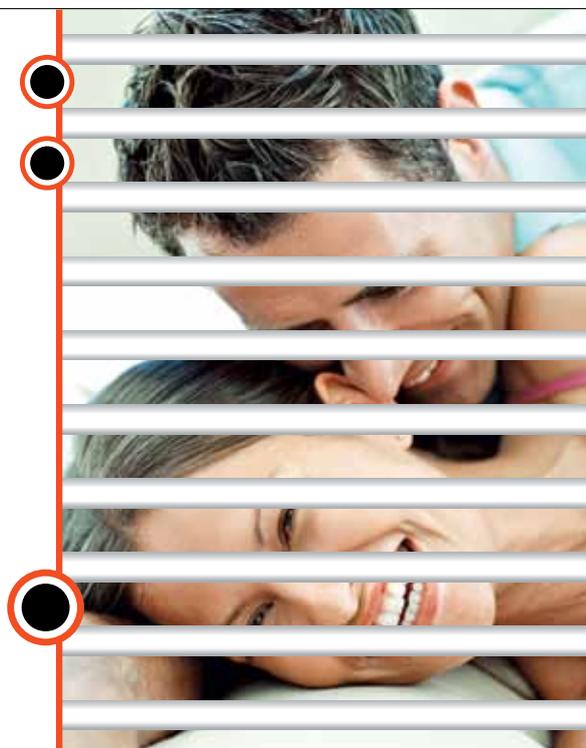


Qualität aus Köln seit 1905

..... 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



Miguel Tavares und Philipp Alles gewinnen den RTB-Pokal

Nach langer Wettkampfpause meldeten sich die Trampolinturner der DJK Wiking am 3. Oktober 2020 sehr erfolgreich beim RTB-Pokal in Kempen zurück.

Mit dem Sieg von Philipp Alles (Jugendturner C, Foto Mitte) und Miguel Tavares (Schüler A, Foto rechts) gingen gleich zwei goldene Pokale des Rheinischen Turner-Bunds an die DJK Wiking.

Auch Noah Hensel gelang der Sprung auf das Siegertreppchen. Er gewann hinter seinem Vereinskameraden Miguel die Silbermedaille (Foto unten links). In der gleichen Altersklasse beendete Ole Heß seinen Wettkampf auf dem 5. Platz (Foto unten Mitte).

Neben der Freude über die Erfolge selbst war schon die Vorfreude auf den ersten Wettkampf in diesem Jahr sehr groß gewesen. Hatten die Trampolinturner und -turnerinnen doch nach einer langen Trainingspause und einer noch längeren Wettkampfpause nun

endlich die Möglichkeit, sich mit der Konkurrenz aus acht Vereinen aus dem Rheinischen Turnverband zu messen.

Auch wenn sich der Wettkampf aufgrund der Coronapandemie etwas anders als gewohnt gestaltete. Aufgrund des Verhaltens- und Hygienekonzeptes hatte jeder Verein ein eigenes Zeitfenster am Wettkampftag zugeteilt bekommen, damit sich die Athlet*innen aus

den verschiedenen Vereinen nicht begegneten. Von zu Hause aus konnten Zuschauer*innen den Wettkampf über einen Livestream verfolgen und von dort aus die Daumen drücken.

Auch die Verleihung der Urkunden, Medaillen und Pokale fand etwas verspätet in der heimischen Halle statt, was die Freude über die Erfolge aber nicht schmälerte. *Anne Fahrton*



Die siegreichen Trampolinturner der DJK Wiking (v.l.): Gold für Philipp Alles und für Miguel Tavares.



Sie können ebenfalls mit ihrer Leistung zufrieden sein: Silber für Noah Hensel (l.), Ole Heß wurde 5.



DJK-Regionalkonferenz in Heimersdorf

DJK Wiking war Gastgeberin einer hybriden Veranstaltung mit Präsenz- und Online-Gästen in der Sporthalle Volkhovener Weg



**Unser Engagement und
unsere Aktivitäten
in Zeiten des
Lockdowns**

In der Sporthalle Volkhovener Weg in Heimersdorf hat die zweijährliche Regionalkonferenz des DJK Diözesanverbands Köln stattgefunden.

Neben Lars Görgens, Vorsitzender der DJK Wiking Köln, als Gastgeber begrüßten Bernward Siemes und Nico Niermann, Vorsitzender und Geschäftsführer vom DJK DV Köln, Vertreter*innen aus insgesamt 33 Mitgliedsvereinen. Der Verband empfand die Kombination aus digitaler und analoger Veranstaltung so gut, dass er überlegt, sie für die Zukunft beizubehalten.

Nach der Begrüßung durch Bernward Siemes stand vor allem ein reger Informationsaustausch auf dem Programm, der sich in erster Linie um die Erfahrungen mit den Corona-Einschränkungen drehte. Dazu hielt Lars Görgens eine Präsentation, die zahlreiche Aktionen aufführte, die die DJK Wiking während des Lockdowns und während der Wiederaufnahme der Sportangebote durchführte. Die Stichworte reichten von Übungen des Tages über Mitmach-Videos und Zoom-Angebote bis hin zum Sportgeräte-Taxi und der Bevorzugung von Sport im Freien.

Diese Angaben ergänzte Jörg Benner (Foto), zuständig für Öffentlichkeitsarbeit bei der DJK Wiking, mit Angaben über die Vereins-App, die die DJK Wiking rechtzeitig vor dem Lockdown in Betrieb nahm. Auf ihr werden nicht nur sämtliche Beiträge von der Homepage eingestellt, sondern auch alle Stundenverlaufspläne für die mehr als 50 Übun-



gen des Tages als pdf-Dokumente. Weiterhin können über sie Termine aus allen Abteilungen direkt eingestellt werden, die sich dann auch auf der Homepage wiederfinden. Die einzige Einschränkung ist, dass derzeit so gut wie keine außersportlichen Termine stattfinden. Dennoch ist für alle Interessierte damit „der Verein in der Hosentasche“ verfügbar.

Außerdem berichtete Lars Görgens über verschiedene Möglichkeiten der Einbindung von Hauptamtlichkeit im Sportverein, meist in Verbindung mit Ehrenamtlichkeit. Infolge der vielen Sportangebote bei der DJK Wiking, von Kleinkinder- bis Senior*innen-Gymnastik, von Herzsport und Rehasport bis hin zu Leistungssport, wäre der Verein ohne die Einbindung verschiedener Formen der Hauptamtlichkeit überhaupt nicht mehr zu betreiben. Zusätzlich erläuterte Nico Niermann die Mög-

lichkeit, Bundesfreiwillige für ein Jahr in einem Sportverein einzubinden.

Weiter wurde aus der inklusiven Arbeit des DJK DV Köln berichtet, wozu es nun Fachausbildungen zu Assistenten in inklusiven Sportgruppen gibt. Auch wurde ein mögliches Programm des kommenden DJK Verbandstages 2021 vorgestellt, das wie in früheren Jahren wieder zweitägig stattfinden, und bei dem auch die Verbandsjugend direkt mit involviert sein soll. Neben den üblichen Formalien würden dabei vor allem zahlreiche Workshops und Impulse durchgeführt.

Zum Abschluss gab Bernward Siemes den Impuls, die derzeit vielerorts vorherrschende Dankbarkeit für wieder ermöglichte Sportangebote „um der Menschen willen“ als eine positive Folge der Corona-Pandemie aufzufassen.

Jörg Benner

Ökumenische Weihnachts-Kampagne

Derzeit ist einiges noch ungewiss. Daher wollen die katholische und die evangelische Kirche dazu beitragen, dass sichtbar wird, was möglich ist und angeboten wird – mit der gemeinsamen Weihnachtskampagne unter dem Motto „Gott bei euch!“

Mit ihrem Plakat machen beide Kirchen bundesweit sichtbar, dass Weihnachten in der Corona-Pandemie nicht verges-

sen ist. Gerade angesichts von Leid und Angst in der Pandemie, von Kriegen in der Welt und globalen Unsicherheiten erinnern die Kirchen an die tröstende, zuversichtliche und hoffnungsfrohe Botschaft des Weihnachtsfestes.

Das Erzbistum Köln stellt verschiedene Initiativen unter dem Motto „Zusammen gut“ auf der gleichnamigen Website vor, siehe www.zusammen-gut.de.



Allianz Kölner Sport hinterfragt Sportstadt

Viele Kölner Vereine aus dem Profi- und Breitensport haben eine Allianz gegründet, um mit Kölns Politik in den Dialog zu treten, darunter die DJK Wiking Köln.



Viele Kölner Vereine aus dem Profi- und Breitensport haben eine Allianz gegründet, um mit Kölns Politik in den Dialog treten, darunter die DJK Wiking Köln. Bei einer Pressekonferenz beim ASV Köln wurde nun die Haltung der Parteien und der OB-Kandidat*innen in Köln in Hinblick auf den Sport hinterfragt.

Köln rühmt sich gerne mit dem Attribut einer „Sportstadt“, in der zahlreiche Welt- und Europameisterschaften stattfinden. Unter der Oberfläche ist von der Sportstadt Köln jedoch nur wenig zu erkennen, so die Meinung der neu gegründeten Allianz. Darüber berichtet unter anderem der Kölner Express. Viele Vereine kämpfen um finanzielle Hilfen, viele Sportstätten in Köln sind marode oder geschlossen und müssen dringend modernisiert werden. Eine in Auftrag gegebene Studie besagt, dass in Köln 14 neue Turnhallen benötigt werden.

Die Sport-Allianz fordert eine Verdoppelung des Haushaltsanteils für den Sport, von aktuell 0,6 Prozent (rund 28 bis 32 Millionen Euro pro Jahr) auf 1,2 Prozent, also rund 60 Millionen Euro. Der Vorsitzende des Stadtsportbunds Köln Peter Pfeifer (auf dem Foto 6.v.l.) führt an, dass die Stadt für Kultur und Wissenschaft vergleichsweise 243 Millionen Euro pro Jahr ausgibt. Daher sei die Forderung, auch angesichts der positiven Bedeutung des Sports, sinnvoll und nicht utopisch.

Im Vorfeld der Kommunalwahl zeigten sich die Parteien gegenüber den gestellten Fragen der Allianz offen. Diese beinhalten effiziente Strukturen und beschleunigte Verfahren in der Administration vor, auch über Bezirksgrenzen hinaus. Die Allianz hofft nun, nach den Wahlen in einen engeren Dialog mit der Politik treten und eine Umsetzung der Wünsche erreichen zu können. Dazu sollen auch weitere Vertreter*innen des Sports in entsprechenden Gremien der Stadt mitarbeiten.

Von den 640 Sportvereinen in Köln mit insgesamt mehr als 300.000 Mitgliedern sind in der Allianz unter anderem dabei: 1. FC Köln, ASV Köln, DJK Südwest, DJK Wiking, Fortuna Köln, Kölner Haie, MTV Köln, KKHT Schwarz-Weiß, RBC Köln 99er, RG OSP Rheinland, Rheinstars Köln, Rot-Weiß Köln, TC Köln-Poll, TV Dellbrück sowie Stadt-sportbund und Sportjugend Köln, die Lanxess-Arena und die Professoren Dr. Thomas Abel und Dr. Georg Anders.

Jörg Benner

„Tu es oder
tu es nicht.
Es gibt kein Versuchen.“

Meister Yoda in Star Wars



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

Catering & Partyservice



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



Sportstadt Köln mit Luft nach oben

Allianz Kölner Sport gratuliert Henriette Reker zur Wiederwahl als Oberbürgermeisterin der Stadt Köln



In einem offenen Brief wünscht die Allianz vieler Kölner Vereine aus dem Profi- und Breitensport der wiedergewählten Oberbürgermeisterin eine glückliche Hand, viel Kraft und den Willen, Köln zu einer vorbildlichen Sportstadt zu machen. Dazu erinnert sie Henriette Reker an den von ihr selbst in einer Diskussion geäußerten Satz:

„Sportstadt Köln – es ist noch Luft nach oben!“

Die Allianz erklärt, sie mache sich berechnete Sorgen, dass dieses Vorhaben in einem überschaubaren Zeitraum erfüllt werde. Doch zugleich erwartet sie, in Henriette Reker „eine Mitstreiterin zu haben, die hilft die eine oder andere vorhersehbare, kleine und große Hürde gegen eventuelle Widerstände zu überwinden.“

Zur Verdeutlichung ihrer Position führt die Allianz zahlreiche Schlagworte auf, über die sie eine Sportstadt übergreifend im Breiten-, Leistungs- und

Profisport definiert. Die Allianz kündigt an, die nun folgende Legislaturperiode kritisch und konstruktiv zu begleiten, inwieweit Köln auf ihrem Weg zur Sportstadt gekommen ist, und dabei den fairen Wettbewerb mit anderen Gesellschaftsbereichen nicht zu scheuen.

Der ganze offene Brief ist nachzulesen unter www.ssbk.de/allianz-koelner-sport.html. Er ist gezeichnet von den nachfolgenden Vertretern zahlreicher Kölner Vereine, in alphabetischer Reihenfolge der Vereinsnamen:

Günter Dibbern, Präsident, und Alexander Mronz, Geschäftsführer ASV Köln

Dr. Michael Kosche, Vorsitzender, und Clemens Wieselmann, Vorstand DJK Südwest

Lars Görgens, Vorsitzender DJK Wiking Köln

Alexander Wehrle, Geschäftsführer 1. FC Köln

Hanns-Jörg Westendorf, Präsident, und Jürgen Drolshagen, Vorstand Fortuna Köln

Herbert Bohlscheid, Geschäftsstellenleiter KKHT Schwarz-Weiß Köln

Rainer Maedge, Präsident, Philipp Walter, Geschäftsführer, und Jan Brockhausen, Kommunikation Kölner Haie

Stefan Löcher, Geschäftsführer Lanxess Arena

Holger Dahlke, Vorstand MTV Köln

Sedat Özbicerler, Geschäftsführer RBC Köln 99ers

Dieter Sanden, Vorstand RG OSP Rheinland

Stephan Baeck, Geschäftsführer, und Jens Koralewski, Kommunikation Rheinstars Köln

Robert Haake, Geschäftsführer Rot-Weiß Köln

Helmut Schaefer, Vorsitzender und Prof. Dr. Georg Anders, Vorstand Sportjugend Köln

Peter Pfeifer, Vorsitzender und Prof. Dr. Thomas Abel, Vorstand Stadtsporthund Köln

Ute Ahn, Vorsitzende TC Köln-Poll

Dr. Achim Compes, Vorsitzender TV Dellbrück

Scheckübergabe nach Sponsorenlauf am HMG

Vor einem Jahr, am 2. Oktober 2019, fand der 9. Sponsorenlauf am Heinrich-Mann-Gymnasium statt (s. Bericht in Ausgabe 03-2019, S. 21).

Für jeden zurückgelegten Kilometer rund um den Fühlinger See erhielten die Teilnehmenden einen zuvor vereinbarten Betrag ihrer Sponsoren aus dem Familien- und Bekanntenkreis. Insgesamt kam die stattliche Summe von 10.412,60 Euro zusammen.

Die erlaufenen Gelder des Events wurden zu 70 Prozent schulinternen Zwecken zugeführt, während 30 Prozent zu gleichen Teilen drei externen Vereinen zu Gute kommen. Nun wurden die Spendenschecks des Sponsorenlaufs dem Haus Lebenshilfe in Volkhoven/Weiler, dem Verein Kindernöte e.V. in Chorweiler und der DJK Wiking Köln offiziell überreicht.

Schulleiter Niels Menge (links) übergab den Scheck über 1.100 Euro vor



Schüler*innen des HMG dem Vereinsvorsitzenden Lars Görgens, hinten rechts der Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit, Jörg Benner.

Lars Görgens bedankte sich bei der Schulleitung:

„Die Spende ist großartig und hilft uns bei der Anschaffung neuer

Sportmaterialien, der Finanzierung unserer Übungsleitenden sowie der Durchführung von Sportprojekten in Kooperation mit Schulen, wie vor allem dem HMG!“

Auch der Kölner Wochenspiegel berichtete am 13. November 2020 über die Scheckübergabe.

Beim Einkauf den Verein unterstützen

Die DJK Wiking Köln nimmt wie schon im Vorjahr wieder an der REWE-Vereinsaktion teil

Der Vorstand hat DJK Wiking Köln erneut zur Teilnahme an der Gutscheine-Aktion „Scheine für Vereine“ der Handelskette REWE registriert. Das bedeutet, dass die bei Einkäufen erworbenen Gutscheine (jeweils einer pro 15 Euro Einkaufswert) auf der Aktionsseite unter [scheinefuervereine.rewe.de](https://www.rewe.de/scheinefuervereine) dem Verein DJK Wiking Köln zugewiesen werden können.

Bis zum 20. Dezember 2020 können bei Einkäufen in REWE-Märkten Vereinsscheine angefordert werden. Die DJK Wiking kann die auf der Aktionsseite eingelösten Scheine bis Ende Dezember 2020 in Prämien einlösen. Sobald dann eine beträchtliche Anzahl an einzelnen Vereinsscheinen zusammengekommen ist, kann der Verein diese in Prämien eintauschen.

So werden etwa für ein Waffeleisen 130 Scheine benötigt (entsprechend einem Warenumsatz von 1.950 Euro), für eine Bluetooth-Soundbar 450 Vereinsscheine (Warenumsatz von 6.750 Euro) oder für ein Zehnerset Fitnessbälle 880 Vereinsscheine (Warenumsatz von 13.200 Euro).

Die für einen Sportverein besonders interessanten Prämien wie ein 15er Set Mannschaftswesten für Kinder sind ab 270 Scheinen zu haben (Warenumsatz von 4.050 Euro) für Erwachsene ab 310 Scheinen (entsprechend 4.650 Euro Warenumsatz). 5 Junior-Sets eines Trainingsanzugs gibt es ab 520 Scheinen (Warenumsatz von 7.800 Euro), für Erwachsene ab 590 Scheinen (8.850 Euro Warenumsatz).

„Der Unterschied zwischen dem, der du bist, und dem, der du sein möchtest, ist das, was du tust.“

unbekannt



DJK Wiking Köln

Auf die Prämien, fertig, los!

Pro 15 € Einkaufswert erhaltet ihr bei REWE im Markt und im Onlineshop sowie bei nahkauf einen Vereinsschein. Damit könnt ihr unserem Verein tolle **Gratisprämien** ermöglichen!*



Jetzt Vereinsscheine auf [rewe.de/scheinefuervereine](https://www.rewe.de/scheinefuervereine) oder in der **REWE App** unserem Verein zuordnen.

*Ausgabe der Vereinsscheine bis 20.12.2020, nur solange der Vorrat reicht, nur in teilnehmenden Märkten und im REWE Onlineshop. Zuordnung der Vereinsscheine bis 31.12.2020, Prämienbestellung bis 31.01.2021. Veranstalter ist die REWE Markt GmbH. Vollständige Teilnahmebedingungen unter [rewe.de/scheinefuervereine](https://www.rewe.de/scheinefuervereine).

Herzlichen Glückwunsch Herbert Hupperich!



Die DJK Wiking Köln gratuliert ihrem Ehrenmitglied Herbert Hupperich herzlich zum 80. Geburtstag am 26. Oktober 2020.

Über 7 Jahre (2001-2008) war Herbert Hupperich für die DJK Wiking als zweiter Vorsitzender tätig und hat sich auch darüber hinaus lange Zeit in großem Maße um unseren Verein ver-

dient gemacht. Im Jahr 2015 erhielt er für seinen Einsatz das silberne Ehrenzeichen des DJK-Verbandes.

„Lieber Herbert, die DJK Wiking wünscht Dir zum 80. Geburtstag von Herzen alles Gute und vor allem bestmögliche Gesundheit! Herzlichen Dank für Dein großes Engagement.“

Lars Görgens für den Vereinsvorstand



Gedächtnistraining

Auch wenn wir jetzt wieder ein bisschen „ausgebremst“ sind mit unseren gemeinsamen Aktivitäten, können wir uns immer noch – auch gemeinsam – fit halten! Unseren Körper z.B. durch die digitalen Angebote des Vereins und unseren Geist z.B. durch Gedächtnistraining!

Also wer Lust hat: Auf geht's – positiv denken! – *Lösungen stehen auf S. 27 unten.*

1. KREATIVITÄT

Seien Sie kreativ – suchen Sie positive Dinge, die Sie auch jetzt noch machen können, die passieren, und die möglich sind! Finden Sie zu jedem Buchstaben von A bis Z ein Wort!

z. B. = A: nette Anrufe

Einige Anregungen finden Sie bei den Lösungen – vielleicht auch Ideen, dies selbst nochmal zu tun!



3. WORTBILDUNG

Finden sie Wörter mit mindestens vier Buchstaben, die sich aus den vorgegeben Buchstaben bilden lassen und dabei immer das „F“ enthalten. Es gibt ein Wort, das alle neun Buchstaben enthält.

2. SILBEN

Aus den folgenden Silben kann man acht Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen bilden:

A – BA – BUCH – CKE – EI
– ER – GA – HAL – KUS –
MAM – MU – NA – ROL –
SCHE – SIK – TER – TI – TIK
– TOR – UHR – VI

1. Kursbestimmender
2. Zeitmesser in der Küche
3. Bundesland von Österreich
4. akustische Kunst
5. Lehre von Schall
6. Büroangestellter
7. geflecktes Pferd
8. giftige Baumschlange

Bei richtiger Lösung ergeben die dritten Buchstaben von oben nach unten gelesen – und die fünften Buchstaben von unten nach oben gelesen – ein Sprichwort!

I	R	N
G	F	A
E	R	E

Ich hoffe, Sie hatten ein bisschen Spaß! Bleiben Sie alle gesund und positiv denkend!

Ich freue mich auf ein Wiedersehen beim Sport oder bei einer anderen Gelegenheit!

Ihre Heidi Matheis



RheinEnergie



Gutes Zusammenspiel.

Wir engagieren uns für Sportvereine in der Region.

[rheinenergie.com](https://www.rheinenergie.com)

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
- TStP – Tanzstudio Papillon,
Haselnussweg 30-32, 50767 K.-Heimersdorf
- TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule,
Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf

Lösung zum Gedächtnistraining von Seite 25:

1. Kreativität:

A: nette Anrufe, B: Blumen kaufen, mal wieder Briefe schreiben C: jemandem etwas Charmantes sagen, D: draußen sein, E: leckeres Essen, F: Fotos anschauen, sortieren, evtl. Fotobuch zusammenstellen, G: Geschenkideen für Weihnachten überlegen, Gedächtnistraining, H: Hantelübungen (kleine Wasserflaschen tun es auch) I: Ideen für neu Hobbys sammeln, J: Joggen, K: Kuchen/Kekse backen, L: lesen, mal lange schlafen, M: Musik hören, malen, N: Natur genießen, mit dem Nachbarn vor der Tür ein Gespräch, O: Offen sein für Neues, P: Postkarten vielleicht an Menschen, zu denen man länger keinen Kontakt hatte, Q: Quarkmaske auf's Gesicht und entspannen, R: Radfahren, S: Spaziergänge, T: Tanzen, warum nicht mal alleine in der Wohnung bei

schöner Musik!!!, U: Übungen (Sport) machen, V: Vereinsheft lesen, W: Wandern, Wohlfühltag einlegen, Z: Zuhören – vielleicht braucht das gerade jemand ganz nötig!

2. Silben:

1. Navigator, 2. Eieruhr, 3. Tirol, 4. Musik, 5. Akustik, 6. Buchhalter, 7. Schecke, 8. Mamba - Sprichwort: VERSUCH MACHT KLUG

3. Wortfindung: Alle Buchstaben: ANGREIFER

weitere z.B.: FAENGER; FRIEREN; GREIFEN; REFRAIN; EIFERN; FEIERN; FERIEN; FERNER; FINGER; FRAGEN; FREIER; GENFER; REIFEN; EIFER; FEGEN; FEGER; FEIER; FEIGE; FRAGE; GREIF; REIFE; FANG; FARN; FEIGE; FERN; GENF; GRAF; ...

Sportprogramm

Ballsport Hobby				Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Tischtennis (m/w) <i>auf Anfrage</i>	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.
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
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 Ganzttag)		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
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.	17:45	19:00	TV	A. Fahren
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
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

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	6-14	Mi.	17:30	19:30	HMG	J.	Benner	
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	14-26	Mi.	19:30	21:30	HMG	C.	Walter	
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	F.	Balzer	
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.04.-30.09.)	570	ab 14	Fr.	18:00	20:00	BCW	F.	Balzer	
Gesundheits-, Seniorengymnastik								Irene Viereck, Telefon: 0221-798805	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter		
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15	LC2	J.	Benner	
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30	LC2	J.	Benner	
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:15	19:15	Bal	F.	Frieling	
Frauengymnastik	431		Mo.	19:15	20:15	Bal	F.	Frieling	
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	J.	Harzem	
Wirbelsäulengymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00	GPP	F.	Frieling	
Wirbelsäulengymnastik Frauen	71		Di.	10:00	11:00	GPP	F.	Frieling	
Gymnastik für Frauen & Männer	407	ab 60	Di.	09:30	10:30	Tab	S.	Kanther	
Gymnastik für Frauen & Männer	408	ab 60	Di.	10:30	11:30	Tab	S.	Kanther	
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30	Bal	J.	Römer	
Atmung, Haltung, Rückenstärkung	73		Di.	18:15	19:30	Leb	I.	Viereck	
Frauengymnastik	437		Di.	19:00	20:00	Blu	G.	Volksdorf	
Frauengymnastik	435		Mi.	09:30	11:00	Pf.St.A.	J.	Römer	
Gesundheitsgymnastik Spezial	28		Mi.	17:00	18:00	Bal	J.	Römer	
Wirbelsäulengymnastik	74		Mi.	19:30	20:30	Bal	H.	Stempin	
Wirbelsäulengymnastik	75		Mi.	20:30	21:30	Bal	H.	Stempin	
Gymnastik für Männer	440		Do.	19:00	21:00	TV	J.	Uhler	
Wirbelsäulengymnastik	76		Fr.	17:30	18:30	Bal	I.	Viereck	
Kampfsport, Selbstverteidigung								Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter		
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	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	
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	

Sportprogramm der DJK Wiking

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	
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	L.	Fahron	
Mädchenturnen	122	6-10	Mi.	17:30	18:30	Rip	L.	Fahron	
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	J.	Walter	
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	16:00	17:00	Bal	G.	Matuschek	
Turn & Spiel	118	5-8	Fr.	17:30	18:30	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.	10:00	12:00	Blu	H.	Stempin	
Trampolin Leistung		Leistung		12:00	14:00	Blu	H.	Stempin	

Sportprogramm der DJK Wiking

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	
Volleyball Leistung		Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177						
<i>Trainingsteilnahme nur nach telefonischer Rücksprache</i>								
Übungsstunde		Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	17.00	18.15	HMG	A. Garrecht	
Jugend männl. U16	510	<16	Mi.	17:30	19:30	HMG	L. Nowak	
Jugend männl. U14 – U18	510	<18	Fr.	18.00	20.00	HMG	W. Wiedemeyer	
Jugend weibl. U14 / U16	510	<16	Di.	17.30	19.30	HMG	Co. Köhler	
Jugend weibl. U14 / U16	510	<16	Do.	17.30	19.30	HMG	Co. Köhler	
Jugend weibl. U18 / U20 2	510	<20	Di.	17.30	19.30	HMG	Ca. Köhler	
Jugend weibl. U18 / U20 2	510	<20	Do.	17.30	19.30	HMG	Ca. Köhler	
Jugend weibl. U20 1	510	<20	Mo.	18.00	20.00	HMG	K. Blomeyer	
Jugend weibl. U20 1	510	<20	Mi.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer	
Damen 1 Bk	510		Di.	19.30	21.30	HMG	E. Deutschmann	
Damen 1 Bk	510		Fr.	19.00	21.00	HMG	E. Deutschmann	
Herren Hobby Freizeit	510		Mo.	20.00	22.00	HMG	N. N.	
Damen BFS-BeL (Hobby-Leistung)	510		Mo.	19:30	22:00	HMG	M. Niermann	
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 (Hobby-Leistung)	510		Do.	19:30	22:00	HMG	H.-G. Grummel	
Mix 2 BFS-LL (Hobby-Leistung)	510		Di.	19.30	22.00	HMG	A. Kraus/Garrecht	
Mix 3 (Hobby-Freizeit)	510		Mo.	20.00	22:00	HMG	A. Dieckmann	
Yoga, Tai Chi, Qi Gong		Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981						
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter	
Yoga für Männer und Frauen	40	ab 60	Mo.	08:30	10:00	TStP	I. Viereck	
Yoga für Männer und Frauen	41	ab 60	Mo.	10:15	11:45	TStP	I. Viereck	
Qi Gong	5		Mo.	08:50	09:50	Tab	H. Matheis	
Yoga für Frauen und Männer	42		Mo.	17:30	19:00	Pf.W.	I. Viereck	
Yoga für Frauen und Männer	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	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)	

Abteilungsleitende

Ambulanter Herzsport: Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232
 Eltern-Kind-Turnen: Katharina Knapp, Tel.: 0221-3909829
 Fitness, Gymnastik: Irene Viereck, Tel.: 0221-798805
 Frisbeesport: Jörg Benner, Tel.: 0173-5154423
 Kooperat./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: H. Stempin, Tel.: 0221-7901660
 Volleyball: Andreas Kraus, Tel.: 0221-5905725
 Yoga, Tai Chi, Qi Gong: Marlies Hartwich, Tel.: 0221-9792981

Vorstand

1. Vorsitz: Lars Görgens, goergens@djkwiking.de
 2. Vorsitz: Henryk Stempin, h.stempin@gmx.de
 Kassenwart: Jürgen Budde, budde@djkwiking.de
 Jugendleiterin (komm.):
 Mareike Jautschus, jugend@djkwiking.de
 Öffentlichkeitsarbeit, Homepage:
 Jörg Benner, benner@djkwiking.de
 Seniorenbeauftragte:
 Heidi Matheis, matheis@djkwiking.de
 Sportwartin: A. Stempin, alexandrastempin@gmx.de
 Mitarbeiter der Geschäftsstelle: Florian Frieling,
 Tel.: 0221-78962820, E-Mail: frieling@djkwiking.de
 Beisitzerin: Gülden Toprak
 Geistlicher Beirat: Pfarrer Ralf Neukirchen

Zu guter Letzt



Urlaub in Corona-Zeiten..... wir waren, sind und bleiben immer für Sie da und stehen Ihnen mit unserem Fachwissen jederzeit zur Verfügung.

Und wir haben sichere Angebote für Sie!
Mit auch kurzfristiger Umbuchungs- oder Stornomöglichkeit!

So können Sie für das ganze Jahr Ihren Urlaub planen und wir mit Ihnen gemeinsam schnell auf neue Situationen reagieren.

August-Haas-Str. 16 - Köln-Longerich

0221/4690490

www.cr-koeln.de

email: info@cr-koeln.de

Mo. - Fr.: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr
und 15.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa.: 10.00 Uhr - 13.00 Uhr