

DJK



Wiking 1965 e.V.

Der Sportverein im Kölner Norden

Heft 3-2016

Freude am Sport - eine einfache Art der Dankbarkeit



Diese Ausgabe mit Berichten

- aus den Abteilungen der DJK Wiking
- zur Aktionswoche im City Center
- vom 3. Hochhausmarathon 2016
- zu Integrations-Sportangeboten

Unser Engagement für Sport.

Sport tut gut, steigert Gesundheit und Wohlbefinden, fördert Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Vielfältige Sportangebote machen unsere Region attraktiv und lebendig. Deshalb unterstützen wir große und vor allem zahlreiche kleinere Sportvereine. Damit die Bürger in Köln und Bonn, vor allem Kinder und Jugendliche, Sport treiben können.

 Sparkasse
KölnBonn

**Wer sich nicht bewegt,
bleibt stehen!**

Bereits die 4. Auflage des 1. DJK Wiking-Chors

Am 30. September 2016 war es wieder soweit. bereits zum vierten Mal lud Heidi Matheis zum offenen Singen für Senioren in den Taborsaal in Köln-Heimersdorf ein. Motiviert und fröhlich eingestimmt, ließen sich die Seniorinnen und Senioren nicht lange bitten.

Heidi war hocherfreut über die große Beteiligung, auch dass sich einige Herren mehr eingefunden hatten. Heinrich Widdig sorgte wieder für den richtigen Ton am Flügel. Unser 1. Vorsitzender Lars Görgens, hat in bewährter Form die Liedtexte an die Wand projiziert.

Auf Liederthemen wie Wanderlieder, Heimatlieder und Schunkellieder folgten Schlager und Kölsche Lieder, Rheinische Lieder, Stimmungslieder,

aufgelockert durch Sitzgymnastik und gestenreiches Mitsingen. Auch ältere Lieder über Lebensfreude, Heimat, Musik und Tanz gefolgt von Stimmungsliedern waren präsent. Danke Heidi!

Fazit:

Gemeinsam singen tut gut, Stress wird abgebaut und die Lebensgeister erwachen neu. Gute Laune sowieso. Dass gemeinsames Singen gut tut, ist nichts Neues: Es entspannt, verbindet und hebt die Stimmung, denn...



Übrigens: Schwedische Forscher haben herausgefunden, dass gemeinsames Singen im Chor gut ist fürs Herz. Freuen wir uns also auf die nächste Folge im Frühjahr 2017. G.G.



In dieser Ausgabe

Grußworte	S. 4
Titelthema "Freude am Sport" - Die Gründe um Sport zu treiben, sind vielseitig	S. 5
Porträt Mareike Jautschus, BuFDi bei der DJK	S. 12
Interviews mit geflüchteten Kindern	S. 13
Integrative Sport-Freizeitfahrt an Halloween	S. 14
Nachbericht 3. Hochhausmarathon	S. 16
Berichte aus den Abteilungen: Trampolin, Turnen, Volleyball, Basketball, Judo, Frisbeesport	ab S. 18
Gedächtnistraining	S. 25
Besuch in einer Feuerwache	S. 27
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 28
Ansprechpartner, Hallenverzeichnis	S. 31
Zu guter Letzt	S. 32



Fotonachweis: Titelbild, 1. und 3. Foto oben sowie alle Bilder auf S. 6-9: Bowinkelmann/LSB NRW, alle anderen Bilder: DJK Wiking,

Geschäftsstelle:

Kopenhagener Str. 3
50765 Köln-Chorweiler
Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22
Fax: 0221 - 78 96 01 67
Email: info@djkwiking.de
Internet: www.djkwiking.com

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

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

**Beitragsstelle der DJK Wiking
jetzt in der Geschäftsstelle!**

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Kopenhagener Str. 3, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22
Email: beitragsstelle@djkwiking.de
oder info@djkwiking.de

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

Impressum:

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

Redaktion: Jörg Benner,
Martinusstr. 9, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 99 37 40 20
Email: benner@djkwiking.de
Mitarbeit: Gertrud Gillessen
Email: gillessen@djkwiking.de
*Erscheinungsweise: dreimal im
Kalenderjahr, Auflage: 2.500 Stück*

Bankverbindung:
Sparkasse Köln-Bonn
IBAN: DE76370501980001192632
BIC: COLSDE33XXX

Briefe und Beiträge, die veröffent-
licht werden sollen, müssen bis
zum Redaktionsschluss der Redak-
tion zugegangen sein. Namentlich
gekennzeichnete Artikel geben
nicht in jedem Fall die Meinung der
Redaktion wieder. Der Preis für die
Vereinszeitung ist im Mitgliedsbei-
trag enthalten.

Hinweis zu den Inseraten:

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

Termine

- 23.12.2016 - 06.01.2017:
Weihnachtsferien
- 06.01.2017: Heilige Drei Könige
- 01.-02.04.2017: Sport- und Begeg-
nungsfest Chorweiler (s. S. 5)
- 14.-17.04.2017: Ostern
- 01.05.2017: Tag der Arbeit

Weihnachten

*Auch ist mir kein Weihnachten,
wo es auch war, vergangen, ohne
dass es hinter meinen geschlos-
senen Augen für eine Sekunde
unbeschreiblich hell wurde.*

(Rainer Maria Rilke)

**Vorstand und Redaktion der
DJK Wiking wünschen Ihnen ein
gesegnetes Weihnachtsfest und
ein erfülltes Jahr 2017!**



Liebe Mitglieder und Interessenten, gönnen Sie sich Freude am Sport!

“Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit” - dieser Spruch stammt nicht von mir, sondern vom Schweizer Theologen Karl Barth, der Zeit seines Lebens auch politisch Stellung bezogen hat.

Die Dankbarkeit und Freude, die sportlichen Aktivitäten entspringen, entdecken wir immer wieder an uns selbst, aber auch an den Teilnehmenden unserer Angebote, von den Jüngsten bis zu den Ältesten.

Zum Titelthema “Freude am Sport” steuere ich ein paar Einsichten aus meinen praktischen Erfahrungen mit unterschiedlichen Sportgruppen bei.

Daneben sehe ich es aber auch als unsere Pflicht an, in der DJK Wiking politisch aktiv zu bleiben und Stellung zu beziehen zu den gesellschaftlichen Entwicklungen, die uns betreffen.

Darum mischen wir uns ein in die Diskussionen über die Rückführung von Sporthallen zu ihrem Zweckbetrieb

und über nötige Alternativen zur Unterbringung geflüchteter Menschen in Köln. Trotz aller Einschränkungen ist es uns gelungen auch Sportangebote für geflüchtete Kinder und Erwachsene durchzuführen. Auch darüber berichten wir in diesem Magazin.

Seit Anfang Oktober konnten wir dazu die Abiturientin Mareike Jautschus, die zuvor schon ein Praktikum bei uns absolvierte, für ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport über den Bundesfreiwilligendienst gewinnen. Ihre Mitarbeit macht sich bereits an vielen Stellen sehr positiv bemerkbar!

Daneben blicken wir auch dankbar auf gelungene Veranstaltungen im zweiten Halbjahr 2016 zurück - so die Sport- und Gesundheitswoche Ende September im City Center Chorweiler und den anschließenden 3. Hochhausmarathon in Köln-Chorweiler am 3. Oktober.

Zudem blicken wir in freudiger Erwartung voraus auf das kommende Jahr,



das bereits einige Höhepunkte verspricht. So eine Jahresauftakt-Veranstaltung des Vereins noch im Januar sowie das 1. internationale und integrative Sport-Begegnungsfest Anfang April in Chorweiler (Ankündigung erfolgt auf der Homepage).

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, frohe Weihnachten und ein allzeit gesundes und aktives neues Jahr 2017!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Liebe Mitglieder der DJK Wiking,



“Mens sana in corpore sano” – der gesunde Geist im gesunden Körper. So sagten es schon die alten Römer. Das ist ganz bestimmt erstrebenswert, kommt aber nicht von allein. Damit der Geist einen gesunden Körper vorfindet, ist dafür allerlei zu tun. Dafür sind Sie die Spezialisten.

Es gibt noch eine berühmte Textstelle die von einem Körper spricht. Sie ist in der Bibel bei Paulus [1. Korinther Kapitel 12, Verse 12-27] zu finden: „caput et corpus“ – das Haupt und die Glieder. Christus ist das Haupt und wir – die vielen Menschen in der Kirche – in seiner Kirche, wir sind der Körper. Eine Jede und ein Jeder von uns hat andere Fähigkeiten und Talente, aber sie alle werden als Glieder im Gesamt des Körpers gebraucht – sind einzigartig und unersetzlich.

Wenn wir auf die Menschen dieser Erde schauen, auch dann können wir davon ausgehen, dass wir zusammen einen Körper bilden. Und auch dieser

Körper muss gepflegt und gesund erhalten werden – auch das geschieht nicht von allein.

Und dabei haben Sie mitgeholfen! Sie haben die Arme geöffnet und Menschen die auf der Flucht sind, die zu neuen Nachbarn geworden sind, ihre Türen geöffnet. Teilhabe an Ihren Angeboten, Aktivitäten für Kinder und vieles mehr geschenkt.

Gott ist an Weihnachten in Jesus Christus Mensch geworden, damit wir begreifen können was Gottes Liebe für uns bedeutet und wozu sie uns auffordert. Machen wir es wie Gott – werden wir Mensch. Und das nicht nur zu Weihnachten.

Ganz herzlich grüße ich Sie und Ihre Familien, wünsche Ihnen eine gute und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und ein friedvolles neues Jahr 2017.

Ihr Präses

Ralf Neukirchen, Pfarrer



Fest im April!

Am 1. und 2. April 2017 findet in Chorweiler das 1. internationale und integrative Sport- und Begegnungsfest unter dem Motto „Unsere Kinder, Unsere Zukunft, Unser Frieden“ statt. Kooperationspartner ist das City Center Chorweiler. Eine detaillierte Ankündigung erfolgt im neuen Jahr auf der Vereins-Homepage www.djkwiking.de.

Ein Sportverein lebt und wirkt durch Freude am Sport

Freude hat sehr viele positive Effekte auf unser Leben. Alles geht besser mit Freude, alles geht leichter mit Freude. Was Freude macht, wird gerne und oft wiederholt.

Freude bewirkt Motivation, Freude bewirkt Begeisterung, Freude bewirkt Verbundenheit, Freude bewirkt Engagement, Freude bewirkt Kommunikation, Freude bewirkt Integration, Freude bewirkt Inklusion...

Es macht Spaß zu sehen mit welcher Freude Kinder in der DJK Wiking miteinander laufen, springen, klettern, Ball spielen. Mit welcher Freude und Motivation Volleyballer, Trampoliner, Basketballer und Frisbee-Spieler trainieren, besser werden und gewinnen möchten. Es macht Spaß zu sehen, mit welcher Freude unsere Senioren sich fit halten und bis ins hohe Alter aktiv bleiben.

Es macht Freude zu sehen, wie sich die Sportler in der DJK Wiking auf ihre Gruppe, auf andere Sportler, auf die Gemeinschaft, oft auf Freunde freuen. Es macht Spaß zu sehen, was der Sport bewirkt und wie Sport verbindet!

Die Freude dieser Auswirkungen von Sport und Vereinsleben auf die Mitglieder zu sehen und zu erfahren, motiviert wiederum viele Menschen dazu

sich ehrenamtlich im Sport für andere zu engagieren. Freude ist damit ein Motor für Aktivität, Handeln und großes Engagement sowie für Selbstlosigkeit. All das erleben wir tagtäglich in der DJK Wiking. Ein Sportverein wie unserer würde ohne Freude nicht funktionieren und überleben können. Das unterscheidet den Sportverein in vielen Bereichen von anderen Organisationen. Freude am Sport zu vermitteln, Menschen zu verbinden ist eines der großen Ziele der DJK Wiking.

Auch deshalb nimmt sich die DJK Wiking den großen gesellschaftlichen Aufgaben wie Integration und Inklusion an. Durch Freude am Sport und im Sportverein wird Integration und Inklusion leichter. Viele Sportarten existieren auf der ganzen Welt. Die Regeln sind bekannt, oft ist von vorneherein ein blindes Verständnis vorhanden, das Sprachbarrieren überwindet, miteinander Spielen und Trainieren ermöglicht.

Und ganz wichtig: Menschen treffen sich, Menschen lernen sich kennen, möchten miteinander sprechen. Im Bereich der Integration bedeutet das z.B. oft mehr Motivation beim Erlernen der Sprache. "Sport und mehr" ist eines der großen Themen in der DJK. Besonders durch die Freude am Sport und die



Internationalität des Sports haben die Sportvereine große Möglichkeiten sich an gesellschaftlichen Entwicklungen und an der Lösung gesellschaftlicher Probleme zu beteiligen. Das macht die DJK Wiking vorbildlich und mit großem Einsatz. In diesem Bereich sind wir sehr gut aufgestellt.

Sport und Freude sind eng miteinander verbunden und diese Verbundenheit hat viele positive Auswirkungen auf andere Lebensbereiche. Die DJK Wiking lebt ihr Motto "Sport verbindet..." und nutzt dazu die vielen positiven Effekte der Freude am Sport.

Lars Görgens



Freude am Sport

Aus Spaß an der Freude, zum Ausgleich oder wegen der sozialen Kontakte: Die Gründe um Sport zu treiben sind mannigfaltig

Wer sich dauerhaft für ein Sportangebot entscheidet und dies gewöhnlich einmal oder zweimal die Woche regelmäßig wahrnimmt, tut das hauptsächlich aus einem Grund: Weil es ihr oder ihm Spaß macht. Neben diesem ichbezogenen Spaß spielt auch die gruppenbezogene gemeinschaftliche Freude beim Sporttreiben eine große Rolle.

Hinsichtlich der jeweiligen genauen Motivation gibt es natürlich sehr viele verschiedene Gründe. Beim regelmäßigen Ausüben einer Sportart geht es unter anderem

- um Bewegungsfreude (Spaß haben, sich wohl fühlen),
- um Fitness (beweglich werden oder bleiben, die allgemeine Fitness oder die Figur verbessern, etwas für die Gesundheit tun),
- es geht um Erholung (Stressabbau, Ausgleich und Entspannung),
- um soziale Kontakte (Gruppenaktivität, Menschen kennenlernen, gemeinsam Freude und Spannung erleben, gegenseitige Anerkennung, sich anderen gegenüber körperlich ausdrücken)
- und last not least geht es auch um Leistung (Anstrengung, Nervenkitzel, sportliche Ziele verfolgen und das sportliche Können verbessern, und natürlich um die jeweilige spezifische Sportart selbst).



Sport hilft dabei sich fallen zu lassen, neue Körpererfahrungen zu sammeln und positive Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Fotos S. 6-9: (c) Andrea Bowinkelmann / LSB NRW

All diese Gründe lassen sich unterscheiden in intrinsische (von innen bestimmte) und extrinsische (von außen bestimmte) Motive. Für extrinsische Motive gilt, dass diese einen bestimmten Zweck verfolgen, der erreicht werden soll. So wäre das Ausüben eines Sportes damit verbunden, dass die- oder derjenige als Folge daraus etwa soziale Anerkennung, einen sozialen Status oder eine materielle Belohnung erwartet.

Intrinsische gegenüber extrinsischer Motivation

Dies kann durchaus auch bei Kindern eine Rolle spielen, indem sie nur zum Gefallen der Eltern oder Großeltern einen Sport ausüben, den diese ebenfalls ausgeübt haben oder selber gerne ausgeübt hätten. Nach dem Wunsch des Kindes wird gelegentlich leider nicht gefragt. Extrinsische Motivationslagen können aber auch zur Folge haben, dass nach dem Erreichen eines gesteckten Ziels (Westdeutscher Meister, Deutscher Meister, Europameister, Weltmeister oder Olympiasieger) gewissermaßen „die Luft raus“ ist, d.h., dass es keine Motivation mehr gibt weiterzumachen.

Bei intrinsischen Motiven stimmen die Handlung und das Handlungsziel (Mittel und Zweck) hingegen aus eigenem Wunsch vollständig überein: Ich mache

das ganz einfach, weil es mir Spaß macht! Spaß ist eine ganz maßgebliche innere Antriebskraft, um Sport zu treiben. Daneben zählt etwa auch der Wunsch nach Bewegungs- und Lernerfolgen zu intrinsischen Motiven. Der Spaß aber ist eine ganz entscheidende Größe, vor allem bei Kindern und Jugendlichen.

Freude als Grundlage für Leistung

Die Autoren des zweiten Bandes des Standardwerks „Betreuen, Fördern, Fordern“ zum Thema „Training und Spiel“ (erschienen 2013 im Feldhausverlag Hamburg), Hans-Friedrich Voigt und Gernot Jendrusch schreiben dazu:

„Erlebte Freude an der sportlichen Handlung ist (...) die Grundlage für Leistung.“

Im Teamsport Ultimate Frisbee steht sogar im Regelparagrafen 1:

„Hoher kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des gegenseitigen Respekts, des Festhaltens an den vereinbarten Spielregeln oder der Freude am Spiel gehen.“

Für den Alltag gilt ebenso: wenn ich mit Freude bei der Arbeit bin, dann ist mir diese viel weniger lästig, sondern ich verrichte sie gerne und bin anschließend auch zufriedener und entspannter, wenn ich nach Hause komme.

Freude am Sport, Fortsetzung

Der Begriff Leistung im Sport ist nicht immer gleichzusetzen mit Leistungssport. Vor allem im frühen Kindesalter sollte Leistungssport nicht im Vordergrund stehen, sondern im Gegenteil ein freudevolles und spaßorientiertes Training. Es ist auch schon eine tolle Leistung etwa für ein sechsjähriges Kind, das Rückwärtslaufen zu erlernen, wenn es das bis dahin noch nicht konnte. Das kommt leider immer häufiger vor. Ebenso ist im fortgeschrittenen Alter das Wiederentdecken oder das Remobilisieren von gewissen Bewegungsmöglichkeiten eine echte Leistung, die zudem die Lebensqualität erhöht.

Spaßorientiertes Vermitteln von Bewegungsgrundlagen

Die Ausrichtung einer Sportstunde auf das gemeinsame Erleben von Freude, verbunden mit Einheiten und Trai-



ningsabschnitten, die Spaß machen, sichern den Übungsleiterinnen und -leitern zunächst einmal eine relativ hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden und sorgen im Idealfall dafür, dass nur wenige von ihnen abspringen. In Kana-

da gibt es Sportverbände, die sich gemeinschaftlich für die Grundausbildung von Kindern – ohne Bevorzugung ihrer eigenen Sportart – das spaßorientierte Vermitteln der wichtigsten Bewegungsformen auf die Fahne geschrieben haben. Dies läuft unter dem Begriff „FUN-damentals“.

Die Ausrichtung auf spaßorientierte und freudevolle Übungseinheiten, im Rahmen der zyklischen Trainingsarbeit, erfordert von den Übungsleiterinnen und -leitern eine relativ große Variabilität in der Auswahl von immer wieder neuen oder auch in der Einschränkung von allseits beliebten, aber vielleicht aus Trainingsicht wenig sinnvollen Übungen. Sprich: Die Leiterinnen und Leiter müssen sich öfter mal etwas Neues einfallen lassen, um ihre Gruppen zu „bespaßen“. Dies gilt im Breitensport über alle Altersgruppen hinweg.

Freude sollte gegenüber der Anstrengung überwiegen

Doch das sollte nicht allzu schwer fallen, angesichts einer überreichen Fülle an Literatur, aber auch angesichts eines möglichen Austausches mit anderen Übungsleiterinnen und -leitern im Verein und auch darüber hinaus. So findet gerade bei Wettkämpfen häufig ein informeller Austausch unter Trainerinnen und Trainern statt, wobei sie weit eher diejenigen Übungen veraten, die allgemein Spaß machen, als diejenigen, die ihre Schützlinge zu Spitzenleistungen führen!

bitte wenden



Freude am Sport, Fortsetzung

Das vorwiegende Trainermotiv für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist jedoch ebenso die Freude daran. Diese Arbeit kann (in allen Altersgruppen) durchaus auch schon einmal anstrengend sein, doch die Begeisterung für den Sport überwiegt bei der intrinsischen Trainerinnen- und Trainer-Motivation, diese Begeisterung weiterzugeben.

Natürlich stehen auch die Trainerinnen und Trainer gelegentlich in der Kritik und fragen sich selbst: Komme ich mit meinem Angebot noch an? Gelingt es mir, die Wünsche meiner Teilnehmenden zu bedienen? Bei der Beantwortung dieser Frage hilft eine selbstkritische Trainingsauswertung, gemäß dem Dreischritt: Lachen – Lernen – Leisten.

Trainingsauswertung: Lachen – Lernen – Leisten

Im Sinne der Freude am Sport steht hier vor allem die erste Säule im Zentrum des Interesses, die das allgemeine Wohlbefinden der Teilnehmenden betrifft. Als Leitfaden für die Bewertung dienen Fragen wie: Fühlten sich die Teilnehmenden wohl in der Sportstunde? War die Sportstunde abwechslungsreich, begeisternd, fröhlich, ernst oder langweilig? Wurden die Erwartungen erfüllt oder gab es Enttäuschungen? Und nicht zuletzt: Wie waren die zwischenmenschlichen Beziehungen zwischen Übungsleiterin oder Übungsleiter und den Teilnehmenden und wie zwischen den Teilnehmenden untereinander?



Entsprechende Fragen können auch für die anderen beiden Bereiche gestellt werden, also einerseits bezogen auf den Erwerb von Bewegungsfertigkeiten (koordinativ) und von Wissen (kognitiv) sowie andererseits bezogen auf die physischen, psychischen und konditionellen Anforderungen. Wenn diese Grundlagen gelegentlich bedacht und das Training einigermaßen abwechslungsreich gestaltet wird, dann sollte einer Teilnahme mit Freude bei den allermeisten Mitgliedern einer Sportgruppe nichts mehr im Wege stehen.

JB



Motivation und Lebensfreude

Gülden Toprak ist eine langjährige türkische Übungsleiterin bei der DJK Wiking, die Angebote im Eltern-Kind-Turnen, Kleinkinder- und Mädchenturnen sowie im Rehasport wahrnimmt. Sie selbst liebt den Sport, da sie dort Stress abbauen und neue Kraft und Energie sammeln kann.

Im Rehasport bilden den größten Teil ihrer Gruppen kranke Menschen, deren Beschwerden durch den Sport vermindert werden. Manche Teilnehmende haben einen Gehirntumor andere haben Rheuma, einen Bandscheibenvorfall oder Epilepsie. Dazu stammen die Teilnehmenden in zwei Gruppen aus verschiedenen Ländern und verschiedenen Kulturen, aber trotzdem verstehen sie sich sehr gut, so Gülden Toprak, denn Sport verbindet sie:

„Am meisten erfreuen mich die Ü60-Teilnehmer, die trotz ihres Alters und der Dunkelheit und Kälte im Winter jeden Donnerstagabend zum Sport kommen und denen der Sport viel Freude bereitet.“

Ein Teil einer Gruppe sind auch einsame, allein lebende Frauen, die zudem krank sind. Sie empfinden das Leben als besonders schwer, weil sie alleine leben. Über den Sport, so die Erfahrung von Gülden Toprak, gewinnen sie neue Freunde, was ihnen eine große Freude bereitet:



„Einige Teilnehmer, deren Rezepte abgelaufen sind, führen von sich aus ihre Mitgliedschaft bei der DJK Wiking weiter.“

Was ihr persönlich große Freude bereitet, ist positive Rückmeldungen zu bekommen. Als sie einmal ihre Gruppen fragte, warum ihnen der Sport gut gefällt, haben sie wie aus einem Mund geantwortet:

„Dein Lächeln, deine motivierenden, lebensfrohen Reden und deine offene, warmherzige Art macht uns glücklich und gibt uns Kraft!“

Manche teilen ihr auch ihre Probleme mit. Ihre Wahrnehmung ist, dass das Aussprechen ihrer Sorgen und der Dialog sie erleichtert und glücklich macht. Sie hat den Eindruck, dass über das Angebot einer Sportgruppe in Verbindung mit ihrer Persönlichkeit „eine neue Gülden“ zustande kommt. Sie

selbst freut sich sehr, wenn das passiert, wenn sie mit einem Lächeln auf Menschen zugeht, was sie als einen der wichtigsten Aspekte betrachtet. Zudem nimmt sie immer Gute-Laune-Musik mit, die den Teilnehmenden neue Energie gibt und sie motiviert.

Ein weiterer wichtiger Punkt, der zu einem wachsenden Gruppengefühl führt, ist das gemeinsame Frühstück, das sie einmal im Jahr veranstalten. Manchen ihrer Teilnehmenden macht der Sport so viel Spaß, dass sie gleich zwei Gruppen hintereinander belegen möchten, was aber leider nicht geht.

Wenn sie Einladungen von ihren Teilnehmenden bekommt, etwa zu Hochzeiten, weist sie diese nicht zurück und nimmt gerne daran teil. Wenn eine ihrer Teilnehmerinnen im Krankenhaus ist, geht sie sie besuchen. Wenn eine ihrer Teilnehmerinnen einen Unfall hatte oder ein Verwandter verstorben ist, geht sie sie ebenfalls besuchen.

Das hält sie für ganz menschliche Verhaltensweisen, die aber doch nicht für jeden selbstverständlich sind:

„Genau diese Aspekte verstärken die Verbindung meiner Teilnehmerinnen mit mir und dadurch sind sie noch motivierter an meinem Sportangebot teilzunehmen.“

Gülden Toprak lädt jede Person herzlichst ein zum Sport.

Jörg Benner



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

- Individuelle Beratung in sämtlichen Bestattungsfragen.
- Erd-, Feuer-, Individual-, See- und Baumbestattungen.
- Beisetzungen in allen Stadtteilen / Bestattungsgärten.
- 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 in Landesverband Deutschen Bestattungsgewerbe e.V.



Die Freude am Herzsport geht auch schon mal durch den Magen!

Wen würde das nicht reizen: frisch gebackene Reibekuchen direkt aus der Pfanne!?

Die drei Herzsportgruppen aus dem Taborsaal freuen sich jedes Jahr darauf und der Oktober ist immer eine gute Zeit dafür.

Verdient wurden sich die Reibekuchen durch einen Spaziergang durch den herbstlichen Stadtwald, einige kamen mit dem Fahrrad und hatten so schon eine etwa einstündige Radtour hinter sich und auch diesmal spielte das Wetter wieder toll mit!

Insgesamt trafen sich 60 Herzsportlerinnen und -sportler und in zwei

großen Pfannen wurde im Garten des Seniorennetzwerks Müngersdorf eifrig gebacken.

Um draußen zu sitzen, war es jedoch leider schon zu kühl, dadurch wurde es in den Räumen drinnen gemütlich eng und es wurde viel erzählt und gelacht!

Die Letzten verließen gut gelaunt gegen 16:30 Uhr das Haus und die Freude von diesem Tag wird auch noch in den nächsten Sportstunden nachwirken! Heidi Matheis



Ein Gedicht als Dank

In den Herzsportgruppen im Taborsaal ist es so üblich, dass derjenige, der Geburtstag hat, von den übrigen Sportlern ein Ständchen gesungen bekommt. Im Oktober hatte Werner Kohlbecker Geburtstag und bedankte sich bei seinen Mitsportlern mit folgendem Gedicht:

*„Immer wenn Geburtstag war,
wird auch schön gesungen.
Ihr brachtet mir ein Ständchen dar,
das ist Euch gut gelungen!*

*Dafür herzlich ein Dankeschön!
Doch ehe ans Büffet wir geh'n,
sag ich euch, ganz ohne Scherz:
Wir alle tun was für unser Herz.“*

Das familiäre Business-Hotel



Volkhovener Weg 176 / Ecke Stallagsweg
50767 Köln (Heimersdorf)
Tel. 0221 - 9 79 40 30
Fax 0221 - 79 56 80
www.hotel-thomas.de
e-mail: info@hotel-thomas.de

Den eigenen Körper wahrnehmen

Freude im Sport heißt auch: Freude bei Yoga in der DJK Wiking.

Generell steht Yoga für Harmonie und Einklang. Mit Hilfe von Atemtechniken und Körperübungen entgiftet man und lässt Stress los, denn der Atem ist ein Schlüsselement unseres Lebens. Yoga entspannt nicht nur, sondern hilft sogar bei psychischen Problemen und kann ergänzend zu einer psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt werden.

Generell ist Yoga für alle da und alle Altersgruppen profitieren von Yoga: Männer und Frauen, Jugendliche und Kinder.

1987 startete bei der DJK Wiking die erste Yoga Gruppe, das wird 2017 also eine 30-jährige Tradition werden. Heute ist Yoga mit acht Gruppen gut vertreten. Dies wäre kaum der Fall,

wenn die Gruppen neben dem gesundheitlichen Nutzen nicht auch die Freude am Yoga hätten.

Yoga umfasst vor allem körperorientierte Praktiken: Körperstellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Die Ausführungen bestimmt jeder nach seiner körperlichen Verfassung.

Die Freude am Yoga erlebt jeder selbst, wie er sich in seiner Bewegungsfähigkeit fühlt und wiederfindet, und es gibt keinen Zweifel daran, dass Yoga in der Pflege der körperlichen und geistigen Ausübung einen großen Stellenwert hat.

Dieser Ansatz ist der Schlüssel zur Freude auf die nächste Stunde für unsere Teilnehmer.

Marlies Hartwich



Freude an der Bewegung



Gymnastik bei der DJK Wiking hat viele freudvolle Facetten

Um fit zu bleiben oder es wieder zu werden, bietet der Verein zehn Termine mit verschiedenen Schwerpunkten an.

Für Gesundheitsbewusste sowie Seniorinnen und Senioren besteht die Möglichkeit, sich aus 18 Angeboten das Passende auszusuchen.

Was man mitbringen muss, ist lediglich Lust und Freude an der Bewegung. Sich mit anderen austauschen zu können, überhaupt Teil in der Gemeinschaft zu sein, stärkt das eigene Wohlbefinden.

Ein guter Einstieg gelingt auch mit Rehasport. Durch diese Maßnahme sollen Menschen mit gesundheitlichen

Einschränkungen wieder Spaß am regelmäßigen sportlichen Treiben in einer Gruppe gewinnen.

Das dachte sich auch eine Dame, deren Verordnung nicht erneuert wurde. „Dabei sein ist eben alles“, findet sie und entschloss sich mit stattlichen 87 Jahren zur Mitgliedschaft bei der DJK Wiking! Um den Weg zur Turnhalle nicht alleine gehen zu müssen, überzeugte sie ihre Nachbarin es ihr gleich zu tun.

Da Bewegung auf vielerlei Weise möglich ist, besteht kein Grund sich davon auszuschließen.

Sport kennt keine Altersgrenze!

Irene Viereck



Integrations-Sportstunden mit jungen Geflüchteten

Heute ist Tag drei in der Woche. Wie heißt der gleich noch mal? Mittwoch, richtig! Was ist immer am Mittwoch? Keine Ahnung, was soll sein? Da kommt Mareike! Was macht die denn hier? Ach so, heute ist wieder Sport mit Mareike. Super, da freue ich mich! Kommt ihr anderen auch mit?

Was ein wenig nach Chaos klingt, ist zum Teil auch ein wenig chaotisch. Anfangs fanden die Integrations-Sportstunden in der Halle am Balsaminweg statt. Dann musste Mareike Jautschus mindestens eine halbe Stunde vorher kommen, ihre Teilnehmenden ermuntern und abholen. Nach der Stunde ging es gemeinsam wieder zur Unterkunft. Jetzt kann die Sporthalle der Gustav-Heinemann-Schule unmittelbar neben dem Flüchtlingsheim genutzt werden, das reduziert die Vorlauf- und Nachlaufzeit etwas.

Daher spricht Mareike Jautschus von „Stunden auf dem Papier“. Aktuell hat sie zwei Gruppen zu jeweils zwei Stunden auf dem Papier, einmal mit kleineren Kindern und einmal mit

größeren Kindern und Jugendlichen. Sie richtet sich in der Gestaltung der Stunden zum Teil nach den Wünschen ihrer Teilnehmenden, zum größeren Teil aber setzt sie eigene Akzente. Sie bringt viele spielerische Elemente ein und merkt sich, was gut ankommt. Gleichzeitig wiederholt sie aber auch Einheiten, die beim ersten Mal vielleicht noch nicht gut gelaufen sind.

Viele wollen am liebsten Fußball spielen, wie Aisha Ahmed. Die meisten sind aber auch offen für Turnübungen, Kraft- und Koordinationsspiele oder möchten auch andere Sportarten einmal ausprobieren. Zahra Anwari zum Beispiel mag auch Volleyball sehr.

In jeder Stunde sind wenigstens zehn Kinder und Jugendliche.

„Von Training im herkömmlichen Sinne können wir hier nicht sprechen“, stellt Mareike Jautschus klar, „es geht darum Kinder und Jugendliche für ein Miteinander zu sensibilisieren und spielerisch Regeln des Umgangs miteinander zu vermitteln.“



Der Umgang mit schwierigen Situationen wird erleichtert durch eine kontinuierlich gute Zusammenarbeit mit der Heimleitung und den Sicherheitsleuten des Heimes, mit denen Mareike Jautschus ständig in Kontakt steht und Hand in Hand arbeitet. JB

Drei Fragen an...

...Aisha Ahmed (9, aus Syrien) und Zahra Anwari (10, aus Afghanistan) seit 14, bzw. 10 Monaten in Deutschland zu den Sportstunden bei der DJK Wiking.

Aisha, Zahra, Ihr geht seit einigen Wochen regelmäßig zu den Sportstunden bei Mareike Jautschus. Wie findet Ihr das Angebot?

Zahra: „Mareike macht immer gute Spiele mit uns. Ich finde Volleyball sehr gut, aber ich mache auch sehr gerne alleine Sport, Gymnastik oder Turnen. Ich kann auch den Spagat.“

Aisha: „Mareike ist die Chefin, was sie sagt, wird gemacht. Ich freue mich immer auf den Sport mit ihr. Ich spiele gerne Fußball, aber laufe auch sehr gerne. Ich laufe auch alleine zur Schule und zurück.“

Was gefällt Euch an den Sportstunden besonders? Was gefällt Euch nicht?

Aisha: „Ich finde es gut, wenn viele Kinder mitkommen. Ich frage immer alle: Kommt ihr mit? Spiele machen



in der Gruppe mehr Spaß, laufen gehen oder turnen kann ich auch alleine gut. Ich finde es nicht gut, wenn andere bei einem Spiel schummeln.“

Zahra: „Die Sportstunden sind gut für die Hände und für den Kopf. Wir lernen Bewegungen und wir lernen Spielregeln. Manchmal sind die kleineren Kinder sehr laut. Das ist nicht so schön. Ich würde gerne in die Gruppe der größeren Kinder gehen!“

Ihr geht beide in Chorweiler in die 3. Klasse einer Grundschule. Hilft Euch der Sport dabei, besser zurecht zu kommen?

Zahra: „In der Schule komme ich schon so gut zurecht. Ich hatte früher schon Interesse an Sport, aber bei uns in Afghanistan gab es keine Vereine. Mareike macht mit uns viele verschiedene Sachen, die wir in der Schule nicht machen.“

Aisha: „Ich bin gut in der Schule. Ich mache meine Aufgaben immer schnell, dann kann ich zum Sport. Gestern haben wir in der Schule Fußball gespielt, Mädchen gegen Jungs, da war sogar ein 12-jähriger Junge dabei. Ich habe acht Tore geschossen und wir haben gewonnen!“

Soziale Arbeit im Visier

Mareike Jautschus (22) hat 2014 in Gummersbach ihr Abitur gemacht und strebt ein Studium Soziale Arbeit an der Katholischen Hochschule in Köln an. Nachdem sie Anfang des Jahres ein Studium vorbereitendes Praktikum bei der DJK Wiking absolvierte, entschloss sie sich zu einem Bundesfreiwilligendienst im Sport über ein Jahr, vermittelt über die Sportjugend NRW, ebenfalls in diesem Verein.

Sie empfindet diese Entscheidung als perfekte Vorbereitung auf das Studium und ihren Berufswunsch der Sozialarbeit, kombiniert mit Sport. Sie schätzt vor allem die Erfahrungen auf sportpraktischer und zwischenmenschlicher Ebene, bei denen sie situativ aus ihrem Gefühl heraus agieren muss. Diese Handlungskompetenz hofft sie durch das anschließende Studium mit theoretischem Wissen untermauern zu können.

Ihre sportliche Karriere begann früh im Alter von 5 Jahren mit Turnen. Mit 12 begann sie Tennis zu spielen und fing später parallel dazu mit Volleyball an. Im Jahr 2013 hat sie den Teamsport Ultimate Frisbee für sich entdeckt. Ihr Ziel ist die Teilnahme an der U24-WM im Januar 2018 in Australien. JB



Wer bin ich? Ein Steckbrief

Die Lösung des Rätselgedichts bitte an die Redaktion. Den ersten richtigen Ratenden erwartet eine Überraschung.

Als ich drei Jahre, es musste sein,
ging ich mit in den Turnverein.

Vater, Geschwister, alle Funktionäre,
gaben dem Verein die Ehre.

Einer zog ins Landesparlament,
für den Sport sich dort bekennt.

Von 3 bis 12, man lese und staune,
Tanzen und Turnen bei bester Laune.

Dann Leichtathletik mit Resonanz,
mit dreizehn einen Siegerkranz.

Gefolgt von Schwimmen,
Tennis, Wintersport,
all das im Hügelland vor Ort.

Drei Fragen an...

...Mareike Jautschus, BuFDi bei der DJK Wiking

Mareike, Du hast Anfang September nach einem Praktikum bei der DJK Wiking einen ganzjährigen Bundesfreiwilligendienst (BuFDi) im Sport begonnen. Der Schwerpunkt der Tätigkeit ist die Arbeit mit Geflüchteten. Wie sind Deine ersten Eindrücke?

„Ich konnte den Verein über das Praktikum im Sommer bereits kennen lernen und weiß es sehr zu schätzen, dass ich viele verschiedene Einblicke erhalte, in verschiedene Sportgruppen ebenso wie in Verwaltungsfragen und solche der Sportpolitik. Inzwischen konnte ich schon den C-Trainerschein Breitensport machen und habe tolle Fortbildungsmöglichkeiten. Ich fühle mich sehr gut aufgenommen und bin begeistert über die vielen praktischen Erfahrungen, die ich sammeln kann.“

Wenn Du die Entwicklung seit dem Herbst betrachtest, wie hat sich die Situation in Deinen Gruppen geändert?

„Grundsätzlich hat die Disziplin deutlich zugenommen. Trotzdem gibt es immer mal wieder Unruhe, kleine



Kabbeleien oder auch Streitigkeiten. Wir haben klare Gruppenregeln aufgestellt, an die sich alle weitgehend halten: Alle reden deutsch, wir zeigen Respekt gegenüber allen anderen. Keine Beleidigungen, keine Schläge und Tritte! Alle werden gleich behandelt, wir bleiben immer höflich und wir hören beim ersten Mal auf ein „Nein!“ oder ein „Stopp!“.“

Was betrachtest Du als die größten Schwierigkeiten bei der kontinuierlichen Entwicklung der Integrations-Sportstunden?

„Die erste Schwierigkeit ist die hohe Fluktuation. Wir hatten mit einer Gruppe auf den Hochhausmarathon in Chorweiler hintrainiert und auch erfolgreich daran teilgenommen. Eine Woche danach war der Großteil dieser Gruppe plötzlich nicht mehr da. Eine andere Schwierigkeit ist die Mischung unterschiedlicher Kulturen. Zudem bringen die Kinder oft Spannungen aus Streitigkeiten im Schulalltag mit in die Sportstunden. Es kann bis zum Ende der Aufwärmphase dauern, bis die Kinder diese vergessen und sich ganz auf die Sportstunde konzentrieren können.“



Rodeln, Abfahrt und Slalom mit Ski,
ein Wintervergnügen wie sonst nie!

Radeln und Wandern
musste schon sein
und am Ammersee
der Segelschein.

Später konnte ich erreichen
mehrmals das Deutsche Sport-
abzeichen.

Schule, Beruf und Familie dann.
Danach war Zeit für ein neues Pro-
gramm.

Sport ab vierzig war ein Muss,
DJK Wiking lag da im Plus.

40 Jahre danach, man glaubt es kaum,
die Fitness lebt, es ist ein Traum!
Weiter geht es mit Tatendrang,
in tollen Gruppen, ohne Zwang.

Von Seniorensport keine Spur,
vielleicht - ein wenig - für die Statur.

Fazit: bleibt mobil, gelenkig, fröhlich,
dann ist die Fitness lange möglich.

Drum bleibt bei Wiking hier vor Ort,
Sport ist dann kein leeres Wort.

Und das Ergebnis der Geschichte:
Sport bei DJK Wiking
ist für mich "Pflicht".

“In so einem Haus möchte ich wohnen!”

Erfolgreiche integrative Sport-Freizeitfahrt nach Tecklenburg

Seit mittlerweile drei Jahren ist die DJK Wiking „Stützpunktverein für Integration durch Sport“ sowie in diesem Jahr Teilnehmerin am Projekt „Orientierung durch Sport“ für junge Flüchtlinge. Im Rahmen der Projektarbeit wurde nun auch eine integrative Sport-Freizeitfahrt mit Flüchtlingskindern, jugendlichen Flüchtlingen sowie Migrantinnen und Migranten durchgeführt.

Diese Aktion hat die Frisbee-Abteilung Ende Oktober 2016 in Form eines Sport-Halloween-Wochenendes in einer Jugendherberge in Tecklenburg bei Osnabrück für rund zwei Dutzend Teilnehmende organisiert. Neben jungen Flüchtlingen und jungen Migrantinnen und Migranten haben Kinder und Jugendliche aus dem Verein, vorrangig jugendliche Helferinnen und Helfer aus Sportgruppen, an der Fahrt teilgenommen. Ergänzt wurde die Gruppe durch erwachsene Migrantinnen und Migranten sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter des Vereins als Aufsichtspersonen.

Die Spannweite der Teilnehmenden lag zwischen 2 und 52 Jahren. Die erste Herausforderung bestand darin, alle Kinder, Jugendliche und Eltern gut in den Zimmern der Jugendherberge unterzubringen. Dies gelang sehr gut, indem mehrere Gruppenhelfer aus der Frisbeesport-Abteilung die Verantwortung für die beiden Zimmer übernahmen, in denen nur Mädchen und nur Jungen schliefen.



Neben den Flüchtlingskindern nahmen an der integrativen Sport-Freizeitfahrt auch Vereinsmitglieder teil, die polnischen, türkischen und ägyptischen Migrationshintergrund haben. Für alle war schon die Unterbringung in dem altherwürdigen Fachwerkhaus auf dem Berg Tecklenburgs am Teutoburger Wald etwas ganz Besonderes. An zwei sonigen Tagen bot sich eine fantastische Sicht über das nördliche Münsterland.

Neben Ultimate Frisbee, Discgolf, Tischtennis und kleinen Sportspielen standen auch Halloween-Aktionen wie das Schnitzen von Kürbissen und ein nächtlicher Fackellauf auf dem Programm. Das gesamte Rahmenprogramm wurde hervorragend angenommen. Bei den selten auftretenden Sprachproblemen wurde mit Händen und Füßen gearbeitet. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten großen Spaß.

Einen großen Teil des Programms nahm der Bereich Discgolf auf einem eigens dafür vorgesehenen Platz in der Nähe der Jugendherberge in Glandorf ein. Bei dieser Frisbeesport-Variante geht es darum, wie beim Golf auf

einem Parcours mit möglichst wenigen Würfeln vom Abwurfpunkt in einen Metallkorb zu treffen. Dabei sind neben Kraft auch Genauigkeit und Konzentration gefragt.

Genug Scheiben für alle waren vorbereitet, sodass es nach den ersten Probewürfen in drei Gruppen zu vier Personen über die acht Bahnen ging. Die Anzahl der Würfel pro Bahn war am Ende nicht entscheidend. Die Teilnehmenden lernten den Sport von seiner spaßigen Seite mit viel Bewegung an der frischen Luft und von seiner ernsthafte Seite kennen: Sich nicht über die eigenen Fehler zu sehr zu ärgern! Allen machte der Ausflug bei herrlichem Sonnenschein viel Spaß.

->





Ein beeindruckender Fackelzug durch Tecklenburgs Altstadt

Ein weiterer Höhepunkt der zweitägigen Ausfahrt war der Fackelzug am Samstagabend, der in der sehr schönen Altstadt Tecklenburgs einmal jährlich am Halloween-Wochenende als Touristenattraktion veranstaltet wird. Hunderte von Fackeln erleuchteten die historischen Gassen, durch die die Teilnehmenden anschließend langsam einmal rund um den Ortskern marschierten. Dabei warteten einige Überraschungen wie wild geschminkte „Erschrecker“ auf sie!

Eines der Flüchtlingsmädchen wunderte sich über die Fachwerkhäuser, die es noch nie zuvor gesehen hatte.

Ein Erwachsener versuchte zu erklären: „Die Häuser sehen zwar schön aus, aber sie sind alt und schwer zu heizen!“ Doch das Mädchen ließ sich nicht davon abbringen: „In einer Wohnung in so einem Haus möchte ich auch einmal wohnen!“

In der Freizeit spielten die Kinder und Jugendlichen Ball und Frisbee auf dem Außengelände, Tischtennis im Rundlauf und Tischkicker. Am Tischkicker kam es unter anderem zum Duell Türkei-Albanien, das für viel Spannung sorgte. Am Abend führte mehr als ein Dutzend Kinder auch das komplexe Gruppenspiel „Werwolf“ durch,



das die Teilnehmenden aus mehreren verschiedenen Nationen bravourös meisterten.

Ein weiteres Ziel des Wochenendes war es Jugendliche aller Nationalitäten für die ehrenamtliche Arbeit im Verein zu motivieren und zu begeistern. Auch hier scheint das Wochenende sehr erfolgversprechend gelaufen zu sein. Eine sehr angenehme Unterbringung und eine hervorragende, festliche Verpflegung in der Jugendherberge rundeten den gelungenen Ausflug ab. Kein Wunder, dass bei der Abschlussbesprechung alle auf eine baldige Wiederholung hofften! JB



Ralf Hascher gewinnt 3. Hochhausmarathon

Wieder rund 100 Beteiligte am Hochhausmarathon Köln-Chorweiler – Bestzeit von 2014 wurde nicht getoppt – 14-jährige Judith Gittel erzielt schnellste Frauenzeit

Am Samstag 3. September 2016 fand im Sahle-373-Stufen-Haus in Köln-Chorweiler der 3. Hochhausmarathon der DJK Wiking statt. Rund 100 Läuferinnen und Läufer gingen an den Start, darunter zahlreiche Kinder und Jugendliche, Teilnehmende an Flüchtlings-Sportgruppen, Feuerwehrleute und Profis des Verbands „Tower-running Germany“. Parallel zum Lauf über 23 Stockwerke fand im Garten des Hauses Florenzer Straße 32 ein Familienspielefest mit zahlreichen Attraktionen für Groß und Klein statt, unter anderem mit zweimaliger Trampolinshow des Vereins.

Zunächst wünschte Stefan Blankenberg, Leiter Kundenkommunikation Südwest von Sahle Wohnen, als Hausherr allen Teilnehmenden viel Erfolg. Seinen Grußworten folgten diejenigen des Bürgermeisters Andreas Wolter, der die besten Wünsche der Schirmherrin, Oberbürgermeisterin Henriette Reker, überbrachte. Der Bezirksbürgermeister von Köln-Chorweiler Reinhard Zöllner sowie der Center Manager des City-Centers Köln Chorweiler, Gregory Hedderich, schlossen sich den guten Wünschen an, ehe der 1. Vorsitzende der DJK Wiking Lars Görgens den Lauf und das Fest eröffnete.

Als Sieger des 3. Hochhausmarathons konnte sich Ralf Hascher in 1:35,3 min. durchsetzen, nur zwei Sekunden vor Sylvio Atmanspacher aus Köln in 1:37,7 min., der im Vorfeld des Laufes noch mit Kindern der DJK Wiking trainiert hatte. Auf dem dritten Platz landete

mit Siegfried Flor in 1:41,9 min. der erste Nichtprofi. Er wurde vom viertplatzierten Görg Heimann (1:42:1 min.), der 1. Vorsitzender von Tower-running Germany ist, zum Finallauf der deutschen Tower-running-Serie nach Münster eingeladen.

Diese Ehre und Einladung wurde auch Judith Gittel (Jahrgang 2001) von der DJK Wiking zuteil, die im Alter von 14 Jahren mit 2:19,1 min. die schnellste Zeit aller Frauen bei dieser Veranstaltung lief. Sie war damit auch schneller als alle anderen männlichen Jugendlichen. Insgesamt liefen nur 12 Männer schneller als sie. Nur ganz knapp hinter ihr die Erstplatzierte der erwachsenen Frauen, ebenfalls von der DJK Wiking, Lea Fahron, mit einer Zeit von 2:20,5 min. Auf den weiteren Plätzen bei den Frauen Xinxim Maier (2:24,6 min), vor Veronika Hettich (2:29,6 min., beide Tower-running Germany). Auf Platz vier Leona Wolff ebenfalls von der DJK Wiking mit 2:43,6 min.

Die Bestzeit aus dem Jahr 2014 von Christian Riedl beträgt immer noch 1:28,4 min. Er war in diesem Jahr nicht angetreten. Danach folgen bisher erst drei Zeiten von unter 1:40 min., im Vorjahr der zweitplatzierte Jan Wilker in 1:36,5 min. sowie die beiden Erstplatzierten in diesem Jahr. Die Zeiten der Kinder und Jugendlichen in den einzelnen Altersklassen stehen auf der Vereins-Homepage. Unter ihnen waren auch rund ein Dutzend Teilnehmende aus Flüchtlings-Sportgruppen, betreut von Mareike Jautschus, die über den Bundesfreiwilligendienst ein soziales

Jahr bei der DJK Wiking absolviert. „Neben der Freude am sportlichen Wettkampf werden beim Hochhausmarathon Integration und Inklusion großgeschrieben. Gerade in der heutigen Zeit und gerade in Köln sind integrative Maßnahmen durch Sport wichtig und von hohem gesellschaftlichen Wert“, erklärt Lars Görgens, 1. Vorsitzender des Veranstalters DJK Wiking Köln.

Eine neue Bestzeit wurde auch unter den Feuerwehrleuten erzielt: Manuel Rotarius blieb als erster Feuerwehrmann in voller Montur, mit ca. 23 kg Zusatzgewicht, in 2:48,2 min. unter drei Minuten! Neben der Einzelwertung gewann er auch die Teamwertung, zusammen mit dem zweitplatzierten Marcus Schuh in 3:10,2 min. als Team Longerich I, vor den Teams Longerich II und III. Als einzige angetretene Feuerwehrfrau erreichte Svenja Oguz von der Feuerwache Lövenich die hervorragende Zeit von 4:12,9 min. und belegte damit Platz 6 in der Gesamtwertung der Feuerwehrleute. JB



Erfolgreiche Sport- und Gesundheitswoche im City Center Chorweiler

Spektakuläre Trampolinshows zwischen den Balustraden waren neuerlich das Highlight der Sport- und Gesundheitswoche im City Center Chorweiler in Partnerschaft mit der DJK Wiking.

Eine Woche lang, Ende August bis zum 3. September 2016, fanden täglich Vorführungen und Mitmachangebote statt, um Familien und Singles beim Einkaufen darauf hinzuweisen, welche Möglichkeiten es gibt, durch Sport und Fitness das Wohlbefinden zu steigern.

Hoch hinaus ging es bereits am ersten Tag zweimal mit der Trampolingruppe des 2. Vorsitzenden Henryk Stempin. Sie waren im Verlauf der Woche noch zwei weitere Male im City Center Chorweiler in Aktion zu sehen, sowie am Abschlussstag, an dem auch der 3. Hochhausmarathon Köln-Chorweiler stattfand, am Sahle 373-Stufen-Haus in der Florenzer Straße 32. Parallel dazu fand dort ein großes Familienspielefest statt.

Weitere Angebote während der Sport- und Gesundheitswoche umfassten an den einzelnen Tagen die Mitmachangebote Fitness und Spiele für Kids, Walken sowie auch eine Trainingsgruppe Hochhausmarathon für Kurzentschlossene. Weitere Vorführungen präsentierten Tänze für Minis, Judo, Tai Chi, Yoga sowie Akrobatik und Turnen. Zusätzlich war an allen Tagen der Infostand des Vereins besetzt, an dem alle Fragen rund um Gesundheit, Fitness und Sportangebote beantwortet wurden. Außerdem wurden nur während dieser Sportwoche im City Center Gutscheine über einen Monat Sport in der DJK Wiking verteilt.

Am Tag des Hochhausmarathons fand nach dem erfolgreich durchgeführten Laufevent die Siegerehrung ebenfalls im City Center Chorweiler statt. JB



2016

HOCHHAUS
MARATHON
KÖLN-CHORWEILER



Redner bei der Eröffnung des 3. Hochhausmarathons (v.l.): Der Manager des City-Centers Köln-Chorweiler, Gregory Hedderich, Reinhard Zöllner, Bezirksbürgermeister Köln-Chorweiler, Kölns Bürgermeister Andreas Wolter und Stefan Blankenberg, Leiter Kundenkommunikation Süd-West Sahle Wohnen, ganz rechts: Moderator Jörg Benner.



Dem Fliegen ganz nahe

Freude am Trampolinturnen? Na selbstverständlich! Und was für eine!

Da waren sich alle Kinder der Trampolinleistungsgruppe absolut einig. Aber was genau macht die Freude beim Trampolinturnen aus? Das ist nicht nur die Freude beim Springen, das Gefühl zu haben dem „Fliegen“ ganz nah zu sein. Es ist auch die Freude, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Vor neuen, schwierigen Bewegungsabläufen zu stehen, die erst unerreichbar scheinen, aber in kleinen Schritten, mit viel Fleiß und Ehrgeiz erreicht und dann voller Stolz und Freude gezeigt werden - ob in der Halle beim Training oder bei nationalen und internationalen Wettkämpfen.

Hier sind die jungen Talente der DJK Wiking schon fortgeschritten. Oft kann man als Zuschauer gar nicht so schnell zuschauen, wie mehrere Saltos und Schrauben in einem Sprung verbunden werden. Sei es, dass sowohl vor, als auch nach dem Doppelsalto eine ganze Schraube gedreht wird, oder man nach dem Sprung auf den Bauch mit einem Salto und zwei Schrauben wieder zum Stand kommt.

Freude am Trampolinturnen ist aber auch die Freude daran sich auszupeinern. Alles zu geben und an seine Grenzen und darüber hinaus zu gehen. Den ganzen Schulstress auszublenden und ihn auf sportliche Art abzubauen. Sich zu verausgaben und nach dem Training ein Wohlgefühl zu haben. Sich wohl in seinem ausgepowerten Körper zu fühlen. Ausgepowert, aber glücklich zu sein.

Gleichermaßen wichtig ist es, die Freude zusammen mit Freunden aus der Gruppe zu erleben, überhaupt viele Freunde in der Gruppe zu finden. Mit der Zeit wächst die Trainingsgruppe zusammen und gemeinsam geht man durch dick und dünn! Hilft sich, ist füreinander da und steht so manche schwierige Situation, manchmal auch Ärger, aber besonders gerne die freudvollen Momente zusammen durch! Und das nicht nur auf dem Siegerpodest, wenn es mal wieder einen Erfolg zu feiern gibt, sondern auch im normalen Trainingsalltag oder bei den vielen Trainingslagern. Eine Kostprobe ihres Könnens lieferte die Trampolingruppe bei mehreren spektakulären Trampolinshows bei der Sport- und Gesundheitswoche im Chorweiler City Center im September. Hier zeigte „von Klein bis Groß“ ihr Können, wobei die Größeren schon bis auf die Höhe des Obergeschosses sprangen. Tolle Leistungen zeigten die Sportlerinnen und Sportler von Trainer Henryk Stempin auch bei der Deutschen

Meisterschaft im brandenburgischen Dessau im Oktober. Alleine die Tatsache, dass sich gleich drei Mitglieder der DJK Wiking für die Deutsche Einzelmeisterschaft und Synchronmeisterschaft qualifiziert haben, ist schon ein großer Grund zur Freude und verdient ein großes Lob an den Trainer! Denn die DJK Wiking steht in Konkurrenz zu vielen anderen Vereinen in ganz Deutschland, die über deutlich mehr Trainingszeiten und besser ausgestattete Trainingsmöglichkeiten verfügen.

->





In einem spannenden Synchronwettkampf, den sich die 12- bis 15-jährigen Jungs lieferten, turnten Lukas Fahrton und Tim Siebert sehr saubere Übungen. Mit knappen 1,2 Punkten Abstand zum erstplatzierten Paar, landeten sie leider knapp neben dem Siebertreppchen, konnten sich aber über den 4. Platz im Endergebnis freuen.

Genauso spannend war die Einzelmeisterschaft am anderen Tag. Dabei schafften Lukas Fahrton und Tim

und Zuschauern! Letztendlich hieß es aufatmen, als auch die Finaldurchgänge beendet waren. Tim Siebert erreichte den 7. Platz, Lukas Fahrton den 8. Platz. Allen drei Sportlern und dem Trainer ein herzlicher Glückwunsch!

Weiter ging die Erfolgssträhne bei der NRW-Mannschaftsmeisterschaft, bei der die besten Vereinsmannschaften des Rheinlandes und aus Westfalen in Brackwede um die NRW-Mannschaftspokale kämpften. Dabei gelang es

Alexander und Lukas Fahrton, zusammen mit René Klokow, den Titel des NRW-Mannschaftsmeisters zu erturnen! Auch das zweite Team der DJK Wiking mit Victoria Bernhard sowie Larry und Lionel Leikom turnte einen tollen Wettkampf, beendete den Wettbewerb allerdings in großer Konkurrenz auf dem 4. Platz. Auch zu diesen Ergebnissen eine herzliche Gratulation dem Trainerteam und seinen Sportlerinnen und Sportlern! *Anne Fahrton*



Siebert den Sprung in das Finale der besten acht Turner ihrer Wettkampfklasse. Mit dem 9. Platz nach dem Vorkampf verpasste Alexander Fahrton dieses denkbar knapp. In dem Finale, hieß es nun Nerven zu bewahren. Denn die Punkte aus dem Vorkampf wurden nicht mit ins Finale übernommen, es zählte nur dieser eine Finalauftritt. Jeder Wackler würde die Wertung verkleinern. Dementsprechend groß war auch die Aufregung bei Sportlern, Trainer



Bewegungsfreude pur!

Die Bewegungsfreude ist schon beim ersten Blick in die Turnhalle zu spüren!

Schon die Kleinsten lieben es diesen "Spielraum" für sich zu erobern. Sie genießen es durch die Weite der Halle zu flitzen, zu entdecken und auszuprobieren, was man an den verschiedenen Turnstationen alles machen kann! Hier wird gerannt, gehüpft, geklettert und gesprungen was das Zeug hält! Lebensfreude pur!

Dem Eltern-Kind Turnen entwachsen, heißt es nun zu lernen, sich auch alleine etwas zuzutrauen, ohne Unterstützung der Eltern im Hintergrund Bewegungserfahrungen zu sammeln und sich in der Turngruppe mit Gleichaltrigen zu recht zu finden. Ist dieser Schritt geschafft, kommt zur Bewegungsfreude verdientermaßen noch eine große Portion Stolz hinzu!

Und auch die älteren Kinder der Turngruppen stürmen Woche für Woche gespannt in die Hallen, freuen sich auf Sportspiele oder auf das, was in dieser Woche für sie aufgebaut wurde, und welche Aufgaben es auf dem Turnparcours dieses Mal zu bewältigen gibt. Sie haben spürbar Freude daran, die verschiedensten Turnelemente am Boden und an den Geräten weiter erlernen zu können und nicht zuletzt freuen sie sich auf die Freunde in ihrer Turngruppe, die sie in den Turnstunden kennengelernt haben.

Zugegeben, manchmal ist der innere Schweinehund zu Hause doch noch sehr bequem. Aber hat man erst einmal den Schritt in die Halle geschafft, ist man doch froh diesen gemacht zu haben – und sehr glücklich, wenn man nach einer tollen Sportstunde k.o., aber zufrieden die Halle verlässt.



Hat auch Ihr Kind Lust zu turnen? Dann kommen Sie gerne zu einer Schnupperstunde in die Turnhalle vorbei. Entweder zum Eltern-Kind-Turnen, ab dem Alter, wenn die Jüngsten sicher laufen und einfach mal Platz zum Auspowern brauchen. Oder aber begleiten Sie Ihre Kinder zu einem der vielen Turnangebote für Kinder und Jugendliche der DJK Wiking. Sicher findet auch Ihr Kind das passende Sportangebot!

Lassen Sie sich anstecken von der Bewegungsfreude pur! Anne Fahrton



Basketball ist ein Sport fürs Leben

Die Basketball-Jugend von Trainer Metin Köse ist in ihre erste Spielzeit gestartet. Die Leistungsgruppe U14 ist hoch motiviert und hat viel Spaß beim Training und bei den Wettkämpfen. Sie wissen, dass sie noch am Anfang stehen. Daher nehmen sie sich unvermeidliche Niederlagen nicht zu sehr zu Herzen. Vielmehr ist sehr gut zu beobachten, wie sie aus Fehlern lernen und mit jeder Partie besser werden.

Die Jungs haben einen gesunden Ehrgeiz und wollen einmal groß heraus kommen. Ihr Vorbild ist dabei mehrheitlich der NBA-Spieler Stephen Curry als Vorbild. Seine ganze Familie ist begeistert für den Basketball, nicht nur er, sondern auch sein Vater war und sein jüngerer Bruder ist ebenfalls Basketballprofi. Der zweifache Weltmeister und mehrfache "Most Valuable Player" der NBA gilt als gegenwärtig einer der besten Spieler der NBA und schon jetzt im Alter von 28 Jahren als einer der besten Distanzschützen der Basketballgeschichte.

Das Ziel von Trainer Metin Köse ist, den Basketballsport bei der DJK Wiking weiter auszubauen. Derzeit findet immer Montag, Mittwoch und Freitag training in Blumenberg statt, siehe Trainingszeiten. *JB*



Montag

17:00-18:00 - Mädchen ab 12 Hobby

18:00-20:00 - Jungs ab 16 Jahren
- Leistungsgruppe U14

Mittwoch

19:15-21:00 - Jungs ab 16 Jahren

Freitag

16:15-17:30 - Kinder ab 12 Hobby

17:30-19:15 - Leistungsgruppe U14



Andreas Kraus bei der Beach-Volleyball-DM

Mit dem Finaltag der Männer gingen Mitte September die Deutschen Meisterschaften 2016 im Beach-Volleyball in Timmendorfer Strand zu Ende. Rund 70.000 Zuschauer verfolgten den Saisonhöhepunkt der smart beach tour 2016 vor Ort in der Ahmann-Hager-Arena und an den drei Nebencourts. Andreas Kraus, Abteilungsleiter der DJK Wiking, war mitten drin dabei:



„Das war ein perfektes Wochenende mit packenden Spielen und eine große Werbung für den gesamten Volleyballsport. Ich bin superglücklich, dabei gewesen zu sein“

Während im Männerfinale sich das Nationalteam Markus Böckermann/Lars Flüggen (Der Club an der Alster) und Jonathan Erdmann/Thomas Kaczmarek (VCO Berlin/BR Volleys) eine umkämpfte Partie lieferten und das begeisterte Publikum mit eindrucksvollen Ballwechseln von ihren Sitzen rissen, überlegte Andreas Kraus, wie er diese Stimmung auf die Jugend im Kölner Norden übertragen kann.

Denn die DJK Wiking, einst mit mehr als 200 Volleyballaktiven, ist mit 16 Teams immer noch eine der mitgliedsstärksten Volleyballabteilungen im Westdeutschen Volleyball Verband.

„Volleyball bietet neben Teamgeist, Athletik und Spannung so unglaublich viel“ weiß Andreas Kraus, „dass es doch ein Leichtes sein müsste, die Jugend und auch Erwachsene für diesen Sport zu begeistern!“

Die Olympioniken Böckermann/Flüggen, die nach drei spektakulären Sätzen schließlich als neue Deutsche Meister feststanden, machten das ebenso vor wie die Goldmedaillengewinnerinnen von Rio, Laura Ludwig/Kira Walkenhorst (Hamburger SV).

Im Endspiel der Damen trafen die beiden Olympiasiegerinnen und Titelverteidigerinnen bereits am Samstag Nachmittag auf die Weltranglisten-Dritten Chantal Laboureur/Julia Sude (MTV Stuttgart/VfB Friedrichshafen). Die beiden Teams boten den zahlreichen Zuschauern und Fans ein spektakuläres Spiel, das vom Publikum mit Standing Ovationen und lautstarker Unterstützung von den Rängen honoriert wurde. Immer wieder zeigten Abwehrspezialistin Ludwig und die blockstarke Walkenhorst, warum sie aktuell die Nummer eins der Welt sind und setzten sich mit 22:20 und 23:21 – begleitet von Laola-Wellen – die deutsche Beach-Krone auf.

„Jeder, der in letzter Zeit Beach-Volleyball bei Olympia oder jetzt bei den Deutschen Meisterschaften verfolgt hat, muss doch ein Kribbeln in den

Fingern spüren und diese Sportart ausprobieren wollen“, wirbt Andreas Kraus für seinen Sport und hofft auf Zuwachs in seiner Abteilung.

Auch die Stars bei den Deutschen Beach-Volleyball Meisterschaften haben einmal klein angefangen, und so sucht die DJK Wiking für ihr vielfältiges Volleyball-Angebot Nachwuchsspielerinnen ab 10 Jahre sowie motivierte Trainer für ihre Jugend- und Hobbymannschaften. Training für alle Teams ist in der Halle des Heinrich Mann Gymnasiums, Fühlinger Weg 4, 50765 Köln. Interessierte mit oder ohne Volleyballerfahrung melden sich bitte in der Geschäftsstelle der DJK Wiking unter Tel.: 0221-78962820.

Insbesondere werden noch Damen und Herren bzw. ältere Jugendliche mit Volleyballerfahrung für die Herrenhobbygruppe und für die Damen mit Bezirksklassenerfahrung gesucht. Beide Teams trainieren mittwochs ab 19:30 Uhr. Interessierte können sich auch gleich vor Ort in der Halle melden.

Stephan Kraus

Bilder: Kraus und Hoch Zwei/Joern Pollex



Volleyball – Ein Spiel mit Herausforderungen für Körper und Kopf

Dass es sich bei der Sportart Volleyball um eine sehr komplexe Sportart handelt, ist wohl unbestritten. Volleyballspielende benötigen Kraft, Ausdauer, Athletik, Überblick auf die Situation und taktisches Verständnis. Gerade dadurch wird es wegen seiner schnellen Punktfolge immer bis zum letzten Punkt ein sehr spannendes Spiel sein.

Beim Volleyballspiel läuft nicht die Uhr, sondern erst, wenn ein Team 25 Punkte mit mindestens zwei Punkten Vorsprung erreicht hat, dann ist der „Satz“ zu Ende. Für einen Sieg sind in der Jugendliga zwei Gewinnsätze erforderlich, bei den Erwachsenen drei.

Im Anfängerbereich ist das erste Ziel eine Spielfähigkeit zu erlangen. Erst wenn nahezu alle Spielende eines Teams das Pritschen und Baggern sowie den Aufschlag annähernd beherrschen, entsteht ein Spielfluss und es kann Volleyball gespielt werden.

Wenn dieses Spielniveau erreicht ist, dann kann es auch im Jugendbereich schnell geschehen, dass scheinbar verloren geglaubte Sätze sich plötzlich drehen und die Spielenden auf dem Feld, motiviert durch einige glückliche Punkte, plötzlich herausragende Leistungen zeigen und so den Satz gewinnen.

Jede Spielerin, jeder Spieler, jede Trainerin und jeder Trainer hat schon solche Spiele erlebt, die ein Gefühl des Stolzes und des frohen Staunens hinterlassen. Gemeinsam im Team erungene Siege sind Siege, die weit über den Sport hinausreichen.

Gerade dann, wenn sich die Mannschaft Punkt für Punkt nach vorne kämpft und die gegnerische Mannschaft mit Konzentration und dem Willen zum Sieg tatsächlich bezwingt. Bis in den Alltag hinein stärken und fördern diese Erlebnisse und Erfahrungen das Selbstbewusstsein, Verantwortungsbewusstsein und Teamfähigkeit auch in anderen Lebensbereichen.



Auch bei Jugendmannschaften, die schon länger spielen, gibt es immer wieder technische und taktische Neuerungen, neue Systeme die gespielt werden, sodass es immer wieder eine Herausforderung ist, sich auf dem Feld neu zu erfinden und seinen Platz im Team zu definieren. Zu sehen, wie Jugendliche nach und nach ein neues System verinnerlichen und gedanklich durchdringen, ist sehr spannend. Wenn anfängliche Schwierigkeiten bei der Umsetzung überwunden werden und dadurch ein Sieg errungen wird, macht es sowohl die Spielenden als auch ihre Trainerinnen und Trainer sehr stolz. Es zeigt, wie viel

Leistungsbereitschaft und Motivation die Jugendlichen haben. Gleichzeitig belohnen sie sich selber mit dem Sieg.

Volleyball ist also eine Sportart, die sich beständig mit den Fähigkeiten der Spielenden verändert. Kraft, Körperbeherrschung, Athletik und Ballgeschicklichkeit sind ebenso wichtig für ein erfolgreiches Spiel wie das Verstehen und Erkennen der Abläufe auf dem Spielfeld. So können vorausschauend und effektiv eigene Punkte erzielt und Punkte für den Gegner verhindert werden. Immer mit dem großen Ziel vor Augen: Spaß haben und gewinnen!

Karen Blomeyer, Trainerin U18 weiblich



Das weibliche Volleyball U18-Team der DJK Wiking (v.l.): Trainerin Karen Blomeyer, Johanna, Iman, Lisa, Jessica, untere Reihe (v.l.): Janina, Amira, Rana (es fehlt Asya).

Judo-Wikinger erfolgreich bei Bezirksturnier in Jülich

Einige Judokas der DJK Wiking machten sich am 5. und 6. November 2016 zum letzten Bezirksturnier in Jülich auf. Durch Unterstützung der beiden Betreuer Jan Lucas Murszewski und Christina Blatt gingen am Samstag die U12-Kämpfer auf die Matte.

Gleich zu Anfang wurde Felix Cremer in der Klasse bis 37 kg aufgerufen. Der amtierende Kreismeister hatte leider diesmal nicht so viel Glück, verlor seine beiden ersten Kämpfe und schied somit vorzeitig aus.

Theo Schmitz erkämpfte sich bis 40 kg einen guten 7. Platz. Eric Taubitz erwischte den besten Start mit zwei gewonnenen Kämpfen bis 34 kg. Schon im Halbfinale stehend, verlor er beide folgenden Kämpfe und holte sich noch den 5. Platz in seinem zweiten Turnier.

Paula Vass, auch für sie die zweite Teilnahme an einem Judoturnier, hatte es nicht einfach bei ihren beiden Kämpfen, die sie leider knapp verlor. Sie musste jeweils die ganze Kampfzeit durchkämpfen und wurde doch nur mit dem 5. Platz belohnt.

Die Gewichtsklasse bis 31 kg, in der Dominik Pietryga eingewogen wurde, kam auf insgesamt 22 Teilnehmer. Dominik konnte auch gleich zwei Kämpfe gewinnen, aber leider verlor auch er seine beiden nächsten Kämpfe und wurde somit Fünfter.

Trainerin Jana Harzem coachte am Sonntag dann Mark Strahkov in der

U18 bis 66 kg. Es war Marks erstes Turnier und mit zwei Siegen und einer Niederlage erkämpfte er sich einen sehr guten 3. Platz.

Für die Judoabteilung war bei der U12 ein erfolgreiches Jahr. Theo Schmitz wird nächstes Jahr in der U15 starten, wo es für ihn einige Regeländerungen geben wird. Ich hoffe, dass alle mit Freude weiter so am Training teilnehmen werden und wir genauso erfolgreich oder noch etwas besser bei Wettkämpfen abschneiden werden.

Zuletzt möchte ich noch Larissa Lorenz und Leonard Frede danken, die beide aus gesundheitlichen und persönlichen Gründen unseren Trainerstab leider verlassen mussten. Euch beiden vielen Dank für eure Unterstützung, besonders Larissa, die jahrelang das Mittwochs- und Freitagstraining betreut, sich auf Lehrgängen weitergebildet und die Kinder auf Turnieren betreut hat. Wir wünschen euch für die Zukunft alles Gute!

Christina Blatt



Junge Judokämpfer der DJK Wiking (v.l.): Theo Schmitz, Paula Vass, Dominik Pietryga und Jan Lucas Murszewski



3. Platz bei seinem ersten Turnier (außen rechts): Mark Strahkov.

Offizieller Sponsor des DJK Wiking JudoTEAMS



BAUNTERNEHMUNG
JAKOB BROCK

www.bjb-brock.de

Bewegungsfreude pur!

Passend zu den tollen Erfolgen der Judo-Kinder können wir in Zukunft mit der Unterstützung unseres neuen Sponsors, Bauunternehmung Jakob Brock, unsere Wettkämpfer ausrüsten.

Dies wird ein zusätzlicher Ansporn sein, um zu Wettkämpfen zu fahren, sich zum regelmäßigen Training zu verabreden und somit weiterhin dem schönen Sport Judo erhalten zu bleiben.

Ich selber betreibe Judo, seit ich sieben Jahre alt bin, also schon seit mehr als 25 Jahren bei der DJK Wiking Köln. Habe mit 21 Jahren meinen schwarzen Gürtel (1. Dan) erhalten, habe erfolgreich auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene gekämpft. Ich hatte die Möglichkeit innerhalb einer Mannschaft mich bis in die 2. Bundesliga hoch zu kämpfen.



Natürlich musste auch ich mich manchmal aufrappeln, um zum Training zu fahren. Aber ich bin dran geblieben - während meiner Ausbildung, Studium und anschließendem Full-Time-Job. Das jahrelange Training hat mich als Person gestärkt, mich privat und auch im beruflichen Umfeld voran gebracht. Bis zu diesem Zeitpunkt kann ich nur positiv auf meine Judozeit zurückblicken.

Judo kann und muss nicht für jeden der beste Sport der Welt sein. Manchmal ist es auch gar nicht so einfach das richtige für sich selber oder die Kinder zu finden. Meine Oma hätte es auch lieber gesehen, wenn ich Ballett gemacht hätte. Wichtig ist einfach

durch den Sport Freunde zu finden, Kontinuität zu haben, den Fokus auf eine maximal zwei Sportarten zu legen. „Die Flinte ins Korn zu werfen“, wenn es nicht so läuft wie man sich das vorstellt ist keine Lösung.

Da die Mitgliederzahlen in vielen Sportarten sinken und somit auch die Sportler, die sich im Trainerbereich engagieren wollen, möchte ich allen Trainern, Helfern und Eltern nochmal für ihre Zeit danken, die sie opfern. Oft wird es nicht honoriert und manchmal bekommt man auch Gegenwind, aber dass hält uns nicht davon ab weiterhin ehrenamtliche Arbeit für unseren Verein zu leisten.

Christina Blatt

Gedächtnistraining

Eine weitere Ausgabe des beliebten Gedächtnistrainings mit Aufgaben rund um Weihnachten und den Jahreswechsel.

Wenn Sie einmal eine Feierpause einlegen möchten, rätseln Sie mit! Die Lösungen stehen auf Seite 31.

1. Weihnachten von A-Z

Fällt ihnen zu jedem Buchstaben des Alphabets etwas zu Weihnachten ein?

z.B. Ankunft, Besinnung... vielleicht auch mehrere Wörter zu einem Buchstaben.

2. Wort-Sandwiches

Welches Wort passt bei dem vorderen Wort hinten und bei dem hinteren Wort vorne?

z.B.: Advent – spaziergang = Adventssonntag, Sonntagsspaziergang

- Weihnachts – stamm
- Tannen – kissen
- Kerzen – schalter
- Engels – probe

- Glocken – uhr
- Christ – strauß
- Nikolaus – suppe
- Advents – buch
- Stern – hauer
- Gold – kästchen
- Pfeffer – platte
- Weihnachts – erzähler

3. Sprichwörter zum Glück

Für das neue Jahr wünscht man sich Glück, fallen ihnen 8 Sprichwörter mit Glück ein?

4. Gute Wünsche für Freunde!

Finden Sie für jeden Buchstaben einen Namen und einen Wunsch für das neue Jahr!

z.B. A = Anton wünsche ich viele Abenteuer im neuen Jahr

Ebenso mit folgenden Buchstaben:

B – D – G – H – M –

P – R – T – U – W

5. Zum Abschluss etwas Sportliches!

Wie oft kommt das Wort SPORT im Text vor?

SPORTSPOSPORTPORT
 SPORSPORTSPORTSPOR
 SPORTSPORTSPORTSPOR
 SPORTSPORTSPORTRO
 SPORTSPORTSPORTSPO
 SPORROTSPORTSPORTO
 ROPSOTSSPORTSPORT
 PORPOTRSSPORTSPORTSP
 SPORTSROSPORTSPORT

Heidi Matheis

25

HERTEL

Qualität aus Köln seit 1905

- Sicherheit
- Komfort
- Energie-
- Einsparung

HERTEL Rollladen-, Tor- und Sonnen-Schutztechnik GmbH & Co. KG
 Donatusstraße 103
 50767 Köln

Tel.: 0221 – 590 10 06
 Fax: 0221 – 590 24 28
 www.hertel-koeln.de
hertel@hertel-koeln.de

Zwei Titel für die Frisbee-Junioren

Große Freude: Das U14-Team der DJK Wiking wird NRW-Meister und Niederländischer Meister 2016

Mit zwei Titelgewinnen ist die Freiluft-saison der Frisbeejugend in der DJK Wiking zu Ende gegangen.

Im August setzte sich das U14-Team bei der Westdeutschen Meisterschaft gegen die Konkurrenz aus dem Westen durch. Die „Cologne Colibris“ gewannen alle Duelle gegen ihre NRW-Konkurrenten und sicherten sich damit den ersten Titel für den Verein (Foto: rechts). Das U17-Team spielte mit drei Jungs vom SV Heide Paderborn zusammen und erreichte nach mehreren knappen Spielen den guten 7. Platz. Die Freude der jüngeren Wikinger aus dem Kölner Norden war groß, als sie nach drei Siegen über die „Discoveries“ (TV Verl, 6:3) „CSI:Kamen“ (TV Südkamen, 6:2) und „Frizzly Bears“ (DJK Westwacht Aachen, 8:2) erstmals einen Siegerpokal in Händen halten durften. Spiritsieger infolge der gegenseitigen Fairplay-Bewertungen der Teams nach jeder Partie wurden in der U14 „Deine Mudder Bremen“ (TV Eiche Horn) und in der U17 die „Ultimate Greenhorns“ (GW Marathon Münster).

Zu einem weiteren tollen Erfolg entwickelte sich die inzwischen fünfte aufeinanderfolgende Teilnahme an den offenen Niederländischen Meisterschaften im Oktober in Veenendaal.



Das ältere U17-Team unterlag knapp im Viertelfinale und erreichte den sehr guten 8. Platz. Die jüngere Altersklasse wurde nach Geburtsstagsregelung U13 ausgeschrieben, mit 10 Teams 4 gegen 4. Dieses junge Team fand im Turnierverlauf sehr gut zueinander und konnte alle vier Vorrundenspiele gewinnen. Wichtig für das Selbstbewusstsein war vor allem der letzte Sieg, ein hart umkämpftes 5:2 nach 0:2-Rückstand gegen „Crunch Boem“ aus Amsterdam. Über das Halbfinale, das gegen „UFO“ aus Utrecht bei stark aufkommendem Wind mit 4:0 gewonnen werden konnte, kam es im Finale zum Rematch gegen „Crunch Boem“. Als neue Erfahrung für alle wurden vor dem Finale die Spielenden zuerst namentlich vorgestellt. Anschließend ging „Crunch“ 4:1 in Führung, ehe die „Colibris“ zurückkamen und unmittelbar vor Ende der Spielzeit den Ausgleich erzielten. Hoch dramatisch dann der letzte Punkt mit vielen Angriffswechseln, ehe der er-

lösende Siegpunkt für das DJK Wiking-Team fiel (Fotos unten links)!

Auch die U17er schlugen sich hervorragend! Zu sechst mit nur einem Auswechsler gewannen sie zwei der drei Vorrundenspiele und zogen somit ins Viertelfinale ein. Dort unterlagen die U17-„Colibris“ leider mit zwei Punkten und im nachfolgenden Überkreuzspiel um die Plätze 5 bis 8 nur um einen Punkt. Dass das letzte Spiel auch noch verloren ging, war dem großen Aufwand und den verbrauchten Kräften geschuldet.

Beide Teams zeigten technisch, taktisch und athletisch starke Leistungen, auf die sie sehr stolz sein können! Im kommenden Jahr rücken insgesamt fünf Spieler aus der U14 in die U17 auf. Erfreulich, dass die U14 dann immer noch ein vollständiges und funktionierendes Team darstellen wird! In der Hallensaison stehen wieder zahlreiche Turnierteilnahmen an. *Jörg Benner*



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



Besuch in einer Feuerwache

Seit November 2015 bin ich Mitglied in einer Herzsportgruppe der DJK Wiking.

Unserer Trainerin Heidi Mattheis macht es sichtlich Spaß unsere Gruppe zwei Mal in der Woche, montags und donnerstags, mit ausgefeilten Bewegungen und spielerischen Übungen in Schwung zu halten. Die begleitende Ärztin Olga Grüner überwacht derweil unseren Puls und misst am Anfang und wenn nötig auch während der Stunde unseren Blutdruck.

Es herrscht in der Gruppe eine lockere Atmosphäre und alle sprechen sich mit dem Vornamen an. In der Freizeit stehen mit anderen Gruppen gemeinsames Singen und andere Aktivitäten auf dem Programm. Auch eine Weihnachtsfeier und sogar eine Modenschau finden jedes Jahr unter reger Teilnahme statt. Das Reibekuchenessen, das Heidi organisiert, gehört ebenso zur Tradition.

Egon, der zur Gruppe gehört, hatte für Anfang November einen Besuch in einer Feuerwache organisiert. Für Mittagessen und den anschließenden gemütlichen Teil konnte Karin einen Tisch für uns alle vorbestellen. Lange Jahre war Egon bei der Berufsfeuerwehr beschäftigt. Viele schöne und auch schreckliche Erlebnisse in seinem Berufsleben prägen ihn noch heute.

Signalton ruft zum Einsatz

Anfang November traf sich unsere Sportgruppe in der Feuerwache Heimersdorf. Zu Beginn der Führung stellte er uns einen jungen Kollegen vor, der uns mit beeindruckenden Worten und fester Stimme durch die Leitstelle führte. Während Egon noch von Einsätzen früherer Jahre erzählte, ertönte in der Fahrzeughalle ein Signalton, den wir alle schon einmal auf Flughäfen wahrgenommen hatten. Gleichzeitig öffneten sich die Tore der Halle, Einsatzkräfte zogen in Windeseile ihre Kleidung über, die an Haken an der Wand hingen, und sprangen in die einsatzbereiten Fahrzeuge. Notarzt- und Krankenwagen verließen zuerst den Hof. Danach folgten die Löschfahrzeuge und zuletzt das Fahrzeug mit der Drehleiter.

Alle standen nun in der leeren Fahrzeughalle, wo wir uns doch eigentlich die moderne Ausrüstung der heutigen Feuerwehr ansehen wollten. Wir nutzten nun die Zeit, um uns im Hause der Leitstelle umzusehen. In der ersten



Etage befindet sich eine noch intakte Einsatzzentrale, jedoch werden alle Einsätze in Köln heute zentral von der Hauptleitstelle in Weidenpesch koordiniert. An Bürotischen dokumentieren die Beamten nach einem Einsatz die Unfallberichte. Besprechungs- und Ausbildungsräume, Fernsehzimmer sowie ein Speiseraum mit angrenzender Küche stehen den Beschäftigten zur Verfügung. Wir konnten sogar den Koch bei den Vorbereitungen zum Mittagessen beobachten.

In der zweiten Etage sind die Ruheräume für die Feuerwehrmänner eingerichtet. Ein eingearbeitetes Team hat im 24-Stundenwechsel Bereitschaftsdienst. Die Ausbildung ist hart und dauert heute über sieben Jahre. Auch die Stangen, an denen die Feuerwehrmänner herunterrutschen, um in Sekundenschnelle von oben in die Fahrzeughalle zu gelangen, werden, wenn es um Leben und Tod geht, immer noch benutzt. Wir gingen lieber wie gewohnt die Treppe herunter.

Feuerwehrmann in voller Montur

Am Ausgang zum Hof stand auf dem Boden ein einzigartiges Kunstobjekt – so glaubten wir. Egon klärte uns auf und sprach von einer Gasflasche, die bei einem Brand explodiert sei. In der Zwischenzeit war der Einsatz beendet und der ganze Löschzug stand wieder in der Halle. Nun konnten wir die hydraulischen Zangen, mit denen verunglückte Autos auseinandergeschnitten werden, um besser an die Insassen heranzukommen, einmal aus der Nähe bestaunen, und das schwere Gerät in die Hand nehmen.

Der Kollege von Egon sprang jetzt in seine komplette Einsatzmontur. Zur Ausrüstung eines Feuerwehrmannes gehören eine Sauerstoffflasche mit Atemmaske und Helm sowie eine

Axt, die an seinem breiten Ledergürtel baumelte. Ein Infrarotgerät macht durch Restwärme sichtbar, ob in einem verunglückten Auto noch jemand gesessen hat, der vielleicht irgendwo außerhalb um sein Leben kämpft. Auch trägt es dazu bei, in einem verrauchten Objekt schnell Überlebende zu finden. Wir erfuhren auch, dass ein großer Wassertank für den schnellen Einsatz in einem Löschfahrzeug eingebaut ist. Langes Aufdrehen von Ventilen gibt es heute nicht mehr, „Wasser marsch!“ erfolgt über ein Display am Zulauf.

Zum Schluss wurde für uns die lange Drehleiter ausgefahren, die den Personenkorb bis in eine atemberaubende Höhe von 34 Meter schraubte. Wer wollte, konnte den Korb besteigen und sich hochfahren lassen, allerdings nur bis in eine gewisse Höhe der Rest war nur für Feuerwehrleute erlaubt.

Während der zwei Stunden dauernden Führung haben wir einen beeindruckenden Einblick in den Arbeitsalltag der Feuerwehr und des Rettungsdienstes erhalten. Nicht nur bei Feuer, sondern auch bei einem Unfall, Herzinfarkt, Schlaganfall und vielem mehr sind die Feuerwehrmänner und vielleicht in naher Zukunft auch Feuerwehrfrauen über den Notruf 112 Tag und Nacht im Bereitschaftsdienst zu erreichen.

Anschließend trafen wir uns in der Gaststätte Fürstenhof zum Mittagessen. Dabei wurde sich über viele Dinge ausgetauscht. Egon zeigte uns ein paar Bilder von den Einsätzen in seinem langen Berufsleben bei der Feuerwehr. Gegen halb drei Uhr löste sich die Runde auf und wir verabschiedeten uns mit einem „gut Schlauch“, wie man in der Feuerwehrsprache sagt und auf ein gesundes Wiedersehen in der nächsten Sportstunde.

Richard Häkes

Sportprogramm

Basketball Leistung		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Basketball für Mädchen	533	ab 12	Mo.	17:00	18:00 Blu	M. Köse	
Basketball Leistung	533	ab 12	Mo.	18:00	20:00 Blu	M. Köse	
Basketball	533	ab 16	Mo.	18:00	20:00 Blu	M. Köse	
Basketball für Jungs	533	ab 16	Mi.	19:15	21:00 Blu	M. Köse	
Basketball Hobby	533	ab 12	Fr.	16:15	17:30 Blu	M. Köse	
Basketball Leistung	533	ab 12	Fr.	17:30	19:15 Blu	M. Köse	
Ballsport Hobby, Frisbee		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Basketball für Mädchen	535	11-16	Mo.	17:00	18:00 HMG	N. N.	
Tischtennis für Jungen und Mädchen	541	10-17	Mo.	17:00	18:30 HMG	L. Chimento	
Tischtennis für Jungen und Mädchen	540	10-17	Mo.	18:30	20:00 HMG	L. Chimento	
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570	6-16	Di.	17:30	19:30 HMG	J. Benner	
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570	6-16	Di.	18:00	20:00 BCW	J. Benner	
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30 HMG	W Remsky	
Ballsport Hobby	560		Mi.	19:30	21:00 HMG	M. Maier	
Basketball Hobby	531	ab 8	Fr.	16:30	17:45 Blu	N. N.	
Basketball Hobby	532	ab 12	Fr.	17:45	19:15 Blu	N. N.	
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	500		Fr.	17:30	20:00 BCW	F. Keichel	
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570	ab 14	Fr.	20:00	22:00 HMG	J. Benner	
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570	6-16	Fr.	18:00	20:00 BCW	J. Benner	
Frisbee Jungen & Mädchen	570		Sa.	n.V.	n.V. BCW	J. Benner	
Fußball		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Fußball	505		Di	15:45	16:45 Leb	F. Frieling	
Fußball	505		Sa.	10:00	11:00 Bal	I. Neyman	
Sport für Menschen mit Behinderung		Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Schwimmen/Wassergymnastik	12		Mi.	18:00	19:00 DS	N.N.	
Sport mit Kick	11		Do.	17:00	18:00 KMA2	L. Görgens	
Fitness		Irene Viereck, Telefon: 0221-798805					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Soft-Aerobic	201		Mo.	19:00	20:00 Leb	A. Stempin	
Power-Aerobic	202		Mo.	20:00	21:00 Leb	A. Stempin	
Fitness und Skigymnastik	221		Mo.	19:00	20:30 TV	J. Harzem	
Fitness BOP	224		Di.	09:00	10:00 PF.D.	G. Henschen	
Fitness BOP	222		Di.	17:00	18:00 TV	T. Bendel	
Fitness BOP	225		Do.	09:00	10:00 Tab	G. Henschen	
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30	18:45 TV	A. Stempin	
Aerobic	204		Do.	19:15	20:15 Blu	A. Stempin	
Pilates	1		Do.	20:15	21:15 Blu	A. Stempin	
Fit ins Wochenende	241		Fr.	20:15	22:30 TV	H. Stempin	
Gesundheits-, Seniorengymnastik		Irene Viereck, Telefon: 0221-798805					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15 LC2	S. Kanther	
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30 LC2	S. Kanther	
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:00	19:00 Bal	P. Sumara	
Frauengymnastik	431		Mo.	19:00	20:00 Bal	P. Sumara	
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30 TV	J. Harzem	
Wirbelsäulengymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00 GPP	F. Frieling	
Wirbelsäulengymnastik Frauen	71		Di.	10:00	11:00 GPP	F. Frieling	
Gymnastik für Frauen & Männer	407	ab 60	Di.	09:30	10:30 Tab	S. Kanther	
Gymnastik für Frauen & Männer	408	ab 60	Di.	10:30	11:30 Tab	S. Kanther	
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30 Bal	J. Römer	
Atmung,Haltung,Rückenstärkung	73		Di.	18:00	19:30 Leb	I. Viereck	
Frauengymnastik	437		Di.	19:00	20:00 Blu	G. Volksdorf	
Frauengymnastik	435		Mi.	09:30	11:00 Pf.St.A.	J. Römer	
Gesundheitsgymnastik Spezial	28		Mi.	17:00	18:00 Bal	J. Römer	
Wirbelsäulengymnastik	74		Mi.	19:30	20:30 Bal	H. Stempin	
Wirbelsäulengymnastik	75		Mi.	20:30	21:30 Bal	H. Stempin	
Gymnastik für Männer	440		Do.	19:00	21:00 TV	J. Uhler	
Wirbelsäulengymnastik	76		Fr.	18:00	19:00 Bal	I. Viereck	

Ärzte der ambulanten Herzgruppen

Ärztin Olga Grüner
Dr. Johannes Ploner

Dr. A. Neuen-Kopitzki
Dr. Felix Schiewe

Herzsport		Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Mo.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Mo.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Mo.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	86		Mo.	16:00	17:00	Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe	85		Di.	19:00	20:30	GKP	L. Görgens
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Di.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Do.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Do.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Do.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	86		Do.	16:00	17:00	Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe	85		Do.	19:00	20:15	KMA 2	L. Görgens
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Do.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin

Kampfsport, Selbstverteidigung		Christina Blatt, blatt@djkwiking.de					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Judo	620	6-12	Mo.	17:30	19:00	Mer	C. Blatt
Judo	621	ab 13	Mo.	19:00	20:30	Mer	C. Blatt
Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30	22:00	Mer	W Richmann
Selbstverteidigung	690		Di.	19:00	20:30	Rip.	M. Koese
Judo	610	6-12	Mi.	18:00	19:30	TV	C. Blatt
Judo	611	ab 13	Mi.	19:30	21:00	TV	C. Blatt
Judo	660	6-9	Do.	17:00	18:15	Blu	D. Kühn
Judo	661	ab 10	Do.	18:15	19:30	Blu	D. Kühn
Selbstverteidigung	690		Do.	19:00	21:00	Rip.	M. Koese
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	Rip.	W Richmann
Judo	623	6-12	Fr.	17:15	18:45	TV	J. Harzem
Judo	624	ab 13	Fr.	18:45	20:15	TV	J. Harzem

Kooperationen/Projekte mit		Kitas, Schulen und		Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Kita-Fußball			Mo.	10:30	11:30	KiLa	F. Frieling
Fußball (Offener Ganztage)		6-10	Mo.	14:30	16:00	Bal	F. Frieling
Fit für 100	92		Di.	09:30	10:30	LC2	K. Heinen
Fit für 100 - NADiA	93		Di.	10:30	11:30	LC2	K. Heinen
Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin
Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin
Fit für 100	92		Do.	09:30	10:30	LC2	U. Kraus
Fit für 100 - NADiA	93		Do.	10:30	11:30	LC2	U. Kraus
Sportförderunterricht	136	6-8	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Sportförderunterricht	137	8-10	Do.	16:45	17:45	Leb	H. Stempin

Rehabilitationssport		Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	09:00	10:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	10:00	11:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	84		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45	18:45	GKP	L. Görgens
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	24		Mi.	10:30	11:30	LVR	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30	17:15	KMA1	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	17:15	18:00	KMA1	G. Toprak
Sport bei neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS, Schlaganfall)	21		Do.	16:00	17:00	KMA 2	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	22		Do.	17:00	18:00	KMA1	I. Neyman
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	89		Do.	18:00	19:00	KMA 2	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	77		Do.	18:45	20:15	Leb	I. Viereck

Sportprogramm der DJK Wiking

Tanzen		Geschäftsstelle, Telefon: 0151-50654522					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Moderner Tanz	332	ab 10	Di.	18:00 19:00	Bal	J. Orendartschuk	
Int. Folklore	360		Mi.	09:30 11:00	Tab	H. Finke	
Jazztanz	321	13-18	Mi.	18:00 19:30	AV	Photini-Meletiades	
Jazztanz	322	ab 18	Mi.	19:30 21:00	AV	Photini-Meletiades	
Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Do.	17:00 18:00	Bal	J. Orendartschuk	
Moderner Tanz	331	6-10	Do.	18:00 19:00	Bal	J. Orendartschuk	

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	4-6	Mi.	16:15 17:15	Blu	H. Stempin	
Trampolin Leistung	144	Leistung	Mi.	17:15 19:15	Blu	H. Stempin	
Trampolinspringen	145	7-14	Sa.	09:45 10:45	Blu	H. Stempin	
Trampolin Leistung		Leistung		11:30 14:00	Blu	H. Stempin	

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	
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00 19:00	Blu	G. Toprak	
Jungenturnen	113	6-10	Mi.	16:30 17:30	Rip	N. Bendel	
Mädchenturnen	122	6-10	Mi.	17:30 18:30	Rip	N. Bendel	
Eltern-Kind-Turnen	106		Mi.	15:45 16:45	TV	G. Matuschek	
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	16:45 17:45	TV	G. Matuschek	
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:00 17:00	TV	M. Behnen	
Eltern-Kind-Turnen	101	1,5-3	Do.	16:00 17:00	KMA1	I. Neyman	
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	15:00 16:00	Bal	G. Matuschek	
Turn & Spiel	118	5-8	Fr.	16:00 17:30	Rip	M. Koese	
Mädchenturnen	127	6-10	Fr.	16:30 17:30	HMG	H. Stempin	
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30 18:45	HMG	H. Stempin	
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45 20:15	HMG	H. Stempin	

Volleyball Leistung		Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177 Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	17.00 18.15	HMG	A. Garrecht	
Volleyball AG 6. Schuljahr	510		Di.	18.15 19.30	HMG	A. Garrecht	
Jugend männl. U14 - U16	510	<Jhg.99-03	Fr.	17.30 19.30	HMG	Walter/Wiedemeyer	
Jugend weibl. U14	510	<Jhg.03/04	Do.	17.30 19.00	HMG	C. Köhler	
Jugend weibl. U16 2	510	<Jhg.01/03	Mo.	18.00 19.30	HMG	M. Hüsck	
Jugend weibl. U16 2	510	<Jhg.01/03	Do.	18.00 19.30	HMG	M. Hüsck	
Jugend weibl. U16 1	510	<Jhg.00/01	Mi.	17.30 19.30	HMG	Osmani/Nowak	
Jugend weibl. U16 1	510	<Jhg.00/01	Fr.	19.00 20.30	HMG	Osmani /Nowak	
Jugend weibl. U18	510	<Jhg.98/99	Di.	17.30 19.30	HMG	K. Blomeyer	
Jugend weibl. U18	510	<Jhg.98/99	Do.	17.30 19.30	HMG	K. Blomeyer	
Jugend weibl. U20	510	<Jhg.97/98	Di.	17.30 19.30	HMG	D. Pisczor	
Jugend weibl. U20	510	<Jhg.97/98	Do.	17.30 19.30	HMG	D. Pisczor	
Damen I	510		Mo.	20.00 22.00	HMG	U. Paffendorf	
Damen I	510		Do.	20.00 22.00	HMG	U. Paffendorf	
Damen II	510		Mi.	19.30 21.30	HMG	P. Schreier	
Damen II	510		Fr.	17.00 19.00	HMG	P. Schreier	
Damen Hobby LL	510		Mo.	19.30 22.00	HMG	M. Niemann	
Herren Hobby 1 LL	510		Di.	19.30 22.00	HMG	B. Hüttemann	
Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19.30 22.00	HMG	B. Hüttemann	
Herren Hobby 2 BeL	510		Mi.	19.30 22.00	HMG	S. Kraus	
Mix I LL	510		Do.	19.30 22.00	HMG	N. Zander	
Mix II BeL	510		Di.	19.30 22.00	HMG	Kraus/Garrecht	

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

Hallenverzeichnis

- AV** – Aula Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg 140, 50767 Köln-Heimersdorf
- BCW** – Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz, Merianstr. 5, 50765 Köln
- BCF** – Bezirkssportanlage Chorweiler, Fußballplatz, Merianstr. 5, 50765 Köln
- Bal** – Turnhalle Grundschule, Balsaminenweg 52, 50769 Köln-Seeberg
- Blu** – Turnhalle Grundschule, Ernstbergstr. 2, 50765 Köln-Blumenberg
- DS** – Donatus-Schule, Donatusstraße 39, 50259 Pulheim-Brauweiler
- EvGZ** – Ev. Gemeindezentrum, Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler
- GKP** – Gymnasium Köln-Pesch, Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch
- GPP** – Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler
- HMG** – Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler
- JSH** – Johanniter-Stift Gut Heuserhof, Giershausener Weg 21, 50767 Köln
- KIKMA** – Städt. Kindertagesstätte, Karl-Marx-Allee 69, 50769 Köln-Seeberg
- KiLa** – Städt. Kindertagesstätte, Langenbergstr. 18, 50765 Köln-Blumenberg
- KiRi** – Kath. Kindertagesstätte, Riphahnstr. 38, 50769 Köln-Seeberg
- KiWe** – Städt. Kindertagesstätte, Weiler Weg 31, 50765 Köln-Weiler
- KMA1** – Gustav-Heinemann-Schule, Karl-Marx-Allee 3, 50769 Köln-Seeberg
- KMA2** – Henry Ford Realschule, Karl-Marx-Allee 43, 50769 Köln-Chorweiler
- LC** – Lino Club, Wirtsgasse 14, 50739 Köln-Longerich
- LC2** – Lino Club, Unnauer Weg 98a, 50767 Köln-Lindweiler
- Leb** – Turnhalle Grundschule, Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
- Leb2** – Aula Grundschule, Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
- LVR** – LVR Klinik Köln, Merianstr. 108, 50765 Köln-Chorweiler
- Mer** – Turnhalle Grundschule, Merianstr. 7-9, 50765 Köln-Chorweiler
- Pf.St.A.** – Pfarrheim St. Anna, Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld
- Pf.W.** – Pfarrheim Weiler, Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler
- Pf.D.** – Pfarrheim Dionysius, Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich
- Rip.** – Turnhalle Grundschule, Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg
- TFü1** – Turnhalle Sonderschule, Fühlingerweg 7 (vordere Halle), 50765 K.-Weiler
- TFü2** – Turnhalle Sonderschule, Fühlinger Weg 7 (hintere Halle), 50765 K.-Weiler
- Sol** – Turnhalle Förderschule, Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler
- Tab** – Taborsaal, Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf
- TV** – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf



Auflösungen des Gedächtnis- trainings von Seite 25:

Lösungen:

zu Nr.2:

Baum / Nadel / Licht / Geduld / Spiel / Rose / Tüte / Lieder / Bild / Schmuck / Kuchen / Geschichte

zu Nr.3:

Jeder ist seines Glückes Schmied. - Mehr Glück als Verstand. -
Trautes Heim, Glück allein. - Scherben bringen Glück. -
Glück und Glas, wie leicht bricht das. - Er ist ein Hans im Glück.
Dem Glücklichen schlägt keine Stunde. - Glück im Unglück.
Etwas auf gut Glück probieren. - Schäfchen zur Linken, Glück
wird dir winken. - Neues Jahr, neues Glück! (Spanien)

zu Nr.5: 19 x

Vorstand

- 1. Vorsitzender:** Lars Görgens,
Telefon: 0151-50654522, E-Mail: goergens@djkwiking.de
- 2. Vorsitzender:** Henryk Stempin,
Telefon: 0221-7901660, E-Mail: h.stempin@gmx.de
- Kassenwart:** Jürgen Budde, E-Mail: budde@djkwiking.de
- Sportwartin:** Alexandra Stempin,
Telefon: 0221-78962820, E-Mail: alexandrastempin@gmx.de
- Jugendleiter:** Patrick Sumara,
Telefon: 0157-37946507, E-Mail: jugend@djkwiking.de
- Homepage, Öffentlichkeitsarbeit:** Jörg Benner,
Telefon: 0173-5154423, E-Mail: benner@djkwiking.de
- Geistlicher Beirat:** Pfarrer Ralf Neukirchen
- Seniorenbeauftragte:** Heidi Matheis,
Telefon: 0221-779096, E-Mail: matheis@djkwiking.de
- Mitarbeiter der Geschäftsstelle:** Florian Frieling,
Telefon: 0221-78962820, E-Mail: frieling@djkwiking.de
- Beisitzer:** Manfred Schoss

AbteilungsleiterInnen

- Ambulanter Herzsport:**
Ursula Zerres, Telefon: 0221-5903232
- Ballspiele, Basketball, Frisbee:**
Lars Görgens (kommisarisich), Telefon: 0151-50654522
- Eltern-Kind-Turnen:** Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829
- Fitness, Gymnastik:** Irene Viereck, Telefon: 0221-798805
- Judo, Kampfsport, Selbstverteidigung:**
Christina Blatt, E-Mail: blatt@djkwiking.de
- Kooperationen/Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen:**
Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522
- Sport für Menschen mit Behinderung:**
Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522
- Tanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:**
N.N., info@djkwiking.de
- Trampolin, Leistungsturnen:**
Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660
- Volleyball:** Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong:**
Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981

DJK Wiking bietet jederzeit:

**Sport für Einsteiger und
Sport für Wiedereinsteiger**

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

Lars Görgens im Vorstand des Stadtsportbund Köln

Bei der konstituierenden Vorstandssitzung des Stadtsportbund Köln im Oktober wurde gleich zu Beginn Lars Görgens, 1. Vorsitzender der DJK Wiking, als Vorstandsmitglied für den Bereich Integration im Sport kooptiert. Der zum Großteil alte und neue Vorstand des SSBK war am 26. September 2016 in der Mitgliederversammlung gewählt worden.

Mit der Kooptierung von Lars Görgens setzt der Stadtsportbund-Vorstand nach eigenem Bekunden „ein deutliches Zeichen, sich noch intensiver für das Thema Integration im Sport einzusetzen“. Lars Görgens wurde als Fachmann in diesem Handlungsfeld dafür angeworben und hat nach reiflicher Überlegung zugesagt. Sollten dem SSBK für dieses Handlungsfeld För-

dergelder zur Verfügung stehen, dann würde dem kooptierten Vorstandsmitglied eine hauptamtliche Arbeitskraft zur Seite gestellt.

Zudem bildete der SSBK-Vorstand eine Arbeitsgruppe „Satzung“, die eine beschlussfähige Satzung vorbereitet, sowie eine Arbeitsgruppe „Kommunikation“ unter Leitung von Lisa Steinmann, die sich mit dem erstellten Kommunikationskonzept beschäftigt. Die Mitgliedsorganisationen werden in den kommenden Wochen über den jüngsten Stand der Vorstandsarbeit informiert.

Die DJK Wiking bildet seit mehreren Jahren gezielt Übungsleitende mit Migrationshintergrund aus. Der Verein hat am Pilotprojekt ZUG (Zugewandert Und Geblieben) des DOSB mit-

gemacht, das Zugänge zu gesellschaftlichen Zielgruppen erweitert, die in Sportvereinen bislang nur wenig repräsentiert sind. In diesem Zusammenhang waren im Vorjahr Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe sowie DOSB-Vizepräsident und LSB NRW-Präsident Walter Schneeloch zu Gast in Chorweiler.

Aktuell nimmt die DJK Wiking am Projekt „Orientierung durch Sport“ der Deutschen Sportjugend im DOSB teil. Dabei geht um die Integration von Flüchtlingen in laufende Sportangebote. Zur Bewältigung der damit verbundenen Aufgaben konnte der Verein jüngst über den Bundesfreiwilligendienst eine junge Mitarbeiterin für ein Jahr verpflichten (s. Bericht auf S. 13).

JB

Die DJK Wiking - ein DJK Verein mit besonderem Einsatz

Dieser Bericht erschien im Magazin des DJK Diözesanverbands Köln

DJK Wiking Vorsitzender Lars Görgens kann über viele Kämpfe berichten. Er hatte mit seinen engagierten Ehrenamtlerinnen und -amtler in den vergangenen Wochen und Monaten einiges auszuhalten und zu bewältigen.

In der Bewältigung des Flüchtlingszuzugs nach Köln und bei der Integration hat die DJK Wiking deutlich Position bezogen – auch gegen die Nutzung und lang andauernde Belegung der Sporthallen durch die Stadt Köln.

Die DJK Wiking gibt diesem Thema in Köln ein Gesicht, steht für eine Haltung, die beispielgebend im Sport und in der DJK ist!

Kenner wundert es da nicht, dass DJK Wiking auch noch für eine beispiellose und erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit durch gezielten (sportlichen) Einsatz steht. Durch die bewährte Kooperation mit der örtlichen Wohnungsbaugesellschaft konnte die DJK Wiking bereits den 3. Hochhausmarathon in Köln-Chorweiler veranstalten. Events wie dieses finden neben dem umfangreichen Sportsparten-Angebot des Vereins statt. Das bringt Aufmerksamkeit und Interessentinnen und Interessenten für den Verein und seine Angebote.

Vielfalt gewinnt und schmeckt ...



Unser Team in Weidenpesch freut sich auf Ihren Besuch im neuen Café.

NEU unsere Cafés in Köln Weidenpesch & Seeburg

Bäckerei Konditorei Magnus Newzella

Köln Heimersdorf
Im Einkaufszentrum
Haselnussweg 19

Köln Seeburg
In der Fußgängerzone
Mataréweg 51

Köln Weidenpesch
Café im Novesiahaus,
gegenüber Bezirks-
rathaus Nippes
Neusser Str. 455

Leverkusen Wiesdorf
Am Busbahnhof
Heinrich-v.-St.-Str. 6

Leverkusen Alkenrather
Sonnenterrasse
Alkenrather Str. 27

Pulheim
Café am Marktplatz
Venloer Str. 118

- Köstliche Torten in großer Auswahl
- Herzhafte Snacks
- Prämierte Brote und Gebäcke
- Alles aus unserer hauseigenen Backstube und Konditorei

Newzella
SEIT 1896

BÄCKEREI. KONDITOREI.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Neuigkeiten unter
www.baeckerei-newzella.de

GUTSCHEIN
2 **ofenfrische Brötchen**
zu Ihrem Einkauf geschenkt!

Ein Gutschein pro Person einlösbar