

DJK



Wiking

Der Sportverein im Kölner Norden

aktuell 1/2012



**www.
djkwiking.de**

Willst Du mal mein neues Zimmer sehen?



Modern. Einladend. Kinderfreundlich.

Gute Botschaften kann man nicht für sich behalten.
Besonders wenn es sich um das erste eigene Zimmer
handelt. Bei uns finden Sie ein Zuhause zum Wohlfühlen.



Sahle Wohnen
Kundencenter Köln-Chorweiler
Kopenhagener Straße 1, 50765 Köln
Tel.: 0221 / 707174, www.sahle.de

Inhalt DJK Wiking aktuell

	Seite
Einladung zur Mitgliederversammlung 2012.....	5
Jahresbericht des Vorsitzenden.....	7-8
Wir stellen vor : Friedel Kraus.....	9
 Bericht aus den Abteilungen:	
Tanz für Kinder, Jugendliche + Erwachsene.....	10
Turnen.....	11
Trampolin.....	12-14
Volleyball.....	15-17
Yoga.....	18
Gymnastik,Reha+Prävention.....	19-20
Ambulanter Herzsport.....	21
Ballspiele.....	22
Eltern Kind Turnen.....	23
Judo.....	24-25
Jugend.....	26
 Seite der Älteren.....	 27
Termine, Berichte , Notizen.....	28
 Vereinsbeiträge.....	 30
Übungsstundenplan aller Abteilungen.....	31-34
Impressum.....	35

Im Internet : www.djkwiking.de

Geschäftsstelle :

Tel. : 0221 / 17 04 31 33 und 0151 / 50 65 45 22

☞ Sport tut gut.
Ich setze mich dafür
ein, dass alle Kinder
beim Sport mitmachen
können. Sport machen
darf keine Frage des
Geldes sein. ☞

Sabrina Mockenhaupt,
Siegerin
Köln Marathon

Unser Engagement für Sport.
Gut für Köln und Bonn.

 Sparkasse
KölnBonn

Sabrina Mockenhaupt unterstützt den Verein Teamplayer e.V., der Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien fördert, damit sie Sport machen können. Auch wir von der Sparkasse KölnBonn sind überzeugt, dass Sport gut tut. Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Ob Marathon, Veedelsverein oder Nachwuchsförderung – wir unterstützen im Großen und Kleinen jährlich mehr als 1.000 Projekte in den Bereichen Sport und Bildung, Kultur und Soziales. **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**

Einladung zur Mitgliederversammlung der DJK Wiking Köln

Liebe Mitglieder,

hiermit laden wir Sie herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung ein.

Termin: Donnerstag, 29.03.2012 um 19.00 Uhr

Ort: Taborsaal von Christi Verklärung in Köln-Heimersdorf

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl des/der Protokollführers/-in
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Ehrungen
5. Bericht
 - 5.1 des Vorsitzenden
 - 5.2 des Kassenwartes
 - 5.3 der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen
 - 7.1 Wahlleiter/-in
 - 7.2 1. Vorsitzende/r
 - 7.3 2. Vorsitzende/r
 - 7.4 Kassenwart/-in
 - 7.5 Referent/-in für Öffentlichkeitsarbeit
 - 7.6 Sportwart/-in
 - 7.7 Seniorenbeauftragte/r
 - 7.8 Beisitzer/in
 - 7.9 Kassenprüfer/innen
8. Bestätigung der Jugendleitung
9. Bestätigung der Abteilungsleiter/-innen
10. Haushaltsplan 2012
11. Anträge
12. Sonstiges

Wir freuen uns, wenn recht viele Mitglieder dieser Einladung folgen. Die Eltern der Kinder und Jugendlichen sind als Gäste herzlich willkommen.

Der Gottesdienst zum Gedenken der Lebenden und Verstorbenen der DJK Wiking findet am Sonntag, den 01.04.2012 um 11.00 Uhr in der Kath. Pfarrkirche Christi Verklärung in Heimersdorf statt.

Mit freundliches Grüßen

Lars Görgens



AWB

Für ein sauberes Köln. Für Sie.

Sauberkeit in Köln: erleben, erlernen, umsetzen



Nutzen Sie unsere kostenlosen Angebote für

Kindertagesstätten

mit Vorschulkindern in Kleingruppen,
Erzieherinnen und Erziehern

Tel. 0221/9 22 22 86/-87

Schulen

mit Schülerinnen und Schülern,
Lehrerinnen und Lehrern

Tel. 0221/9 22 22 45

Vereine, Institutionen, etc.

mit Planung und Durchführung von Aktionen in Kölner
Stadtvierteln, auch mit mobilem Informationsstand

Tel. 0221/9 22 22 85

Wir bieten auch kostenlose AWB-Betriebshofführungen an.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und auch
Sie nachhaltig in eine saubere Stadt investieren wollen:

nissi@awbkoeln.de

Fax: 0221/9 22 22 93



Weitere Informationen finden Sie auch unter

www.awbkoeln.de



AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH & Co. KG

Jahresbericht des Vorsitzenden

Liebe Mitglieder,

ein arbeits- und ereignisreiches Jahr 2011 mit einer positiven Entwicklung und überwiegend guten Ergebnissen liegt hinter uns. Die wichtigste Aufgabe des Vorstandes war es einmal mehr attraktive Angebote zu gestalten und die Menschen von der Wichtigkeit des Sporttreibens und den sportlichen Möglichkeiten in der DJK Wiking zu überzeugen. In die Pflege und den Aufbau von sozialen Netzwerken sowie Kontakten z.B. zu Kindergärten, Schulen, Behörden und anderen Institutionen hat der Vorstand im vergangenen Jahr erfolgreich sehr viel Zeit und Arbeit investiert. Diese Verbindungen sind wichtig um Werbung platzieren zu können, mögliche Interessenten besser zu erreichen und die Angebote unseres Vereins noch präserter zu machen.

Im letzten Jahr haben wir unser Sportangebot unter anderem durch neue Gruppen für Kinder und Jugendliche erweitert. In Seeberg wurde eine neue Eltern-Kind-Gruppe gegründet, in der bereits viele Teilnehmer angemeldet sind. Ebenfalls in Seeberg, am Balsaminenweg, wurde zudem mit einer Hip-Hop-Gruppe ein neues, sehr attraktives Angebot für Kinder und Jugendliche gestaltet.

Der Rehabilitationssport gewinnt weiterhin an Bedeutung. Wir bieten hier Angebote in den Bereichen Innere Erkrankungen (z.B. Herzsport), Orthopädie, Neurologie sowie für Menschen mit geistiger Behinderung an. Die entsprechenden Gruppen sind sehr gut besucht und wir haben unser Angebot um eine neue Gruppe erweitert, die sich zur Zeit im Aufbau befindet. Erfreulicherweise stehen uns mittlerweile zwei neue Fachübungsleiter für Rehabilitationssport zur Verfügung. Zwei junge Leute unseres Vereins haben im vergangenen Jahr erfolgreich die entsprechende Ausbildung absolviert. Im Bereich „Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung“ kooperieren wir ab diesem Jahr mit dem „Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport“ an der Deutschen Sporthochschule Köln. Im Rahmen eines gemeinsamen Projektes werden wir neue Sportgruppen für Menschen mit Behinderung im Kölner Norden eröffnen.

Ferner war es im vergangenen Jahr von großer Wichtigkeit mit der Verlegung der Gruppen aus den Sporthallen der ehemaligen Sonderschule, Fühlinger Weg, zu beginnen. Die Gebäude der Schule und die Sporthallen werden voraussichtlich im Sommer 2012 abgerissen und die Hallenzeiten wurden uns bereits gekündigt. Dank der guten Zusammenarbeit mit dem Bürgeramt Chorweiler konnten wir für viele Gruppen bereits ein neues sportliches Zuhause finden.

Einen großen Erfolg konnte der Vorstand bei der Suche nach alternativen Räumlichkeiten für unsere Geschäftsstelle verbuchen. Die Kooperation mit der Wohnungsgesellschaft Sahle war ein Glücksgriff. Uns wurden für eine sehr geringe Gebühr Räumlichkeiten in der Kopenhagener Str. 3 in Chorweiler zur Verfügung gestellt. Der neue Standort in unmittelbarer Nähe zum City-Center Chorweiler und zum Bürgeramt ist wesentlich attraktiver und uns entstanden durch den Umzug keine Mehrkosten. Durch die hervorragende Lage wird sich unser Verein zukünftig noch besser und effektiver in der Öffentlichkeit präsentieren können. Die Eröffnung fand am 19.06.2011 im Rahmen des Stadtteilfestes in Chorweiler statt. Unsere Geschäftsstelle war an diesem Tag für unsere Mitglieder und Interessenten geöffnet. Zudem waren wir mit einem Stand auf dem Festplatz zwischen Bürgeramt und City-Center vertreten, den wir gemeinsam mit den Vereinen Akzent und Parea gestaltet haben.

Am 02.07.2011 waren wir mit einem Stand am „Spieletag für Kinder“ der Katholischen Pfarrge-

meinde Seliger Papst Johannes XXIII. beteiligt. Ein Glanzpunkt der Veranstaltung war der Auftritt der Kinder unserer Trampolinabteilung. Die Turner/Innen beeindruckten die Besucher mit ihrem Können und machten aktiv Werbung für Ihren Sport und unseren Verein.

Ein Höhepunkt des vergangenen Jahres war am 15.10.2011 unsere „Grosse Sportschau der DJK Wiking“. Viele Gruppen präsentierten den Mitgliedern und der Öffentlichkeit das große Sportangebot unseres Vereins. Den Übungsleitern und Teilnehmern verdanken wir hervorragende und sehenswerte Vorführungen, den vielen Helfern und Organisatoren eine gelungene Veranstaltung. Die Berichterstattung in der Lokalpresse war ebenfalls großartig.

Die Aktion „Kids in die Klubs“ der Stadt Köln wird immer besser angenommen. Die DJK Wiking ist hier Partnerverein. Die Stadt Köln ermöglicht durch diese Maßnahme Kindern und Jugendlichen mit Köln-Pass eine unentgeltliche Mitgliedschaft in einem Kölner Sportverein und übernimmt die Kosten der Mitgliedschaft, solange ein entsprechender Etat zur Verfügung steht. Gerne können Sie diese Information an Betroffene weitertragen.

Unsere wettkampforientierten Sportarten Volleyball und Trampolin sind sehr erfolgreich und tragen in hohem Maße dazu bei, dass die DJK Wiking in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Fast wöchentlich wird in der Lokalpresse über die großen Erfolge unserer Trampolinturner/Innen berichtet. Unser herzlicher Dank gilt den Aktiven, den Übungs- und Abteilungsleitern und vor allem den Eltern, die mit großem Engagement helfend und unterstützend mitwirken.

2011 war für die DJK Wiking ein gutes und erfolgreiches Jahr. Dem schleichenden Rückgang der Mitgliederzahlen der vergangenen Jahre konnte durch viel Engagement und Einsatz Einhalt geboten werden. Hier wird auch in den nächsten Jahren sehr viel Arbeit für den Vorstand zu erwarten sein. Der Konkurrenzkampf mit anderen auch professionellen Sport- und Freizeit Anbietern wird immer größer. Zudem wird es für die Sportvereine durch die Angebote der Schulen im offenen Ganztage immer schwieriger, Kinder und Jugendliche als Mitglieder zu gewinnen. Hier versuchen wir mit attraktiven, qualitativ hochwertigen und zeitgemäßen Sportangeboten, sowie qualifizierten Übungsleitern und günstigen Mitgliedsbeiträgen dagegen zu halten, was uns mit zunehmendem Erfolg auch gelingt.

Auch in diesem Jahr wird sich der Vorstand wieder mit allen Kräften für unseren Verein engagieren. Ziel ist es, mit der Zeit zu gehen und neue Ideen zu entwickeln, um zukünftigen Anforderungen gewachsen zu sein und die Menschen weiterhin für die DJK Wiking zu begeistern.

Zum Schluss möchte ich mich nochmals recht herzlich bei allen bedanken, die unseren Verein gefördert und unterstützt haben, sowie unseren Mitgliedern für ihr Vertrauen und ihre Treue.

Herzliche Grüße

Lars Görgens

(1. Vorsitzender)

Ehrenmitglied der DJK Wiking seit 2003



- 1966 ist Friedel Kraus in den Verein eingetreten und war aktiv in verschiedenen Gruppen wie: Wandern, Gymnastik, Yoga und Turnen ab 60 Jahre
- 1973 – 1976 als Geschäftsführerin und verantwortlich für die Beitrags und Mitgliederverwaltung
- 1999 Auszeichnung für 20 x Sportabzeichen i. Gold in Folge
- 2001 Vereins - Ehrung für besondere Verdienste
- 2003 Ehrung - 30 Jahre Beitrags- und Mitgliederverwaltung.
Während der Mitgliederversammlung am 3. April 2003, sie wurde zum Ehrenmitglied der DJK Wiking ernannt
- 2003 Sportler-Ehrung der Bezirksverwaltung Chorweiler, am 8.03.2003 für 30 Jahre Mitgliederverwaltung, durch Bezirksvorsteher Herr Lierenfeld



Einbauschränke nach Maß

Individuelle Bad- und Küchenmöbel

Fenster – Türen

Holzfassaden

Reparaturservice

Daimlerstr. 14 • 50859 Köln-Löv.

 **(0 22 34) 7 85 55**

www.schreinermeister-schmitt.de • Fax (0 22 34) 7 08 53

Fachbetrieb der Tischler-Innung Köln



Tanz für Kinder, Jugendliche + Erwachsene

Abteilungsleiterin : Julia Schlichting

Liebe Tänzerinnen und Tänzer,

das neue Jahr schreitet voran und erst einmal ein großes 'Willkommen im Jahr 2012'.

Ganz herzlich begrüßen wir unsere neuen engagierten Übungsleiterinnen Photini Neletiadis, die die Jazztanz Gruppen übernommen hat und Nadia R. Garni, welche eine neue Hip-Hop Gruppe eröffnete!

Und was braucht eine neue Gruppe? Genau! Mitglieder! Du bist zwischen acht und achtzehn Jahren alt und hast Lust dich der Hip-Hop Gruppe anzuschließen? Kein Problem, melde dich einfach in der Geschäftsstelle und erhalte

dort alle Informationen die du benötigst.

Alles in allem freuen sich alle Gruppen (auch die mit den ganz ganz Kleinen) über neue Gesichter, also habt keine Scheu und kommt auf eine Schnupperstunde vorbei.

Bei dieser Gelegenheit bedanke ich mich recht herzlich bei der Kinder- und Jugendeinrichtung „Seeberger Treff“, unter der Leitung von Hüseyin Cansay die mit einer Weihnachtsgeschenk-Spende die Augen der Kinder zweier Gruppen erstrahlen ließ!

Mit freundlichen Grüßen,
Julia Schlichting



Die kostenlose Ausgabe der DJK Wiking "aktuell" wird durch unsere Werbepartner mitfinanziert. Wir bitten unsere Mitglieder dies bei Euren Einkäufen zu berücksichtigen.



Turnen

Abteilungsleiter: Henryk Stempin

Jahresbericht Turnen

Ein sportliches Jahr ist mit 2011 zu Ende gegangen, und wieder einmal haben Woche für Woche rund 120 Kinder in den verschiedenen Turnstunden der DJK Wiking voller Eifer geübt und trainiert. Die Sportschau, bei der die großen und kleinen Turnerinnen und Turner ihr Können gezeigt haben, ist uns bis heute noch in schöner Erinnerung geblieben.

Nachdem die Kinder dem Eltern-Kind Turnen und dem Kleinkinderturnen entwachsen sind, haben sie die Möglichkeit aus sieben verschiedenen Turnangeboten in Heimersdorf, Blumenberg, Seeberg oder Weiler die zu Ihnen passende Sportstunde aus dem Bereich des Turnens auszuwählen. Und dass die Mädchen und Jungen bis in das Erwachsenenalter hinein dem Turnen treu bleiben können, ist eine tolle Sache.

Die Angebote der DJK Wiking im Turnsportbereich bleiben vielfältig: Neben den Mädchenturnstunden in Blumenberg und Seeberg, die von Frau Volksdorf und Frau Bendel geleitet werden, stehen bei den „Turn- und Spielstunden“ von Iwan Neymann auch Turnspiele im Vordergrund. Das klassische Boden und Gerät-

turnen steht bei Henryk Stempin in den Turnstunden am Freitag in Heimersdorf auf dem Programm. Schon seit sieben Jahren hat ihm dabei die Gruppenhelferin Dominika Gallus zur Seite gestanden.

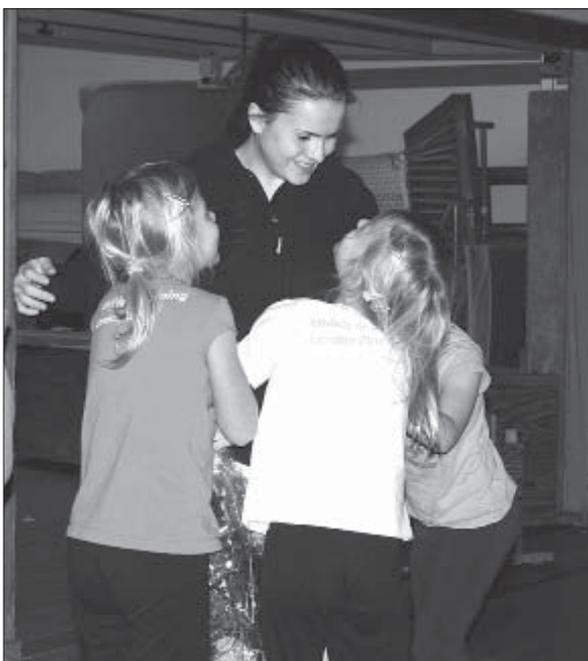
Bei der gemeinsamen Weihnachtsfeier der Freitagsturngruppen hat Dominika nun ihren Abschied gefeiert, da sie aus beruflichen Gründen ihre Arbeit als Gruppenhelferin leider aufgeben muss. Ihre Aufgabe übernimmt im neuen Jahr Leona Wolff.

Liebe Dominika, ich bedanke mich herzlich, auch im Namen der zahlreichen Kinder, denen du in den sieben Jahren bestimmt tausende von Rollen, Handständen und Flicflacs beigebracht hast, und für die du immer mit deiner zuverlässigen und freundlichen Art da warst, ganz herzlich bei dir ! Für dein berufliches Weiterkommen wünschen dir alle deine Turnmädels und ich alles Gute!

Henryk Stempin



Verabschiedung von Dominika bei der gemeinsamen Weihnachtsfeier





Trampolin

Abteilungsleiter: Henryk Stempin

Bericht der Trampolinabteilung

Ein erfolgreiches Jahr liegt hinter dem Trampolinteam der DJK Wiking und ihren Trainern Henryk und Alexandra Stempin. Mit zahlreichen Siegen bei regionalen, nationalen und sogar internationalen Wettkämpfen haben unsere jungen Talente im vergangenen Jahr eindrucksvoll auf sich aufmerksam gemacht.

Somit ist die DJK Wiking im deutschen Trampolinsport zu einer äußerst respektablen Größe herangewachsen, die sich im nationalen Sport einen sehr guten Namen gemacht hat.

Flummi Turnier

Ein toller Erfolg gelang den Trampolinturnern der DJK Wiking beim „Flummi Turnier“ am 16.10.2011 in Hückeswagen. Mit sieben Siegen, drei zweiten und drei dritten Plätzen beendeten die jungen Talente den Wettkampftag, bei dem sowohl Wettbewerbe für Anfänger, als auch Qualifikationswettkämpfe für die Landeskaderauswahl des nächsten Jahres ausgetragen wurden. Eindrucksvoll stellten die Sportler hiermit die gute Vorbereitung durch ihre Trainer Henryk und Alexandra Stempin unter Beweis.

Die vierjährige Lara Fahren konnte sich bei ihrer ersten Wettkampfteilnahme gleich über den ersten Sieg des Tages freuen.

In Wettkampfklasse L3 siegte Alischa Krychowski vor ihren Teamkolleginnen Emilie Seel (3.), Norah Röttgen (4.) und Katrin Seibel (5.).

Auch der Anfängerwettkampf der acht und neunjährigen Mädchen ging an die DJK Wiking. Hier nahm Clara Vogel die Urkunde für den ersten Platz entgegen. Luisa Kücükaya gewann den Wettbewerb der zehn und elfjährigen Mädchen vor Julie Christoffel auf dem zweiten Platz. Beim Anfängerwettkampf der jugend-

lichen Mädchen wurden die Treppchenplätze komplett an die Turnerinnen der DJK Wiking vergeben. Hier siegte Nina Hecker vor Sandra Strzalkowski und Sarah Wellbrock.



Mit sehr anspruchsvollen Pflicht und Kürübungen konnten auch die erfahrenen Sportler in den Qualifikationswettkämpfen für den Landeskader überzeugen. Lukas Fahren siegte im Wettbewerb der jüngsten Turner. Im Qualifikationswettbewerb der zehnjährigen Athleten erreichte Antonia Braun den zweiten Platz, vor Svenja Nelles auf Platz sechs. Die Konkurrenz der älteren Athleten gewann Lea Fahren vor Laurin Wolff auf dem dritten Platz. Nach diesem erfolgreichen Abschneiden, hatten sich die Nachwuchsturner der DJK Wiking für die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft der Landesturnverbände im Dezember in Essen qualifiziert.

NRW Mannschaftsmeisterschaft

Bei der NRW Mannschaftsmeisterschaft am 12. November erreichten die beiden Mannschaften der DJK gleich zwei Treppchenplätze. Wir gratulieren Svenja Nelles, Antonia Braun, sowie Lukas und Lea Fahren zum gewon-

nenen Vizemeistertitel in der Konkurrenz der jüngsten Mannschaften. Außerdem Jana Nelles, Lorna Baumann, Isabell Druwen und Laurin Wolff zum dritten Platz in der Konkurrenz der zwölf bis vierzehn jährigen Mädchen.



Deutsche Meisterschaft der Landesturnverbände

Zum Highlight des Wettkampfjahres fuhren unsere jungen Spitzensportler am 3.12.2011 mit Henryk und Alexandra Stempin nach Essen. Dort wurde die Deutsche Meisterschaft der Landesturnverbände, bei der jeweils die besten vier Turnerinnen eines Verbandes für ihr Bundesland an den Start gingen, in den verschiedenen Altersklassen ausgetragen.

Gleich sechs TurnerInnen der DJK hatten sich für die Teilnahme an der Meisterschaft in Essen qualifiziert und trugen maßgeblich zu den Erfolgen der Mannschaften des Rheinischen Turnerbundes bei.

Zwei von Ihnen gelang sogar bei der Siegerehrung nach dem Erklingen der Nationalhymne der Sprung aufs Siegerpodest. Kieran Baumann freute sich zusammen mit seiner Mannschaft über den Pokal für das Vizemeisterteam. Laurin Wolff konnte stolz den Pokal für die Drittplatzierten entgegen nehmen. Lea Fahron, Antonia Braun und Svenja Nelles die das RTB Team in der Altersklasse der neun bis elfjährigen Mäd-

chen unterstützten, beendete den Wettbewerb innerhalb der großen Konkurrenz mit dem fünften Platz.

Wir gratulieren Euch herzlich zu diesen Erfolgen!



Obwohl es der letzte Wettkampf in einer langen Saison war, konnten unsere Sportler auch beim Kölner Herbstturnier am 10.12. in Odenthal noch glänzen.

Auch hier war die DJK Wiking der mit Abstand erfolgreichste Verein des Wettkampftages. So konnten sie sich am Ende des Tages mit fünf Siegen, drei Drittplatzierungen, vier dritte Plätze und zahlreichen guten Platzierungen im großen Teilnehmerfeld von 140 jungen Sportlern behaupten.

Den Wettbewerb der jüngsten Mädchen gewann Giulia Küccükaya vor Clara Vogel. Emilie Seel erreichte Platz fünf. Auch die älteren Mädchen konnten in der Wettkampfklasse L4 überzeugen und gewannen souverän die ersten

vier Plätze: Hier siegte Sandra Strzalkowski vor Luisa Küccükaya, Julie Christoffel und Nina Hecker. Im Wettbewerb der Jungen freute sich Alexander Fahron über den dritten Platz. In Wettkampfklasse L6 gewann Stefanie Seel vor Sonja Keweloh auf Platz drei. Auch Svenja Nelles und Antonia Braun schafften den Sprung aufs Siegereppchen und erreichten den zweiten und dritten Platz in der Klasse M5. In gleicher Klasse erreichte Lukas Fahron bei den Jungen den vierten Platz.

Bei der Siegerehrung der Klasse M8, glänzte das Siegereppchen zum zweiten Mal ganz in den blauen Farben der DJK. Nach den Finalübungen, bei denen die Sportlerinnen gleich mehrere Doppelsalti in Kombination zeigten, siegte Lea Fahron vor Jana Nelles und Laurin Wolff. Leona Wolff erreichte Platz sieben, Lorna Baumann den zehnten Platz. Durch den Sieg von Kieran Baumann in der Konkurrenz der Jungen wurde der Erfolg für die DJK komplettiert.

Durch die zahlreichen Erfolge in der Wettkampfsaison haben sich gleich sieben unserer jungen Talente für den Landeskader des Rheinischen Turnerbundes qualifiziert. Und nach dem alle erfolgreich den Kadertest absolviert haben, stellt die DJK Wiking nun mit gleich acht Kaderathleten den größten Teil des Landeskaders 2012!

Einen herzlichen Glückwunsch gilt an dieser Stelle den Kaderathleten Lea, Laurin, Lukas, Antonia, Jana, Kieran, Lorna und Svenja und besonders natürlich auch Henryk und Alexandra Stempin, die mit großer Kompetenz und großem Engagement die Kinder auf diesem Weg begleitet haben.

Auch für die, im März beginnende neue Wettkampfsaison drücken wir Euch fest die Daumen!

A.Fahron



KÖLNER MANNSCHAFTSPOKAL AM 4. MÄRZ

Wenn auch Sie den Trampolinsport einmal aus der Nähe betrachten möchten:
Am 4.März richtet die Trampolinabteilung der DJK Wiking im Gymnasium des Heinrich Mann
Gymnasiums in Weiler den Kölner Mannschaftspokal aus.

Von 11.30Uhr bis 16.00Uhr können sie Trampolinsport live erleben
und unseren Sportlern die Daumen drücken.

Auch eine Cafeteria steht bereit! Wir freuen uns auf zahlreiche Zuschauer!



Volleyball

Abteilungsleiter: Andreas Kraus Auskünfte Damen/Mädchen: Angelika Garrecht

Volleyballteams im DJK Wiking

Jugend

Jugend weiblich	Jugend B Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend C1 Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend C2 Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend D Bezirksliga
Jugend männlich	Jugend B Bezirksliga
Jugend männlich	Jugend D Bezirksliga
AG 5. Schuljahr	
Kinder 7 bis 10 Jahre	

Hobby Teams

Hobby-Mix 1	Hobby Landesliga
Hobby-Mix 2	Hobby Bezirksliga
Hobby-Mix 3	Hobby Kreisliga
Hobby Damen	Hobby Landesliga
Hobby-Herren 1	Hobby Landesliga
Hobby-Herren 2	Hobby Bezirksliga
Hobby Freizeit	

Leistungsteams

Damen 1	Bezirkssklasse
Damen 2	Bezirkssklasse

Jahresbericht der Volleyballabteilung für 2011

In 2011 spielten ca. 225 Kinder, Jugendliche und Erwachsene im DJK Wiking Volleyball. Die Aktiven mit ihren verschiedenen Leistungsstufen und Interessen verteilen sich auf 17 Teams. Vom Kindervolleyball über einen starken Jugendbereich bis hin zu zwei Leistungsteams wird intensiv Volleyball gespielt. Des Weiteren nehmen sechs Teams am Hobbyspielbetrieb teil. So findet jede/r Spieler/in ein Team, das zu den eigenen Volleyballwünschen passt. Alle Volleyballgruppen trainieren und spielen in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums am Fühlinger Weg in Köln Weiler.

Kinder und Jugend:

Unter der Leitung von Angelika Garrecht wurde die erfolgreiche Nachwuchs- und Jugendarbeit in 2011 fortgesetzt. Die Kinder und Jugendlichen wurden von Angelika Garrecht, Monika Hüsch, Denis Piszcor, Gero Blomeyer, Karen Blomeyer, Peter Schreier, Leo Schott, Urban Paffendorf, Andrea Dürk und Sebnem Sentürk betreut. Kinder und Jugendliche die beim DJK Wiking Volleyball spielen finden gute Voraussetzungen. Neben der großen Drei-

fachhalle steht ein kompetentes Trainerteam zur Verfügung. Im Training wird den Kindern und Jugendlichen die Technik und Taktik des Volleyballspieles näher gebracht. Die Teilnahme am Jugendspielbetrieb ist Teil der umfangreichen Volleyballausbildung. SpielerInnen aus den Kindergruppen werden in den D Jugendbereich eingegliedert. Zu jeder Saison werden die Teams neu zusammengestellt, um Zu- und Abgänge auszugleichen und Leistungsunterschiede zu berücksichtigen. Zur Hinführung an den Leistungsspielbetrieb spielen die Jugendlichen der B- und A-Teams parallel in den Leistungsteams. In den Spielen der laufenden Saison zeigten unsere Jugendteams gute Leistungen. Weitere Höhepunkte für die Kinder und Jugendlichen in 2011 waren die Teilnahme am Jugendkreispokal mit vorderen Plätzen, die Teilnahme an Turnieren als Aktive oder bei der deutschen Beachtour als BallrollerInnen.

Leistungsteams:

Zur neuen Saison wurden die beiden Damenteams neu zusammengestellt. Ein Großteil der Spielerinnen ist auch noch im Jugendspielbe-

trieb unterwegs. Die anderen Spielerinnen sind aus Jugendteams hervorgegangen. In der laufenden Saison sind die Teams sehr erfolgreich unterwegs und der Aufstieg eines der Teams ist fast sicher. Das Herrenteam war leider nicht zu halten und musste abgemeldet werden. Das Auffüllen aus den Jugendteams war hier nicht möglich, da der Altersabstand und Leistungsunterschied noch zu groß war. Die meisten der Spieler haben sich in anderen Kölner Vereinen umgesehen um weiterhin Volleyball zu spielen. Einige sind dem Verein als Trainer und Schiedsrichter nach wie vor sehr verbunden. Die Teilnahme an Turnieren, Pokalspielen und Beachvolleyballaktivitäten rundeten das Programm für unsere Leistungsteams ab. Ein weiteres Highlight war das Vereinsturnier vor der Sommerpause.

Hobby:

Das neu formierte Hobby Damen Team beendet eine sehr erfolgreiche Saison auf den vorderen Plätzen. Auch in der laufenden Saison sind die ehemaligen Leistungsspielerinnen der DJK Wiking ein nicht zu schlagender Gegner. Die erste Hobby Herren beendete wie gewohnt eine weitere erfolgreiche Saison in der A-Liga, der höchsten Klasse im Hobby-Herren-Spielbetrieb. Zurzeit spielt man hier unter Trainer

Burkhard Hüttemann wieder ganz vorne mit. Das zweite Hobby-Herren Team erreichte wie zu erwarten war in der A-Liga leider nur einen letzten Platz. In der laufenden Saison versucht Spielertrainer Stephan Kraus die überwiegend 50jährigen noch zum ersten Sieg zu treiben. Verstärkungen durch zwei jüngere, die ab 2012 zur Verfügung stehen, wird hier sicher helfen. Die Mix 1, Mix 2 und Mix 3 belegen hintere Plätze und spielen in der laufenden Saison eine Klasse tiefer. Mix 1 und Mix 2 sind erfolgreich unterwegs mit möglichem Wiederaufstieg. Die Mix 3 hat sich mit neuen Spielerinnen und Spielern umgestaltet nachdem die Hälfte des Teams sich anderweitig orientiert hatte. Ein paar Spiele könnten mit dem neuen Team schon gewonnen werden. Die Mix 4 musste leider aufgelöst werden. Bei verschiedenen Turnieren im In- und Ausland haben unserer Hobbyteams den Volleyball bearbeitet und einige Pokale mitgebracht. Bei obligatorischen Turnieren besonders in Millingen gab es wieder viel Spaß auf dem Platz und beim Rahmenprogramm. Beim Vereinsturnier, kurz vor der Sommerpause, waren die HobbyspielerInnen zahlreich vertreten und beim anschließenden Grillen vor der Halle gab es einen regen Gedankenaustausch zwischen den Aktiven aller Teams.

Volleyballinfos

- Durch den Einsatz der Jugendlichen als BallrollerInnen bei der Beachvolleyballtour und einen entsprechenden Beitrag des Vereines konnten neue Bälle und Spielmaterial angeschafft werden. Bitte das neue Spielmaterial sorgfältig behandeln. Auch war es möglich jedem Team einen eigenen Ball zuzuordnen.
- Spielmodus der Relegation ist jeder gegen jeden wobei auch als dreier Turnier gespielt werden kann. Spieltage sind der 27/28/29.4.12. Weitere Informationen auf der WVV Homepage.
- Interessante web Adressen für Volleyball:
 - WVV: www.wvv-volleyball.de
 - DVV: www.volleyball-verband.de
 - Volleyballkreis Köln: <http://volleyballkreis-koeln.de/>
 - Volleyballzeitung: www.volleyball.de

Für den Spielbetrieb:

- Spielerpassformulare gibt es bei Andreas oder Angelika. Spieler/innen sind erst spielberechtigt, wenn sie im Verein angemeldet sind sowie einen gültigen Spielerpass besitzen; Stempel der Passstelle und den Eintrag des/r Staffelleiters/in. Die Anschrift der Passstelle lautet: WVV; Bovermannstr. 2a; 44141 Dortmund; Tel. 0231 5861717; Fax. 0231 5861719. Bei Pässeinsendungen bitte einen ausreichend frankierten Rückumschlag beilegen.
- Bitte achtet darauf, dass in Euren Teams eine ausreichende Anzahl qualifizierter SchiedsrichterInnen zur Verfügung stehen. Für die Planung der Schiri-Lehrgänge ist jeweils bis 31.12. der Bedarf weiterzugeben. Die TrainerInnen melden die entsprechend Anzahl namentlich bei Angelika Garrecht. Zur Verlängerung von Lizenzen ist zusätzlich alle drei Jahre eine Fortbildung erforderlich. Der Name des Kreisschiedsrichterwartes ist Holger Nürnberg (Nievenheimer Str. 11, 50739 Köln) und

des Bezirksschiedsrichter-warts Michael Wernitz (Pannensack 47, 51503 Rösrath). Weitere Informationen bei Angelika oder Eurem TrainerIn.

- Bitte achtet darauf, dass unsere Bälle, Netze, Antennen und Anzeigetafeln in Anzahl und Zustand erhalten bleiben und gebt bitte rechtzeitig Bescheid, wenn die Spielberichtsbögen ausgehen sollten. Bitte sicherstellen, dass sich zum Trainingsende die Bälle/Netze/Antennen alle wieder im verschlossenen Schrank oder Ballwagen befinden und keine Bälle in der Halle, dem Geräteraum oder auf den Tribünen liegen bleiben. Achtet darauf, dass die Halle ordentlich verlassen wird und eventuelle Mängel in die Mappe eingetragen sind. Bitte die Halle während des Trainings verschließen um ungebetene Gäste fernzuhalten. Ferner wird empfohlen, alle Sachen mit in die Halle zu nehmen. Hierbei ist Eure Mitarbeit, nicht nur die TrainerInnen, notwendig.

Heimspieltermine der Teams

Datum	Zeit	Team	Liga
Di 06.03.12	20:00	Mix 2	Bezirksliga
Sa 10.03.12	15:00	Damen 2	Bezirkssklasse
So 11.03.12	11:00	Männl. C-Jugend	Bezirksliga
Mi 14.03.12	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksliga
Sa 17.03.12	15:00	Weibl. D-Jugend	Bezirksliga
So 18.03.12	11:00	Männl. C-Jugend	Bezirksliga
Mi 25.04.12	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksliga
Di 01.05.12	20:00	Mix 2	Bezirksliga wird verlegt
Mi 23.05.12	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksliga
Di 29.05.12	20:00	Mix 2	Bezirksliga

**Alle Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums
Fühlinger Weg in Köln Volkhoven-Weiler satt.**

Zuschauer sind herzlich willkommen!!!



Yoga

Abteilungsleiterin : Marlies Hartwich

Jahresbericht 2011

Liebe Yogis,

Das Jahr 2011 war für unsere Yoga-Gruppen mit mehr oder weniger guten Nachrichten behaftet.

Zuerst die guten Nachrichten. Wir hatten im vergangenen Jahr eine sehr erfolgreiche Sportschau, wozu besonders die Yoga-Damen durch ihre tatkräftige Hilfe beigetragen haben. Im November fand in Münster ein Gesundheits-Qi-Gong Wochenende statt, das eine große positive Resonanz bei den Yoga-Damen brachte. Auch in diesem Jahr ist wieder ein Lehrgang in Münster geplant.

Für einige Gruppen war das vergangene Jahr aufgrund der Raumnot-Situation nicht ganz einfach. Es mussten leider einige Kurse zusammengelegt oder auf andere Gruppen verteilt werden, was für alle Beteiligten mit Kompromissen verbunden war. Irene versuchte,

das Beste für alle daraus zu machen, kann aber natürlich nicht jedem Bedürfnis gerecht werden. Wir hoffen, dass sich in diesem Jahr die Situation etwas entspannt und alle wieder mit ihrer Übungsstunde zufrieden sind.

Zurzeit haben wir 6 Gruppen mit insgesamt 92 Mitgliedern. Aufgrund der regen Nachfrage von neuen Interessenten freuen wir uns, dass unsere Yoga-Abteilung weiterhin wächst, was natürlich auch ein Verdienst der Übungsleiterinnen ist.

Auch in diesem Jahr finden wieder einige Veranstaltungen statt wie z.B. ein Sommerfest für alle Mitglieder. Wir würden uns freuen, wenn wir wieder auf eure zahlreiche Beteiligung rechnen können und wir alle schöne gemeinsame Stunden erleben.

Ein gutes und gesundes Jahr 2012 wünscht euch
Eure Marlies

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





Gymnastik ist gleich

Ausdauer– Kraft– Schnelligkeits – Koordination – Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining.

Wer kennt ihn nicht, diesen weisen Spruch: „Wer rastet, der rostet“!

Treten die ersten unliebsamen Erscheinungen am Muskel-Skelettsystem auf, wird der Gedanke, sich sportlich zu betätigen, in die Tat umgesetzt.

Sinnvoll ist es, sich schon vorbeugend einer Sportgruppe anzuschließen. Die umfangreichen Angebote des Vereins können bestimmt die meisten Interessen befriedigen. Neuankömmlinge stehen niemals im Abseits. Das Einbinden und sich Einbringen in die Gemeinschaft ist in allen DJK Vereinen oberstes Gebot. Die Gruppendynamik bringt jeden Einzelnen in

Schwung, sprich: in Bewegung. Damit dieses zu einem besseren psychischen und körperlichen Wohlbefinden führt, dürfen Spass und Freude nicht fehlen.

Achtung Änderung!!!

Bisher: Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag: 19.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Volkhovenerweg

Ist nun: **Yoga für den Rücken-
eine Haltungsschule,**

Do. 19.00 – 20.30 Uhr, gleiche Halle
Dabei steht nicht körperliche Perfektion im Vordergrund, sondern die Bereitschaft zur inneren Aktivität und Einsatzfreude.

Irene Viereck



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

- Individuelle Beratung in sämtlichen Bestattungsfragen.
- Erd- Feuer- und Seebestattungen, Überführungen.
- Beisetzungen in allen Stadtteilen.
- Wir beraten Sie sachkundig und erledigen alle Formalitäten privater und behördlicher Art.
- Rufen Sie uns an, wir sind auch an Sonn- und Feiertagen dienstbereit und kommen auf Wunsch zu Ihnen.

Mitglied im Landesverband des
Deutschen Bestattungsgewerbe e.V.



Jahresrückblick einer Gymnastikgruppe 2011

Mitglied sein im Turnverein,
ist ne Sache, gut und fein.
DJK Wiking bietet vieles,
drum geh` hin, probier es.
Dienstagabend am Volkhovenerweg
kann man sehen, wie es geht.
Hier wirkt Irene, sie ist Spitze,
sie bewegt uns, trotz Kälte und Hitze.
Wir alle folgen ihr aufs Wort,
sie ist für uns ein sicherer Hort.
Und zwei unserer besten Stücke,
füllen unsere Gymnastik-Mitte.
Prinz Heinz und König Leo,
turnen mit in Stereo,
auch Sigrid, Marianne, Ulla,
Hilde, Felicitas und Pia,
Christel, Lore, Margareta,
auch Elisabeth und Christa,
Ulrike, Ti, Irene,
bewegen fröhlich hier die Szene.
Manches gibt es auch zu Lachen,
Sport soll ja auch Freude machen,
denn das gehört nun mal dazu,
doch erst die Arbeit, dann die Ruh.
Irene ist die Hauptperson,
ihr geziemt der Gymnastikthron!
Sie ist unser Elixier,
denn sonst wären wir nicht hier.
Sie ist hier der Chef im Ring!
Nicht nur dehnen, strecken, balancieren,
auch gehen, kreisen, ausprobieren.
Die Hauptsache aber ist:
und das ganz ohne Hinterlist,
das „Atmen“. Dies ist doch der neue Trend!
Wir haben`s ja immer schon getan,
jetzt aber gehen die Lampen an.

In jeder Lage ein und aus,
mal leise und mal mit Gebraus.
Geht auch mal ein Ton daneben,
macht nichts, denn so ist es eben.
Atem rein und Atem raus,
ob in Beine, oder Bauch,
ob in Schultern, Brust und Füße.
Geatmet wird in jeder Lage,
rauf und runter, keine Frage.
Und ist die Stunde dann zu Ende,
sind wir erfrischt und klatschen Hände.
Wir freun uns auf die nächste Stunde,
in dieser doch so munteren Runde,
denn hier gibt's öfter was zu Lachen
und den Körper fit zu machen.
Auch gibt es einiges zu Feiern,
Weihnachten und Karneval, das ist ein Spass,
auch Süßes, Saures, manches Glas.
Doch letzten Ostern, ei, der Daus,
gibt der Heinz den Besten aus.
Eierlikör aus Mokkatassen,
dieser Spaß war kaum zu fassen.
Was als Scherz so kam daher,
Heinz glaubt diesem Unfug sehr,
er ging der Hilde auf den Leim,
sie sagte: Eierlikör muss an Ostern sein!
Der zweite Mann in unsrer Runde,
ist Leo unser Ruhepol,
macht alles mit und ist uns wohl.
Nun ist fast wieder Jahresende,
welch ein Jammer,
freun wir uns, dass wir noch da
hier in unserer Kleiderkammer.
Prosit: „Auf ein gutes Neues Jahr“!

G.Gillessen



Jahresbericht 2011

Auch im vergangenen Jahr hat es keine wesentlichen Veränderungen in unserer Herzsportabteilung gegeben.

Zur Zeit haben wir 152 Mitglieder. Unsere SportlerInnen verteilen sich nach Zusammenlegungen nun auf sechs Gruppen, die von 4 ÜbungsleiterInnen geleitet werden. Fünf Gruppen trainieren mit Arzt, die sechste ist eine Nachfolgegruppe ohne Arzt. Alle Gruppen sind gut besucht. Platz für Neulinge gibt es aber immer noch. Sie sind herzlich willkommen.

Als „alter Hase“ werde ich nicht müde, darauf hinzuweisen, wie wichtig und nützlich es ist, bei einer Herzerkrankung sportlich aktiv zu sein oder es zu werden! Regelmäßiges Training in einer Gruppe macht nicht nur Spaß. So ganz nebenbei wird man leistungsfähiger und das Risiko einer erneuten Erkrankung oder einer Folgeerkrankung sinkt.

Bisher war es schwierig bzw. fast unmöglich, nach Ablauf der Erstverordnung eine Folgeverordnung zu bekommen. Die meisten, denen der Sport und die Zugehörigkeit zu ihrer

Gruppe wichtig geworden sind, bleiben auch ohne Verordnung dabei und werden zu „Selbstzahlern“.

Noch einmal der Hinweis auf eine Neuerung für diesen Personenkreis:

Durch eine neue Fassung der Rahmenvereinbarung für Rehabilitationssport von 2011 haben Herzpatienten nach Ablauf der Erstverordnung bessere Möglichkeiten einer erneuten Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

Voraussetzung ist, dass die körperliche Belastbarkeit unter 1,4 Watt pro kg Körpergewicht liegt. Dies kann durch ein Belastungs-EKG leicht festgestellt werden und ist bei vielen Patienten der Fall. Wir empfehlen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Herzsportgruppen, die in der Vergangenheit keine Verordnung mehr erhalten haben, einen neuen Antrag bei Ihrer Krankenkasse zu stellen. Das notwendige Ergebnis des Belastungs-EKG's darf nicht älter als 6 Monate sein.

Viel Erfolg!

Ulla Zerres

Weihnachtsfeier im Taborsaal

Anfang Dezember 2011 feierten 3 Herzsportgruppen und die Qi-Gong Gruppe im Taborsaal ihre Weihnachtsfeier. 70 Personen festlich gekleidet und gut gelaunt, verbrachten einen stimmungsvollen Vormittag. Jeder brachte etwas zu essen oder zu trinken mit, so dass wir ein wundervolles Büffet hatten, was man in einem Restaurant nicht besser finden würde.

Damit die Vorträge in Form von Geschichten und Gesang von allen gut gehört werden konnten, hatte Herr Paul Gotthardt eine Musik- und Mikrofonanlage besorgt. Musikalische Begleitung beim Gesang der Weihnachtslieder hatten wir durch unsere Ärztin Olga Grüner am Keyboard und Herrn Josef Enenkel an der Geige.

Die Geschichten und die gesanglichen Beiträge waren eine schöne Mischung aus besinnlichen, lustigen und auch nachdenklichen Vorträgen. Zwischendurch war Zeit genug für Gespräche, gegenseitiges kennenlernen und immer mal wieder das Büffet aufzusuchen.

Als Überraschung zum Abschluss, brachte Herr Werner Kohlbecker auf der Trompete einen musikalischen Beitrag, den er schon in der Sendung „Wetten das“ geboten hatte.

Die Letzten verabschiedeten sich gegen 15Uhr, nach geselligem Ausklang.

Heidi Matheis



Ballspiele

Abteilungsleiter : Patrick Sumara

Jahresbericht 2011 Flagfootball

Der „Zweite offene „Viking Bowl“ fand 16.07 – 17.07. 2011 statt, mit Ligamannschaften, Hobby Teams, Hochschulmannschaften und Vereinsmannschaften.

Mannschaften aus ganze Deutschland z.B. Kelkheim Lizzards, der amtierende Deutsche Meister, sowie Mannschaften aus: München, Wiesbaden, Mainz, Dortmund, Troisdorf, Kassel, Duisburg waren bei uns zu Gast. In 51 Spielen auf vier Plätzen wurde dieses Turnier ausgetragen. In der Vorrunde wurden alle 3 Spiele gewonnen. In der Hauptrunde mussten die Vikings gegen München, Dortmund und Wiesbaden antreten, hier waren es knappe Ergebnisse, konnten aber gewonnen werden. Unser Team, die Vikings, stand im Halbfinale und verloren dann leider gegen eine Hochschulmannschaft aus Mainz.

Das Spiel um den Dritten Platz wurde von uns gewonnen. Sieger wurde die Mannschaft aus Kelkheim.

Am zweiten Tag mit der U 15, spielten fünf Mannschaften aus: Marienheide, Düsseldorf, Haan und der amtierende Meister aus Darmstadt. Hier spielte jeder gegen jeden. Ergebnis: 3. Platz. Erster wurde eine Mannschaft aus Düsseldorf, im letzten Spielzug konnten sie gegen Darmstadt gewinnen.

In der U18 spielten die Mannschaften aus Haan, Marienheide und Düsseldorf.

Diese Mannschaften wurden von uns geschlagen. Ergebnis: Erster Platz ! Hier zeigte Alex Dehringer sein Können, der als Auswahlspieler im NRW-Auswahl Kader steht. Im Bundesländer- Turnier in Aalen wurde er mit seinen Mitspielern Landessieger. Hier wurde gesichtet und für die U19 Nationalmannschaft eingeladen

Frank Keichel





Eltern Kind Turnen

Abteilungsleiterin : Katharina Knapp

Jahresbericht

Liebe Eltern. Liebe Kinder,
für das Jahr 2012 wünsche ich Ihnen und Euch
alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen.

Schon wieder ist ein Jahresbericht fällig.
2011 ist es uns gelungen die neue „Eltern Kind
Gruppe“ zu eröffnen. Sie findet mittwochs in
der Turnhalle Hauptschule Karl-Marx-Alle
statt. Jetzt Haben wir endlich wieder drei Eltern
Kindgruppen mit 39 Kindern und 38 Erwachse-
nen. Frau Gisela Matuschek leitet zwei Gruppen
Di. in Der Turnhalle Ernstbergstr. Blumenberg
und Mi. in der Turnhalle Volkhovener Weg.
Herr Ivan Neymann eine Mi in der Turnhalle
Riphahnstr. Seeberg-Nord.

Zu unserer Abteilung gehören sieben Klein-
kinder Gruppen mit 116 Kindern. Frau Gisela
Matuschek leitet drei: Di. Blumenberg, Mi.

Heimersdorf und Fr. Seeberg. Sie war auch mit
einigen Eltern und Kindern auf unserer Sport-
schau. Frau Turgund Bendel leitet zwei: Di. in
Heimersdorf und Mi Turnhalle Riphahnstraße
in Seeberg Nord (diese Gruppe war lange Mo-
nate ausgegliedert und ist nun endlich wieder in
der gutrenovierten Halle) Frau Monika Behnen
leitet eine Gruppe Do in Heimersdorf und Herr
Ivan Neymann eine Fr. in der Turnhalle Fühlin-
ger Weg, diese Gruppe Turn+Spiel. In den zum
Teil großen Guppen haben wir noch vier Hel-
fer- innen.

Allen Übungsleiter, Helfern , Eltern und
Kindern danke ich herzlich für Ihren Einsatz
und hoffe, dass wir alle weiterhin viel Freude
am Sport haben.

Ihre Katharina Knapp

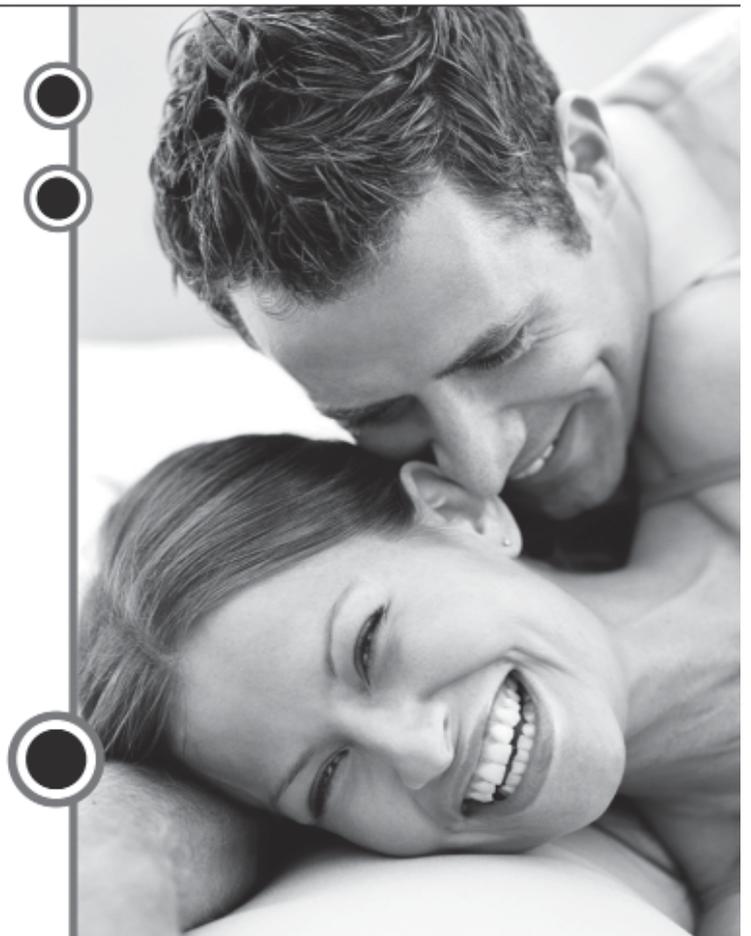


Qualität aus Köln seit 1905

*..... Zuhause sich sicher und
wohl fühlen mit:*

- **Rollladen / Tore**
- **Rollgitter / Scherengitter**
- **Einbruchschutz / Gitter**
- **Markisen / Jalousien**
- **Terrassendächer**

HERTEL GmbH & Co. KG
Donatusstr. 103 · 50767 Köln
Tel: 02 21 - 5 90 10 06
Fax: 02 21 - 5 90 24 28
www.hertel-koeln.de





Judo

Abteilungsleiter : Rolf Harzem

Jahresbericht 2011 und Vorschau 2012

2011 war ein Jahr mit einigen Problemen. Die Schließung der Aula in Heimersdorf war für uns Anfang des Jahres noch das größte Problem.

Viele Kinder sind mit uns nach Lindweiler gewechselt. Aber leider nicht alle. Die Halle in Lindweiler bietet etwas bessere Platz- und Lichtverhältnisse. So können zwei Matten getrennt aufgebaut werden und die kleinen sowie die größeren Judokas können ruhig trainieren.

Einige Judokas konnten mit zu Turnieren gehen und sich auch hervorragend qualifizieren. Einige haben leider verloren aber das Gefühl dabei gewesen zu sein und gekämpft zu haben war schon klasse.

So konnte sich Lucy Hecker bei den unter 11 jährigen den 1. Platz erkämpfen und ist somit Kreiseinzelmeisterin (siehe getrennter Bericht). Es wurden in 2011 weniger Prüfungen als bisher abgehalten. Der Grund dafür ist, dass die Kinder etwas mehr Zeit brauchen um die Techniken des Judo zu lernen.

Wir machen kein Judo nur um Prüfungen zu bestehen. Sondern wir wollen, dass die Kinder eine Prüfung bestehen weil Sie die Techniken beherrschen und wissen was Sie tun.

In 2012 werden wir drei Terminblöcke zur Prüfung anbieten. Wir werden die Kinder an-

sprechen die sich zu einer Prüfung anmelden sollen. Um den gesamten Umfang zu lernen ist es zu wenig, nur ein einziges Mal in der Woche zum Training zu gehen.

Alle Kinder habe die Möglichkeit „montags, dienstags und freitags“ zum Judo zu gehen. Diese Möglichkeiten haben wir geschaffen und die Eltern sind verantwortlich dafür, dass die Kinder wenigstens zweimal die Woche trainieren gehen. Geben Sie Ihren Kindern die Möglichkeiten.

Prüfungstermine:

26.03.2012 und 28.03.2012

02.06.2012 und 04.06.2012

Eltern-Kind-Judo:

30.03.2012 (Lindweiler)

Wiking internes Judoturnier:

30.09.2012 (alle können und sollen antreten)

Zu allen Terminen werden noch getrennte Informationen ausgegeben.

Unsere Trainerin „Christina Blatt“ hat in diesem Jahr Ihren zweiten DAN abgelegt und mit großem Erfolg bestanden. Ihrer Partnerin „Gabriele Böhm“ an dieser Stelle noch mal einen großen Dank.

DJK und FAIR PLAY

Frieden Suchen

Auf andere Menschen zugehen

Initiative ergreifen

Regeln beachten

Partner sein

Leistung nicht um jeden Preis

Achtung vor dem Mitspieler

You - Du, Du und immer wieder Du

Sportliche Erfolge blieben zum Ende des Jahres 2011 auch nicht aus. Bei ihrem ersten Judoturnier überhaupt erkämpfte sich Lucy Hecker bei den unter 11 jährigen den 1. Platz und ist somit Kreiseinzelmeisterin. Damit qualifizierte sie sich für die Bezirksmeisterschaft, wo sie sich den 2. Platz sicherte.

Ebenso konnte unsere Trainerin Christina Blatt, die für die Mannschaft des JC Wermelskirchen startet sich über den 2. Platz in der Oberliga freuen. So schaffte die Mannschaft für die kommende Saison den Sprung in die Regionalliga.



Spendenaufruf:

Wir können im Februar vom DJK Humbold Gremberg, der seine Judo-Abteilung auflöst, alle Judo-Sportgeräte recht günstig übernehmen. Darunter sind auch sehr viele gute Judo-Matten.

Da bei uns doch schon sehr viele in die Jahre gekommen sind (ältesten von 1988) ist eine Teilerneuerung notwendig. Wir bekommen leider nicht mehr die Unterstützung (Zuschüsse) durch die Ämter.

Daher bitte ich die Eltern darum, evtl. Sponsoren zu finden die uns einen Teil dazu geben. Oder die bereit sind gegen eine Spendenquittung ein Sponsoring mit uns abzuschließen. Jeder Betrag, sei er auch noch so klein ist uns willkommen.

Für Gespräche bin ich jederzeit bereit.

gez. Rolf Harzem

**Tradition ist nicht das Halten der Asche,
sondern das Weitergeben der Flamme.**



Kinder(Indianer)freizeit 2012

Vom **14.-16. September 2012** wollen wir mit allen **7-12Jährigen Indianern** aus unserem Verein ein Wochenende lang nach Benolpe fahren.

Dort werden wir mit euch auf Bärenjagd gehen, Tippis bauen und Pfeil und Bogen basteln.

Die Kosten betragen 40€ pro Kind. Jedes weitere Geschwisterkind zahlt 35€.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen euer,



Hiermit melde ich mein Kind

Name: _____

Adresse/PLZ: _____

Telefonnummer: _____

Geburtsdatum: _____

Krankheiten: _____

E-Mailadresse: _____

für die Kinderfreizeit 2012 in Benolpe an!

Ich kann inklusive meinem/meiner Kind/er _____ weitere Kinder mitnehmen.

Hinfahrt Rückfahrt

Die Anmeldung bitte an folgende Adresse schicken:

Daniela Kühn
Franz-Grillparzer-Ring 3
50767 Köln

oder per Mail

kuehn_daniela@gmx.de

bei Fragen

015776378197

Ihr erhaltet dann das Bestätigungsschreiben mit allen weiteren Info's.

Gedächtnistraining

Telefonnummern, Geburtstage, Termine... gehören sie auch zu dem Großteil der Bevölkerung, die bestimmte Telefonnummern immer wieder nachschlagen müssen, die Geburtstage von Freunden und Kollegen oft vergessen und die auch schon mal einen Termin verschwitzen?

Ein bisschen helfen kann das regelmäßige Training durch Konzentrations- und Merkfähigkeitsübungen. Fangen sie doch einfach gleich damit an!

1. Konzentration

Da haben wir den (Zahlen-) Salat

Und nun richten sie ihre Aufmerksamkeit auf Zahlen. Streichen sie so schnell wie möglich die Zahlen durch, bei denen alle Ziffern gerade sind.

463 528 648 56 34 86 46 46285 8684 32 21 482 614 843 912 62 251 88274 88 42367 52 39
741 662 8452 7392 64 82486 73 214 679 5654 679 984 84 4867 4428 86254 92 63 48184
88246 73 82 6439 53412 8862 24262 97 65 84 56324586 76 446 825 912 28 4493 42 7668
5329 432 1011667

Diese Übung trainiert einerseits ihre Konzentration aber auch ihr Wahrnehmungsvermögen für Zahlen. Üben sie solche Dinge häufiger, können sie neue Zahlen bewusster und sicherer speichern

Testen sie nun ihr Zahlengedächtnis!

2. Merkfähigkeit

Hier ist der Inhalt einer Waschmaschine! Prägen sie sich die Teile möglichst bildhaft ein, z.B. an der Wäscheleine hängend, so dass sie sie auch morgen noch wiedergeben könnten.

5 Blusen – 7 T-Shirts – 1 Morgenmantel – 3 Hemden – 4 Bodys – 6 Slips – 2 Kopfkissenbezüge –
1 Nachthemd – 4 Handtücher - 3 Schlafanzüge – 2 Shorts

Je öfter sie sich mit der bildhaften Vorstellung Zahlen merken, desto leichter wird die Zahlenspeicherung im Alltag.

3. Wissensfindung

Die magische Sieben

Nennen sie spontan 7 Filmtitel in denen Zahlen eine Rolle spielen.
In Märchen und Geschichten kommt die Zahl 7 vor, finden sie sie.

Zur Entspannung stellen sie sich nun in einen Türrahmen und versuchen ihn ganz fest auseinander zu drücken. Gleichmäßig atmen und langsam bis 5 zählen! Lassen sie los und genießen die Entspannung! Wiederholen sie diese Übung ein paar Mal!

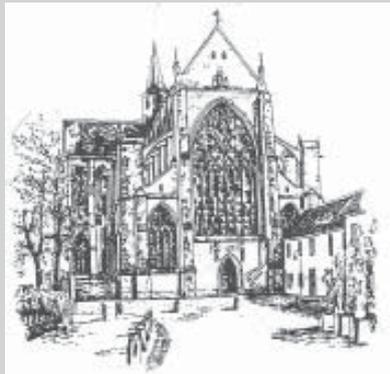
Termine – Berichte – Notizen

Termine :	29.03.2012	Mitgliederversammlung
	04. 05 2012	DV Sportlerwallfahrt Altenberg
	07.-11.05 2012	DV Frühlingswoche für Ältere
	10.06 2012	DV Stadionlauf Kirche Läuft
	22.-24.06.2012	Yoga-Lehrgang, Kardinal Schulte Haus Berg.Gladbach
	01.09.2012	Sommerfest der DJK Wiking

Schulferientermine 2012 / 2013

Ostern	02.04.2012 - 14.04.2012
Pfingsten	29.05.2012
Sommer	09.07.2012 - 21.08.2012
Herbst	08.10.2012 - 20.10.2012
Weihnachten	21.12.2012 - 01.01.2013

Altenberg Wallfahrt 2012



4. Mai 2012

Nähere Angaben in der Geschäftsstelle .

Impressum

Herausgeber:

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Kopenhagenerstr. 3, 50 765 Köln-Chorweiler

Geschäftsstelle:

Kopenhagenerstr. 3, 50 765 Köln-Chorweiler
Tel. : 0221/17043133
Fax : 0221 - 390 98 30
E-Mail : info@djkwiking.de

Redaktion:

Andreas Pütz
Asbacher Weg 7A, 50767 Köln
Tel. : 0221 / 7 90 11 06
E-Mail: puetz@djkwiking.de
Gertrud Gillessen

Erscheinungsweise:

3 x im Kalenderjahr
Auflage : 1700 Stück

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn
Kt.Nr. 119 2632 (BLZ 370 501 98)

Druck:

naberDruck GmbH

Briefe und Beiträge, die veröffentlicht werden sollen, müssen bis zum Redaktionsschluss der Redaktion zugegangen sein. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Der Preis für die Vereinszeitung ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

www.djkwiking.de

Redaktionsschluss aktuell 2 / 2012 15. Juni 2012

Mister Handwerk 2012?

Newzella
SEIT 1896

BÄCKEREI. KONDITOREI.

„Nicht nur verkaufen,
sondern auch backen
ist sexy!“

Bäckerei Konditorei
Magnus Newzella

- Heinrich-v.-Steph.-Str. 6
51373 Leverkusen
- Alkenrather Str. 27
51377 Leverkusen
- Venloer Str. 118
50259 Pulheim
- Haselnussweg 19
50767 Köln-Heimersdorf
- Mataréweg 51
50769 Köln-Seeberg
- Neusser Str. 455
50733 Köln-Weidenpesch

Preisträger des Wettbewerbs 2010

Vielfalt gewinnt!

Stadtkiln

Michael Arens
Bäckermeister und
Ausbilder bei uns.

Voten für Mister Handwerk und nähere Infos:
www.baeckerei-newzella.de

Gutschein für
2 ofenfrische
Brötchen

Nur ein Gutschein
pro Haushalt einlösbar

DJK WIKING KÖLN 1965 e.V.

Kopenhagener Str. 3 50765 Köln-Chorweiler



Unser Sportangebot für "Klein & Groß"



In über 20 Sportstätten sind wir im Kölner Norden durch unser attraktives und vielseitiges Sportangebot aktiv. Wir bieten Sport für alle – vom Kleinkind bis zum Senior! **Kostenfreie Mitgliedschaft für Kinder mit Köln-Pass möglich!**

Eine Auswahl unserer Sportangebote in Chorweiler, Weiler, Seeberg, Heimersdorf, Blumenberg, Lindweiler, Longerich

Hip Hop *neu!*

Jazztanz

Pilates

Trampolin

Kickboxen

Bodyforming

Volleyball

Judo

Qi Gong

Herzsport

Rehasport

Gymnastik

Tai Chi

Yoga

Basketball

Kinderturnen

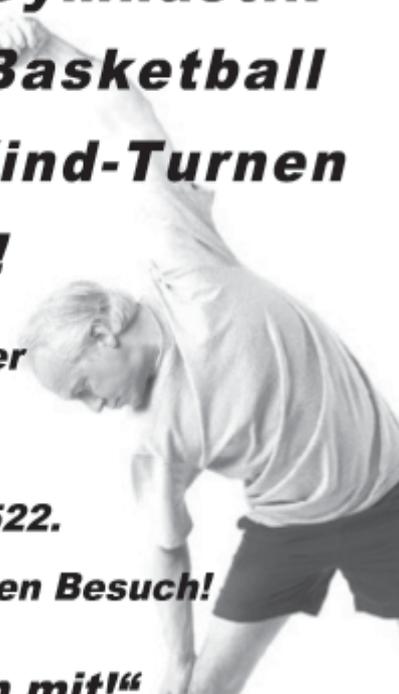
Eltern-Kind-Turnen

und vieles mehr !

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer
Homepage www.djkwiking.de,
per e-mail info@djkwiking.de oder
telefonisch 0221/17043133 oder 0151/50654522.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihren Besuch!

DJK Wiking: „Geh hin – mach mit!“



Ballspiele, Frisbee			Patrick Sumara, Telefon: 0177-6862119				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	ab 13	Mo.	19:00	20:30	Sol	F. Keichel
Basketball Hobby	580		Mo.	20:30	22:00	HMG	J. Uhler
Fußball für Kids	504	8-12	Di.	16:00	17:30	TFü2	I. Neyman
Ultimate Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570		Di.	18:00	20:00	BCW	P. Sumara
Hobby Ballspiele extra	560		Mi.	19:00	20:30	TFü2	I. Neyman
Basketball Hobby	590		Mi.	20:30	22:00	Blu	A. Sabrlouy
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	500		Fr.	17:30	20:30	BCW	F. Keichel
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	bis 13	Do.	18:00	19:30	HMG	F. Keichel
Basketball		ab 8	Fr.	16:30	17:45	Blu	A. Sabrlouy
Basketball	532	ab 12	Fr.	17:30	19:00	Blu	A. Sabrlouy
Ultimate Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570		Fr.	19:30	21:30	BCW	P. Sumara
Ultimate Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570		Fr.	20:00	21:30	HMG	P. Sumara
Ballspiele für Jungen	503		Sa.	11:00	12:30	Leb	Z. Bachtarie
Ultimate Frisbee Jungen & Mädchen	570		Sa.	n.V.	n.V.	BCW	P. Sumara

Sport für Menschen mit Behinderung			Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport mit Kick	11		Mo.	17:15	18:30	Bal	L. Görgens
Allround Sport	10		Di.	17:30	18:30	LC	A. Michels

Fitness, Gymnastik, Rehasport			Irene Viereck, Telefon: 0221-798805				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Senioren-gymnastik	404		Mo.	09:00	10:00	EvL	I. Wachendorf
Senioren-gymnastik	405		Mo.	10:00	11:00	EvL	I. Wachendorf
Frauengymnastik	430	ab 40	Mo.	18:30	19:30	Bal	L. Görgens
Frauengymnastik	431		Mo.	19:30	20:30	Bal	L. Görgens
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	V. Traughber
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	K. Traughber
Gesundheitsgymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00	GPP	I. Wachendorf
Fitnessgymnastik	224		Di.	09:00	10:00	PF.D.	G. Henschen
Wirbelsäulengymn. Frauen	26		Di.	10:00	11:00	GPP	I. Wachendorf
Wirbelsäulengymn. Frauen	71		Di.	11:00	12:00	GPP	I. Wachendorf
Gymnastik für Frauen u. Männ	407	über 60	Di.	09:30	10:30	Tab	S. Kanther
Gymnastik für Frauen u. Männ	408	über 60	Di.	10:30	11:30	Tab	S. Kanther
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30	Bal	J. Römer
Wi. Gymnastik/Problemzonen	222		Di.	17:00	18:00	TV	T. Bendel
Rehasport Wirbelsäule/Gelenke		NEU!	Di.	18:00	19:00	Bal	I. Neyman
Frauengymnastik	433		Di.	18:00	19:00	TV	T. Bendel
Atmung, Haltung, Rückenstärke	73		Di.	19:00	20:00	TV	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 Spezia	28		Mi.	17:00	18:00	Bal	J. Römer
Aerobic	203		Mi.	19:00	20:00	KMA 2	A. Stempin
Integrative Gymnastik	434		Mi.	18:00	19:00	Rip	T. T. Bendel
Wirbelsäulengymnastik	74		Mi.	19:30	20:30	Bal	H. Stempin
Bodyforming & Pilates	251		Mi.	20:00	21:00	KMA 2	A. Stempin
Wirbelsäulengymnastik	75		Mi.	20:30	21:30	Bal	H. Stempin

Wirbelsäulengymnastik	68		Do.	09:00	10:15	TFü2	S. Kanther
Fitnessgymnastik BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G. Henschen
Wirbelsäulengymnastik	69		Do.	10:15	11:30	TFü2	S. Kanther
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30	18:45	TV	A. Stempin

Rehasport Wirbelsäule/Gelenk	89		Do.	17:45	19:00	KMA 2	L. Görgens
Fitnessgymnastik BOP			Do.	19:00	20:00	TFü2	S. Dittmann
Sport und Spiel	436		Do.	19:00	20:30	Leb	W Schwarz
Aerobic	204		Do.	19:15	20:15	Blu	A. Stempin
Pilates	1		Do.	20:15	21:15	Blu	A. Stempin
Fitnessgymnastik für Männer	240		Do.	20:30	22:00	TV	J. Uhler
Bodyforming	250		Fr.	16:30	17:30	TFü1	A. Weiden
Fitnesskickboxen	255		Fr.	17:30	19:00	TFü1	A. Weiden
Wirbelsäulengymnastik	77		Fr.	18:30	19:30	Bal	I. Viereck
Fitness und Spiele	241		Fr.	20:15	22:30	TV	H. Stempin
Rehasport	20		Sa.	10:00	11:00	Leb	L. Görgens
Fit für 100	52		auf Anfrage	auf Anfrage			U. Kraus

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	20:30	KMA 2	L. Görgens
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Do.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin

Judo und Jiu Jitsu			Rolf Harzem, Telefon: 0221-9591704				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Judo	620	6-12	Mo.	17:30	19:00	Sol	C. Blatt
Judo	620		Mo.	19:00	20:30	Sol	C. Blatt
Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30	22:00	Sol	W Richmann
Judo	610	6-11	Mi.	18:00	19:30	TV	C. Blatt
Judo	610	12-18	Mi.	19:30	21:00	TV	C. Blatt
Judo	660	6-8	Mi.	16:30	17:30	Blu	O. Spiller
Judo	660	8-12	Mi.	17:30	19:00	Blu	O. Spiller
Judo	660	ab 14	Mi.	19:00	20:30	Blu	O. Spiller
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	TFü2	W Richmann
Judo	620	4-6	Fr.	17:30	19:00	Sol	D. Kühn
Judo	620	6-11	Fr.	17:30	19:00	Sol	R. Harzem
Judo	620		Fr.	19:00	20:30	Sol	R. Harzem

Kooperation Kitas und Schulen			Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Kita Fit			Di.	09:45	10:45	Fur	I. Neyman
Kita Fit			Di.	11:00	12:00	KMA3	E. Akti
Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin
Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin
Sportförderunterricht	136	6-8	Mi.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Sportförderunterricht	137	8-10	Mi.	16:45	17:45	Leb	H. Stempin
Turn-AG	124	6-10	Do.	16:15	17:45	Leb	L. Görgens

Kita Fit		3-6	Fr.	09:30	11:30	RBS	L. Görgens
----------	--	-----	-----	-------	-------	-----	------------

Tanzen		Julia Schlichting, Telefon: 0163-4840565					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke
Jazztanz	320	ab 9	Mi.	17:00	18:00	AV	Photini-Meletiados
Jazztanz	321	13-18	Mi.	18:00	19:30	AV	Photini-Meletiados
Jazztanz	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	AV	Photini-Meletiados
Tänz. Früherziehung	333	ab 4	Do.	15:45	17:00	TFü2	A. Michels
Hip-Hop	350	ab 9 NEU	Do.	17:30	19:00	Bal	N. Garni
Tänz. Früherziehung	330	3-6	Fr.	16:30	17:30	Bal	J. Schlichting
Tänz. Früherziehung	331	6-10	Fr.	17:30	18:30	Bal	J. Schlichting

Trampolin		Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Trampolinspringen	140	4-6	Mo.	14:00	15:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	141	6-8	Mo.	15:00	16:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	142		Mo.	16:00	17:30	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145		Mo.	17:30	19:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	146		Mo.	19:00	20:30	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	144	15-33	Mo.	20:30	22:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	143	10-15	Do.	16:00	17:30	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	113		Sa.	10:00	12:00	Blu	H. Stempin

Turnen		Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829 Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16:00	17:00	Blu	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	117		Di.	16:00	17:00	TV	T. Bendel
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	G. Volksdorf
Kleinkinderturnen	113	ab 4	Mi.	16:00	17:00	Rip	T. Bendel
Mädchenturnen	122	8-12	Mi.	17:00	18:00	Rip	T. Bendel
Eltern-Kind-Turnen	106		Mi.	16:00	17:00	TV	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	17:00	18:00	TV	G. Matuschek
Eltern-Kind-Turnen		1,5-3	Mi.	17:00	18:00	KMA1	I. Neyman
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:00	17:00	TV	M. Behnen
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	15:00	16:00	Bal	G. Matuschek
Turn&Spiel	118	5-8	Fr.	16:00	17:30	Rip	I. Neyman
Mädchenturnen	127	6-10	Fr.	16:30	17:30	TV	H. Stempin
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30	18:45	TV	H. Stempin
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45	20:15	TV	H. Stempin

Volleyball		Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177 Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Kinder 7-10 Jahre	510		Di.	16:45	18:00	HMG	A. Garrecht
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	18:00	19:30	HMG	A. Garrecht
Jugend männl. D	510	< Jahrg. 99	Do.	17:30	19:30	HMG	A. Garrecht
Jugend weibl. D	510	< Jahrg. 99	Di.	17:30	19:30	HMG	D. Schott
Jugend weibl. C1+C 2	510	< Jahrg. 97	Mi.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer/Dück
Jugend weibl. C 2	510	< Jahrg. 97	Fr.	16:30	18:30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. C 1	510	< Jahrg. 97	Mo.	17:30	19:30	HMG	A. Dück
Jugend weibl. B	510	< Jahrg. 95	Mi.	17:30	19:30	HMG	P. Schreier
Jugend weibl. B	510	< Jahrg. 95	Fr.	16:30	18:00	HMG	P. Schreier
Jugend männl. C	510	< Jahrg. 97	Mo.	17:30	19:30	HMG	D. Pisczor
Jugend männl. C	510	< Jahrg. 97	Fr.	18:00	19:30	HMG	D. Pisczor
Jugend männl. B	510	< Jahrg. 95	Mi.	17:30	19:30	HMG	G. Blomeyer

Jugend männl. B	510	< Jahrg. 95	Fr.	16:30	18:00	HMG	G. Blomeyer
Trainingsgem. männl. A/B	510	< Jahrg. 93	Mi.	19:30	21:30	HMG	G. Blomeyer
Damen I (Spielgemein.)	510		Fr.	18:30	20:00	HMG	P. Schreier
Damen II Bk	510		Mo.	19:30	21:30	HMG	U. Paffendorf
Damen II Bk	510		Do.	19:30	21:30	HMG	U. Paffendorf
Damen III Bk	510		Di.	19:30	21:30	HMG	L. Schott
Damen III Bk	510		Do.	17:30	19:30	HMG	L. Schott
Damen Hobby OL	510		Mo.	19:30	22:00	HMG	M. Niermann
Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19:30	22:00	HMG	B. Hüttemann
Herren Hobby 2 LL	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	S. Kraus
Mix I LL	510		Do.	19:30	22:00	HMG	M. Hüsck
Mix II BeL	510		Di.	19:30	22:00	HMG	A. Kraus
Mix III Bk	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	T. Melin-Filz
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30	HMG	W Remsky

Yoga, Tai Chi, Qi Gong			Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Yoga für Frauen und Männer	40		Mo.	08:30	10:00	EvL	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer	41		Mo.	10:15	11:45	EvL	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 für Ältere	400		Di.	16:30	17:45	EvGZ	S. Schmitz
Yoga und Prävention für Ältere	401		Di.	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	20:30	Rip	B. Schröder
Yoga-Eine Haltungsschule	76	NEU!	Do.	19:00	20:30	TV	I. Viereck

Hallenverzeichnis

AV	Aula Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg, Heimersdorf	KMA3	Kindertagesstätte, Karl-Marx-Allee, Chorweiler
BCW	Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz	LC	Lino Club, Geschwister-Scholl-Straße, Longerich
Bal	Turnhalle Balsaminenweg, Seeberg	Leb	Turnhalle Lebensbaumweg, Heimersdorf
Blu	Turnhalle Ernstberg Straße, Blumenweg	Pf.St.A.	Pfarrheim St. Anna
EvGZ	Evangelisches Gemeindezentrum Chorweiler, Chorweiler	Pf.W.	Pfarrheim Weiler, Regenbold Straße, Weiler
EvL	Ev. Kirche Lebensbaumweg, Heimersdorf	Pf.D.	Pfarrheim Dionysius
Fur	Kindertagesstätte, Further Straße, Roggendorf	RBS	Kindertagesstätte Regenboldstraße, Weiler
GHS	Gustav-Heinemann Schule, Seeberg	Rip.	Turnhalle Riphahnstraße, Seeberg
GKP	Gymnasium Köln-Pesch, Pesch	TFü1	Turnhalle Fühlingerweg (vordere Halle), Weiler
GPP	Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler	TFü2	Turnhalle Fühlinger Weg (hintere Halle), Weiler
HMG	Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg, Weiler	Sol	Turnhalle Soldiner Straße, Lindweiler
KMA1	Gustav-Heinemann-Schule, Karl-Marx-Allee, Chorweiler	Tab	Taborsaal / Pfarrei Christi Verkärung, Taborplatz, Heimersdorf
KMA2	Henry Ford Realschule, Karl-Marx-Allee, Chorweiler	TV	Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovener Weg, Heimersdorf

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzender	Lars Görgens E-Mail: goergens@djkwiking.de	Tel.	0151 / 50 65 45 22
2. Vorsitzender	Rolf Harzem E-Mail: harzem@djkwiking.de		0221 / 95 91 704
Kassenwart	Sören Beeskow E-Mail: beeskow@djkwiking.de		0151 / 24 22 95 06
Geschäftsstelle	Irmgard Wachendorf E-Mail: info@djkwiking.de	Tel. Fax	0221 / 17 04 31 33 0221 / 3 90 98 30
Sportwart	Ivan Neiman E-Mail: neyman@djkwiking.de		0178 / 3 56 37 46
Jugendleiter	Daniela Kühn E-Mail: jugend@djkwiking.de		0157 / 76 37 81 97
Öffentl. arbeit	Andreas Pütz E-Mail: puetz@djkwiking.de	Tel.	0221 / 7 90 11 06
Geistl. Beirat	Pfr. Heribert Meurer		
Seniorenbeauftragte	Heidi Matheis	Tel.	0221 / 77 90 96
Beisitzer	Frank Keichel	Tel.	0176 / 96 04 11 35

Abteilungsleiter

Blatt Christina	Vertr. Judo E-Mail: blatt@djkwiking.de	Tel.	0221 / 79 90 23
Hartwich Marlies	Yoga E-Mail: hartwich@djkwiking.de		0221 / 9 79 29 81
Harzem Rolf	Judo E-Mail: harzem@djkwiking.de		0221 / 9 59 17 04
Knapp Katharina	Eltern Kind Turnen E-Mail: knapp@djkwiking.de		0221 / 3 90 98 29
Kraus Andreas	Volleyball		0221 / 5 90 57 25
Sumara Patrick	Ballspiele		0177 / 6 86 21 19
Schlichting Julia	Tanzen für Kinder, Jugendliche + Erwachsene E-Mail: julia_schlichting@web.de		0163 / 4 84 05 65
Stempin Henryk	Turnen + Trampolin h.stempin@gmx.de		0221 / 7 90 16 60
Viereck Irene	Gymnastik E-Mail: viereck@djkwiking.de		0221 / 79 88 05
Zerres Ursula	Ambulanter Herzsport E-Mail: zerres@djkwiking.de		0221 / 590 32 32

Ärzte der Ambulanten Herzgruppen

Dr. Grüner Artur
Dr. Grüner Olga
Dr. Neuen-Kopitzki A.
Dr. Ploner Johannes
Dr. Schiewe Felix
Dr. Viehöver F.J

Beitragsstelle + Mitgliederbetreuung:

Katharina Knapp Chrysanthemenweg 22 50769 Köln-Seeberg
Tel. 390 – 9829 Fax 390 - 9830 E-Mail : knapp@djkwiking.de



Faszinierende Auswahl.
Zuverlässiger Service.
38.000m² volles Programm.

N°1 in Köln und Pulheim

R&S



HYUNDAI

Robert-Bosch-Str. 4
Köln-Fühlingen
0221 . 70 91 70
www.rsmobile.de

Ottostraße 7
50259 Pulheim
02238 . 47 70

