

“Mer sin wie mer sin” Inklusion durch Sport



Diese Ausgabe u.a. mit Berichten

- zur Mitgliederversammlung
- aus den Abteilungen der DJK Wiking
- zum 1. Internationalen Sportfest am 1. April 2017
- und vieles mehr...

Geballte Power.

Da simmer dabei.

Wir unterstützen den Sport
in der Region. Mehr unter
www.rheinenergie.com



In dieser Ausgabe

Grußwort	S. 4
Titelthema "Inklusion durch Sport"	S. 5
Sport für alle in Köln, von Univ.-Prof. i.R. Dr. rer. nat. Jürgen Innenmoser	S. 6
Einladung zur Mitgliederversammlung	S. 9
Jahresbericht der DJK Wiking	S. 10
Berichte aus den Abteilungen: Turnen, Basket- ball, Judo, Volleyball, Trampolin, Ultimate Fris- bee, Yoga, Tanzen	ab S. 12
Aus dem Vereinsleben, ab	S. 23
Erneut Zusage für "Orientierung durch Sport"	S. 24
Gedächtnistraining	S. 27
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 28
Ansprechpartner, Hallenverzeichnis	S. 31
Zu guter Letzt	S. 32



Fotonachweis:
Titelbild und Fotos oben 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

30.03.-01.04.2017: DJK Wiking
täglich im City Center Chorweiler
01.04.2017, Pariser Platz: 1. Inter-
nationales Sportfest der DJK Wiking
14.-17.04.2017: Ostern
27.04.2017: Jahresversammlung
der DJK Wiking im Taborsaal in
Heimersdorf
01.05.2017: Tag der Arbeit
12.05.2017: Altenbergwallfahrt

Er ist's

*Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte.
Süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.*

*Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.*

*Horch, von fern
ein leiser Harfenton!*

*Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen.*

(Eduard Mörike)

**Vorstand und Redaktion der
DJK Wiking wünschen ein fro-
hes Osterfest und entspanntes
Sporttreiben an frischer Luft im
Frühling!**

Liebe Mitglieder und Interessenten, vom Angenehmen und Nützlichen

der fröhliche Karneval liegt gerade erst hinter uns. Wir haben ausgelassen gefeiert und dabei sicher auch das Lied "Unser Stammbaum" von den Bläck Fööss gesungen: "Mer sin wie mer sin!" Ein Appell für ein friedliches Miteinander, dass wir vorbehaltlos aufeinander zu und miteinander umgehen.

Dies ist gegenüber Menschen mit Behinderung leider nicht immer der Fall. Inklusion bedeutet "Zugehörigkeit" und damit das Gegenteil von Ausgrenzung. Inklusion ist ein Begriff, den die EU-Behindertenrechts-Konvention 2008 sogar zu einem Menschenrecht erklärt hat!

Wenn jeder Mensch – mit oder ohne Behinderung – überall dabei sein kann, in der Schule, am Arbeitsplatz, im Veedel, in der Freizeit, dann ist das gelungene Inklusion. Unsere Sportgruppen für Menschen mit und ohne Behinderung tragen nur einen bescheidenen Anteil dazu bei.

Unsere Erfahrung mit den sehr liebenswerten Menschen in dieser Grup-

pe ist, dass Ihnen das Sporttreiben in Gemeinschaft Spaß macht und nützt. Für Außenstehende mag der Umgang mit Menschen mit Behinderung nicht immer einfach und angenehm anmuten. Doch das gilt für Menschen ohne Behinderung ebenso.

Unsere Überzeugung bei der DJK Wiking ist, dass niemand perfekt und es auch unsere Aufgabe ist, unsere Komfortzone zu verlassen, um anderen zu helfen. Mehr zum Thema erfahren Sie auf den kommenden Seiten.

Damit zu den Dingen, die vor uns liegen: Zuerst einmal freuen wir uns sehr, dass unsere erfolgreiche Kooperation mit dem City Center Chorweiler fortgesetzt wird und wir am 1. April 2017 auf dem Pariser Platz das "1. Internationale Sportfest der DJK Wiking Köln" feiern können.

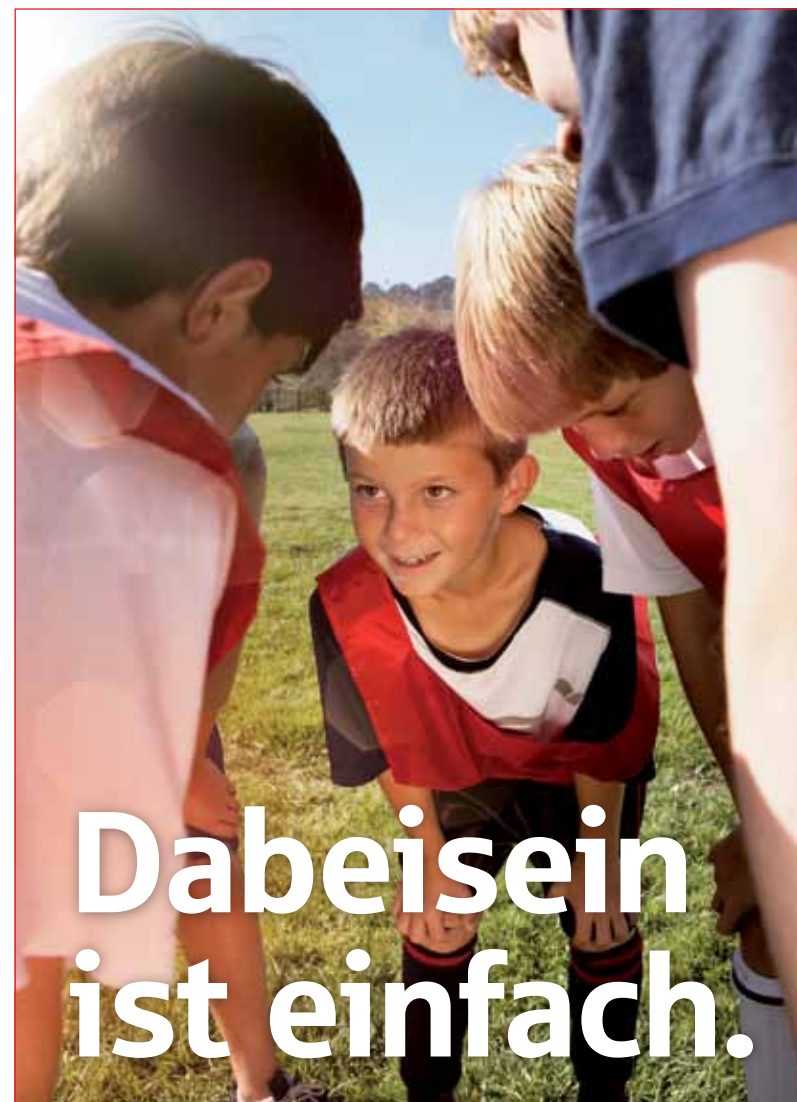
Bereits ab Donnerstag 30. März 2017 können Sie uns täglich im City Center finden. Lesen Sie dazu mehr auf der Rückseite dieser Zeitung.



Erst nach Ostern folgt dann die Jahresversammlung der DJK Wiking am Donnerstag 27. April 2017 im Taborsaal in Heimersdorf. Die Einladung dazu finden Sie im Innenteil. Ich freue mich darauf, viele von Ihnen dort begrüßen zu können.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe, Gesundheit und allzeit Freude am Sport in Gemeinschaft!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender



Dabeisein ist einfach.



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Sport.

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

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
KölnBonn

Inklusion - Normalität in der DJK Wiking!

Übersetzt man den Begriff "Inklusion" wörtlich, dann bedeutet er "Einschluss".

Sozialwissenschaftlich interpretiert heißt dies den Einschluss, die Zugehörigkeit in die Gesellschaft bzw. die Teilhabe an der Gesellschaft. Jeder Mensch soll dabei sein können in der Schule, am Arbeitsplatz und bei Freizeitangeboten. Niemand soll ausgegrenzt werden. Jeder soll teilhaben können an der Vielfalt des gesellschaftlichen Lebens.

Das ist wichtig, das ist richtig, das ist fair. Und die große Präsenz des Themas Inklusion in der Öffentlichkeit macht das noch bewusster und präsenter. Die Wichtigkeit des Themas wird mehr und mehr erkannt. Die Anzahl inklusiver Bildungs- und Freizeitangebote hat zugenommen. Akzeptanz und Toleranz besonders auch für Menschen mit Behinderung nehmen zu.

"Ein Sportverein für Alle" berichtete der Kölner Wochenspiegel im vergangenen Jahr über die DJK Wiking. Diese Schlagzeile war sehr bewegend. In der DJK Wiking ist es selbstverständlich, dass jeder Mensch - mit und ohne Behinderung - die Möglichkeit bekommt, an Sportangeboten und am Vereinsleben teilzunehmen. Dass Zeitungen



darauf aufmerksam werden, zeigt erstens unsere gute Arbeit in diesem Bereich und zweitens, dass das Thema in der Öffentlichkeit angekommen ist. Es wird erkannt, wo der Mensch wirklich im Mittelpunkt steht, wo Menschen für Menschen wirken und da sind, wo Menschen sich unterstützen, wo Menschen miteinander Spaß haben. Das ist in der DJK Wiking der Fall und völlig normal! Und genau deshalb ist es so besonders! Genau deshalb ist die DJK Wiking ein besonderer Verein! Hier wird gelebt, was selbstverständlich sein sollte.

Inklusion durch Sport

Der Sport bietet beste Möglichkeiten für gelingende Inklusion. Durch die Teilhabe an Sport- und Bewegungsangeboten, besonders in der Gruppe, steigt die Lebensqualität. Isolation und Ausgrenzung wird verhindert. Bewe-

gung trägt zur besseren Gesundheit für Körper und Geist bei. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Ungezwungenheit, mit der Inklusion und auch Integration im Sport stattfinden. Die Freude an der Bewegung verbindet die Menschen, lässt sie sich in ihren Sportgruppen treffen, zusammenfinden und Kontakte aufbauen. Sport verbindet... Einmal mehr passt dieses Motto genau und zeigt wie wichtig die Arbeit der Sportvereine ist.

"Ein Sportverein für alle" möchten wir sein. Sport für alle möchten wir anbieten. Die tollen Möglichkeiten nutzen, die der Sport den Menschen und dem Miteinander bietet. Das ist die DJK Wiking! Und jeder, der zu uns kommt, egal woher und egal mit welchem Handycap, ist herzlich willkommen!

Lars Görgens



Sport für alle in Köln



Gestern: Behindertensport in Köln



Heute: Sport für Alle, behindert oder nicht
Exklusiver Gastbeitrag von Univ.-Prof. i.R.
Dr. rer. nat. Jürgen Innenmoser

Der Sport kann alles: Er ist Bewegung, Spiel, Sport, ist Freizeit- und Breitensport, ist Teil der Rehabilitation und er ist auch der professionelle Sport, den wir in höchster Ausprägung der Profi-Fußballer zur Zeit in Köln genießen können.

Der Kölner Sport der Menschen mit Behinderungen veränderte sich ab 1972 dadurch, dass im Kinder- und Jugendbereich die **gemeinsamen Erlebnisse** in Bewegung, Spiel und Sport im Vordergrund standen und mit den Geschwistern und Freunden gepflegt wurden.

Dabei gab es den Versehrtensport in Köln durchaus, aber 1978 brauchte es eine Broschüre mit dem obigen Titel, in der Jürgen Innenmoser ein „Sonderbeitrag“ über den Sport mit behinderten Kindern und Jugendlichen ermöglicht wurde. Der MTV Köln mit seiner Abteilung Rehabilitations- und Behindertensport war schon auf dem Weg und im Jahre 1991 wurde der Kölner Förderkreis Behindertensport und Rehabilitation e.V. gegründet, weil das Geld eben doch nicht für die guten Konzepte reichte.

Und heute?

Heute haben wir oder sollten wir einen anderen Sport nach der Anerkennung der UN-Behindertenrechtskonvention von 2006 haben. Diese internationale Konvention wurde von der Bundesregierung und von den Länderregierungen als verbindlich anerkannt.

Sie empfiehlt und fordert von uns, wie wir es machen sollen, damit alle Menschen (auch die Menschen mit Behinderungen) ein **respektvolles und würdiges gesellschaftliches Zusammenleben** erhalten. Sie beschreibt auch die sportlichen Aktivitäten der Menschen mit Behinderungen und vor allem beschreibt sie einen Sport, den wir Kölner als **Sport für Alle behindert oder nicht** gekennzeichnet haben.

Dieser gelingt aber auch nur dann, wenn – hier muss diese „Rüge“ erwähnt werden – genügend Sportstätten und vor allem barrierefreie zur Verfügung stehen!

Zukunft beginnt jetzt

Warum sollen wir nicht fordern, dass die Inklusion der Menschen mit Behinderungen im allgemeinen Sport auf allen Ebenen stattfinden soll?

Denn zu unserer Zukunft gehört sowohl ein besserer als auch umfassend vorhandener individueller „behindertenspezifischer Sport“: Es fehlt an „ambulanten Rehabilitationssport“ und an gut und leicht zugänglichem Behindertensport (...mit der Sportstätte um die Ecke der eigenen Wohnung). Und es fehlt eben auch an einem breiten Angebot an inklusivem Sport.

Vor allem für die Kinder müssen wir von den Schulträgern und den Lehrerinnen und Lehrern fordern, dass behinderte Kinder wo immer es geht, an inklusiven Sportangeboten teilnehmen dürfen (zum Begriff „Behinderung“ rechnet man Kinder mit „Lernbehinderung“, mit „emotionaler und sozialer Auffälligkeit“ mit „geistiger Behinderung“, mit „Sinnesbehinderung“, mit „körperlicher Behinderung“, mit chronischen Krankheiten und auch mit schwersten Ausprägungsgraden der Einschränkungen der Funktionen). Das ist dann keine Gnade, die großzügig von den sog. Gesunden und Intelligenen gewährt wird, sondern eine Selbstverständlichkeit, eine



„Kibaz“-Kinder beim spielenden Erproben des Zielwerfens

Sport für alle in Köln Fortsetzung

mitmenschliche Grundforderung der UN-Behindertenrechtskonvention.

Versteht jemand, warum das so schwer fällt? Kann man denn nicht schnellstens die Lehrerausbildungsordnungen für die Schulen ändern und die Fortbildungsmaßnahmen für die amtierenden Lehrerinnen und Lehrer verbindlich machen?

Jedenfalls genügt es nicht, wenn es nur eine gemeinsame Kölner Steuerungsgruppe „Sport für Alle behindert oder nicht“ gibt und wenn es nur die Erweiterung der Aufgaben des Stadtsportbundes Köln und der Sportjugend Köln gibt, mit denen sie sich dieser Aufgaben im Freizeitbereich der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen annehmen.

Hier müssen alle ran: Die Politik, die Verwaltung und jeder Verein mit seinen Vorständen, Ehrenamtlichen und Übungsleitenden, und auch die Zuständigen für Schule und Kindergärten.

Mit dem „**Sport für Alle behindert oder nicht**“ wird beschrieben, wie zukünftige Sportangebote und -gelegenheiten aussehen sollen:

Alle Menschen können teilnehmen. Es ist völlig unwichtig, ob man behindert ist oder nicht. Dieser Sport will jetzt auch immer noch vor allem Menschen mit Behinderungen ermuntern, ihren Sport nicht nur in Sportgruppen für sich untereinander zu machen, sondern diesen gemeinsam mit Menschen ohne Behinderungen zu machen.



Eine Aufgabe beim Kindersportfest 2016: Laufen, Treffen, Tragen, Richtungswechsel...

Wir müssen den Sport umgestalten!

Es muss selbstverständlich werden, dass dieses gemeinsame Sporttreiben nicht abhängig gemacht wird von der Höhe der Leistungen und der Befähigung zu hohen sportlichen Leistungen. Auch weil man doch weiß, dass die Menschen mit Behinderungen schon aufgrund ihrer Behinderung oder Schädigung keine Chance für gleiche Leistungen haben, muss man erkennen, dass es Zeiten und Gelegenheiten geben muss, bei denen man gemeinsam aktiv ist.

Der „Sport für Alle behindert oder nicht“ bestimmt sich an den **Grundwerten**, die eigentlich für jeden Sport gelten müssen:

Sport muss immer gesundheitlich förderlich sein und zwar nicht nur für die körperliche Funktionen und Fähigkeiten, indem die Belastungen der Kraft, der Schnelligkeit, der Koordination und der Ausdauer feinangepasst geregelt werden, sondern auch in seinen sozialen und psychophysischen Aufgaben. Solche Wirkungen können dann erwartet werden, wenn die Bewegungshandlungen positiv erlebt werden.

Zu einer verbesserten Lebensqualität durch Sport kommt es, wenn in und nach jeder Übungseinheit oder Sportstunde **das Wohlbefinden gesteigert** werden kann. Man muss es **mit Freude und Spaß** tun können. Der Sport muss Bewegungsaufgaben zur Verfügung stellen, die alle Teilnehmenden **sicher mit ihren verfügbaren Leistungen** erfüllen und bei denen sie von Anfang an mitmachen können!

Wie soll es laufen?

Folgende Aufgaben und Vorgehensweisen wurden im „Sport für Alle behindert oder nicht“ begonnen und werden fortgesetzt:

1. Bereits im Kindergartenalter sollen Kinder mit und ohne Behinderungen das Spielen und Bewegen gemeinsam erleben dürfen.
2. In der Schulzeit müssen diese Erlebnisse sowohl im schulischen Pflichtsport als auch im Sport außerhalb der Schule fortgesetzt werden, wobei es vor allem in den Phasen der Vor- und der Pubertät zu sehr sorgfältig geführten Sportangeboten kommen soll.
3. Sind Schulkinder in Ganztagschulen oder in der offenen Ganztagschule integriert, können Brücken gebaut werden zum Sport im Verein, wenn die Übungsleiterinnen und -leiter der Vereine qualifiziert sind und auch eingesetzt werden.
4. Die großen und kleinen (ortstreu) Sportvereine sollen sich einem solchen gemeinsamen Sport zuwenden und damit ihre Angebote erweitern.
5. Der in unserer Gesellschaft immer mehr notwendige Sport der älteren Menschen kann in geradezu idealer Weise als „Sport für Alle behindert oder nicht“ ausgeübt werden. Dabei braucht man noch nicht einmal anzuführen, dass Personen im Alter jenseits des 60. Lebensjahres durchaus von Behinderungen bedroht sind. *bitte wenden*



Bild aus einem Spiel der Elektrorollstuhlfahrer mit ihren rollenden Trainingspartnern.

Sport für alle in Köln, Fortsetzung

Diese haben oft ein hohes Verständnis für das gemeinsame Tun mit den Menschen, die bereits behindert sind.

Es gibt Fragen:

Können diese Konzepte gelingen? Sind das zu schwierige Aufgaben für den aktuellen Sport und seine Übungsleitenden? Passen diese Aufgaben in die bestehenden sportlichen Organisationen? Sind die Anbieter – die Übungsleitenden und Sportlehrerinnen und -lehrer – ausreichend qualifiziert, um solche besonderen Sportangebote gestalten zu können?

Wir sagen, das gelingt!

Denn Sportlehrerinnen und -lehrer und Übungsleiterinnen und -leiter wollen mit den sportlich aktiven Menschen **leben** und sie haben dafür ein spezielles „Gespür“: Psychologen sagen dazu: **Ganzheitlich** muss man den Menschen erfassen. Tatsächlich können Sportlehrerinnen und -lehrer das nicht anders machen und genau das erlebt ein jetzt 74 Jahre alter Sportlehrer jeden Montag und Freitag in seiner Gruppe.

Aber man muss erkennen, dass gemeinsames, gleichberechtigtes Sport-

treiben dann nicht möglich ist, wenn die Schwere der physischen und/oder geistigen Minderleistungen so groß ist, dass schon für diese eigenen sportlichen Tätigkeiten der Personen vielfältige Assistenzen notwendig sind. Dann ist eine große, gut angepasste Hilfe mit ausgewählter Bewegung, Spiel und Sport in einer speziellen Gruppe nötig.

Jedenfalls werden im „Sport für Alle behindert oder nicht“ die mitmachenden Menschen ohne Behinderungen nicht zu sozialen Dienstleistungen oder permanenten Hilfen für die behinderten Teilnehmer aufgefordert.

Fazit

Es mag Personen geben, welche die zukünftige Entwicklung des Kölner Sports vor allem auf populäre Großereignisse und den professionellen Sport beziehen wollen und unseren „Sport für Alle behindert oder nicht“ nicht als eine große Bereicherung sehen können.

Aber wäre es denn nicht gut, daran zu arbeiten, dass es in Köln ein viel breiteres Angebot an gesundheitsfördernden, Freude und Spaß in der Gemein-



schaft bringenden Sportgruppen gibt? Sollten wir es nicht doch schaffen, den Kinder- und Jugendsport unter erlebnis- und entwicklungsfördernden Aspekten viel weiter auszubauen und ihn für alle Menschen, auch für die Flüchtlinge in unserer Stadt zu öffnen?

Nicht zuletzt müssen wir wieder zurückfinden zu sportlichen Angeboten, mit denen wir die Leistungen aller Teilnehmenden in den Sportarten fördern, so dass daraus der olympische und der paralympische Sport der Kölner Kandidatinnen und Kandidaten zu einer neuen Höhe gebracht werden kann. Es muss allen Menschen (mit und ohne Behinderungen), die das ernsthaft anstreben, möglich gemacht werden, sich in guten Trainingsprozessen so zu verbessern, dass sie in hochklassigen Wettkämpfen gegen andere Sportler erfolgreich sein können.

*Univ.-Prof. i.R. Dr. rer. nat.
Jürgen Innenmoser, Vorstandsmitglied StadtSportBund Köln*

Inklusion in Köln

Nimmt man eine der mittlerweile verbreiteten Inklusionslandkarten in die Hand, dann fällt eine deutliche Dichte an Angeboten rund um Köln auf. Das ist kein Zufall.

Gerade hier haben sich diverse Akteure die Umsetzung von Inklusion mit Mitteln des Sports auf die Fahnen geschrieben. Die Sporthochschule in Köln, die sonderpädagogische Fakultät, An-Institute der DSHS (FIBS) tun ein Übriges, um das Engagement der Inklusionsbetreiber zu beflügeln. Diese arbeiten bereits seit Jahren eng zusammen in der sog. Steuerungsgruppe „Sport für alle“, zusammen mit städtischen Vertreter*innen, Trägern, Stiftungen und Verbänden.

Viel hat diese Zusammenarbeit schon geschaffen: inklusive Sportfeste (Kindersportfest, Stadionlauf, Nikolausschwimmen), inklusive Ausbildungen und Qualifizierungen an

und mit Schulen, Werkstätten zu Sporthelfer*innen und -assistent*innen. Gerade letztere sind Helfer*innen bei vielen großen Kölner Sportereignissen, u.a. dem Marathon.

Man könnte also meinen, Inklusion ist geradezu Selbstverständlichkeit in der rheinischen Sportlandschaft.

Leider sieht die Wirklichkeit (noch) ein wenig anders aus. Z.B. sind es in Köln nur sehr wenige DJK Vereine, die wirklich inklusive Angebote gestalten (Wiking, Südwest u.a.m.). Vielen fehlt es (noch) an Knowhow, Selbstbewusstsein, Fachpersonal, Mitteln, etc., um wirklich systematisch inklusiv unterwegs zu sein.

Alle Um- und Abfragen bei den Sportvereinen bestätigen diese Lücken. Sie sind auch nicht kurzfristig zu schließen. Dies auch nicht, weil Inklusion durch die Verpflichtungen im Bildungsbereich (Schule!) viel von seiner anfänglichen

Strahlkraft und Leichtigkeit verloren hat. Inklusion ist kein Selbstläufer!

Eltern müssen dies auf allen Seiten wollen, unterstützen! Behinderte Menschen müssen das Vertrauen in sich wandelnde Organisationen, wie u.a. die Sportvereine, erst entwickeln. Es bedarf erfolgreicher Beispiele. Diese sind dann Anknüpfungspunkt für das weitere Gestalten von Inklusion im Sport. Davon hat der Raum Köln Gott sei Dank schon zahlreiche, auf denen sich aufbauen lässt. Lasst uns mit diesem Pfund weiter wuchern!

Termine:

18. Juni 2017: Familien.spiele.fest mit kirche.läuft

1. Juli 2017: Kindersportfest Köln

9. Juli 2017: Kirche.kickt am Stadion

3. Dezember 2017: Nikolausschwimmen

*Volker Lemken,
Geschäftsführer DJK DV Köln*

Einladung zur Mitgliederversammlung der DJK Wiking Köln

Liebe Mitglieder,

hiermit laden wir Sie herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung ein.

Termin: Donnerstag, 27. April 2017 um 19.00 Uhr

Ort: Taborsaal in Köln-Heimersdorf

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl des/der Protokollführers/-in
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Berichte
 - 4.1 des Vorsitzenden
 - 4.2 des Kassenwartes
 - 4.3 der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Haushaltsplan 2017
7. Ehrungen
8. Anträge
9. Sonstiges

Wir freuen uns, wenn 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, 30. April 2017 um 11.00 Uhr in der Katholischen Pfarrkirche Christi Verklärung in Heimersdorf statt.

Mit freundlichen Grüßen

Lars Görgens
(1. Vorsitzender)



DJK
Wiking Köln
1965 e.V.

Pax-Bank

DJK

STADIONLAUF KÖLN

18. Juni 2017

*familien.
spiele.
fest*

Stadion

kirche-laeuft.de

PS:♥ pulsschlag

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



Jahresbericht des Vorsitzenden der DJK Wiking für das Jahr 2016

Liebe Mitglieder,

es war viel los im Jahr 2016 bei der DJK Wiking. Es gab zahlreiche Höhepunkte, wie unsere große Sportschau oder den Hochhausmarathon. Aber vor allem bedingt durch die Hallensperrungen, war oft auch Krisenmanagement notwendig, um für viele unserer Sportgruppen und Mitglieder den Sportbetrieb aufrecht erhalten zu können.

So startete das Jahr 2016, wie das vorherige Jahr geendet hatte: Mit der Schließung einer Sporthalle. Die Sporthalle in der Soldiner Str. in Lindweiler wurde ab Anfang des Jahres ebenso wie kurz zuvor die Sporthalle der Ursula-Kuhr-Schule in Heimersdorf, von der Stadt zur Unterbringung von Flüchtlingen genutzt.

Es waren große Anstrengungen nötig, um allen Gruppen alternative Trainingsorte anbieten zu können. Großer Dank gilt hier z.B. der Grundschule Lebensbaumweg, die uns Ihre Aula zur Durchführung unserer Sportangebote zur Verfügung gestellt hat. Auch unsere Sachbearbeiterin bei der Stadt, Frau Hübner, hat sich größte Mühe gegeben uns alternative Trainingsmöglichkeiten anzubieten.

Aber die DJK Wiking hat sich auch selbst geholfen und zusammen gehalten. Gruppen wie unsere Volleyballer sind zusammen gerückt und haben Platz geschaffen, damit für alle der Trainingsbetrieb weitergehen konnte.

Besonders Kindern und deren Eltern ist es aber schwer gefallen Sporthallen in anderen Orten zu erreichen. Sehr gelitten hat unsere Judoabteilung, vor allem durch die Schließung ihrer Hochburg in der Soldiner Str. in Lindweiler. Hier mussten wir auch die meisten Austritte aufgrund der dramatischen Hallensituation verzeichnen.



Viel Verständnis hat der gesamte Sport für die Not der Flüchtlinge und deren Unterbringung in Sporthallen. Kein Verständnis habe ich dafür, dass die Stadt Köln das zu einer Dauersituation werden lässt. Dies bedroht die Existenz der Sportvereine und behindert deren wertvolle Arbeit für die Gesellschaft, z.B. für Kinder und Jugendliche, für Senioren, für Menschen mit Behinderung und auch für die Integration u.a. der Flüchtlinge. Auch im Sinne der Flüchtlinge selbst muss von der Stadt Köln und der Kölner Politik erwartet werden, dass die Menschen endlich in vernünftigen Verhältnissen untergebracht werden und alle Sporthallen wieder dem Sport zur Verfügung gestellt werden!

Auch wenn die Hallenproblematik sehr viel Zeit in Anspruch genommen hat, wurde 2016 zu einem Jahr mit vielen Höhepunkten. Am 21. Februar fand in der Heinrich-Böll-Gesamtschule unsere „Große Sportschau“ statt (Bilder oben und unten). Viele Gruppen präsentierten den Mitgliedern und der Öffentlichkeit einmal mehr das große Sportangebot und die Vielfalt in der DJK Wiking. Nicht umsonst titelte der Kölner Wochenspiegel in seinem Bericht zu dieser Veranstaltung: „Ein Verein für Alle“. Jeder ist in der DJK Wiking herzlich willkommen!

Vom 29. August bis 3. September 2016 hat sich die DJK Wiking im City-Center-Chorweiler präsentiert und bleibenden Eindruck hinterlassen. Fachkundige Beratungen, Mitmachangebote, Fitnessstests und Vorführungen standen auf dem Programm.

Es war viel los und viele Mitglieder, Übungsleiter und Helfer engagierten sich. Nichts wurde unversucht gelassen Menschen von den positiven Auswirkungen sportlicher Aktivität zu überzeugen und somit auch Austritten durch die Hallensperrungen entgegen zu wirken. Vielen Dank an das City-Center-Chorweiler, an Center-Manager Gregory Hedderich und sein Team für die hervorragende Kooperation!

Die Aktionswoche im City-Center gipfelte dann am 3. September 2016 im 3. Hochhausmarathon im Sahle-373-Stufen-Haus. Wieder nahmen rund 100 Teilnehmer an der Veranstaltung teil. Integration und Inklusion hatten wie immer einen großen Stellenwert.



Jahresbericht, Fortsetzung

So nahmen selbstverständlich auch Flüchtlinge aus einer nahe gelegenen Unterkunft teil (Foto u.l.). Doppelt besetzt waren wir an diesem Tag: Trepplauf, Hüpfburg, Kaffee und Kuchen, Grill, Spielmobil, Trampolinshow am Hochhaus sowie Infostand und Tai Chi-Auftritt im City-Center. Ein riesiges Dankeschön an alle!

Zum Ende des Jahres ging es nochmal mit einer Werbe- und Mitgliederaktion ins City Center. Sechs Tage vom 15. bis 21. Dezember 2016 verpackten Mitglieder, darunter viele Jugendliche, Geschenke im Namen der DJK Wiking und machten auf unseren Verein aufmerksam (Foto u.r.). Zum Jahresende konnten dadurch nochmal neue Mitglieder gewonnen werden.

Herzlichen Dank allen Teilnehmenden, Übungsleitenden und Helfenden für die gelungenen Veranstaltungen im vergangenen Jahr und das große Engagement für die DJK Wiking!

Die Zusammenarbeit mit Kindergärten und Schulen ist nach wie vor sehr gut. Besonders nützt uns hier, dass die DJK Wiking im September 2016 als Einsatzstelle für den Bundesfreiwilligendienst anerkannt wurde und seit dem 1. Oktober 2016 unsere Bundesfreiwillige Mareike Jautschus für den Verein tätig ist. Mareike führt neben vielen anderen Tätigkeiten Aktionen in Kindertagesstätten durch, leitet dort Sportgruppen und ist bemüht Kinder und Eltern für den Sport und die DJK Wiking zu begeistern. Dennoch möchten wir hier im kommenden Jahr noch aktiver werden, noch stärker den Kontakt zu Kitas und Schulen suchen. Besonders im Bereich der Jugendlichen fehlt vielen



Sportvereinen der Nachwuchs. Auch in der DJK Wiking sind die Mitgliederzahlen im Bereich der Jugendlichen und jungen Erwachsenen am geringsten.

Neben der wichtigen Vereinsarbeit und dem Vereinsleben im Kölner Norden ist die DJK Wiking mittlerweile auch in den Sportverbänden sehr präsent. Im vierten Jahr sind wir nun „Stützpunktverein für Integration durch Sport“ des Landessportbundes NRW (LSB). Erstmals haben wir am Projekt „Orientierung durch Sport“ der Sportjugend des Deutschen Olympischen Sportbundes teilgenommen. Aktiv waren wir auch im Pilotprojekt „ATP“ (Alltagstrainingsprogramm) des LSB. Durch die Teilnahme an diesen Projekten erhalten wir Fördergelder, die es uns ermöglichen neue Angebote zu gestalten, Veranstaltungen durchzuführen, verstärkt Mitglieder zu gewinnen und den Problemen entgegen zu treten.

Es ist aktuell nicht einfach für Sportvereine. Die Konkurrenz durch kommerzielle Anbieter wie Fitnessstudios

steigt, viele Hallen gerade in Köln sind sanierungsbedürftig, andere für die Unterbringung von Flüchtlingen gesperrt.

Aber wir tun etwas dagegen. Wir reden nicht nur: Wir sind fleißig, wir packen an! Jedes Jahr nehmen wir alle sich uns bietenden Möglichkeiten wahr, uns weiter zu entwickeln, voran zu kommen, fit für die Zukunft zu sein.

Immer mit dem Wissen, worauf es in einem gemeinnützigen Sportverein ankommt: Menschlichkeit, Fairness, Offenheit, Zusammengehörigkeit, Freude und soziales Engagement!

Allen Mitgliedern und allen, die sich für die DJK Wiking Köln und ihre Werte einsetzen, meinen herzlichen Dank!

*Lars Görgens,
1. Vorsitzender*



Jeder Mensch ist einzigartig

Jeder Mensch ist einmalig! Egal ob groß oder klein, dick oder dünn. Jeder hat seine Stärken und seine Schwächen. Eines ist aber für alle gleich: Bewegung und Sport tut jedem Menschen gut! Bericht aus der Turnabteilung.

Schon von klein auf lieben es Kinder sich zu bewegen, auf diese Weise die Welt zu entdecken und zu erforschen. Zu rennen, springen, klettern, zu balancieren oder zu springen.

In Bewegung erobern sie sich die Welt und schulen dabei wichtige Fähigkeiten, die auch für ihr weiteres Leben von Bedeutung sind. Sie trainieren Ausdauer und Koordination meist auf spielerische Art und Weise.

In der Sportgruppe im Verein erlernen sie auch soziales Verhalten. Sich an Regeln zu halten, respektvoll miteinander umzugehen und fair zueinander zu sein. Meist entwickeln sich in den Sportgruppen auch tolle Freundschaften und die Kinder freuen sich darauf, zusammen mit ihren Freunden jede Woche zum Sport zu gehen.

Allen Kindern diese Möglichkeit zu geben, mit Freude Sport zu erleben, hat sich die DJK Wiking zur Aufgabe gemacht. Und so finden auch inner-

halb der Turnabteilung nach wie vor die verschiedensten Sportangebote statt, damit jedes Kind, vom Laufalter angefangen bis hin zum Jugendalter, sein passendes Sportangebot findet.

Angefangen von Eltern-Kind Turnen über das Kleinkinderturnen, gibt es vielfältige Sportangebote bei denen Kinder jedes Alters ihre Bewegungen schulen können. Bei einigen Angeboten steht das klassische Turnen, bei anderen stehen Sportspiele im Vordergrund. Aber auch das klassische Geräteturnen steht wöchentlich auf dem Programm. Genauso wie Erlebnissport für Kinder oder der Sportförderunterricht, der in Kooperation mit den Grundschulen in Heimersdorf und Seeberg stattfindet.

Sportförderunterricht ist leider vielen



Auch die Kleinkinderturngruppe von Monika Behnen, die donnerstags in der Turnhalle am Volkhovener Weg Sport macht, freut sich noch über weitere Kinder, die Lust haben mitzuturnen.

Eltern und Kindern noch unbekannt. Oft schreckt schon der Name des Sportangebots ab. Blickt man aber während des Sportförderunterrichts in die Halle, sieht der Zuschauer keinen großen Unterschied zu anderen Sportangeboten. Auch hier wird gelaufen, geklettert und gesprungen was das Zeug hält. Und auch hier sind die Kinder mit großer Begeisterung dabei.

Oft empfehlen die Grundschullehrer den Eltern die Teilnahme am Sportförderunterricht, welcher von Henryk Stempin über die DJK Wiking angeboten wird, wenn sie merken, dass dem Kind eine besondere sportliche Förderung gut tun würde. Aber auch ohne spezielle Empfehlung durch die Lehrer steht das allen Kin-

dern im Grundschulalter offen. Wenn Sie als Eltern der Meinung sind, dass Ihrem Grundschulkind eine zusätzliche Sportförderung guttun würde, sind Sie herzlich eingeladen einfach zu einer Probestunde vorbei zu kommen. Henryk Stempin berät Sie gerne dazu.

Letztendlich ist es gleich, in welche Halle Sie blicken: Egal ob groß oder klein, dick oder dünn, sportbegeistert oder anfänglicher Sportmuffel.

Hier können Sie erleben, dass Sport jedem Einzelnen gut tut und Spaß macht! Es ist eine Freude zu sehen, wie jedes Kind sich in der Bewegung die Welt erobert. Neues ausprobiert, übt, trainiert und nachher die vielen Bewegungskünste stolz den Eltern präsentieren kann!

Anne Fahrn.



Infokasten Turnabteilung

Die Abteilung Turnen der DJK Wiking umfasst **15 Gruppen**. Darunter befinden sich **drei Eltern-Kind-Gruppen**, am Dienstag in Blumenberg, Ernstbergstraße, am Mittwoch in Heimersdorf, Lebensbaumweg, und am Donnerstag in Seeberg, Karl-Marx-Allee. In Blumenberg und Seeberg ist noch Platz für weitere Eltern mit Kindern. Weiter bestehen **sieben Kleinkindergruppen** bis Grundschulalter und etwas darüber hinaus in fünf verschiedenen Hallen. Alle Gruppen sind gut besucht, mit 125 Kindern und sechs Übungsleitern, die zum Teil Helferinnen und Helfer an ihrer Seite haben. Die DJK Wiking kann in diesen Gruppen immer noch Kinder aufnehmen. Allen Übungsleitenden der Abteilung möchte ich im Namen des Vorstandes meinen Dank aussprechen für ihren großen Einsatz in der Jugendarbeit.

Katharina Knapp



Wir lieben Basketball!

Meine Generation wurde in den 1970-ern geboren. Als meine Freunde und ich das Laufen lernten, hatten wir nur zwei Kanäle im Fernsehen, die zur Unterhaltung dienten. Manche Kinder von heute würden diese Vorstellung fast schon als gruselig empfinden. Aber meine Freunde und ich sind immer dankbar dafür gewesen. Fernsehen spielte für uns eine nur untergeordnete Rolle. Denn die Sportplätze waren unser Leben!

Die unendlichen Stunden, die wir mit unzähligen sportlichen Aktivitäten verbracht haben, haben uns sowohl körperlich wie auch geistig fit gehalten. Wir waren immer gut drauf, hatten Spaß am Wettbewerb und genossen die Gesellschaft.

Es gab in unserer Jugend keine dieser typischen Volkskrankheiten, an denen heutzutage immer mehr Menschen leiden. Deshalb wünschen wir uns, dass die Jugendlichen heute weniger Zeit mit Spielkonsolen und digitalen Geräten verbringen und stattdessen auf Abenteuersuche gehen. Bewegung ist das Wichtigste, nicht nur für den Körper!



Wir wollen insbesondere die Basketball-Community im Kölner Norden stärken und wenn möglich wieder groß machen. Die alten Wettkämpfe von früher sollen wieder in unsere Hallen zurück! Wir wollen was verändern!

Die U14 Basketball-Jugend schlägt sich hervorragend in ihrer ersten Spielzeit. Die Leistungsgruppe ist nach wie vor mit viel Spaß und Ehrgeiz beim Training und bei den Wettkämpfen dabei. Wir laden alle Kids und Jugendlichen ein, uns in unseren Kursen zu besuchen. Lasst uns zusammen was verändern! Also schaut rein!

Metin Köse

Basketball

(Ausschnitt), von Kurtis Blow

*They're playing basketball!
We love that basketball!*

*I get the ball and then I go and play
Like a superstar in the NBA.
The forwards, the centers,
and all the guards,
The ones you see
on the bubblegum cards.*

*Basketball has always been my thing.
I like Magic, Bird, and Bernard King
And number 33, my man Kareem,
Is the center on my starting team.*

Voller Tatendrang auf die Tatami

Jahresbericht 2016 der Judoabteilung der DJK Wiking

Zunächst möchte ich mich bei allen Trainern, Kindern und Eltern für das Jahr 2016 bedanken. Wir hatten ein erfolgreiches Turnierjahr, jedoch war es auch nicht immer einfach, wenn man die Hallenwechsel und den Trainerwegfall berücksichtigt. Aber nun ist ein neues Jahr angebrochen und wir können wieder voller Tatendrang auf die Tatami (Judomatte).

2016 wurden in der Judoabteilung vier Gürtelprüfungen durchgeführt. Insgesamt haben 24 Kinder den weiß-gelben Gürtel errungen, zehnmal gelb, neunmal gelb-orange, viermal orange, einmal orange-grün und zweimal den braunen Gürtel. Die nächste Prüfung ist für Anfang April vorgesehen. Der genaue Termin wird noch beim Training und auf der Judoseite der DJK Wiking bekannt gegeben.

Die DJK Wiking Köln war 2016 bei zahlreichen Judoturnieren im Kreis und Bezirk Köln in der Jahrgangsstufe U12 vertreten. Die Kinder erkämpften sich mehrere sehr gute Platzierungen. Besonders hervorzuheben ist der Kreiseinzelmeistertitel von Felix Cremer.

Ebenso war die Judoabteilung in der Sport- und Gesundheitswoche in Kooperation mit dem City Center Chorweiler aktiv auf der Matte. Danke noch einmal an alle Kinder, die sich für die Auftritte in extra Trainingseinheiten vorbereitet haben. Und natürlich ein Dank an alle



Christina Blatt, Abteilungsleitung



Felix Cremer, Kreiseinzelmeister U12

Eltern (Silke, Doro, Miriam, Gregor, Violetta, Sevil, Christian, Nicole und Paolo...), die sich Zeit nehmen, um die Kids überall hinzufahren.

Nach den Sommerferien gab es dann auch ein Event für die Erwachsenen. Sie stiegen bei Hückeswagen in die Boote (Kanadier) und fuhren bis zum späten Nachmittag auf der Talsperre. Zwischendurch gab es eine Pause mit dazugehöriger Schwimmrinne. Diese Erfrischung konnte man auch gut bei dem heißen Wetter gebrauchen. Ein optimaler Tag!

Der Hallenwechsel von der Soldinerstraße in Lindweiler nach Chorweiler in die Merianstraße wurde zwar schon 2015 vollzogen, aber nach wie vor findet dort montags das Training statt. Von der Riphahnstraße in Seeberg konnten wir nach den Sommerferien wieder mittwochs in den Volkhovenerweg wechseln. Ebenso konnte das Freitagstraining, welches zuvor in der Aula der

Grundschule Lebensbaumweg stattgefunden hatte, in den Volkhovenerweg verlegt werden. Leider ist durch den ständigen Hallenwechsel auch eine Vielzahl an Abmeldungen zu verzeichnen.

In der zweiten Jahreshälfte verließen uns aus gesundheitlichen und privaten Gründen Larissa Lorenz und Leonard Frede als Trainer. Wie schon im vergangenen Bericht der Judoabteilung erwähnt, wird es immer schwieriger Nachwuchs im Trainerbereich zu finden. Manchmal ist es schwer Familie und Arbeit unter einen Hut zu bekommen. Vielleicht haben einige Eltern schon mal früher selber als Judoka auf der Matte gestanden und haben Interesse uns beim Training zu unterstützen. Wer ein wenig Zeit dafür aufbringen kann, ist gerne gesehen. Oder jemand kennt jemanden... Wir benötigen dringend Unterstützung beim Training mit den Kindern!



Dominik Pietryga und Theo Schmitz



Felix Cremer, Finn Renz, Dominik Pietryga, Lena Colaninno, Jana Harzem, Jakob Köstler und Marie Cremer



Die Erwachsenengruppe der Judoabteilung an der Talsperre Hückeswagen.

Umso erfreulicher ist es, dass Maike Lekat, Jan Lucas Murszewski und Leon Rupotacki in der ersten Woche der Osterferien zum Trainerassistentenlehrgang nach Hennef fahren. Dieser Lehrgang, vom Nordrhein-Westfälischen Judoverband (NWJV) angeboten, wird unseren Helfern neue Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten an die Hand geben.

Zum Abschluss des Jahres, quasi als letzte Trainingseinheit, trafen sich ein paar Judokas noch auf ein paar Riev-

kooche und eine Tasse Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt im Stadtgarten. Sehr lecker!

Außerdem auch noch einmal der Dank an unseren Sponsor, Bauunternehmung Jakob Brock aus Lindweiler, der uns seit Dezember 2016 unterstützt. Bisher wurden die fleißigen Kämpfer der U12 mit einem neuen Judoanzug ausgestattet. Dafür nochmals vielen Dank an die Familie Brock!

Christina Blatt

Foto rechts: Auftritt im City Center Chorweiler



Offizieller Sponsor des DJK Wiking JudoTEAMS



BAUNTERNEHMUNG
JAKOB BROCK

www.bjb-brock.de



Ihr FordStore
Partner Köln

NUTZFAHRZEUG
ZENTRUM

AutoLand
Gebrauchtwagen Zentrum



Die Premium-Auswahl

R&S

Nr.1 in Köln und Pulheim

R&S MOBILE GMBH & CO. KG

Ihr FordStore Partner

Robert-Bosch-Straße 2-4
50769 Köln-Fühlingen
Tel.: 0221.70 9170

www.rsmobile.de

Ihr Ford Partner

Ottostraße 7
50259 Pulheim
Tel.: 02238.4770



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EG) 715/2007 und VO (EG) 692/2008 in der jeweils geltenden Fassung):
13,6 - 5,2 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 306 - 139 g/km (kombiniert).

Die DJK Wiking erfüllt (fast) alle Volleyballwünsche!

Kinder und Jugend

Unter der Leitung von Angelika Garrecht und den Trainerinnen und Trainern Karen Blomeyer, Laura Nowak, Rina Osmani, Carolin Köhler, Dennis Piszczor, Peter Schreier sowie Urban Paffendorf wurde die erfolgreiche Nachwuchs- und Jugendarbeit fortgeführt. Die große Dreifachhalle und das kompetente Trainerteam sind Garant für erfolgreiche Volleyballnachwuchs- und Jugendarbeit in der DJK Wiking. Die ausgezeichneten Platzierungen in den Jugendbezirksligen sind das Ergebnis der guten Trainingsarbeit.

Im Training wird den Kindern und Jugendlichen die Technik und Taktik des Volleyballspieles beigebracht. Die Teilnahme am Jugendspielbetrieb und Jugendturnieren ist Teil der umfangreichen Volleyballausbildung. Spielerinnen und Spieler aus den Kindergruppen wurden in den Jugendbereich eingliedert. Zu jeder Saison werden die Jugendteams neu zusammengestellt, um Zu- und Abgänge auszugleichen und jede und jeden optimal zu fördern. Die verschiedensten Nationalitäten sind dabei von Vorteil und Ansporn.

Zur Hinführung an den Leistungsspielbetrieb spielen die Jugendlichen auch in Leistungsteams mit. Weitere Höhepunkte für die Kinder und Jugendlichen im Jahr 2016 waren die Teilnahme am Jugendkreispokal, die Teilnahme an Turnieren. Die Vereinsturniere vor der Sommerpause waren ein weiteres Highlight.

Leistungsteams

Zur laufenden Saison wurden wieder zwei Damentteams in der Bezirksklasse gemeldet. Peter Schreier und Urban Paffendorf trainieren unsere Leistungsteams. Die meisten Spielerinnen sind auch noch im Jugendspielbetrieb unterwegs. Die anderen Spielerinnen sind aus den Jugendteams hervorgegangen. Die laufende Saison wurde erfolgreich gestartet. Die Teilnahme an Turnieren, Pokalspielen, das Vereinsturnier und Beachvolleyballaktivitäten rundeten das Programm für unsere Damenleistungsteams ab.

Hobby

Das Hobby Damen- und Herren 1-Team beendeten eine weitere sehr erfolgreiche Saison auf den vorderen Plätzen in den Landesligen, der höchsten Klasse im Hobby-Spielbetrieb der Region. Auch in der laufenden Saison

spielen die ehemaligen Leistungsspielerinnen und -spieler der DJK Wiking wieder vorne mit. Das zweite Hobby-Herren Team spielt in der Bezirksklasse und Spielertrainer Stephan Kraus versucht die 17-59-Jährigen wieder zum Siegen zu bringen. Besonders in diesem Team sind weitere Spieler aller Nationalitäten auch jüngeren Alters willkommen, immer mittwochs ab 19:30.

Mix 1 schaffte den Aufstieg in die Verbandsliga, der zweihöchsten Spielklasse in Hobby-Mix Spielbetrieb. In der laufenden Saison steht das Team schon auf dem dritten Tabellenplatz. Die Mix 2 spielt in der Bezirksliga, auch dieses Team befindet sich auf einem soliden 3. Tabellenplatz.

Ein besonderes Highlight für die Hobby Damen war die erfolgreiche Teilnahme bei den Westdeutschen Meisterschaften. Die Herren 2 erreichten bei der Teilnahme an der Westdeutschen U53 Seniorenmeisterschaften in Iserlohn einen hervorragenden 5 Platz. Bei den 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 und -spieler zahlreich vertreten und beim anschließenden Grillen vor der Halle gab es einen regen Gedankenaustausch zwischen den Aktiven aller Teams und den Volleyballfreunden des DJK Wiking.

Weiteres:

- Bei dem Event ‚Kirche Lläuft‘ organisierte die DJK Volleyballabteilung erfolgreich den Rahmenprogrammpunkt Volleyball. Viele Sportbegeisterte nutzten die Gelegenheit mal in das Volleyballspiel hereinzuschnuppern.

- Zur Saison 2016/17 freuten sich alle über neue Volleybälle. Mit den neuen Bällen machen Training und Spiele noch mehr Spaß!

- Zur Saison 2016/2017 gab es eine wichtige Änderung im Spielbetrieb: Alles inklusive der Spielerpässe wurde auf Internet umgestellt. So werden die Teammeldungen, Spielerpässe und Zuordnung zu den Teams sowie die Durchgabe der Spielergebnisse über Internet per Smartphone abgewickelt. Die Umstellung verlief erstaunlich reibungslos und alle genießen die Erleichterungen, nur noch die Spielberichtsbögen mit der Post versenden

Infokasten Volleyball

Im Jahr 2016 spielten ca. **185 Kinder, Jugendliche und Erwachsene** in der DJK Wiking Volleyball. Die Aktiven aus 12 Nationen verteilen sich auf **16 Teams**, die verschiedene Alters-, Leistungsstufen und Interessen abdecken. Neben dem Kindervolleyball, einem starken Jugendbereich und zwei weiblichen Leistungsteams nehmen **fünf Teams am Hobbyspielbetrieb** teil. So findet jede Spielerin und jeder Spieler ein Team, das zu den eigenen Volleyballwünschen passt. Alle Teams trainieren und spielen in der Dreifach-Sporthalle des **Heinrich-Mann-Gymnasiums** am Fühlinger Weg in Köln-Weiler.
Andreas Kraus

zu müssen. Online lässt sich jetzt eine Spielerin oder ein Spieler in wenigen Minuten aufsetzen und einem Team zuordnen.

- Wir begrüßen ein neues Team Hobby Mix Freizeit in unseren Reihen. Unter Leitung von Annette hat sich das Team für Volleyball in der DJK Wiking entschieden. Training ist jeweils Montag. Neue Begeisterte sind herzlich willkommen.

Andreas Kraus

Volleyballteams und -gruppen in der DJK Wiking

Jugend

Jugend A1 weiblich (U20) Bezirksliga
Jugend A2 weiblich (U20) Bezirksliga
Jugend B weiblich (U18) Bezirksliga
Jugend C1 weiblich (U16) Bezirksliga
Jugend C2 weiblich (U16) Bezirksliga
Jugend D Mix (U14) Bezirksliga
Volleyball AG I
Volleyball AG II

Leistungsteams

Damen 1 Bezirksklasse
Damen 2 Bezirksklasse

Hobby Teams

Hobby-Mix 1 Hobby Verbandsliga
Hobby-Mix 2 Hobby Bezirksliga
Hobby Damen Hobby Landesliga
Hobby-Herren 1 Hobby Landesliga
Hobby-Herren 2 Hobby Bezirksklasse
Hobby Mix Freizeit ab 1.2.2017
Hobby Freizeit

Kraft, Koordination und Leistungswille sind gefragt

Die DJK Wiking bietet für Kinder ab 5 Jahren Trampolinturnen an, in späteren Jahren auch in Hinblick auf Leistungssport.

Unter der Leitung von Henryk und Alexandra Stempin trainieren die Kinder und Jugendlichen in der Turnhalle der Grundschule in Blumenberg. Dabei sind neben der Freude am Trampolinturnen vor allem Anstrengungsbereitschaft, Koordinationsfähigkeit und Dehnfähigkeit gefragt. Die Sportlerinnen und Sportler der Leistungsgruppe nehmen an Deutschen Meisterschaften sowie an nationalen und internationalen Wettkämpfen in ganz Deutschland teil und haben dort schon zahlreiche Pokale und Medaillen gewonnen. Wir suchen ständig neue Talente!

Neben dem eigentlichen Springen auf dem Trampolin steht beim Training auch viel Krafttraining und Gymnastik auf dem Programm, denn für die hohen Sprünge auf den Großgeräten ist eine trainierte Muskulatur unbedingt notwendig. Tatsächlich erreichen die älteren Sportler beim Training schon während der Strecksprünge die Balken der Dachkonstruktion der Halle.

Während eines Wettkampfes präsentiert jede Sportlerin und jeder Sportler eine Pflicht- und eine Kürübung, die beide jeweils aus 10 Sprüngen bestehen. Während die Sprünge der Pflichtübungen vorgegeben sind, dürfen die

Kürübungen unter bestimmten Vorgaben selbst zusammengestellt werden. Anfangs sind es noch leichtere Sprünge wie Hocke, Grätsche, Schraubensprünge oder der Sitzsprung. Aber mit fortgeschrittenem Können werden diese Übungen immer komplexer, bis hin zu mehreren Saltverbindungen und Doppelsalti in Verbindung mit Schrauben.

Damit das Trampolinturnen für alle zu einem schönen Erlebnis wird, gelten folgende Trainingsregeln:

Trainiert wird in Turnschlappchen oder Stoppersocken. Die Halle darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden (auch nicht von Eltern, die nur kurz etwas fragen wollen.) Es ist nicht erlaubt Schmuck wie Ohringe, Ketten, Armbänder etc. zu tragen. Lange Haare sollten mit einem Haargummi zusammen gebunden werden. Eine Trink-

flasche mit Wasser darf in die Halle genommen werden.

Das Trampolinturnen ist nach wie vor ein sehr beliebter Sport. Und auch die Gruppen der DJK Wiking sind gut besucht. Daher kann eine Anmeldung momentan nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Trainer erfolgen. Henryk Stempin steht bei Fragen rund um den Trampolinsport gerne zu Verfügung.





auch direkt mit seinen Mannschaftskollegen in der Altersklasse der 9- bis 11-jährigen Turner den Meistertitel gewann. Die Silbermedaille in der Altersklasse der 14- und 15-jährigen Turner gewann Tim Siebert mit seinem Team. Gegen starke Konkurrenz in der Altersklasse 12/13, vor allem aus dem Bundesleistungsstützpunkt in Cottbus, mussten sich Alexander Fahron und Lukas Fahron behaupten. Aber auch sie schafften für das Rheinland den Sprung auf das Siebertreppchen und gewannen Bronze. Ihnen allen, und vor allem auch ihrem Trainer Henryk Stempin dazu einen herzlichen Glückwunsch!

sehr gut. So gelang es unseren ältesten Turnern mit Kürübungen von einer Schwierigkeit von 8,5 und 8,9 tolle Übungen zu zeigen, bei denen innerhalb der 10 zu zeigenden Sprünge bis zu 16 Salti, davon 5 Doppelsalti in Kombinationen mit zahlreichen Schrauben unter Wettkampfbedingungen präsentiert wurden. Eine wahrlich beeindruckende Vorstellung!

Letztendlich freuten sich alle über insgesamt sechs Pokale und tolle Platzierungen! Wir gratulieren Alexandra und Henryk für den Wettkampferfolg ihrer Sportlerinnen und Sportler und diesen zu den tollen Erfolgen:

- 1. Platz Malisa Kaewsalee
- 1. Platz Alexander Fahron
- 1. Platz Tim Siebert
- 2. Platz Emilie Seel
- 2. Platz Lukas Fahron
- 3. Platz Stefanie Seel
- 4. Platz Kim Truc Huynh
- 5. Platz Alessandro Seibel
- 5. Platz Larry Leikom
- 6. Platz Lionel Leikom
- 11. Platz Charlotte Fahron
- 13. Platz Viktoria Bernhardt

Anne Fahron

Neues aus der Leistungsgruppe:

Zum Jahresabschluss ging es für die Trampolinturner der DJK Wiking und ihren Trainer Henryk Stempin noch einmal hoch hinaus. Für die Deutsche Meisterschaft der Landesturnverbände, bei der jeweils die vier besten Trampolinturner des Rheinlandes gegen die Konkurrenz aus den anderen Bundesländern um die Meisterschaft sprangen, waren gleich vier unserer DJK Jungs für das Team Rheinland nominiert worden!

Sein Debut bei einer Deutschen Meisterschaft hatte René Klokow, der

So wie das alte Jahr endete, so erfolgreich begann auch das neue Jahr 2017. Als erster Wettkampf stand im Januar die Verbandsmeisterschaft in Voerde auf dem Wettkampfkalendar. Bei diesem Wettkampf durften sowohl Anfänger wie auch Fortgeschrittene starten. So sahen vier unserer Nachwuchstalente ihrem ersten Wettkampf entgegen, während die fortgeschrittenen Turnerinnen und Turner durchweg den Wettkampf nutzten, um schwierigere Pflicht und Kürübungen zu zeigen. Alles in allem klappte das



Frisbeespieler weiter im Aufwind

Frisbeesport-Abteilung auf Turnieren und im Fernsehen

Flugscheibensportarten sind weltweit, aber auch im Kölner Norden weiter im Wachstum begriffen. Die „Cologne Colibris“ der DJK Wiking bedanken sich zuerst bei den Volleyballern, die den inzwischen rund 30 Teamsportlern einen Trainingstermin am Dienstag Nachmittag in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums ermöglichen. Leider ist die dafür vorgesehene Sporthalle Soldiner Straße immer noch durch Flüchtlinge belegt, was für die Betroffenen selber noch weit schlimmer ist.

Immerhin bestehen zwei Termine für Ultimate Frisbee bei der DJK Wiking, Dienstag um 17:30 Uhr in einem Hallendrittel sowie Freitag um 20:00 Uhr in der ganzen Halle, die ein regelmäßiges Training aufrecht erhalten.

Noch während des Wechsels in die Hallensaison hatte die Frisbeesport-Abteilung TV-Termine. Im Auftrag des WDR wurde für Kika eine Folge von „Kann es Johannes?“ gedreht, in der der Vereins-Kindertrainer Julian dem jungen TV-Darsteller Johannes die Grundzüge des Sports vermittelt und ihn bei einer Herausforderung abschließend prüft. Die etwa 20-minütige Sendung ist am Samstag 22. April 2017 auf Kika zu sehen.



Daneben drehte sich das Training jedoch vor allem um Turniervorbereitung. Nachdem in der Freiluftsaison das U14-Team erstmals zwei Titel gewonnen hatte (bei der Westdeutschen und bei der offenen Niederländischen Meisterschaft, vgl. Bericht in der Ausgabe 03-2016), stand noch im alten Jahr eine weitere Turnierteilnahme an, und zwar beim Heimturnier „Before Christmas in Chorweiler“ in den beiden Hallen der Heinrich-Böll-Gesamtschule.

Das U14-Team gewann alle Spiele bei einer Runde jeder gegen jeden unter 5 Teams. Auf eine Verkündigung der Platzierungen wurde jedoch zugunsten von Urkunden und Nikoläusen für alle verzichtet (Foto oben). Die U17er traten gegen Erwachsenenteams an und erkämpften in vier Vorrundenspielen immerhin einen Sieg und ein Unentschieden. Neben Platz 6 von 10 errangen die Jugendlichen auch den begehrten Fairplay-Preis des Turniers. Die älteren Spielerinnen und Spieler aus dem Verein räumten als „DJK Altstars“ zudem den Turniersieg ab.

Anfang Januar folgte dann die nächste Teilnahme beim Turnier „Tatort Kamen“, wo die U14er Rang zwei und die U17er Rang 4 belegten. In der Hallensaison folgen im März Ausflüge nach Hamburg (U17), wiederum nach Kamen zur Westdeutschen Meisterschaft (U14 und U17) sowie nach Frankfurt am Main zur Deutschen Meisterschaft (U14). Anschließend stehen ab April auch bereits wieder Freilufttermine auf dem Plan, so beim „Scheibenfest“ in Bielefeld, sowie im Mai bei einem Sandturnier in Rheinland-Pfalz und beim „Heidees Cup“ in Heidelberg.

Interessierte Mädchen und Jungen sind immer gerne gesehen und können auch ohne Vorankündigung zum Schnuppertraining erscheinen. Spätestens nach den Osterferien wechselt das Training dann wieder nach draußen, jeweils in oder hinter der Bezirkssportanlage Chorweiler.

Jörg Benner



Yogis finden Lösungen

Das sehr ereignisreiche Jahr 2016 liegt hinter uns. Unser Sportverein hatte sich im vergangenen Jahr vielen Herausforderungen zu stellen, allem voran stand die extreme Situation der Hallen. Mittlerweile hat sich die Lage etwas entspannt, aber wir können bei weitem noch nicht alle Hallen wieder nutzen.

Für unsere Yoga Gruppen im Magnet hat sich auch eine Lösung gefunden, denn uns wurde ein Raum im Johanner-Heim Heuserhof zur Verfügung gestellt. Dafür sind wir der Verwaltung des Heuserhofs sehr dankbar, denn nun müssen unsere Mitglieder keine langen Wege, z.B. nach Chorweiler oder Weiler in Kauf nehmen, zumal die meisten Yogis in Heimersdorf wohnen.

Der Raum ist zwar wesentlich enger als der große Kirchenraum, aber dafür

auch schön warm. Für diese beiden Kurse können jedoch leider auf keinen Fall weitere Mitglieder aufgenommen werden.

Für Neuanmeldungen steht jedoch ein sehr schöner Raum im Pfarrheim Weiler am Montag, um 17.30 Uhr zur Verfügung.

Die Mitgliederzahl der Yoga-Gruppen ist erfreulicherweise konstant geblieben. Sie liegt nach wie vor bei 8 Gruppen und etwa 100 Mitgliedern. Diese Kontinuität ist letztendlich unseren Übungsleiterinnen zu verdanken, die sich mit viel Herzblut und Engagement für unsere Yoga-Gruppen einsetzen.

Uns allen wünsche ich ein erfolgreiches Jahr für unseren Sportverein und viele entspannende Yoga-Stunden!

Marlies Hartwich



Julia Orendartschuk

Neue Abteilungsleiterin Tanzen

Als neue Leiterin der Abteilung Tanzen konnte **Julia Orendartschuk** gewonnen werden (Foto Seitenmitte). Sie ist ADTV-Tanzlehrerin sowie Sport- und Bewegungspädagogin. Seit Januar 2014 ist sie Übungsleiterin in der DJK Wiking.

Unter anderem dank Werbeaktionen im City Center Chorweiler sowie dank des großen Einsatzes von Julia Orendartschuk konnte nun eine zusätzliche Gruppe „Tänzerische Früherziehung“ aufgemacht werden.

Die Abteilung umfasst somit aktuell sieben Gruppen: Zunächst zwei Gruppen Tänzerische Früherziehung sowie zwei Gruppen Videoclip- und Hip Hop-Dance, einmal für Grundschüler und einmal für Kinder ab 11 Jahre. Diese vier Gruppen betreut Julia Orendartschuk.

Daneben bietet die Tanzlehrerin Photini Meletiades zwei Gruppen Modern Dance an, einmal für Jugendliche ab 15 Jahre, und einmal für junge Erwachsene. Zudem vervollständigt die Gruppe Internationaler Folkloretanz für Erwachsene von Heike Finke das Angebot der DJK Wiking.

Wir danken Julia Orendartschuk für ihre Bereitschaft den Posten zu übernehmen und wünschen ihr viel Freude und Erfolg dabei, sich mit ihren Aufgaben vertraut machen. Im Namen des Vorstands

Katharina Knapp



Köln **Tel. 708 71 38**
 Fühligen, 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.



Advent 2016 bei den Herzsportgruppen

Wenn wieder zu Ende geht ein Jahr
treffen sich die Taborggruppen „Koronar“
und weil Advent, soll es besinnlich sein,
drum laden wir uns alle selber ein.

Die Tafel ist stets reich gedeckt
wir hoffen, dass es allen schmeckt.
Denn nicht nur Käse, Kuchen und Salat,
nein, vieles andere steht da noch parat.

Nun zum Sport: Eins ist da immer wichtig,
wir lockern Gelenke, Schultern - aber
richtig -
stehen kreuz und quer in großer Rund',
bis **Heidis Stimme** tut uns kund:

Laufen bitte, oder ganz schnell gehen,
doch bleiben manche quatschend stehen!

Die Heidi **fingk dat ja nitt joot**,
und uns dann mit der Peitsche droht!

Dann spüren alle, wie gewohnt,
und keiner sich beim Laufen schont!

Die erste Runde ist schnell vorbei,
manchmal schaffen wir noch Runde zwei.

Und geht das alles mal zu flott,
ruft **Olga**: L a n g s a m, oder Stopp!
Sie achtet drauf, dass alles stimmt
und dass sich keiner übernimmt.

Hat jemand Geburtstag, wird gesun-
gen,
das hat schon oft so schön geklungen.
Das Fernsehen wollt unseren Chor
schon holen,
für die Star-Sendung bei Dieter Boh-
len!

Aber für alle Gruppen war schnell klar,
wir machen so weiter, wie es war.
Die Stunden uns viel Freude machen,
denn immer gibt es was zu lachen.

Wir Koronar-Sportler sind zwar lädiert,
doch werden von Heidi und Olga
liebevoll trainiert!

Drum sag ich für alle, frisch und frei,

**Liebe Heidi und Olga:
Danke, wir bleiben dabei!**

Addy Bärk



Verpackungs-Marathon erfolgreich beendet

Eine tolle Aktion im City Center Chorweiler ist am Donnerstag vor Weihnachten zu Ende gegangen. Sechs Tage lang haben Mitglieder der DJK Wiking mit größtem Engagement um neue Mitglieder geworben und dabei „nebenbei“ noch etwa eintausend Geschenke für Kunden des City Centers verpackt.

DJK Wiking-Vorstand Lars Görgens war beinahe sprachlos, angesichts des großen Erfolges der gemeinsamen Aktion. Er sprach allen seinen großen Dank aus und fasste seine Begeisterung zusammen:

„Ihr wart klasse! Es ist einfach nur toll zu sehen und zu wissen, welche großartige Mitglieder die DJK Wiking hat und mit welcher hoher Motivation sie sich einsetzen. Der Verein kann sich nicht genug bei allen bedanken, die in dieser Woche mit an- und vor allem mit eingepackt haben.“

Im Einzelnen waren folgende Geschenke-Einpacker aus dem Verein aktiv: aus der Trampolin-Abteilung Lea Fahrton, Lukas Fahrton, Jessica Pietryga, Emilie Seel, Stefanie Seel, Tim Siebert, Clara Vogel und Laurin Wolff,



sowie als weitere Helferinnen und Helfer Paul Garrecht, Gertrud Gillesen, Marlies Hartwich, Monika Hüsch und Ursula Zerres.

Den fleißigen Packerinnen und Packern gelang es dabei, am prominent platzierten Stand auf die DJK Wiking aufmerksam zu machen. Hinzu kamen unzählige Gespräche zur Beratung, in denen mit Begeisterung für die Sportangebote des Vereins geworben wurde.

Am Rande des Verpackungsstandes war eine kleine Spendenbox aufgestellt. Darin kam der stolze Betrag

von 840,07 Euro zusammen, der am Ende der gelungenen Aktion dem Verein von Center-Manger Gregory Hedderich (Foto oben, r.) offiziell als Scheck übergeben wurde. Mit ihm freuten sich (v.l.) Lars Görgens, Katharina Knapp und Mareike Jautschus von der DJK Wiking über die Spendesumme.

Eine so hervorragende Kooperation ist nicht alltäglich, sondern wird vom Verein als vielleicht einzigartig angesehen. Daher geht ein riesiges Dankeschön an das gesamte City Center Chorweiler für diese tolle Aktion!

Jörg Benner





HERTEL

Qualität aus Köln seit 1905

- Sicherheit
- Komfort
- Energie-
- Einsparung



HERTEL Rollladen-, Tor- und Sonnenschutztechnik 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

Neuerliche Zusage für „Orientierung durch Sport“

DJK Wiking kann die Teilnahme am Projekt der Deutschen Sportjugend fortsetzen

Die DJK Wiking setzt im neuen Jahr ihren Weg der integrativen Arbeit im Sportbereich fort. Neben der Fortsetzung des allgemeinen Engagements zur Einbindung möglichst vieler Gesellschaftsschichten in Sportangebote ist jetzt auch die Zusage erneuert worden am Projekt „Orientierung durch Sport“ der Deutschen Sportjugend im DOSB teilzunehmen (Fotos: Bowinkelmann, LSB NRW).

Innerhalb des Projekts kann der Verein eine Förderung in Höhe bis zu 7.500 Euro im Jahr 2016 für die Integrationsarbeit mit jungen Flüchtlingen erhalten. Im Vorjahr wurden die in Aussicht gestellten Mittel bereits bei 5.000 Euro gedeckelt. Für den Vereinsvorsitzenden Lars Görgens stellt die neuerliche Bewilligung ein deutliches Signal der Wertschätzung für die bereits geleistete Integrationsarbeit in der DJK Wiking dar:

„Ich bin sehr stolz auf unsere Übungsleiterinnen und -leiter sowie die vielen privat engagierten Vereinsmitglieder, die großartige Integrationsarbeit leisten! Gerade in unserem oft als sozialen Brennpunkt bezeichneten Stadtbezirk Chorweiler ist diese Hilfe umso wichtiger und umso wertvoller. Wir als Sportverein können gesellschaftlich nur so viel leisten, wie einzelne bereit sind zu tun. Für die große Bereitschaft und Verantwortung vieler unserer Mitglieder bin ich sehr dankbar!“

Die in Aussicht gestellten Mittel werden

allerdings nur dann ausgezahlt, wenn entsprechende Angebote inhaltlich und administrativ korrekt abgerechnet werden. Zudem ist eine notwendige Voraussetzung, dass die Mittel im Bundeshaushalt zur Verfügung gestellt werden, was jedoch zu erwarten ist. Die grundsätzliche Zuwendung für die Deutsche Sportjugend wird bewilligt durch die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration.

Zur Umsetzung der Sportstunden mit jungen Flüchtlingen war es im Vorjahr gelungen mit Mareike Jautschus eine Bundesfreiwillige im Sport für ein Jahr zu gewinnen, deren Einsatz vorrangig für diesen Zweck vorgesehen ist. In der vergangenen Ausgabe der DJK Vereinszeitung (03-2016, S. 12) berichtet sie aus dem Alltag, wie schwierig es teilweise ist, die Teilnehmenden zur Sportstunde zu bringen und alltägliche Hürden zu überwinden:

„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 Kul-

turen. Zudem bringen die Kinder oft Spannungen aus Streitigkeiten im Schulalltag mit in die Sportstunden.“

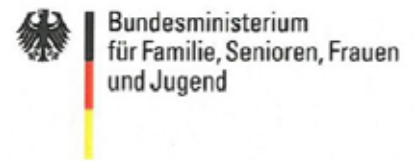
Neben den konkreten Herausforderungen belastet zusätzlich die angespannte Hallensituation die Durchführung. Noch immer werden zahlreiche Sporthallen zu Unterbringung von Geflüchteten benutzt. Dies stellt aus Sicht der DJK Wiking eine doppelte Schikane dar: zum Einen für die Flüchtlinge selbst, die oft traumatisiert sind und dabei über viele Monate hinweg in unzumutbaren Verhältnissen ohne jede Privatsphäre leben, zum Anderen für den Sportverein, der sich bemüht noch mehr Angebote für Kinder und Jugendliche aufzubauen und dem dafür wiederum die nötigen Hallenflächen fehlen.

Die Projektförderung ist für den Verein DJK Wiking Köln von besonderer Bedeutung und bestärkt ihn darin die soziale und gesellschaftliche Arbeit in Chorweiler im Rahmen des Möglichen fortzusetzen, obwohl er als Sportverein selbst aufgrund der Flüchtlingskrise unter starken Druck gerät. Bereits seit 2014 ist die DJK Wiking zudem „Stützpunktverein für Integration durch Sport“, wodurch der Verein weitere Fördergelder des Landessportbundes NRW für Integrationsarbeit erhält.

Jörg Benner



DJK bei Fachtagung Freiwilligendienste mit Flüchtlingsbezug



Bundesfreiwillige und Vereinsvorsitzender der DJK Wiking sind eingeladen nach Berlin

Anfang März findet in Berlin eine Fachtagung des Bundesfamilienministeriums zum Thema Freiwilligendienste mit Flüchtlingsbezug statt. Diese bestehen erst seit einem Jahr. Insgesamt werden rund 500 Beteiligte an solchen Bundesfreiwilligendiensten erwartet, davon kommen etwa 30 aus NRW. Im Bereich Sport ist der Deutsche Olympische Sportbund eingeladen, der mit Engagierten aus zwei ausgesuchten Vereinen bundesweit anreist. Einer dieser beiden Vereine ist die DJK Wiking.

Die Bundesfreiwillige Mareike Jautschus und der Vereinsvorsitzende Lars Görgens werden daher die Fachtagung „Ein Jahr Freiwilligendienste mit Flüchtlingsbezug“ am 6. und 7. März in Berlin besuchen. Mareike Jautschus hatte nach einem Praktikum bei der DJK Wiking Anfang September einen ganzjährigen Bundesfreiwilligendienst (BuFDi) im Sport, mit Schwerpunkt der Arbeit mit Geflüchteten begonnen.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend lädt dazu Akteurinnen und Akteure des Bundesfreiwilligendienstes, des Freiwilligen Sozialen Jahres und des Freiwilligen Ökologischen Jahres ein und dankt ihnen auf diese Weise vor allem für ihre Leistungen im Rahmen der Flüchtlingshilfe. Sie trügen maßgeblich zum Erfolg des Bundes-Freiwilligendienstes mit Flüchtlingsbezug bei, heißt es im Einladungsschreiben.

Die Veranstaltung soll in erster Linie dem Erfahrungsaustausch und dem Perspektivwechsel zwischen Zentralstellen, Trägern, Einsatzleitern und Freiwilligen dienen. Im Fokus stünden die Erfahrungen aus diesem ersten Jahr. „Erfolge und Herausforderungen“ lautet denn auch das Motto des ersten Tages, bei dem der Erfahrungsaustausch zunächst in kleinen Gruppen stattfinden soll. Dazu ist übergreifender Input zum Thema Flucht vorgesehen sowie eine anschließende Podiumsdiskussion.

Am zweiten Tag werden sechs verschiedene Workshops zu relevanten Themen rund um das Engagement angeboten. Dabei geben Expertinnen und Experten Hintergrundinformationen sowie hilfreiche Techniken und Strategien an die Hand, die auch im Alltag des Freiwilligendienstes mit Flüchtlingsbezug anwendbar sein sollen. Der zweite Tag schließt wiederum mit einer Podiumsdiskussion, auf der die wichtigsten Erkenntnisse aus den Workshops und aus der gesamten Veranstaltung vorgestellt und diskutiert werden sollen.

Jörg Benner



Atmen ist mehr als Luftholen!

Wir atmen und das ein Leben lang, vom ersten bis zum letzten Atemzug - und das ohne darüber nachzudenken. Bei Sport und Spiel, bei jeder körperlichen Anstrengung geht der Atem anders als in Ruhe.

Zuweilen geht uns auch der Atem (oder die Puste) aus, wenn schlechte oder aufregende Nachrichten zu verdauen sind. In solchen Situationen kommt der Atem nicht mehr mit, das weiß nicht nur der Sportler.

Richtige Atmung lässt sich nicht manipulieren, wohl aber trainieren.

Auch spiegelt der Atem unsere augenblickliche Gemütsverfassung wieder, und mit der richtigen Atmung steigern wir mühelos unser Wohlbefinden.

Vor Schreck kann uns auch mal der Atem wegbleiben und in manchen Situationen brauchen wir einen langen Atem. Durchatmen kennen wir nach Anspannungen und außer Atem kommt man bei zu schnellen Körperinsätzen.

Atemberaubend können sensationelle Eindrücke sein und atemlos werden wir durch Staunen. Den Atem hält man an, wenn einem der Schreck in die Glieder fährt.

Ist man sprachlos geworden, verschlägt oder es stockt einem der Atem, dann loslassen und Atem schöpfen bevor man verzweifelt um Atem ringt. Holen sie Atem und lassen Sie den Alltag hinter sich.

Durch Atemtechniken können wir den Atem lenken, das kennen wir auch durch Yoga, wodurch das Ein- und Ausatmen an bestimmte Bewegungsabläufe gekoppelt ist.

Im bewussten Umgang mit dem Atem nehmen wir Energie in uns auf, um damit Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen.

Solange wir atmen, leben wir: der Mensch, das Tier, die Pflanzenwelt, die Erde. Atmen ist mehr als Luftholen!

Gertrud Gillissen

Altenbergwallfahrt

Termin: Freitag, 12. Mai 2017

Voraussichtlich fahren wir wieder um 18:00 Uhr mit Fahrgemeinschaften ab Taborplatz in Köln-Heimersdorf.

Gegen 19:00 Uhr startet die Wallfahrt von den bekannten Ausgangspunkten. Die Heilige Messe im Altenberger Dom beginnt um 21:00 Uhr

Auskunft Tel. 0221-70 88 976



SAUBERKEIT UND WERTSTOFFSAMMLUNG IN KÖLN: ERLEBEN, ERLERNEN, UMSETZEN

GEMEINSAM **NACHHALTIG** IN EINE **SAUBERE** STADT **INVESTIEREN**



Nutzen Sie unsere kostenlosen Angebote für

- > **Tageseinrichtungen für Kinder** Tel.: 0221 / 922 22 -86, -87
mit Vorschulkindern, Erzieherinnen und Erziehern
- > **Schulen** Tel.: 0221 / 922 22 -45
mit Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern
- > **Einzelpersonen, Vereine und Institutionen** Tel.: 0221 / 922 22 -85
mit Beratung vor Ort sowie Planung und Durchführung von Aktionen

Wir bieten auch **kostenlose Führungen über einen AWB-Betriebshof** und eine **Müllumladestation an**. Sie möchten mehr erfahren? Wir beraten Sie gerne.

Scannen Sie den QR-Code für unsere komfortable **AWB-App**. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe
Köln GmbH
Maarweg 271 • 50825 Köln
E-Mail: nissi@awbkoeln.de
Fax: 0221 / 922 22 93



Gedächtnistraining

Auch im neuen Jahr wieder eine Ausgabe des beliebten Gedächtnistrainings mit verschiedenen Aufgaben.

Die Lösungen stehen auf Seite 31.

1. A-Z

Sie machen eine Zugfahrt! Schreiben sie von A-Z Dinge auf, die zu einer Zugfahrt passen!

z.B. Ausweis, Brille... vielleicht auch mehrere Wörter zu einem Buchstaben.

2. Geld

Es gibt viele zusammengesetzte Wörter mit „Geld“ am Anfang. Finden sie sie, so das sie mit dem hinteren Wort ebenfalls einen sinnvollen Begriff ergeben!

z.B.: Geld Marke =>
Geldbrief - Briefmarke

Geld Tier

Geld Tür

Geld Zahl

Geld Mütze

Geld heilig

Geld stube

Geld sammler

Geld papier

Geld lappen

3. Zu jedem Buchstaben ein Wort

z.B.: **M A U S** = etwas kleines finden:
Mandel, Ameise, Uhucklecks, Sandkorn

R I E S E = zu jedem Buchstaben etwas sehr großes, riesiges finden

W O L K E = zu jedem Buchstaben etwas sehr leichtes finden

K U G E L = zu jedem Buchstaben etwas rundes finden

4. Zimmerbeschreibung

Schauen sie sich in dem Zimmer um, in dem sie sitzen und finden sie jeweils 5 Dinge die mit folgenden Buchstaben beginnen: **L – B – K**

5. Erstes Wort + zweites Wort = ein Wort!

z.B. was wir im Gesicht haben + kommt bei Filmaufnahmen vor = Augenklappe
Eine böse Frau im Märchen + hat mit jagen zu tun =

Besteht aus vielen Bäumen + kein Geselle mehr =

Ist aus Stein errichtet + verschönt jede Wiese =

Haben Vögel im Gesicht + darin dampft der Tee =

Trägt man zu Hause + Kämpfer den alle verehren =

Süßes Getränk + wo ich was kaufe =

Ich hoffe, sie hatten wieder ein bisschen Spaß beim „Denken“!

Bleiben sie beweglich, wünscht

Heidi Matheis

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

GE – Grundschule Köln-Pesch, Martinusstraße, 50765 Köln-Esch

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

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, Tel.: 0221-5903232

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, Sport für Menschen mit Behinderung sowie Ballspiele, Basketball (kommissarisch): Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522

Tanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:
Julia Orendartschuk, info@djkwiking.de

Trampolin, Leistungsturnen:
Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660

Volleyball: Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725

Yoga, Tai Chi, Qi Gong: Marlies Hartwich, Tel. 0221-9792981

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
Selbstverteidigung Mädchen	690	ab 14	Mo.	19:00	20:30	GE	A. Weiden
Selbstverteidigung Jungen	690		Mo.	20:00	22:00	Rip.	M. Koese
Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30	22:00	Mer	W Richmann
Selbstverteidigung Mädchen	690	ab 14	Di.	18:00	19:30	Rip.	M. Koese
Selbstverteidigung Jungen	690		Di.	19:30	21:00	Rip.	M. Koese
Judo	610	6-12	Mi.	18:00	19:30	TV	C. Blatt
Judo	611	ab 13	Mi.	19:30	21:00	TV	C. Blatt
Judo	660	6-9	Do.	17:00	18:15	Blu	D. Kühn
Judo	661	ab 10	Do.	18:15	19:30	Blu	D. Kühn
Selbstverteidigung Jungen	690		Do.	19:00	21:00	Rip.	M. Koese
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	Rip.	W Richmann
Judo	623	6-12	Fr.	17:15	18:45	TV	J. Harzem
Judo	624	ab 13	Fr.	18:45	20:15	TV	J. Harzem

Kooperationen/Projekte mit			Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Kita-Fußball			Mo.	10:30	11:30	KiLa	F. Frieling
Fußball (Offener 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

Sportprogramm der DJK Wiking

Rehabilitationssport			Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mo.	09:00	10:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mo.	10:00	11:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	84		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	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	29		Mi.	16:30	17:15	KMA1	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	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	22		Do.	17:00	18:00	KMA1	I. Neyman
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	89		Do.	18:00	19:00	KMA 2	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	77		Do.	18:45	20:15	Leb	I. Viereck

Tanzen			Geschäftsstelle, Telefon: 0151-50654522				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke
Modern Dance	321	13-18	Mi.	18:00	19:30	KMA2	Photini-Meletiades
Modern Dance	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	KMA2	Photini-Meletiades
Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Do.	16:00	17:00	KMA2	J. Orendartschuk
Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Do.	17:00	18:00	Bal	J. Orendartschuk
Video- und Hip Hop-Dance	331	6-10	Do.	18:00	19:00	Bal	J. Orendartschuk
Video- und Hip Hop-Dance	332	ab 10	Do.	19:00	20:00	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	5-6	Mi.	16:15	17:15	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	144	Leistung	Mi.	17:15	19:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145	7-14	Sa.	09:45	10:45	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung		Leistung		11:30	14:00	Blu	H. Stempin

Yoga, Tai Chi, Qi Gong			Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Yoga für Männer und Frauen	40	ab 60	Mo.	08:30	10:00	JSH	I. Viereck
Yoga für Männer und Frauen	41	ab 60	Mo.	10:15	11:45	JSH	I. Viereck
Qi Gong	5		Mo.	08:50	09:50	Tab	H. Matheis
Yoga für Frauen und Männer	42		Mo.	17:30	19:00	Pf.W.	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	L. Langlitz
Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30	22:00	Pf.W.	L. Langlitz
Yoga und Prävention	400	ab 60	Mo.	17:30	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

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.	16:30 17:30	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.	16:15 17:15	Rip	E. Toprak	
Mädchenturnen	127	6-10	Fr.	16:30 17:30	HMG	H. Stempin	
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30 18:45	HMG	H. Stempin	
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45 20:15	HMG	H. Stempin	
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	<16	Fr.	17.30	19.30	HMG	Walter/Wiedemeyer
Jugend weibl. U14	510	<14	Do.	17.30	19.00	HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U16 2	510	<16	Mo.	18.00	19.30	HMG	M. Hüsch
Jugend weibl. U16 2	510	<16	Do.	18.00	19.30	HMG	M. Hüsch
Jugend weibl. U16 1	510	<16	Mi.	17.30	19.30	HMG	Osmani/Nowak
Jugend weibl. U16 1	510	<16	Fr.	19.00	20.30	HMG	Osmani /Nowak
Jugend weibl. U18	510	<18	Di.	17.30	19.30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U18	510	<18	Do.	17.30	19.30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U20	510	<20	Di.	17.30	19.30	HMG	D. Piszcor
Jugend weibl. U20	510	<20	Do.	17.30	19.30	HMG	D. Piszcor
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. Niermann
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

Auflösungen des Gedächtnistrainings von Seite 27:**Lösungen:****zu Nr.2:**

Beutetier/ Fachtür/ Stückzahl/ Regenmütze/ Scheinheilig/
Wechselstube/ Münzensammler/ Wertpapiere/ Gierlappen

zu Nr.5:

Hexenschuss/Waldmeister/Mauerblümchen/Schnabeltasse/
Pantoffelheld/Saftladen

DJK Wiking bietet jederzeit:

**Sport für Einsteiger und
Sport für Wiedereinsteiger**

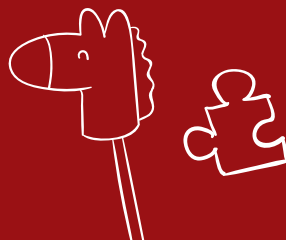
Anfragen in der Geschäftsstelle!
(Kontaktangaben s. Seite 3)

UNSERE HIGHLIGHTS

VERANSTALTUNGEN 2017 – VOM 1.4.–23.12.



- **1. internationales Kinder-Sportfest des DJK Wiking** auf dem Pariser Platz am 1.4.
- **Osterdekoration und Kinderaktionen** vom 27.3.–22.4.
- Das 3. **internationale Kinderfest** am 4.–6.5.
- **Verkaufsoffener Sonntag** am 11.6. und „Das 39. Stadtbezirksfest“ auf dem Pariser Platz
- Interaktive Ausstellung „**Faszination Mensch**“ vom 22.6.–8.7.
- Offizielles **UFA Casting** am 9.9.
- Professionelles **Modelcasting und Lifestyle-Week** vom 22.–28.10.
- **Verkaufsoffener Sonntag** am 5.11. und „Chorweiler Alaaf der KG Köln-Nord“ auf dem Pariser Platz
- **Weihnachten** mit himmlischer Dekoration und **himmlischem Service** für Groß und Klein vom 27.11.–23.12.



CITY-CENTER
KÖLN - CHORWEILER
100 SHOPS & RESTAURANTS • 1.000 PARKPLÄTZE

1. Internationales Sportfest der DJK Wiking Köln

Am Samstag 1. April 2017 findet auf dem Pariser Platz das 1. Internationale Sportfest der DJK Wiking Köln statt.

In Zusammenarbeit mit dem City Center Chorweiler sowie dem Stadtsportbund Köln und der Sportjugend Köln ist eine große Veranstaltung mit zahlreichen Mitmachangeboten und Bühnenauftritten geplant. Auch Stadt und Bezirksvertretung sind in die Planungen mit eingebunden.

Bereits ab Donnerstag, 30. März 2017 wird die DJK Wiking mit einem Stand im City Center Chorweiler Werbung für ihre Sportangebote machen und auf das große Fest am Samstag hinweisen.

Im Zusammenhang mit dem Fest ist auch eine Durchführung des „Kinderbewegungsabzeichens“ (Kibaz) geplant. Dabei bekommen Kindergartenkinder mit einer freien Auswahl an einfachen Aufgaben Freude und Spaß an der Bewegung vermittelt.

Bei schlechtem Wetter steht der Bürgersaal im Bürgerzentrum Chorweiler als Ausweichort für die Veranstaltung zur Verfügung. Für das leibliche Wohl wird ebenfalls gesorgt.

Lars Görgens

Vielfalt gewinnt und schmeckt ...



Bäckerei Konditorei
Magnus Newzella

Köln Heimersdorf
Im Einkaufszentrum
Haselnussweg 19

Köln Seeberg
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 Alkenrath
Sonnenterrasse
Alkenrather Str. 27

Pulheim
Café am Marktplatz
Venloer Str. 118

NEU unsere Cafés
in Köln Weidenpesch
& Seeberg

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

- **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.baekerei-newzella.de

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

Ein Gutschein pro Person einlösbar