



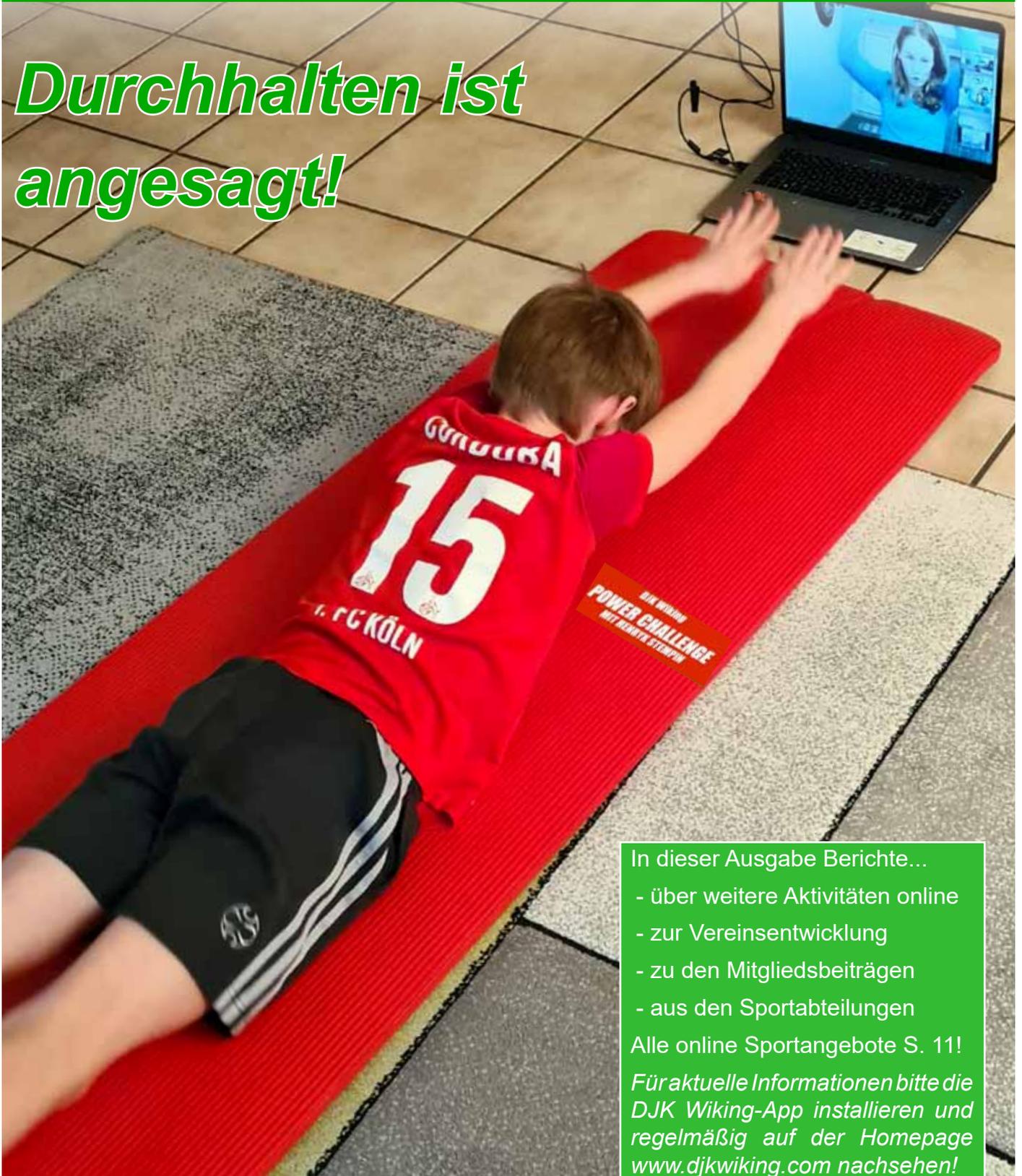
Wiking
1965 e.V.



Der große Sportverein im Kölner Norden

Heft 1-2021

*Durchhalten ist
angesagt!*



In dieser Ausgabe Berichte...

- über weitere Aktivitäten online
- zur Vereinsentwicklung
- zu den Mitgliedsbeiträgen
- aus den Sportabteilungen

Alle online Sportangebote S. 11!

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

Seit 35 Jahren fest verankert mit unserer Stadt: R&S in Köln!



- Größtes Neuwagenangebot der Region auf über 38.000 qm
- Ständig über 2.000 Neufahrzeuge sowie 300 Gebrauchtfahrzeuge kurzfristig verfügbar
- Große Auswahl an Ford Nutzfahrzeugen inkl. Spezialaufbauten
- Finanzierung und Leasing von Neu- und Gebrauchtwagen
- Eigener R&S Versicherungsservice
- Größtes Ford Ersatzteil- und Zubehörlager der Region
- Vermietung von Ford Originalzubehör
- Ford Service Premium Partner
- Digitale Diagnose aller Fahrzeugkomponenten
- 3D-Achsvermessung
- Windschutzscheibenreparatur und Austausch
- Karosserie Spezialbetrieb mit eigenem Lackierwerk
- Unfallschadenabwicklung
- Mietwagenservice für PKW und Nutzfahrzeuge
- Ford Carsharing Partner



Ihr FordStore Partner in Köln-Fühlingen



Ihr Ford Partner in Pulheim



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

In dieser Ausgabe

Grußwort, erste Schritte zurück zum Sport	S. 4
Information zum Gebühreneinzug	S. 5
Wir lassen uns einiges einfallen	S. 6
Der Twin City Run (Laufchallenge für Zehner teams)	S. 7
“Zo Foß durch Kölle” (Schrittezähl-Aktion)	S. 8
Twin City Run ging in die zweite Runde	S. 9
Alle Online-Angebote von “Sport zu Hause”	S. 11
Turnen: Online-Traning kein vollwertiger Ersatz	S. 13
Durchhalten - auch ohne Trampolin	S. 14
Judo: Die Leere ist uns eine Lehre	S. 16
Frisbeesport: (K)eine ganz runde Sache	S. 16
Volleyball: Nur ein bescheidener Ersatz	S. 17
Presse-Berichte von Februar bis Anfang März	S. 18
Aus dem Vereinsleben	S. 20
Die Seite für die Älteren (Gedächtnistraining)	S. 21
Weiterbildung der DJK Wiking Köln	S. 23



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

Trauer um Ehrenmitglied Friedel Kraus

Die DJK Wiking trauert um ihr Ehrenmitglied Friedel Kraus. Sie hat sich außerordentlich um unseren Verein verdient gemacht.

Seit 1966 war sie Mitglied und hat sich über Jahrzehnte in hohem Maße für unseren Verein engagiert. Sie war von 1973 bis 1976 Geschäftsführerin und hat anschließend über 30 Jahre die Mitgliederverwaltung betreut. Für Ihr großes Engagement wurde sie im Jahr 2003 zum Ehrenmitglied ernannt. Auch auf Stadtebene wurde sie im gleichen Jahr für ihren ehrenamtlichen Einsatz im Rahmen der Sportlerehrung geehrt.

Daneben war sie auch sportlich sehr aktiv und erhielt 1999 eine Auszeichnung für 20 „Goldene Sportabzeichen“ in Folge.

Die DJK Wiking, der Vorstand und viele Mitglieder werden Friedel Kraus, ihre Freundlichkeit und Herzlichkeit, sehr vermissen und sie in dankbarer Erinnerung behalten.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie, der wir in dieser schweren Zeit des Abschieds viel Kraft wünschen.

*Für den Vorstand der DJK Wiking
Lars Görgens, 1. Vorsitzender*



Friedel Kraus, * 24.04.1925, † 23.12.2020

Impressum:

Herausgeber:

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

Redaktion: Jörg Benner,
Martinusstr. 9, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 99 37 40 20
Email: benner@djkwiking.de
Mitarbeit: Gertrud Gillissen

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

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

Briefe und Beiträge, die veröffentlicht werden sollen, müssen bis zum Redaktionsschluss der Redaktion zugegangen sein (28.05.2021). Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Der Preis für die Vereinszeitung ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Hinweis zu den Inseraten:

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

Geschäftsstelle: Florenzer Str. 32,
50765 Köln-Chorweiler

Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22
Email: info@djkwiking.de
Internet: www.djkwiking.com

Beitragsstelle der DJK Wiking in der Geschäftsstelle!

Email: beitragsstelle@djkwiking.de

Bankverbindung:

Sparkasse Köln-Bonn
IBAN: DE76370501980001192632
BIC: COLSDE33XXX

Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag: 10-12 Uhr und Do.: 16:30-18:30 Uhr
Aufgrund der Corona-Pandemie einen Besuch bitte grundsätzlich telefonisch voranmelden! - Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch Termine außerhalb der Öffnungszeiten.

Liebe Mitglieder und Interessierte: wir hoffen auf baldige Besserung!

Seit gut einem Jahr nimmt nun die Corona-Pandemie erheblichen Einfluss auf den Sportbetrieb in der DJK Wiking und auch in allen anderen Sportvereinen.

Der gesamte Vorstand macht sich seit Beginn der Pandemie permanent intensive Gedanken über ihre Auswirkungen auf den Sportbetrieb und die Gesamtsituation unseres Vereins. Die Probleme und negativen Entwicklungen nehmen mit wachsender Dauer der Pandemie zu. Besonders zwei Punkte sind diesbezüglich von besonderer Bedeutung:

Die Entwicklung der Mitgliederzahlen und der finanziellen Situation.

Aktuell besteht kein Grund zur Besorgnis!

Unser Verein hat in der Vergangenheit stets sparsam und vorausschauend gewirtschaftet und tut dies auch derzeit. Jedoch bedeutet die Pandemie auch für unseren Verein erhebliche finanzielle Einbußen. Mitgliedsbeiträge, Krankenkasseneinnahmen und Zuschüsse für Projekte fallen in erheblichen Teilen weg. Im Jahr 2020 lagen die Einnahmen um 60.000 Euro unter denen des Vorjahres.

Solange auf der anderen Seite durch geringere Kosten (z.B. Ausfall von Übungsleiterhonoraren, Zahlung von Kurzarbeitergeld) auch die Ausgaben sinken, ist diese Entwicklung weitestgehend tragbar und überschaubar.

Aufgrund der Corona-Pandemie hat unser Verein derzeit 311 Mitglieder weniger als genau ein Jahr zuvor (Stand 06.03.21). Das liegt vor allem daran, dass wegen der Lockdowns und gesundheitlicher Sorgen deutlich weniger Mitglieder in unseren Verein eingetreten sind. Daher konnten die Austritte nicht im sonst üblichen Rahmen kompensiert werden. Der Grund liegt also nicht in stark gestiegenen Austrittszahlen.

Mühsame Rückkehr zur Normalität

Diese Entwicklung der Mitgliederzahlen wird für unseren Verein besonders von Bedeutung, wenn der Sportbetrieb wieder komplett startet und dann auch wieder sämtliche Kosten anfallen. Dann werden weniger Mitglieder die gesamten Kosten tragen müssen, was aller Voraussicht nach erstmal ein deutliches finanzielles Defizit bedeuten wird, bis der ursprüngliche Mitgliederbestand wieder erreicht ist.

Für diese Zeit benötigt unser Verein ausreichend Rücklagen. Da noch nicht absehbar ist, wie lange die Pandemie weiter Einfluss auf unseren Sportbetrieb hat, ist eine genaue, finanzielle Planung nur bedingt möglich.

Sehr wichtig sind für unseren Verein auch die Krankenkasseneinnahmen und Zuschüsse. Auch diese sind aufgrund der Pandemie im letzten Jahr deutlich zurückgegangen und es ist auch hier schwer abzusehen, wann sich diese Einnahmen wieder stabilisieren.

Daher ist die finanzielle Entwicklung nur schwer planbar.

In erster Linie gilt es, erstmal Vorsicht walten zu lassen und ein ausreichendes finanzielles Polster zur Verfügung zu haben, wenn der Sportbetrieb wieder komplett startet. Dazu rät auch der Landessportbund NRW. Besonders diese Zeit gilt es durch Rücklagen finanziell zu überbrücken, auch um alle Gruppen trotz dann geringerer Mitgliederzahlen weiterführen zu können.

Alle Sportangebote sollen fortgeführt und die Gruppen wieder gefüllt werden

Weiterhin werden wir wie bereits im vergangenen Jahr versuchen, möglichst viele ausgefallene Stunden in den Schulferien nachzuholen. Wir hoffen, dass uns die Stadt Köln hier entgegenkommt und erneut einer Nutzung der Sporthallen in den Schulferien zustimmt.



Lars Görgens, 1. Vorsitzender DJK Wiking Köln

Hoffnung auf baldige Besserung

Der Vorstand hofft, dass sich die Situation bald wieder bessert. Erste Öffnungen für den Kindersport im Außenbereich finden bereits statt. Es ist zu hoffen, dass die Infektionszahlen stabil bleiben, weitere Öffnungsschritte folgen und wir damit beginnen können die Mitgliederzahlen wieder zu steigern. Das wird nicht von einem Tag auf den anderen gehen, aber es werden viele fleißige Menschen dabei mithelfen, denen die DJK Wiking sehr am Herzen liegt. Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen Mitgliedern, die der DJK Wiking in dieser schwierigen Zeit die Treue halten! Die Zeit für die Sportvereine ist nicht leicht, aber die Zeit für jeden einzelnen von uns und unsere Gesellschaft auch nicht. Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut und ich hoffe, dass sich bald alle gesund in den Sportgruppen wiedersehen werden.

Zuletzt noch ein Hinweis auf unsere Online-Sportangebote:

Aktuell führt unser Verein wöchentlich ca. 30 Sportstunden per Zoom durch, worüber regelmäßig auf unserer Homepage und in unserer Vereins-App informiert wird. Dazu gehören z.B. Pilates, Senioren-Gymnastik, Rückengymnastik, Tanzen, Volleyball, Frisbee und Mädchenturnen. An den meisten Angeboten können alle Mitglieder des Vereins teilnehmen.

Eine Anmeldung ist per Mail an sport.zuhause@djkwiking.de oder telefonisch unter 0221-78962820 möglich.

Bitte beachten Sie auch die weiteren Sonderaktionen, die wir für Sie anbieten, und über die wir in dieser Zeitung ebenso berichten.

Bleiben Sie gesund und herzliche Grüße
Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Erste Schritte zurück zum Sport

Am 3. März 2021 hat die Konferenz der Bundeskanzlerin und der Ministerpräsident*innen neue Beschlüsse zur Lockerung des Lockdowns gefasst. Diese sind am 8. März in Kraft getreten. Auf der rechten Seite ist die Übersicht dazu zu sehen.

Für die Schritte drei ab dem 8. März und vier frühestens ab dem 22. März spielen demnach Inzidenzwerte eine besondere Rolle. Die neue Corona-Schutzverordnung des Landes NRW ab dem 8. März bestätigt das.

Seit dem 8. März dürfen Kinder bis 14 Jahre draußen maximal in einer

20er-Gruppe mit zwei Aufsichtspersonen bzw. Übungsleitenden wieder trainieren. Für ältere Personen ändert sich aus Vereinsicht zuerst leider noch nichts. Anfangs ist nur Einzelunterricht, also quasi Personal Training, erlaubt. Die Stadt Köln hat dazu mitgeteilt, dass

weiter auf S. 5 unten



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

Information zum Gebühreneinzug - Senkung der Beiträge zum 1. April 2021

Beschluss der Vorstandssitzung der DJK Wiking Köln 1965, 4. März 2021

Bereits im Januar hat der Gesamtvorstand beschlossen, dass die Gebühren für das erste Halbjahr erst zum 1. April eingezogen werden. Die Situation ist weiterhin nur schwer planbar. Wann wieder ein geregelter Sportbetrieb möglich ist, ist nach wie vor nicht absehbar. Unter Berücksichtigung insbesondere der laufenden Kosten des Vereins und mit Blick auf die zukünftige finanzielle Entwicklung, hat der Vorstand einen vorläufigen Haushaltsplan für das erste Halbjahr erstellt.

Für die finanzielle Aufstellung des Vereins ist die Entwicklung der Mitgliederzahlen besonders bedeutend. **Mit Stand 6. März 2021 hat unser Verein 311 Mitglieder weniger als vor Beginn der Corona-Pandemie**, was deutlich geringere Einnahmen an Mitgliedsbeiträgen bedeutet. Das heißt, wenn der Sportbetrieb wieder im üblichen Rahmen startet, sind deutlich weniger Mitgliedsbeiträge vorhanden, um die dann wieder in voller Höhe anfallenden Kosten zu decken. Auch die für

unseren Verein so wichtigen Krankenkasseneinnahmen aus dem Rehasport werden vorerst deutlich geringer sein, so dass der Verein für die Zeit des Neustarts und Wiederaufbaus finanzielle Rücklagen benötigt, bis die ursprünglichen Mitgliederzahlen wieder erreicht werden. Es ist damit zu rechnen, dass der Wiederaufbau eine Zeit von ein bis zwei Jahren in Anspruch nehmen wird.

Auf der anderen Seite stehen zeitweise geringere Ausgaben durch den Ausfall des Sportbetriebs während des Lockdowns in Form von niedrigeren Übungsleiterkosten. Trotz des Lockdowns konnte der Verein ein umfangreiches Sportprogramm von mittlerweile 30 Angeboten für die Mitglieder auf die Beine stellen, welches von unseren Übungsleitenden online durchgeführt wird.

Nach sorgfältiger Abwägung sämtlicher Aspekte hält der Vorstand zum jetzigen Zeitpunkt **eine Reduzierung des Beitrags über drei Monate um 25%** wirtschaftlich verkraft- und verantwortbar. Zudem gibt es eine Deckelung des Beitrags auf maximal 14,50 Euro

monatlich. Diese Regelung hat der Gesamtvorstand in seiner Sitzung am 4. März 2021 einstimmig beschlossen. Da die Mitgliedsbeiträge nicht rückwirkend geändert werden dürfen, **tritt diese Änderung am 1. April 2021 in Kraft und gilt bis zum 30. Juni 2021.**

Der Vorstand führt derzeit in kurzen Zeitabständen Sitzungen durch, um die Entwicklung genau im Auge zu behalten und zu bewerten. Dazu gehört auch die Höhe der Mitgliedsbeiträge. **Ob eine erneute Senkung möglich ist, hängt von der jeweils aktuellen und zukünftigen wirtschaftlichen Gesamtsituation ab.** Über weitere Entscheidungen diesbezüglich informieren wir aktuell auf unserer Homepage www.djkwiking.com, in unserer Vereinsapp, sowie in unserem Schaukasten an der Pfarrkirche Christi Verklärung in Köln-Heimersdorf. Bitte informieren Sie sich hier regelmäßig!

Der Vorstand folgt mit seiner Entscheidung auch den rechtlichen Empfehlungen des Landessportbundes NRW.

*Im Namen des Vorstands,
Lars Görgens, 1. Vorsitzender,*

1. Öffnungsschritt	2. Öffnungsschritt	3. Öffnungsschritt		4. Öffnungsschritt		5. Öffnungsschritt		weitere Schritte
seit 1.3.	ab 8.3.	ab 8.3. nach Inzidenz		14 Tage später (frühestens 22.3.)		14 Tage später (frühestens 5.4.)		MPK 22.3.
		unter 50	50 - 100	unter 50	50 - 100	unter 50	50 - 100	
Schulen (individuelle Regeln je Land) Kitas Friseure (+ regionale Öffnungen)	Buchhandlungen Blumengeschäfte Gartenmärkte (1 Kunde pro 10 bzw. 20 qm, abhängig von Verkaufsfläche) Körpernahe Dienstleistungen (zum Teil mit tagesaktuellem Test) Fahr- und Flugschulen (mit tagesaktuellem Test)	Einzelhandel (1 Kunde pro 10 bzw. 20 qm, abhängig von Verkaufsfläche) Museen/ Galerien/ Zoos/botan. Gärten/ Gedenkstätten	Terminshopping im Einzelhandel (1 Kunde/40qm, Terminbuchung) Museen/ Galerien/Zoos/ botan. Gärten/ Gedenkstätten (mit Terminbuchung und Dokumentation) Individualsport außen, max. 5 Pers. aus 2 Haushalten (bzw. max. 20 Kinder)	Außen-gastronomie Theater/ Konzert- und Opernhäuser/ Kinos Sport (kontaktfrei innen, Kontaktsport außen)	Jeweils mit tagesaktuellem Schnell- oder Selbsttest: Außen-gastronomie (mit vorheriger Terminbuchung) Theater/ Konzert- und Opernhäuser/ Kinos Sport (kontaktfrei innen, Kontaktsport außen)	Freizeitveranstaltungen im Außenbereich (max. 50 Teilnehmende) Kontaktsport innen	Einzelhandel (1 Kunde pro 10 bzw. 20 qm, abhängig von Verkaufsfläche) Sport (kontaktfrei innen, Kontaktsport außen) - ohne Test -	Entscheidung über die weiteren Bereiche: Gastronomie, Kultur, Veranstaltungen, Reisen und Hotels Unter Berücksichtigung Testen, Impfen, Virusmutation und weitere Faktoren

sie "grundsätzlich alle Großsportanlagen im Vertrauen auf Einhaltung der Regeln durch die Sportler*innen" öffnet.

Details zur Umsetzung erster Kindergruppen des Vereins im Freien und

zukünftiger weiterer Öffnungsschritte sind der Homepage www.djkwiking.com und der Vereins-App zu entnehmen!

Ab dem 4. Öffnungsschritt (frühestens ab dem 22. März) sind auch Sport-

gruppen von Erwachsenen im Freien möglich. Jedoch müssen bei einer Inzidenz von über 50 alle Teilnehmenden dazu dann jeweils einen tagesaktuellen Schnell- oder Selbsttest nachweisen.

Wir lassen uns einiges einfallen

Der Verein DJK Wiking Köln versucht auch im Lockdown ihre Mitglieder in Bewegung zu bringen. Laufend prüfen wir die Möglichkeiten, weitere Aktivitäten zu starten und lassen uns neue Aktionen einfallen.

Bekanntlich können gemeinsame Sportaktivitäten bereits seit dem vergangenen Dezember nur online angeboten werden. Doch der Verein versucht seine Mitglieder in diesen schwierigen Zeiten durch mehrere neue Angebote zusammen zu bringen, auch wenn die jeweiligen Tätigkeiten doch jeweils alleine zu bewältigen sind. Neben dem wöchentlichen Stunden-Programm, das auf Zoom angeboten wird (s. ab Seite 10) wurden insgesamt vier zusätzliche Aktionen ins Leben gerufen!

Dabei handelt es sich um

- den **Twin City Run**, eine Monatsaufgabe für 10er-Laufteams
- die **Online-Olympiade**, eine Mitmachaktion für Kinder (6-10 Jahre)
- die **Power-Challenge**, Kraftausdauer-Übungen, und
- die Aktion „**Zo Foß durch Kölle**“ für ältere Teilnehmer*innen, die während einer Woche ihre Schritte zählen.

Tolle Beteiligung am Twin City Run

Der Twin City Run hat im Monat Februar gestartet, mit der Aufgabe, zu zehnt in einem Monat zur Kölner Partnerstadt Rotterdam und zurück zu laufen (512

km, Plakat s. nächste Seite). Für kleinere Teams, wenn sich etwa nur fünf Personen zusammenfanden, war es auch möglich, nur die einfache Strecke zu bewältigen. Sie Teilnehmenden aller Teams haben sich dazu in der Running App von Adidas angemeldet (Runtastic) und dort ihre Gruppen gebildet, sodass die gelaufenen Kilometer während eines Monats zusammenaddiert werden.

„Werde fit im Lockdown mit deinem Laufteam“

Die Überraschung war riesig, dass sich spontan ganze zehn Teams gemeldet haben, die an der ersten Monatsaufgabe, beginnend mit dem 1. Februar 2021 teilnahmen. Jeden Montag ab 19:30 Uhr findet eine etwa 45 Minuten lange Zoom-Session mit den Captains aller Teams statt, in der sie sich austauschen über ihr Vorgehen, ihre Kommunikation, ihre Motivation, aber auch über weitere Ziele und weitere Möglichkeiten Mitglieder in Bewegung (hier: zum Laufen) zu bringen.

Bereits nach zehn Tagen hatte die erste Gruppe das Ziel erreicht (s. S. 9), und nach elf Tagen die zweite Gruppe, sodass die Teilnehmenden sich für den Folgemonat März auf ein noch weiter entferntes Ziel einigten. Zum Glück hat Köln ja 24 verschiedene Partnerstädte, die zwischen 192 km (Esch-sur-Alzette in Luxemburg) und ganzen 9.556 km (Rio de Janeiro) entfernt liegen.

Sport zu Hause

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



...und mehr!

Durchhalten mit voller Kraft

Mit der Power Challenge startete die nächste Aktion am 10. Februar 2021. Dabei handelt es sich um eine Zoom-Session jeden Mittwoch um 17:30 Uhr unter der Leitung von Henryk Stempin, 2. Vereins-Vorsitzender und Leiter der Abteilung Trampolin-Turnen. Aufgerufen sind alle Freund*innen der Kraftausdauer, im wahrsten Sinne des Wortes durchzuhalten! Damit wird die aktuelle Lage der Menschen in Deutschland wortwörtlich in sportlichen Übungen umgesetzt.

Die teilnehmenden Jungen, Mädchen und Erwachsenen erhalten jeweils sechs Aufgaben zur Kraftausdauer, die sie aufgeteilt in Gruppen durchführen. Zusammen mit seinen Assistent*innen kontrolliert Henryk Stempin die Sauberkeit der Ausführung respektive die Anzahl an Wiederholungen in einer vorgegebenen Zeit. Angeboten werden Übungen wie Planken, Liegestütze, Sit-Ups, ein Wandsitz und andere mehr.

Die Online-Olympiade mit einfachen Mitmach-Aufgaben startet erst im März, als Zoom-Session an jedem Dienstag ab 16:30 Uhr, unter der Leitung des Vereinsvorsitzenden Lars Görgens. Wer an allen Übungen vor dem Bildschirm teilnimmt, erhält anschließend eine Urkunde!

weiter auf S. 8

Neu, ab 10.02.21!

DJK Wiking

POWER CHALLENGE
MIT HENRYK STEMPIN

DJK
Wiking Köln
1965 e.V.

- Es gilt 6 Kraftausdauerübungen über eine bestimmte Zeit und/oder auf Anzahl, mit guter Durchführung, zu bewältigen (z.B. Planke, Liegestütz, etc.)
- Henryk und seine Assistent*innen kontrollieren die Durchführung und Anzahl
 - Mitmachen können alle ab 10 Jahre
- Ab 10.02.21 mittwochs von 17:30-18:15 Uhr online auf Zoom

Wie fit bist du? Wir zeigen's dir! Mach mit!

Infos auf www.djkwiking.com
Anmeldung powerchallenge@djkwiking.de
(bitte kompletten Namen und Alter angeben)

Neu!!!



Twin-City-Run



**Werde fit im Lockdown
mit deinem Laufteam!!!**

DJK
Wiking Köln
1965 e.V.

- **Ziel: Innerhalb eines Monats läuft dein Team die Distanz zu einer Partnerstadt Kölns.**



**Infos auf
www.djkwiking.com
Anmeldung
twincityrun@djkwiking.de**

Mach mit und lauf dich fit!

Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Bestattungen
SCHWARZ
seit 1949

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

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

Mitglied im Landesverband des Deutschen Bestattungsgewerbes e.V.



Wir lassen uns was einfallen, Fortsetzung

„Zo Foß durch Kölle“

Neues Angebot zum Schrittzählen für ältere Vereinsmitglieder

Ab dem 19. Februar 2021 treffen sich jeden Freitag ab 17:00 Uhr in einer Zoom-Sitzung Vereinsmitglieder, die „Zo Foß durch Kölle“ gehen. Dabei handelt es sich jedoch um keine gemeinsamen Spaziergänge, sondern pro Woche werden pro Person die Schritte gezählt, die nötig wären, um von Köln-Chorweiler aus eine Sehenswürdigkeit der Domstadt zu erreichen.

Wird also beispielsweise der Kölner Dom als Ziel ausgegeben, so sind von Chorweiler aus rund 16.000 Schritte notwendig, um ihn zu erreichen. Diese gilt es dann in einer Woche zu absolvieren, um am kommenden Freitag sich gegenseitig Vollzug melden zu können. Die dazu benötigten Schrittzähler stellt der Verein auf Leihbasis. Diese werden auf Anfrage in den häuslichen Postkasten geliefert, sodass sie zur Verfügung stehen, wenn das nächste Wochenziel ausgerufen wird.

Dann gilt es ab Samstag jeweils eine Woche lang für alle Teilnehmenden, möglichst viel spazieren zu gehen oder auch mit Stöcken zu walken, um das ausgerufene Ziel (virtuell) zu erreichen und dabei das persönliche Wohlbefinden und die Fitness zu steigern. Entsprechend lautet das Motto der Veranstaltung:

Sport zu Hause

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



...und mehr!



„Schritt für Schritt fit im Lockdown!“

Organisiert wird die Aktion von Übungsleiterin Marliese Stein und Vereinsvorsitzenden Lars Görgens. Für die beiden ist klar: „Jeder Schritt zählt!“ und „Der Weg ist das Ziel!“ Sie appellieren an die vielen älteren Vereinsmitglieder mitzumachen und „in Gang zu kommen“. Oder wie Lao Tse es formulierte:

„Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“

„Zo Foß durch Kölle“ soll durch die gemeinsame Aktivität, wenn sie auch jede*r für sich ausführt, dazu motivieren sich regelmäßig zu bewegen. Der Titel spielt an auf das bekannte Lied von Willi Ostermann „Heimweh noh Kölle“, worin es heißt:

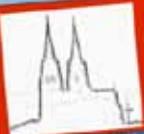
„Wenn ich su ahn ming
Heimat denke
un sinn d'r Dom su vür mer stonn,
mööch ich direk op Heim ahn-
schwenke,
ich mööch zo Foß noh Kölle jonn.“

Damit wurde nach dem „Twin City Run“, der Läufer*innen in Zehnergruppen anspricht, und der Power Challenge, die sich mit Kraftausdauer-Übungen an Jugendliche und junge Erwachsene richtet, nun noch eine weitere Aktion erstmals auch für eine ältere Zielgruppe ins Leben gerufen.

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich per Mail an zofoss@djkwiking.de oder auch telefonisch, dann aber nur jeweils am Donnerstag zwischen 14:00 und 16:00 Uhr, unter Telefon 0221-78962820. Jörg Benner



Neu für Mitglieder!!!



Zo Foß durch Kölle



Der Weg ist das Ziel!!!



Infos auf
www.djkwiking.com
Anmeldung
zofoss@djkwiking.de



Schritt für Schritt fit im Lockdown!

Foto: LSB NRW / Andrea Bownickmann

Twin City Run ging in die zweite Runde

Für den März rief die DJK Wiking Köln erneut Zehner-Teams auf, dieses Mal die Strecke zur Kölner Partnerstadt Lille und zurückzulaufen.

Die Strecke von Köln nach Lille und zurück entspricht einer Distanz von 604 Kilometern. Wenn nur Fünfer-Teams zusammenkamen, galt für sie die halbe Strecke.

Das neue Ziel bedeutet im Schnitt 60,4 km pro Person und Monat, etwa 15 km pro Person und Woche und eine Steigerung von 18 Prozent gegenüber dem ersten Ziel. Allerdings haben die meisten Teams im ersten Monat eine deutlich größere Distanz zurückgelegt, im Schnitt nämlich 194 km pro Woche.

Ende Februar hatten denn auch alle Teams das erste Monatsziel Köln-Rotterdam und zurück (512 km) erreicht. Neun von zehn teilnehmenden Teams im Februar lagen bei 155 km/Woche oder mehr, womit sie alle auch das Ziel für den März gut erreichen sollten.

Die Teams haben dazu auch im März



wieder jeweils Gruppen in einer Lauf-App gebildet, über die sie den Nachweis der gemeinsam gelaufenen Strecke liefern. Alle Teams, die das Ziel in der vorgegebenen Zeit erreichen, gewinnen!

Im Monat Februar hat das Team „Stiftung Wadentest“ die Strecke Köln-Rotterdam-Köln als erstes bewältigt. Als

zweites kam das Team „Rennschnecken“ ins Ziel, das am Ende auch nach der Anzahl aller gelaufenen Kilometer vorne lag (s. Collage oben). Als drittes Team überquerten die „Running Gags“ die Ziellinie.

Jedes Team gibt sich einen Namen und bestimmt mindestens zwei Captains. Wenigstens ein Captain je Team nimmt

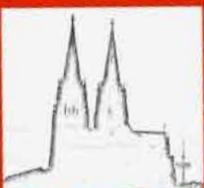
am wöchentlichen Zoom-Meeting immer montags von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr teil. Dabei werden organisatorische Fragen beantwortet. Zudem können die Teams ihren Fortschritt vergleichen und über ihr Vorgehen, ihre Motivation und die bisherigen Erfolge sprechen. Darüber hinaus kann natürlich auch sportlicher Small-talk stattfinden.

Das Zoom-Treffen aller Team-Captains am Montag 1. März 2021 stellte zugleich den Abschluss des ersten Laufs und den Startschuss für den zweiten Lauf dar.

s. auch Pressebericht auf S. 19
J. Benner



Werde fit im Lockdown mit deinem Laufteam!!!



Twin-City-Run

Weiter gehts mit Sport zu Hause

Die DJK Wiking hat zum Jahresbeginn ihre online-Aktivitäten ausgeweitet. Neu: Der „Move & Learn Tipp“ für Grundschul Kinder und „Bewegungstipps per Telefon“ für Senior*innen.

Nachdem es im neuen Jahr mit dem Lockdown weitergeht, hat die DJK Wiking ihr bewährtes Online-Programm „Sport Zuhause“ ausgeweitet. Aktuell finden bis auf Weiteres rund 30 Kurse für verschiedene Gruppen statt (Übersicht siehe rechte Seite).

Bei Interesse an einer Teilnahme bitte mailen an sportzuhause@djkwiking.de und Sie erhalten die Zugangsdaten zum jeweiligen Online-Kurs zugesandt.

Für die Teilnahme sind neben der Video-Technik nur Motivation und ein freier Raum von etwa zwei mal zwei Meter nötig. Weiterhin wird etwas zum Trinken gebraucht sowie je nach Angebot eine Matte.

Zusätzlich zur Möglichkeit von zu Hause aus miteinander Sport zu treiben, hat die DJK Wiking ein neues Angebot für Grundschul Kinder unter dem Namen

„Move & Learn Tipp“ aufgelegt. Dabei werden die Kinder an einem festen Zeitpunkt pro Woche für etwa 20 Minuten angeregt etwas zu tun. Daneben erhalten sie auch Tipps zum Lernen für die Schule.

Bei Interesse an einer Teilnahme bitte mailen an movetipp@djkwiking.de oder am Montag zwischen 10:00 Uhr und 12:00 Uhr in der Geschäftsstelle anrufen unter Tel.: 0221-78962820. Wir vereinbaren dann mit Ihnen einen festen, wiederkehrenden Termin von 20 Minuten pro Woche, bei dem das Kind ebenfalls per Videochat kontaktiert wird. Achtung: Die Anzahl an Terminen ist begrenzt und die Teilnahme steht

Sport zu Hause

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

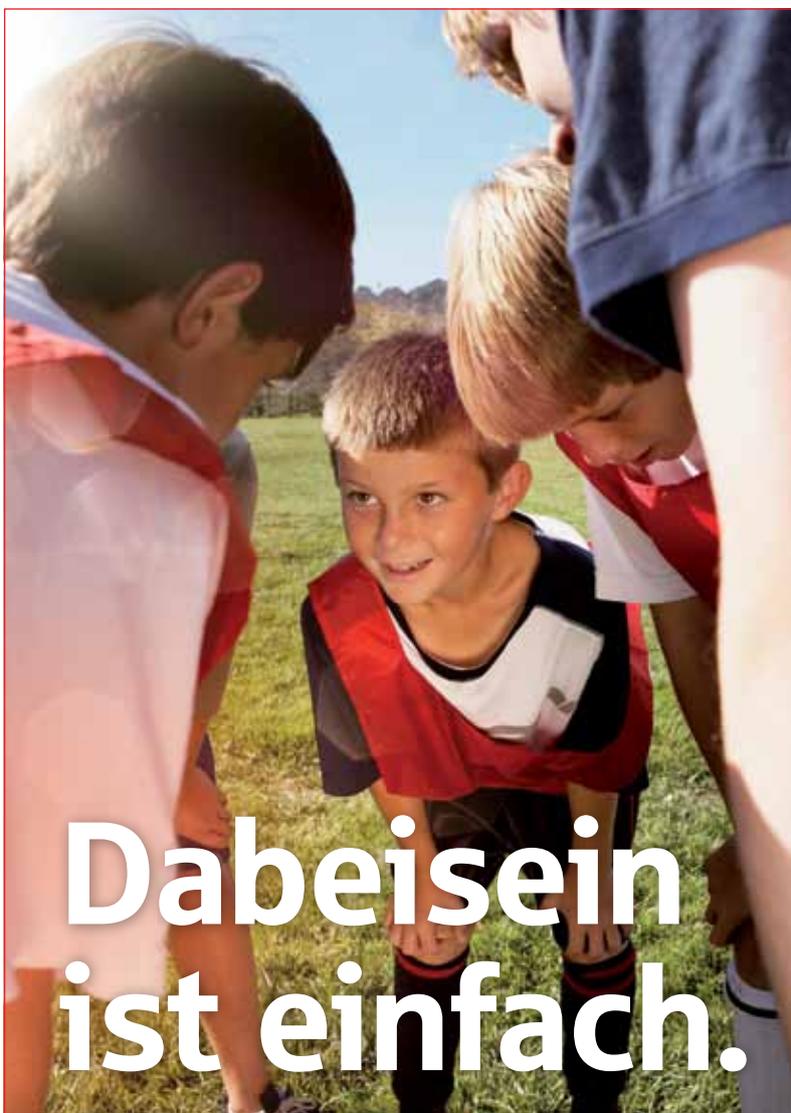


Alle Infos über die kostenlose DJK Wiking-App. Jetzt downloaden!



nur Mitgliedern offen! Es können auch befreundete Kinder aus derselben Klasse im selben Chat, aber von verschiedenen Zugängen aus, die „Move & Learn Tipps“ zusammen in Anspruch nehmen.

Außerdem bietet der Verein jeden Mittwoch von 10:00-12:00 Uhr „Bewegungstipp per Telefon“ für Senior*innen an. Wer nicht recht weiß, wie sie oder er in Bewegung kommen soll, kann die Nummer des stellvertretenden Vereinsvorsitzenden Henryk Stempin anrufen unter 0221-84644519. Dieser Service ist wie gesagt beschränkt auf den Mittwochvormittag zwischen 10:00 Uhr und 12:00 Uhr.



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

Übersicht aller Angebote von Sport zu Hause

Die Sportstunden richten sich an alle bewegungsfreudigen Personen, getreu dem Vereinsmotto: „Mach mit, bleib fit!“
 – **Bei Interesse an einer Teilnahme bitte per Mail das betreffende Angebot benennen und die Zugangsdaten anfragen über sportzuhause@djkwiking.de.**

Alle Infos stehen auch in der DJK Wiking App, auf der Startseite unter der zweiten Schaltfläche von unten rechts. Die App gibt es kostenfrei im I-Store oder Google Playstore. Dort einfach „DJK Wiking Köln“ suchen und zum Installieren das Wikingerschiff anklicken!

- Mo. 12:00-13:00 Uhr:
Frauengymnastik in türkischer Sprache, Gülden Toprak
- Mo. 18:00-19:00 Uhr, Trampolin-Fitness, Henryk Stempin
- Mo. 18:30-19:30 Uhr,
Volleyball-Fitness, Estefan Deutschmann
- Mo. 19:30-20:30 Uhr,
Twin City Run, Wochentreffen, Jörg Benner
- Mo. 19:30-21:00 Uhr, Yoga, Ilona Ferdinandt
- Mo. 20:00-21:00 Uhr:
Aerobic und Fitness, Alexandra Stempin
- Di. 10:00-11:00 Uhr:
Wirbelsäulengymnastik, Jörg Benner
- Di. 17:00-18:00 Uhr:
Frisbee-Fitness für Kids (und Eltern), Jörg Benner
- Di. 19:00-20:00 Uhr:
Frisbee Fitness-Workout für Jugendliche, Julian Balzer
- Mi. 17:00-18:00 Uhr:
Frauengymnastik in türkischer Sprache, Gülden Toprak
- Mi. 17:30-18:15 Uhr:
Power Challenge (Kraftausdauer) mit Henryk Stempin
- Mi. 18:30-19:30 Uhr: Tai Chi mit Sophia Zheng
- Mi. 19:00-19:45 Uhr:
Contemporary Dance (für Kids), Maggie Fabry
- Mi. 19:45-20:45 Uhr:
Contemporary Dance (für Erwachsene), Maggie Fabry
- Mi. 19:00-20:00 Uhr: Rücken-Fitness, Henryk Stempin
- Do. 11:00-11:45 Uhr:
Wirbelsäulengymnastik, Sigrid Kanther
- Do. 12:00-13:00 Uhr:
Frauengymnastik in türkischer Sprache, Gülden Toprak
- Do. 16:00-16:30 Uhr:
Tanzen für Kinder (3-5 Jahre), Julia Orendartschuk



Sport Zuhause für Kids








„Move and Learn-Tipp“

- **Melde dich an und hol dir den „Move and Learn-Tipp“ für Grundschüler*innen per Video-Chat (Zoom)**
- **Wir bringen dich in Bewegung und versuchen auch gerne dich zu unterstützen, wenn du gerade eine Frage zu deinen Hausaufgaben hast**
- **Pro Woche 20 Termine à 20 Minuten, nur für Mitglieder**
 - **Begrenzte Platzzahl. Wer sich zuerst meldet, wird zuerst bewegt 😊**

Anmeldung unter movetipp@djkwiking.de
 oder Mo. von 10-12 Uhr telefonisch unter 0221-78962820

- Do. 16:30-17:00 Uhr:
Tanzen für Kinder (6-8 Jahre), Julia Orendartschuk
- Do. 17:00-17:30 Uhr:
Hip Hop für Kinder (9-11 Jahre), Julia Orendartschuk
- Do. 17:30-18:00 Uhr:
Hip Hop für Jugendliche (ab 12 Jahre), Julia Orendartschuk
- Do. 18:30-19:30 Uhr:
Volleyball-Fitness, Estefan Deutschmann
- Do. 20:00-21:00 Uhr: Pilates, Alexandra Stempin
- Do. 20:00-21:00 Uhr: Frisbee-Workout, Julian Balzer
- Fr. 09:45-10:30 Uhr:
Gesundheitssport Psychiatrie, Florian Frieling
- Fr. 16:30-17:30 Uhr:
Mädchenturnen (6-10 Jahre), Jasmin Raabe
- Fr. 17:00-17:45 Uhr, Zo Foß durch Kölle,
Marliese Stein und Lars Görgens
- Fr. 17:30-18:30 Uhr:
Mädchenturnen Leistung, Jasmin Raabe
- Fr. 18:00-19:00 Uhr: Trampolin-Fitness, Henryk Stempin



Durchhalten!

Vor dem Lockdown und den Einschränkungen im Sport empfanden die Teilnehmer*innen den gemeinsamen Sport als einen Lebenssinn, konnten sich vor, während und nach dem Sport unterhalten und neue Freunde kennenlernen.

Der öffentliche Sport hatte einen großen positiven Beitrag zur Sozialisierung von vielen Menschen, der das Selbstwertgefühl enorm steigerte. Dann kamen die ersten Nachrichten über die Einschränkungen im öffentlichen Sport aufgrund der Erhöhung der Infizierten.

Die Teilnehmer*innen meiner Sportkurse bekommen immer meine Handy-Nummer, damit sie sich im Notfall, bei Rückfragen etc. direkt bei mir melden können. Das nutzte ich, um direkt bei den ersten Einschränkungs-Nachrichten WhatsApp-Gruppen zu gründen und die Teilnehmer*innen auf dem Laufenden zu halten.

Ich hielt sie aber nicht nur auf dem Laufenden, sondern motivierte sie und



sagte, dass schon bald alles besser wird, wenn wir uns an die Regeln halten. Ich erinnerte sie auch immer wieder daran, zu Hause aktiv zu sein, empfahl ihnen Übungen für Zuhause und regelmäßiges Spazierengehen.

Anschließend kamen die ersten lang ersehnten guten Nachrichten, wir durften wieder gemeinsam unterm freien Himmel Sport machen! Als ich diese erfreulichen Nachrichten in den WhatsApp-App-Gruppen verkündete, waren alle überaus glücklich und konnten es kaum erwarten!

So fingen wir an im Park wieder gemeinsam mit entsprechendem Abstand und Hygiene-Vorschriften Sport zu machen. Man sah den Teilnehmer*innen schon an ihren Augen an, wie erfreut und erleichtert sie waren, wieder gemeinsam aktiv sein zu können! Sogar Menschen, die im Park nur zum Spazieren da waren, waren angetan von der sportlichen Atmosphäre, hörten auf zu spazieren und machten mit. So konnten wir den Frühling und Sommer trotz des unerfreulichen Lockdowns amüsant und aktiv zusammen gestalten.

Dann kam die kühlere Jahreszeit, ich bot den Teilnehmer*innen virtuellen Sport an. Das Angebot wurde super aufgenommen und ich biete bis jetzt pro Woche drei Online-Sportkurse an. In jedem einzelnen sind immer wieder viele Teilnehmer*innen dabei, was mich sehr glücklich macht!

Mein persönliches, größtes Highlight ist aber, dass ich sogar Ü70-Teilnehmer*innen ermutigen konnte Zoom herunterzuladen und am Online-Sport mitzumachen! Mit der Hilfe ihrer Kinder oder sogar Enkel bleiben auch sie von zu Hause aus online aktiv.

Meinen Teilnehmer*innen und mir hat der Lockdown gezeigt, dass man, wenn man möchte, immer Möglichkeiten finden kann sportlich aktiv und gesund zu bleiben. Wir sammelten und sammeln weiter neue Erfahrungen, Erkenntnisse und haben sehr viel Spaß dabei!

Mich selbst erfreute es zu sehen, dass ich den Menschen auch bei dieser „neuen“, gewöhnungsbedürftigen Normalität Mut machen, sie motivieren und durch die neuen Wege zum Sport antreiben konnte. Zudem macht es mich überglücklich, dass ich durch den Sport Menschen glücklich machen und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann!

Zu guter Letzt möchte ich mich ganz herzlich bei Lars Görgens bedanken, der sich sehr dafür eingesetzt hat, trotz der vielen Einschränkungen Wege zu finden, um weiter Sport machen zu können. Bei allen Rückfragen standen Lars Görgens und Jörg Benner immer zur Verfügung und hielten uns immer auf dem Laufenden.

Ich wünsche allen Leser*innen weiterhin Geduld und viel Gesundheit! Durch unsere Zusammenarbeit werden wir auch diese Zeit überwinden.

Gülden Toprak ist Beisitzerin der DJK Wiking und Übungsleiterin für Rehasport und Gymnastik für Frauen in türkischer Sprache





Mädchenturnen: Online-Training ist gut, aber kein vollwertiger Ersatz

Über Jahre hinweg haben viele Turnerinnen jeden Freitagabend in der Turnhalle in Volkhoven-Weiler gemeinsam Sport gemacht.

Die Situation im vergangenen Jahr ist aufgrund von Corona leider anders gewesen: Im Frühling 2020 haben wir draußen an der frischen Luft trainiert und im Herbst konnten wir nur für ein paar Wochen in die Halle zurückkehren.

Nun hat jedoch ein neues Jahr begonnen und damit für das Mädchenturnen das erste Mal unser Online-Training per Zoom. Die viele Zeit, die jeder für sich momentan Zuhause verbringt, versuchen wir mit dem Online-Training mit etwas Abwechslung und sportlichem Training zu bereichern.

Meiner Meinung nach stellt das keinen vollständigen Ersatz für das normale

Welcher Sport ist erlaubt?



Aufgrund der gesetzlichen Corona-Vorschriften findet nach wie vor kein regulärer Sportbetrieb statt.

Bitte informieren Sie sich daher regelmäßig über unser aktuelles Angebot und weitere Öffnungsschritte auf www.djkwiking.com oder in der App!

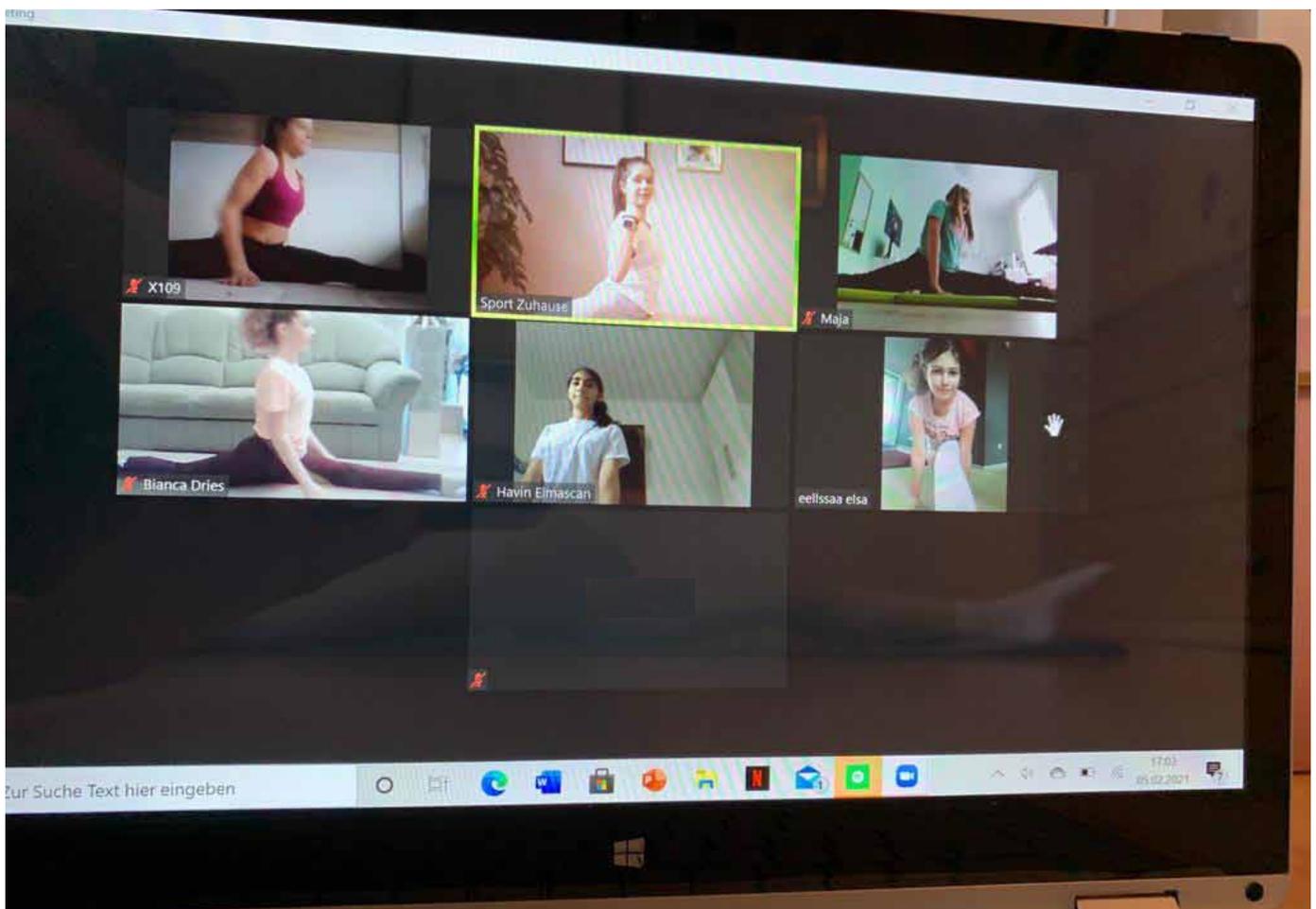
Training dar, denn es fehlen nicht nur die gemeinsamen Momente, die Erfolgserlebnisse, die man teilt und der Kontakt zu den Turnerinnen, sondern natürlich auch die großen Matten, das Trampolin und der Platz zum „Auspowern“.

Wenn man das Ganze jedoch positiv betrachtet, gibt es weiterhin die Möglichkeit zu trainieren, denn das geht

beim Turnen auch ganz gut allein. Das Online-Training ermöglicht uns weiterhin in Kontakt zu bleiben, zusammen zu trainieren und ein bisschen Abwechslung in den Lockdown zu bringen.

Da alle so schnell wie möglich wieder gesund in der Halle sein wollen, geben wir momentan unser Bestes von Zuhause aus und trainieren auf ein baldiges Wiedersehen!

Jasmin Raabe



Durchhalten - auch ohne Trampolin...

...müssen natürlich auch die Kinder und Jugendliche der Trampolinabteilung.

Da können diejenigen froh sein, die zu Hause ein Gartentrampolin haben und sich dort auspowern können. Alle anderen, die das Trampolintaining in der Halle sehr vermissen, müssen das Beste aus der Situation machen.

Einige junge Sportlerinnen und Sportler der Trampolinabteilung haben während des Lockdowns bei unserem online Sportangebot mitgemacht und konnten auf diese Weise auch die ein oder andere neue Sportart kennenlernen. Falls ihr es noch nicht getan habt, probiert es doch gerne einmal aus. Ein Einstieg in die online Sportangebote ist zu jeder Zeit möglich!

Besonders hart trifft das Trainingsverbot natürlich die Kinder und Jugendliche, die bisher schon an Wettkämpfen teilgenommen haben und Mitglieder des Landeskaders des Rheinischen

Glücklich, wer jetzt ein Trampolin im Garten stehen hat! Alle anderen müssen sich anders behelfen.

Turnerbundes sind. Auch für sie heißt es momentan „zu Hause schwitzen“. Damit das auch mit der nötigen Sorgfalt und in passender Intensität gelingt, bietet ihr Trainer Henryk Stempin zweimal in der Woche ein online Trampolin Fitnessstraining an. Hier stehen vor allem Krafttraining und Übungen zur Dehnfähigkeit auf dem Programm. In gewohnter Manier trainieren die Kinder unter der Anleitung von Henryk mit Eigengewicht, auf dem großen Pezzi-ball oder mit dem Theraband, um die Muskulatur zu stärken und somit auf die Zeit vorbereiten zu sein, wenn das Training wieder möglich sein wird.

Vor allem aber ist es schön, endlich wieder einen Hauch von Gemeinschaft

zu erleben. Auch wenn es leider nur vor dem Bildschirm so ist, tut es allen trotzdem gut, gemeinsam mit den Teamkollegen zu trainieren, zu schwitzen und sich gegenseitig zu motivieren, wenn es gerade einmal nicht so gut läuft.

Damit auch das Ausdauertraining nicht zu kurz kommt, haben sich zehn junge Trampolinturner und -turnerinnen bei der Laufchallenge „Als Team nach Rotterdam und zurück“ angemeldet. „Die Jumper Kids“ Noah, Larry, Lionel, Michael, Ole, Philipp, Elisabeth, Miguel, Malisa und Viktoria sammeln eifrig Laufkilometer, damit sie das selbst ernannte Ziel, die Challenge zu gewinnen, erreichen.

Wir drücken die Daumen!

Anne Fahrion





Die Leere ist uns eine Lehre

Seit Jahren ist es im Training immer wieder so, dass es auch mal Tage gibt wo kaum einer beim Training erscheint.

Das ist eigentlich auch normal, denn unsere Kids haben auch einiges anderes um die Ohren und manchmal einfach keine Lust. Doch jetzt hat sich das Blatt gewendet. Jetzt wo es nicht mehr geht, wissen wir alle viel mehr, wie wichtig uns das Training ist.

Es ist nicht einfach den Kontakt und die Motivation aufrecht zu halten. Doch für den Februar sind nun einige Dinge geplant und wir freuen uns riesig, dass die Vereinsführung uns so viele Freiheiten und Möglichkeiten gibt auch außerhalb der Halle das Training und andere Dinge zu machen. Auch wir nehmen gemeinsam als Judo-Team beim Twin City-Run teil.

Glück und Leid zugleich ist es aber, dass wir am 18.10.2020 noch eine Kyu-Prüfung machen konnten. 19 Judoka konnten den nächsthöheren Gurt erreichen. Doch leider durften die jungen Judokas diese seitdem noch nicht beim Training ausführen. Doch wir fiebern dem ersten Training entgegen und sind zuversichtlich uns bald wiederzusehen.



Volle Hütte beim Training. Doch das ist nun ziemlich genau ein Jahr her.

Zum Ende des Jahres 2020 gab es auch noch ein für uns sehr trauriges Ereignis. Unsere liebe Maike, die seit vielen Jahren im Verein aktiv Judo betrieben hat und seit geraumer Zeit freitags die Kindergruppe trainiert hat, hat uns verlassen. Leider kennen wir alle die Problematik der Vereinbarkeit von Privatem und Vereinssport gerade in jungen Jahren, wenns um die berufliche Entwicklung geht! Wir wünschen dir für deinen weiteren Weg alles Gute und danken dir für deine wirklich großar-

tige Unterstützung über so eine lange Zeit. Halte dich fit, behalte uns in guter Erinnerung und komm uns wieder besuchen.

Daniel Klein



(K)eine ganz runde Sache

Die Mitspielenden der Frisbeesport-Abteilung sehnen sich genauso wie alle anderen nach einer Rückkehr zum gemeinsamen Sporttreiben. Die verschiedenen angebotenen online Trainings werden zwar gut genutzt, erreichen aber bei weitem nicht alle.

In der Frisbeesport-Abteilung mit mehr als 70 Aktiven nehmen bei weitem nicht alle an den angebotenen online Trainings teil. Zwei mal die Woche heizt Julian Balzer den Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit einem Fitness-Programm vor dem Bildschirm ein. Daneben spricht Jörg Benner die jüngeren Kinder und ihre Eltern mit einem Fitness-Programm an, in dem auch einige Übungen mit der Scheibe enthalten sind (zur Auge-Hand-Koordination).

Daneben wurden, ebenfalls getrennt nach Zielgruppen, jeweils sechs verschiedene Mitmach-YouTube-Videos herausgesucht, von denen zwei pro Woche zur privaten Durchführung empfohlen sind. An diesen verschiedenen Angeboten nehmen jeweils 10 bis 20 Frisbeesportler*innen teil.



Geschwister aus dem selben Haushalt haben den Vorteil, dass sie öfter mal zusammen im Park Scheibe werfen können. Doch die lange Pause im gemeinsamen Trainingsbetrieb wird sicherlich einige Defizite nicht nur in der körperlichen Fitness, sondern auch in der Wurftechnik und im teamtaktischen Bereich nach sich ziehen.

Auch die Disc Golfer*innen haben infolge der in NRW herrschenden Auffassung das Spielen auf dem Parcours in der Bezirkssportsanlage Weidenpesch weitestgehend eingestellt. Auch hier ist maximal zu zweit spielen erlaubt, unter Einhaltung des Abstands. Auch wenn die Märkische Allgemeine Zeitung in Potsdam erst Anfang Februar schrieb:

Discgolf wird in der Pandemie zum Sport der Stunde

Bewegungsmangel ist eine Folge des Lockdowns. „Discgolf“ hatte zwar schon vorher Zulauf. Doch jetzt entpuppt sich der Frisbeesport als besonders Corona-kompatibel.

Erfreulicherweise konnten gleich vier Teams zu einer Teilnahme am Twin City Run im ersten Monat Februar angeregt werden. Das Laufen für ein gemeinsames Ziel im Team und der Wettkampf unter den Teams sorgen für eine doppelte Motivation, sodass wenigstens etwas für die Ausdauer getan wird.

Den Übungsleiter*innen im Frisbeesport ist bewusst, dass Online-Trainings nicht für alle gleichermaßen gut geeignet sind. Nicht jede*r hat Lust oder die technische Ausstattung sich von zu Hause aus vor dem Bildschirm zu betätigen. Zugleich hofft die Abteilung natürlich um so mehr darauf, dass die Pandemie trotz Virus-Mutationen bald überwunden sein wird. Zumal die Frisbeesportarten und die Trainingseinheiten bevorzugt unter freiem Himmel stattfinden können.

Jörg Benner

Online-Training ist nur bescheidener Ersatz

Aufgrund des Corona-Lockdowns mit dem verbundenen Verbot für Amateursport ruht der Volleyballbetrieb seit den Herbstferien 2020.

Weder Spiele noch Teamtraining sind seit November mehr möglich und es ist nicht abzusehen, wann es wieder weitergehen wird.

Alle warten auf den Frühling in der Hoffnung, dass wie im letzten Jahr wenigstens Outdoorvolleyball zugelassen ist. Besonders unsere Sommer-Beachvolleyballer*Innen wird es freuen, wenn der Sommer im Sand nicht ausfallen muss.

Da ein Ende des Lockdowns für Amateursport bislang nicht absehbar ist, wurde das Volleyball Online-Training in 2021 neu aufgelegt. Estefan, Trainer der Damen, lädt immer Montag und Donnerstag jeweils von 18:30 bis 19:30 Uhr alle Volleyballer*innen zur Volleyball Fitness ein.

Aber auch die anderen Onlinesportangebote der DJK Wiking werden von



einigen Spieler*innen genutzt. Da auch Fitnessstudios geschlossen sind, ist sonst leider jede*r auf sich gestellt, um sich zuhause oder outdoor fit zu halten. Da ja eher ohne Ball und ohne Team, nur ein bescheidener Ersatz.

Natürlich kann man auch Onlineangebote von anderen Veranstaltern nutzen. Zur Abwechslung des Sportalltags nimmt ein Team von Volleyballer*innen am Twin City-Run teil, und ein weiteres kleines Grüppchen trifft sich regelmäßig auf Abstand, um sich im Fühlinger See zu erfrischen.

Nachdem im September und Anfang Oktober noch einige Spiele stattfanden, ist seit November aller Spielbetrieb vom Verband offiziell eingestellt. Wir rechnen auch nicht damit, dass es vor Ostern wieder weitergehen kann. Da bis Ostern normalerweise ein Großteil der Ligaspiele stattgefunden haben, wird die Volleyball-Saison 20/21 dann wohl nicht wieder gestartet. Hoffentlich kann dann ohne weitere Hindernisse ab September die Saison 21/22 wieder wie gewohnt stattfinden und durchgespielt werden.

Andreas Kraus



Die Bilder stammen von den beiden zuletzt gespielten Vereinsturnieren im Jahr 2019.

Termine der Volleyballabteilung

- 29.3. bis 10.4.: Osterferien
- 1.4. bis 1.5.: Bearbeitung/Abgabe Meldebogen Saison 2021/2022
- 22.5. bis 25.5. Pfingstferien ohne Termin: WVV Verbandstage
- 27.6. Kirche läuft am Stadion, eventuell mit Volleyballangebot
- 29.6. (Di.): Vereins Jugendturnier; indoor oder outdoor
- 30.6. (Mi.) Vereinsturnier; indoor oder outdoor
- 5.7.-17.8.: Sommerferien
- September: Saisonbeginn Jugend
- Mitte Sep.: Saisonbeg. Leistung/Hobby

Interessante Web-Adressen

- WVV:** www.volleyball.nrw
- DVV:** volleyball-verband.de/de/
- Volleyballkreis Köln:** <http://volleyballkreis-koeln.de/>
- Volleyball-Magazin:** www.volleyball.de/volleyball-magazin/

Volleyballteams und -gruppen der DJK Wiking im Rheinland

- Jugend**
- Jugend weiblich (U20), Bezirksliga 3
- Jugend weiblich (U18), Oberliga 1
- Jugend weiblich (U18), Bezirksliga 2
- Jugend weiblich (U16), Bezirksliga 2

- Jugend Mix (U14), Bezirksliga 2
- Jugend männlich (U18) Bezirksliga 1
- Jugend männlich (U16) Bezirksliga 1
- Volleyball AG I

Leistung

- Damen Bezirksklasse Rheinland 4

Hobby

- Hobby-Mix 1 HobbyVerbandsliga2
- Hobby-Mix 2 Hobby Landesliga 3
- Hobby Damen Hobby Bezirksliga 1
- Hobby-Herren 1 Hobby Landesliga 2
- Hobby-Herren 2 Hobby Bezirksliga 2
- Hobby Mix 3

Zeitungsberichte

FAZ 11.2.2021, Daniel Theweleit:

Die Zahlen zeigen bereits jetzt das verheerende Bild

Mit dem Dauer-Lockdown verlieren die Vereine zahlreiche Mitglieder und ehrenamtliches Personal. Der Sport befürchtet irreparable Folgen – vor allem für Kinder und Jugendliche.

Lockdown, Vakzin, Inzidenz oder Lockerung, es gibt allerlei Begriffe, die während der pandemischen Monate fester Bestandteil der Alltagssprache geworden sind. Auch „existenzbedrohende Lage“ ist so ein Schlagwort, das derzeit ständig auftaucht. Im Sport zunächst im Kontext mit dem FC Schalke 04 und nun auch zur Beschreibung der Zustände an der Basis.

Schalke wird wohl sogar im Falle eines Abstiegs überleben, **dafür aber fürchten nun 52,4 Prozent der 90.000 kleineren Sportvereine in Deutschland, im Verlauf des Jahres 2021 in „eine existenzbedrohende Lage“ zu geraten.** Der zweite Lockdown, der am Mittwochabend bis mindestens zum 7. März verlängert worden ist, schlägt noch härter zu als der Stillstand im Frühjahr 2020, haben Forscher der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) herausgefunden. Und zwar weniger, weil das Geld fehlt, **„die größten Probleme werden im Bereich der Mitgliederzahlen erwartet“**, sagt Studienleiter Professor Christoph Breuer.

Ein hochsensibles System

Auch der Rückgang an ehrenamtlichen Mitarbeitern bereitet den Vereinen Sorgen, denn anders als ein finanzieller Engpass lässt sich der Verlust von Menschen nicht einfach mit ein paar Staatshilfen bekämpfen. Der Breitensport ist ein hochsensibles System, das von Engagement lebt, und gerade in jenem Segment, wo der Sport eine besonders große gesellschaftliche Bedeutung hat, sind die Pandemiefolgen erkennbar: im Jugendbereich. (...)



Westfalenblatt 5.2.2021, Sören Voss:

Der Landessportbund NRW stellt einen Plan auf, bei dem ein Stufenmodell eine wichtige Rolle spielt

So gelingt der Wiedereinstieg in den Sport

Altkreis (...) Eine Umfrage der Deutschen Sporthochschule Köln unter mehr als 20.000 Sportvereinen brachte erschreckende Zahlen hervor: **44 Prozent der Vereine im Breiten- und Amateursport würden inzwischen Mitgliederrückgänge verzeichnen.** Jeder zweite Sportverein in Deutschland (52,4%) erwarte in den kommenden zwölf Monaten eine existenzbedrohliche Lage. So schlimm wie den TSG Bergedorf aus dem Hamburger Osten, der aufgrund von fehlenden Neuanmeldungen in den vergangenen zwölf Monaten von 11.000 auf 9.000 Mitglieder schrumpfte, trifft es die heimischen Vereine glücklicherweise nicht.

Anders als Großvereine, die sich sehr dienstleistungsorientiert aufgestellt haben, setzen die Clubs wie aus dem Altkreis Halle auf ein starkes Wir-Gefühl, bei dem sich die Mitglieder nicht als Kunden, sondern als Teil einer starken Wir-Gemeinschaft sehen. Studienleiter Professor Christoph Breuer erklärt im Interview mit sportschau.de:

„Jedes Mitglied hat eine Art Treue-Akku gegenüber dem Verein.“ Dieser sei zunächst gut gefüllt, aber „entlädt sich mit laufender Lockdown-Zeit.“

(...) Mehrere Experten warnen inzwischen vor immensen gesundheitlichen und sozialen Folgen durch den Wegfall der kompletten Infrastruktur für rund fünf Millionen Hobby- und Jugendsportler in NRW. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe weist zudem auf die besondere Bedeutung des Reha-Sports hin. Von den 60.000 Menschen, die in NRW jährlich einen Schlaganfall erleiden, sind etwa 36.000 nach einem Jahr noch so beeinträchtigt, dass sie auf Sport zur Rehabilitation angewiesen sind.

Kein Wunder also, dass die Erwartung an die Politik wächst, planbare Öffnungsschritte entlang von festgelegten Corona-Inzidenzwerten in Aussicht zu stellen. Eine klare Vorstellung hat LSB-Präsident Klett. Er wünscht sich beispielsweise einen Stufenplan, in dem „Schul- und Vereinssport auf Augenhöhe“ stehen. In NRW war es zuletzt zu der absurden Situation gekommen, dass Kinder gemeinsam in der Schulturnhalle ihre Sportstunde ohne Maske abhielten, nachmittags aber nicht zum Leichtathletiktraining im Freien durften. **Der LSB-Chef betont, dass der allgemeine Gesundheitsschutz „ganz oben“ stehen muss, vertraut aber auf eine Zusage von Ministerpräsident Laschet, nach dem Lockdown neben den Schulen als erstes wieder Sportvereinen unter Hygieneauflagen das Training zu ermöglichen.**

Fotos auf dieser Seite: LSB NRW - Andrea Bowinkelmann



Zeitungsberichte



Sportschau, 11.2.2021, Christian Honung:

Mehr Öffnung gefordert

Nach Hessen und Niedersachsen nimmt jetzt auch Schleswig-Holstein Lockerungen im Sport vor. (...) Andere Bundesländer wie Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen riegeeln weiter alles ab.

(...) Das macht Johannes Gathen ziemlich fassungslos. Gathen ist seit Jahrzehnten Leichtathletik-Trainer, er ist Geschäftsführer des Stadtsportbundes Mönchengladbach und Jugendausschuss-Vorsitzender im Leichtathletik-Verband Nordrhein.

„Das ist komplett kontraproduktiv“

Der Sportschau gegenüber erläuterte er am Donnerstag (11.02.2021) seinen Standpunkt: *„Die Politik hat den Sport bei uns null im Fokus. Man hört immer nur, dass die Kontakte beschränkt werden müssen. Aber so verdrängt man beispielsweise die Menschen, die auf einer großen Leichtathletikanlage Sport kontrolliert und mit den vorgeschriebenen Abständen treiben wollen, um gesund zu bleiben, in die Parks. Dort treffen sie dann dicht gedrängt auf Spaziergänger, Radfahrer und Leute, die ihre Hunde ausführen. Das ist komplett kontraproduktiv, es wird genau das Gegenteil von dem bewirkt, was beabsichtigt war.“*

Weitreichende Folgen befürchtet

Dass Kontaktsportarten wie Fußball oder Handball weiterhin untersagt bleiben, versteht Gathen: *„Es ist klar, dass wir uns da alle noch gedulden müssen, bis die Infektions- und Ansteckungszahlen sinken. Aber die Idee, die Leute zu Hause auf die Couch zu verbannen, ist einfach schlimm. Ich habe zuletzt einen Spot gesehen, in dem man mit einer Tüte Chips auf dem Sofa als 'Alltags-Held' gefeiert wurde. Das ist unfassbar für mich.“*

Gathens Appell: *„Wir hören doch jetzt schon, dass viele Kinder adipöser werden. Mit der heute vielfach verbreiteten Taktik des Zu-Hause-Einsperrens produzieren wir aus meiner Sicht die Kranken und Pflegebedürftigen von morgen - mit unabschätzbaren Folgen für das Gesundheitssystem.“* (...)

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Auch Familie Mikus beteiligte sich mit den Eltern Stefan und Marie-Dolimah sowie den Kindern Darwin, Lenja und Jendrik (v.l.) am Partnerstädtelauf nach Rotterdam.



KölnerWochenspiegel, 6.3.21, HolgerHoeck:
DJK Wiking-Mitglieder
laufen virtuell zu Partnerstädten

Westdeutsche Allgemeine, 5.3.2021

Schrittweise Lockerungen im Sport: Ergebnisse des Corona-Gipfels lassen Teamsportler hoffen

Sport ist in NRW bald möglich: Der Amateur- und Breitensport darf sich nach dem Corona-Gipfel auf Lockerungen freuen. Doch diese hängen von der Inzidenz ab.

Sport ist nach monatelangem Corona-Stillstand bald wieder möglich. Beim Corona-Gipfel von Bund und Ländern haben Angela Merkel (CDU) und die Ministerpräsidenten um NRW-Landeschef Armin Laschet beschlossen, dass es für den deutschen Amateur- und Breitensport in der Pandemie die Möglichkeit für schrittweise Lockerungen gibt.

Was genau wann wieder erlaubt ist, hängt von den Corona-Zahlen ab. Die Maßnahmen, die die Bundesländer treffen können, ist in diversen Schritten unterteilt.

Schritt 1: Wenn eine stabile Sieben-Tage-Inzidenz von unter 50 erreicht wird, kann kontaktfreier Sport in kleinen Gruppen von maximal zehn Personen draußen ermöglicht werden. Bei einer stabilen oder sinkenden Sieben-Tage-Inzidenz von unter 100 kann das jeweilige Land Individualsport mit maximal 5 Personen aus 2 Haushalten und Sport in Gruppen von bis zu 20 Kindern bis 14 Jahren im Außenbereich ermöglichen.

Schritt 2: Wenn die Sieben-Tage-Inzidenz 14 Tage lang nach dem vorigen Öffnungsschritt in der Region oder dem Land stabil bei unter 50 liegt, kann das Land kontaktfreien Sport drinnen und Kontaktsport draußen ermöglichen. Liegt die Sieben-Tage-Inzidenz zwei Wochen nach dem vorigen Öffnungsschritt dagegen zwischen 50 und 100, kann kontaktfreier Sport drinnen sowie Kontaktsport draußen nur ermöglicht werden, wenn alle Teilnehmer einen negativen, tagesaktuellen Corona-Schnelltest vom gleichen Tag haben.

Schritt 3: Wenn die Sieben-Tage-Inzidenz 14 Tage lang nach dem vorigen Öffnungsschritt in der Region oder dem Land stabil bei unter 50 liegt, kann das Land Kontaktsport in Innenräumen wieder vorsehen. Liegt 14 Tage nach dem vorigen Öffnungsschritt die Inzidenz dagegen zwischen 50 und 100, ist kein Kontaktsport in Innenräumen möglich. Es ist dann nur kontaktfreier Sport drinnen und Kontaktsport draußen - allerdings ohne die Erfordernis eines Tests - erlaubt.

Jede Gruppe spornt sich an

Sie nennen sich „Rennschnecken“, „Running gags“ oder „Tippelbrüder“, doch trotz ihrer originellen Namen ist jede Gruppe mit großem Ehrgeiz dabei. Der Sportverein DJK Wiking Köln bietet einen virtuellen Partnerschafts-Städtelauf zu ausgewählten Kölner Partnerstädten an.

Nachdem zunächst Rotterdam das Ziel war, wurde für diesen Monat die französische Stadt Lille zum Endpunkt auserkoren. *„Es sollen sich jeweils zehn Aktive und Mitglieder aus verschiedenen Abteilungen zusammenfinden, die die Gesamtstrecke, also Hin- und Rückweg, alleine oder mit Partner erlaufen. Für das Ziel Rotterdam mussten insgesamt 512 Kilometer absolviert werden; das bedeutete somit rund 13 zu laufende Kilometer pro Teilnehmer in einer Woche. Nach Lille und zurück sind es 604 Kilometer“*, erläutert Jörg Benner, Abteilungsleiter Frisbeesport und zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit.

Sportler des Trampolinturnens und aus der Walking-Gruppe der Rückengymnastik beteiligen sich dabei ebenso gerne an der Aktion wie Volleyballer oder Judosportler. Über eine App konnten sich die Teams finden und anmelden; auch die Abteilungsleiter halfen bei der Zusammenstellung mit. *„Die App dient nicht nur der Kontrolle der zurückgelegten Kilometer, sondern wird auch für die Unterstützung und Anfeuerung, etwa mit Applaus oder La Ola-Welle, für die Joggenden genutzt, die sich just auf ihrer Laufrunde befinden.“*

Benner betont, dass es keine Sieger und demzufolge keine Urkunden oder Pokale zu gewinnen gäbe. *„Die Hauptmotivation, dabei zu bleiben, erfolgt durch die Gruppendynamik, denn jedes Team möchte natürlich die Strecke bewältigen, wobei jedoch der Spaß und nicht der Wettbewerb im Vordergrund stehen. Dadurch sind im Grunde alle Teilnehmer Gewinner.“*

Mit der Aktion, die unter dem Motto **„Werde fit im Lockdown mit deinem Lauf-Team“** steht, verfolgt der Verein das Ziel, seine Mitglieder in Bewegung zu halten. Ob es eine Fortsetzung im April geben wird, steht indes noch nicht fest. *„Der Partnerstädtelauf ist natürlich nur ein Ersatzangebot während dieser schwierigen Zeiten. Unser Streben bleibt es, dass wir endlich wieder unsere umfangreichen Sportangebote und -kurse durchführen können“*, verdeutlicht Benner. 19

Fastelovend 2021

*Nachklapp auf die diesjährige,
traurige Karnevals-Session,
von unserem Mitglied Addy Bärk*

Alaaf, Alaaf, Alaaf !!!

Watt worn mir dies Jahr brav,
nit fiere, danze udder springe,
nit laut Fastelovends-Leedche singe!

Nix schunkele, nix Mädcher em Ärm,
un kinne hätt de Röggelche wärm!
Nur „Home-Sport“ hält uns fit,
wann sinn mir „Covid-19“ quitt?

Nur met'm Kopp unger de Maske nicke,
mer meint, die dunn nitt richtig ticke
Ich freu mich op en Übungsstund,
met schwaade un renne en de Rund.

Doch bess datt evtl. et su wigg ess,
duuert et noch Woche, watt e ne Dress!
Mer wolle trotzdem Freud uns maache,
un stell zu Hus om Sofa laache.

*Met „Kölle Alaaf!“
grüßt Addy Bärk*

Vielen Dank fürs Sammeln!

Auch bei der zweiten Teilnahme der DJK Wiking Köln an der REWE-Vereinsaktion sind wieder zahlreiche Scheine zusammen gekommen.

Der Vorstand der DJK Wiking Köln bedankt sich ganz herzlich bei der tatkräftigen Teilnahme an der Gutscheine-Aktion „Scheine für Vereine“ der Handelskette REWE.

Dabei wurde bei Einkäufen im Dezember pro 15 Euro Einkaufswert jeweils ein Gutschein erworben. Diese konnten dann unter scheinefuervereine.



rewe.de dem Verein DJK Wiking Köln zugewiesen werden.

Insgesamt kamen viele 100 Gutscheine zusammen, sodass diese in Prämien eingelöst werden konnten. Ein 15er Set Mannschaftswesten für Erwachsene war ab 310 Scheinen zu haben (entsprechend einem Warenumsatz von 4.650 Euro), für ein Zehnerset Fitnessbälle waren bereits 880 Vereinsscheine nötig (entsprechend 13.200 Euro Warenumsatz).

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



Abteilungsleitende

Ambul. Herzsport: Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232

Eltern-Kind-Turnen: Katharina Knapp, Tel.: 0221-3909829

Fitness, Gymnastik: Irene Viereck, Tel.: 0221-798805

Frisbeesport: Jörg Benner, Tel.: 0173-5154423

Kooperat./Projekte m. Kitas, Schulen u. Hochschulen,
Sport f. Menschen m. Behinderung, Ballspiele (komm.):
Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522

Judo, Kampfsport, Selbstverteidigung (komm.):
Florian Frieling, E-Mail: frieling@djkwiking.de

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

Trampolin, Leistungsturnen: H. Stempin, Tel.: 0221-7901660

Volleyball: Andreas Kraus, Tel.: 0221-5905725

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

Vorstand

1. Vorsitz: Lars Görgens, goergens@djkwiking.de

2. Vorsitz: Henryk Stempin, h.stempin@gmx.de

Kassenwart: Jürgen Budde, budde@djkwiking.de

Jugendleiterin (komm.):
Mareike Jautschus, jugend@djkwiking.de

Öffentlichkeitsarbeit, Homepage:
Jörg Benner, benner@djkwiking.de

Seniorenbeauftragte:
Heidi Matheis, matheis@djkwiking.de

Sportwartin: A. Stempin, alexandrastempin@gmx.de

Mitarbeiter der Geschäftsstelle: Florian Frieling,
Tel.: 0221-78962820, E-Mail: frieling@djkwiking.de

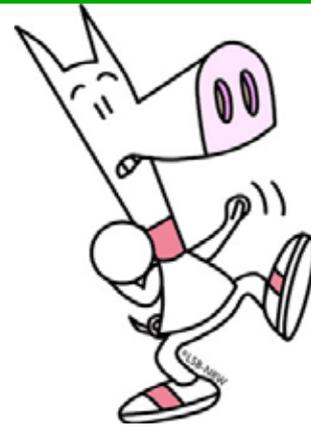
Beisitzerin: Gülden Toprak

Geistlicher Beirat: Pfarrer Ralf Neukirchen

Gedächtnistraining

Momentan müssen wir ja alle mit vielen Einschränkungen leben und manchmal fällt uns das "DURCHHALTEN" nicht so leicht!!! Also nutzen Sie die unten stehenden Aufgaben, um auf andere Gedanken zu kommen! Und nicht vor dem Ende aufgeben, denn – Wir wissen es ja alle! – Durchhalten ist angesagt!

Die Lösungen stehen unten – auf dem Kopf!



1. DURCHHALTEN

Was gibt es denn für schöne, lustige oder auch nicht so ernst gemeinte Dinge, die man trotzdem noch durchführen kann, auch wenn aktuell nicht allzuviel möglich ist?!

Seien sie kreativ und finden Sie zu jedem Buchstaben des Wortes „DURCHHALTEN“ mindestens ein Wort.

z.B.: D = Dauerlauf, Dosenbier trinken, Datteln essen, Darts spielen, Wohnung dekorieren...

D
U
R
C
H
H
A
L
T
E
N

2. TIERISCHES VERNÜGEN

Der Hund soll der beste Freund des Menschen sein, sagt man! Welche „Haustiere“ können uns noch Vergnügen bereiten, wenn Sie passende Wortanfänge für die Wortenden finden?

Hinweis: es sind jeweils verschieden viele Buchstaben gefragt!

- a)ickel
- b)ftaube
- c)dfisch
- d)thahn
- e)chse
- f)erd
- g)ein
- h)ster
- i)ckel
- j)nchen

3. KRAUT & RÜBEN

Da man zur Zeit nicht auswärts essen gehen kann, wird auch wieder viel mehr zu Hause gekocht. Hier sind jedoch die Buchstaben der Früchte und Gemüse durcheinander geraten, können Sie sie ordnen?

- LOHK - ATREKOT -
- ISMA - MEIERHEB -
- PALFE - KUROTAR -
- PANIST - LIEBERMAL -
- AMOTTE - FOLTERKAF -
- SEHRICK - HELBUNKMOL -

Ich hoffe, Sie hatten ein bisschen Spaß und halten auch weiter durch! Bleiben Sie alle gesund!

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

Lösungen

2. Tierisches Vergnügen

- a) Karmickel, b) Brieftaube,
- c) Goldfisch, d) Truthahn,
- e) Ochse, f) Pferd,
- g) Schwein, h) Hamster,
- i) Dackel, j) Kaninchen

3. Kraut & Rüben

- Kohl / Mais / Apfel / Spinat /
- Tomate / Kirsche / Karotte /
- Himbeere / Rotkraut / Mirabelle /
- Kartoffel / Blumenkohl

1. Durchhalten

- U: umräumen, sportliche Übungen, ...
- R: Radfahren, Rolle rückwärts üben, ...
- C: Champagner trinken, Chemiebaukasten ausprobieren, ...
- H: Hantelübungen, Hosen umnähen, ...
- H: Hemden bügeln, häkeln, ...
- A: Atemübungen, Apfelkuchen backen, ...
- L: Lachen, Liegestütz, ...
- T: Tanzen, Träumen, ...
- E: Eier ausblasen und färben, Extrarunde laufen, ...
- N: Nachtisch essen, Nachbarn einen Gruß in den Briefkasten werfen, ...

Präventionskurs Qi-Gong nach dem Lockdown

Die DJK Wiking plant die Durchführung eines Präventionskurses im Bereich Qi-Gong für die Zeit nach dem Lockdown. Eine Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) für den Kurs liegt bereits vor, wodurch in der Regel der größte Teil der Kursgebühren von der Krankenkasse übernommen wird. Das Angebot wird über 12 Einheiten gehen, Kursleiter ist Qi-Gong Lehrer Michael Lourenco. Alle Infos (Teilnahmegebühr, Zeitraum) gibt es auf unserer Homepage, sobald der Starttermin feststeht. Interessent*innen können sich gerne ab sofort unter info@djkwiking.de melden und einen Platz reservieren.

JUTE STATT PLASTIK?

SIND TASCHENTÜCHER PAPIERMÜLL?

WAS KOMMT UNS NICHT IN DIE TONNE?



DAS BERATUNGSTEAM DER AWB

Bei uns erfahren Kölner Kinder, Jugendliche und Erwachsene alles über Abfallvermeidung, Wertstoffsammlung und Stadtsauberkeit.

Wir besuchen Einrichtungen und Veranstaltungen und bieten Aktionen sowie Betriebsbesichtigungen an.

Telefon:

02 21/9 22 22 88

E-Mail:

nissi@awbkoeln.de



EINFACH. SAUBER. BESSER.



www.awbkoeln.de

Online Kaffeetisch als Weiterbildung

Die DJK Wiking hat im Februar 2021 zweimal vier Lehreinheiten in Theorie und Praxis angeboten, die zur Verlängerung einer Trainer*innen-Lizenz anerkannt wurden.

Die DJK Wiking hat an zwei Donnerstag-Nachmittagen im Februar Online-Treffen für Übungsleitende veranstaltet, an denen jeweils mehr als ein Dutzend Interessierte teilnahmen. Die knapp zweistündigen Weiterbildungen wurden kombiniert mit der Teilnahme an einer von drei Online-Sportstunden des Vereins, die im Anschluss daran stattfanden.

Die Online-Treffen hatten zum Thema die abwechslungsreiche Gestaltung von Online-Sportstunden sowie Motivation und Ansprache für Online- und Präsenz-Trainings. Die zweite Weiterbildung ging dabei ausdrücklich auf die Gesamtsituation ein, wonach aktuell gemeinsamer Sport nur online möglich ist, was erfahrungsgemäß auch nur Wenige nutzen. In nicht allzu ferner Zukunft soll jedoch wieder der gesamte Sportbetrieb gestartet werden, was einem Wiederaufbau des Sportvereins gleichkommt. Insofern stand das zweite Treffen auch unter dem Thema Mitgliederbindung (jetzt) und Mitgliederengewinnung (später).



Das erste Treffen hatte als Schwerpunkte die Themen: Verhalten in Online-Sessions, Umgang mit den Grundfunktionen und weiterführende Interaktionsmöglichkeiten am Beispiel Zoom (wie das „Kamera aus-Kamera an“-Spiel, die Kommentierfunktion im geteilten Bildschirm und Break-out-Räume für mehrere Gruppen erstellen). Weiterhin ging es um die grundsätzlichen Bedingungen für Online-Sportgruppen sowie weitere praktische Einstellungen im Videokonferenz-Programm. Schließlich wurden noch die Einteilung der Online-Stunde sowie sogenannte „Energizer“ behandelt, als überraschende Möglichkeiten, Teilnehmer*innen auch anders zu beschäftigen.

Das zweite Treffen drehte sich um die unterschiedlichen Motive und daraus folgend Zielsetzungen von Teilnehmenden. Weiter wurden diejenigen Ziele gesammelt, die Übungslei-

tende verfolgen könnten. Das können neben der Vermittlung sportlicher Fähigkeiten auch gemeinsame Werte, Gütemaßstäbe, eine gemeinsame Kommunikation, das Wirgefühl und die Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens sein. Dazu wurden Grundlagen der Kommunikation behandelt (Sender-Empfänger-Modell, Vier-Ohren-Modell, Rolle der Wahrnehmung), und Möglichkeiten zur Steigerung der Motivation, kurz-, mittel- und langfristig. In diesem Rahmen wurden weitere Methoden zur Mitgliederbindung und wie schon gesagt, ausgehend von der aktuellen Situation, zur späteren Mitgliederengewinnung besprochen.

Die mit anschließendem Praxisteil insgesamt dreistündigen Veranstaltungen wurden vom DJK Diözesan-Verband Köln als offizielle Weiterbildungen anerkannt, die mit zweimal vier Unterrichtseinheiten für die Verlängerung einer Lizenz angerechnet werden können. Weitere Online Kaffeetische unter demselben Vorzeichen sind angedacht. Entsprechende Termine werden über die üblichen Kanäle Homepage, Vereins-App und Mailverteiler bekannt gegeben.
Jörg Benner



Qualität aus Köln seit 1905

..... Zuhause sich sicher und wohlfühlen mit:

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

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



DJK Wiking bietet bald wieder:

Sport für Einsteiger*innen und für Wiedereinsteiger*innen

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

Zu guter Letzt



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

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

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

August-Haas-Str. 16 - Köln-Longerich
0221/4690490

www.cr-koeln.de

email: info@cr-koeln.de

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