



Wiking Köln  
1965 e.V.



Der große Sportverein im Kölner Norden

Heft 2022

**Neue  
Ange-  
bote  
für  
Kids!**



**Diese Ausgabe mit kurzen Berichten und  
Einladung zur Jahreshauptversammlung.  
Alle Sportangebote hinten im Heft!**

# In dieser Ausgabe

Grußwort - Neue Angebote für Kids  
 Die Liebe zum Trampolinspringen  
 Turnen für klein und groß!  
 Schwierige Zeiten für die Volleyball-Abteilung  
 Jahresbericht 2021 des 1. Vorsitzenden  
 Frisbee: Die Colibris wieder im Turniermodus  
 Einladung zur Jahreshauptversammlung  
 Kinderbewegungsabzeichen vor dem Stadion  
 Görgo Heimann siegt beim Hochhausmarathon 2022  
 Das Sportprogramm der DJK Wiking

S. 3  
 S. 4  
 S. 5  
 S. 6  
 S. 7  
 S. 10  
 S. 11  
 S. 12  
 S. 13  
 S. 16



Fotonachweis oben, Titelbild und alle weiteren: DJK Wiking - sofern nicht anders angegeben - unteres Foto: Hülshorst.



## Sport für Alle

im Kölner Norden  
mit der  
DJK Wiking Köln



www.djkwiking.com



## 150 Stunden Sport pro Woche

in  
Heimersdorf  
Seeberg  
Blumenberg  
Weiler

Chorweiler  
Lindweiler  
Esch  
Pesch  
Longerich



## Unsere Sportarten:



Basketball  
Volleyball  
Frisbee  
Fussball  
Tischtennis  
Turnen  
Trampolin  
Judo  
Jiu Jitsu  
Kickboxen

Gymnastik  
Rehasport  
Herzsport  
Fitness  
BOP  
Yoga  
Tai Chi  
Qi Gong  
Tanzen  
Aerobic





Melden Sie sich bei uns,  
wir beraten Sie gerne!  
Kostenfreie Schnupperstunden  
sind möglich.





Unser ganzes Sportprogramm  
finden Sie unter  
**www.djkwiking.com**  
Infos gibt es telefonisch unter  
**0221 - 78962820**  
oder per Mail an  
**info@djkwiking.de**





## Fit, gesund, beweglich und sportlich mit der DJK Wiking Köln



Sportverein  
DJK Wiking Köln  
Florenzer Str. 32  
50765 Köln



Foto: Andrea Bousinkelmann/SB NRW



# Liebe Mitglieder und Interessierte, wir sind wieder da!

Neue Situationen erfordern neue Herangehensweisen. Dafür steht unser Vereinslogo mit dem Segelschiff, verbunden mit dem bekannten Zutat von Aristoteles:

*“Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel neu setzen!”*



DJK Wiking Köln 1965 e.V.

*Sport verbindet...*

Daher erscheint diese Vereinszeitung schriftlich und elektronisch, in etwas kürzerer Form, lediglich mit den wichtigsten Informationen für Sie und Euch.

Nachdem die Corona-Krise vorerst überwunden erscheint und alle Sportangebote von dieser Seite her stattfinden können, macht uns nun die Hallensituation im Kölner Norden stark zu schaffen.

Zugleich hat der Verein nach wie vor sehr stark mit den Auswirkungen der Corona-Krise zu kämpfen. Wie schon im Vorjahr berichtet, müssen wir auch

weiterhin mit deutlich weniger Einnahmen dieselben Ausgaben stemmen.

Daher ist es wichtig, dass sich der Verein auch wieder in der Öffentlichkeit präsentiert. Die DJK Wiking hat beim diesjährigen Familien- und Fanfest vor dem Frauenfußball-Pokalfinale wieder ein Kinderbewegungsabzeichen für Kindergarten- und Grundschulkindern durchgeführt (siehe letzte Seite).

Und wir sind auch dieses Jahr wieder bei der Aktion “Kölle aktiv” des Stadtsportbunds Köln mit dabei (siehe Seite 10). Genau darin besteht aktuell eine der Hauptaufgaben unserer Zeit:

Wir müssen Menschen aller Altersgruppen wieder vermehrt in Bewegung bringen! Das beginnt mit den Jüngsten beim Eltern-Kind-Turnen und setzt sich fort bis hin zu Gesundheits- und Alterssportgruppen.

Regelmäßiger Sport bringt erwiesenermaßen viele Vorteile:

- angeregter Stoffwechsel und ein gesünderer Lebensstil
- ein gutes Körpergefühl und Körperbewusstsein
- Zufriedenheit und Ausgeglichenheit
- Spaß und Freude an der Bewegung
- sozialer Austausch und Kontakte



Lars Görgens, 1. Vorsitzender DJK Wiking Köln

Dazu ist es für uns als Verein sehr wichtig, dass mehr Menschen von unseren Angeboten erfahren, damit mehr Menschen gesund leben. Aber auch, damit der Verein gesund bleibt und sein Angebot auch in Zukunft aufrecht erhalten kann.

**Dazu meine große Bitte:** Leiten Sie und leitet bitte die elektronische Version der Vereinszeitung an Nachbarn und Bekannte weiter, die sich eventuell auch für sportliche Angebote interessieren könnten.

Wir hoffen, dass der Verein mit einem möglichst kontinuierlichen Betrieb wieder in ruhigeres Fahrwasser kommt!

Ich wünsche Ihnen und Euch viel Spaß mit dieser Ausgabe!

Bleiben Sie gesund und sportlich!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

## Neue Angebote für Kids in Weiler

Seit Mai 2022 werden in der neuen Turnhalle der Anna-Langohr-Grundschule in Weiler neue Sportkurse der DJK Wiking angeboten.

Jeden Donnerstag von 16:00 bis 17:00 Uhr findet dort eine Eltern-Kind Gruppe unter der Leitung von Anne Fahrion statt. Kinder ab dem Laufalter können dabei zusammen mit einem Elternteil beim Laufen, Hüpfen, Klettern und Schwingen erste Erfahrungen in der Turnhalle sammeln.

Zusätzlich findet am Freitag von 16:30 bis 17:30 Uhr an selber Stelle eine Allroundsportgruppe für Kinder vom Alter von 6 bis 10 Jahren mit Lisa Jungkamp statt. *Wir freuen uns auf weitere sportbegeisterte Kinder!*



## DJK Wiking wieder bei Kölle aktiv dabei

Der Verein stellte vier kostenfreie Angebote bis Ende August

Die Aktion Kölle aktiv des Stadtsportbunds Köln ging 2022 in eine neue Runde, vom 1. Juni bis zum 31. August 2022. Dabei fanden kölnweit über 13 Wochen 62 Kurse auf Kölner Grünflächen oder Vereinsanlagen statt. Vier davon bot die DJK Wiking an.

Die Vereinsangebote bei der Aktion waren Qi Gong am Parkplatz 1 des Fühlinger Sees, Fitness und Bewe-

gung mitten in Chorweiler am Hochhaus Florenzer Straße 32, Fit durch den Sommer am Lebensbaumweg in Heimersdorf und Vinyasa Yoga am Parkplatz 1 des Fühlinger Sees.

Alle Sportkurse von Kölle aktiv waren kostenlos sowie jederzeit zugänglich und inklusiv. Egal wie fit jemand ist, standen diese Angebote allen Interessierten zur Teilnahme offen. Dazu war auch keine Anmeldung notwendig.

Mehr Informationen auf der Aktions-Homepage per Klick auf den Stadtbezirk der Karte: <https://koelle-aktiv.de>



## Liebe zum Trampolinspringen... ...hält oft ein Leben lang!

Das kann man beobachten, wenn man Montagsabends in die Turnhalle der Grundschule in Blumenberg schaut. Dort trainieren mittlerweile unsere „Oldies“ sehr motiviert auf den Trampolinen. Es sind bekannte Gesichter, denn die ehemalige Leistungsgruppe von Henryk Stempin hat sich größtenteils wieder zusammengefunden.

In den letzten zwölf Jahren starteten die jungen Sportlerinnen und Sportler für die DJK Wiking bei nationalen und internationalen Wettkämpfen und sammelten für die DJK zahlreiche Medaillen auch bei Deutschen Meisterschaften. Zusammen gingen alle „durch dick und dünn“ und auch in den Ferien verbrachten alle bei den zahlreichen Trainingslagern viel Zeit miteinander.

Nun: Aus Kindern werden Leute und mit Beginn der Ausbildungen oder des Studiums war das Fortführen des Leis-

tungssports nicht mehr in alter Form möglich und die damalige Leistungsgruppe löste sich nach und nach auf.

Umso schöner ist es, dass in den letzten Monaten die damaligen Leistungssportlerinnen und Sportler wieder zueinander gefunden haben. Sie trainieren nun nur noch einmal in der Woche, aber sind mit großer Freude dabei. Und auch nach so langer Zeit gelingen noch die „alten“ Pflicht- und Kürübungen. Gelernt ist halt gelernt und die Liebe zum Fliegen auf dem Trampolin ist immer noch groß!

Aber auch unsere jüngsten Kinder ab 5 Jahren üben nach wie vor fleißig auf den großen Sportgeräten. Auch bei ihnen steht neben dem Erlernen von zunächst noch einfachen Sprüngen wie „Hocke, Grätsche, Bücke und Schrauben“ das Krafttraining und eine grundlegende Bewegungsschulung



auf dem Programm. Fortgeschrittenere Sportlerinnen und Sportler erlernen dann auch die ersten Salto sprünge in verschiedenen Ausführungen. Angeleitet werden sie dabei von Henryk Stempin, Anne Fahron und Jessica Pietryga, die bei den Trainingseinheiten großen Wert auf Disziplin und Anstrengungsbereitschaft legen. Ziel ist es eine Pflicht- und eine Kürübung zu erlernen, die je nach Altersklassen aus zehn verschiedenen Sprungelementen bestehen und die bei Wettkämpfen gezeigt werden können.

Wenn auch Ihr Kind Interesse am Trampolinsport hat, können Sie gerne zu einer Schnupperstunde vorbeikommen. Wir freuen uns auf weitere Talente! Auf dass wir dann in zehn Jahren auch die neuen Gesichter noch auf dem Trampolin springen sehen!

*Anne Fahron*



## QiGong zur Prävention

Der erste Präventionskurs QiGong in Longerich fand über 12 Wochen mit 14 Teilnehmer\*innen statt. Dieser Präventionskurs ist seit Anfang März in ein neues laufendes Angebot der DJK Wiking übergegangen. Dabei konnten 14 neue Mitglieder für den Verein gewonnen werden.

Aktuell laufen wieder zwei Präventionskurse QiGong in Niehl in der Pohlmannstr. 13.

Wer neugierig ist, was das ist, kann gerne mal zum Schnuppern kommen: Dienstags von 08:45 bis 09:45 Uhr im Taborsaal in Heimersdorf oder freitags von 16:00 bis 17:00

Uhr in der Schulsporthalle Paul Humburgstr. 13 in Köln-Longerich.

Der Trainer aller QiGong-Angebote ist Michael Lourenco. QiGong kann in jedem Alter ausgeführt werden und trägt zur Förderung der Entspannungsfähigkeit, zur Förderung der Beweglichkeit und der Stabilität als auch zur Sturzprophylaxe bei.

*Marliese Stein*



# Turnen für klein und groß

## Endlich geht es wieder richtig los!

Schon die allerjüngsten Kinder ab dem sicheren Laufalter stürmen zusammen mit einem Elternteil in Heimersdorf und Blumenberg bei unseren Eltern-Kind-Gruppen die Turnhallen. Sie dürfen dort laufen, springen, klettern und rutschen und auf diese Weise wichtige Bewegungserfahrungen sammeln, die während der Coronazeit leider viel zu kurz gekommen sind.

Genauso wichtig ist es für die Kinder in den Kleinkindergruppen ihre Bewegungen an zahlreichen Bewegungsstationen zu schulen und ohne die Eltern in der Turnhalle ihre Selbständigkeit aufzubauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Richtiges Boden- und Gerätturnen können die älteren Kinder ab 6 Jahren dann in unseren Mädchen- und Jungenturngruppen in Seeberg, Blumenberg und Heimersdorf erlernen. Hier üben die Kinder turnerische Elemente wie Rollen, Handstände, Flick-Flacks und Radschläge. Aber auch das Turnen an Reck, Ringen oder Barren kommt nicht zu kurz. Natürlich runden das Krafttraining und Dehnübungen die Turnstunden ab.

Wahrscheinlich bis zu den Sommerferien müssen die Freitagsturngruppen aus Weiler in die Turnhalle der Ursula-

Kuhr Schule in Heimersdorf umziehen. Aber wir freuen uns dort eine Halle zu Verfügung zu haben, in der es genauso viel Spaß macht zu turnen wie in der Halle im Gymnasium in Weiler.



Für diejenigen, die neben dem Turnen auch gerne Sportspiele spielen, sind die Turn & Spielgruppen in Seeberg und Heimersdorf genau das Richtige!

### Hast Du auch Lust zu turnen?

Dann komm doch zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei! Hinten im Heft findest du bestimmt das richtige Sportangebot für dich! Wir freuen uns!

Anne Fahrion



# Schwierige Zeiten für die Volleyball-Abteilung



Als der Trainingsbetrieb nach der langen Coronapause im Juni 2021 wieder starten konnte, stellte sich heraus, dass unsere 3fach-Trainingshalle im Heinrich-Mann-Gymnasium (HMG) wegen Reparaturarbeiten an der Notbeleuchtung bis auf weiteres gesperrt war. Die Arbeiten weiteten sich immer mehr aus, da einmal begonnen nun festgestellt wurde, dass die gesamte Elektrik der Halle in die Jahre gekommen und erneuert werden musste. Während in anderen Vereinen das Training und die Saisonvorbereitung Fahrt aufnahm, standen bei uns alle 17 Volleyballteams auf einmal ohne Trainingsmöglichkeit da. Nach einigem Hin und Her durften die Jugendteams dann doch bis zu den Herbstferien 2021 bis 20 Uhr im HMG trainieren. Die Erwachsenenteams bekamen Trainingszeiten ab 20 Uhr in der Heinrich-Böll-Gesamtschule.

Nach den Herbstferien 2021 durfte dann an vier Abenden in der Woche je eine Jugendmannschaft in der neuen Grundschulhalle der Anna-Langohr-Schule in Weiler trainieren. Aber schon Ende November 2021 gab es in dieser niegelagelten Halle einen Rohrbruch und der Flur stand unter Wasser. Nach zweiwöchiger Pause mit notdürftigen Maßnahmen durften wir die Halle bis Ende Januar 2022 erstmal weiter nutzen. Ende Januar 2022 bis in den Mai 2022 war die Halle dann gesperrt um den Wasserschaden zu beseitigen. Das waren dann mindestens vier Monate in denen diese neue Halle nicht zur Verfügung stand.

Auch für die Erwachsenenteams gab es an Karneval 2022 ein böses Erwachen: Wie in der Presse berichtet gab es in der Sporthalle der Heinrich-Böll Gesamtschule in Chorweiler eine Überprüfung der Statik der Tragwerke mit dem Ergebnis, dass das Dach durch eingedrungenes Wasser nun zu schwer war. Am 28.02.22 wurde die sechsfach Sporthalle der Gesamtschule bis auf Weiteres gesperrt. Hinweis der Stadt an den Verein: „Ausweichhallen können nicht zur Verfügung gestellt werden.“

Nach einigem Suchen und Überprüfungen durch die Stadt wurden dann doch einige Hallenzeiten im gesamten Kölner Norden „gefunden“. Vor allem aber auch, weil netterweise einige Sportgruppen der DJK Wiking sich zu unseren Gunsten etwas zusammengelegt, Zeiten geschoben haben und die Frisbee-Teams frühzeitig mit dem Außentraining begonnen haben. So hatten alle 17 Gruppen verteilt auf sechs verschiedene Hallen die Möglichkeit zu trainieren. Das war eine große logistische Herausforderung. Allabendlich wurden Schlüssel und Volleyballnetze abgeholt und anschließend für die nächste Gruppe am darauffolgenden Abend weitergereicht. Das Auto mutiert zum Geräteraum!

Es sollte noch gesagt werden: Während wir als Sportverein die Sporthallen des HMG nicht betreten durften, fand dort durchgehend seit Juni 2021 der Sportunterricht der Schule statt. Hier setzte die Stadt Köln unterschiedliche

Maßstäbe: Schulsport ja - Vereinssport nein!

Viele unserer etwa 70 jugendlichen Volleyballer\*innen sind Schülerinnen und Schüler des HMG. Sie verstanden nicht, warum sie bis 16 Uhr Schulsport in ihrer Halle haben, aber ab 17.30 Uhr mit dem Verein die Halle nicht betreten dürften. Auch immer wieder zu lesen war, wie wichtig in dieser Pandemiezeit Sport, Normalität und Zusammensein vor allem für Kinder und Jugendliche ist; fand die wertvolle Jugendarbeit in unserem Sportverein bei der Stadt Köln keine Anerkennung.

### Fast schon ein kleines Wunder:

Nach viel Hin und Her mit der Stadt und Unterstützung der Hausmeisterin des HMG konnte ab dem 8. Juni 2022 mit allen Teams wieder im HMG trainiert werden. Wenn auch die Duschen nach wie vor nicht nutzbar sind, war das eine große Erleichterung. Umgehend alles Material wieder in das Heinrich-Mann-Gymnasium gebracht und wir können ganz entspannt die Netze aufbauen, da oh Wunder während der langen Abwesenheit neue Netzstangen für Volleyball angeschafft wurden. So konnten wir in bester Stimmung endlich wieder einen geregelten Trainingsbetrieb anbieten und genießen..

### Volleyballteams und -gruppen der DJK Wiking im Rheinland

#### Jugend

- Jugend weiblich (U20) Oberliga
- Jugend weiblich (U18) Bezirksliga
- Jugend weiblich (U16) Bezirksliga
- Jugend Mix (U14/15) Bezirksliga
- Jugend männlich1 (U20) Bezirksliga
- Jugend männlich2 (U20) Bezirksliga
- Jugend männlich (U18) Oberliga
- Jugend männlich (U18) Bezirksliga
- Jugend männlich (U16) Bezirksliga
- Volleyball AG (5. Schuljahr)

#### Leistung

- Damen Bezirksklasse und Teilnahme Kreispokal
- Herren Bezirksliga

#### Hobby

- Hobby-Mix 1 BFS Landesliga
- Hobby Mix 2 BFS Landesliga
- Hobby Damen BFS Bezirksliga
- Hobby-Herren BFS Bezirksliga
- Hobby-Mix BFS = Breiten- u. Freizeitsport



Vielen Dank an Sarah Kaletsch, die mit Unterstützung von Jasmin und Luisa sehr erfolgreich die U15 Mix-Teams betreut hatte. Sie steht leider nicht mehr als Trainerin zur Verfügung und hat die gesamte Betreuung an Jasmin und Luisa übergeben.



# Jahresbericht 2021

von Lars Görgens, 1. Vorsitzender



Liebe Mitglieder,

das Jahr 2021 war geprägt von der Corona-Krise und deren Auswirkungen und Folgen auf unseren und viele andere Sportvereine.

Nach den Sommerferien konnte der komplette Sportbetrieb endlich wieder stattfinden. Allerdings mit deutlich weniger Mitgliedern und Einnahmen. Mit Stand 30.06.21 hatte der Verein 356 Mitglieder weniger als zum gleichen Zeitpunkt im Jahr 2019, also vor der Corona Krise. Es sind nicht viel mehr Mitglieder ausgetreten als sonst, allerdings fanden durch die langen Schließungen keine Sportangebote statt und es gab kaum Neueintritte, welche die Austritte im Normalfall ausgleichen.

Neben unserem normalen Sportbetrieb in den Sporthallen- und -räumen, oder auf den Außenanlagen, haben wir teilweise auch unsere Online-Sportangebote weitergeführt. Viele unserer Mitglieder haben dies dankbar angenommen. Nach wie vor bestand bei vielen die Sorge sich mit anderen, vor allem in Innenräumen, zu treffen. Für all diese Mitglieder waren die Online-Sportange-

bote eine gute Alternative dennoch sportlich aktiv zu sein.

Im Jahr vor der Corona-Krise (2019) haben unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter über 8.500 Stunden Sport angeboten. Diese Zahl konnten wir aufgrund der vielfältigen Problem durch die Corona-Situation, vor allem Lockdowns, natürlich nicht erreichen. Da aber ab Mitte des Jahres größtenteils der gesamte Sportbetrieb wieder stattfinden konnte, bedeutete das ab dann volle Kosten bei deutlichen geringeren Einnahmen.

Dies führte im Jahr 2021 zu einer deutlichen Unterdeckung, die sich voraussichtlich auch im Jahr 2022 fortsetzen wird, bis der ursprüngliche Mitgliederbestand weitestgehend wieder erreicht ist. Diese Situation hat der Vorstand früh erkannt und dementsprechend gehandelt und gewirtschaftet. So dass derzeit die finanziellen Mittel für den Neustart und Wiederaufbau vorhanden sind. Natürlich mit dem Ziel nicht alle Rücklagen dafür zu verwenden. Die Corona-Krise und z.B. auch die Flüchtlingskrise 2015 haben gezeigt, dass auch auf Sportvereine unvorherseh-

bare und folgenschwere Veränderungen zukommen können.

Es gilt es also weiter, mit aller Kraft, Mühe und Energie den Wiederaufbau zu gestalten. Es ist wichtig möglichst schnell wieder zu alter Mitgliederstärke zurück zu finden, um nicht doch in ernste Probleme zu geraten. Es konnten bereits viele neue Mitglieder gewonnen werden, aber es reicht noch nicht aus. Es wird weiterhin viel Arbeit nötig sein, um die Corona-Krise und deren Folgen für unseren Verein hinter uns zu lassen.

Mit Kölle Aktiv vom Stadtsportbund Köln hat im Jahr 2021 bereits wieder eine große Aktion stattgefunden, an der unser Verein mitgewirkt hat. Am 12.11.21 starteten wir mit einem neuen Bereich. Neben dem Rehasport werden nun auch Präventionskurse mit Kosten-erstattungen durch die Krankenkassen stattfinden. Unser erster Kurs war sehr erfolgreich.

Aktuell laufen erfreulicherweise nahezu alle Sportangebote. Im Sommer 2022 fand unser Hochhausmarathon in Verbindung mit einem Familien-Sport- und Spielfest in Köln-Chorweiler endlich wieder statt. Auch unsere Kooperationen mit Kitas, Schulen, den Behindertenwohnstätten und der LVR-Klinik sollen zunehmend wieder aktiviert werden. Einige Angebote in diesen Bereichen laufen bereits wieder, andere konnten oder durften bis jetzt noch nicht wieder gestartet werden. Hoffen wir alle, dass die Corona-Pandemie uns nicht nochmal einen Strich durch die Rechnung macht und es weiterhin aufwärts für die DJK Wiking geht.

Dazu ist es auch wichtig, dass wir neue Übungsleiterinnen und -leiter finden. War es bereits vor der Pandemie nicht leicht, neue Trainerinnen und Trainer zu finden, so wurde dies dadurch nochmal erschwert. Wer Interesse an der Tätigkeit als Übungsleiterin oder Übungsleiter in der DJK Wiking hat, kann sich sehr gerne beim Vorstand melden. Unser Verein unterstützt seit je her auch bei der Ausbildung und freut sich sehr über Interessierte.

Es wird noch ein längerer Weg, aber die Motivation und der Einsatz stimmen. Großer Dank an dieser Stelle an alle, die uns beim Wiederaufbau unterstützen! Und ganz großer Dank an unsere Mitglieder, die uns in dieser sehr extremen und schwierigen Situation die Treue gehalten haben und damit den Verein letztlich gesund halten und seine Zukunft sichern.

## Weitere Infos aus der Volleyballabteilung

- Die Mix 1 hat die Coronapause leider nicht überstanden und sich aufgelöst. Der Platz konnte von der Mix 3 übernommen werden, die somit in der Saison 22/23 in der Landesliga gestartet ist.

- Auch die Hobby Herren 1 hat die Coronapause nicht überstanden und hat sich aufgelöst. Die Herren Hobby 2 besteht aber weiterhin und freut sich über Verstärkung; Training jeweils mittwochs 19:30 Uhr im HMG.

- Trotz aller Widrigkeiten mit der Hallensituation und einigen Coronaausfällen waren die Jugendteams in der Saison 21/22 sehr erfolgreich und mischten in den Bezirksligen ganz vorne mit. Somit konnten für die Saison 22/23 2 Teams in der Oberliga gemeldet werden.

- Vielen Dank an Sarah Kaletsch, die bisher mit Unterstützung von Jasmin und Luisa sehr erfolgreich die U15 Mix Teams betreut hat. Leider steht uns Sarah seit April 2022 nicht mehr als Trainerin zur Verfügung und hat die Betreuung an Jasmin und Luisa übergeben, die nun die männliche U16 trainieren. Beatrix Tavares und Lisa-Marie Micciche sind bei der neu formierten

U14/15 Mix als Trainerinnen eingestiegen und erfreuen sich großen Zulaufs.

- Ein herzliches Willkommen an Rui Tavares im Trainerteam. Seit Dezember 2021 betreut er gemeinsam mit Andreas die Teams der männlichen Jugend U18/U20.

- Erstmals konnten nach langer Zeit wieder ein Herren Leistungsteam gemeldet werden. Unter der Leitung von Ufuk Degirmenci und Rui Tavares ist das Team in die Saison gestartet. Das Team setzt sich aus Spielern der ehemaligen Hobby Herren 3 sowie Jugendspielern zusammen.

- Nochmals ein großer Dank an Burkhard Hüttemann, der sich mehr als zwei Jahrzehnte zuerst als Trainer des Damenteam und später als Spielertrainer der Herren 1 mit viel Engagement und großem Einsatz einbrachte.

**Interessante Volleyball-Webadressen:**

WVV: [www.volleyball.nrw/](http://www.volleyball.nrw/)

DVV: [www.volleyball-verband.de/de/](http://www.volleyball-verband.de/de/)

Volleyballkreis Köln:

<https://volleyballkreis-koeln.de/>

Volleyballmagazin:

<https://volleyball.de/volleyball-magazin/>

**Termine oder Terminänderungen  
siehe DJK Wiking Internetseiten**



## **Wir suchen DICH als Verstärkung für unser Übungsleiter-Team !!!**

**Du hast Freude am Sport, bist vielleicht selbst schon in einem Sportverein aktiv oder möchtest etwas Neues ausprobieren? Dann bist du in der DJK Wiking genau richtig!**

**Zur Weiterentwicklung und zum Wiederaufbau nach der Corona-Zeit sucht unser Verein neue, verantwortungsvolle und motivierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter für unser vielfältiges Sportangebot im Breiten-, Leistungs- und Gesundheitssport. Beim Erwerb einer Übungsleiterlizenz unterstützt der Verein dich gerne.**

**Unser Team freut sich auf Dich!**



**Melde Dich bei Interesse  
gerne bei  
Lars Görgens  
0151-50654522  
goergens@djkwiking.de**





**Sport für Kids im Kölner Norden**

# **DJK Wiking Köln 1965 e.V.**

*Sport verbindet...*



## **Sportangebote für Kinder an der Grundschule Lebensbaumweg in Köln-Heimersdorf**

*Dienstag, 15:45-17:00 Uhr:*

**Fussball und mehr für Kids / 6-10 Jahre**

*Donnerstag 15:45-16:45 Uhr:*

**Turnen, Spiele und Fitness für Kids / 6-10 Jahre**

*(Turn- und Fitnessübungen für Kinder und jede Menge Sport-Spaß)*

Infos unter Tel. 0221-78962820 oder eMail: [info@djkwiking.de](mailto:info@djkwiking.de)

**DJK Wiking Köln  
Komm hin-mach mit!**



**DJK**  
Wiking Köln  
1965 e.V.

## “Colibris” wieder im Turniermodus

Am Wochenende 21. und 22. Mai 2022 fand beim ASV Köln und auf den Stadionvorwiesen am Rande eines Erwachsenen-Ulimateturnier auch am Samstag die Jugendultimate-Quali West statt, sowie am Sonntag Freundschaftsspiele unter den Jüngsten (U12). Ausrichter dieser Turniere waren die Cologne Colibris der DJK Wiking Köln.

In der U20 kam leider kein Spiel zustande, da das einzige gegnerische Team, TV Südkamen, erst tags zuvor krankheitsbedingt absagen musste. Dennoch waren fast alle der gemeldeten U20-Spieler\*innen beim Spieltag anwesend und teilweise als Trainer\*innen unterstützend aktiv.

In der U17 spielten fünf Teams jedes gegen jedes. SC Münster 08 trat in der U17 außer Konkurrenz an, da nur 5 gemeldete Spieler\*innen gekommen waren. Die DJK Wiking hat Münster zwei Spieler für den Tag ausgeliehen, sodass das Team spielfähig war.

Als das Team des Tages präsentierte sich der TV Beckum, der den Sieg davontrug. In der offiziellen Wertung lagen die Colibris direkt dahinter, vor den Frizzly Bears der DJK Westwacht Aachen und dem TV Verl.

In der U14 spielten vier Teams zunächst jedes gegen jedes und anschließend die beiden unteren ein Spiel um Platz drei und die beiden oberen das Finale. Die Colibris verloren ihr erstes Spiel gegen die Frizzly Bears, ebenso wie das dritte gegen die späteren Sieger\*innen vom TV Südkamen. Dafür konnten beide Spiele gegen 08 Ultimate



Foto oben: Oliver Hülshorst, beide Fotos unten: Pierre Apache.

Münster gewonnen werden, in der Vorrunde, als auch im Spiel um Platz auf drei. Dabei gelang es den Colibris am Ende einen Einpunkt-Rückstand noch in einen Einpunkt-Sieg zu verwandeln.

Die Tatsache, dass die U14- und U17-Teams überhaupt wieder spielen konnten, stand ganz klar im Vordergrund. In den vergangenen beiden Jahren gab es kaum Gelegenheit (von einem Turnier im Vorjahr abgesehen), mit anderen Teams und gegen sie zu spielen. Die Coaches waren sehr angetan von den Leistungen, die gezeigt wurden. Spaß und Einsatzbereitschaft stimmten!

### Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin!

Damit qualifizierten sich die U20 und die U17 für die Deutsche Jugendmeisterschaft, die am 17. und 18. September in Berlin stattfand!

Tags drauf waren mehrere Teams zu weiteren Freundschaftsspielen in der Altersklasse „U12+“ verabredet. Die Spiele zwischen den Teams Caramba von SSC Germania Wuppertal, den Flying Fishes vom SC Hürth und den Frizzly Bears der DJK Westwacht Aachen boten viel Spannung und viele

gute Spielzüge. Die Colibris gewannen zwei Spiele und verloren das dritte nur mit einem Punkt gegen die Aachener Frizzly Bears.

### DM-Bronze für die U20

Im September kam es dann für die U17 und die U20 zum Saisonhöhepunkt in Berlin. Beide Teams zeigten ausgezeichnete Leistungen und beendeten das Turnier jeweils in der vorderen Hälfte des Tableaus.

Nach bärenstarker Vorrunde ohne Niederlage erwischte die U20 lediglich im Halbfinale kein gutes Spiel und unterlag dem späteren Meisterteam aus Leipzig. Jedoch gelang es ihr, die Bronzemedaille gegen Hermannsburg zu sichern. Dabei handelt es sich um die erste Medaille eines DJK Wiking-Teams bei einer Deutschen Ultimate-Meisterschaft, der Verein gratuliert!

Die U17 hatte eine schwere Vorrunde und kämpfte sich nach Platz 4 von 5 in der Vorrunde aus der unteren Hälfte wieder nach oben. Am Ende stand nach einem sehr erfolgreichen zweiten Turniertag der bestmögliche fünfte Platz zu Buche. Jörg Benner





# Einladung zur Mitgliederversammlung der DJK Wiking Köln am 8. Dezember 2022

## Liebe Mitglieder,

ich lade Sie herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung ein.

**Termin:** Donnerstag, 08.12.2022  
um 19:00 Uhr

**Ort:** Sporthalle Volkhovener Weg  
140, Ursula-Kuhr-Schule  
in 50767 Köln-Heimersdorf

## Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl des Protokollführers
3. Genehmigung Tagesordnung
4. Bericht
- 4.1 des Vorsitzenden
- 4.2 des Kassenwartes
- 4.3 der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Corona-Pandemie: Aktuelle Vereinslage, ggf. Maßnahmen
7. Haushaltsplan 2022
8. Ehrungen
9. Sonstiges

Ich würde mich freuen, wenn recht viele Mitglieder dieser Einladung folgen. Auch die Eltern der Mitgliedskinder und -jugendlichen sind als Gäste herzlich willkommen.



Angesichts nach wie vor grassierender Corona-Ansteckungen bitten wir darum in Innenräumen einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Da die Mitgliederversammlung in einer Halle stattfindet, bitten wir zudem darum, saubere Schuhe mitzubringen. Vielen Dank!

Der Gottesdienst zum Gedenken der Lebenden und Verstorbenen der DJK Wiking findet am Sonntag, den 11.12.2021 um 11:00 Uhr in der Kath. Pfarrkirche Christi Verklärung in Heimersdorf statt.

Mit freundlichen Grüßen

*Lars Görgens (1. Vorsitzender)*



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

## Drei Frisbeesportlerinnen mit U17 EM-Bronze

**Das deutsche U17 Mädchen-Nationalteam hat bei der Ultimate-EM im polnischen Wroclaw die Bronze-Medaille gewonnen. Mit im Team dabei waren Britta Bachinger (Mitte), Klara Manderfeld (rechts) und Lola Butenschön (links) von der DJK Wiking Köln.**

Im ersten internationalen Jugendwettbewerb seit der Corona-Pause sah es anfangs gar nicht gut aus. Unter sechs Teams wurde zunächst eine Vorrunde jedes gegen jedes gespielt. Nach drei Spielen stand erst ein Sieg zu Buche,

nach fünf Spielen waren es zwei Siege, bei jedoch ansteigender Formtendenz.

Anschließend spielten die drei oberen Teams die Plätze fürs Finale aus, während das deutsche Team sich in der unteren Hälfte durchsetzte und damit das Spiel um Platz drei erreichte.

Dabei kam es zu einer Revanche gegen England, das mit 12:8 besiegt werden konnte. Damit sicherten sich die deutschen U17-Mädchen die Bronze-Medaille. Der Verein mit der Abteilung der Colibris gratuliert von Herzen!



## Kölner Kinder beim Fanfest in Bewegung

Nach zwei Jahren Pause fand am 28. Mai 2022 im RheinEnergie-Stadion wieder das Frauenfußball-Pokalfinale statt.

Wie in den Jahren zuvor wurde das Spiel durch ein großes Familien- und Fanfest auf den Stadiovorwiesen eingeläutet. Mit dabei wie zuletzt 2019 war auch wieder die DJK Wiking mit einem Kinderbewegungs-Abzeichen und der Frisbee-Wurfwand.

Die Atmosphäre auf den Stadionvorwiesen war wieder großartig. Mehrere Mädchen-Fußballturniere fanden statt. Der Mittelgang war gefüllt mit Info- und Verkaufsständen. Und am Nachmittag stieg ein großes Bühnenprogramm, unter anderem mit den Bands Klügelköpp, Kempest Feinest und Miljø. Neben der DJK Wiking präsentierten sich auf den Wiesen auch andere Vereine, wie die Cologne Falcons und der Boxclub SC Colonia.

Das Angebot der DJK Wiking richtete sich speziell an Kindergarten- und Grundschulkindern, die erste positive Bewegungserfahrungen machen konnten. Mehr als 140 Kinder durchliefen dazu mit einer Laufkarte zehn Stationen, bei denen verschiedene einfache Übungen auszuführen waren, und sammelten Stempelabdrücke. Damit waren fast so viele wie bei der Erstaufflage im Jahr 2018 dabei.

Das betraf Balancieren, Hüpfen, Springen, Klettern oder auch das Nachahmen von Gesichtsausdrücken oder



das Erkennen verschiedener Muster. Dabei besteht keine Zeitbegrenzung. Am Ende wurde allen Teilnehmer\*innen eine Urkunde ausgestellt und zusammen mit einem kleinen Geschenk überreicht. Bei diesem Angebot handelt es sich nicht um ein Leistungsabzeichen, sondern um ein Abzeichen zur Förderung der persönlichen Entwicklung.

Bei dem Stelldichein vieler Maskottchen auf dem Fanfest kamen auch mehrere an der Aktionsfläche der DJK Wiking vorbei, so Karla Känguru, die eine Frisbee durch einen Schlitz der Wurfwand warf.

Der Verein dankt den vielen jugendlichen Helfer\*innen, die die Durch-

führung ermöglicht haben, und dem Sportamt der Stadt Köln für die gute Zusammenarbeit. Am Mittag hatte Jörg Benner aus dem Vereinsvorstand noch die Möglichkeit, auf der kleinen Bühne im Mittelgang der Wiesen im Interview von Konstantin Klostermann aktuelle Vereinsaktivitäten vorzustellen.

Zum Abschluss des Tages lud das Stadion für alle Interessierten zum Höhepunkt ein, dem Pokalfinale zwischen zwei der besten deutschen Frauenfußballteams. Wie schon in den vergangenen acht Jahren zuvor konnte dabei erneut der VfL Wolfsburg den Sieg erzielen, in einem deutlichen Spiel gegen Turbine Potsdam. *Jörg Benner*





# Görge Heimann zum Dritten!

**Der Kölner Towerrunner Görge Heimann hat die 5. Ausgabe des Hochhaus-Marathons Köln-Chorweiler gewonnen – Sein dritter Erfolg nach dem Auftaktsieg 2012 und bei der 4. Ausgabe 2018.**

Nach vier Jahren Pause hieß es endlich wieder "steilgehen" im 373 Stufen-Haus Florenzer Straße 32 in Köln-Chorweiler. DJK Wiking und Sahle Wohnen hatten zur 5. Ausgabe des Hochhaus-Marathons geladen, der für die Profis von Towerrunning Germany über 23 Stockwerke jedoch nur einen Sprint darstellt.

Mehrere Grußworte eröffneten das Laufevent am 20. August 2022, von Monika Klaeser vom Hausherrn Sahle Wohnen, Kölns Bürgermeister Dr. Ralph Elster, dem Bezirksbürgermeister von Köln-Chorweiler Reinhard Zöllner sowie vom Vereinsvorsitzenden Lars Görgens.

Anschließend starteten erst die Kinder und Jugendlichen, und zeitlich versetzt die Erwachsenen. Bei den Frauen siegte Claudia Maria Henneken in 2:11,0 Minuten vor Verity Reese aus Florida in 2:16,3 Min. und Xinxin Maier in 2:31,0 Min.

Bei den Männern entschied weniger als eine Sekunde über die ersten drei Plätze!



Am Ende setzte sich Görge Heimann (Bildmitte) bereits zum dritten Mal nach 2012 und 2018 durch, in der sehr guten Zeit von 1:34,4 Min. vor Michael Sturm (Foto: rechts) in 1:34,9 Min. und Andreas Fruhmann (Foto: links) in 1:35,1 Min.

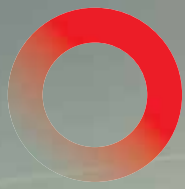
Bei den Kindern und Jugendlichen gewann in der Gesamtwertung Keno Johns in 2:17,0 Min. vor Moritz Weiden in 2:41,0 Min. und Tiberius Doesken in 2:44,7 Min. Bestes Mädchen wurde Maja Polakiewicz in 2:49,2 Min.

Im Rahmenprogramm bot die DJK Wiking eine Hüpfburg, ein Kinderbewegungs-Abzeichen für Kinder, einen Alltags-Fitnesstest für Senior\*innen sowie eine Trampolinshow und eine Tanzvorführung an.

*Jörg Benner*







RheinEnergie



# Alles für die Region.

Wir beliefern das Rheinland  
mit Strom, Erdgas, Wasser  
und Lösungen für ein neues  
Energiezeitalter.

**RheinEnergie.**  
**Die Energie einer ganzen Region.**





# Vereinsangaben

## Geschäftsstelle:

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

**Öffnungszeiten:** Montag und  
Donnerstag: 10:30 – 12:30 Uhr,  
Donnerstag: 15:30 – 18:00 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.  
Florenzer Str. 32, 50765 Köln  
Tel.: 0221 - 78 96 28 20  
mobil: 0151 - 50 65 45 22  
Email: beitragsstelle@djkwiking.de  
oder info@djkwiking.de

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

## Bankverbindung:

Sparkasse Köln-Bonn  
IBAN: DE76370501980001192632  
BIC: COLSDE33XXX

## Impressum:

### Herausgeber:

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

**Redaktion:** Jörg Benner,  
Martinusstr. 9, 50765 Köln  
Tel.: 0221 - 99 37 40 20

Email: benner@djkwiking.de

*Erscheinungsweise: üblicher-  
weise dreimal im Kalenderjahr,  
Auflage: 2.000 Stück*

Briefe und Beiträge, die veröffent-  
licht werden sollen, müssen bis zum

Redaktionsschluss der Redaktion  
zugegangen sein (31.03.2023).  
Namentlich gekennzeichnete Arti-  
kel 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.  
Unser besonderer Dank geht an  
alle Unterstützer, gerade in dieser  
schwierigen Zeit. Wir bitten Euch,  
unsere Mitglieder, dies bei Euren  
Einkäufen zu berücksichtigen und  
unsere Partner zu unterstützen.  
Vielen Dank!

## Termine:

08.12.2022: Jahreshauptversammlung  
24.12.2022-08.01.2023: Winterferien

**DJK Wiking bietet jederzeit**

**Sport für Einsteiger\*innen  
und für  
Wiedereinsteiger\*innen**

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

# Hallenverzeichnis

AV – Aula Ursula-Kuhr-Schule, Volk-  
hovenerweg 140, 50767 Köln-Heimersdorf

BCW – Bezirkssportanlage Chorweiler,  
Werferplatz, Merianstr. 5, 50765 Köln

BCF – Bezirkssportanlage Chorweiler,  
Fußballplatz, Merianstr. 5, 50765 Köln

Bal – Turnhalle Grundschule, Balsami-  
nenweg 52, 50769 Köln-Seeberg

Blu – Turnhalle Grundschule, Ernstberg-  
str. 2, 50765 Köln-Blumenberg

BWP – Bezirkssportanlage Weidenpesch,  
Scheibenstr. 21a, 50737 Köln-Weidenpesch

DRK – Seniorennetzwerk, Begegnungs-  
raum Pohlmannstr. 13, 50735 Köln-Niehl

DS – Donatus-Schule, Donatusstraße 39,  
50259 Pulheim-Brauweiler

EvGZ – Ev. Gemeindezentrum,  
Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler

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

GKP – Gymnasium Köln-Pesch,  
Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch

GKP2 – Grundschule Köln-Pesch  
Schulstr. 18, 50767 Köln-Pesch

GPP – Gymnastikraum Pariser Platz, Chorw.

GSP – Gemeinschaftsgrundschule Pesch,  
Schulstr. 15, 50767 Köln-Pesch

GW - Anna-Langohr-Grundschule in Weiler,  
Fühlinger Weg 7, 50765 Köln

HMG – Heinrich Mann-Gymnasium,  
Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler

KiKMA – Städt. Kindertagesstätte,  
Karl-Marx-Allee 69, 50769 Köln-Seeberg

KiLa – Städt. Kindertagesstätte,  
Langenbergstr. 18, 50765 Köln-Blumenberg

KiRi – Kath. Kindertagesstätte,  
Riphahnstr. 38, 50769 Köln-Seeberg

KiWe – Städt. Kindertagesstätte,  
Weiler Weg 31, 50765 Köln-Weiler

KMA1 – Gustav-Heinemann-Schule,  
Karl-Marx-Allee 3, 50769 Köln-Seeberg

KMA2 – Henry Ford Realschule,  
Karl-Marx-Allee 43, 50769 Köln-Chorweiler

LC – Lino Club,  
Wirtsgasse 14, 50739 Köln-Longerich

LC2 – Lino Club,  
Unnauer Weg 98a, 50767 Köln-Lindweiler

Leb – Turnhalle Grundschule, Lebens-  
baumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf

Leb2 – Aula Grundschule, Lebens-  
baumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf

LVR – LVR Klinik Köln,  
Merianstr. 108, 50765 Köln-Chorweiler

Mer – Turnhalle Grundschule,  
Merianstr. 7-9, 50765 Köln-Chorweiler

MJZ – Marie-Juchacz-Zentrum,  
Rhonestraße 5, 50765 Köln-Chorweiler

Pf.D. – Pfarrheim Dionysius, Longe-  
richer Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich

Pf.St.A. – Pfarrheim St. Anna,  
Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld

Pf.W. – Pfarrheim Weiler,  
Regenbold-Straße 4, 50765 Köln-Weiler

PHS – Gesamtschule Nippes, Paul-  
Humburg-Straße 13, 50737 Köln-Nippes

Rip. – Turnhalle Grundschule,  
Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg

Sol – Turnhalle Förderschule,  
Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler

Tab – Taborsaal,  
Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf

TStP – Tanzstudio Papillon, Hasel-  
nussweg 30-32, 50767 K.-Heimersdorf

TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule,  
Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf

## Sportprogramm der DJK Wiking

Ballsport Hobby				Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30	HMG	C. Grande
Fußball und mehr	504	6-10	Di.	15:45	16:45	Leb	N. N.
Basketball				Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Basketball Leistung	531	ab 14	Mo.	18:00	20:00	HMG	M. Köse
Basketball für Jungs	535	ab 16	Mi.	19:15	21:00	Blu	M. Köse
Basketball Hobby	533	ab 12	Fr.	16:15	17:30	Blu	M. Köse
Basketball Leistung Jungen	531	ab 14	Fr.	17:30	19:15	Blu	M. Köse
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.	18:15	19:15	TV	A. Fahron
Aerobic	204		Do.	19:00	20:00	Blu	A. Stempin
Pilates	1		Do.	20:00	21:00	Blu	A. Stempin
Fit ins Wochenende	241		Fr.	20:15	22:30	TV	H. Stempin
Frisbeesport				Jörg Benner, Tel: 0173-5154423			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	
Ultimate Frisbee Leistung Jugendliche	570	14-26	Mo	18:00	19:30	BCW	C. Walter
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	6-14	Di.	17:30	19:30	BCW	J. Benner
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	6-14	Di.	18:00	20:00	Sol	J. Benner
Disc Golf für Erwachsene	571	ab 16	Do.	18:30	20:00	BWP	J. Benner
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.10.-31.03.)	570	ab 14	Fr.	20:00	22:00	HMG	F. Balzer
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.04.-30.09.)	570	ab 14	Fr.	18:00	20:00	BCW	F. Balzer
Herzsport				Kontakt Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Mo.	09:30	10:30	Tab	L. Görgens
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Mo.	10:30	11:30	Tab	L. Görgens
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Mo.	11:30	12:30	Tab	L. Görgens
Übungsgruppe mit Arzt	86		Mo.	16:15	17:15	Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Di.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Do.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Do.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Do.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Do.	16:00	17:15	KMA1	H. Stempin
Übungsgruppe mit Arzt	86		Do.	16:15	17:15	KMA1	G. Henschen

**Ärzte der ambulanten Herzgruppen:**

Ärztin Patricia Bartoli

Ärztin Anne Nowak

Dr. Burkhard Jonen



## Sportprogramm der DJK Wiking

Kooperationen/Projekte mit							Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle		Übungsleiter		
Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin	
Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin	
Sportförderunterricht	136	6-8	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin	
Gesundheits-, Seniorengymnastik							Irene Viereck, Telefon: 0221-798805	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle		Übungsleiter		
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	09:50	LC2	J. Benner	
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:00	10:50	LC2	J. Benner	
Frauengymnastik	431		Mo.	19:00	20:00	Bal	F. Frieling	
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	D. Postaci	
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	
Wirbelsäulengymnastik Frauen	26		Di.	10:30	11:15	GPP	F. Frieling	
Wirbelsäulengymnastik Frauen	71		Di.	11:45	12:30	GPP	F. Frieling	
Gymnastik für Frauen & Männer	407	ab 60	Di.	09:30	10:30	Tab	S. Kanther	
Gymnastik für Frauen & Männer	408	ab 60	Di.	10:30	11:30	Tab	S. Kanther	
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30	Bal	J. Römer	
Atmung, Haltung, Rückenstärkung	73		Di.	18:15	19:30	Leb	I. Viereck	
Fitness BOP	437		Di.	19:00	20:00	Blu	A. Fahren	
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	
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	
Wirbelsäulengymnastik	76		Fr.	17:30	18:30	Bal	I. Viereck	
Kampfsport, Selbstverteidigung							Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle		Übungsleiter		
Selbstverteidigung Mädchen	690	ab 14	Mo.	19:00	20:30	GE	A. Weiden	
Selbstverteidigung Jungen	690		Mo.	20:00	22:00	Rip.	M. Koese	
Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30	22:00	Mer	A. Knaute	
Selbstverteidigung Jungen und Mädchen	690	ab 14	Di.	18:30	21:00	Rip.	M. Koese	
Judo	610	6-12	Mi.	18:00	19:30	TV	N. N.	
Judo	611	ab 13	Mi.	19:30	21:00	TV	N. N.	
Selbstverteidigung Jungen und Mädchen	690	ab 14	Do.	18:30	20:30	Rip.	M. Koese	
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	Rip.	A. Knaute	
Judo	623	6-12	Fr.	17:15	18:45	TV	M. Lekat	
Tanzen							Julia Orendartschuk, Tel: 0221-78962820	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle		Übungsleiter		
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	J. Orendartschuk	
Modern Dance	321	13-18	Mi.	18:30	19:30	KMA2	N. Hüfken	
Modern Dance	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	KMA2	N. Hüfken	
Tanzen für Kids	330	3-5	Do.	16:00	16:40	KMA2	J. Orendartschuk	
Tanzen für Kids	330	6-8	Do.	16:45	17:25	KMA2	J. Orendartschuk	
Tanzen für Kids	330	8-11	Do.	17:30	18:25	Bal	J. Orendartschuk	
Videoclipdance und Hip Hop	331	ab 12	Do.	18:30	19:25	Bal	J. Orendartschuk	
Videoclipdance und Hip Hop	332	ab 16	Do.	19:30	20:25	Bal	J. Orendartschuk	



## Sportprogramm der DJK Wiking

Rehabilitationssport								Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke) für Frauen	55		Mo.	08:15	09:00	GPP	G. Toprak		
Sport bei orthopäd. Erkrankungen f. Frauen	29		Mo.	09:00	09:45	GPP	G. Toprak		
Sport bei orthopäd. Erkrankungen f. Frauen	31		Mo.	10:15	11:00	GPP	G. Toprak		
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mo.	14:00	15:00	LVR CHO	F. Frieling		
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	39		Mo.	15:00	16:00	LVR C	F. Frieling		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	84		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	35		Di.	11:45	12:45	GPP	F. Frieling		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	50		Di.	17:00	18:00	DRK	J. Schröder		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	52		Di.	18:00	19:00	PHS	J. Schröder		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	81		Di.	17:30	18:30	GKP	A. Meyer		
Sport bei Lungenerkrankungen	15		Di.	19:00	20:00	Bal	M. Stein		
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	30		Mi.	15:25	16:25	LVR M	F. Frieling		
Sport bei orthopäd. Erkrankungen f. Frauen	37		Do.	08:15	09:15	GPP	G. Toprak		
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	46		Do.	14:00	15:00	LVR C	F. Frieling		
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	24		Do.	15:00	16:00	LVR C	F. Frieling		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	21		Do.	17:00	18:00	BLU	L. Görgens		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	51		Do.	16:30	17:30	DRK	N. N.		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	22		Do.	16:00	17:00	KMA1	R. Stach		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	94		Do.	17:00	18:00	KMA1	R. Stach		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	85		Do.	19:00	20:00	KMA1	R. Stach		
Sport bei orthopäd. Erkrankungen f. Frauen	32		Fr.	18:00	19:00	BLU	G. Toprak		
Sport bei orthopäd. Erkrankungen f. Frauen	47		Fr.	19:15	20:15	BLU	G. Toprak		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	53		Fr.	18:00	19:00	GKP2	L. Görgens		
Sport für Menschen mit Behinderung								Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter		
Sport mit Kick /DJK InKlu(b)siv	11		Sa.	10:00	12:00	GE	L. Görgens		
Turnen								Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter		
Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16:00	17:00	Blu	G. Toprak		
Kleinkindturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Toprak		
Kleinkindturnen	117		Di.	16:00	17:00	TV	T. Bendel		
Eltern-Kind-Turnen	105		Di.	17:00	18:00	Leb	G. Matuschek		
Mädcheturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	A. Fahron		
Jungenturnen	113	6-10	Mi.	16:30	17:30	Rip	L. Fahron		
Mädcheturnen	122	6-10	Mi.	17:30	18:30	Rip	L. Fahron		
Eltern-Kind-Turnen	106		Mi.	15:45	16:45	Leb	G. Matuschek		
Kleinkindturnen	114	ab 3	Mi.	16:45	17:45	Leb	G. Matuschek		
Eltern-Kind-Turnen	107		Do.	16:00	17:00	GW	A. Fahron		
Sportkarussell (ca. 8 Sportarten je 3-4 Wochen)	109	6-10	Do.	16:15	17:15	Blu	L. Görgens		
Turnen, Spiele & Fitness für Kids	110	6-10	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin		
Kleinkindturnen	116	3-6	Do.	16:15	17:15	TV	G. Toprak		
Kleinkindturnen	115	3-6	Fr.	16:15	17:15	Bal	G. Matuschek		
Allroudsport für Kids	119	6-10	Fr.	16:30	17:30	GW	L. Jungkamp		
Mädcheturnen	127	6-10	Fr.	16:30	17:30	HMG	H. Stempin		
Mädcheturnen	128	8-13	Fr.	17:30	18:45	HMG	H. Stempin		
Mädcheturnen	129	ab 15	Fr.	18:45	20:15	HMG	H. Stempin		



## Sportprogramm der DJK Wiking

<b>Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660</b>							
<b>Trampolin</b>							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Trampolinspringen	141	7-14	Mo.	16:00	17:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	142	7-14	Mo.	17:00	18:30	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	143	Leistung	Mo.	18:15	20:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	146	15-33	Mo.	20:15	22:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	140	5-6	Mi.	16:15	17:15	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	144	Leistung	Mi.	17:15	19:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145	7-14	Sa.	10:00	12:00	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung		Leistung		12:00	14:00	Blu	H. Stempin
<b>Volleyball Leistung</b>							
<b>Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177</b>							
<i>Trainingsteilnahme nur nach telefonischer Rücksprache</i>							
<b>Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725</b>							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Volleyball AG 5. Schuljahr	510			<i>nach Absprache</i>		HMG	A. Garrecht
Jugend männl. U16	510	<16		<i>nach Absprache</i>		HMG	L. Nowak
Jugend männl. U14 – U18	510	<18		<i>nach Absprache</i>		HMG	W. Wiedemeyer
Jugend weibl. U14 / U16	510	<16		<i>nach Absprache</i>		HMG	Co. Köhler
Jugend weibl. U14 / U16	510	<16		<i>nach Absprache</i>		HMG	Co. Köhler
Jugend weibl. U18 / U20 2	510	<20		<i>nach Absprache</i>		HMG	Ca. Köhler
Jugend weibl. U18 / U20 2	510	<20		<i>nach Absprache</i>		HMG	Ca. Köhler
Jugend weibl. U20 1	510	<20		<i>nach Absprache</i>		HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U20 1	510	<20		<i>nach Absprache</i>		HMG	K. Blomeyer
Damen 1 Bk	510		Di.	19.30	21.30	HMG	E. Deutschmann
Damen 1 Bk	510		Fr.	19.00	21.00	HMG	E. Deutschmann
Herren Hobby Freizeit	510		Mo.	20.00	22.00	HMG	N. N.
Damen BFS-Bel (Hobby-Leistung)	510		Mo.	19:30	22:00	HMG	M. Niermann
Herren 1 BFS-LL (Hobby-Leistung)	510		Do.	19:30	22:00	HMG	B. Hüttemann
Herren 2 BFS-Bk (Hobby-Leistung)	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	S. Kraus
Mix 1 BFS-VL (Hobby-Leistung)	510		Do.	19:30	22:00	HMG	H.-G. Grummel
Mix 2 BFS-LL (Hobby-Leistung)	510		Di.	19.30	22.00	HMG	A. Kraus/Garrecht
Mix 3 (Hobby-Freizeit)	510		Mo.	20.00	22.00	HMG	A. Dieckmann
<b>Yoga, Tai Chi, Qi Gong</b>							
<b>Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981</b>							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Yoga für Frauen und Männer - auf Anfrage!	42		Mo.	17:30	19:00	Pf.W.	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer - auf Anfrage!	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	I. Ferdinandt
Yoga für Frauen und Männer - auf Anfrage!	44		Mo.	20:30	22:00	Pf.W.	I. Ferdinandt
Yoga und Prävention	400	ab 60	Mo.	16:30	17:45	EvGZ	S. Schmitz
Yoga und Prävention	401	ab 60	Mo.	17:45	19:00	EvGZ	S. Schmitz
Qigong	5		Di.	08:45	09:45	TAB	M. Lourenco
Yoga für Frauen und Männer	40	ab 60	Mi.	11:00	12:30	Tab	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer - auf Anfrage!	42		Mi.	17:30	19:00	AV	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer	48		Mi.	18:00	19:30	Bal	J. Römer
Tai Chi Chuan	7		Mi.	18:45	20:15	Rip	N. N.
Qigong	5		Fr.	16:00	17:00	NIP	M. Lourenco

## Abteilungsleitende

Ambulanter Herzsport, Eltern-Kind-Turnen, Ballsportarten, Basketball Leistung, Kooperat./Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen, Sport für Menschen mit Behinderung:

Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522

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

Frisbeesport: Jörg Benner, Tel.: 0173-5154423

Judo, Kampfsport: Daniel Klein, E-Mail: mail@daniel-klein.coach

Tanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:

Julia Orendartschuk, E-Mail: tanzen@djkwiking.de

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

Volleyball: Andreas Kraus, Tel.: 0221-5905725

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





**Reisefieber? Frühbucher!!  
Wir haben für Sie die  
passenden Angebote!**

**Sichere Angebote mit  
kostenfreier Umbuchungs-  
oder Stornomöglichkeit!**



SCAN ME

**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