



Wiking
1965 e.V.



Der große Sportverein im Kölner Norden

Heft 1-2023

Spaß am Tanzen!



In dieser Ausgabe Berichte...

- zu Tanzangeboten im Verein
- zu den Mitgliedsbeiträgen
- zur Teilnahme an KÖlle aktiv
- aus den Sportabteilungen

Alle Sportangebote hinten im Heft!

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



Alles für die Region.

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

RheinEnergie.
Die Energie einer ganzen Region.



In dieser Ausgabe

Grußwort: Damit Sport weiterhin stattfinden kann	S. 4
Information zum Gebühreneinzug	S. 5
Titelthema: Spaß am Tanzen	S. 6
Aus den Abteilungen: Kraft, Koordination, Stabilität	S. 8
Mit Freude auf dem Trampolin	S. 10
Fitnesssport - auch im Verein am schönsten!	S. 11
Volleyball: Männliches U16-Team wird Bezirksmeister	S. 12
DM-Teilnahme der Frisbee-Jugendteams	S. 13
DJK Wiking bei Kölle aktiv	S. 14
Erfolgreicher Schnuppertag Frisbeesport	S. 16
Verabschiedung Gisela Matuschek	S. 17
Nachrufe Herbert Hupperich und Erika Schlichting	S. 18
Hallenübersicht	S. 19
Sportprogramm	S. 20



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



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: aus Kosten-
gründen nur noch zweimal 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 (13.10.2023). 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 Donnerstags:
10-12 Uhr und Do.: 16:30-18:30 Uhr

Liebe Mitglieder und Interessierte: Damit Sport weiter stattfinden kann!

Die finanziellen Sorgen müssen ein Ende haben und der Fokus muss wieder primär auf dem Sport liegen.

Die Corona-Krise hat für uns alle und unseren Verein einen großen Einschnitt bedeutet. Teils kein Sport, oft alternative Sportmöglichkeiten, weil z.B. der Sport in den Hallen untersagt war. Und alles war, aufgrund der jeweils gültigen Corona-Regeln, mit großem Mehraufwand, wie z.B. Hygienemaßnahmen, verbunden. Diese Zeit ist zum Glück vorbei und wir alle können wieder in unserem Verein, der DJK Wiking, unserem Sport nachgehen.

Leider aber konnten die hohen Verluste an Mitgliedern bis heute nicht wieder ausreichend ausgeglichen werden. Ca. 350 Mitglieder weniger hatten wir teilweise. Es sind nicht viel mehr Mitglieder ausgetreten, die Treue zum Verein war bemerkenswert und der Vorstand kann sich dafür nur bei Ihnen allen ganz herzlich bedanken!

Trotz aller Mühen und Anstrengungen fehlen uns auch heute noch 150 Mitglieder, was für den Verein eine finanzielle Lücke bedeutet, die wir lange Zeit durch unsere Ersparnisse abgedeckt haben. Das geht aber nicht auf Dauer. Irgendwann wären unsere Rücklagen aufgebraucht und wir hätten keine Sicherheiten mehr. Vor allem, weil mittlerweile noch die massiven Kostensteigerungen hinzugekommen sind, die auch uns betreffen. Nach vielen schlaflosen Nächten und steigenden Sorgen ist deshalb eine Beitragsanpassung unausweichlich, um wieder in ruhigeres Fahrwasser zu steuern.

Genaue Erläuterungen zur Erhöhung finden Sie auf der Nebenseite. Der Vorstand wird auch weiterhin alle anderen Wege gehen, um den Sportbetrieb zu finanzieren und keinen Zuschuss liegen lassen.

Unser Verein ist nach wie vor sehr aktiv. Der neue Präventionsbereich mit



Lars Görgens, 1. Vorsitzender DJK Wiking Köln

Tai Chi- und Qi Gong-Kursen läuft sehr gut. Bei Kölle Aktiv sind wir den Sommer über mit drei Angeboten dabei, die es auch unseren Mitgliedern ermöglichen, die Sommerferien über aktiv zu bleiben. Weitere Infos dazu finden Sie in diesem Heft. Nutzen Sie diese tolle Möglichkeit!

Ich bedanke mich an dieser Stelle nochmal ausdrücklich bei allen Mitgliedern für den Rückhalt und die Treue in den vergangenen Jahren. Und auch bei unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Nur so war die Zeit für unseren Verein überhaupt zu überstehen.

Ganz herzliche Grüße, Lars Görgens
1. Vorsitzender



HIER BLÜHT GUTE LAUNE!

**GRÜN MACHT GLÜCKLICH –
PROBIER'S MAL AUS.**

12 Monate im Jahr beste Fachberatung, tolle Gärtnerqualität und attraktive Preise.



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

Information zum Gebühreneinzug - Anhebung der Beiträge zum 1. Juli 2023

Liebe Mitglieder,

nach intensiver Diskussion hat der Vorstand auf seiner Sitzung im Juni eine Beitragserhöhung beschlossen, die zum 01.07.2023 in Kraft tritt.

Diese Erhöhung ist absolut unausweichlich, um die Zukunft des Vereins zu sichern. Neben den hohen allgemeinen Kostensteigerungen, die auch vor unserem Verein nicht haltmachen, sind es vor allem die Folgen der Corona-Krise, die uns das Leben extrem schwermachen und uns große Sorgen bereiten.

Im den Jahren 2021 und 2022 hat unser Verein ca. 43.000 Euro seiner Rücklagen verloren, weil sich Einnahmen und Kosten nicht mehr decken. Das ist ein sehr hoher Betrag und es war nur möglich, diese Verluste bisher aufzufangen, weil unser Verein immer sehr sparsam gewirtschaftet und der

Vorstand immer nach weiteren Einnahmemöglichkeiten, neben den Mitgliedsbeiträgen, gesucht hat.

Durch die Corona-Krise haben wir über 350 Mitglieder verloren. Mit sehr viel Mühe haben wir diesen Verlust deutlich verringert und aktuell noch knapp 150 Mitglieder weniger als vor Corona. Aber auch 150 Mitglieder weniger bedeuten für uns weiterhin deutlich weniger Einnahmen und eine Unterdeckung, die unser Verein nicht mehr lange tragen kann. Es ist nicht mehr möglich und wirtschaftlich zu riskant, weiterhin dertart auf die schwindenden Ersparnisse zurück zu greifen.

Wie bereits erwähnt, sind wir darüber hinaus auch von den allgemeinen Kostensteigerungen betroffen. Dazu gehören Mieterhöhungen, z.B. unserer Geschäftsstelle, aber auch Sport- und Alltagsmaterial sind teurer geworden.

Im Grunde steigen unsere Kosten in sämtlichen Bereichen. Diese zwei Problemfelder, Corona-Folgen und hohe Preissteigerungen, und die damit verbundenen finanziellen Verluste, lassen uns keine andere Wahl.

Der Vorstand hat die Erhöhung so moderat wie möglich gestaltet und wird alles dafür tun, dass die Mitgliederzahlen weiterhin steigen und unser Verein zu alter Mitgliederstärke zurückfindet. Den hohen Unterdeckungen muss aber sofort gegengesteuert werden, um ernsthafte finanzielle Probleme zu vermeiden.

Die DJK Wiking Köln bleibt weiterhin ein Verein mit günstigen Beiträgen. Wir hoffen sehr dass sich die finanzielle Situation durch diese Beitragsanpassung entspannt. Wir bedanken uns für Ihre Treue und Ihr Vertrauen!

Der Vorstand der DJK Wiking

Erläuterungen zu den Kostensteigerungen

Allgemeine Kostensteigerungen betreffen Miete und Nebenkosten Geschäftsstelle, Anschaffung von Sportmaterial, Mitgliedsgebühren bei Verbänden

Unterdeckung bedeutet, die Einnahmen durch den Sportbetrieb decken nicht die laufenden Ausgaben des Vereins.

Coronafolgen:

Während der Corona-Krise hatte der Verein nicht mehr Austritte als sonst. Aber es traten während dieser Zeit keine neuen

Mitglieder bei. Das erzeugte einen Verlust von zwischenzeitlich 350 Mitgliedern (aktuell sind es noch 150 Mitglieder weniger als 2019). Das bedeutet deutlich geringere Einnahmen bei den Mitgliedsbeiträgen.

Personalkosten:

Die Finanzierung und angemessene Vergütung unserer Übungsleiter*innen wird immer schwieriger, weil wir jeden Cent zweimal umdrehen müssen. Dazu gehören auch die immer höheren Sozialbeiträge, weil

zunehmend Übungsleiter*innen in den Bereich von sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten einzuordnen sind. Der Verein benötigt dafür dringend mehr Geld, um insgesamt personelle Engpässe zu vermeiden.

Auch in unserer Geschäftsstelle fehlt aus diesem Grund mitunter Personal für einen reibungslosen Ablauf, da alle derzeitigen Mitarbeiter*innen gleichzeitig als Übungsleiter*innen tätig sind und auch als Ersatz einspringen.

Gebühren- Übersicht

ab Juli 2023

	Abteilung	Preise in Euro					
		Kinder bis 14 Jahre		Jugendliche bis 18 Jahre		Erwachsene	
		monatlich	halbjährlich	monatlich	halbjährlich	monatlich	halbjährlich
	Behindertensport	6,50	39,00	6,50	39,00	6,50	39,00
	Ballspiele	9,00	54,00	9,00	54,00	11,00	66,00
	Basketball	11,00	66,00	11,00	66,00	15,50	93,00
	Fitness	10,00	60,00	11,00	66,00	14,00	84,00
	Gymnastik/Seniorensport	-----				11,00	66,00
	Rehabilitationssport	-----				14,00	84,00
	Kampfsport	11,00	66,00	11,00	66,00	15,50	93,00
	Tanzen	10,00	60,00	16,50	99,00	19,50	117,00
	Turnen	9,00	54,00	9,00	54,00	11,00	66,00
	Trampolin	11,00	66,00	11,00	66,00	15,50	93,00
	Leistungszuschlag Trampolin	6,00	36,00	6,00	36,00	6,00	36,00
	Ultimate Frisbee	9,00	54,00	9,00	54,00	11,00	66,00
	Volleyball	9,00	54,00	11,00	66,00	15,50	93,00
	Yoga, Tai Chi Qi Gong	-----				14,00	84,00
	Aufnahmegebühr	Für alle Sportangebote 9,00 €, ausgenommen Herzsport (10 €) und Judo (30 €)					
	Jahressichtmarke Judo	21,00 € ab dem 2. Jahr (im 1. Jahr in Aufnahmegebühr enthalten)					

Herzsport/Fit für 100 (Preise in Euro)	
Herzsport	12,00
Herzsport-Ehepartner	12,00
Herzsport-Nachfolge o.Arzt	18,00
Herzsport o. Verordn.m.Arzt	26,00
Fit für 100	25,00

Spaß am Tanzen!

... mit Julia Orendartschuk

Alle Tanz-
angebote der
DJK Wiking
auf S. 21 unten



Ob Klein, ob Groß, sich rhythmisch im mit seinem Körper zur Musik zu bewegen löst bei den meisten Menschen Glücksgefühle aus. Tanzen ist eine Tätigkeit, mit der fast nur positive Assoziationen verbunden sind. Zudem wurde professionelles Tanzen in den vergangenen Jahren durch die Fernsehshow "Let's Dance" vielen Menschen nahe gebracht.

Aber auch das Tanzen will gelernt sein. Eine natürliche Sache ist es, sich schon von frühesten Kindesbeinen an im Takt zu wiegen. Wenn Erwachsene bei festlichen Anlässen tanzen, sehen wir oft auch kleine Kinder, die große Freude daran haben, das nachzuahmen und mitzumachen.

Vor diesem Hintergrund ist es uns im Verein eine große Freude, dass wir mit Julia Orendartschuk eine ausgebildete Tanzlehrerin haben, die schon den Kleinsten die Freude am Tanzen vermitteln kann. Darüber hinaus zeigt sie auch Jugendlichen in den verschiedenen Tanzangeboten neue Wege der Selbstdarstellung auf.

Im Tanz Musik und Bewegung verbinden

Julia hat als Jugendliche zunächst den klassischen Standard-Jugendtanzen besucht und ist dann ins Tanzschulgeschehen hineingewachsen. Ziemlich schnell merkte sie, dass Tanz genau ihr Ding ist.

Sie war schon immer musikbegeistert, spielte Klarinette in Orchestern und Ensembles und konnte im Tanz Musik und Bewegung verbinden. Nach Standard- und Lateintänzen kamen bald Hip Hop und Videocliphop dazu, anschließend sehr viel Modern und Jazzdance.

Während der klassischen Tanzlehrerausbildung im ADTV hat sie diverse fachspezifische Tanzausbildungen gemacht, u.a. zur Dance4Fans-Instruktorin und als Kindertanzlehrerin. Anschließend hat sie sich dem Studium der Musik-, Tanz- und Bewegungswissenschaften gewidmet.

Seit 2001 arbeitet sie in der Tanzschule Casino in Wesel, Geldern, Emmerich und Elten sowie als Lehrkraft an

Grundschulen. Sie unterrichtet Menschen im Alter zwischen 2 und 100 Jahren in Gesellschaftstanz, Discofox, Boogie Woogie, Swing, Rock'n'Roll und leitete Kinder-, Hip Hop- und Videocliphop-Kurse sowie Kurse für Menschen mit Behinderung.

Alljährlich hat sie daran mitgewirkt, sowohl auf als auch hinter der Bühne, große Bälle, Musicals und Wettbewerbe auszurichten.

2013 ist Julia zur DJK Wiking gekommen. Seitdem leitet sie hier Kinder- und Jugendtanzgruppen und seit 2022 die Seniorenfolkloregruppe. Erfolgreich hat sie mit der DJK Dance Crew an verschiedenen Wettbewerben und Aufführungen teilgenommen. Und nach wie vor freut sie sich über jede neue Möglichkeit, die gemeinsam erlernten Tänze zu präsentieren!





Kraft, Koordination, Stabilität

Wirft man momentan einen Blick in die Turnstunden der DJK Wiking, so sieht man viele fröhliche kleine und große Turnerinnen und Turner, die eifrig und sehr motiviert die Turnhalle mit Leben füllen.

Geübt werden Rollen, Handstände, Radschläge, Saltos und Flick Flacks und natürlich auch immer wieder Spagat, Brücke oder Kerze. Aber neben dem Bodenturnen erfreut sich auch das Turnen an Geräten, wie

dem Barren, den Ringen, dem Reck oder dem Sprung großer Beliebtheit.

Turnen fördert wie keine andere Sportart vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Umso schöner ist es, dass wir nun alle wieder zusammen turnen können.

Aber sehen Sie selbst: Bilder sagen mehr als tausend Worte.

Anne Fahron





Alle Turn-
angebote der
DJK Wiking
auf S. 22 unten



Mit Freude auf dem Trampolin

Das Trampolin übt seit jeher auf Klein und Groß eine große Faszination aus und ist besonders bei den Kindern ein sehr beliebtes Sportgerät. Denn das Springen auf dem Trampolin macht einfach sehr viel Spaß!

Seit 23 Jahren ist Trampolinturnen eine olympische Disziplin und in der Vergangenheit haben die Trampolinturner und Trampolinturnerinnen der DJK Wiking zusammen mit ihrem Trainer Henryk Stempin auf regionalen, nationalen und sogar internationalen Wettkämpfen viele Erfolge gefeiert.

Nach der Coronapandemie haben sich die Gruppenzusammensetzungen der Trainingsgruppen sehr geändert. Aber nach wie vor trainieren viele Kinder und Jugendliche montags, mittwochs oder samstags in altersangepassten Gruppen unter der Leitung von Henryk Stempin, Anne Fahren und Jessica Pietryga in der Turnhalle der Grundschule in Blumenberg.

Trampolinturnen, das bedeutet aber nicht nur die Freude am Fliegen oder das Hüpfen auf dem Trampolin, sondern erfordert auch viel Disziplin und Anstrengungsbereitschaft.

Bei den Trainingsstunden nimmt das Krafttraining nach der Aufwärmung einen großen Teil der Stunde in Anspruch.



Denn das Springen auf dem Tuch erfordert eine starke Muskulatur. Auch Dehnübungen sind besonders wichtig, um die Sprünge auf dem Trampolin gut turnen zu können.

Auf dem Trampolin selbst, erlernen die Kinder dann verschiedene Sprünge. Anfang sind es noch recht einfache Sprünge, wie die Hocke, die Grätsche, die Bücke oder auch Schrauben, welche für Zuschauer einfacher aussehen, als sie es zu turnen sind.

Später erlernen die Kinder dann auch schwerere Sprünge wie Saltos in verschiedenen Positionen, bis hin zu Dop-

pelsaltos und Salto-Schraubenkombinationen, mit dem Ziel eine Wettkampfübung, bestehend aus zehn verschiedenen Sprüngen zu turnen.

Dabei schulen die Kinder und Jugendliche fast ohne es zu merken in besonderem Maße ihre Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit und natürlich auch ihre Ausdauer. Aber auch das Gruppengefühl ist stark. Und obwohl Trampolinturnen eine Einzelsportart ist, unterstützen sich alle Teammitglieder während des Trainings und sind zu tollen Trainingsgemeinschaften zusammengewachsen.

Anne Fahren



Fitnesssport - auch im Verein am schönsten!

So treffen sich die vielen Erwachsenenengruppen oft schon seit vielen Jahren Woche für Woche, um gemeinsam etwas für die Fitness und die Gesundheit zu tun.

In den vielen abwechslungsreichen Sportstunden, in denen mal mit dem Theraband, mit Pezzibällen, mit Kurzhandeln oder auch ganz ohne Materialien trainiert wird, tun wir gemeinsam etwas für die Kraft und die Beweglichkeit.

Denn egal in welchem Alter, die Kräftigung der Muskulatur, die Schulung des Gleichgewichts und der Koordination ist immer enorm wichtig. Umso schöner

ist es, dass es gemeinsam auch ganz viel Spaß macht!

Neueinsteiger*innen sind natürlich jederzeit willkommen!

Kommen Sie gerne zu einer kostenlosen Probestunde in der Turnhalle vorbei.

Anne Fahren

Alle Fitnessangebote der DJK Wiking auf S. 20 Mitte



Volleyball: Männliches U16-Team wird Bezirksmeister

Nach einer erfolgreichen Saison unter Betreuung der kompetenten Trainerinnen Luisa Herting und Jasmin Preuß qualifizierte sich das männliche U16- Team als Zweitplatziertes seiner Liga für das Bezirksfinale.

Dort zeigte das Team in eigener Halle sein ganzes Können und erkämpfte sich in drei spannenden Spielen (2:0 gegen SV Röttgen, 2:1 gegen TSV Seelscheid und im Finale 2:1 gegen den Pulheimer SC verdient den 1. Platz und damit den Bezirksmeister-Titel.

Damit ging ein langer Volleyballtag zu Ende. Stolz und höchst motiviert geht es jetzt in die Vorbereitung der kommenden Saison.

Weitere Infos aus der Abteilung

Die Saison 2022/2023 verlief fast reibungslos bis auf einige Verschiebungen von Spielen wegen Corona wurde die Saison diesmal für alle Teams komplett gespielt. Auch war unsere Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums in Weiler für das Training und die Spiele verfügbar wenn auch die Duschen erst gegen Ende 2022 wieder genutzt werden konnten.

Die Jugendteams haben ein umfangreiches Spielprogramm erfolgreich abgeschlossen. Durch ihre guten Platzierungen qualifizierten sich drei Teams für die Bezirksfinale und das männliche U18 Oberliga-Team schaffte es bis zur zweiten Ausscheidungsrunde der Westdeutschen Meisterschaften. Noch steht eine Veranstaltung aus: Das Bezirksfinale für die männliche U20.



So schlossen die Jugendteams ab:

Die U14 Bezirksliga mix belegte den 2. Platz der Hauptrunde und 5. Platz Bezirksfinale

Die männliche U16 Bezirksliga erreichte den 2. Platz Hauptrunde und den 1. Platz im Bezirksfinale (siehe oben)

Die weibliche U16 Bezirksliga kam auf den 3. Platz Hauptrunde

Die weibliche U18 Bezirksliga beendete die Hauptrunde auf Platz 5.

Die weibliche U20 Oberliga erreichte Platz 8 der Hauptrunde.

Die männliche U18 Bezirksliga belegte 4. Platz der Hauptrunde

Die männliche U18 Oberliga kam auf Platz 3 der Hauptrunde, Quali A 7. Platz; Quali B 13. Platz; gesamt 19. Platz

Die männliche U20 Bezirksliga (2) beendete die Hauptrunde auf Platz 6

Die männliche U20 Bezirksliga (1) erreichte den 4. Platz der Hauptrunde; die Platzierung im Bezirksfinale ist offen.

Ergebnisse der Erwachsenen-Teams

Die Damen Bezirksklasse beendeten die Saison auf dem 2. Platz und hoffen nun in der Relegation doch noch den

Aufstieg in Bezirksliga zu sichern. Die Herren Bezirksliga erreichten den 3. Platz und verpassten damit nur knapp die Relegationsspiele. Es ist geplant das Team in der neuen Saison mit Jugendspielern weiterzuführen nachdem sich das bestehende Team nach der Saison aufgelöst hat.

Das Mix Team 1 und Team 2 spielten beide in der Landesliga. Mix 2 hat dabei den Platz von dem ehemaligen Verbandsligateam übernommen die zurückgestuft worden waren. Team 2 spielte in seinem ersten Jahr in der Landesliga eine sehr erfolgreiche Saison und steigt als Tabellenerster direkt in die Verbandsliga auf. Team 1 beendete die Saison auf dem 6. Platz und sicherte sich damit den Klassenerhalt. Die Damen Hobby spielt nach erfolgreicher Vorrunde in der Qualifikation für die NRW-Meisterschaft. Hobby Herren hat leider nur den letzten Platz in der Hobby Bezirksliga erreicht.

Mix 1 Landesliga: Platz 6

Mix 2 Landesliga: Platz 1

Damen Hobby: Platz 2 nach Vorrunde

Herren Hobby: Platz 6

Andreas Kraus

Volleyballteams und -gruppen der DJK Wiking Köln und Meldungen in den Rheinland-Ligen für die Saison 2023/2024

Jugend (alle Teams gemeldet für Saison 23/24 außer AG):

Jugend weiblich (U16)	Bezirksliga,
Jugend weiblich (U18)	Bezirksliga
Jugend weiblich (U18)	Oberliga
Jugend weiblich (U20)	Oberliga
Jugend Mix (U14)	Bezirksliga
Jugend Mix (U14)	Oberliga
Jugend männlich (U16)	Oberliga
Jugend männlich (U18)	Bezirksliga
Jugend männlich (U18)	Oberliga
Jugend männlich (U20)	Bezirksliga
Jugend männlich (U20)	Oberliga

Volleyball AG (5. Schuljahr)

Leistungsteams

(gemeldet für Saison 23/24)

Damen: Bezirksklasse oder Bezirksliga

Herren: Bezirksliga

Hobby Teams

Hobby Mix 1	BFS Verbandsliga
Hobby Mix 2	BFS Landesliga
Hobby Damen	BFS Bezirksliga
Hobby Herren	BFS Bezirksliga
Hobby Mix	

Termine Volleyballabteilung

für 2023 (Stand 1.06.2023)

18.6.	WVV-Verbandstag Bochum
20.6.	Vereinsturnier Jugend
21.6.	Vereinsturnier

22.6. – 4.8. Sommerferien

2./3.9. Saisonbeginn Jugend

9.9. Saisonbeginn Leistung/Hobby

2.10. - 14.10. Herbstferien

21.12 - 5.1. Weihnachtsferien

Weitere Termine oder Terminänderungen entnehmen bitte den DJK Wiking Internetseiten

Gute Web-Adressen für Volleyball:

WVV: <https://www.volleyball.nrw/>

DVV: <http://www.volleyball-verband.de/de/>

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

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

Volleyball:

Änderungen im Trainerteam

*Alle Volleyball-
angebote der
DJK Wiking
auf S. 23 Mitte*

Wir begrüßen im Jugendtrainerteam Susanne Bach, Alex Schott und Jan Mise. Wir freuen uns über die kompetente Verstärkung des großen Volleyball-Jugendbereiches. Leider werden uns aus beruflichen Gründen oder wegen Ausbildung auch einige TrainerInnen verlassen. Wir bedanken uns für die erfolgreiche Jugendarbeit bei Luisa Herting, Jasmin Preuß und Rui Tavares.

Dieses Jahr gab es endlich auch wieder die Vereinsturniere vor der Sommerpause. Die Jugend traf sich am Dienstag den 20. Juni 2023. Die ältere Jugend und die Erwachsenen hatten ihr Turnier am letzten Schultag, Mittwoch den 21. Juni 2023. Wie immer waren auch alle Ehemaligen in die Halle in Weiler eingeladen. *Andreas Kraus*

DM-Teilnahme der Frisbee-Jugendteams

Erfolgreicher Abschluss der Indoor Ultimate-Saison: Die U17 und U20-Frisbeeteams der DJK Wiking haben an der Hallen-DM der je zehn besten Teams Deutschlands teilgenommen.

Ein sehr schöner Erfolg zum Abschluss der Hallensaison für die Ultimate Frisbee-Jugend des Vereins. Die U17- und U20-Teams haben sich bei den regionalen Qualifikationen West in Aachen für die DM-Turniere im März qualifiziert. Für das Nachwuchsteam U14 reichte es nicht ganz. Hier dominieren aktuell jüngere Jahrgänge, die sich in Kürze sicherlich auch wieder für die DM qualifizieren werden.

Anfang März spielten die Top Ten-Teams U20 an einem Wochenende ihre DM bei der Eintracht Frankfurt aus. Zunächst spielten zwei Gruppen à fünf Teams die Vorrunde aus. Danach ging es in Überkreuzspiele. In der Vorrunde reichte es für die Cologne Colibris U20 leider nur für einen Sieg gegen München, einen zweiten schon sicher geglaubten gegen Osnabrück gaben sie gegen Spielende unglücklich aus der Hand.

Damit konnten sie am Sonntag nur noch um die Plätze 6 bis 10 spielen. Das Überkreuzspiel ging gegen die guten Bekannten aus Herr-

mannsburg bei Celle. Das Spiel ging auf Augenhöhe mit dem sogenannten Universe-Punkt zu Ende, den die Hermannsbürger*innen für sich entschieden. Im Spiel gegen die rote Laterne setzten sich die Cologne Colibris deutlich gegen die Münchner Kindl durch, die bereits am Vortag geschlagen worden waren.

Noch verheißungsvoller starteten die U17-Spieler*innen der DJK Wiking ins Turnier zwei Wochen später beim MTV Karlsruhe. In der Vorgruppe von fünf Teams wurden drei Spiele gewonnen, nur gegen die späteren Vizemeister*innen aus Leipzig unterlagen die Cologne Colibris.

Am Sonntag stand damit eine Zwischenrunde der Zweiten gegen die Dritten beider Vorgruppen an. Dieses Sonntagmorgen-Spiel gegen Berlin wurde etwas verschlafen und durch mehrere Fangfehler regelrecht "aus der Hand gegeben". Anstatt Halbfinale hieß es daher Spiel um Platz fünf, das gegen Wilhelmshaven deutlich gewonnen werden konnte.

Im Verlauf der Turniere war bei beiden Kölner Teams in Summe eine deutliche Leistungssteigerung zu sehen. Leider mangelte es in dieser Hallensaison an Gelegenheiten sich auf mehreren Turnieren gut miteinander einzuspielen.



*Alle Frisbee-
angebote der
DJK Wiking
auf S. 20 Mitte*



Es ist wieder **Kölle aktiv** Zeit!

DJK
Wiking Köln
1965 e.V.

und die DJK Wiking ist mit drei Angeboten dabei!

1) „Qi Gong – Meditation in Bewegung“ Dienstag, 10-11 Uhr,
Wiese/Bolzplatz neben der Grundschule Lebensbaumweg, Heimersdorf

2) „Tai Chi“ Freitag, 10-11 Uhr,
Wiese/Bolzplatz neben der Grundschule Lebensbaumweg, Heimersdorf

3) „Gymnastik und Fitness am Center“ Samstag, 10-11 Uhr,
Florenzer Straße 24-28 (Ausgang REWE), 50765 Köln

Alle weiteren Infos findet ihr hier:

Gymnastik und Fitness auf dem Parkdeck des

CITY-CENTER **KÖLN – CHORWEILER**



**Alle Infos auf
www.koelle-aktiv.de**



***Jeden Samstag von 10:00-11:00 Uhr
Treffpunkt am Ausgang neben Rewe
Bis zum 31.08.2023***

**Kölle
aktiv**



DJK
Wiking Köln
1965 e.V.

Erfolgreicher Schnuppertag Frisbeesport

Am Samstag 13. Mai 2023 hat die Frisbeesportabteilung der DJK Wiking auf dem Werferplatz der Bezirkssportanlage Chorweiler einen Schnuppertag durchgeführt.

Zahlreiche Geschwisterkinder und Freund*innen von Mitspieler*innen kamen, um die "Faszination der Rotation" zu erleben.

Die meisten neuen Teilnehmer*innen waren zwischen sechs und zehn Jahren alt. Zu Beginn stand die Gewöhnung an das Spielgerät im Vordergrund. Dazu konnten Frisbeescheiben verschiedener Größen und Gewichte ausprobiert werden.

Anschließend wurde ein gemeinsames Warm-Up gemacht und dann ging es daran in der sogenannten Wurfasse die Grundwürfe (Foto unten links), möglichst waagerechte Rückhand- und Vorhandwürfe zu üben. Gerade im Bereich des Grundschulalters empfehlen sich auch kleinere Scheiben als die handelsüblichen mit einer Größe von 28 cm Durchmesser und 175 Gramm Gewicht.



Weiter wurde am Vormittag ein Stationsprogramm durchgeführt, bei dem Kinder jeweils paarweise auf einen Discgolf-Korb putten konnten, aus verschiedenen Richtungen und Entfernungen auf ein "Accuracy"-Tor warfen und zudem unter Individualfeedback ihre Wurftechnik verbesserten.

Nach der Mittagspause ging es schrittweise in Richtung Ultimate-spezifischer Übungen. Den Anfang machten Staffelspiele, anschließend wurden

Pässe in den Lauf geübt. Schließlich ging es noch per Doppelpässen in die Felddurchquerung, ehe nach Erläuterung der Rolleneinteilungen von "Handler*innen" und "Cutter*innen" ein gemeinsames Spiel von klein und groß fünf gegen fünf gespielt wurde.

Ein großer Dank geht an alle Teilnehmenden, Helfer*innen und Eltern, die den Schnuppertag Frisbeesport zu einem schönen Erfolg gemacht haben!

Jörg Benner



Danke liebe Gisela!

Sie hat Generationen von Kindern einen tollen Einstieg ins Sportleben bei der DJK Wiking bereitet: Unsere GISELA MATUSCHEK.

Mit unerschöpflichem Einsatz war Gisela seit Jahrzehnten eine wunderbare Übungsleiterin von unzähligen Eltern-Kind und Kleinkinderturngruppen.

Nachdem Gisela nun aus gesundheitlichen Gründen leider die Übungsleiter-tätigkeit aufgeben musste, ist es Zeit DANKE zu sagen!



LIEBE GISELA

Herzlichen Dank sagen alle Kinder und Eltern deiner vielen Kindersportgruppen:

Danke, für die unendlich vielen tollen Sportstunden!

Danke, für so viel Herzblut, welches du immer in die Stunden eingebracht hast!

Danke, für dein so großes Engagement!

Danke, für die vielen fantasievollen Parcoursaufbauten in der Turnhalle!

Danke, dass du uns so viel beigebracht hast!

Danke, für deine Verlässlichkeit!

Danke, für deine Begeisterung für die Gruppen!

Danke, für deine vielen tollen Ideen!

Wir vermissen dich und wünschen dir vor allem ganz viel Gesundheit und Freude für die Zukunft!



Nachruf Herbert Hupperich



Ehrenmitglied Herbert Hupperich

**Liebe Mitglieder,
unser Verein trauert um sein Ehren-
mitglied Herbert Hupperich.**

Herbert war seit 1998 Mitglied in der DJK Wiking und war praktisch sofort bereit sich ehrenamtlich zu engagieren. So wurde er im Jahr 2001 von der Mitgliederversammlung zum 2. Vorsitzenden gewählt und hat dieses Amt bis 2008 sehr gewissenhaft ausgeübt.

Er war häufig und stets sehr engagiert für unseren Verein unterwegs, hat an zahlreichen Sitzungen teilgenommen und sehr gute Kontakte, vor allem zu Stadt und Verwaltung, gepflegt.

Auch nach Beendigung seiner Vorstandstätigkeit hat sein großes ehren-

amtliches Engagement für die DJK Wiking nicht aufgehört. Wann immer es seine Gesundheit zuließ, war er weiterhin an der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen beteiligt.

Wenn Not am Mann war und Unterstützung gebraucht wurde, war Herbert da. Im Rahmen unseres 50-jährigen Vereinsjubiläums im Jahr 2015 wurde Herbert auch vom DJK Diözesanverband für seinen großen Einsatz geehrt und erhielt das Silberne Ehrenzeichen der DJK.

Die DJK Wiking wird ihn immer in sehr guter Erinnerung behalten.

Herzlichen Dank Herbert!

Lars Görgens

1. Vorsitzender

Nachruf Erika Schlichting



Ehrenmitglied Erika Schlichting

**Liebe Mitglieder,
die DJK Wiking trauert um ihr Ehren-
mitglied Erika Schlichting.**

1965 wurde die DJK Wiking gegründet und Erika Schlichting war nahezu von Beginn an Mitglied in unserem Verein und gehörte zu den Übungsleiterinnen der ersten Stunde. Kinderturnen, Tanzen, Gymnastik, Erika Schlichting war über viele Jahrzehnte in vielen Bereichen hoch engagiert und als Übungsleiterin sehr beliebt. Auf zahlreichen Turn- und DJK-Sportfesten im

ganzen Land war sie dabei und hat die DJK Wiking vertreten. 1998 erhielt sie für Ihren großen Einsatz das Goldene Ehrenzeichen der DJK und 2012 wurde sie zum Ehrenmitglied der DJK Wiking ernannt. Für ihr großes Engagement wird ihr unser Verein immer dankbar sein und sie in besonderer Erinnerung behalten.

Lars Görgens

1. Vorsitzender

Hallenverzeichnis

AV – Aula Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg 140, 50767 Köln-Heimersdorf
BCW – Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz, Merianstr. 5, 50765 Köln
BCF – Bezirkssportanlage Chorweiler, Fußballplatz, Merianstr. 5, 50765 Köln
Bal – Turnhalle Grundschule, Balsamienweg 52, 50769 Köln-Seeberg
Blu – Turnhalle Grundschule, Ernstbergstr. 2, 50765 Köln-Blumenberg
BWP – Bezirkssportanlage Weidenpesch, Scheibenstr. 21a, 50737 Köln-Weidenpesch
DRK – Seniorennetzwerk, Begegnungsraum 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, Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf

Leb2 – Aula Grundschule, Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
LVR – LVR Klinik Köln, Merianstr. 108, 50765 Köln-Chorweiler
Mer – Turnhalle Grundschule, Merianstr. 7-9, 50765 Köln-Chorweiler
MJZ – Marie-Juchacz-Zentrum, Rhonestraße 5, 50765 Köln-Chorweiler
Pf.D. – Pfarrheim Dionysius, Longericher 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, Haselnussweg 30-32, 50767 K.-Heimersdorf
TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf



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
gorgens@djkwiking.de**



Sportprogramm

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	20:00	TV	J. Harzem
Fitness BOP	224		Di.	09:00	10:00	PF.D.	G. Henschen
Fitness BOP	222		Di.	17:00	18:00	TV	T. Bendel
Fitness BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G. Henschen
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:45	19:00	TV	A. Fahren
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	HMG	H. Stempin
Frisbeesport				Jörg Benner, Tel: 0173-5154423			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	6-14	Di.	17:30	19:00	BCW	J. Benner
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	6-14	Di.	18:00	20:00	Sol	J. Benner
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	6-14	Mi.	17:30	19:30	HMG	J. Benner
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	13-26	Di.	18:00	20:00	BCW	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.	09:20	10:20	Tab	L. Görgens
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Mo.	10:20	11:20	Tab	L. Görgens
Übungsgruppe mit Arzt	86		Mo.	16:15	17:15	Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Di.	19:30	21:00	Bal	H. Stempin
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Do.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Do.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Do.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	86		Do.	16:15	17:15	Bal	G. Henschen

Ärzte der ambulanten Herzgruppen:

Ärztin Patricia Bartoli

Ärztin Anne Nowak

Dr. Burkhard Jonen

DJK Wiking bietet jederzeit

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

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

Kooperationen/Projekte mit		Kitas,		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
Turnen und Spiele	136	6-8	Do.	15:45	16:45	Leb	A. Dlugosch

Gesundheits-, Seniorengymnastik							
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	N. N.
Frauengymnastik	432		Mo.	20:00	21:00	TV	N. N.
fit für 100 <i>*Achtung, anderer Beitrag</i>	92		Di.	09:30	10:30	LC2	K. Heinen
fit für 100 - NADiA <i>*Achtung, anderer Beitrag</i>	93		Di.	10:30	11:30	LC2	K. Heinen
Wirbelsäulengymnastik Frauen	26		Di.	11:00	12:00	GPP	A. Meyer
Wirbelsäulengymnastik Frauen	71		Di.	11:45	12:30	GPP	A. Meyer
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
Frauengymnastik	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 <i>*Achtung, anderer Beitrag</i>	92		Do.	09:30	10:30	LC2	U. Kraus
fit für 100 - NADiA <i>*Achtung, anderer Beitrag</i>	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.	09:00	10:15	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	2,5-5	Do.	16:15	17:00	Bal	J. Orendartschuk
Tanzen für Kids	330	6-8	Do.	17:00	18:00	Bal	J. Orendartschuk
Tanzen für Kids	330	9-12	Do.	18:00	19:00	Bal	J. Orendartschuk
Videoclipdance und Hip Hop	331	ab 13	Do.	19:00	20:00	Bal	J. Orendartschuk
Videoclipdance und Hip Hop	332	ab 16	Do.	19:30	20:30	Bal	J. Orendartschuk



Sportprogramm

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 orthopädischen Erkrankungen	50		Di.	17:00	18:00	PHS	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.	18:30	19:30	Bal	M. Stein
Sport bei orthopäd. Erkrankungen f. Frauen	37		Do.	08:15	09:15	GPP	G. Toprak
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
Kleinkinderturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	117		Di.	16:00	17:00	TV	T. Bendel
Eltern-Kind-Turnen	105		Di.	17:00	18:00	Leb	N. N.
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	G. Toprak
Jungenturnen	113	6-10	Mi.	16:30	17:30	Rip	L. Fahren
Mädchenturnen	122	6-10	Mi.	17:30	18:30	Rip	L. Fahren
Eltern-Kind-Turnen	106		Mi.	15:45	16:45	Leb	J. Nelles
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	16:45	17:45	Leb	J. Nelles
Eltern-Kind-Turnen	107		Do.	16:00	17:00	GW	A. Fahren
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
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:15	17:15	TV	G. Toprak
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	16:15	17:15	Bal	J. Nelles
Allroudsport für Kids	119	6-10	Fr.	16:30	17:30	GW	L. Jungkamp
Mädchenturnen	127	6-10	Fr.	16:30	17:30	HMG	H. Stempin
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30	18:45	HMG	H. Stempin
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45	20:15	HMG	H. Stempin

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: N.N.

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

Trampolin							
Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Trampolinspringen	141	7-14	Mo.	16:00	17:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	142	7-14	Mo.	17:00	18:30	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	143	Leistung	Mo.	18:15	20:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	146	15-33	Mo.	20:15	22:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	140	5-6	Mi.	16:15	17:15	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	144	Leistung	Mi.	17:15	19:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145	7-14	Sa.	10:00	12:00	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung		Leistung		12:00	14:00	Blu	H. Stempin
Volleyball Leistung							
Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177							
<i>Trainingsteilnahme nur nach telefonischer Rücksprache</i>							
Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		nach Absprache			A. Garrecht	
Mix U14 Bezirksliga	510	<Jhg.2011	nach Absprache			J. Micciche	
Mix U14 Oberliga	510	<Jhg.2011	nach Absprache			B. Tavares	
weibl. U16 Bezirksliga	510	<Jhg.2009	nach Absprache			L. Micciche	
weibl. U18 2 Bezirksliga	510	<Jhg.2007	nach Absprache			S. Bach	
weibl. U18 1 Oberliga	510	<Jhg.2007	nach Absprache			Co. Köhler	
weibl. U20 Oberliga	510	<Jhg.2004	nach Absprache			Ca. Köhler	
männl. U16 Oberliga	510	<Jhg.2009	nach Absprache			B. Tavares	
männl. U18 2 Bezirksliga	510	<Jhg.2007	nach Absprache			A. Kraus	
männl. U18 1 Oberliga	510	<Jhg.2007	nach Absprache			A. Schott	
männl. U20 2 Bezirksliga	510	<Jhg.2005	nach Absprache			J. Misa	
Männl. U20 1 Oberliga	510	<Jhg.2005	nach Absprache			A. Kraus	
Damen Bezirksklasse	510		nach Absprache			Ca. Köhler	
Herren Bezirksliga	510		nach Absprache			A. Kraus/J. Misa	
Damen BFS-BL (Hobby-Leistung)	510		Mo.	19:30	22:00	HMG	Niermann/Garrecht
Herren 1 BFS-BL (Hobby-Leistung)	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	S. Kraus
Mix 1 BFS-VL (Hobby-Leistung)	510	Di. u.	Do	19:30	22:00	HMG	A. Schott/M. Koll
Mix 2 BFS-LL (Hobby-Leistung)	510		Do.	19:30	22:00	HMG	A. Garrecht/A. Kraus
Hobby-Mixed 1	510		Do.	20:00	22:00	HMG	H.G. Grummel
Hobby-Mixed 2	510		Mo.	20:00	22:00	HMG	A. Dieckmann
Yoga, Tai Chi, Qi Gong							
Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
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.	10:30	12:00	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	PHS	M. Lourenco

Zu guter Letzt



**Reisefieber? Wir haben
die passenden Reiseziele!**

**URLAUB SCHON
GEBUCHT?**



**Wir finden auch für Sie und Ihre Familie
einen freien Platz in der ersten Reihe**

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