DJK Wiking 1965 e.V.

Kompakt

Der große Sportverein im Kölner Norden

Sportangebot 2023-2024

Dein Sport vor Ort!

Vom Breiten- bis zum Leistungssport - Sport für jung und alt - Alle Sportangebote in der Übersicht

Dein Sport vor Ort

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Interessierte,

Sie sind auf der Suche nach einem guten Sportangebot? Dann sind Sie bei der DJK Wiking Köln, dem großen Sportverein im Kölner Norden, mit Sicherheit genau richtig!

Wir haben für fast alle etwas zu bieten. Vom Kleinkind- bis ins Seniorenalter bieten wir zahlreiche Sportmöglichkeiten in Heimersdorf, Seeberg, Chorweiler, Lindweiler, Weiler, Blumenberg, Longerich, Nippes, Pesch und Esch an.

Kinder und Jugendliche können zum Turnen, Trampolinturnen, Tanzen, Judo, Volleyball, Basketball oder Ultimate Frisbee kommen und dabei einen guten und gesunden Ausgleich zur Schule erleben und neue Freunde finden.

In unseren Fitness-, Gesundheits- und Seniorengruppen heißt es gesund und fit zu bleiben oder den Leistungsstand zu verbessern, ausdauernder und beweglicher zu werden. Und das in netter Gesellschaft und unter der Leitung unserer hervorragenden und motivierten Übungsleiter*innen.

In unseren Sportarten Volleyball, Basketball und Ultimate Frisbee sind Sie richtig, wenn Sie Spaß und Motivation am sportlichen Wettkampf haben.

Wer körperliche oder auch seelische Beschwerden oder eine Erkrankung hinter sich hat und wieder leistungsfähiger werden möchte, ist in unseren Rehasportgruppen bestens aufgehoben. So bieten wir z.B. zahlreiche Angebote im Bereich der orthopädischen Erkrankungen an.

In unseren Herzsportgruppen ist neben der Übungsleitung auch eine Ärztin oder ein Arzt anwesend und begleitet das Training. Auch im Bereich von psychischen Erkrankungen bieten wir Sportgruppen an.

Wissen sollten Sie zudem, dass Rehabilitationssport in der Regel über mindestens 18 Monate von den Krankenkassen übernommen wird. Nutzen Sie diese Möglichkeit für Ihre Gesundheit und sprechen Sie uns oder ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt darauf an.

Für Menschen mit Behinderung bieten wir gerne Bewegungsangebote an. Meist in Kooperationen mit Wohnstätten, und auch dies ist oft über den Rehasport möglich. Auch hier stehen wir bei Fragen immer gerne für Sie zur Verfügung!

Die DJK Wiking ist für alle da und ständig erweitern wir unser vielfältiges Angebot. Am besten halten Sie sich, außer durch dieses Heft, auf unserer Homepage oder unserer App immer auf dem Laufenden.

Und nun schauen Sie sich unsere Angebote auf den folgenden Seiten an und schnuppern Sie gerne kostenlos rein. Wir wünschen viel Spaß und freuen uns auf Sie und Ihre Kinder.

Bleiben Sie gesund und sportlich!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Kontaktangaben

Wir aktualisieren und bearbeiten unser Sportangebot regelmäßig. Bitte informieren Sie sich daher auf der Homepage www.djkwiking.de oder über die Vereins-App.

Geschäftsstelle:

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Florenzer Str. 32
50765 Köln-Chorweiler

Tel.: 0221 - 78 96 28 20

Email: info@djkwiking.de
Internet: www.djkwiking.de

Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr,
Donnerstag: 16:00 – 18:00 Uhr
(nachmittags nur nach vorheriger Anmeldung)

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch Termine außerhalb unserer Öffnungszeiten.

Rechnungszahler haben sich vertraglich verpflichtet die Gebühren eigenständig zu überweisen. Bei Mahnungen fallen Mahngebühren an.

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: 3 x im Kalenderjahr, übliche Auflage 2.000, diese Ausgabe 3.000 Exemplare.

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

"Wir können den Wind nicht ändern, doch wir können die Segel neu setzen."
(Aristoteles)

Turnen

Beim Turnen lernt Ihr Kind Grundelemente der Bewegung, denn unsere qualifizierten und engagierten Übungsleiter*innen und Trainer*innen achten darauf, dass unter anderem die folgenden Lernziele in jeder Sportstunde berücksichtigt und erfüllt werden:

KRAFT: Wenn Kinder hüpfen und springen, trainieren sie besonders die Muskeln der Beine und Füße. Das kommt ihnen beim Laufen und Klettern zugute.

KOORDINATION: Auf und ab, vor und zurück oder im Kreis hüpfen: Dabei bekommen Kinder ein Gefühl für Rhythmus und lernen, Bewegungen zu koordinieren.

BALANCE: Beim Hüpfen auf einem elastischen Untergrund, zum Beispiel einer Matratze, spüren Kinder, wie sie sich immer neu ins Gleichgewicht bringen müssen.

RUHE: Anspannung und Entspannung ergänzen einander. Wenn ein Kind viel hüpft und springt, entwickelt es automatisch ein Bedürfnis nach Ruhe.

Von klein auf können Kinder zahlreiche neue Bewegungserfahrungen sammeln und somit ihren Körper, ihre Kräfte und ihre Persönlichkeit kennenlernen und entfalten. Da Turnen so vielseitig ist, ist es in gewisser Weise die Grundlage für alle weiteren Sportarten. Das Angebot bei der DJK Wiking umfasst Eltern-Kind-, Kleinkinderturnen ohne Eltern und viele Turngruppen für Kinder im Schulalter, bis hin zum klassischen Bodenturnen und Geräteturnen.

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	J. Nelles
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	A. Fahron
Jungenturnen	113	6-10	Mi.	16:30	17:30	Rip	L Fahron
Mädchenturnen	122	6-10	Mi.	17:30	18:30	Rip	L. Fahron
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. Fahron
Turnen, Spiele & Fitness für Kids	110	6-10	Do.	15:45	16:45	Leb	A. Dlugosch
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:15	17:15	TV	G. Toprak
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	16:15	17:15	Bal	J. Nelles
Allrroudsport 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

Trampolinturnen

Die DJK Wiking bietet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Trampolinturnen im Rahmen des Breitensports und als Leistungssport an.

Das professionelle Training gestalten Henryk und Alexandra Stempin stets anspruchsvoll und abwechslungsreich. Bevor es auf die Geräte geht, steht erst Aufwärmen auf dem Programm.

Anschließend sind schon Vierjährige mit dabei: Hocke, Grätsche, Schraube und der Sprung in den Sitz sind die ersten Sprünge, die die Kinder lernen.

Doch auch der Strecksprung ist schwieriger als er aussieht, und so heißt es immer wieder:

"Arme strecken, Bauch fest, Beine zusammen."

Neben der Kondition geht es auf dem Trampolin vor allem auch um Koordination. Für die Schulung von Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung und Körperspannung ist das Trampolin ein unschlagbares Sportgerät. Fortgeschrittene Turner*innen und Turner erlernen schwierigere Sprünge und Sprungkombinationen wie Saltos mit und ohne Schrauben bis hin zum Doppelsalto.

Besonders talentierte Kinder und Jugendliche trainieren in der Leistungsgruppe mehrmals in der Woche. Hier ist besondere Anstrengungsbereitschaft und die Körperbeherrschung von „Kopf bis Fuß" gefragt. Sehr erfolgreich nehmen die Jungen und Mädchen der Leistungsgruppe bei Wettkämpfen teil und haben schon zahlreiche Siegespokale und Platzierungen mit nach Hause gebracht.

Trampolin							**Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660**
Übungsstunde	**Nr.**	**Alter**	**Tag**	**Uhrzeit**		**Halle**	**Übungsleiter**
Trampolinspringen	141	7-14	Mo.	16:15	17:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	142	*fortgeschr.*	Mo.	17:15	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
Trampolin Leistung		Leistung		10:30	12:00	Blu	H. Stempin

Gymnastik

In den Gymnastikgruppen wird Ganzkörpergymnastik mit Schwerpunkt auf Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur durchgeführt. Oft sind auch leichtes Ausdauertraining und kleine spielerische Momente Inhalte der Sportstunde.

Atmung, Haltung, Rückenstärkung

Bei diesem Angebot handelt es sich in erster Linie um die „klassische Rückenschule“. Es wird besonderer Wert auf die korrekte und rückengerechte Durchführung der Übungen geachtet, sowie ein Bezug zu alltäglichen Bewegungen hergestellt. Wie immer spielt die Entspannung bei Rückenleiden eine besondere Rolle.

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 *Achtung, anderer Beitrag	92		Di.	09:30	10:30	LC2	K. Heinen
fit für 100 - NADiA *Achtung, anderer Beitrag	93		Di.	10:30	11:30	LC2	K. Heinen
Wirbelsäulengymnastik Frauen	26		Di.	10:00	11:00	GPP	A. Meyer
Wirbelsäulengymnastik Frauen	71		Di.	11:00	12:00	GPP	A. Meyer
Gymnastik für Frauen & Männer	407	ab 60	Di.	10:00	11:00	Tab	S. Kanther
Gymnastik für Frauen & Männer	408	ab 60	Di.	11:00	12:00	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. Fahron
Frauengymnastik	435		Mi.	09:30	11:00	Pf.St.A.	J. Römer
Seniorengymnastik mit Yoga-Sitzelementen	433		Mi.	10:00	11:00	DRK	S. Fischer
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 *Achtung, anderer Beitrag	92		Do.	09:30	10:30	LC2	U. Kraus
fit für 100 - NADiA *Achtung, anderer Beitrag	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
Brazilian Jiu-Jitsu, Boxen, Muay-Thai	690	ab 16	Mo.	18:00	20:00	Rip.	M. Koese
Brazilian Jiu-Jitsu, Boxen, Muay-Thai	690	ab 16	Di.	18:00	20:00	Rip.	M. Koese
Brazilian Jiu-Jitsu, Judo	610	8-12	Mi.	18:00	19:30	TV	M. Koese
Brazilian Jiu-Jitsu, Judo	611	ab 13	Mi.	19:30	21:00	TV	M. Koese
Brazilian Jiu-Jitsu, Boxen, Muay-Thai	690	ab 16	Do.	18:00	20:00	Rip.	M. Koese
Brazilian Jiu Jitsu, Judo	610	8-12	Fr.	17:30	19:00	TV	M. Koese

Kampfsport

Kampfsportarten wie Judo können schon in jungen Jahren begonnen werden, da das Training an verschiedene körperliche Voraussetzungen angepasst werden kann.

Judo gehört seit Jahren zu den beliebtesten Kampfsportarten, denn es bietet viele Möglichkeiten, sich körperlich und auch charakterlich zu entwickeln. Judo bedeutet wörtlich übersetzt „sanfter Weg“. Es ist eine Kombination aus verschiedenen Jiu-Jitsu-Stilen und stammt ebenfalls wie diese Kampfsportart aus Japan.

Judo beruht auf dem technischen und dem moralischen Prinzip. Ersteres gibt dem Judoka vor, dass er seine Kräfte möglichst effizient zum Einsatz bringen und sich dabei sein eigenes Gewicht und die Bewegungen des Gegners zunutze machen soll. Das moralische Prinzip zielt vor allem darauf ab, dass es zu keinen Verletzungen kommt. Auch der Respekt vor Gegner*innen und den Lehrenden ist ein wichtiger Aspekt dieses Prinzips.

Tanzen

Tanzen ist eine Leidenschaft, ein Ritual, ein Brauchtum, eine darstellende Kunstgattung, eine Sportart, eine Therapieform oder auch schlicht ein Gefühlsausdruck. Tanzen ist auf Musik ausgeführte Körperbewegung.

Tänzerische Früherziehung

Die tänzerische Früherziehung beginnt mit 4 Jahren und ist eine musikalisch orientierte Bewegungsschulung. Durch spielerische Körperarbeit werden das Rhythmusgefühl, der Gleichgewichtssinn, die Körperhaltung und die Koordinationsfähigkeit geschult.

Ziel ist, die Freude an der Bewegung und die Begeisterung der Kinder am Tanzen beizubehalten, denn tanzen fördert die körperliche und soziale Entwicklung der Kinder und stellt einen wichtigen Ausgleich zur Schule, zum Computerspielen und Fernsehen.

Jazz

Ursprünglich war die aus den USA entstandene Form des zeitgenössischen Gesellschafts- und Kunsttanzes, die musikalische Grundlage des Jazztanzes. Heute werden in der Regel die Pop-Chartbreaker verwendet.

Hip Hop

Hip Hop ist heute meist ein als Tanzmusik verwendeter Musikstil, der oft eine Weiterentwicklung schwarzer Musiktradition wie Soul, Funk, Rhythm and Blues und manchmal auch Jazz sein kann.

Internationale Foklore

Unter dem Begriff Folklore versteht man Kunstwerke des Volkes im Bereich der Poesie, der Musik und der Tänze.

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

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	N. N.
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

Fitness

Aerobic

Aerobic ist ein optimales Training zur Förderung der Ausdauer und Koordination. Die Fitnessübungen sind in einer Choreographie zusammengestellt, wer den zuerst vorgeführt und von motivierender Musik begleitet. Wir bieten Soft- und Poweraerobic an.

Bodyforming

Bodyforming ist eine auf einzelne Körperteile gerichtete Gymnastik und Krafttraining. Sorgfältiges, ausdauerndes und wiederholendes Training der Arme, des Oberkörpers, Rückens und Bauches sowie der Beine und des Gesäßes formen und straffen den Körper schnell und effektiv.

BOP Fitness

BOP ist gezieltes Kraft- und Figurtraining der Körperregionen Bauch, Oberschenkel und Po, die bei Frauen oft als „Problemzonen“ gelten. In Verbindung mit einem Ausdauertraining werden „Fettpolster“ abgebaut, das Gewicht reduziert und die Muskulatur gekräftigt.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Atem- und Kraftübungen, Koordination und Stretching miteinander kombiniert. Der Schwerpunkt wird auf die Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie auf Entspannung gelegt.

Volleyball

Volleyball oder auch Beachvolleyball ist eine olympische Teamsportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele. Dabei stehen sich zwei Teams auf einen durch ein Netz geteilten Spielfeld gegenüber. Ziel des Spiels ist es, einen Ball so über das Netz zu schlagen oder spielen, dass der Ball den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte berührt oder das gegnerische Team einen Fehler begeht.

Ein Team darf den Ball dreimal in Folge berühren, um ihn zurückzuspielen. Der Ball wird volley gespielt und mit einem Aufschlag von der Grundlinie ins Spiel gebracht. Der Ball darf mit jedem Körperteil gespielt oder berührt werden, jedoch werden in der Praxis fast ausschließlich die Hände oder Arme verwendet. Als wichtige Spielelemente gibt es das Obere Zuspiel (Pritschen), das Untere Zuspiel (Baggern) sowie den Aufschlag, Angriff und Block.

In der DJK Wiking spielen ca. 180 Kinder, Jugendliche und Erwachsene Volleyball. Die Aktiven verteilen sich auf 16 Teams die verschiedene Alters-, Leistungsstufen und Interessen abdecken. Neben dem Kindervolleyball, einem starken Jugendbereich und einem Damen-Leistungsteam nehmen fünf Teams am Hobbyspielbetrieb teil. So findet jede/r Spieler*in ein Team, das zu den eigenen Volleyballwünschen passt. Alle Teams trainieren und spielen in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums am Fühlinger Weg (HMG) in Köln-Weiler. Weitere Infos auf www.djkwiking.de oder bei Angelika Garrecht sowie Andreas Kraus.

Volleyball Leistung — **Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177**

Trainingsteilnahme nur nach telefonischer Rücksprache — **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

Basketball

Basketball ist gekennzeichnet von starken koordinativen Anforderungen, aber auch von klaren Aufgaben und einer guten Struktur des Teams.

Seit 2016 betreibt Metin Köse bei der DJK Wiking ein erfolgreiches Nachwuchsprogramm im Basketball, das er nach zwei Jahren im Ligabetreib bereits mit einem Meistertitel in der U14 krönen konnte.

Nach dem Jahr 2019, in dem das Team aufgrund unterschiedlicher Jahrgänge nicht am Spielbetieb teilnahm, haben Trainer und Team seit 2020 wieder neu angegriffen!

Basketball							**Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820**
Übungsstunde	**Nr.**	**Alter**	**Tag**	**Uhrzeit**		**Halle**	**Übungsleiter**
Basketball Leistung	531	ab 16	Mo.	18:00	20:00	HMG	M. Köse
Basketball Leistung	535	ab 16	Mi.	19:15	21:00	Blu	M. Köse
Basketball Leistung / Hobby	533	ab 12	Fr.	16:15	17:30	Blu	M. Köse
Basketball Leistung	531	ab 14	Fr.	17:30	19:15	Blu	M. Köse
Basketball Leistung	531	ab 16	So.	16:00	18:00	Blu	M. Kose

Yoga, Tai Chi, Qi Gong							**Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981**
Übungsstunde	**Nr.**	**Alter**	**Tag**	**Uhrzeit**		**Halle**	**Übungsleiter**
Yoga für Frauen und Männer	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	I. Ferdinandt
Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30	22:00	Pf.W.	I. Ferdinandt
Yoga und Prävention	400	ab 60	Mo.	17:15	18:45	Bal	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	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	X. Zhong
Qigong	6		Fr.	16:00	17:00	GSAS	M. Lourenco

Yoga, Tai Chi, Qi Gong

Qi Gong, Tai Chi Chuan und Yoga sind Bestandteile der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Angebote wenden sich an alle Altersgruppen. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Qi Gong

Mit Qi bezeichnet man eine Naturkraft, eine Energie, die für alle Prozesse des Lebens verantwortlich ist. Gong ist das chinesische Wort für Weg, Arbeit. Qi Gong ist also ein Weg, mit Energie zu arbeiten. Die Übungen haben eine regulierende, regenerierende und aufbauende Wirkung auf den Organismus.

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine jahrhundertealte Bewegungsform, die aus der harten, schnellen Kampfkunst entstanden ist. Hier bekannt unter dem Namen “Schattenboxen”. Die Bewegungen werden beim Tai Chi langsam und fließend durchgeführt und ohne Kraft auf die Gelenke geleitet.

Yoga

Yogaübungen werden als „Asana“ bezeichnet und stellen eine Verbindung zwischen äußerer Haltung und innerem Befinden dar. Die Ausgeglichenheit und Ruhe, die in Yogasitzungen erworben wird, hinterlässt ihre Spuren im normalen Leben und führt letztendlich dazu inneren Frieden mit sich und der Umwelt zu finden. Gleichzeitig hilft Yoga bei vielerlei körperlichen Beschwerden wie z.B. bei Herz-Kreislaufproblemen, Kopf- und Rückenschmerzen, innere Verspannungen sowie klimakterischer Beschwerden.

Frisbeesport

Ultimate Frisbee

Der schnelle Teamsport verbindet Elemente aus Football und Basketball. An den Kopfseiten des Spielfeldes befinden sich wie beim American Football zwei Endzonen. Ziel des Spiels ist es, durch Zupassen die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen und damit einen Punkt zu erzielen.

Grundregel: Wer fängt, bleibt stehen, alle anderen dürfen sich frei bewegen. Ultimate Frisbee verlangt seinen Spielenden Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik und taktisches Denken ab.

In den Jugendteams U14, U17 und U20 wird 5 gegen 5 gespielt, unter Erwachsenen 7 gegen 7. Trotz starker athletischer Leistungen wird selbst bei Meisterschaften kein externer Schiri benötigt. Strittige Situationen halten die Spielenden durch Rufen selber an und regeln dies unter den beteiligten Gegenspielenden. Können sie sich nicht auf eine Sichtweise einigen, geht die Scheibe zurück zum vorigen Werfer.

Seit 2012 nehmen Frisbeeteams der DJK Wiking an Turnieren in ganz Deutschland und im benachbarten Ausland teil. Oben die U17, die bei der Jugend-DM 2023 Platz 6 erreichte.

Discgolf

Discgolf ist ein Zielwurfspiel, bei dem Bahnen nach Golfregeln gespielt werden. Am Ende jeder Bahn puttet man in einen Korb mit Ketten. Wer die wenigsten Würfe benötigt, gewinnt. Das Training der DJK Wiking findet seit 2019 vor allem während der Sommerzeit auf der Kölner Discgolf-Anlage in Weidenpesch statt.

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
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	13-26	Di.	18:00	20:00	Sol	F.	Balzer
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	6-14	Di.	16:30	18:00	Rip	J.	Benner
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	13-26	Di.	18:00	20:00	BCW	F.	Balzer
Disc Golf für Erwachsene (01.04.-30.09.)	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

Rehasport / Herzsport

Gezielte Übungen unter sportmedizinischen und bewegungspädagogischen Gesichtspunkten aus den Bereichen Gymnastik und Spiel zur Entspannung, Verbesserung der Beweglichkeit, Kondition, Entlastung der Wirbelsäule, Anregung des Kreislaufs und Kräftigung der Muskulatur.

Die DJK Wiking bietet aktuell Sport bei orthopädischen und bei psychiatrischen Erkrankungen an, sowie Sport bei Lungenerkankungen. Eine Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse ist möglich.

In den Gymnastikgruppen wird Ganzkörpergymnastik mit Schwerpunkt auf Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskulatur durchgeführt. Oft sind auch leichtes Ausdauertraining und kleine spielerische Momente Inhalte der Sportstunde.

Herzsport

Gerade bei einer Herzerkrankung ist es lebensnotwendig sportlich aktiv zu sein. Vorausgesetzt der Arzt erlaubt es. Die allgemeinen Vorteile des Seniorensports gelten natürlich auch für Herzsportler*innen. Das Ausdauertraining des Herz- und Kreislaufsystems ist von besonderer Bedeutung, um auch im Alltag wieder leistungsfähiger zu werden. Die “Herzis” feiern auch viele Feste gemeinsam!

Mögliche Vorteile des Herzsports sind die verminderte Einnahme von Medikamenten, Senkung von Bluthochdruck. Abbau von Blutfetten (wie Cholesterin), der Abbau von Ängsten und der Kontakt mit Gleichgesinnten.

Die ersten 90 Trainingeinheiten werden in der Regel von der Krankenkasse finanziert, da Herzsportgruppen zertifiziert sind und mit Ausnahme der Nachfolgegruppen ärztlich betreut werden.

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	52		Di.	18:00	19:00	TV	J.	Schräder
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 orthopädischen Erkrankungen	21		Do.	17:00	18:00	BLU	L.	Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	51		Do.	16:00	17:00	DRK	N.	N.
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	54		Do.	17:00	18:00	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 orthopäd. Erkrankungen	50		Fr.	19:00	20:00	GSAS	N.	N.
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	53		Fr.	18:00	19:00	GKP2	L.	Görgens

Herzsport							**ɔntakt Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522**	
Übungsstunde	**Nr.**	**Alter**	**Tag**	**Uhrzeit**		**Halle**	**Übungsleiter**	
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Mo.	09:15	10:15	Tab	L	Görgens
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Mo.	10:15	11:15	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
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Do.	16:00	17:15	KMA2	H.	Stempin
Übungsgruppe mit Arzt	86		Do.	16:15	17:15	KMA2	G.	Henschen

Ärzte der ambulanten Herzgruppen: Ärztin Olga Grüner Dr. A. Neuen-Kopitzki

Hallenverzeichnis

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

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

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

Bal – Turnhalle Grundschule,
Balsaminenweg 52, 50769 Köln-Seeberg

Blu – Turnhalle Grundschule,
Ernstbergstr. 2, 50765 Köln-Blumenberg

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, Chorweiler

GSAS – Grundschule Altonaer Straße 32, 50737 K-Longerich

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

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 – Gesantschule Nippes,
Paul-Humbug-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

TFü1 – Turnhalle Sonderschule (vordere Halle),
Fühlingerweg 7, 50765 K.-Weiler

TFü2 – Turnhalle Sonderschule (hintere Halle),
Fühlinger Weg 7, 50765 K.-Weiler

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

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

Gebühren-Übersicht

seit Juli 2023

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

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)					

DJK Wiking Köln 1965 e.V.

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!

Unser Verein sucht regelmäßig 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

Fotos LSB NRW / Andrea Bowinkelmann