

DJK



Wiking

Der Sportverein im Kölner Norden

Ausgabe 1/2013



DJK Wiking
Frisbee -
Jugendgruppe



Für ein sauberes Köln. Für Sie.

Sauberkeit in Köln: erleben, erlernen, umsetzen



Nutzen Sie unsere kostenlosen Angebote für

Kindertagesstätten

mit Vorschulkindern in Kleingruppen,
Erzieherinnen und Erziehern

Tel. 0221/9 22 22 86/-87

Schulen

mit Schülerinnen und Schülern,
Lehrerinnen und Lehrern

Tel. 0221/9 22 22 45

Vereine, Institutionen, etc.

mit Planung und Durchführung von Aktionen in Kölner
Stadtvierteln, auch mit mobilem Informationsstand

Tel. 0221/9 22 22 85

Wir bieten auch kostenlose AWB-Betriebshofführungen an.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und auch
Sie nachhaltig in eine saubere Stadt investieren wollen:

nissi@awbkoeln.de

Fax: 0221/9 22 22 93



Weitere Informationen finden Sie auch unter

www.awbkoeln.de



AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH & Co. KG

Mitgliederversammlung

Ehrenmitglied Marianne Kißling

Malwettbewerb für Kinder und Jugendliche

Inhalt DJK Wiking

	Seite
Einladung zur Mitgliederversammlung 2013.....	4
Jahresbericht des Vorsitzenden.....	5-6
Wichtige Mitteilungen für unsere Mitglieder.....	7
Wir stellen vor : Marianne Kißling.....	8-9
Neue Telefon + Fax Nummer der Geschäftsstelle	27
 Bericht aus den Abteilungen:	
Trampolin.....	10-11
Volleyball.....	12-14
Yoga.....	15
Gymnastik , Reha + Prävention	16
Ambulanter Herzsport.....	17
Eltern- Kind Turnen.....	18
Judo.....	18
Jugend.....	19
Tanz für Kinder, Jugendliche + Erwachsene.....	20
Turnen.....	21
Ballspiele.....	22
Seite der Älteren.....	24
Termine, Berichte , Notizen.....	25
Taijiquan - Lehrgang im DJK-Zentrum Münster.....	27
Übungsstundenplan aller Abteilungen.....	31-34
Impressum.....	35

Im Internet : www.djkwiking.de

Geschäftsstelle :

Tel. : 0221 / 78 96 28 20 und 0151 / 50 65 45 22

Fax : 0221 / 78 96 01 67 E-Mail : info@djkwiking.de

**Öffnungszeiten: Di. und Do. 11:00-13:00 Uhr sowie
Do. Nachmittag von 16:30-18:30 Uhr**

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch Termine außerhalb
unserer Öffnungszeiten.

Einladung zur Mitgliederversammlung der DJK Wiking Köln

Liebe Mitglieder,

ich lade Sie herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung ein.

Termin: Donnerstag, 21.03.2013 um 19.00 Uhr

Ort: Taborsaal in Köln-Heimersdorf

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl des/der Protokollführer/-in
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Berichte
des Vorsitzenden
des Kassenwartes
der Kassenprüfer
5. Antrag auf Entlastung des Vorstandes
6. Haushaltsplan 2013
7. Beitragsgestaltung
8. Ehrungen
9. Sonstiges

Wir würden uns freuen, wenn recht viele Mitglieder dieser Einladung folgen würden. Die Eltern der Kinder und Jugendlichen sind als Gäste herzlich willkommen.

Der Gottesdienst zum Gedenken der Lebenden und Verstorbenen der DJK Wiking findet am Sonntag, den 24.03.2013 um 11.00 Uhr in der Kath. Pfarrkirche Christi Verklärung in Heimersdorf statt.

Mit freundlichen Grüßen

Lars Görgens
(1. Vorsitzender)

Jahresbericht des Vorsitzenden

Liebe Mitglieder,

ein ereignisreiches, aber nicht ganz einfaches Jahr liegt hinter unserem Verein.

Der Höhepunkt des vergangenen Jahres war der 1. Hochhausmarathon, den die DJK Wiking am 15.09.2012 gemeinsam mit Sahle Wohnen, dem City-Center Köln-Chorweiler und dem Leichtathletik-Verband Nordrhein Kreis Köln ausgerichtet hat. Getreu unserem Motto „Sport verbindet...“ wurde es eine Veranstaltung, bei der Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Menschen mit Behinderung an den Start gingen. Ein buntes Rahmenprogramm aus Sport und Spiel bot den Teilnehmern und Besuchern beste Unterhaltung. Die Berichterstattung in der Presse und im Internet waren hervorragend und die Veranstaltung eine großartige Werbung für unseren Verein. Ein Ereignis wie der Hochhausmarathon, in Zusammenarbeit mit guten und bekannten Kooperationspartnern, stärkt das Ansehen und den Bekanntheitsgrad in der Öffentlichkeit. Mein großer Dank gilt den vielen ehrenamtlichen Helfern, die an der Organisation und Durchführung tatkräftig mitgewirkt haben.

Fast 70 Diplomsportlehrer, Trainer, Übungsleiter und Gruppenhelfer bewegen unsere über 2.000 Mitglieder in elf Abteilungen. Nach der Einführung des offenen Ganztags, und dem damit verbundenen Verlust an Trainingzeiten und Mitgliedern, sind die Mitgliederzahlen erfreulicherweise seit mehreren Jahren konstant.

Um unser großes Sportangebot zu erweitern und neue Zielgruppen anzusprechen, wurden im vergangenen Jahr neue Sportangebote eröffnet. Eine Eltern-Kind-Gruppe und eine Selbstverteidigungsgruppe finden dienstags in der Grundschule Riphahnstraße in Seeberg statt. In den Bereichen Hip Hop, Basketball und Fußball-Hobby wurden bestehende Angebote durch neue Gruppen erweitert. Im Rehabilitationssport wurde eine weitere Gruppe für Menschen mit orthopädischen Erkrankungen eingerichtet.

Einen großen Erfolg stellt die im vergangenen Jahr begonnene Kooperation mit dem „Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport“ (FiBS) an der Deutschen Sporthochschule Köln dar. Vier Gruppen für Menschen mit geistiger Behinderung bietet unser Verein aktuell im Rahmen dieser Zusammenarbeit an.

Die Büro- und Verwaltungsarbeiten haben immens zugenommen. Ein erheblicher Grund liegt im verabschiedeten Bildungspaket und dessen praktischer Umsetzung. Das Bildungspaket ermöglicht sozial schwach gestellten Familien eine Zahlung oder Erstattung ihrer Mitgliedsbeiträge durch die Behörden. Bis Anfang vergangenen Jahres bekamen Vereine unbürokratisch Mitgliedsbeiträge für Kinder mit Köln-Pass im Rahmen des Projektes „Kids in die Klubs“ vom Sportamt der Stadt Köln erstattet. Dies ist kaum noch möglich. Nun müssen die betroffenen Kinder bzw. deren Eltern sehr umfangreiche Anträge persönlich ausfüllen und einreichen. Im Kölner Norden benötigen zahlreiche insbesondere fremdsprachige Betroffene zeitintensive und umfassende Beratung und Unterstützung im Rahmen der Beantragung des Bildungspaketes.

Das Abrechnungsverfahren im Rehabilitationssport ist komplizierter geworden. Die Anforderungen der Krankenkassen sind detaillierter und aufwendiger. Der Arbeitszeitaufwand hat sich deutlich erhöht.

Der sachgerechten und professionellen Bearbeitung aller steuerrechtlichen sowie sozialversicherungs- und vertragsrechtlichen Anforderungen an den Verein muss immer mehr Beachtung geschenkt werden. Wir haben uns hier in den vergangenen Jahren professioneller aufgestellt. Jedoch werden hier weitere Maßnahmen erforderlich sein, um absolute Rechtssicherheit gewährleisten zu können.

Unsere wettkampforientierten Sportarten Trampolin und Volleyball sind sehr erfolgreich und tragen in hohem Maße dazu bei, dass die DJK Wiking in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Seit Mitte vergangenen Jahres nehmen auch drei Basketball-Mannschaften am Ligabetrieb teil. Die Mitgliederzahlen von Kindern und Jugendlichen sind im Wettkampfsport insgesamt erfreulich gestiegen. Dies liegt meines Erachtens daran, dass Leistungssport an den Schulen in der Regel nicht im Rahmen des offenen Ganztags angeboten wird. Wettkampfsport findet immer noch fast nur in Sportvereinen statt und wird dadurch zunehmend wichtiger, wenn es darum geht Kinder und Jugendliche als Mitglieder zu gewinnen und langfristig an den Verein zu binden.

Mit der guten Aus- und Fortbildung von Übungsleitern aus den „eigenen Reihen“ haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht. Erneut haben Mitglieder unseres Vereins ihre Übungsleiterausbildung absolviert. Daran werden wir auch in Zukunft festhalten. Am 13.04.2013 wird die DJK Wiking eine Fortbildung für Übungsleiter anbieten, mit der zugleich eine Verlängerung der Übungsleiterlizenz möglich ist.

Das ehrenamtliche Engagement unserer Mitarbeiter und Mitglieder wird auch in diesem Jahr wieder sehr gefragt sein. Am 16.11.2013 steht wieder unsere alle zwei Jahre stattfindende Sportschau auf dem Programm. Hier präsentieren zahlreiche Gruppen das vielfältige Angebot unseres Vereins. Dieses Ereignis wird wie immer ein Höhepunkt sein und ich freue mich bereits jetzt über jede Unterstützung bei der Organisation und Durchführung, sowie über zahlreiche Besucher.

Ich bedanke mich bei allen ehrenamtlichen Kräften und Mitarbeitern für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung im vergangenen Jahr. Ich danke unseren Mitgliedern für Ihre Treue und das entgegengebrachte Vertrauen.

Herzliche Grüße

Lars Görgens

(1. Vorsitzender)

**Die kostenlose Ausgabe der
DJK Wiking Vereinszeitung wird durch unsere
Werbepartner mitfinanziert. Wir bitten unsere Mitglieder
dies bei Euren Einkäufen zu berücksichtigen.**

Wichtige Mitteilung für unsere Mitglieder!!!

Liebe Mitglieder,

ab sofort führt unser Verein zwei Bankverbindungen. Neben unserem Konto bei der Sparkasse KölnBonn wurde ein Konto bei der Pax-Bank Köln eröffnet, da diese christlich orientierten Einrichtungen wie der DJK Wiking zur Zeit kostenfreie Kontoführung gewährt.

Die Kontoverbindung lautet:

Bankinstitut: Pax-Bank Köln
Kontonummer: 36017015
Bankleitzahl: 37060193

Bitte beachten Sie, dass Mitgliedsbeiträge zukünftig auch von diesem Konto eingezogen werden.

Ferner wird ab 2014 das Sepa-Überweisungs- und Lastschriftverfahren Pflicht. Diesbezüglich benötigt der Verein bis dahin von allen Mitgliedern bzw. Kontoinhabern ein sogenanntes Sepa-Lastschriftmandat. Hier müssen u.a. die internationalen Kontoverbindungsdaten IBAN und BIC angegeben werden. Sie werden im Lauf des Jahres weitere Informationen und einen entsprechenden Vordruck erhalten. Ich bitte, diesen dann schnellstmöglich ausgefüllt, an unsere Geschäftsstelle zurück zu senden. Die Umstellung ist für einen Verein unserer Größenordnung mit großem Arbeitsaufwand verbunden und ich bitte alle Mitglieder um zügige Abwicklung und Unterstützung. Dafür bedanke ich mich bereits jetzt sehr herzlich.

Weiterhin hat sich die Telefonnummer unserer Geschäftsstelle geändert:

Tel.: 0221 / 78 96 28 20
Fax.: 0221 / 78 96 01 67

Mit sportlichen Grüßen

Lars Görgens

1. Vorsitzender

Zeitungsaus Träger für unserer Vereinsheft gesucht!

Wir suchen Kinder und Jugendliche ab 13 Jahre, die ihr Taschengeld aufbessern möchten und im Kölner Norden dreimal jährlich unsere Vereinhefte austragen. Wenn Ihr Interesse habt, meldet Euch bitte bei Lars Görgens, Tel. 0151-50654522.

Kennen Sie Marianne Kißling?

Ehrenmitglied der DJK Wiking seit 2004



Am 1. Oktober 1965 trat Marianne Kißling nachweislich in die DJK Wiking ein. Zu dieser Anfangszeit bekamen die Mitglieder Ausweise, in denen die monatlichen Beiträge registriert wurden. Ab dem Jahr 1967 waren es dann Jahresbeitragsmarken. Danach bekamen die Mitglieder Mitgliedskarten und Verbandsausweise des DJK Kreisverbandes und des DJK Diözesanverband Köln. Bis 1970 wurden in diesen Ausweis monatlich Beitragsmarken geklebt. Marianne Kißling hatte die Mitglieds – Ausweis Nr. 21 (Originale liegt vor).

Sie trat aktiv in die Frauengymnastikgruppe von Frau Esser ein. Danach war sie in der Frauengymnastikgruppe von Erika Schlichting bis 2010, Frau Schlichting aus Altersgründen die Gruppe aufgab. Seitdem wird diese Gruppe von Frau Bendel betreut, der sie heute noch angehört. Von 1976 bis 2004 war sie Geschäftsführerin der DJK Wiking mit folgenden Aufgaben:

- Ständige Pflege der Kontakte zur Bezirksverwaltung Köln-Chorweiler, wegen der Belangen der Hallenplätze.
- Sie hielt ständig Kontakte zu den Turn – und Landesverbänden, zum DJK Kreisverband, sowie dem DJK Diözesanverband.
- Sie kümmerte sich um die Übungsleiterausbildung und deren Fortbildung. Das war ihr stets ein großes Anliegen.
- Sie hielt ständig Kontakt zum Behinderten- Verband, um den Herzsport zu fördern und dessen Belange zu verwalten.
- Umfangreiche Abrechnungen für Koronarsport waren ein „Dicker Brocken“!
- Protokolle erstellte sie von Vorstandssitzungen und der jährlicher Mitgliederversammlung, Schaukastenorganisation, reguläre Postbearbeitung
- außerdem stellte sie sich 1976 noch für 4 Jahre dem DJK Kreisverband Köln als Kassenprüferin zur Verfügung

1975 wird Marianne Kißling als Frauenwart gewählt

- 1981 Der DJK Kreisverband ehrt Marianne Kißling mit der Ehrenurkunde des Kreisverbandes Köln
- 1992 Ehrenzeichen in Silber vom DJK Diözesanverband Köln
- 1998 Ehrung für ihre Verdienste vom Stadtsporthund mit einer Urkunde
- 2001 Ausgezeichnet im **Jahr des Ehrenamtes 2001** vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen, „Frauen im Ehrenamt“ für 25 Jahre Geschäftsführerin der DJK Wiking
- 2001 Ehrenurkunde für 25 Jahre Geschäftsführung, während der Mitgliederversammlung am 29. März
- 2002 Ehrung vom Stadtsporthund Köln für ihr Engagement im Verein.
- 2004 Ehrenurkunde der Stadt Köln für hervorragende Verdienste für den Kölner Sport
- 2004 erfolgte ihre Verabschiedung aus dem Vorstand der DJK Wiking und wurde nach über über 30 jähriger Tätigkeit als Geschäftsführerin mit der Ehrenmitgliedschaft der DJK Wiking ausgezeichnet.
- 2009 Ehrung im Rahmen der Mitgliederversammlung, 23. April, für über 40 jährige Mitgliedschaft

Außerdem ständige Teilnahme an:

- Allen Sportschauen der DJK Wiking, Mitwirkung und Organisation
- Allen Deutschen Turnfesten
- Altenbergwallfahrten
- Auftritten auf der Domplatte
- Auftritte im Domforum
- Auftritten bei Kreisverbandsfeiern
- Auftritten bei Diözesanverbands – Veranstaltungen
- Bundestreffen der Älteren mit Wahlwettkämpfen, Leistungstests, Arbeitskreisen z.B. 1988 in Saarbrücken
- Diözesansportfesten
- DJK Bundesverbandstreffen
- DJK Bundessportfesten (z.B. 1997, 1999, 2003)
- Europafestival des DV Köln
- Europafestival der Älteren in Saarlouis 1999
- Gymnastikforen des Turngau Köln
- Landesgymnastrada 1986 Bad Ems , 1998 in Jülich, 2002 Grevenbroich,
- Landesturnfesten, u.a. 1985,1989, 1994
- Rheinischen Turnerbundfesten
- Senioren Turnfesten und Bundestreffen der Älteren
- Sportfesten und Gottesdienstgestaltungen z.B. Jubiläumsmesse 25 Jahre DJK Wiking, Katholikentag in Düsseldorf 1982 und 1986 in Aachen
- Fast alle Wallfahrten des DV Köln nach Altenberg
- Mehrmals Erwerb des Deutschen Sportabzeichens in Gold
- 1 x Erwerb des Deutschen Gymnastiksportabzeichens in Silber 1980
- 1 x Erwerb des Deutschen Gymnastiksportabzeichens in Gold 1985



Trampolin

Abteilungsleiter: Henryk Stempin

Bericht der Trampolinabteilung

Trampolinturnen ist toll! Das merkt man, wenn man den einhundert Kindern der Trampolinabteilung beim Training in der Halle zuschaut. Hier sind sowohl Breiten – als auch Leistungssportler mit Fleiß und Eifer bei der Sache.

Trampolinturnen ist etwas für Jung und Alt! Denn gleichweg motiviert sind sie alle: die jüngsten Kinder ab vier Jahren, oder aber die älteren Turnerinnen und Turner, die auch noch in der Zeit der Ausbildung oder während der Studienzeit am Montag in die Halle kommen

Eine wichtige Änderung gibt es allerdings in diesem Jahr zu verzeichnen: Da der Offene Ganztagsbetrieb der Blumenberger Grundschule am Montag die Turnhalle bis 15 Uhr beansprucht, muss die Trainingszeit für unsere 4-6jährigen Kinder leider auf Donnerstags von 15-16 Uhr verschoben werden. Wir hoffen jedoch auf euer Verständnis. Vielleicht ist es ja nun noch mehreren Kindern zu dieser späteren Uhrzeit möglich, das Training zu besuchen und das Trampolin als ihr Trainingsgerät zu entdecken. Denn Talente suchen wir ständig, egal welchen Alters. Und auch wenn es nicht mehr das Trampolinturnen als Leistungssport sein soll, auch ältere Interessierte bis 30 Jahren sind jederzeit zu einem Schnuppertraining am Montagabend herzlich eingeladen.

Trampolinturnen - bei der DJK Wiking auf höchstem Niveau! Wieder liegt ein sehr erfolgreiches Jahr hinter den Kindern der Leistungsgruppe der DJK Wiking und ihren Trainern Henryk und Alexandra Stempin. Bei zahlreichen regionalen,

landesweiten und Wettkämpfen auf Bundesebene haben sich unsere jungen Talente gut präsentiert und für die DJK Wiking zahlreiche Pokale und Platzierungen gewonnen. Ein besonderes Highlight im vergangenen Jahr war sicherlich die erstmalige Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft im Einzel und Synchronturnen, bei der sich Lea über den 4. Platz im Synchronturnen und über den 5. Platz im Einzel freuen konnte. Mit einem **Deutschen Meistertitel** und einem **Deutschen Vizemeistertitel** gelang unseren Sportlern und Sportlerinnen bei der Deutschen Meisterschaft der Landesturnverbände dann gleich auch noch ein ganz besonders gelungener Abschluss der Wettkampfsaison. Für die **Deutsche Meisterschaft der Landesturnverbände** am 28.10.2012, bei der die besten vier Sportler eines Landes gegeneinander um die Meistertitel kämpften, hatten sich gleich fünf SportlerInnen der DJK qualifiziert. Und maßgeblich steuerten Lea Fahren, Kieran Baumann, Antonia Braun, Svenja Nelles und Lukas Fahren mit ihren guten Leistungen wichtige Wertungspunkte zum Mannschaftsergebnis bei. Mit seinen tollen Leistungen erturnte Lukas Fahren, für das Team der jüngsten Turner des Rheinlandes, wichtige Punkte. Nach einem spannenden Finale war der Jubel dementsprechend riesig, als Lukas mit seinen Teamkollegen Olegs, Bastian und Simon auf der Anzeigetafel das Endergebnis sah! Erster Platz! „Gewonnen, gewonnen!“ so schallte es lautstark durch die Halle, und die Jungs lagen sich glücklich in den Armen.



Herzlichen Glückwunsch unseren Deutschen Meistern!

Einen genauso großen Grund zur Freude hatten die Mädchen der Jahrgänge 1999/2000. Hier erreichte Lea Fahron das beste Einzelergebnis ihrer Mannschaft und durfte sich am Ende zusammen mit ihren Mannschaftskolleginnen Johanna, Mara und Isabel über den Deutschen Vizemeistertitel hinter dem Team aus Bayern, freuen.



Ebenso zeigten Antonia Braun und Svenja Nelles tolle Übungen. Leider turnten sie ganz knapp am Treppchen vorbei und erreichte mit der Mannschaft der Mädchen der Jahrgänge 2001-2003 den vierten Platz. Die Auswahlmannschaft der Jungs, die Kieran Baumann gut unterstützen konnte, beendete den Wettkampf auf dem fünften Platz.

Aufgrund ihrer tollen Erfolge bei der Deutschen Meisterschaft wurden Lea und Lukas Fahron, zusammen mit ihrem Trai-



ner Henryk Stempin, vom Rheinischen Turnerbund zur Sportlerehrung eingeladen. Sie nahmen in einem feierlichen Rahmen, während einer bunten Sportschau vor einem großen Publikum, die Urkunden für besondere sportliche Leistungen in Empfang.



Allen unseren jungen Trampolinturnerinnen und Turnern und auch Henryk und Alexandra Stempin möchten wir jedoch herzlich zu diesen tollen Leistungen im Jahr 2012 gratulieren!

Eine besondere Gratulation ist an dieser Stelle noch auszusprechen: Auf Grund ihrer besonderen Leistungen bei den Bundeswettkämpfen im vergangenen Jahr, sind Lea Fahron und Kieran Baumann in diesem Jahr in den Bundeskader Deutschlands aufgenommen worden. Sie gehören somit zu den zehn besten Nachwuchssportlern der Jahrgänge 1998-2000. Herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg im Jahr 2013!

A.Fahron



Volleyballteams und -gruppen im DJK Wiking und Meldungen für die Saison 2012/2013

Jugend

Jugend weiblich	Jugend A	Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend B	Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend C	Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend D1	Bezirksliga
Jugend weiblich	Jugend D2	Bezirksliga
Jugend männlich	Jugend A	Bezirksliga
Jugend männlich	Jugend B	Bezirksliga
Jugend männlich	Jugend D	Bezirksliga
AG 5. Schuljahr		
Kinder 7 bis 10 Jahre		

Leistungsteams

Damen 1	Bezirksklasse
---------	---------------

Hobby Teams

Hobby-Mix 1	Hobby Landesliga
Hobby-Mix 2	Hobby Landesliga
Hobby-Mix 3	Hobby Kreisliga
Hobby Damen	Hobby Landesliga
Hobby-Herren 1	Hobby Landesliga
Hobby-Herren 2	Hobby Bezirksklasse
Hobby Freizeit	

Jahresbericht der Volleyballabteilung für 2012

In 2012 spielten ca. 200 Kinder, Jugendliche und Erwachsene im DJK Wiking Volleyball. Die Aktiven mit ihren verschiedenen Leistungsstufen und Interessen verteilen sich auf 17 Teams. Neben dem Kindervolleyball, einem starken Jugendbereich und einem Leistungsteam nehmen sechs Teams am Hobbyspielbetrieb teil. So findet jede/r Spieler/in ein Team, das zu den eigenen Volleyballwünschen passt. Alle Volleyballgruppen trainieren und spielen in der renovierten Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums am Fühlinger Weg in Köln Weiler.

Kinder und Jugend:

Unter der Leitung von Angelika Garrecht wurde die intensive Nachwuchs- und Jugendarbeit in 2012 fortgesetzt. Trotz der Ganztagschule konnte eine große Jugendabteilung erhalten werden. Die Kinder und Jugendlichen wurden von Angelika Garrecht, Monika Hüsch, Denis Pisczor, Gero Blomeyer, Karen Blomeyer, Peter Schreier, Urban Paffendorf, Andrea Dürk betreut. Die große renovierte Dreifachhalle und das kompetente Trainerteam sind Garant für erfolgreiche Jugendarbeit im DJK Wiking. Im Training wird den Kindern und Jugendlichen die

Technik und Taktik des Volleyballspieles beigebracht. Die Teilnahme am Jugendspielbetrieb ist Teil der umfangreichen Volleyballausbildung. SpielerInnen aus den Kindergruppen werden in den D Jugendbereich eingegliedert. Zu jeder Saison werden die Teams neu zusammengestellt, um Zu- und Abgänge auszugleichen und Leistungsunterschiede zu berücksichtigen. Zur Hinführung an den Leistungsspielbetrieb spielen die Jugendlichen der B- und A-Teams parallel in den Leistungsteams. In den Spielen der laufenden Saison zeigten unsere Jugendteams sehr gute Leistungen. Weitere Höhepunkte für die Kinder und Jugendlichen in 2012 waren die Teilnahme am Jugendkreispokal, die Teilnahme an Turnieren als Aktive, oder bei der deutschen Beachtour als BallrollerInnen. Die Einnahmen kamen der Volleyballabteilung zu gute.

Leistungsteams:

Zur neuen Saison wurden die beiden Damenteams zusammengelegt. Ein Großteil der Spielerinnen ist auch noch im Jugendspielbetrieb unterwegs. Die anderen Spielerinnen sind aus Jugendteams hervorgegangen. In der laufenden Saison ist das Team erfolgreich unterwegs. Die Teilnahme an Turnieren, Pokalspielen und

Beachvolleyballaktivitäten rundeten das Programm für unser Leistungsteam ab. Ein weiteres Highlight war das Vereinsturnier vor der Sommerpause.

Hobby:

Das Hobby Damen Team beendete ein weitere sehr erfolgreiche Saison auf den vorderen Plätzen und wurde mit einem dritten Platz bei den deutschen BFS Meisterschaften belohnt. Auch in der laufenden Saison sind die ehemaligen LeistungsspielerInnen des DJK Wiking ein nicht zu schlagender Gegner. Die erste Hobby Herren beendete wie gewohnt eine weitere erfolgreiche Saison in der A-Liga, der höchsten Klasse im Hobby-Herren-Spielbetrieb. Zurzeit spielt man hier unter Trainer Burkhard Hüttemann wieder ganz vorne mit. Das zweite Hobby-Herren Team konnte sich auch in der B-Liga nicht halten, spielt jetzt aber wieder sehr erfolgreich in der C-Liga, Aufstieg nicht ausgeschlossen. In der laufenden Saison versucht

Spielertrainer Stephan Kraus die überwiegend 50jährigen zu weiteren Siegen zu treiben. Besonders in diesem Team sind weitere Spieler, auch jüngeren Alters, willkommen; immer Mittwoch ab 19:30. Die Mix 1 spielt eine Klasse tiefer nachdem die Relegationsspiele nicht gewonnen wurden. Mix 2 konnte sich nach Aufstieg in der Landesliga halten und spielt jetzt in einer Klasse mit Mix 1. Die Mix 3 hat sich mit weiteren SpielerInnen und Spielern verstärkt und spielt jetzt wieder erfolgreich in der Kreisliga. Bei obligatorischen Turnieren besonders in Millingen gab es wieder viel Spaß auf dem Platz und beim Rahmenprogramm. Beim Vereinsturnier, kurz vor der Sommerpause, waren die HobbyspielerInnen zahlreich vertreten und beim anschließenden Grillen vor der Halle gab es einen regen Gedankenaustausch zwischen den Aktiven aller Teams und den Volleyballfreunden des DJK Wiking.

Für die neue Saison:

- Spielerpassformulare gibt es bei Andreas oder Angelika. Spieler/innen sind erst spielberechtigt, wenn sie im Verein angemeldet sind sowie einen gültigen Spielerpass besitzen; Stempel der Passstelle und den Eintrag des/r Staffelleiters/in. Die Anschrift der Passstelle lautet: WVV; Bovermannstr. 2a; 44141 Dortmund; Tel. 0231 5861717; Fax. 0231 5861719. Bei Pässeinsendungen bitte einen ausreichend frankierten Rückumschlag beilegen.
- Bitte achtet darauf, dass in Euren Teams eine ausreichende Anzahl qualifizierter SchiedsrichterInnen zur Verfügung stehen. Für die Planung der Schiri-Lehrgänge ist jeweils bis 31.12. der Bedarf weiterzugeben. Die TrainerInnen melden die entsprechende Anzahl namentlich bei Angelika Garrecht. Zur Verlängerung von Lizenzen ist zusätzlich alle drei Jahre eine Fortbildung erforderlich. Der Name des Kreisschiedsrichterwartes ist Holger Nürnberg (Nievenheimer Str. 11, 50739 Köln) und des

Bezirksschiedsrichterwarts Michael Wernitz (Pannensack 47, 51503 Rösrath). Weitere Informationen bei Angelika oder Eurem TrainerIn.

- Bitte achtet darauf, dass unsere Bälle, Netze, Antennen und Anzeigetafeln in Anzahl und Zustand erhalten bleiben und gebt bitte rechtzeitig Bescheid, wenn die Spielberichtsbögen ausgehen sollten. Bitte sicherstellen, dass sich zum Trainingsende die Bälle/Netze/Antennen alle wieder im verschlossenen Schrank oder Ballwagen befinden und keine Bälle in der Halle, dem Geräteraum oder auf den Tribünen liegen bleiben. Achtet darauf, dass die Halle ordentlich verlassen wird und eventuelle Mängel in die Mappe eingetragen sind. Bitte die Halle während des Trainings verschließen um ungebetene Gäste fernzuhalten. Ferner wird empfohlen, alle Sachen mit in die Halle zu nehmen. Hierbei ist Eure Mitarbeit, nicht nur der TrainerInnen, notwendig.

Volleyballinfos

- Das Hobby Herren Team; Trainingstag jeweils Mittwoch ab 19:30 sucht noch Verstärkung. Ob jünger oder älter. Lasst Euch mal beim Training sehen.
- Spielmodus der Relegation ist jeder gegen jeden wobei auch als dreier Turnier gespielt werden kann. Spieltage sind der 12/13/14.4.13. Weitere Informationen auf der WVV Homepage.
- Interessante web Adressen für Volleyball:
WVV: www.wvv-volleyball.de
DVV: www.volleyball-verband.de
Volleyballkreis Köln: <http://volleyballkreis-koeln.de/>
Volleyballzeitung: www.volleyball.de

Bitte achtet auf Aushänge im Schaukasten der Halle!

Termine Volleyballabteilung für 2013 (Stand 9.2.2013):

16/17.3	Jugendspiele
21.3 (Do)	Mitgliederversammlung DJK Wiking
23/24.3	Meisterschaftsspiele; Bezirkspokal
12/13/14.4	(Fr-So) Relegation
27/28.4	Meldungen Saison 13/14
1/2.6	Turnier Millingen Holland; Leistung, Mix
23.6	WVV Jugendverbandstag & Verbandstag in Moers
16.7	Vereins Jugendturnier 2013
17.7	Vereins Turnier 2013
6-14.9	Volleyball EM Damen
20-29.9	Volleyball EM Herren

Einige Heimspieltermine Hobby Teams

Datum	Zeit	Team	Liga
Di 12.03.13	20:00	Mix 2	Landesliga
Mi 20.03.13	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
Di 23.04.13	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 25.04.13	20:00	Mix 1	Landesliga
Mi 30.04.13	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
Di 07.05.13	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 23.05.13	20:00	Mix 1	Landesliga
Mi 29.05.13	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse

**Alle Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums
Fühlinger Weg in Köln Volkhoven-Weiler satt.**

Zuschauer sind herzlich willkommen!!!



Yoga

Abteilungsleiterin : Marlies Hartwich

Liebe Yogis!

Im Jahr 2012 hat sich unsere Raumnot-Situation insofern gebessert, dass sich neue Gruppen zusammen gefunden haben und einige Yogis in bestehende Gruppen eingegliedert wurden. Wir haben jetzt 6 Gruppen mit insgesamt ca. 90 Mitgliedern. Die Yoga-Gruppe am

**Montag, 17.30 bis 19.00 Uhr im
Pfarrheim Weiler mit Irene**

hat noch freie Plätze. Wer Lust hat, kann dahin wechseln oder einmal reinschnuppern. Alle anderen Gruppen sind mehr oder weniger voll. Wann die einzelnen Übungsstunden stattfinden und an welchem Ort könnt ihr am Ende des Heftes sehen. In diesem Jahr findet wieder unsere beliebte Sportschau statt und zwar am

16. November 2013 im Gymnasium Weiler. Natürlich werden auch andere Aktionen laufen, zu denen wir euch noch rechtzeitig Bescheid geben.

Wofür ist Yoga besonders wichtig?

Gerade für Frauen in den mittleren Jahren bis ins höhere Alter ist es besonders wichtig, das Bindegewebe und die Muskeln zu straffen. Außerdem treten in diesen Jahren verstärkte Veränderungen in den Knochen auf, die Osteoporose. Da zudem das Gewicht stetig zunimmt, sollte durch gezielte sportliche Betätigung bewusst gegengesteuert werden. Alle diese Veränderungen können durch Yoga-Übungen verlangsamt oder sogar verhindert werden. Wichtig ist dabei vor allem, dass jeder nur das macht, was ihm wirklich bekommt und keine Überforderung eintritt. Das A und O bei jeder Übung ist aber die korrekte Atmung. Allein durch die richtige Aus- und Einatmung kann der gesamte Körper entspannen und alle Organe werden mit genügend Sauerstoff versorgt.

Wer also regelmäßig Yoga-Übungen macht, hält Körper und Geist bis ins hohe Alter beweglich.

M.Hartwich





Gymnastik, Reha + Prävention

Abteilungsleiterin : Irene Viereck

Jahresbericht Abteilung: Gymnastik, Fitness, Rehasport

Die Übungsstunden in dieser großen Abteilung beinhalten den Rehasport, Fitnessgymnastik, Aerobic und spezielle Angebote für Senioren und vieles mehr. Weil eine schmerzfreie, bewegliche Wirbelsäule Wohlbefinden und damit Gesundheit vermittelt, wird natürlich in 11 Gruppen Wirbelsäulengymnastik, Rücken- und Haltungsschule angeboten.

Ziel ist die Stärkung der Potenziale und die Kompetenzen der Teilnehmer. Förderung von Eigeninitiative und Emotion, Spaß und Freude an und durch Bewegung und bessere Körperwahrnehmung sind die Lerninhalte. Gemeinschaftserleben und Integration verhelfen zu einer positiven Lebenseinstellung.

In der Sportgruppe „Integrative Gymnastik“ am Mittwoch von 18.30 – 19.30 Uhr in der Riphahnstraße sind noch Plätze frei. Frauen mit Migrationshintergrund sind herzlich willkommen!

Die Reha- und Wirbelsäulensportgruppe ist im Aufbau. Treffpunkt ist die Turnhalle der Schule am Volkhovener Weg. Der Unterricht ist in der Zeit von 19.00 – 20.15 Uhr jeden Donnerstag.

Die Lerninhalte sind: Physischer Ausgleich von Bewegungsmangel, Herz - Kreislauf - und Haltungsschwächen, Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten, Schulung der Alltagsmotorik. Zum Aufspüren von Fehlhaltungen und daher rührenden Muskelverspannungen, sowie der Verbesserung der eigenen Flexibilität und Beweglichkeit, fließen Übungen aus der Feldenkraismethode und dem Yoga ein. Die Krankenkassen unterstützen dieses Sportprogramm.

Redewendungen wie: „sich den Rücken freihalten“ oder „die Angst sitzt im Nacken“ machen deutlich, wie zentral dieses tragende Element unseres Organismus ist.

Irene Viereck



Köln **Tel. 708 71 38**
Fühlingen, Schmiedhofsweg 2
Heimersdorf, Volkhovener Weg 103
www.bestattungen-schwarz.com
mail@bestattungen-schwarz.com

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

Mitglied im Landesverband des
Deutschen Bestattungsgewerbe e.V.





Jahresbericht 2012

Die Nachfrage nach unseren Herzsportgruppen ist nach wie vor sehr gut und die rege Teilnahme an den Angeboten zeigt, welche Bedeutung dem Herzsport beigemessen wird.

Bei Spiel, Sport und Gymnastik in der Herzsportgruppe geht es nicht um Höchstleistungen. Es geht darum, die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, zu verbessern oder den Leistungsstand zu erhalten. Dies geschieht in allen Herzsportgruppen, in denen Teilnehmer mit ärztlicher Verordnung trainieren, unter ständiger ärztlicher Aufsicht.

Selbstverständlich sind alle Übungsleiter entsprechend ausgebildet und im Besitz einer

Herzsportlizenz. Dem gemeinsamen Training in der Gruppe kommt im Herzsport und im Rehasport allgemein eine besondere Bedeutung zu. Die Motivation ist höher und es wird regelmäßiger am Training teilgenommen. Höhepunkte sind dann mitunter kleine Feste und gemeinsame Ausflüge.

Im vergangenen Jahr umfasste die Herzsportabteilung 147 Mitglieder. Die sechs Herzsportgruppen teilen sich in fünf Gruppen, mit und einer Gruppe ohne ärztliche Betreuung, auf, die von vier Übungsleitern geleitet werden.

Ursula Zerres

Weihnachtsfeier der Herzsportgruppen Taborsaal und der Qi-Gong Gruppe

Im Dezember 2012 war es wieder so weit, die 3 Herzsportgruppen des Taborsaals und die Qi-Gong Gruppe feierten zusammen ihre Vorweihnachtsfeier und ungefähr 70 Personen kamen.

Die Tische des Taborsaals waren feierlich geschmückt und entsprechend hatten sich auch alle schick gemacht, mal was anderes als immer nur Sportklamotten!

Jeder brachte etwas für das Büffet mit, es war toll anzusehen und es schmeckte alles lecker. Für genügend Getränke war auch gesorgt, so konnten wir erstmal alle mit einem Glas Sekt anstoßen.

Nachdem sich alle einmal am Büffet gestärkt hatten, wurden Weihnachtslieder gesungen und nachdenkliche, besinnliche aber auch lu-

stige Beiträge vorgetragen.

Musikalisch wurden wir wieder von unserem Geigenspieler Josef Enenkel unterstützt und das Trompetensolo von Werner Kohlbecker hat uns auch dieses Jahr wieder erfreut und beeindruckt.

Es war wie jedes Jahr ein feierliches und schönes Zusammentreffen, bei dem man Gelegenheit hatte den ein oder anderen auch mal näher kennenzulernen.

Wir freuen uns jetzt alle wieder auf das schon begonnene, neue „Sportjahr“ und hoffen, dass wir noch lange in dieser Runde so zusammen Sport treiben und feiern können.

Heidi Matheis



Eltern Kind Turnen

Abteilungsleiterin : Katharina Knapp

Jahresbericht Eltern-Kind und Kleinkinderturnen

Liebe Eltern, liebe Kinder, schon wieder ist ein Jahr vorbei und ein Jahresbericht fällig. In den vergangenen Jahren, habe ich immer geklagt, dass wir schulbedingt Gruppen schließen mussten. In diesem Jahr kann ich berichten, dass wir eine weitere Eltern-Kind-Gruppe dienstags um 17,30 Uhr in der St. Martinsschule Balsaminenweg aufgemacht haben. Herr Ivan Neyman steht uns dafür wieder zur Verfügung. Die Eltern-Kind-Gruppe aus der Hauptschule KMA ist in die Realschule KMA2 umgezogen Do 17,30 Uhr. Sie wird von Herrn Metin Köse geleitet.

Wir haben z.Z. vier Eltern-Kind-Gruppen mit **56** Mitgliedern und sieben Kleinkinder

Turngruppen mit **115** Mitgliedern.

In allen Eltern-Kind-Gruppen und Kleinkindergruppen sind noch Plätze frei.

Die Übungsleiter möchten Sie nochmals darauf aufmerksam machen, dass die Mütter, Väter, Omas und Opas beim Kleinkinderturnen nicht in der Halle sein dürfen. Sie stören die eigenen und fremden Kinder in ihrer Entfaltung. Dafür haben wir die Eltern-Kind-Gruppen. Bitte warten Sie in der Umkleide, auf dem Schulhof oder erledigen noch einen Einkauf.

Allen Übungsleiterinnen, Übungsleitern, Eltern, Großeltern und Kindern danke ich für Ihren Einsatz und wünsche allen ein gesundes und sportliches Jahr 2013

Ihre Katharina Knapp



Judo

Abteilungsleiter : Rolf Harzem

Jahresbericht 2012

Liebe Judo Kinder, sehr geehrte Eltern. Und es gibt mich doch noch. (Grins) Ich habe mit Christina vereinbart, dass ich noch ein wenig organisatorische Arbeit übernehmen werde, neben meiner Vorstandstätigkeit.

Außerdem gibt es eine weitere Veränderung: Die Judoabteilung hat durch die vielen Trainingszeiten einiges an Aufwendungen zu leisten. In der Vergangenheit konnte durch unterschiedliche Abteilungen ein sehr hoher Finanzausgleich für die Kinder erfolgen. Diese hohen Nebeneinkünfte haben wir leider nicht mehr.

Wir haben auch bereits Abteilungen zusammen legen müssen und werden weiter darauf achten, dass Gruppen, die nicht genügend besucht werden, geschlossen werden.

Aus dieser finanziellen Sicht sind wir leider gezwungen die für Judo erforderliche Jahres-

sichtmarke, wie in jedem anderen Verein, getrennt von den Mitgliedsbeiträgen einzuziehen. Es handelt sich um die Vergütung, die wir an den DJB entrichten müssen. Der Betrag hat derzeit eine Höhe von 15,00 € Wir werden künftig, zu Beginn des Jahres, diesen Betrag leider einzuziehen müssen.

Über diesen Betrag sind alle Judokas für Prüfungen zugelassen und können bei Wettkämpfen starten. Ohne diese Marke geht leider nichts, da ab 01.01.2013 der Verein online die Judopässe für neue Teilnehmer bestellen muss. Die Kinderpässe sind davon unberührt. In der Erstpauschale ist die erste Marke enthalten wird aber zum nächsten Jahreswechsel erforderlich. Selbst wenn jemand im Dezember eintritt.

Es ist schade, dass ich Euch nicht etwas Schöneres mitteilen kann.

Euer Rolf Harzem

Hallo liebe Kinder und Jugendliche!

Wir, der JA (Jugendausschuss), sind nur für euch zuständig und wenn ihr irgendwelche Anregungen oder Beschwerden über den Verein oder irgendetwas habt, könnt ihr euch immer an uns wenden!

Da viele von euch uns (immer noch nicht) kennen, will ich mal erklären, was wir so machen. Wir veranstalten Freizeitfahrten, Ausflüge und Vereinsfeiern und ihr alle seid herzlich eingeladen daran teilzunehmen!

Vorerst gibt es aber erst Mal eine andere kleine Überraschung:

Malwettbewerb

Wenn du im DJK Wiking Mitglied bist und jünger als 12 Jahre - bist du genau richtig! Du kannst ganz einfach teilnehmen, indem du uns einfach ein selbstgemaltes Bild zukommen lässt auf dem du bei der Sportart zu sehen bist, die du im DJK Wiking machst!

Wohin mit dem Bild?

Dieses Bild scannst du dann oder malst es am PC und schickst es an:

jmezrah@googlemail.com

Oder du gibst es einfach an der Geschäftsstelle des DJK Wiking ab in der Kopenhagener Str. 3 in (50765) Köln Chorweiler!

Was gibt's zu gewinnen?

Wenn ihr gewinnt, wartet ein tolles Überraschungsgeschenk auf euch!

Worauf muss ich achten?

Ihr dürft natürlich nicht vergessen euren Namen, eure E-Mail-Adresse und die Gruppe, in der ihr seid, auf euer Kunstwerk zu schreiben!

Dann ran an die Stifte, fertig, los!

Wir freuen uns auf eure Einsendungen bis zum 1. Mai 2013!

Die Gewinnerbilder werden dann in der nächsten Ausgabe veröffentlicht!

Eurer JA !





Tanz für Kinder, Jugendliche + Erwachsene

Abteilungsleiterin : Julia Schlichting

Liebe Tänzer, Tänzerinnen und Freunde des Sports,

das eine Jahr ist vorüber, das neue schreitet in großen Schritten voran. Kommen wir zunächst zu den freudigen Ereignissen:

Die beiden neuen Hip Hop Gruppen sind gut angelaufen und freuen sich über eine große Teilnehmerzahl. Ihre Freude am Tanz präsentierten die Tänzerinnen bei dem Hochhausmarathon des Vereins im September. Nichtsdestotrotz freuen sich beide Gruppen über Hip Hop freudigen Nachwuchs. Des weiteren freuen wir uns über eine stetige Teilnahme der internationalen Folklore. Auch hier sind neue Teilnehmer jederzeit erwünscht.

Die Gruppe moderner Tanz freut sich über eine steigende Teilnehmerzahl und zeigt auch hier die Bewegungsfreude der Kinder in unserem Verein. Als klein aber fein könnte die tänzerische Früherziehung bezeichnet werden. Hier konnte im vergangenen Jahr zu Weihnach-

ten ein Auftritt vermerkt werden, jedoch ist die geringe Teilnehmerzahl ein Problem der Gruppe.

Diesem Problem müssen auch unsere Jazzgruppen entgegenblicken. Besonders hier gilt: wenn keine höhere Teilnehmerzahl errungen wird, dann sind wir nicht in der Lage diese Gruppen in Zukunft zu halten. In diesen drei Gruppen hoffen wir auf eine baldige Besserung der regelmäßigen Teilnehmer.

Dennoch erfreuen wir uns, dass der Tanz in allen Altersstufen eine positive Resonanz hervorruft.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen ein weiterhin erfolgreiches und sportliches Jahr.

Mit sportlichen Grüßen,
Julia Monika Schlichting

Catering & Partyservice

Haselnussweg 24
50767 Köln-Heimersdorf
Tel.: (0221) 79 46 17
Fax.: (0221) 79 91 74
www.partyservice-dick.de
info@partyservice-dick.de





Jahresbericht Turnen

Ein sportliches Jahr ist mit 2012 zu Ende gegangen und wieder einmal haben Woche für Woche rund 120 Kinder in den verschiedenen Turnstunden der DJK Wiking voller Eifer geübt und trainiert.

Nachdem die Kinder dem Eltern-Kind Turnen und dem Kleinkinderturnen entwachsen sind, haben sie die Möglichkeit aus sieben verschiedenen Turnangeboten in Heimersdorf, Blumenberg, Seeberg oder Weiler die zu Ihnen passende Sportstunde aus dem Bereich des Turnens auszuwählen. Und dass die Mädchen und Jungen bis in das Erwachsenenalter hinein dem Turnen treu bleiben können, ist eine tolle Sache.

Die Angebote der DJK Wiking im Turnsportbereich bleiben vielfältig: Neben den Mädchenturnstunden in Blumenberg und Seeberg, die von Frau Volksdorf und Frau Bendel geleitet werden, bietet Frau Bendel mittwochs auch eine Turnstunde für Jungen im Alter von 5-10 Jahren

in der Turnhalle der Grundschule in der Ripphanstrasse an. In den „Turn- und Spielstunden“ für Kinder von 5-8 Jahren, die freitags in der Ripphanstrasse stattfinden, können sich die Mädchen und Jungen auf vielfältige Weise austoben und zahlreiche Bewegungserfahrungen sammeln. Das klassische Boden und Geräteturnen steht bei Herrn Stempin und Leona Wolff in den Turnstunden am Freitag in Heimersdorf auf dem Programm. Hier sind Radschlägerinnen und Handstandläufer, oder solche die es noch werden wollen, herzlich willkommen!

Und auch für unsere Jüngsten gilt: Lasst die guten Vorsätze für das Jahr 2013 wahr werden! Packt die Hallenschuhe ein und kommt einmal zu einer Schnupperstunde vorbei. Bei der DJK Wiking findet ihr sicherlich die Sportstunde, die euch Spaß macht! Denn im Verein ist Sport am schönsten!

A.Fahron

DJK Wiking im Kölner Norden ist der sportliche Weg! Hier können sie ständig orten, wie weit ihre Fitness geht.





Ballspiele

Abteilungsleiter : Patrick Sumara

Jugendgruppe Ultimate Frisbee sammelt Turniererfahrungen

Die Jugendgruppe Ultimate Frisbee in der DJK Wiking Köln-Nord hat sich nach einigen Turnier-Erfahrungen gefestigt und blickt zuversichtlich auf weitere Anlässe, sich mit anderen Teams in der Endzonensportart zu messen. Die Mädchen und Jungen mit dem Namen „Bad Girls & Boys“ nahmen inzwischen an drei Hallenturnieren teil, noch im Dezember am „Wintercup“ in Frankfurt am Main, sowie im Februar an zwei Eintagesturnieren in Darmstadt und in der Sporthalle am Gymnasium Köln-Weiler.

Dabei zeigten sich die acht- bis zwölfjährigen Spielerinnen und Spieler stark verbessert und konnten alle Spiele offen gestalten. In Frankfurt sprang ein geteilter dritter Platz heraus, in Darmstadt der vierte Platz und zu

Hause wäre fast der erste Turniersieg gelungen! An weiteren Terminen stehen die nächste Einladung Mitte März nach Frankfurt auf dem Programm sowie mehrere Rasenturniere im Sommer in Köln, Kamen, Celle und Osnabrück.

Der Sport kombiniert anspruchsvolle Wurftechnik mit intensivem Laufspiel und einer Menge taktischen Varianten. Seit kurzem findet das Training dienstags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr in der Turnhalle Soldiner Straße in Köln-Lindweiler statt. Neue Gesichter sind immer herzlich willkommen! Bei weiteren Fragen bitte Abteilungsleiter Patrick Sumara anrufen (Tel.: 0151-64710836) oder Jugendtrainer Jörg Benner (Tel.: 0173-5154423).

Jörg Benner





Qualität aus Köln seit 1905

- **Sicherheit**
- **Komfort**
- **Energie-**
- **Einsparung**



HERTEL Rollladen-, Tor- und Sonnen-
Schutztechnik GmbH & Co. KG
Donatusstraße 103
50767 Köln

Tel.: 0221 – 590 10 06
Fax: 0221 – 590 24 28
www.hertel-koeln.de
hertel@hertel-koeln.de

Gedächtnistraining

Hier nun wieder einige Übungen um die Konzentration und das Denkvermögen zu trainieren. Viel Spaß dabei!

1. Sie möchten einer anderen Person ihren Nachbarn beschreiben. Versuchen sie dies mit Eigenschaftswörtern von A-Z und wiederholen jedes Mal, die vorher von ihnen genannten. Diese Übung kann man auch sehr schön zu zweit machen, immer im Wechsel!

z.B. Mein Nachbar ist – **alleinstehend**.
Mein Nachbar ist - **alleinstehend** und **berufstätig**.
Mein Nachbar ist – **alleinstehend**, **berufstätig** und **charmant**.

2. Finden sie ein Wort, welches **vor** alle vier gestellt werden kann, so dass sinnvolle Wörter entstehen.

z.B. Kette-Krause-Band-Schmerz = **Hals**

- Ball – Ski – Fall – Dampf
- Leiter – Wasser – Löscher – Wehr
- Bote – Auto – Gewerkschaft – Pakt
- Welt – Park – Garten – Schutz
- Hörer – Buch – Gespräch – Konferenz
- Meister – Tür – Dach – Frau
- Tuch – Läufer – Bein – Nachbar
- Größe – Inhalt – Schlagen – Deckel
- Koch – Schaft – Brief – Prüfung

3. Schreiben sie zu jeder Endung ein Wort mit folgenden Anfangsbuchstaben auf:

K – L – M – N – O – P – R – S – T

- schaft
- heit
- ung

z.B.: **A** = **Arbeiterschaft** / **Angelegenheit** / **Ablenkung**

Bis zum nächsten Mal, bleiben sie beweglich!!!
Heidi Matheis

Termine – Berichte – Notizen

Termine :	21.03.2013	Mitgliederversammlung DJK Wiking
	13.05. - 17.05.2013	50plus Aktiv-Woche im KSI Bad Honnef
	02.06.2013	DJK DV - Kirche läuft
	30.06.2013	DJK DV - Kirche kickt
	10.10.2013	DJK Regionalkonferenz
	16.11.2013	DJK Wiking Sportschau

Schulferientertermine 2013 / 2014

Ostern	25.03. – 06.04. 2013
Pfingsten	21.05.2013
Sommerferien	22.07. – 03.09. 2013
Herbstferien	21.10. – 02.11. 2013
Weihnachtsferien	23.12. - 07.01. 2013/14

Altenberg Wallfahrt 2013 des DJK Diözesanverband Köln



Freitag, den 26. April 2013
Wir fahren wieder um 18.00 Uhr
mit Fahrgemeinschaften ab Taborplatz in
Köln.Heimersdorf.
Gegen 19.00 Uhr beginnt dann wieder die
Wallfahrt von den
bekannten Ausgangspunkten .

Impressum

Herausgeber:

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Kopenhagenerstr. 3, 50 765 Köln-Chorweiler

Geschäftsstelle:

Kopenhagenerstr. 3, 50 765 Köln-Chorweiler
Tel. : 0221 - 78 96 28 20
Fax : 0221 - 78 96 01 67
E-Mail : info@djkwiking.de

Redaktion:

Andreas Pütz
Asbacher Weg 7A, 50767 Köln
Tel. : 0221 / 7 90 11 06
E-Mail: puetz@djkwiking.de
Andrea Weiden
Gertrud Gillessen

Erscheinungsweise:

3 x im Kalenderjahr
Auflage : 1500 Stück

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn
Kt.Nr. 119 2632 (BLZ 370 501 98)

Druck:

naberDruck GmbH

Briefe und Beiträge, die veröffentlicht werden sollen, müssen bis zum 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.

www.djkwiking.de

Redaktionsschluss Ausgabe 2 / 2013 15. Juni 2013

SI Gymnastik und Spiele im Präventions- und Rehabilitationssport

In Kooperation mit der DJK Wiking Köln 1965 e.V. bietet der DJK Sportverband Köln einen SportImpuls „Gymnastik und Spiele im Präventions- und Rehabilitationssport“ an.

Dipl. Sportwissenschaftler Lars Görgens und gleichzeitig Geschäftsführender Vorsitzender der DJK Wiking Köln erläutert theoretische Hintergründe des Präventions- und Rehabilitationssport im Verein, stellt die Vorteile bestimmter Gütesiegel wie Sport pro Gesundheit, Pluspunkt Gesundheit, zertifizierte Rehabilitationssportgruppen sowie deren Anerkennungsverfahren vor.

Praktisch erarbeitet er mit den TeilnehmerInnen Spielformen zu Beginn, während und am Ende einer Sportstunde und gymnastische Übungen (Einzel- und Partnerübungen mit und ohne Kleingeräte) für den Haltungs- und Bewegungsapparat.

Rahmen- und Leistungsangebot:

Veranstaltungsort: Heinrich-Mann-Gymnasium
Fühlinger Weg 4, 50765 Köln (Weiler)
Referent: Lars Görgens, Dipl.-Sportwissenschaftler,
Fachübungsleiter Rehabilitationssport

Termin: Samstag, 13. April 2013, 10.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: 5.- EUR DJK Vereinsmitglieder / 20.- EUR Gäste

Der SportImpuls kann als Teil der ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt werden. Mit Teilnahme an zwei SportImpulsen sind die erforderlichen Unterrichtseinheiten (15UE) zur Lizenzverlängerung abgedeckt.

Anmeldeschluss: 28.03.2013 (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden)*.

Anmeldungen an die DJK-Geschäftsstelle:

Am Kielshof 2, 51105 Köln
Tel.: 0221 / 99 80 84 0
Fax: 0221 / 99 80 84 19
E-Mail: info@djkdvkoeln.de



* Sie haben die Möglichkeit bis zu 14 Tagen vor Kursbeginn von Ihrer Anmeldung schriftlich zurückzutreten. Bei einer Absage nach dieser Frist wird die Hälfte der Kursgebühr fällig. Sollten Sie den Lehrgangs-/Veranstaltungsplatz nicht belegen, ist eine Rückzahlung ausgeschlossen.

Taijiquan – Lehrgang im DJK-Zentrum in Münster

Tiger, Hirsch, Bär, Affe, Kranich? Besuchen wir – 2 Freundinnen und ich – einen Zoo? Wir dachten, wir würden an einem Gymnastiklehrgang teilnehmen. Naja, vielleicht findet der Sport wechselnd vor den Tiergehegen statt.

Am Freitagabend angekommen, klärte sich dann alles auf. Wir sollten die Tiere nur nachahmen, in ihren Bewegungen und ihrem Charakter. Das kann ja nicht so schwer sein, vermuteten wir.

Am nächsten Morgen hieß es aber zuerst einmal, fest auf dem Boden stehen: hüftbreit, Knie bitte nicht durchdrücken, Schultern hängen lassen und dann reinsetzen. Aber wohin reinsetzen? Aha, nur so tun als ob. Das sei gut für eine gerade Wirbelsäule. Halt, nicht den Po so weit nach hinten schieben. Also noch ein Körperteil beachten. Das erforderte ganz schön viel Konzentration.

Und nun wendeten wir uns den Tierchen zu. Der Tiger war der Erste. Er hat Krallen, packt seine Beute und zieht sie zu sich heran. Das funktionierte ganz gut. Nun kam der Affe. Er hat Klauen, will einen Pfirsich pflücken, ist listig und passt auf, dass kein anderer die ausgesuchte Frucht vor ihm erwischt. Hört sich gut an, wurde aber zunehmend schwieriger. Denn nun durfte man links und rechts, oben und unten, Hand offen oder geschlossen, hohle oder leichte Faust nicht verwechseln. Und zwischendurch auch noch listig zur Seite gucken. So, und dann kamen auch noch die Füße dazu: linken Vorderfuß anheben, auf der Ferse nach links drehen, rechten Fuß nachpuschen, Schritt! Oh

je, wieder der falsche Fuß in die falsche Richtung! War die linke Hand nach oben noch offen oder musste es die andere sein? Sollte die rechte Hand vor dem Bauch als Schild gehalten werden oder ausgestreckt Richtung der Linken. Bald drehten sich alle Richtungen zu einem bunten Knäuel in meinem Schädel.

Dabei hatte unsere Meisterin, Brita Schröder, sogar die Fähigkeit, links und rechts seitenverkehrt zu demonstrieren. Damit wir genau sehen konnten, was zu tun ist, stand sie mit dem Gesicht frontal vor uns. Sie sagte links und bewegte den rechten Arm. Bewundernswert! Zu bewundern waren auch ihre Freundlichkeit und unermessliche Geduld. Sie lobte uns, selbst wenn wir Fehler machten.

Am Nachmittag, nach einem leckeren Hühnchen-Curry und Feldsalat mit gehackten Walnüssen, erfuhren wir, dass wir gar kein Taijiquan gemacht hatten, sondern Qigong. Was ist der Unterschied? Taiji ist ein Kampfsport und Qigong dient der Gesundheitsförderung.

Zum Glück zeigten uns die Profis – es waren nicht nur Anfänger anwesend – die Taiji-Übungen, wie sie perfekt aussehen sollen. Es sah aus wie Ballett, fließende, harmonische, langsame Bewegungen.

Ob ich das jemals auch so können werde? Auf jeden Fall hat der Work-Shop Spaß gemacht. Wir hatten eine gute Gemeinschaft, waren angenehm untergebracht, haben etwas Neues, Interessantes kennengelernt und den Weihnachtsmarkt von Münster obendrein erlebt.

Renate Geisler

Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu - Neu

„Unsere Geschäftsstelle hat ab sofort eine neue Telefonnummer!“

Neue Telefon Nummer der Geschäftsstelle: 0221 - 78962820

Neue Fax Nummer der Geschäftsstelle: 0221 - 78960167

5. Pax-Bank - Stadionlauf Köln

02. Juni 2013




kirche.läuft

DJK
Sportverband

www.kirche-laeuft.de

Schirmherrin:
Hannelore Kraft



Wehr dich!

Selbstverteidigung

*Kurse für Kinder, Jugendliche
Erwachsene und Senioren*

Kinder 9-13: Sa. 20.04.13

Jugendliche 14-18 Jahre : Sa. 27.04.13

Erwachsene: Sa. 04.05.13

Senioren: Sa. 11.05.13

jeweils von 10:00-13:00 Uhr

Wo: Fühlinger Weg 7, Köln-Weiler

*Kosten: 10- € für Vereinsmitglieder
15,- € für Nichtmitglieder*

Weitere Informationen und Anmeldung:

Homepage www.djkwiking.de,

per e-mail info@djkwiking.de oder

telefonisch 0221/78962820 oder 0151/50654522.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihren Besuch!

DJK WIKING KÖLN 1965 e.V.

Kopenhagener Str. 3 50765 Köln-Chorweiler



Unser Sportangebot für "Klein & Groß"



In über 20 Sportstätten sind wir im Kölner Norden durch unser attraktives und vielseitiges Sportangebot aktiv. Wir bieten Sport für alle – vom Kleinkind bis zum Senior! **Kostenfreie Mitgliedschaft für Kinder mit Köln-Pass möglich!**

Eine Auswahl unserer Sportangebote in Chorweiler, Weiler, Seeberg, Heimersdorf, Blumenberg, Lindweiler, Longerich

Hip Hop *neu!*

Jazztanz

Pilates

Trampolin

Kickboxen

Bodyforming

Volleyball

Judo

Qi Gong

Herzsport

Rehasport

Gymnastik

Tai Chi

Yoga

Basketball

Kinderturnen

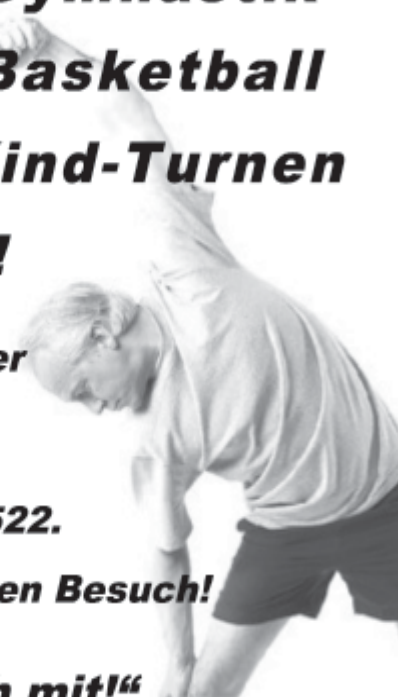
Eltern-Kind-Turnen

und vieles mehr !

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer
Homepage www.djkwiking.de,
per e-mail info@djkwiking.de oder
telefonisch 0221/17043133 oder 0151/50654522.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihren Besuch!

DJK Wiking: „Geh hin – mach mit!“



Ballsport, Frisbee				Patrick Sumara, Telefon: 0177-6862119			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	ab 13	Mo.	19:00	20:30	Sol	F. Keichel
Basketball Hobby	580		Mo.	20:30	22:00	HMG	J. Uhler
Frisbee Jungen & Mädchen		ab 10	Di.	18:00	20:00	Sol	J. Benner
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570		Di.	18:00	20:00	BCW	P. Sumara
Fußball für Kids	504	8-12	Mi.	17:00	18:30	TFü2	M. Oberließen
Ballsport Hobby	560		Mi.	19:00	20:30	KMA1	I. Neyman
Basketball Hobby	590		Mi.	20:30	22:00	Blu	A. Sabrlouy
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	500		Fr.	17:30	20:30	BCW	F. Keichel
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	bis 13	Do.	18:00	20:00	KMA1	F. Keichel
Fußball Hobby für Kids	505	7-8	Fr.	15:30	17:45	BCF	T. Fischer
Fußball Hobby für Kids	506	11-12	Fr.	15:30	17:45	BCF	L. Schwarz
Ballsport Hobby	502		Fr.	18:30	20:00	HMG	N. N.
Basketball	531	ab 8	Fr.	16:30	17:45	Blu	A. Sabrlouy
Basketball	532	ab 12	Fr.	17:30	19:00	Blu	A. Sabrlouy
Basketball Leistung	533	ab 12	Fr.	19:00	20:30	Blu	A. Sabrlouy
Basketball Leistung	590		Fr.	20:30	22:00	Blu	A. Sabrlouy
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570		Fr.	19:30	21:30	BCW	P. Sumara
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570		Fr.	20:00	21:30	HMG	P. Sumara
Ballsport für Jungen	503		Sa.	10:30	12:00	Leb	Z. Bachtarie
Frisbee Jungen & Mädchen	570		Sa.	n.V.	n.V.	BCW	P. Sumara

Sport für Menschen mit Behinderung				Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport mit Kick	11		Mo.	17:15	18:30	Bal	L. Görgens
Allround Sport	10		Di.	17:30	18:30	LC	N.N.
Sport mit Kick	NEU!	ab April!	Di.	18:00	19:00	GKP	L. Görgens

Fitness, Gymnastik, Rehasport				Irene Viereck, Telefon: 0221-798805			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Senioren-gymnastik	404		Mo.	09:00	10:00	EvL	I. Wachendorf
Senioren-gymnastik	405		Mo.	10:00	11:00	EvL	I. Wachendorf
Frauengymnastik	430	ab 40	Mo.	18:30	19:30	Bal	L. Görgens
Frauengymnastik	431		Mo.	19:30	20:30	Bal	L. Görgens
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	V. Traugber
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	K. Traugber
Gesundheitsgymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00	GPP	I. Wachendorf
Fitnessgymnastik	224		Di.	09:00	10:00	PF.D.	G. Henschen
Wirbelsäulengymn. Frauen	26		Di.	10:00	11:00	GPP	I. Wachendorf
Wirbelsäulengymn. Frauen	71		Di.	11:00	12:00	GPP	I. Wachendorf
Gymnastik für Frauen & Männer	407	über 60	Di.	09:30	10:30	Tab	S. Kanther
Gymnastik für Frauen & Männer	408	über 60	Di.	10:30	11:30	Tab	S. Kanther
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30	Bal	J. Römer
Wi. Gymnastik/Problemzonen	222		Di.	17:00	18:00	TV	T. Bendel
Rehasport Wirbelsäule/Gelenke	NEU!	ab April!	Di.	17:00	18:00	GKP	L. Görgens
Frauengymnastik	433		Di.	18:00	19:00	TV	T. Bendel
Selbstverteidigung	690		Di.	19:00	20:30	Rip.	M. Koese
Atmung, Haltung, Rückenstärkung	73		Di.	19:00	20:00	TV	I. Viereck
Frauengymnastik	437		Di.	19:00	20:00	Blu	G. Volksdorf

Frauengymnastik	435		Mi.	09:30	11:00	Pf.St.A.	J. Römer
Gesundheitsgymnastik Spezial	28		Mi.	17:00	18:00	Bal	J. Römer
Integrative Gymnastik	434		Mi.	18:30	19:30	Rip	T. T. Bendel
Fitnesskickboxen	255		Mi.	18:30	20:00	KMA 2	A. Weiden
Bodyforming	250		Mi.	20:00	21:00	KMA 2	A. Weiden
Wirbelsäulengymnastik	74		Mi.	19:30	20:30	Bal	H. Stempin
Wirbelsäulengymnastik	75		Mi.	20:30	21:30	Bal	H. Stempin
Wirbelsäulengymnastik	68		Do.	09:00	10:15	TFü2	S. Kanther
Fitnessgymnastik BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G. Henschen
Wirbelsäulengymnastik	69		Do.	10:15	11:30	TFü2	S. Kanther
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30	18:45	TV	A. Stempin
Rehasport Wirbelsäule/Gelenke	89		Do.	17:45	19:00	KMA 2	L. Görgens
Sport und Spiel	436		Do.	19:00	20:30	Leb	W. Schwarz
Aerobic	204		Do.	19:15	20:15	Blu	A. Stempin
Pilates	1		Do.	20:15	21:15	Blu	A. Stempin
Fitnessgymnastik für Männer	240		Do.	20:30	22:00	TV	J. Uhler
Wirbelsäulengymnastik	77		Fr.	18:30	19:30	Bal	I. Viereck
Fit ins Wochenende	241		Fr.	20:15	22:30	TV	H. Stempin
Gesundheitsgymnastik	20		Sa.	09:30	10:30	Leb	I. Wachendorf
Fit für 100	52			auf Anfrage	auf Anfrage		U. Kraus

Herzsport			Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Mo.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Mo.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Mo.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	86		Mo.	16:00	17:00	Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe	85		Di.	19:00	20:30	GKP	L. Görgens
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Di.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Do.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Do.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Do.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	86		Do.	16:00	17:00	Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe	85		Do.	19:00	20:30	KMA 2	L. Görgens
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Do.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin

Judo und Jiu Jitsu			Rolf Harzem, Telefon: 0221-9591704				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Judo	620	6-12	Mo.	17:30	19:00	Sol	C. Blatt
Judo	620		Mo.	19:00	20:30	Sol	C. Blatt
Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30	22:00	Sol	W. Richmann
Judo	610	6-11	Mi.	18:00	19:30	TV	C. Blatt
Judo	610	12-18	Mi.	19:30	21:00	TV	C. Blatt
Judo	660	6-8	Mi.	16:30	17:30	Blu	O. Spiller
Judo	660	8-12	Mi.	17:30	19:00	Blu	O. Spiller
Judo	660	ab 14	Mi.	19:00	20:30	Blu	O. Spiller
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	TFü2	W. Richmann
Judo	620	4-6	Fr.	17:30	19:00	Sol	D. Kühn
Judo	620	6-11	Fr.	17:30	19:00	Sol	R. Harzem
Judo	620		Fr.	19:00	20:30	Sol	R. Harzem

Kooperation Kitas und Schulen			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
Turn-AG	124	6-10	Di.	15:45	17:00	Leb.	N. N.
Sportförderunterricht	136	6-8	Mi.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin

Sportförderunterricht	137	8-10	Mi.	16:45	17:45	Leb	H. Stempin
-----------------------	-----	------	-----	-------	-------	-----	------------

Tanzen Julia Schlichting, Telefon: 0163-4840565							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke
Jazztanz	321	13-18	Mi	18:00	19:30	AV	Photini-Meletiados
Jazztanz	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	AV	Photini-Meletiados
Hip-Hop	350	ab 9	Do.	17:00	18:30	Bal	N. Garni
Hip-Hop	350	ab 13	Do.	18:30	20:00	Bal	N. Garni
Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Fr.	16:00	17:00	Bal	J. Schlichting
Moderner Tanz	331	6-10	Fr.	17:00	18:00	Bal	J. Schlichting

Trampolin Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Trampolinspringen	141	6-8	Mo.	15:00	16:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	142		Mo.	16:00	17:30	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145		Mo.	17:30	19:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	146		Mo.	19:00	20:30	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	144	15-33	Mo.	20:30	22:00	Blu	H. Stempin
„	140	4-6	Do.	15:00	16:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	143	10-15	Do.	16:00	17:30	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	113		Sa.	10:00	12:00	Blu	H. Stempin

Turnen Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829 Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16:00	17:00	Blu	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	117		Di.	16:00	17:00	TV	T. Bendel
Turn & Spiel für Kids	105	3-6	Di.	17:30	18:30	Bal	I. Neyman
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	G. Volksdorf
Jungenturnen	113	5-10	Mi.	16:30	17:30	Rip	T. Bendel
Mädchenturnen	122	5-10	Mi.	17:30	18:30	Rip	T. Bendel
Eltern-Kind-Turnen	106		Mi.	16:00	17:00	TV	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	17:00	18:00	TV	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:00	17:00	TV	M. Behnen
Eltern-Kind-Turnen	101	1,5-3	Do.	17:30	18:30	KMA2	M. Köse
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	15:00	16:00	Bal	G. Matuschek
Turn & Spiel	118	5-8	Fr.	16:00	17:30	Rip	N.N.
Mädchenturnen	127	6-10	Fr.	16:30	17:30	TV	H. Stempin
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30	18:45	TV	H. Stempin
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45	20:15	TV	H. Stempin

Volleyball Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177 Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Kinder 7-10 Jahre	510		Di.	16:45	18:00	HMG	A. Garrecht
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	18:00	19:30	HMG	A. Garrecht
Jugend männl. D	510	< Jahrg. 99	Do.	17:30	19:30	HMG	A. Garrecht
Jugend weibl. D	510	< Jahrg. 99	Di.	17:30	19:30	HMG	D. Schott
Jugend weibl. C1+C 2	510	< Jahrg. 97	Mi.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer/Dück
Jugend weibl. C 2	510	< Jahrg. 97	Fr.	16:30	18:30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. C 1	510	< Jahrg. 97	Mo.	17:30	19:30	HMG	A. Dück
Jugend weibl. B	510	< Jahrg. 95	Mi.	17:30	19:30	HMG	P. Schreier
Jugend weibl. B	510	< Jahrg. 95	Fr.	16:30	18:00	HMG	P. Schreier
Jugend männl. C	510	< Jahrg. 97	Mo.	17:30	19:30	HMG	D. Piszcor
Jugend männl. C	510	< Jahrg. 97	Fr.	18:00	19:30	HMG	D. Piszcor
Jugend männl. B	510	< Jahrg. 95	Mi.	17:30	19:30	HMG	G. Blomeyer

Jugend männl. B	510	< Jahrg. 95	Fr.	16:30	18:00	HMG	G. Blomeyer
Trainingsgem. männl. A/B	510	< Jahrg. 93	Mi.	19:30	21:30	HMG	G. Blomeyer
Damen I (Spielgemeinschaft)	510		Fr.	18:30	20:00	HMG	P. Schreier
Damen II Bk	510		Mo.	19:30	21:30	HMG	U. Paffendorf
Damen II Bk	510		Do.	19:30	21:30	HMG	U. Paffendorf
Damen III Bk	510		Di.	19:30	21:30	HMG	L. Schott
Damen III Bk	510		Do.	17:30	19:30	HMG	L. Schott
Damen Hobby OL	510		Mo.	19:30	22:00	HMG	M. Niermann
Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19:30	22:00	HMG	B. Hüttemann
Herren Hobby 2 LL	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	S. Kraus
Mix I LL	510		Do.	19:30	22:00	HMG	M. Hüsck
Mix II BeL	510		Di.	19:30	22:00	HMG	A. Kraus
Mix III Bk	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	T. Melin-Filz
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30	HMG	W. Remsky

Yoga, Tai Chi, Qi Gong			Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Yoga für Frauen und Männer	40		Mo.	08:30	10:00	EvL	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer	41		Mo.	10:15	11:45	EvL	I. Viereck
Qi Gong	5		Mo.	08:50	09:50	Tab	H. Matheis
Yoga für Frauen und Männer	42		Mo.	17:30	19:00	Pf.W.	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	L. Langlitz
Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30	22:00	Pf.W.	L. Langlitz
Yoga und Prävention für Ältere	400		Di.	16:30	17:45	EvGZ	S. Schmitz
Yoga und Prävention für Ältere	401		Di.	17:45	19:00	EvGZ	S. Schmitz
Yoga für Frauen und Männer	48		Mi.	18:00	19:30	Bal	J. Römer
Tai Chi Chuan	7		Mi.	18:30	20:30	Rip	B. Schröder
Yoga & Wirbelsäulengymnastik	76		Do.	19:00	20:30	TV	I. Viereck

Hallenverzeichnis

AV	Aula Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg, Heimersdorf	KMA3	Kindertagesstätte, Karl-Marx-Allee, Chorweiler
BCW	Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz	LC	Lino Club, Geschwister-Scholl-Straße, Longerich
BCF	Bezirkssportanlage Chorweiler, Fußball	Leb	Turnhalle Lebensbaumweg, Heimersdorf
Bal	Turnhalle Balsaminenweg, Seeberg	Pf.St.A.	Pfarrheim St. Anna
Blu	Turnhalle Ernstberg Straße, Blumenweg	Pf.W.	Pfarrheim Weiler, Regenbold Straße, Weiler
EvGZ	Evangelisches Gemeindezentrum Chorweiler, Chorweiler	Pf.D.	Pfarrheim Dionysius
EvL	Ev. Kirche Lebensbaumweg, Heimersdorf	RBS	Kindertagesstätte Regenboldstraße, Weiler
Fur	Kindertagesstätte, Further Straße, Roggendorf	Rip.	Turnhalle Riphahnstraße, Seeberg
GHS	Gustav-Heinemann Schule, Seeberg	TFü1	Turnhalle Fühlingerweg (vordere Halle), Weiler
GKP	Gymnasium Köln-Pesch, Pesch	TFü2	Turnhalle Fühlinger Weg (hintere Halle), Weiler
GPP	Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler	Sol	Turnhalle Soldiner Straße, Lindweiler
HMG	Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg, Weiler	Tab	Taborsaal / Pfarrei Christi Verkärung, Taborplatz, Heimersdorf
KMA1	Gustav-Heinemann-Schule, Karl-Marx-Allee, Chorweiler	TV	Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovener Weg, Heimersdorf
KMA2	Henry Ford Realschule, Karl-Marx-Allee, Chorweiler		

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzender	Lars Görgens E-Mail: goergens@djkwiking.de	Tel.	0151 / 50 65 45 22
2. Vorsitzender	Rolf Harzem E-Mail: harzem@djkwiking.de		0221 / 9 59 17 04
Kassenwart	Sören Beeskow E-Mail: beeskow@djkwiking.de		0151 / 24 22 95 06
Geschäftsstelle	Irmgard Wachendorf Marco Oberließen E-Mail: info@djkwiking.de	Tel. Fax	0221 / 78 96 28 20 0221 / 78 96 01 67
Sportwart	Ivan Neiman E-Mail: neyman@djkwiking.de		0178 / 3 56 37 46
Jugendleiter	Daniela Kühn E-Mail: jugend@djkwiking.de		0157 / 76 37 81 97
Öffentl. arbeit	Andrea Weiden E-Mail: weiden@djkwiking.de	Tel.	0151 / 50 65 45 22
Geistl. Beirat	Pfr. Heribert Meurer		
Seniorenbeauftragte	Heidi Matheis	Tel.	0221 / 77 90 96
Beisitzer	Frank Keichel	Tel.	0176 / 96 04 11 35

Abteilungsleiter

Blatt Christina	Vertr. Judo E-Mail: blatt@djkwiking.de	Tel.	0221 / 79 90 23
Hartwich Marlies	Yoga E-Mail: hartwich@djkwiking.de		0221 / 9 79 29 81
Harzem Rolf	Judo E-Mail: harzem@djkwiking.de		0221 / 95 91 704
Knapp Katharina	Eltern Kind Turnen E-Mail: knapp@djkwiking.de		0221 / 3 90 98 29
Kraus Andreas	Volleyball		0221 / 5 90 57 25
Sumara Patrick	Ballspiele E-Mail: sumara@djkwiking.de		0151 / 64 71 08 36
Schlichting Julia	Tanzen für Kinder, Jugendliche + Erwachsene E-Mail: julia_schlichting@web.de		0163 / 4 84 05 65
Stempin Henryk	Turnen + Trampolin h.stempin@gmx.de		0221 / 7 90 16 60
Viereck Irene	Gymnastik E-Mail: viereck@djkwiking.de		0221 / 79 88 05
Zerres Ursula	Ambulanter Herzsport E-Mail: zerres@djkwiking.de		0221 / 5 90 32 32

Ärzte der Ambulanten Herzgruppen

Dr. Grüner Olga
Dr. Neuen-Kopitzki A.
Dr. Ploner Johannes
Dr. Schiewe Felix
Dr. Viehöver F.J

Beitragsstelle + Mitgliederbetreuung: Katharina Knapp

Tel. 390 – 9829

Fax 390 - 9830

E-Mail : knapp@djkwiking.de

Unser Mister Handwerk!

Newzella
SEIT 1896

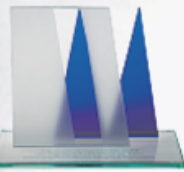
BÄCKEREI. KONDITOREI.

**„Wir backen sehr
gerne für Sie“**

Bäckerei Konditorei
Magnus Newzella

- Köln-Heimersdorf
Haselnussweg 19
- Köln-Seeberg
Mataréweg 51
- Köln-Weidenpesch
Neusser Str. 455
- Leverkusen
Heinrich-v.-Stephan-Str. 6
- Leverkusen
Alkenrather Str. 27
- Pulheim
Venloer Str. 118

TOP-Ausbildungsbetrieb!



Michael Arens
Bäckermeister und
Ausbilder bei uns.

Viele Neuigkeiten unter:
www.baeckerei-newzella.de

Gutschein für

2 ofenfrische
Brötchen

Nur ein Gutschein
pro Haushalt einlösbar