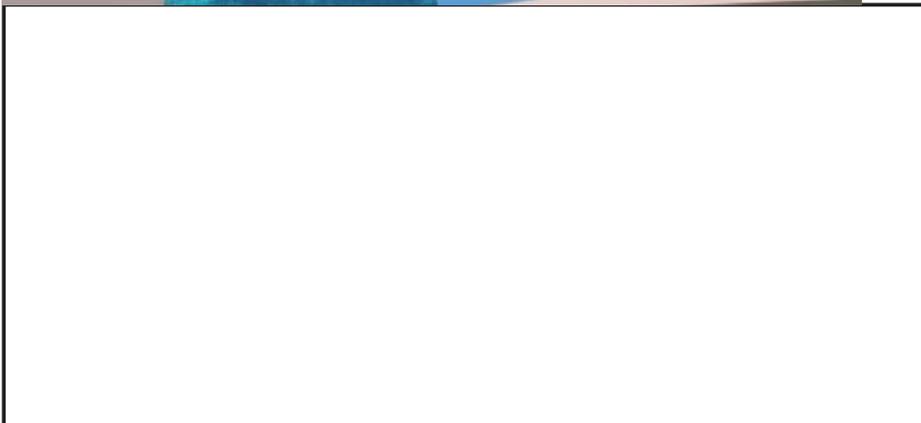




**Lea Fahren  
gewinnt  
die Bronzemedaille  
bei der  
Deutschen  
Meisterschaft  
im  
Trampolinturnen  
für die DJK Wiking!**



♥ Sport tut gut.  
Ich setze mich dafür  
ein, dass alle Kinder  
beim Sport mitmachen  
können. Sport machen  
darf keine Frage des  
Geldes sein. ♥

Sabrina Mockenhaupt,  
Siegerin  
Köln Marathon

Unser Engagement für Sport.  
Gut für Köln und Bonn.

 Sparkasse  
KölnBonn

Sabrina Mockenhaupt unterstützt den Verein Teamplayer e.V., der Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien fördert, damit sie Sport machen können. Auch wir von der Sparkasse KölnBonn sind überzeugt, dass Sport gut tut. Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Ob Marathon, Veedelsverein oder Nachwuchsförderung – wir unterstützen im Großen und Kleinen jährlich mehr als 1.000 Projekte in den Bereichen Sport und Bildung, Kultur und Soziales. **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**

## **Inhalt Ausgabe 2 - 2013**

	Seite
Grosse Sportschau .....	4
Bericht-Mitgliederversammlung 2013.....	5-6
Wichtige Mitteilungen für unsere Mitglieder.....	6
Interview mit Andreas Kraus.....	7-8
 Bericht aus den Abteilungen:	
Volleyball.....	10-12
Yoga.....	13
Tanz für Kinder, Jugendliche + Erwachsene.....	14
Jugend.....	15
Gymnastik, Reha + Prävention .....	16
Turnen.....	17-18
Trampolin.....	19-22
 Seite der Älteren.....	 24
Termine, Berichte , Notizen.....	25-27
Neue Beiträge.....	27
Impressum.....	25
Übungsstundenplan aller Abteilungen.....	29-33
Geschäftsführender Vorstand.....	34

**Im Internet : [www.djkwiking.de](http://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](mailto: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.**

DJK WIKING KÖLN 1965 e.V.

# GROSSE SPORTSCHAU DER DJK WIKING



**Samstag 16.11.2013**

Beginn 14.30 Uhr

Einlass 14.00 Uhr

## Mitgliederversammlung 2013

**Alle Jahre wieder.....**

fand am 21.März, im Taborsaal in Köln-Heimersdorf, unsere alljährliche Mitgliederversammlung statt.

Der 1. Vorsitzende Lars Görgens rief, in Anwesenheit unseres geistlichen Präses, Pfr. Meurer, zu einem Gedenken für die Verstorbenen der DJK Wiking auf. Protokollführer war Marco Oberliessen.



Nach Feststellung der Beschlussfähigkeit wurde zunächst **Katharina Knapp** für ihr Engagement im Verein geehrt. Wer kennt sie nicht? Sie ist die gute Seele unserer Beitragsstelle und Mitgliederverwaltung. Seit 2001 übernahm sie zunächst zur Hälfte die Mitgliederverwaltung, ab 2003 den Gesamtverein. Stets dienstbereit, ob am Telefon, Fax oder mit E-mail Kontakt, bringt sie sich ein.

– **Danke, Katharina** –

Nach der Genehmigung der Tagesordnung trug Lars Görgens den Jahresbericht 2012 vor.

Er machte deutlich, was im vergangenen Jahr geleistet und erarbeitet worden war. Die Mitgliederzahl ist, mit leichtem Zuwachs, bei über 2000, konstant geblieben. 70 Sportlehrer, Trainer, Übungsleiter, Gruppenhelfer sorgen für einen reibungslosen Übungsbetrieb. Die wett-kampforientierten Gruppen sind weiterhin erfolgreich. Alle Abteilungsberichte, einschließlich der Jugend, sind im Vereinsheft 1-2013 aufgeführt.

In Vertretung des erkrankten Kassenwartes, Sören Beeskow, trug Lars Görgens den Haushaltsbericht des Jahres 2012 vor, der trotz größter Anstrengung, eine Unterdeckung auswies. Noch ausstehende Zuschüsse von Behörden werden das Defizit mindern. Lars Görgens erläuterte überzeugend und explizit die Notwendigkeit einer Beitragsanpassung.

Von der Mitgliederversammlung wurde dann einstimmig eine Grundsatzentscheidung zu der Beitragsanpassung beschlossen und die darüber hinaus teilweise Vereinheitlichung der Beitragsgruppen. Bei 29 verschiedenen Beiträgen ist der Verwaltungsaufwand so nicht mehr zu stemmen. Die Beitragsanpassung gilt ab 1. August 2013. Es wird gesondert darüber informiert. Der Vorstand wurde einstimmig entlastet. Großer Beifall!

Die Kassenprüfer bescheinigten eine saubere und einwandfreie Haushaltsführung. Der Haushaltsplan 2013 wurde den Anwesenden bildlich vorgestellt.

Neben der Anwesenheit vieler Ehrenmitglieder hat uns besonders gefreut, dass **Frau Friedel Kraus** gekommen war, die mit 88 Jahren noch in verschiedenen Gruppen der DJK Wiking aktiv ist.

Mit der Ankündigung auf unsere große Sportschau am 16. November, schloss die Versammlung.

**Anmerkung:** Ohne das persönliche Engagement unseres 1. Vorsitzenden wäre eine so komplexe Abwicklung unseres umfangreichen Sportbetriebes kaum möglich. Für Außenstehende nicht immer erkennbar, kümmert sich unser Vorsitzender um alle Belange der DJK

Wiking. Er ist bestrebt, den Verein weiterhin im Blick auf die Zukunft zu präsentieren, wobei konstruktive Kritik stets erwünscht ist. Aufgezeigte, durchführbare Alternativen und die Mitarbeit bei deren Verwirklichung aber auch.

Gemäß unserer Vereinsausrichtung zeigen wir uns im Sinn der DJK:

Sport um der Menschen willen:

- **kompetent** - **fair** - **sachlich** –  
G. Gillessen

## Liebe Mitglieder,

am 21.03.2013 hat der Vorstand den anwesenden Mitgliedern auf der Mitgliederversammlung ausführlich die Problematiken des derzeitigen Beitragssystems mit den vielen unterschiedlichen Beiträgen sowie die aktuelle finanzielle Situation des Vereins dargelegt.

Die finanziellen Zuschüsse, die unser Verein im Jahr 2013 erhalten hat, sind im Vergleich zum Jahr 2012 erheblich gesunken. Dies hat deutlich gemacht, dass die Einnahmen durch Zuschüsse nicht verlässlich sind, sondern stark variieren können. Der Vorstand möchte unseren Verein in Zukunft unabhängiger von Zuschüssen machen und finanzielle Risiken vermeiden.

Einstimmig, bei einer Enthaltung, wurde ein neues Beitragssystem beschlossen, um auch weiterhin ein attraktives, qualifiziertes und zeitgemäßes Sportprogramm anzubieten, den geänderten finanziellen Rahmenbedingungen Stand halten zu können und den Verwaltungsaufwand zu erleichtern. In der Vergangenheit hatte fast jede einzelne Sportgruppe einen eigenen Beitrag. Zukünftig wird nun jede Abteilung

einen eigenen Beitrag haben, differenziert nach Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen.

Zudem wurde allen anwesenden Mitgliedern aufgezeigt, dass die DJK Wiking im Vergleich zu konkurrierenden Vereinen sehr günstige Mitgliedsbeiträge hat und auch zukünftig haben wird. Diese günstigen Beiträge sind zum großen Teil unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern und Helfern zu verdanken. Ihnen gilt an dieser Stelle mein besonderer Dank.

Abschließend bedanke ich mich herzlich bei allen Mitgliedern, die an unserer diesjährigen Mitgliederversammlung teilgenommen, sich konstruktiv an der Diskussion über die Zukunft unseres Vereins beteiligt haben und diesen wichtigen Beschluss für ein neues Beitragssystem gefasst haben.

Die neuen Mitgliedsbeiträge entnehmen Sie bitte der Tabelle auf Seite 27.

Herzliche Grüße  
Lars Görgens

# Ein Leben für den Sport

Interview mit Andreas Kraus

Ehrenmitglied der DJK - Wiking

**DJK** Andreas, Du kommst aus der Sportlerfamilie

**Wiking:** Kraus. Hier einige Fragen zu Deinem Sportlerleben.

**Mit wie vielen Jahren bist Du mit Sport in Berührung gekommen?**

**Wer hat Dich zum Sport hingeführt?**

Andreas: Ich glaube, das war durch meinen Vater schon sehr früh. Richtig ging es aber erst los, als wir 1964 nach Heimersdorf gezogen sind und mein Vater eine Kinderturngruppe und Männersportgruppe in der entstandenen DJK Wiking aufgebaut hat. Mit 7 Jahren war ich dann das erste Mal aktiv mit dabei. Geräte- und Bodenturnen nach alter Schule. Mein Vater, denke ich, war die treibende Kraft der die ganze Familie zum Sport gebracht hat. Auch meine Mutter hat in ihrer Jugend Handball gespielt und ist bis heute in DJK Wiking Sportgruppen aktiv. Mein Vater war sehr aktiv in seinem Heimatort im Turnen, Schwimmen und Volleyball. So ist es nur logisch, dass aus dieser Sportfamilie inzwischen drei Sport Diploms hervorgegangen sind.

**Mit welcher Sportart hast Du begonnen? Gabst es Schulsport an dem Du teilgenommen hast und welchen?**

Wie schon gesagt Turnen war die erste Sportart mit der ich begonnen habe. Als Anreiz gab es vom Vater etwas, wenn wir am Reck Aufschwung, Umschwung oder auch die Kippe hinbekommen haben. Besonders der Handstand hatte es ihm angetan und hundert Schritten auf den Händen oder einmal durch die Längshalle musste es schon sein. Später kam dann im Verein noch Schwimmen bei Josef Fetten und Laufen bei Heio Fetten hinzu. Volleyball haben wir zuerst bei meinem Vater in der Männersportgruppe gespielt bis wir dann nach der Olympiade in München 1972 die Volleyballabteilung aufgebaut haben. Dem Volleyball bin ich bis heute aktiv verbunden. Beim Schulsport konnte ich beim Turnen, Schwimmen und Skilaufen glänzen.

**Mit Dir verbindet man Volleyball, bist Du noch immer so Volleyball begeistert?**

Mein Vater hat mich zum Volleyball gebracht. Er hat uns mit ca. 12 Jahren zur Männersportgruppe mitgenommen die zum Schluss immer ausgiebig Volleyball gespielt hat. Nach der Olympiade 1972 haben wir dann die Volleyballabteilung aufgebaut und 1974 erstmalig an den Meisterschaften teilgenommen. Ich glaube ohne Volleyball würde es bei mir nicht gehen. Ich bin weiterhin in zwei Hobby- Teams aktiv und leite seit 40 Jahren gemeinsam mit meiner Schwester Angelika die Volleyballabteilung. Am Wochenende sind wir dann oft im Sand und genießen das besondere Spiel auf sandigem Boden im Freien. Volleyball ist eine sehr komplexe und interessante Sportart, die auch das gemeinsame Spiel von Damen und Herren sowie Personen mit unterschiedlichem Niveau ermöglicht. Ich bin froh dass mein Vater uns gerade zu dieser Sportart gebracht hat. Meine Kinder kamen dann auch schon früh mit Volleyball in Berührung und mit meinem Sohn Thomas spiele ich heute im Hobby Herrenteam.

**1974 wurde in der DJK Wiking die Volleyballabteilung gegründet, warst Du da-**



### **mals schon dabei und in welcher Position?**

1972 haben wir ein Damen- und ein Herrenteam aufgemacht. Die Teams gingen damals aus der Männersportgruppe, den Schwimmgruppen und weiteren Volleyballbegeisterten hervor. 1974 wurde dann der Spielbetrieb aufgenommen. Ich war von Anfang an dabei und habe die Abteilungsleitung übernommen. Sehr schnell wuchs die Abteilung und mehrere Leistungs- und Jugendteams konnten gemeldet werden. Damals habe ich wegen meiner Größe hauptsächlich über die Mitte gespielt.

### **Seit wann bist Du Übungsleiter?**

Mit 18 (1976) habe ich den Übungsleiterschein in der DJK Sportschule Münster erworben. Zurzeit leite ich nur aushilfsweise Volleyballgruppen.

### **Du bist Abteilungsleiter Volleyball. Seit wann bist Du das?**

Seit die Volleyballabteilung 1974 gegründet wurde.

### **Was waren Deine Stationen im Volleyball?**

Zuerst habe ich mit ca. 12 Jahren bei der Männersportgruppe mitgemacht dann als ich 15 war wurden die ersten Volleyballgruppen gegründet denen ich mit angehörte. Ab 1974 haben wir dann in der Meisterschaft mitgespielt. Über die Jahre schafften wir es bis zur Bezirksliga. Meist spielte ich über die Mitte. Als sich dann der Nachwuchs einstellte wechselte ich in den Hobbybereich in dem ich bis heute mitspiele. Hier auf der Außen Position bei der Mix 2 und als Steller bei der Herren Hobby 2. Am Wochenende treffen wir uns dann oft im Sand zum Beachvolleyball.

### **Wie viel Aktive hat die Volleyballabteilung heute und in wie viele Gruppen seid Ihr aufgeteilt?**

Die Volleyballabteilung hat ca. 200 aktive Mitglieder. In der Jugend gibt es 8 Teams. Im Leistungsbereich werden wir in der nächsten Saison mit zwei Damenteamen starten. Im starken Hobbybereich sind wir mit 6 Teams vertreten. Die Herren 1 und die Damen 1 spielen in den höchsten Hobby Leistungsklassen im Kölner Raum und haben schon mehrfach an den Westdeutschen Meisterschaften teilgenommen.

### **Ihr spielt auch bei Auswärts- und Auslandsturnieren und wo?**

Ja, so zwei drei Turniere pro Jahr. Wobei besonders das Turnier in Millingen (NL) nicht fehlen darf. Sonst suchen wir uns eher Eintages-Turniere im Kölner Raum. Früher waren wir auch noch jedes Jahr in Wanroij (NL) aber leider ist das Turnier nicht mehr am Zeltplatz mit See was ein besonderes Highlight war. Sonst war ich auch noch des Öfteren Zuschauer bei den Beachevents. Mehrmals war ich Zuschauer bei den deutschen Beachmeisterschaften am Timmendorfer Strand oder auch bei der Beach WM und EM in Berlin.

### **Die Volleyballabteilung besteht Ende 2013 - 40 Jahre, werdet Ihr das feiern?**

Ich denke, wir werden uns etwas besonders zu den Turnieren vor den Sommerferien einfallen lassen.

### **Seit 2012 bist Du zum Ehrenmitglied der DJK Wiking ernannt worden.**

### **Herzlichen Glückwunsch noch mal.**

Vielen Dank. Dies wird meine Verbundenheit mit dem Sport und der DJK Wiking noch stärken. Die DJK Wiking hat mir viel gegeben und ich werde mich auch in den nächsten Jahren weiterhin gerne im Verein einbringen.

Dieses Interview mit Andreas führte G. Gillessen

# Der große Sportverein im Kölner Norden

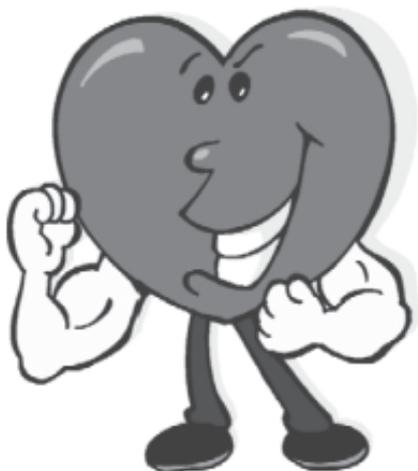
## DJK Wiking Köln

### Unsere Sportangebote im Gesundheits- und Rehabilitationssport

**Rehasport bei Rücken-  
oder Gelenkerkrankungen**  
(in Chorweiler)

**Wirbelsäulengymnastik**  
(in Weiler und Chorweiler)

**Yoga, Tai Chi, Qi Gong**  
(in Heimersdorf, Weiler, Chorweiler  
und Seeberg)



**Herzsport**  
(in Seeberg und Weiler)

**Sport für Menschen mit  
körperlicher und/oder  
geistiger Behinderung**  
(in Seeberg, Pesch und Longerich)

Und außerdem bieten wir an:

- Sport bei Diabetes
- Sport in der Krebsnachsorge
- Sport bei pavK
- Sport für Parkinson, Schlaganfall und MS Betroffene

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer  
Homepage [www.djkwiking.de](http://www.djkwiking.de),  
per e-mail: [info@djkwiking.de](mailto:info@djkwiking.de) oder  
telefonisch 0221/78962820 oder  
0151/50654522

Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihren  
Besuch!



## Volleyballteams und -gruppen im DJK Wiking und Meldungen für die Saison 2013/2014

### Jugend

Jugend B weiblich (U18)	Bezirksliga
Jugend C1 weiblich (U16)	Bezirksliga
Jugend C2 weiblich (U16)	Bezirksliga
Jugend D weiblich (U14)	Bezirksliga
Jugend A männlich (U20)	Bezirksliga
Jugend B männlich (U18)	Oberliga
Volleyball AG I	
Volleyball AG II	

### 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	

### Leistungsteams

Damen 1 Bezirksklasse
Damen 2 Kreisliga

### 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 entsprechend Anzahl namentlich bei Angelika Garrecht. Zur Verlängerung von Lizenzen ist zusätzlich alle drei Jahre eine Fortbildung erforderlich. Der Name des Kreischiedsrichterwartes 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.
- 
- Unsere Hobbyteams beendeten die Saison wie folgt:
- Mix 1 Landesliga Platz 2
- Mix 2 Landesliga Platz 5
- Mix 3 Kreisliga Platz 5
- Damen Landesliga Platz 1 ungeschlagen
- Herren 1 Landesliga Platz 4
- Herren 2 Bezirksklasse Platz 3
  
- Am 15.6 und 16.6 war die DJK Wiking Gastgeber der Westdeutschen Meisterschaften für Hobbyteams. Die Damen, Herren 1 und Mix 1 des DJK Wiking waren unter den teilnehmenden Teams.
  
- Interessante web Adressen für Volleyball:  
WVV: [www.wvv-volleyball.de](http://www.wvv-volleyball.de)  
DVV: [www.volleyball-verband.de](http://www.volleyball-verband.de)  
Volleyballkreis Köln: <http://volleyballkreis-koeln.de/>  
Volleyballzeitung: [www.volleyball.de](http://www.volleyball.de)

### **Bitte achtet auf Aushänge im Schaukasten der Halle!**

#### **Termine Volleyballabteilung für 2013 (Stand 27.5.2013):**

1/2.6	Turnier Millingen Holland	20-29.9	Volleyball EM Herren
15/16.6	Westdeutsche Meisterschaften	4.9 (Mi)	Trainingsbeginn
	Hobby Teams beim DJK Wiking	14.9	Mixturnier Dormagen
23.6	WVV Jugendverbandstag & Verbandstag in Moers	21/22.9	Jugendspiele
		28/29.9	Meisterschaftsspiele
9.7	Vereins-Jugendturnier 2013	5/6.10	Meisterschaftsspiele
17.7	Vereins-Turnier 2013	12/13.10	Jugendspiele
6-14.9	Volleyball EM Damen	19/20.10	Meisterschaftsspiele

### **Zeitungsausträger 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.

**EINLADUNG ZUM  
JUGENDVOLLEYBALLTURNIER  
DER VOLLEYBALLABTEILUNG DES DJK WIKING**

- Wer** die Jugendvolleyballer/innen des DJK-Wiking  
(Jugend D, C, B und AG)
- Wann** Dienstag den 9.7.13
- Wo** Sporthalle Heinrich-Mann-Gymnasium Fühlinger Weg
- Beginn** 17:30 Uhr
- Ende** ca. 19:45 Uhr
- Einsatz** kostenfrei
- Organisation** Angelika, Moni, Karen, Gero, Urban, Peter,

**EINLADUNG ZUM  
VOLLEYBALLMIXTURNIER  
DER VOLLEYBALLABTEILUNG DES DJK WIKING**

- Wer** die Volleyballer/innen des DJK-Wiking  
(Hobby + Leistung + Jugend A)
- Wann** Mittwoch den 17.7.13
- Wo** Sporthalle Heinrich-Mann-Gymnasium Fühlinger Weg
- Einlass** 18:00 Uhr; Beginn 18:45
- Spielende** ca.21:00 Uhr
- Einsatz** Kostenbeitrag 4 €(schließt Getränke und Brot ein)
- Meldung** über die Trainer/innen bis zum 12.7.13

**ANSCHLIESSEND GRILLFEST VOR DER HALLE**

Grillgut bringt jeder selber mit, für Getränke und Brot ist gesorgt  
Für ein umweltfreundliches Turnier benötigt Ihr Teller und Besteck (kein Einweg);  
Spülschüsseln sind vorhanden

**ZUSCHAUER SIND HERZLICH WILLKOMMEN !!!**



# Yoga

Abteilungsleiterin : Marlies Hartwich



## Liebe Yogis!

In diesem Jahr wird wieder unsere große Sportschau stattfinden und wir werden uns mit unseren Yoga-Gruppen auch beteiligen. Dafür wird in vielen Gruppen schon eifrig geübt. Es wäre schön, wenn sich viele unserer Yogis präsentieren würden. Bitte meldet eure Teilnahme beim Vorstand an, damit das Programm ent-

sprechend gestaltet werden kann.

Ich wünsche euch allen eine schöne Sommer- und Ferienzeit und hoffe, dass wir uns alle gesund und erholt nach den Sommerferien wiedersehen.

Eure Marlies



**HERTEL**

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](http://www.hertel-koeln.de)  
[hertel@hertel-koeln.de](mailto:hertel@hertel-koeln.de)

**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**



## Liebe Tänzer, Tänzerinnen und Freunde des Sports,

erfreulicher Weise konnte eine neue Tanzgruppe ins Leben gerufen werden: Moderner Tanz für Tanzfreudige ab 10 Jahren!

Alle Gruppen der Abteilung Tanzen heißen jederzeit neue Tanzbegeisterte herzlich willkommen!

Schauen Sie also einfach mal bei einer unserer Übungsstunden vorbei und lassen Sie sich von der Bewegung und der Musik mitreißen.

Mit sportlichen Grüßen,  
Julia Monika Schlichting

## „Kraftquelle Sport“

# Wo? natürlich im DJK Wiking

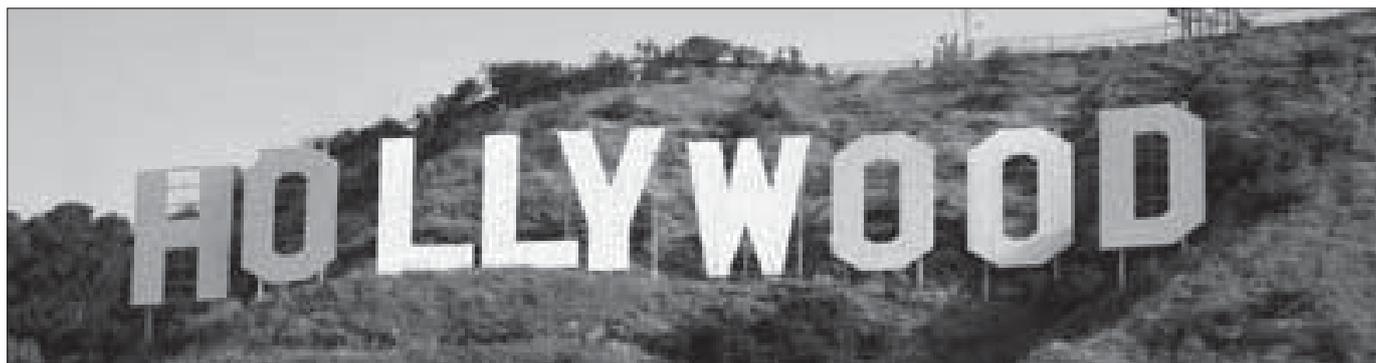


**Köln**      **Tel. 708 71 38**  
Fühlingen, Schmiedhofsweg 2  
Heimersdorf, Volkhovener Weg 103  
[www.bestattungen-schwarz.com](http://www.bestattungen-schwarz.com)  
[mail@bestattungen-schwarz.com](mailto:mail@bestattungen-schwarz.com)

- 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.





## Liebe Kinder!

Wir, euer Jugendausschuss, veranstalten vom 29.11. – 01.12.2013 die alljährliche Freizeitfahrt! Dieses Jahr wird es eine Filmwerkstatt geben, bei der ihr selber Drehbuchautor, Schauspieler, Regisseur, Bühnenbildner oder alles zusammen werden könnt.

### Wir drehen euren Film!

Wie es sich gehört wird natürlich eine Oscar- Verleihung stattfinden und ihr werdet auch viel Neues über Film und Schauspielern lernen können!

Die Anmeldung für diese tolle Freizeitfahrt werdet ihr auch in der nächsten Zeitung finden! Jetzt brauchen wir aber auch eure HILFE.

Wenn ihr uns bis Anfang September euer Drehbuch schickt (Umfang Spielzeit 10 – 15 Minuten), werden wir das Beste auswählen und der Gewinner darf an der Freizeitfahrt zum **HALBEN PREIS TEILNEHMEN!**

Also : ES LOHNT SICH.

Sendet euer Drehbuch doch bitte bis zum 1. September 2013 an :

janaharezm@web.de oder an

Jana Harzem

Irisweg 28

50767 Köln

Wir freuen uns auf eure aufregenden Drehbücher.

Glamouröse Grüße,  
euer JA!





## Internationales Deutsches Turnfest in der Kurpfalz Metropolregion Rhein-Neckar

Vier Damen aus unserer Gymnastikabteilung waren vor Ort.

Ein bequemer Bus brachte uns vier DJK Wikingler zum Hauptbahnhof nach Mannheim. Erster Eindruck: Staunen! Soviel Raum!

Unsere Unterkunft lediglich einen Katzensprung davon entfernt. Nur 10 Minuten Fußmarsch brachte uns auf die Augustaanlage, die zur Turnfestmeile umgestaltet war. Hier konnte man Mitmach-Pins erwerben und Leckeres aus der Region genießen. Das Wetter war toll - die Teilnehmer des Festzuges steckten mit ihrer Fröhlichkeit die Zuschauer an und brachten sie zum Jubeln.

In unmittelbarer Nähe fand in der Jugendstilanlage, rund um Mannheims Wahrzeichen den Wasserturm, die Eröffnungsfeier statt. Der Wasserturm spielte in der Show auch eine besondere Rolle und wurde vorübergehend zum verbindenden Element des Turnfestes. Fred, das Turnfestmaskottchen, stellte die mit ausrichtenden Regionen vor und wir Zuschauer übten den Turnfesttanz ein. Trotz erdrückender Enge hat es Spaß gemacht.

Nächster Tag: Wettersturz! Dank der freundlichen, liebenswerten Gastgeber blieb das Stimmungstief aus. Es gab soviel sehenswerte Angebote, aber man musste Schwerpunkte setzen, denn die Veranstaltungsorte- und Hallen waren in der Metropolregion Rhein-Neckar verteilt.

Da bahnfahren Zeit kostet, nutzten wir es, um Stadt und Land ein wenig kennen zu lernen. Also hat es Spaß gemacht.

Am Mittwoch war der Wettkampf der Kinder und Jugendlichen **Trampolinturner/Innen**. Wir machten uns auf zur Mannheimer Hockeyhalle, da erstmalig beim Deutschen Turnfest unser Verein mit einer Mannschaft vertreten war.

Der Tag verlief schnell mit Sehen, Staunen und Fachsimpeln mit den Fans anderer Vereine. Die Freude über das gute Abschneiden unseres Vereins war groß, gab es doch einen 3. und 8. Platz zu verkünden. Herzlichen Glückwunsch!

Die Abschlussveranstaltung im Karl Benz – Stadion ist in Stadion-Gala umbenannt worden. Sie war großartig, trotz der niedrigen Temperaturen. In 6 großen Bildern, bestehend aus vielen Teilbildern, erzählten die 3000 Mitwirkenden aus dem Alltag ihrer Vereine und der Region. Gottlob kam auch hier der Turnfesttanz zum Einsatz und heizte im wahrsten Sinne des Wortes uns Zuschauern ein bisschen ein.

Den Refrain habe ich noch im Ohr: „Keiner weiß wohin, keiner weiß warum, keiner weiß wie's geht, denn es geht von ganz allein.“ Wohin es geht zum nächsten Turnfest 2017, das ist bekannt. Nach Berlin!

Irene Viereck

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



# Turnen

Abteilungsleiter: Henryk Stempin



## Neues aus der Turnabteilung

Rolle vorwärts und rückwärts, Radschläge, Flugrollen, Flick-Flacks, Aufschwung, Umschwung oder der Sprung über den Kasten. Nach wie vor wird eifrig geturnt in den Turngruppen der DJK Wiking. Aber auch Turnspiele, Spiele mit Geräte und Lauf- und Fangspiele stehen in den verschiedenen Turnstunden auf dem Programm. Und egal für welche Art des Turnens sich die Kinder entschieden haben, Spaß macht es allen! Und es tut einfach gut sich in der Sportstunde einmal auszupowern und

auch zu sehen, welche Fortschritte man doch schafft. So gelangen auch den Jüngsten die Vorwärts- und Rückwärtsrollen immer besser. Und es macht einen stolz, wenn man nach einigem Üben das Rad tatsächlich toll hinbekommt. Selbst schwierigere Sachen wie der Flick Flack gelangen erst mit mehr, dann mit weniger Hilfestellung und letztendlich ist er mit einer Portion Mut auch alleine zu schaffen!

Aber da Bilder oft mehr sagen als viele Worte, folgen an dieser Stelle einige Turnbilder:







## Bericht der Trampolinabteilung

Ein Highlight vorweg:

### **Triumph bei der Deutschen Meisterschaft:**

#### **Lea Fahren gewinnt die Bronzemedaille !**

Die Spannung bei der **Deutschen Meisterschaft im Trampolinturnen** lag förmlich in der Luft der Mannheimer Hockeyhalle, in der in diesem Jahr die besten TrampolinturnerInnen Deutschlands im Rahmen des Deutschen Turnfestes um die Medaillen kämpften. Gleichsam stolz aber auch voller Aufregung marschierten so vor ihren Wettkämpfen Antonia Braun, Laurin Wolff, Kieran Baumann und Lea Fahren mit lautem Applaus in die volle Halle ein und zeigten tolle Pflicht und Kürübungen auf den Trampolinen.



Antonia und Laurin zeigten gute Übungen und beendeten ihre Wettkämpfe im Mittelfeld. Besonders spannend war der Wettbewerb der zwölf- und dreizehnjährigen Mädchen. Hier zeigte Lea einen überragenden Vorkampf und startete als Erstplatzierte in das Finale der besten acht Schülerinnen ein. In gleicher Altersklasse konnte auch Kieran Baumann überzeugen und schaffte den Sprung in das Finale der besten acht Nachwuchssportler Deutschlands. Nun hieß es Atem anhalten und Daumen drücken, denn in den Finaldurchgängen wurde von

„0“ an gewertet, was bedeutete, dass wieder alle Chancen offen standen.

Still wurde es deshalb nun auch bei den Finalübungen unserer Lea und Kieran. Kieran konnte mit seiner Finalübung seine guten Leistungen aus dem Vorkampf wiederholen und sich letztendlich über den achten Platz freuen.



Lea startete als Erstplatzierte des Vorkampfes und somit als Letzte ihres Finaldurchgangs. Alle mitgereisten Fans und DJK Mitglieder drückten fest die Daumen und konnten erleichtert aufatmen, als Lea ihre zehn Sprünge souverän beendet hatte. Leider verpasste Lea denkbar knapp, um 0,4 Wertungspunkte, die obersten Plätze auf dem Siegereppchen, durfte sich zum Schluss des Finals aber über die wohlverdiente Bronzemedaille freuen, die sie nach dem Erklängen der Nationalhymne auf dem Siegereppchen entgegen nehmen durfte. Natürlich war sie sich anschließend genauso wie Henryk einem Glückwunsch und einem großen Lob des Bundestrainers sicher, der zu der tollen Leistung gratulierte.

Dem möchten wir uns natürlich gerne an dieser Stelle anschließen:

Liebe Lea, lieber Henryk, lieber Kieran, liebe

Antonia und liebe Laurin. Wir gratulieren Euch ganz herzlich zu euren Leistungen bei der Deutschen Meisterschaft und zur **Bronzemedaille**. Herzlichen Glückwunsch!

Und dass in diesem Jahr die DJK Wiking mit gleich vier jungen SportlerInnen am Start war, ist schon eine äußerst beachtliche Leistung. Bedenkt man, dass die Trampolingrouppe doch erst vor vier Jahren in den Wettkampfsport eingestiegen ist und nicht über so viele Hallenstunden und Wettkampfgeräte verfügt, wie andere renommierte Vereine. Hier gilt natürlich auch ein weiterer Dank Alexandra Stempin, die die Trampolingrouppe genauso wie Henryk mit so viel Engagement und Herz unterstützt. Danke!

Dies waren jedoch nicht die einzigen tollen Erfolge unserer SportlerInnen der Trampolinabteilung.

Schon von der Rheinischen Meisterschaft am 9. März 2013 in Voerde, dem ersten Wettkampf dieses Jahres, kehrten unsere Sportler mit **mehreren Meistertiteln** und guten Platzierungen heim.

Hier freuten sich Lea und Lukas Fahrton über die Pokale des Rheinischen Einzelmeisters, Kieran Baumann über den Pokal für den Vizemeister. Alexander Fahrton erreichte Platz fünf. Über gute Platzierungen freuten sich Antonia Braun (6.), Tim Siebert (6.), Laurin Wolff (9.) und Svenja Nelles (11.).



Über weitere zwei Meistertitel freuten sich unsere Sportler bei der 6. NRW Synchronmeisterschaft. Hier siegten Lukas Fahrton und Kieran Baumann, genauso wie Alexander Fahrton und Luis Hagen. Lea Fahrton und Laurin Wolff verpassten leider nach einem Abbruch das Treppchen und erreichten Platz vier.



Doch von Nichts kommt Nichts und so trainierten die Trampolinkinder auch in den zwei Wochen in den Osterferien um ihre Übungen zu verbessern, neue Sprungelemente zu erlernen und den Körper durch Krafttraining für die anspruchsvollen Anstrengungen auf dem Trampolin zu stärken. Zwischendurch kam jedoch auch der Spaß nicht zu kurz. Beim spannenden Ostereiersuchen hatten alle viel Spaß und nach intensiver Suche dann auch den gewünschten Erfolg. Nicht zu vergessen aber war ein großes Ziel des Trainingslagers die Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft bzw. auf die noch ausstehende Qualifikationen von Antonia und Laurin für dieselbe.

Dies gelang beiden dann auch tatsächlich beim Bundesoffenen NRW Sichtungswettkampf am 20. April in Nottuln. Mit drei Siegen

bei drei Starts hätten unsere SportlerInnen kein besseres Ergebnis erzielen können! Herzlichen Glückwunsch Antonia, Laurin und Kieran zu ihren ersten Plätzen bei denen sie letztendlich auch die Qualifikationen erreichten!



Bei der Kölner Regionalmeisterschaften im Einzel- und Synchronturnen hatten dann auch die jüngeren Kinder wieder eine Chance ihr Können unter Beweis zu stellen. Und auch ihre Leistungen konnten sich sehen lassen: Mit insgesamt sechs Plätzen auf dem Treppchen zeigten unsere Sportlerinnen und Sportler, dass sich die DJK Wiking in allen Altersklassen behaupten kann. Es freuten sich über die Treppchenplätze:

Lea Fahron (1.), Leona Wolff (2.), Kieran Baumann (2.), Clara Vogel (2.), Laurin Wolff (3.), Alexander Fahron (3.), Jana Nelles (5.), Tim Siebert (5.), Jessica Pietryga (6.), Katrin Seibel (6.), Stefanie Seel (7.), Sonja Keweloh (9.). Außerdem dabei waren Norah Röttgen und Alischa Krychowski, die leider etwas Pech in ihren Vorkämpfen hatten.

Beachtliche fünf weitere Treppchenplätze, davon zwei Siege, konnte die DJK im Syn-

chronwettbewerb erringen. Hier siegten Lea und Laurin bei den Schülerinnen C und Lukas und Alexander bei den D-Schülern. Über den Vizemeistertitel freuten sich Kieran und Tim, genauso wie Alischa und Clara sowie Jessica und Stefanie über ihre Bronzeplätze.



Das waren nun wieder einmal durchweg tolle Erfolge unserer Trampolinabteilung die den Namen unseres Vereins Deutschlandweit bekannt gemacht haben. Es ist leider nur schade, dass der Trampolinsport, obwohl es sich um eine gleichsam sehr faszinierende und auch anspruchsvolle Sportart handelt, nicht die gleiche Beachtung und Unterstützung in Deutschland findet, wie andere Sportarten. Während schon die allerjüngsten Fußballmannschaften mit Trikots, Trainingsanzügen und Taschen ausgestattet werden, ist es für unsere Trampolinabteilung leider nicht so einfach Sponsoren zu finden.

Dabei sind unsere Leistungssportler durchaus unterstützungswert:

Wenn man bedenkt dass die jungen Sportler den größten Teil ihrer eh schon geringen Freizeit, neben den Ganztagschulen, ins Training und die Ferienzeiten in Trainingslagern investieren. Hinzu kommen natürlich auch die Kosten für die Wettkämpfe, die die Eltern übernehmen.

Nicht zu vergessen aber auch vor allem die riesengroße Leidenschaft und Freude der Kinder und Jugendlichen, die sie in ihren Sport stecken. Welche viele der Mühen und Anstrengungen aufwiegt und die durch die tollen nationalen

und internationalen Erfolge belohnt wird.

Sie sehen es lohnt sich. Unsere Leistungssportler würden sich sehr über Sponsoren und Spenden freuen. Sollten Sie uns unterstützen wollen, steht Ihnen unser Trainer Henryk Stempin gerne als Ansprechpartner zu Verfügung. Aktuell besteht der Wunsch nach einem zweiten großen Wettkampfgerät, damit sich unsere Sportler im Training auch optimal auf Synchronwettbewerbe vorbereiten können.

Zwar sehen die Trampolingeräte von oben alle gleich aus, aber die Tuchbespannung ist durchaus unterschiedlich, so dass die Springer auf den verschiedenen Geräten unterschiedlich hoch in die Luft geworfen werden. Und das macht das Einüben von Synchronübungen nur bedingt möglich.

Anne F.

## **KÖLNER MANNSCHAFTSPOKAL**

**am Sonntag 07.07.2013**

**in der Turnhalle des Heinrich –Mann Gymnasiums**

Fühlinger Weg 4, 50765 Köln

Voraussichtlicher Wettkampfbeginn 11.45h – Siegerehrung ca. 16.15 Uhr  
Herzliche Einladung an alle, die das Trampolinturnen live erleben möchten.  
Die Kölner Vereine ermitteln in drei verschiedenen Könnensklassen –vom Anfänger bis zu Spitzensportler- ihre Mannschaftsmeister. Bei einem Stück Kuchen oder anderen Leckereien aus unserer Cafeteria freuen wir uns über zahlreiche Fans, die die Daumen drücken!

### **Wusstet ihr, dass die DJK Wiking....**

- ein Archiv aller Vereinsnachrichten von Anfang an hat?
- eine Chronik hat, die ständig gepflegt und auf den neuesten Stand gebracht wird?
- seine Sportangebote ständig aktualisiert und den Erfordernissen angepasst wird?
- in 27 Sportstätten trainiert wird ?
- 70 Sportlehrer, Trainer, Übungsleiter, Gruppenhelfer hat ?
- mit 534 Mitgliedern die Gymnastik Abteilung, die stärkste Abteilung ist?
- 2015 50 jähriges Bestehen feiern kann?
- Inklusion bei uns ein Thema ist?
- jüngstes Mitglied 1 Jahr alt ist?
- ältestes Mitglied 92 Jahre alt ist?
- 63 Mitglieder vor 1930 geboren sind?

# Der große Sportverein im Kölner Norden

## **DJK** Wiking Köln

### **Unsere Sportangebote für Kinder und Jugendliche**

**Trampolin**  
(in Blumenberg)

**Volleyball**  
(in Weiler)

**Fußball**  
(in Weiler)

**Basketball**  
(in Blumenberg)

**Tanzen**  
(in Seeberg und Heimersdorf)



**Eltern-Kind-Turnen**  
(in Blumenberg, Seeberg,  
Chorweiler und Heimersdorf)

**Mädchenturnen**  
(in Blumenberg, Seeberg und  
Heimersdorf)

**Judo/Jiu Jitsu**  
(in Blumenberg, Heimersdorf,  
Weiler und Lindweiler)

*Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer  
Homepage [www.djkwiking.de](http://www.djkwiking.de),  
per e-mail: [info@djkwiking.de](mailto:info@djkwiking.de) oder  
telefonisch 0221/78962820 oder  
0151/50654522*

*Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihren  
Besuch!*

## Gedächtnistraining

Und hier wieder ein paar Übungen, um ihr Gedächtnis und ihre Konzentrationsfähigkeit fit zu halten! Viel Spaß dabei!

### 1. Kettenwörter

Bilden sie mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes ein neues Wort zum Thema „Wohngelegenheiten“! 10 bis 15 Wörter!

Beginnen sie mit dem Wort: WOHNUNG – GARTENHAUS – S

### 2. Städtesuche

Welche deutschen Städte verbergen sich hinter dem Buchstabendurcheinander? Leider fehlen auch noch die Selbstlaute A E I O U.

L N R B =

N V R N H =

C B L K =

L Z B K N =

N D T M D R =

Z R L T W =

M R N B =

F B L L D =

D N R S D =

R B H M G =

### 3. Geräusche

Schreiben sie von A – Z Geräusche auf! Jedes mal wenn sie ein neues Wort hinzufügen, wiederholen sie laut die vorherigen. Wenn sie fertig sind drehen sie das Blatt um und versuchen alle Wörter aus dem Gedächtnis zu wiederholen!

### 4. Wörter bilden

Bilden sie mit folgenden Anfangs- und Endbuchstaben jeweils 5 Wörter!

z.B. M – N = Magen

K – L =

R – E =

D – N =

Z – E =

Viel Erfolg beim üben und bleiben sie „beweglich“ bis zum nächsten Mal!  
Heidi Matheis

LÖSUNG:

Städte: Berlin/Luebeck/Dortmund/Bremen/Dresden/Hannover/Koblenz/Wetzlar/Bielefeld/Hamburg

# Termine – Berichte – Notizen

<b>Termine :</b>	30.06.2013	DJK DV - Kirche kickt
	07.07.2013	Kölner Mannschaftspokal
	10.10.2013	DJK Regionalkonferenz
	16.11.2013	DJK Wiking Sportschau

## Schulferientertermine 2013 / 2014

Sommerferien	22.07. – 03.09. 2013
Herbstferien	21.10. – 02.11. 2013
Weihnachtsferien	23.12. - 07.01. 2013/14

### Zertifikat

Die gesetzliche Unfallversicherung VBG hat Lars Görgens im Rahmen eines Seminars: „Sportvereine: Prävention als Führungsaufgabe – Sicher und gesund zum Erfolg“ die Qualifikation zuerkannt: Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz als Erfolgsfaktoren für die Vereinsentwicklung, Verantwortung für den sicheren Vereinsbetrieb, gesundheitsbewusstes und sicherheitsgerechtes Verhalten im Sport – und Vereinsbetrieb.

### DJK Wiking 1965 e.V. als Ausbildungsstätte anerkannt!

#### Die Industrie- und Handelskammer zu Köln

hat DJK Wiking 2012 als Ausbildungsstätte im Sinne des Berufsbildungsgesetzes registriert. Die IHK Köln hat nach Prüfung aller Kriterien DJK Wiking als Ausbildungsunternehmen, die betriebliche Eignung als Voraussetzung zur Ausbildung zugesprochen.

### 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  
redaktion@djkwiking.de

**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](http://www.djkwiking.de)

**Redaktionsschluss Ausgabe 3 / 2013 4. Oktober 2013**

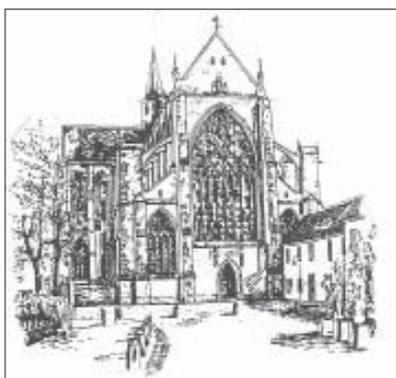
## Bericht Altenbergwallfahrt

Wohin sollen wir gehen? (Joh. 6,68)

Eingeladen hatte der DJK Diözesanverband Köln zur traditionellen Wallfahrt nach Altenberg.

Unsere Wiking Teilnehmer versammelten sich am Taborplatz in Heimersdorf, um mit Fahrge-meinschaften nach Scheuren oberhalb von Altenberg zu starten.

Die Witterung war alles andere als stabil, aber die vielen Sportler der Kreisverbände: Düsseldorf, Rhein -Erft, Neuss, Rhein-Berg (Berg.Land) und Köln, ließen sich von Regen, Schauern, Kälte nicht abhalten, die Wallfahrt zu gehen. Von mehreren Ausgangspunkten zogen die Wallfahrer los und alle kamen trockenen Fußes am Dom an.



Wir Wikinger starteten mit dem DJK KV Rhein Erft, diese wiederum in zwei Gruppen.

Unser pastoraler Begleiter Martin Bartsch betrachtete und erläuterte mit uns das Wallfahrts-thema: „Wohin sollen wir gehen? Wen nehmen wir mit auf den Weg?“ Martin hat uns an den Stationen anschaulich das Thema erfahrbar gemacht. Im Einklang mit der erwachenden Natur konnte er uns wunderbare Perspektiven und Glaubensinhalte erschließen. Gemeinsam gehen, beten, singen, schweigen lässt „Jeden“ zu sich kommen. Nach 1 ½ Stunden hatten wir Altenberg erreicht und der Dom erwartete uns längst. Den Dom bei Nacht zu erleben ist schon beeindruckend, erst recht dann eine Hl. Messe mitzufeiern, die Pfarrer Christoph Stanzel, unser Diözesanpräses, zelebrierte. In seiner Predigt bezeugte er, wie sich Kirche und Sport verbindet. Der Jugendchor „Lichtblick“ von Bergisch Gladbach begleitete musikalisch die Feier.

Nach Stärkung und Umtrunk fahren wir mit dem Vorsatz nach Hause, unbedingt im nächsten Jahr wieder dabei zu sein. Dass „Gemeinschaft verbindet“, haben wir auch hier wieder erfahren können.

G.Gillessen

**DJK Wiking hat`s.  
Was?  
„Größtes Sportangebot“**



## Rehasport

**Pesch/Seeberg.** Menschen, die unter Rücken- und Gelenkerkrankungen leiden, können dienstags von 17 bis 18 Uhr an einem Kurs der DJK Wiking Köln 1965 e.V. teilnehmen. Kostenbeteiligung der Krankenkassen ist möglich. Donnerstags nachmittags bietet die DJK weiter Rehasport-Gruppen in Seeberg an. Weitere Infos unter Telefon 0151/50654522 oder per E-Mail an [info@djkwiking.de](mailto:info@djkwiking.de) Unter [www.djkwiking.de](http://www.djkwiking.de) ist das komplette Angebot zu finden.

vom 15.05.2013

## Freie Plätze

**Heimersdorf/Seeberg.** Freie Plätze hat die DJK Wiking Köln 1965 e.V. in allen Tanzgruppen. Zum Angebot gehören Tänzerische Früherziehung, Moderner Tanz, Jazz-Tanz und HipHop für Kinder. Trainiert wird in Heimersdorf und Seeberg. Donnerstags startet in Seeberg zusätzlich eine neue Karate-Gruppe für Kinder. Kinder und Jugendliche mit Köln-Pass können im Rahmen des Bildungspakets oder durch das Projekt „Kids in die Klubs“ stark ermäßigt oder kostenlos teilnehmen. Infos unter Telefon 0221/ 78962820.

vom 29.05.2013

## Beiträge ab Juli 2013

Abteilung	Erwachsene	Jugendliche	Schüler / Studenten	Kinder*
Ballspiele/Frisbee	8,00 €	6,50 €	6,50 €	6,50 €
Behindertensport	5,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €
Gesundheitsgym., Seniorensport	8,00 €	6,50 €	6,50 €	6,50 €
Fitness	11,00 €	8,50 €	8,50 €	8,50 €
Rehabilitationssport	11,00 €	8,50 €	8,50 €	8,50 €
Kampfsport	13,50 €	9,50 €	9,50 €	9,50 €
Tanzen	18,00 €	14,00 €	14,00 €	6,50 €
Trampolin	12,00 €	9,00 €	9,00 €	9,00 €
Leistungszuschlag Trampolin	3,00 €	3,00 €	3,00 €	3,00 €
Turnen	8,00 €	6,50 €	5,50 €	5,50 €
Yoga/Tai Chi/Qi Gong	10,50 €	8,00 €	8,00 €	8,00 €
Volleyball	13,50 €	9,50 €	9,50 €	7,50 €
Basketball, Fussball	13,50 €	9,50 €	9,50 €	9,50 €
Herzsport, Herzsport-Ehepartner	10,50 €			
Herzsport-Nachfolge o. Arzt	18,00 €			
Herzsport o.Verordnung mit Arztanwesenheit	26,00 €			

\* Turnen: im Sportförderunterricht und Mädchenturnen gelten die Beiträge für Jugendliche.

\* Tanzen: nur für tänzerische Früherziehung und modernen Tanz, ansonsten gelten die Beiträge für Jugendliche.

Die Beitragsregelungen für die Teilnahme an mehreren Sportgruppen bleiben unberührt.

# Der große Sportverein im Kölner Norden

## **DJK** Wiking Köln

### *Unsere Sportangebote in Ihrer Nähe*

**Fitness**  
(in Seeberg)

**Herzsport**  
(in Seeberg und Weiler)

**Yoga**  
(in Heimersdorf und Chorweiler)

**Seniorensport**  
(in Seeberg, Weiler und  
Chorweiler)

**Gymnastik**  
(in Heimersdorf)

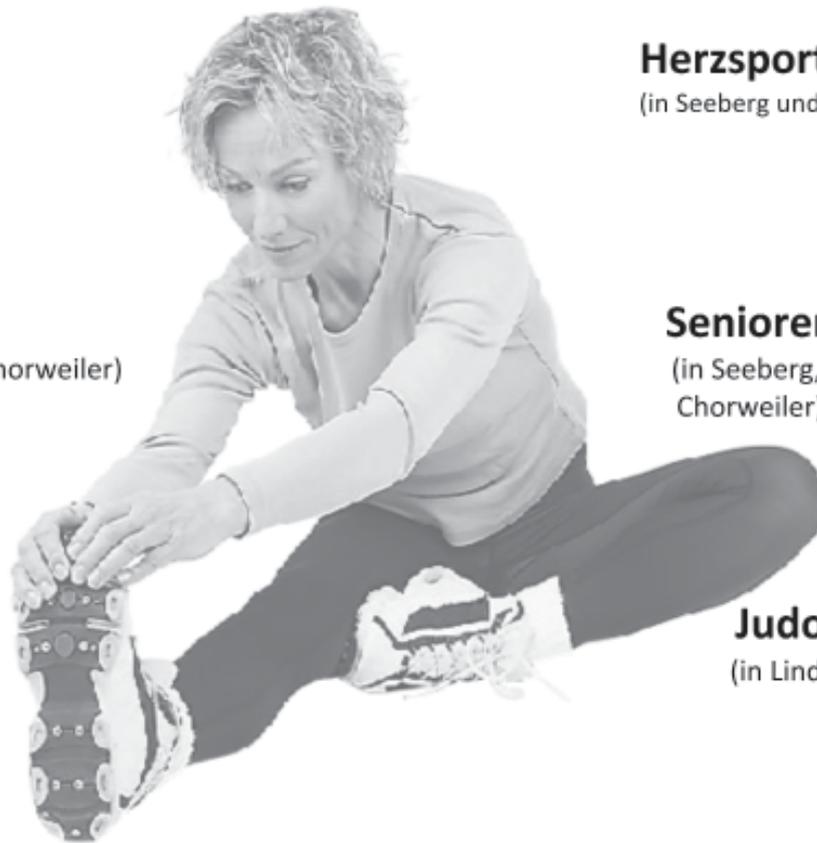
**Judo/Jiu Jitsu**  
(in Lindweiler)

**Volleyball**  
(in Weiler)

**Wirbelsäulengymnastik**  
(in Weiler und Chorweiler)

*Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer  
Homepage [www.djkwiking.de](http://www.djkwiking.de),  
per e-mail: [info@djkwiking.de](mailto:info@djkwiking.de) oder  
telefonisch 0221/78962820 oder  
0151/50654522*

*Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihren  
Besuch!*



<b>Ballsport Hobby, Frisbee</b>			<b>Patrick Sumara, Telefon: 0151-64710836</b>				
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
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
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30	HMG	W. Remsky
Fußball für Kids	504	8-12	Mi.	17:00	18:30	TFü2	M. Oberließen
Ballsport Hobby	560		Mi.	19:00	20:30	KMA1	M. Oberließen
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	bis 13	Do.	18:00	20:00	KMA1	F. Keichel
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570		Fr.	15:00	17:30	BCW	P. Sumara
Basketball Hobby	531	ab 8	Fr.	16:30	17:45	Blu	A. Sabrlouy
Basketball Hobby	532	ab 12	Fr.	17.45	19:00	Blu	A. Sabrlouy
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	500		Fr.	17:30	20:00	BCW	F. Keichel
Ballsport Hobby	502		Fr.	18:30	20:00	HMG	N.N.
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

<b>Basketball Leistung</b>			<b>Patrick Sumara, Telefon: 0151-64710836</b>				
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
Basketball	533	ab 12	Mi.	16:30	18:00	Blu	A. Sabrlouy
Basketball	590		Mi.	20:30	22:00	Blu	A. Sabrlouy
Basketball	533	ab 12	Fr.	19:00	20:30	Blu	A. Sabrlouy
Basketball	590		Fr.	20:30	22:00	Blu	A. Sabrlouy

<b>Sport für Menschen mit Behinderung</b>			<b>Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522</b>				
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
Allround Sport	10		Di.	17:30	18:30	LC	N.N.
Sport mit Kick	11		Di.	18:00	19:00	GKP	L. Görgens
Schwimmen/Wassergymnastik	12		Mi.	18:00	19:00	DS	N.N.

<b>Fitness</b>			<b>Irene Viereck, Telefon: 0221-798805</b>				
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
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. Traughber
Fitness BOP	224		Di.	09:00	10:00	PF.D.	G. Henschen
Fitness BOP	222		Di.	17:00	18:00	TV	T. Bendel
Bodyforming	250		Mi.	20:00	21:00	KMA 2	A. Weiden
Fitness BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G. Henschen
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30	18:45	TV	A. Stempin
Aerobic	204		Do.	19:15	20:15	Blu	A. Stempin
Pilates	1		Do.	20:15	21:15	Blu	A. Stempin
Fit ins Wochenende	241		Fr.	20:15	22:30	TV	H. Stempin

<b>Gesundheits-, Seniorengymnastik</b>			<b>Irene Viereck, Telefon: 0221-798805</b>				
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
Seniorengymnastik	404		Mo.	09:00	10:00	EvL	I. Wachendorf
Seniorengymnastik	405		Mo.	10:00	11:00	EvL	I. Wachendorf
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:00	19:00	Bal	L. Görgens
Frauengymnastik	431		Mo.	19:00	20:00	Bal	L. Görgens

Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	K. Traugher
Gesundheitsgymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00	GPP	I. Wachendorf
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	ab 60	Di.	09:30	10:30	Tab	S. Kanther
Gymnastik für Frauen & Männer	408	ab 60	Di.	10:30	11:30	Tab	S. Kanther
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30	Bal	J. Römer
Frauengymnastik	433		Di.	18:00	19:00	TV	T. Bendel
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
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
Wirbelsäulengymnastik	69		Do.	10:15	11:30	TFü2	S. Kanther
Sport und Spiel	436		Do.	19:00	20:30	Leb	W. Schwarz
Gymnastik für Männer	440		Do.	20:30	22:00	TV	J. Uhler
Wirbelsäulengymnastik	77		Fr.	18:00	19:00	Bal	I. Viereck
Gesundheitsgymnastik	20		Sa.	09:30	10:30	Leb	I. Wachendorf

			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

			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
Selbstverteidigung	690		Di.	19:00	20:30	Rip.	M. Koese
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
Kickboxen	255	ab 16	Mi.	18:30	20:00	KMA 2	A. Weiden
Judo	660	ab 14	Mi.	19:00	20:30	Blu	O. Spiller
Karate	650	5-8	Do.	17:00	19:00	Rip	K. Fylakos
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

			Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522				
Kooperationen/Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Fußball			Mo.	12:40	13:40	KMA 2	M. Oberließen

Fußball		6-10	Mo.	14:30	16:00	Bal	M. Oberließen
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
Schwimmen für Menschen mit Behinderung			Mi.	19:00	20:00	DS	N.N.
Fit für 100	52		auf Anfrage				U. Kraus

<b>Rehabilitationssport</b>		<b>Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522</b>					
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:00	18:00	GKP	L. Görgens
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	22		Do.	16:00	16:45	KMA 2	L. Görgens
Sport bei neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS,	21		Do.	16:45	17:45	KMA 2	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	89		Do.	17:45	19:00	KMA 2	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	76		Do.	19:00	20:00	TV	I. Viereck

<b>Tanzen</b>		<b>Julia Schlichting, Telefon: 0163-4840565</b>					
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
Moderner Tanz	332	ab 10	Di.	18:30	19:30	Bal	J. Schlichting
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

<b>Trampolin</b>		<b>Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660</b>					
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
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
Trampolinspringen	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

<b>Turnen</b>		<b>Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829</b> <b>Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660</b>					
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
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
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	G. Volksdorf
Jungenturnen	113	6-10	Mi.	16:30	17:30	Rip	T. Bendel
Mädchenturnen	122	6-10	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	M. Koese
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

<b>Volleyball Leistung</b>			<b>Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177</b>				
			<b>Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725</b>				
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	16:45	18:00	HMG	A. Garrecht
Volleyball AG 6. Schuljahr	510		Di.	18:00	19:15	HMG	A. Garrecht
Jugend männl. D	510	< Jahrg. 9	Do.	17:30	19:30	HMG	A. Garrecht
Jugend weibl. D	510	< Jahrg. 9	Di.	17:30	19:30	HMG	D. Schott
Jugend weibl. C1+C 2	510	< Jahrg. 9	Mi.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer/Dück
Jugend weibl. C 2	510	< Jahrg. 9	Fr.	16:30	18:30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. C 1	510	< Jahrg. 9	Mo.	17:30	19:30	HMG	A. Dück
Jugend weibl. B	510	< Jahrg. 9	Mi.	17:30	19:30	HMG	P. Schreier
Jugend weibl. B	510	< Jahrg. 9	Fr.	16:30	18:00	HMG	P. Schreier
Jugend männl. C	510	< Jahrg. 9	Mo.	17:30	19:30	HMG	D. Pisczor
Jugend männl. C	510	< Jahrg. 9	Fr.	18:00	19:30	HMG	D. Pisczor
Jugend männl. B	510	< Jahrg. 9	Mi.	17:30	19:30	HMG	G. Blomeyer
Jugend männl. B	510	< Jahrg. 9	Fr.	16:30	18:00	HMG	G. Blomeyer
Trainingsgem. männl. A/B	510	< Jahrg. 9	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

<b>Yoga, Tai Chi, Qi Gong</b>			<b>Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981</b>				
<b>Übungsstunde</b>	<b>Nr.</b>	<b>Alter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Halle</b>	<b>Übungsleiter</b>	
Yoga für Männer und Frauen	40	ab 60	Mo.	08:30	10:00	EvL	I. Viereck
Yoga für Männer und Frauen	41	ab 60	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	400	ab 60	Di.	16:30	17:45	EvGZ	S. Schmitz
Yoga und Prävention	401	ab 60	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

## Hallenverzeichnis

<b>AV</b>	Aula Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg, Heimersdorf	<b>KMA3</b>	Kindertagesstätte, Karl-Marx-Allee Chorweiler
<b>BCW</b>	Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz	<b>LC</b>	Lino Club, Geschwister-Scholl-Straße Longerich
<b>BCF</b>	Bezirkssportanlage Chorweiler, Fußballplatz	<b>Leb</b>	Turnhalle Lebensbaumweg, Heimersdorf
<b>Bal</b>	Turnhalle Balsaminenweg, Seeberg	<b>Pf.St.A</b>	Pfarrheim St. Anna
<b>Blu</b>	Turnhalle Ernstberg Straße, Blumenweg	<b>Pf.W.</b>	Pfarrheim Weiler, Regenbold Straße, Weiler
<b>DS</b>	Donatus-Schule, Donatusstraße 39, Brauweiler	<b>Pf.D.</b>	Pfarrheim Dionysius
<b>EvGZ</b>	Evangelisches Gemeindezentrum Chorweiler Chorweiler	<b>RBS</b>	Kindertagesstätte Regenboldstraße, Weiler
<b>EvL</b>	Ev. Kirche Lebensbaumweg, Heimersdorf	<b>Rip.</b>	Turnhalle Riphahnstraße, Seeberg
<b>Fur</b>	Kindertagesstätte, Further Straße, Roggendorf	<b>TFü1</b>	Turnhalle Fühlingerweg (vordere Halle), Weiler
<b>GHS</b>	Gustav-Heinemann Schule, Seeberg	<b>TFü2</b>	Turnhalle Fühlinger Weg (hintere Halle), Weiler
<b>GKP</b>	Gymnasium Köln-Pesch, Pesch	<b>Sol</b>	Turnhalle Soldiner Straße, Lindweiler
<b>GPP</b>	Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler	<b>Tab</b>	Taborsaal / Pfarrei Christi Verkärung, Taborplatz, Heimersdorf
<b>HMG</b>	Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg Weiler	<b>TV</b>	Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovener Weg , Heimersdorf
<b>KMA1</b>	Gustav-Heinemann-Schule, Karl-Marx-Allee Chorweiler		
<b>KMA2</b>	Henry Ford Realschule, Karl-Marx-Allee Chorweiler		



**Wir sind Gärtner  
aus Leidenschaft!**

... 24 Stunden am Tag – und für Sie sehr gerne von:  
Mo.-Fr. 9.00–18.30 Uhr · Sa. 9.00–16.00 Uhr

**Seeberger  
Pflanzenhof**

**grün  
erleben**

Oranjarahofstr. 20 · 50769 Köln-Seeberg  
Telefon 0221-70 93 10  
[www.seeberger-pflanzenhof.de](http://www.seeberger-pflanzenhof.de)

## 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	Marco Oberließen E-Mail: info@djkwiking.de	Tel. Fax	0221 / 78 96 28 20 0221 / 78 96 01 67
Sportwart	Marco Oberließen E-Mail: info@djkwiking.de	Tel.	0221 / 78 96 28 20
Jugendleiter	Jana Harzem E-Mail: jugend@djkwiking.de		0221 / 9 59 17 04
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: patrick_sumara@t-online.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**

Im nächsten Urlaub  
sportlich weiter ...

... oder nur relaxen



Bei uns finden Sie beides !

### **Unsere Stärken für Sie:**

- alle führenden deutschen Veranstalter
  - ehrliche Preisvergleiche, auch für Familien, schonen Ihre Urlaubskasse
  - kompetente und freundliche Beratung
- in einer Atmosphäre die Lust auf den nächsten Urlaub macht

Ihr freundliches Reisebüroteam im Kölner Norden



Volkhovener Weg 174 - 50767 Köln-Heimersdorf

**Tel.: 0221 / 4690490**

**www.cr-koeln.de e-mail info@cr-koeln.de**



NUTZFAHRZEUG  
ZENTRUM



AutoLand  
Gebrauchtwagen Zentrum



# Die Premium-Auswahl

R&S Mobile GmbH & Co. KG  
Robert-Bosch-Str. 4  
Köln-Fühlingen  
0221. 70 91 70

# R&S

Nr.1 in Köln und Pulheim

Ottostraße 7  
50259 Pulheim  
02238 . 47 70

[www.rsmobile.de](http://www.rsmobile.de)



Kraftstoffverbrauch (in l/100km): 8,7l - 5,9l (kombiniert). Co<sub>2</sub>- Emissionen (in g/km): 202 - 155 g (kombiniert).