



Wiking 1965 e.V.

Der Sportverein im Kölner Norden

Ausgabe 1/2014



Unsere Sportgruppen

von klein bis groß

Quer durch die DJK



Mein Verein. Meine Stadt. Meine Karte. Die Sparkassen-BasketsCard.



Ihr Herz schlägt für die Telekom Baskets Bonn? Dann sichern Sie sich jetzt Ihre SparkassenCard im sportlichen Baskets-Design. Mit ihr können Sie zudem exklusive Preise rund um Ihren Lieblingsverein gewinnen. Mehr Infos erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen und VermögensCentern. Oder unter www.sparkasse-koelnbonn.de/baskets **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**

Mitgliederversammlung 03.04.2014

Altenbergwallfahrt 09.05.2014

Hochhausmarathon 30.08.2014

Impressum:

Herausgeber: DJK Wiking 1965e.V.

Kopenhagenerstr. 3

50765 Köln-Chorweiler

Geschäftsstelle: Kopenhagenerstr. 3

50765 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 – 790 11 06

E-Mail: pütz@djkwiking.de

Andrea Weiden

Gertrud Gillessen

E-Mail: gillessen@djkwiking.de

Erscheinungsweise: 3x 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 Mitglieds-Beitrag enthalten

Inhalt:

Seite

Einladung zur Mitgliederversammlung 2014....4

Jahresbericht des Vorsitzenden.....5-6

Bericht aus den Abteilungen:

Ambulanter Herzsport.....7

Eltern-KindTurnen.....8

Gymnastik , Reha + Prävention.....9

Tanz für Kinder, Jugendliche + Erwachsene....10-11

Turnen.....12

Trampolin.....13-16

Volleyball.....17-20

Yoga.....21

Judo.....19-22

Seite der Älteren.....23

WaswilldieDJK? Wofürsteht eigentlichDJK?.24-25

25 Jahre Wirbelsäulengymnastik in Seeberg..26

Im DJK Wiking bin ich gern.....27

Jetzt singt er auch noch!.....27

Termine, Berichte , Notizen.....28

Übungsstundenplan aller Abteilungen.....29-33

Ansprechpartner:

Geschäftsführender Vorstand.....34

Abteilungsleiter.....34

Ärzte für ambulanten Herzsport.....34

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: Dienstag und Donnerstag 11.00-13.00 Uhr

Donnerstag 16.30-18.30 Uhr

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch Termine außerhalb unserer Öffnungszeiten

Einladung zur Mitgliederversammlung der DJK Wiking Köln

Liebe Mitglieder,

hiermit laden wir Sie herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung ein.

Termin: Donnerstag, 03.04.2014 um 19.00 Uhr

Ort: Taborsaal in Köln-Heimersdorf

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl des/der Protokollführers/-in
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Ehrungen
5. Bericht
 - 5.1 des Vorsitzenden
 - 5.2 des Kassenwartes
 - 5.3 der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen
 - 7.1 Wahlleiter/-in
 - 7.2 1. Vorsitzende/r
 - 7.3 2. Vorsitzende/r
 - 7.4 Kassenwart/-in
 - 7.5 Referent/-in für Öffentlichkeitsarbeit
 - 7.6 Sportwart/-in
 - 7.7 Seniorenbeauftragte/r
 - 7.8 Beisitzer/in
 - 7.9 Kassenprüfer/innen
8. Bestätigung der Jugendleitung
9. Bestätigung der Abteilungsleiter/-innen
10. Haushaltsplan 2014
11. Anträge
12. Sonstiges

Wir freuen uns, wenn recht viele Mitglieder dieser Einladung folgen. 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 06.04.2014 um 11.00 Uhr in der Kath. Pfarrkirche Christi Verklärung in Heimersdorf statt.

Mit freundliches Grüßen

Lars Görgens

Jahresbericht des Vorsitzenden

Liebe Mitglieder,

im vergangenen Jahr lagen die Schwerpunkte der Vereinsarbeit neben den alltäglichen, umfangreichen Vereinsgeschäften vor allem auf der Optimierung und Zentralisierung der Verwaltungstätigkeiten, der Erweiterung der Rehasport-Angebote und dem Ausbau der Kooperationen mit Kitas und Schulen.

Im Bereich der Vereinsverwaltung hat vor allem die Verlagerung nahezu aller Tätigkeiten in die Geschäftsstelle zu einer deutlichen Vereinfachung der Arbeiten geführt. Seit dem letzten Jahr werden nun auch die Kassengeschäfte von der Geschäftsstelle aus geführt. Lange Wege, zusätzlicher Zeitaufwand sowie das Weiterleiten bzw. Versenden von zahlreichen Dokumenten sind nun kaum noch notwendig. Der Austausch unter den Mitarbeitern und Vorstandsmitgliedern kann direkt und zeitnah vor Ort stattfinden. Mein besonderer Dank gilt hier der Wohnungsgesellschaft „Sahle“, die uns unsere Geschäftsräume mit Ausnahme der Nebenkosten mietfrei zur Verfügung stellt.

Unsere Rehasport-Abteilung wurde im vergangenen Jahr um neue Angebote erweitert. Neben neuen Sportgruppen im orthopädischen Bereich finden nun in Kooperation mit der LVR-Klinik in Chorweiler zwei Sportangebote für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen mittwochs morgens direkt in der Klinik statt. In diesem Fall gilt unser großer Dank der LVR-Klinik. Dort wird uns nicht nur der Sportraum kostenfrei zur Verfügung gestellt, sondern Patienten werden auch direkt an die DJK Wiking verwiesen und die Rehasportverordnungen werden schnell und unbürokratisch von den Ärzten der Klinik ausgestellt.

Die Kooperationen mit Kindertagesstätten konnten im vergangenen Jahr ebenfalls ausgebaut werden. Neue Kooperationspartner sind die städt. Kitas in Weiler (Weilerweg 31), die Kita Langenbergstraße in Blumenberg sowie die Kath. Kindertagesstätte Riphahnstraße in Seeberg. Finanziell unterstützt wird unsere Zusammenarbeit mit den Kitas durch das Projekt „1000x1000“ des Landessportbundes NRW. Hier hat sich die DJK Wiking erfolgreich beworben und einen Zuschuss in Höhe von 1000,- € erhalten. Ein besonderer Dank gilt in diesem Bereich der Kita Riphahnstraße. Die Leiterin Frau Meurer stellt uns in den Abendstunden den Sportraum der Kita kostenfrei zur Verfügung, so dass wir hier seit kurzem auch neue Sportangebote für Erwachsene anbieten können.

Im Vorstand der DJK Wiking hat es im vergangenen Jahr einige Veränderungen gegeben. Neuer geistlicher Beirat ist Herr Pfarrer Neukirchen. Er hat das Amt von Herrn Pfarrer Meurer übernommen, der unseren Verein 37 Jahre lang geistlich begleitet hat. Ihm gilt an dieser Stelle mein besonderer herzlicher Dank. Herr Pfarrer Meurer hat unserem Verein und auch mir persönlich in schwierigen Situationen immer unterstützend und hilfreich zur Seite gestanden. Weiterhin danke ich Herrn Pfarrer Neukirchen herzlich für die guten und freundlichen Gespräche und dass er sich bereit erklärt hat, das Amt zukünftig auszuüben.

Im Rahmen der Umstrukturierungen und Verlagerungen der Verwaltungstätigkeiten in die Geschäftsstelle hat Jürgen Budde das Amt des Kassenwartes von Sören Beeskow kommissarisch übernommen. Herr Budde führt die Kassengeschäfte und Buchhaltung unseres Vereins seit Mitte vergangenen Jahres in der Geschäftsstelle. Mein großer Dank geht an Sören Beeskow, der das Amt fünf Jahre lang ausgeübt hat. Herr Budde ist von Beruf Bilanzbuchhalter, sowie im Bereich des

Steuerrechts tätig und somit bestens qualifiziert für diese Aufgabe. Ich freue mich, dass er sich für diese Aufgabe zur Verfügung gestellt hat.

Neuer Abteilungsleiter der Judoabteilung ist Andreas Puhlmann. Rolf Harzem hat das Amt aus beruflichen und privaten Gründen abgegeben. Vor allem die fehlende Zeit war ausschlaggebend für seine Entscheidung. Ich danke ihm herzlich für seine langjährige Tätigkeit und seinen großen ehrenamtlichen Einsatz für unsere Judokas. Zugleich wünsche ich Andreas Puhlmann alles Gute und viel Erfolg für seine neue Aufgabe.

Viel Arbeit und großen bürokratischen Aufwand bereitet nach wie vor das Bildungspaket und dessen praktische Umsetzung. Die besonders im Kölner Norden zahlreichen insbesondere fremdsprachigen Betroffenen benötigen zeitintensive und umfassende Beratung bei der Antragstellung. Die Umstellung auf Sepa wird derzeit vollzogen und bedeutet ebenfalls einigen zusätzlichen Aufwand. Deutliche Erleichterung brachte die Vereinheitlichung des Beitragssystems im vergangenen Sommer mit sich. Die Anzahl der unterschiedlichen Beiträge wurde halbiert. Sowohl Mitglieder als auch Interessenten haben nun mehr Transparenz und können besser beraten und informiert werden.

Die Mitgliederzahlen bleiben erfreulicherweise nach wie vor stabil, auch wenn hier mittlerweile von Mitgliedern und Rehasportlern gesprochen werden muss. Insgesamt fast 2.100 Teilnehmer besuchten zum Ende des Berichtsjahres 2013 unsere Sportangebote und wurden von rund 70 Diplom-sportlehrern, Trainern, Übungsleitern und Gruppenhelfern betreut. Der Ausbau der Rehasport-Abteilung wirkt sich hier besonders positiv aus. Zunehmend mehr Interessenten finden durch ärztliche Verordnungen den Weg in die DJK Wiking und viele bleiben unserem Verein auch nach Ablauf ihrer Verordnung erhalten. Die Teilnehmerzahlen im Rehasport steigen stetig.

Zudem zeigt sich in unseren wettkampforientierten Sportarten, dass hier vor allem im Bereich von Kindern und Jugendlichen verstärkt neue Mitglieder gewonnen werden konnten. Dies liegt daran, dass die Vereine im Leistungssport allgemein nicht den Angeboten des Offenen Ganztags der Schulen konkurrieren. Unsere Angebote im Leistungssport sind wichtig um Kinder und Jugendliche als Mitglieder für unseren Verein zu gewinnen und zu erhalten.

Das nächste Ziel ist unsere erfolgreichen Reha- und Gesundheitssportgruppen durch Angebote in der Prävention zu erweitern. Diese Bereiche sollen wirtschaftlich gesehen in Zukunft deutlich dazu beitragen die Mitgliedsbeiträge moderat und günstig zu halten.

Auch in diesem Jahr steht am 30.08.2014 mit dem Hochhausmarathon ein großes Ereignis an, das wir gemeinsam mit der Wohnungsgesellschaft Sahle und dem City-Center Chorweiler durchführen. Vor zwei Jahren war diese Veranstaltung, vor allem aufgrund der großen Berichterstattung in der Presse, sehr werbewirksam für unseren Verein. In diesem Jahr wird die Veranstaltung zugleich ein Familientag mit Sport und Spiel für unsere Mitglieder, und ich würde mich über zahlreichen Besuch sehr freuen. Auch die Planungen für das Jahr 2015, und dem damit verbundenen 50-jährigen Jubiläum der DJK Wiking haben in großer Vorfreude auf dieses Ereignis bereits begonnen.

Der Vorstand und alle Mitarbeiter werden auch in diesem Jahr wieder mit hoher Motivation und viel Freude an der Zukunft der DJK Wiking arbeiten und unsere traditionellen Werte und sozialen Aufgaben fortführen. Ich bedanke mich bei allen, die mit großem Herzen und mit hohem Zeitaufwand an dieser großen Aufgabe beteiligt sind sowie besonders bei unseren Mitgliedern für ihr Vertrauen und ihre Treue.

Lars Görgens
(1. Vorsitzender)



Jahresbericht 2013

Vor 50 Jahren hatte ich zum ersten Mal Kontakt zu jemandem mit Herzinfarkt. Das bedeutete damals 6 Wochen Krankenhaus mit strikter Bettruhe und anschließend Schonung!

So ist es schon lange nicht mehr. Die Mobilisierung fängt heute schon im Krankenhaus an, dann folgt die Reha und anschließend, wenn man gut vorbereitet und informiert wurde, sucht man nach einer passenden Herzsportgruppe.

Bei uns gab es im letzten Jahr 6 Gruppen mit insgesamt 126 Mitgliedern. 5 Gruppen trainieren mit ärztlicher Betreuung und eine ohne. Die Teilnehmer, die eine ärztliche Verordnung

haben, sind während der Übungsstunden unter ständiger ärztlicher Aufsicht.

Vier Übungsleiter leiten die Gruppen. Sie sind entsprechend ausgebildet und haben eine Herzsportlizenz.

Die Nachfrage nach unseren Herzsportgruppen ist konstant. Man weiß inzwischen, dass es wichtig und von Vorteil ist, bei einer Herzkrankung die Leistungsfähigkeit wieder zu steigern oder zu erhalten. Das geht am besten bei m gemeinsamen Training in der Herzsportgruppe!

Ursula Zerres



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,- Individual,- und Seebestattungen, Bestattungsgärten
- Beisetzungen in allen Stadtteilen / Überführungen.
- 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 in Landesverband Deutschen Bestattungsgewerbe e.V.





Jahresbericht Abteilung Eltern-Kind Turnen

Liebe Kinder, liebe Eltern, schon wieder ist ein Jahresbericht fällig.

In der Abteilung Turnen sind drei Eltern- Kind-Gruppen mit 88 Mitgliedern und drei Übungsleitern und sieben Klein-Kind-Gruppen mit 100 Mitgliedern und fünf Übungsleitern

Dienstag: in Blumenberg hat Frau Gülden Toprak nach den Sommerferien Frau Gisela Matuschek abgelöst. Sie leitet dort eine Eltern-Kind- und eine Kleinkind-Gruppe. Bis im Sommer 2013 hatte Frau Matuschek die beiden Gruppen über 10 Jahre geleitet. Wir sind sehr froh, dass sie ihre anderen Gruppen noch weiter behalten hat.

Dienstag: in Heimersdorf turnt Frau Torgi Bendel mit einer Kleinkind-Gruppe

Dienstag: eine Mädchen-Gruppe in Blumenberg mit Frau Gothi Volksdorf

Mittwoch: in Heimersdorf leitet Frau Matuschek Eltern-Kind und eine Kleinkindergruppe

Mittwoch: eine Jungen-Gruppe und eine Mädchen-Gruppe in Seeberg-Nord in der Ri-

phahnstrasse, geleitet von Torgi Bendel

Donnerstag: ist eine Kleinkind-Gruppe in Heimersdorf mit Frau Monika Behnen und eine Gruppe Spieltturnen in Seeberg, Riphahnstr. Geleitet von Herrn Metin Köse.

Freitag: eine Eltern-Kind-Gruppe in Seeberg-Nord in der Realschule auf der Karl-Marx-Allee, ebenfalls geleitet von Herrn Köse und eine Kleinkind-Gruppe in Seeberg-Süd in der Martinsschule Balsaminenweg mit Frau Matuschek.

Freitag: drei Mädchen- und Jungen-Gruppen in Heimersdorf geleitet von Herrn Henryk Stempin

Seit 2013 gehören auch noch eine Jungen-Gruppe und fünf Mädchen-Gruppen zu der Abteilung Turnen mit 107 Mitgliedern. Allen Übungsleiterinnen und Leitern sagen wir unseren herzlichen Dank für Ihren Einsatz in ihren Stunden und besonders für ihre Mitgestaltung unserer Sportschau im November 2013

Es grüßt Sie und Euch Katharina Knapp

„Wusstet ihr, dass bei DJK Wiking
7 Übungsleiter für den Rehasport
(Orthopädie) qualifiziert sind?“





Jahresbericht Abteilung Gymnastik

Mit ca. 500 Frauen und Männern in 32 Gruppen ist die Gymnastikabteilung im Verein vertreten. Das Angebot über Fitness- Senioren- Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik ermöglicht es jedem Bewegungssüchtigen- und willigen seine Leistungsgruppe zu finden. Regelmäßiges Sporttreiben verbessert nicht nur die körperlichen Strukturen.

Das Miteinander in der Gemeinschaft führt auch zu vermehrtem, psychischem Wohlbefinden. Auf gesundheitliche und körperliche Einschränkungen wird in den Reha-Übungsstunden eingegangen. Vom Leichten zum Schweren, weg von Druck und Anstrengung, hin zur Freude und dem Vergnügen an der ganzheitlichen Bewegung. Die Devise ist: sich trauen. Das bewiesen die etwa 30 Teilnehmer aus 7 verschiedenen Gruppen, als sie bei der Sportschau 2013 mitmachten. Für viele war es eine Erstauf-

führung!

Eine Änderung gibt es für die Reha-Übungsstunde. Donnerstag 18.30-20.00 Uhr Turnhalle Volkhovener Weg ist verlegt in die:

**Turnhalle am Lebensbaumweg,
Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr.**

Die Damen, die diese Halle 20 Jahre mit ihrer Übungsleiterin Waltraud Schwarz für Sport und Spiel nutzten, haben uns liebevoll integriert. „Danke Waltraud“. Übrigens: ist Tanzen, Tai Chi, Yoga ebenso ein ausgezeichnetes Betätigungsfeld für Körper und Geist. Ob Klein oder Groß, jung oder schon älter, DJK Wiking hat für alle ein Angebot.

5 Damen unserer Gymnastikabteilung haben 2013 das Internationale Deutsche Turnfest in Mannheim besucht, bei dem auch unsere Trampolinspringer äußerst erfolgreich waren.

Irene Viereck

**HIER
BLÜHEN SIE AUF ...**

**Seeberger
Pflanzenhof**
grün erleben **15 JAHRE**

12 Monate im Jahr beste Gärtnerqualität zu fairen Preisen und top Beratung.

**E-NEWSLETTER
ANFORDERN
UND VORTEILE
SICHERN!**

Seeberger Pflanzenhof Birgit Breuer
Oranjehofstraße 20 • Köln-Seeberg • Telefon: 02 21 / 70 93 10
Mo.–Fr. 9.00–18.30 Uhr • Sa. 9.00–16.00 Uhr • www.seeberger-pflanzenhof.de

★★★★★
5-Sterne-Gärtnerei



Jahresbericht Tanzen 2013

Liebe Tänzer Groß und Klein,

in der Abteilung Tanzen hat es Ende 2013 einige Änderungen gegeben. Frau Julia Schlichting hat aus Zeitmangel die Abteilungsleitung abgegeben. Da für dieses Ehrenamt nicht so schnell jemand gefunden wird, teile ich ihnen das Wichtigste mit.

Die Abteilung umfasst acht Gruppen mit unterschiedlichen Tanzrichtungen. Eine Gruppe für die ganz Kleinen, 3-6 jährige, freitags im Balsaminenweg um 16,00 Uhr, danach um 17.00 Uhr moderner Tanz für die 6-10 jährigen. Bis Ende 2013 hat Julia Schlichting die Gruppen noch behalten, trotz Studium und Zeitnot. Für die größeren Mädchen ab 11 Jahren hat Sie noch vor den Sommerferien eine neue Gruppe aufgemacht, die Ihr zeitlich entgegen kommt, dienstags um 18,30Uhr. Seit Anfang Januar haben wir eine neue Tanzlehrerin gewinnen können. Wir freuen uns Frau Julia Orendartschuk in unserem Verein begrüßen zu dürfen. Sie hat die beiden Freitagsstunden von Julia Schlichting übernommen und die Kinder sind mit viel Freude dabei. Unsere neue Julia hat noch einen kleinen Überblick zu ihren Stunden geschrieben.

Donnerstagabend sind 2 x 1,5 Stunden Hip-Hop mit Frau Nadja Garni im Balsaminenweg 17,00 Uhr ab 9 Jahre und um 18,30 Uhr ab 13

Jahre. Mittwochabend sind zwei Jazztanzgruppen mit Frau Photini-Meletiadc. Um 18,00 Uhr für 13-18 Jahren. Und um 19,30 ab 18 Jahre

In allen Gruppen sind neue Mitglieder herzlich willkommen. Auch in der stärksten und am längsten existierenden Gruppe Mittwochmorgen im Taborsaal. „Internationale Folklore“ besteht seit 1995 und einige der Tänzerinnen sind von Anfang an mit viel Begeisterung dabei und bringen auch immer wieder neue mit, die dann genau so gerne mittanzen. Seit 2002 leitet Frau Heike Finke diese Gruppe. Von den 96 Teilnehmerinnen in den acht Tanzgruppen sind 24 Damen in der Folklore. Es wäre schön wenn die anderen Gruppen auch so einen Zulauf hätten.

Es wäre sehr gut für die Übungsleiter und die Tänzerinnen, wenn alle regelmäßig und pünktlich zu den Übungsstunden kommen würden. Nur dann kann man vernünftig einen neuen Schritt oder Tanz einstudieren. Dann macht das Tanzen erst richtig Spaß. Darum meine Bitte an die Eltern, sorgen Sie doch bitte dafür, dass Ihre Kinder rechtzeitig und pünktlich zur Tanzstunde kommen, ohne Ihre Hilfe ist das nicht möglich.

Vielen Dank allen Tänzerinnen, Eltern und Übungsleitern, auch für Ihren Einsatz bei der Sportschau 2013.

Mit sportlichem Gruß Katharina Knapp

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

Tänzerische Früherziehung & Dance 4 Kids

Freitags gab es einen Trainerwechsel. Ich bin die „neue“ Julia und habe seit Januar die Kindertanzgruppen übernommen. Vor 13 Jahren, nach dem Abitur habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und eine Ausbildung zur ADTV-Tanzlehrerin absolviert, nebenbei habe ich mich an der Folkwang Hochschule durch zahlreiche Seminare weitergebildet.

Freitags tanzen um 16.00 Uhr die kleinsten Tanzmäuse. Unser Jüngstes Mitglied ist gerade 2 1/2 Jahre alt, die ältesten sind schon 4 Jahre. Spielerisch werden die Kinder an die Musik herangeführt und lernen sich zur Musik zu bewegen und im Raum zu orientieren. Wir tanzen im Sitzen, stehend und sogar liegend. Einige Kinder sind sehr fit und können sich bereits kleine Schrittfolgen merken und nachtanzen, haben aber auch ganz viele eigene Ideen, die mit in unseren Unterricht einfließen. Manchmal ist eine

ganze Zeitstunde recht lang und die Konzentration lässt nach, das gibt uns Raum für Tanz- und „Rennspiele“, um sich richtig auszutoben. Momentan sind in der Gruppe 9 Kinder und wir sind ganz stolz, dass auch 2 Jungs dabei sind.

Eine Stunde später, ab 17.00 Uhr tanzen die großen Mädels im Grundschulalter! Da geht es schon wesentlich „cooler“ zur Sache! Zu aktueller Musik aus den Charts trainieren wir eine Choreographie, die wir auch gerne mal vorführen würden...

Aber auch hier dürfen Tanzspiele natürlich nicht fehlen, die sind zum Aufwärmen und zum Abschluss der Stunde heiß beliebt! Wenn alle Kinder zum Unterricht erscheinen, sind wir eine starke Gruppe mit 18 Tänzerinnen. Leider ist die Teilnahme einiger Kinder sehr, sehr unregelmäßig!

Julia Orendartschuk



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
hertel@hertel-koeln.de



Jahresbericht Turnen

Unzählige Rollen, Handstände, Räder, Überschläge und Flick Flacks wurden auch im Jahr 2013 von unseren eifrigen Turnerinnen und Turnern im Alter von 6 bis 20 Jahren in der Sporthalle in Heimersdorf gedreht. Wieder einmal haben sich unser Trainer Henryk Stempin und seine Gruppenhelferin Leona Wolff im vergangenen Jahr jede Woche aufs neue tolle Bewegungsangebote überlegt und die Kinder an tolle Leistungen herangeführt. Mal galt es einen schwierigen Parcours zu überwinden, mal stand das klassische Gerätturnen an Reck, Bock und Kasten im Vordergrund. In der nächsten Woche übten Groß und Klein dann die vielen Bewegungselemente des klassischen Bodenturnens auf den Matten.

Aber egal was geübt wurde, jede Woche verließen unsere Turnerinnen und Turner ausgepowert aber glücklich die Turnhalle.



Alle Turnerinnen und Turner der
Freitagsturngruppen

Seit langer Zeit in guter Tradition, trafen sich auch im vergangenen Jahr alle Kinder der Freitagsturngruppen zum gemeinsamen Spielen mit anschließendem (selbstgebackenen) Plätzchenessen in der vorweihnachtlichen Zeit.

Neben dem gemütlichen Zusammensein nutzten die Kinder die Gelegenheit sich bei

Henryk und Leona für die vielen tollen Turnstunden zu bedanken und ihnen alles Gute für das neue Jahr zu wünschen.



Ein Dankeschön an Leona Wolff

Ein genauso großer Dank gilt an dieser Stelle auch Frau Bendel, Frau Volksdorf und Herrn Koese, die im vergangenen Jahr ihren Turngruppen in Blumenberg und Seeberg tolle Turnstunden geboten haben. Hier stürmen Jungen und Mädchen von 6 bis 10 Jahren jede Woche die Hallen. Und auch dort gibt es jede Menge zu erleben. Von Ballspielen, über Lauf-, Fang- und Turnspiele ist bis zum Erlebnisparcours alles dabei!

Sie sehen, das Angebot der DJK Wiking ist nach wie vor groß! So steht der Umsetzung der guten sportlichen Vorsätze auch in diesem Jahr nichts entgegen. Bei uns findet Jeder sicher das passende Sportangebot. Und auch für unsere Jüngsten gilt:

Packt die Hallenschuhe ein und kommt zu einer kostenlosen Schnupperstunde in die Hallen vorbei! Damit auch ihr bald ausgepowert aber glücklich Woche für Woche aus der Turnhalle kommt!

Anne Fahrion



Jahresbericht der Trampolinabteilung

Medaillenregen in 2013:

Bei den Deutschen Meisterschaften hieß es im vergangenen Jahr

2x Gold, 2x Silber und 3x Bronze für die SportlerInnen der DJK Wiking



Mit einem grandiosen Erfolg bei der Deutschen Meisterschaft der Landesturnverbände gelang den Trampolinturnerinnen und Trampolinturnern mit ihrem Trainer Henryk Stempin im Dezember ein äußerst erfolgreicher Abschluss des Wettkampfsjahres 2013.

Drei Deutsche Meistertitel, zwei Vizemeistertitel und zweimal Bronze, so lautete die erfreuliche Bilanz nach dem Wettkampfwochenende im hessischen Dillenburg. Erfolgreicher hätte es für die DJK Wiking nicht sein können, denn alle gestarteten Talente kehrten mit einer Medaille heim. Bei der Deutschen Meisterschaft der Landesturnverbände, bei der jeweils die vier besten Trampolinturner eines Landesverbandes in verschiedenen Altersklassen um die Meistertitel kämpften, starteten sowohl Laurin Wolff und Lea Fahren für die Auswahlmannschaft des Rheinischen Turnerbundes (RTB) und trugen mit ihren gezeigten Leistungen maßgeblich zu den Titelgewinnen bei.



Laurin im $\frac{3}{4}$ vorw. Salto

Alexander Fahren und Lukas Fahren starteten zusammen mit zwei Teamkollegen des TV Blecher im Wettbewerb der neun – bis elfjährigen Jungen und mussten sich nach sauber gezeigten Pflicht und Kürübungen nur dem starken Team aus Bayern geschlagen geben.



Alexander (1.v.l.) und Lukas (3.v.l.) bei der Siegerehrung

Auch Kieran Baumann und Tim Siebert gelang der Sprung auf das Siegerpodest. In der Altersklasse der 12 – 15 jährigen Jungen freuten sich beide über die Bronzemedaille.



Kieran (2.v.r.), Tim (3.v.r.) mit Henryk bei der Siegerehrung

Tags zuvor war Lea Fahren bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft bereits der Gewinn ihres ersten Deutschen Meistertitels gelungen. Von ihrem Zweitstartrecht Gebrauch machend, startete sie zusammen mit drei Turnerinnen des TUS Brauweiler und schaffte mit ihnen den Sprung auf den obersten Platz des Siegerpodestes. Lea konnte somit nach ihrem Gewinn der Bronzemedaille bei den Deutschen Einzelmeisterschaften ihre Medaillensammlung um zwei Goldene erweitern. Zu diesen tollen Erfolgen gratulieren wir unseren Sportlern und besonders unserem Trainer Henryk Stempin ganz herzlich! Die unzähligen Trainingsstunden, die Ferientrainings und vor allem die große Energie und die große Freude die ihr in euren Sport steckt haben sich gelohnt!

Jedoch nicht nur bei den Deutschen Meisterschaften haben unsere Sportlerinnen und Sportler glänzen können. Im Jahr 2013 haben sie abermals für die DJK Wiking zahlreiche Medaillen und Pokale bei regionalen, nationalen und sogar internationalen Wettkämpfen gewonnen.



Herbstturnier 2013

Mit Lea und Kieran waren im Jahr 2013 erstmal zwei junge Talente der DJK sogar in den Bundeskader berufen worden. Damit gehörten sie zur den besten Trampolinturnern in ihrem Jahrgang deutschlandweit. Erwähnenswert ist hier sicherlich der Start von Lea Fahren für die Deutsche Jugendnationalmannschaft beim Jugendländerkampf Deutschland gegen Großbri-

tannien als besonderes Highlight.

Für die diesjährige Wettkampfsaison drücken wir euch weiterhin die Daumen! Wir wünschen euch viel Erfolg und Gesundheit, weiterhin viel Kraft und Freude am Trampolinturnen, damit ihr eure persönlichen sportlichen Ziele verwirklichen könnt!



Genau wie im Leistungssportbereich trainierten auch die Kinder der Breiten-sportgruppe mit viel Spaß und viel Fleiß in der Turnhalle in Blumenberg. Eifrig wurden in den Trainingsstunden bekannte und neue Sprünge auf den großen Trampolinen eingeübt und verfeinert. Für manchen Zuschauer mögen die Sprünge auf den großen Trampolinen zwar ganz leicht aussehen, aber es ist doch viel schwieriger als gedacht auf dem wackeligen Untergrund des Trampolintuches Körperspannung und Bewegungsvorgänge richtig zu koordinieren. Da zählt wieder einmal das alte Sprichwort „Die Übung macht den Meister.“ Gleiches gilt natürlich auch für das Grundlagentraining, welches im Trampolinsport nicht vernachlässigt wird. So ist manch ein Elternteil doch sehr überrascht, welche Muskelkater die so einfach aussehenden Übungen wie z.B. der Stütz oder der Spinnengang auf allen Vieren, mit dem Bauch zur Decke gerichtet, so nach sich ziehen, welche die Kinder über die ganze Hallenlänge ausführen. Hut ab!

Leider mussten wir im vergangenen Jahr durch den Ganztagsbetrieb der Grundschule die Trainingszeiten in den späteren Nachmittagsbereich legen. Doch in guter Zusammenarbeit

von Henryk mit der Schule, der Stadt und dem Vereinsvorstand konnten die Trainingszeiten so umgestellt werden, dass allen Gruppen weiterhin Zeiten auf den Trampolinen ermöglicht wurden.

Für etwas ganz Besonderes möchte sich die gesamte Trampolinabteilung an dieser Stelle jedoch noch bei **der Stadt Köln und natürlich auch bei unseren Vereinsvorsitzenden** bedanken. In der vergangenen Woche wurde ein nagelneues „Eurotramp Ultimate“ mit viel

Wettkampfimpressionen:



Applaus und unter großem Jubel zur Begeisterung Aller in Gebrauch genommen, welches zum größten Teil von der Stadt Köln und zum anderen Teil vom Verein finanziert wurden!

Anne Fahrton

„Vielen Dank!

Jetzt müssen wir nur aufpassen, dass wir beim Springen nicht bald die Decke berühren“

(Die Kinder der Trampolinabteilung)





DANKESCHÖN...

...möchte ich auf diese Weise einigen Menschen sagen, die mich und die Trampolinabteilung im vergangenen Jahr sehr unterstützt haben:

- **Leona Wolff** und **Jessica Keweloh** für den Einsatz als Kampfrichter bei Wettkämpfen
- **Robert Fahron** und **Roland Fahron** für ihre tatkräftige Unterstützung beim Transport der Trampoline zu Wettkämpfen und zu anderen Hallen für die Trainingslager. Und natürlich auch für die große Hilfe bei zahlreichen Reparaturen!
- **Maike Kreuzburg** für die große Hilfe beim Einüben der Sportschauvorführung der Turngruppe!
- **Alexandra Stempin**, **Manfred Krempel** und **Anne Fahron** für die große Unterstützung der Trampolinabteilung!

Henryk Stempin



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 D1 weiblich (U14)	Bezirksliga
Jugend D2 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

Jahresbericht der Volleyballabteilung für 2013

In 2013 spielten ca. 210 Kinder, Jugendliche und Erwachsene im DJK Wiking Volleyball. Die Aktiven mit ihren verschiedenen Leistungsstufen und Interessen verteilen sich auf 18 Teams. Neben dem Kindervolleyball, einem starken Jugendbereich und zwei Leistungsteams nehmen sechs Teams am Hobbyspielbetrieb teil. So findet jede/r Spieler/in ein Team, das zu den eigenen Volleyballwünschen passt. Alle Teams trainieren und spielen in der Dreifach-Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums am Fühlinger Weg in Köln Weiler.

Kinder und Jugend:

Unter der Leitung von Angelika Garrecht wurde die erfolgreiche Nachwuchs- und Jugendarbeit in 2013 fortgesetzt. Die große renovierte Dreifachhalle und das kompetente Trainerteam sind Garant für erfolgreiche Volleyball-Nachwuchsarbeit im DJK Wiking. Viele der TrainerInnen haben das Volleyballspielen selbst beim DJK Wiking gelernt. Im Training

wird den Kindern und Jugendlichen die Technik und Taktik des Volleyballspieles beigebracht. Die Teilnahme am Jugendspielbetrieb ist Teil der umfangreichen Volleyballe Ausbildung. SpielerInnen aus den Kindergruppen wurden in den D Jugendbereich eingegliedert. Zu jeder Saison werden die Teams neu zusammengestellt, um Zu- und Abgänge auszugleichen und jede/n optimal zu fördern. Zur Hinführung an den Leistungsspielbetrieb spielen die Jugendlichen der B- und A-Teams parallel in den Leistungsteams. In den Spielen zeigten unsere Jugendteams sehr gute Leistungen und die männliche Jugend B spielt jetzt in der Oberliga. Weitere Höhepunkte für die Kinder und Jugendlichen in 2013 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. Auch das Vereinsjugendturnier vor der Sommerpause war ein Highlight.

Leistungsteams:

Zur neuen Saison konnten wieder zwei Damenteams gemeldet werden. Ein Großteil der Spielerinnen ist auch noch im Jugendspielbetrieb unterwegs. Die anderen Spielerinnen sind aus Jugendteams hervorgegangen. Die Teilnahme an Turnieren, Pokalspielen und Beachvolleyballaktivitäten rundeten das Programm für unsere Leistungsteams ab. Ein weiteres Highlight war das Vereinsturnier vor der Sommerpause.

Hobby:

Das Hobby Damen Team beendet eine weitere sehr erfolgreiche Saison auf den vorderen Plätzen. Auch in der laufenden Saison sind die ehemaligen Leistungsspielerinnen der DJK Wiking nicht zu schlagen. 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 erfolgreich mit. Das zweite Hobby-Herren Team spielt in der C-Liga und Spielertrainer Stephan Kraus versucht die überwiegenden 50jährigen zwecks Aufstiegs zu weiteren Siegen zu treiben. Besonders in diesem Team sind weitere Spieler

auch jüngeren Alters willkommen; immer Mittwoch ab 19:30. Mix 1 und Mix 2 spielen in der Landesliga. Mix1 hat in den Relegationsspielen den Wiederaufstieg nur ganz knapp verpasst. Die Mix 3 hat sich mit weiteren Spielerinnen und Spielern verstärkt und spielt erfolgreich in der Kreisliga. Ein besonderes Highlight für die Hobbyteams war die Ausrichtung der Westdeutschen BFS Meisterschaften für Mix, Damen und Herren Teams. Selbstverständlich war in jedem Wettbewerb ein Team der DJK Wiking vertreten und die Jugend versorgte die mehr als 200 Personen an den zwei Tagen mit Verpflegung. Ein ganzes Wochenende tobte der Volleyball in der Sporthalle und die Damen belegten am Ende den ersten Platz und nahmen dann an deutschen BFS Meisterschaften teil. 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 Volleyballfreuden 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: WV; 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 or-

dentlich 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 2; Trainingstag jeweils Mittwoch ab 19:30 sucht noch Verstärkung. Ob jünger oder älter lasst Euch mal beim Training sehen.
- 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
Ergebnisse WVV BFS: www.wvv-bfs.de/index.php?id=883#c2117

Bitte achtet auf Aushänge im Schaukasten der Halle! Termine Volleyballabteilung für 2014 (Stand 20.2.2014):

15/16.03	Meisterschaftsspiele & Jugendspiele
22/23.03	Meisterschaftsspiele
29/30.03	Jugendspiele
5/6.04	Meisterschaftsspiele
1.5	Feiertag, Meldung Saison 2014/2015
2/3/4.5	Relegationsspiele
24/25.5	Turnier Millingen
29.5	Feiertag
19.6	Feiertag
21/22.6	WVV Verbandstage, Kirche läuft am Stadion
1.7 Di	Vereins Jugendturnier
2.7 Mi	Vereins Turnier
6/7.9	Saisonbeginn

**Bewegung schafft Energie
und
Energie gibt dem Körper Kraft**

Einige Heimspieltermine der Teams

Datum	Zeit	Team	Liga
Di 11.03.14	20:00	Mix 2	Landesliga
Sa 29.03.14	15:00	Männl. A-Jugend (U20)	Bezirksliga
So 30.03.14	11:00	Weibl. D1-Jugend (U14)	Bezirksliga
So 30.03.14	11:00	Weibl. D2-Jugend (U14)	Bezirksliga
So 30.03.14	11:00	Weibl. B-Jugend (U18)	Bezirksliga
Di 08.04.14	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 10.04.14	19:45	Mix 1	Landesliga
Do 17.04.14	19:45	Herren Hobby 1	Landesliga
Mi 30.04.14	20:00	Herren Hobby 2	Bezirkssklasse
Sa 03.05.14	15:00	Weibl. C2-Jugend (U16)	Bezirksliga
Di 06.05.14	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 22.05.14	19:45	Mix 1	Landesliga
Do 26.05.14	19:45	Herren Hobby 1	Landesliga

ohne Gewähr a.k.

**Alle Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums
Fühlinger Weg in Köln Weiler satt.
Zuschauer sind herzlich willkommen!!!**

SPORT CORNER

**VEREIN & TEAMSPORT
& FREIZEITSPORT
Flock Service**

Haselnussweg 36

50767 Köln (Helmersdorf)

Tel. : 0221 – 70993664

Mobile : 0163 – 1470203

Fax : 0221 – 12611591

E-Mail :SAFATI-SPORT@GMX.DE

Öffnungszeiten :

Mo.-Fr.09.00 – 13.00 Uhr

14.00 – 18.30 Uhr

Sa. 09.00 – 13.30 Uhr



Jahresbericht Yoga 2013

Das Jahr 2013 war für unsere Yoga-Gruppen ein erfolgreiches Jahr, denn wir hatten viele Nachfragen von neuen Interessenten. Wir haben mittlerweile 8 Gruppen mit ca. 95 Teilnehmern.

Schwierig ist es allerdings neue geeignete Räume für unsere Yoga-Stunden zu finden, da viele Interessenten nur abends teilnehmen können. Wenn jemand einen Raum kennt, der ruhig und warm ist, so kann er sich gerne bei mir oder im Büro melden.

Da der Treppenlauf im Sahle Hochhaus so viel Anklang gefunden hat, wird er in diesem Jahr wieder stattfinden und zwar am 30.8.2014. Wir werden uns an diesem Event beteiligen und

bitten euch schon jetzt, diesen Termin freizuhalten, denn das ist eine vorzügliche Reklame für unseren gesamten Verein.

Im nächsten Jahr steht uns allen ein großes Ereignis bevor, denn unser Verein wird 50 Jahre alt.

Dieses großartige Jubiläum wollen wir mit einer schönen Feier für alle Mitglieder begehen. Wenn jemand Ideen für die Gestaltung dieser Feier hat, bitte melden. Wir sind dankbar für alle Vorschläge.

Ich wünsche uns allen ein erfolgreiches Jahr 2014 und viel Zeit zur Ruhe und Entspannung in und außerhalb der Yoga-Stunden.

Marlies Hartwich

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 Judo 2013

Liebe Vereinsmitglieder,

nunmehr habe ich diese Abteilung übernommen und möchte mich gerne bei Euch vorstellen.

Name: Andreas Puhlmann

Adresse: An den Kaulen 46,
50769 Köln

Kontakt: Tel.: 0221-9782979,
Fax 0221-9782978,
Handy 0160-94444772

Email: puhlmann-koeln@t-online.de

Sport: Judo (2. DAN), Landeskampfrichter
NWJV, stellv. Jugendleiter im Kreis Bonn, Referent, Geschäftsführer im StadtBezirksSport-Verband Chorweiler, Mitglied im Stadtsportbund

Hobby: Sport, Reisen, soziale und unternehmerische Beratung

Nun zum Jahresbericht der Judo-Abteilung:

Rolf Harzem hat die Judo-Abteilung bis September 2013 geleitet und hat mir die Abteilung, aus gesundheitlichen Gründen, übergeben. Hier war schon die erste Herausforderung, die Verlegung der Trainingszeiten in Blumenberg. Der anfangs erwartete Einbruch an Judokinder erwies sich als falsch. Nunmehr ist diese Truppe unwahrscheinlich gewachsen, sodass mehrere Trainer diese Trainingseinheit bewältigen müssen.

Es gab viele Aufgaben zu bewältigen, mit dem Vorstand, mit den Verbänden und (wichtig) unseren Mitgliedern. Nach einer sehr kurzen Einarbeitungszeit mit der Unterstützung von Christina Blatt, Lars Görgens und dem Trainer-team sind wir dabei unsere Abteilung wieder attraktiv zu gestalten und Mitglieder zu gewinnen. Auch in den Verbänden ist man hellhörig geworden wo meine Person eingestiegen ist und zollt dem Verein Respekt, was sich durch einen Zuschlag für eine Ausrichtung einer Meisterschaft bestätigt.

Nun zum sportlichem Teil:

Hier wurden 2 Prüfungen absolviert, die alle 26 Prüflinge auch bestanden haben. Des weiteren wurde das Marzipanturnier in Bonn und die Kreiseinzelmeisterschaft durch die Jugend U12 besucht. Christina Blatt kämpft erfolgreich für den JC Wermelskirchen in der 2. Bundesliga. Außerdem konnten wir einen neuen Trainer verpflichten, somit wir bestens aufgestellt sind. Mein Anliegen der Umsetzung des Breiten- und Leistungssport wird hiermit gut abgedeckt.

Fazit:

Einen Dankeschön möchte ich auch an Rolf Harzem aussprechen und Ihm für die Zukunft, viel Gesundheit und Glück wünschen. Also, es gibt viel zu tun packen wir es an, und bitte unterstützen Sie uns, damit wir dies alles umsetzen können, Danke!

Mit sportlichen Grüßen
Andreas Puhlmann

DJK Wiking bietet jederzeit:

**Sport für Einsteiger
und
Sport für Wiedereinsteiger**

Anfragen in der Geschäftsstelle

Gedächtnistraining

Und hier wieder ein paar Übungen für das Gedächtnis und die Konzentration.

Viel Spaß!

A: Zusammengesetzte Hauptwörter gesucht

z.B.: kann man rollen/ kommt vor dem Donner, Lösung: Kugelblitz

1. etwas mehr als dick / wo „Bello“ sein Essen drin hat:
2. süßes Getränk / wo ich einkaufen kann:
3. Frau aus dem Märchen / hat was mit der Jagd zu tun:
4. was wir alle im Gesicht haben / kommt bei Filmaufnahmen vor:
5. besteht aus vielen Bäumen / kein Geselle mehr:
6. haben Vögel im Gesicht / darin dampft der Tee:
7. ist aus Stein errichtet / verschönt jede Wiese:
8. wenn der Magen knurrt / hängt man was dran:
9. trägt man zu Hause / Kämpfer den alle verehren:
10. ein graues Tier / haben wir am Kopf:
11. edles Tier / Ausdruck der Zuneigung:
12. steht im Wald / zum Kaffee:
13. arbeitet im Hotel / ganz oben am Körper:
14. alter Dichter / haben manche auf dem Kopf:

B: Zwei gleiche Buchstaben direkt hintereinander

Suchen sie Wörter mit zwei gleichen Buchstaben hintereinander in einem Wort,

z.B. **M** = Sommer, Kammer, Kummer, Stimme, Teammanager usw.

zu folgenden Buchstaben: A, B, D, L, P, R

C: Köln

Suchen sie zu jedem Buchstaben von A – Z etwas das zu Köln gehört, z.B.:

A = Alter Markt, B = Bastei usw.

Lösung zu A: Fettnapf, Saftladen, Hexenschuß, Augenklappe, Waldmeister, Schnabeltasse, Mauerblümchen, Hungerhaken, Pantoffelheld, Eselsohr, Pferdekuß, Baumkuchen, Pagenkopf, Schillerlocken

Was will die DJK? Wofür steht eigentlich DJK?

Sport um der Menschen willen

bedeutet für den katholischen DJK Sportverband:

- Angebote für einen zielgruppen orientierten Breiten- und Leistungssport
- Angebote für Erfahren und Erleben von Zusammengehörigkeit und Zusammenhalt
- Angebote und Hilfen zur Lebensorientierung an den Werten der Christlichen Botschaft

Auf diesem Hintergrund wird in der DJK Sport als "Dienst am Menschen" verstanden. Zur Umsetzung dieser Ziele und Aufgaben hat die DJK ein Bildungskonzept:

Ziele und Aufgaben

"Der DJK-Sportverband will sachgerechten Sport ermöglichen, die Gemeinschaft pflegen und der gesamt menschlichen Entfaltung nach der Botschaft Christi dienen. Er vertritt das Anliegen des Sports in Kirche und Gesellschaft." So definiert die Satzung die Ziele und Aufgaben des Verbandes.

Das Leben und die Botschaft Jesu mit ihren Wertvorstellungen und Maßstäben sind Grundlage und Motivation für den Einsatz und die Arbeit beim Sport im Verband. Auf diesem Fundament leisten Bewegung Spiel und Sport einen ganz entscheidenden Beitrag zur Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit. Dazu gehört nicht nur das körperliche Training zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung sondern auch die Erfahrung der Gemeinschaft, die mit ihren sozialen Bindungen das Leben trägt, sowie die

Auseinandersetzung mit der Frage nach dem Ziel und der Bestimmung unseres Lebens.

Aus einem solchen Verständnis heraus werden in der DJK die Aufgaben für ihre Arbeit gesehen:

"Sport um der Menschen willen"

Die Förderung des sach- und personengerechten Breiten- und Leistungssportes.

Ein solches Sportangebot orientiert sich an den im Sport festgelegten Regeln und Absprachen, die besonders im Fair Play Gedanken zum Ausdruck kommen. Die Angebote berücksichtigen die jeweilige von der Zielgruppe abhängigen Leistungsvoraussetzungen und besonders auch deren Grenzen

Das Erfahren und Erleben von Gemeinschaft

In einer Zeit der zunehmenden Individualisierung und Vereinsamung ist das Bemühen um gemeinschaftsfördernde Angebote, die besonders das Bedürfnis nach sozialer Einbindung und Zugehörigkeit erfüllen, von größter Wichtigkeit. Das Erleben des Zusammengehörens in der großen "DJK Familie" kann Sinn und Lebensperspektive vermitteln.

Die Orientierung an der christlichen Botschaft

Orientierungslosigkeit, wachsende Ängste und Suche nach bleibenden Werten führe oft zu Unsicherheit und Verzweiflung im Lebensalltag. Die Wurzeln, aus denen heraus Menschen im Verband leben, handeln und schöpfen, erwachsen aus der christlichen Botschaft der Nächstenliebe. Diese Botschaft dient als Grundmaßstab unseres Handelns. Dadurch wird es möglich, daß wir uns immer wieder um den Brücken-

schlag zwischen den Generationen, den Geschlechtern, den verschiedenen Völkern und Kulturen bemühen.

In der DJK wird der Sport als

"Dienst am Menschen"

verstanden.

Frühere Kurzform:

Die DJK will dem ganzen Menschen zu seiner Entfaltung verhelfen

- im sportlichen Tun
- im Erleben von Gemeinschaft
- in der Orientierung an dem Leben und der Botschaft Jesu

Deutsche Jugendkraft ist also da, wo diese drei Elemente menschlicher Existenz erfahrbar sind und zusammenwirken.

Weil die DJK diese Zielvorstellungen hat, bietet

sie sachgerechter Weise an:

- Freizeitsport
- Breitensport
- Leistungssport
- Spitzensport

und fördert das Gemeinschaftsleben durch

- Sportfeste
- Turniere, Wettkämpfe
- Lehrgänge und Seminare
- Geselligkeit
- Religiöse Besinnungstage
- Gottesdienste und Feiern

sie ermöglichen den Mitgliedern Maßstäbe aus der Christlichen Botschaft.

Die DJK bringt als Mitgliederorganisation ihre Erfahrung in den Deutschen Sportbund ein. Sie wirbt für den Sport im kirchlichen Raum.

Mitgliedsbeiträge

Abteilung	Preise in Euro					
	Kinder bis 14 Jahre*		Jugendliche (bis 18 J.)		Erwachsene	
	monatlich	halbjährlich	monatlich	halbjährlich	monatlich	halbjährlich
Ballspiele, Frisbee	6,50 €	39,00 €	6,50 €	39,00 €	8,00 €	48,00 €
Gymnastik, Seniorensport	6,50 €	39,00 €	6,50 €	39,00 €	8,00 €	54,00 €
Fitness	8,50 €	51,00 €	8,50 €	51,00 €	11,00 €	69,00 €
Rehabilitations-sport	8,50 €	51,00 €	8,50 €	51,00 €	11,00 €	66,00 €
Behindertensport	5,00 €	30,00 €	5,00 €	30,00 €	5,00 €	30,00 €
Kampfsport	9,50 €	57,00 €	9,50 €	60,00 €	13,50 €	81,00 €
Tanzen	6,50 €	39,00 €	14,00 €	84,00 €	18,00 €	108,00 €
Turnen	5,50 €	33,00 €	6,50 €	39,00 €	8,00 €	48,00 €
Trampolin	9,00 €	54,00 €	9,00 €	54,00 €	12,00 €	72,00 €
Leistungszuschlag Trampolin	3,00 €	18,00 €	3,00 €	18,00 €	3,00 €	18,00 €
Basketball, Fußball	9,50 €	57,00 €	9,50 €	57,00 €	13,50 €	81,00 €
Volleyball	7,50 €	45,00 €	9,50 €	57,00 €	13,50 €	81,00 €
Yoga, Tai Chi, Qi Gong	8,00 €	48,00 €	8,00 €	48,00 €	10,50 €	63,00 €
Aufnahmegebühr	Für alle Sportangebote 6€, ausgenommen Herzsport (10€) und Judo/Jiu Jitsu (25€)					
Herzsport						
Herzsport	10,50 €					
Herzsport-Ehepartner	10,50 €					
Herzsport-Nachfolge o. Arzt	18,00 €					
Herzsport o. Verordnung mit Arztanwesenheit	26,00 €					

Eine passive Mitgliedschaft kostet 2€/Monat.

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

Beitrag pro Elternteil im Eltern-Kind-Turnen beträgt 4 €/Monat

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

25 Jahre Wirbelsäulengymnastik in Seeberg

Es gab vor vielen, vielen Jahren,
als wir noch alle flotter waren
ein DJK – Angebot:
Tu etwas für deinen Rücken.
Lerne richtig sitzen, heben, bücken.
Beweg die Wirbelsäule, melde dich an,
das gilt für alle: Frau und Mann!

Termin in Seeberg, 1989 im Januar,
auch wenn es an einem Freitag war,
kamen doch ganz viele Leute,
einige kommen auch noch heute.
Damit wird die Gruppe, das ist klar,
2014 zum „Silberjahr“!

25 Jahre Balsaminenweg, in der Halle
dort trifft sich freitags in jedem Falle
der harte Kern und staun und schau,
dann und wann eine „neue“ Frau!
Ein „neuer“ Mann ist noch nicht gekommen,
wir hätte ihn gern aufgenommen.

Andererseits lassen sich ganz gern
von den Damen verwöhnen die beiden Herrn
und freuen sich in der Frauenrunde
auf die nächste Übungsstunde.
Gemeinsam halten wir uns fit.
Getreu dem Motto: „Komm, mach mit.“

Und das Beste an der Balsaminengruppe ist,
dass Du Irene unsere Übungsleiterin bist.
Du hast uns vor vielen Jahren übernommen
und glaube mir, dass wir gerne kommen.
Das siehst du auch an unserem Lachen,
wenn wir auch schon mal Blödsinn machen.

Ab und zu fehlst du, bildest dich dann fort.
Willst Neues lernen an fernem Ort.
Zurück bei uns, hören wir aus deinem Munde:
„Macht mal eine große Runde“.
Dann werden wir, weil du gut vorbereitet,
mit neuem Wissen „upgedatet“.
Wir müssen dann schon mal erfahren,
was wir falsch gemacht seit Jahren:
„Bitte langsam, etwa weniger Schwung,
Konzentration auf eure Atmung.“
Einige denken:
Die neuen Sachen gelten auch schon bald,
nach wieder neuen Erkenntnissen
ganz schnell als alt!

Zum Schluss, liebe Irene,
sagt dir die Gruppe Dank,
mach weiter so und werd` nicht krank,
damit wir auch in Zukunft bleiben fit,
macht die Truppe bei deinem Sport gern mit.
Das Ziel für uns, das ist ganz klar:
Zusammen erreichen wir die 30 Jahr!

Addy Bärk



Im DJK Wiking bin ich gern.....

weil ich dort nach einem beginnenden Herzinfarkt eine Möglichkeit zum Reha-Sport in freundlicher und offener Atmosphäre gefunden habe. Diese Entscheidung lag für mich nahe, da ich bereits in Jugendzeiten in einem Leichtathletik- und Handballverein (Vfl-Welfia, Mönchengladbach) war, der ursprünglich zur DJK gehörte, aber in der NS-Zeit als solcher verboten wurde.

Meine Entscheidung war richtig.

Karl-Hans Heinen

Jetzt singt er auch noch!

Unser 2. Vorsitzender, Rolf Harzem, hat uns überrascht und gleichzeitig einigen unserer Mitglieder eine große Freude gemacht. Rolf singt im Kölner-Männer-Gesang-Verein Cäcilia Wolkenburg und ist in diesem Jahr zum ersten Mal beim Divertissementchen dabei.

Durch seine Vermittlung bekam unsere Behindertensportgruppe Freikarten für die Generalprobe. Transport und Begleitung wurden unkompliziert von zwei Wohnstätten organisiert, so dass am 04. Februar sechs unserer Sportler

mit zwei Begleiter(inne)n in die Oper am Dom fahren konnten. Es war für alle das erste Mal und sie waren begeistert von allem, den wunderbaren Plätzen, von denen man alles sehen konnte, dem Gesang, der tollen Musik und den Kostümen.

Für den schönen Abend bedanken sich Alexandra Marks, Karl-Günter Fuchs, Margot Schwarz, Sascha Jansen, Anna Schmidt, Karin Zerres, Kathi Dunkel und Joachim Knudsen.



Termine – Berichte – Notizen

Termine:	03. 04.	DJK Wiking Mitgliederversammlung
	06.04.	Christi Verklärung Hl. Messe für die Lebenden und Verstorbenen der DJK Wiking
	09. 05.	Altenbergwallfahrt
	19.05.-23.05.	Frühlingswoche für aktive Ältere KSI/Bad Honnef
	06.-09.6.	17. DJK Bundessportfest, Mainz
	22 .06.	Kirche läuft - Stadionlauf
	30. 08.	Hochhaus Marathon

Schulferientertermine 2014

14.04. -26.04	Osterferien
10.06:	Pfingstferien
07.07. – 19.08.	Sommerferien
06.10. – 18.10.	Herbstferien
22.12. – 06.01.15	Weihnachtsferien

Altenberg Wallfahrt 2014 des DJK Diözesanverband Köln

„Du zählst und Gott zählt auf Dich“



Freitag, den 9. Mai 2014
Voraussichtlich fahren wir 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.
Das diesjährige Motto:

Herzschläge:

Schlag auf Schlag geht Dein Herz – weißt Du wofür es schlägt?
Manchmal schlägt Dein Herz bis zum Hals – weißt Du wovon Du so ergriffen bist?
Wenn es Dir in die Hose rutscht – wovor hast Du Angst?
Der Puls der Zeit geht ganz schön schnell – wenn Du aus dem Takt kommst, wo findest
Du Ruhe und findest Deinen Rhythmus wieder?
Wenn dich jemand in sein Herz geschlossen hat – kannst Du Dir ein Herz nehmen?
Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.
Antoine de Saint-Exupery

Redaktionsschluss Ausgabe 2 / 2014 23. Mai 2014

Ballsport Hobby, Frisbee				Patrick Sumara, Telefon: 0151-64710836			
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
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	I. Neyman
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

Basketball Leistung				Patrick Sumara, Telefon: 0151-64710836			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Basketball	533	ab 12	Mi.	19:15	20:30	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

Sport für Menschen mit Behinderung				Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Allround Sport	10		Di.	17:30	18:30	LC	N.N.
Sport mit Kick	11		Di.	17:30	18:45	GKP	L. Görgens / N.N.
Schwimmen/Wassergymnastik	12		Mi.	18:00	19:00	DS	N.N.

Fitness				Irene Viereck, Telefon: 0221-798805			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Soft-Aerobic	201		Mo.	19:00	20:00	Leb	A. Stempin
Power-Aerobic	202		Mo.	20:00	21:00	Leb	A. Stempin
Fitness und Skigymnastik	221		Mo.	19:00	20:30	TV	V. Traugber
Fitness BOP	224		Di.	09:00	10:00	P.F.D.	G. Henschen
Fitness BOP	222		Di.	17:00	18:00	TV	T. Bendel
Fitness BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G. Henschen
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30	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

Gesundheits-, Seniorengymnastik				Irene Viereck, Telefon: 0221-798805			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
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	P. Sumara
Frauengymnastik	431		Mo.	19:00	20:00	Bal	P. Sumara
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	K. Traugber
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.	17:30	18:30	Leb	I. Viereck
Atmung, Haltung, Rückenstärkung	73		Di.	18:30	19:30	Leb	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
Gymnastik für Männer	440		Do.	20:30	22:00	TV	J. Uhler
Wirbelsäulengymnastik	76		Fr.	18:00	19:00	Bal	I. Viereck
Gesundheitsgymnastik	20		Sa.	09:30	10:30	Leb	I. Wachendorf

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

Kampfsport, Selbstverteidigung			Andreas Puhlmann, Telefon: 0221-9782979				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Judo	620	6-12	Mo.	17:30	19:00	Sol	C. Blatt
Judo	621	ab 12	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	611	12-18	Mi.	19:30	21:00	TV	C. Blatt
Kickboxen	255	ab 16	Mi.	18:30	20:00	KMA 2	M. Koese
Judo	660	6-9	Do.	16:30	18:00	Blu	A. Puhlmann
Judo	661	ab 10	Do.	18:00	19:30	Blu	A. Puhlmann
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	TFü2	W. Richmann
Judo	622	4-6	Fr.	17:30	19:00	Sol	L. Lorenz
Judo	623	6-11	Fr.	17:30	19:00	Sol	J. Harzem
Judo	624	ab 11	Fr.	19:00	20:30	Sol	A. Puhlmann

Kooperationen/Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen			Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522				
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Kita-Fußball			Mo.	10:30	11:30	KiLa	M. Oberließen
Fußball (Offener Ganztage)			Mo.	13:05	14:05	KMA 2	M. Oberließen
Fußball (Offener Ganztage)		6-10	Mo.	14:30	16:00	Bal	M. Oberließen
Kita-Turnen			Di.	10:45	11:45	KiRi	I. Neyman
Kita-Turnen			Di.	14:00	15:00	KiWe	M. Oberließen
Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin
Kita-Turnen			Mi.	10:15	11:45	KiKMA	M. Oberließen
Fußball (Offener Ganztage)			Mi.	13:05	14:05	KMA 2	M. Oberließen
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	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Sportförderunterricht	137	8-10	Do.	16:45	17:45	Leb	H. Stempin
Schwimmen			Mi.	18:00	19:00	DS	N.N.
für Menschen mit Behinderung							
Fit für 100	52		auf Anfrage			LC2	U. Kraus

Rehabilitationssport				Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	18:00	19:00	KiRi	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45	18:45	GKP	L. Görgens
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	L. Görgens
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	24		Mi.	10:30	11:30	LVR	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	18:00	19:00	KiRi	G. Toprak
Sport bei neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS, Schlaganfall)	21		Do.	16:00	17:00	KMA 2	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	22		Do.	17:00	18:00	KMA 2	I. Neyman
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	89		Do.	18:00	19:00	KMA 2	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	77		Do.	18:30	20:00	TV	I. Viereck

Tanzen				N.N. , Telefon: 0151-50654522			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
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. Orendartschuk
Moderner Tanz	331	6-10	Fr.	17:00	18:00	Bal	J. Orendartschuk

Trampolin				Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
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	Mi.	16:15	17:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	143	7-16	Mi..	17:15	19:15	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
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. Koese
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

Volleyball Leistung				Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177 Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
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. 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. Hüscher
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

Yoga, Tai Chi, Qi Gong				Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
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

Frühling

Frühling läßt sein blaues Band
 Wieder flattern durch die Lüfte
 Süße, wohlbekannte Düfte
 Streifen ahnungsvoll das Land
 Veilchen träumen schon,
 Wollen balde kommen
 Horch, von fern ein leiser Harfenton!
 Frühling, ja du bist's!
 Dich hab ich vernommen!

(Eduard Mörike)

Hallenverzeichnis

AV	- Aula Ursula-Kuhr-Schule,	Volkhovenerweg 140,	50767 Köln-Heimersdorf
BCW	- Bezirkssportanlage Chorweiler,	Werferplatz, Merianstr.5,	50765 Köln
BCF	- Bezirkssportanlage Chorweiler,	Fußballplatz, Merianstr.5,	50765 Köln
Bal	- Turnhalle Grundschule,	Balsaminenweg 52,	50769 Köln-Seeberg
Blu	- Turnhalle Grundschule,	Ernstbergstr. 2,	50765 Köln-Blumenberg
DS	- Donatus-Schule,	Donatusstraße 39,	50259 Pulheim-Brauweiler
EvGZ	- Ev. Gemeindezentrum,	Pariser Platz 32,	50765 Köln-Chorweiler
EvL	- Ev. Kirche,	Lebensbaumweg 41,	50767 Köln-Heimersdorf
GKP	- Gymnasium Köln-Pesch,	Schulstr. 14,	50767 Köln-Pesch
GPP	- Gymnastikraum Pariser Platz,	Chorweiler	50765 Köln-Chorweiler
HMG	- Heinrich Mann-Gymnasium,	Fühlinger Weg 4,	50765 Köln-Weiler
KiKMA	- Städt. Kindertagesstätte,	Karl-Marx-Allee 69,	50769 Köln-Seeberg
KiLa	- Städt. Kindertagesstätte,	Langenbergstr. 18,	50765 Köln-Blumenberg
KiRi	- Kath. Kindertagesstätte,	Riphahnstr. 38,	50769 Köln-Seeberg
KiWe	- Städt. Kindertagesstätte,	Weiler Weg 31,	50765 Köln-Weiler
KMA1	- Gustav-Heinemann-Schule,	Karl-Marx-Allee 3,	50769 Köln-Seeberg
KMA2	- Henry Ford Realschule,	Karl-Marx-Allee 43,	50769 Köln-Chorweiler
LC	- Lino Club,	Wirtsgasse 14,	50739 Köln-Longerich
LC2	- Lino Club,	Unnauer Weg 98a,	50767 Köln-Lindweiler
Leb	-Turnhalle Grundschule,	Lebensbaumweg 51,	50767 Köln-Heimersdorf
LVR	- LVR Klinik Köln,	Merianstr.108	50765 Köln-Chorweiler
Pf.St.A.	- Pfarrheim St. Anna,	Schirmerstr. 29,	50823 Köln-Ehrenfeld
Pf.W.	- Pfarrheim Weiler,	Regenbold Straße 4,	50765 Köln-Weiler
Pf.D.	- Pfarrheim Dionysius,	Longericher Hauptstr.62,	50739 Köln-Longerich
Rip.	-Turnhalle Grundschule,	Riphahnstraße 40a,	50769 Köln-Seeberg
TFü1	-Turnhalle Sonderschule,	Fühlingerweg 7,	50765 Köln-Weiler (vordere Halle)
TFü2	-Turnhalle Sonderschule,	Fühlinger Weg 7,	50765 Köln-Weiler (hintere Halle)
Sol	- Turnhalle Förderschule,	Soldiner Straße 68,	50767 Köln-Lindweiler
Tab	- Taborsaal,	Taborplatz,	50767 Köln-Heimersdorf
TV	- Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule,	Volkhovenerweg 140,	50767 Köln

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

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	Tel.	0221 / 9 59 17 04
Kassenwart	Jürgen Budde E-Mail: budde@djkwiking.de		
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	Tel.	0221 / 9 59 17 04
Öffentl.arbeit	Andrea Weiden E-Mail: weiden@djkwiking.de	Tel.	0151 / 50 65 45 22
Geistl.Beirat	Pfarrer Ralf Neukirchen		
Seniorenbeauftragte	Heidi Matheis	Tel.	0221 / 77 90 96
Beisitzer	Frank Keichel	Tel.	0176 / 96 04 11 35

Abteilungsleiter

Ambulanter Herzsport	Zerres Ursula E-Mail: zerres@djkwiking.de	Tel.	0221 / 5 90 32 32
Ballspiele	Sumara Patrick E-Mail: patrick_sumara@t-online.de	Tel.	0151 / 64 71 08 36
Eltern Kind Turnen	Knapp Katharina E-Mail: knapp@djkwiking.de	Tel.	0221 / 3 90 98 29
Gymnastik	Viereck Irene E-Mail: viereck@djkwiking.de	Tel.	0221 / 79 88 05
Judo	Puhlmann Andreas E-Mail: puhlmann@djkwiking.de	Tel.	0221 / 9 78 29 79
Judo Vertr.	Blatt Christina E-Mail: blatt@djkwiking.de	Tel.	0221 / 79 90 23
Tanzen für Kinder, Jugendliche + Erwachsene Turnen + Trampolin	E-Mail: info@djkwiking.de Stempin Henryk h.stempin@gmx.de	Tel.	0221 / 7 90 16 60
Yoga	Hartwich Marlies E-Mail: hartwich@djkwiking.de	Tel.	0221 / 9 79 29 81
Volleyball Turnen + Trampolin	Kraus Andreas Stempin Henryk h.stempin@gmx.de	Tel.	0221 / 5 90 57 25 0221 / 7 90 16 60

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



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



Kraftstoffverbrauch (in l/100km): 8,7l - 5,9l (kombiniert). Co₂-Emissionen (in g/km): 202 - 155 g (kombiniert).

Ausgezeichnete Brot-Qualität

www.brot-test.de



Bäckerei Konditorei Magnus Newzella

Köln-Heimersdorf
Haselnussweg 19

Köln-Seeberg
Mataréweg 51

Köln-Weidenpesch
Neusser Str. 455

Leverkusen-Wiesdorf
Heinrich-v.-Stephan-Str. 6

Leverkusen-Alkenrath
Alkenrather Str. 27

Pulheim
Venloer Str. 118



Mehr zu uns und unseren
Auszeichnungen unter
www.baeckerei-newzella.de



Lassen
Sie sich
von uns
entführen.

Newzella

SEIT 1896

BÄCKEREI. KONDITOREI.

Wir backen sehr gerne für Sie.