DJK Wiking 1965 e.V.

Der Sportverein im Kölner Norden Ausgabe 2/2014

Anerkannter Stützpunktverein 2014

INTEGRATION DURCH SPORT®

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.sparkasse-koelnbonn.de/baskets
Sparkasse KölnBonn
Telekom Baskets Bonn
Maestro
UTE MUSTERMANN
1234567890
0987654321
12/XX
Mein Verein. Meine Stadt. Meine Karte.
Die Sparkassen-BasketsCard.
För üch do!
Köln und Bonn
Sparkasse KölnBonn
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.

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
Jörg Benner
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

Fotos Titelseite: Andrea Bowinkelmann, (c) LSB NRW

Inhalt

Seite

Mitgliederversammlung 2014.....5-6
Neu im Vorstand: Jörg Benner.....7
Wir stellen vor : Jürgen Budde... 7
Stützpunktverein für „Integration durch Sport“.....8
Kooperationen mit LVR erweitert.....8

Bericht aus den Abteilungen:

Ballspiele.....9
Volleyball.....10-12
Ambulanter Herzsport.....13-14
Yoga.....15
Trampolin.....16-18
Turnen.....19-21
Judo.....22
Hochhaus-Marathon.....23
Seite der Älteren.....24
Termine, Berichte , Notizen.....25
In DJK Wiking bin ich gern.....27
Sportlerwallfahrt nach Altenberg.....27
Mitgliederbeiträge.....28
„Kids in die Klubs“.....28
Übungsstundenplan aller Abteilungen.....29-33

Ansprechpartner:

Geschäftsführender Vorstand.....34
Abteilungsleiter.....34
Ärzte für ambulanten Herzsport.....34

HOCH HAUS MARA THON

2014
HOCHHAUS MARATHON
KÖLN-CHORWEILER

am 30.08.2014

im Sahle-373-Stufenhaus

Anmeldung bis zum 28.08.2014

www.hochhausmarathon-koeln.de

DJK Wiking Köln 1965 e.V.

CITY-CENTER KÖLN – CHORWEILER

SAHLE WOHNEN ZUFRIEDEN WOHNEN

LV NORDRHEIN Kreis Köln/Rhein-Erft

Mitgliederversammlung 2014

DJK Wiking blickt optimistisch in die Zukunft
Gut besuchte Mitgliederversammlung
Von Jörg Benner

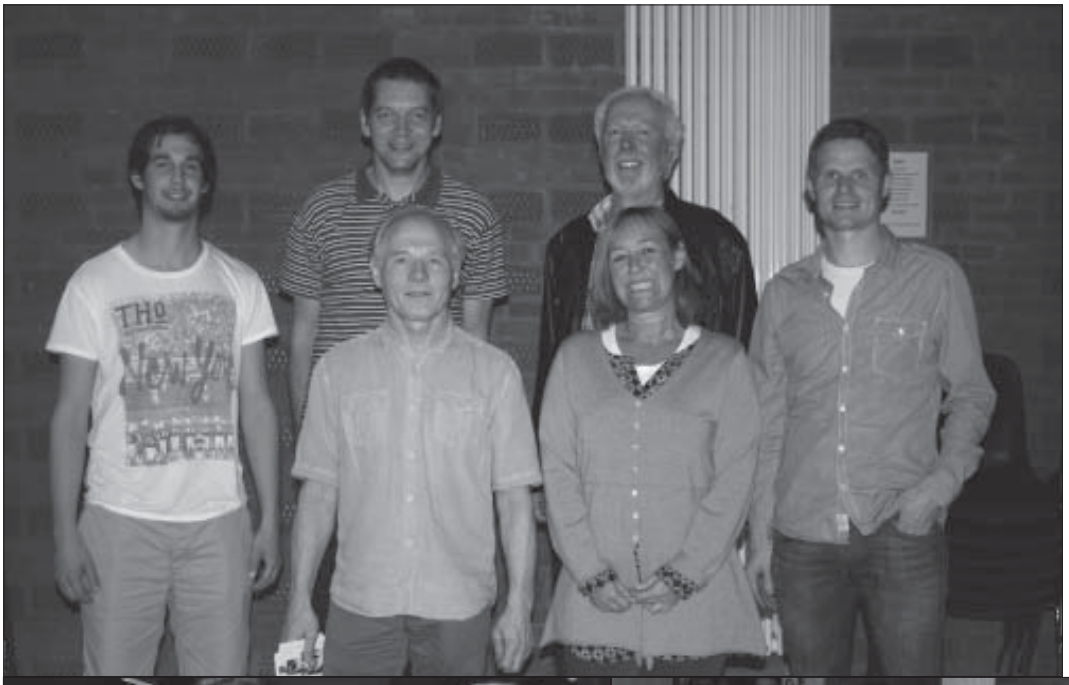
Heimersdorf/Chorweiler – Im Taborsaal in Heimersdorf fand die diesjährige Mitgliederversammlung des DJK Wiking Köln 1965 statt, die mit mehr als 70 Mitgliedern gut besucht war. Der 1. Vorsitzende Lars Görgens präsentierte eine erfreuliche Bilanz und konnte mehrere Vorstandsposten neu besetzen. Für den langjährigen 2. Vorsitzenden Rolf Harzem, der aus privaten Gründen ausschied, konnte Henryk Stempin gewonnen werden.

Lars Görgens hatte in seinem Jahresbericht durchweg positive Mitteilungen zu verkünden. Die Vereinsverwaltung wurde auf einen Ort bei der Geschäftsstelle Kopenhagener Straße 3 zusammengelegt, die Zahl von rund 2.000 Mitgliedern blieb stabil. Großen Zulauf erfahren die Kinderleistungsgruppen in den Abteilungen Trampolin, Basketball und Volleyball. In den Bereichen Rehasport und Kooperationen mit Kindertagesstätten konnte das Angebot deutlich ausgebaut werden. Der 1. Vorsitzende bedankte sich bei der Wohnungsgesellschaft Sahle, die die Geschäftsräume bis auf die Nebenkosten mietfrei zur Verfügung stellt und auch bei der Kita Riphahnstraße, die ihre Räumlichkeiten abends kostenlos für Rehagruppen zur Verfügung stellt.

Er bedankte sich weiter beim ausgeschiedenen geistlichen Beistand Heribert Meurer und seinem Nachfolger Pfarrer Ralf Neukirchen. Anschließend berichtete Lars Görgens von den anstehenden Wechseln im Vorstand. So hat bereits Mitte 2013 Jürgen Budde das Amt des Kassenwartes kommissarisch von Sören Beeskow übernommen. Rolf Harzem zieht sich aus privaten Gründen nach 6 Jahren aus den Amt als 2. Vorsitzender und aus dem als Leiter der Judoabteilung zurück. Er wurde offiziell geehrt (Foto unten) und bleibt dem Verein als zweiter Beisitzer neben Frank Keichel erhalten.

Für die Abteilungsleitung der Judokas wurde Andreas Puhlmann neu gewonnen. Als neuer zweiter Vorsitzender stellte sich Henryk Stempin zur Verfügung, der weiterhin Abteilungsleiter Leistungsturnen und Trampolin bleibt. Als neuer Vorstand für die Öffentlichkeitsarbeit wurde Jörg Benner gewählt, der die Homepage www.djkwiking.de bereits neu gestaltet hat. In ihren Ämtern bestätigt wurden Lars Görgens ebenso wie Sportwart Marco Oberließen, Seniorenbeauftragte Heidi Matheis und Jugendleiterin Jana Harzem sowie die übrigen Abteilungsleiter. Neue Kassenprüfer wurden Anja Baumgard und Alp Altay.

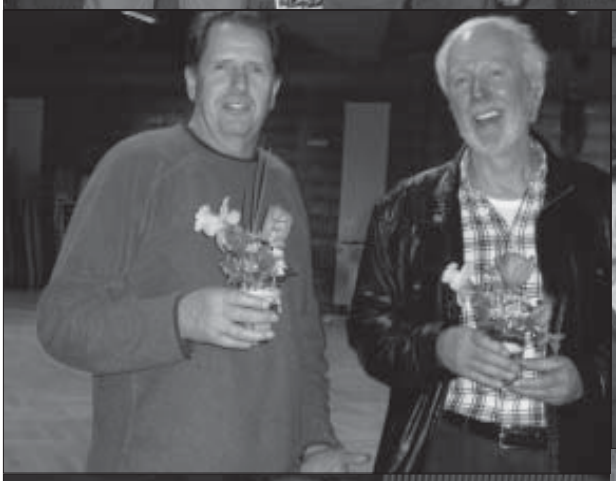
Nach einem positiven Jahresabschluss 2013 strebt die DJK Wiking auch für das laufende Jahr schwarze Zahlen an. Der Verein beteiligt sich am großen Friedensfest auf dem Pariser Platz in Chorweiler am 26. und 27. April und führt am 30. August zusammen mit der Wohnungsgesellschaft Sahle und dem City Center Chorweiler wieder den Hochhaus-Marathon durch, verbunden mit einem Familientag. Dazu konnte Oberbürgermeister **Jürgen Roters** als Schirmherr gewonnen werden. Nach seiner Wiederwahl drückte Lars Görgens seine besondere Freude darüber aus das Amt fortführen zu können, weil im Jahr 2015 das 50-jährige Vereinsjubiläum ansteht.



Der neue Vorstand

v.l.
Marco Oberließen
Jörg Benner
Henryk Stempin
Jürgen Budde
Heidi Matheis
Lars Görgens

Mitgliederversamlung
im Bild



Neu im Vorstand:
Jörg Benner Öffentlichkeitsarbeit im DJK Wiking

Angaben zu seiner Person:

Jörg Benner, Jahrgang 1964, verheiratet, 4 Kinder, gelernter Journalist, seit 15 Jahren selbstständig im Bereich Öffentlichkeitsarbeit, u.a. 10 Jahre Mitarbeit beim Kölner Wochenspiegel.

Begeisterter Frisbee Sportler, Deutscher Meister im Teamsport Ultimate Frisbee 2004 mit dem ASV Köln, dort auch in der Frisbee Sport-Abteilung aktiv. Mitveranstalter zweier Deutscher Meisterschaften 2006 und 2009, einer Junioren Ultimate-EM 2013 sowie der jährlichen "Disc Days Cologne" Anfang Juni auf den Stadionvorwiesen. Bei der Kölschen Sportnaach 2012 ausgezeichnet als "Person des Kölner Sports 2011".

Seit 2005 Geschäftsführer des Deutschen Frisbee Sport-Verbandes. Weiterbildungen: C- und B-Lizenz im Vereinsmanagement, derzeit absolviert er die C-Lizenz im Ultimate Frisbee. Geht in Grundschulen und weiterführende Schulen, gibt Lehrerfortbildungen und hält Vorträge zum Thema "Fairplay im Sport". Bei der DJK Wiking Übungsleiter für die Frisbee-Juniorenteams (zwischen 8 und 16 Jahren) unter dem Namen "Bad Girls and Boys".

Anfang 2014 hat er die Homepage www.djkwiking.de neu gestaltet und wurde bei der Mitgliederversammlung 2014 in den Vorstand für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit gewählt.

Wir stellen vor:
Jürgen Budde Neuer Kassierer

Bei der Mitgliederversammlung der DJK Wiking am 3.März wurde Jürgen Budde einstimmig zum neuen Kassenwart gewählt. Herzlichen Glückwunsch.

Jürgen Budde ist 58 Jahre, verheiratet und wohnhaft in Pulheim.

Als Bilanzbuchhalter ist er freiberuflich in 2 Insolvenzkanzleien, sowie in einer Steuerkanzlei im Bereich Steuern und Buchhaltungen tätig. Seine Hobbys sind Wandern und Kochen.

Seit März 2013 ist er für die DJK Wiking in den Bereichen Finanz – und Lohnbuchhaltung tätig.

Stützpunktverein für „Integration durch Sport“

Unser Verein hat die Bewerbung zum Stützpunktverein für Integration durch Sport erfolgreich abgeschlossen.

„Integration durch Sport“ ist ein Programm des Deutschen Olympischen Sportbundes“ und soll die Sportvereine in Ihrer Integrationsarbeit konzeptionell, organisatorisch sowie auch finanziell unterstützen. Zuwendungsgeber und Partner des Projektes sind das Bundesministerium des Innern (BMI) und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Ziel des Projekts ist vor allem eine verstärkte interkulturelle Öffnung des Sports und der Sportvereine. Der DOSB unterstützt die Eröffnung neuer integrativer Sportangebote, um Menschen mit Migrationshintergrund zunehmend den Weg in die Sportvereine zu ebnen.

Aufgrund der hohen Anzahl von Menschen mit Migrationshintergrund im Kölner Norden ist die erfolgreiche Bewerbung, und das damit erworbene Siegel als offizieller Stützpunktverein, für die DJK Wiking von besonderer Bedeutung.

Kooperationen mit LVR erweitert

Die Kooperationen mit Institutionen des Landschaftverbandes Rheinland konnten erfreulicherweise weiter ausgebaut werden. Seit dem 26.05.14 finden jeden Montag zwei Rehasportgruppen in der LVR-Klinik für Psychiatrie in Köln-Mülheim statt.

Mit der LVR-Klinik in Köln-Chorweiler bestand bereits eine Kooperation. Dort finden jeden Mittwoch zwei Rehasportgruppen statt. Die DJK Wiking kann die Sporträume beider Kliniken für die Angebote kostenfrei nutzen.

Zudem kann eine unserer Reha-Sportgruppen für Menschen mit geistiger Behinderung seit zwei Jahren kostenfrei das Schwimmbad der LVR-Donatus-Schule in Pulheim-Brauweiler nutzen.

Ein herzlicher Dank an alle Einrichtungen für diese hervorragenden Kooperationen und die große Unterstützung!

Lars Görgens

Frisbeesport-Jugend feiert schöne Erfolge
5. Platz bei Hallen-DM - Sieg beim Heimturnier

Die Ultimate Frisbee-Jugend des DJK Wiking hat unter dem Namen “Bad Girls and Boys” (BGNB) bei den Deutschen Junioren-Meisterschaften im Ultimate indoor im März 2014 in Münster den hervorragenden 5. Platz belegt. Damit zeigte sie ihre bisher beste Teamleistung mit einer positiven Gesamtbilanz bei drei Siegen und nur zwei Niederlagen. Bei den U17-Teams gewannen die “Frühkids” des ASV Köln mit einer starken Leistung Bronze

Nach einer Auftaktniederlage 3:7 gegen "Pizza Volante" Leipzig folgten zwei bravouröse Siege gegen "Ars Ludendi” Darmstadt 7:4 und die gastgebenden “Ultimate Greenhorns” Münster 8:3. der Altersklasse bis Jahrgang 2001 oder jünger abgesagt hatte. Înfolge eines Dreiervwergelcihs zwischen Darmstadt, Leipzig und Köln, wurde das DJK-Team doch nur Gruppendritter und musste zum Überkreuzspiel gegen den Zweiten der anderen Vorgruppe ran.

Das Überkreuzspiel von “BGNB” gegen die “Äitschbees” Hermannsburg ging am Sonntagmorgen glatt verloren (1:10). Im Platzierungsspiel gegen den Verlierer des anderen Überkreuzspiels kam es zur Revanche gegen "Pizza Volante″, die mit einem verdienten 8:3-Sieg gelang. Der fünfte Platz bei der Junioren-DM bedeutet das beste Ergebnis der noch jungen Kölner Truppe!

Mitte Mai richtete die Abteilung ein eigenes kleines Tunrier auf der Bezirkssportanlage Bocklemünd aus, mit jeweils vier Teams in den Altersklassen U 14 und U17 sowie sechs Temas von jungen Erwachsenen. Gespielt wurde fünf gegen fünf auf Rasenfeldern. Die DJK-Wiking stellte in der jüngsten Altersklasse gleich zwei Teams. Daneben kamen Schulteams von der Realschule Dellbrücker Mauspfad und vom Lessing-Gymnasium Porz-Zündorf.

Während die Porzer namens "Hotzenporz" alle drei Partien der Vorrunde gewannen, gelang dem stärkeren der beiden DJK-Teams im Finale der denkbar knappe Sieg mit 6:5. Im kleinen Finale setzte sich das zweite DJK-Team gegen die Mauspfädler mit 5:4 durch, sodass beide Teams auf dem Treppchen standen. Bei den jungen Erwachsenen reichte es leider nciht ganz zum TReppchen. das kleine Finale gegen die Gesamtschule Brühl ging 6:10 verloren. Hier siegte das Team "Airforce" aus Wanne-Eickel vor der "Frisbee Family" Düsseldorf. In der Altersklasse U17 setzten sich die befreundeten "Frühkids" vom ASV Köln im Finale gegen die "Frizzly Bears" von der DJK Westwacht Aachen durch.

Jörg Benner

Volleyballteams und -gruppen im DJK Wiking und Meldungen für die Saison 2014/2015

Jugend

Jugend A weiblich (U20)	Bezirksliga
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
Volleyball AG I	
Volleyball AG II	

Hobby Teams

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

Leistungsteams

Damen 1 Kreisliga
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 Passeinsendungen 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 Kreisschiedsrichterwartes ist Holger Nürnberg (Nievenheimer Str. 11, 50739 Köln) und des Bezirksschiedsrichterwarts Michael Wernitz (Pannensack 47, 51503 Rösrath). Weitere Informationen bei Angelika oder Eurem TrainerIn.

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

Volleyballinfos

- Das Hobby Herren Team 2; Trainingstag jeweils Mittwoch ab 19:30 sucht noch Verstärkung. Ob jünger oder älter lasst Euch mal beim Training sehen. Das Team ist in der abgeschlossenen Saison in die Bezirksliga aufgestiegen. Die neue Zählweise bei der es 0, 1, 2 oder 3 Punkte geben kann war von Vorteil. Obwohl gegen den Tabellenzweiten zweimal verloren wurde gab es zum Schluss doch den ersten Tabellenplatz.
- Die Mix 2 konnten die Klasse leider nicht halten und spielt in der kommen Saison in der Bezirksliga. Dafür lief es bei der Mix 1 besser und sie verbleibt in der Landesliga.
- Wie immer waren die Damen 1 und Herren 1 Hobby in den obersten Liegen erfolgreich und spielten ganz vorne mit. Nachdem die Damen 1 letztes Jahr die Westdeutschen BFS Meisterschaften gewonnen hat geht es in 2014 zu dem Deutschen BFS Turnier,
- Die Jugend nahm wieder sehr erfolgreich am Jugendkeispokal teil. Am 11.5 traf sich die Kölner Volleyballjugend im Weidener Sportzentrum um in den verschieden Altersklassen die Pokalsieger zu ermitteln. Die U20 männliche wurde erster; U16 weiblich zweiter und die U14 weiblichen Teams belegten gute Plätze.
- Unsere Hobbyteams beendeten die Saison wie folgt:
  - Mix 1 Landesliga Platz 3
  - Mix 2 Landesliga Platz 7, abgestiegen
  - Mix 3 Kreisliga Platz 6
  - Damen Landesliga Platz 2; Teilnahme an den deutschen BFS Meisterschaften
  - Herren 1 Landesliga Platz 5
  - Herren 2 Bezirksklasse Platz 1; aufgestiegen
- 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!
Die Volleyballabteilung wünscht Allen LeserInnen
der DJK Wiking Zeitung erholsame und sportliche Sommerferien 2014!

Termine Volleyballabteilung für 2014 (Stand 25.5.2014):

19.6	Feiertag
21/22.6	WVV Verbandstage, Kirche läuft am Stadion
24.6 Di	Vereins Jugendturnier
28/29.6	Turniere
2.7 Mi	Vereins Turnier
6/7.9	Saisonbeginn
6.9 – 5.10	Spiele: Jugend, Meisterschaft, Hobby

EINLADUNG ZUM
V O L L E Y B A L L M I X T U R N I E R
DER VOLLEYBALLABTEILUNG DES DJK WIKING

Wer	die Volleyballer/innen des DJK-Wiking und Gäste (Hobby + Leistung + Jugend A)
Wann	Mittwoch den 2.7.14 (keine WM Spiele)
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 27.6.14

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 ! ! !

EINLADUNG ZUM
J U G D E N D V O L L E Y B A L L T U R N I E R
DER VOLLEYBALLABTEILUNG DES DJK WIKING

Wer	die Jugendvolleyballer/innen des DJK-Wiking (Jugend D, C, B und AG)
Wann	Dienstag den 24.6.14 (kein Deutschland Spiel)
Wo	Sporthalle Heinrich-Mann-Gymnasium Fühlinger Weg
Beginn	17:30 Uhr
Ende	ca. 19:45 Uhr
Einsatz	kostenfrei
Organisation	Angelika, Denis, Karen, Andrea, Peter, Gregor u.w.

Stand: 25.5.2014 Andy

Ambulanter Herzsport am Balsaminenweg in Seeberg

Kontrolliertes Bewegungstraining mit und ohne ärztliche Begleitung ist aus den Breitensportprogrammen nicht mehr wegzudenken und es geht weiter, weiter, weiter..……

Seit 1986 gibt es bei DJK Wiking Ambulanten Herzsport. Inzwischen trainieren Damen und Herren in 6 Gruppen in vielen Trainingsstätten.

Betreuung mit Herz und Verstand mit speziellem Bewegungstraining

Durch regelmäßiges Training wird eine Senkung des Blutdrucks, eine deutliche Verbesserung der Herz-Kreislauffunktionen und eine erhöhte Beweglichkeit erreicht.

Liebe Yogis!

Endlich Sommer! Die Ferien stehen vor der Tür und viele von uns werden verreisen.
Ich wünsche euch Allen gute Erholung und viele schöne neue Erlebnisse.

Aber auch in den Ferien sollten uns einige Yoga-Übungen begleiten. Wie wäre es, einmal am Tag den Sonnengruß zu machen? Er nimmt im Yoga eine Sonderstellung ein und bedeutet eigentlich „Gebet“ oder „Begrüßung“. Er wirkt auf den gesamten Organismus und vermittelt Energie, aber auch tiefe innere Ruhe und Entspannung. Der gesamte Ablauf wird auch als „Rad des Lebens“ bezeichnet, wobei die ineinander übergehenden Bewegungen darauf zielen, den Körper geschmeidig zu machen.

Was aber besonders wichtig beim Sonnengruß ist, Atem und Bewegung zu synchronisieren. Richtiges Atmen ist das Wichtigste bei allen Yoga-Übungen, denn Atmen ist Leben!!

Eine bewusst gesteuerte Atmung vermehrt die Lebensenergie und stellt die Verbindung von Körper und Geist her, die leider im Alltag oft verloren geht.

Also, dann schönen Urlaub und gutes Atmen.

Marlies Hartwich

Was ist ein Labyrinth?

Ein Labyrinth ist im ursprünglichen Sinn ein verschlungener, verzweigungsfreier Weg, dessen Linienführung unter regelmäßigem Richtungswechsel zwangsläufig zum Ziel, dem Mittelpunkt gelangt.

Betrachten Sie das Labyrinth.
Suchen Sie den Weg zur Mitte.

Fragen:
Was, glaubt ihr, könnte ein Labyrinth mit dem Leben zu tun haben?
Worauf geht Ihr zu, was ist Eure Mitte?
Wer oder was hilft Euch dabei, diesen Weg zu gehen?
Welche Ziele, Hoffnungen, Sehnsüchte habt Ihr?

Was fällt Ihnen auf?
Welche Besonderheiten weist dieser Weg auf?

Wir werden im nächsten Heft weiter darüber nachdenken.

Trampolin

Abteilungleiter: Henryk Stempin

Obwohl die diesjährige Wettkampfsaison noch nicht begonnen hat, trainieren die Kinder und Jugendlichen der Trampolinleistungsgruppe nach wie vor fleißig in der Halle der Grundschule in Blumenberg. Ein besonderes Highlight war dabei natürlich das Trainingslager in den Osterferien, bei dem Henryk Stempin seine Schützlinge zweimal täglich über mehrere Stunden forderte: Neben dem Krafttraining, welches einen großen Teil der Zeit in Anspruch nahm, wurden neue Sprungkombinationen eingeübt und verfeinert. Genauso wurden die neuen Pflicht und Kürübungen angegangen. Aber natürlich durfte nach all dem Fleiß, den Anstrengungen und dem Muskelkater auch der Spaß nicht fehlen. So besuchte die gesamte Mannschaft beispielsweise das Agrippabad, wo die Mutigsten sogar mehrere Sprünge vom 10m Turm zeigten. Das Beste jedoch kam, wie gewöhnlich, zum Schluss: am letzten Tag des Trainingslagers ging es auf einen großen Ausflugstag zum Bubenheimer Spieleland nach Nörvenich, wo alle bei schönstem Wetter einen Tag voller Spiel und Spaß genießen konnten:

Im Bubenheimer Spieleland „gings rund“

Auf den großen Wasserrutschen wurde begeistert um die Wette gerutscht und auf Ketcars ein großer Parcours gefahren. Natürlich ließen es sich alle auch nicht nehmen auf den vielen Trampolinen drinnen und draußen ihr Können zu zeigen.

Nicht nur in der Luft ganz groß, sondern auch auf der Strasse

Außerdem hatten alle viel Spaß beim Wasserspielplatz, auf den Riesenschaukeln und letztendlich auch auf dem großen Wackelberg, bei dem es doch gut war, dass man auf alle Mannschaftsmitglieder zählen konnte. Denn das Hinaufklettern war manchmal doch schwieriger als gedacht.

Teamwork auf dem „Wackelberg

Alles in Allem war es für Alle ein wunderschöner Tag, welcher der gesamten Mannschaft wohl noch lange in Erinnerung bleiben wird!
An der Stelle möchten sich die Kinder und Eltern der Trampolinleistungsgruppe ganz herzlich bei unserem Trainer Henryk bedanken: Dafür, dass du neben dem normalen Training auch noch in den Ferien schon seit Jahren unzählige Stunden in der Turnhalle verbringst und somit die tollen Fortschritte der Kinder ermöglichst! DANKE!

Jedoch nicht nur die Kinder aus dem Leistungssportbereich, sondern auch in unseren Breitensportgruppen erfreut sich das Trampolinturnen nach wie vor großer Beliebtheit.

Die Breitensportgruppe der Kinder im Grundschulalter

Jede Woche trainieren die Sportler und Sportlerinnen im Alter von 4 - 30 Jahren unter der Leitung von Henryk und Alexandra Stempin in der Turnhalle der Grundschule in Blumenberg.

„Ich mach vor, du machst nach"- Partnerübung der Breitensportgruppe

Sie sehen, Trampolinturnen ist etwas für „klein und groß". Aber egal ob klein oder groß, für alle TurnerInnen auf dem Trampolin ist die Körperspannung, Körperwahrnehmung und die Koordination besonders wichtig. Aus diesem Grund nimmt auch das Training von turnerischen Elementen auf dem Boden neben dem Krafttraining und den Übungen zur Dehnfähigkeit einen großen Teil neben dem eigentlichen Springen auf dem Trampolin ein.

Unsere Trampolingruppe der jungen Erwachsenen

Und wenn es auch schon einmal neben den großen Trampolingeräten ein Bewegungsparcours zu bewältigen gibt, ist die Freude genauso groß wie die Herausforderung diesen zu bewältigen. Und das gilt übrigens auch für „klein und groß".

Bewegungsparcours in der Halle

Und da Bilder eh mehr sagen als tausend Worte, hier noch einige Fotos vom wunderschönen Ausflug ins Bubenheimer Spieleland:

Turnen bei der DJK Wiking

Unbewegliche Kinder, die keine Lust auf Sport haben? Kinder die nur vor dem Computer oder dem Fernsehen sitzen? – **Nicht bei uns!**

Mädchenturngruppe am Dienstag von Frau Volksdorf in Blumenberg

In den Turnstunden der DJK Wiking findet man begeisterte Kinder, die mit Spaß und Eifer bei der Sache sind. Die sich freuen, zusammen mit ihren Freunden und Freundinnen in der Gruppe Sport zu treiben und neue Sachen zu erlernen. Die Begeisterung ist schon spürbar, wenn man die Halle betritt. Und das trifft für alle unserer Kinder und Jugendgruppen gleichermaßen zu. Aber lassen wir an dieser Stelle die Kinder und Jugendlichen einmal selber sprechen:

Jungenturngruppe am Mittwoch von Frau Volksdorf in Seeberg

„Ich fand Schulsport immer gut. Dann bin ich zum Turnen gegangen und jetzt bin ich hier. Am Besten finde ich Klettern und Hochsprung." **Adrian** (8 Jahre) Jungenturnen Frau Bendel

„ Ich liebe Sport, weil es meine Leidenschaft ist. Ich mag den Mädchensport sehr, weil es viel Spaß macht." **Sanae** (10 Jahre) Mädchenturnen Frau Volksdorf

„Das Turnen macht uns sehr viel Spaß, weil man hier mit Spaß viel lernen kann." **Emilie** (12) und **Nina**(12) Mädchenturnen Herr Stempin

„Brücke" der Turnerinnen und Turner der Freitagsgruppe in Heimersdorf

„ Ich komme hier gerne hin, weil es mir Spaß macht und weil wir viele verschiedene Sachen machen. Dann schwitzt man und das macht Spaß!" **Lilja** (7) Mädchenturnen Herr Stempin

„Ich mag am liebsten die Ringe. Hier in der Gruppe sind viele nette Kinder. Ich möchte später auch einmal ein Job haben, der mit Sport zu tun hat." **Matthias** (10) Jungenturnen Frau Bendel

„Ich bin hier gerne, weil es mir Spaß macht Sport zu machen. In der Schule macht es mir nicht soviel Spaß. Da ist es langweiliger." **Jasmin** (10) Mädchenturnen Frau Volksdorf

Bundesjugendspiele

„Ich bin hier, weil ich Sport liebe! Mein Lieblingssport ist Weitsprung.“ **Gizem** (10) Mädchenturnen Frau Volksdorf

„Ich mag es gerne hier zu sein. Die Laufspiele gefallen uns am besten.“ **Tharani** (7) und **Elina** (5) Mädchenturnen Frau Bendel

„ Ich bin sehr gerne hier, weil es mir Spaß macht Sport zu machen und ich gerne mit meinen Freundinnen zusammen Sport mache. Am liebsten turne ich an den Ringen. **Selinay** (9) Mädchenturnen Frau Volksdorf

„Holla Hoop“, gar nicht so einfach,
wie es aussieht!

„ Ich gehe hier gerne zum Sport, weil ich es sehr mag. Es ist mein Lieblingsfach. Ich finde es besonders schön, mit meinen Freundinnen Sport zu machen.“ **Ipek** (10) Mädchenturnen Frau Volksdorf

„Wir kommen hier gerne zum Training, weil wir über die vielen Jahre wie eine ganz große Familie zusammengewachsen sind und wir gerne mit Henryk neue Elemente lernen. Außerdem ist Henryk der beste Trainer der Welt!“ **Lorna** (16), **Giulia** (12), **Lea** (13) und **Laurin** (14) Mädchenturnen Herr Stempin

„Flick Flack“ - Mädchenturnen bei
Herr Stempin

„Am besten ist der Flick-Flack“ **Lara Sophia** (7) Mädchenturnen Herr Stempin

„Ich komme hierher, weil man hier etwas lernt. Und weil das Spaß macht. Besonders wenn wir verschiedene Stationen aufbauen.“ **Franzi** (10) Mädchenturnen Herr Stempin

„Ich gehe gerne hierhin, weil es mir Spaß macht und weil wir hier schöne Spiele spielen.“ **Celin** (10) Mädchenturnen Frau Volksdorf

Besonders beliebt: Das Turnen an den Ringen

„Ich bin gerne hier, weil ich mit meinen

Freundinnen hierher komme.“ Lena (5) Mädchenturnen Frau Bendel

„Ich bin gerne hier, weil es mir Spaß macht und es mein Hobby ist und ich viel lerne.“ **Sewal** (10) Mädchenturnen Frau Volksdorf

„Uns macht das Turnen sehr viel Spaß, da es ein sehr abwechslungsreicher Sport ist und man viele Sportgeräte ausprobieren kann.“ **Sandra** (15) und **Maike** (15) Mädchenturnen Herr Stempin

Turngruppe von Herr Stempin am Freitag in Heimersdorf

Sie sehen, Sport macht Spaß bei der DJK! Und es verbindet. Denn zusammen macht`s tatsächlich am meisten Spaß. Egal ob jung oder alt, dick oder dünn, klein oder groß: Von diesem fröhliche Miteinander sprechen alle unsere Turnerinnen und Turner, die jede Woche begeistert in den Turngruppen Sport treiben!

Mädchenturngruppe von Frau Bendel am Mittwoch in Seeberg

An dieser Stelle gilt ein herzlicher Dank Frau Volksdorf, Frau Bendel, Herrn Koese und Herrn Stempin, die in ihren Gruppen ihre Begeisterung für den Sport den Kindern und Jugendlichen weitergeben und „ihren“ Kindern mit viel Engagement tolle abwechslungsreiche Turnstunden bieten.

Und wenn Sie auch noch für ihr Kind eine passende Gruppe suchen, schauen Sie doch einfach einmal zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei. In unserem vielfältigen Angebot finden Sie sicherlich auch das passende für ihr Kind!

A.Fahron

Herzliche Einladung zum

Kölner Mannschaftspokal im Trampolinturnen

Sonntag 31. August 2014
Sporthalle des Heinrich Mann Gymnasiums in Weiler

Vorläufiger Zeitplan:
11.45 Uhr Wettkampfbeginn
16.15 Uhr Siegerehrung

Außerdem: leckerer Kuchen, Waffeln, Salate und Würstchen an unserer Cafeteria!

Erfolgreiche Kreiseinzel- & Bezirksmeisterschaft

Bei der Kreiseinzelmeisterschaft **am 10. und 11. Mai 2014** im Sportzentrum der SG Köln-Worringen hatten die Teilnehmer die Möglichkeit sich für die nächst höhere Ebene zu qualifizieren, nämlich die Bezirkseinzelmeisterschaft.

Der DJK Wiking startete mit sechs Kindern und Jugendlichen. Unter der Aufsicht von Christina Blatt, Jana Harzem und Larissa Lorenz wurde bis zur Erschöpfung gekämpft und am Ende gab es ein Ergebnis, das sich sehen lassen kann:

Von den sechs Teilnehmern haben es vier aufs Treppchen geschafft. Die beste Platzierung gelang **Hanna Trent**, sie belegte den ersten Platz in ihrer Gewichtsklasse. Der dritte Platz wurde mit **Jasmin Habieb** ebenfalls von dem DJK Wiking belegt. Ebenfalls eine hervorragende Platzierung gelangen **Maxim Brudkov** mit einem 2. und **Jan-Lucas Murszewsk**i mit einem 3. Platz. **Adrian Schmitz** hatte mit einer sehr großen Gruppe (14 Teilnehmer) zu kämpfen und verpasste das Postest knapp. Auch **Tobias Vollbach** war bei seinen zwei Kämpfen dem Sieg sehr nahe.

Für die vier Judoka **Jan Lucas Murszewski, Maxim Brudkov, Jasmin Habieb** und **Hanna Trent** galt es nun am **25. Mai 2014** in Swisttal bei der Bezirkseinzelmeisterschaft alles zu geben. Am Ende des anstrengenden Tages konnten aber alle vier mit sich zufrieden sein:

Jan Lucas Murszewski hat leider eine große Gruppe mit 12 Teilnehmern erwischt. Nach einem Sieg und zwei Niederlagen konnte er trotzdem stolz auf sich sein, denn es war sein 2. Turnier überhaupt.

Maxim Brudkov musste sich in der Klasse bis 46 kg behaupten. Er kämpfte erbittert doch am Ende lief die Zeit gegen ihn. Trotzdem konnte er mit **einem 5. Platz** zufrieden sein.

Jasmin Habieb erwischte auch eine große Gruppe mit 14 Teilnehmern. Mit starken O-goshi (Hüftwurf) Ansätzen scheuchte sie ihre Gegnerin über die Matte. Doch leider verlor Jasmin in den letzten Sekunden ihren Kampf. Weiter so Jasmin!

Hanna Trent ist die Kreiseinzelmeisterin der letzten beiden Jahre in ihrer Gewichtsklasse und ihr Können zeigte sie auch bei der Bezirkseinzelmeisterschaft. Souverän kämpfte sie sich ins Finale. Dort traf sie auf eine gleichstarke Gegnerin und am Ende entschied nur der Kampfrichter über den Sieg – leider verlor Hanna hier hauchdünn. **Ein super 2. Platz.**

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer!

Ausführlichere Berichte finden Sie auf unserer Website unter der Abteilung Judo.

Von Christina Blatt
und Simon Lekat

Bundesweiter „Tag des Judo“

Beim erstmaligen bundesweiten “Tag des Judo” werden innerhalb der Woche vom 10. bis 14. November 2014 kostenlose Projektkurse an vielen Schulen in der Region angeboten.
Die Hauptaktionen sind für den 12.11.2014 geplant.
Der DJK Wiking plant sich an dieser Aktion zu beteiligen. Das Angebot läuft unter dem Slogan “Judo – ein Sport zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der sozialen Kompetenz” und richtet sich an alle neugierigen und interessierten Schüler.

Gut ausgebildete Trainer vermitteln den Kindern in kurzer Zeit grundlegende Judotechniken und Judowerte und bringen ihnen den Sport näher. Durch das gemeinsame Training wird auch die Entwicklung der sozialen Kompetenz, die Stärkung des Selbstbewusstseins sowie die Wertschätzung seiner selbst und anderen gegenüber gefördert.

Wir hoffen auf eine zahlreiche Teilnahme. Alle weiteren Informationen erhalten Sie spätestens Ende September auf unserer Website unter der Abteilung Judo.

Von Simon Lekat

Hochhaus Marathon mit DJK Wiking Familienfest

Im Hochhaus der Fa. Sahle in Köln-Chorweiler, Florenzer Str. 32 findet am 30. August 2014 zum 2.Mal der Marathon im 373 Stufen-Haus statt.

Schirmherr ist dieses Jahr der

Kölner Oberbürgermeister Jürgen Roters sein.

Eröffnung 10.00 Uhr

Alle Gipfelstürmer sind wieder eingeladen mitzumachen.

Anmeldungen sind ab sofort möglich

an: DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Kopenhagener Str. 3
50765 Köln

Telefon: 0221-78962820
Fax: 0221-78960167
E-Mail: info@djkwiking.de

Wenn es einen Weg gibt etwas besser zu machen, finde ihn.

GEDÄCHTNISTRAINING

Hier wieder ein paar Übungen, um das Gehirn in Schwung zu bringen! Viel Spaß und gutes Gelingen!

Frühjahrsputz

Die Buchstaben sind durcheinander geraten, ordnen Sie sie bitte und Sie erhalten Putzutensilien

1. GERAUBSTAUS =
2. ESBEN =
3. RESTDERFENLE =
4. TEIZMUPER =
5. ECHBLEHRK =
6. HAGERFEND =
7. WEBUSTADEL =
8. PENUTLAPPZ =
9. CHAUSTTUB =
10. BUSCHRERB =

Von A-Z

Finden sie zu jedem Buchstaben des Alphabets einen Gegenstand den sie gerne hätten, das Wort muss aber ein „O“ enthalten! z.B.: A = Auto, B = Bohrer usw.

Wörtersuche

Schreiben sie das Wort **„WANDZEITUNG“** einmal senkrecht von oben nach unten und mit etwas Abstand, von unten nach oben. Sie bilden die Anfangs- und Endbuchstaben von Wörtern mit mindestens 6 Buchstaben, die sie finden sollen!

Zum Abschluss noch einen kleinen Spruch für den Tag:

„Am schönsten ist der Erfolg, der nicht so willig
kommt wie eine zahme Hauskatze, sondern den man
zwingen und beherrschen lernen muß
wie ein wildes Pferd.“

(Peter Ustinov)

Heidi Matheis

Termine – Berichte – Notizen

Termine:

30.08.	Hochhaus-Marathon mit DJK Wiking Familienfest
01.12. – 05.12.	DJK Aktiv Woche Bad Honnef

Schulferientermine 2014

07.07. – 19.08.	Sommerferien
06.10. – 18.10.	Herbstferien
22.12. – 06.01.15	Weihnachtsferien

Warum nicht?

Die Redaktion unserer Zeitung möchte eine Leserbrief-Spalte einrichten, in der Sie/Ihr Vorschläge, Verbesserungen, Kritiken usw.
zum Vereinsleben der DJK Wiking vorbringen könnt.
Ihre/Eure Meinung nehme ich gern entgegen.

Gertrud Gillessen
Tel. 0221-7088976
E-Mail: gillessen@djkwiking.de

Im Norden von Köln, es ist doch klar,
gibt's DJK Wiking, wunderbar.

Interessant!

Luat eienr Stduie der Cambrdige Unievrstiät speilt es kenie Rlloe in welcehr Reiehnfogle die Buhcstbaen in eniem Wrot vorkmomen, das ienizg Whctige ist, dsas der ertse und der lettze Buhcstbae stmimt. Der Rset knan in eienm völilegen Duchrienanedr sein und knan trtozedm prboelmols gelseen wreden. Das ist, weil das menchsilche Ague nihct jeedn Buhcstbaen liset. Ertsuanlcih, nihct

Redaktionsschluss Ausgabe 3 / 2014 15. Oktober 2014

www.djkwiking.com

REHASPORTGRUPPE

anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

Zertifikat

Das angegebene Rehabilitationssportangebot wird gemäß der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining auf der Grundlage des § 44 SGB IX anerkannt.

Der angegebene Leistungserbringer erfüllt mit diesem Angebot die Qualitätsstandards für die Durchführung von Rehabilitationssport und verpflichtet sich. diese auch zukünftig zu gewährleisten.

Friedhelm Julius Beucher
Präsident
Deutscher Behindertensportverband/
National Paralympic Committee (DBS-NPC)

DJK Wiking Köln 1965 e.V.

Angebot:	**Sport bei psychiatrischen Erkrankungen**	
anerk. Rehasportart:	Gymnastik	
Angebotsnr.: 5071-40481	Positionsnr.: 604504	Teilnehmerzahl maximal: 16
Zeit:	Mittwoch 09:30:00 bis 10:30:00	
Ort:	LVR Klinik, Merianstr. 108, Köln	
Indikationsbereich:	**Psychische Erkrankungen**	
Leitung:	Lars Görgens	

Anerkennung ist gültig bis: **27.11.2015**

Duisburg, den 05.12.2013

BSNW
Behinderten-Sportverband
Nordrhein-Westfalen e.V.

Reinhard Schneider
Vorsitzender
Behinderten-Sportverband
Nordrhein-Westfalen e.V.

Annelies Slowenski

Im DJK Wiking bin ich gern……

1965 bin ich mit meiner jungen Familie nach Köln-Seeberg gezogen. Damals gab es dort nur
ein paar Häuser und sonst nur Kornfelder. Als dann die Grundschule am Balsaminenweg entstand, wurde dort auch Sport mit DJK Wiking angeboten. Zunächst machte ich beim
Geräteturnen mit, später Gymnastik und Ballspiele.
Als tänzerische Gymnastik mit Musik und Bändern, Reifen, Bällen angeboten wurde, wechselte ich dahin. Auftritte mit der Gruppe waren keine Seltenheit. Inzwischen schätze ich die Wirbelsäulengymnastik bei Irene. Auf jede Trainingsstunde am Freitag freue ich mich. Das Erleben in der Gemeinschaft und das Gefühl, dabei zu sein, bedeutet mir sehr viel.

DJK Sportlerwallfahrt nach Altenberg 9. Mai 2014

Das Motto: „Alles was zählt, bist du….und Gott zählt auf Dich“ gab uns eine Menge Anregung und Vielfalt zum Nachdenken mit auf den Weg. Die Regenschirme konnten zum Glück geschlossen bleiben.

Vom Ausgangspunkt in Scheuren bis nach Altenberg begleitete uns Sportlehrerin und Referentin Anne Stanzel. Auf mehreren Stationen lenkte sie den Blick auf alles was zählt in unserem Leben. Was zählbar und unzählbar - fassbar und unfassbar ist im Blick auf Gottes Schöpfung.

Mit großer Beteiligung aus den vielen DV Vereinen, zelebrierte Pfr. Christoph Stanzel die feierliche Hl. Messe im Dom. Auch Pfr. Stanzels Predigt basierte auf dem Leitthema der Wallfahrt, das sich in der Zahlensymbolik der Bibel und in mathematischen Formeln und der Unendlichkeit des Universums ausdrückt.
Schlusswort:
„Jeder von uns ist gezählt und wertgeschätzt“

Die musikalische Ausrichtung der Kölner Musikgruppe „Church Rocking Köln“ umrahmte den Gottesdienst und lud kräftig zum Mitsingen ein.

Zum Abschluss des Abends kamen auch eine kleine Stärkung und Geselligkeit nicht zu kurz. Freuen wir uns auf eine neueWallfahrt im nächsten Jahr.

G.Gillessen.

Glücklich, wer sich erholen kann bei Sport und Spiel·

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 €	48,00 €
Fitness	8,50 €	51,00 €	8,50 €	51,00 €	11,00 €	66,00 €
Rehabilitationssport	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 €	57,00 €	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 €					
Hersport-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.
*Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

Bankeinzugstermine der Mitgliedsbeiträge: 01.02. und 01.08. eines Jahres (jeweils der Halbjahresbeitrag)

"Kids in die Klubs"

Das „Bildungspaket“ und die Aktion „Kids in die Klubs“ bieten Kindern und Jugendlichen die Chance auf eine kostenfreie Mitgliedschaft in einem Sportverein. Dauer und Umfang der Förderung werden von den zuständigen Behörden festgelegt. Nutzen Sie diese Möglichkeit und melden Sie Ihr Kind in einem unsere zahlreichen Sportangebote an. Die Mitarbeiter unserer Geschäftsstelle beraten Sie gerne, ob für Sie eine Förderung in Frage kommt und unterstützen Sie bei der Antragstellung.

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
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
Frisbee Jungen & Mädchen	570		Fr.	16:30	18:30	BCW	Sumara/Benner
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	500		Fr.	17:30	20:00	BCW	F. Keichel
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	Mo.	19:00	21:00	HMG	A. Sabrlouy
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**
Sport mit Kick	11		Di.	17:30	18:45	GKP	Görgens/Neyman
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. Traughber
Fitness BOP	224		Di.	09:00	10:00	PF.D.	G. Henschen
Fitness BOP	222		Di.	17:00	18:00	TV	T. Bendel
Fitness BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G. Henschen
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30	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. Traughber
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.	20:00	22:00	Leb	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
Selbstverteidigung	690		Do.	19:00	20:30	TV	M. Koese
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							**Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522**
mit Kitas, Schulen und Hochschulen							
Übungsstunde	**Nr.**	**Alter**	**Tag**		**Uhrzeit**	**Halle**	**Übungsleiter**
Kita-Fußball			Mo.	10:30	11:30	KiLa	F. Frieling
Fußball (Offener Ganztag)			Mo.	13:05	14:05	KMA 2	I. Neyman
Fußball (Offener Ganztag)		6-10	Mo.	14:30	16:00	Bal	F. Frieling
Kita-Turnen			Di.	10:45	11:45	KiRi	I. Neyman
Kita-Turnen			Di.	14:00	15:00	KiWe	F. Frieling
Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin
Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin
Kita-Turnen			Mi.	10:15	11:45	KiKMA	F. Frieling
Schwimmen für Menschen mit Behinderung			Mi.	18:00	19:00	DS	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 für Menschen mit Behinderung			Mi.	18:00	19:00	DS	N.N.
Fit für 100	52		auf Anfrage			LC2	U. Kraus

Rehabilitationssport							**Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522**
Übungsstunde	**Nr.**	**Alter**	**Tag**	**Uhrzeit**		**Halle**	**Übungsleiter**
Sport bei psychatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	25		Mo.	14:00	15:00	LVR2	L. Görgens
Sport bei psychatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	26		Mo.	15:00	16:00	LVR2	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	18:00	19:00	KiRi	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	19:00	20:00	KiRi	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45	18:45	GKP	L. Görgens
Sport bei psychatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mi.	09:30	10:30	LVR1	L. Görgens
Sport bei psychatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	24		Mi.	10:30	11:30	LVR1	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30	17:15	KMA1	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	17:15	18:00	KMA1	G. Toprak
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	Leb	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

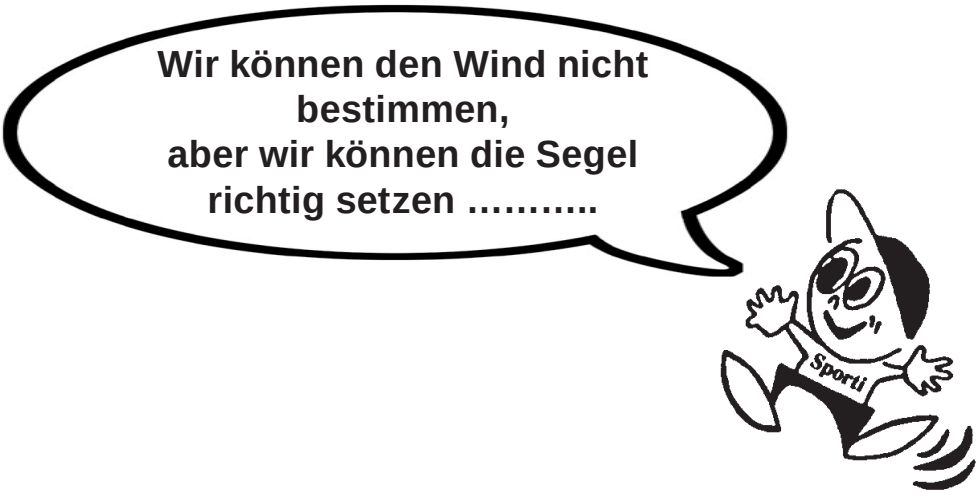
Trampolin							**Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660**
Übungsstunde	**Nr.**	**Alter**	**Tag**	**Uhrzeit**		**Halle**	**Übungsleiter**
Trampolinspringen	142		Mo.	16:00	17:30	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145		Mo.	17:30	19:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	146		Mo.	19:00	20:30	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	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.	16:00	17:00	KMA2	I. Neyman

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. Pisczor
Jugend männl. C	510	< Jahrg. 97	Fr.	18:00	19:30	HMG	D. Pisczor
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. Hüsch
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



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-Heimersdor
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	Stempin Henryk h.stempin@gmx.de		0221 / 7 90 16 60
Kassenwart	Jürgen Budde E-Mail: budde@djkwiking.de		
Geschäftsstelle	Marco Oberließen	Tel.	0221 / 78 96 28 20
	E-Mail: info@djkwiking.de	Fax	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	Jörg Benner E-Mail: benner@djkwiking.de	Tel.	0173 / 5 15 44 23
Geistl.Beirat	Pfarrer Ralf Neukirchen		
Seniorenbeauftragte	Heidi Matheis	Tel.	0221 / 77 90 96
Beisitzer	Frank Keichel E-Mail: fassk@djkwiking.de	Tel.	0176 / 96 04 11 35
	Rolf Harzem E-Mail: harzem@djkwiking.de	Tel.	0221 / 9 59 17 04

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	E-Mail: info@djkwiking.de	Tel.	
Turnen + Trampolin	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	Kraus Andreas	Tel.	0221 / 5 90 57 25
Turnen + Trampolin	Stempin Henryk h.stempin@gmx.de		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

AWB

FÜR EIN SAUBERES KÖLN. FÜR SIE.

SAUBERKEIT UND WERTSTOFFSAMMLUNG IN KÖLN: ERLEBEN, ERLERNEN, UMSETZEN

GEMEINSAM NACHHALTIG IN EINE SAUBERE STADT INVESTIEREN

Nutzen Sie unsere kostenlosen Angebote für

> **Tageseinrichtungen für Kinder** — **Tel.: 0221 / 922 22 -86, -87**
mit Vorschulkindern, Erzieherinnen und Erziehern

> **Schulen** — **Tel.: 0221 / 922 22 -45**
mit Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern

> **Einzelpersonen, Vereine und Institutionen** — **Tel.: 0221 / 922 22 -85**
mit Beratung vor Ort sowie Planung und Durchführung von Aktionen

Wir bieten auch kostenlose Führungen über einen AWB-Betriebshof und eine Müllumladestation an. Sie möchten mehr erfahren? Wir beraten Sie gerne.

Scannen Sie den QR-Code für unsere komfortable **AWB-App.** Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH & Co. KG
Maarweg 271 • 50825 Köln
E-Mail: nissi@awbkoeln.de
Fax: 0221 / 922 22 93

Entsorgungsfachbetrieb
ZERTIFIKAT 0439

www.awbkoeln.de

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

Bestattungen
SCHWARZ
seit 1949

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.

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT