

DJK



Wiking 1965 e.V.

Der Sportverein im Kölner Norden

aktuell 1/2015



Rehasport-Gruppe in Aktion

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

Sabrina Mockenhaupt,
Siegerin
Köln Marathon

Unser Engagement für Sport.
Gut für Köln und Bonn.

 Sparkasse
KölnBonn

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

Osterferiencamp für die Jugend

Mitgliederversammlung 26.03.2015

Impressum

Herausgeber: DJK Wiking 1965 e.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
IBAN: DE76370501980001192632
BIC: COLSDE33XXX

Druck: naberDruck GmbH

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

Inhalt

Einladung zur Mitgliederversammlung 2015.....	4
Jahresbericht des Vorsitzenden.....	5-6
Bericht aus den Abteilungen:	
Tanz für Kinder, Jugendliche + Erwachsene.....	7
Trampolin.....	8-10
Turnen.....	11
Volleyball.....	12-14
Yoga.....	15
Ambulanter Herzsport.....	16-17
Ballspiele.....	18
Eltern- Kind Turnen.....	19
Gymnastik, Reha + Prävention.....	19-20
Judo.....	21
Im DJK Wiking bin ich gern	22
Erstmals Osterferiencamp der DJK Wiking.....	22-23
Seite der Älteren.....	24
Volle Rehasport-Gruppen in der DJK Wiking.....	25
„Sport mit Kick“	25
Sportangebot des Monats.....	26
Offenes Singen im Taborsaal.....	27
Termine, Notizen und mehr.....	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,

ich lade Sie herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung ein.

Termin: Donnerstag, 26.03.2015 um 19.00 Uhr

Ort: Taborsaal in Köln-Heimersdorf

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl des/der Protokollführer/-in
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Berichte
des Vorsitzenden
des Kassenwartes
der Kassenprüfer
5. Antrag auf Entlastung des Vorstandes
6. Haushaltsplan 2015
7. Ehrungen
8. Sonstiges

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

Der Gottesdienst zum Gedenken der Lebenden und Verstorbenen der DJK Wiking findet am Sonntag, den 29.03.2015 um 11.00 Uhr in der Kath. Pfarrkirche Christi Verklärung in Heimersdorf statt.

Mit freundlichen Grüßen

Lars Görgens
(1. Vorsitzender)

Jahresbericht des Vorsitzenden

Liebe Mitglieder,

vor 50 Jahren, am 11.06.1965, wurde unser Verein im Haus Thomas in Heimersdorf gegründet und hat sich seitdem stetig weiter entwickelt. Jahr für Jahr kamen neue, interessante und attraktive Sportangebote hinzu und die DJK Wiking wurde zu einem der mitgliederstärksten Vereine in Köln. Am Ende des vergangenen Jahres nahmen 2.100 Mitglieder und Rehasportler an den Sportangeboten unseres Vereins teil.

Eine gute Öffentlichkeitsarbeit ist von besonderer Bedeutung, um die Anzahl der Sporttreibenden in der DJK Wiking auch weiterhin stabil zu halten oder sogar steigern zu können. Diesbezüglich hat unser Vorstandsmitglied Jörg Benner, verantwortlich für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit, im Frühjahr vergangenen Jahres eine neue Homepage gestaltet und veröffentlicht. Das Erscheinungsbild unseres Internetauftritts ist nun wesentlich moderner, sehr übersichtlich und technisch auf dem neuesten Stand.

Die Zusammenarbeit mit Kitas, Schulen, Behörden und anderen Institutionen ist nach wie vor sehr gut und wird zunehmend ausgebaut. So bietet unser Verein z.B.während der Öffnungszeiten Sport in mehreren Kindertagesstätten an. Die Kosten werden dabei über das Projekt "Kita Fit" von der Stadt Köln übernommen. Auch in Schulen wird, während der Schulzeit, Sport innerhalb des Offenen Ganztags angeboten. In diesem Fall werden die Kosten vom jeweiligen Träger übernommen. Ziel dieser Maßnahmen sind vor allem die Mitgliederwerbung und ein noch höherer Bekanntheitsgrad der DJK Wiking.

Zwei Veranstaltungen wurden im vergangenen Jahr sehr erfolgreich durchgeführt. Am 30.08.2014 fand der 2. Hochhausmarathon in Köln-Chorweiler statt. Die Teilnehmerzahl stieg im Vergleich zum Jahr 2012 erfreulicherweise auf 119 Starter. Auch zahlreiche Profiläufer waren am Start und es wurden neue, hervorragende Bestzeiten aufgestellt. Auftritte unserer Trampolinabteilung und Mitmachaktionen boten zudem gute Unterhaltung.

Wie bereits zwei Jahre zuvor waren vier Kooperationspartner an der Durchführung der Veranstaltung beteiligt. Ich bedanke mich sehr herzlich für die gute Zusammenarbeit und große Unterstützung bei der Wohnungsgesellschaft Sahle, dem City-Center Köln-Chorweiler und dem Leichtathletik Verband Nordrhein Kreis Köln.

Nach erfolgreicher Bewerbung um finanzielle Zuschüsse aus dem Projekt "Bewegt älter werden in NRW" wurde ein ebenso benannter Aktionstag im City-Center Köln-Chorweiler durchgeführt. Am 13.11.2014 besuchten zahlreiche Interessierte unseren Stand im Bereich des Haupteingangs. Den ganzen Tag standen Vorstandsmitglieder für Gespräche und Informationen zur Verfügung. Mitmachaktionen wie Gleichgewichtsübungen und Kraftübungen an kleinen Geräten weckten zusätzlich das Interesse der Besucher.

Am 26. und 27.04.2014 unterstützte die DJK Wiking unseren geistlichen Beirat Herrn Pfarrer Ralf Neukirchen mit zahlreichen Helfern bei der Durchführung des Friedensfestes in Köln Chorweiler. Das Fest fand anlässlich der Heiligsprechung von Papst Johannes XXIII. statt. Höhepunkt war das Gießen der Friedensglocke, die als Zeichen des Friedens und der Völkerverständigung auch beim Hochhausmarathon eingesetzt wurde.

Unsere wettkampforientierten Sportarten Trampolin, Volleyball und Basketball sind sehr erfolgreich und tragen ebenfalls zu einer gesteigerten öffentlichen Wahrnehmung bei. Zudem sind unsere Wettkampf- und Spielsportarten besonders attraktiv für Kinder und Jugendliche, die heute allgemein seltener den Weg in die Sportvereine finden.

Die Bewerbung zum "Stützpunktverein für Integration durch Sport" wurde Anfang 2014 erfolgreich abgeschlossen und die DJK Wiking erhielt ein entsprechendes Gütesiegel. Dadurch stehen uns für drei Jahre Fördermittel für neue, integrative Sportangebote und integrative Veranstaltungen zur Verfügung. Bereits im vergangenen Jahr wurden entsprechende Mittel in neue Sportangebote investiert. Aufgrund der großen Nachfrage wurden, nach

anfänglich einer Gruppe, vier neue Reha Sportgruppen im Bereich Orthopädie mit Schwerpunkt für türkische Frauen eröffnet. Grundsätzlich sind aber natürlich alle Nationalitäten in diesen Gruppen herzlich willkommen. Insgesamt wurde unser Sportangebot um fünf neue Gruppen im Rehabilitationssport, eine Selbstverteidigungsgruppe und eine Tischtennisgruppe erweitert.

Das Bildungspaket und dessen praktische Umsetzung bereitet nach wie vor viel Arbeit und großen bürokratischen Aufwand. Unsere Geschäftsstelle versucht die Betroffenen, wenn erforderlich, bei der Antragstellung bestmöglich zu unterstützen und gibt sich hier sehr viel Mühe. Durch die erfolgreiche Erweiterung der Rehasportangebote werden zudem die Abrechnungen mit den Krankenkassen immer umfangreicher. Glücklicherweise konnte unser Verein auch im letzten Jahr einen Praktikanten für die Geschäftsstelle gewinnen, der den Vorstand und die Mitarbeiter unterstützte.

Nach einem guten und erfolgreichen abgelaufenen Jahr freuen wir uns nun auf ein ereignisreiches Jubiläumsjahr 2015. Absoluter Höhepunkt ist unser großes Fest zum 50-jährigen Jubiläum am 14.06.2015 im und rund um den Taborsaal unter dem Motto: "50 Jahre DJK Wiking - 50 Jahre Sport für ALLE". Die Vorbereitungen sind in vollem Gange. Viel Arbeit steht an und viele helfende Hände werden benötigt. Der Vorstand freut sich über jede Unterstützung. Wer Zeit und Lust hat meldet sich gerne bei mir oder einem anderen Vorstandsmitglied.

Ich freue mich auf ein tolles Jubiläumsjahr 2015 und bedanke mich ganz herzlich bei allen Mitgliedern für Ihre Treue sowie bei Vorstandskollegen, Übungsleitern und ehrenamtlichen Helfern für die große Unterstützung im vergangenen Jahr.

Herzliche Grüße
Lars Görgens
(1. Vorsitzender)



HERTEL

Qualität aus Köln seit 1905

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

HERTEL Rollladen-, Tor- und Sonnenschutztechnik 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 Tanzen 2014

Liebe Tänzer Groß und Klein,

Leider ist immer noch keine neue Abteilungsleitung für Tanz gefunden. Darum schreibe ich es noch einmal.

Die Abteilung umfasst neun Gruppen mit unterschiedlichen Tanzrichtungen und 92 Mitgliedern. Es wäre schön, wenn wir vor allem im Jazztanz der Jugend mittwochs TV neue Tänzerinnen dazugewinnen könnten.

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. Da Julia Orendartschuk wegen einer Schwangerschaft z.Z. ausfällt haben wir Julia zur Vertretung gewinnen können. Die größeren Mädchen ab 11 Jahren trainieren dienstags mit um 18.00 Uhr mit Julia Schlichting. Alles im Balsaminenweg.

Ebenso dort Donnerstagabend 2x1,5 Stunden Hip-Hop mit Frau Nadja Garni 17,00 Uhr ab 9 Jahre und um 18,30 Uhr ab 13 Jahre.

Mittwoch Abend sind zwei Jazztanzgruppen mit Frau Photini-Meletiadc. Um 18,00 Uhr für 13-18 Jahre und um 19,30 ab 18 Jahre In der Aula der Ursula Kuhr-Schule, Volkhovenerweg.

In allen Gruppen sind neue Mitglieder erwünscht und herzlich willkommen. Nicht vergessen will ich Die Gruppe „Internationaler Tanz“ Mittwochmorgens im Taborsaal. Diese ist die stärkste Tanzgruppe im Verein und wird von Frau Finke geleitet. Dies Gruppe kann allen Tänzern ein Vorbild sein an Regelmäßigkeit und Pünktlichkeit, denn nur so lassen sich neue Schritte und neue Tänze einstudieren.

Bei den Kindern ist das ohne den Einsatz der Eltern nicht möglich. Darum meine Bitte im Namen der Übungsleiter: Bitte ermöglichen Sie Ihren Kindern regelmäßig und pünktlich zu den Tanzstunden zu kommen. Nur so macht es allen viel Spaß.

Mit sportlichem Gruß
Katharina Knapp

„Mit DJK Wiking beweglich bleiben!“





Trampolin

Abteilungsleiter: Henryk Stempin



Trampolinbericht Jahresbericht

Im Jahr 2015 heißt es 50 Jahre DJK Wiking! Das ist schon eine lange Zeit für Sport, Freude an Bewegung und aktives Vereinsleben. Mittlerweile 15 Jahre ist unser Trampolintrainer Henryk Stempin nun Teil des Ganzen und hat insbesondere die Trampolinabteilung im Jahre 2001 auf den Weg gebracht und zu einer festen Größe im Gesamtverein etabliert. Anfänglich noch der Turnabteilung angeschlossen, begann er im Jahre 2001 mit einem großen Trampolingerät und zwei Trainingsgruppen für Mädchen und Jungen im Alter von 8-12 Jahren. Da immer mehr Kinder mit großer Freude auf den Trampolinen turnten, wurden nach und nach weitere Gruppen angeboten. Auch Großgeräte kamen dazu, um genügend Trainingsmöglichkeiten bieten zu können. Seit gefühlten „ewigen Zeiten“ mit dabei, war schon zu dieser Zeit unser ehrenamtlicher Helfer Manfred Krempel, der bis jetzt noch unermüdlich Henryk bei dem Training der Kindergruppen hilft. Im Jahre 2007 wurde die Trampolinabteilung als eigenständige Abteilung gegründet, denn die Anzahl der Trampolinkinder wuchs weiter.

Mittlerweile, fast 15 Jahre später, wird das Trampolinturnen für „klein bis groß“ angeboten und rege genutzt. Von der Faszination des Fliegens ergriffen, trainieren schon die jüngsten Vierjährigen eifrig einmal in der Woche, genauso wie unsere älteren Trampolinturner (Die älteste Turnerin turnt Saltos mit weit über 45 Jahren) in der Erwachsenenengruppe auf den Großgeräten. Über 120 Trampolinturnerinnen und Turner umfasst die Trampolinabteilung insgesamt. Neben Henryk trainiert auch Alexandra Stempin nun schon seit mehreren Jahren die jungen Nachwuchssportler.



Die Breitensportgruppe der Kinder ab 7 Jahren

Einmal vom Trampolinturnen begeistert, lässt es einen auch nur schwer wieder los. Und so ist es schön, in der Erwachsenenengruppe auch die jungen Erwachsenen wiederzusehen, die schon in ihrer Kindheit begeistert auf dem Trampolin turnten und nun, nach Schule und Ausbildung wieder einmal in der Woche ihren Weg in die Halle nach Blumenberg finden.



Die Trampolinturner der Fördergruppe

Eine weitere Entwicklung bahnte sich ab dem Jahre 2009 an, als Sportler und Sportlerinnen der noch jungen Leistungsgruppe begannen, an Wettkämpfen teilzunehmen. Wurde bisher das Trampolinturnen nur im Rahmen des Breitensports angeboten, kam nun auch das Trampolinturnen als Leistungssport dazu. Nachdem die jungen Leistungssportler anfangs auf regionaler Ebene erfolgreich waren, hat sich die DJK Wiking mittlerweile

zu einer festen Größe im nationalen Trampolinsport entwickelt. Von Deutschen Meisterschaften und internationalen Wettkämpfen in ganz Deutschland hat Henryk seither mit seinen Sportlern schon zahlreiche Medaillen und Pokale mit nach Hause gebracht.



Medaillenspiegel der deutschen Meisterschaften ab 2013

Auch beim letzten großen Highlight des Wettkampfkalenders der Deutschen Trampolinszene im Dezember vergangenen Jahres gelang den Trampolinturnern zusammen mit ihrem Trainer Henryk Stempin ein großartiger Erfolg.

Mit drei Goldmedaillen und einer Bronzemedaille kehrten die jungen Talente von der Deutschen Meisterschaft der Landesturnverbände in Worms heim.



Dreimal Gold, einmal Silber, einmal Bronze

Bei dem Wettkampf traten die Auswahlmannschaften der verschiedenen Landesturnverbände, bestehend aus den jeweils vier besten Trampolinturnern eines Turnverbandes gegeneinander an. Erfolgreicher hätte es für unsere Trampolinturner der DJK nicht ausgehen können.



Denn mit Alexander Fahron, Lukas Fahron und Tim Siebert gewannen alle drei gestarteten Turner die Goldmedaille. Alexander und Lukas Fahron sicherten sich in der Altersklasse der 9- bis 11-jährigen Jungen, zusammen mit ihren Mannschaftskollegen Paul und Luis, den Titel des Deutschen Pokalsiegers.



Ebenso gelang es Tim Siebert mit seinen Mannschaftskollegen Simon, Mike und Olegs die Goldmedaille für die Rheinlandauswahl zu erringen und die Teams des Märkischen Turnbundes und das Team aus Hessen auf die Plätze zu verweisen.

Mit gleich zwei Medaillen kehrte Lea Fahron von dem langen Wettkampfwochenende zurück. Zusammen mit ihren Mannschaftskolleginnen Celine, Nora und Anna konnte sie bei der Deutschen Meisterschaft der Landesturnverbände für den Rheinischen Turnverband den Bronzerang erturnen.



Einen Tag zuvor hatte Lea Fahron schon zum gewonnenen Vizemeistertitel des TuS Brauweilers bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft beigetragen, indem sie von ihrem Zweitstartrecht Gebrauch machte.

Aufgrund ihrer zahlreichen tollen Erfolge im gesamten Wettkampfsjahr wurden Lea Fahron, Laurin Wolff, Lukas Fahron, Tim Siebert, Alexander Fahron und natürlich auch Henryk Stempin zur Sportlerehrung des Rheinischen Turnerbundes eingeladen und dort vor großem Publikum geehrt.

Foto 9

Auch wir möchten herzlich zu den vielen Erfolgen gratulieren und wünschen allen Trampolinturnerinnen und Turnern für diese Wettkampfsaison alles Gute!

Anne Fahron



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 der Turnabteilung

„Fit wie ein Turnschuh“, das sind die insgesamt 110 Kinder der Turnabteilung bestimmt allemal. Denn in den Gruppen der Turnabteilungen ist immer viel los.

Hier wird gelaufen, gehüft, gerollt, gehangelt, gesprungen und gespielt...



Spaß auf dem Mattenberg!

Nichts ist so vielfältig wie das Turnen selbst. Und dass es auch einen Riesenspaß macht, merkt man den Kindern im Alter von 6-18 Jahren jede Woche in den Hallen in Blumenberg, Seeberg und Heimersdorf an.



Und dass es so viel Spaß macht, dafür sorgen Woche für Woche unsere engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter: Frau Volksdorf, Frau Bendel, Herr Koese und Herr Stempin, die es immer wieder schaffen in abwechslungsreichen Turnstunden den Kindern und Jugendlichen tolle Bewegungsangebote zu bieten. Dabei sind die verschiedenen Gruppen durchaus verschieden ausgerichtet. Während in den einen Turngruppen eher die Sportspiele im Vordergrund stehen, steht in anderen Gruppen eher das klassische Boden und Gerätturnen auf dem

Programm.



Die Mädchenturngruppe der 6-10 jährigen von Henryk Stempin

In unserem Vereinsleben kann die Turnabteilung auf eine sehr lange Tradition zurückblicken. Denn seither ist bekannt, welch guten Einfluss das Turnen auf die gesunde Entwicklung der Heranwachsenden hat. In der heutigen Zeit kommt dazu, dass schon Kinder viel zu viel Zeit vor elektrischen Spielgeräten verbringen und nur noch wenig draußen in der Natur Bewegungserfahrungen sammeln. Leider sind viele Kinder daher auch nicht mehr wirklich fit.



Die Mädchenturngruppe der 8-13 Jährigen

Ist ihr Kind zu Hause noch nicht „fit wie ein Turnschuh?“

Dann kommen sie doch einmal zu einer Probestunde in den Gruppen vorbei. Bei dem breiten Angebot, haben wir sicherlich auch die passende Turngruppe für ihr Kind!

Anne Fahron



Volleyballteams und -gruppen im DJK Wiking

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

Leistungsteams

Damen 1 Kreisliga

Damen 2 Kreisliga

Hobby Teams

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

Jahresbericht der Volleyballabteilung für 2014

In 2014 spielten ca. 195 Kinder, Jugendliche und Erwachsene im DJK Wiking Volleyball. Die Aktiven verteilen sich auf 16 Teams die verschiedene Alters-, Leistungsstufen und Interessen abdecken. Neben dem Kindervolleyball, einem starken Jugendbereich und zwei Leistungsteams nehmen fünf Teams am Hobbyspielbetrieb teil. So findet jede/r Spieler/in ein Team, das zu den eigenen Volleyballwünschen passt. Alle Teams trainieren und spielen in der 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 2014 fortgeführt. Die große Dreifachhalle und das kompetente Trainerteam sind Garant für erfolgreiche Volleyballnachwuchsarbeit im DJK Wiking. Im Training wird den Kindern und Jugendlichen die Technik und Taktik des Volleyballspieles beigebracht. Die Teilnahme am Jugendspielbetrieb und Jugendturnieren ist Teil der umfangreichen Volleyballausbildung. SpielerInnen aus den Kindergruppen wurden in den Jugendbereich einge-

gliedert. Zu jeder Saison werden die Jugendteams neu zusammengestellt, um Zu- und Abgänge auszugleichen und jede/n optimal zu fördern. Zur Hinführung an den Leistungsspielbetrieb spielen einige Jugendlichen parallel auch in Leistungsteams. In den Spielen zeigten unsere Jugendteams gute Leistungen. Weitere Höhepunkte für die Kinder und Jugendlichen in 2014 waren die Teilnahme am Jugendkreispokal, die Teilnahme an Turnieren als Aktive oder bei der deutschen Beachtour als BallrollerInnen. Die Vereinsturniere vor der Sommerpause war ein weiteres Highlight.

Leistungsteams:

Zur neuen Saison konnten wieder zwei Damenteams gemeldet werden. Einige Spielerinnen sind auch noch im Jugendspielbetrieb unterwegs. Die anderen Spielerinnen sind aus Jugendteams hervorgegangen. Die laufende Saison wurde erfolgreich gestartet. Um das Training zu intensivieren spielt man Mittwoch auch gerne mal mit oder auch gegen die Herren Hobby II. 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- und Herren 1 Team beendeten eine weitere sehr erfolgreiche Saison auf den vorderen Plätzen in den A-Ligen, der höchsten Klasse im Hobby-Spielbetrieb der Region. Auch in der laufenden Saison sind die ehemaligen LeistungsspielerInnen des DJK Wiking nur schwer zu schlagen. Das zweite Hobby-Herren Team schaffte als Tabellenerster den Wiederaufstieg in die B-Liga und Spielertrainer Stephan Kraus versucht die 16-57 jährigen zwecks Klassenerhalts zu einigen Siegen zu treiben. Besonders in diesem Team sind weitere Spieler auch jüngeren Alters willkommen; immer Mittwoch ab 19:30. Mix 1 und Mix 2 spielten in der Landesliga. Mix1 hat in den Relegationsspielen den Aufstieg in die Verbandsliga zum zweiten Mal

knapp verpasst. Die Mix 2 hat den Klassenerhalt nicht geschafft und spielt in der laufenden Saison in der Bezirksliga. Einige wichtige Punkte zum Klassenerhalt sind schon gesammelt. Die Mix 3 hat sich leider aufgelöst und sich zum Großteil einem anderen Verein angeschlossen der verkehrsgünstiger liegt. Eine Spielerin fand aber ein neues Betätigungsfeld bei der Mix 2. Ein besonderes Highlight für die Hobby Damen war die erfolgreiche Teilnahme bei den Westdeutschen und Deutschen BFS Meisterschaften. Bei den 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 den Spielbetrieb:

- Spielerpassformulare gibt es bei Andreas oder Angelika. Spieler/innen sind erst spielberechtigt, wenn sie im Verein angemeldet sind sowie einen gültigen Spielerpass besitzen; Stempel der Passstelle und den Eintrag des/r Staffelleiters/in. Die Anschrift der Passstelle lautet: WVV; Bovermannstr. 2a; 44141 Dortmund; Tel. 0231 5861717; Fax. 0231 5861719. Bei Pässeinsendungen bitte einen ausreichend frankierten Rückumschlag beilegen.

- Bitte achtet darauf, dass in Euren Teams eine ausreichende Anzahl qualifizierter SchiedsrichterInnen zur Verfügung stehen. Für die Planung der Schiri-Lehrgänge ist jeweils bis 31.12. der Bedarf weiterzugeben. Die TrainerInnen melden die entsprechend Anzahl namentlich bei Angelika Garrecht. Zur Verlängerung von Lizenzen ist zusätzlich alle drei Jahre eine Fortbildung erforderlich. Der Name des 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 ungebundene Gäste fernzuhalten. Ferner wird empfohlen, alle Sachen mit in die Halle zu nehmen. Hierbei ist Eure Mitarbeit, nicht nur der TrainerInnen, notwendig.

Termine Volleyballabteilung für 2015 (Stand 1.2.2015)

7/8.03	Meisterschaftsspiele	6/7.6	Turnier Millingen; 7.6 Kirche läuft am Stadion
14/15.03	Meisterschaftsspiele & Jugendspiele		
21/22.03	Meisterschaftsspiele & Jugendspiele	13/14.6	14.6 50 Jahre DJK Wiking; Taborplatz
28/29.03	Saisonende	23.6 Di	Vereins Jugendturnier
17/18/19.04	Relegationsspiele	24.6 Mi	Vereins Turnier
1/2/3.5	Feiertag, Meldung Saison 2015/2016	29/30.8	Saisonbeginn
30/31.5	WVV Verbandstage in Düren;		

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 spielt in der Herren Hobby Bezirksliga.
- 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!

Einige Heimspieltermine der Teams

Datum	Zeit	Team	Liga
Do 05.03.15	20:00	Herren Hobby 1	Landesliga
Do 12.03.15	20:00	Mix 1	Bezirksliga
Sa 14.03.15	15:00	Damen 2	Kreisliga
Mi 18.03.15	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksliga
Di 24.03.15	20:00	Mix 2	Bezirksliga
So 22.03.15	11:00	Weibl. D-Jugend (U14)	Bezirksliga
Do 16.04.15	20:00	Herren Hobby 1	Landesliga
Do 23.04.15	20:00	Mix 1	Bezirksliga
Sa 25.04.15	11:00	Weibl. B-Jugend (U18)	Bezirksliga
Mi 29.04.15	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksliga
Di 05.05.15	20:00	Mix 2	Bezirksliga
Mo 11.05.15	20:00	Damen Hobby	Landesliga
Do 14.05.15	20:00	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!!!**



Jahresbericht Yoga 2014

Liebe Yogis,

im vergangenen Jahr hat sich in unseren Yoga-Gruppen nicht viel geändert. Unsere 8 Gruppen sind mit fast 100 Teilnehmern gut gefüllt. Lediglich in der Gruppe von Irene am Montag von 17.30 bis 19.00 in Weiler sind noch Plätze frei.

Wir freuen uns über die rege Nachfrage, denn Yoga wird immer bekannter aufgrund der vielen Veröffentlichungen über die positiven Erfolge bei regelmäßiger Übung. Außerdem brauchen heutzutage viele Menschen eine kleine Auszeit von der Hektik des Alltags, um etwas Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben zu bringen.

Dank unserer tollen Übungsleiterinnen sind bei uns viele Mitglieder schon über 15 Jahre und länger in der gleichen Gruppe. Dadurch wächst in den einzelnen Gruppen ein Gemeinschaftsgefühl, was für uns alle sehr positiv ist.

In diesem Jahr steht für unseren Verein ein besonderes Ereignis an. Wie schon berichtet, feiern wir am Sonntag, dem 14.6.2015 ab 11.00 Uhr in der Kirche im und am Taborsaal in Heimersdorf unser 50-jähriges Bestehen des gesamten Vereins.

Haltet euch bitte diesen Termin unbedingt frei, denn das soll ein schönes Fest für alle Mitglieder werden.

Natürlich benötigen wir dafür auch einige fleißige Helferinnen. Aber ich weiß, dass ich mich da auf euch verlassen kann. Wer jetzt schon weiß, dass er helfen möchte, kann sich ab sofort bei mir melden. Nähere Angaben werden dann noch bekannt gegeben. Habt ihr Ideen, wie wir den Tag besonders schön gestalten könnten? Meldet euch.

Ich freue mich schon jetzt darauf mit euch allen zu feiern und zu zeigen wie vielfältig unser Verein ist.

Marlies Hartwich



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-, See- und Baumbestattungen.*
- *Beisetzungen in allen Stadtteilen / Bestattungsgärten.*
- *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 2014

Auch im vergangenen Jahr war die Nachfrage nach unseren Herzsportgruppen gut. Es hat keine wesentlichen Veränderungen gegeben. 138 Mitglieder verteilten sich auf sechs Gruppen. Fünf davon trainierten mit ärztlicher Betreuung, die sechste ist eine Herzsportnachfolgegruppe ohne ärztliche Betreuung. Es ist jedoch geplant, aus dieser Gruppe bei entsprechendem Bedarf auch eine Gruppe mit ärztlicher Betreuung zu machen. Alle Teilnehmer, die eine ärztliche Verordnung haben, sind während der Übungsstunden unter ständiger ärztlicher Aufsicht.

Vier Übungsleiter leiten unsere Herzsportgruppen. Sie sind entsprechend ausgebildet und haben eine Herzsportlizenz

Für alle, die es noch nicht wissen:

Für alle Herzsportler, denen ihr Sport und die Zu-

gehörigkeit zu ihrer Gruppe wichtig geworden sind, gibt es eine Möglichkeit nach Ablauf der Erstverordnung eine Folgeverordnung zu bekommen.

Noch einmal der Hinweis auf diese Neuerung durch eine Neufassung der Rahmenvereinbarung für Rehabilitationssport von 2011.

Voraussetzung ist, dass die körperliche Belastbarkeit unter 1,4 Watt pro kg Körpergewicht liegt. Dies kann durch ein Belastungs-EKG leicht festgestellt werden und ist bei vielen Patienten der Fall. Wir empfehlen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Herzsportgruppen, die in der Vergangenheit keine Verordnung mehr erhalten haben, einen neuen Antrag bei ihrer Krankenkasse zu stellen. Das notwendige Ergebnis des Belastungs-EKG's darf nicht älter als 6 Monate sein.

Ursula Zerres



Der Pluspunkt Gesundheit DTB

DJK Wiking

ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen! Der Pluspunkt Gesundheit. DTB hilft Vereinen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Weiterhin unterstützt er alle Interessenten dabei ein für Sie passendes Gesundheitssport-Angebot zu finden.

Herzsport im Taborsaal mit Heidi und Olga

Heute haben wir in großer Runde,
drei Tabor-Gruppen gemeinsam in der Stunde,
nicht zum Sport, wie man es kennt,
sondern zur Besinnung im Advent.

Zweimal in der Woche kommen allemal,
die drei Gruppen in den Taborsaal.
Vor einem Jahr bin ich dazu gekommen.
Ihr habt mich „herzlich“ aufgenommen.

Wir machen Übungen im Sitzen oder Stehen,
können uns im Kreise drehen
und dürfen auch auf Hacken oder Spitzen
durch den Saal dann flitzen.

Wir beschäftigen uns mit vielen Dingen,
mit großen und mit kleinen Ringen.
Manche Übungen sind ganz cool,
zum Beispiel Säckchen werfen auf dem Stuhl.

Oder mit Bällen, manche sind krumm,
die werfen dann die Kegel um.
Und so gibt es viele Sachen,
über die wir alle herzlich lachen.

Linker Arm hoch und rechtes Bein,
kann doch nicht so schwierig sein.
Laufen wir, dann tönt es durch die Mitte:
Halt! Den Puls bitte!

Alle stehen dann still und stumm
zählend in dem Saal herum.
Und dann: Stopp! Heidi fragt: ist alles klar?
dann macht weiter wie es vorher war.

Früher tanzten wir Foxtrott, Walzer, Polka,
heute gibt's Kommandos von Heidi und Olga!
Unterhalten wir uns, muss Heidi leider stören,
denn sie hat Wichtiges zu erklären.

Stehen wir im großen Kreis,
gibt es Übungen, wie jeder weiß.
doch ist die Runde eng und klein,
dann kann es nur Geburtstag sein.

Mit Singen feiern wir dann
den Geburtstag von Frau oder Mann.
Als Dank für unser schönes Singen,
lässt das Geburtstagskind was springen.

Für all die leckeren Sachen
dürfen wir beim Laufen Pause machen.
Dann geht es aber wieder rund
mit Übungen bis zum Ende der Stunde.

Dann heißt es: Bitte locker stehen,
und ganz ruhig in sich gehen.
Wir schauen auf Heidi, total gebannt,
atmen tief und ...sind entspannt.

Danach ist die Stunde bald vorbei,
es folgt die Gruppe Nummer Drei
und nach einem „Auf Wiedersehn“
dürfen wir nach Hause gehen.

Addy Bärk



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



Ballspiele

Abteilungsleiter: Patrick Sumara



Teamsport Ultimate Frisbee kommt gut an

Ab 2015 erfolgt erstmals die Aufteilung in U14 und U17-Team

Der langsame und kontinuierliche Aufbau der Juniorengruppe Ultimate Frisbee hat im Jahr 2014 gute Fortschritte erzielt. Die Anzahl der jugendlichen Teilnehmerinnen ist auf knapp 20 gestiegen. Insgesamt spielten die Kinder und Jugendliche im Vorjahr sechs Turniere, davon wurden zwei selbst veranstaltet.

Ab 2015 steht nun erstmals eine Aufteilung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in zwei Altersgruppen an, U14 (bis Jahrgang 2000) und U17 (Jhg. 2001-1999). Die Teams nennen sich „Bad Boys“ (die jüngeren) und „Kolibris“ (die älteren). Während der Hallensaison trainieren alle weiterhin zusammen, immer dienstags von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr in der Halle Soldiner Straße. Die Hallensaison endet mit der Deutschen Meisterschaft der Junioren Ende am 21. und 22. März 2015 in Heidelberg.

Die Premiere mit zwei Teams fand bereits Anfang Januar beim Turnier „Tatort Kamen“ statt. Ab der Freiluft-Saison stehen dann mit Dienstag und Freitag (jeweils ab 18:00 Uhr) zwei Trainingstermine zur Verfügung. In der Folge stehen wieder Teilnahmen an einigen der Turniere an, die bereits

im vergangenen Jahr gespielt wurden: das „Basic Bocklemünd“ im Mai vor Ort, das Pfingstturnier in Bad Rappenau, das „Cellebration“ im Juni in Celle, die Freiluft-DM sowie das Nikolausturnier in Chorweiler (Foto der Kölner Teilnehmer).

Im neuen Jahr kommt den Ultimate-Junioren zu Gute, dass sich jüngst ein Frisbeesport Landesverband NRW gegründet hat, der bereits zur Freiluft-Saison einen Landes-Spielbetrieb aufnehmen möchte. Derzeit wird das Interesse abgefragt, welche Teams Lust haben, an einer Landesliga mit mehreren Spieltagen teilzunehmen. Beide Altersgruppen der DJK Wiking sind auf jeden Fall gerne dabei!

Ultimate Frisbee ist ein schneller Teamsport mit einer Wurfscheibe. Der Endzonensport verbindet Elemente aus dem Football und dem Basketball und verlangt seinen Spielern hohe Anforderungen ab: Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik und taktisches Denken.

Selbst auf Weltmeisterschaften werden bei dieser stark wachsenden Sportart keine externen Schiedsrichter benötigt. Die Spielerinnen und Spieler sind vielmehr angehalten, das Spiel gemäß klarer Vorgaben selbst zu regulieren. Auch das erfordert Übung.

Jörg Benner





Jahresbericht Eltern-Kind und Kleinkindturnen 2014

Liebe Kinder, liebe Eltern,

die Zeit rast und schon wieder ist ein Jahresbericht fällig.

Wir haben nur noch drei Eltern-Kind Gruppen in unserm Verein. Die Gruppe 106 mittwochs in der Turnhalle Volkhovener Weg bei Frau Mathuschek ist so gut besucht, dass man zwei Stunden füllen könnte, wenn man Platz hätte. Die Stunde 101 donnerstags in der Karl-Marx-Allee mit Ivan Neyman und die Stunde 103 dienstags von Frau Gülden in Blumenberg könnten noch neue Mitglieder aufneh-

men. Für unsere Kleinsten ist es sehr wichtig sich angeleitet zu bewegen und auszutoben. Es macht ihnen viel Freude, auch den Eltern.

In unserer Abteilung sind sechs Kleinkinder-Gruppen mit 94 Kindern. In den meisten Gruppen ist noch Platz für weitere Kinder. Allen Übungsleitern sagen wir vom Vorstand unseren herzlichen Dank für Ihren Einsatz mit den Kleinkindern. Euch allen auch weiterhin viel Freude beim Turnen.

Katharina Knapp



Gymnastik, Reha + Prävention

Abteilungsleiterin : Irene Viereck



Jahresbericht Gymnastik

Gymnastik ist ein System von formenden Körperübungen, die der körperlichen Leistungsfähigkeiten dienen und körperliche Mängel beseitigen oder verhindern soll, im Gegensatz zum Sport ganz ohne Leistungsdruck und bei Wettkämpfen. allerdings dient Gymnastik auch den nach Höchstleistung strebenden Sportlern. Glückshormone überfluten das Gehirn, wenn Freude und Spaß an der eigenen Aktivität im Spiel sind. Hirnforscher fanden heraus, dass diese Stimmungsaufheller direkt auf Gedächtnisbildung wirken. Das Miteinander in der Gruppe ist für den Gesundheitsaspekt von großer Bedeutung.

Der Gymnastiklehrgang in der DJK Sportschule in Münster war wieder ausgebucht. Das Thema „Pilates“ wurde von der Referentin, Frau Photini-Meletiades, hervorragend vermittelt. Trotz der großen Teilnehmerzahl gelang es ihr auf jeden einzugehen.

Frau Photini ist in unserem Verein Tanzleiterin. Sie unterrichtet mittwochs in der Aula der Hauptschule am Volkhovener Weg. Die Teilnehmer finden die vorbereitende Gymnastik dazu ganz toll.

Ein großes Dankeschön an alle Gymnastinnen, die sich immer hilfreich einbringen und beteiligen bei Veranstaltungen des Vereins wie: Sportschauen, Mitgliederversammlungen, Hochhausmarathon und mehr.

In der Abteilung: Gesundheits-und Seniorengymnastik sind z.Zt. in 22 Gruppen 337 Mitglieder und Kursteilnehmer, in der Abteilung Fitness sind in 10 Gruppen 154 Mitglieder.

Zum 50-jährigen Vereinsjubiläum in diesem Sommer sind auch wieder viele Unterstützer nötig, damit es ein schönes Fest wird.

Irene Viereck



Gymnastik, Reha + Prävention



Judo

Abteilungsleiter : Andreas Puhlmann



Liebe Vereinsmitglieder,

zunehmend leite ich diese Abteilung seit mehr als einem Jahr und kann für das Sportjahr 2014 folgendes berichten:

Zum Jahresbericht der Judo-Abteilung:

Hier hat sich wahrlich vieles getan. Unsere „aktiven“ Mitgliederzahlen haben sich deutlich erhöht und unsere Trainingsstätten sind sehr gut ausgestattet. Dies gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche, wobei wir unsere Senioren auch nicht außer Acht lassen. Hier wird aber auch weiterhin daran gearbeitet, um ein attraktives Angebot anzubieten. Durch Wegfall von Trainer, war dem verbliebenen Team einiges abverlangt worden. Hier gilt mein besonderer Dank an das Team die unermüdlich das Training aufrecht erhielten somit es zu keinen oder geringen Ausfällen kam. Auch Änderungen in den Trainingszeiten wurden durch unsere Eltern mit Verständnis aufgenommen. Auch die Einrichtung unserer eigenen Rubrik „Judo“ (betreut von Simon Lekat) auf der Homepage DJK Wiking erfreut sich großer Beliebtheit und wird dort mit allerlei zeitnahen Informationen bestückt. Wir sind unserem Ziel den Judoport im DJK Wiking so attraktiv wie möglich zu machen ein Schritt vorangekommen,

aber wir können dies nur in „Stepp bei Stepp“-Schritten verwirklichen.

Nun zum sportlichem Teil:

Hier wurden 6 Prüfungen absolviert, die alle 85 Prüflinge auch bestanden haben. Des weiteren wurden verschiedene Maßnahmen mit der Jugend erfolgreich besucht. Eine Maßnahme des DJK Wiking in der Ausrichtung von der BEM Senioren wurde erfolgreich durchgeführt. Hier gilt das Dankeschön an alle die diese Maßnahme unterstützt haben. Auch die „Offiziellen“ waren angetan und unterstützen tätig, somit die Kosten sich im Rahmen hielten. Außerdem konnten wir 3 Maßnahmen mit der Jugend besuchen, die sehr erfolgreich abgeschlossen wurden (siehe Homepage „DJK Wiking/Judo“. Mein Anliegen der Umsetzung des Breiten- und Leistungssport wird hiermit gut abgedeckt.

Fazit:

Einen Dankeschön und Verständnis möchte ich allen Mitglieder der Judo-Abteilung aussprechen und Veränderungen die sie mit tragen. Für 2015 wünsche ich mir mehr, wie gesagt „Stepp bei Stepp“, aber dazu müssen alle überzeugt werden. Ich bin „froh“ Mutes dass uns dies gelingt!

Mit sportlichen Grüßen
Andreas Puhlmann





Im DJK Wiking bin ich gern.....

... weil es so viele Sportmöglichkeiten gibt
... weil ich dort Gemeinschaft erlebe
... weil das Angebot für Ältere so groß ist

Seit über 30 Jahren bin ich Mitglied und verdanke DJK Wiking mit meinen 90 Jahren Mobilität und Lebensqualität durch Gymnastik und Yoga

Maria Dreber

Erstmals Osterferiencamp der DJK Wiking

„2 x 4“ bietet jeweils vier Tage vor Ostern und nach Ostern Spiel und Spaß für Kinder

Erstmals führt die DJK Wiking in diesem Jahr ein Osterferiencamp für Kinder zwischen 7 und 13 Jahren durch. In den Wochen vor und nach Ostern können die Mädchen und Jungen jeweils während vier Tagen verschiedene Sportarten kennen lernen, die in der DJK Wiking angeboten werden. Die Kosten pro Woche betragen inklusive Mittagessen pro Kind und Woche 30 Euro.

Das Freizeitcamp, freundlich unterstützt von Sahle Wohnen, findet in der Turnhalle der Heinrich Böll-Gesamtschule in Köln-Chorweiler und bei schönem Wetter zeitweise auch auf der großen Sportanlage außerhalb statt. Die Betreuungszeiten dauern von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr. An zwei mal vier Tagen werden jeweils zwei mal vier Sportarten behandelt, immer etwa drei Stunden lang. Unter anderem werden folgende Sportarten angeboten: Basketball, Flag Football, Ultimate Frisbee, Volleyball

und anderes mehr. Natürlich kommen dabei Spaß und Spiel nicht zu kurz.

Die einzelnen Themenschwerpunkte dauern jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr und von 13:00 bis 16:00 Uhr. In der Zeit dazwischen ist Mittagspause mit einem vollwertigen Mittagessen. Natürlich ist auch für Obst und Getränke den ganzen Tag über gesorgt. Pro Woche können maximal 30 Kinder mitmachen, die Teilnahme ist nur an einer oder auch an beiden Wochen möglich. Während der gesamten Zeit stehen zur Betreuung immer zwei erfahrene Übungsleiter der DJK Wiking zur Verfügung.

Bei Interesse bitte das nebenstehende Anmeldeformular ausfüllen, abtrennen und unterschrieben an die Geschäftsstelle der DJK Wiking senden: DJK Wiking, Kopenhagener Straße 4, 50765 Köln. Alternativ bitte alle Angaben per E-Mail senden an feriencamp@djkwiking.de. Ansprechpartner ist der Abteilungsleiter Ballsport/Frisbee Patrick Sumara.

www.djkwiking.com

2x4

Sportangebot der DJK Wiking

Vom 30.03.15–02.04.15
und 07.04.15–10.04.15
Täglich von 09–16 Uhr mit Mittagessen
Für Teilnehmer von 7–13 Jahren

Wo?
In der Turnhalle der
Heinrich Böll
Gesamtschule in Köln
Chorweiler

Was?
Viele Sportarten wie
Flag Football, Ultimate
Frisbee, Basketball,
Volleyball etc.

SAHLE WOHNEN
ZUFRIEDEN WOHNEN

Kosten pro Teilnehmer: 30€

Anmeldung

Email: feriencamp@djkwiking.de | Telefon: 0157 37945607

Vorname

Nachname

Geburtsdatum

Telefon

Hiermit melde ich meinen Sohn / meine Tochter für das
Freizeitcamp „2x4“ für den folgenden Zeitraum an:

Block I 30.03.2015–02.04.2015

Block II 07.04.2015–10.04.2015

Datum

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Seite für die Ältern

Gedächtnistraining

1. Bilden sie durch Hinzufügen eines Zahlenwortes aus den folgenden Silben sinnvolle Wörter.

Die kleinen Rechenaufgaben helfen Ihnen, das richtige Zahlenwort zu finden.

z.B. **Drei** – Käsehoch x **Drei** – Rad = **Neun** – malklug

1. ... ilbig + ... st = ... spännig
2. ... g + ... iedler = ... einigkeit
3. ... fingerdarm : ... kampf = ... tagerennen
4. ...ung - ... amkeit = ... bürgen
5. ...zylinder + ... gestirn = ... enbeinküste
6. ... icht + ... pruch = ... beinig
7. ... fel x ... beiner = ... erbahn
8. ... los - ... königsfest = ... prozentklausel
9. ... tieg + ... schläfer = ... erdeck
10. ...tele + ...sprung = ...gebirge

2. Schreiben zu jedem Buchstaben des Wortes „BELOHNUNG“ etwas auf, was für sie eine Belohnung sein könnte!
3. Schreiben sie jeweils 10 Wörter mit Beruf- und Arbeit- am Anfang auf!
4. Bilden sie Wörter mit folgenden Anfangs- und Endbuchstaben:

B – L

M – K

P – R

A – S

5.

ICHHOFFESIEHABENBEIDENAUFGABENEINBISSCHENFREUDEGEHABTU
NDIHRGEHIRNEINWENIGTRAINIERT.NUNKÖNNENSIESICHAUSRUHENOD
ERSIETRAINIERENNUNIHRENRESTLICHENKÖRPERUMEINENAUSGLEICH
ZUSCHAFFEN.ICHWÜNSCHEIHNENJEDENFALLSVIELFREUDEDEBEIBISZ
UMNÄCHSTENMAL!

Heidi Matheis

Volle Rehasport-Gruppen in der DJK Wiking

Das Ziel in unseren Reha Sportgruppen ist es: durch gezielte Gymnastik, Kräftigung der Muskulatur, Mobilisierungs- und Entspannungsübungen die Körperfunktionen zu stabilisieren und den Beschwerden entgegen zu wirken. In unseren Herzsportgruppen steht zudem ein gut dosiertes Ausdauertraining auf dem Programm, um die körperliche Leistungsfähigkeit wieder zu verbessern. Das Training in Gruppen bietet hervorragende Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Durch die Gemeinschaft erhöht sich die Motivation, regelmäßig an den Sportstunden teilzunehmen und den manchmal auftretenden "inneren Schweinehund" zu überwinden.

DJK Wiking ist mittlerweile als qualifizierter Ausrichter des Rehabilitationssports sehr bekannt und der Rehasport entwickelt sich zunehmend als Zugpferd unseres Vereins. In keinem anderen Bereich sind mehr neue Teilnehmer zu verzeichnen.

Besonders unsere Orthopädie- und Herzsportgruppen sind sehr gut besucht. In der Fachrichtung Orthopädie wurden alleine im vergangenen Jahr fünf neue Gruppen eröffnet. Hervorzuheben sind im Bereich der Psychiatrie auch die Kooperationen mit den LVR-Kliniken in Chorweiler und Mülheim. Auch in diesem Jahr ist eine Erweiterung vorgesehen. Ziel ist es je eine neue Orthopädie-Gruppe in Pesch und Esch anzubieten.

Sollten Sie, Ihre Familienangehörigen oder Bekannten eine Verordnung für Rehabilitationssport von Ihrem Haus- oder Facharzt erhalten, bietet DJK Wiking mittlerweile hervorragende Möglichkeiten eines wohnortnahen und qualifizierten Trainings. Empfehlen Sie uns gerne weiter. Zusätzliche Infos erhalten Sie bei unserer Geschäftsstelle.

Telefon Nr. 0221-78 96 28 20 und 0151-50 65 45 22

Lars Görgens

„Sport mit Kick“ zum 2. Mal beim Divertissementchen!

Unser ehemaliger 2. Vorsitzender und jetziger Beisitzer Rolf Harzem singt immer noch im Kölner Männergesangverein Cäcilia Wolkenburg und hat auch in diesem Jahr an uns gedacht. Wir haben wieder Freikarten für das Divertissementchen bekommen. Diesmal konnte unsere komplette Behindertensportgruppe mit Begleitung zur Generalprobe gehen.

Wie schon im Vorjahr wurden Begleitung und Transport unkompliziert von Wohnstätten und Angehörigen organisiert. Die ganze Gruppe traf sich wie verabredet am 15. Januar in der Oper am Dom. Die meisten waren zum ersten Mal dabei, es gab auch ein paar „alte Hasen“, aber alle waren begeistert vom Sommerfest im Altenheim und der „Diva Colonia“. Musik, Gesang, Kostüme, Ballett, die Bühne – alles war einfach Klasse und wird noch lange in Erinnerung bleiben.

Wir danken Rolf und allen, die uns den schönen Abend geschenkt haben Als Gast war unser 1. Vorsitzender Lars Görgens da, ohne den es die Sportgruppe gar nicht gäbe. Danke Lars.

Ursula Zerres



Sportangebot des Monats

MUSKELAUBAUTRAINING „gesund & mobil – fit für 100“

Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Bewegung ist eine Möglichkeit Eigenverantwortung für ein vitales Leben zu übernehmen. Für alle, die möglichst lange eigenständig ihren Alltag bestreiten möchten, bietet der DJK Wiking das Krafttrainingsprogramm „fit für 100“ an.



Trainiert wird dienstags und donnerstags vormittags in der Sporthalle des Lino-Clubs, Unnauer Weg 96 a, in 50767 Köln-Lindweiler. Nehmen Sie gerne an einer kostenfreien Schnupperstunde in einer unserer "fit für 100"-Sportstunden teil. Unsere qualifizierten Übungsleiterinnen Ulrike Kraus und Karin Heinen heißen Sie herzlich Willkommen. Gerne können Sie unser Sportangebot auch innerhalb Ihrer Familie oder an Freunde und Bekannte weiterempfehlen.

"fit für 100" wurde von der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt und mit guten Ergebnissen getestet. Zweimal wöchentlich werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination zielgerichtet trainiert. Dies zeigt sich an einer geringeren Sturz- und Osteoporoseanfälligkeit sowie an einer verbesserten Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit und nicht zuletzt an einer gesteigerten Gedächtnisleistung. Durch die individuelle Belastungsdosierung kann es einerseits fitte Menschen herausfordern und andererseits Menschen mit Handicap zu einer besseren Leistungsfähigkeit verhelfen. Bei allen positiven gesundheitlichen Aspekten soll aber auch der Spaß nicht zu kurz kommen. In Gemeinschaft schwitzt es sich leichter und nebenbei ergeben sich Gespräche mit Gleichgesinnten.

Kontakt: Karin Heinen 0221 / 70 43 27
Ulrike Kraus 0221 / 590 57 25

Offenes Singen im Taborsaal

Zum 16. Januar dieses Jahres lud Heidi Matheis alle Mitglieder der DJK Wiking in den Taborsaal zum Singen ein. Wer's nicht erlebt hat, glaubt es nicht, wie viele sangesfreudige Mitglieder wir im DJK Wiking haben!

Männer wie Frauen kamen in großer Zahl. Süße Leckereien und Kaffee stimmten zum Beisammensein ein. Heidi begrüßte alle, die so zahlreich gekommen waren, sowie Heinrich Widdig, den Begleiter am Flügel.



Gesungen wurden Frühlings- und Wanderlieder, Lieder der Romantik, Schwärmereien aus der Jugendzeit, Schunkelliedern aus Kölle, auch Schlagern,- Trink- und Tanzlieder waren im Angebot. Seemanns- und Operettenlieder waren dabei, die kräftig mitgesungen wurden. Eine Menge sangesfreudige Herren verstärkten den „1. DJK Wiking Chor“ mit ihrer Begeisterung.

Mit dem Lied „Die Vögelein am Titicaca-See“ brachte Heidi uns in einem gestisch begleiteten a Capella Gesang in Schwung. Sie verstand es, uns singend und sitzend in Bewegung zu bringen. Mit Tulpen aus Amsterdam endete der ausgesprochen erfrischend, fröhliche Nachmittag. Lars Görgens unser 1. Vorsitzender sorgte dafür, dass alle Liedtexte auf Großleinwand projiziert wurden, ganz klar, dass so eine Organisation begeisterte. Viel Beifall und Dank für die Begleitung durch Heinrich Widdig und großen Dank an Heidi Matheis. Ihre Idee, gemeinsam zu Singen, fanden alle großartig und wünschen sich eine baldige Wiederholung, denn: Singen macht glücklich



unter: www.djkwiking.com können Sie den Bericht auch nachlesen, außerdem ist ein Video zu sehen und zu hören.

G.G

Termine, Notizen und mehr.....

Termine 2015:

- 26.03. Mitgliederversammlung
- 30.03.-11.04. Osterferiencamp der DJK Wiking "2 mal 4" für Kinder und Jugendliche (3.-8. Klasse)
- 08.05. DV Sportlerwallfahrt nach Altenberg
- 18.05. DJK 50 plus Aktiv-Woche in Bad Honnef
- 07.06. DV Köln: Kirche läuft mit Familien. Spiele. Fest - inklusiv
- 14.06. Vereins Jubiläum 50 Jahre DJK Wiking
- 21.06. Kirche kickt
- 03.09. – 12.09. Sport-und Gesundheitswoche im Kölner Norden im City Center Chorweiler
- 21.11. Große Jubiläums Sportschau

Ferientermine 2015

30.03. - 10.04. 2015	Osterferien
26.05.2015	Pfingstferien
29.06. - 11.08. 2015	Sommerferien
05.10. - 17.10. 2015	Herbstferien

Altenberg Wallfahrt 2015 des DJK Diözesanverband Köln



Freitag, den 8. Mai 2015

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.

Ballsport Hobby, Frisbee				Patrick Sumara, Telefon: 0157-37946507			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Basketball für Mädchen	535	11-16	Mo.	17:30	18:30	HMG	A. Sabrlouy
Tischtennis für Jungen und Mädchen	540	10-17	Mo.	18:00	20:00	HMG	L. Chimento
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	ab 13	Mo.	19:00	20:30	Sol	F. Keichel
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570	6-16	Di.	18:00	20:00	Sol	J. Benner
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570	6-16	Di.	18:00	20:00	BCW	J. Benner
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30	HMG	W. Remsky
Ballsport Hobby	560		Mi.	19:00	20:30	KMA1	M. Maier
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	bis 13	Do.	18:00	20:00	KMA1	F. Keichel
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
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570	ab 14	Fr.	20:00	22:00	HMG	P. Sumara
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570	6-16	Fr.	17:30	19:30	BCW	J. Benner
Ballsport für Jungen	503		Sa.	10:30	12:00	Leb	Z. Bachtarie
Frisbee Jungen & Mädchen	570		Sa.	n.V.	n.V.	BCW	P. Sumara

Fußball				Patrick Sumara, Telefon: 0157-37946507			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Fußball	505		Di.	16:30	18:00	BCF	E. Longhitano
Fußball	505		Fr.	16:30	18:00	BCF	E. Longhitano

Basketball Leistung				Patrick Sumara, Telefon: 0157-37946507			
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	J. Harzem
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
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15	LC2	S. Kanther

Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30	LC2	S. Kanther
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	J. Harzem
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
Gymnastik für Männer	440		Do.	20:30	22:00	TV	J. Uhler
Wirbelsäulengymnastik	76		Fr.	18:00	19:00	Bal	I. Viereck

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 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	F. Frieling
Fußball (Offener Ganzttag)		6-10	Mo.	14:30	16:00	Bal	F. Frieling
Fit für 100	92		Di.	09:30	10:30	LC2	K. Heinen
Fit für 100 - NADiA	93		Di.	10:30	11:30	LC2	K. Heinen
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
Kita-Turnen			Mi.	10:15	11:45	KIKMA	F. Frieling
Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin
Fit für 100	92		Do.	09:30	10:30	LC2	U. Kraus
Fit für 100 - NADiA	93		Do.	10:30	11:30	LC2	U. Kraus
Sportförderunterricht	136	6-8	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Sportförderunterricht	137	8-10	Do.	16:45	17:45	Leb	H. Stempin

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)	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 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.	16:30	17:15	KMA1	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	17:15	18:00	KMA1	G. Toprak
Sport bei neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS)	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	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-Meletiades
Jazztanz	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	AV	Photini-Meletiades
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. Toprak
Kleinkinderturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Toprak
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. U14 - U16	510	< Jhg. 00/01	Fr.	17:00	18:30	HMG	Walter/Blomeyer
Jugend weibl. U14	510	< Jhg. 02/03	Do.	17:45	19:30	HMG	M. Hüsch
Jugend weibl. U14	510	< Jhg. 02/03	Mo.	17:45	19:30	HMG	M. Hüsch
Jugend weibl. U16 1+U16 2	510	< Jhg. 00/01	Mi.	17:30	19:30	HMG	Osmani/Nowak
Jugend weibl. U16	510	< Jhg. 00/01	Fr.	16:30	18:30	HMG	R. Osmani
Jugend weibl. U16 2	510	< Jhg. 00/01	Fr.	16:30	18:30	HMG	L. Nowak
Jugend weibl. U18	510	< Jhg. 98/99	Di.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U18	510	< Jhg. 98/99	Do.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U20	510	< Jhg. 96/97	Di.	17:30	19:30	HMG	D. Piszcor
Jugend weibl. U20	510	< Jhg. 96/97	Do.	17:30	19:30	HMG	D. Piszcor
Jugend männl. U20	510	< Jhg. 96/97	Mi.	17:00	19:00	HMG	W. Wiedemeyer
Jugend männl. U20	510	< Jhg. 96/97	Fr.	19:00	20:30	HMG	W. Wiedemeyer
Trainingsgem. männl. U20/Herren	510	< ab Jhg. 96/97	Mi.	19:30	21:30	HMG	A. Kraus
Damen I	510		Mo.	19:30	21:30	HMG	U. Paffendorf
Damen I	510		Do.	19:30	21:30	HMG	U. Paffendorf
Damen II	510		Mi.	19:30	21:30	HMG	P. Schreier
Damen II	510		Fr.	17:00	19:00	HMG	P. Schreier
Damen Hobby LL	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 BeL	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	S. Kraus
Mix I LL	510		Do.	19:30	22:00	HMG	N. Zander
Mix II BeL	510		Di.	19:30	22:00	HMG	A. Kraus

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

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 E-Mail: info@djkwiking.de	Tel.	0221 / 78 96 28 20
Sportwart	Marco Oberließen E-Mail: info@djkwiking.de	Fax	0221 / 78 96 01 67
Jugendleiter	Jana Harzem E-Mail: jugend@djkwiking.de	Tel.	0221 / 78 96 28 20
Öffentl.arbeit	Jörg Benner E-Mail: benner@djkwiking.de	Tel.	0221 / 9 59 17 04
Geistl.Beirat	Pfarrer Ralf Neukirchen		
Seniorenbeauftragte	Heidi Matheis	Tel.	0173 / 5 15 44 23
Beisitzer	Frank Keichel E-Mail: fassk@djkwiking.de	Tel.	0221 / 77 90 96
	Rolf Harzem E-Mail: harzem@djkwiking.de	Tel.	0176 / 96 04 11 35
		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



**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.