



Wiking 1965 e.V.

Der Sportverein im Kölner Norden

Heft 3-2015

Gesundheit durch Sport: Sportwoche im City Center Chorweiler



Diese Ausgabe mit Berichten
- zur 50-Jahrfeier des Vereins
- zur Neuorganisation der Sportjugend
- sowie zu vielen gesundheitsförderlichen Sportangeboten

Die Tai Chi-Gruppe unter der Leitung von Brita Schröder (Mitte) war nur eine der zahlreichen Vorführungen der DJK Wiking bei der Sportwoche Kölner Norden im City Center Chorweiler..



Unser Engagement für Sport.

Sport tut gut, steigert Gesundheit und Wohlbefinden, fördert Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Vielfältige Sportangebote machen unsere Region attraktiv und lebendig. Deshalb unterstützen wir große und vor allem zahlreiche kleinere Sportvereine. Damit die Bürger in Köln und Bonn, vor allem Kinder und Jugendliche, Sport treiben können.



Dank an Andreas Pütz!

20 Jahre lang hat Andreas Pütz für die DJK Wiking alle Vorbereitungen für den Druck der Vereinszeitung getroffen

20 Jahre lang hat Andreas Pütz für unseren Verein die Vorbereitungen für den Druck unserer Vereinszeitung getroffen.

20 Jahre lang hat er alle Inhalte bearbeitet und das Layout der Zeitung erstellt.

20 Jahre lang hat er seine Erfahrung und Hilfe in die Weiterentwicklung der Arbeitsabläufe eingebracht und die Zusammenarbeit mit dem Vorstand und verschiedenen Druckereien gepflegt.

Der Datenaustausch für den Zeitungsinhalt ging anfangs noch recht genügsam vor sich, auf allen möglichen Wegen bis hin zum heute üblichen digitalen Austausch.

Lieber Andreas, die DJK Wiking, Mitglieder und Vorstand, danken Dir für Dein ehrenamtliches Engagement!

Deine stets freundliche und zuverlässige Zusammenarbeit sind besonders hervorzuheben, auch Deine besondere Kooperationsbereitschaft und Treue zum Verein!



Leider lässt Deine berufliche Verpflichtung keine „extra Zeit“ mehr für die Vereinszeitung, weshalb Du nun mit einem lachenden und einem weinenden Auge alle Unterlagen weitergegeben hast.

Für Dich, Deine Familie und Dein berufliches Weiterkommen wünschen wir Dir Erfolg, Zuversicht und Gottes Segen.

Für die DJK Wiking, Gertrud Gillissen

Jubiläums-Sportschau am 21. Februar 2016!

Wichtiger Terminhinweis:

Die große Jubiläums-Sportschau der DJK Wiking kann leider nicht wie geplant am 21. November 2015 stattfinden. Grund ist, dass die Tribüne der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums noch nicht wieder nutzbar ist. Alternativ konnte für den vorgesehenen Termin leider keine uns in Aussicht gestellte Ersatzhalle zur Verfügung gestellt werden, was auch auf die angespannte Hallensituation in der Stadt Köln zurückzuführen ist.

Daher hat der Vereinsvorstand beschlossen, dass die große Jubiläums-Sportschau am Sonntag 21. Februar 2016 stattfinden wird. In diesem Jahr gab es bereits zahlreiche Feierlichkeiten (siehe Berichte in dieser Ausgabe), sodass der verschobene Termin verzeihlich sein sollte. Mitglieder und Interessenten werden über weitere Details auf unserer Homepage und im Schaukasten informiert.

Wir bitten um Verständnis und freuen uns auf den weiteren Höhepunkt 2016!

In dieser Ausgabe

Grußwort - Sport und Gesundheit	S. 4
Titelthema "Gesundheit durch Sport": Sportwoche im City Center Chorweiler	S. 5
Gesundheitssportarten bei der DJK Wiking: Koronar-, Rehabilitationssport, Senioren- gymnastik, Tai Chi/Qi Gong, Aerobic	S. 7
Jubiläum: 50 Jahre DJK Wiking	S. 12
Vereins-News: Sportjugend neu organisiert	S. 15
Berichte aus den Abteilungen: Frisbee, Trampolin, Turnen, Yoga, Fitness, Judo, Volleyball	S. 16
Die Seite für Ältere - und für Jüngere	S. 23
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 25
Zu guter Letzt	S. 28



Fotonachweis alle Bilder: DJK Wiking,
Titelbild u. Bilder S. 4-6 v. d. Sportwoche



Neue Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Kopenhagener Str. 3
50765 Köln-Chorweiler

Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22

Fax: 0221 - 78 96 01 67
Email: info@djkwiking.de
Internet: www.djkwiking.com

Öffnungszeiten: Montag und
Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr,
Donnerstag: 16:30 – 18:30 Uhr

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen auch Termine außerhalb unserer Öffnungszeiten.

Beitragsstelle der DJK Wiking jetzt in der Geschäftsstelle!

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Kopenhagener Str. 3, 50765 Köln

Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22

Email: weiden@djkwiking.de
oder info@djkwiking.de

Neu! - Rechnungszahler erhalten ab sofort eine Bearbeitungsgebühr von 2,50 Euro pro Rechnungsstellung.

Impressum:

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

Redaktion: Jörg Benner,
Martinusstr. 9, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 42 36 15 68
Email: benner@djkwiking.de

Mitarbeit: Gertrud Gillessen
Email: gillessen@djkwiking.de

*Erscheinungsweise: dreimal im
Kalenderjahr, Auflage: 2.500 Stück*

Bankverbindung:

Sparkasse Köln-Bonn
IBAN: DE76370501980001192632
BIC: COLSDE33XXX

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.

Hinweis zu den Inseraten:

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

Termine

21.11.2015 - Workshop Seniorentanz
Achtung: Große Jubiläums-Sportschau verschoben auf 21.02.2016 (s. S. 2)
23.12. - 06.01.2016 Weihnachtsferien
04.02. - 10.02.2016 Karneval
21.03. - 02.04.2016 Osterferien
05.05.2016 Christi Himmelfahrt
14.05. - 17.05.2016 Pfingstferien
26.05.2016 Fronleichnam
29.05.2016 kirche.läuft
11.07. - 23.08.2016 Sommerferien

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern der Vereinszeitung ein ruhiges Weihnachtsfest und ein erfolgreiches sportliches Jahr 2016!

Liebe Mitglieder und Interessenten,

dieses Jahr ist wie kaum eines zuvor in der langen Geschichte unseres Vereins vollgepackt mit festlichen Aktivitäten und sportlichen Höhepunkten!

Am 14. Juni 2015 haben wir in Heimersdorf das 50-jährige Jubiläum unseres Vereins gefeiert (s. Bericht ab S. 12). Am 21. Februar 2016 werden wir zudem eine große Jubiläums-Sportschau begehen. Leider konnte der geplante Termin im November nicht gehalten werden (s. Bericht auf S. 2).

Daneben hatten wir am 13. August des Jahres Besuch des Bundesgesundheitsministers Hermann Gröhe in Köln-Chorweiler, anlässlich der Sportgruppe älterer Migrantinnen und Migranten unter dem Projekttitel "Zugewandert und geblieben". Darüber haben wir in einem Sonderheft informiert.

Zwischenzeitlich haben wir gemeinsam mit weiteren Partnern eine Sportwoche Kölner Norden im City Center Chorweiler durchgeführt. Auch dies war eine

großartige Gelegenheit für den gesamten Verein, sich zu präsentieren (s. Bericht auf S. 6). Nach dem großen positiven Echo auf das Sonderheft haben wir beschlossen, das größere Format für die Vereinszeitung beizubehalten. Das Sonderheft liegt dem Postversand dieser Ausgabe an die Mitglieder bei.

Zudem boten der Besuch des Bundesgesundheitsministers und die Durchführung der Sportwoche an, in diesem Heft einen Schwerpunkt auf das Thema "Gesundheit" zu legen.

Ich freue mich auf Rückmeldungen zu dem neuen Format und den stärker auf ein Titelthema bezogenen Inhalten in der Vereinszeitung!

Daneben hoffe ich, dass wir mit unserem breiten Angebot an Sportgruppen und Kursen auch das Richtige für Sie dabei haben!

Viel Spaß beim Lesen und gute Gesundheit wünscht Ihnen Ihr

Lars Görgens, 1. Vorsitzender



Lars Görgens,
1. Vorsitzender
der DJK Wiking



Wer sich regelmäßig bewegt und Sport treibt, kann Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Ohne Bewegung drohen Übergewicht, Bluthochdruck, Haltungsschäden und sogar Konzentrationsschwierigkeiten. Zudem fördert Sport das Gemeinschaftsgefühl und kommunikative Kompetenzen ebenso wie Teamgeist, Ehrgeiz und das Selbstwertgefühl.

Heute weiß man, dass sich Sport auf beinahe jeden Teil von Körper, Geist und Seele positiv auswirkt. Ansgar Mertin zitiert auf spiegel.de Joachim Mester, Institutsleiter an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS):

Sport und Gesundheit

Regelmäßige Bewegung kann Zivilisationskrankheiten vorbeugen
Daneben fördert Sport das Gemeinschafts- & das Selbstwertgefühl

"Sport ist wirklich oft die beste Medizin - und es ist wirklich nie zu spät anzufangen!"

Der Mensch ist von seiner Genanlage nicht dafür ausgerüstet, den ganzen Tag am Rechner, im Auto oder vor dem Fernseher zu sitzen. Wenn wir dies aber doch tun, ist die Folge: Wir werden fett - und mit dem Speck kommen die Zivilisationskrankheiten.

Dagegen hilft vor allem eines: Bewegung. Wer regelmäßig Sport treibt, dessen Fettspeicher läuft nicht mehr über - und die Entzündungsfaktoren gehen zurück. Das erklärt, warum Sportler auch mit ein paar Kilo zuviel oft gesünder sind und eine höhere Lebenserwartung haben als gertenschlanke Sporthasser. Überhaupt neigen Sportler weniger zu Krankheiten, die durch chronische Entzündungen verursacht werden, wie Diabetes mellitus, Arteriosklerose oder gar Krebs.

Sport hilft aus zwei Gründen gegen Diabetes: zum einen, weil Bauchfett abgebaut wird, zum Anderen aber, weil Insulin nur im Ruhezustand benötigt

wird. Daher kann in der Anfangsphase einer Diabetes-2-Erkrankung durch körperliche Bewegung sogar eine beginnende Insulinresistenz wieder umgekehrt werden. Bei körperlicher Belastung nehmen die Muskeln mehr Glukose auf, dadurch sinken der Blutzuckerspiegel und der Insulinbedarf.

Körperliche Betätigung kann auch der Arterienverkalkung oder Arteriosklerose entgegenwirken: Wer Sport treibt und seinen Kreislauf in Schwung bringt, sorgt dafür, dass der Körper etliche Substanzen freisetzt, die sich positiv darauf auswirken.

Herz und Hirn profitieren zudem von verbesserten Fettwerten und sinkendem Blutdruck, da sich durch regelmäßige Bewegung die Gefäße entspannen und sich neue Kapillaren bilden. Heutigentags werden sogar Menschen mit chronischer Herzinsuffizienz dazu angehalten regelmäßig, aber moderat Sport zu treiben. Neben einer verbesserten Belastbarkeit hellt sich bei den meisten Betroffenen auch das Gemüt spürbar auf. *Quelle: www.spiegel.de*

10 Gründe, um mit einem ausgewogenen Training zu beginnen

1. Gesundheit

Gesundheitsorientiertes Training wirkt sich positiv auf unsere physische und psychische Gesundheit aus.

2. Glück

Durch ein moderates Training werden Glückshormone ausgeschüttet, die unseren Alltagsstress und schlechte Laune vertreiben. Nicht nur deshalb gilt Sport als eine unterstützende Therapie bei Menschen mit Depressionen.

3. Selbstbewusstsein

Sport macht uns fit, und wer sich fit und wohl fühlt, tritt selbstbewusster auf. Man kann das schon bei vielen Sporttreibenden alleine an ihrer Körperhaltung und Ihrem Auftreten erkennen. Sie trauen sich selbst mehr zu und sind selbstsicherer.

4. Gehirn

Durch Bewegung und Koordinationstraining werden die grauen Zellen trainiert und das Zellwachstum angeregt. Kindern hilft ausreichend Bewegung beim Lernen.

5. Stressreduktion

Sport unterstützt uns beim Stressabbau. Durch körperliche Anstrengung erhöhen wir unsere Stressresistenz.

6. Entspannung

Laufen oder Walken an der frischen Luft entspannt Körper und Geist. Wählt man eine schöne Umgebung für sein Workout und genießt die Aussicht, kann man bei jedem Schritt die Erholung spüren. Zusätzlich kann sich Sport positiv auf unsere Schlafqualität auswirken.

7. Suchtvorbeugung

Sport wird mittlerweile auch bei der Behandlung von Suchtpatienten erfolgreich eingesetzt. Er lenkt von dem eigentlichen Verlangen ab, stärkt das psychische Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein. Es stärkt die Teilnehmer körperlich und seelisch und hilft ihnen so ihrem Suchtverhalten die Stirn zu bieten.

8. Angstbefreiung

Menschen, die unter Ängsten leiden, können sich durch Bewegung helfen. Sie werden selbstbewusster und erlangen ihr Vertrauen in sich selbst zurück.

9. Sport verbindet

Das Training in einer Gruppe ist sehr motivierend und sorgt für gute Laune. Man kann viele neue soziale Kontakte knüpfen und sich mit den Teilnehmern austauschen.

10. Spaß und Freude

Wenn man einmal seinen inneren Schweinehund überwunden hat und das Training fest in seinen Alltag einbaut, merkt man schnell, dass Sport Spaß macht, man sich nach getaner Arbeit gut fühlt und sich schon auf die nächste Sportstunde freut.

-> Also rein in die Sportklamotten und los geht's !

Alexandra Stempin



“Mach mit - Bleib fit!”

Die Sportwoche Kölner Norden vom 3. bis 12. September 2015 im City Center Chorweiler stand ganz unter dem Zeichen der Gesundheit. Zusammen mit weiteren Kooperationspartnern präsentierte sich die DJK Wiking mit einem eigenen Stand sowie zahlreichen Vorführungen und Mitmachangeboten. Insbesondere die Trampolinvorführungen, bei denen die Athleten zwischen den Balustraden ihre Kunststücke zeigten, waren spektakulär.

Mit einem eindrucksvollen Programm wurde am Donnerstag 3. September 2015 die Sport- und Gesundheitswoche „Mach mit – Bleib fit!“ im City Center Köln-Chorweiler eröffnet. Center-Manager Ersan Yükyapan begrüßte Kölns Bürgermeister Andreas Wolter sowie Lars Görgens als 1. Vorsitzenden der DJK Wiking. Er bedankte sich bei allen Partnern, besonders aber bei der DJK Wiking, die die Durchführung der Gesundheitswoche in einem bisher noch nicht da gewesenen Umfang ermöglichten. Anschließend bildeten Vorführungen der Trampolin- und der Tai Chi-Abteilung die ersten Höhepunkte der gemeinsamen Veranstaltung bis zum Samstag 12. September.

Bürgermeister Wolter erklärte, dass es nie zu spät sei, mit Sport anzufangen oder einen Sport wiederaufzunehmen. Dabei sprach er aus persönlicher Erfahrung. Als früherer Leichtathlet und späterer Volleyballer („Gegen die DJK Wiking haben wir meistens verloren!“) ist er erst vor wenigen Jahren wieder in den Wettkampfbetrieb beim Hoch- und beim Weitsprung eingestiegen:

„Ich messe mich mit Menschen in meiner Altersklasse und das gibt mir ein tolles Gefühl!“

Lars Görgens führte die zahlreichen Vorteile auf, die ein großer Breitensportverein vor Ort bietet: Kurze Wege, günstige Preise, zahlreiche



Kölns Bürgermeister Andreas Wolter

befreien lassen, damit sie im City Center eine großartige Show bieten konnten.

Das Trampolin stand exakt unter der Freifläche zwischen den Balustraden des 1. Stocks, sodass die Springerinnen und Springer die notwendige Höhe erreichen konnten. Oft hatte man den Eindruck, als würden die Athleten in der Luft auf gleicher Höhe mit den Zuschauern im 1. Stock stehen. Den Abschluss bildeten zweifache Salti, zum Teil mit mehrfachen Schrauben.

Anschließend führte Brita Schröder mit ihrer Tai Chi-Gruppe auf der Hauptbühne Ausschnitte aus mehreren Übungen vor. Der auch als „Schattenboxen“ bekannte Sport dient der inneren Ausgeglichenheit und Entspannung. Nicht nur in China, sondern weltweit werden viele der Übungen (unter anderem wurden Ausschnitte aus den Brokat-Übungen und aus der Fächerform gezeigt) zum Erhalt und der Verbesserung der Gesundheit praktiziert (vgl. Beitrag S. 17).

Neben vielen weiteren Vorführungen an allen Aktionstagen wurden auch zahlreiche Mitmachaktionen angeboten. Die DJK Wiking informierte täglich am gut besuchten Stand über ihre Angebote und führte kostenlose Beratungen durch. JB



Sportarten im festen Angebot sowie eine ganze Reihe von zusätzlichen Kursen. Dabei legt die DJK Wiking unter anderem Schwerpunkte auf Integration durch Sport (auch mit Übungsleitern mit Migrationshintergrund) sowie auf Rehabilitations- und neuerdings auf Präventionssport. Besonders beliebt sind auch die Angebote für Herzsport.

Nach den Ansprachen folgte die erste Vorführung der Trampolin-Abteilung der DJK Wiking auf einem Trampolin, das während der gesamten Aktionswoche auf einer Freifläche vor der Parfümerie Douglas aufgebaut war. Abteilungsleiter Henryk Stempin hatte zahlreiche Kinder und Jugendliche aus seiner Leistungsgruppe von der Schule



Am Stand der DJK Wiking: Der Geschäftsführer des DJK Diözesanverbandes Köln, Volker Lemken mit Katharina Knapp von der DJK Wiking-Geschäftsstelle

Sport als Therapie bei Herzerkrankungen

Bei der Behandlung von Herzerkrankungen ist Sport ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Kurse der DJK Wiking sind anerkannt und zertifiziert.

Dies beginnt bereits früh in der ambulanten oder stationären Rehabilitation und ist meist täglicher Bestandteil des Programms. Einen weiteren, wichtigen Bestandteil der sogenannten Rehabilitationskette bildet dann am Ende die Herz- oder Koronarsportgruppe. Hier geht es darum, die bereits zurückgeworbene Leistungsfähigkeit zu festigen und weiter zu verbessern.



Bei Spiel, Sport und Gymnastik in der Herzsportgruppe geht es nicht um Höchstleistungen. Ein gut dosiertes Ausdauertraining und moderate Gymnastikübungen sollen in erster Linie dazu beitragen, wieder eine gute körperliche Belastbarkeit herzustellen, um auch nach der Erkrankung weiterhin aktiv und selbstständig am Alltagsleben teilnehmen zu können.

Dem gemeinsamen Training in der Gruppe kommt im Herzsport eine besondere Bedeutung zu. Die Freude an der Gemeinschaft, der Erfahrungs-

austausch mit anderen Teilnehmern und neue Bekanntschaften sind wichtige Gründe sich einer unserer Herzsportgruppen anzuschließen. Die Motivation regelmäßig am Training teilzunehmen ist oft wesentlich höher. Höhepunkte sind dann mitunter kleine Feste (s.r.) und gemeinsame Ausflüge.

Alle anerkannten und zertifizierten Herzsportgruppen der DJK Wiking erfüllen die strengen Richtlinien des Rehabilitationssports in Herzgruppen.



Unter anderem ist in jeder Trainingsstunde ein Arzt zur Beratung und für Notfälle anwesend. Alle Übungsleiter sind entsprechend ausgebildet und im Besitz einer Fachübungsleiterlizenz für Herzsport.

Weitere Informationen z.B. zur Kostenübernahme der Krankenkasse erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle oder bei Abteilungsleiterin Ursula Zerres. Wir beraten und unterstützen Sie gerne auf dem Ihrem Weg in eine unserer Herzgruppen.

Lars Görgens

Koronarsport etwas anders

*Von Heidi kam wieder die frohe Kunde:
Wir wollen grillen in großer Runde.
Wo? In Müngersdorf, das ist klar,
treffen wir uns, wie jedes Jahr.*

*Bevor wir aber zugreifen beim Grillen,
oder nur einfach sitzen und chillen,
heißt es wandern,
die Runde groß oder klein,
denn etwas Sport soll doch dabei sein.*

*Ob Braten vom Spieß, gegrillte Wurst,
ob Getränke gegen den großen Durst,
Wasser, Limo, Cola und Saft:
alles ist herbei geschafft.*

*Neben Brot gibt es Salate,
grün, gemischt oder aus Tomate,
den Nachtschüssel muss man auch
versuchen!*

Zum Kaffee gibt es leckeren Kuchen.

*Plötzlich: was für Töne aus dem Wald?
Trompetenklang von den Bäumen her
schallt.*

*Theo erfreut uns, es wird auch gelacht,
die Basstrome hat er mitgebracht.*

*Nette Gespräche - Was hören wir da?
Es gibt auch noch eine Tombola!*

*Für jeden ein Los, Gewinn oder Nieten,
hat Werner einiges anzubieten.*

*Ob Hand-Näh-Maschine, ob Cleaning-
Set,*

*ob Innen-Beleuchtung, ob Reise im Jet,
und, als ganz besonderen Clou,
beim Hauptgewinn ein Auto dazu!*

*Nett moderiert, mit witzigen Tönen,
ließen sich die Gewinner verwöhnen!
Vielen Dank an Werner, Heidi und Co.!*

*Aufs nächste Treffen
freuen wir uns sowieso!*

Addy Bärk und Heidi Matheis

Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Grillfest
aller Herzsportgruppen der DJK Wiking



Wieder auf die Beine kommen

Rehabilitations-Sportabteilung wächst weiter -
Neues Sportangebot in Seeberg

Die Nachfrage nach Rehabilitationssport ist nach wie vor sehr groß und die DJK Wiking ist ein sehr bekannter Leistungserbringer in diesem Bereich. Viele Krankenkassen und Ärzte empfehlen Patientinnen und Patienten die DJK Wiking als kompetenten, zertifizierten und anerkannten Partner, um Rehabilitationssport-Maßnahmen durchzuführen.

Unsere einzelnen Gruppen sind auf Art und Schwere der Erkrankung oder körperlichen Beeinträchtigung ausgerichtet. Jeder Teilnehmer nimmt im Rahmen seiner Möglichkeiten am Training teil und erhält bei Bedarf auch alternative Übungen. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch gut dosiertes Training. Unsere gut ausgebildeten Rehasport-Übungsleiter sind speziell darin geschult, geeignete und effektive Übungen für die verschiedenen Krankheitsbilder anzubieten und Überlastungen zu vermeiden.

Bis vor einigen Jahren waren es in erster Linie Patienten mit Herzerkrankungen, die den Rehabilitationssport und die Kostenübernahme durch die Krankenkassen in Anspruch nahmen. Inzwischen kommen auch sehr viele

Patienten vor allem mit orthopädischen Erkrankungen (z.B. Wirbelsäulen- und Bandscheiben- sowie Knie- und Hüftgelenkerkrankung, Osteoporose, Arthrose, Morbus Bechterew etc.) und neurologischen Erkrankungen (z.B. Parkinson-, Schlaganfall- und Multiple Sklerose Betroffene) sowie nach Krebsbehandlungen in die dafür ausgerichteten Gruppen.

In allen Fällen werden die Kosten von den Krankenkassen in der Regel für mindestens 50 Einheiten übernommen. Zudem existieren zwei sehr gut besuchte Rehasportgruppen für Menschen mit geistiger Behinderung.

Bei der DJK Wiking ist die Nachfrage aktuell so groß, dass regelmäßig neue Rehasportgruppen eröffnet werden. Eine neue Sportgruppe für orthopädische Erkrankungen findet seit kurzem montags von 17:00-18:00 Uhr in der Sporthalle der Henry-Ford-Realschule in Seeberg statt.

REHABILITATION →

I ♥ REHAB

Sollten Sie Fragen zum Rehabilitationssport, dem Angebot und/oder zur Kostenübernahme durch die Krankenkassen haben, wenden Sie sich bitte gerne an unsere Geschäftsstelle, direkt an Lars Görgens, Telefon 0151-50654522, oder informieren Sie sich über unsere aktuellen Angebote auf www.djkwiking.de.

Lars Görgens



Im Alter beweglich bleiben

Gesundheits- und Seniorensport ist ein wichtiges Standbein des Sportangebots der DJK Wiking

Fast 700 Mitglieder und Kursteilnehmer, also nahezu ein Drittel, in der DJK Wiking sind Seniorinnen und Senioren über 60 Jahre. Diese Zahl ist bereits seit vielen Jahren stabil und zeigt, dass viele Menschen dieser Altersgruppe lange ihrer Sportgruppe treu bleiben, wenn sie einmal den Weg in unseren Verein gefunden haben.

Darüber freuen wir uns sehr, denn gerade auch im Alter ist sportliche Betätigung sehr wichtig. Bewegungsmangel ist Ursache vieler Erkrankungen und der Spruch "Wer rastet, der rostet" ist vor allem im Bezug auf Muskeln und Gelenke nicht von der Hand zu weisen. Wer sich regelmäßig bewegt und Sport treibt, verbessert seine Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. In gewisser Form bleibt man durch regelmäßiges Sporttreiben länger jung und fit" und in einer Zeit, in der die Menschen erfreulicherweise immer länger leben, ist das "gesunde Altern" längst ein allseits bekannter Begriff.

Unsere hohen Mitgliederzahlen im Bereich über 60 Jahren zeigen offensichtlich, dass Sport im Verein doch immer noch am schönsten ist. Neben den positiven gesundheitlichen Auswirkungen durch die Bewegung ist der Sport in der Gruppe bzw. in der Gemein-

schaft ebenfalls ein wichtiger Grund zu langer, oft lebenslanger sportlicher Betätigung.

Nicht selten hört man von Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Satz "Alleine zuhause würde man die Übungen ja doch nicht regelmäßig durchführen". Im Verein bzw. in der Gruppe motivieren sich alle gegenseitig und der Übungsleiter unterstützt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Durchführung der Übungen.

Durch zahlreiche Angebote im Gesundheits- und Seniorensport möchte die DJK Wiking ihren Mitgliedern und Kursteilnehmern die Möglichkeit zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit durch Sport bieten.

In diesem Sinne: Bleiben Sie sportlich und gesund!
Lars Görgens



Ankündigung Tanz-Workshop

Am 21. November 2015 findet ein Workshop "Gesund bewegen durch Tanz" für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 50 Jahren mit Photini Meletiades statt. Weitere Infos bei der Geschäftsstelle oder in Kürze auf unserer Homepage.



Yoga, Tai Chi und Qi-Gong

Von fernöstlicher Weisheit ganz praktisch profitieren

Yoga

Yoga kommt aus dem Sanskrit und heißt so viel „anspannen“. Dabei handelt es sich um eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff Yoga bedeutet dabei so viel wie „Vereinigung“ oder „Integration“ in Hinblick auf Körper und Seele.

In Westeuropa und Nordamerika wurden darunter oft nur körperliche Übungen verstanden. Traditioneller, indischer Yoga unterscheidet sich jedoch grundsätzlich vom westlichen, modernen Yoga und enthält sehr viel komplexere Lehren und Praktiken als die modernen Formen.

Yogaübungen werden als „Asana“ bezeichnet und stellen eine Verbindung zwischen äußerer Haltung und innerem Befinden dar. Die Ausgeglichenheit und Ruhe, die in Yogasitzungen erworben wird, hinterlässt ihre Spuren im normalen Leben und führt letztendlich dazu inneren Frieden mit sich und der Umwelt zu finden. Gleichzeitig hilft Yoga bei vielerlei körperlichen Beschwerden wie z.B. bei Herz-Kreislaufproblemen, Kopf- und Rückenschmerzen, innere Verspannungen sowie klimakteriellen Beschwerden.



5 Gründe, um bei der DJK Wiking Yoga auszuüben:

- Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang
- Yoga heißt Atem holen – Balance von Leib und Seele stärken
- Yoga verbessert Haltung, Beweglichkeit und reguliert Körperfunktionen
- Yoga trainiert die Körperwahrnehmung und hilft das Gleichgewicht zu trainieren
- Yoga steigert Kreativität, klares Denken und stärkt das Selbstvertrauen

Yoga trainiert Körper, Atem und Konzentration. Nehmen Sie gerne an einer kostenfreien Schnupperstunde in einer unserer Yoga-Sportstunden teil. Diese finden montags, dienstags und mittwochs statt. Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei:

Marlies Hartwich, Tel.: 0221-9792981

Tai Chi

Tai Chi Chuan ist eine jahrhundertealte Bewegungsform, die aus der harten, schnellen Kampfkunst entstanden ist, hierzulande bekannt auch unter dem Namen „Schattenboxen“. Die Bewegungsübungen, die aus den traditionellen chinesischen Kampfkünsten kommen, können mit Waffen wie Stock, Schwert oder Fächer oder mit bloßen Händen ausgeübt werden. Wie Akupunktur, Massage und Arzneitherapie gehören auch Taijiquan und Qigong zur traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Die Bewegungen beim Tai Chi werden langsam und fließend durchgeführt und ohne Kraft auf die Gelenke geleitet. Das Atmen wird durch die Art der Bewegungen tief und lang und sorgt so für innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die Rückenhaltung ist bei jedem Bewegungsablauf aufrecht. Dadurch wird besonders die Rückenmuskulatur gestärkt. Da die Knie fast immer leicht gebeugt sind, führt diese Haltung zu keiner Muskelverspannung.

Im Mittelpunkt des Übens steht dabei eine so genannte Form, ein klar umschriebener Ablauf aufeinanderfolgender fließender Bewegungen. Eine Form setzt sich aus mehreren Einzelbewegungen (auch Bildern genannt) zusammen, von deren Anzahl die Form ihren Namen nimmt, z.B. 24-Form (Pekingform) oder die 42-Form. Es gibt Formen mit über 100 Bildern, sodass die Ausführung der Form je nach Geschwindigkeit der Ausführung von wenigen Minuten bis zu einer halben Stunde oder länger dauern kann. In China finden regelmäßig Taijiquan Wettkämpfe statt, bei denen die Kampfrichter die Ausführung einer Form bewerten.

In ganz China wird diese Art der Bewegungen aber auch traditionell zur Erhaltung der Gesundheit ausgeübt. Tai Chi führt zur Entspannung und innerer Stille, verbessert die Atmung sowie die Beweglichkeit und fördert das Wohlbefinden sowie die Gesundheit.



Qigong

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hat über viele Jahrhunderte lange Erfahrung. Dabei werden einfach zu erlernende Bewegungsabläufe vermittelt, die neben der Gesunderhaltung und dem Aufbau von Kraft auf die Heilung verschiedener Erkrankungen ausgerichtet sind.

Aus dem Therapie-Konzept von vielen tausenden Übungen haben sich überschaubare Grundübungen herauskristallisiert. Regelmäßig ausgeführt lösen sie Energieblockaden im Körper und regen die Selbstheilungskräfte an. Die Blutgefäße und das Lymphsystem werden reguliert, alle Organe positiv beeinflusst. Das hat den Effekt, dass man sich frisch und gestärkt fühlt.

Besonders die Gelenke und auch die inneren Organe profitieren von den ruhigen, sanften Bewegungen. Selbst, wer unter Arthrose oder Osteoporose leidet, kann die meisten Übungen ausführen und beugt Stürzen vor. In Krisen- und Stressphasen hilft Qigong, inneren Halt und Ausgleich zu finden. Damit eignet es sich ideal zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. G.G.



Unsere Übungsleiterin, Brita Schröder, ist eine sehr erfahrene Tai Chi-Trainerin. Sie hat diese Form der traditionellen chinesischen Kampfkunst während ihres mehr als vierjährigen Aufenthaltes in Hong Kong mit herausragenden chinesischen Meistern praktiziert. Sie hat in China an Wettkämpfen teilgenommen und in ihrer Disziplin den ersten Rang belegt. Britta Schröder unterrichtet den traditionellen Yang Stil. Mit ihr können Sie in der DJK Wiking die verschiedenen Formen - auch mit Schwert und Fächer - lernen. JB

Herzlich willkommen zu AEROBIC!



Bei Aerobic handelt es sich um ein gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training zu dynamischen Rhythmen von motivierender Musik.

Im Hauptteil studieren die Teilnehmer gemeinsam eine einfache, aber schweißtreibende Choreographie ein, bei der die Kalorien nur so purzeln, und der Alltagsstress vergessen wird.

Dieser Ausdauerbereich wird zusätzlich mit Kraftübungen kombiniert, wobei bestimmte Muskelgruppen gekräftigt, geformt und gestrafft werden.

Durch zusätzliche Dehnübungen bleiben die Teilnehmer beweglich und wirken somit Dysbalancen vor.

Die abschließende Entspannung bietet den Teilnehmern einen Rückzug aus ihrem Alltag, sie kommen zur Ruhe und

nehmen ihren Körper bewusst wahr.

Somit ist Aerobic für alle das Richtige, die Spaß und Freude an der Bewegung haben und ihrem Körper durch gezieltes Ausdauer-, Krafttraining und Entspannung etwas Gutes tun wollen.

Da man beim Aerobic die Intensität zu einem großen Teil selber steuern kann, können alle mitmachen, egal ob jung oder alt, Fitnessneinsteiger, Wiedereinsteiger oder fitnesserfahrene Personen.

Während der gesamten Stunde stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund. Die drei Aerobic-Gruppen bestechen durch ihre motivierten, ehrgeizigen und überaus sympathischen und stets gut gelaunten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die durch ihre

positive Energie jede Stunde in eine powervolle Einheit verwandeln.

Wenn sie Interesse haben, dann kommen sie gerne zu einem kostenlosen Probetraining! Das einzige, was sie mitbringen sollten, sind: Bequeme Sportsachen, Sportschuhe, Handtuch, Trinkflasche und gute Laune!

Montag: 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Grundschule Lebensbaumweg

Montag: 20.00 Uhr – 21.00 Uhr
Grundschule Lebensbaumweg

Donnerstag: 19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Grundschule Blumenberg

Wir freuen uns auf Sie!

Alexandra Stempin



Gelungene 50-Jahrfeier der DJK Wiking im Taborsaal

Mitte Juni beging der Sportverein eine schöne Feier in Köln-Heimersdorf, unweit dem Gründungsort

50 Jahre Sport im DJK Wiking

50 Jahre Sport um der Menschen willen

50 Jahre Sport im christlichen Raum

50 Jahre Verbundenheit im Sport

Wenn das kein Grund zum Feiern war! Nach monatelangen Vorbereitungen fügten sich die Feierlichkeiten wie ein Puzzle zusammen. Voraus ging eine würdige Heilige Messe für Lebende und Verstorbene der DJK Wiking in der Kirche Christi Verklärung in Heimersdorf, zelebriert von unserem Präses, Pfarrer Ralf Neukirchen und dem Präses des Diözesanverbands Köln, Pfarrer Klaus Thranberend, der auch ein Grußwort von unserem Kardinal, Rainer Maria Woelki, vorlas.



Der 1. Vorsitzende Lars Görgens (v.l.n.r.) bedankte sich für Glückwünsche bei Regina Schier vom DJK KV, Bernward Siemes vom DJK DV und Jörg Groß vom DJK BV.

Anschließend folgte im festlich geschmückten Taborsaal der Festakt. Die Eröffnung der Feierstunde erfolgte durch Pressewart und Moderator Jörg Benner, der professionell durch das Programm führte. Zur musikalischen Einstimmung und Unterhaltung spielte die Band „Church Rocking Köln“.



Katharina Knapp und Herbert Hupperich erhielten silberne DJK-Ehrenzeichen.



Drei Geehrte und eine Ehrende (v.l.n.r.): Angelika Garrecht, Gertrud Gillessen und Andreas Kraus erhielten das goldene DJK-Ehrenzeichen. Regina Schier vom DJK Kreisverband (2. v.r.) war Laudatorin.

Der 1. Vorsitzende der DJK Wiking, Lars Görgens, begrüßte alle im Saal sehr herzlich. Neben den Vertretern aus Politik, Sport und Sportverbänden begrüßte er besonders den anwesenden Mitbegründer Albert Diener, sowie die Angehörigen der Gründerfamilien, wie: Käthe Fetten und die Mitglieder der Familie Hüsich: Claudia, Angelika, Monika und Gabi.

Der 1. Vorsitzender des Diözesanverbandes Köln Bernward Siemes hielt seinen Festvortrag zum spannenden Thema: „DJK – Tradition mit Zukunft“.

Er spannte einen Bogen von der Prägung des Menschen durch Kindheit und Erziehung, über die Entfaltung der Persönlichkeit mit der Orientierung durch den Sport, Verantwortung zu tragen und Menschen Beispiele zu geben, den Auftrag des DJK Verbands „Sport um der Menschen willen“ umzusetzen, die Tradition zu bewahren und die Zukunft mitgestalten. Auftritte wie Kinderturnen und Akrobatik, Tai Chi, Hip Hop und Jazztanz zeigten der Festversammlung Kostproben aus ihren Übungsprogrammen.

Für 50-jährige treue Mitgliedschaft wurden ausgezeichnet: Maria Wolff (stellvertretend Tochter Stefanie), Elisabeth Berk, Marianne Kißling, Manfred Kißling Erika Nelles, Elisa-

beth Riphahn, Erika Schlichting, Ilse Wingen und Agnes Mierbach sowie Uschi Stübiger in Abwesenheit.

Jörg Benner interviewte Gertrud Gillessen zur Geschichte und Bedeutung des Vereins und zur Festschrift, die dabei Einblicke von den Anfängen des Vereins bis zur heutigen Zielsetzung des Vereinsangebots bot.

Fünf verdiente Mitglieder wurden von Vertretern der drei DJK Verbände Bundes-, Diözesan- und Kreisverband geehrt: Katharina Knapp und Herbert Hupperich mit dem DJK-Ehrenzeichen in Silber, Angelika Garrecht-Kraus, Andreas Kraus und Gertrud Gillessen mit dem DJK Ehrenzeichen in Gold. Für alle gilt die Auszeichnung als Dank für ihr anhaltendes, langjähriges Engagement und ihren selbstlosen Einsatz für die DJK Wiking. ->



50-Jahrfeier der DJK Wiking

Fortsetzung

Schon in seiner Eröffnungsansprache hob Lars Görgens besonders das Ehrenamt hervor, denn ohne Ehrenamtliche fehlt jedem Verein das Rückgrat. Nur auf dieser Augenhöhe findet bei uns Sport und Begegnung statt, denn daraus ergeben sich auch unsere günstigen und familienfreundlichen Mitgliedsbeiträge.

Frühere Abteilungs- und Übungsleiter waren gekommen, wie Karin Gerber, Verena Frechen-Knüchel, Sandra und Robert Werner und andere. Für sie gab es ein fröhliches Wiedersehen mit früheren Vereinsfreunden, sowie mit aktiven und passiven Mitgliedern des Vereins. Von Maria Wolff, die selbst nicht dabei sein konnte, wurde ein Grußbrief vorgelesen.

Das sommerliche Wetter begünstigte im Innenhof des Taborzentrums ein buntes Programm aus Aktionen wie: Trampolin-Vorführungen vom Feinsten, Hüpfburg, Kinderschminken, Seifenblasenspiele, Hip Hop- und Tanzvorführungen und vieles mehr. Mit Frisbee-Scheiben konnte man Wurftechniken auf eine Schlitzwand ausprobieren und Mitmachaktionen für Jung und Alt austesten.

Für die Verköstigung sorgten draußen und im Saal Getränke aller Art, Kaffee und Kuchen, Würstchen mit Beigaben u.a.m.

Dass „Sport verbindet“, bewies unser Jubiläumsfest. Kindern und Jugendlichen werden dadurch Impulse vermittelt, die wertvolle Züge wie Charakterbildung, Rücksichtnahme, auch Selbstüberwindung für ihr Leben schulen, denn Bewegung ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für Vitalität und eine gute Gesundheit. G.G.

Brief von Ehrenmitglied Maria Wolff zum Jubiläum 50 Jahre DJK Wiking

Liebe Freunde in der DJK Wiking.

Als erstes Ehrenmitglied im Verein fühle ich mich natürlich besonders herzlich mit den Aktiven und Inaktiven verbunden. Da ich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr mit euch feiern kann, sende ich euch mit diesen Zeilen meine herzlichsten Glück- und Segenswünsche zum 50-jährigen Bestehen.

In Gedanken und mit Gebet begleite ich eure Arbeit, damit der Verein noch viele Jahre dem Kölner Norden erhalten bleibt. Meine aktive Zeit war von der Gründung an in den folgenden 33 Jahren: Übungs- und Abteilungsleiterin für Gymnastik von Mutter und Kind sowie Familiensport. Es ist wunderbar miterleben zu können, wie was einst gesät und aufgebaut wurde, immer noch wächst und gedeiht und der Bevölkerung dient.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viele Ideen und ehrenamtliches Handeln gefragt sind, bevor abgerundete Aktionen zustande kommen. Dafür gestattet mir an dieser Stelle und zu diesem Anlass einmal allen schon genannten und nicht genannten Mitarbeiter/Innen im Verein ein herzliches „Vergelt's Gott“ für diese Teamarbeit auszusprechen!

Nun wünsche ich euch zu allen weiteren Veranstaltungen noch viel Freude und gutes Gelingen, sowie ausreichend Kraft und Mut für die kommende Zeit.

Es grüßt herzlich

Eure Maria Wolff



Reaktionen auf das Fest zum 50-jährigen Jubiläum

Pfarrer Klaus Thranberend, Präses des Diözesanverbands Köln

...Liebe Gertrud! Euch auch noch einmal ganz herzlichen Glückwunsch für Euren tollen Verband und das gelungene Fest - es war wirklich sehr beeindruckend! Auch mir hat die Messe und die anschließende Feier sehr gut gefallen! Dir und Euch auch noch einmal eine gute Zeit und ganz herzliche Grüße.

Bodo Neumann, Vertreter des Behindertensportverbandes:

Ihr Jubiläumsfest hat mir gezeigt, dass es noch Vereine gibt die den Menschen in den Mittelpunkt stellen und nicht das zahlende Mitglied. Es hatte eine familiäre Atmosphäre in der auch die sportliche Leistungsfähigkeit des Vereines aufgezeigt wurde. Als ich 1965 mein Studium an der DSHS in Köln begann, wurde uns angehenden Diplomsportlehrern die Philosophie vermittelt, das man über den Sport auch Werte vermitteln kann. Deshalb hat es mich gefreut, dass die DJK Wiking diese bis heute nicht überholte Tradition zum Wohle seiner Mitglieder erfolgreich umsetzt.

Willi Tillmann (1. Vorsitzender von 1972 bis 1991)

Sehr geehrte Frau Gillessen, herzlichen Dank für die Einladung zum 50-jährigen Stiftungsfest der DJK Wiking. Meine gesundheitliche Situation lässt es aber leider nicht zu, an den Feierlichkeiten teilzunehmen. Ich wünsche dem Verein und insbesondere auch den Verantwortlichen viel Glück bei Ihrer Tätigkeit und den zu treffenden Entscheidungen.

Albert Diener:

Das ganze Vereinsfest war wie ein großes Familienfest und war eine wunderbare Lebensfreude für alle Anwesenden.

bitte wenden



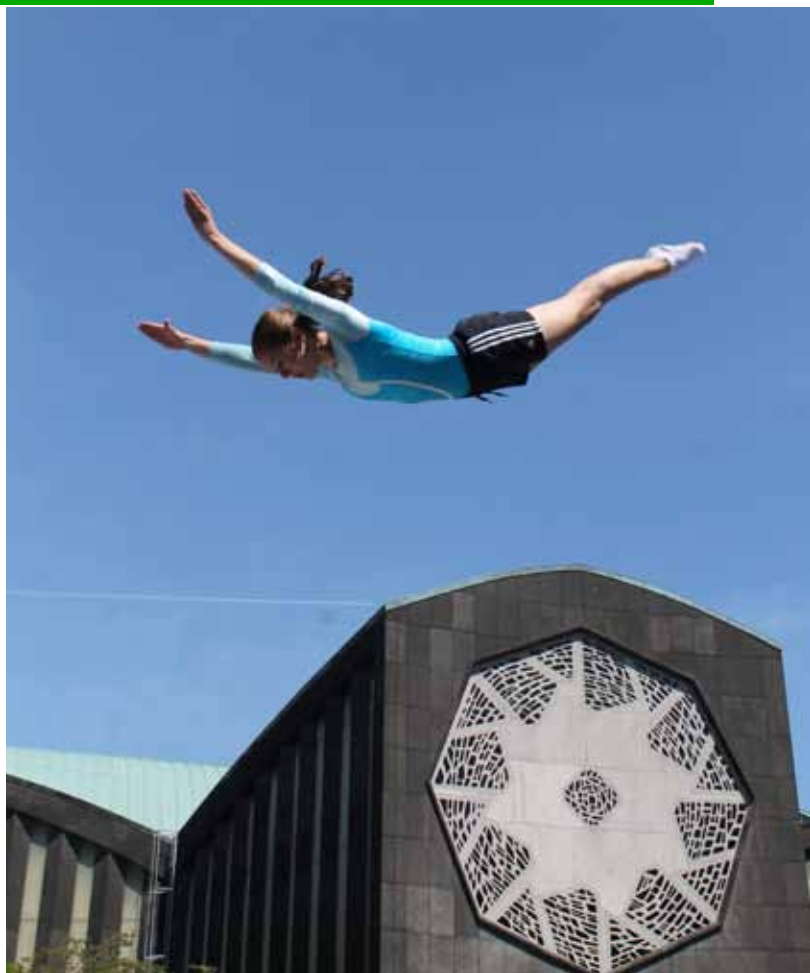
Weitere Reaktionen auf das Fest zum 50-jährigen Jubiläum

Monika Hüsich:

Hallo Frau Gillessen, ich freue mich schon sehr auf den Tag, natürlich komme ich, auch schon als ewig-lange Trainerin des Vereines. Wenn ich noch helfen kann, bitte Bescheid geben. Ich habe doch das Erbe unseres Vaters immer gerne unterstützt und war froh, dass ich so den Sport immer fest in meinem Leben hatte. Außerdem bin ich gespannt auf die Festschrift und die Fotos... bis dahin, lieben Gruß

Kurt Hopstein:

...mit großem Interesse habe ich die Festschrift gelesen und mich an die Gespräche erinnert, die Sie mit mir geführt haben. Es ist Ihnen gelungen, 50 Jahre Vereinsgeschichte in Wort und Bild anschaulich darzustellen. Es war spannend und hat mir Spaß bereitet, über die Vergangenheit und die Gegenwart des Vereins informiert zu werden. Auch ist es vorzüglich gelungen, die enorme Bedeutung und Ausstrahlung des Vereins für den Standort "Kölner Norden" zu beschreiben. Ich wünsche dem Verein weiterhin engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, viel Erfolg. Herzliche Grüße



Hoch hinaus zum 50. Vereins- jubiläum!

Wahrlich hoch her ging es beim 50. Jubiläumsfest der DJK Wiking auf dem Taborplatz!

Die Trampolingrouppe unter der Leitung von Henryk und Alexandra Stempin nahm den runden Vereinsgeburtstag zum Anlass unter freiem Himmel auf dem Kirchenvorplatz ihr Können zu zeigen. Und dabei ging es wirklich hoch hinaus!

Die Zuschauer waren von den hohen Sprüngen und der tollen Darbietung begeistert und belohnten die Trampoliner mit einem großen Applaus.

Anne Fahrion



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.



Jugendvorstand neu gewählt

Versammlung änderte Jugendordnung und bestimmte neue Vertreter

Im Rahmen eines Jugend-Sport- und Spieletags haben sich Mitte September in der Turnhalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums in Weiler einige Aktive aus dem Verein zu einer Jugendversammlung getroffen.

Zunächst wurden gemeinsame Sportaktionen durchgeführt.

Nach einer gemeinsamen Erfrischung und Stärkung beriefen die gut ein Dutzend Teilnehmer die Jugendversammlung ein. Dabei standen zuerst mehrere Änderungen der Jugendordnung auf dem Programm.

So wurde das Organ des „Jugendausschusses“ umbenannt in „Jugendvorstand“. Diesem gehört neu nun auch ein „Beauftragter Jugendkasse“ an. Weiterhin wurden die bisherigen Positionen eines Beisitzers und zweier Jugendvertreter durch „drei Beiräte ohne Altersbegrenzung“ ersetzt. Zudem wurde das Alter der Wahlberechtigung in diesem Gremium auf 12 Jahre geändert. Alle Beschlüsse waren einstimmig. Zuletzt stand die Wahl des Jugendvorstands auf dem Programm, der durch die Jugendversammlung berufen wird. Als erster Vorsitzender wurde der bisherige kommissarische Jugendvorstand Patrick Sumara bestätigt. Er war zuvor Leiter der Abteilung Ballspiele und Frisbeesport. Bei der Wahl zum 2. Vorsitzenden setzte sich Laurin Wolff vor Lea Fahron (beide Trampolin-Abteilung) durch. Als Beauftragter



Der neue Jugendvorstand der DJK Wiking (v.l.): Lea Fahron, Sandra Strzalkowski, 1. Vorsitzender Patrick Sumara, 2. Vorsitzende Laurin Wolff, Anton Yar und Peter Gittel.

für die Jugendkasse wurde Anton Yar (Abteilung Ballspiele, Frisbeesport) vorgeschlagen und einstimmig gewählt. Zuletzt wurden aus sechs Kandidaten für den Jugendbeirat folgende drei Jugendliche gewählt: Lea Fahron, Peter Gittel und Sandra Strzalkowski.

Abschließend besprachen die Jugendlichen Ideen für zukünftige Veranstaltungen. Dabei kam unter anderem eine gemeinsame Übernachtung in einer Sporthalle zur Sprache, eine Halloween-Party oder eigene Jugendfeste zu Weihnachten oder im Sommer. Weitere Wünsche der Jugendlichen sind, sich aktiv an der Außendarstellung des Vereins, etwa über Facebook zu beteiligen, sowie eigene DJK T-Shirts käuflich erwerben zu können. JB

8 Jugendliche bei DJK Gruppenhelfer- ausbildung

Anfang Oktober haben acht Jugendliche der DJK Wiking erfolgreich an einer Gruppenhelferausbildung des Diözesanverbandes Köln teilgenommen. Insgesamt hatten 14 Jugendliche aus DJK-Vereinen der Diözese den Lehrgang im Bildungswerk Steinbachtal-Sperre bei Euskirchen belegt.

Die Mädchen und Jungen im Alter von 13 bis 15 Jahren absolvierten zahlreiche sportpraktische und -theoretische Unterrichtseinheiten, wie das Erfinden und Variieren von kleinen Spielen und Teamspielen, Helfen und Sichern im Sport, Erste Hilfe bei Sportverletzungen und anderes mehr. Ein besonderer Schwerpunkt lag auf den Themen Trainingsorganisation und Teambildung.

Am Ende der Ausbildung legten die Mädchen und Jungen eine Prüfung ab, wobei vier Gruppen einzelne Abschnitte einer Trainingseinheit gestalten und durchführen mussten. Die Resonanz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer war sehr positiv, unter anderem aufgrund der interessanten Inhalte, der schönen Natur, des guten Essens und des insgesamt sehr abwechslungsreichen Programms inklusive einer Nachtwanderung. JB



Zwei Vizemeister-Titel für die Frisbeejugend

Schöne Erfolge für Ultimate Frisbee-Gruppe in der DJK Wiking

Die Ultimate Frisbee-Abteilung in der DJK Wiking erfährt langsamen, aber stetigen Mitgliederzuwachs. Inzwischen kommen regelmäßig rund zwei Dutzend Kinder und Jugendliche zwischen acht und 14 Jahren ins Training immer am Dienstag ab 18:00 Uhr. Während in der Freiluftsaison auf dem Cricketplatz direkt neben der Bezirkssportanlage Chorweiler trainiert wird, findet das Training ab Oktober in der Halle Soldiner Straße in Lindweiler statt.

Daneben besteht noch ein weiterer Trainingstermin am frühen Freitagabend, der nur für Fortgeschrittene gedacht ist. Dieser findet am Dienstag zur selben Zeit und an derselben Stelle wie in der Freiluftsaison statt, am Freitag startet das Indoor-Termin erst ab 20:00 Uhr in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums. Inhalte des Trainings sind Grundlagen des Koordinations-, Konditions- und Krafttrainings, jedoch stets spielerisch vermittelt. Daneben stehen Teamspiele mit der Sportflugscheibe im Mittelpunkt.

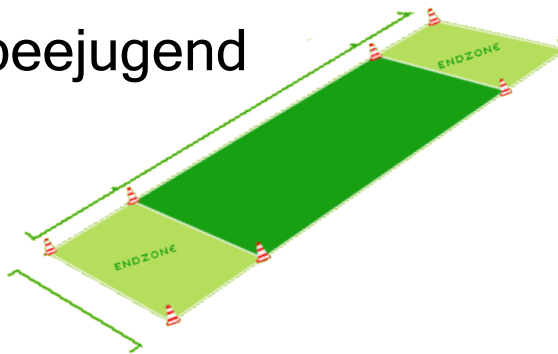
Der Teamsport Ultimate Frisbee ist ein Endzonensport 5 gegen 5 (Erwachsene 7 gegen 7), bei dem miteinander spielen unbedingt nötig ist. Denn die Grundregel lautet: Wer fängt, bleibt stehen. Alle anderen dürfen sich frei bewegen und werden eins zu eins gedeckt. Das Ziel ist sich durch Freilaufen die Frisbee zuzupassen und sie in der gegnerischen Endzone zu fangen, um

einen Punkt zu erzielen. Der Sport ist grundsätzlich kontaktlos. Eine große Besonderheit ist, dass strittige Situationen ohne externen Schiedsrichter nur zwischen den zwei beteiligten Spielern geklärt werden. Dies erfordert die besondere Vermittlung der Regeln und einer Fairplay-Haltung (genannt „Spirit of the Game“).

Aktuell treten Junioren-Teams der DJK Wiking unter dem Namen „Kolibris“ in den Altersklassen U14 und U17 bei verschiedenen Freundschafts- und Meisterschaftsturnieren an. Bei der ersten Westdeutschen Meisterschaft im September 2015 in Münster wurde das U14-Team der DJK Wiking Vizemeister, ebenso wie bei den offenen Holländischen Meisterschaften Ende September in Veenendaal bei Arnheim. Das U17-Team erreichte Platz 6 bei der Westdeutschen und Platz 10 bei der Holländischen Meisterschaft.

Kinder ab der zweiten Schulklasse und Jugendliche sind herzlich zum Probetraining eingeladen, die Faszination des schwebenden Sportgeräts, in Verbindung mit einem actionreichen Teamsport kennenzulernen! JB

Rechts: Die Kolibris U17 in Holland 2015



Die Kolibris der DJK Wiking wurden im September 2015 Westdeutsche Vizemeister U14





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



Ein Sprichwort sagt: Wenn ein Ball träumt, dann träumt er davon, eine Frisbee zu sein.



Ski- und Fitnessgymnastik

Nicht nur für Ski-Asse, sondern für alle geeignet

Es handelt sich hierbei um eine Gruppe mit unheimlich sympathischen Teilnehmern, die in jeder Trainingseinheit für eine ausgewogene und nette Atmosphäre sorgen, und mit viel Spaß und Freude an den Sportstunden teilnehmen.

Wir trainieren gemeinsam donnerstags von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr in der Turnhalle der Ursula-Kuhr-Schule

am Volkhovener Weg. Neben dem Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training darf natürlich auch die Entspannung nicht fehlen!

Kommen Sie gerne zu einer kostenlosen Probestunde vorbei und überzeugen Sie sich selbst. Ich freue mich schon auf Sie! *Alexandra Stempin*



In rhythmischer Bewegung

Änderungen in der Abteilung Tanz –
Weitere Interessentinnen herzlich willkommen

In der Abteilung Tanz der DJK Wiking gab es in der jüngeren Vergangenheit mehrere Änderungen, vor allem aufgrund von zwei Schwangerschaften. Zudem hat die bisherige Leiterin Julia Schlichting wegen Studium und Arbeit ihre Tätigkeit als Abteilungsleiterin und nun auch als Übungsleiterin beendet.

Übungsleiterin Julia Orendartschuk ist mittlerweile glückliche Mutter einer gesunden Tochter und seit September wieder für die DJK Wiking im Einsatz. Auch Nadja Garni hat nun ihr Baby bekommen, in der Folge aber beide Hip Hop-Gruppen abgegeben. Die DJK Wiking gratuliert beiden sehr herzlich zur Geburt ihrer Kinder!

Julia Orendartschuk hat mittlerweile auch die Gruppe „Moderner Tanz“ über-

nommen. Die über 15-jährigen Hip-Hopperinnen haben gemeinsam mit den jugendlichen Tänzerinnen aus dem Jazztanz eine neue Gruppe mit der erfahrenen Tanzlehrerin Photini Meletiades gebildet. Für die jüngeren Mädchen wird aktuell noch eine Hip Hop-Trainerin gesucht. Der Verein geht davon aus, dass diese vor Jahresende gefunden sein wird.

Wir bedanken uns bei den ausgeschiedenen Übungsleiterinnen Julia Schlichting und Nadja Garni für ihren Einsatz für den Verein! Abschließend geht noch ein großer Dank an Photini Meletiades und Julia Orendartschuk, die zusammen mit ihren Tänzerinnen tolle Darbietungen bei der Sportwoche im City Center Chorweiler zeigten! Alle



vier Präsentationen hatten ansteckenden Mitmach-Charakter und haben viele begeistert.

Tanzen als Sport fördert Muskelaufbau, Motorik, Koordination und Gleichgewichtssinn. Das erfolgreiche Erlernen, Planen und Umsetzen komplexer Bewegungsabläufe bildet Selbstvertrauen und unterstützt ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper. Weitere Interessentinnen und Interessenten sind in den Tanzgruppen der DJK Wiking gerne gesehen. Einfach auf ein Probetraining vorbeikommen oder bitte melden bei:

Katharina Knapp, kommissar. Leiterin



Yoga und Tai Chi: Immer mittendrin

Neben den Gesundheits-Aspekten (s. Bericht auf S. 10) bieten diese Angebote die Vorteile, zum Einen ganz bei sich selbst und zum Anderen mitten im Vereinsleben zu sein: Eben immer mittendrin!

Liebe Yogis,

die 50 Jahr-Feier des Vereins im Juni war das Top-Ereignis in diesem Jahr. Es war für uns alle ein sehr gelungenes Fest. Das Wetter hat mitgespielt und wir konnten uns über sehr viele Mitglieder und Besucher freuen. Ich danke nochmals allen Helferinnen aus dem Yoga-Kreis für ihren Einsatz, denn ohne tatkräftige Hilfe ist so ein großes Fest nicht zu stemmen.

Am Ende waren Besucher, Helfer, aber auch die Organisatoren sehr glücklich, denn wir wussten, die lange Vorbereitungszeit hatte sich gelohnt. Nicht viel später folgte das nächste große Ereignis in unserem Sportverein. Auch für

den Besuch von Gesundheitsminister Gröhe am 13. August 2015 gab es viel Vorbereitungsarbeit. Er hatte unseren Sportverein ausgewählt, um sich das Projekt „Zugewandert und geblieben“, das bei uns umgesetzt wird, vor Ort anzusehen (siehe Sonderheft).

Der Herr Minister und alle ihn begleitende Personen waren sehr beeindruckt von unserer Arbeit und deshalb waren wir am Ende alle sehr zufrieden über den großen Erfolg, den wir überregional für unseren Sportverein erreichen konnten.

Auch bei der darauf folgenden zehntägigen Repräsentation im City Center Chorweiler durften sich einige Gruppen

von uns mit viel Erfolg präsentieren. Da wir auch ständig vor Ort waren, kamen viele Besucher an unseren Stand, um sich über die einzelnen Kursangebote zu informieren. Dadurch konnten wir etliche neue Mitglieder aufnehmen.

Wir alle können stolz sein, dass wir uns in diesem Jahr so positiv in der Öffentlichkeit darstellen durften. Als nächstes Ereignis folgt im Februar 2016 unsere große Jubiläums-Sportschau. Sie soll dem runden Jubiläum entsprechend ganz besonders schön und ein Fest für alle Mitglieder werden. Kommt also alle vorbei, damit wir zusammen eine schöne Feier haben!

Marlies Hartwich

Zahlreiche Rheinische Meistertitel

Trampolin-Abteilung der DJK Wiking erneut mit hervorragenden Ergebnissen

Chorweiler – Im Rahmen seiner Sommer- Die Trampolin-Abteilung unter der Leitung von Henryk Stempin hat in diesem Jahr wieder an zahlreichen Meisterschaften erfolgreich teilgenommen.

Bei der Rheinischen Jahrgangsmeisterschaft am 8. März 2015 in Bergisch Gladbach gab es Gold, Silber und zweimal Bronze für die DJK Wiking. Lukas Fahrton freute sich über den Titel des Jahrgangsmeisters in seiner Altersklasse, während Tim Siebert Vizemeister der älteren Turner wurde. Sowohl Alischa Krychowski als auch Alexander Fahrton durften stolz die Bronzemedaille in Empfang nehmen. Katrin Seibel erreichte im Finale der besten Acht den 6. Platz.



Bei den Rheinischen Einzelmeisterschaften im Trampolinturnen am 30. Mai 2015 in Voerde gewann Lukas Fahrton den Titel der Jugendturner C. Katrin Seibel freute sich sehr über den Vizemeistertitel der Jugendturnerinnen D. Ebenfalls im Finale der besten Sportlerinnen und Sportler des Rheinischen Turnerbundes standen Tim Siebert und Clara Vogel, die ihre Wettkämpfe mit dem 5. und 7. Platz abschlossen.



Alischa Krychowski in Aktion

Bei den anschließend stattfindenden NRW-Synchronmeisterschaften sicherten sich Lukas Fahrton und Tim Siebert einen weiteren Titelgewinn. Auch Katrin Seibel und Clara Vogel schafften abermals den Sprung auf das Treppchen und freuten sich über die Bronzemedaille.



Alexander Fahrton mit dem Sauerkrautpokal

Einen weiteren erfolgreichen Wettkampftag erlebten die Trampolinturnerinnen und Turner beim X. Sauerkrautpokalwettkampf am 20. Juni 2015 im hessischen Büttelborn. In großer Konkurrenz von mehr als 300 Teilnehmern aus neun Bundesländern präsentierten die Talente von Trainer Henryk Stempin gute Pflicht- und Kürübungen. Gleich fünf Wikinger zogen in die Finalrunde der besten Acht ein. Mit großem Vorsprung sicherte sich Alexander Fahrton den Sieg in der Altersklasse der männlichen Jugend D.

In gleicher Altersklasse belegte Katrin Seibel bei den Mädchen Rang 5. Auch Clara Vogel konnte sich über einen tollen 5. Platz im Wettbewerb der weiblichen Jugend C freuen. Lukas Fahrton, der aufgrund seiner hohen Schwierigkeit als jüngster Teilnehmer in der Meisterklasse gegen deutlich ältere

Konkurrenten startete, behauptete sich mit einem 5. Platz vor seinem Teamkollegen Tim Siebert auf Platz 6.

Die erfolgreichen Trampoliner der DJK Wiking beim RTB-Pokal 2015 in Willich

Gold, Silber und Bronze gab es schließlich auch für die Trampolinturnerinnen und -Turner der DJK Wiking Ende August beim Pokalwettkampf des Rheinischen Turnerbundes in Willich. Lukas Fahrton gewann den Pokal des Siegers der zwölf und dreizehnjährigen Turner. Tim Siebert erhielt für seine Leistungen die Silbermedaille in der Altersklasse der 14- und 15-jährigen. Damit qualifizierten sich Lukas Fahrton und Tim Siebert für den Start bei den Deutschen Trampolinmeisterschaften im Oktober in Cottbus.



René Klokow, "bester Newcomer" beim RTB-Pokal in Willich

Giulia Küccükaya erturnte sich in der Wettkampfklasse der 12- und 13-jährigen Turnerinnen die Bronzemedaille. Über die Finalteilnahme der besten Sportlerinnen und Sportler und gute Platzierungen freuten sich außerdem Stefanie Seel (4. Platz), René Klokow (6. Platz), Clara Vogel (6. Platz), Emilie Seel (9. Platz), Lara Fahrton (14. Platz) und Alexander Fahrton (15. Platz). Zudem wurde René Klokow als „bester Newcomer“ mit einem Pokal geehrt, da er die höchste Wertungszahl der Turner, die als erstes Mal auf Rheinischer Ebene starteten, erhielt.

Anne Fahrton



Turnen tut gut

Vermittlung von Bewegungsgrundlagen als Basis für eine gesunde Entwicklung bis ins Erwachsenenalter hinein

Unendlich viele Spiele auf den Smartphones, Computerspiele, lange Schulzeiten und hoher Fernsehkonsum. All das sind Gründe, weshalb sich viele Kinder heutzutage nicht mehr so viel bewegen wie früher. Die Auswirkungen davon sind fatal. Immer mehr Kinder leiden schon im Grundschulalter unter Übergewicht und weisen motorische Auffälligkeiten auf.

Vielen fällt es schwer, sich mit ihrem Körper gezielt zu bewegen. Beispielsweise auf einem Bein zu stehen, rückwärts zu laufen, oder eine Rolle vorwärts auszuführen.



Schon hier ist die Vorsorge von besonderer Bedeutung. Denn schon im frühen Alter kann man die Grundlagen für eine gesunde Entwicklung bis hin zum Erwachsenenalter legen.

Kinder, die schon früh den Spaß an Bewegung entwickeln, ihre motorischen Fertigkeiten verfeinern und trainieren, lernen schon früh, dass Sport gut tut und außerdem große Freude bereitet. Zumeist zieht sich diese Freude am Sport meist bis ins Erwachsenenalter hinein und hilft bis ins hohe Alter fit zu bleiben.



Die Grundlage jeder Sportart ist das Turnen. Hier lernen die Kinder schon von klein an, sich buchstäblich auf Händen und Füßen fortzubewegen und schulen ihr Bewegungsvermögen enorm. In den zahlreichen Turnangeboten der DJK Wiking geschieht das mit großer Freude bei den Sportspielen, beim Geräteturnen, Bodenturnen und beim Bewältigen von Geräteparcours.

Dabei werden fast unbemerkt die verschiedensten motorischen Fertigkeiten wie Klettern, Rollen, Drehen, Hüpfen, Werfen, Hangeln und Laufen trainiert, so dass die Kinder mit roten Wangen, angestrengt aber glücklich, Woche für Woche etwas für sich und ihre Gesundheit tun.



Einen kleinen Einblick in unser Turnangebot boten die Kinder der Freitagssturngruppe von Henryk Stempin bei den Sport- und Gesundheitswochen im City Center in Chorweiler. Unter den bewundernden Blicken der Zuschauer zeigten sie bei zwei Auftritten mehrere Elemente aus dem Bodenturnen, sowie eine beeindruckende Akrobatikvorführung, die mit großem Applaus belohnt wurde.

Wenn auch Sie Interesse an einem unserer Turnangebote in Heimersdorf, Seeburg oder Blumenberg haben, sind Sie herzlich eingeladen jederzeit mit ihrem Kind zu einer Schnupperstunde in die Turnhallen vorbei zu kommen. Genauere Angaben zu Trainingstagen, Uhrzeiten und Trainingsort finden Sie im hinteren Teil des Heftes.

Ermuntern Sie ihr Kind, etwas Gutes für sich und seine Gesundheit zu tun!

Denn Turnen tut gut!

Anne Fahrion

Eine schlag- und rückschlagkräftige Abteilung

Das Volleyball Hobby Herrenteam 2, Training Mittwoch ab 19:30 Uhr, sucht noch Verstärkung. Ob jünger oder älter: Lasst Euch einfach mal beim Training sehen! Das Team spielt in der Herren Hobby Bezirksliga.

Informationen zum 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 Rückschlag beilegen.

- Bitte achtet darauf, dass in Euren Teams eine ausreichende Anzahl qualifizierter Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter zur Verfügung stehen. Für die Planung der Schiri-Lehrgänge ist jeweils bis 31.12. der Bedarf weiterzugeben. Die Trainerinnen und Trainer 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 eurer Trainerin oder eurem Trainer.

- 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 die der Trainerinnen und Trainer notwendig.

Termine Volleyballabteilung für 2015/2016 (Stand 9.9.2015)

28./29.11. Meisterschaftsspiele

05./06.12. Jugendspiele

12./13.12. Meisterschaftsspiele

19./20.12. Meisterschaftsspiele, Pokal

09./10.01. Meisterschaftsspiele & Jugendspiele

16./17.01. Meisterschaftsspiele & Jugendspiele

23./24.01. Meisterschaftsspiele

30./31.01. Meisterschaftsspiele & Jugendspiele

13./14.02. Meisterschaftsspiele & Jugendspiele

20./21.02. Meisterschaftsspiele & Jugendspiele

21.02.2016: Große Sportschau mit Volleyball-Vorführung

27./28.02. Meisterschaftsspiele

05./06.03. Meisterschaftsspiele

12./13.03. Jugendspiele

19./20.03. Meisterschaftsspiele

Volleyballteams und -gruppen in der DJK Wiking

Jugend

Jugend A weiblich (U20), Jugend B weiblich (U18), Jugend C1 weiblich (U16), Jugend C2 weiblich (U16) und Jugend D weiblich (U14), alle Bezirksliga

Volleyball AG I und II

Leistungsteams

Damen 1 und Damen 2, beide Kreisliga

Hobby Teams

Hobby-Mix 1, Hobby Damen und

Hobby-Herren 1, alle Hobby Landesliga

Hobby-Mix 2 und Hobby-Herren 2, Hobby Bezirksklasse

Hobby Freizeit

Einige Heimspieltermine der Teams

Alle Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums, Fühlinger Weg 4 in Köln-Weiler statt. Zuschauer sind herzlich willkommen!

Datum	Zeit	Team	Liga
Di 17.11.15	20:00	Mix 2	Bezirksliga
Do 19.11.15	20:00	Mix 1	Landesliga
Mo 23.11.15	20:00	Damen Hobby	Landesliga
Mi 25.11.15	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
Di 01.12.15	20:00	Mix 2	Bezirksliga
Sa 05.12.15	15:00	Weibl. C2 (U16)	Bezirksliga
Di 08.12.15	20:00	Herren Hobby 1	Landesliga
Do 17.12.15	20:00	Mix 1	Landesliga
So 10.01.16	11:00	Weibl. B (U18)	Bezirksliga
Mo 11.01.16	20:00	Damen Hobby	Landesliga
Mi 13.01.16	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
So 17.01.16	11:00	Weibl. C1 (U16)	Bezirksliga
Do 21.01.16	20:00	Mix 1	Landesliga
Mo 25.01.16	20:00	Damen Hobby	Landesliga
Mi 27.01.16	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
Do 11.02.16	20:00	Mix 1	Landesliga
So 14.02.16	10:30	Weibl. A (U20)	Bezirksliga
Di 16.02.16	20:00	Herren Hobby 1	Landesliga
Sa 20.02.16	15:00	Damen 1	Bezirksklasse
Mo 29.02.16	20:00	Damen Hobby	Landesliga
Mi 02.03.16	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
So 06.03.16	13:00	Damen 1	Bezirksklasse
Di 08.03.16	20:00	Mix 2	Bezirksliga
Do 10.03.16	20:00	Mix 1	Landesliga
Sa 12.03.16	15:00	Weibl. C1 (U16)	Bezirksliga
Mi 16.03.16	20:00	Herren Hobby 2	Bezirksklasse
Di 12.04.16	20:00	Herren Hobby 1	Landesliga
Do 21.04.16	20:00	Mix 1	Landesliga
Mo 25.04.16	20:00	Damen Hobby	Landesliga
Di 03.05.16	20:00	Mix 2	Bezirksliga
Di 10.05.16	20:00	Herren Hobby 1	Landesliga



DJK Wiking führte Landesentscheid U14 des Deutschen Judopokals durch

Die DJK Wiking Köln war Ausrichter der ersten Auflage des Landesentscheids des neuen Deutschen Jugendpokals für Vereinsmannschaften der männlichen und weiblichen Jugend U 14.

Jeweils fünf Mannschaften gingen bei der weiblichen und männlichen Jugend an den Start. Gekämpft wurde mit Fünfer-Mannschaften, wobei nur bei den Mädchen Kampfgemeinschaften zugelassen waren.

Die ersten drei Teams haben sich für den Bundesentscheid am 7. und 8. November 2015 im brandenburgischen Senftenberg qualifiziert.

Quelle: www.nwlv.de

Platzierungen U 14 weiblich

1. KG Stella Bevergern/
Judo Crocodiles Büren
2. Brühler TV
3. KG JC Banzai Gelsenkirchen/
JC 66 Bottrop
4. Beueler Judo-Club
5. DSC Wanne-Eickel

Platzierungen U 14 männlich

1. Judogemeinschaft Münster
(2. Bild von unten)
2. Brühler TV (Bild ganz unten)
3. Judo-Team Holten
4. Beueler Judo-Club
5. DSC Wanne-Eickel



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



5 Jahre "Sport mit Kick"

Bescheidendes, aber stolzes Jubiläum der Behindertensport-Abteilung - Zwar erst ein Zehntel so alt wie der Verein, dennoch von großer Bedeutung



Der moderne Begriff der Inklusion wird in unserem Verein Abteilung schon lange gelebt. Wir bieten Sportangebote für Menschen mit und ohne Behinderung an und jeder hat die Möglichkeit in der DJK Wiking ein passendes Sportangebot zu finden. Es macht uns Freude, dass bei uns alle Sport treiben können, mit und ohne Behinderung.

Unsere Sportgruppe "Sport mit Kick" für Menschen mit geistiger Behinderung wurde im Oktober 2010 eröffnet. Seit mittlerweile 5 Jahren findet diese Gruppe in Kooperation mit mehreren Wohnstätten für Menschen mit Behinderung statt. Jeden Donnerstag werden die ca. 16 Teilnehmer von Mitarbeitern der Wohnstätten in Kleinbussen zur Henry-Ford-Realschule in Seeberg gefahren, um eine Stunde lang gemeinsam, mit viel Spass und Freude im Rahmen ihrer Möglichkeiten Sport zu treiben, sich zu bewegen und etwas für die Gesundheit zu tun. Oft bewegen sich auch die Mitarbeiter der Wohnstätten mit. Alle unterstützen sich gegenseitig bei den Übungen, es wird viel gelacht und man spürt bereits vor Ort die positiven Auswirkungen von Sport auf Körper und Seele.

Mein besonderer Dank gilt an dieser Stelle unseren tollen Kooperationspartnern, den Wohnstätten für Menschen mit Behinderung in der Usedomstr. (Chorweiler), im Grasnelkenweg (Weiler) und An der Schnepf (Seeberg)".

Ein ganz besonderer Dank gilt natürlich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, sowie Ulla Zerres, die von Beginn an in jeder Stunde als ehrenamtliche Helferinnen dabei ist.

Weitere Informationen zu unseren Sportangeboten für Menschen mit Behinderung erhalten Sie gerne unter Tel. 0151-50654522.

Lars Görgens



Sportwoche mit Kita in Blumenberg

DJK Wiking und Kita Langenberstraße: Pilotprojekt im Oktober

Ein großes Problem der heutigen Zeit ist, dass sich Kinder im Alltag zu wenig bewegen. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Bei älteren Kinder sind hier vor allem Computer, Fernsehen, Spielekonsolen und Smartphones als Ursache zu erwähnen. Viele Kinder verbringen zahlreiche Stunden am Tag vor diesen digitalen Medien und erfahren oft gar nicht mehr die Freude an Sport, Spiel und Bewegung.

Weiterhin ist vielen Eltern oft gar nicht bekannt, dass in unmittelbarer Umgebung Sportvereine wie die DJK Wiking sehr viele, qualitativ gute Sportmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche aller Altersklassen bei günstigen Mitgliedsbeiträgen anbieten.

Es wichtig bereits die Kleinsten den Spass und die Freude an Sport, Spiel und Bewegung erfahren zu lassen und ihnen früh diese gesunde und gesellige Möglichkeit der Freizeitgestaltung zu zeigen.

Die DJK Wiking möchte aus diesen Gründen die Kooperationen mit Kitas

und Schulen weiter ausbauen. Gerade in Kitas bietet sich zudem die Möglichkeit auch Eltern besser zu erreichen und sie auf die Wichtigkeit von Sport für Kinder und die zahlreichen Sportangebote in der Umgebung hinzuweisen. Diesbezüglich organisiert die DJK Wiking vom 19.-23.Oktober 2015 erstmals eine "Sport- und Gesundheitswoche für Kinder" in Zusammenarbeit mit der Kita Langenbergstr. 18 in Blumenberg.

Eine Woche lang wird unser Verein mehrere Sportangebote in Form von Mitmachaktionen im Sportraum der Kita anbieten. Zudem wird der 1. Vereinsvorsitzende Lars Görgens an einem Vormittag eine Infoveranstaltung für Eltern zum Thema "Wie wichtig ist Sport für Kinder" durchführen.

Ziel der Sportwoche ist es viele Kinder und auch die Eltern für den Sport, eine gesunde Freizeitgestaltung und die Teilnahme an einem unser vielfältigen Sportangebote zu begeistern.

JB



Gedächtnistraining

Alles dreht sich um die Gesundheit, aber wie gut kennen wir unseren Körper?

1. DREIERAUSWAHL

Welche Antwort stimmt?

1. Wie viele Knochen hat der Mensch an beiden Händen?

a) 30 b) 44 c) 54

2. In welcher Gegend sind die Schweißdrüsen am dichtesten?

a) An der Stirn
b) In der Hand
c) Am Bauch

3. Welcher Fläche entspricht die Oberfläche aller Lungenbläschen eines Menschen?

a) Betttuch
b) Tennisplatz
c) Fußballfeld

4. Wie viele Haare haben wir im Durchschnitt auf dem Kopf?

a) 10.000 -20.000 b) 90.000-140.000
c) Eine bis eineinhalb Millionen?

5. Wieviel wiegt das menschliche Herz?

a) 300 Gramm
b) 900 Gramm
c) etwa 1,5 kg

6. Wieviel Liter Blut pumpt das Herz im Laufe eines Menschenlebens von etwa 80 Jahren durch die Adern?

a) 1 Million
b) 30 Millionen
c) 250 Millionen

7. Wieviel Halswirbel hat der Mensch?

a) 7 b) 9 c) 12

8. Wie heißt der hintere Oberarmmuskel?

a) Brachialis b) Bizeps c) Trizeps

2. KÖRPERTEILE

Suchen sie möglichst viele Körperteile mit nur 4 Buchstaben!

Alternativ: Suchen sie möglichst viele Körperteile mit genau 5 Buchstaben!

3. BUCHSTABEN ORDNET

Was macht der Mensch ?

z.B. ENEDR = reden.

Finden sie die richtigen Wörter!

HENES =

MBLUMEN =

NERHÖH =

WENNRAD =

SENE =

FLACHSEN =

PLEISNE =

RIBATEEN =

CLENAH =

NIEFUENAK =

NETZNA =

FRESHENNE =

SENKSÜ =

SEILBLENALP =

Die Lösungen finden sie ein paar Seiten weiter auf S. 26. Bleiben sie gesund und weiterhin aktiv und fit!

Heidi Matheis

10 Gründe für Kinder Sport zu treiben

Vergleiche dazu die Darstellung der Gründe für Erwachsene auf S. 5

1. Wohlbefinden

Wer sich bewegt, der fühlt sich wohler. Doch heutzutage werden Bewegung und körperliche Belastungen meist so gut wie möglich vermieden. Liegen und Sitzen sind die häufigsten Körperhaltungen im Alltag geworden. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Bewegung und Sport v.a. auf lange Sicht für unsere Psyche am Besten sind.

2. Gute Laune

Bewegung in der Gruppe macht Freude, das können viele Sportbegeisterte bezeugen. Beim Ausüben von Ausdauersportarten im Team werden vermehrt so genannte "Glückshormone" gebildet, die als Stimmungsaufheller wirken.

3. Stoffwechsel ankurbeln

Regelmäßige körperliche Bewegung erhöht den Energieverbrauch langfristig. Denn wenn Fettzellen in Muskelmasse umgewandelt werden, steigt der körperliche Grundumsatz an Energie.

4. Weniger Hunger

Wer Sport treibt, verbraucht nicht nur mehr Energie. Beim Training schüttet der Körper zudem verstärkt Botenstoffe aus, die Sättigung signalisieren. Das heißt: Bewegung zügelt den Appetit!

5. Besseres Immunsystem

Sport härtet ab, sagt der Volksmund. Tatsächlich aber ist, wer sich regelmäßig bewegt, weniger anfällig für Infektionskrankheiten wie Grippe und Erkältung. Durch den angeregten Blutkreislauf kommen auch die Immunzellen in Schwung.

6. Muskelaufbau

Viele Vorschulkinder haben bereits Probleme mit der richtigen Körperhaltung, die sich mit zunehmendem Alter häufig noch verschlechtert. Bereits beim Fußball, Turnen oder Schwimmen entwickelt sich die Muskulatur der Kinder in der Regel ausreichend.

7. Kondition

Kinder in Deutschland haben eine zunehmend schlechtere Kondition. Reines Ausdauertraining wie Joggen ist für Kinder meist eher langweilig. Besser eignen sich Spiele im Freien, wie "Fangen" eine Schnitzeljagd oder Ähnliches.

8. Klarer Kopf

Studien belegen eindeutig, dass Sport und Bewegung sich positiv auf die Lernfähigkeit auswirken. Denn, wer Sport treibt, sorgt für eine bessere Durchblutung, auch im Gehirn.

9. Besserer Schlaf

Wer unter Strom steht, dem fällt es abends oft schwer, zur Ruhe zu kommen. Nach sportlicher Anstrengung fällt das Abschalten viel leichter und kann man häufig besser einschlafen.

10. Umwelt entdecken, Sinne schulen

Kinder lernen über Bewegung nicht nur ihren eigenen Körper besser kennen, sondern auch die Umwelt. Tasten, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen - all diese Sinne werden im Sport geschult. Daher ist Bewegung nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige, emotionale und soziale Entwicklung wichtig.

Quelle: www.kinderplussport.de



Energie für Strom- und andere Netze.

Wir unterstützen den Sport in der Region.

Da simmer dabei.

RheinEnergie

Ballisport Hobby, Frisbee							Kontakt Geschäftsstelle, Tel.: 0221-79962820							Kampfsport, Selbstverteidigung							Andreas Puhlmann, Tel.: 0221-9762979										
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter				
Basketball für Mädchen	535	11-16	Mo.	17:30	18:30	HMG	N. N.	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
Tischtennis für Jungen und Mädchen	541	10-17	Mo.	17:00	18:30	HMG	L. Chimento	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
Tischtennis für Jungen und Mädchen	540	10-17	Mo.	18:30	20:00	HMG	L. Chimento	Kickboxen	255	ab 16	Mi.	18:30	20:00	KMA 2	M. Koese	Judo	660	6-9	Do.	16:30	17:30	Blu	A. Puhlmann	Judo	660	6-9	Do.	17:30	18:30	Blu	A. Puhlmann
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	ab 13	Mo.	19:00	20:30	Sol	F. Keichel	Judo	661	ab 10	Do.	18:30	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	TFu2	W. Richmann
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570	6-16	Di.	18:00	20:00	Sol	J. Benner	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
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570		Di.	18:00	20:00	BCW	J. Benner	Kooperationen/Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen						Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522																	
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30	HMG	W. Remsky	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Kita-Fußball			Mo.	10:30	11:30	KiLa	F. Frieling	Fußball (Offener Ganztage)		6-10	Mo.	14:30	16:00	Bal	F. Frieling	
Ballisport Hobby	560		Mi.	19:00	20:30	KMA1	M. Maier	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
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	500	bis 13	Do.	18:00	20:00	KMA1	F. Keichel	Kita-Turnen						KiWe	F. Frieling	Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin	Kita-Turnen			Mi.	10:15	11:45	KiKMA	F. Frieling
Basketball Hobby	531	ab 8	Fr.	16:30	17:45	Blu	N. N.	Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin	Fit für 100	92		Do.	09:30	10:30	LC2	U. Kraus	Sportförderunterricht	136	6-8	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Basketball Hobby	532	ab 12	Fr.	17:45	19:00	Blu	N. N.	Fit für 100 - NADIA	93					U. Kraus	Sportförderunterricht	137	8-10	Do.	16:45	17:45	Leb	H. Stempin									
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		Fr.	18:00	20:00	BCW	J. Benner																								
Frisbee Jungen & Mädchen	570		Sa.	n.V.	n.V.	BCW	P. Sumara																								

Fußball							Kontakt Geschäftsstelle, Tel.: 0221-79962820							Kontakt Geschäftsstelle, Tel.: 0221-79962820							Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522										
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter				
Fußball	505		Di	15:45	17:00	Leb	N. N.	Basketball Leistung	533	ab 12	Mi	19:15	20:30	Blu	N. N.	Rehabilitationssport	29		Mo.	09:00	10:00	GPP	G. Toprak	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	10:00	11:00	GPP	G. Toprak
Fußball	505		Sa.	10:00	11:00	Bal	I. Neyman	Basketball	590		Mi.	20:30	22:00	Blu	N. N.	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	64		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	61		Di.	17:45	18:45	GKP	L. Görgens
								Basketball	533	ab 12	Fr.	19:00	20:30	Blu	N. N.	Sport bei psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	L. Görgens	Sport bei psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	24		Mi.	10:30	11:30	LVR	L. Görgens
								Basketball	590		Fr.	20:30	22:00	Blu	N. N.	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	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 für Menschen mit Behinderung							Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522							Irene Viereck, Telefon: 0221-798805							Tanzen N.N., Telefon: 0151-50654522										
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter				
Schwimmen/Wassergymnastik	12		Mi.	18:00	19:00	DS	N.N.	Soft-Aerobic	201		Mo.	19:00	20:00	Leb	A. Stempin	Moderner Tanz	332	ab 10	Di.	18:00	19:00	Bal	J. Orendartschuk	Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke
Sport mit Kick	11		Do.	17:00	18:00	KMA2	L. Görgens	Fitness	202		Mo.	20:00	21:00	Leb	A. Stempin	Jazztanz	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	AV	Photini-Meletiades	Hip-Hop	350	ab 9	Do.	17:00	18:30	Bal	N. N.
								Fitness und Skigymnastik	221		Mo.	19:00	20:30	TV	J. Harzem	Hip-Hop	350	ab 13	Do.	18:30	20:00	Bal	N. N.	Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Fr.	16:00	17:00	Bal	J. Orendartschuk
								Fitness BOP	224		Di.	09:00	10:00	Pf.D.	G. Henschen	Moderner Tanz	331	6-10	Fr.	17:00	18:00	Bal	J. Orendartschuk								
								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							Trampolin Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660																	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter				
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15	LC2	S. Kanther	Trampolinspringen	141	7-14	Mo.	16:00	17:00	Blu	H. Stempin	Trampolinspringen	142	7-14	Mo.	17:00	18:30	Blu	H. Stempin	Trampolin Leistung	143		Mo.	18:15	20:15	Blu	H. Stempin
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30	LC2	S. Kanther	Trampolinspringen	146	15-33	Mo.	20:15	22:00	Blu	H. Stempin	Trampolinspringen	140	4-6	Mi.	16:15	17:15	Blu	H. Stempin	Trampolin Leistung	144		Mi.	17:15	19:15	Blu	H. Stempin
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:00	19:00	Bal	P. Sumara	Trampolin Leistung	145	7-14	Sa.	09:45	10:45	Blu	H. Stempin	Trampolin Leistung															
Frauengymnastik	431		Mo.	19:00	20:00	Bal	P. Sumara																								
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	J. Harzem																								
Wirbelsäulengymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00	GPP	F. Frieling																								
Wirbelsäulengymnastik Frauen	71		Di.	10:00	11:00	GPP	F. Frieling																								
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																								
Atmung, Haltung, Rückenstärkung	73		Di.	18:00	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 Zerrus, Tel.: 0221-5903232						
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Mo.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis	Trampolin Leistung					
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Mo.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis	Trampolin Leistung					
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Mo.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis	Trampolin Leistung					
Übungsgruppe mit Arzt	86		Mo.	16:00	17:00	Bal	G. Henschen	Trampolin Leistung					
Trainingsgruppe	85		Di.	19:00	20:30	GKP	L. Görgens	Trampolin Leistung					
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Di.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin	Trampolin Leistung					
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Do.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis	Trampolin Leistung					
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Do.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis	Trampolin Leistung					
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Do.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis	Trampolin Leistung					
Übungsgruppe mit Arzt	86		Do.	16:00	17:00	Bal	G. Henschen	Trampolin Leistung					
Trainingsgruppe	85		Do.	19:00	20:30	KMA 2	L. Görgens	Trampolin Leistung					
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Do.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin	Trampolin Leistung					

Sportprogramm der DJK Wiking

Turnen						Volleyball Leistung						Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177 Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725					
Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829 Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660																	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16.00 17:00 Blu	G. Toprak	Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	17.00 18.15 HMG	A. Garrecht	Volleyball AG 6. Schuljahr	510		Di.	18.15 19.30 HMG	A. Garrecht
Kleinkinderturnen	111		Di.	17.00 18:00 Blu	G. Toprak							Jugend männl. U14 - U16	510	-Jug 99-03	Fr.	17.30 19.30 HMG	Walter/Wiedemeyer
Kleinkinderturnen	117		Di.	16.00 17:00 TV	T. Bendel							Jugend weibl. U14	510	-Jug 03-04	Do.	17.30 19.00 HMG	C. Köhler
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18.00 19:00 Blu	G. Toprak							Jugend weibl. U16 2	510	-Jug 01-03	Mo.	18.00 19:30 HMG	M. Hüsch
Jungenturnen	113	6-10	Mi.	16.30 17:30 Rip	T. Bendel							Jugend weibl. U16 2	510	-Jug 01-03	Do.	18.00 19:30 HMG	M. Hüsch
Mädchenturnen	122	6-10	Mi.	17.30 18:30 Rip	T. Bendel							Jugend weibl. U16 1	510	-Jug 00-01	Mi.	17.30 19:30 HMG	Osmani/Nowak
Eltern-Kind-Turnen	106		Mi.	16.00 17:00 TV	G. Matuschek							Jugend weibl. U16 1	510	-Jug 00-01	Fr.	19.00 20.30 HMG	Osmani/Nowak
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	17.00 18:00 TV	G. Matuschek							Jugend weibl. U18	510	-Jug 99-00	Di.	17.30 19:30 HMG	K. Blomeyer
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16.00 17:00 TV	M. Behnen							Jugend weibl. U18	510	-Jug 99-00	Do.	17.30 19:30 HMG	K. Blomeyer
Eltern-Kind-Turnen	101	1,5-3	Do.	16.00 17:00 KMA1	I. Neyman							Jugend weibl. U20	510	-Jug 97-98	Di.	17.30 19:30 HMG	D. Piszcor
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	15.00 16:00 Bal	G. Matuschek							Jugend weibl. U20	510	-Jug 97-98	Do.	17.30 19:30 HMG	D. Piszcor
Turn & Spiel	118	5-8	Fr.	16.00 17:30 Rip	M. Koese							Damen I	510		Mo.	20.00 22.00 HMG	U. Paffendorf
Mädchenturnen	127	6-10	Fr.	16.30 17:30 TV	H. Stempin							Damen I	510		Do.	20.00 22.00 HMG	U. Paffendorf
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17.30 18:45 TV	H. Stempin							Damen II	510		Mi.	19.30 21:30 HMG	P. Schreier
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18.45 20:15 TV	H. Stempin							Damen II	510		Fr.	17.00 19:00 HMG	P. Schreier
Yoga, Tai Chi, Qi Gong						Damen Hobby LL						Damen Hobby LL					
Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981						Herren Hobby 1 LL						Herren Hobby 1 LL					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle	Übungsleiter	Herren Hobby 1 LL	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle	Übungsleiter	Herren Hobby 2 BeL	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle	Übungsleiter
Yoga für Männer und Frauen	40	ab 60	Mo.	08:30 10:00 EvL	I. Viereck	Herren Hobby 1 LL	510		Di.	19.30 22:00 HMG	B. Hüttemann	Herren Hobby 2 BeL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	B. Hüttemann
Yoga für Männer und Frauen	41	ab 60	Mo.	10:15 11:45 EvL	I. Viereck	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
Qi Gong	5		Mo.	08:50 09:50 Tab	H. Matheis	Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	B. Hüttemann	Herren Hobby 2 BeL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	S. Kraus
Yoga für Frauen und Männer	42		Mo.	17:30 19:00 Pf.W.	I. Viereck	Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	B. Hüttemann	Herren Hobby 2 BeL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	S. Kraus
Yoga für Frauen und Männer	43		Mo.	19:00 20:30 Pf.W.	L. Langlitz	Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	B. Hüttemann	Herren Hobby 2 BeL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	S. Kraus
Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30 22:00 Pf.W.	L. Langlitz	Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	B. Hüttemann	Herren Hobby 2 BeL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	S. Kraus
Yoga und Prävention	400	ab 60	Di.	16:30 17:45 EvGZ	S. Schmitz	Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	B. Hüttemann	Herren Hobby 2 BeL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	S. Kraus
Yoga und Prävention	401	ab 60	Di.	17:45 19:00 EvGZ	S. Schmitz	Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	B. Hüttemann	Herren Hobby 2 BeL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	S. Kraus
Yoga für Frauen und Männer	48		Mi.	18:00 19:30 Bal	J. Römer	Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	B. Hüttemann	Herren Hobby 2 BeL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	S. Kraus
Tai Chi Chuan	7		Mi.	18:30 20:30 Rip	B. Schröder	Herren Hobby 1 LL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	B. Hüttemann	Herren Hobby 2 BeL	510		Do.	19.30 22:00 HMG	S. Kraus

Vorstand

- 1. Vorsitzender:** Lars Görgens,
Telefon: 0151-50654522, E-Mail: goergens@djkwiking.de
- 2. Vorsitzender:** Henryk Stempin,
Telefon: 0221-7901660, E-Mail: h.stempin@gmx.de
- Kassenwart:** Jürgen Budde, E-Mail: budde@djkwiking.de
- Sportwart:** Marco Oberliessen,
Telefon: 0221-78962820, E-Mail: oberliessen@djkwiking.de
- Jugendleiter:** Patrick Sumara,
Telefon: 0157-37946507, E-Mail: jugend@djkwiking.de
- Homepage, Öffentlichkeitsarbeit:** Jörg Benner,
Telefon: 0173-5154423, E-Mail: benner@djkwiking.de
- Geistlicher Beirat:** Pfarrer Ralf Neukirchen
- Seniorenbeauftragte:** Heidi Matheis,
Telefon: 0221-779096, E-Mail: matheis@djkwiking.de
- Mitarbeiter der Geschäftsstelle:** Florian Frieling,
Telefon: 0221-78962820, E-Mail: frieling@djkwiking.de
- Beisitzer:** Frank Keichel, Telefon: 0176-96041135,
E-Mail: keichel@djkwiking.de
Rolf Harzem, Telefon: 0221-9591704,
E-Mail: harzem@djkwiking.de

Abteilungsleiterinnen

- Ambulanter Herzsport:**
Ursula Zerres, Telefon: 0221-5903232
- Ballspiele, Basketball, Frisbee:**
Lars Görgens (kommissarisch), Telefon: 0151-50654522
- Eltern-Kind-Turnen:** Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829
- Fitness, Gymnastik:** Irene Viereck, Telefon: 0221-798805
- Judo, Kampfsport, Selbstverteidigung:**
Andreas Puhlmann, Telefon: 0160-94444772
- Kooperationen/Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen:**
Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522
- Sport für Menschen mit Behinderung:**
Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522
- Tanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:**
N.N., info@djkwiking.de
- Trampolin, Leistungsturnen:**
Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660
- Volleyball:** Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong:**
Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981

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 Ernstbergstraße 2, 50765 Köln-Blumenberg
- DS** - Donatus-Schule, Donatusstr. 39, 50259 Pulheim-Brauweiler
- EvGZ** - Ev. Gemeindezentrum, Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler
- EvL** - Ev. Kirche Lebensbaumweg 41, 50767 Köln-Heimersdorf
- GPP** - Gymnastikraum Pariser Platz, 50765 Köln-Chorweiler
- HMG** - Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler
- KiKMA** - Städt. Kindertagesstätte Karl-Marx-Allee 69, 50765 Köln-Chorweiler
- KiLa** - Städt. Kindertagesstätte Langenbergerstr. 18, 50765 Köln-Blumenberg
- KiRi** - Kath. Kindertagesstätte Riphannstr. 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, 50765 Köln-Chorweiler
- LC** - Lino Club, Wirtsgasse 14, 50739 Köln-Longerich
- LC2** - Lino Club, Unnauer Weg 98a, 50767 Köln-Lindweiler
- Leb** - Turnhalle Grundschule Lebensbaumweg, 50767 Köln-Heimersdorf
- LVR** - LVR-Klinik, Merianstr. 108, 50765 Köln-Chorweiler
- Pf.D.** - Pfarrheim Dionysius, Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich
- Pf.St.A.** - Pfarrheim St. Anna, Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld
- Pf.W.** - Pfarrheim Weiler, Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler
- Rip.** - Turnhalle Grundschule Riphannstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg
- TFü1** - Turnhalle Sonderschule Fühlingerweg 7 (vord. Halle), 50765 Köln-Weiler
- TFü2** - Turnhalle Sonderschule Fühlingerweg 7 (hint. Halle), 50765 Köln-Weiler
- SoI** - Turnhalle Förderschule Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler
- Tab** - Taborsaal / Pfarrei Christi Verkürung, Taborplatz, 50767 K-Heimersdorf
- TV** - Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovener Weg 140, 50767 K-Heimersdorf

Auflösungen Gedächtnistraining von S. 23

- Aufgabe 1: 1. c/ 2. b/ 3. b/ 4. b/ 5. a/ 6. c/ 7. a/ 8. c
- Aufgabe 2: sehen, hören, essen, spielen, lachen, tanzen, küssen, bummeln, wandern, schlafen, arbeiten, einkaufen, fernsehen, Ballspielen
- Aufgabe 3 a) z.B. Bein, Herz, Kopf, Hals, Haut, Auge, Nase, Mund, Darm, Knie usw.
- Aufgabe 3 b) z.B. Backe, Brust, Lippe, Lunge, Magen, Leber, Galle, Niere, Blase u.s.w.

Ärzte der ambulanten Herzgruppen:

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



www.awbkoeln.de

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
Maarweg 271 • 50825 Köln
E-Mail: nissi@awbkoeln.de
Fax: 0221 / 922 22 93



Der „DJK Wiking-Chor“ zum Zweiten

Mitte September fand im Taborsaal in Heimersdorf auf Einladung von Heidi Matheis das 2. offene Singen statt - und war wieder ein voller Erfolg!

Heidi Matheis lud wieder Mitte September 2015 erneut zum Singen ein und viele, viele kamen. Wie schon beim ersten Mal kamen unsere Mitglieder, Männer und Frauen, in großer Zahl in den Taborsaal. In froher Erwartung mit Kaffee, Getränken, Gebäck und guter Laune, begrüßte Heidi die sangesfreudigen Mitglieder.

Pianist Heinrich Widdig sorgte wieder für den richtigen Ton am Flügel und hatte die Stücke ideal arrangiert. Schon vom 1. gemeinsamen Singen waren die DJK-Sänger hervorragend eingestimmt und das notwendige Maß an Motivation war vorhanden. Im Programm war wieder eine Bandbreite von Klassikern der Volksmusik, Kölsch-Liedern und Schunkelliedern, die alle mitsingen konnten. Durch Mitmachaktionen wurden alle Sitzbleiber von den Stühlen geholt. Sangesstarke Herren unterstützten den „1. DJK Wiking Chor“. Rhythmische Mitmachaktionen, wie singend schunkeln mit Arm- und Beineinsätzen, sind ja für sportlich ambitionierte Mitglieder der DJK Wiking kein Problem.

Auch stimmte wieder die Auswahl der Lieder, die Heidi vorbereitet hatte. Dank der Hilfe von Lars Görgens, dem 1. Vereinsvorsitzenden, brauchte niemand ein Liederheft mitzubringen, denn alle Texte wurden auf die große Leinwand projiziert. Wohl jeder kennt sie, die wunderbaren Lieder der längst vergangenen Zeiten

Das notwendige Maß an Beifall war garantiert. Alle fanden es großartig und wünschen sich eine baldige Wiederhol-

ung, denn „Singen macht glücklich“, fördert Fröhlichkeit und ein positives Lebensgefühl, stimuliert die Atmung und eine gesunde Herzfunktion.

Singen macht Spaß – vor allem in Gemeinschaft! Fazit liebe Heidi: Auf zur 3. Auflage des offenen Singens!

Dank an Heidi Matheis, an Heinrich Widdig, an die DJK Wiking und die Möglichkeit, dass dazu wieder der Taborsaal zur Verfügung stand.

G.G.



Zu guter Letzt



Die Trampolin-
gruppe der DJK
Wiking nach der
Eröffnung der
Sport- und Ge-
sundheitswoche
im City Center
Köln-Chorweiler
mit (hinten v.l.)
dem 1. Vor-
sitzenden Lars
Görgens, Kölns
Bürgermeister
Andreas Wolter,
Center-Manager
Ersan Yükyapan
sowie den
Trainern Henryk
und Alexandra
Stempin

Neu: Präventions-Sportkurse

Neu im Angebot der DJK Wiking sind ab November 2015 die von vielen Krankenkassen anerkannten Präventionskurse unter der Leitung der Diplom-Sportwissenschaftler Alexandra Stempin und Lars Görgens. Die Kurse werden in vielen Fällen bis zu 80% von der Krankenkasse bezuschusst. Nähere Infos unter 0151-50654522 oder in Kürze auf unserer Homepage.

Leo Langen sagt:

„Ich bin gerne in der DJK Wiking!“

Leo Langen ist 85 Jahre, in der DJK Wiking seit 1990. Er trainiert in einer ambulanten Herzsportgruppe. Seine Interessen daneben sind Briefmarken sammeln, früher Segeln und Wandern mit seiner Frau.



Vielfalt gewinnt und schmeckt!



Bäckerei Konditorei Magnus Newzella

Köln-Heimersdorf
Im Einkaufszentrum
Haselnussweg 19

Köln-Seeberg
In der Fußgängerzone
Mataréweg 51

Köln-Weidenpesch
Im Novesiahaus
Neusser Str. 455

Lev.-Wiesdorf
Am Busbahnhof
Heinrich-v.-St.-Str. 6

Lev.-Alkenrath
Sonnterrasse
Alkenrather Str. 27

Pulheim
Café am Marktplatz
Venloer Str. 118



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



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Lassen
Sie sich
von uns
entführen.

GUTSCHEIN für 2
ofenfrische Brötchen

Nur ein Gutschein pro Haushalt einlösbar