

# DJK



## Wiking 1965 e.V.

Der Sportverein im Kölner Norden

Heft 2-2016

# Kinder im Sport - früh übt sich, wer fit bleiben möchte



**Diese Ausgabe mit Berichten**

- aus den Abteilungen der DJK Wiking
- zur Mitgliederversammlung 2016
- zum 3. Hochhausmarathon 2016
- zur aktuellen Hallensituation

*Foto: Bowinkelmann, LSB NRW*

# AQUALAND

Freizeitbad in Köln • [www.aqualand.de](http://www.aqualand.de)

Täglich geöffnet: Merianstrasse 1 • 50765 Köln • Telefon: 0221 / 7 02 8-0



## Relax oder Kick?

Im AQUALAND finden Wasserratten beide Extreme:  
Die absolute Entspannung und den puren Adrenalin-  
kick auf 7 Rutschen der Extraklasse.

**ab sofort 2 neue Rutschen!**



# In dieser Ausgabe

Grußwort	S. 4
Titelthema "Kinder im Sport - Früh übt sich, wer fit bleiben möchte"	S. 5
Kooperationen der DJK Wiking im Kindesbereich	S. 10
Berichte zu den Hallensperrungen	S. 12
Jahres-Mitgliederversammlung 2016	S. 15
Ankündigung 3. Hochhausmarathon	S. 16
Berichte aus Abteilungen: Turnen, Trampolin, Judo, Basketball, Volleyball, Frisbeesport	ab S. 18
Aus dem Vereinsleben	S. 25
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 28
Ansprechpartner, Hallenverzeichnis	S. 29
Die Seite für Ältere	S. 30



Fotonachweis: Titelbild, 1. Foto oben u. Bilder S.5, 8-10 u.11 unten: Bowinkelmann/ LSB NRW, alle anderen Bilder: DJK Wiking,



**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  
Rechnungszahler erhalten seit diesem Jahr 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 - 99 37 40 20  
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**

- 29.08.-02.09. Gesundheits- & Sportwoche im City Center Chorweiler
- 03.09.2016 Hochhausmarathon
- 02.10. Erntedankfest
- 03.10. Tag der Deutschen Einheit
- 10.10.-21.10. Herbstferien
- 30.10. Ende der Sommerzeit
- 01.11. Allerheiligen
- 13.11. Volkstrauertag
- 16.11. Buß- und Betttag
- 20.11. Totensonntag
- 27.11. 1. Advent

*Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern der Vereinszeitung einen sonnigen und sportlichen Spätsommer und Herbst!*

## Liebe Mitglieder und Interessenten, Sport erhält das Kind in uns!

Die Aktivitäten eines Breitensportvereins wie dem unseren drehen sich in hohem Maße um Angebote für Kinder und Jugendliche. Sport ist zweifellos eine sehr sinnvolle Betätigung, um kleine und größere Menschen in ihrer Entwicklung zu begleiten.

Längst hat die DJK Wiking auch zahlreiche Sportangebote für Ältere und für Patienten auf dem Weg zur Besserung im Programm. Das Sporttreiben hat heute inzwischen längst eine umspannendere Bedeutung erhalten.

Dennoch würdigen wir in dieser Ausgabe speziell Kinder und Jugendliche, sehen uns an, warum gerade im frühen Alter ein Einstieg in den Sport von Vorteil sein kann, und welche positiven Auswirkungen Sport auf das gesamte Leben hat.

Dies gilt zum Teil gleichermaßen auch für die Älteren unter uns, die immer wieder die Erfahrung machen: Sport erhält das Kind in uns. Gemeinsam Sport zu treiben und zu spielen bie-

tet nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele einen höchst willkommenen Ausgleich.

Allerdings sind auch kritische Töne in dieser Ausgabe unseres Vereinsmagazins zu lesen. Zwar wird die Sporthalle der Ursula-Kuhr-Schule in Heimersdorf voraussichtlich nach den Sommerferien an den Schul- und Vereinssport zurück gegeben, aber dennoch bleibt die Situation in Köln und für die DJK Wiking weiter prekär.

Für 24 weiterhin gesperrte Sporthallen ist es völlig offen, wann diese an die Schulen und Vereine zurück gegeben werden. Auf unserer Homepage werden Sie ständig über die aktuelle Hallensituation informiert.

Im Herbst haben wir wieder einige Aktionen geplant, allen voran der 3. Hochhaus-Marathon am 3. September in Köln-Chorweiler sowie eine Sportwoche im City Center unmittelbar zuvor. Teilnehmende als auch Zuschauende sind herzlich eingeladen dabei zu sein!



Lars Görgens,  
1. Vorsitzender  
der DJK Wiking

Überzeugen Sie sich selbst von unseren Aktivitäten und von unserem Sportprogramm (hinten im Magazin). Ich bin sehr zuversichtlich, dass auch für Sie etwas Geeignetes dabei ist, um das Kind in Ihnen zu erhalten oder wieder zu beleben!

Viel Spaß beim Lesen und allzeit gute Gesundheit wünscht Ihnen Ihr

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

[www.sparkasse-koelnbonn.de](http://www.sparkasse-koelnbonn.de)

## 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.

# Kinder im Sport

**Die Inhalte der Sportstunden entsprechen den Zielsetzungen, die sich aus unterschiedlichen Motiven des Sporttreibens ergeben**

Sportvereine wie die DJK Wiking sind da für Jung und Alt. Die Bedeutung von sportlicher Aktivität durchläuft einen Wechsel im Rahmen der historischen Entwicklung, aber auch im Verlauf jeder einzelnen Biografie. Doch immer noch wird der Grundstein zu einer langen Sportlerkarriere am besten bereits in einem frühen Alter gelegt.

Noch vor fünfzig Jahren war das Sporttreiben Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen vorbehalten. Heute fühlen sich die Menschen länger jung als früher. Aber auch für ältere und für alte Menschen sind längst neue Angebote entstanden, die sie darin unterstützen sollen, beweglich und in Bewegung zu bleiben.

Dennoch gilt grundsätzlich, dass sich vor allem Kinder und Jugendliche üblicherweise bewegen möchten und sich daher für eine sportliche Tätigkeit entscheiden. Gelegentlich sind es auch die Eltern, die auf die Idee kommen, dass sich ihre Kinder stärker bewegen sollten. Die DJK Wiking bietet die Teilnahme an Sportstunden bereits ab dem Kindergartenalter an. Viele Mitglieder kommen während ihrer Zeit in der Grundschule oder der weiterführenden Schule in den Sportverein. Anschließend verbringen sie einige Zeit mit dem Training und der Ausübung ihrer Sportart.



*Beim Sport im Kindesalter geht es darum eigene Grenzen und andere Kinder kennenzulernen.  
Fotos auf dieser Seite: (c) Andrea Bowinkelmann / LSB NRW*

## Die Ausgangssituation im Sport

In der DJK Wiking besteht die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren. Die Übungsleiterinnen und -leiter versuchen der jeweiligen Entscheidung ihrer jungen als auch älteren Teilnehmer für eine Sportart einen Sinn zu geben. Zwangsläufig beeinflussen die Trainerinnen und Trainer dabei die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen, schon alleine deswegen, weil sie viel Zeit miteinander verbringen.

Sport bietet aufgrund seiner Struktur grundsätzlich gute Möglichkeiten, um zur Entwicklung der jugendlichen Persönlichkeit beizutragen. Bei den Übungen in den Sportstunden handelt es sich meist um die Organisation überschaubarer und relativ leicht zu beurteilender Situationen.

Bei der Frage, in welcher Weise die Übungsleiterinnen und -leiter erzieherisch tätig werden können oder sollen, stellt das Konzept „Betreuen – Fördern – Fordern“ einen guten Rahmen dar. Es wurde von Hans-Friedrich Voigt und Eugen Richter im Volleyball entwickelt und erstmals 1991 veröffentlicht. Das Konzept beschreibt

eine ganzheitliche und langfristige Gestaltung einer Beziehung, die aus erzieherischen, sportpraktischen und anwendbaren fachwissenschaftlichen Erkenntnissen besteht.

## Betreuen – Fördern – Fordern

Die Betreuung stellt sicher, dass die Rahmenbedingungen gegeben sind. Dies umfasst die regelmäßige Zeit des Trainings, die Verfügbarkeit der Sportflächen (in Zeiten zweckentfremdeter Sporthallen in Köln keine Selbstverständlichkeit) sowie das Bereitstellen der benötigten Materialien. Zudem müssen die Trainerinnen und Trainer selbst verfügbar sein, sie müssen da sein, wenn sie gebraucht werden, denn es geht in der Betreuung nicht zuletzt darum, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen.

Die Förderung umfasst zunächst den Grundsatz, zur Orientierung erreichbare objektive Maßstäbe zu setzen, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darin zu unterstützen ein Selbstkonzept und Selbstregulation zu entwickeln sowie auch klare Konsequenzen für Verhalten aufzuzeigen, im positiven wie im negativen Sinn.



## Kinder im Sport, Fortsetzung

Selbstkonzept und Selbstregulation betreffen zum Einen die Wahrnehmung der eigenen Person als Sportler – Was kann ich derzeit leisten? Wohin will ich kommen? Wie kann das erreichen? – zum Anderen spielen sie eine Rolle in Hinblick auf das Verhalten innerhalb der Trainingsgruppe: Wie gehe ich mit persönlichen Erfolgen und Niederlagen um, wie integriere ich mich in die Gruppe und lerne mich als ein Teil des (Trainings-) Teams verstehen?

Auf dieser Basis der Betreuung und Förderung können dann im Wettkampf oder bei der Vorführung einer Bewegungsabfolge sportliche Elemente eingefordert werden. Weiter wird auch eine eigene kritische Haltung gegenüber meiner Leistung und meinem Verhalten gefordert, im Rahmen einer Erziehung zur Eigenverantwortung, indem Anreize gegeben werden die individuellen (kognitiven und emotionalen) Ressourcen zu erweitern.

### Motive, Zielsetzungen, Inhalte

Allgemein gesprochen verbindet Trainerinnen und Trainer, Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer die Freude am Sporttreiben. In der Trainerschaft kommt der Spaß an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hinzu. Für die Coaches steht das Wohl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Zentrum ihrer Überlegungen. Werden diese in einer Sportart nicht glücklich, dann können sie in der DJK Wiking eine andere Sportart ausprobieren.

Für die Kinder und Jugendlichen stehen die Freude am Sport und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Dies ist zum Teil unbewusst verbunden mit dem Wunsch Dinge zu erlernen und sich zu verbessern. Daneben geht es beim Sporttreiben aber auch um weitere...



Spaß ist das Wichtigste beim Kindersport

### Zielsetzungen

- Erarbeiten eines Wertesystems
- Erarbeiten von Gütemaßstäben
- Entwickeln einer gemeinsamen Kommunikation
- Belohnung positiver Einstellung zum Lernen
- Vermittlung des Teamgedankens
- Gesundheitserziehung: Trainieren um gesund zu bleiben

### Personen-, Anforderungs- und Fähigkeitsorientierung

Selbstverständlich steht also im Kindes- und Jugendsport der junge Mensch im Zentrum aller sportlichen Bemühungen. Daraus folgt auch, dass alle Betreuung und alle gesteckten Ziele daraufhin geprüft werden müssen, ob sie der jugendlichen Persönlichkeit helfen, im Sporttreiben einen Sinn für sich selbst zu erkennen (Personenorientierung). Dies gilt umso mehr, wenn es um die Zielsetzung einer leistungssportlichen Ausrichtung geht.

Alle Fotos S. 6-7 (c) DJK Wiking Sportschau 2016



## Kinder im Sport, Fortsetzung

Für die sportliche Grundausbildung (z.B. läuferisch und athletisch) gilt dennoch, dass die Inhalte für Kinder und Jugendliche stets an den Anforderungen des Spitzensports orientiert sein sollten (Anforderungsorientierung). Das bedeutet nicht, dass Kinder und Jugendliche dazu angehalten werden in frühen Jahren bereits Leistungssport zu betreiben. Vielmehr sollen sie in die Lage gebracht werden, zu einem späteren Zeitpunkt über die Grundlagen zu verfügen, auf denen sie bei Interesse auch eine leistungssportliche Karriere aufbauen können.

Neben der Personen- und der Anforderungsorientierung steht drittens die so genannte Fähigkeitsorientierung. Demgemäß sollten sich die sportlichen Inhalte vorrangig auf das jeweilige psychische, biologische und (Trainings-) Alter beziehen, und weniger nach externen Anforderungen ausrichten, die durch Wettkampfstrukturen und andere Fremdinteressen vorgegeben sind.

### Das Spannungsfeld im Leistungssport

An dieser Stelle befindet sich der Sport mit Kindern und Jugendlichen jedoch in einem mehr oder weniger großen Spannungsfeld, insbesondere wenn er sich bereits im frühen Alter am Leistungssport orientiert. Coaches werden meist an den Erfolgen ihrer betreuten Teams gemessen, häufig aber nicht daran, welche Erfolge ihrer Sportler im Erwachsenenalter erzielen. Ehrgeizige

Eltern wollen ihre Kinder lieber früher als später „ganz oben“ sehen. In der Wahrnehmung mancher Personen bedeutet Vereinssport immer auch Leistungssport und steht im Gegensatz zu unsystematischem oder vorrangig spaßbetriebenem Sport.



Zudem befindet sich der Sport in Konkurrenz zu vielen weiteren Freizeitangeboten, zumal in Zeiten der Ganztagschule die Wochen vieler Schülerinnen und Schüler komplett „durchgetaktet“ sind. Umgekehrt steht auch leistungsorientierter Sport oft in der Kritik. Kurz gefasst lässt sich sagen, dass es vielschichtige gesellschaftliche Erwartungen und Anforderungen sowohl an Kinder und Jugendliche als auch an den Sport und den Leistungssport gibt. Die Grundsatzdiskussion kann hier nicht umfassend oder abschließend geführt werden. Es genügt, auf das bestehende Spannungsfeld hinzuweisen.

### Sinn im Sport durch Spaß beim Sport

Für die Sportstunden mit Kindern und Jugendlichen gilt weiterhin ganz allgemein, dass deren Inhalte erstrebenswert und strukturell nahe an der Sportart ausgerichtet sein sollen, und dass sie sowohl körperlich als auch mental eine Herausforderung darstellen sollen. Körperlich sollen sie nach Anstrengung zu erreichen sein. Mental sollen die Kinder und Jugendlichen in die Lage gebracht werden, mit den Erfolgen und Misserfolgen bei diesen sportlichen Aufgaben fertig zu werden, das heißt eine eigene Psycho-regulation zu entwickeln. Zu guter Letzt soll es natürlich möglich sein zu überprüfen, ob die gesteckten Ziele erreicht wurden oder nicht.

Über die Sinnperspektiven, die sich aus dem Sporttreiben ergeben, lässt sich abschließend festhalten, dass sich der Sinn im Sport vor allem durch den Spaß am Sport vermittelt. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann diesen Spaß aus anderen Gründen erfahren. Hier folgen klassische Beispiele:

### Positive Beiträge des Sports zur Persönlichkeitsentwicklung

- Entwicklung eines Selbstbildes
- Selbständigkeit („Ich“-Stärke)
- Selbstregulation
- Selbstverantwortung
- Sinn für Zusammenhalt
- Wahrung von Fairplay und Respekt
- Gesundheitsbewusstsein

JB



# Ein langes Sportleben wird früh gestartet

*„Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Die Jugendlichen widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“*

Dieses berühmte Zitat stammt nicht aus der Neuzeit, sondern wird Sokrates zugeschrieben. Sport ist sicher kein Allheilmittel, um den seit Jahrhunderten vorprogrammierten Stress zwischen den Generationen zu vermeiden. Doch Sport kann verschiedene positive Funktionen bei der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen erfüllen – und die Sporttreibenden dabei zu einem lebenslangen gesunden Verhältnis zu ihrem Körper bringen.

**Ein früher Einstieg** in einen Breitensportverein wie die DJK Wiking wird häufig dadurch begünstigt, dass die Eltern positive Erfahrungen in Sportvereinen gemacht haben oder sogar selber Vereinsmitglieder sind. Die Übungsleiterinnen und -leiter bei der DJK Wiking verstehen sich als Förderer, Freunde und Helfer der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen, die sie als eigenständige Persönlichkeiten betrachten. Sie versuchen ihnen altersgemäße Erfolgserlebnisse und dadurch den Spaß am Sport für ihr ganzes Leben zu vermitteln.

Ein Grundsatz dabei ist: Kinder machen keine Fehler, sondern sie machen Bewegungs-Erfahrungen! Bei den Sportangeboten der DJK Wiking für Kinder und Jugendliche steht der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Für Jugendliche kommt die Berücksichtigung der Aspekte hinzu, dass ihr Ehrgeiz wächst und damit auch der Wunsch besser zu werden.

**Kindheit und Jugend** sind zunächst geprägt vom Sammeln von Informationen, anhand der Fragen „Wieso? Weshalb? Warum?“. Dabei dient Neugierde als wichtiger Antrieb: „Wie geht das?“, verbunden mit dem Erkunden der eigenen Leistungsfähigkeit: „Kann ich das?“ In der Jugend wird die reine Neugierde erweitert um zahlreiche Punkte der Reflexion.

Der Trend zum „Aufstylen“ setzt ein, verbunden mit der Frage „Wie sehe ich aus?“ beziehungsweise „Wie wirke ich auf andere?“. Dabei wird Unsicherheit oft überspielt durch Gleichgültigkeit, Coolness oder auch Aggressivität. Manchmal geht das einher mit man-

gelndem Selbstbewusstsein und Überempfindlichkeit. Auch spielt die Frage, wie normal ich bin, oder ob ich normal sein möchte, eine wichtige Rolle, sowie diejenige, wie ich einen Freund oder eine Freundin finde. Dabei nimmt auch das Konkurrenzdenken zu.

**Die Entwicklung** wird grob unterteilt in Kindheit (zwischen 4 und 14 Jahren) sowie Jugendalter oder Adoleszenz (zwischen 11 und 21 Jahren). Die einzelnen Phasen setzen je nach Ausprägung früher oder später ein und dauern kürzer oder länger. Unterschieden wird das frühe Schulkindalter (ca. 6 bis 10 Jahre) und das späte Schulkindalter (ca. 11 bis 14 Jahre). Dieses ist zum Teil gleichzusetzen mit der frühen Adoleszenz (die Vorpubertät), gefolgt von der mittleren Adoleszenz (ca. 15 bis 16 Jahre) und der späten Adoleszenz (17 bis 21 Jahre). Siehe dazu den Beitrag auf Seite 9: „Merkmale der Entwicklungsphasen“.

Um mit den Schwierigkeiten der Pubertät umzugehen, helfen Jugendlichen personale, familiäre und soziale

Schutzfaktoren. Zu den personalen Faktoren zählen die eigene positive Einstellung, schulische Leistungen, eine gute Selbsteinschätzung und Zielorientierung, besondere Begabungen und Kreativität sowie die Fähigkeit, mit anderen klarzukommen (soziale Kompetenz). Familiäre Schutzfaktoren sind die Bindung an Bezugspersonen, gegebenenfalls positive Geschwisterbeziehungen sowie idealerweise ein guter Familienzusammenhalt, geprägt von einer autoritativen Erziehung (liebvoll und trotzdem autoritär). Soziale Faktoren sind positive Kontakte sowie die Unterstützung durch Gleichaltrige, gute Beziehung zu weiteren Erwachsenen, die Qualität der besuchten Schule sowie die Einbindung in soziale Gruppen auf freiwilliger Basis. JB



Fotos auf den Seiten 8 und 9: (c) Andrea Bowinkelmann / LSB NRW



# Merkmale der Entwicklungsphasen

**Im frühen Schulkindalter** ist die Haltemuskulatur noch schwach, während Arme und Beine rasch wachsen. Die Beweglichkeit ist hoch, die Ausprägung einer guten Koordination beginnt. In diese Alter stehen Spielbedürfnis und ein lebendiges Bewegungsverhalten im Vordergrund. Kinder sind meist experimentierfreudig, erlebnisorientiert und nur wenig konzentrationsfähig. Eine optimistische Grundeinstellung überwiegt, und das Sporttreiben wird ansatzweise bereits als ein Wert erkannt. In diesem Alter geht es zunächst darum, allgemein Kraft und Ausdauer zu entwickeln sowie die Beweglichkeit zu schulen. Sport ist vorrangig spaßorientiert mit kurzen Spielen und Lerneinheiten.

**Im späten Schulkindalter** verlangsamt sich das Wachstum, während Kraft und Bewegungsdrang zunehmen. Die Körperproportionen bilden sich aus, die Schnelligkeit entwickelt sich. Bei allgemein sehr guter Koordination stellen sich bereits die ersten Beweglichkeitseinbußen ein. In diesem Alter spielen Geltungsdrang und Leistungsstreben größere Rollen, Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen nehmen zu, sind aber immer noch gering. Im Rahmen der Gruppenzugehörigkeit werden Rollen erkannt und erlernt. Nun stehen der Erwerb und die Stabilisierung von Techniken stärker im Fokus, das Training ist nach wie vor vorrangig spaßorientiert, jedoch noch abwechslungsreicher. Daneben spielen die Entwicklung eines Teamgeistes, von Fremd- und Selbstbild, sowie einer gemeinsamen Kommunikation und gemeinsamer Werte eine größere Rolle.

**In der mittleren Adoleszenz** setzt die Pubertät ein, verbunden mit

Hormonausschüttung, Wachstumsschüben und einer zwischenzeitlichen Verschlechterung der Koordination. Jedoch wachsen Ausdauer und Kraft. Die Jugendlichen suchen nach Identität, Selbstbestätigung und sozialer Anerkennung. Bei gesteigerten Intellekt und Kritikfähigkeit schwanken zum Teil die Stimmungen, aber das Leistungsstreben nimmt zu. Für die Praxis steht damit vorbereitendes und spezifisches Konditionstraining an (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer), sowie Beweglichkeitstraining.

Auch das Taktiktraining nimmt nun mehr Raum ein, theoretische Zusammenhänge können ausführlicher behandelt werden. Zudem geht es in diesem Alter um Sozialerziehung, das heißt Verantwortung zu übertragen, fremde Leistungen anzuerkennen und ein Teamgefühl zu erhalten. Spätestens jetzt sind auch unterschiedliche Motivationslagen sowie geschlechtsspezifische Unterschiede zu berücksichtigen. Mädchen erlangen früher die Geschlechtsreife als Jungen, deren Selbstvertrauen beruht hingegen oft auf schulischen und/oder sportlichen Leistungen.

**Die späte Adoleszenz** ist geprägt von einer Abnahme des Längenwachstums und der Wiederherstellung der Körperproportionen. Der Körperbau reift aus, dabei wird das Muskelwachstum verstärkt, bei gleichzeitiger Abnahme der Beweglichkeit. Nun werden sehr gute Ausdauer- und Schnelligkeitsleistungen als auch Koordinationsleistungen erzielt. Durch die Festigung des Sehnen-, Band-, und Knochenapparates besteht nun auch eine optimale Belastungsverträglichkeit. Parallel zu dieser körperlichen Entwicklung beginnt das



Loslösen vom Elternhaus, soziale Aktivitäten nehmen zu, die Persönlichkeit festigt sich.

Nun können alle Trainingsinhalte intensiviert werden, ein forderndes, spezifisches Konditionstraining, ein perfektioniertes Techniktraining, spezifisches Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Die Inhalte können nun systematisch an die Anforderungen des Erwachsenensports herangeführt werden, inklusive theoretischer Hintergründe. Auch die psychische Stabilität lässt sich nun trainieren, zudem sind Eigenverantwortung und Vorbildfunktion einzufordern.

Jörg Benner



# Für eine gute und erfolgreiche Zukunft

## Kooperationen mit Kitas und Schulen

Die Kooperationen mit Kindergärten und Schulen haben sich zu einem wichtigen Bestandteil und Aushängeschild der DJK Wiking entwickelt. Bereits seit vielen Jahren arbeiten wir im Bereich des Offenen Ganztags erfolgreich mit den Grundschulen in Blumenberg und Seeberg (Balsaminweg) und der KGS Lebensbaumweg in Heimersdorf zusammen.

Ein grundlegendes Ziel des Offenen Ganztags ist es die Schülerinnen und Schüler über die Unterrichtszeit hinaus qualifiziert zu betreuen. Im Bereich des Sports bedeutet dies konkret durch Spaß und Bewegung zu lernen, einen Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten zu schaffen und gezielt bereits in jungen Jahren die Gesundheit durch Bewegung zu fördern. Bestenfalls werden die Schülerinnen und Schüler durch die Vermittlung von Spaß und Freude am Sport zu lebenslangem Sporttreiben und aus Sicht der Sportvereine zu einer Mitgliedschaft motiviert.

### In Via in Blumenberg und Seeberg

Die DJK Wiking hat gut ausgebildete Übungsleiter, die sich dieser Aufgabe angenommen haben und jede Woche Sport im Offenen Ganztags durchführen. Mit dem Träger des Offenen Ganztags der Grundschulen in Blumenberg und Seeberg "In Via" haben wir einen hervorragenden Partner. "In Via" legt sehr viel Wert auf qualifizierte Sport- und Bewegungsangebote und hat diese als festen und wichtigen Bestandteil in ihre Angebote für die Schüler/innen aufgenommen.

Die Gruppen, die dann von Übungsleitern der DJK Wiking geleitet werden, sind immer sehr beliebt und sehr gut besucht. Finanziert werden diese Sportangebote direkt vom Träger des Offenen Ganztags, also von "In Via".

### Kooperation mit der KGS Lebensbaumweg

Eine ebenfalls hervorragende Kooperation besteht schon seit sehr langer Zeit mit der Grundschule KGS Lebensbaumweg. Auch hier bietet die DJK Wiking in Kooperation mit der Schule qualifizierte Sportangebote an. Diese starten immer direkt im Anschluss an den Schulunterricht. Hierbei handelt



es sich um freiwillige Angebote außerhalb der Schulzeit, so dass die teilnehmenden Kinder immer auch Vereinsmitglieder in der DJK Wiking sind. An dieser Stelle auch nochmal ein großer Dank an die KGS Lebensbaumweg, die uns in Zeiten der Hallensperrungen ihre Aula für die Durchführung von Sportstunden zur Verfügung gestellt hat. In dieser Notsituation hat sich herausgestellt, dass sich die DJK Wiking auf ihre exzellenten Kooperationspartner verlassen kann, und welche Bedeutung gute Kooperationen für unseren Verein haben.

### Bewegungskindergärten

Auch im Bereich der Kindertagesstätten hat die DJK Wiking mit der Kita Langenbergstr. und der Kita Karl-Marx-Allee aktuell zwei, man kann fast sagen "Premiumpartner". Mit beiden Kindertagesstätten sind wir durch das Gütesiegel "Bewegungskindergarten" verbunden. Ein Kindergarten bekommt dieses Siegel unter anderem nur, wenn dieser mit einem Sportverein kooperiert. So war bei diesen beiden Kitas die Kooperation mit der DJK Wiking Voraussetzung für die Anerkennung zum "Bewegungskindergarten".

### Kinderfreundlicher Sportverein

Im Umkehrschluss hat die DJK Wiking durch die herausragenden Kooperationen mit den Kindertagesstätten mehrfach das wichtige Gütesiegel "Kinderfreundlicher Sportverein" erhalten. Seit Jahren führen Übungsleiter der DJK Wiking in der Regel morgens, also während der Öffnungszeit, Sportstunden in Kitas durch. Auch Infoveranstaltungen für Eltern wurden bereits in Kitas angeboten, um nicht nur den Kindern den Spaß am Sport, sondern auch den Eltern die Bedeutung von



Sport für die Gesundheit zu verdeutlichen. Viele Kinder haben dadurch bereits den Weg in unseren Verein gefunden und sind Mitglieder der DJK Wiking geworden. Die Angebote in den Kindertagesstätten werden z.B. durch die Projekte "1000x1000" und "Stützpunktverein für Integration durch Sport" des Landessportbundes NRW finanziert, für die sich die DJK Wiking in den vergangenen Jahren immer wieder erfolgreich beworben hat. Auch die Stadt Köln unterstützt vereinzelt Sportangebote in Kindertagesstätten.

### Projekt-Unterstützung

Die DJK Wiking freut sich über diese sehr gut funktionierenden Kooperationen mit Kitas und Schulen. Das Ziel ist immer den Kindern Spaß und Freude am Sport und der Bewegung sowie auch Werte und Regeln zu vermitteln. Durch Spiele lernen Kinder wichtige Regeln im Sozialverhalten. Aktive Kinder sind zudem meistens ausgeglichener und können sich besser konzentrieren, was wiederum wichtig für das Lernen ist - nicht nur das Lernen im Sport, sondern auch das Lernen in und nach der Schule. Es ist Aufgabe der Übungsleiter und des Vorstands dies den Kindern, aber auch den Eltern zu vermitteln und die Kinder bereits früh zum Sporttreiben und für den Sport in der DJK Wiking zu begeistern. Daran arbeiten wir Woche für Woche zum Wohl und für eine gute Zukunft der Kinder, sowie auch für eine erfolgreiche Zukunft der DJK Wiking mit vielen jungen Mitgliedern.

Lars Görgens



## Vereinsjugend mit zahlreichen Aktivitäten

### Jugendversammlung in Vorbereitung – Teilnahme am Hochhausmarathon

Die Vereinsjugend unter dem Vorsitz von Patrick Sumara (Foto) bereitet sich aktuell auf die kommende Jugendversammlung im Herbst vor. Im Vorjahr war bei dieser Veranstaltung der Jugendvorstand neu konstituiert worden. In diesem Jahr wurden bereits mehrere Vorstandstreffen abgehalten und Pläne vorangetrieben, die bei der anstehenden Sitzung final beschlossen werden sollen.

Noch in diesem Jahr soll eine Kinder- und Jugendfreizeit durchgeführt werden, zum Teil mit Elternbegleitung. Im Herbst soll auch eine Fahrradtour zu einem nahe gelegenen Ausflugsziel, etwa am Rhein, stattfinden. Daneben ist eine neue Veranstaltung zum Jahresende geplant, bei der die sportlichen Leistungen von Kindern und Jugendlichen aus allen Abteilungen offiziell geehrt werden. Details zu diesen Veranstaltungen werden bei der Jugendversammlung beschlossen und in der kommenden Ausgabe dieses Vereinsheftes 3-2016 bekannt gegeben.



Daneben wirbt Patrick Sumara für die Teilnahme am diesjährigen Hochhausmarathon am 3. September 2016 sowie am parallel stattfindenden Familienfest (s. Bericht auf S. 16 und das Plakat auf S. 17). Er wird mit gutem Beispiel vorangehen und selber bei dem Breitensport-Event über 373 Stufen und 23 Stockwerke starten! Daneben werden auch einige Jugendliche aus einer der Flüchtlings-Sportgruppen der DJK Wiking unter der Leitung von Mareike Jautschus am Treppenlauf teilnehmen. Noch in diesem Jahr soll auch eine weitere Sportveranstaltung für Kinder und Jugendliche der Flüchtlingsgruppen im Verein durchgeführt werden.

Der Jugendvorstand der DJK Wiking besteht aktuell aus dem Vorsitzenden



Patrick Sumara (3.v.l.), der 2. Vorsitzenden Laurin Wolff (3.v.r.), dem Beauftragten für die Jugendkasse Anton Yar (2.v.r.) sowie dem dreiköpfigen Jugendbeirat Lea Fahron (l.), Sandra Strzalkowski (2.v.l.) und Peter Gittel (r.).

JB



## Kinder im Leistungssport

Ein ausgewogener Leistungssport bringt viele Vorteile mit sich. Das regelmäßige Training wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, der Stoffwechsel wird erhöht und die Muskulatur gestärkt. Aber Leistungssportler profitieren nicht nur von einer körperlichen Leistungssteigerung.

Viele Studien belegen, dass Kinder, welche Leistungssport betreiben, einen besseren Notendurchschnitt aufweisen als ihre Klassenkameraden. Das liegt zu einem daran, dass durch Koordinationstraining die Nervenbahnen des Gehirns besser miteinander verflochten werden, und zum anderen findet durch ein Ausdauertraining eine erhöhte Sauerstoffversorgung des Gehirns statt.

Des Weiteren lernen Kinder, die einen Leistungssport ausführen, sich mit anderen zu messen, sie entwickeln einen gesunden Ehrgeiz, eine ausgeprägte Selbstdisziplin und ihr Selbstbewusstsein wächst, was sich positiv auf ihr späteres Erwachsenenleben und ihren

Einstieg in die Berufswelt auswirkt. Außerdem lernen sie während des Trainings für sich und andere Verantwortung zu übernehmen. Sie helfen sich gegenseitig beim Einüben neuer Elemente, oder geben sich gegenseitig Hilfestellungen, was das Vertrauen unter den Sportlern enorm stärkt.

Die Laufbahn eines Athleten beginnt schon früh, wobei der Einstieg von der Sportart abhängig ist. Bei Turnen und Kunstturnen liegt das durchschnittliche Einstiegsalter schon bei 5 Jahren. Der Grund für den recht frühen Beginn ist, dass bereits im Alter von 5 bis 10 Jahren die Grundlagen für die konditionellen und neuromuskulären Voraussetzungen geschaffen werden.

Fazit: Leistungssport bietet eine tolle Grundlage für gute körperliche, kognitive und soziale Fähigkeiten. Er hilft den Kindern selbstständiger und vor allem selbstbewusster zu werden und prägt ihren Ehrgeiz und ihre Selbstdisziplin.

Alexandra Stempin



# Liebe Stadt Köln, lass uns wieder eine Sportstadt für ALLE sein!

Der Sport in Köln  
heißt Flüchtlinge  
herzlich willkommen!

Doch Sport-  
hallen sind  
menschen-  
unwürdige  
Wohnunter-  
künfte.

Gebt uns  
Vereinen  
endlich die  
27 gesperrten  
Hallen zurück!

Sport und  
Integration  
brauchen sie  
mehr denn je.

Liebe Stadt Köln,  
der Ball liegt  
jetzt bei Dir!

Andere Städte können's doch!

Foto: Bowinkelmann, LSB NRW

# Sporthallen bleiben weiter gesperrt

Noch immer sind 24 Turnhallen für die Unterbringung von Flüchtlingen gesperrt. Daran wird sich auch mit Beginn des neuen Schuljahres zunächst wenig ändern. Ein Sachstandsbericht

Seit dem zweiten Flüchtlingsgipfel des Kölner Sports im Mai 2016 gab es mehrere Presse-Veröffentlichungen, wonach sich die Kölner Stadtverwaltung weiterhin schwer tut, Alternativen zur Flüchtlingsunterbringung bereitzustellen.

In der dritten Juliwoche schließlich hat Bettina Janecek im Kölner Stadt-Anzeiger einen umfangreichen „Sachstandsbericht“ zur „Zukunft der Hallen“ (so der Titel, s. oben r. u. unten r.) gegeben. Tenor der sechs Fragen und Antworten zum Thema: So schnell wird sich an der Lage der 24 gesperrten Kölner Sporthallen nichts ändern.

Auf dem zweiten Flüchtlingsgipfel haben Vertreter des organisierten Sports der Stadt Köln deutlich gemacht, dass sie mit dieser Politik wesentliche Grundlagen der Integration in der Gesellschaft zerstört. Vereine leiden nicht nur wirtschaftlich unter ausfallenden Angeboten, mühsam aufgebaute Strukturen von Sportgruppen, viele davon mit Teilnehmern mit Migrationshintergrund, gehen auf Jahre hinaus kaputt.

Umfassende Informationen zur anhaltenden Hallenproblematik lieferte auch der Kölner Wochenspiegel in seinen zahlreichen Lokalausgaben Ende Juni (Kalenderwoche 25). Neben einem kurzen Hinweistext in allen Aus-

gaben auf Seite 1 („Sport will seine Hallen zurück“) standen in den verschiedenen Ausgaben insgesamt neun Beispiele von Sportvereinen, die sich für Integrationsarbeit stark machen, denen aber häufig dazu die Sportflächen fehlen. Zu guter Letzt wurde auf der letzten Seite aller Ausgaben dieses Kölner Wochenspiegels auch eine Anzeige von Stadtsportbund, Sportjugend, Fußballkreis Köln, Handballkreis Köln/Rheinberg und dem Vereinsbündnis „Sport ist Wert“ veröffentlicht (siehe nebenstehend auf S. 12).

Als Alternativen zur Flüchtlingsunterbringung waren im Juni zwar insgesamt 12 Standorte für den temporären Wohnungsbau vorgestellt worden (7 für Leichtbauhallen, 5 für Containerbauten). Entgegen der Ankündigung aus dem Vorjahr bis zum heutigen Zeitpunkt wenigstens fünf Leichtbauhallen bezugsfertig zu haben, war bis dahin jedoch nur eine in Ostheim in Betrieb.

Sobald eine weitere Halle steht, muss sie zunächst eingerichtet werden. Falls dann in der Tat eine Sporthalle frei geräumt würde, müsste sie noch zurückgebaut und saniert werden, ehe darin wieder Sport getrieben werden kann. Vor diesem Hintergrund erscheint eine flächendeckende Räumung der belegten Sporthallen in Köln noch in diesem Jahr utopisch.

Die bereits auf dem Flüchtlingsgipfel ausgiebig thematisierten Folgen für den organisierten Sport in Köln reißt der jüngste Beitrag im Kölner Wochenspiegel am Beispiel der DJK Wiking nur an. Zitiert wird der Vereinsvorsitzende Lars Görgens: „Dass wir keinen Zeitplan haben, macht die Situation für die Vereine extrem schwierig.“ Vermehrte Austritte bei zugleich weniger Möglichkeiten für Neueintritte, und damit ein schleichendes Bröckeln der Gebührenstruktur werden billigend in Kauf genommen. „Ähnliches berichten viele der rund 100 betroffenen Kölner Sportvereine“, schreibt die Autorin im Stadt-Anzeiger.

Offensichtlich geworden ist nun aber, dass auch nach den Herbstferien, wenn die Rasen-Sportarten wieder auf Hallenzeiten drängen, alle Gruppen im Verein noch mal enger zusammenrücken müssen. Zudem wird jedoch auch erkennbar, dass ohne weiteren Druck die Schlagzahl bei der Stadt offenbar nicht zunimmt. Der organisierte Sport in Köln wird daher unter dem Banner des Vereinsbündnisses „Sport ist Wert“ sicherlich nach den Sommerferien weitere Maßnahmen ergreifen.

Das Vereinsbündnis „Sport ist Wert“ von Stadtsportbund Köln, Sportjugend Köln und zahlreichen Kölner Sportvereinen betont immer wieder, dass der Sport in Köln willens und bereit ist, wichtige Integrationsarbeit angesichts der anhaltenden Aufnahme von Flüchtlingen zu leisten. „Wir sind die Experten, die Ihr benötigt“, so die Überzeugung. Doch wenn die Sportflächen fehlen, um die bisherigen Vereinsangebote aufrecht zu erhalten, dann ist es fast unmöglich, noch zusätzliche Integrationsarbeit zu leisten. Die Stadt Köln ist die einzige in ganz NRW, die nach wie vor viele Sporthallen zur Unterbringung von Flüchtlingen nutzt.

*bitte wenden*

## Sport will seine Hallen zurück

Köln. Stadtsportbund, Sportjugend, Fußballkreis Köln, Handballkreis Köln/ Rheinberg und das Vereinsbündnis „Sport ist Wert“ fordern die Verwaltung zum schnelleren Bau alternativer Flüchtlingsunterbringungen auf. Trotz einer Absichtserklärung gebe es keinen Zeitplan, die 27 gesperrten Sporthallen ihrem Zweck zuzuführen, kritisiert das Bündnis. Stadt und Politik hätten versagt. Zwölf Standorte zur temporären Flüchtlingsunterbringung wurden bekannt gegeben, die aber zunächst geprüft werden müssen. Vor eineinhalb Jahren wurde die Umnutzung der Sporthallen als kurzfristige

Notlösung angekündigt, bis jetzt wurde in Köln aber erst eine Leichtbauhalle errichtet.

Auf dem zweiten Flüchtlingsgipfel des Kölner Sports hatten Vertreter des organisierten Sports detailliert dargelegt, wie stark die Vereine durch die Situation belastet sind. Die Anzahl der Kündigungen steigt, zugleich fehlen viele Angebote für die Neugewinnung von Mitgliedern. Gewachsene Strukturen würden auf Jahre hinaus zerstört. Die Bündnissprecher betonen, dass sie kontinuierlich enorme Arbeit an der Basis für Integration in der Gesellschaft leisten.

**Mehr zum Thema im Innenteil dieser Ausgabe.**

Die jüngste, ernüchternde Dokumentation im Kölner Stadt-Anzeiger umfasst auch die Reihenfolge, nach der die zur Unterbringung von Flüchtlingen gesperrten Turnhallen wieder frei gegeben werden sollen. Doch aufgrund einiger Unwägbarkeiten lässt sich die Stadtverwaltung, insbesondere das Wohnungsamt, auf keinerlei belastbaren Aussagen ein. Wichtigster Faktor – neben der wechselnden Anzahl der wöchentlich nach Köln kommenden Flüchtlinge – ist aber nach wie vor der nur schleppende Fortschritt beim Bau von Leichtbauhallen.

➔ **Wie geht es weiter?**  
Der Bau der Leichtbauhallen, die die Plätze in den Turnhallen ersetzen sollen, geht nur schleppend voran. Von den mindestens zehn geplanten Standorten ist erst einer fertig.

## Sporthallen bleiben weiter gesperrt, Fortsetzung

### „Wann sind die Hallen endlich wieder frei?“

#### Unterstützung durch den Präsidenten des LSB NRW

Diesen Umstand, dass in ganz NRW nur noch in Köln viele Sporthallen zur Unterbringung von Flüchtlingen genutzt werden, kritisiert auch der Präsident des Landessportbundes NRW, Walter Schneeloch. Er richtete auf Biten des Vorsitzenden der DJK Wiking, Lars Görgens, ein Schreiben an Kölns Oberbürgermeisterin Henriette Reker. Darin heißt es:

*„Leider steht Köln hinsichtlich der Zahl der belegten Hallen landesweit an der Spitze. Es ist den unmittelbar betroffenen Vereinen nicht begreiflich zu machen, warum das so sein muss. Kein anderer zivilgesellschaftlicher Bereich in Köln wird in dieser Situation so abgehängt wie der Vereinssport. (...)*

*Es ist nicht akzeptabel, wenn Kommunen die vermeintlich einfachste Lösung wählen, und ohne wirklich ernsthafte Prüfung in erster Linie auf Sporthallen zurückgreifen, wenn es um die Unterbringung von Flüchtlingen geht. Sie behandeln Sportvereine – und übrigens auch den Schulsport! – damit wie das letzte Rad am Wagen.*

*Das führt nicht nur dazu, dass diese keinen Beitrag mehr zu Integration leisten können. Es führt dazu, dass zivilgesellschaftliches Engagement von vielen tausend ehrenamtlich tätigen Menschen missachtet wird.“*

Ganze Pressesammlung unter <http://www.djkwiking.com/aktuelles/presseberichte/>.



#### Veröffentlichungen auf der Homepage der DJK Wiking zum Thema:

- 3. Mai 2016: Sport ist wert: Integration, <http://www.djkwiking.com/sport-ist-wert-integration/>
- 13. Mai 2016, Brief von Walter Schneeloch an Henriette Reker (s.l.), <http://www.djkwiking.com/schneeloch-brief-an-reker/>
- 23. Mai 2016: Verwaltung windet sich auf Flüchtlingsgipfel, <http://www.djkwiking.com/verwaltung-windet-sich-auf-fluechtlingsgipfel/>
- 4. Juni 2016: Wenig Bewegung zur Freigabe der Turnhallen, <http://www.djkwiking.com/wenig-bewegung-zur-freigabe-der-sporthallen/>
- 23. Juni 2016: Beiträge zur Hallenproblematik im Wochenspiegel, <http://www.djkwiking.com/beitraege-zur-hallenproblematik-im-wochenspiegel/>
- 29. Juli 2016: Sporthallen bleiben weiterhin gesperrt, <http://www.djkwiking.com/sporthallen-bleiben-weiter-gesperrt/>
- 24. April 2016: Sport ist Integration!, <http://www.djkwiking.com/sport-ist-integration/>

Jörg Benner

## Verein warnt vor Verlusten

Chorweiler. „Der Sport und die Sportvereine hatten lange Zeit großes Verständnis für die Situation und Vertrauen in Verwaltung und Politik“, gibt der Sportverein DJK Wiking in einer Pressemitteilung bekannt. Allerdings habe man ihnen mitgeteilt, dass die Unterbringung von Flüchtlingen in Turnhallen nur eine provisorische Lösung sei.

Jetzt gibt die DJK für 2015 rund 20 Prozent mehr Vereinsaustritte als im Vorjahr bekannt, die auf das Konto der Hallenunterbringung gehen. Ersatz-Trainingsorte in anderen Stadtteilen würden aus zeitlichen, organisatorischen und finanziellen Grün-

den von Kindern und Eltern oft nicht angenommen. Eine Kindertanzgruppe musste ganz aufgelöst werden.

Deshalb fordert der rund 2.000 Mitglieder starke Verein, in dem rund 750 Kinder und Jugendliche Sport treiben, Alternativen zur Flüchtlingsunterbringung in Sporthallen. Dabei verweist der Verein auch auf die Rolle, die gerade Sport bei der Integration spielt: Rund 50 Prozent der Kinder und Jugendlichen die bei der DJK Wiking trainieren, hätten einen Migrationshintergrund. Auch Flüchtlinge nähmen, so die DJK, die Angebote von Sportvereinen wahr. [www.djkwiking.de](http://www.djkwiking.de)

#### Presse-Veröffentlichungen:

- 18.05.2016, Kölner Wochenspiegel: „Verein warnt vor Verlusten“ (s.o.)
- 21.05.2016, Kölner Stadt-Anzeiger: „Zäher Einstieg in den Ausstieg“
- 23.05.2016, Kölnische Rundschau: „Der Gipfel der Unzufriedenheit“ (s.u.)
- 01.06.2016, Kölner Wochenspiegel: „Wann sind die Hallen endlich wieder frei?“
- 03.06.2016, Kölnische Rundschau: „Zwölf Flächen für Leichtbauhallen gefunden“
- 04.06.2016, Kölner Stadt-Anzeiger: „Sieben Standorte für Leichtbauhallen vorgeschlagen“
- 22.06.2016, Kölner Wochenspiegel: „Sport will seine Hallen zurück“ (s. S. 13)
- 22.06.2016, Kölner Wochenspiegel: „Vereinsgefüge ist gefährdet“
- 22.06.2016, Kölner Wochenspiegel, Anzeige: „Liebe Stadt Köln“ (s. S. 12)
- 21.07.2016, Kölner Stadt-Anzeiger: „Die Zukunft der Hallen“

# Der Gipfel der Unzufriedenheit

Sportvereine beklagen Austritte und fordern Hallen zurück – Weniger Flüchtlinge

VON JULIA KATHARINA BRAND

„Nichts wird von der Stadt kommuniziert. Wir fühlen uns veräppelt!“ Beim zweiten Flüchtlingsgipfel des Stadtsportbundes lies Lars Görgens vom Verein DJK Wiking seinem Unmut über die Einquartierung von Flüchtlingen in Sporthallen freien Lauf. „Es muss deutlich werden, was hier kaputt gemacht wird!“ Zusammengekommen waren Sportdezernentin Dr. Agnes

Klein, Flüchtlingskoordinator Hans Oster sowie der Leiter des Amtes für Wohnungswesen, Josef Ludwig, um mit betroffenen Sportvereinen über das Ende der Hallen-Unterbringung von Flüchtlingen zu sprechen. „Die Leute treten noch aus, wenn wir unsere Hallen nicht zurückkriegern“, so Görgens. „Es dauert Jahre die Kinder zurück in die Sportvereine zu bekommen.“ Die Kritiker werfen der Stadt vor allem schlechte Kommunikation und

mangelnde Transparenz vor: „Wir wurden vor vollendete Tatsachen gestellt, mussten innerhalb eines Tages die Hallen räumen“, prangert Winfried Hühn vom Rollstuhlbasketballclub Köln 99ers an.

Derzeit sind 24 Turnhallen in Köln belegt, drei weitere gesperrt. Den Vereinen habe man die Unterbringung als kurzfristige Lösung präsentiert. „Wir sprechen hier von anderthalb Jahren! Das ist nicht mehr kurzfristig“,

schimpfte Görgens. „Warum gibt es nicht schon längst mehr Leichtbauhallen?“ Die Hallenbelegung sei seit März gestoppt worden, versuchte Ludwig als Leiter des Amtes für Wohnungswesen zu beschwichtigen. Man erwarte nun nur noch 150 Flüchtlinge pro Woche. „Ab Juni können wir über den Ausstieg aus der Hallenbelegung reden.“

Derzeit gebe es 18 mögliche Flächen für temporäre Unterbringung in Containern oder

Leichtbauhallen, so Flüchtlingskoordinator Oster. Man werde parallel den Wohnungsbau und den von Leichtbauhallen vorantreiben. Bisher steht erst eine Leichtbauhalle. Klein erinnerte an die Möglichkeit, über den Stadtsportbund finanzielle Ausgleichs für Mitglieder-Austritte zu erhalten. Ein schwacher Trost für die Vereine: „Geld hilft uns nicht!“, so Görgens. „Damit überleben wir einen Monat wenn es hart auf hart kommt.“

# Konstanz und Erneuerung

## Mitgliederversammlung der DJK Wiking ehrt 1. Vorsitzenden Lars Görgens

Die Jahres-Mitgliederversammlung der DJK Wiking hat Ende April 2016 im Taborsaal Heimersdorf ihren 1. Vorsitzenden Lars Görgens für 10 Jahre im Amt geehrt. Neu in den Vorstand gewählt wurden Alexandra Stempin als Sportwartin und Beisitzer Manfred Schoss.

Lars Görgens bekam eine Ehrenurkunde und eine gebackene 10 überreicht, zudem sangen die Mitglieder einen Kanon für ihn. Gertrud Gilllesen, seit mehr als 40 Jahren im Verein aktiv, lobte den Sportmanager dafür, das Angebot zeitgemäß zu erneuern, Zuschüsse zu beantragen und an zahlreichen Pilotprojekten teilzunehmen. Durch die konstante Arbeit habe sich die Bekanntheit des Vereins bis weit über Köln hinaus bis hin zu Landessportbund NRW und Deutschem Olympischen Sportbund (DOSB) gesteigert.

Lars Görgens bedankte sich für die Ehrung und gab diesen Dank an die zahlreichen Helferinnen und Helfer zurück, ohne die die vielen Herausforderungen nicht zu meistern wären. In seinem Geschäftsbericht 2015 blickte er zurück auf das erfolgreiche Jahr des 50-jährigen Jubiläums. Im Rahmen eines DOSB-Projekts war Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe zu Besuch in Chorweiler. Mit einer Aktionswoche im City Center gelang es Austritte von Mitgliedern zu kompensieren.

## Engagement im Kölner Vereinsbündnis

Aktuell ist die DJK Wiking im Vereinsbündnis zusammen mit Stadtsportbund Köln und der Sportjugend Köln dafür aktiv, dass Alternativen zur Flüchtlingsunterbringung geschaffen und belegte Sporthallen wieder dem Sportbetrieb zugeführt werden. Zugleich engagiert sich der Verein stark für integrative Sportangebote, und heißt Flüchtlinge bei sich willkommen.

Auch finanziell steht der Verein gut da. Die Einnahmen aus Mitgliedsgebühren und aus Krankenkassen-Abrechnungen (für Reha- und Herzsportgruppen) decken die Kosten für Übungsleiter und Verwaltungsangestellten ab. Infolge gestiegener Zuschüsse und guten Wirtschaftens gelang es einen Überschuss zu erzielen, der als Rücklage für Sport-

geräte, für Personalkosten sowie als freie Rücklage bestimmt wurde. Dies konnte nur dank eines außerordentlichen Engagements der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer und des Vorstands geleistet werden. Für das laufende Jahr wird wiederum mit einem ausgeglichenen Haushalt gerechnet, trotz der bedrohlichen Lage durch die Schließungen von Sporthallen.

Nach dem Vortrag des Kassenwarts Jürgen Budde und der Empfehlung der Kassenprüfer wurde der Vorstand entlastet und neu gewählt. Neben dem 1. Vorsitzenden Lars Görgens wurden der 2. Vorsitzende Henryk Stempin, Kassenwart Jürgen Budde, die Seniorenbeauftragte Heidi Matheis und als Referent für Öffentlichkeitsarbeit Jörg Benner wieder gewählt. Der von der Jugendversammlung gewählte Jugendleiter Patrick Sumara wurde ebenfalls bestätigt. Neu gewählt wurden Alexandra Stempin als Sportwartin, Manfred Schoss als Beisitzer sowie Gisela Baumann als Kassenwartin neben Anja Baumgart, die dieses Ehrenamt weiterführt.

Außer auf zahlreiche Veranstaltungen aus dem Diözesanverband, für die Jugend und für Senioren wurde vor allem auf den 3. Hochhausmarathon am 3. September 2016 hingewiesen sowie auf die vorherige Sportaktionswoche im City Center Chorweiler. *Jörg Benner*



Der Vorstand der DJK Wiking 2016 (v.l.): 1. Vorsitzender Lars Görgens, Jugendleiter Patrick Sumara, Seniorenbeauftragte Heidi Matheis, Referent für Öffentlichkeitsarbeit Jörg Benner, Kassenwart Jürgen Budde, 2. Vorsitzender Henryk Stempin, Beisitzer Manfred Schoss und Sportwartin Alexandra Stempin.

# Training für dritten Hochhausmarathon

### Teilnahme gleichermaßen offen für Anfänger wie für Profis

Die Vorbereitungen für den 3. Hochhausmarathon am 3. September 2016 laufen auf vollen Touren. Die Organisatoren - die DJK Wiking in Zusammenarbeit mit Sahle Wohnen, dem City-Center Köln-Chorweiler und dem Leichtathletik-Verband Niederrhein Kreis Köln/Rhein-Erft - planen das sportliche Event sowie das begleitende Familienspielefest. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereiten sich derweil auf die „steile“ Herausforderung vor.

Wie bei der Premiere vor vier und bei der Neuauflage vor zwei Jahren werden auch dieses Jahr die unterschiedlichsten Teilnehmergruppen im Sahle-373-Stufenhaus in der Florenzer Str. 32 in Chorweiler erwartet. Zum einen sind da die Profiläufer, die der Towerrunning-Szene in Deutschland zugehören, wie der Sieger der vorigen Ausgabe Christian Riedl, der die 23 Stockwerke vor zwei Jahren in

1:28,4 Minuten hinauf gerannt ist! Der damals fünftplatzierte Sylvio Atmenspacher hat sich für dieses Jahr

besonders viel vorgenommen (Foto). Zum anderen trainieren zahlreiche Hobbyläufer mit Sportwissenschaftlerin Alexandra Stempin von der DJK Wiking. Daneben werden einige Jugendliche aus dem Verein teilnehmen, auch aus einer der Flüchtlings-Sportgruppen der DJK Wiking unter der Leitung von Mareike Jautschus (Foto, vgl. S. 11).

Schirmherrin der Veranstaltung ist Kölns Oberbürgermeisterin Henriette Reker, Beginn der Veranstaltung ist am Samstag um 10:00 Uhr. Nach den Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Altersklassen ab 10:30 Uhr sind um 11:00 Uhr die Feuerwehrleute



Towerrunning-Spezialist Sylvio Atmenspacher mit teilnehmenden Kindern.

in voller Montur dran. Um 11.30 Uhr laufen Menschen mit Behinderungen aus der Sportgruppe „Sport mit Kick“, ehe gegen 12:00 Uhr die Erwachsenen starten, sowohl Profis als auch Laien. Die Zeitmessung erfolgt mit modernster Technik im Einzelstartverfahren. Die Siegerehrung findet im Anschluss ab 13:00 Uhr im City-Center Köln-Chorweiler statt.

Das Familienspielefest wird ein attraktives und abwechslungsreiches Rahmenprogramm liefern (siehe Plakat auf der Nebenseite). Anmeldungen zur Teilnahme sind möglich unter hochhausmarathon@djkwiking.de. JB



## Großer Shopping-Spaß

Montag bis Samstag  
9.30 – 20.00 Uhr

Weil wir beide  
große Fans sind!

**CITY-CENTER**  
KÖLN – CHORWEILER



### 3. Hochhausmarathon

# Familienspielefest

**Samstag, 3. September 2016, Beginn: 10 Uhr**

**im Garten des Sahle-373-Stufenhauses, Florenzer Str. 32  
in Köln-Chorweiler**

#### Programm:

- Hüpfburg
- Mitmachaktionen
- Sportmobil
- Sport und Spiele für Kids
- Trampolin-Show
- Kaffee & Kuchen
- Grillwürstchen & kühle Getränke
- Musik

**Wir freuen uns auf Sie!**



Veranstalter:  
DJK Wiking Köln 1965 e.V.,  
Kopenhagener Straße 3, 50765 Köln, Tel.: 0221/ 17043133, info@djkwiking.de,  
mit Unterstützung von Sahle Wohnen, der PAREA gGmbH und dem City-Center Köln-Chorweiler



# Große Sprünge!

Wahrlich große Sprünge gelangen unseren Trampolinturnerinnen und -turnern zusammen mit ihrem Trainerteam Alexandra und Henryk Stempin in dieser Wettkampfsaison. Sie konnten bei internationalen, nationalen und regionalen Wettkämpfen ihr Können unter Beweis stellen und erturnten sich viele Siegerpokale und Medaillen. Somit haben sie auch in diesem Jahr dafür gesorgt, dass die DJK Wiking weiterhin bundesweit eine anerkannte Größe im Trampolinsport ist.

Ein Dank gilt in diesem Zusammenhang zuallererst Henryk, der neben dem normalen Training in der Woche auch durch die zahlreichen Trainingslager in den Schulferien die jungen Sportlerinnen und Sportler perfekt auf die Wettkämpfe vorbereitet.

Dieser Einsatz hat sich wieder einmal bezahlt gemacht. Mit Alexander Fahron, Lukas Fahron und Tim Siebert haben sich in diesem Jahr gleich drei junge Talente für die Deutsche Meisterschaft im Trampolinturnen qualifiziert, die im Oktober in Dessau stattfinden wird. Herzlichen Glückwunsch dazu!

Als erster Wettkampf des Jahres stand am 5. März die Rheinische Jahrgangsmesterschaft in Düsseldorf auf dem Plan. Mit 2xGold, 1xSilber und 2xBronze war es für unsere SportlerInnen eine äußerst gelungene Premiere. Tim Siebert gelang in der Altersklasse der Jugendturner B der Titelgewinn. Seine Mitfavoriten aus Brauweiler und Herkenrath lieferten sich vorher mit ihm ein enges Kopf an Kopf Rennen, das Tim im Finale mit einer sauberen Finalübung mit einem hohen Schwierigkeitsgrad von 9,1 für sich entscheiden konnte. Ebenfalls über den Titel freute sich Lukas Fahron in der Altersklasse der Jugendturner C. Auch er turnte wie Tim eine neue Kürübung mit einem hohen Schwierigkeitsgrad von 7,8 mit mehreren Doppelsalti und Schrauben sauber durch. Auch in der Wettkampfklasse der Jugendturner C gestartet, gewann Alexander Fahron die Silbermedaille.

Über Bronzemedailles freuten sich René Klokow (Schüler A) genauso wie Lionel Leikom (Schüler B), der knapp vor seinem Bruder Larry Leikom als Viertplatzierten den Sprung auf das Siegertreppchen schaffte. Stefanie Seel erreichte im Finale der besten Acht Jugendturnerinnen A den 5. Platz. Clara Vogel erreichte im starken Teilnehmerfeld der B-Jugendturnerinnen den 11. Platz.



Auf dem Foto oben auch zu sehen Laurin Wolff und Lea Fahron, die als Kampfrichterinnen nicht nur bei diesem Wettkampf einen tollen Job machen!

Mit einem eindrucksvollen Doppelsieg bei der 6. NRW-Synchronmeisterschaft zog sich der Erfolg der DJK in Essen weiter. Sowohl Larry und Lionel Leikom, als auch Lukas Fahron und Tim Siebert gelangen die Sprünge auf das oberste Siegertreppchen.

Zu einem besonderen Highlight im Wettkampfkalendar, dem 25. Internationalen Ostseepokal, reiste unsere Mannschaft über Pfingsten nach Sörup, nahe der dänischen Grenze. Auch dieser lange Weg hat sich gelohnt, denn ihnen gelang auch in der großer Konkurrenz von 390 Sportlerinnen aus ganz Deutschland, England, Österreich und den Niederlanden fünfmal der Sprung auf das Siegerpodest. Tim Siebert siegte nach einem



## Große Sprünge! Fortsetzung

spannenden Finale in der Konkurrenz der Schüler B. Lukas Fahron gewann den Bronzepakal im Wettbewerb der Schüler C. Beide Turner haben sich aufgrund dieser guten Wettkampfergebnisse für die diesjährige Deutsche Meisterschaft qualifiziert.

Auch Clara Vogel erreichte das Finale der besten zehn Turnerinnen der Schülerinnen C. Ganz knapp verpasste Laurin Wolff leider das Finale und beendete ihren Wettkampf mit Platz 11.

Ebenso erfolgreich waren die Paare während des Synchronwettkampfes. Mit erreichten 9,9 Punkten in der Synchronwertung gewannen Lea Fahron und Laurin Wolff den Wettbewerb der Turnerinnen vor den Paaren aus Salzgitter und Neunkirchen. Nur knapp verpassten Lukas Fahron und Tim Siebert den ersten Platz, gewannen jedoch Silber vor Alexander Fahron, der zusammen mit seinem Partner Steve Lerke vom Geestemünder TV den Bronzepakal gewann.



Für alle war es wegen des besonderen Flairs des Internationalen Ostseepokal, bei dem man mit so vielen Sportlern aus anderen Ländern ins Gespräch kam, ein unvergessliches Erlebnis. Und auch an die Daheimgebliebenen wurde gedacht. Im Internet-Livestream konnten alle Fans von zu Hause aus mitfiebern und Daumen drücken.

Kurz vor den Sommerferien kämpften dann alle Turnerinnen und Turner des Rheinischen Turnerbundes bei der Rheinischen Einzelmeisterschaft in Voerde um die Meistertitel. Und auch dabei gab es gleich doppelten Grund zum Jubeln für Henryk und seine Schützlinge. Hier turnte sich Alexander Fahron nicht nur zum Rheinischen Meistertitel in der Altersklasse der Schüler der Jahrgänge 2003 / 2004, sondern schaffte gleichzeitig auch die Qualifikationsnorm für die Deutsche Meisterschaft. Auch René Klokow

schaffte am gleichen Tag den Sprung auf das Siebertreppchen der Schüler der Jahrgänge 2005/2006. Nach dem Finale beendete er den spannenden Wettkampf auf dem Bronzeplatz.

Henryk Stempin trainierte mit den Trampolinturnerinnen und -turnern auch in den Sommerferien während drei Ferienwochen im Rahmen eines Trainingslagers zweimal täglich. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft und den Internationalen Extertalcup im September. Trotzdem kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Bei Ausflügen ins Bubenheimer Spieleland und zum Agrippabad konnten sich alle auf Kettcars, Wasserrutschen und Hüpfburgen austoben und beim Turmspringen ihr Können unter Beweis stellen.

Es bleibt uns für die im Oktober in Dessau stattfindende Deutsche Meisterschaft viel Erfolg zu wünschen!

*Hat auch ihr Kind Spaß am Trampolinturnen? Hat es Lust sich anzustrengen und etwas zu leisten? Dann nehmen Sie gerne mit Henryk Stempin Kontakt auf oder kommen zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei. Wir suchen ständig neue Talente!*

Anne Fahron



# Turnen macht Spaß!

Breit und abwechslungsreich sind nach wie vor unsere Sportangebote im Bereich Turnen. Nach dem Eltern-Kind-Turnen können Kinder vom Kleinkinderturnen zu vielerlei weiterführenden Sportangeboten bei der DJK Wiking wechseln. Im Bereich Turnen gibt es in den Hallen in Blumenberg, Seeberg, Heimersdorf und Weiler verschiedenste Angebote.

### „Feuer-Wasser-Blitz“

Vom klassischen Geräte- und Bodenturnen, dem Turnen mit dem Schwerpunkt Turnspiele, dem Sportförderunterricht, bis hin zum „Turn&Spiel“ ist für jeden etwas dabei!



Hier gilt unsere herzlichste Einladung mit ihren Kindern einfach zu einer kostenlosen Schnupperstunde in die Turnhallen vorbei zu kommen!

Eine Kostprobe ihres Könnens zeigte die Turngruppe von Henryk Stempin am 11. Juni 2016 auf dem gemeinsamen Sommerfest des AWO Familienzentrums „Schatzinsel“ und des Bürgervereins im Generationenpark in Köln-Weiler.

Die Akrobatikvorführung mit tempo-reichen Salti, Flick-Flacks und Überschlägen sowie hohen Pyramiden sorgte bei den Zuschauern für großes Staunen und Begeisterung. Es war ein toller Beitrag zum abwechslungsreichen Bühnenprogramm und trug dazu bei, dass das Sommerfest zu einem wunderschönen Fest für Alt und Jung im Kölner Norden wurde. *Anne Fahrn*



# Erfolgreiche Gürtelprüfungen

## Judo-Prüftermine fanden in Seeberg und Blumenberg statt

Kurz vor den Sommerferien fanden am 29. Juni 2016 in Seeberg in der Riphahnstraße und am 30. Juni 2016 in der Ernstbergstraße in Blumenberg die Gürtelprüfungen statt.

Um die Gürtelprüfung erfolgreich zu bestehen, haben die Prüflinge mindestens zwei Mal pro Woche trainiert. Die Jugendlichen haben sich sogar sonntags auf den Weg ins Bundesleistungszentrum in Müngersdorf gemacht, um hundertprozentig vorbereitet zu sein.

Fremdprüferin Ingrid Weine von der SG Worringen fand besonders die Kinder herausragend, die mit auf Judoturniere fahren, um sich auch dort mit anderen Kindern zu messen. Herzlichen Glückwunsch an alle erfolgreichen Prüflinge. Bleibt weiter am Ball und trainiert fleißig!



Die älteren erfolgreichen Prüflinge aus Seeberg (v.l.): Alexander Schmidt, Leon Rupotacki, Denis Strakhov, Mark Strakhov.

## Impressionen aus dem Training



Die erfolgreichen Prüflinge aus Blumenberg (v.l.):

Nele Platten, Joelle Wagner, Max Klemm, Christian Greis, Michael Fiedel und Felix Fiedel

## Träger eines neuen Kyu-Grads:

### 8. Kyu (weißgelb):

Max Klemm, Christian Greis, Daniel Fiedel, Lena Colaninno, Renée Landen, Enrico Caruso und Alessandro Caruso.

### 7. Kyu (gelb):

Cem Ali Tansel, Alexander Schmidt, Dominik Pietryga, Hilal Akti, Gizem Altu, Maurice Morenhoven und Theo Schmitz.

### 6. Kyu (gelb-orange):

Mert Altu, Finn Renz, Michael Fiedel, Felix Fiedel, Felix Cremer, Nele Platten und Joelle Wagner.

### 5. Kyu (orange):

Mark Strakhov, Denis Strakhov und Leon Rupotacki.

### 4. Kyu (orange-grün):

Maike Lekat

Christina Blatt



Die jüngeren erfolgreichen Prüflinge aus Seeberg (v.l.):

Felix Cremer, Theo Schmitz, Dominik Pietryga, Renée Landen, Maurice Morenhoven, Cem Ali Tansel, Hilal Akti, Gizem Altu, Finn Renz und Mert Altu



# Basketball ist ein Sport fürs Leben

Im Alter von 14 Jahren habe ich mit dem Basketball angefangen. Schnell baute sich eine große Liebe zu der Sportart auf, die bis heute anhält.

Nicht nur, dass mir das Spielen Spaß macht, es hat auch meine Person geformt. An Sport zu denken statt an Blödsinn, kann ja nicht verkehrt sein...)

Daher schreibe ich es auch dem Basketball zu, dass ich nie in irgendwelchen Ärger geraten bin, da ich immer nur meinem Interesse gefolgt bin.

*„Basketball hält ein Kind fit, stärkt den Körper, formt das Teamgefühl und lehrt Disziplin“.*

Diese Bereicherung wünsche ich mir für alle Kinder, die ich in meinen Gruppen in Blumenberg habe.



Montag

17:00-18:00 - Mädchen ab 12 Hobby

18:00-20:00 - Jungs ab 16 Jahren

- Leistungsgruppe U14

Mittwoch

19:15-21:00 - Jungs ab 16 Jahren

Freitag

16:15-17:30 - Kinder ab 12 Hobby

17:30-19:15 - Leistungsgruppe U14

*Metin Köse*



## Fasziniert vom Flug der Frisbee

Die Frisbeesport-Abteilung der DJK Wiking unter dem Namen „Cologne Colibris“ wächst langsam, aber kontinuierlich. Die Kinder und Jugendlichen üben sich im Teamsport Ultimate Frisbee, dessen Anforderungen sowohl im athletischen Bereich (Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft) als auch im technisch-taktischen Bereich liegen (Wurftechnik, Positionierung, Angriffs- und Verteidigungs-Taktiken).

Jüngste Erfolge waren der Doppelsieg des Kölner U14-Teams (sportlich und in der gegenseitigen Fairplay-Wertung) beim Heimturnier „4. Basic Bocklemünd“ auf der dortigen Bezirkssportanlage (Foto oben) sowie die erstmalige Teilnahme der älteren Jugendlichen zusammen mit den Trainern an einem regionalen Ausscheidungsturnier zur Deutschen Meisterschaft im Mixed Ultimate (Frauen und Männer spielen gemeinsam, beim Wettkampf auf Rasen 7 gegen 7, mittleres Foto). Dort wurde sensationell die gegenseitige Fairplay-Bewertung aller Teams im sogenannten „Spirit of the Game“ gewonnen.

Bei einem Vorbereitungsturnier darauf mit 20 Teams wurde in Heidelberg überraschend sogar das Halbfinale erreicht (Foto unten). Auch erhielten mehrere ältere Juniorinnen die Einladung bei einem befreundeten Frauenteam mitzuspielen.

Zudem stand beim diesjährigen Frisbee Festival in Münster die Teilnahme am ersten Spiel in der Altersklasse U12 gegen das Team der „Discoveries“ (TV Verl, 3. Foto) an. Ebendort in Verl finden nach den Sommerferien Ende August die Westdeutschen Meisterschaften



im Junioren-Ultimate statt. Vermutlich werden Teams der DJK Wiking in den drei Altersklassen U12, U14 und U17 starten. Mitte September steht dann die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften in Celle auf dem Programm (U14 und U17). Schließlich wird zum Abschluss der Freiluft-Saison am 25. September 2016 schon traditionell das Eintagesturnier in den Niederlanden „Valley Frisbee Games“ in Veenendaal besucht. Anschließend stehen weitere Turniere in der Halle bevor.

Vor den Sommerferien konnte der Frisbeesport bei mehreren Schulaktionen vorgestellt werden. Die Gruppe mit rund 20 regelmäßigen Teilnehmern besteht aus Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 8 und 18 Jahren, wobei die meisten derzeit zwischen 11 und 15 Jahren alt sind. Das Training findet immer dienstags und freitags um 18:00 Uhr auf dem Cricketplatz hinter der Bezirkssportanlage Chorweiler statt (gegenüber der Sporthalle der Heinrich-Böll-Gesamtschule). Anfänger mit Freude an Bewegung sind zu Schnuppertrainings immer willkommen!

Jörg Benner



Luis Hochreiter bei einem Handblock im U12-Spiel der Cologne Colibris (DJK Wiking) gegen die Discoveries (TV Verl) in Münster. Schön zu sehen ist die Deformation der Scheibe im Moment des Zusammenpralls mit der Hand.

# Ab wann ist Volleyball für Kinder geeignet?



Umso jünger, desto besser. Bei vielen Sportarten, wie z.B. Fußball können Kinder gar nicht jung genug sein, um ihr Talent unter Beweis zu stellen. Beim Volleyball allerdings ist das etwas anders. Erst ab 9 bis 11 Jahren bieten Vereine wie die DJK Wiking Kindern die Möglichkeit das "Baggern", "Pritschen" und "Schmetter" zu erlernen.

### Vorteile für Kinder

Aus gesundheitlicher Sicht hat Volleyball speziell Kindern einige Vorteile zu bieten. Die Sprungkraft etwa wird beim Volleyball besonders gut trainiert. Um den Ball am Netz erfolgreich zu blocken, sind das richtige Timing und eine ausgeprägte Schnelkraft notwendig. Beides lässt sich bereits in jungen Jahren sehr gut trainieren. Dadurch wird auch das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgrup-

pen trainiert, was für die körperliche Entwicklung der Kinder durchaus positiv zu bewerten ist.

Kinder lernen beim Volleyball spielerisch, wie sie einen Ball richtig werfen und fangen. Dies ist notwendig, um die speziellen Wurf- und Schlagtechniken beim Volleyball zu erlernen. Hier sind besonders Präzision und Genauigkeit gefragt. Ein weiterer wichtiger Aspekt beim Volleyball ist der Teamgedanke. Alleingänge sind beim Volleyball fast ganz unmöglich. Nur gemeinsam kann ein Team erfolgreich sein und Punkte erzielen. Volleyball fördert somit das sportliche Miteinander und schließt Einzelgänger aus.

### Worauf sollten Eltern achten?

Knie- und Ellbogengelenke sind beim Volleyball besonders hohen Belastungen ausgesetzt. Die Schutzausrüstung

ist deshalb enorm wichtig. Achten Sie hier auf eine gute Qualität, um Verletzungen zu vermeiden und die Gelenke zu schonen. Schuhe und die richtige Bekleidung erhalten Sie ebenso wie die Schutzausrüstung im Sportfachhandel.

Quelle: [www.familie-und-tipps.de](http://www.familie-und-tipps.de)

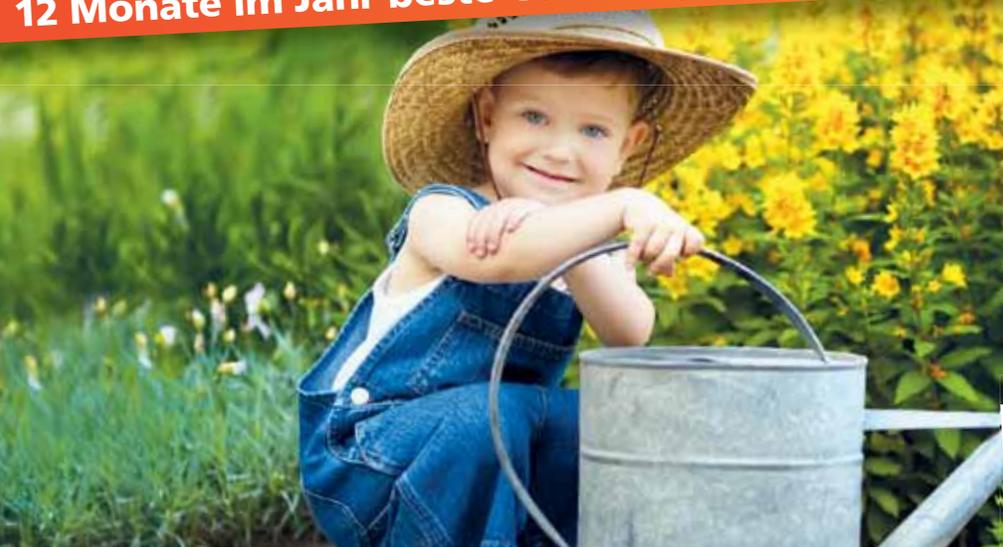


# HIER BLÜHEN SIE AUF ...

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

Seeberger  
**Pflanzenhof**  
grün erleben

15 JAHRE



E-NEWSLETTER  
ANFORDERN  
UND VORTEILE  
SICHERN!



Seeberger Pflanzenhof Birgit Breuer

Oranjarahofstraße 20 • Köln-Seeberg • Telefon: 02 21 / 70 93 10

Mo.-Fr. 9.00-18.30 Uhr • Sa. 9.00-16.00 Uhr • [www.seeberger-pflanzenhof.de](http://www.seeberger-pflanzenhof.de)



5-Sterne-Gärtnerei

# 1. DJK Wiking-Chor in 3. Auflage

Das Sprichwort: „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder...“ bestätigten unsere Mitglieder in großer Zahl.

Wieder hat Heidi Matheis es geschafft, den Taboraal zu füllen. Unsere sangesfreudigen DJK Wiking- Mitglieder waren eingeladen und ließen nicht lange auf sich warten. Viele sind schon von Anfang an dabei. Mit einem bunten Liederstrauß hat uns unser Pianist Heinrich Widdig wieder überrascht und Lars hat in bewährter Weise alle Texte in Großformat an die Leinwand übertragen.

Zum Mitsingen, Mitsummen, Mitschunkeln waren alle bestens aufgelegt. Heidi animierte dazu lebhaft mitzusingen, besonders die Herren. Die kölschen Lieder von damals kamen vortrefflich an. Inzwischen klappt der vierstimmige Kanon professionell. Lieder vom griechischen Wein und dem weißen Flieder bis zu „Rote Rosen soll's regnen“, von „Kein schöner Land“ bis zum Zigeunerleben stellen nur eine kleine Auswahl dar. Natürlich kamen auch die herrlichen alten und neuen Kölsch-Lieder nicht zu kurz. Eine extra Einlage gab Heidi als Solo vom Koblenzer Schängel und überraschte mit witzigen Versen.



Fazit: „Singen macht glücklich.“ Singen macht stark, Singen erleichtert die Arbeit. Wer singt, ist gesünder und lebensfroher und Singen ist Balsam für die Seele. Die moderne Forschung hat außerdem die gemütsaufhellende Wirkung des Singens in mehreren Untersuchungen nachgewiesen. Dann, auf zur nächsten Runde im Herbst.

„Danke schön“ mit Blumen für Heidi Matheis und Heinrich Widdich und danke den Helfern, die bei den Vorbereitungen wieder selbstlos mit angepackt haben.  
G.G.

## Ein kleines Lied

*Ein kleines Lied! Wie geht's nur an,  
Dass man so lieb es haben kann,  
Was liegt darin? Erzähle!*

*Es liegt darin ein wenig Klang,  
Ein wenig Wohllaut und Gesang  
Und eine ganze Seele.*

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach

# Senioren-Tagesfahrt nach Limburg



Am Donnerstag den 28. Juli 2016 trafen sich 46 SportlerInnen um 9:30 Uhr am Taborplatz, um mit dem Bus nach Limburg zu fahren. Alle waren mit Regenschirmen und wetterfester Kleidung gut ausgerüstet, da es regnete und die Wettervoraussage auch nicht besonders freundlich war.

Die Fahrt nach Limburg verlief ohne Staus und je mehr wir uns unserem Ziel näherten, wurde das Wetter immer besser. Vom Busparkplatz aus konnten wir dann trockenen Fußes den kleinen Spaziergang an der romantischen Lahn entlang bis zu unserer Gaststätte „Obermühle“ vornehmen.

Dort wurden wir gut bewirtet und nach dem Essen ließ sich dann sogar die Sonne blicken.

Einige vertraten sich dann nochmal die Füße oder setzten sich auf die Bänke des kleinen Biergartens. Gegen 13:30 Uhr wurden wir von zwei Stadtführern abgeholt und in zwei Gruppen aufgeteilt, erkundeten Limburg und bekamen viel Interessantes über das nette Städtchen mit den vielen Fachwerkhäusern und dem Dom erzählt. Danach hatte jeder noch Gelegenheit zu bummeln, Kaffee zu trinken oder den Dom zu besichtigen.

Pünktlich um 16:15 Uhr startete der Bus zur Rückfahrt, anfänglich lief alles gut, doch dann mussten wir leider, wegen eines Unfalls, eine längere Zeit im Stau stehen.

Die Laune litt jedoch nicht darunter, die Wartezeit wurde mit Gesprächen,



einer schönen CD von Germano und Gesang überbrückt.

Gegen 19 Uhr erreichten wir wieder den Taborplatz und gut gelaunt verabschiedeten wir uns, bis zum nächsten Wiedersehen, beim Sport, beim Singen oder bei irgendeiner anderen Gelegenheit!

Heidi Matheis

## Ehrenamt

Was ist das?

Was habe ich davon?

Im übertragenen Sinne wird bürgerschaftliches Engagement als Ehrenamt oder „Freiwilligentätigkeit“ bezeichnet. Ehrenamtliches Engagement ist die am weitesten verbreitete und alltägliche Form sozialen Handelns. In der gesamten abendländischen Tradition, sei es aus der Sicht der klassischen Antike oder der des Christentums gehört der individuelle Beitrag zum allgemeinen Wohl unverzichtbar zu einem sinnerfüllten Leben.

### Was heißt das für uns in der DJK Wiking?

In der DJK Wiking ist mancherlei ehrenamtliche Hilfe gefragt, z.B.:

- Unterstützung in der Geschäftsstelle, als Foto-Reporter/in unserer Sport-Gruppen.
- Mitarbeit in der Zeitungsredaktion. In regelmäßigen Abständen

erscheint unsere Vereinszeitschrift für unsere Mitglieder und alle Interessierten, die sich ein Bild über uns machen möchten (siehe unten).

- Wegbegleiter für Kinder. Wegbegleiter für Senioren.
- Unterstützung für Übungsleiter in Kinder-oder Seniorengruppen.
- Inserenten-Werbung, die uns auf diesem Wege das Erscheinen der Vereinszeitschrift möglich macht und vieles mehr.

- Aktionen für Mitgliedergewinnung

### Darüber hinaus: Ein Ehrenamt...

- setzt Energien frei
- macht zufrieden, wenn man gebraucht wird
- definiert sich am Dienst für andere
- wird dankbar angenommen

Lust auf Ehrenamt?

- Ehrenamt als Gelegenheit neuer Lernerfahrungen
- Ehrenamt trägt zur Verbesserung des Selbstwertgefühls bei

Was aber wirklich zählt, ist: Neugierde, Begeisterung und das Gefühl, dass das, was man tut, wichtig und bedeutsam ist für einen selbst. Begeisterung und Mut sich einzubringen.

Johann Wolfgang von Goethe sagt:

*„Willst Du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück. Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eig'ne Herz zurück.“*

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an einen unserer Ansprechpartner oder Tel. 0221-7088976. G.G.

## Der Nachwuchs an die Tasten!

Für die Vereinszeitung werden laufend neue Mitwirkende gesucht, die aus ihren Abteilungen berichten möchten

In den vergangenen Jahrzehnten haben sich die Vereinsnachrichten der DJK Wiking immer wieder richtungsweisenden Entwicklungsprozessen gestellt. Wir können, so meine ich, stolz darauf sein.

Die beständige Herausgabe unserer Vereinszeitung hat längst einen festen Platz in der DJK Wiking gefunden. Dem lobenden, manchmal auch kritischen Zuspruch, ist es zu verdanken, dass die Redaktionsmitglieder immer wieder animiert und angespornt werden, dass die Vereinsnachrichten auch künftig erscheinen.

Gern würden wir es sehen, wenn auch die jüngere Generation in unserem Team ehrenamtlich mitmachen würde. Klar ist: Aus den festgehaltenen, aktuellen Beiträgen wird einmal Geschichte für die nachrückenden Generationen. Wir möchten dokumentieren, „wie es war, wie es wurde und wie es heute ist“.

Es gibt ein Archiv mit allen Veröffentlichungen seit 1965, eine detaillierte Chronik und ein Fotoarchiv mit über 3.700 Dateien in 427 Ordnern. Wer möchte gerne mitmachen? Setzt euch in Verbindung mit Tel. 0221-7088976.

Gertrud Gillessen



Bestattungen  
**SCHWARZ**  
seit 1949

**Köln Tel. 708 71 38**  
Fühlingen, Schmiedhofsweg 2  
Heimersdorf, Volkhovener Weg 103  
www.bestattungen-schwarz.com  
mail@bestattungen-schwarz.com

- Individuelle Beratung in sämtlichen Bestattungsfragen.
- Erd-, Feuer-, Individual-, 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.



# Den Glücklichen lacht die Sonne

Sommertreffen der Herzsportgruppen aus dem Taborsaal

Wie jedes Jahr trafen sich auch in diesem Frühsommer die Herzsportgruppen des Taborsaals im Garten der Begegnungsstätte Dr. Schaefer-Ismer des Seniorennetzwerks Müngersdorf zum Spaziergang, Grillen und fröhlichen Beisammensein.

Donnerstag, 21. Juli 2016 um 10:30 Uhr war angesetzt und die Wettervorhersage prognostizierte Sonne mit Wolken, Regenschauer und Gewitter. Zum Glück blieben Regen und Gewitter aus, so dass sich ein Teil der Herzsportler zu einem etwa einstündigen Spaziergang durch den Stadtwald aufmachte.

Die übrigen trafen nacheinander in der Begegnungsstätte ein und gegen 12 Uhr hatten sich dann 55 Herzsportler bei strahlendem Sonnenschein im Garten versammelt.

Das Prinzip der Verkostung war Selbstbedienung, es waren ein Salat- und Kuchenbüfett aufgebaut, Getränke und Kaffee standen bereit und am Grill konnte man sich ein Würstchen oder eine Scheibe Spießbraten geben lassen. So ging ein reges Treiben los und jeder konnte selbst wählen, ob er mit Kuchen anfängt und damit auch wieder endet oder nur Salat isst oder überhaupt nur trinkt.

Da die Herzsportgruppen nicht nur einen guten Klavierspieler, der zweimal

jährlich das offene Singen begleitet, unter sich hat, sondern auch zwei Bläser, konnten wir uns an diesem Tag wieder an einigen musikalischen Einlagen erfreuen. Werner Kohlbecker und Theo Pütz spielten mit ihren Instrumenten Lieder, die von vielen gerne mitgesungen wurden.

Zwischendurch diente als Hintergrundmusik eine CD, die Germano Marinoni aus der dritten Gruppe, mit altbekannten Liedern zum Mitsingen und -tanzen, zusammengestellt hatte.

Daneben wurde an allen Tischen viel erzählt, gelacht und auch das ein oder andere Gläschen Sekt getrunken. Rundum war es ein wunderschöner Tag und die letzten Sportler verließen den Garten gegen 16:30 Uhr.

Alle freuen sich jetzt schon auf das nächste Treffen an dieser Stelle, das für Oktober zum Reibekuchenessen geplant ist.

*Heidi Matheis*



# Sportprogramm

Ballspiel Hobby, Frisbee						Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820						Kooperationen/Projekte mit						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		
Basketball für Mädchen	535	11-16	Mo.	17:00-18:00	HMG	N. N.	Kita-Fußball			Mo.	10:30-11:30	KiLa	F. Frieling	Fußball (Offener Ganztag)		6-10	Mo.	14:30-16:00	Bal	F. Frieling	Fit für 100	92		Di.	09:30-10:30	LC2	K. Heinen		
Tischtennis für Jungen und Mädchen	541	10-17	Mo.	17:00-18:30	HMG	L. Chimento	Fit für 100 - NADIA	93		Di.	10:30-11:30	LC2	K. Heinen	Sportförderunterricht	132		Di.	14:30-15:30	Bal	H. Stempin	Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30-16:30	Bal	H. Stempin		
Tischtennis für Jungen und Mädchen	540	10-17	Mo.	18:30-20:00	HMG	L. Chimento	Fit für 100	92		Do.	09:30-10:30	LC2	K. Kraus	Sportförderunterricht	136	6-8	Do.	15:45-16:45	Leb	H. Stempin	Sportförderunterricht	137	8-10	Do.	16:45-17:45	Leb	H. Stempin		
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570	6-16	Di.	17:30-19:30	HMG	J. Benner	<b>Kampfsport, Selbstverteidigung</b>							<b>Christina Blatt, Tel.: 0160-94444772</b>															
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570	6-16	Di.	18:00-20:00	BCW	J. Benner	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Judo	620	6-12	Mo.	17:30-19:00	Mer	C. Blatt	Judo	621	ab 13	Mo.	19:00-20:30	Mer	C. Blatt		
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30-21:30	HMG	W. Remsky	Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30-22:00	Mer	W. Richmann	Selbstverteidigung	690		Di.	19:00-20:30	Rip.	M. Koesse	Judo	610	6-12	Mi.	18:00-19:30	TV	C. Blatt		
Ballspiel Hobby	560		Mi.	19:30-21:00	HMG	M. Maier	Selbstverteidigung	690		Di.	19:00-20:30	Rip.	M. Koesse	Judo	611	ab 13	Mi.	19:30-21:00	TV	C. Blatt	Judo	660	6-9	Do.	17:00-18:15	Blu	D. Kühn		
Basketball Hobby	531	ab 8	Fr.	16:30-17:45	Blu	N. N.	Judo	661	ab 10	Do.	18:15-19:30	Blu	D. Kühn	Selbstverteidigung	690		Do.	19:00-21:00	Rip.	M. Koesse	Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30-22:00	Rip.	W. Richmann		
Basketball Hobby	532	ab 12	Fr.	17:45-19:15	Blu	N. N.	Judo	623	6-12	Fr.	17:15-18:45	TV	J. Harzem	Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30-22:00	Rip.	W. Richmann	Judo	624	ab 13	Fr.	18:45-20:15	TV	J. Harzem		
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	500		Fr.	17:30-20:00	BCW	F. Keichel	<b>Rehabilitationssport</b>							<b>Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522</b>															
Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570	ab 14	Fr.	20:00-22:00	HMG	P. Sumara	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	09:00-10:00	GPP	G. Toprak	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	10:00-11:00	GPP	G. Toprak		
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570	6-16	Fr.	18:00-20:00	BCW	J. Benner	Basketball Leistung							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	84		Mo.	17:00-18:00	KMA 2	F. Frieling	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens		
Frisbee Jungen & Mädchen	570		Sa.	n.V. n.V.	BCW	P. Sumara	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	10:00-11:00	GPP	G. Toprak	Sport bei psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mi.	09:30-10:30	LVR	L. Görgens		
<b>Fußball</b>							<b>Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820</b>							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	10:00-11:00	GPP	G. Toprak	Sport bei psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	24		Mi.	10:30-11:30	LVR	L. Görgens		
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	84		Mo.	17:00-18:00	KMA 2	F. Frieling	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Fußball	505		Di.	15:45-16:45	Leb	N. N.	<b>Sport für Menschen mit Behinderung</b>							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	84		Mo.	17:00-18:00	KMA 2	F. Frieling	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	17:15-18:00	KMA1	G. Toprak		
Fußball	505		Sa.	10:00-11:00	Bal	I. Neyman	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Basketball Leistung							<b>Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820</b>							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mo.	10:00-11:00	GPP	G. Toprak	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	17:15-18:00	KMA1	G. Toprak		
Basketball für Mädchen	533	ab 12	Mo.	17:00-18:00	Blu	M. Köse								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	84		Mo.	17:00-18:00	KMA 2	F. Frieling	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Basketball Leistung	533	ab 12	Mo.	18:00-20:00	Blu	M. Köse	<b>Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522</b>							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	84		Mo.	17:00-18:00	KMA 2	F. Frieling	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Basketball	533	ab 16	Mo.	18:00-20:00	Blu	M. Köse	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Basketball für Jungs	533	ab 16	Mi.	19:15-21:00	Blu	M. Köse								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Basketball Hobby	533	ab 12	Fr.	16:15-17:30	Blu	M. Köse	<b>Irene Viereck, Telefon: 0221-798805</b>							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Basketball Leistung	533	ab 12	Fr.	17:30-19:15	Blu	M. Köse	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
<b>Sport für Menschen mit Behinderung</b>							<b>Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522</b>							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Schwimmen/Wassergymnastik	12		Mi.	18:00-19:00	DS	N.N.								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Sport mit Kick	11		Do.	17:00-18:00	KMA2	L. Görgens	<b>Irene Viereck, Telefon: 0221-798805</b>							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
<b>Fitness</b>														Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Soft-Aerobic	201		Mo.	19:00-20:00	Leb	A. Stempin								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Power-Aerobic	202		Mo.	20:00-21:00	Leb	A. Stempin	<b>Gesundheits-, Seniorengymnastik</b>								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak	
Fitness und Skigymnastik	221		Mo.	19:00-20:30	TV	J. Harzem	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Fitness BOP	224		Di.	09:00-10:00	PF.D.	G. Henschen								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Fitness BOP	222		Di.	17:00-18:00	TV	T. Bendel								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Fitness BOP	225		Do.	09:00-10:00	Tab	G. Henschen	<b>Irene Viereck, Telefon: 0221-798805</b>							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30-18:45	TV	A. Stempin	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Aerobic	204		Do.	19:15-20:15	Blu	A. Stempin								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Pilates	1		Do.	20:15-21:15	Blu	A. Stempin								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Fit ins Wochenende	241		Fr.	20:15-22:30	TV	H. Stempin	<b>Gesundheits-, Seniorengymnastik</b>							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
<b>Gesundheits-, Seniorengymnastik</b>							<b>Irene Viereck, Telefon: 0221-798805</b>							Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00-10:15	LC2	S. Kanther								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15-11:30	LC2	S. Kanther								Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	81		Di.	17:45-18:45	GKP	L. Görgens	Sport bei orthopädischen Erkrankungen (Wirbelsäule, Gelenke)	29		Mi.	16:30-17:15	KMA1	G. Toprak		
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:00-19:00																									

Volleyball Leistung					Turnen								
Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177 Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725					Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829								
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	17.00 18.15	HMG	A. Garrecht	Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16:00 17:00	Blu	G. Toprak
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	<hng 99.03	Fr.	17.30 19.30	HMG	Walber/Wiedemeyer	Kleinkinderturnen	117		Di.	16:00 17:00	TV	T. Bendel
Jugend weibl. U14	510	<hng 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	<hng 01.03	Mo.	18.00 19.30	HMG	M. Hüsch	Jungenturnen	113	6-10	Mi.	16:30 17:30	Rip	N. Bendel
Jugend weibl. U16 2	510	<hng 01.03	Do.	18.00 19:30	HMG	M. Hüsch	Mädchenturnen	122	6-10	Mi.	17:30 18:30	Rip	N. Bendel
Jugend weibl. U16 1	510	<hng 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	<hng 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	<hng 58.09	Di.	17.30 19:30	HMG	K. Blomeyer	Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:00 17:00	TV	M. Behnen
Jugend weibl. U18	510	<hng 58.09	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	<hng 97.04	Di.	17:30 19:30	HMG	D. Pisczor	Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	15:00 16:00	Bal	G. Matuschek
Jugend weibl. U20	510	<hng 97.04	Do.	17:30 19:30	HMG	D. Pisczor	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	HMG	H. Stempin
Damen I	510		Do.	20.00 22.00	HMG	U. Paffendorf	Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30 18:45	HMG	H. Stempin
Damen II	510		Mi.	19:30 21:30	HMG	P. Schreier	Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45 20:15	HMG	H. Stempin
Damen II	510		Fr.	17:00 19:00	HMG	P. Schreier	<b>Yoga, Tai Chi, Qi Gong</b>						<b>Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981</b>
Damen Hobby LL	510		Mo.	19:30 22:00	HMG	M. Niemann	Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Herren Hobby 1 LL	510		Di.	19:30 22:00	HMG	B. Hüttemann	Yoga für Männer und Frauen	40	ab 60	Mo.	09:30 10:00	EvL	I. Viereck
Herren Hobby 1 LL	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 2 BeL	510		Mi.	19:30 22:00	HMG	S. Kraus	Qi Gong	5		Mo.	08:50 09:50	Tab	H. Matheis
Mix I LL	510		Do.	19:30 22:00	HMG	N. Zander	Yoga für Frauen und Männer	42		Mo.	17:30 19:00	Pf.W.	I. Viereck
Mix II BeL	510		Di.	19:30 22:00	HMG	Kraus/Garrecht	Yoga für Frauen und Männer	43		Mo.	19:00 20:30	Pf.W.	L. Langlitz
							Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30 22:00	Pf.W.	L. Langlitz
							Yoga und Prävention	400	ab 60	Di.	16:30 17:45	EvGZ	S. Schmitz
							Yoga und Prävention	401	ab 60	Di.	17:45 19:00	EvGZ	S. Schmitz
							Yoga für Frauen und Männer	48		Mi.	18:00 19:30	Bal	J. Römer
							Tai Chi Chuan	7		Mi.	18:30 20:30	Rip	B. Schröder

DJK Wiking bietet jederzeit:

**Sport für Einsteiger**  
und  
**Sport für Wiedereinsteiger**

Anfragen in der Geschäftsstelle!  
(Kontaktangaben s. Seite 3)

## Hallenverzeichnis

- AV** – Aula Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg 140, 50767 Köln-Heimersdorf
- BCW** – Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz, Merianstr. 5, 50765 Köln
- BCF** – Bezirkssportanlage Chorweiler, Fußballplatz, Merianstr. 5, 50765 Köln
- Bal** – Turnhalle Grundschule, Balsaminenweg 52, 50769 Köln-Seeberg
- Blu** – Turnhalle Grundschule, Ernstbergstr. 2, 50765 Köln-Blumenberg
- DS** – Donatus-Schule, Donatusstraße 39, 50259 Pulheim-Brauweiler
- EvGZ** – Ev. Gemeindezentrum, Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler
- EvL** – Ev. Kirche, Lebensbaumweg 41, 50767 Köln-Heimersdorf
- GKP** – Gymnasium Köln-Pesch, Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch
- GPP** – Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler
- HMG** – Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler
- KIKMA** – Städt. Kindertagesstätte, Karl-Marx-Allee 69, 50769 Köln-Seeberg
- KiLa** – Städt. Kindertagesstätte, Langenbergstr. 18, 50765 Köln-Blumenberg
- KiRi** – Kath. Kindertagesstätte, Riphahnstr. 38, 50769 Köln-Seeberg
- KiWe** – Städt. Kindertagesstätte, Weiler Weg 31, 50765 Köln-Weiler
- KMA1** – Gustav-Heinemann-Schule, Karl-Marx-Allee 3, 50769 Köln-Seeberg
- KMA2** – Henry Ford Realschule, Karl-Marx-Allee 43, 50769 Köln-Chorweiler
- LC** – Lino Club, Wirtsgasse 14, 50739 Köln-Longerich
- LC2** – Lino Club, Unnauer Weg 98a, 50767 Köln-Lindweiler
- Leb** – Turnhalle Grundschule, Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
- Leb2** – Aula Grundschule, Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
- LVR** – LVR Klinik Köln, Merianstr. 108, 50765 Köln-Chorweiler
- Mer** – Turnhalle Grundschule, Merianstr. 7-9, 50765 Köln-Chorweiler
- Pf.St.A.** – Pfarrheim St. Anna, Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld
- Pf.W.** – Pfarrheim Weiler, Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler
- Pf.D.** – Pfarrheim Dionysius, Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich
- Rip.** – Turnhalle Grundschule, Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg
- TFü1** – Turnhalle Sonderschule, Fühlingerweg 7 (vordere Halle), 50765 K.-Weiler
- TFü2** – Turnhalle Sonderschule, Fühlinger Weg 7 (hintere Halle), 50765 K.-Weiler
- Sol** – Turnhalle Förderschule, Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler
- Tab** – Taborsaal, Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf
- TV** – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf

## 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
- Sportwartin:** Alexandra Stempin,  
Telefon: 0221-78962820, E-Mail: alexandrastempin@gmx.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:** Manfred Schoss

## 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:**  
Christina Blatt, 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

# Gedächtnistraining

Eine weitere Ausgabe des beliebten Gedächtnistrainings mit Aufgaben zu farblicher Vorstellungskraft, zu den bevorstehenden olympischen Sommerspielen, zu Vorsilben und zu Geschenken

Hier wieder ein paar Übungen, um nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn fit zu halten!

## 1. Vorgestellte Wörter

...können die „Kraft“ einer Farbe bildlich noch verstärken. Setzen sie hinter jedes Wort eine Farbe und dann einen Gegenstand, der genau diese Farbe hat!

z.B.: Schnee = Ein schneeweißes Bettuch

Pech, Gras, Honig, Blut, Schokolade, Sonne, Stahl, Himbeere, Mai, Rose, Linde, Kardinal, Feuer, Silber, König, Gift, Licht, Bonbon, Smaragd, Schweinchen, Kohle, Veilchen, Maus, Türkis, Kalk, Knall, Rost, Asche, Saffran, Rubin, Gold, Haselnuss

## Auflösungen Gedächtnistraining von oben

**Aufgabe 4, Geschenkkorb für Kind:**  
 Süßigkeiten, Taschenlampe  
 Nasenbär, Oger, Pferde mit Ranch,  
 Kasperle, Liederbuch, Malkasten,  
 Vermögen, vermutlich...  
 Leguan...  
 Legal, Legehenne, Legion, Legislative,

## 2. Sie sind Olympiateilnehmer/in!

Stellen sie sich für einen Buchstaben Namen, Land, Sportart, Maskottchen und etwas, das sie kurz vor dem Wettkampf noch machen, vor!

z.B.: A = Adele/Argentinien/Achthundertmeterlauf/Amulett/Atemübungen

Nehmen sie sich auf diese Weise jeden Buchstaben des Alphabets vor!

## 3. Bilden Sie sinnvolle Wörter,

...so viele wie ihnen zu jedem „Anfang“ einfallen!

- Erh...
- Geb...
- Stre...
- Verm...
- Ausb...
- Einb...
- Leg...

**Aufgabe 3, Sinnvolle Wörter:**  
 Erhabenheit, Erhalt, Erhebung, Erholung...  
 Ausbaden, Ausbeulen, Ausbeute, Ausbildung, Ausbund...  
 geballt, Gebet, gebettet, Gebot, Geburt...  
 Einbahnstraße, Einband, Einbildung, einblenden, Einbuße...  
 Streben, Streifen Streik, Streit, Streusel...

## 4. Sie stellen einen Geschenkkorb zusammen,

für verschiedene Personen! Mit den Anfangsbuchstaben von K bis T, füllen sie den Korb mit brauchbaren Dingen für:

- einen Sportler
- ein Kind
- eine Frau

Ich hoffe, Sie hatten Freude mit den Übungen! Die Lösungen finden sie unten "auf den Kopf gestellt".

Bis zum nächsten Mal, Ihre

Heidi Matheis

**Aufgabe 1, Vorgestellte Wörter:**  
 pechschwarze Haare  
 grasgrüne Raupe  
 honiggelber Bernstein  
 blutrote Schuhe  
 schokoladenbrauner Labrador  
 sonnengelber Blazer  
 stahlblaue Augen  
 himbeerrote Lippen  
 maigrüne Handtücher  
 rosenrotes Heideröschen  
 lindgrüne Bluse  
 kardinalroter Umhang  
 feuerrotes Spielmobil  
 silbergrauer Tönung  
 giftgrüner Frosch  
 lichtweiße Farbe  
 bonbonfarbenes Kleid  
 smaragdgrüner Edelstein  
 schweincherosa Nagellack  
 kohleschwarze Feder  
 veilchenblauer Quarz  
 maustrauer Anzug  
 türkisgrüne Lagune  
 kalkweiße Haut  
 knallunter Luftballon  
 rostroter Käfer  
 aschgraues Licht  
 safran gelbes Pulver  
 rubinrote Schwertpflanze  
 goldgelbes Eidotter  
 haselnussbraune Kontaktlinsen

**HERTEL**  
 Qualität aus Köln seit 1905

- Sicherheit
- Komfort
- Energie-
- Einsparung

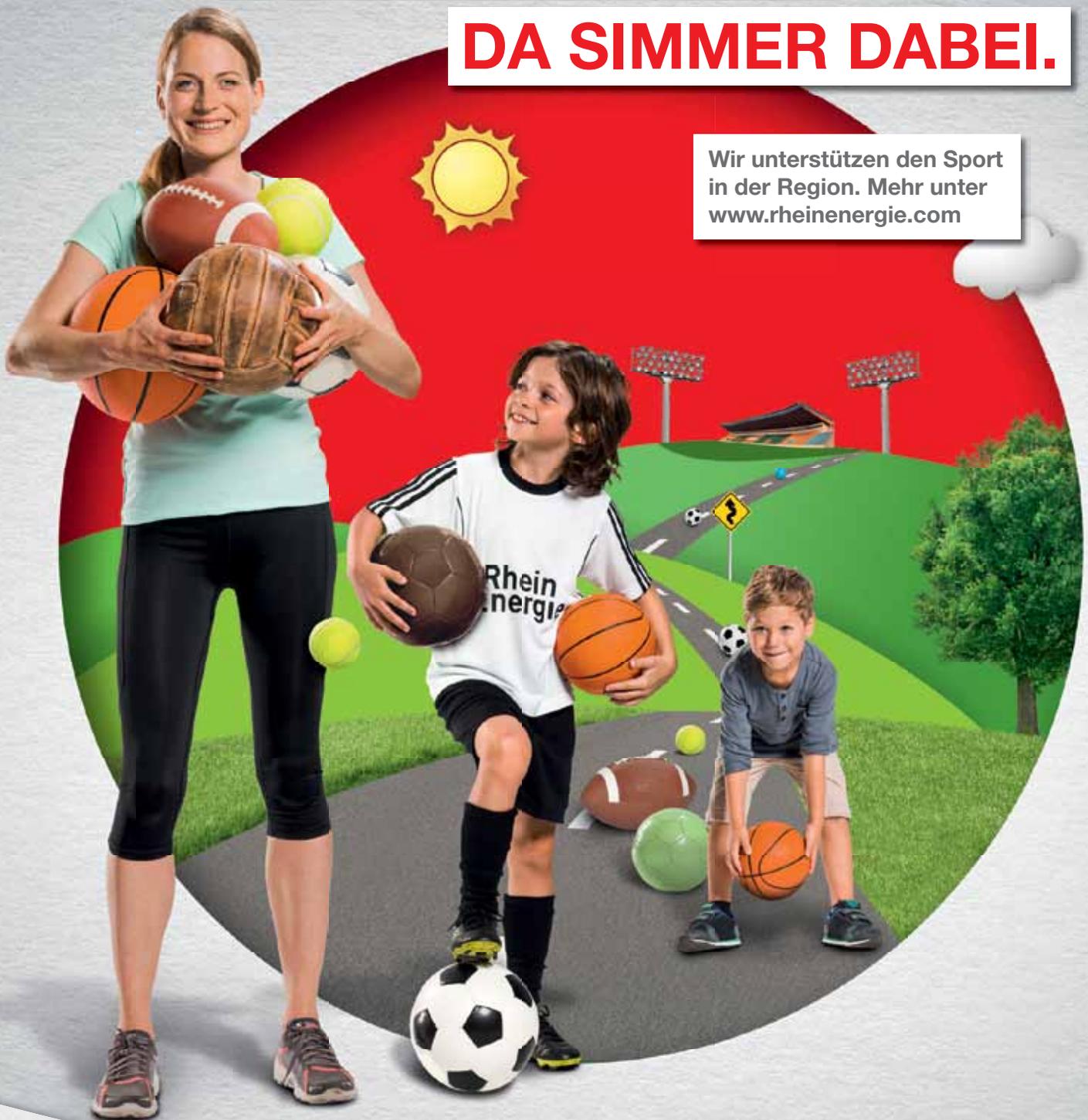
HERTEL Rollladen-, Tor- und Sonnen-Schutztechnik GmbH & Co. KG  
 Donatusstraße 103  
 50767 Köln

Tel.: 0221 – 590 10 06  
 Fax: 0221 – 590 24 28  
 www.hertel-koeln.de  
[hertel@hertel-koeln.de](mailto:hertel@hertel-koeln.de)

# GEBALLTE POWER.

## DA SIMMER DABEI.

Wir unterstützen den Sport  
in der Region. Mehr unter  
[www.rheinenergie.com](http://www.rheinenergie.com)





Im nächsten Urlaub sportlich weiter ... oder nur relaxen...  
...bei uns finden Sie beides!



Wir legen großen Wert auf umfassende und individuelle Beratung und lassen Ihre Urlaubsträume wahr werden.

Als Ihr freundliches Reisebüro im Kölner Norden vertreten wir ausschließlich namhafte Reiseveranstalter, Fluggesellschaften, Kreuzfahrt- und Ferienhausanbieter - damit Ihr Urlaub ein voller Erfolg wird!

Persönlich, mit Hilfsbereitschaft und rheinischem Frohsinn aber auch mit Zuverlässigkeit und Kompetenz helfen wir Ihnen gerne jederzeit.

### Unsere Stärken für Sie:

- ehrliche **Preisvergleiche**, für Familien, Paare, Singles - einfach für jedermann - schonen Ihre Urlaubskasse
- kompetente und freundliche **Beratung** in einer Atmosphäre die Lust auf Urlaub macht (Kaffee inklusive)
- **LAST-MINUTE - ANGEBOTE** wie im Internet - und besser !!!!!
- **KREUZFAHRTEN** rund um den Globus, Mein Schiff, AIDA u.v.m.
- auch im **INTERNET** jederzeit für Sie erreichbar

bis einschliesslich 13.9.2016

Volkhovener Weg 174 / Ecke Stallagsweg  
50767 Köln-Heimersdorf

ab dem 17.9.2016 große Neueröffnung  
Sie sind herzlich eingeladen!

August-Haas-Str. 16 / ehem. REWE  
50737 Köln-Longerich

Tel.: 0221 / 4690490

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