



Wiking
1965 e.V.



Der große Sportverein im Kölner Norden

Heft 1-2020

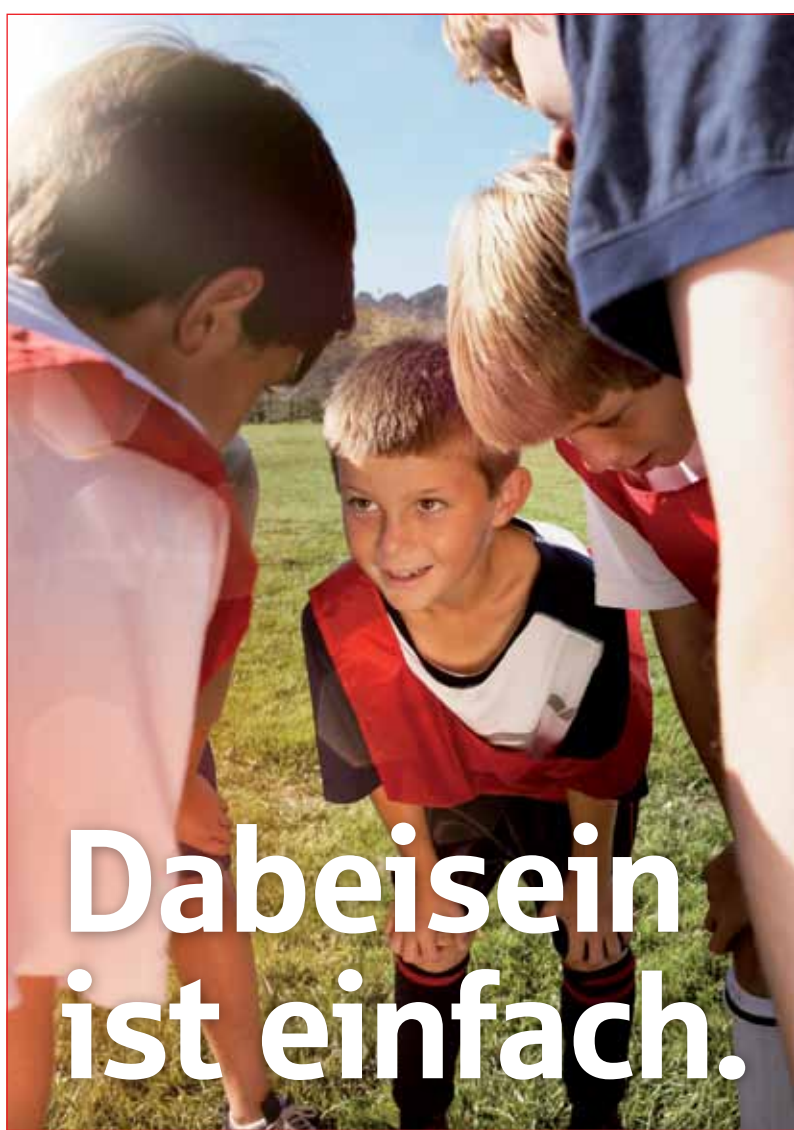
Zurück zum Sport!



In dieser Ausgabe außerdem Berichte...

- zu den Widrigkeiten der Corona-Pandemie
- zu Kölle aktiv und weiteren Sportangeboten
- zur Teilnahme des Vereins am Veedelszoch

Alle Sportangebote hinten im Heft!



Dabeisein ist einfach.



gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Sport.

Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Diesen Werten fühlen wir uns verpflichtet. Deshalb unterstützen wir den Sport in Köln und Bonn. Von der Fußball-E-Jugend über den Behindertensportverein bis hin zum jährlichen Kindersportfest. Von der Nachwuchsförderung bis zu Spitzenleistungen beim 1. FC Köln, bei den Telekom Baskets oder den Kölner Haien. Jedes Jahr unterstützen wir rund 200 Sport-Projekte.

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
KölnBonn**

Corona-Sportregeln



DJK Wiking Köln
Sport verbindet

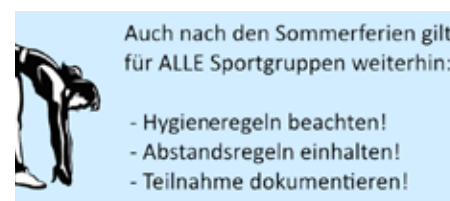


Auch nach den Sommerferien gilt
für ALLE Sportgruppen weiterhin:

- Hygieneregeln beachten!
- Abstandsregeln einhalten!
- Teilnahme dokumentieren!

In dieser Ausgabe

Grußwort	S. 4
Titelthema "Zurück zum Sport"	S. 5
DJK Wiking wieder bei Kölle aktiv dabei	S. 6
Für die Yogis geht es wieder los!	S. 7
Neustart 2.0 für das Judo-Team mit Daniel Klein	S. 9
Hinfiebern auf Flickflacks	S. 10
Trampolin-Turnen: Vom Fliegen (nur) träumen	S. 11
Volleyball wurde ins Freie verlegt	S. 12
Freiluft-Auftakt der Frisbeesport-Abteilung	S. 15
Die Corona-Chronologie des Vereins	S. 16
DJK Wiking beim Veedelszoch in Heimersdorf	S. 20
Schnell, direkt, zuverlässig: Die DJK Wiking App	S. 22
Brief eines Bundestagesmitglieds an den Verein	S. 23
Gedächtnistraining, Gebührenübersicht	S. 26
Ansprechpartner, Hallenverzeichnis	S. 27
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 28



Fotonachweis oben, Titelbilder und alle weiteren: DJK Wiking, sofern nicht anders angegeben

Geschäftsstelle:

Florenzer Str. 32
50765 Köln-Chorweiler
Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22
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.
Florenzer Str. 32, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 78 96 28 20
mobil: 0151 - 50 65 45 22
Email: beitragsstelle@djkwiking.de
oder info@djkwiking.de

Rechnungszahler erhalten eine
Bearbeitungsgebühr von 2,50 Euro
pro Rechnungsstellung.

Bankverbindung:

Sparkasse Köln-Bonn
IBAN: DE76370501980001192632
BIC: COLSDE33XXX

Impressum:

Herausgeber:

DJK Wiking Köln 1965 e.V.,
Florenzer Str. 32, 50765 Köln

Redaktion: Jörg Benner,
Martinusstr. 9, 50765 Köln
Tel.: 0221 - 99 37 40 20
Email: benner@djkwiking.de

Mitarbeit: Gertrud Gillesen

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

Briefe und Beiträge, die veröffentlicht werden sollen, müssen bis zum Redaktionsschluss der Redaktion zugegangen sein (02.10.2020). 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 Wiking-Vereinszeitung wird durch unsere Werbepartner mitfinanziert. Wir bitten Euch, unsere Mitglieder, dies bei Euren Einkäufen zu berücksichtigen, vielen Dank!

Termine

20.06.2020: Sommeranfang, Sommersonnenwende

29.06. - 11.08.2020: Sommerferien
Während der Ferien bietet die DJK Wiking einige Sportangebote an, siehe dazu weiter hinten im Heft

20.09.2020: Weltkindertag

22.09.2020: Herbstanfang

12.10. - 24.10.2020: Herbstferien

So ist es uns ergangen

von Joachim Ringelnatz

So ist uns ergangen.

Vergiss es nicht in besserer Zeit! –
Aber Vöglein singen und sangen,
Und dein Herz sei endlos weit.

Vergiss es nicht! Nur damit du lernst
zu dem seltsamen Rätsel „Geschick“.

–

Warum wird, je weiter du dich entfernst,
desto größer der Blick?

Der Tod geht stolz spazieren.
Doch Sterben ist nur Zeitverlust. –
Dir hängt ein Herz in deiner Brust,
das darfst du nie verlieren.

Liebe Mitglieder und Interessierte, wir danken für Ihre und Eure Treue!

Wer hätte sich das träumen lassen? Bereits seit vier Monaten hält uns das Corona-Virus im Griff. Unsere Gesellschaft und Wirtschaft ist zeitweise zum Stillstand gekommen, so auch unser Sportverein DJK Wiking Köln.

In einer so schwierigen Zeit, wie wir sie noch nicht erlebt haben, muss Vieles zurückstehen, so auch der Sport. Ich bedanke mich ganz herzlich für das Verständnis, das die meisten in dieser Situation gezeigt haben!

Sie können uns glauben: auch uns im Vereinsvorstand sind viele Entscheidungen nicht leicht gefallen, die wir zu treffen hatten und noch zu treffen haben.

Doch alles Klagen und Bedauern hilft nichts. Wir haben als Verein eine Menge Herausforderungen zu meistern, geleitet von so unterschiedlichen Fragen wie:

- Was können wir Euch und Ihnen anbieten, wenn kein Sport möglich ist?
- Wie lange werden wir die Situation wirtschaftlich überstehen?
- Welche Angebote können wir wieder starten, unter Berücksichtigung der jeweils gültigen Corona-Schutzverordnung, aber auch nach eigener Verantwortung?
- Bis zu welcher Gruppengröße sollen wir Sportangebote jeweils wieder zulassen?

- Wie schützen wir besonders die Angehörigen von Risikogruppen bei unseren Sportangeboten?

Bei diesen Erwägungen spielen viele Rahmenbedingungen eine Rolle: Neben der Frage, welche Regelungen gerade gelten, geht es bei jedem Sportangebot um eine Einzelfallentscheidung. Dabei ist unter anderem zu beachten:

- Sind die Abstandsregelungen einzuhalten, beim Warten, beim Gang zum Sportangebot, während des Sports?
- Kann die geforderte Desinfektion geleistet werden (das betrifft neben den Händen und Türgriffen auch alle Sportgeräte, beim Turnen und Judo zum Beispiel auch die Matten)?
- Ist eine Halle gut zu lüften?
- Findet eine extra Reinigung der Halle statt? Wer kommt dabei für die entstehenden Kosten auf?

Und schließlich verkünden die Landesregierungen und die Sportbünde zuzetzt beinahe im Zweiwochen-Rhythmus neue kurzfristige Änderungen. Die Zeitungen greifen den Tenor gerne auf und schreiben dann: "Die Sporthallen sind wieder offen" oder "Kontaktsport ist wieder erlaubt".

Allerdings stimmt das in dieser Allgemeinheit nicht. Zudem sind alle Angebote wie gesagt einzeln zu prüfen, ob das erforderliche Schutzkonzept dabei



Lars Görgens, 1. Vorsitzender DJK Wiking Köln

eingehalten werden kann.

Das erzeugt einen hohen Druck und eine Erwartungshaltung, die leider kurzfristig nicht erfüllt werden kann. Ein größerer zeitlicher Vorlauf und klarere Maßgaben, was erlaubt ist und was nicht, wären hier sehr hilfreich gewesen.

Doch wie schon gesagt, das soll kein Grund zum Lamentieren sein! Langsam aber sicher gehen mehr und mehr Sportangebote wieder los. Wir hoffen, dass wir nach Ende der Sommerferien wieder mit dem (fast) vollständigen Sportangebot loslegen können.

Doch uns muss auch klar sein: Solange kein Impfstoff gegen Covid-19 gefunden ist, handelt es sich immer nur um vorläufige Lösungen!

Mit diesem Heft wollen wir verdeutlichen: Wir sind für Sie und Euch da! Wir tun alles, um ein verantwortliches Sporttreiben zu ermöglichen und zugleich dabei die Gesundheit aller zu schützen, vor allem der Gefährdeten!

Dabei wissen wir Ihre und Eure Unterstützung sehr zu schätzen!

Blieben Sie gesund und sportlich!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Was ist im Sport erlaubt?

NRW Corona-Schutzverordnung, Stand 15.06.2020

Welche Abstandsregelungen gelten?

- Laut Bundesregierung sind öffentlich 1,5 m Abstand zu halten und Mund-Nasen-Schutzmasken zu tragen.
- Der LSB NRW gibt als Empfehlung die Richtgröße von min. 10 qm Raum pro Person an.
 - Dies ist jedoch abhängig von der Art der Gruppe (Risikogruppen sollen mehr Abstand halten) und von der Art der Aktivität.
 - Der Deutsche Turnerbund empfiehlt für Hallensport ohne Kontakt 20 qm Raum pro Person.
- Demgegenüber dürfen sich in NRW bis zu 10 Personen ohne Abstand und ohne Maskenpflicht treffen. Diese Zahl definiert auch die erlaubte Gruppen-

größe für Kontaktsport in der Halle.

- Darüber hinaus ist der Kontaktsport unter freiem Himmel in NRW nun für bis zu 30 Personen möglich.

Welche Unterscheidungen muss ein Verein bei Sportangeboten treffen?

- Kontaktfreier Sport draußen
- Kontaktfreier Sport in der Halle
 - Teilnahmeliste führen, Abstandsregelungen, Hygiene und Infektionsschutz sicherstellen (Desinfektion)
 - In der Halle ist zusätzlich Durchlüftung, Desinfektion aller Geräte und Sonderreinigung sicherzustellen
- Kontaktfreier Sport mit Angehörigen von Risikogruppen (v.a. draußen)
 - eher mehr als weniger Abstand!



- Kontaktsport draußen
 - bis zu 30 Personen plus Übungsleitung. Die ÜL muss Abstand halten.
- Kontaktsport in der Halle
 - bis zu 10 Personen plus ÜL

Welche Sportangebote können stattfinden?

- Sportangebote draußen können grundsätzlich leichter stattfinden
- Jedes Sportangebot in einer Halle erfordert eine Einzelfallentscheidung durch den Stadtbezirk und den Verein.

Erste Hallenangebote finden wieder statt!

Das Bezirksamt Köln-Chorweiler hat erste Hallenzeiten für Sportangebote der DJK Wiking Köln freigegeben.

Das macht Hoffnung, dass spätestens nach den Sommerferien weitgehend wieder alle Sportangebote stattfinden können. Allerdings werden dabei nach wie vor besondere Regeln gelten.

Die Ankündigungen, vor allem der Landesregierung von Mitte Mai, wonach „Sporthallen wieder öffnen“, haben leider zu falschen Erwartungen geführt. Denn es ist deutlich einfacher etwas anzukündigen, als es unter Beachtung aller Vorkehrungen und notwendigen Voraussetzungen an der Basis umzusetzen: Zutrittsregelungen, Infektionsschutz, Hygienemaßnahmen, der zusätzliche Reinigungsaufwand.

Umgesetzt werden muss das alles „unten“ an der Basis, in den Bezirksämtern, in den Vereinen und in den Schulen. Diese stehen letztlich in der Verantwortung. Es handelt sich also stets um Einzelfall-Entscheidungen, ob ein Sportangebot wieder stattfinden kann und ob eine Halle tatsächlich wieder nutzbar ist. Das betrifft auch die Verfügbarkeit von Sporthallen während der Sommerferien.



Nachdem der Verein bereits im Mai mit Angeboten im Freien begonnen hatte, folgt nun jedoch das positive Signal, dass es auch mit ersten Sportstunden in der Halle wieder losgeht. Gruppen, die wieder stattfinden können, werden dazu von ihrer Übungsleitung kontaktiert! Bei gleichbleibender Infektionslage und Entwicklung ist der Verein guter Dinge, dass nach den Sommerferien wieder ein weitgehend geregelter Sportbetrieb stattfinden wird.

Um bis dahin Verlässlichkeit bieten zu können, liegt der Fokus der DJK Wiking Köln bei ihren Sportangeboten bis zu den Sommerferien und auch während der Sommerferien nach wie vor auf Freiluftsport. Hier hat der Verein die feste Zusage, große Flächen der Bezirkssportanlage in Chorweiler auch in den Sommerferien nutzen zu können und kann somit verlässlich planen. Immer mehr Übungsleitende und Gruppen nutzen diese Möglichkeit. Ergänzend kommen dann Angebote in geöffneten Sporthallen hinzu.

Einige allgemeine Informationen

Gemäß der aktuellen Corona-Schutzverordnung ist zu unterscheiden zwischen Sport ohne Kontakt und Sport mit Kontakt sowie zwischen Sport draußen und Sport drinnen. Hier gelten jeweils unterschiedliche Regelungen. Weiterhin gilt es gegenüber Angehörigen von Risikogruppen eine besondere Vorsorge zu gewährleisten. Zudem sind nach wie vor Teilnehmelisten zu führen, um bei einer Ansteckung stets zurückverfolgen zu können, wer jeweils teilgenommen hat.

- Der Verein informiert weiterhin über alle Neuigkeiten und Änderungen auf der Homepage und der Vereins-App.
- Zudem ist ein Vereinsnewsletter per Mail in Planung. Aufgrund der oft sehr kurzfristigen Änderungen sind schnelle Informationswege sehr wichtig.
- Deshalb nochmals die Bitte an alle Mitglieder, dem Verein ihre aktuelle E-Mail Adresse per Mail an info@djkwiking.de zuzusenden.

DJK Wiking im Zeichen von Corona

Eine Einordnung von Gertrud Gillessen

Seit der Gründung der DJK Wiking 1965 hat es meines Wissens bisher niemals Schließungen oder Ausfälle im Sportbetrieb gegeben.

Nun hat die Corona-Pandemie seit dem 16. März 2020 auch die DJK Wiking gezwungen, den Sportbetrieb komplett einzustellen. Schon im April bot der Verein Video-Chats in Bild und Ton über den Computer an.

Auf diese Weise konnten viele unserer Mitglieder wenigstens im häuslichen Umfeld eine ganze Menge für den Erhalt ihrer sportlichen Fitness tun. Dabei waren: Gymnastik, Fitnessbetätigungen, Frisbee, Volleyball, Kindertanzen, außerdem täglich wechselnde sportliche Übungen sowie Sport für Kids und Gehirnjogging am Samstag. Infos waren stets über die Vereins-App oder Mails stets abzurufen.

Sportgeräte konnten auf Wunsch frei

Haus geliefert werden, dazu das Online-Angebot „Sport zu Hause“ - „Gymnastik is coming home“ (siehe rechts).

„Mit Hilfe der verschiedenen Vereinsangebote sollten alle Mitglieder besser durch die schwierige Zeit kommen“, so der Vorstand.

Sobald es möglich wurde, bot der Verein auch wieder Freiluftaktivitäten an, allerdings nur in begrenzter Personenzahl. Die Regeln waren: 2 Meter Abstand, keine Kontakte, keine Hilfestellungen und keine Aktivität für Risikogruppen. Alle Teilnehmer*innen wurden angehalten, mit ihren Unterschriften Anwesenheit und Zustimmung zum Hygienekonzept zu dokumentieren.

Leider hat es in den vergangenen Wochen in der Presse einige Fehlmeldungen in Bezug auf neue Hallenbelegungen gegeben. Nun ist aber wieder



„Land in Sicht“. Seit Mai können kleine Gruppen bei gutem Wetter im Freien trainieren und an ihrer Kondition arbeiten, seit Juni auch wieder in einzelnen Hallen.

Der Verein kann jetzt davon ausgehen, dass nach den Sommerferien weitgehend geregelter Sport in den Hallen wieder möglich ist.

Der Vorstand der DJK Wiking bedankt sich bei allen Mitgliedern für ihre Treue und Unterstützung in schwieriger Zeit.

Fazit: Wer dem Sport verbunden ist, freut sich, dass geregelte Bewegungsangebote bei DJK Wiking bald wieder möglich sein werden, wo denn sonst?

Freud und Leid der Jugend

von Jugendleiterin Mareike Jautschus



Seit März ist unser alltägliches Leben umgekrempelt und täglich vor neue Herausforderungen gestellt.

Auch die Jugend des Vereins hat die Schutzmaßnahmen und damit die Schließung des Vereins hart getroffen. Für unsere kleinsten Mitglieder war es schwer, passende Alternativen anzubieten.

Mit den Übungen des Tages und motivierenden Videos zum Sport mit Kindern konnten wir sicherlich viele Familien zu Hause erreichen. Unter verschiedenen Online-Sportangeboten für Kinder wurden die Tanzstunden für 2- bis 8-Jährige am besten angenommen.

Die jugendlichen Mitglieder konnten ihre Medienkompetenz zum Beispiel durch kreative Sportvideos unter Beweis stellen. Und auch die Anregung zu den digitalen „Sport zu Hause“-Angeboten kam aus der Jugend des Vereins. Abteilungsintern hat die Pandemie sicherlich zu einer besseren medialen Vernetzung geführt. Ein großer Vorteil bot und bietet die neue Vereins-App, die glücklicherweise schon seit Februar genutzt wird (siehe den Bericht auf S. 21).

Abteilungsübergreifend ist ein besseres Kennenlernen und stärkerer Kommunikationsaufbau in der Vereinsjugend leider erschwert worden. Das geplante

1. Jugend- und Sommerfest der DJK Wiking Köln konnte leider nicht wie vorgesehen am 20. Juni stattfinden. Durch das Fest hatten wir gehofft die Kontakte in der Jugend über die eigene Gruppe und Abteilung hinaus erweitern zu können.

Die bisherigen Planungen, Ideen und Vorbereitungen bleiben zum Glück weiter hilfreich und werden so bald wie möglich umgesetzt. Wir hoffen das Fest im nächsten Sommer durchführen zu können.

Die modernen Medien werden auch für den Verein immer wichtiger und hier kann die Jugend sicherlich viele wertvolle Kompetenzen einbringen. Der direkte Kontakt zu Mitspieler*innen, Trainierenden und anderen Vereinsmitgliedern ist dennoch unersetzlich und einfach schön! Daher fühlt sich der Start der Vereinsangebote im Freien wie ein belebendes Einatmen nach langem Tauchen an.

Der Verein legt großen Wert darauf auch für unsere Kleinsten so bald wie möglich wieder alle Gruppen zum Laufen zu bringen. Unter gleichbleibenden Bedingungen hoffen wir die Sportgruppen weitestgehend nach den Ferien wieder anbieten zu können und die Freude am Sport und der Bewegung wieder gemeinsam teilen zu können.



Bundesfreiwilligendienst im Verein

Für Orientierung Suchende bietet die DJK Wiking Köln seit 2016 mit dem Bundesfreiwilligendienst (kurz: BFD) ein Bildungsjahr im Sportverein an.

Bewerben können sich alle, die die Vollzeitschulpflicht vollendet haben. Dabei ist, anders als bei einem Freiwilligen Sozialen Jahr (kurz: FSJ, welches nur bis 27 Jahre möglich ist), keine Alters-Obergrenze gesetzt.

In dem Bildungsjahr sollen die unterschiedlichen Bereiche des Sportvereins vermittelt-, die Planung und Durchführung von eigenen Sportgruppen erlernt- und die Vertiefung persönlicher Interessen ermöglicht werden. Im Rahmen des BFDs wird die Trainerschein C- Lizenz erworben, wenn nicht schon vorhanden, Weiterbildungen besucht und ein eigenes Projekt durchgeführt.

Weitere Informationen findet ihr auf unserer Homepage unter: <https://www.djkwiking.com/freiwillige-vor/>

Oder schreibt uns eine E-Mail an info@djkwiking.de und wir können weitere Fragen klären.

Auch gerade in der aktuellen Zeit bietet der BFD eine klasse Möglichkeit für den Verein Engagement zu fördern und die Freude an der Bewegung weiterzutragen.
Mareike Jautschus

Kölle aktiv – Sport gratis und für alle!

Am 1. Juli 2020 geht es wieder los mit „Kölle aktiv“.

Sage und schreibe 3 Monate gibt es gratis und für alle qualifizierte Sportangebote in ganz Köln.

Und wie immer ist natürlich auch die DJK Wiking bei diesem Projekt des Stadtsportbundes Köln mit dabei. Diesmal mit vier interessanten Sportangeboten im Kölner Norden.

Unsere Übungsleiter*innen bieten euch Selbstverteidigung, Senior*innensport, Yoga und Walking. Alle im Stadtbezirk Chorweiler stattfindenden Angebote findet ihr unter <https://www.koelle-aktiv.de/angebote-im-bezirk-chorweiler>.

Kölle aktiv

Also nicht zögern, sondern MIT-MACHEN! Gerade nach der für viele Menschen bewegungsärmeren Zeit des Corona-Lockdowns ist das die optimale Möglichkeit wieder einzusteigen oder das Training zu ergänzen. Alle weiteren Infos zu „Kölle aktiv“ gibt es unter <https://www.koelle-aktiv.de>

Die DJK Wiking freut sich auf einen bewegten Sommer im Kölner Norden und freut sich viele Sportlerinnen und Sportler bei den Angeboten begrüßen zu dürfen!

Kölle aktiv

gratis & für alle

Kostenlose Sportangebote
Täglich, Vom **01.07. bis 30.09.2020**
Auch in deiner Nähe.

Mach doch einfach mit!

Weitere Infos unter www.koelle-aktiv.de

Eine Initiative des Sportamtes der Stadt Köln und des Stadtsportbundes Köln.



Online-Yoga in Coronazeiten

von Ilona Ferdinandt

Mit der Ankündigung des Landes NRW, dass infolge der Coronakrise Schulen und Kitas ab dem 16. März geschlossen bleiben und damit auch die Sporthallen, mussten wir den Sportbetrieb der DJK Wiking komplett einstellen.

Das sah zunächst nach einem überschaubaren Zeitraum aus, in dem wir uns beim Yoga nicht sehen konnten.

Yoga ist aber eben nicht nur Bewegung. Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken. Mit Hilfe von Entspannungstechniken, Atemübungen und auch den Asanas (Körperstellungen, bei denen der Körper gedehnt und gekräftigt wird) wollen wir uns selbst etwas Gutes tun, mit uns im inneren Einklang sein und auf diese Weise inneren Frieden finden. Yoga ist also auch Lebenseinstellung und die kann man nicht „pausieren“ lassen!

So haben wir uns aus unserer Yogagruppe bereits seit dem 16.03. gegenseitig motiviert zu Hause ein bisschen Yoga zu praktizieren. Getreu nach dem Motto: „Wir können den Wind nicht ändern, doch wir können die Segel neu setzen.“ Yoga geht fast immer und überall...

In den Wochen bis zu den Osterferien waren es kleine Audiodateien, Fotos und kurze Texte, die ich als Übungsleiterin in unsere Gruppe per WhatsApp geschickt habe. Von den TeilnehmerInnen gab es aber auch eine sehr schöne Anlei-

tung zur Meditation und Tipps wie das eine oder andere digital zu bewerkstelligen wäre, sowie eine Sammelaktion von Gummibändern und Stoff zum Nähen von Masken.

Während den Osterferien habe ich an einer Yogafortbildung teilgenommen, die natürlich aufgrund der Coronasituation online stattfand. Inspiriert von dieser Fortbildung und der Erwartung, dass die Kontaktbeschränkungen noch einige Zeit andauern werden, haben wir uns am Montag nach den Osterferien dann recht spontan und noch in kleiner Runde zur ersten Online-Yogastunde getroffen, per Jitsi-Meet.

Da haben wir als Yogagruppe natürlich den großen Vorteil, dass man für Yoga nicht viele Geräte oder andere Ausstattungsgegenstände braucht, sondern nur eine Matte und sich selbst.

Des weiteren genügen 2 mal 2 Meter Platz, eine Internetverbindung per Handy, Tablet oder Ähnlichem und - ja, das war die größte Herausforderung - Ruhe (vor der lieben Familie).

Mit der Zeit haben wir uns zu einer stabilen Gruppe mit etwa 10 Teilnehmer*innen entwickelt, die in Kontakt ist und Yoga miteinander praktiziert. Es zeigte sich aber auch, dass Onlineyoga nicht für alle möglich ist - sei es wegen der technischen Voraussetzungen oder der jeweiligen Wohnsituation.

Anfang Juni haben wir uns dann sehr gefreut, dass wir uns nun zum ersten Mal draußen und mit begrenzter Teilnehmerzahl zum Outdooryoga treffen konnten.

Die Hygiene- und Anstandsrichtlinien waren für uns leicht umzusetzen. Die großen Herausforderungen beim Outdooryoga waren andere:

1. Einen Platz zu finden, der ruhig genug ist, um die Augen zuzuschließen und die eine oder andere Entspannungstechnik üben zu können.
2. Das Wetter! Viele Übungen werden im Sitzen oder Liegen praktiziert und das ist bei nassem oder zu kaltem Wetter nicht möglich - auch Yoga hat seine Grenzen.

Der Platz, der uns zur Verfügung steht ist gut abgeschirmt, sodass man keine Angst haben muss, dass sich ein freilaufender Hund zwischen den Yogareihen verirrt. So hat bei der ersten Stunde alles prima geklappt. Die Sonne war toll und es fühlte sich fast wie ein bisschen Urlaub an!

Trotz dieser positiven Erfahrungen wünschen wir uns als Gruppe für die Zeit nach den Sommerferien nur eins: einen Raum, in dem wir wieder gemeinsam Yoga üben dürfen!

Bisher sieht es so aus, dass wir im August noch weiterhin Outdooryoga praktizieren. Bei schlechtem Wetter findet Onlineyoga statt.

Zum 1.9. hoffen wir wieder im Pfarrheim Yoga praktizieren zu können.

Liebe Yogis:

Hurra, es geht wieder los!



Nach dem Ausnahmezustand der vergangenen Monate kam jetzt endlich die erlösende Nachricht, dass wir nach den Sommerferien wieder weitgehend zum Normalbetrieb zurückkehren können, vorausgesetzt die Fallzahlen steigen nicht wieder stark an.

Es war für uns alle eine sehr belastende Zeit! Besonders die Kontaktsperre ist uns allen sehr schwergefallen.

Seit Anfang Juni haben wir unsere Yogastunden in abgespeckter Form auf der Wiese der Kreuzanlage am Asbacher Weg abgehalten. Diese Stunden wurden gerne angenommen, was aber wettermäßig auf Dauer keine Lösung ist. Doch wie glücklich waren wir, als wir uns zum ersten Mal nach so vielen Wochen endlich wiedersehen konnten und unseren Sonnengruß im Freien zelebrieren durften!

Wir müssen abwarten, was mit den geplanten Aktivitäten unseres Vereins werden wird. Wir alle wären froh, wenn nach den Ferien wieder „normale“ Zeiten anbrechen könnten. Doch vollständige Normalität wird erst dann einkehren, wenn es einen Impfstoff gegen das Virus gibt.

Bis dahin müssen wir gemeinsam etwas tun, damit es mit dem Yoga weitergeht: Abstand halten, Masken anziehen und gezielt desinfizieren sind die obersten Gebote. Nur, wenn wir alle diese Regeln beachten, schaffen wir es möglicherweise die Ausnahmesituation zu meistern.

Ich wünsche euch erholsamen Urlaub und hoffe auf ein gesundes Wiedersehen nach den Ferien.

Marlies Hartwich



Außergewöhnliche Umstände verlangen außergewöhnliche Maßnahmen.



Für das Judo-Team:

Neustart 2.0

von Daniel Klein

Knapp ein Jahr ist es nun her, dass der neue Trainer der Judo-Abteilung, Daniel Klein, unter der kommissarischen Leitung von Florian Frieling seine Aufgabe aufgenommen hat. Doch was das erste Jahr alles für ihn bereithält, hätte er sich nicht träumen lassen.

Die ersten Wochen bis zu den Ferien ließ er seinen Assistenten Leon noch einiges im Training gestalten, um die Gruppe zu beobachten und dort abzuholen, wo sie aktuell stehen. Nach den Ferien hat er das Ruder dann an sich gerissen.

Etwas Frust hatte sich in der Gruppe breit gemacht, da in den vergangenen Monaten kein Fortschritt zu erkennen war und bei den Gürteln ohne Prüfer kein Weiterkommen war. Daran sollte nun angesetzt werden.

Ein intensives Grundlagentraining stand die ersten Wochen auf dem Programm, um alle auf das gleiche Niveau zu bringen. Danach ging es ans Prüfungsprogramm, welches bei Daniel Klein immer im Bezug auf den Wettkampf trainiert wird, damit auch das nicht zu kurz kommt im Training.

Umgehend waren Wahnsinns-Fortschritte zu sehen und es kamen auch immer wieder neue Gesichter im Training dazu, sodass sich die Gruppe stetig vergrößerte.

Im Judo gibt es acht farbige Gürtel, die durch Prüfungen zu erreichen sind, bevor man sich dann den 1. Dan (schwarzen Gürtel) verdienen kann. So konnten im letzten Training vor den Weihnachtsferien 19 Judoka den nächsthöheren Gurt erreichen und zufrieden in die besinnlichen Feiertage starten.

Das Konzept ging super auf, sodass nicht viel anzupassen war für das neue Jahr. Lediglich die Gruppen mussten etwas neu aufgeteilt werden. Die Kindergruppe wurde etwas zu voll, sodass einige Jugendliche ab sofort bei den Erwachsenen mittrainieren. Daniel Klein hat sich im vergangenen Jahr so gut eingelebt, dass er nun auch die Abteilungsleitung Judo übernimmt.

Mit frischem Wind und voller Taten-drang ist die Abteilung den nächsten Schritt angegangen und hat sich mit den Freunden vom Judo-Club Ford-Köln e.V. und einigen anderen zum Oster-Turnier, welches in familiärer und freundschaftlicher

Atmosphäre stattfinden sollte, in Köln-Nippes verabredet.

Dazu sollte es erst einmal nicht kommen, die Corona-Krise mit all ihren Folgen hat uns schwer getroffen. Reger Kontakt herrschte die ersten Tage, wie es wohl weiter gehen könne. Doch schnell wurde klar, das Ganze wird uns langfristiger begleiten. Keine einfache Aufgabe die Athlet*innen aus der Ferne zu motivieren. Doch zum Glück gibt's ja seit einiger Zeit unsere Vereins-App, über die jeden Tag neue Übungen vorgestellt wurden, damit auch wirklich jeder sich zuhause fit halten konnte. Das hat meist auch funktioniert, wobei es für viele Eltern sicher nicht einfach war.

Dann Anfang Mai erste Hoffnungen, dass der Betrieb ab Juni weitergehen könne. Doch die Politik hat anders entschieden. Aber jetzt vor den Sommerferien stehen die Zeichen der Landesregierung sehr gut und wir gehen davon aus, dass wir den Betrieb nach den Ferien fast normal wieder starten können. Darauf freuen sich jetzt schon alle enorm, wenn es dann auch eine extrem lange Unterbrechung war und es wieder einem Neustart nahekommt.

Hinfiebern auf Flickflacks

Liebe kleine und große Turnerinnen und Turner!

Wir können es auch schon nicht mehr erwarten, bis es bald hoffentlich wieder weitgehend normal mit unseren Turnstunden in den Hallen losgehen kann!

Denn wir haben Euch sehr vermisst! Eure gute Laune, euren Ehrgeiz Neues zu lernen, eure Handstände, Rollen und Flickflacks und auch eure Freude, wenn ihr etwas Neues dazugelernt habt!

Wir drücken fest die Daumen, dass ein Ende der Coronakrise bald wieder den Sport möglich machen lässt und wir uns endlich wieder wie gewohnt in den Hallen zum Training treffen können.

Nach einem gemeinsamen Jahresabschluss im vergangenen Jahr waren unsere Turngruppen gut in das neue Jahr gestartet. Und auch zum Ende der Coronazeit haben die ersten sportbegeisterten Mädchen wieder mit dem Turnen – wenn auch im Freien und un-

ter Einhaltung aller Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen – begonnen. Aber tatsächlich gelingen Krafttraining und Dehnübungen im Freien genau so gut wie in der Turnhalle ;)

Mit den Fotos grüßen wir euch herzlich und freuen uns auf euch nach den Sommerferien!

*Eure Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Gruppenhelfer*innen aus der Turnabteilung*



Trampolin-Abteilung: Vom Fliegen (nur) träumen

Nach den tollen nationalen Erfolgen beim Deutschlandcup und bei der Deutschen Synchronmeisterschaft im Herbst 2019, startete die Trampolin-Leistungsgruppe um Henryk Stempin sehr zuversichtlich in dieses Jahr. Diese Zuversicht wurde leider gedämpft.

In Vorbereitung auf die ersten rheinischen und internationalen Wettkämpfe trainierten die jungen Leistungssportlerinnen und -sportler auch in diesem Jahr intensiv, um ihre Pflicht- und Kürübungen auf dem Trampolin zu verbessern.

Auch in den Breitensportgruppen erfreute sich das Turnen auf dem Trampolin nach wie vor sehr großer Beliebtheit. Hier übten Woche für Woche 115 Kinder und Jugendliche ab 5 Jahren und neunzehn junge Erwachsene die verschiedensten Sprünge auf dem Trampolin und schulten dort, aber auch auf dem Boden, durch Gymnastik und Krafttraining, ihre Beweglichkeit.

Leider machte die Corona-Pandemie eine Woche vor dem ersten Wettkampf



einen Strich durch den Start der diesjährigen Wettkampfsaison.

Darüber hinaus musste im März der komplette Trainingsbetrieb auf dem Trampolin eingestellt werden. Das war für alle trampolinbegeisterten Kinder und Jugendliche natürlich eine große Enttäuschung.

Da das Trampolintaining natürlich nur in der Halle stattfinden kann, ist die Abteilung von den Hallenschließungen sehr getroffen.

Sobald jedoch der Sport im Freien wieder erlaubt war, startete Henryk zumindest mit den Sportler*innen der Leistungsgruppe mit dem (Kraft-)Training im Freien, um den Trainingsrück-

stand der Landeskaderathleten nicht zu groß werden zu lassen.

Glücklicherweise hat sich nun die Corona-Situation mittlerweile soweit stabilisiert und verbessert, dass wir hoffen nach den Ferien wieder weitgehend zum normalen Trainingsbetrieb zurückkehren zu können.

Wir freuen uns sehr darauf, euch wieder in der Turnhalle in Blumenberg begrüßen zu können! Denn natürlich haben wir euch in den vergangenen Wochen sehr vermisst und drücken ganz fest die Daumen, dass wir uns alle bald wieder gesund und fröhlich in der Turnhalle wiedersehen!

Henryk Stempin und das Team der Trampolinabteilung

Vielen Dank, lieber Manfred!

Mit einem ganz herzlichen Dankeschön und einem großen Applaus haben die Kinder und Trainer*innen der Trampolinabteilung Anfang des Jahres Manfred Krempel verabschiedet, der nach 18 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit in der Trampolinabteilung nun seinen wohlverdienten Ruhestand genießen darf!

Seit 2002 hat Manfred die Breitensportgruppen ehrenamtlich mit betreut und unterstützte Henryk Stempin bei den Trainingsstunden der Kinder und Jugendlichen an zwei Tagen in der Woche. Mit Manfred haben unzählige Kinder die Grundlagen des Trampolinturnens erlernt und sind zum Teil auch „mit ihm älter geworden“. Mittlerweile sind die Kinder, die in jungen Jahren mit dem Trampolinsport bei Manfred angefangen haben, schon junge Erwachsene geworden und zum Teil auch



noch aktive Trampolinturner*innen in der Erwachsenengruppe.

Doch irgendwann muss man leider doch Abschied feiern und so dankte nun die Breitensportgruppe Manfred für die vielen Jahre seiner Tätigkeit mit einem kleinen Überraschungsgeschenk und einem schönen Erin-

nerungsfoto der Gruppe, auf dem viele strahlende Gesichter zu sehen sind.

Lieber Manfred, wir danken dir für 18 Jahre unermüdlichen Einsatz und wünschen dir für deinen wohlverdienten Ruhestand alles Gute!

Henryk Stempin und die gesamte Trampolinabteilung

Volleyball wurde ins Freie verlegt

von Andreas Kraus



Aufgrund der Corona-Krise wurde die Saison 19/20, wie in allen anderen Sportarten, Mitte März beendet.

Bei den Jugend- und dem Leistungsteams hatte das geringere Auswirkung, da die Saison fast abgeschlossen war. Bei den Hobbyteams fehlten noch vier Spieltage und somit hätte noch einiges wegen Aufstieg und Abstieg geschehen können. Der WVV Verband entschied zugunsten der Teams. So wird für die kommende Saison ein potenziell erreichbarer Auf- oder nicht Abstiegsplatz anhand der offenen Spiele berücksichtigt. Das hilft besonders unseren Mix-Teams und bewahrt sie vor dem Abstieg.

Die Meldungen für die kommende Saison sind platziert (siehe die Teamauf-

stellung unten rechts). Der Rahmen-spielplan sieht einen Saisonstart für den 29. August bei den Jugendteams vor. Bei den Hobby-Teams ist geplant die Gruppen von 8 auf 6 Teams zu verkleinern und mit der Saison erst im Oktober zu beginnen.

Ob es aber einen reibungslosen Start in die Saison 20/21 geben wird, ist leider unklar und hängt sehr stark von den Corona-Auflagen ab. Die Teams hoffen trotzdem, dass es im September wieder losgeht und haben den Beginn der Saisonvorbereitung für die zweite Ferienhälfte geplant. Die Halle soll dann für das Indoor Volleyballtraining wieder zur Verfügung stehen.

Die geplante Ausrichtung der Seniorenmeisterschaften Ende März

2020 durch die Volleyballabteilung der DJK Wiking im HMG musste auch aufgrund der Corona-Krise vom Verband kurzfristig abgesagt werden. Die Senioren Ü57 sind unter Mithilfe der anderen Teams fest entschlossen in 2021 einen neuen Versuch zu wagen.

Da während des Corona-Lockdowns keine Übungsstunden abgehalten werden durften, haben sich die Volleyballer*innen mit Onlinetrainings fit gehalten. Jeweils Dienstag und Donnerstag gab es ein einstündiges, volleyballspezifisches Intensivtraining unter der Anleitung von Estefan Deutschmann, dem Trainer der Damen. Das Training wurde begeistert angenommen und über Skype konnten alle den Anweisungen und Ausführungen von Estefan gut folgen, damit die Übungen ordnungsgemäß ausgeführt wurden. Der Verein stellte freundlicherweise Thera- und Rubberbänder zur Verfügung, die das Onlinetraining abwechslungsreicher gestalteten und es erlaubten gezielt die wichtigen Muskelgruppen für Volleyball anzusprechen. So wurde manches Zuhause vorübergehend zu einer Sporthalle.

Nachdem wieder gemeinsam trainiert werden kann, natürlich mit den entsprechenden Auflagen, trainieren die Teams im Freien auf dem Werferplatz der Bezirksportanlage Chorweiler oder auch schon mal auf einer anderen Rasenfläche sowie auf einer Beachanlage. Das Training im Freien wird sehr gut angenommen und alle sind froh endlich wieder Volleyball spielen zu können und ihr Team wiederzusehen.





Zwei zusätzliche Outdoor Netzanlagen, die kurzfristig angeschafft wurden, helfen, dass mehrere Teams parallel spielen und trainieren können. Bis zum Ende der Sommerferien kann das Training jetzt im Freien stattfinden.

Ein besonderer Dank geht an unser Trainer*innenteam

Angelika Garrecht Jugend Mix U14, Mix 2, Hobby Damen und Volleyball

AG, Corinna Köhler Jugend weibl. U16 und U18, Carolin Köhler Jugend weibl. U18 OL und U20, Laura Nowak Jugend männl. U16, Wolfgang Wiedemeyer Jugend männl. U18, Estefan Deutschmann Damen, Hans-Gerd Grummel Mix 1, Burkhardt Hüttemann Hobby Herren 1, Stephan Kraus Hobby Herren 2 und Annette Diekmann Mix 3,

bieten trotz aller Corona-Einschränkungen ein facettenreiches Volleyballtraining für die Teams an.

Die geplanten Vereinsturniere vor den Sommerferien für die Jugend am 23. und die Älteren am 24. Juni konnten leider nicht stattfinden. Eventuell ergibt sich eine Alternative mit einem Turnier um den Jahreswechsel.

Termine der Volleyball-Abteilung im neuen Jahr (Stand 01.07.2020)

29.6. - 11.8. Sommerferien mit Ferienvolleyball

23.8. Verlegter WVV Verbandstag

29./30.8. Saisonbeginn 2020/2021

Interessante Web-Adressen

WVV: www.volleyball.nrw

DVV: volleyball-verband.de

Volleyballkreis Köln:
<http://volleyballkreis-koeln.de/>

Volleyball-Magazin:
www.volleyball.de/volleyball-magazin/

Volleyballteams und -gruppen der DJK Wiking im Rheinland

Jugend weiblich (U20), Bezirksliga
Jugend weiblich (U18), Oberliga
Jugend weiblich (U18), Bezirksliga
Jugend weiblich (U16), Bezirksliga
Jugend Mix (U14), Bezirksliga
Jugend männlich (U18) Bezirksliga
Jugend männlich (U16) Bezirksliga
Volleyball AG I

Volleyball AG II

Leistung

Damen Bezirksklasse Rheinland

Hobby

Hobby-Mix 1	Hobby Verbandsliga
Hobby-Mix 2	Hobby Landesliga
Hobby Damen	Hobby Bezirksliga
Hobby-Herren 1	Hobby Landesliga
Hobby-Herren 2	Hobby Bezirksliga
Hobby Mix 3	

DJK Wiking bietet jederzeit:

Sport für Einsteiger*innen und für Wiedereinsteiger*innen

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



Wiking 1965 e.V.

Kinder- & Jugendprogramm



Unser Sportangebot für Dich!

Judo

Turnen

Volleyball

Ultimate Frisbee

Fußball/Ballspiele

Tanzen

Trampolin

Basketball

Tischtennis

Selbstverteidigung

...und vieles mehr!



Check unsere Angebote
hier im Heft ab S. 28, oder unter
www.djkwiking.com/sportangebot/

Komm
vorbei
und
mach mit!



Hallen-Saison, Home-Saison und Freiluft-Auftakt

Die Frisbeesport-Abteilung der DJK Wiking unter dem Namen Cologne Colibris ist noch weitgehend unbeschadet durch die Hallen-Saison gekommen. Doch vor den Freiluft-Auftakt schob sich unerwartet noch eine Home-Saison dazwischen.

Anfang Januar wurde traditionell das Turnier "Tatort Kamen" beim TV Südkamen gespielt, in den Altersklassen U17, U14 und erstmals auch U12. Das U17-Team konnte in der holländischen Turnierserie mitspielen. Allerdings fiel der vierte und letzte Spieltag wegen des Sturms "Sabine" aus - ein Vorbote auf weitere Spielausfälle in diesem Jahr!

Im Bereich der jungen und jung gebliebenen Erwachsenen wurde Anfang des Jahres erstmals eine Köln-Liga mit vier Teams an drei Terminen gespielt. Hier schafften es die beiden DJK Wiking-Teams ins Finale: Die "Alten Hasen" konnten sich dabei mit letzter Kraft gegen die Jugend durchsetzen.

Auch spielte die Jugend bei der Mixed-DM der Erwachsenen in der 4. Liga Nordwest mit, die Ende Februar vom Verein am Heinrich-Mann-Gymnasium in Köln-Weiler ausgerichtet wurde. Zehn Teams spielten am Wochenende jedes gegen jedes, wobei für die Colibris am Ende vier Siege und fünf Niederlagen zu Buche standen. Eine sehr respektable Leistung!

Dann kamen der Lockdown und häusliche Fitness-Programme, die das Team auch per Video-Konferenzen gemein-



Das U12-Team (oben) und alle Colibris (rechts) beim "Tatort Kamen"-Turnier Anfang Januar.

sam abhielt. Scheibewerfen zu zweit konnte zeitweise toleriert werden. Und dann die überraschende Kehrtwende zurück zum Sport. Zunächst wurden Kleingruppen mit fünf Teilnehmenden gebildet, dann mit zehn Personen. Alle zwei Wochen mussten die Trainingsgruppen umgestellt und die Trainingsprogramme angepasst werden.

Obwohl in NRW Kontaktsport mit bis zu 30 Personen im Freien erlaubt ist, verzichtet die Frisbeesport-Abteilung weitgehend auf das intensive Teamspiel Ultimate Frisbee. Stattdessen stehen viele athletische und taktische Übungen auf dem Programm.



Infolge der Zusage des Stadtbezirks Köln-Chorweiler kann der Verein auch während der ganzen Sommerferien das laufende Frisbeesport-Angebot im Freien anbieten. Dazu erlauben die größten Trainingsgruppen auch das Hereinschnuppern interessierter neuer Mitspieler*innen, selbstverständlich unter Beachtung aller Corona-Vorsichtsmaßnahmen und der nötigen Dokumentation zur Nachverfolgbarkeit von Kontakten im Falle einer Ansteckung.

Jörg Benner



Die Ultimate Frisbee-Jugend des Vereins bot bei den Deutschen Meisterschaften im Mixed indoor in der 4. Liga Nordwest ansprechende Leistungen



Vereinsvorsitzender Lars Görgens (l.) und Abteilungsleiter Frisbeesport, Jörg Benner.

Die Corona-Chronologie für den Sport

Von ersten "kontaktreduzierenden" Maßnahmen bis zu den Lockerungen

15.03.2020: Erlass des NRW Gesundheits-Ministeriums zu kontaktreduzierenden Maßnahmen, darin: „Zusammenkünfte in Sportvereinen und sonstigen Sport- und Freizeiteinrichtungen“ sind einzustellen.

16.03.2020: Sportbetrieb in NRW wird eingestellt, DJK Wiking bringt über 12 Wochen werktäglich Übung des Tages und immer samstags ein Gedächtnistraining online.

22.03.2020: Corona-Schutzverordnung in NRW ersetzt den Erlass des NRW Gesundheits-Ministeriums.

21.04.2020: DOSB veröffentlicht „Zehn Leitplanken des Sports“. Darin wird zunächst von Trainingsgruppen von 5 Personen gesprochen.

27.04.2020: DJK Wiking startet Online-Kursangebote „Sport Zuhause“.

28.04.2020: Sportministerkonferenz beschließt stufenweisen Wiedereinstieg in den Sport.

06.05.2020: Bundespressekonferenz erlaubt grundsätzlich Freiluftaktivitäten, unter Verweis auf die Hoheit der Länder.

07.05.2020: Landessportbund NRW gibt zur Wiederöffnung des Sportbetriebs einen Wegweiser für Vereine und einen Leitfaden für Trainer*innen und Übungsleiter*innen heraus.

11.05.2020: Neue Corona-Schutzverordnung in NRW erlaubt kontakt-

freien Freiluft-Sport in NRW, DJK Wiking startet erste Angebote.

01.06.2020: Landessportbund NRW aktualisiert den Wegweiser für Vereine zur Wiederöffnung des Sportbetriebs. Darin steht noch:

„Sämtliche Körperkontakte müssen vor, während und nach der Sporteinheit unterbleiben.“

06.06.2020: Neue Corona-Schutzverordnung in NRW erlaubt Team- und Wettkampfsport im Freien für bis zu 10 Personen und kontaktfreien Sport in Hallen, DJK Wiking erweitert die Angebote.

15.06.2020: Neue Corona-Schutzverordnung in NRW erlaubt Team- und Wettkampfsport im Freien für bis zu 30 Personen und nun auch Kontaktsport in Hallen für bis zu 10 Personen.

15.06.2020: Landessportbund NRW aktualisiert den Wegweiser für Vereine zur Wiederöffnung des Sportbetriebs. Darin steht:

„Kontaktfreie Alternativ- oder Individualprogramme sollten bevorzugt betrieben werden (siehe hierzu die Übergangsregeln der Spitzensportverbände).“

29.06.-11.08.2020: Während der Sommerferien in NRW ermöglicht DJK Wiking Köln die Fortführung vieler Sportangebote im Freien und einzelner Sportangebote in Hallen.



Bild: BzGA

Sport zu Hause

Gymnastik is coming home...
it's coming...

Alle Infos über die kostenlose DJK Wiking-App. Jetzt downloaden!

FAIR PLAY

DESINFEKTIONS-KONZEPT

ANMELDUNG

LÜFTUNGS-PLÄNE

SPORT-GERÄTE

DOSB

Corona Regeln

Abstand halten
 Hände waschen
 Hände desinfizieren
 Hände vom Gesicht fernhalten
 In die Armbeuge niesen und husten



Qualität aus Köln seit 1905

..... Zuhause sich sicher und wohlfühlen mit:

- Rollläden / Tore
- Einbruchschutz / Gitter
- Rollgitter / Scherengitter
- Markisen / Jalousien
- Terrassendächer

HERTEL GmbH & Co. KG
Donatusstr. 103 · 50767 Köln
Tel: 02 21 - 5 90 10 06
Fax: 02 21 - 5 90 24 28
www.hertel-koeln.de



Kölner Wochenspiegel berichtet am 25.6.2020

von Holger Hoeck

KÖLN - (hh). Die Ankündigung der Landesregierung vor wenigen Wochen, wonach die Sporthallen wieder geöffnet seien, hat leider bei vielen Aktiven zu falschen Erwartungen geführt.

Hiermit wird auch die DJK Wiking fast täglich konfrontiert. „Es ist natürlich einfacher, etwas kundzutun, als es unter Beachtung aller Vorkehrungen und notwendigen Voraussetzungen an der Basis umzusetzen“, sagt Jörg Benner, Abteilungsleiter des DJK-Frisbeesports und zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit.

Die Basis sind letztlich die Vereine, die für die Einhaltung der Vorgaben und somit die Gesundheit ihrer nach Sport dürstenden Mitglieder und Aktiven verantwortlich sind. „Aktuell ist es erlaubt, Sport mit und ohne Körperkontakt sowie im Freien und in der Halle durchzuführen. In der Halle ist der Kontaktsport jedoch auf zehn Personen beschränkt. Vor und nach diesem müssen aber die Abstandsregeln auf dem Weg in die Halle, in den Kabinen und bei dem Verlassen der Halle beachtet werden. Das ist doch ein Witz“, schüttelt Benner den Kopf. Auch das regelmäßige Lüften der Hallen ist oftmals aus baulichen Gründen überhaupt nicht möglich. „Wir haben daher entschieden, jeweils im Einzelfall zu entscheiden, ob ein Sportangebot

Vereine tragen Verantwortung für Sportangebote Immer eine Einzelfall-Entscheidung



Die DJK Wiking hat vom Bezirksamt die Zusage, große Flächen der BezirksSportanlage in Chorweiler nicht nur für die Frisbee-Abteilung auch in den Ferien nutzen zu können, was eine verlässliche Planung ermöglicht.
Foto: Hoeck

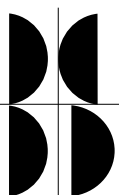
wieder stattfinden kann und ob eine Halle tatsächlich wieder nutzbar ist.“

Lars Görgens, erster DJK-Vorsitzender, betont die Bedeutung des Sporttreibens für die Aktiven. „Gerade im Gesundheitssport macht es sich negativ bemerkbar, wenn die gezielten Übungen über einen längeren Zeitraum nicht stattfinden. Vielen Teilnehmern fehlt vor allem auch das Gemeinschaftsgefühl des Sporttreibens in der Gruppe. Es ist daher sehr wichtig, dass es wieder losgeht. Doch noch wichtiger ist es, dass möglichst alle gesund bleiben.“

Um den Sportlern Verlässlichkeit bieten zu können, legt der Verein seinen Fokus bis und während der Sommerferien auf Aktivitäten im Freien. Dies betrifft etwa die Volleyballer, Turner und Gymnasten oder Benners eigene Abteilung. Übungsleiter informieren zudem ihre Gruppen über stattfindende

Angebote in geöffneten und geeigneten Hallen. Eine eventuelle „kreative“ Auslegung der gesetzlichen Vorgaben kommt für die DJK Wiking jedoch nicht in Frage. „Wir müssen im Zweifelsfall ja nachweisen, alles richtig gemacht zu haben. Es ist wirklich eine unheimliche Bürde, die den Vereinen, die überwiegend von Ehrenamtlichen geführt werden, auferlegt wird.“

Während die finanziellen Corona-Spätfolgen, etwa aufgrund schwindender Mitgliederzahlen, erst frühestens im kommenden Jahr sichtbar werden, bleibt den Vereinsverantwortlichen und Übungsleitern nur ein sehnlicher Wunsch: „Es wäre super, wenn schnellstmöglich ein Impfstoff gefunden wird, damit wir so bald wie möglich zur Normalität zurückkehren können“, so Jörg Benner, zugleich hauptamtlicher Geschäftsführer des Deutschen Frisbeesport-Verbandes.



Bestattungen
SCHWARZ
seit 1949

Köln Tel. 708 71 38
Fühlings, Schmiedhofsweg 2
Helmersdorf, Volkhovener Weg 103
www.bestattungen-schwarz.com
mail@bestattungen-schwarz.com

- Individuelle Beratung in sämtlichen Bestattungsfragen.
- Erd-, Feuer-, Individual-, und Seebestattungen, Bestattungsgärten, Baumbestattungen
- Beisetzungen in allen Stadtteilen / Überführungen.
- Wir beraten Sie sachkundig und erledigen alle Formalitäten privater und behördlicher Art.
- Rufen Sie uns an, wir sind auch an Sonn- und Feiertagen dienstbereit und kommen auf Wunsch zu Ihnen.

Mitglied im Landesverband des Deutschen Bestattungsgewerbes e.V.



Rückblick: Freitag, der 13. März 2020:

Corona-Krise: DJK Wiking stellt Sportbetrieb ein

Mit der Ankündigung des Landes NRW, dass infolge der Corona-Krise Schulen und Kitas ab Montag, 16. März 2020, bis zum Ende der Osterferien geschlossen bleiben, wird auch der Sportbetrieb der DJK Wiking komplett eingestellt.

Der Verein hatte bereits zuvor mitgeteilt, dass bis zum Ende der Osterferien alle Angebote im Gesundheitssport (Herzsport, Lungensport), im Rehasport und im Senior*innensport pausieren. Nun weitet sich der Angebotsstopp auch auf alle anderen Sportbereiche aus.

Von Montag 16. März 2020, bis zum Ende der Osterferien am Sonntag, 19. April 2020, wird kein Sportangebot mehr stattfinden. Das betrifft auch Sportangebote, die außerhalb von schulischen Einrichtungen stattfinden.

Distanz zu halten hilft am meisten

Als oberste Pflicht zur Eindämmung der rasanten Ausbreitung des Virus wird das Gebot genannt, möglichst zu Hause zu bleiben und die sozialen Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren. Dies umfasst auch alle Sportangebote. Daher sieht sich der Verein in der Pflicht in Einklang mit den Maßnahmen der Landesregierung das Sportangebot für fünf Wochen komplett einzufrieren.

Die DJK Wiking wird sich bemühen in einem Teil der Sommerferien Ersatzangebote in einigen Bereichen anzubieten, sofern dies örtlich und personell möglich ist.

Konsequent Kontakte minimieren

Zunächst gilt es jedoch die Verbreitung des Virus bestmöglich einzudämmen, um den Verlauf der Epidemie



abzuschwächen und das Gesundheitssystem handlungsfähig zu halten. Die größte Sorge gilt dabei älteren Menschen und solchen mit Vorerkrankungen, für die eine Ansteckung mit dem Corona-Virus am gefährlichsten ist. Darauf weisen Fachleute immer wieder nachdrücklich hin.

Inzwischen haben fast alle großen Sportverbände ihren Spielbetrieb komplett eingestellt. Die DJK Wiking bittet nochmals alle Mitglieder auch außerhalb der Sportangebote auf die Hygieneregeln zu achten, die bereits mehrfach kommuniziert wurden.

Rückblick: Montag, der 11. Mai 2020:

Erste Sportstunden im Freien in Sicht

Auf Grundlage der Corona-Schutzverordnung des Landes NRW und der 10 Leitplanken des DOSB wird es der DJK Wiking ab der zweiten Woche im Mai wieder möglich sein, einzelne Sportangebote im Freiluftbereich durchzuführen.

Der Vereinsvorstand geht davon aus, dass der Verein in der ersten Wochenhälfte die notwendige Zusage der Stadt zur Nutzung von Außensportflächen erhalten wird. Daher können in der zweiten Woche im Mai erste Sportangebote durchgeführt werden. Allerdings sind dabei viele Umstände zu beachten und neue Regeln einzuhalten.

Dabei richtet sich die DJK Wiking streng nach den offiziellen Vorgaben, um das Infektionsrisiko weiter zu senken und das Einhalten von Distanzregeln zu erleichtern. Auch Hallensportarten werden aufgrund der Leitplanken und Empfehlungen des DOSB in der 1. Stufe im Freien durchgeführt. Schulsportanlagen stehen nach Angaben der Stadt Köln für die Durchführung von Sportstunden zunächst nicht zur Verfügung.

ACHTUNG: Bei dem neuen, geplanten Sportprogramm handelt es sich daher um ein völlig anderes Angebot als sonst üblich. Die Vereinsmitglieder können leider nicht davon ausgehen, dass ihre Sportstunden zu denselben Zeiten stattfinden wie zuvor! Es werden nur wenige Sportflächen zur Verfügung stehen. Daher wird es auch nur einzelne Sportangebote geben.

Weiterhin dürfen diese zunächst auch nur in sehr kleinen Gruppen stattfinden. Es wird also ein völlig anderer Sportplan sein als sonst. Denn jedes Angebot, das stattfinden kann, muss sich in mehrere Kleingruppen aufteilen. Der Verein prüft und plant, wie die Umsetzung jeweils im Detail aussehen kann. Vor der Teilnahme an einer Trainingsstunde wird also zunächst die Übungsleitung auf Mitglieder zukommen und



bei Interesse verbindliche Kleingruppen organisieren. Dabei informiert die Übungsleitung die Teilnehmenden über die besonderen Regeln des Sports, und dass diese während des Trainings unbedingt einzuhalten sind. Vor der Teilnahme an einer Gruppe muss jedes Mitglied eine entsprechende schriftliche Information unterschreiben und der Übungsleitung wieder zusenden oder abgeben (das Dokument "Erstinfo"). Der Verein stellt aufgrund der gesundheitlichen Risiken jeder und jedem Übungsleitenden frei, ob sie oder er den Sportbetrieb wieder aufnimmt.

Rückblick: Montag, der 16. März 2020:

DJK Wiking bringt Übung des Tages

In Zeiten der abgesagten Sportangebote bringt die DJK Wiking Köln ab Montag, 16. März 2020, jeweils bis Freitag je eine Übung des Tages. Über insgesamt zwölf Wochen ist daraus ein Archiv mit mehr als 50 Übungen entstanden.

Mitglieder, Kursteilnehmer*innen und Interessierte sollten sich fit halten, auch wenn gemeinsam Sport treiben nicht möglich war.

Die DJK Wiking war und ist bestrebt ihre Mitglieder und Kursteilnehmer*innen weiterhin zu einem sportlich-aktiven Lebensstil anzuhalten, auch wenn es keine Möglichkeit gab wie üblich in Gruppen Sport zu treiben. Wer dazu in der Lage ist, kann wie bisher zwei-

mal die Woche joggen gehen. Daneben veröffentlichte der Verein von Montag, 16. März 2020, an jedem Arbeitstag jeweils bis Freitag je eine Übung des Tages. Zum Auftakt wurden gleich drei Übungen vorgestellt, mit denen

direkt ein kleines Workout möglich war. Jeden zweiten bis dritten Tag eine halbe bis eine Stunde den Körper sportlich zu beanspruchen hilft, Herz-Kreislauf in Schwung zu bringen, die Beweglichkeit zu erhalten und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Viel Spaß dabei!

Übung des Tages



Zu Hause fit!
Mach mit!
Täglich auf
djkwiking.de

Übersicht aller Übungen des Tages

- Montag 16.03.2020, "Bauchmuskulatur"
- Dienstag 17.03.2020, "Schulterbrücke"
- Mittwoch 18.03.2020, "Unterarmstütz"
- Donnerstag 19.03.2020, "Lendenwirbelsäule rotieren"
- Freitag 20.03.2020, "Schwimmer*in"
- Montag, 23.03.2020, "Flügel Schlag"
- Dienstag, 24.03.2020, "Brustmuskulatur"
- Mittwoch, 25.03.2020, "liegende Achten"
- Donnerstag, 26.03.2020, "Nackentension"
- Freitag, 27.03.2020, "Der sichere Stand"
- Montag, 30.03.2020, "Beine heben"
- Dienstag, 31.03.2020, "Knie beugen"
- Mittwoch, 01.04.2020, "Hüftbeweglichkeit"
- Donnerstag, 02.04.2020, "Ausfallschritte"
- Freitag, 03.04.2020, "Die Duschgel-Challenge"
- Montag, 06.04.2020, "Energie wecken, Teil 1"
- Dienstag, 07.04.2020, "Energie wecken, Teil 2"
- Mittwoch, 08.04.2020, "Tief durchatmen"
- Donnerstag, 09.04.2020, "Hals und Nacken dehnen"
- Dienstag, 14.04.2020, "Sumo-Kniebeuge"
- Mittwoch, 15.04.2020, "Mit Taschentuchpackungen"
- Donnerstag, 16.04.2020: "Handtuch ziehen"
- Freitag, 17.04.2020: "Kräftige Beine im Sitzen"
- Montag, 20.04.2020: "Das Handtuch als Fußtuch"
- Dienstag, 21.04.2020: "Rückengymnastik im Sitzen"
- Mittwoch, 22.04.2020: "Sitzend den Körper aufrütteln"

Alle Übungen online unter <https://www.djkwiking.de/djk-wiking-bringt-uebung-des-tages/> und in der Vereins-App!

- Donnerstag, 23.04.2020: "Sitzend den Rücken bewegen"
- Freitag, 24.04.2020: "Sitzend die Beine aktivieren"
- Montag, 27.04.2020: "Hüftstrecker"
- Dienstag, 28.04.2020: "Sitzend die Füße heben"
- Mittwoch, 29.04.2020: "Schwebende Knie"
- Donnerstag, 30.04.2020: "Seiten-Planke"
- Montag, 04.05.2020: "Lungensport Zuhause"
- Dienstag, 05.05.2020: "Kniebeuge"
- Mittwoch, 06.05.2020: "Rumpfbeuge"
- Donnerstag, 07.05.2020: "Rückenspannung"
- Freitag, 08.05.2020: "Armtraining mit Wasserflaschen"
- Montag, 11.05.2020: "Wirbelsäule mobilisieren"
- Dienstag, 12.05.2020: "Mit einer Zeitung 1"
- Mittwoch, 13.05.2020: "Mit einer Zeitung 2"
- Donnerstag, 14.05.2020: "Mit einer Zeitung 3"
- Freitag, 15.05.2020: "Mit Büchern"
- Montag, 18.05.2020: "Schwere Türen aufdrücken"
- Dienstag, 19.05.2020: "Rumpf anheben"
- Übung vom Mittwoch, 20.05.2020: "Aufrichten"
- Übung vom Freitag, 22.05.2020: "Rücken an Rücken"
- Montag, 25.05.2020: "Einbeinige Kniebeuge"
- Dienstag, 26.05.2020: "Den unteren Rücken stärken"
- Mittwoch, 27.05.2020: "Sitzend mit den Armen wippen"
- Donnerstag, 28.05.2020: "Liegend mit den Armen wippen"
- Freitag, 29.05.2020: "Seitlich die Schultern heben"

“Et Hätz schleiht im Sportverein”

DJK Wiking Köln beim Veedelszoch in Heimersdorf

Die DJK Wiking Köln, der große Sportverein im Kölner Norden, ist anlässlich seines 55-jährigen Bestehens mit einer großen Gruppe beim Veedelszoch von Weiler über Volkhoven nach Heimersdorf mitgegangen.

Insgesamt waren mehr als 90 Mitglieder in der Gruppe 15 dabei, allen voran eine große Truppe der Volleyball-Abteilung.

Die Volleyballer*innen hatten als echte Wikinger*innen alte, ausran-gierte Bälle halbiert und mit Hörnern versehen. Daneben waren einige Teilnehmer*innen aus der Frisbee-sport-Abteilung dabei, von den Turner*innen, von den Gymnast*innen sowie von der Sportjugend des Vereins. Die Frisbeesportler*innen, die bereits im Vorjahr beim Veedelszoch dabei waren, hatten eigens Wurfringe mitgebracht.

Neben der sonstigen Kamelle verteilten die Aktiven auch zahlreiche DJK Wiking-Aufkleber, die auf das jecke Ver-

einsjubiläum aufmerksam machen. In Anlehnung an das diesjährige Motto steht darauf:

“Et Hätz schleiht em Sportverein!”

Besonders groß war die Begeisterung am Haus Thomas in Heimersdorf, in dem der Sportverein vor 55 Jahren gegründet wurde. Der Live-Moderator an der Ecke Volkhovener Weg/Stal-lagsweg erwähnte die tolle Geschieh-te, wonach im Vorjahr nur eine kleine Gruppe von rund 20 Personen mit-ging, und in diesem Jahr nun fast 100 Teilnehmer*innen aus dem gesamten Verein zusammenkamen.

Organisiert wurde der Zug von der 1. Großen KG Köln-Nord von 1963. Von Volkhoven-Weiler ging es nach Hei-mersdorf, und dort quasi einmal drum-herum. Für die knapp sechs Kilometer Fußweg benötigte der Zug mit meh-
reren Zwischenstopps insgesamt rund vier Stunden. Toll, dass so viele aus der DJK Wiking dabei waren! Neben-stehend einige Bilder, viel Spaß beim Ansehen!

Jörg Benner





Die DJK Wiking App: Schnell, direkt, zuverlässig

Für Android- und Apple-Nutzer*innen gibt es den Verein DJK Wiking Köln seit Ende Februar kostenlos direkt aufs Handy. Für die Vereins-App einfach im I-Store oder Google Playstore nach „DJK Wiking Köln“ suchen und auf das Wikingerschiff klicken!

Kurz gesagt:

Die App ist schnell: Schnell installiert, schnell informiert!

Die App ist direkt: Nachrichten, Termine und wer möchte auch Chats auf dem Smartphone.

Die App ist zuverlässig: 12 Wochen lang hat der Verein für schon fast 250 Nutzer*innen werktags auch über die App seine Übung des Tages gebracht.

Acht Haupt-Schaltflächen

Der große Sportverein im Kölner Norden kommt mit der App direkt aufs Handy aller Mitglieder, Kursteilnehmer*innen und aller weiteren Interessierten.

Nach der Installation zeigen sich unter wechselnden Bildern und den drei aktuellsten Terminen acht Schaltflächen mit folgenden Funktionen:

News: dort stehen Meldungen von der Homepage (wie diese).

Termine: diese werden von vereins-eigenen Redakteur*innen aus den verschiedenen Abteilungen eingestellt. Die so entstehende Übersicht ist auch auf der Homepage zu sehen!

Abteilungen: stellen alle Angebote mit Unterseiten zu den Trainingszeiten dar

Schwarzes Brett: Suche und Finde-Anzeigen nach verschiedenen Kategorien einstellen

Ansprechpartner (mit Kontaktmöglichkeiten)

Sportstätten: Interaktive Google Map mit allen fast 40 verschiedenen Standorten

Corona-Sportregeln: Hier sind die aktuell gültigen Regelungen gemäß Corona-Schutzverordnung des Landes NRW zusammengefasst.

Partneraktionen: alles, was der Verein an Kooperationen bereithält

Zusätzliches Menü oben links

Weiterhin befindet sich oben links unter den drei Querbalken ein zusätzliches Menü. Dort steht zuoberst die Start-

seite. Die oben beschriebenen acht Kacheln sind übrigens NUR über die Startseite zu erreichen. Im Menü befinden sich zusätzlich einige weitere Features, die sehr interessant

sind: So der Foto-Uploader und die Push-Nachrichten. Das Erstellen von Push-Nachrichten ist nur die vereinseigenen App-Redakteur*innen möglich.

Für alle Nutzer*innen interessant ist jedoch die Seite mit den Push-Einstellungen: Über welche Neuigkeiten möchte ich bei Erscheinen informiert werden? Einfach an- oder abwählen!

Außerdem für alle interessant die Chatfunktion, über die sich die Sportjugend, Abteilungen und Gruppen untereinander austauschen können. Dazu ist eine Profil-Registrierung empfehlenswert.

Eine weitere Seite bietet Downloads an, wie das Anmeldeformular und alle Übungen des Tages. Noch eine weitere informiert über den DOSB als Schirmherrn und Partner der Vereins-App-Aktion.

Weitere Redakteur*innen gesucht

Redakteur*innen können direkt über das Smartphone Pushnachrichten als Sofortnachrichten versenden, Inhalte wie z.B. News, Bilder oder Termine veröffentlichen oder als Chatadministratoren einen Gruppenchat leiten. Alle diese Tätigkeiten lassen sich direkt über das Smartphone erledigen. Jede Sportabteilung und jede Gruppe kann ihren eigenen Chatraum nutzen.

Der Verein sucht aktuell Sportlerinnen und Sportler, die Spaß am Umgang mit ihrem Smartphone haben und in ihrer Gruppe die DJK Wiking-App bekannt machen möchten. Bei Interesse bitte melden unter [benner\[at\]djkwiking.de](mailto:benner[at]djkwiking.de).



Jetzt
unsere
App
laden!



Für alle Mitglieder und Interessierte im Umfeld sind die Hauptvorteile der Nutzung:

- alle Termine aller Sportabteilungen
- alle Neuigkeiten, personalisiert über Push-Einstellungen
- ein eigenes Profil, eigene Chaträume
- Foto-Uploader, Galerie und Schwarzes Brett

Zur Installation im Playstore einfach nach „DJK Wiking Köln“ suchen, die App von vmapit auswählen und per Klick installieren. Die DJK Wiking Köln freut sich auf viele Rückmeldungen!



Brief des Bundestags- abgeordneten Rolf Mützenich



DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Sport verbindet...



Gedenken an Hans Walter Knapp

Seit über 20 Jahren steht Katharina Knapp für die DJK Wiking Tag und Nacht bereit. Nicht umsonst hat sie im vergangenen Jahr das goldenen Ehrenzeichen des DJK-Verbandes erhalten. Genauso lange hat ihr Mann Hans Walter diesen unermüdlichen Einsatz mitgetragen. Das alles ist nicht selbstverständlich!

Nun trauert Katharina um ihren Mann, nach 56 Ehejahren. Liebe Katharina,

wir wünschen Dir die nötige Kraft, um diese schwere Zeit zu überstehen und wir sind froh und dankbar, dass wir Dich haben!

Wir werden Deinen Mann immer in dankbarer Erinnerung behalten für die viele Zeit, für die er auf Dich zugunsten der DJK Wiking verzichtet hat oder für die Ihr mal wieder kurzfristig Eure Pläne ändern musstet.

Lars Görgens für den Vereinsvorstand



JUTE STATT PLASTIK?

SIND TASCHENTÜCHER PAPIERMÜLL?

WAS KOMMT UNS NICHT IN DIE TONNE?



DAS BERATUNGSTEAM DER AWB

Bei uns erfahren Kölner Kinder, Jugendliche und Erwachsene alles über Abfallvermeidung, Wertstoffsammlung und Stadtsauberkeit.

Wir besuchen Einrichtungen und Veranstaltungen und bieten Aktionen sowie Betriebsbesichtigungen an.

Telefon:

02 21/9 22 22 88

E-Mail:

nissi@awbkoeln.de



EINFACH. SAUBER. BESSER.



www.awbkoeln.de

Stabübergabe im DJK-Verband Köln

Nicolas Niermann übernimmt das Amt des Geschäftsführers des DJK Sportverbandes Köln von Volker Lemken

Der DJK Sportverband Köln hat in der letzten Dekade eine beeindruckende Fortentwicklung vom traditionellen Begleiter und Dachverband seiner Sportvereine hin zu einem aktiven und angesehenen Akteur an den Schnittstellen zwischen Kirche und Gesellschaft gemacht.

Neben Sport & Spiritualität wurden Themen wie Inklusion, Integration oder soziale Arbeit zum Leitfaden der Tätigkeiten unter dem Motto „Sport um der Menschen Willen“. Dieser Weg der gelebten Werte und vernetzenden Arbeit ist eng mit der Arbeitskarriere von Volker Lemken verbunden.



In seinen fast 40 Jahren in Diensten des Erzbistums Köln hat Volker Lemken in der DJK seine persönliche, berufliche Herausforderung gefunden.

Über freie katholische Träger und das erzbischöfliche Generalvikariat kam er 2005 zum DJK Sportverband. Dort brachte er seine Erfahrungen aus der Jugendpastoral und der gestaltenden (Jugend-)Politik der Kirche ein.

Events als Ausdruck nachhaltigen Handelns wurden mit ihm ein Kennzeichen moderner DJK Arbeit. Die stetig wachsende Vernetzung und Mitgestaltung in Kirche und Gesellschaft waren ihm für den DJK Sportverband ein beständiges Anliegen.

Mit Nicolas Niermann, seit 2013 im DJK als Sport- und Bildungsreferent aktiv, hat sich eine bereits gut eingeführte Nachfolge ergeben, die den eingeschlagenen Weg weiterführen und fortdenken möchten. Mit Konstanz in der Führungsarbeit, aber auch neuen Ideen und Schwerpunkten, übernimmt er die Geschäftsführung der drei Gesellschaften DJK Sportverband Köln e.V., DJK vital gGmbH und DJK Sportstiftung.

Sowohl das gute Miteinander, als auch die lebendige Art gelebten Christ-Seins, war in der Stabübergabe erkennbar, die in Form eines Gottesdienstes gefeiert wurde. Mit zahlreichen Reden und Anekdoten konnten die erschienenen Partner aus Kirche, Politik, Stiftungslandschaft und Sportverbänden die Freude an der Arbeit mit den Mitteln des Sports spürbar erleben.

Catering & Partyservice



Haselnussweg 24
50767 Köln-Heimersdorf
Tel.: (0221) 79 46 17
Fax.: (0221) 79 91 74
www.party-service-dick.de
info@party-service-dick.de



Gedächtnis- training

In dem nebenstehenden Rechteck sind Wörter waagrecht, senkrecht, diagonal und auch umgedreht versteckt.

v. Heidi Matheis

Hinweis: Die Begriffe haben im weitesten Sinne alle mit Sport und Fitness zu tun.

Falls die Frage aufkommt, ob Du alle versteckten Wörter gefunden hast, abschließend der Tipp: Es handelt sich um exakt 15 gesuchte Begriffe. Viel Spaß beim Finden!

Die Lösung steht auf S. 31.

L	V	G	N	U	R	H	E	A	N	R	E	E
L	A	X	G	Y	M	N	A	S	T	I	K	D
A	U	E	K	T	D	Y	W	D	T	I	N	J
B	F	I	N	U	C	G	N	Q	U	A	E	C
N	W	N	I	P	W	T	F	S	B	S	H	Z
I	A	L	E	J	V	D	R	F	P	O	N	A
Z	E	E	B	J	L	A	U	F	E	N	L	B
I	R	K	E	O	Z	A	T	R	B	G	W	F
D	M	S	U	G	L	O	W	P	R	I	B	N
E	E	U	G	G	L	R	L	L	Q	V	F	Q
M	N	M	E	E	O	Y	W	V	C	I	J	D
D	D	R	N	N	I	M	T	A	N	Z	E	N
E	S	E	U	M	E	G	E	Y	S	U	Q	M
V	G	T	M	K	V	V	I	W	M	S	A	P
N	I	L	P	I	Z	S	I	D	U	P	E	N
U	V	U	E	N	I	E	T	O	R	P	L	R
X	C	H	K	E	Z	P	X	X	E	R	A	J
W	V	C	R	R	I	K	F	J	P	G	L	G
K	Q	S	K	N	L	E	T	N	A	H	K	M

Gebühren- Übersicht

Herzsport (Preise in Euro)	
Herzsport	10,50
Herzsport-Ehepartner	10,50
Herzsport-Nachfolge o. Arzt	18,00
Herzsport o. Verordn.m. Arzt	26,00

Abteilung	Preise in Euro					
	Kinder bis 14 Jahre		Jugendliche bis 18 Jahre		Erwachsene	
	monatlich	halbjährlich	monatlich	halbjährlich	monatlich	halbjährlich
Behindertensport	5,00	30,00	5,00	30,00	5,00	30,00
Ballspiele	7,50	45,00	7,50	45,00	9,50	57,00
Basketball	9,50	57,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Fitness	8,50	51,00	9,50	51,00	12,50	75,00
Gymnastik/Seniorensport	-----				9,50	57,00
Rehabilitationssport	-----				12,50	75,00
Kampfsport	9,50	57,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Tanzen	8,00	48,00	15,00	84,00	19,50	117,00
Turnen	7,50	45,00	7,50	45,00	9,50	57,00
Trampolin	9,50	57,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Leistungszuschlag Trampolin	4,00	30,00	4,00	30,00	4,00	30,00
Ultimate Frisbee	7,50	45,00	7,50	45,00	9,50	57,00
Volleyball	7,50	45,00	9,50	57,00	14,00	84,00
Yoga, Tai Chi Qi Gong	-----				12,50	75,00
Aufnahmegebühr	Für alle Sportangebote 8,00 €, ausgenommen Herzsport (10 €) und Judo (25 €)					
Jahressichtmarke Judo	15,00 € ab dem 2. Jahr (im 1. Jahr in Aufnahmegebühr enthalten)					

Hallenverzeichnis

AV	– Aula Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg 140, 50767 Köln-Heimersdorf	KMA1	– Gustav-Heinemann-Schule, Karl-Marx-Allee 3, 50769 Köln-Seeberg
BCW	– Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz, Merianstr. 5, 50765 Köln	KMA2	– Henry Ford Realschule, Karl-Marx-Allee 43, 50769 Köln-Chorweiler
BCF	– Bezirkssportanlage Chorweiler, Fußballplatz, Merianstr. 5, 50765 Köln	LC	– Lino Club, Wirtsgasse 14, 50739 Köln-Longerich
Bal	– Turnhalle Grundschule, Balsaminenweg 52, 50769 Köln-Seeberg	LC2	– Lino Club, Unnauer Weg 98a, 50767 Köln-Lindweiler
Blu	– Turnhalle Grundschule, Ernstbergstr. 2, 50765 Köln-Blumenberg	Leb	– Turnhalle Grundschule, Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
BWP	– Bezirkssportanlage Weidenpesch, SCheibenstr. 21a, 50737 Köln-Weidenpesch	Leb2	– Aula Grundschule, Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf
DRK	– Seniorennetzwerk, Begegnungsraum Pohlmannstr. 13, 50735 Köln-Niehl	LVR	– LVR Klinik Köln, Merianstr. 108, 50765 Köln-Chorweiler
DS	– Donatus-Schule, Donatusstraße 39, 50259 Pulheim-Brauweiler	Mer	– Turnhalle Grundschule, Merianstr. 7-9, 50765 Köln-Chorweiler
EvGZ	– Ev. Gemeindezentrum, Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler	MJZ	– Marie-Juchacz-Zentrum, Rhonestraße 5, 50765 Köln-Chorweiler
GE	– Grundschule Köln-Esch, Martinusstraße, 50765 Köln-Esch	Pf.D.	– Pfarrheim Dionysius, Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich
GKP	– Gymnasium Köln-Pesch, Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch	Pf.St.A.	– Pfarrheim St. Anna, Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld
GKP2	– Grundschule Köln-Pesch Schulstr. 18, 50767 Köln-Pesch	Pf.W.	– Pfarrheim Weiler, Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler
GPP	– Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler	PHS	– Gesamtschule Nippes, Paul-Humbig-Straße 13, 50737 Köln-Nippes
GSP	– Gemeinschaftsgrundschule Pesch, Schulstr. 15, 50767 Köln-Pesch	Rip.	– Turnhalle Grundschule, Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg
HMG	– Heinrich Mann-Gymnasium, Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler	Sol	– Turnhalle Förderschule, Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler
KiKMA	– Städt. Kindertagesstätte, Karl-Marx-Allee 69, 50769 Köln-Seeberg	Tab	– Taborsaal, Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf
KiLa	– Städt. Kindertagesstätte, Langenbergstr. 18, 50765 Köln-Blumenberg	TStP	– Tanzstudio Papillon, Haselnussweg 30-32, 50767 K.-Heimersdorf
KiRi	– Kath. Kindertagesstätte, Riphahnstr. 38, 50769 Köln-Seeberg	TV	– Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule, Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf
KiWe	– Städt. Kindertagesstätte, Weiler Weg 31, 50765 Köln-Weiler		

Vorstand

1. Vorsitz: Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522,
E-Mail: goergens@djkwiking.de
2. Vorsitz: Henryk Stempin, Tel.: 0221-7901660,
E-Mail: h.stempin@gmx.de
Kassenwart: Jürgen Budde,
E-Mail: budde@djkwiking.de
Jugendleiterin (komm.): Mareike Jautschus,
Tel: 01575-4873824, E-Mail: jugend@djkwiking.de
Öffentlichkeitsarbeit, Homepage: Jörg Benner,
Tel.: 0173-5154423, E-Mail: benner@djkwiking.de

Seniorenbeauftragte: Heidi Matheis,
Tel.: 0221-779096, E-Mail: matheis@djkwiking.de
Sportwartin: Alexandra Stempin, Tel: 0221-
78962820, E-Mail: alexandrastempin@gmx.de
Mitarbeiter der Geschäftsstelle: Florian Frieling,
Tel.: 0221-78962820, E-Mail: frieling@djkwiking.de
Beisitzerin: Gülden Toprak
Geistlicher Beirat: Pfarrer Ralf Neukirchen

Sportprogramm

Ballsport Hobby							
				Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Tischtennis (m/w) <i>auf Anfrage</i>	540	10-17	Mo.	17:30	19:00	HMG	N. N.
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30	21:30	HMG	C. Grande
Ballsport Hobby	560		Di.	19:30	21:00	TV	I. Neyman
Fußball							
				Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Fußball	504		Di.	15:45	16:45	Leb	N. N.
Fußball	501		Sa.	10:00	11:00	Bal	N. N.
Basketball							
				Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Basketball Leistung	531	ab 14	Mo.	18:00	20:00	HMG	M. Köse
Basketball für Jungs	535	ab 16	Mi.	19:15	21:00	Blu	M. Köse
Basketball Hobby	533	ab 12	Fr.	16:15	17:30	Blu	M. Köse
Basketball Leistung Jungen	531	ab 14	Fr.	17:30	19:15	Blu	M. Köse
Kooperationen/Projekte mit							
				Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Kita-Fußball			Mo.	10:30	11:30	KiLa	N. N.
Fußball (Offener Ganzttag)		6-10	Mi.	14:15	15:45	Bal	N. N.
Fit für 100	92		Di.	09:30	10:30	LC2	K. Heinen
Fit für 100 - NADiA	93		Di.	10:30	11:30	LC2	K. Heinen
Sportförderunterricht	132		Di.	14:30	15:30	Bal	H. Stempin
Sportförderunterricht	133	8-12	Di.	15:30	16:30	Bal	H. Stempin
Fit für 100	92		Do.	09:30	10:30	LC2	U. Kraus
Fit für 100 - NADiA	93		Do.	10:30	11:30	LC2	U. Kraus
Sportförderunterricht	136	6-8	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Fitness							
				Irene Viereck, Telefon: 0221-798805			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Soft-Aerobic	201		Mo.	19:00	20:00	Leb	J. Pietryga
Power-Aerobic	202		Mo.	20:00	21:00	Leb	J. Pietryga
Fitness und Skigymnastik	221		Mo.	19:00	20:30	TV	J. Harzem
Fitness BOP	224		Di.	09:00	10:00	PF.D.	G. Henschen
Fitness BOP	222		Di.	17:00	18:00	TV	T. Bendel
Fitness BOP	225		Do.	09:00	10:00	Tab	G. Henschen
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:45	19:00	TV	A. Fahren
Aerobic	204		Do.	19:15	20:15	Blu	J. Pietryga
Pilates	1		Do.	20:15	21:15	Blu	J. Pietryga
Fit ins Wochenende	241		Fr.	20:15	22:30	TV	H. Stempin
Herzsport							
				Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Mo.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Mo.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Mo.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	86		Mo.	16:15	17:15	Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Di.	20:00	21:30	Bal	H. Stempin
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Do.	10:00	11:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Do.	11:00	12:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Do.	12:00	13:00	Tab	H. Matheis
Übungsgruppe mit Arzt	86		Do.	16:15	17:15	Bal	G. Henschen
Trainingsgruppe (ohne Arzt)	85		Do.	19:00	20:00	KMA1	L. Görgens

Sportprogramm

Frisbeesport				Jörg Benner, Tel: 0173-5154423			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Ort	Übungsleiter
Ultimate Frisbee Leistung Jugendliche	570	14-26	Mo	18:00	19:30	BCW	C. Walter
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	6-14	Di.	17:30	19:30	BCW	J. Benner
Frisbee Grundlagen Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	6-14	Di.	18:00	20:00	Sol	J. Benner
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	6-14	Mi.	17:30	19:30	HMG	J. Benner
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.10.-31.03.)	570	14-26	Mi.	19:30	21:30	HMG	C. Walter
Ultimate Frisbee Ki/Jgd, m/w (01.04.-30.09.)	570	8-18	Mi.	18:30	20:00	BCW	J. Benner
Disc Golf für Erwachsene	571	ab 16	Do.	18:30	20:00	BWP	J. Benner
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.10.-31.03.)	570	ab 14	Fr.	20:00	22:00	HMG	F. Balzer
Ultimate Frisbee fortgeschr. m/w (01.04.-30.09.)	570	ab 14	Fr.	18:00	20:00	BCW	F. Balzer
Gesundheits-, Seniorengymnastik				Irene Viereck, Telefon: 0221-798805			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15	LC2	N N.
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30	LC2	N. N.
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:15	19:15	Bal	F. Frieling
Frauengymnastik	431		Mo.	19:15	20:15	Bal	F. Frieling
Frauengymnastik	432		Mo.	20:30	21:30	TV	J. Harzem
Wirbelsäulengymnastik Frauen	26		Di.	09:00	10:00	GPP	F. Frieling
Wirbelsäulengymnastik Frauen	71		Di.	10:00	11:00	GPP	F. Frieling
Gymnastik für Frauen & Männer	407	ab 60	Di.	09:30	10:30	Tab	S. Kanther
Gymnastik für Frauen & Männer	408	ab 60	Di.	10:30	11:30	Tab	S. Kanther
Gesundheitsgymnastik	27		Di.	16:30	17:30	Bal	J. Römer
Atmung,Haltung,Rückenstärkung	73		Di.	18:15	19:30	Leb	I. Viereck
Frauengymnastik	437		Di.	19:00	20:00	Blu	G. Volksdorf
Frauengymnastik	435		Mi.	09:30	11:00	Pf.St.A.	J. Römer
Gesundheitsgymnastik Spezial	28		Mi.	17:00	18:00	Bal	J. Römer
Wirbelsäulengymnastik	74		Mi.	19:30	20:30	Bal	H. Stempin
Wirbelsäulengymnastik	75		Mi.	20:30	21:30	Bal	H. Stempin
Gymnastik für Männer	440		Do.	19:00	21:00	TV	J. Uhler
Wirbelsäulengymnastik	76		Fr.	17:30	18:30	Bal	I. Viereck
Kampfsport, Selbstverteidigung				Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Selbstverteidigung Mädchen	690	ab 14	Mo.	19:00	20:30	GE	A. Weiden
Selbstverteidigung Jungen	690		Mo.	20:00	22:00	Rip.	M. Koese
Jiu Jitsu für Erwachsene	640		Mo.	20:30	22:00	Mer	A. Knaute
Selbstverteidigung Jungen und Mädchen	690	ab 14	Di.	18:30	21:00	Rip.	M. Koese
Judo	610	6-12	Mi.	18:00	19:30	TV	D. Klein
Judo	611	ab 13	Mi.	19:30	21:00	TV	C. Blatt/D.Klein
Selbstverteidigung Jungen und Mädchen	690	ab 14	Do.	18:30	20:30	Rip.	M. Koese
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	Rip.	A. Knaute
Judo	623	6-12	Fr.	17:15	18:45	TV	M. Lekat
Tanzen				Julia Orendartschuk, Tel: 0221-78962820			
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke
Modern Dance	321	13-18	Mi.	18:30	19:30	KMA2	M. A. Fabry
Modern Dance	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	KMA2	M. A. Fabry
Tanzen für Kids	330	2,5-5	Do.	15:30	16:15	KMA2	J. Orendartschuk
Tanzen für Kids	330	6-8	Do.	16:15	17:00	KMA2	J. Orendartschuk
Tanzen für Kids	330	3-6	Do.	17:15	18:00	Bal	J. Orendartschuk
Videoclipdance und Hip Hop	331	6-10	Do.	18:00	19:00	Bal	J. Orendartschuk
Videoclipdance und Hip Hop	332	ab 10	Do.	19:00	20:00	Bal	J. Orendartschuk

Sportprogramm der DJK Wiking

Rehabilitationssport Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522

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	29		Mo.	10:00	11:00	GPP	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	34		Mo.	08:50	09:40	AWO	I. Neyman
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	36		Mo.	09:40	10:30	AWO	I. Neyman
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	45		Mo.	10:30	11:20	AWO	I. Neyman
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	39		Mo.	11:00	12:00	LVR	N. N.
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	30		Mo.	14:15	15:05	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen			Mo.	15:05	15:55	LVR	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	84		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	81		Di.	17:30	18:30	GKP	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	85		Di.	18:30	19:30	GKP	F. Frieling
Sport bei Lungenerkrankungen	15		Di.	19:00	20:00	Bal	M. Stein
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	24		Mi.	10:30	11:30	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	38		Mi.	11:30	12:30	LVR	F. Frieling
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mi.	16:30	17:15	KMA1	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	29		Mi.	17:15	18:00	KMA1	G. Toprak
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	22		Do.	16:00	17:00	KMA1	R. Stach
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	89		Do.	18:00	19:00	KMA 1	L. Görgens
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	77		Do.	18:00	19:30	Leb	I. Viereck
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	53		Fr.	18:00	19:00	GKP2	L. Görgens

Turnen Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829

Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16:00	17:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	117		Di.	16:00	17:00	TV	T. Bendel
Eltern-Kind-Turnen	105		Di.	17:00	18:00	Leb	G. Matuschek
Mädchenturnen	121	8-12	Di.	18:00	19:00	Blu	G. Toprak
Jungenturnen	113	6-10	Mi.	16:30	17:30	Rip	L. Fahron
Mädchenturnen	122	6-10	Mi.	17:30	18:30	Rip	L. Fahron
Eltern-Kind-Turnen	106		Mi.	15:45	16:45	Leb	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	114	ab 3	Mi.	16:45	17:45	Leb	G. Matuschek
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:30	17:30	TV	J. Walter
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	16:00	17:00	Bal	G. Matuschek
Turn & Spiel	118	5-8	Fr.	16:15	17:15	Rip	E. Toprak
Mädchenturnen	127	6-10	Fr.	16:30	17:30	HMG	H. Stempin
Mädchenturnen	128	8-13	Fr.	17:30	18:45	HMG	H. Stempin
Mädchenturnen	129	ab 15	Fr.	18:45	20:15	HMG	H. Stempin

Trampolin Henryk Stempin, Telefon: 0221 7901660

Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Trampolinspringen	141	7-14	Mo.	16:00	17:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	142	7-14	Mo.	17:00	18:30	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	143	Leistung	Mo.	18:15	20:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	146	15-33	Mo.	20:15	22:00	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	140	5-6	Mi.	16:15	17:15	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung	144	Leistung	Mi.	17:15	19:15	Blu	H. Stempin
Trampolinspringen	145	7-14	Sa.	10:00	12:00	Blu	H. Stempin
Trampolin Leistung		Leistung		12:00	14:00	Blu	H. Stempin

Sportprogramm der DJK Wiking

Sport für Menschen mit Behinderung

Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522

Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport mit Kick /DJK InKlu(b)siv	11		Sa.	10:00	12:00	GE	L. Görgens

Volleyball Leistung

Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177

Trainingsteilnahme nur nach telefonischer Rücksprache Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725

Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	17.00	18.15	HMG	A. Garrecht
Jugend männl. U16	510	<16	Mi.	17:30	19:30	HMG	L. Nowak
Jugend männl. U14 – U18	510	<18	Fr.	18.00	20.00	HMG	W. Wiedemeyer
Jugend weibl. U14 / U16	510	<16	Di.	17.30	19.30	HMG	Co. Köhler
Jugend weibl. U14 / U16	510	<16	Do.	17.30	19.30	HMG	Co. Köhler
Jugend weibl. U18 / U20 2	510	<20	Di.	17.30	19.30	HMG	Ca. Köhler
Jugend weibl. U18 / U20 2	510	<20	Do.	17.30	19.30	HMG	Ca. Köhler
Jugend weibl. U20 1	510	<20	Mo.	18.00	20.00	HMG	K. Blomeyer
Jugend weibl. U20 1	510	<20	Mi.	17:30	19:30	HMG	K. Blomeyer
Damen 1 Bk	510		Di.	19.30	21.30	HMG	E. Deutschmann
Damen 1 Bk	510		Fr.	19.00	21.00	HMG	E. Deutschmann
Herren Hobby Freizeit	510		Mo.	20.00	22.00	HMG	N. N.
Damen BFS-Bel (Hobby-Leistung)	510		Mo.	19:30	22:00	HMG	M. Niermann
Herren 1 BFS-LL (Hobby-Leistung)	510		Do.	19:30	22:00	HMG	B. Hüttemann
Herren 2 BFS-Bk (Hobby-Leistung)	510		Mi.	19:30	22:00	HMG	S. Kraus
Mix 1 BFS-VL (Hobby-Leistung)	510		Do.	19:30	22:00	HMG	H.-G. Grummel
Mix 2 BFS-LL (Hobby-Leistung)	510		Di.	19:30	22:00	HMG	A. Kraus/Garrecht
Mix 3 (Hobby-Freizeit)	510		Mo.	20.00	22:00	HMG	A. Dieckmann

Yoga, Tai Chi, Qi Gong

Marlies Hartwich, Telefon: 0221-9792981

Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Yoga für Männer und Frauen	40	ab 60	Mo.	08:30	10:00	TStP	I. Viereck
Yoga für Männer und Frauen	41	ab 60	Mo.	10:15	11:45	TStP	I. Viereck
Qi Gong	5		Mo.	08:50	09:50	Tab	H. Matheis
Yoga für Frauen und Männer	42		Mo.	17:30	19:00	Pf.W.	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	I. Ferdinandt
Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30	22:00	Pf.W.	I. Ferdinandt
Yoga und Prävention	400	ab 60	Mo.	16:30	17:45	EvGZ	S. Schmitz
Yoga und Prävention	401	ab 60	Mo.	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	20:00	Rip	X. Zhao (Lola)

Abteilungsleitende

Ambulanter Herzsport: Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232

Eltern-Kind-Turnen: Katharina Knapp, Tel.: 0221-3909829

Fitness, Gymnastik: Irene Viereck, Tel.: 0221-798805

Frisbeesport: Jörg Benner, Tel.: 0173-5154423

Kooperat./Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen,
Sport für Menschen mit Behinderung, Ballspiele (komm.):
Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522

Judo, Kampfsport, Selbstverteidigung (komm.):

- Florian Frieling, E-Mail: frieling@djkwiking.de

Tanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:

- Julia Orendartschuk, info@djkwiking.de

Trampolin, Leistungsturnen:

- Henryk Stempin, Tel.: 0221-7901660

Volleyball: Andreas Kraus, Tel.: 0221-5905725

Yoga, Tai Chi, Qi Gong:

- Marlies Hartwich, Tel.: 0221-9792981

Lösung zum Gedächtnistraining von Seite 26:

ERNAEHRUNG (1. Zeile v.r.n.l.) – GYMNASTIK (2. Zeile v.r.n.l.) – LAUFEN (7. Zeile v.l.n.r.) – TANZEN (12. Zeile v.l.n.r.) – GEMÜSE (13. Zeile v.r.n.l.) – DISZIPLIN (15. Zeile v.r.n.l.) – PROTEINE (16. Zeile v.r.n.l.) – HANTELN (letzte Zeile v.r.n.l.) – MEDIZINBALL (1. Spalte v.u.n.o.) – AUFWÄRMEN (2. Spalte v.o.n.u.) – SCHULTERMUSKELN (3. Spalte v.u.n.o.) – KNIE-BEUGEN (4. Spalte v.o.n.u.) – JOGGEN (5. Spalte v.o.n.u.) – LAUFBAND (6. Spalte, 9. Zeile diagonal nach oben) – WAS-SER (8. Spalte, 11. Zeile diagonal nach unten)

Seit 35 Jahren fest verankert mit unserer Stadt: R&S in Köln!



- Größtes Neuwagenangebot der Region auf über 38.000 qm
- Ständig über 2.000 Neufahrzeuge sowie 300 Gebrauchtfahrzeuge kurzfristig verfügbar
- Große Auswahl an Ford Nutzfahrzeugen inkl. Spezialaufbauten
- Finanzierung und Leasing von Neu- und Gebrauchtwagen
- Eigener R&S Versicherungsservice
- Größtes Ford Ersatzteil- und Zubehörlager der Region
- Vermietung von Ford Originalzubehör
- Ford Service Premium Partner
- Digitale Diagnose aller Fahrzeugkomponenten
- 3D-Achsvermessung
- Windschutzscheibenreparatur und Austausch
- Karosserie Spezialbetrieb mit eigenem Lackierwerk
- Unfallschadenabwicklung
- Mietwagenservice für PKW und Nutzfahrzeuge
- Ford Carsharing Partner



Ihr FordStore Partner in Köln-Fühlingen



Ihr Ford Partner in Pulheim



R&S

Nr.1 in Köln und Pulheim

R&S MOBILE GMBH & CO. KG

Ihr FordStore Partner

Robert-Bosch-Straße 2-4
50769 Köln-Fühlingen
Tel.: 0221.70 9170

www.rsmobile.de

Ihr Ford Partner

Ottostraße 7
50259 Pulheim
Tel.: 02238.4770