



Wiking Köln
1965 e.V.



Der große Sportverein im Kölner Norden

Heft 2-2021

Jetzt ist ein Kraftakt nötig!



In dieser Ausgabe Berichte...

- zu den geltenden Regeln beim Sportbetrieb
- zur Wiederaufnahme aller Sportangebote
- zu den neuen Jugendvorsitzenden des Vereins
- plus Einladung zur Jahresversammlung!

Alle Sportangebote hinten im Heft!



**Urlaub am Horizont
..... wir haben geöffnet**

**Wir haben sichere Angebote für Sie!
Auch mit kurzfristiger Umbuchungs-
oder Stornomöglichkeit!**



August-Haas-Str. 16 - Köln-Longerich

0221/4690490

www.cr-koeln.de

email: info@cr-koeln.de

Mo. - Fr.: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr
und 15.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa.: 10.00 Uhr - 13.00 Uhr

In dieser Ausgabe

Grußwort	S. 4
Titelthema "Kraftakt erforderlich"	S. 5
Neuer Qi Gong-Präventionskurs	S. 6
Einladung zur Mitgliederversammlung	S. 9
Die neue Jugendleitung stellt sich vor	S. 10
Einladung zum Jugendfest am 16. Oktober 2021	S. 12
Endlich wieder die Turnhalle rocken	S. 13
Zusammen stark durch Judo	S. 14
Glücklich zurück auf dem Trampolin	S. 15
Volleyballsaison startet nach Herbstferien	S. 16
Gemeinsam zurück zur Fitness	S. 17
Frisbeesport outdoor boomt	S. 18
DJK Wiking in der "Wir im Sport" des LSB NRW	S. 21
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: 10:30 – 12:30 Uhr,
Donnerstag: 15:30 – 18:00 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

*Erscheinungsweise: üblicher-
weise dreimal im Kalenderjahr,
Auflage: 2.000 Stück*

Briefe und Beiträge, die veröffent-
licht werden sollen, müssen bis zum
Redaktionsschluss der Redaktion
zugegangen sein (04.02.2022).
Namentlich gekennzeichnete Ar-
tikel geben nicht in jedem Fall die
Meinung der Redaktion wieder. Der
Preis für die Vereinszeitung ist im
Mitgliedsbeitrag enthalten.



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

Hinweis zu den Inseraten:

Die kostenlose Ausgabe der DJK
Wiking-Vereinszeitung wird durch
unsere Werbepartner mitfinanziert.
Unser besonderer Dank geht an
alle Unterstützer, gerade in dieser
schwierigen Zeit. Wir bitten Euch,
unsere Mitglieder, dies bei Euren
Einkäufen zu berücksichtigen und
unsere Partner zu unterstützen.
Vielen Dank!

Termine

11.10. - 23.10.: Herbstferien

01.11.: Allerheiligen

04.11., 19:00 Uhr: Vereins-Mitglieder-
versammlung in der Sporthalle Volk-
hovener Weg, 50767 Köln-Heimersdorf

07.11., 11:00 Uhr: Gedenkgottes-
dienst in der Pfarrkirche Heimersdorf

21.12.: Winteranfang

24.12.-8.1.2022: Weihnachtsferien

Septembermorgen

von Eduard Mörike

Im Nebel ruhet noch die Welt,
noch träumen Wald und Wiesen;
bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
den blauen Himmel unverstellt,
herbstkräftig die gedämpfte Welt
in warmem Golde fließen.

Liebe Mitglieder und Interessierte, lasst uns in Bewegung bleiben!

Die Zeichen der Zeit sind wieder auf Bewegung gestellt! Die neue Corona-Schutzverordnung des Landes NRW unterscheidet nicht mehr nach Inzidenzen, sondern sagt ganz eindeutig, wir können unter Einhaltung der "3G-Regel" wieder gemeinsam Sport treiben. Damit scheint eine lange Durststrecke nun weitgehend überwunden.

Dennoch wurde der Verein durch die Corona-Krise stark beeinträchtigt. Uns fehlen zahlreiche Mitglieder, die unter üblichen Umständen in den vergangenen 1,5 Jahren dazu gekommen wären. Das konnte auch durch die durchgängigen Angebote während der Sommerferien nicht wettgemacht werden! Aktuell müssen wir daher mit weniger Einnahmen dieselben Ausgaben stemmen.

Darum steht diese Zeitung unter dem Titel "Jetzt ist ein Kraftakt nötig!" (siehe rechte Seite). Für viele besteht die eigene Kraftanstrengung darin, erst einmal wieder in Bewegung zu kommen und sich nach der langen Zwangspause regelmäßig zum Training aufzuraffen!

Aber auch für uns als Verein ist die Herausforderung, neue Angebote zu schaffen, bestehende und neue Angebote wieder zu bewerben und dafür zu sorgen, dass der Verein ebenso gesund bleibt wie hoffentlich auch alle seine Mitglieder.

Daneben hat sich auch in unserer Organisation vieles getan: Die Vereinsjugend hat sich neu organisiert (s. Seite 10) und wir haben nach dem Ausfall im Vorjahr nun auch wieder eine Jahresversammlung angesetzt, am 4. November 2021 in der Sporthalle Volkhovener Weg (s. Seite 9).

Auf den kommenden Seiten erfahren Sie außerdem, welche neue Angebote der Verein in Angriff nimmt (S. 6 und 7), und wie die verschiedenen Abteilungen wieder zu einem geregelten Sportbetrieb zurückfinden.

Meine große Bitte: Unterstützen Sie unsere Übungsleitenden dabei, die nötigen Informationen in Hinblick auf die 3G-Regel aktuell zu halten! Wir führen nach wie vor von allen Sportangeboten in Hallen Teilnahmelisten.

Dabei gilt für alle Durchgeimpften und Genesenen: Von ihnen ist einmalig das Datum der zweiten Impfung beziehungsweise das Datum zu notieren, bis wann eine Person als genesen gilt. Alle anderen (nicht-immunisierten) Erwachsenen müssen für jede Stunde einen aktuellen negativen Coronatest nachweisen!

Wie auf der rechten Seite bei den aktuellen Regelungen für den Sport zu lesen ist, benötigen Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren keinen Testnachweis. Bei Schülerinnen und



Lars Görgens, 1. Vorsitzender DJK Wiking Köln

Schülern ab 16 Jahren wird der Immunisierungs- oder Testnachweis durch den Schülerusweis ersetzt.

Gemeinsam mit Ihnen hoffen wir, dass es künftig keine neuerlichen Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie gibt, und dass der Verein mit einem kontinuierlichen Betrieb wieder in ruhigeres Fahrwasser kommt!

Zu guter Letzt bleibt mir noch, Sie sehr **herzlich zur Mitgliederversammlung am Donnerstag, 4. November 2021, in der Sporthalle der Ursula-Kuhr-Schule in Heimersdorf einzuladen.** Dabei gilt es die vergangenen beiden Jahre zu behandeln, nachdem die Versammlung im Vorjahr infolge von Corona ausgefallen ist.

Vermutlich wird es dem Gebot der Sparsamkeit folgend in diesem Jahr keine dritte Ausgabe unserer Zeitung mehr geben. Daher wünsche ich Ihnen um so mehr Spaß mit dieser Ausgabe!

Blieben Sie gesund und sportlich!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Frisbee meets Tai Chi



Begegnung zweier Sportarten auf dem Werferplatz der Bezirkssportanlage Chorweiler. Auf Anregung der Teilnehmer*innen des Tai Chi-Kurses wechselten beide Gruppen einmal die Sportart. Sophia Zheng leitete die Jugend der Frisbeesport-Abteilung zum Tai Chi an, während Jörg Benner und Frank Balzer den Damen des Tai Chi-Kurses die Grundwurf- und Fangarten des Frisbeespielens beibrachten. Es hat allen viel Spaß gemacht!

Jetzt ist ein Kraftakt nötig!

“Hurra, wir leben noch!” - könnten wir ausrufen vor Freude! Aber auch unser Sportverein hat unter der Corona-Krise gelitten. Die DJK Wiking musste deutliche Einbußen hinnehmen. Nun ist es an uns allen, dass wir in gemeinsamer Anstrengung wieder alles zum Laufen kriegen.

Zunächst bedankt sich der Vereinsvorstand bei allen langjährigen Mitgliedern, die dem Verein auch während der Krise die Treue gehalten haben. Denn es ist klar: Wir sind als Verein nur so stark wie unsere Mitgliederbasis. Ohne die vielen sportbegeisterten Kinder, Eltern und Großeltern könnten wir nicht weiter bestehen.

Tatsächlich hat sich die Anzahl der Austritte in Grenzen gehalten. Doch was während der 1,5 Jahre ohne gemeinsamen Sport komplett fehlte, waren alle Neueintritte, die den Weggang anderer Mitglieder normalerweise ausgleichen. Dadurch haben wir am vorläufigen Ende der Krise doch einige Mitglieder weniger als zu deren Beginn.

Nachdem wir die Sportangebote nun nach und nach wieder aufgenommen haben, erst im Freien, dann in der Halle, müssen wir jetzt dafür sorgen,

dass jedes einzelne Angebot auch gut besucht ist. Denn auch ein Sportverein, bei dem einiges im Ehrenamt abläuft, hat erhebliche laufende Kosten. Und diese Kosten sind auch während der Corona-Krise weiter angefallen.

Zum Teil waren sie etwas reduziert, auch wenn wir zum Beispiel zusätzliche Online-Angebote ins Leben gerufen haben. Nun aber, da alle Sportangebote wieder angelaufen sind, entstehen wieder Kosten in voller Höhe, die vorübergehend jedoch von einer verringerten Mitgliederzahl getragen werden müssen.

Um auf Dauer nicht in die Verlustzone zu geraten, ist es für den Verein notwendig, die Mitgliederzahl wieder zu erhöhen. Daher kämpfen wir um jedes Mitglied und jedes einzelne Sportangebot. Unter anderem haben wir ab November neu geplant, einen zertifizierten Präventionskurs Qi Gong und auch ein neues Angebot für Kinder von 6 bis 10 Jahren namens “Sportkarussell”, in dem sie verschiedene Sportarten aus dem Verein kennen lernen können (siehe Seite 6).

Sehr wichtig ist uns auch, dass sich alle Teilnehmenden in unseren Sport-



gruppen sicher fühlen. Darum legen wir großen Wert darauf, dass die geltenden Regeln für den Sportbetrieb eingehalten werden. Das bedeutet für die Übungsleitenden vor allem im Hallenbereich, dass sie Listen über die Teilnahme führen und dass darin auch vermerkt ist, wer immunisiert ist (mit Datum der zweiten Impfung bzw. mit dem Datum, bis wann der Status von Genesenen anhält) bzw. dass Nicht-Immunierte regelmäßig getestet sind. Die geltenden Regeln sind unten nochmals zusammengefasst.

Unser Appell gilt der Mund-zu-Mund-Propaganda: Wenn Ihr von den Sportangeboten der DJK Wiking begeistert seid, teilt es bitte Euren Freund*innen und anderen Interessierten mit!

Denn, um es noch einmal zu sagen, dafür, dass der Verein auf Dauer in alter Stärke weiter bestehen kann, ist jetzt ein gemeinsamer Kraftakt nötig!

Jörg Benner

Aktuelle Regelungen für den Sport

Die Corona-Schutzverordnung des Landes NRW schreibt vor

Es gelten grundsätzlich die Regelungen der Anlage „Hygiene- und Infektionsschutzregelungen“ zur Corona-Schutzverordnung. Demnach sind die AHA-Regeln in allen Lebensbereichen verpflichtend anzuwenden.

Im Außenbereich bis 2500 Personen (inkl. Zuschauer): Keine Einschränkungen. Die Nutzung von Toiletten, Umkleiden etc. in Innenräumen ist zusätzlich möglich.

Im Innenbereich ist der Zugang auf Immunisierte und Getestete beschränkt. Zudem gilt im Innenbereich, dass bei Veranstaltungen mit mehr als 100 Teilnehmenden (inklusive Zuschauer*innen) dem Gesundheitsamt ein Hygienekonzept vorzulegen ist.

Immunisierte und Getestete

Immunisierte Personen sind vollständig geimpfte oder genesene Personen. Getestete Personen sind solche mit

einem bescheinigten negativen Ergebnis eines höchstens 48 Stunden alten Antigen-Schnelltests oder PCR-Tests.

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren benötigen keinen Testnachweis.

Bei Schülerinnen und Schülern ab 16 Jahren wird der Immunisierungs- oder Testnachweis durch eine Bescheinigung der Schule ersetzt.

Die diesbezüglichen Nachweise sind beim Zutritt von den für die Einrichtungen bzw. das Angebot verantwortlichen Personen oder ihren Beauftragten zu kontrollieren.

Bei Bildungsangeboten, Angeboten der Kinder- und Jugendarbeit und Sportangeboten für Kinder und Jugendliche kann ein gemeinsamer, beaufsichtigter Selbsttest erfolgen. Bei Veranstaltungen über mehrere Tage mit einem festen Personenkreis genügen zwei Tests in der Woche.



Neuer zertifizierter Präventionskurs ab November:

“Qi Gong” bedeutet “Lebensenergie üben”

von Marliese Stein

Am 12. November 2021 startet die DJK Wiking einen zertifizierten Präventionskurs „Qigong“, immer Freitags 16-17 Uhr in der Halle der alten Ossietzky-Gesamtschule in Köln-Langerich, Paul-Humburg-Str. 13.

Der Kurs läuft über 12 Wochen und kostet 100 €. Bei mindestens 80%iger Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr, meistens max. 75€.

Anmeldungen bitte bis 20. Oktober 2021 in der DJK Geschäftsstelle (s. Seite 3). Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Der Kurs findet nur statt, wenn mindestens acht Teilnehmer*innen angemeldet sind.

Geleitet wird der Kurs von Michael Lourenco, Qi Gong und Tai Chi-Trainer. Bereits während des Lockdowns hatte er für Vereinsmitglieder Zoom-Angebote Qi Gong und Meditation durchgeführt. Den Sommer über hatte er immer Freitags auch im Rahmen von Kölle aktiv ein Qi Gong-Angebot am Fühlinger See durchgeführt.

Qi Gong heißt Arbeit an der Energie

Der Begriff Qi Gong leitet sich von „Qi“ für Lebensenergie und von „Gong“ für Üben ab. Die Übungen sind sozusagen „Energiearbeit“.

Im Qi Gong ist jede Bewegung langsam, fließend und ruhig, so dass wir spüren können, wenn Verspannungen auftreten, um dann während der Bewegung unsere Spannungen wieder aufzulösen. Die Stärkung des eigenen



Michael Lourenco, Qi Gong und Tai Chi-Trainer

Körpers erfolgt durch eine bewusste Haltung in Kombination mit Atmung und Meditation.

Dabei spielt die Vorstellung eine große Rolle, wie Lebensenergie durch Energiebahnen (die Meridiane) fließt und die verschiedenen Organsysteme versorgt. In der Körpermitte sammelt sich diese Energie. Ist das „Qi“ harmonisch in Fluss, ist der Mensch gesund.

Jede einzelne der Übungen hat eine bestimmte Wirkung auf die Lebensenergie. Sie fördern die Gesundheit, stärken den Körper, sorgen für Entspannung und Ruhe und lösen Muskelverspannungen.

Fehlt Lebensenergie oder staut sie sich in bestimmten Organen, bedeutet dies Unwohlsein und Krankheit. Qi Gong hat einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ist dort eine wichtige Behandlungsmethode.

Qi Gong ist für alle geeignet, egal ob jung oder alt, es erfordert kein besonderes Talent oder Fähigkeiten. Jeder kann es lernen, es bedarf nur eines regelmäßigen Trainings.

Das Qi Gong Training

Das tägliche Training verbessert den Qi- (d.h. Energie-)Fluss im Körper. Das

Qi regt die Selbstheilungsmechanismen des Körpers an.

Das Qi Gong-Training nutzt alle menschlichen Sinne, die Konzentration fokussiert sich auf die Atmung, das Hören, das Sehen und auf die Muskelentspannung.

Ziel ist es, dass Körper, Emotionen, Geist und Atmung neutral werden zu lassen, während des Trainings.

Über die Meditative Praxis, wollen wir eine tiefere Ebene der Bewusstheit in uns wach werden lassen. Um neue Wahrnehmungsräume zu öffnen, eine wache Präsenz, die wir im Alltag wahrscheinlich so nicht nutzen.

Was kann Qi Gong für mich bewirken?

Um nur einige Punkte zu nennen:

- Energiefreisetzung
- Stressreduzierung
- Stärkung der Knochen und Sehnen
- Stärkung der Lungen
- Verbesserung der Koordination und der Haltung
- Motorische Sensibilität
- Entspannen im Stehen oder Sitzen, die richtige Haltung finden
- Beste Vorbereitung fürs Tai Chi (auch Taiji geschrieben)

Spring auf das Sport-Karussell!

Ab November dreht sich für Kinder von 6 bis 10 Jahren das “Sportkarussell”, immer Donnerstags 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr in Blumenberg.

Ab November findet in Blumenberg am Donnerstagnachmittag ein neuer Orientierungskurs für Kinder unter dem Namen “Sportkarussell” statt. Im Laufe von vier bis sechs Monaten lernen sie etwa acht verschiedene Sportarten kennen, die bei der DJK Wiking angeboten werden. Das betrifft Ball-

spiele wie Badminton, Hockey, Fußball und Handball, aber auch die weiteren Teamsport-Abteilungen Volleyball, Basketball und Ultimate Frisbee sowie Turnen und Fitness.

Die einzelnen Stunden werden von verschiedenen Übungsleitenden durchgeführt. Die Gesamtleitung liegt beim Vereinsvorsitzenden



Lars Görgens. Im Anschluss daran können sich die Kinder dann für ein Folgeangebot im Verein entscheiden.

Sport für Kids im Kölner Norden

DJK Wiking Köln 1965 e.V.

Sport verbindet...



Sportangebote für Kinder an der Grundschule Lebensbaumweg in Köln-Heimersdorf

Dienstag, 15:45-17:00 Uhr:

Fussball und mehr für Kids / 6-10 Jahre

Donnerstag 15:45-16:45 Uhr:

Turnen, Spiele und Fitness für Kids / 6-10 Jahre

(Turn- und Fitnessübungen für Kinder und jede Menge Sport-Spaß)

Infos unter Tel. 0221-78962820 oder eMail: info@djkwiking.de

**DJK Wiking Köln
Komm hin-mach mit!**





Wir suchen DICH als Verstärkung für unser Übungsleiter-Team !!!

Du hast Freude am Sport, bist vielleicht selbst schon in einem Sportverein aktiv oder möchtest etwas Neues ausprobieren? Dann bist du in der DJK Wiking genau richtig!

Zur Weiterentwicklung und zum Wiederaufbau nach der Corona-Zeit sucht unser Verein neue, verantwortungsvolle und motivierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter für unser vielfältiges Sportangebot im Breiten-, Leistungs- und Gesundheitssport. Beim Erwerb einer Übungsleiterlizenz unterstützt der Verein dich gerne.

Unser Team freut sich auf Dich!



**Melde Dich bei Interesse
gerne bei
Lars Görgens
0151-50654522
goergens@djkwiking.de**

Fotos: Bowinkelmann / LSB NRW

Einladung zur Mitgliederversammlung der DJK Wiking Köln am 4. November 2021

Liebe Mitglieder,

ich lade Sie herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung ein.

Termin: Donnerstag, 04.11.2021
um 19:00 Uhr

Ort: Sporthalle Volkhovener Weg
der Ursula-Kuhr-Schule
in 50767 Köln-Heimersdorf

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl des*der Protokollführer*in
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Ehrungen
5. Bericht
 - 5.1 ...des Vorsitzenden
 - 5.2 ...des Kassenwartes
 - 5.3 ...der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen
 - 7.1 - Wahlleiter*in
 - 7.2 - 1. Vorsitzende*r
 - 7.3 - 2. Vorsitzende*r
 - 7.4 - Kassenwart*in
 - 7.5 - Referent*in für Öffentlichkeitsarbeit
 - 7.6 - Sportwart*in
 - 7.7 - Seniorenbeauftragte*r
 - 7.8 - Beisitzer*in
 - 7.9 - Kassenprüfer*innen



8. Bestätigung der Jugendleitung
9. Bestätigung der Abteilungsleiter*innen
10. Haushaltsplan 2021
11. Anträge
12. Sonstiges

Ich würde mich freuen, wenn recht viele Mitglieder dieser Einladung folgen. Auch die Eltern der Mitgliedskinder und -jugendlichen sind als Gäste herzlich willkommen.

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Regeln für Veranstaltungen in Innenräumen und bringen Sie einen Mund-Nasen-Schutz sowie einen Nachweis entsprechend der 3G-Regel (Geimpft, Genesen, Getestet) mit. Da die Mitgliederversammlung in einer Halle stattfindet, bitten wir zudem darum, saubere Schuhe mitzubringen. Vielen Dank!



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

Der Gottesdienst zum Gedenken der Lebenden und Verstorbenen der DJK Wiking findet am Sonntag, den 7.11.2021 um 11:00 Uhr in der Kath. Pfarrkirche Christi Verklärung in Heimersdorf statt.

Mit freundlichen Grüßen

Lars Görgens (1. Vorsitzender)



Köln Tel. 708 71 38
Fühlingsen, 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.



Vereinsjugend mit drei neuen Vorsitzenden

von Franziska Balzer



Jugendvorsitz: Syrina Bachinger, Franziska Balzer und Lea Fahrton

Seit dem 17. Mai 2021 hat die DJK Wiking eine neue Jugendleitung. Mareike Jautschus hat ihre Position im Zuge der Jugend-Versammlung an gleich drei Nachfolgerinnen abgegeben.

Von nun an vertreten Syrina Bachinger, Franziska Balzer und Lea Fahrton die Vereinsjugend und haben sich dazu auch eine Agenda gesetzt:

„Wir freuen uns auf die bevorstehenden Aufgaben! Insbesondere möchten wir Kinder und Jugendliche aus verschiedenen Abteilungen zusammenbringen. Zu diesem Zweck organisieren wir am 16. Oktober einen Samstag für die Vereinsjugend. Sämtliche Vereinsmitglieder, die 26 Jahre alt oder jünger sind, sind herzlich eingeladen einen sportlichen und hoffentlich lustigen Tag mit uns zu verbringen!“

Genauere Informationen zu dieser Veranstaltung in den Herbstferien werden auf der Homepage und in der DJK Wiking-App folgen (siehe nächste Seite).

Bei Fragen können sich Interessierte jederzeit an diese Mail-Adresse wenden: jugend@djkwiking.de.

Die drei Vorsitzenden freuen sich auf Vorschläge, Wünsche und Anmerkungen, zu allem was die DJK Jugend betrifft. Wer konkrete Ideen hat, wie die Vereinsjugend noch besser unterstützt werden kann, soll sich bitte melden! Syrina, Lea und Franziska hoffen auf weitere Anregungen und arbeiten gerne mit anderen zusammen.

Ihr erstes Projekt als neue Jugendleitung war es, eine Jugendordnung zu schreiben. Darin haben sie die Ziele, Positionen und die Struktur der Ver-

ejungend festgehalten. Unter anderem positioniert sich die Vereinsjugend klar zu einem diskriminierungsfreien Ansatz und möchte ein sicheres Umfeld für alle Vereinsmitglieder schaffen.

Dazu gehört es, sich klar gegen Diskriminierung jeglicher Art zu stellen, Missstände zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. Die Jugendordnung bekommt noch den letzten Feinschliff, wird aber bald veröffentlicht.

Die Jugendleiterinnen hoffen in der kommenden Zeit viele Jugendliche aus dem Verein kennenzulernen und halten alle Interessierte über ihre Projekte auf dem Laufenden.



Fitness und soziale Kompetenz

Maxim Ryzenkov ist der neue Bundesfreiwillige im Verein

Nach seinem Abitur hat sich Maxim Ryzenkov (19) aus Leverkusen dazu entschieden, bei der DJK Wiking ein freiwilliges soziales Jahr im sogenannten Bundesfreiwilligen-Dienst (BuFDi) zu absolvieren. Er hat am 1. September 2021 angefangen und wird direkt im Oktober seine C-Lizenz Breitensport machen.

Maxim, warum hast Du Dich für ein Jahr als Bundesfreiwilliger bei der DJK Wiking entschieden?

„Ich habe mich dafür entschieden, weil ich in der Zukunft sehr gerne im Bereich Sport arbeiten möchte und das Jahr bei der DJK Wiking als perfektes Sprungbrett dafür sehe. Auch möchte ich mich im Umgang mit Kindern verbessern sowie mich weiterhin sportlich fit halten. In meiner Freizeit mache ich ebenfalls gerne Sport und möchte gerne mal herausfinden, wie ein Sportverein von der anderen, also der organisatorischen Seite her aussieht.“

Was sind Deine ersten Eindrücke? Welche Erfahrungen hast Du bisher gemacht?

„Meine ersten Eindrücke sind sehr positiv, weil ich das Gefühl habe, dass es hier vorrangig um die Förderung und den Spaß der Kinder geht und ich das auch als das Wichtigste erachte. Meine Erfahrungen waren auch insofern angenehm, da sich die Übungsleitenden als auch die Kinder sehr motiviert und engagiert verhalten.“

Was erwartest Du Dir von dem Jahr? Was würdest Du dabei gerne erleben oder erlernen?

„Ich erwarte, dass ich in den Sportstunden viel Spaß haben und den Kindern ein Lächeln aufs Gesicht zaubern kann. Ich würde gerne weitere soziale Kompetenz erlernen, aber auch wie man den Kindern eine möglichst sichere Sportstunde ermöglichen kann.“





Ab 13.00 Uhr

Ende offen

16.Okt.

DJK Jugendfest

Was?

- Wikinger Schach Turnier
- Spike Ball
- Fußball, Frisbee & Volleyball
- Grillen ab 16.00 Uhr
- und Vieles mehr!

Anmeldungen bitte an
jugend@djkwiking.de.

In der E-mail angeben :

- ob ihr vegetarisch oder vegan seid
- ob ihr jemanden mitbringt
- ob ihr geimpft seid
- welchen Sport ihr beim DJK Wiking macht

Wer?

Alle Vereinsmitglieder, die jünger als 27 Jahre sind.
 Außerdem darf jeder noch eine Person mitbringen.

Wo?

Bezirkssportanlage Chorweiler
 Merianstraße 6, 50769 Köln

Warum?

Weil es eine tolle Gelegenheit ist andere Jugendliche aus dem Verein kennen zu lernen! Weil zusammen Sport treiben Spaß macht! Warum denn nicht?

3G Regeln: Bitte Impf/Genesungsnachweis oder Test mitbringen!

Endlich wieder:

Die Turnhalle "rocken"

von Anne Fahron

„Turnen auf Sparflamme“ - so lautete das Motto der Turngruppen der DJK Wiking während der Einschränkungen durch die Coronapandemie.

Normalerweise nutzen die vielen Mädchen und Jungen mit großer Begeisterung die zahlreichen Sportgeräte in den Hallen: An Ringen, Seilen, Reck und Barren wird geturnt, geschaukelt und geschwungen. Über den Schwebelbalken und die Bänke wird balanciert und mit Hilfe der großen Kästen und Matten werden abenteuerliche Bewegungsparcours aufgebaut, die es zu bewältigen gilt.

Normalerweise....

Als Sport während des Lockdowns für Kindergruppen unter besonderen Auflagen draußen wieder möglich wurde, war zunächst nur Turnen mit Abstand erlaubt. Die Freitagsturngruppen der DJK Wiking nutzten dafür das Gelände auf der Bezirkssportanlage in Chorweiler. Bei schlechtem Wetter fand das Turnen wie vorher schon via Zoom statt.



Turnen mit Abstand und ohne die Nutzung von Geräten bedeutet auch keine Aufwärmspiele, keine Bewegungsparcours und keine Hilfestellungen beim Erlernen neuer Bewegungsabläufe. Es bedeutet vor allem Gymnastik und Krafttraining auf der eigenen Matte und viel Disziplin.

Zwar waren viele Kinder und Eltern froh, dass die Sportstunden nun endlich wieder beginnen durften, trotzdem trafen sich im Vergleich zu vorher nur sehr wenige Kinder zu den wöchentlichen Trainingsstunden.

Die Freude war groß, als endlich wieder in den Hallen geturnt werden durfte. Obwohl auch hier natürlich nach wie vor viele Bestimmungen eingehalten werden müssen.

Nun hoffen die vielen jungen Turnerinnen und Turner der DJK Wiking voller Sehnsucht darauf, nicht nur im Alltag, sondern auch in den Turnstunden zur möglichst alten Normalität zurückkehren zu können.

Sicherlich wird es noch einige Zeit dauern, aber wir drücken die Daumen, dass es dann dauerhaft wieder heißt:

„Wir rocken die Turnhalle!“



Nach schleppendem Judo-Start: Wir schaffen das!

von Daniel Klein



Eine stille und traurige Zeit ohne gemeinsamen Sport liegt hinter uns. Doch wir haben diese sinnvoll genutzt.

Unser Trainer Daniel hat die Trainer-B Lizenz im Judo-Leistungssport in einer schweißtreibenden Woche erlangt und arbeitet nun in einem Wochenendkurs an der Trainer-B Gewaltpräventionslizenz. Ebenso hat er dem Verein den bisher jüngsten Judoka beschert, denn seit April verstärkt „Phips“ Klein nicht nur die Männerquote daheim, sondern auch das Judo-Team. Viele der Mitglieder haben ihn im Training schon persönlich begrüßt. Denn das liegt uns am Herzen: Wir sind eine große Judo-Familie!

Am 16. Juni sind wir voller Freude und Euphorie wieder ins Training gestartet. Gestartet sind wir mit der Vergabe der Urkunden, der neuen

Kyu-Grade, die die Athlet*innen im letzten Jahr erlangen konnten. Es ist schwierig die Balance zu finden. Denn wir müssen weiterhin sehr vorsichtig sein, um uns, unsere Teamkameraden, unsere Familien und unsere Freunde zu schützen. Gerade für unsere Älteren birgt es ein Wahnsinnsrisiko.

Wir lieben unseren Sport, doch haben wir auch unsere Verpflichtungen und können uns oft keinen Ausfall durch Krankheit oder Quarantäne erlauben. Ganz abgesehen von der Gefahr gefährlicher Infektionen. Dennoch halten wir auch den sportlichen Ausgleich zu unserem angespannten Schul- sowie Arbeitsalltag für unerlässlich.

Wir trainieren getestet und unser Trainerteam ist vollständig geimpft. Wichtig ist uns auch ganz besonders, dass jeder in einem

Rahmen trainiert, in dem er sich wohl und vor allem sicher fühlt.

Trotz allem haben wir wahnsinnig viel Spaß im Training und es gibt auch viel Gutes und Positives zu berichten. Wir haben einen starken Zulauf von Neulingen, die unseren Sport gerne ausprobieren möchten. Das freut uns sehr!

Aber traurig sind wir dennoch, dass wir viele Leute nicht mehr erreichen und zum Training bewegen konnten. Gerade in den Ferien war es leer, da viele ihren Wunsch nach Urlaub nun endlich befriedigen können. Aber wir geben nicht auf, werden unser Trainingsangebot zeitnah ausbauen und kommen stärker denn je zurück.

Erzählt euren Freunden vom Judo, bringt sie mit und kommt zahlreich zum Training!



Qualität aus Köln seit 1905

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

- **Rollladen / 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



Aus den Abteilungen



Glücklich zurück auf dem Trampolin

von Anne Fahrion

Die Freude der Trampolinkinder war riesig, als nach der langen Zwangspause die Genehmigung der Stadt Köln kam, endlich wieder die Hallen und die Großtrampoline nutzen zu dürfen.

Während des Lockdowns hatten sich die Mädchen und Jungen vor allem beim online Krafttraining mit ihrem Trainer Henryk Stempin und nachher auch während der Trainingsstunden draußen auf der Bezirkssportanlage in Chorweiler fit gehalten. Trotzdem bedeutet die lange Zwangspause einen immensen Trainingsrückstand.

Für die Kinder der Leistungsgruppe, die schon an bundesweiten Wettkämpfen erfolgreich teilgenommen haben, ist das beständige intensive Training auf den Trampolinen von besonderer Bedeutung. Denn neben dem Krafttraining und Übungen zur Dehnfähigkeit müssen die schwierigen Salto- und Schraubensprünge der Pflicht und Kürübungen mit großer Beständigkeit



und Disziplin geübt werden, um keine Rückschritte in der Leistungsfähigkeit zu machen.

Leider bedeutete die Corona-Pandemie für unsere Trampolinturnerinnen und -turner auch zwei verlorene Jahre ohne Wettkämpfe.

Aber wir möchten optimistisch in die Zukunft blicken und hoffen, dass die jungen Sportlerinnen und Sportler im nächsten Jahr wieder erfolgreich im Wettkampfgeschehen für die DJK Wiking auf dem Treppchen stehen können.

Ihnen fiebern unsere jüngsten fünf- und sechsjährigen Trampolinkinder nach, die mittwochs in der Halle in Blumenberg ihre ersten Erfahrungen auf den großen Trampolinen sammeln (Bild unten). Natürlich sind auch sie glücklich, endlich wieder Woche für Woche zum Sport gehen zu können. Dafür nehmen alle auch gerne in Kauf sich an die Abstandsregeln und die weiteren Corona-vorgaben zu halten.

Schön, dass es endlich wieder weitergehen darf. Wir freuen uns sehr!



Neue Volleyballsaison beginnt erst Ende der Herbstferien

von Andreas Kraus

Die Rückkehr zum Training erfolgte schrittweise ab Mitte Juni

Aufgrund des Corona-Lockdowns und dem damit verbunden Verbot für Amateursport ruhten der Volleyballbetrieb und das Training seit den Herbstferien 2020. Weder Spiele noch Teamtraining waren seit November 2020 mehr möglich. Um sich fit zu halten, gab es ein Volleyball Online Angebot. Estefan Deutschmann, der Trainer der Damen lud immer montags und donnerstags jeweils von 18:30 bis 19:30 alle Volleyballer*innen zur Volleyball-Fitness ein.

Alle waren froh, als dann die gesunkenen Coronazahlen im Mai 2021 das Teamtraining mit dem Ball wieder zuließen. Zuerst gab es die Freigabe für die Jugend. Mit bis zu 12 Personen durfte im Freien Volleyballtraining durchgeführt werden. Schon bald erlaubten es die Zahlen auch den anderen Teams mit dem Training im Freien wieder zu starten. Der Werferplatz war auch wie im letzten Jahr der Trainingsort der Wahl und wurde rege genutzt.

Ab Mitte Juni waren die Zahlen soweit gesunken, dass das Training auch in den Hallen wieder möglich wurde. Da unsere Heimhalle in Weiler wegen Sanierungsarbeiten den Vereinen noch nicht zur Verfügung steht, sind die Trainingsangebote in die Halle der Gesamtschule Chorweiler verlegt. Hier läuft jetzt das Training seit Mitte Juni fast wieder normal und wurde auch

während der Sommerferien angeboten. Jetzt hoffen alle, dass die Heimhalle in Weiler nach den Sommerferien dauerhaft für die Vereine wieder offen ist und wir zu einem geregelten Trainingsablauf zurückkehren können.

Die Meldungen für die kommende Saison waren bis Ende Juni abzugeben. Obwohl viele Teams sich gerade erst wieder formiert hatten, konnten durch intensiven Austausch der Trainer*innen mit den Spieler*innen die Meldungen für die Saison 21/22 rechtzeitig festgelegt werden. Die kommende Saison beginnt für die Teams erst am letzten Herbstferienwochenende. Damit die Spielrunden rechtzeitig abgeschlossen werden, hat das Heimteam (Jugend und Leistung) an einem Spieltag zwei Spiele. Jetzt können wir nur hoffen, dass die Coronazahlen und Coronaregelungen einen einigermaßen geregelten Spielbetrieb zulassen.

Vielen Dank an Laura, die das Team männliche Jugend U16/U18 über Jahre geformt und trainiert hat. Leider ist es ihr aus beruflichen Gründen nicht mehr möglich das Team zu betreuen. Deshalb hat Andreas kommissarisch das Training übernommen.

Das Hobby-Herrenteam unter Leitung von Stephan Kraus hat Verstärkung erhalten. Eine Gruppe von ca. 10 Spielern möchte gerne durch gezieltes Training ihre Volleyballfähigkeiten stark verbessern. So ist der Trainingsabend am Mittwoch immer gut besucht.



Termine der Volleyball-Abteilung (Stand 26.07.2021)

- 02.10. WVV Verbandstage, Hilstrup (Münster)
- 11.-23.10. Herbstferien
- 23./24.10. Saisonbeginn Leistung/Hobby
- 31.10. Saisonbeginn Jugend
- 24.12.-08.01. Weihnachtsferien

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

- Jugend weiblich (U20), Bezirksliga
- Jugend weiblich (U18), Bezirksliga
- Jugend Mix (U15), Bezirksliga
- Jugend Mix 2 (U15), Bezirksliga
- Jugend männlich (U18) Bezirksliga
- Jugend männlich (U16) Bezirksliga
- Volleyball AG I
- Volleyball AG II

Leistung

- Damen Bezirks-Klasse oder -Liga
- Damen 2 Bezirksklasse

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)



Fitnesssport:

Endlich wieder Sport zusammen!

von Anne Fahron

Lange haben wir gewartet und viele von uns haben während des Lock-downs unsere gemeinsamen Sportstunden sehr vermisst.

Natürlich war der Vorsatz groß allein etwas für die Fitness zu tun: zu Hause Gymnastik oder Krafttraining zu machen oder eines der vielen DJK online Sportangebote zu nutzen. Aber leider ist das nicht immer gelungen.

Oft hat man es nicht geschafft, sich neben Familie, Arbeit und Haushalt bewusst etwas Zeit freizuschaukeln, um Sport zu treiben. Manchmal ließ sich aber auch der innere Schweinehund einfach nicht motivieren. Denn so allein im Wohnzimmer oder vor dem Bildschirm zu trainieren ist doch etwas anderes, als sich zum gemeinsamen Sport zu treffen.

Umso schöner war es, als wir uns ab Juni endlich wieder zum gemeinsamen



*Genießen es sich gemeinsam auszupowern: Die Teilnehmer*innen der Fitnessgruppe aus Heimersdorf, Donnerstags 17:45–19:00 Uhr*

Sport draußen und später auch in der Halle treffen konnten. Es ist toll, die anderen Gruppenmitglieder nach so langer Zeit wiederzusehen, sich gemeinsam auszupowern und nach den Sportstunden – mit Abstand - etwas zu klönen und miteinander zu lachen.

Über die Jahre hinweg sind viele Sportgruppen zu richtigen „Sportfamilien“ zusammengewachsen, die es nun genießen sich endlich wieder Woche für

Woche treffen zu können und gemeinsam etwas für die Fitness und die Gesundheit zu tun.

Wir alle hoffen, dass unsere gemeinsamen Sportstunden in den Turnhallen auch in nächster Zeit weiterhin erlaubt sein werden. Denn eines wurde während der letzten Monate mehr als deutlich:

Sport ist im Verein tatsächlich am schönsten!



Freuen sich über den gemeinsamen Sport und auch über Verstärkung: Die Frauen der Gymnastikgruppe aus Blumenberg, Dienstags von 19:00–20:00 Uhr



Starker Andrang zum Schnuppertag Frisbeesport

von Jörg Benner

Mehr als 30 Teilnehmer*innen beim Angebot der DJK Wiking – Zuletzt Showspiel gegen ASV Köln

Am Schnuppertag Frisbeesport Mitte August auf der Bezirkssportanlage Köln nahmen mehr als 30 Kinder und Jugendliche teil. Mehr als die Hälfte von ihnen kamen zum ersten Mal. Beim abschließenden Showspiel der Cologne Colibris (DJK Wiking Köln) gegen Frühspor 0,2 (ASV Köln) zeigten die jungen Erwachsenen, wie der Sport auf hohem Niveau aussieht. Der ASV setzte sich nach hartem Kampf 15:12 durch.

Zu Beginn des Schnuppertages stand der feste Griff der Frisbeescheibe im Vordergrund. Aufgrund der Altersverteilung zwischen 5 und 17 Jahren wurden zwei Gruppen gebildet. Die Gruppe der älteren Jugendlichen absolvierte ein Aufwärmprogramm, übte die Grundwürfe in einer Wurfasse und stieg dann schon in Lauf- und Wurfübungen ein. Für die Jüngeren wurde in der Wurfasse ausführlicher zuerst nur der Rückhandwurf vermittelt.

Die Gruppe der jüngeren Kinder spielte anschließend in Kleingruppen fünf Stationen durch, ehe vor der Mittagspause noch Staffelspiele mit drei Staffeln durchgeführt wurden.

Vielen Dank an Julian, Judith, Clemens, Ruben, Aaron und Daniel, die als Helfer die beiden älteren Trainer tatkräftig unterstützten! Die Jugendlichen aus dem Verein sorgten über den Ansatz „Bring a friend“ auch dafür, dass so viele neue Gesichter beim Schnuppertag zu sehen waren. Besonders erfreulich, dass unter den Neuen auch fünf Mädchen waren.



Nach der Mittagspause ging es stärker in Richtung Ultimate. Die Älteren hatten dazu schon einige Vorübungen gemacht und kamen schneller zum Zielspiel. Die Jüngeren bildeten nach einigen Vorübungen schließlich Dreier-Teams, mit denen das Feld durchquert wurde, mit Einführung der Endzonen, in denen zum Punkten zu fangen ist.

Zuletzt spielten auch die „Kleinen“ Ultimate 5 gegen 5 mit drei Teams im Wechsel, wiederum betreut jeweils von einem Vereins-Jugendlichen. Dabei gab es zwar viele „Turnover“, d.h. nicht gefangene Würfe, es wurden aber auch einige Punkte erzielt. Nach dem erfolgreichen Abschlussspiel blieb zuletzt noch ein Sitzkreis, bei dem Urkunden verliehen und Schnuppertage-Scheiben übergeben wurden, zur Verfügung gestellt vom Deutschen Frisbeesport-Verband.

Ein großer Dank geht an die zahlreichen Eltern, die Kuchen, Snacks und Salate bereitgestellt haben, und mit Ihrer Mithilfe und Betreuung dafür sorgten, dass der Tag zum vollen Erfolg wurde! Der Tag endete mit dem sportlichen Highlight eines 7 gegen 7-Spiels von (jungen) Erwachsenen der DJK Wiking gegen den ASV Köln. Zunächst ging Frühspor in Führung und holte die Halbzeit mit mehreren Punkten Vorsprung. Beim Stand von 13:9 starteten die Colibris jedoch eine Aufholjagd und kamen noch auf 12:13 heran. Sie hatten sogar die Chance zum Ausgleich, doch als dies misslang, machte Frühspor den Deckel drauf und brachte das Spiel 15:12 nach Hause. Alle waren sich einig, dass künftig mehr solcher Freundschaftsspiele durchgeführt werden sollten.



Outdoor-Saison mit Turnieren erfolgreich abgeschlossen

von Jörg Benner

Die Frisbeesport-Jugend der DJK Wiking konnte Ende August in Verl und Mitte September in Köln-Bocklemünd bei zwei Turnieren mitspielen.

Bei der Westdeutschen Meisterschaft in Verl erreichten alle fünf angereisten Vereinstteams zweite und dritte Plätze. Insgesamt waren zwei U12-Teams sowie je ein Team in den Altersklassen U14, U17 und U20 am Start.

Bei dem Turnier handelte es sich für die meisten um das erste seit mehr als einem Jahr. Für viele war es sogar ihr erstes Turnier, oder das erste in der nächsthöheren Altersklasse. So hatten die einzelnen Altersklassen bisher noch kaum in der jeweiligen Zusammensetzung gespielt.

Die beiden U12-Teams spielten mit viel Spaß im Modus drei gegen drei und mussten sich nur den etwas älteren Spieler*innen vom TV Südkamen geschlagen geben. Im Duell zwischen den beiden Kölner Teams setzte sich das blaue mit einem Punkt Vorsprung gegen das schwarze durch.

Auch das U14-Team hat sich gut zusammengerauft. Trotz guter Ansätze war das Turnierdefizit der Kids deutlich zu sehen. Nach und nach entwickelte sich ihr Spiel immer besser. Hinter den Frizzly Bears von der DJK Westwacht Aachen belegten sie auch den 2. Platz.

Unter vier Teams reichte es in der U17 „nur“ für Bronze. Mit jeder Partie wurde das Zusammenspiel besser. Um einen Punkt wäre sogar Silber drin gewesen, aber es hat nicht sollen sein. Auch hier fehlten mehrere Spieler*innen und ein paar wurden in die U20 hochgehievt. Dennoch zeigten die Colibris U17 (Foto oben rechts) eine sehr gute Leistung!

Die U20 schließlich musste gleich auf sechs Stammspieler*innen verzichten, die nach dem Abitur gerade im Urlaub weilten. Mit relativ wenigen Auswechsler*innen mussten alle Verantwortung übernehmen, was sie auch taten. Leider konnte kein Sieg eingefahren werden. Aber wie schon gesagt haben alle an Erfahrung gewonnen!

Finalsieg der U17 bei Heimturnier

Die DJK Wiking hat Mitte September ein DFV-Jugendturnier West ausgerichtet, nachdem es in diesem Jahr keine DM-Quali und DM gab. Es traten fünf Teams in der Altersklasse U14, vier Teams in der Altersklasse U17 und zwei Teams in der Altersklasse U12 an. Jeweils zwei Teams in jeder Altersklasse waren aus dem ausrichtenden Verein.

Viele enge Spiele sowohl bei U14 als auch bei U17 sprechen von einem ausgeglichenen Leistungsniveau, und das, obwohl wir Kölner*innen in beiden Altersklassen die Kids in zwei Teams aufgeteilt haben.

Die beiden U12-Teams spielten nach gemeinsamen Warm-Up zweimal gegeneinander. Nach je einem Sieg beider Teams gewann das Team Colibris schwarz aufgrund der Punktedifferenz vor dem Team Colibris blau. Alle 10 Mitspieler*innen erhielten personalisierte Teilnahme-Urkunden.

In der U14 spielten alle fünf Teams gegeneinander. Dabei setzte sich 08 Ultimate (SC Münster 08) mit vier Siegen

durch, vor drei Teams mit jeweils zwei Siegen. Aufgrund der Punktedifferenz erreichten die Frizzly Bears (DJK Westwacht Aachen) Rang 2 vor den Teams Colibris blau und Colibris schwarz (beide DJK Wiking Köln). Erstmals nahm das Team Flying Fishes (Schwimmclub Hürth) mit Gaststatus teil. Es belegte am Ende Rang 5, gewann aber die gegenseitige Fairplay-Bewertung.

In der U17 spielten die vier Teams gegeneinander mit anschließenden Platzierungsspielen. Nach der Vorrunde hatten Sean's Sheep (TV Beckum) drei Siege, die Colibris blau zwei Siege, die Colibris schwarz einen Sieg und die Frizzly Bears noch keinen Sieg.

In den Platzierungsspielen gelang den zuvor unterlegenen Teams jeweils die Revanche. Die Frizzly Bears kämpften im Spiel um Platz 3 die Colibris schwarz mit 8:5 nieder. Im Finale siegten die Colibris blau 7:6 gegen Sean's Sheep, nachdem sie schon mit 3:6 zurücklagen. In der gegenseitigen Fairplay-Bewertung erhielten beide Colibris-Teams die höchsten Werte, gefolgt von Sean's Sheep und den Frizzly Bears.

Ein großer Dank geht an die Coaches aller Teams, an die vielen helfenden Hände und an die Stadt Köln für die Zuteilung des Platzes.



Das blaue U12-Team beim gemeinsamen Cheer vor einem Spiel in Bocklemünd.



Seit mehr als 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-Fühlings



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-Fühlings
Tel.: 0221.70 9170

www.rsmobile.de

Ihr Ford Partner

Ottostraße 7
50259 Pulheim
Tel.: 02238.4770



www.rsmobile.de

Die DJK Wiking in "Wir im Sport"

Unter dem Stichwort "Bewegungsmangel bei Kindern" hat die "Wir im Sport" 03-2021, das Magazin des Landessportbundes NRW, Mitte des Jahres über die Situation von Sportvereinen berichtet.

Zitiert werden der Vereinsvorsitzende Lars Görgens und Jörg Benner, zuständig für Öffentlichkeitsarbeit. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung war der Lockdown noch nicht überwunden und es fanden Sportangebote nur online oder unter freier Luft zu zweit oder auch schon mit bis zu fünf Kindern statt.

DIE ALARMGLOCKEN SCHRILLEN. KINDER UND JUGENDLICHE LEIDEN MASSIV UNTER DEM LANGEN LOCKDOWN. DER MANGEL AN SPORT, BEWEGUNG UND SOZIALEM KONTAKT HINTERLÄSST SPUREN AN KÖRPER UND PSYCHE. MIT UNABSEHBAREN FOLGEN. BESONDERS BETROFFEN SIND SOZIAL BENACHTEILIGTE JUNGE MENSCHEN.

Lars Görgens hebt zu Beginn des Beitrags darauf ab, dass gerade auch aufgrund des Zuwanderungshintergrunds vieler Mitglieder der direkte Kontakt zu ihnen besonders wichtig ist, der bis dahin fehlte. Auch die mehr als 30 Online-Angebote des Vereins erreichten eben bei weitem nicht alle Mitglieder.

Jörg Benner, als Übungsleiter für Frisbeesport zur Zeit der Veröffentlichung



ABSTURZ*
GESAMTBEWEGUNGSZEIT
in und außerhalb Verein
(Minuten / Tag)



-66,6

NACH DEM 2. LOCKDOWN
VOR PANDEMIE: 142,4

**ORGANISIERTES
SPORTTREIBEN**
(Minuten / Tag)



-24,7

NACH DEM 2. LOCKDOWN
VOR PANDEMIE: 28,5

schon wieder mit Fünfergruppen aktiv, konstatierte bei den Kindern deutliche Rückstände bei Koordination, Kondition und Technik.

Der Beitrag unterlegt diese Beobachtungen mit entsprechenden Studienergebnissen (siehe nebenstehend)

Das Magazin ist auch online zu finden unter <https://www.lsb.nrw/medien/lsb-magazin>, siehe Ausgabe 03-2021, Seiten 22-27.

**BILDSCHIRMNUTZUNG
IN DER FREIZEIT**
(Minuten / Tag)



+89,1

NACH DEM 2. LOCKDOWN
VOR PANDEMIE: 133,3

* Lt. Studie (2021) des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) für Kinder und Jugendliche zwischen vier und 17 Jahren

DJK Wiking erneut an Kölle aktiv beteiligt

Kölle aktiv ist eine Initiative des Sportamtes der Stadt Köln und des Stadtsportbundes Köln, an der auch in diesem Jahr die DJK Wiking wieder beteiligt war (s. www.koelle-aktiv.de).

Vom 1. Juli bis 30. September 2021 stellte Kölle aktiv mit Hilfe vieler Vereine ein vielseitiges Programm an Sport-Aktivitäten auf die Beine. Unter dem Motto „gratis & für alle“ waren alle Kölner*innen jeden Alters zu den kostenlosen und professionellen Sport- und Fitnessprogrammen eingeladen.

Von der DJK Wiking beteiligten sich Florian Frieling immer Donnerstags von 17:00 bis 18:00 Uhr mit einer Allround-Gymnastik und Michael Lourenco immer Freitags von 10:00 bis 11:00 Uhr mit einem Qi Gong-Angebot (vgl. S. 6).

Bei Florian stand das wieder in Bewegung-Bringen von Muskeln und Gelenken nach dem Corona-Lockdown auf dem Programm, durch Kräftigen, Mobilisieren und Dehnen.

Ebenso an der frischen Luft und in sportlicher Gesellschaft fand das Qi

Gong-Angebot von Michael statt. Dabei ging es um die Stärkung des eigenen Körpers durch einen verbesserten Energiefluss, in Kombination mit einer bewussten Atmung und Meditation.

Hintergrund: In Köln sind aktuell mehr als 302.000 Menschen in mehr als 640 Sportvereinen aktiv. Kölle aktiv möchte jedoch noch deutlich mehr Menschen nachhaltig zum Sport bewegen und Köln zu einer der aktivsten Städte Deutschlands machen.

**Kölle
aktiv**



RheinEnergie



Alles für die Region.

Wir beliefern das Rheinland
mit Strom, Erdgas, Wasser
und Lösungen für ein neues
Energiezeitalter.

RheinEnergie.
Die Energie einer ganzen Region.



Nach Corona-Pause wieder Schul-AGs

Kooperation mit Heinrich-Mann-Gymnasium wird fortgesetzt

von Jörn Winter



Für eine Schule im Veedel ist die Verbindung mit der umgebenden Nachbarschaft immens wichtig. Und diese Verbindung besteht nicht nur durch die einzelnen Menschen, sondern auch in der Zusammenarbeit mit den uns umgebenden Vereinen.

Nicht zuletzt der Wechsel von der Halbtags- zur Ganztagschule vor einigen Jahren führte beiden Seiten vor Augen, dass ein einfaches Nebeneinander von Schulalltag und Vereinsleben nicht mehr so einfach ist wie früher. Deshalb freuen wir uns ganz besonders, dass wir nun schon lange Zeit eine erfolgreiche Kooperation mit der DJK Wiking führen.

Eine regelrechte Tradition stellt inzwischen die Volleyball-AG der Stufe 5 dar, die seit vielen Jahren von Angelika Garrecht mit großem Engagement und viel Herzblut geleitet wird. Für 18 Schülerinnen und Schüler stellt diese AG in diesem Schuljahr ein regelrechtes sportliches Highlight dar, und haben die Kinder den Sport erst einmal kennen gelernt, bleiben viele „am Ball“. Das ist ein Grund dafür, dass unsere Volleyballmannschaften bei den Schulmeisterschaften der letzten Jahre sehr erfolgreich waren. Hierin zeigt sich, dass von einer gelungenen Kooperation beide Seiten profitieren.

Für die etwas älteren Schülerinnen und Schüler (7. und 8. Klasse) bietet Jörg Benner eine Ultimate Frisbee-AG an. So können sie diesen noch

relativ jungen Sport kennen lernen und gleichzeitig etwas über Fair Play und Teamgeist lernen – die ja nicht nur im Verein, sondern auch im schulischen Miteinander von großer Bedeutung sind. In diesem Jahr nehmen 21 Schülerinnen und Schüler an der AG teil.

Eine Tischtennis-AG konnte in diesem Schuljahr aus terminlichen Gründen leider nicht in der Kooperation realisiert werden. Wir hoffen aber sehr, dass dies in den nächsten Jahren wieder möglich sein wird.

Wir hoffen, dass die Verbindung des städtischen Heinrich-Mann-Gymnasiums und der DJK Wiking durch diese Kooperation gestärkt wird, indem

Schülerinnen und Schüler unserer Schule dem Verein auch über die AGs hinaus die Stange halten. Unsere Verbundenheit mit dem Verein haben wir auch dadurch zum Ausdruck bringen wollen, dass wir die Vereinsarbeit bei unserem letzten Sponsorenlauf (vor der Coronazeit) mit einem Teil unserer erlaufenen Spenden unterstützt haben. Hoffen wir also, dass diese Verbindung weiterhin intensiviert werden kann, damit vielen jungen Menschen eine sportliche Betätigung ermöglicht wird und der Zusammenhalt im Veedel wächst!

Jörn Winter ist Ganztagskoordinator und Erprobungsstufenkoordinator am HMG



Schon 430 Interessierte nutzen die DJK Wiking-App!

Nach eineinhalb Jahren ihres Bestehens kann die DJK Wiking-App als großer Erfolg bewertet werden. Inzwischen haben bereits 430 Nutzer*innen die App heruntergeladen, um immer aktuell informiert zu sein.

Blick zurück auf die Karnevals-Saison 2020: Das war der letzte Zeitpunkt, an dem viele Mitglieder des Vereins ausgelassen miteinander gefeiert haben. Zudem war es der erste Anlass, für den sich die Anschaffung der Vereins-App rentiert hat. **Noch heute sind im Übersichts-Menü der App unter Galerie die Bilder des Veedels-Zochs 2020 in Heimersdorf zu sehen.**

Dann kam Corona. Und es kamen immer wieder neue, teilweise schwer verständliche Versionen von Schutzverordnungen, die jeweils in Kürze für den Sport herunterzubrechen waren. Als gutes Mittel der Wahl dafür haben sich **Infotafeln erwiesen, die jeweils aktualisiert im zentralen Wechselbilder-Rahmen der App** zu sehen sind.

Auch wurde im Zeichen von Zoom-Sessions (zeitweise waren es mehr als 30!) eine eigene Unterseite in der App erstellt, auf der alle Zoom-Angebote jeweils aktualisiert dargestellt waren. Dazu ist es hilfreich jeweils die acht Kacheln unter den wechselnden Bildern zu beachten!



Nicht zuletzt wurde rund 12 Wochen lang werktäglich eine neue Übung des Tages über die App gepostet und auch dort als pdf-Dokument hinterlegt. Diese Dateien sind auch jetzt noch da, siehe Übersichts-Menü, Bereich Downloads.

Insofern können wir sagen, dass die App wesentlich dazu beigetragen hat, den Verein gut über die Corona-Zeit zu bringen, während der das Sporttreiben zusammen nicht oder nur eingeschränkt möglich war.

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.

Die wichtigsten Schaltflächen der App nochmals in der Übersicht:

News: Dort erscheinen alle Meldungen von der Homepage. Im Hauptmenü gibt es dafür eine Seite mit Push-Einstellungen, für alle Nutzer*innen interessant: Über welche Neuigkeiten möchte ich bei Erscheinen informiert werden? Einfach an- oder abwählen!

Liebe Mitglieder,

für die Sportvereine, auch für uns, ist durch die Corona-Krise die Situation nicht einfach. Bitte unterstützen Sie den Verein und geben Sie die beiden Flyer, die dieser Zeitung beiliegen, an Nachbarn, Freunde oder Bekannte weiter.

Herzlichen Dank!



Jetzt unsere App laden!



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.

Gebühren: Hier sind die aktuellen Gebühren für jede einzelne Abteilung aufgelistet.

Partneraktionen: alles, was der Verein an Kooperationen bereithält.

Zur Installation der DJK Wiking-Vereins-App gilt für alle Interessierten nach wie vor dieselbe, kurze Anleitung: **Einfach im I-Store oder Google Play-store nach „DJKWikingKöln“ suchen und auf das Wikingerschiff klicken!**



Sport für Alle

im Kölner Norden
mit der
DJK Wiking Köln



www.djkwiking.com



**150 Stunden Sport
pro Woche**

in Chorweiler
Heimersdorf Lindweiler
Seeberg Esch
Blumenberg Pesch
Weiler Longerich



Unsere Sportarten:



Basketball
Volleyball
Frisbee
Fussball
Tischtennis
Turnen
Trampolin
Judo
Jiu Jitsu
Kickboxen

Gymnastik
Rehasport
Herzsport
Fitness
BOP
Yoga
Tai Chi
Qi Gong
Tanzen
Aerobic



Melden Sie sich bei uns,
wir beraten Sie gerne!
Kostenfreie Schnupperstunden
sind möglich.



Unser ganzes Sportprogramm
finden Sie unter

www.djkwiking.com

Infos gibt es telefonisch unter

0221 - 78962820

oder per Mail an

info@djkwiking.de



**Fit, gesund,
beweglich und sportlich
mit der
DJK Wiking Köln**



Sportverein
DJK Wiking Köln
Florenzer Str. 32
50765 Köln



Fotos Andrea Bowinkelmann/LSB NRW

Gedächtnistraining



Hier wieder ein paar Übungen, um nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Schwung zu bringen!
Viel Spaß!

Doppel-Zahlensuche

Die beiden Zahlen, die vorgegeben sind, gilt es in den waagerechten Zeilen zu finden. Sie sind mehrfach vorhanden und können sowohl vorwärts als auch rückwärts geschrieben sein.

5307 9878

6253076362879605893882970
3583695063470357848360574
5458293452656829316439286
4529835998781235628798786
3996739285482934613605307
2985470358794987889234853-
0726950878906393265307639
8469949346345482936353076
2549360564582936329831987
8484468789254506383874526

A-B-C Friseurbesuch

Wie sieht ein Friseurbesuch von A-Z aus? Was sehe ich, was bekomme ich, wem begegne ich?

Kann man sehr gut zu zweit üben. Der*die Erste nennt einen Begriff, der*die Zweite wiederholt und hängt einen Begriff dran. Aber auch alleine: Immer wiederholen und einen weiteren Begriff dazu!

z.B. beim Friseur begrüßte mich erst die Auszubildende – erst begrüßt die Auszubildende, ich möchte eine Blondierung – erst die Auszubildende, ich möchte eine Blondierung, alles ohne Chemie – usw.

Wörtersuche

Versuchen Sie so viele Wörter wie möglich mit folgenden Anfangs- und Endbuchstaben zu finden.

R – L B – D
F – G I – R

Wettkampf

Ermitteln Sie aus den Hinweisen, welchen Platz die aufgelisteten Männer beim Wettkampferreichten. Tragen Sie als Lösung die Platzierungen neben den Namen ein.

- Fritz war schneller als Mike
- Gerd konnte Hans im Ziel nur noch von hinten sehen
- Hans konnte Fritz im Wettkampf abhängen
- Gerd musste sich am Ende von Mike überholen lassen

Hans =
Fritz =
Gerd =
Mike =

Lösungen stehen auf S. 31 unten. Bis zum nächsten Mal, alles Gute und bleiben Sie beweglich!

Ihre Heidi Matheis

(Foto: Bowinkelmann / LSB NRW)



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

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
- 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
- BWP – Bezirkssportanlage Weidenpesch,
SCheibenstr. 21a, 50737 Köln-Weidenpesch
- DRK – Seniorennetzwerk, Begegnungsraum
Pohlmannstr. 13, 50735 Köln-Niehl
- DS – Donatus-Schule,
Donatusstraße 39, 50259 Pulheim-Brauweiler
- EvGZ – Ev. Gemeindezentrum,
Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler
- GE – Grundschule Köln-Esch,
Martinusstraße, 50765 Köln-Esch
- GKP – Gymnasium Köln-Pesch,
Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch
- GKP2 – Grundschule Köln-Pesch
Schulstr. 18, 50767 Köln-Pesch
- GPP – Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler
- GSP – Gemeinschaftsgrundschule Pesch,
Schulstr. 15, 50767 Köln-Pesch
- 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
- MJZ – Marie-Juchacz-Zentrum,
Rhonestraße 5, 50765 Köln-Chorweiler
- Pf.D. – Pfarrheim Dionysius,
Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich
- Pf.St.A. – Pfarrheim St. Anna,
Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld
- Pf.W. – Pfarrheim Weiler,
Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler
- PHS – Gesamtschule Nippes,
Paul-Humbug-Straße 13, 50737 Köln-Nippes
- Rip. – Turnhalle Grundschule,
Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg
- Sol – Turnhalle Förderschule,
Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler
- Tab – Taborsaal,
Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf
- TStP – Tanzstudio Papillon,
Haselnussweg 30-32, 50767 K.-Heimersdorf
- TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule,
Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf

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
- Jugendleitung: Syrina Bachinger, Franziska
Balzer, Lea Fahron, 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 der DJK Wiking

Ballsport Hobby		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle		Übungsleiter	
Tischtennis (m/w) <i>auf Anfrage</i>	540	8-14	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 und mehr	504		Di.	15:45	16:45	Leb 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		Kontakt Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit Halle		Übungsleiter	
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Mo.	09:20	10:20	Tab L. Görgens	
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Mo.	10:20	11:20	Tab L. Görgens	
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Mo.	11:20	12:20	Tab L. Görgens	
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	

Ärzte der ambulanten Herzgruppen:

Ärztin Patricia Bartoli

Ärztin Anne Nowak

Dr. Burkhard Jonen

Sportprogramm der DJK Wiking

Jörg Benner, Tel: 0173-5154423							
Frisbeesport	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter	
Übungsstunde							
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
Irene Viereck, Telefon: 0221-798805							
Gesundheits-, Seniorengymnastik	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Übungsstunde							
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	09:50	LC2	J. Benner
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:00	10:50	LC2	J. Benner
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	A. Fahren
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
Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820							
Kampfsport, Selbstverteidigung	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Übungsstunde							
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
Julia Orendartschuk, Tel: 0221-78962820							
Tanzen	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Übungsstunde							
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	23		Mo.	14:00	14:45	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	24		Mo.	15:00	15:45	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	A. Meyer
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	85		Di.	18:30	19:30	GKP	A. Meyer
Sport bei Lungenerkrankungen	15		Di.	19:00	20:00	Bal	M. Stein
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	30		Mi.	15:15	16:00	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	30		Mi.	16:15	17:00	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 psychiatrischen Erkrankungen	38		Do.	14:00	14:45	LVR	F. Frieling
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen	38		Do.	15:00	15:45	LVR	F. Frieling
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 Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Eltern-Kind-Turnen	103		Di.	16:00	17:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	111		Di.	17:00	18:00	Blu	G. Toprak
Kleinkinderturnen	117		Di.	16:00	17:00	TV	T. Bendel
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
Sportkarussell (ca. 8 Sportarten je 3-4 Wochen)		6-10	Do.	16:15	17:15	Blu	L. Görgens
Turnen, Spiele & Fitness für Kids		6-10	Do.	15:45	16:45	Leb	H. Stempin
Kleinkinderturnen	116	3-6	Do.	16:30	17:30	TV	F. Frieling
Kleinkinderturnen	115	3-6	Fr.	16:00	17:00	Bal	G. Matuschek
Turn & Spiel	118	5-8	Fr.	17:30	18:30	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					
<i>Trainingsteilnahme nur nach telefonischer Rücksprache</i> 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
Qi Gong	5		Mo.	08:50	09:50	Tab	H. Matheis
Yoga für Frauen und Männer - auf Anfrage!	42		Mo.	17:30	19:00	Pf.W.	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer - auf Anfrage!	43		Mo.	19:00	20:30	Pf.W.	I. Ferdinandt
Yoga für Frauen und Männer - auf Anfrage!	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	40	ab 60	Mi.	11:00	12:30	Tab	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer - auf Anfrage!	42		Mi.	17:30	19:00	AV	I. Viereck
Yoga für Frauen und Männer	48		Mi.	18:00	19:30	Bal	J. Römer
Tai Chi Chuan	7		Mi.	18:30	20:00	Rip	S. Zheng

Abteilungsleitende

Ambulanter Herzsport, Eltern-Kind-Turnen, Ballsportarten, Basketball Leistung, Kooperat./Projekte mit Kitas, Schulen und Hochschulen, Sport für Menschen mit Behinderung:

Lars Görgens, Tel.: 0151-50654522

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

Frisbeesport: Jörg Benner, Tel.: 0173-5154423

Judo, Kampfsport, Selbstverteidigung (komm.):

Daniel Klein, E-Mail: mail@daniel-klein.coach

Tanzen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:

Julia Orendartschuk, E-Mail: tanzen@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:

Doppel-Zahlensuche: Versteckt sind die 5307 achtmal und die 9878 siebenmal.

Wörtersuche, Beispiele: Rudel, Rodel, Rondell, Rubel, Riegel, Rebell... - Bad, Band, Bund, bald, Bild, Bord ... - Fug, Flug, flog, Fang, Findling, Forderung ... - Ihr, irr, Inder, Irrer, Ingwer, integer ...

Wettkampf, die Reihenfolge des Zieleinlaufs: 1.Hans, 2. Fritz, 3. Mike, 4. Gerd

Neulich in Seeberg...

Nach der 1. Turnstunde beim Freitags-Kinderturnen am Nachmittag.

Frage eines Vaters, der sein etwa fünf Jahre altes Kind von der 1. Turnstunde abholt:

„Wie hat es dir gefallen und willst du wiederkommen?“

Das Kind sagt:

„Nein, ich möchte hier bleiben!“

DJK Wiking bietet jederzeit

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

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

Erste Hilfe- Kurs im Bezirk Chorweiler

Zusammen mit dem DJK Diözesan-Verband Köln veranstaltet die DJK Wiking am 23. Oktober 2021 einen Erste-Hilfe-Kurs im Kölner Norden für maximal 20 Personen.

Bereits kurz nach Bekanntgabe des Termins war das Angebot ausgebucht. Das zeigt die hohe Nachfrage und lässt über eine Wiederholung nachdenken.

Durchgeführt wird der Erste Hilfe-Kurs für Mitglieder, Trainer*innen und Übungsleiter*innen von Walter Starke von medical-inter-support.



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



16.Okt.

DJK Jugendfest

Wo?
Bezirkssportanlage Chorweiler
Merianstraße 6, 50769 Köln

Ab 13.00 Uhr

Newzella – überraschend anders!



Besuchen Sie auch
unsere Cafés



Hereinspaziert!

- **Prämierte Brote und Gebäcke**
- **Ganztägig snacken**
- **Köstliche Torten in großer Auswahl**
- **Alles aus unserer hauseigenen Backstube und Konditorei**
- **Sonn- und Feiertage geöffnet**



Neuigkeiten
unter
www.baeckerei-newzella.de

Bäckerei Konditorei Magnus Newzella

Köln Heimersdorf
Im Einkaufszentrum
Haselnussweg 19

Köln Seeberg
Café in der Fußgängerzone
Mataréweg 51

Köln Weidenpesch
Café im Novesiahaus,
gegenüber Bezirks-
rathaus Nippes
Neusser Str. 455

Leverkusen Wiesdorf
Am Busbahnhof
Heinrich-v.-Stephan-Str. 6

Leverkusen Alkenrath
Café und Sonnenterrasse
Alkenrather Str. 27

Pulheim
Café am Marktplatz
Venloer Str. 118

Newzella

SEIT 1896

BÄCKEREI. KONDITOREI.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

GUTSCHEIN

**2 ofenfrische Brötchen
zu Ihrem Einkauf geschenkt!**

Ein Gutschein einmalig pro Person einlösbar

