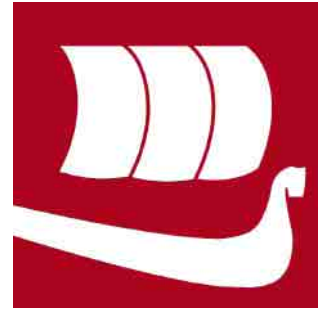


DJK

Wiking
1965 e.V.



Der große Sportverein im Kölner Norden

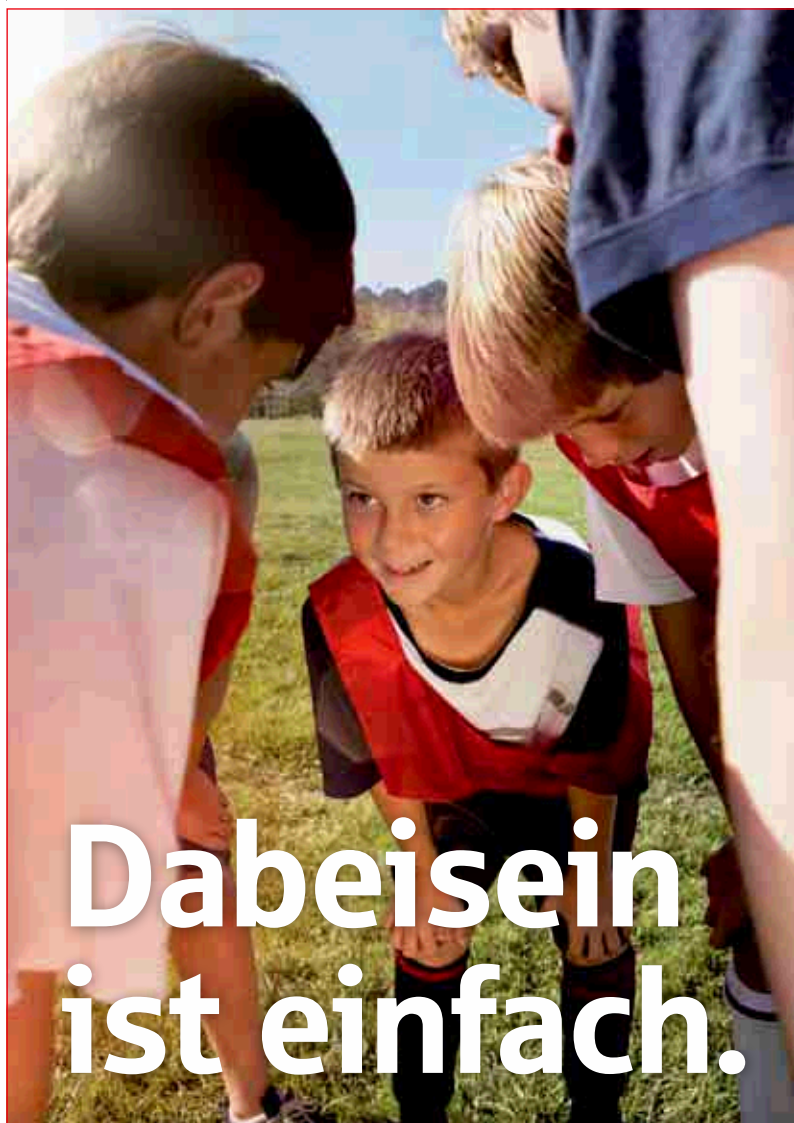
Heft 3-2018

Was hat der Sport Dir gegeben?



Diese Ausgabe u.a. mit Berichten
- zum 4. Hochhaus-Marathon am 8.9.2018
- zur 3. Integrations-Wochenendfahrt
- zu den beiden neuen Bundesfreiwilligen
- aus den Abteilungen der DJK Wiking
Alle Sportangebote hinten im Heft!

Sport ist ein Geschenk!



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



Gebühren müssen angehoben werden

Die Vorstandssitzung im Dezember hat nach langer und gründlicher Diskussion eine moderate Gebührenerhöhung beschlossen, um die steigenden Ausgaben und Kosten des Vereins auch in Zukunft decken zu können.

Die Gebührenanpassung tritt zum 1. Januar 2019 in Kraft. Sie ist aus einer ganzen Reihe an Gründen unvermeidlich geworden, von der allgemeinen Teuerung über einen Rückgang an Projektfinanzierungen und einen Rückgang der Bereitschaft zum Ehrenamt bis hin zur Verpflichtung zu weiterer Professionalisierung im Verein.

Dabei spielen vor allem die laufend steigenden Sozialversicherungs-Abgaben für nicht Vollzeitbeschäftigte eine große Rolle. Sie liegen in diesem Jahr erstmals im fünfstelligen Bereich.

Der ganze Beitrag mit Tabelle zur Gebührenübersicht ab 2019 auf Seite 8.

Danke, Brita!

Mit Beginn der vergangenen Sommerferien hat unsere Tai Chi-Lehrerin Brita Schröder (Foto rechts) Ihre Tätigkeit in der DJK Wiking aus privaten Gründen beendet. Für die DJK Wiking ist das sehr schade und traurig. Wir können nur herzlichen Dank sagen für 12 Jahre hoch engagierte und erfolgreiche Übungsleitertätigkeit in unserem Verein!

Brita hat sich oft über ihre eigentlichen Trainingszeiten hinaus ehrenamtlich engagiert. Etliche fantastische Auftritte ihrer Tai Chi-Gruppe hat sie als Übungsleiterin begleitet, auf Festen, auf unserer Großen Sportschau oder oft auch bei Aktionen im City-Center. Durch die Auftritte mit Ihrer Gruppe hat sie zur großartigen Außendarstellung der DJK Wiking, oft auch in der Presse, beigetragen.

Liebe Brita, herzlichen Dank für dein großes Engagement und von Herzen alles Gute für die Zukunft!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Sehen Sie auch den Beitrag auf Seite 17.



Weihnachtsgruß

Vorstand und Redaktion der DJK Wiking wünschen allen Leserinnen und Lesern ein friedliches Weihnachtsfest und ein erfülltes neues Jahr 2019!

In dieser Ausgabe

Grußworte	S. 4
Titelthema "Sport ist ein Geschenk!"	S. 5
Gebührenanpassung	S. 9
4. Hochhaus-Marathon Köln-Chorweiler	S. 10
Ankündigung Große Sportschau 2019	S. 13
Integrations-Wochenende in Hinsbeck	S. 14
Besuch vom DOSB zu Integration durch Sport	S. 15
Die neuen Bundesfreiwilligen stellen sich vor	S. 16
Aus den Sportabteilungen Tai Chi, Qi Gong, Trampolin, Volleyball, Frisbee, Yoga und Judo	S. 17
Reibekuchenessen der Herzsportgruppen	S. 24
Vorstandswahlen beim Stadtsportbund Köln	S. 25
Gedächtnistraining	S. 26
Ansprechpartner, Hallenverzeichnis	S. 27
Das Sportprogramm der DJK Wiking	S. 28



Fotonaehweis oben www.sportehrenamt.nrw, Titelbild und alle anderen Fotos: 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 Gillessen
Email: gillessen@djkwiking.de

Erscheinungsweise: dreimal im Kalenderjahr, Auflage: 2.500 Stück

Briefe und Beiträge, die veröffentlicht werden sollen, müssen bis zum Redaktionsschluss der Redaktion zugegangen sein (28.02.2019). 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

21.12.2018 - 04.01.2019:
Weihnachtsferien (Geschäftsstelle ist nicht besetzt!)

06.01.2019: Heilige Drei Könige

19.01.2019: Große Sportschau ab 11:00 Uhr in der Sporthalle der Heinrich-Böll-Gesamtschule

28.02.-06.03.2019: Karneval

22.03.2019: Offenes Singen für Senior*innen ab 14:30 Uhr im Taborsaal in Heimersdorf

25.04.2019: Modenschau mit Musik am Morgen, ab 10:00 Uhr im Taborsaal in Heimersdorf

Zu Neujahr

von Wilhelm Busch

Will das Glück nach seinem Sinn
Dir was Gutes schenken,
Sage Dank und nimm es hin
Ohne viel Bedenken.

Jede Gabe sei begrüßt,
Doch vor allen Dingen:
Das, warum du dich bemüht,
Möge dir gelingen.

Liebe Leserinnen und Leser!

Liebe Mitglieder der DJK Wiking!

Sigmund Graff formulierte einmal: "Das gemeinsame Kennzeichen aller Sportarten dürfte die Übertreibung sein." - Das sehe ich nicht so.

Natürlich teilt man/frau gerne seine sportlichen Erfolge mit, "besingt" die positiven Nebenwirkungen auf Herz und Kreislauf, auf Umfang im Nabelbereich, den freien Kopf und fließende Gedanken... Das sind aber keine übertriebenen Gedankensprünge! Ich habe diese gute Sportserfahrung im Oktober am eigenen Leib in einem Exerzitien-Lehrgang gemacht. Jeden Tag eine gute Stunde laufen. Na ja, also, laufen ... gehen ... stehenbleiben ... nach Luft japsen ... gehen und wieder laufen. Jedenfalls ging jeden Tag ein bisschen mehr. Und es hat gut getan! Erkenntnis: Es tut gut, wenn man mal über den eigenen "Sportmuffel"-Schatten springt!



Weihnachten steht vor der Tür. Vielleicht eine einladende Zeit, einmal den eigenen "Kirchenmuffel"-Schatten zu überspringen. Vielleicht finden Sie den Weg in unsere "Kirche der Besinnung" in St.

Briectius in Köln-Merkenich? Ein Angebot für alle "Kirchenmuffel und -muffelinnen", einmal Neues und geistlich Gesundes zu entdecken.

Weihnachten ist jedenfalls das Fest göttlicher Höchstleistung. Weihnachten springt Gott aus der Sphäre seines himmlischen Lichtes geradewegs in unsere Schattenwelt hinein. Man kann ohne Übertreibung sagen: Gott springt über den Schatten seines eigenen Heiligenscheines. Dafür gibt es ein ganz wunderbares architektonisches Bild. Ein "must-have" für alle Romurlauber/innen. Dort steht die Weihnachtsskirche schlechthin: Santa Maria Maggiore!

Am höchsten Punkt ihres Innenraumes, ist hoch oben am Triumphbogen ein altchristliches Mosaik mit einem unbesetzten, leeren Thron (Bild links). Ganz unten, am Tiefpunkt der Kirche, findet sich ein gläsernes Schmuckkästchen

gefüllt mit alten Brettern (Bild rechts). Es sind der Legende nach Überreste der Krippe Jesu. Ein schönes Bild, das diese



Kirchenarchitektur da aufgreift. Es ist der Bibel entnommen. Aus dem Buch der Weisheit, Kapitel 18, Verse 14-15: "Als tiefes Schweigen das All umfing / und die Nacht in ihrem Lauf bis zur Mitte gelangt war, da sprang dein allmächtiges Wort vom Himmel, vom königlichen Thron herab."

Schon schön zu wissen, das Gott so sportlich ist, uns nicht unseren dunklen Schatten zu überlassen.

Ich danke allen, die sich in der DJK Wiking im vergangenen Jahr so intensiv für gesunden Sport und ein gutes Miteinander im Kölner Norden und damit für eine hellere Welt engagiert haben!

Ihnen und Ihren Familien und allen, die zu Ihnen gehören, wünsche ich von Herzen gesegnete Weihnachten und ein gutes Neues Jahr 2019!

Ihr / Euer Pastor

Ralf Neukirch, Pf.

Liebe Mitglieder und Interessenten, schenk Dir Freude im Verein!



Oft heißt es: „Das Leben ist kein Wunschkonzert!“ Doch gerade zur Weihnachtszeit geht es darum, auch einmal seine Wünsche zu äußern. Je älter wir werden, umso wichtiger wird der Wunsch nach Gesundheit in unserem Leben, weil sie nicht mehr selbstverständlich vorhanden ist. Dazu leisten Sportvereine eine wichtige Rolle. Jedoch sind Gesundheitsvorsorge und Krankheitsnachsorge bei weitem nicht das einzige, was wir als „Geschenke des Sports“ bezeichnen können. Lesen Sie dazu bitte unser Titelthema auf den folgenden Seiten.

Auch für uns als Verein hat das zu Ende gehende Jahr wieder viele Überraschungen bereitgehalten und uns mit zahlreichen schönen Momenten beschenkt. Über viele von ihnen wird in dieser Ausgabe berichtet. Lesen Sie dazu die Nachberichte zum 4. Hochhaus-Marathon (ab S. 10) und zur 3. Integra-

tionsfahrt (S. 14). Auch unsere beiden Bundesfreiwilligen, die in diesem Heft auf S. 16 vorgestellt werden, sind ein Geschenk für den Verein! Ebenso wie die zahlreichen kleinen und größeren Erfolge aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer der einzelnen Abteilungen und Sportgruppen.

Im kommenden Jahr stehen schon wieder einige bedeutende Projekte an, so die Große Sportschau der DJK Wiking am 19. Januar 2019 in der Sporthalle der Heinrich-Böll-Gesamtschule, zu der ich Sie jetzt schon herzlich einlade (s. S. 13)! Im neuen Jahr wird es auch neue Angebote für einen leichteren Zugang zum Sport und speziell zu unserem Verein geben. Details dazu werden in Kürze veröffentlicht.

Unser gesamtes Angebot finden Sie hinten im Heft oder besuchen Sie unsere Website www.djkwiking.de! Wir freuen uns auf Sie!



Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Zu guter Letzt möchte ich die Gelegenheit nutzen, und mich bei allen Teilnehmenden, vor allem aber bei allen Leitenden der Sportgruppen der DJK Wiking herzlich zu bedanken, für das Engagement und die Treue zum Verein, die Sie Woche für Woche zeigen! Wie das Plakat der Kampagne „Beim Sport gelernt“ richtig zeigt: „Ehrenamtliche sind Zeitschenker“ (siehe Seite 9).

Ich danke Euch und Ihnen allen von Herzen dafür und wünsche besinnliche und entspannende Festtage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Blieben Sie gesund und sportlich!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

Man muss auch gönnen können!

Inwiefern Sport ein Geschenk ist und wieso die Mitgliedschaft im Verein doch jeden Cent wert ist

Wir lernen im Sport, anderen ihre Leistungen zu gönnen, auch anderen den Sieg zu gönnen. Doch wir sollten auch erkennen, welche Vorzüge wir uns selbst gönnen, wenn wir sportlich aktiv bleiben.

Die Psychologie des Schenkens behauptet, dass uns als Schenkenden eine gelungene Überraschung noch mehr Freude bereitet als den Beschenkten selbst. Dieser Umstand ist eine mögliche Erklärung dafür, dass es noch Menschen auf der Welt gibt, die Gutes tun: Weil sie es für sich selber tun.

Man könnte auch von Karma sprechen (ich sammle gute Taten an, die mir den Weg zu einem besseren Leben bereiten) oder von der einfachen Form des moralischen Grundgesetzes: Behandle andere so, wie Du behandelt werden möchtest. Letztlich entspricht diese Haltung auch dem christlichen Grundsatz der Nächstenliebe und der Barmherzigkeit. Sich anderer zu „erbarmen“ bedeutet Sorge für sie zu tragen und sich um sie zu kümmern.

Damit zurück zum Sport: Das Angebot von Sportvereinen ist ganz klar eine soziale Leistung. Wir haben immer mit Menschen zu tun. Für den Sportverein

in der heutigen Zeit dreht sich das Angebot zunehmend auch um Erkrankte (Rehasport, Herzsport) und um Ältere (Senioren-Gymnastik, Fit für 100). Diese „Randgruppen“ wachsen zusehends. Sie haben einen hohen Bedarf sich körperlich zu betätigen. Niemand wird daran zweifeln, dass Sport für sie ein Geschenk ist.

Bedeutung des Sports im Alter und bei Krankheit

Im Alter und bei Krankheit gilt: Ich muss mich in Bewegung halten, um meine Beweglichkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Ich muss meine Gelenke schmieren, meine Muskeln beanspruchen und die



Koordination meines Körpers insgesamt immer wieder herausfordern. Das gilt jedoch auch für die ganze Lebenszeit; da ist es uns nur nicht so bewusst. Darüber hinaus spielt das regelmäßige Sporttreiben in Gemeinschaft aber noch eine andere, wichtige Rolle in meinem Leben: Ich pflege dabei soziale Kontakte, komme in den Austausch, der gewöhnlich weit über das Sportbezogene hinausgeht.

Das ist ein weiteres Geschenk, das uns der Sport von früher Kindheit bis ins hohe Alter macht: Das Treffen mit anderen Menschen in ähnlichen Lebensumständen, verbunden in spielerischer Aktivität und darüber hinaus verbunden durch kleine, oft als unbedeutend empfundene Gespräche, ohne die unser Leben jedoch weit ärmer wäre. Im Mutter-Kind-Turnen knüpfen zuerst die Mütter Kontakte miteinander, aber auch die Kleinsten beäugen sich anfangs, schauen sich Dinge ab und kommen in Kontakt.

Spätestens, wenn wir als Kinder und Jugendliche uns für den einen oder anderen Sport begeistern und ins Training gehen, schließen wir Freundschaften fürs Leben. Wir wetteifern nicht nur auf körperlicher Ebene, wer die besten athletischen Leistungen bringt, sondern wir schenken uns auch Aufmerksamkeit und Anerkennung für gezeigte Haltung bei Sieg oder Niederlage. Wir lernen uns zwangsläufig auch auf einer Ebene kennen, die weit über den Sport hinausreicht.

Dimensionen des Geschenks „Sport“

Daher ist die Funktion des Sportvereins bei weitem nicht nur auf die Trainings- und Übungsstunden beschränkt, sondern bezieht sich auch auf soziale Kontakte, Informationsaustausch, Diskussion und Meinungsbildung, und weiter auf gesellige Anlässe wie Treffen außerhalb des Sports zu festlichen Anlässen im Jahreszyklus (Karneval, Sommerfest, Saisonauftakt und -abschluss

bitte wenden

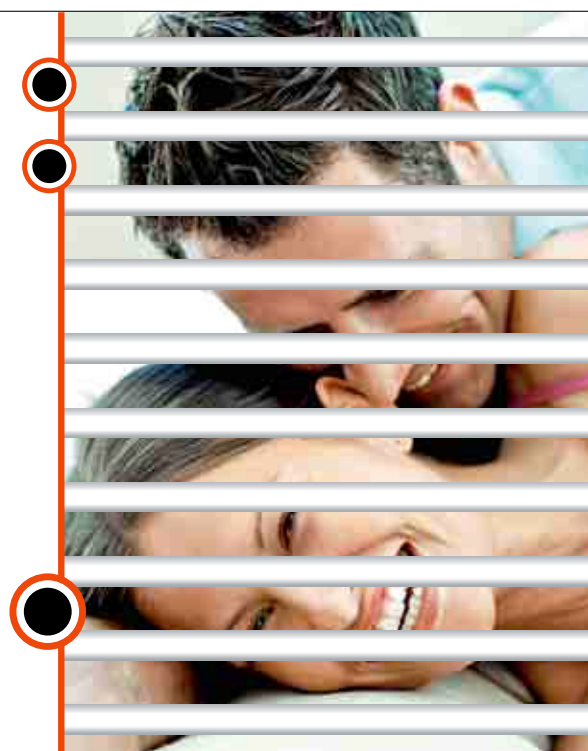


Qualität aus Köln seit 1905

..... 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



Man muss auch gönnen können!

Weihnachtsfeier u.s.w.). Diese Treffen sind der eigentliche „Kitt“ des Sportvereins, der die einzelnen Gruppen und somit die Abteilungen und den Verein als Ganzes zusammenhält.

Die Geschenke, die der Sportverein nicht nur zur Weihnachtszeit bietet, in der Übersicht:

- Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung
- Körperlicher Ausgleich und Wohlbefinden
- Gesundheits-Förderung und Krankheits-Vorbeugung
- Anregungen zu gesunder Lebensweise
- Spiel und Spaß in einer bekannten Gruppe
- Soziale Kontakte, Klatsch und Tratsch
- Zwischenmenschliche Anregung zu Verhaltensweisen
- Gesellige und vergnügliche Momente
- Freundschaften fürs Leben

Manche kritisch und nüchtern eingestellte Menschen betrachten eine Mitgliedschaft als reine Dienstleistung. Wenn ich im Verein bin, dann soll dieser bitteschön liefern und sich ordentlich um mich kümmern.

Dabei muss uns jedoch klar sein: Ein Sportverein ist nicht ein Weihnachtsmann, der alle Wünsche erfüllen kann.



Ein Sportverein ist nur eine kleine Organisation, die in der großen Mehrheit mit ehrenamtlichen Helfenden arbeitet. Und diese Übungsleitenden sind auch keine „barmherzigen Samariter“, sondern einfach Menschen, die mit Freude Verantwortung übernehmen.

Ein Geschenk für uns selbst

Entsprechend ist der Verein immer nur so gut wie jede einzelne Gruppe und ihre Leitung. Die Übungsleitenden befinden sich ebenfalls in einer Rolle des Ehrenamts, wobei sie die Sportangebote meist nebenberuflich in ihrer Freizeit leiten. Und es wird immer schwieriger Übungsleitende zu finden. Natürlich sollen die Kosten möglichst geringgehalten werden, doch sie müssen immer mal wieder auch auf die

Jetztzeit angepasst werden. Zudem macht der Gesetzgeber auch immer strengere Vorschriften, wonach der Sportverein so penibel wie ein Unternehmen zu leiten ist.

Abschließend könnte man noch fragen: Wenn Sport doch ein Geschenk ist, wieso kostet dann die Mitgliedschaft überhaupt etwas? Dagegen lässt sich sagen: Was nichts kostet, taugt auch nichts. Und für ein gutes Geschenk für geliebte Menschen sind wir doch jederzeit bereit, gewisse Summen auszugeben. Die Liebe zur Menschheit sollte auch die Selbstliebe nicht ganz außer Acht lassen. Daher sollten wir uns selbst auch so viel wert sein, uns das Geschenk einer Vereinsmitgliedschaft zu machen.

Jörg Benner

Sport ist ein Geschenk

Den Sport kann man zu Recht als größte Volksbewegung in Deutschland bezeichnen. Immer mehr Menschen sind sportlich aktiv, nutzen ihre Freizeit für Sport, Fitness und Geselligkeit und dadurch ist die Wertschätzung des Sports besonders hoch.

Auch in unserer Stadt ist Sport ein wichtiger Bestandteil des alltäglichen Lebens. Köln als Sportstadt ist inzwischen ein Begriff. Mitglied im Turnverein (so die Bezeichnung früher) zu sein bedeutet früher wie heute, dass gemeinsame Interessen wichtig sind, Beweglichkeit zu erhalten, zu fördern und die geistige Konzentration zu stärken. Dazu bietet der Sportverein, so auch DJK Wiking, die besten Voraussetzungen.

Sport in der Gemeinschaft stärkt in besondere Weise auch die Geselligkeit, den Austausch und das Miteinander für Körper, Geist und Seele. Da Sport inzwischen keine Frage des Alters mehr ist, bieten sich viele Möglichkeiten für jeden Interessierten. So sind z.B. die Angebote im Gesundheitssport breit aufgestellt worden. Herzsport ist nicht mehr wegzudenken, ebenso Reha-Sport, der von den Krankenkassen gefördert wird. Die Senioren finden bei DJK Wiking ein breit gefächertes Angebot mit Sportstätten in erreichbarer Nähe. Darüber hinaus hervorragende Bewegungsangebote für alle.

Die Entwicklung im Sport zeigt, wie er sich unter vielfältigen Möglichkeiten

ausgebildet hat. Vorurteile gegen Frauen und Mädchen im Sport sind zum Glück längst abgebaut. Eltern, die ihren Kindern den Zugang zum Sport ermöglichen, fördern sie auf ganzer Breite. Sie sollen Freude und Spaß an der Bewegung in der Gruppe erfahren, ohne Leistung erbringen zu müssen.

Gemeinschaft und die Art, wie wir miteinander umgehen, können zur Einladung für andere werden und „Lächeln bewegt nicht nur die Gesichtsmuskeln.“

Fazit: Bewegung ist nun mal die Grundlage jeden sportlichen Handelns. Geschieht das in homogenen Gruppen und Vereinen, ist das für alle ein großes Geschenk.

G. Gillissen

Turnen ist ein Geschenk!

Ein Geschenk voller Erlebnisse!

Ein Geschenk, bis obenhin gefüllt mit vielen tollen Bewegungserfahrungen!

Ein Geschenk, randvoll mit neuen und alten Freundschaften!

Ein lebenslanges Geschenk voller Gesundheit!

Ein Geschenk, welches übersprüht von Spaß, Freude, Stolz und Energie!

Und manchmal auch ein etwas schwereres Geschenk, bei dem man Anstrengungen meistern und Ängste überwinden muss, um etwas Neues zu erreichen!



Turnen ist etwas ganz Besonderes!

Denn von klein an können Kinder auf diese Weise die Welt erobern, zahlreiche neue Bewegungserfahrungen sammeln und somit ihren Körper, ihre Kräfte und ihre Persönlichkeit kennenlernen und entfalten. Da Turnen so vielseitig ist, ist es damit in gewisser Weise die Grundlage für alle weiteren Sportarten.

Toll, dass es so viele Turngruppen der DJK Wiking gibt. Beim Angebot, angefangen vom Eltern-Kind Turnen, über

das Kleinkinderturnen ohne Eltern oder die vielen Turngruppen für Kinder im Schulalter, bis hin zum klassischen Bodenturnen und Gerätturnen findet hier jeder bestimmt etwas Passendes für sich.

Schauen Sie einfach mit ihrem Kind einmal zu einer Schnupperstunde vorbei!

Vielleicht finden Sie dabei auch genau das passende Geschenk, an dem sich die Kinder noch lange erfreuen können!

Anne Fahrion



Moderate Gebührenerhöhung unvermeidlich



Im Vergleich zu anderen Sportvereinen, auch aus dem DJK-Verband, hat die DJK Wiking immer noch sehr günstige Beiträge.

Die Vorstandssitzung im Dezember hat nach langer und gründlicher Diskussion eine moderate Gebührenerhöhung beschlossen, um die steigenden Ausgaben und Kosten des Vereins auch in Zukunft decken zu können.

Der Vorstand der DJK Wiking hat in seiner Dezembersitzung beschlossen, dass die Jahrespreise für eine Mitgliedschaft im Verein leicht angehoben werden müssen. Dabei wurde darauf geachtet, dass die Gebührenstruktur weiter vereinheitlicht wird und dass Kinder wenn möglich weniger mehr belastet werden als Erwachsene.

Der Vereinsvorstand hat sich lange dagegen gestraubt, diesen für alle Seiten unerfreulichen Schritt zu gehen, doch die letzte Anpassung, bei der nur wenige Gebühren angehoben und manche sogar gesenkt wurden, liegt bereits fast sechs Jahre zurück.

Die Gebührenerhöhung tritt zum 1. Januar 2019 in Kraft. Sie sieht im Wesentlichen ein bis ein Euro fünfzig monatlich mehr vor (siehe Tabelle). Die Erhöhung ist unumgänglich geworden, da die allgemeinen Ausgaben und Kosten immer weiter ansteigen. Zugleich legt die DJK Wiking bei allen ihren Angeboten großen Wert auf qualifizierte Übungsleitende.

Eine Reihe von guten Gründen

Bei den Gründen spielen vor allem die laufend steigenden Sozialversicherungs-Abgaben für Übungsleitende eine große Rolle. Sie liegen nur

im Minijob-Bereich in diesem Jahr erstmals im fünfstelligen Bereich. Viele unserer bewährten Übungsleitenden sind hochqualifizierte und hochengagierte Trainerinnen und Trainer, die für die Gestaltung und Durchführung von Sportstunden viel Zeit aufwenden. Immer mehr von ihnen müssen heute ihren Lebensunterhalt mit ihrer Übungsleitervergütung finanzieren.

Für alle, die über dem Übungsleiter-Freibetrag liegen (200,00 Euro im Monat) müssen Sozialversicherungs-Abgaben gezahlt werden. Dieser Posten nimmt laufend zu. Der Verein ist hier gefordert kreative Lösungen zur Beschäftigung zu finden, die natürlich im Einklang mit den gesetzlichen Vorschriften stehen müssen.

Ehrenämter schwieriger zu besetzen

Ein Ehrenamt bedeutet heute nicht nur seine Zeit zur Verfügung zu stellen, sondern auch ein hohes Maß an Verantwortung und meist auch fachlichem Know-How. Das betrifft fast alle Tätigkeiten in der Verwaltung und im Sportbetrieb. Um so dankbarer sind wir für die wertvollen Hilfen wie Fahrdienste oder Kaffee- und Kuchenverkauf.

Seit mehr als zehn Jahren haben sich sowohl die Bereitschaft zu ehrenamtlichem Engagement als auch die Anforderungen an ehrenamtliche Tätigkeit stark gewandelt. Heute spielen auch immer mehr Haftungsfragen und -risiken eine Rolle,

Vor genau 23 Jahren wurde im Vereinsheft 3-1995 über eine Studie des

Bundesinstituts für Sportwissenschaft berichtet, wonach vor allem die unzähligen Stunden ehrenamtlicher Mitarbeit die Mitgliedsbeiträge zur damaligen Zeit niedrig hielt. Dies ist heute leider nicht mehr umfänglich so.

Zugleich fordert der Gesetzgeber auch insgesamt eine immer professionellere Leitung von Sportvereinen, die sich alleine mit ehrenamtlichen Kräften einfach nicht mehr leisten lässt. Auch im Sportverein finden heute regelmäßig Betriebsprüfungen statt. Die DJK Wiking ist zwar in der glücklichen Lage eine günstige Geschäftsstelle im Herzen von Chorweiler betreiben zu können. Doch auch diese verursacht Kosten.

Rückgang an Zusatzeinnahmen

Ein weiterer Grund hängt damit zusammen, dass der Vereinsvorsitzende Lars Görgens in den vergangenen Jahren über verschiedene Projekte und Programme stets möglichst viele Zusatzgelder für den Verein akquiriert hat. Allerdings laufen einige dieser Zusatzeinnahmen im kommenden Jahr aus, ebenfalls im fünfstelligen Bereich. Das bedeutet, dass der Verein seinen Sportbetrieb nicht weiter durch Zusatzprojekte gegenfinanzieren kann.

Alle diese Gründe zusammengenommen - die allgemeine Teuerung, Rückgang der Projektfinanzierungen, Rückgang des Ehrenamts und Verpflichtung zu weiterer Professionalisierung - machen den Schritt der Gebührenerhöhung leider unvermeidlich.

Wichtig zu betonen ist jedoch, dass die DJK Wiking im Vergleich zu anderen Sportvereinen, auch aus dem DJK-Verband, immer noch sehr günstige Beiträge hat! Zugleich gilt für den Verein natürlich der Grundsatz stets kosten- und qualitätsbewusst zu sein.

Der Vorstand setzt auf das Verständnis von Ihnen, unseren Mitgliedern, und hofft, dass Sie der DJK Wiking weiterhin die Treue halten werden!

Lars Görgens, 1. Vorsitzender

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	108,00
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)					

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

Gebühren für Herzsport ändern sich nicht.

Ehrenamtliche sind **ZEIT-SCHENKER**

Das habe ich beim Sport gelernt

Stephan Schürmann
Übungsleiter
Reinshagener Turnerbund 1910



#sporehenaht

In Kooperation mit

WEST LOTTO

www.sporehenaht.nrw

**LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN**



Görge Heimann war wieder Spitze!

Der Kölner Sieger der Erstauflage gewinnt auch den 4. Hochhausmarathon Köln-Chorweiler

Die 4. Auflage des Hochhaus-Marathons Köln-Chorweiler am 8. September 2018 war ein voller Erfolg. 116 Kinder, Jugendliche, erwachsene Hobby- und Profilläufer sowie Feuerwehrleute hatten sich angemeldet, um die 23 Stockwerke des Sahle 373-Stufen-Hochhauses zu erklimmen. Der Kölner Görge Heimann war in 1:32,4 min. der Schnellste unter ihnen. Bei den Frauen siegte die deutsche Vizemeisterin im Towerrunning Anna Lena Böckel in 2:03,9 min.

Großartige Stimmung herrschte schon bei der Eröffnung, als Tessa Sahle die Teilnehmenden und Zuschauenden begrüßte. Auch vom Hausherrn Sahle Wohnen liefen mehrere Mitarbeitende mit. Lars Görgens, 1. Vorsitzender der DJK Wiking richtete ebenfalls Gruß- und Dankesworte an die vielen Helferinnen und Helfer sowie Läuferinnen und Läufer. Bürgermeisterin Elfie Scho-Antwerpes (Foto unten) überbrachte die Grüße der Schirmherrin, Frau OB Henriette Reker und bezeichnete den Hochhausmarathon in seinem integrativen Ansatz als ein Highlight für den Kölner Norden. Bezirksbürgermeister Reinhard Zöllner betonte den Stellenwert der Feuerwehrleute, die bei dieser sportlichen Dienstübung ihre Fitness überprüfen und ihre Einsatzbereitschaft beweisen.

Doch zunächst starteten die Kinder und Jugendlichen, wobei sich wieder einige hervorragende Zeiten ergaben. Unter



Die beiden erstplatzierten Männer beim 4. Hochhaus-Marathon Köln-Chorweiler stammen aus Köln: Görge Heimann (links) und Sylvio Atmanspacher.

den Jüngsten (Jhg. 2009 und jünger) siegte Mustafa Efe Arslanoglu (Jhg. 2009) in 3:21,7 vor Line Moppert von der DJK Wiking (Jhg. 2009) in 3:23,9 und Daniel Cristiano Schmacher von der BG Bonn 92 (Jhg. 2010) in 3:27,3. Bei den Kindern der Jahrgänge 2006 bis 2008 gab es einen Doppelsieg zweier DJK Wiking-Trampoliner: Lionel Leikom (Jhg. 2007) gewann in 2:35,2 min. vor Allesandro Seibel (Jhg. 2008 in 2:35,6 min.) und Jonathan Grube (Jhg. 2008 in 2:36,7 min.) In der Altersklasse der Jahrgänge 2003 und 2005 siegte Nikita Hust (Jhg. 2005) in ausgezeichneten 2:21,3 min. vor den beiden DJK Wiking-Mitgliedern Katrin Seibel (Jhg. 2004, in 2:27,0 min.) und Iakov Zubov (Jhg. 2005, in 2:29,3 min.).

Beim anschließenden Start der Feuerwehrleute in voller Montur machte Maxim Hützen von der Löschgruppe Holweide seine Ankündigung wahr, eine neue Bestzeit aufstellen zu wollen. Er unterbot die Siegerzeit der 3.

Ausgabe um 14 Sekunden und siegte souverän in 2:34,1 min. vor Rene Glaser von der Löschgruppe Longerich in 3:39,9 min. und Daniel Wichmann von der Löschgruppe Holweide in 3:30,4 min. Maxim Hützen erreichte mit rund 25 Kilo Extragewicht damit immer noch Rang 31 im Gesamtklassament.

Den würdigen Abschluss bildete der Start der Erwachsenen, vorab der ambitionierten Profis von Towerrunning Germany, deren Präsident Görge Heimann nach 2012 erneut Bestzeit lief. In 1:32,4 min. lag er vier Sekunden vor Sylvio Atmanspacher in 1:36,6 min., der damit wie vor zwei Jahren mit dem 2. Rang Vorlieb nehmen musste. Auf Rang 3 Andreas Fruhmann in 1:39,4 min. Auch bei den Frauen setzte sich mit Anna-Lena Böckel eine Profiläuferin durch, in 2:03,9 min. nur 1,5 Sekunden vor Janina Kastl (2:05,4 min.), die weitere drei Sekunden Vorsprung auf Lea Fahrton von der DJK Wiking (2:08,8 min.) hatte.



Ergebnisse des Hochhaus-Marathons

Während die Topzeit des Weltklasse-Towerrunners Christian Riedl in 1:28,4 min. aus dem Jahr 2014 nicht geknackt werden konnte, überboten dieses Mal gleich drei Frauen die bisherige Bestzeit von Manuela Hartl aus dem Jahr 2014, die 2:10,3 min. betrug. Parallel zum Laufevent sorgte ein Familienspielefest im Garten des Hauses Florenzer Straße 32 für gute Unterhaltung. Viel Applaus gab es insbesondere für die zweimalige Trampolinshow der Leistungsgruppe von Henryk Stempin. Die Siegerehrung fand im City-Center Köln-Chorweiler statt, wo es Medaillen für alle gab, Urkunden und Pokale für alle Top-Platzierten sowie Gutscheine für die Top 3 der Erwachsenen, gemeinsam gestiftet vom City-Center und von Sahle Wohnen.

Alle Ergebnisse unter <https://my4.raceresult.com/101471/?lang=> JB



Oben: Die Siegerinnen bei den Frauen: Anna-Lena Böckel (Mitte) vor Janina Kastl (links) und Lea Fahren.

Unten: Wer es bis nach ganz oben schafft, wird mit diesem Ausblick belohnt.



Einblicke in den “An die Spitze-Sport”

Interviews mit den männlichen Siegern des 4. Hochhausmarathons Köln-Chorweiler 2018

Nach der vierten Auflage des Hochhausmarathons Köln-Chorweiler blieb zwar die „ewige“ Bestzeit von 1:28,4 min. stehen, doch der Sieger der Erstauflage Görgo Heimann (Foto links) konnte mit neuer persönlicher Bestzeit von 1:32,4 min. den Lauf erneut gewinnen. Bei den Feuerwehrleuten erreichte Maxim Hützen mit Ansage eine neue Bestzeit mit 25 Kilo schwerer Montur von 2:34,1 min.

Beide gaben in Interviews interessante Einblicke in den Towerrunning-Sport. Mit der schnellsten Frau Anna Lena Böckel (Foto: Mitte), die in neuer Bestzeit von 2:03,9 min. gewann, konnte leider kein Interview geführt werden. Görgo Heimann ordnete den Hochhausmarathon Köln-Chorweiler mit seinen 23 Stockwerken als „Sprintdistanz“ ein. Im Vergleich zu anderen Läufen, die bis zu 100 Stockwerke und mehr umfassen, bedeutet das für die Spezialisten: einfach nur mit Vollgas nach oben.

Das sieht für Amateurläufer jedoch ganz anders aus. Bei nicht spezialisiert auf den Treppenlauf trainierten Erwachsenen machen spätestens nach der Hälfte der Strecke, ab Stockwerk 11 oder 12, die Oberschenkel zu. Davon berichtete der Vereinsvorsitzende der DJK Wiking Lars Görgens, der sich kurz entschlossen ohne Vorbereitung ebenfalls der Herausforderung stellte:

„Die Muskeln übersäuern und gegen Ende ist gar nicht mehr daran zu denken, zwei Stufen auf einmal zu nehmen.“

Vielmehr muss man bald bei jedem Schritt auf die Oberschenkel drücken, um überhaupt nach oben zu kommen. Dies ist bei Läufern wie Görgo Heimann nicht der Fall. Die Frage an den Sieger lautete daher, wie sich die kleinen Unterschiede an der Spitze erklären lassen. Er wusste zu berichten, dass Christian Riedl, der 2014 als bisher einziger Läufer in unter 1:30 min. gewann, in seinem Wohngebiet das genau baugleiche Treppenhaus zum Training nutzt:

„Er kennt das Treppenhaus im Schlaf, weiß genau, wie er die Stufen nehmen muss und dabei das Geländer einsetzen kann.“

Das bedeutet somit einen Trainingsvorteil für den Spitzenathleten Riedl, der in Chorweiler in diesem Jahr nicht antrat, weil er zeitgleich einen Lauf in Wien bestritt. Er ist der voraussichtliche Gewinner nicht nur der deutschen, sondern auch der Weltserie 2018 im Towerrunning. Für Görgo Heimann war der zweite Sieg nach der Erstauflage 2012 dennoch etwas ganz Besonders. Nicht nur, weil er aus Longerich kommt und dies somit alle zwei Jahre quasi sein Heimspiel ist. Sondern er erklärt:

„Es gibt deutschlandweit nur noch ein weiteres Towerrunning-Event in Berlin, das einen ähnlich integrativen Charakter hat. Dass hier Profi- und



Amateurläufer, Kinder und Erwachsene zusammen am Start sind, gibt dem Lauf eine ganz besondere Bedeutung.“

Als Präsident von Towerrunning Germany weist er auch darauf hin, dass es bundesweit und auch in NRW zahlreiche weitere Läufe dieser Art gibt.

Maxim Hützen (Foto: 4.v.l.), der Gewinner unter den Feuerwehrleuten, ordnete den Hochhausmarathon als eine sehr praxisnahe Übung ein, die einem Einsatz am nächsten kommt. Als Mitglied des Feuerwehrsportvereins Köln und auch Mitglied im Team Rheinland übt er zwei- bis dreimal die Woche im Axa-Hochhaus, wobei pro Einheit das Treppenhaus dreimal bezwungen wird. Allerdings:

„Wir rennen die Treppen hoch, aber fahren mit dem Aufzug hinunter. Denn der Abstieg macht Muskelater!“

Neben Hochhausläufen trainiert er mit dem Team Rheinland auch für die sogenannte Fire Fighters Combat Challenge, in der mehrere Disziplinen abverlangt werden. Der Claim „Retten, Löschen, Schützen, Bergen“ umschreibt bereits ganz gut die Vielfalt der Einsätze von Feuerwehrleuten. Nicht nur die sportlichen Herausforderungen, sondern auch diese Arbeitsaufgaben machen ihm sehr viel Spaß. Nach Abschluss seines Biologie-Studiums möchte Maxim Hützen sich auf eine Stelle bei der Berufsfeuerwehr bewerben.

Jörg Benner



Der große Sportverein im Kölner Norden

DJK Wiking Köln 1965 e.V.

Sport verbindet...



Große Sportschau der DJK Wiking Köln

- **Wir präsentieren unser Sportangebot**
 - am Sa. 19.01.2019 von 11:00-14:00 Uhr
- in der Sporthalle der Heinrich-Böll-Gesamtschule,
Merianstr. 11, 50765 Köln-Chorweiler
- Für Ihr leibliches Wohl sorgen wir zu günstigen Preisen

**Wir freuen uns auf Sie und einen schönen
Tag mit viel Freude und Spaß am Sport!**

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



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

Gelungenes Integrations-Wochenende

Bereits zum dritten Mal in Folge hat die DJK Wiking im Oktober 2018 zusammen mit geflüchteten Kindern und Jugendlichen aus den Sportgruppen des Vereins ein Integrations-Wochenende durchgeführt.

In diesem Jahr besuchte die Gruppe von insgesamt 27 Teilnehmenden das Sport- und Erlebnisdorf in Nettetal-Hinsbeck. Der Name war Programm: es wurden drei Tage voller Sport und Erlebnisse!

Nach der gemeinsamen Anreise am Freitagnachmittag im Bus gab es zunächst Abendessen, bevor die überwiegende Mehrheit der Gruppe die Sporthalle erkundete. Um einen möglichst großen gemeinsamen Nenner zu finden, wurde Fußball gespielt. Anschließend wurden zwei Häuser mit jeweils einem Zehnbettzimmer bezogen, getrennt nach Geschlecht.



Die übrigen Gruppenmitglieder, teilweise mit Partnern und Kindern, wohnten in weiteren kleineren Zimmern. Von der DJK Wiking waren die Leiterin der Flüchtlingsportgruppen Mareike Jautschus, die beiden aktuellen Bundesfreiwilligen Carolina Leutner und Pascal Wellershausen sowie aus der Geschäftsstelle auch Florian Frieling und der Vorsitzende Lars Görgens mit dabei.

Der Samstag wurde aufgrund des zwar trockenen aber sehr frischen Wetters weitgehend wieder in der Sporthalle verbracht. Stärkung boten jeweils die reichhaltigen gemeinsamen Mahlzeiten. In der Halle kamen nun zahlreiche weitere Sportarten zum Einsatz: Es wurde Badminton gespielt, Hockey, Volleyball und – als Höhepunkt für einige – ein Hindernis-Parcours à la Takechi's Castle absolviert.



Die Gruppe mit insgesamt 15 Geflüchteten erwies sich als sehr homogen. Neben mehreren jüngeren Teilnehmenden im Alter zwischen acht und zwölf Jahren waren die meisten der Geflüchteten zwischen 16 und 20 Jahre alt. Nach dem Abendessen wurde an der frischen Luft Verstecken gespielt, ehe das Abendprogramm im Haus zum einen Basteln vorsah, und zum anderen lustige Sprachspiele.

Am Abend waren alle Mitgereisten ordentlich müde und erschöpft, sodass noch vor Mitternacht alle in ihren Kojen lagen und schliefen. Am Sonntag stand nach dem Frühstück ein weiterer Höhepunkt auf dem Programm, eine Wanderung zum nahe gelegenen Aussichtsturm Taubenberg.

Der knapp 29 Meter hohe Turm im Waldgebiet der Hinsbecker Heide wurde mit Begeisterung bestiegen. Von der obersten Plattform, genau 110m über



dem Meeresspiegel, hatten die Kinder und Jugendlichen einen atemberaubenden Blick auf die Krickenbecker Seen, die Umgebung Nettetals und bis in die benachbarten Niederlande.

Nach der letzten gemeinsamen Mahlzeit ging es noch einmal in die Sporthalle, wo abschließend nochmals gekickt wurde. Danach stand auch schon wieder die Rückfahrt an, für viele mit einem lachenden und einem weinenden Auge, weil die gemeinsame Zeit wie im Flug verging.

Die Teilnehmenden zeigten sich alle sehr begeistert von der Freizeit, ein Eindruck, den die Betreuenden der DJK Wiking bestätigten. Mareike Jautschus als Hauptorganisatorin fasste aus ihrer Sicht zusammen:

„Wir hatten zusammen eine tolle, ereignisreiche Zeit in Hinsbeck. Das Sport- und Erlebnisdorf des Landessportbunds NRW bietet alle Möglichkeiten für ein vielfältiges Aktivprogramm. Die Freude am Sport haben die Teilnehmer ab dem ersten Tag zum Ausdruck gebracht. Selbst beim Spaziergang am Sonntag wurde ununterbrochen gefragt, ob wir noch mal in die Halle können, bevor der Bus kommt. Auch wenn am Ende alle erschöpft waren, wären sie gerne länger geblieben.“

Jörg Benner



Orientierung durch Sport: Besuch vom DOSB

Seit mittlerweile 3 Jahren nimmt die DJK Wiking am Projekt „Orientierung durch Sport“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) teil. Nun kam die Projektverantwortliche des DOSB, Mirjam Bärenfänger, zu Besuch nach Chorweiler, um sich vor Ort ein Bild vom Programm zu machen.

Über das Projekt „Orientierung durch Sport“ werden integrative Maßnahmen für junge Geflüchtete finanziell gefördert. Dazu gehören z.B. neue Sportangebote, Sportfreizeiten oder integrative Vereinsveranstaltungen, wie z.B. auch der Hochhausmarathon mit begleitendem Sport- und Familienfest, der zuletzt am 8. September 2018 in Chorweiler stattgefunden hat.

Nun wollte sich der DOSB konkret über die Arbeit der DJK Wiking im Rahmen



des Projekts im Kölner Norden informieren. Dazu hat Mirjam Bärenfänger am 26. September 2018 zuerst die Geschäftsstelle der DJK Wiking besucht und sich danach auch eine integrative Sportgruppe in der Gustav-Heinemann-Schule in Seeberg angeschaut.

Es war für alle Beteiligten ein interessantes und informatives Treffen, an dessen Ende feststand, dass die DJK Wiking sich auch für das Jahr 2019 erneut für die Teilnahme am Projekt „Orientierung durch Sport“ bewirbt, um die erfolgreiche Integrationsarbeit des Vereins in der bisherigen Form fortsetzen zu können. Die Bewerbung wurde mittlerweile beim DOSB eingereicht.

Die DJK Wiking bedankt sich an dieser Stelle herzlich bei Mirjam Bärenfänger für die große Unterstützung

in den vergangenen drei Jahren. Ohne die finanzielle Förderung durch die Projektmittel wäre die höchst umfangreiche und erfolgreiche Integrationsarbeit der DJK Wiking für die jungen Geflüchteten kaum möglich gewesen.

Jörg Benner



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.



Die neuen Bundesfreiwilligen im Verein stellen sich vor

Zum 1. Oktober 2018 haben mit Carolina Leutner und Pascal Wellershausen zwei neue Bundesfreiwillige für ein Jahr bei der DJK Wiking angefangen.

Ihre Einarbeitung erfolgt durch Marika Jautschus, Vereinsbeauftragte für Bundesfreiwilligen-Dienstleistende, und durch den Vereinsvorsitzenden Lars Görgens. Die beiden neuen „BufDis“ haben als Erstes bereits eine Übungsleitenden C-Lizenz gemacht, sodass sie sehr schnell auch zur Betreuung unterschiedlicher Sportgruppen eingesetzt werden können. Zudem hat ihre Beschäftigung einen starken Bezug zu Integrationsport.

„Ich möchte Erfahrungen in der Kinder- und Jugendarbeit sammeln“

Carolina Leutner (18) stammt aus der Nähe von Bergisch Gladbach und hat Abitur mit Sport LK gemacht. Sie hat bereits Leichtathletik, Turnen, Schwimmen und Badminton betrieben.

DJK Wiking: Carolina, warum hast Du Dich für ein Jahr als Bundesfreiwillige bei der DJK Wiking entschieden?

Carolina: Der Leistungskurs Sport und meine Leidenschaft zum Sport waren die ausschlaggebenden Gründe dafür, dass ich gerne einen Freiwilligendienst in einem Sportverein machen wollte. Durch Recherchen im Internet bin ich auf die DJK Wiking gestoßen und habe mich dort beworben.

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

Carolina: Der Bundesfreiwilligendienst macht mir sehr viel Spaß, weil man mit unterschiedlichen und überwiegend sportbegeisterten Menschen zu tun hat. Der Alltag ist durch die Tätigkeiten an verschiedenen Einsatzorten, wie Büro, Kita und Sporthalle sehr abwechslungsreich. Besonders durch das integrative Wochenende in Nettetal-Hinsbeck oder die Tandem-Übungsleiterausbildung konnte ich mir bereits Einblicke in andere Kulturen verschaffen und somit einige Vorurteile ablegen.

DJK Wiking: Was erwartest Du Dir von dem Jahr? Was würdest Du da-



bei gerne erleben oder erlernen?

Carolina: In dem Jahr möchte ich noch mehr Erfahrungen, vor allem in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport sammeln, um mich auf ein eventuelles Sportstudium vorbereiten zu können. Zudem erhoffe ich mir mehr Sicherheit in meinem Auftreten und Selbstbewusstsein zu erlangen.

DJK Wiking: Zusatzfrage, passend zum Titelthema: Kannst Du behaupten, dass Sport für Dich ein Geschenk ist? Wenn ja, warum?

Carolina: Jeder sollte Sport als ein Geschenk ansehen, denn es ist nicht selbstverständlich, dass wir Sport treiben können. Carol Welch hat gesagt: „Sport ist die beste Medizin, die auf den Körper, auf den Geist und auf unsere Gefühlswelt wirkt.“

„Ich könnte mir nicht vorstellen mit dem Sport aufzuhören“

Pascal Wellershausen (19) kommt aus Köln-Longerich und hat am Gymnasium Pesch sein Abitur gemacht. Er hat 7 Jahre lang Fußball gespielt und viele weitere Sportarten ausprobiert, unter anderem Volleyball, Badminton und Schwimmen. Zudem läuft er gerne und hat schon mehrmals am 10 km Night Run in Berlin mitgemacht.

DJK Wiking: Was hat Dich dazu bewogen, ein Jahr als Bundesfreiwilliger bei der DJK Wiking zu absolvieren?

Pascal: Ich habe mich für ein Jahr als Bundesfreiwilliger bei der DJK Wiking entschieden, da ich sportlich sehr aktiv bin und nach der Schule noch keinen richtigen Plan hatte, was ich später einmal als Beruf ausüben möchte. Da ich mir vorstellen könnte im Sportbereich zu arbeiten, ist dies eine optimale Gelegenheit hinter die Kulissen eines solch großen Sportvereins zu schauen. Der Verein DJK Wiking Köln war mir

schon vor dem BFD bekannt und liegt direkt bei mir in der Nähe, was meine Entscheidung natürlich beeinflusst hat.

DJK Wiking: Wie fallen Deine ersten Eindrücke aus? Konntest Du auch schon Erfahrungen sammeln?

Pascal: Ich konnte bereits einen Blick in viele Bereiche des Vereins werfen und einiges an Erfahrung sammeln. Durch umfangreiche Hospitationen konnte ich einigen Übungsleitern über die Schulter schauen, was mir bei der Leitung von Sportgruppen sehr hilft.

Ich darf zurzeit eine Fußball-AG und ein Sportangebot in einer Kita leiten. Zudem helfe ich aktiv bei anderen Sportangeboten mit, was mir sehr viel Spaß bereitet. Aus der Arbeit in der Verwaltung des Vereins konnte ich ebenfalls erste Eindrücke in Bezug auf meinen weiteren Werdegang sammeln.

DJK Wiking: Welche Erwartungen verknüpfst Du mit dem Jahr? Was wären Deine Ziele dabei?

Pascal: Ich erwarte mir von dem Jahr, dass ich weiterhin Erfahrungen sammeln kann, um mir die Frage beantworten zu können, ob ich mir die Arbeit im Sportbereich bzw. Verein vorstellen könnte. Jeder möchte gerne der perfekte Übungsleiter sein und ich hoffe, dass auch ich mich diesem Ziel nähern kann und dabei noch viel erleben darf.

DJK Wiking: Zusatzfrage zum Titelthema auch an Dich: Inwieweit ist Sport für Dich ein Geschenk?

Pascal: Sport ist für mich auf jeden Fall ein Geschenk, weil ich dort meine Interessen ausleben kann und Sport mir generell sehr viel Spaß bereitet. In meiner Freizeit treibe ich ebenfalls viel Sport und ich könnte mir in naher Zukunft nicht vorstellen damit aufzuhören. Ich hoffe viele Menschen vom Sport begeistern zu können, damit auch diese sagen können, dass Sport für sie ein Geschenk ist.

Die Interviews führte Jörg Benner.

Wechsel beim Tai Chi Chuan

Alles hat seine Zeit!

Nach langer Zugehörigkeit zum Verein hat sich unsere Trainerin, Brita Schröder, im Sommer verabschiedet.

2005 brachte sie bei ihrer Rückkehr aus Hongkong im Gepäck ihre Qualifikation als Tai Chi-Meisterin mit. Sie trat wieder der DJK Wiking bei und rief einen Kurs für diese asiatische Sportart ins Leben.

Anfangs waren es nur ein paar Uner-schrockene, die glaubten, das ist alles nicht so schwierig. Doch sie wurden eines Besseren belehrt und erfuhren, wie komplex die Übungen sind. Aber, dank Britas unermüdlicher Geduld wurden bestimmte Formen im Tai Chi und Qi Gong erlernt. Darüber hinaus gab sie auch immer wieder Einblicke in eine fremde Kultur.

Ihr großes Engagement und ihre freundliche, aufgeschlossene Art hielten die Teilnehmenden bei der Stange. Somit wuchs die Gruppe nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ. Eine Reihe von Aufführungen, Workshops und Gelegenheiten zum geselligen Beisammensein trugen



zum Gemeinschaftsgefühl bei. Mittlerweile zählt die Gruppe mehr als 20 Teilnehmer*innen, und immer wieder kommt die eine oder der andere dazu.

Wir sind froh, dass wir mit Zhao Xiangqing, genannt Lola, eine ebenso liebenswerte und kompetente Nachfolgerin gefunden haben, damit das Sportangebot weiterhin für uns und alle Interessierten bestehen bleibt.

Brita sagen wir herzlichen Dank für die schöne Zeit. Wir wünschen ihr und ihrer Familie von Herzen alles Gute!

*Die Teilnehmer*innen der Tai Chi-Gruppe*

Willkommen Lola!

Xiangqing Zhao (Lola) wurde 1986 in Shandong in China geboren. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter. Seit ihrem 9. Lebensjahr lernte sie Chinesisches Kung-Fu an der Kung-Fu-Schule. Sie hat ihr Bachelor- und Master-Studium an der Shandong Sporthochschule und der Shanghai Sportuniversität absolviert. Sie ist eine von chinesischen Meistern ausgebildete Tai Chi Chuan-Lehrerin, und unterrichtet selber seit 2009 Tai Chi Chuan. Aktuell promoviert sie an der Sporthochschule Köln.

Qi Gong

Qi Gong ist ein Gut des chinesischen Volkes, ein über Jahrhunderte angesammeltes Wissen über die Pflege des Lebens. Die Besonderheit von Qi Gong ist Aktivität, Gesamtheit, Vorstellungskraft und Bewegung, in Verbindung mit Ruhe.

So treffen sich jeden Montagmorgen um 9:50 Uhr siebzehn gut gelaunte und fröhliche Damen im Taborsaal, um die Woche gestärkt mit Energie und Ruhe zu beginnen.

Nachdem das „Qi geweckt“ ist, „die Flügel ausgebreitet“ sind und „der goldene Affe die Energie gesammelt“ hat, wenden wir uns gezielten Übungsformen für bestimmte Bereiche im Körper zu. Dabei können Übungen wie „Der Affe“, „Der Tiger auf dem Frühlingsberg“ oder „Aus dem Fenster schauen“ schon mal dafür sorgen, das man nicht mehr so genau weiß, wo sich gerade der rechte Arm und das linke Bein genau befinden.

Bei manchen Übungen wie z.B. „Die Wäsche aufhängen“ kommen schon mal Kommentare: „Ich habe zu Hause einen Trockner, ich brauche das nicht...“



Aber über all die Jahre haben die meisten Übungen den „Schrecken“ verloren und ich bewundere immer die Damen, die neu dazu kommen und sich mit viel Geduld in die vielen, für sie unbekannteren Bewegungsformen einfinden.

Aber wie auch bei vielen anderen Sportarten gilt es, beharrlich und beständig zu üben. „Mit einem Schritt in den Himmel kommen“ oder „Sich mit einmaliger Anstrengung endlich Ruhe

verschaffen wollen“ nützt nichts.

Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Fließendes Wasser fault nicht, Türangeln werden nicht wurmstichig“, damit wird die Wichtigkeit des andauernden Übens betont und der gesundheitsfördernde Aspekt von Bewegung. In diesem Sinne:

„Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt!“ (Laotse)

Heidi Matheis

Hoch hinaus, nicht nur vor dem Hochhaus!

“Hoch hinaus” hieß es nicht nur beim Hochhausmarathon für die zahlreichen Treppenläufer, sondern auch für die Trampolin-Leistungsgruppe und ihr Trainerteam Alexandra und Henryk Stempin während des Showprogramms vor dem Hochhaus in Chorweiler.

Nachdem die jungen Trampoliner als Teilnehmer beim Hochhausmarathon ihr Bestes gaben, zeigten sie auch auf den eigens antransportierten Großtrampolinen im Vorgarten der Florenzer Straße ihr Können. Vor blauem Himmel beeindruckten sie mit tollen Sprüngen vor der Hochhauskulisse und wurden mit lautem Applaus der Zuschauer belohnt.

Großen Applaus hatten sie auch in der Woche zuvor, beim Showturnen im Rahmen der Sport- und Gesundheitswoche im City-Center in Köln-Chorweiler von den Besuchern des Einkaufszentrums erhalten.

Auch dort beeindruckten sie ihre Zuschauer mit Sprüngen fast über das erste Stockwerk hinaus mit zahlreichen Saltos, Doppelsaltos und Schraubensprüngen.



Mit drei hochkarätigen Wettkämpfen starteten Trainer Henryk Stempin und seine Trampolinturnerinnen und Turner nach den Sommerferien in die zweite Jahreshälfte. Beim internationalen Extertalcup Mitte September, hatten sie die letzte Gelegenheit sich vor den Deutschen Meisterschaften innerhalb der internationalen Konkurrenz zu messen (Foto rechts unten). Dort gelang sowohl René Klokow als auch Tim Siebert der Einzug in das Finale der besten acht Turner ihrer Wettkampfklasse, welche sie beide mit dem 5. Platz beendeten.

Schon zwei Wochen später ging die Reise zur Deutschen Einzelmeisterschaft und zum Deutschlandcup nach Hamburg. Aufgrund ihrer Wettkampfleistungen zu Beginn des Jahres hatten sich sechs Wikinger für die Wettkämpfe qualifizieren können. Alexander Fahron und Tim Siebert kämpften bei der Deutschen Einzelmeisterschaft um die Edelmetallmedaillen, während René Klokow, Iakov Zubov, sowie Larry und Lionel Leikom beim Deutschlandcup starteten.

Zur großen Freude aller erreichte Alexander Fahron das Finale der 13- und 14-jährigen Turner seiner Wettkampfklasse. Hier ertürnte er sich den siebten Platz. Tim Siebert musste sich in der Altersklasse der 17- bis 21-jährigen Turner behaupten und erreichte dort den elften Platz.

Ein Tag später gelang René Klokow der Titelgewinn beim Deutschlandcup (Foto rechts Mitte), dem größten Nachwuchswettkampf auf Bundesebene.

Knapp verpassten hier Lionel und Larry Leikom die Treppchenplätze, konnten sich aber über den vierten und den sechsten Platz freuen. Leider konnte Iakov Zubov seine Übungen nicht bis



zum Ende zeigen. Letztendlich erreichte er den 14. Platz in seiner Wettkampfklasse.



Hoch hinaus, Fortsetzung

Nur eine Woche später machten sich die Wikinger auf den Weg nach Bielefeld, um dort um die NRW Mannschaftsmeisterschaft zu turnen. Einen herzlichen Glückwunsch gilt hier dem Team der jungen Mädchen: Charlotte Fahron, Kim Huynh und Malisa Kaewsallee zum Gewinn der Silbermedaille!

Zwei Bronzemedailen gewannen die Mannschaften der Jungen: Die Mannschaft der jüngeren Jungs mit Alessandro Seibel, Larry Leikom und Lionel Leikom freuten sich ebenso über die Bronzemedaille wie die älteren Jungs: Alexander Fahron, Iakov Zubov, Nikita Kobrin und René Klokow, die sich in ihrer Wettkampfklasse auch mit den Senioren messen mussten.



Nach einer intensiven Trainingslagerwoche in den Herbstferien standen am Wochenende in den Herbstferien die Deutschen Meisterschaften im Synchronturnen sowie die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft in Worms an.

Hier zeigten die Zwillingbrüder Larry und Lionel Leikom erstmals ihr Können auf einer Deutschen Meisterschaft. Denknar knapp verpassten sie leider mit nur 0,3 Punkten Abstand auf die Drittplatzierten den Sprung aufs Treppchen (Foto unten). Alexander Fahron erreichte zusammen mit René Klokow den siebten Platz.



Einen deutschen Meistertitel gewann Alexander Fahron (Foto oben) zusammen mit seinen Mannschaftskameraden Luis Hagen und Paul Meinert (beide von der Trampolinakademie Blecher) bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft.

Dabei machte er von seinem Zweitstartrecht Gebrauch, welches ihm ermöglichte auch einen zweiten Verein zu unterstützen. Zusammen bildeten die drei Jungs ein sehr starkes Team, so dass sie sich nach einem sehr spannenden Wettkampftag vor den Mannschaften aus Salzgitter und aus Frankfurt durchsetzen konnten.

Dreimal Gold, Silber und zweimal Bronze! So war die Medaillenbilanz am 17. November beim Kölner Herbstturnier. Das Besondere an diesem Wettkampf war, dass die Turnerinnen und Turner ihr Können aufgeteilt nach den verschiedenen Schwierigkeitsgraden ihrer Pflichtübungen zeigten. Somit sprangen durchaus jüngere und ältere Trampoliner in einer Wettkampfklasse gegeneinander.

Im Teilnehmerfeld von 80 jungen Sportlerinnen und Sportlern überzeugten unsere Wikinger in drei Wettkampfklassen: Lisa Druckrey, Lara Fahron und Tim Siebert (Foto rechts, von oben nach unten) gewannen die Goldmedaillen, nachdem alle drei schon als Führende nach dem Vorkampf in ihre Finaldurchgänge gestartet waren.

Dort überzeugten sie abermals mit toll geturnten Übungen und sehr guter Körperspannung. In seiner Finalkür zeigte Tim zudem erstmalig einen „Triffis“, einen Dreifachsalto mit halber Schraube.

Die Silbermedaille gewann René Klokow, der auch mit einer sehr anspruchsvollen Übung punkten konnte. Larry Leikom freute sich über die Bronzemedaille und verwies seinen Bruder Lionel Leikom knapp auf den vierten Platz. Auch Lilja Seibel bekam in der Wettkampfklasse der Mädchen die Bronzemedaille überreicht. Viktoria



Bernhard und Iakov Zubov beendeten ihre Wettkämpfe auf dem fünften Platz. Leider ereilten Malisa Kaewsallee und Alessandro Seibel schon im Vorkampf das Abbruchspech, so dass beide sich nicht für das Finale der besten Turnerinnen und Turner qualifizieren konnten.

Anne Fahron

Guter Start in die Volleyball-Saison

Die Saison 2018/2019 ist angelaufen und die ersten Spiele sind absolviert. Besonders erfolgreich sind U14, U16, U20 sowie die Damen und Mix 1

•In der Hobby Mix 3 und der Hobby Freizeit Mix werden noch SpielerInnen gesucht. Wer Interesse hat kann montags (Mix 3) oder dienstags (Hobby Freizeit) jeweils 19:30 im HMG mal vorbeischauen.

Das Hobby Herren II Team sucht weiterhin Verstärkung. Trainiert wird immer mittwochs ab 19:30 im HMG. Wer Interesse hat einfach mal vorbeischauen. Weitere Infos bei Andreas 0221/5905725.

Leider musste die Damen II vom Leistungsspielbetrieb abgemeldet werden. Einige der Spielerinnen standen aus privaten und beruflichen Gründen dem Team nicht mehr zur Verfügung. *Andreas Kraus*

Volleyballteams und -gruppen in der DJK Wiking

Jugend

Jugend A weiblich (U20), Bezirksliga 4 Rheinland,
 Jugend B weiblich (U18), BBezirksklasse 2 Rheinland
 Jugend C weiblich (U16),
 Jugend D1 und D2 Mix (U14), beide Bezirksliga 3 Rheinland
 Volleyball AG I u. II

Leistungsteam

Damen 1, Bezirksklasse 3 Rheinland

Hobby Teams

Hobby-Mix 1, Hobby-Mix 2, Hobby Landesliga 3 Rheinland,
 Hobby Damen, Hobby Bezirksliga Rheinland,
 Hobby-Herren 1, Hobby Landesliga Rheinland,

Hobby-Herren 2, Hobby Bezirksklasse Rheinland,
 Hobby Mix 3, Hobby Freizeit Mix

Platzierungen der Teams (Stand 25.11.2018)

Jugend A weiblich (U20) Bezirksliga 4 Platz 1
 Jugend B weiblich (U18) Bezirksliga 2 Platz 4
 Jugend C weiblich (U16) Bezirksliga 3 Platz 1
 Jugend D1 Mix (U14) Bezirksliga 3 Platz 1
 Jugend D2 Mix (U14) Bezirksliga 3 Platz 4
 Damen 1 Bezirksklasse 3 Platz 2
 Hobby-Mix 1 Hobby Landesliga 3 Platz 2
 Hobby-Mix 2 Hobby Landesliga 3 Platz 7
 Hobby Damen Hobby Bezirksliga Platz 3
 Hobby-Herren 1 Hobby Landesliga Platz 7
 Hobby-Herren 2 Hobby Bezirksklasse 1 Platz 3

Interessante Web-Adressen

WVV: www.wvv-volleyball.de

DVV: volleyball-verband.de

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

Volleyballzeitung: www.volleyball.de

Die Volleyballerinnen und Volleyballer der DJK Wiking wünschen allen Leserinnen und Lesern der Vereinszeitung friedliche und besinnliche Festtage sowie alles Gute für 2019 mit genügend Zeit für Bewegung!

Bild: Großes Sommer-Mix-Turnier der Volleyballabteilung

Einige Heimspieltermine der Teams

Alle Spiele finden in der Sporthalle des Heinrich-Mann-Gymnasiums, Fühlinger Weg 4 in Köln-Weiler statt.

Zuschauer sind herzlich willkommen!

Datum	Zeit	Team	Liga
So 13.01.19	11:00	Jgd Mix 1 U14	Bezirksliga
So 13.01.19	11:00	Jgd- weibl. U18	Bezirksliga
Do 17.01.19	20:15	Hobby H1	Landesliga
Di 22.01.19	20:00	Mix 2 gg. Mix 1	Landesliga
Do 31.01.19	20:15	Hobby H1	Landesliga
Sa 09.02.19	15:00	Damen	Bezirksklasse
So 10.02.19	11:00	Jgd weibl. U16	Bezirksliga
So 10.02.19	12:00	Jgd weibl. U20	Bezirksliga
Mo 11.02.19	20:00	Hobby Damen	Bezirksliga
Di 19.02.19	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 21.02.19	19:45	Mix 1	Landesliga
Mi 27.02.19	20:00	Hobby H2	Bezirksklasse
Do 07.03.19	20:15	Hobby H1	Landesliga
So 10.03.19	14:15	Damen	Bezirksklasse
So 17.03.19	11:00	Jgd Mix 2 U14	Bezirksliga
So 17.03.19	11:00	Jgd Mix 1 U14	Bezirksliga
Di 26.03.19	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 28.03.19	19:45	Mix 1	Landesliga
Sa 30.03.19	14:30	Jgd Mix 2 U14	Bezirksliga
Mo 01.04.19	20:00	Hobby Damen	Bezirksliga
Mi 03.04.19	20:00	Hobby H2	Bezirksklasse
Do 04.04.19	20:15	Hobby H1	Landesliga
Do 02.05.19	20:15	Hobby H1	Landesliga
Di 07.05.19	20:00	Mix 2	Landesliga
Do 09.05.19	19:45	Mix 1	Landesliga
Mo 13.05.19	20:00	Hobby Damen	Bezirksliga
Mi 15.05.19	20:00	Hobby H2	Bezirksklasse

Aktuelle Infos findet Ihr bei "Rheinland" unter: www.volleyball.nrw/spielwesen/ergebnisdienst



Ultimate Frisbee jetzt eigene Abteilung



Der Vorstand der DJK Wiking hat entschieden, dass der Frisbeesport nun auch in den Rang einer eigenen Abteilung gehoben wurde.

Bisher lief das Angebot unter Ballsport und Frisbee. Nun wurde die Abteilung Ultimate Frisbee mit insgesamt gut 50 gemeldeten Mitgliedern als eigene anerkannt. In Fortsetzung seiner bisherigen Tätigkeit hat Jörg Benner nun auch offiziell die Abteilungsleitung übernommen.

Die Aufwertung als eigene Abteilung stellt für ihn eine besondere Ehre und Wertschätzung der geleisteten Arbeit dar. Als eigene Sparte ist infolgedessen nun auch das Frisbeesport-Angebot separat dargestellt (s. S. 28 ff.).

DM-Quali am 3. Advent an der HBG

Neben dem wöchentlichen Trainingsbetrieb mit mehreren Trainingszeiten outdoor und indoor führt die Abteilung in der Regel wenigstens zwei Turniere im Jugend-Ultimate jährlich durch, meist eines im Freien (Basic Bocklemünd) und eines in der Halle (Before Christmas in Chorweiler). In diesem Jahr wird stattdessen am 3. Advent die Jugendqualifikation Nordwest zur Deutschen Meisterschaft der Junioren in der Halle gespielt. Das Turnier findet am 16. Dezember 2018 von 09:00 bis 17:00 Uhr in beiden Hallen der Heinrich-Böll-Gesamtschule in Chorweiler statt. Der Eintritt ist frei.

Daneben stehen jährlich zahlreiche weitere Turnierbesuche auf dem Pro-



gramm, meist mit Jugendteams, zum Teil aber auch schon im Erwachsenenbereich, bevorzugt Mixed.

Teilnahme an Nationaltrainingscamps

Weitere Höhepunkte des Jahres sind, dass insgesamt acht Mädchen und Jungen von der DJK Wiking Sichtungstrainingscamps der Deutschen Nationalteams besucht und dabei einiges Know-How zurück in den Verein gebracht haben, sowie, dass fünf Jugendliche aus der Abteilung bis Dezember eine C-Lizenz Breitensport absolviert haben. Dies nährt die Hoffnung, dass

die Abteilung bei der DJK Wiking auf lange Sicht bestehen bleibt und weiter wachsen und gedeihen kann.

Eine wachsende Sparte

Seit 2011 ist Jörg Benner für den Verein DJK Wiking als Übungsleiter aktiv und hat von den Anfängen im kleinen Kreis mittlerweile eine regelmäßig aktive Jugendsparte von rund drei Dutzend Kindern und Jugendlichen erreicht.

Zahlreiche einzelne und wiederkehrende Aktivitäten an mehreren Schulen haben dazu beigetragen, dass eine gewisse Mund-zu-Mund-Propaganda greift und immer wieder neue Personen vorbeischaun und manchmal auch dabei bleiben.

Seit diesem Jahr treten für die DJK Wiking erstmals Jugendteams in den drei offiziell bestehenden Altersklassen U14, U17 und U20 an, unter dem Namen Cologne Colibris.

Neben der Begeisterung für Ultimate als dem hauptsächlich betriebenen Frisbeesport versucht er bei den Jüngeren und Älteren auch Begeisterung für andere Frisbeesportarten zu wecken. So fand in diesem Jahr erstmals ein Kompakt Overall-Wettbewerb statt, bei dem sieben Disziplinen einzeln und kombiniert gewertet werden. Eine davon ist Discgolf, das wettbewerbsmäßig auf dem 18 Bahnen-Parcours auf der Pferderennbahn in Neuss betrieben werden kann. JB



Yoga: Eine Oase der Stille gefunden

Nach den Sommerferien standen die Yoga-Gruppen von Irene Viereck montags von 8:30 Uhr bis 11:45 Uhr plötzlich im „Freien“. Grund: Der Übungsraum im Heuserhof war aufgrund eines Wasserschadens nicht mehr nutzbar. Auf die Schnelle musste ein neuer Raum gefunden werden.

Nach zähem Suchen und vielem Abwägen wurde dann endlich ein wunderbar geeigneter Raum mitten im Herzen von



Heimersdorf im Tanzstudio „Papillon“ lokalisiert. Er ist wie geschaffen für die Yoga-Gruppen der DJK Wiking, denn der Raum hat einen warmen Holzfußboden, ist extrem ruhig gelegen und sehr gemütlich eingerichtet. Außerdem ist er so groß, dass es jetzt wieder möglich ist, neue Mitglieder aufzunehmen.

Alle Beteiligten sind sehr froh, dass nach vorübergehenden Provisorien mit zeitweise unklaren Zuständen die Gruppen endlich eine so schöne Bleibe gefunden haben.

Allen Yogis wünsche ich eine besinnliche Adventszeit und einen guten Übergang ins Jahr 2019!

Abteilungsleiterin Marlies Hartwich

Zwei Judo-Titel für Lena Colaninno

Die DJK Wiking-Nachwuchskämpferin gewinnt Kreis- und Bezirkseinzelschaft weiblich U10 bis 40 Kilogramm

Lena Colaninno von der DJK Wiking hat souverän die Kreiseinzelschaft U10 in der Klasse bis 40 Kilogramm gewonnen. Dadurch war sie qualifiziert für die Bezirksmeisterschaften in Swisttal, wo sie den erhofften Titel leider ohne Gegner und somit kampflos holte.

Trotzdem herzlichen Glückwunsch! Vielleicht ist das auch für andere Judo-Kämpfer ein Ansporn das nächste Mal bei einem Turnier dabei sein zu wollen.

Das Judo-TEAM



Das familiäre Business-Hotel



Volkhovener Weg 176 / Ecke Stallagsweg
50767 Köln (Heimersdorf)
Tel. 0221 - 9 79 40 30
Fax 0221 - 79 56 80
www.hotel-thomas.de
e-mail: info@hotel-thomas.de

Kibaz mobil

Regelmäßig führt die DJK Wiking mit einem qualifizierten und motivierten Team Aktionen im Rahmen des Kinderbewegungsabzeichens des LSB NRW in Kindergärten und Schulen durch. Auch in diesem Jahr hat der Verein mehreren hundert Kindern das Kibaz abgenommen.

Ziel ist es bereits Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren für den Sport zu begeistern und zu sportlicher Aktivität zu motivieren (s. dazu auch die DJK Wiking-Zeitung 2-2017, S. 9). Zusätzlich sollen auch die Eltern über die positiven, gesundheitlichen und sozialen Effekte des Sporttreibens, vor allem auch im Sportverein, informiert werden. Bestenfalls steht am Ende eine Mitgliedschaft in der DJK Wiking und der Beginn eines bewegungsreichen und sportlichen Lebens für die Kinder.



Besonders freut sich die DJK Wiking auch über die hervorragenden Kooperationen mit Kitas und Schulen, die im Rahmen unserer Kibaz-Aktionen entstehen oder vertieft werden.

Um diese Veranstaltungen durchführen zu können, nutzt die DJK Wiking konsequent zweckgebundene Fördermittel der Sportverbände, vor allem des LSB. Damit können diese Aktionen weit-

gehend kostenfrei durchgeführt werden, somit im besten Sinne Sport als ein Geschenk!

Auch in Zukunft wird die DJK Wiking das Erfolgsmodell „Kibaz Mobil“ fortführen, Kindern den Spaß an der Bewegung vermitteln und sie bei ihrem Weg zum Sport und in unseren Sportverein unterstützen.

Lars Görgens

Lungensport - neu ab Januar!

Bleibt die Puste fort – geh zum Lungensport! Ab Januar neu in der DJK Wiking Köln, Turnhalle Balsaminweg, Dienstags 19-20 Uhr!

Lungensport in der Gruppe – das macht Spaß! Lungensportgruppen: zusammen zu mehr Fitness. Das 1.Training startet nach den Weihnachtsferien am 8. Januar 2019

Alleine fällt es oft schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden und regelmäßige Aktivitäten in den Alltag einzubauen. Chronische Lungenerkrankungen mindern die körperliche Belastbarkeit. Bei Asthma und COPD bleibt die Luft schnell weg. Dafür gibt es die Lungensportgruppen. Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß. Zusätzlich gibt es auch Tipps für den Freizeitsport außerhalb der Gruppe.

Durch regelmäßiges körperliches Training wird nachweislich die Leistungsfähigkeit verbessert, der Muskelaufbau, speziell der Atemmuskeln, wird gefördert, Muskelkraft und Koordination gestärkt, der Sauerstoffverbrauch gesenkt, die Atmung wird effizienter. Insgesamt wird dadurch die Ausdauerfähigkeit gesteigert, das Infektrisiko gesenkt, das seelische Wohlbefinden und die Lebensqualität erhöht.



Foto (c): Bowinkelmann, LSB NRW.

Der Lungenarzt ermittelt mit verschiedenen Untersuchungen die Belastbarkeit des Patienten und kann dann mittels einer Verordnung für Rehabilitationssport grünes Licht zur Teilnahme an einer Lungensportgruppe geben. Die Belastbarkeit sollte bei 0,5 Watt je KG Körpergewicht liegen. Dies entspricht einem Gehen in Normaltempo auf gerader Strecke.

Je nach Krankenkasse erhalten Sie Zuschüsse oder die Kostenübernahme. Das Training findet in Gruppen

über 60 Minuten statt. Geboten wird ein Mix aus Aufwärmtraining, Funktionstraining, Ausdauer- und Koordinationsübungen, Atemgymnastik und Entspannungsübungen. Auch Spiele dürfen nicht fehlen. Das Übungsprogramm wird individuell an die Möglichkeiten und den Krankheitsstatus jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers angepasst.



Marliese Stein

Reibekuchenessen mit italienischen Klängen

Das mittlerweile traditionelle Reibekuchenessen der Herzsportgruppen des Taborsaals, fand in diesem Jahr am 20. September wieder in der Begegnungsstätte des Seniorennetzwerks Müngersdorf statt.

Nach der Begrüßung machte Trainerin Heidi Matheis mit einigen Teilnehmer*innen, dieses Mal bei schönem Wetter, einen einstündigen Rundgang durch den Kölner Stadtwald. Nach der Rückkehr hatten schon viele im Garten an langen Tischen Platz genommen und unterhielten sich lebhaft.



Auf dem grünen Rasen standen zwei große mit Gasbrenner beheizte Bratpfannen. Im heißen Fett wurden jetzt die ersten Reibekuchen gebrutzelt und verbreiteten einen appetitanregenden Duft. Etwas Geduld sollte man beim Reibekuchenessen schon mitbringen, denn frisch gebacken, mit Apfelmus und Schwarzbrot, schmecken sie besonders lecker. Eine aufmerksame und flinke Serviererin verteilte die noch heißen Reibekuchen tischweise an die erwartungsfreudigen Gäste. „Rievkooche esse“ gehört seit jeher zur Kölschen Esskultur „un es in Kölle stadtbekannt“.

Theo an der Posaune und Werner an der Trompete luden auch in diesem Jahr zum Mitsingen ein und sorgten



mit heimischen Klängen für eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Eine große Überraschung waren daneben die Gesangs-einlagen mit begleitender Musik aus der aufgebauten Musikanlage. Ein aus Italien stammendes Mitglied der Herzsportgruppe 3, Germano Marioni, trug gekonnt und aus vollem Herzen in seiner Muttersprache mit Mikro bekannte italienische Songs vor. Besonders „ein kleiner Italiener“ sorgte bei diesem herrlichen Wetter mit den angenehmen Temperaturen im Garten der Tagesstätte für eine gewisse Urlaubsstimmung.

Es war eine Darbietung der besonderen Art, denn einige, so auch Heidi, wagten sogar ein Tänzchen auf dem grünen Rasen. Vielen Dank dafür!

Bei Sekt und Bier, vor allem aber alkoholfreien Getränken, unterhielten sich alle prächtig, insbesondere die Hochbetagten erzählten dann Witze

aus ihrem Repertoire. Alle haben sich köstlich amüsiert und konnten herzlich darüber lachen. Nach einiger Zeit bekamen einige sogar wieder Appetit auf Kaffee und den selbst gebackenen Blechkuchen.

Die Teilnehmer*innen am diesjährigen Reibekuchenessen erlebten wieder einmal ein paar schöne Stunden in der Gemeinschaft der Herzsportgruppen. Mit Essen und Trinken wurden alle bestens versorgt, sogar ein kleines Lunchpaket blieb für den Nachhauseweg noch übrig, und die musikalischen Darbietungen machten den Tag unvergesslich.

Ein großes Dankeschön an Heidi und Thomas an den heißen Pfannen und natürlich auch ein besonderer Dank an die Serviererin Hilde, die unermüdlich für den Nachschub von Reibekuchen sorgte. Mit dem Stück „Auf Wiedersehen“, gespielt von den „Trötemännern“, verabschiedeten sich alle bei guter Stimmung gegen 16 Uhr und machten sich auf den Heimweg.

„Et wor widder lecker, sät ne Schmecklecker.“



Richard Häkes



Peter Pfeifer weiter SSBK-Vorsitzender

Er wurde mit großer Mehrheit für drei Jahre gewählt, ebenso wie sein Kandidaten-Team, darunter auch der DJK Wiking-Vorsitzende Lars Görgens.

Zwei der wichtigsten Dinge, die sich Peter Pfeifer für seine zweite Amtszeit vorgenommen hat, sind die Anerkennung des Sports in allen Gesellschaftsbereichen einzufordern und die Professionalisierung der Geschäftsstelle und der Vereine weiter voranzutreiben.

Dafür erhielt er bei der Mitgliederversammlung Ende November breite Zustimmung der Vereinsvertreter*innen: Mit einer großen Mehrheit von 113 Stimmen wurde er erneut zum Vorsitzenden des Stadtsportbundes Köln gewählt. Mit ähnlichen Ergebnissen votierten die Anwesenden auch für das Kandidaten-Team, mit dem Pfeifer angetreten war, der den Wahlausgang wie folgt kommentierte:

„Ich freue mich sehr, dass uns die Mitgliederversammlung ihr Vertrauen ausgesprochen hat. Wir werden begonnene Projekte fortsetzen und



Der neue SSBK-Vorstand (v.l.): Werner Jung-Stadié, Jürgen Cremer (in Vertretung für Klaus Wefelmeier), Andreas Kossiski, Dieter Sanden, Theo Rüben, Peter Pfeifer, Lars Görgens, Helmut Schaefer und Prof. Dr. Thomas Abel (Foto: SSBK)

neue Ideen initiieren. Das alles kann aber nur mit Stadtsportbund, den Vereinen und dem Sportamt erfolgreich umgesetzt werden – gemeinsam für den Kölner Sport ist das Stichwort, das auch während der Mitgliederversammlung oft angeklungen ist.“

Weiter sagte er, er sei sehr froh, ein starkes und in der Kölner Sportszene sehr erfahrenes Vorstandsteam an seiner Seite zu haben. Zu seinem Team, das ebenfalls auf drei Jahre gewählt wurde, gehören der

ehemalige Sportamtsleiter und Schatzmeister des RSV Urbach Dieter Sanden, der Landtagsabgeordnete und Vorsitzende der Sportstadt Köln e.V. Andreas Kossiski (beide als stellvertretende Vorsitzende) sowie Theo Rüben, Vorstand des MTV Köln 1850 (als Schatzmeister), Professor Dr. Thomas Abel (Deutsche Sporthochschule Köln) und der Vorsitzende der DJK Wiking Lars Görgens.

Der Vorsitzende der Sportjugend Köln, Helmut Schaefer, der Sprecher der Fachschaften, Werner Jung-Stadié, sowie der Sprecher der Stadtbezirkssportverbände, Klaus Wefelmeier, in ihrer Funktion geborene Mitglieder des Vorstands, komplettieren das Team.

Gegenkandidaten für die Wahl des Vorstandes gab es nicht.

Autorin: Meike Helms, ssbk.de

Catering & Partyservice



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



Vereins-Kooperation mit Henry-Ford-Realschule

Mit Beginn des neuen Schulhalbjahrs 2018/2019 hat die DJK Wiking seit den Sommerferien eine Kooperation mit der Henry-Ford-Realschule begonnen. Der Verein führt an Nachmittagen wöchentlich fünf Sport-AGs durch.

Die fünf Arbeitsgemeinschaften sind: Tanzen am Montag, Ballspiele und Ultimate Frisbee am Dienstag, Tischtennis am Donnerstag und Turnen am Freitag. Die AGs richten sich an Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 9 und werden koordiniert von der Teamleitung Ganztags der Henry-Ford-Realschule bei der Diakonie Michaelshoven.

Die Arbeitsgemeinschaften sind Pflichtzeiten für die Schülerinnen und Schüler. Die Trainerinnen und Trainer der DJK Wiking müssen ein Stundenbuch führen, in dem die jeweilig behandelten Inhalte sowie die Teilnahme aller Schülerinnen und Schüler vermerkt werden. Die Kooperation ist zunächst auf ein Jahr angelegt.

Gedächtnistraining

Schenken ist eine wundervolle Sache und beinhaltet nicht nur materielle Dinge! Ein Lächeln, zuhören können, da sein für jemanden, gemeinsam etwas unternehmen, sind so wertvolle Geschenke, die jeder so leicht schenken kann! Hier also wieder ein paar Übungen, passend zum Titelthema Schenken, die die „grauen Zellen“ in Schwung bringen! Die Lösungen stehen unten auf Seite 30.

1. Geschenke für Freunde

Suchen sie zu jedem Buchstaben des Wortes „WEIHNACHT“ ein kostbares, ein nützliches und ein essbares Geschenk!

	W	E	I	H	N	A	C	H	T
kostbar									
nützlich									
essbar									

2. Worte mit Schnee

Finden sie das Mittelwort, das hinten an Schnee passt und vorne zu einem anderen Wort!

z.B. Schnee – sucht = Schneefall – Fallsucht

Schnee – säge =

Schnee – spiel =

Schnee – haube =

Schnee – spiegel =

Schnee – schrank =

Schnee – gefahr =

Schnee – jagd =

3. Zusammengesetzte Hauptwörter gesucht

z.B.: sammelt das Eichhörnchen/
altes Zahlungsmittel = Nusstaler

1. streicht man auf's Brot/esse ich zum Kaffee =

2. zündet man an/hat mit riechen zu tun =

3. kommt am 06.12./habe ich am Fuss =

4. klein, werden gebacken/davon esse ich =

5. ein Gewürz/sehe ich am Himmel =

6. ein Spiel/harter Gegenstand =

7. feiern wir im Dezember/steht im Wald =

8. bekommt man zu Weihnachten/
darauf schreibe ich =

9. hängt in der Kirche/tut weh =

10. religiöse Wesen/habe ich auf dem Kopf =

4. Was wünschen Sie sich zu Weihnachten?

Schenken sie sich selbst von A-Z etwas, was ihnen gut tut!

*“Es ist schön den Augen dessen zu begegnen,
dem man gerade etwas geschenkt hat!”*

Jean de La Bruyere

In diesem Sinne, eine wunderschöne Zeit und viel Spaß beim Rätseln wünscht *Ihre Heidi Matheis*

Abteilungsleitende

Ambulanter Herzsport:

- Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232

Eltern-Kind-Turnen:

- Katharina Knapp, Telefon: 0221-3909829

Fitness, Gymnastik:

- Irene Viereck, Telefon: 0221-798805

Kooperationen/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



DJK Wiking bietet jederzeit:

**Sport für Einsteiger und
Sport für Wiedereinsteiger**

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

Trampolin, Leistungsturnen:

- Henryk Stempin, Telefon: 0221-7901660

Ultimate Frisbee:

- Jörg Benner, Telefon: 0173-5154423

Volleyball:

- Andreas Kraus, Telefon: 0221-5905725

Yoga, Tai Chi, Qi Gong:

- Marlies Hartwich, Tel. 0221-9792981

Hallenverzeichnis

- | | |
|---|--|
| <p>AV – Aula Ursula-Kuhr-Schule,
Volkhovenerweg 140, 50767 Köln-Heimersdorf</p> <p>BCW – Bezirkssportanlage Chorweiler, Werferplatz,
Merianstr. 5, 50765 Köln</p> <p>BCF – Bezirkssportanlage Chorweiler, Fußballplatz,
Merianstr. 5, 50765 Köln</p> <p>Bal – Turnhalle Grundschule,
Balsaminenweg 52, 50769 Köln-Seeberg</p> <p>Blu – Turnhalle Grundschule,
Ernstbergstr. 2, 50765 Köln-Blumenberg</p> <p>DRK – Seniorennetzwerk, Begegnungsraum
Pohlmannstr. 13, 50735 Köln-Niehl</p> <p>DS – Donatus-Schule,
Donatusstraße 39, 50259 Pulheim-Brauweiler</p> <p>EvGZ – Ev. Gemeindezentrum,
Pariser Platz 32, 50765 Köln-Chorweiler</p> <p>GE – Grundschule Köln-Esch,
Martinusstraße, 50765 Köln-Esch</p> <p>GKP – Gymnasium Köln-Pesch,
Schulstr. 14, 50767 Köln-Pesch</p> <p>GPP – Gymnastikraum Pariser Platz, Chorweiler</p> <p>GSP – Gemeinschaftsgrundschule Pesch,
Schulstr. 15, 50767 Köln-Pesch</p> <p>HMG – Heinrich Mann-Gymnasium,
Fühlinger Weg 4, 50765 Köln-Weiler</p> <p>KiKMA – Städt. Kindertagesstätte,
Karl-Marx-Allee 69, 50769 Köln-Seeberg</p> <p>KiLa – Städt. Kindertagesstätte,
Langenbergstr. 18, 50765 Köln-Blumenberg</p> <p>KiRi – Kath. Kindertagesstätte,
Riphahnstr. 38, 50769 Köln-Seeberg</p> <p>KiWe – Städt. Kindertagesstätte,
Weiler Weg 31, 50765 Köln-Weiler</p> <p>KMA1 – Gustav-Heinemann-Schule,
Karl-Marx-Allee 3, 50769 Köln-Seeberg</p> <p>KMA2 – Henry Ford Realschule,
Karl-Marx-Allee 43, 50769 Köln-Chorweiler</p> | <p>LC – Lino Club,
Wirtsgasse 14, 50739 Köln-Longerich</p> <p>LC2 – Lino Club,
Unnauer Weg 98a, 50767 Köln-Lindweiler</p> <p>Leb – Turnhalle Grundschule,
Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf</p> <p>Leb2 – Aula Grundschule,
Lebensbaumweg 51, 50767 Köln-Heimersdorf</p> <p>LVR – LVR Klinik Köln,
Merianstr. 108, 50765 Köln-Chorweiler</p> <p>Mer – Turnhalle Grundschule,
Merianstr. 7-9, 50765 Köln-Chorweiler</p> <p>MJZ – Marie-Juchacz-Zentrum,
Rhonestraße 5, 50765 Köln-Chorweiler</p> <p>Pf.D. – Pfarrheim Dionysius,
Longericher Hauptstr. 62, 50739 Köln-Longerich</p> <p>Pf.St.A. – Pfarrheim St. Anna,
Schirmerstr. 29, 50823 Köln-Ehrenfeld</p> <p>Pf.W. – Pfarrheim Weiler,
Regenbold Straße 4, 50765 Köln-Weiler</p> <p>PHS – Gesamtschule Nippes,
Paul-Humbug-Straße 13, 50737 Köln-Nippes</p> <p>Rip. – Turnhalle Grundschule,
Riphahnstraße 40a, 50769 Köln-Seeberg</p> <p>Sol – Turnhalle Förderschule,
Soldiner Straße 68, 50767 Köln-Lindweiler</p> <p>Tab – Taborsaal,
Taborplatz, 50767 Köln-Heimersdorf</p> <p>TFü1 – Turnhalle Sonderschule (vordere Halle),
Fühlingerweg 7, 50765 K.-Weiler</p> <p>TFü2 – Turnhalle Sonderschule (hintere Halle),
Fühlinger Weg 7, 50765 K.-Weiler</p> <p>TStP – Tanzstudio Papillon,
Haselnussweg 30-32, 50767 K.-Heimersdorf</p> <p>TV – Turnhalle Ursula-Kuhr-Schule,
Volkhovenerweg 140, 50767 K.-Heimersdorf</p> |
|---|--|

Vorstand

1. Vorsitzender: Lars Görgens,
Telefon: 0151-50654522, E-Mail: goergens@
djkwiking.de
2. Vorsitzender: Henryk Stempin,
Tel.: 0221-7901660, E-Mail: h.stempin@gmx.de
- Kassenwart: Jürgen Budde, E-Mail: budde@
djkwiking.de
- Sportwartin: Alexandra Stempin, Tel: 0221-
78962820, E-Mail: alexandrastempin@gmx.de

- Jugendleiterin (komm.): Marerike 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
- 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 für Jungen und Mädchen	541	10-17	Mo.	17:00 18:30	HMG	L. Chimento	
Tischtennis für Jungen und Mädchen	540	10-17	Mo.	18:30 20:00	HMG	L. Chimento	
Hobby Volleyball Mix	550		Di.	19:30 21:30	HMG	C. Grande	
Ballsport Hobby	560		Mi.	19:30 21:00	HMG	M. Maier	
Flagfootball Jungen & Mädchen (01.04.-	500		Fr.	17:30 20:00	BCW	F. Keichel	
Fußball		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Fußball	504		Di.	15:45 16:45	Leb	F. Rahrbach	
Fußball	501		Sa.	10:00 11:00	Bal	D. Bähren/P. Gittel	
Basketball		Kontakt Geschäftsstelle, Tel: 0221-78962820					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Basketball Leistung	531	12-13	Mo.	17:00 19:00	HMG	M. Köse	
Basketball für Jungs	535	ab 16	Mi.	19:15 21:00	Blu	M. Köse	
Basketball Hobby	533	10-12	Fr.	16:15 17:30	Blu	M. Köse	
Basketball Leistung	531	12-13	Fr.	17:30 19:15	Blu	M. Köse	
Basketball Leistung	534	13-16	Fr.	17:30 19:15	Blu	M. Köse	
Fitness		Irene Viereck, Telefon: 0221-798805					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Soft-Aerobic	201		Mo.	19:00 20:00	Leb	A. Stempin	
Power-Aerobic	202		Mo.	20:00 21:00	Leb	A. Stempin	
Fitness und Skigymnastik	221		Mo.	19:00 20:30	TV	J. Harzem	
Fitness BOP	224		Di.	09:00 10:00	PF.D.	G. Henschen	
Fitness BOP	222		Di.	17:00 18:00	TV	T. Bendel	
Fitness BOP	225		Do.	09:00 10:00	Tab	G. Henschen	
Fitness und Skigymnastik	223		Do.	17:30 18:45	TV	A. Stempin	
Aerobic	204		Do.	19:15 20:15	Blu	A. Stempin	
Pilates	1		Do.	20:15 21:15	Blu	A. Stempin	
Fit ins Wochenende	241		Fr.	20:15 22:30	TV	H. Stempin	
Sport für Menschen mit Behinderung		Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Sport mit Kick	11		Do.	17:00 18:00	KMA2	L. Görgens	
Herzsport		Ursula Zerres, Tel.: 0221-5903232					
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter	
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Mo.	10:00 11:00	Tab	H. Matheis	
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Mo.	11:00 12:00	Tab	H. Matheis	
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Mo.	12:00 13:00	Tab	H. Matheis	
Übungsgruppe mit Arzt	86		Mo.	16:00 17:00	Bal	G. Henschen	
Trainingsgruppe	85		Di.	19:00 20:30	GKP	L. Görgens	
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Di.	20:00 21:30	Bal	H. Stempin	
Übungsgruppe mit Arzt	088A		Do.	10:00 11:00	Tab	H. Matheis	
Übungsgruppe mit Arzt	088B		Do.	11:00 12:00	Tab	H. Matheis	
Übungsgruppe mit Arzt	088C		Do.	12:00 13:00	Tab	H. Matheis	
Übungsgruppe mit Arzt	86		Do.	16:00 17:00	Bal	G. Henschen	
Trainingsgruppe	85		Do.	19:00 20:15	KMA1	L. Görgens	
Trainingsgruppe mit Arzt	82		Do.	20:00 21:30	Bal	H. Stempin	

Ärzte der ambulanten Herzgruppen: Ärztin Olga Grüner

Dr. A. Neuen-Kopitzki

Dr. Felix Schiewe

Gesundheits-, Seniorengymnastik								Irene Viereck, Telefon: 0221-798805	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter		
Wirbelsäulengymnastik	68		Mo.	09:00	10:15	LC2	S. Kanther		
Wirbelsäulengymnastik	69		Mo.	10:15	11:30	LC2	S. Kanther		
Frauengymnastik	430	ab 60	Mo.	18:00	19:00	Bal	F. Frieling		
Frauengymnastik	431		Mo.	19:00	20:00	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		
Judo	621	ab 13	Mo.	19:00	20:30	Mer	C. Blatt		
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	W Richmann		
Selbstverteidigung Mädchen	690	ab 14	Di.	18:00	19:30	Rip.	M. Koese		
Selbstverteidigung Jungen	690		Di.	19:30	21:00	Rip.	M. Koese		
Judo	610	6-12	Mi.	18:00	19:30	TV	C. Blatt		
Judo	611	ab 13	Mi.	19:30	21:00	TV	C. Blatt		
Judo	660	6-9	Do.	17:00	18:15	Blu	F. Frieling		
Judo	661	ab 10	Do.	18:15	19:30	Blu	F. Frieling		
Selbstverteidigung Jungen	690		Do.	19:00	21:00	Rip.	M. Koese		
Jiu Jitsu	640	ab 14	Do.	20:30	22:00	Rip.	W Richmann		
Judo	623	6-12	Fr.	17:15	18:45	TV	M. Lekat		
Judo	624	ab 13	Fr.	18:45	20:15	TV	M. Lekat		
Kooperationen/Projekte mit								Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522	
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter		
Kita-Fußball			Mo.	10:30	11:30	KiLa	F. Frieling		
Fußball (Offener Ganzttag)		6-10	Mo.	14:30	16:00	Bal	F. Frieling		
Fit für 100	92		Di.	09:30	10:30	LC2	K. Heinen		
Fit für 100 - NADiA	93		Di.	10:30	11:30	LC2	K. Heinen		
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		
Sportförderunterricht	137	8-10	Do.	16:45	17:45	Leb	H. Stempin		

Sportprogramm der DJK Wiking

Rehabilitationssport		Lars Görgens, Telefon: 0151-50654522						
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter		
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	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.	09:00	10:00	AWO	A. Stempin	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	36		Mo.	10:00	11:00	AWO	A. Sempin	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	34		Mo.	11:00	12:00	AWO	A. Stempin	
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	39		Mo.	11:00	12:00	LVR	F. Frieling Merheim	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	84		Mo.	17:00	18:00	KMA 2	F. Frieling	
Sport bei orthopädischen Erkrankungen	81		Di.	18:00	19:00	GKP	L. Görgens	
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	23		Mi.	09:30	10:30	LVR	F. Frieling Mülheim	
Sport bei psychiatrischen Erkrankungen (Depression, Angststörung, Sucht)	24		Mi.	10:30	11:30	LVR	F. Frieling Mülheim	
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	
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	N. Bendel	
Mädchenturnen	122	6-10	Mi.	17:30	18:30	Rip	N. Bendel	
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	M. Behnen	
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.	09:45	10:45	Blu	H. Stempin	
Trampolin Leistung		Leistung		11:30	14:00	Blu	H. Stempin	

Zum Gedächtnistraining von Seite 26:

2. Schnee – ketten / ball / sturm / eulen / schuh / glätte / hasen - 3. Butterkuchen / Kerzenduft / Nikolausstrumpf / Plätzchenteller / Zimstern / Dominostein / Weihnachtsbaum / Geschenkpapier / Glockenschlag / Engelshaar

Sportprogramm der DJK Wiking

Julia Orendartschuk, Tel: 0221-78962820

Tanzen							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Int. Folklore	360		Mi.	09:30	11:00	Tab	H. Finke
Modern Dance	321	13-18	Mi	18:00	19:30	KMA2	Photini-Meletiades
Modern Dance	322	ab 18	Mi.	19:30	21:00	KMA2	Photini-Meletiades
Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Do.	16:00	16:45	KMA2	J. Orendartschuk
Tänzerische Früherziehung	330	3-6	Do.	17:00	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

Angelika Garrecht, Telefon: 0221-796177

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

Volleyball Leistung							
Übungsstunde	Nr.	Alter	Tag	Uhrzeit		Halle	Übungsleiter
Volleyball AG 5. Schuljahr	510		Di.	17.00	18.15	HMG	A. Garrecht
Volleyball AG 6. Schuljahr/ U14 2	510		Di.	18.15	19.30	HMG	A. Garrecht
Jugend männl. U14 – U18	510	<18	Fr.	18.00	20.00	HMG	W. Wiedemeyer
Jugend weibl. U14 1 / U16	510	<14/<16	Di.	17.30	19.30	HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U14 1	510	<14	Do.	17.30	19.30	HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U16	510	<16	Do.	17.30	19.30	HMG	C. Köhler
Jugend weibl. U14 2	510	<14	Do.	18.00	19.30	HMG	M. Hüsck
Jugend weibl. U16 2	510	<16	Mo.	18.00	19.30	HMG	M. Hüsck
Jugend weibl. U18	510	<18	Mi.	17.30	19.30	HMG	D. Pisczor
Jugend weibl. U18	510	<18	Fr.	17.00	19.00	HMG	D. Pisczor
Jugend weibl. U20	510	<20	Mi.	19.30	21.30	HMG	K. Blomeyer
Damen 1 Bk	510		Mi.	19.30	21.30	HMG	D. Pisczor
Damen 1 Bk	510		Fr.	19.00	20.30	HMG	D. Pisczor
Damen 2 Bk	510		Mo.	20.00	22.00	HMG	U. Paffendorf
Damen 2 Bk	510		Do.	20.00	22.00	HMG	U. Paffendorf
Damen BFS-BeL (Hobby-Leistung)	510		Mo.	19.30	22.00	HMG	M. Niermann
Herren 1 BFS-LL Hobby-Leistung)	510		Di.	19.30	22.00	HMG	B. Hüttemann
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	510		Do.	19.30	22.00	HMG	H.-G. Grummel
Mix 2 BFS-LL	510		Di.	19.30	22.00	HMG	A. Kraus/Garrecht
Mix 3	510		Mo.	20.00	22.00	HMG	A. Dieckmann

Ultimate Frisbee **Jörg Benner, Tel: 0173-5154423**

Frisbee Jungen & Mädchen (01.10.-31.03.)	570	8-18	Mi.	17:30	19:30	HMG	J. Benner
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570	8-18	Di.	18:00	20:00	BCW	J. Benner
Frisbee Jungen & Mädchen (01.04.-30.09.)	570	8-18	Mi.	19:00	20:30	BCW	J. Benner
Frisbee Jg.&Mdch.fortgeschr. (01.10.-31.03.)	570	ab 12	Fr.	20:00	22:00	HMG	J. Benner
Frisbee Jg.&Mdch.fortgeschr. (01.04.-30.09.)	570	ab 12	Fr.	18:00	20:00	BCW	J. Benner

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.	J. Krischok
Yoga für Frauen und Männer	44		Mo.	20:30	22:00	Pf.W.	J. Krischok
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)

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Selbstverteidigung ist die Vermeidung und Abwehr von Angriffen unter anderem auf die körperliche Unversehrtheit eines Menschen.

Sich im Notfall verteidigen und wehren zu können, das ist ein wichtiger Inhalt der Trainingsstunde. Fitnessorientiert werden Schlag- und Trettechniken trainiert, um sich in einer kritischen Situation spontan, schnell und automatisiert wehren zu können.

Die Ziele:

- Angriff und Abwehrsicherheit
- Selbstsicheres Auftreten
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Vermittlung der Selbstsicherheit
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Verbesserung von Fitness, Kraft & Ausdauer

Angebotsinhalte

Trainiert wird:

- mit einer Partnerin
- mit Boxhandschuhen und Prätzen
- der ganze Körper

Termin und Ort

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen, immer montags 19:00-20:30 Uhr in der Sporthalle der Konrad-Adenauer-Grundschule, Martinusstraße in Köln-Esch.

19. Januar 2019

Große Sportschau der DJK Wiking

Die große Sportschau der DJK Wiking wurde wegen terminlicher Engpässe auf Sonntag den 19. Januar 2019 verschoben. Sie startet bereits um 11:00 Uhr in der Sporthalle der Heinrich-Böll-Gesamtschule, Merianstr. 9, 50765 Köln und zeigt einen Querschnitt aus den vielen Sportangeboten des Vereins (s. die Ankündigung auf S. 13). Der Eintritt ist frei, für Verköstigung zu kleinen Preisen wird gesorgt.



Unikate zum Vernaschen



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 Alkenrath
Café und Sonnenterrasse
Alkenrather Str. 27

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

Pulheim
Café am Marktplatz
Venloer Str. 118

Besuchen Sie auch unsere Cafés ...



- **An Sonn- und Feiertagen extra große Tortenvielfalt**
- **Ganztägig frühstücken und snacken**
- **Alles aus unserer hauseigenen Backstube und Konditorei**
- **Prämierte Brote und Gebäcke: 9 x mit Gold ausgezeichnet**



Neuigkeiten unter
www.baeckerei-newzella.de



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

GUTSCHEIN
2 *ofenfrische Brötchen*
zu Ihrem Einkauf geschenkt!

Ein Gutschein pro Person einlösbar

