

MEGA PHON



Ausgabe 68 | Juni 2019



Die Zeitschrift des
Dünnwälder Turnvereins

www.duennwalder-tv.de

**Öffnungszeiten der
Geschäftsstelle ab 01.01.2018**

Montag: 10.00 – 13.00 Uhr und
15.00 – 17.00 Uhr
Dienstag: 17.00 – 19.00 Uhr
Freitag: 10.00 – 13.00 Uhr

Ansprechpartner:

Julia Krause
Siegfried Pessara
Alexandros Tsotsonos

Besuchen Sie uns auch auf der
Webseite oder Facebook.

Rehabilitationssprechstunde:

Dienstag 12.00 – 16.00 Uhr
nur nach Terminvereinbarung

Geschäftsstelle:

Zeisbuschweg 50, 51061 Köln
Telefon: 0221/638566
geschaeftsstelle@duennwalder-tv.de



Liebe Leserin, lieber Leser,

Als Breitensportverein möchte der DTV allen Altersgruppen ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Programm bieten. In dieser Ausgabe haben wir deshalb die Sportangebote für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger unter die Lupe genommen. Wie sang Udo Jürgens einst: „..... mit 66 Jahren fängt das Leben erst an, mit 66 Jahren da hat man Spaß daran....“

Ob und wie alt man sich fühlt, hängt von der Lebenseinstellung ab. Treibe ich schon immer Sport oder möchte ich es nun, wo ich mehr Zeit habe, meinem Körper und der Gemeinschaft mit andren zuliebe mal ausprobieren?

In der vorliegenden Ausgabe halten wir einen Überblick über das Angebot, Trainingszeiten und Akti-

vitäten des DTV mit seinen Abteilungen bereit. Außerdem die Fortsetzung der Chronik von Frank Schwalm und was sonst noch den Verein bewegt.

Außerdem wurde am 13. Mai 2019 satzungsgemäß ein neuer Vorstand des DTV gewählt. Wir gratulieren Willi Six, Oliver Czernik, Peter Bellinghausen und Ulrich Lücking und wünschen gutes Gelingen in den kommenden zwei Jahren! Wer sich für die Vorstandsarbeit interessiert, ist herzlich zum „Vorstandsschnuppern“ eingeladen (siehe Heft Seite 28).

Viel Spaß beim Lesen!

Christian Krüger

// Sportgaststätte // Restaurant // Café // Sportgaststätte // Restaurant // Café //

**Ihr Restaurant für gemütliche Stunden,
Veranstaltungen und Seminare in Dünnwald**

**FAIR
PLAY**

Die moderne Sportgaststätte „Fair Play“ wird unter der Leitung von Kivani Kivani geführt. Genießen Sie Ihre Zeit bei uns mit unserem vielfältigen Angebot an Speisen und Getränken. Ob Sommerabende auf unserer großen Terrasse oder gediegene Gemütlichkeit im Restaurant, wir verwöhnen Sie mit unseren Speisen von der bürgerlichen Küche bis zu mediterranen Köstlichkeiten.



Di. – Sa. ab 17:00 Uhr // So. ab 11:00 Uhr
Zeisbuschweg 50 // 51061 Köln // Tel.: 0221-601500

fair-play@duennwalder-tv.de // www.fair-play-restaurant.de

GETRÄNKE BULUT

GROSS- & EINZELHANDEL

mehr als nur Getränke...

Embergweg 1
51061 Köln-Höhenhaus
Telefon 02 21 - 297 26 24



Inhaber: Gence Polat e. K.
 Berliner Straße 910
 50169 Köln
 Tel: 0221 60 18 01 / Fax: 0221 60 27 90
 www.apotheke-zur-post-koeln.de
 mail@apotheke-zur-post-koeln.de

Öffnungszeiten
Montag - Freitag: 8.00 Uhr - 18:30 Uhr
Samstag: 9.00 Uhr - 13.00 Uhr

Beratung und Kompetenz für Ihre Gesundheit
 Ebenerdiger - behindertengerechter Eingang
 Persönliche Kundenkarte
 Kostenloser Medikamenten-Zustellservice
 Eigene Parkplätze gegenüber im Hof

Apotheke zur Post – das beste Rezept

DTVorweg

Ehrung der Karnevalsgruppe des Dünnwalder TV	06
Traditioneller Jubiläumsbrunch.	08
Mitarbeiterfest 2019 im Fair Play	10
Jörg, 60 Jahre Sportabzeichen	12
Nachruf Bernd Aloysius Stefan.	14
Die Geschäftsstelle informiert	16
Sportangebote BestAger & Senioren	17
Neue Mitarbeiter im DTV.	28

Turnen / Freizeitsport / Judo / Tanzen / Laufen

Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!	30
-------------------------------------	----

Ballsportarten

Nach der Saison ist vor der Saison	36
U12 offen und U14 offen	37
U16 männlich	38
U18 männlich	39
Herrenmannschaft	42
AG-Steine	44
Platzwart	45
Eröffnungsturnier	46
Jugendfahrt 2019	48
Los geht's mit der Hockey Feldsaison 2019	50
8. Hockey Pfingstturnier: Viel Spaß mit Professionalität	52
Kurzer Rückblick der Handballabteilung auf die Saison 2018/2019.	54
Man ist so alt, wie man sich fühlt!	60
Abteilung Boule.	62
Erstes Pflichtspiel, Erster Sieg	63

Dies und Das im DTV

111 Jahre DTV- ein kölsches Jubiläum – Teil 3	64
Alter schützt vor Fitness nicht!	70
Sport im Sportverein im Alter	72
Ein Gespräch mit den „ehemaligen“ Übungsleiterinnen	73
Sport ist Mord... ..	75
Termine	77
Wir suchen Dich!	77
Impressum	78



Ehrung der Karnevalsgruppe des Dünwalder TV

Im vergangenen Jahr habe ich ganz überraschend eine Einladung der Dünwalder KG „Fidele Jonge“ mit der Info erhalten, dass die Karnevalsgruppe des Dünwalder TV geehrt werden soll.

Also hieß es, am 11.11.2018 um 11 Uhr im Dünwalder Hoppeditz-Hüsje eine Auszeichnung entge-

gen zu nehmen. Zu meiner Überraschung war es nicht der dritte, nicht der zweite, sondern tatsächlich der erste Platz, den unsere Karnevalsgruppe für das beste und kreativste Kostüm im Veedelszoch 2018 gewonnen hat.

Diese Auszeichnung bedeutet gleichzeitig eine ordentliche Preissumme für die Gruppe von 111,11€. Ich habe mich für euch DTV-Jecken sehr, sehr darüber gefreut!

Das motiviert immer wieder aufs Neue im Dünwalder Veedelszoch mit zu gehen!

Alle, die einmal Lust haben im Veedelszoch bei unserer Karnevalsgruppe mit zu gehen, sind Herzlich Willkommen– egal ob Groß oder Klein, egal ob DTV-Mitglied oder auch nicht! Kontaktdaten der Karnevalsgruppe per E-mail:

DTV.Karneval@gmx.de

Euch allen eine schöne Vorbereitungszeit für die 5. Jahreszeit.

Kathrin Bellinghausen





(v.l.n.r.: U. Lükling, A. Grieff, M. Richter, M. Ritter, M. Rübenacker, W. Geller, K. Rinke, O. Czernik u. W. Six)

Traditioneller Jubiläumsbrunch

Zum dritten Mal und somit in alter Tradition lud der Vorstand die langjährigen Mitglieder zum Jubiläumsbrunch ein. Die Vorstandsmitglieder Ulrich Lükling, Willi Six und Oliver Czernik begrüßten die Jubilare im Sportheim FairPlay. Für ihre 25-jährige Mitgliedschaft wurden Monika Ritter, Ruth Förster, Tobias Förster und Lars Spitzei, mit der silbernen Vereinsehrendnadel, und für 40 Jahre Verbundenheit zum Dünwaldener Turnverein Astrid Grieff geehrt. Die goldene Vereinsehrendnadel für 50-jährige Treue zum DTV erhielten Christine Bathen, Monika Richter, Klaus

Rinke und Wolfgang Geller. Mit 60 Jahre-Vereinsleben konnten Marlies Rübenacker, Ingrid Förster und Magret Marquet sowie mit 70 Jahren Helmut Marquet aufwarten. Im Rahmen der Ehrung nutzten die Jubilare die Möglichkeit aus „alten“ Zeiten zu berichten. Da die Jubilare Margret und Helmut Marquet, Lars Spitzei und Ingrid Förster nicht persönlich dabei sein konnten, möchte der Vorstand diesen Weg nutzen, um zum Jubiläum zu gratulieren und unseren Dank für die lange Verbundenheit auszusprechen.

Oliver Czernik

Damit die beste Zukunftsvorsorge Ihre eigene ist:



unsere genossen- schaftliche Beratung.

Zukunft
braucht
Flexibilität!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Unsere **Genossenschaftliche Beratung** hilft Ihnen dabei, Ihre Zukunftsvorsorge so flexibel wie Ihr Leben zu gestalten. Denn mit unseren Partnern in der Genossenschaftlichen FinanzGruppe Volksbanken Raiffeisenbanken finden wir Lösungen, die zu Ihnen, Ihrem Leben und Ihren Liebsten passen. Vereinbaren Sie einfach einen Gesprächstermin in Ihrer Filiale oder unter 0221/63898-100.

 **Volksbank
Dünwald-Holweide eG**



Mitarbeiterfest 2019 im Fair Play

In alter Tradition wurden unsere Abteilungsleitungen und Übungsleiter zum Mitarbeiterfest, welches in diesem Jahr wieder im Fair Play stattfand, eingeladen.

Im Rahmen der Begrüßung nutzte der 1. Vorsitzende Willi Six die Chance, allen für die geleistete Arbeit und ihr Engagement für den DTV zu danken. In gemütlicher Atmosphäre wurden hierbei besonders Marlies Rübenacker und Gerda Voigt für die herausragenden Leistungen und langjährige Verbundenheit geehrt (siehe Foto). Leider konnte Margarete Müller unseren

Dank nicht persönlich entgegennehmen, sodass Willi Six unsere Anerkennung bereits am Samstag überbrachte.

Bevor das Halbfinalspiel der Deutschen Handballnationalmannschaft angepfeifen wurde, konnten sich alle am köstlichen Buffet stärken. An dieser Stelle gilt dem Fair Play-Team unser besonderer Dank! Auch wenn der Wunsch bzgl. FINALE nicht in Erfüllung ging, war die Stimmung - durch die musikalische Darbietung von Wolfgang Kremser und Arno Berberich, die uns mit ihrem Gesang und Gitarrenspiel zum

Mitsingen der kölschen Lieder animierten - weiterhin sehr gut.

Als nächsten Höhepunkt kündigte Peter Bellinghausen den Karnevalisten „Dä Knubbelisch vum Klingelpötz“ an, der unsere Lachmuskeln durch seine „wahren“ Geschichten aus dem „Klingelpötz“ und das typische Gemäuer erzählte.

Bevor sich die Gesellschaft auflöste ging es – in unserer Verlosung – um einen Gutschein für eine Brüsselreise für 2 Personen. Die glückliche Gewinnerin, die von un-

serer Marlies Rübenacker gezogen wurde, nahm ihren Preis und unsere Erwartung eines Reiseberichtes mit Freude entgegen.

Der Vorstand möchte sich bei allen Gästen, Helfern, Organisatoren und dem Fair Play-Team, die für das tolle und abwechslungsreiche Mitarbeiterfest gesorgt haben - ganz herzlich danken!

Oliver Czernik



Jörg, 60 Jahre Sportabzeichen

Im vergangenen Jahr hat Jörg Borning zum 60. Mal das Goldene Sportabzeichen abgelegt.

Wir gratulieren!

„Leeve Christian, danke für Deine Anfrage und dafür, dass Du über mich im Megaphon einen kleinen Bericht einstellen willst.

Also, den Anstoß zur Ablegung des Sportabzeichens habe ich seit meiner Jugend schon bekommen, da habe ich die Kinder- und Jugendsportabzeichen abgelegt, weil mein Turnübungsleiter uns auf den Sportplatz führte und uns mit den

Bedingungen des Ablegens vertraute machte.

Danach habe ich jedes Jahr bis heute in ununterbrochener Reihenfolge das Sportabzeichen abgelegt, auch um jedes Jahr festzustellen, wie ich meine Leistungen verbessert habe bzw. ob meine Leistungen abgesunken sind. Natürlich, mit zunehmendem Alter wurden die Leistungen merklich schlechter, bezogen auf die Anfangsjahre. Im 5-Jahres-Rhythmus, so rechnen die Bedingungen, sind die Leistungen fast gleich geblieben.

Also auf einen Punkt gebracht,

warum ich seit mehr als 60 Jahren beim Sportabzeichen mitmache bzw. die Bedingungen für das Sportabzeichen ablege, ist die Tatsache, dass ich meine Leistung kontrollieren möchte, d.h. wie fit ich noch bin mit zunehmenden Alter.“

Jörg, der 34 Jahre lang die „Jedermann-Sportgruppe“ des DTV geleitet hat (Megaphon berichtete), ist heute noch sportlich unterwegs und man sieht ihm seine nunmehr

79 Jahre nicht wirklich an. Neben dem Besuch von Fitnesskursen ist er ehrenamtlich in zahlreichen Vereinen aktiv. 2006 ist eine neue Leidenschaft hinzugekommen. Er wandert jedes Jahr einen anderen Jakobsweg in Spanien.

PS: das Bild zeigt Jörg Borning auf einer Wanderung auf dem Rennsteig in Thüringen

Christian Krüger



Schöne Bäder und effiziente Heiztechnik.

www.wunschbad.de



Vey Versorgungstechnik GmbH · Odenthaler Straße 301 · 51069 Köln · Telefon 0221/960 358-0

Nachruf

Bernd Aloysius Stefan

geboren 25. Juni 1942

gestorben 21. Februar 2019



Bernd Aloysius Stefan wurde am 25. Juni 1942 in Gumbinnen geboren.

Er studierte Medizin. 1970 heiratete er Britta, aus dieser Ehe gingen 2 Kinder hervor.

Bernd arbeitete als Stationsarzt in der Kölner Uni-Klinik und später machte er im Eduardus Krankenhaus in Köln eine Weiterbildung zum Internisten.

1977 eröffnete Bernd mit seiner Frau Britta seine eigene Arztpraxis in Dünnwald.

Seine Liebe und Fürsorge galt seinen Patienten und im Laufe der Jahre behandelte er sehr viele Herzpatienten und ging mit diesen in den Dünnwalder Wald um dort mit ihnen „Herzsport“ mit Anleitung und ärztlicher Aufsicht zu betreiben. Durch die positive Resonanz beschlossen Bernd und seine Frau

Britta in Dünnwald eine Herzsportgruppe zu gründen.

1986 wurde die Gründung der Herzsportgruppe im Dünnwalder TV 1905 e.V. in Anwesenheit des Vorstandes Herrn Willi Six, dem Leiter des Sport- und Bäderamtes der Stadt Köln Harald Rösch und dem ärztlichen Leiter Herr Bernd Stefan besiegelt. Bereits ein Jahr später wurde die Herzsportgruppe beim Landessportbund angemeldet. Die Herzsportgruppe wurde im Laufe der Jahre immer größer und wächst auch heute noch stetig an.

In seiner Herzsportgruppe war Bernd bei Wanderungen oder Fahrradtouren immer als begleitender Arzt dabei.

Er war als Arzt ein sehr guter und ruhiger Ansprechpartner für seine Patienten. Er strahlte eine solche

Ruhe aus, die konnte einen schon manchmal unruhig machen.

In Dünnwald war Bernd eine Koryphäe, jeder erkannte ihn im Dorf, wenn er mit seinem Fahrrad zu seinen Patienten fuhr.

2002 bekam Bernd Stefan eine Ehrenurkunde der Stadt Köln für besondere ehrenamtliche Verdienste der Herzsportgruppe verliehen.

2008 ging er in den wohlverdienten Ruhestand und konnte sich nun ganz seinen geliebten Enkeln widmen.

2009 verließ die Familie Stefan Köln

Dünnwald und zog nach Mehlem bei Bonn.

Am 21. Februar 2019 verstarb Bernd Stefan nach einer schweren Krankheit.

Bei seinem letzten Gang ins Mausoleum von Carstanjen begleiteten ihn über 150 Menschen. Wir werden Bernd alle weiterhin im Herzen tragen und er lebt nicht nur in unserer Herzsportgruppe weiter.

Unser Mitgefühl gilt der Familie.

Heinz Laick

GLAS- Forsbach

FENSTER · TÜREN · GANZGLASTÜREN
 SCHAUFENSTER · SPIEGELWÄNDE
 GLASSCHLEIFEREI · REPARATUR-
 SCHNELLDIENST

Berliner Straße 1018-20 · 51069 Köln
 Telefon 0221/60 1000

Studienbescheinigungen und Änderungen

Wir möchten wieder alle in diesem Jahr 18 Jahre alt gewordenen Mitglieder erinnern, eine aktuelle Schüler-, oder Studienbescheinigung im Büro einzureichen.

Alle Mitglieder, die bereits mit einem Studentenbeitrag geführt werden, möchten wir ebenfalls er-

innern, regelmäßig eine aktuelle Bescheinigung einzureichen.

Des Weiteren bitten wir alle Mitglieder bei Adressänderung, oder Änderung der Bankverbindung auch an uns zu denken und eine kurze Info via Mail dem Büro zukommen zu lassen.

Senioren in die Clubs –

Zuschussmöglichkeit für KölnPass-Inhaber

In dem Kalenderjahr 2019 startet die Stadt Köln das Pilotprojekt „Senioren in die Clubs“. Jedes Mitglied, ab 60 Jahren, mit KölnPass hat die Möglichkeit auf einen Zuschuss in

Höhe von 100€ je Kalenderjahr. Bei Interesse, bitte Kontakt zur Geschäftsstelle aufnehmen – wir leiten Ihre Anfrage gerne an das Sportamt weiter.

Ob jung oder alt – Sportprogramm für jedes Alter

Der DTV bietet für jede Altersgruppe sportlich attraktive Programme an, die nicht nur Spaß machen, sondern auch gut für Körper und Geist sind.

Gerade in der Zielgruppe der ‚Best Ager‘ (ab 50 Jahren) kann Sport nur von Vorteil sein. Auch wenn man sein Leben lang sportlich aktiv war, können zum Beispiel Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule, verschiedene Ballsportangebote oder

einiges weiteres nur von Vorteil sein. Für die, die in ihrem Leben noch gar nicht oder wenig sportlich aktiv waren, bietet diese Altersklasse den perfekten Einstieg, doch noch etwas für ihren Körper zu tun.

Als Rentner dagegen kann man mehr Zeit haben, als man denkt. So stehen jedem Geschlecht für jeden Wochentag und zu fast jeder Uhrzeit ein spannendes und passendes Angebot als Auswahl zur Verfügung.

Als Senior(-in) ist Bewegung immens wichtig, um unter anderem Altersarthrose und weiteren Begleiterscheinung vorzubeugen oder eine Verschlechterung zu vermeiden. In netter Runde lernt man

auch die ein oder andere nette Person kennen oder trifft alte Bekannte nach Jahren wieder.

In Kooperation mit dem Stadt-SportBund Köln werden nun auch aktuelle Flyer erstellt und gedruckt.

Für die Zielgruppe „**Best Ager**“ bieten wir folgendes Sportprogramm an: Für die Zielgruppe „**Senioren**“ (ab 65 Jahren +) bieten wir folgendes Sportprogramm an:

Badminton - Best Ager

Ob im Einzel oder im Doppel, hier haben Sie die Möglichkeit Badminton frei zu spielen. Bei Fragen steht ein(-e) Trainer(-in) zur Seite.

Erwachsene	Mi.	18.00-22.00	Thuleweg 2
------------	-----	-------------	------------

Boule - Best Ager - Senioren

Die Outdoor-Sportart mit den Eisen- und der Holzkugel erfreut sich auch in Deutschland steigender Beliebtheit.

Hobymannschaft	Mo.	14.30-20.00	Boulebahn Vereinsgelände
	Mi.	14.30-20.00	Boulebahn Vereinsgelände
Meisterschaftsmannschaft	Mo	14.30-20.00	Boulebahn Vereinsgelände
	Mi.	14.30-20.00	Boulebahn Vereinsgelände

Fußball - Best Ager

In geselliger Runde treffen sich unsere Herrenmannschaften, entweder auf dem Kunstrasenplatz oder in der Sporthalle.

Fußball Dünwalder AH	Mi.	19.00-20.30	Kunstrasen
Fußball Kleen Eck	Mi.	19.00-20.30	Kunstrasen
Fußball Hallenkicker	Fr.	19.00-20.30	Thymianweg

Hockey - Best Ager - Senioren

Nach den Osterferien wird Feldhockey auf dem vereinseigenen Multifunktionsplatz trainiert und Meisterschaftsspiele bestritten. Mit den Herbstferien wird Hallenhockey betrieben.

Eltern	Do	19.30-21.00	Kunstrasen
--------	----	-------------	------------

Lauftreff - Best Ager - Senioren

Alle Läufer treffen sich am Schützenplatz in Dünwald. Gemeinsam wird sich circa 30 Minuten warm gemacht, ehe jeder einer passenden Gruppe zugeordnet wird.

Laufen/Walken	Di.	ab 18.00	Schützenpl.
Laufen/Walken	Fr.	ab 18.00	Schützenpl.
	So.	ab 09.00	Schützenpl.

Paartanz - Best Ager - Senioren

Im zweiwöchigen Rhythmus wird die Gruppe „Tanz Paare“ von dem sehr erfolgreichen Tänzer Heiko Kleibrink trainiert. In den anderen Wochen findet ein freies Training statt, wo das Erlernte vertieft wird.

Tanz Paare	Fr.	19.00-21.00	Leuchterstr.
------------	-----	-------------	--------------

Tennis - Best Ager - Senioren

Neben dem reinen Freizeitspiel besteht auch die Möglichkeit in einer Trainingsgruppe durch einen Tennistrainer trainiert zu werden. Wir arbeiten hier mit der Tennisschule Bergers & Strotmann zusammen.

Da es verschiedene Möglichkeiten gibt, wie man in der Tennisabteilung aktiv werden kann, bitten wir um direkte Kontaktaufnahme zu dem Abteilungsleiter Eugen Schmidt.

Turnen/Fitness - Best Ager - Senioren

Für alle, die nicht gerne in ein Fitnessstudio gehen möchten, sondern in einer Gruppe in toller Atmosphäre regelmäßig Sport machen möchten, sind diese Gruppen hervorragend geeignet.

Gymnastik (Frauen)	Di.	19.00-20.00	Berliner Straße
Gymnastik (Frauen)	Di.	20.00-21.00	Berliner Straße
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	16.30-17.30	Berliner Straße
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	17.30-18.30	Berliner Straße
Physical Fitness für sie & ihn	Mo	20.00-22.00	Berliner Straße

DANNENBÄUMER BONDORF GBR



BERLINER STR. 839
51069 KÖLN (DÜNNWALD)

LOTTO - TOTO - ODDSET
TABAK - ZEITSCHRIFTEN
SCHULBEDARF - BASTELMATERIAL
BÜROBEDARF - SCHREIBWAREN
FOTOKOPIEN - STEMPEL
KVB TICKETS



FON 0221 / 60 43 84
FAX 0221 / 60 29 07



Kurse

An unseren Kursen können nicht nur Vereinsmitglieder sondern auch Nicht-Vereinsmitglieder teilnehmen. Alle Kurse können in einer Probe-stunde kennengelernt werden. Hier gibt es die Unterscheidung in festen Zeiträumen und Kartensystemen.

Bauch-Oberschenkel-Po (BOP) - Best Ager - Senioren

Im Kurs Bauch-Oberschenkel-Po können Frauen und Männer jeden Alters die berühmten Problemzonen bekämpfen. Dieser Kurs ist gerade für Einsteiger/Wiedereinsteiger optimal geeignet.

BauchOberschenkelPo	Mo.	19.00-20.00	Leuchterstr.
---------------------	-----	-------------	--------------

Bodyfit - Best Ager - Senioren

Der Kurs Bodyfit trainiert sowohl bei Männern als auch bei Frauen die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates. Ziel dieses Kur-sus ist es die Muskulatur des gesamten Körpers zu trainieren und musku-lär verursachte Schmerzen zu vermeiden.

Bodyfit	Mi.	19.00-20.00	Leuchterstr.
---------	-----	-------------	--------------

Rückenfit für Männer - Best Ager - Senioren

Der Name ist Programm. Hier trainieren Männer mit gezielten Übungen und Bewegungen präventiv gegen Rückenschmerzen in verschiedenen Rücken-Bereichen.

Rückenfit	Mi.	18.00-19.00	Leuchterstr.
-----------	-----	-------------	--------------

MBV - Ihr Versicherungsmakler

Und Sie können Sich beruhigt zurücklehnen!



in Dünnwald für Sie vor Ort!

MBV Versicherungsmakler

Berliner Str. 877

51069 Köln

Tel.: 0221 / 9636280

Fax: 0221 / 96362888

info@mbv-versicherungen.de



Rehabilitationssport

Lungensport - Best Ager - Senioren

Der Lungensport ist für alle Patienten gedacht, die COPD, Asthma oder sonstige Atemprobleme haben.

COPD 1	Do.	13.30-14.15	Lippeweg 29
COPD 2	Mi.	14.30-15.15	Lippeweg 29

Orthopädischer Sport - Best Ager - Senioren

Bei ‚chronischen‘ Schmerzen in Körperpartien, wie zum Beispiel Nacken, Schulter oder Rücken, empfiehlt sich ein Besuch der orthopädischen Gruppen.

Schulter/Halswirbel-/ Brustwirbelsäule	Mo.	10.00-10.45	Bürgertreff Schildgen
Arthrose/künstl. Gelenke	Mo.	11.00-11.45	Bürgertreff Schildgen
Funktionelle Wirbelsäulengym. 2	Di.	09.20-10.05	Bürgertreff Schildgen
Funktionelle Wirbelsäulengym. 3	Di.	10.10-10.55	Bürgertreff Schildgen
Sitz- und Stuhlgymnastik 1	Di.	11.00-11.45	Bürgertreff Schildgen
Stütz- u. Bewegung 1	Mi.	10.00-10.45	Lippeweg 29
Stütz- u. Bewegung 2	Mi.	11.00-11.45	Lippeweg 29
Sitz-,Stuhlgymnastik 2	Mi.	11.55-12.40	Lippeweg 29
Sitz- und Stuhlgymnastik 3	Mi.	15.15-16.00	Herz-Jesu-Stift
Funktionelle Wirbelsäulengym. 1	Mi.	20.00-20.45	Rosenmaar
Sitz- und Stuhlgymnastik 4	Do.	16.00-16.45	Herz-Jesu-Stift

Kostenloser Rehasport mit ärztlicher Verordnung



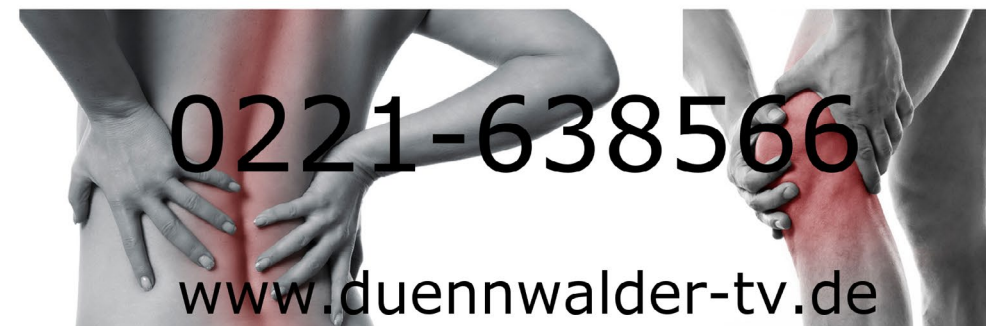
Dünnwald & Schildgen

montags, dienstags, mittwochs ,donnerstags



- Verbesserung der Beweglichkeit
- Stärkung der Skelettmuskulatur
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Lebensqualität
- Spaß an der Bewegung

Lassen Sie sich individuell beraten:



0221-638566

www.duennwalder-tv.de



Dünnwalder Turnverein 1905 e. V.

www.duennwalder-tv.de

Sporttherapeut/in für Lungen- und Orthogruppen gesucht

Zeit: Donnerstag

- 15.15-16.00Uhr Lungensport (optional)
- 16.15-17.00Uhr Lungensport
- 17.15-18.00Uhr Lungensport
- 18.15-19.00Uhr funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Ort: Heilige Familie, Lippeweg 29, 51061 Köln

Beschreibung:

Der DTV ist ein Großverein mit ca. 1600 Mitgliedern und sucht Verstärkung in der Abteilung Rehabilitation. Unsere indikationsspezifischen Gruppen haben eine Maximalgröße von 15 Personen die wöchentlich unter fachkundiger Anleitung trainieren möchte. Wenn Sie Freude an der Arbeit mit Menschen haben und einen Teil zum gesunden Lebensstil beitragen möchten, melden Sie sich bei uns. Nun suchen wir zur Erweiterung unseres Teams neue ÜbungsleiterInnen.

Voraussetzung:

- Gültige Lizenz im Bereich Orthopädie und Innere Medizin

Vergütung:

- 20€/Einheit
- Es besteht die Möglichkeit einer geringfügigen Beschäftigung
- Es besteht die Möglichkeit der Förderung von Weiterbildungsmaßnahmen

Kontakt:

Geschäftsführung
 Julia Krause, Dipl. Sportwiss.
 Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.
 Zeisbuschweg 50
 51061 Köln
 Tel.: 0221 / 638566
 Fax.: 0221 / 67117968
 E-Mail: geschaeftsstelle@duennwalder-tv.de

Dünnwalder Turnverein 1905 e.V. Zeisbuschweg 50, 51061 Köln Tel.: 0221/638566 Fax:0221/67117968 Internet: www.duennwalder-tv.de	Vorstand Willi Six Oliver Czernik Peter Bellinghausen Dipl. Soz.-Päd. Ulrich Lueking	Sparkasse KölnBonn Dünnwalder Turnverein 1905 e. V. Konto: 4202354 Bankleitzahl: 37050198
--	--	--

Dünnwalder Turnverein 1905 e. V.

www.duennwalder-tv.de

111% für DTV-Mitglieder! DTV-Mitglieder profitieren ab sofort!

Wir freuen uns mitteilen zu können, dass wir für unsere Mitglieder ein Netzwerk aus qualifizierten Fachgeschäften im Bereich Sport aufbauen konnten. Ab sofort erhält jedes Mitglied, egal ob aktiv oder passiv, bei Vorlage des Mitgliedausweises (nicht übertragbar) einen Rabatt an der jeweiligen Kasse. Folgende Vergünstigungen erhalten unsere Mitglieder:



21% auf nicht reduzierte Ware bei **www.absportkoeln.de**



20% auf nicht reduzierte Ware bei **www.11teamsport.com**



20% auf nicht reduzierte Ware bei **www.koeln.bunert.de**



20% auf nicht reduzierte Ware bei **www.feltensports.de**



15% auf alle Anwendungen **http://www.abnehmenkoeln.de**



15% auf nicht reduzierte Ware bei **http://www.karstadtspots.de**

Vorstand Willi Six Oliver Czernik Peter Bellinghausen Dipl. Soz.-Päd. Ulrich Lueking	Volksbank Köln-Dünnwald Dünnwalder Turnverein 1905 e.V. IBAN: DE78370694278000143015 BIC: GENODED1DHK	Sparkasse KölnBonn Dünnwalder Turnverein 1905 e. V. IBAN: DE11370501980004202354 BIC: COLSDE33XXX
--	--	--

Rehabilitationssport

Herzsport - Best Ager - Senioren

Nach einem Herzinfarkt, Bluthochdruck, Bypass, Klappenfehler, Herzrhythmusstörungen ist der ambulante Herzsport wieder eine Möglichkeit die individuelle Belastbarkeit zu steigern. Ein Arzt ist bei diesen Gruppen immer anwesend.

Herzsport (mit anwesendem Arzt)	Mo.	20.00-21.30	Rosenmaar
	Do.	18.30-20.00	Rosenmaar
Herzvolleyballkurs	in Absprache		Rosenmaar

Sport für psychisch Erkrankte - Best Ager - Senioren

Die Thematik der psychischen Erkrankungen wird gesellschaftlich immer präsenter. Auch für diese Indikation bieten wir speziell zwei Rehabilitationsgruppen an.

Hallensport für psych. Erk. 1	Mi.	18.30-20.00	Berliner Str.
Hallensport für psych. Erk. 2	Mi.	20.00-21.30	Berliner Str.



Sport für junge Menschen mit Behinderung



Bilder: LSB NRW / Foto: (Andrea Bowinkelmann)

Wir bieten jungen Menschen mit Behinderung bis 24 Jahren die Möglichkeit, einmal pro Woche Sportarten wie Fußball, Handball, Hockey und Basketball unter qualifizierter Anleitung zu spielen. Auch für die eigene Fitness kann man in einer kleinen Gruppe etwas tun. Der soziale Austausch ist zentraler Baustein unserer Arbeit.

Wo: Turnhalle der Rosenmaarschule, Am Rosenmaar 3, 51061 Köln

Wann: Samstags von 11:00 - 12:30 Uhr

Drei kostenfreie Probestunde sind möglich. Bei weiteren Fragen, bitte die Geschäftsstelle kontaktieren. Tel. 0221/638566 oder geschaeftsstelle@duennwalder-tv.de.

Reisebüro Fahrentrapp
Wir sichern Ihnen die besten Plätze

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9.00 - 13.00 Uhr
14.30 - 18.30 Uhr
Sa.: 10.00 - 13.00 Uhr

Berliner Str. 879 • D-51069 Köln
Telefon +49 (0)221-96 39 05 10
Web www.fahrentrapp.reisen
Email info@fahrentrapp.reisen

Hockey-Mitarbeiter

Leonie Bengel – Unsere neue BAMBINI Trainerin!

Leonie spielt seit vielen Jahren erfolgreich Hockey in unserem Verein, aktuell in der Damenmannschaft.

Leonie studiert Grundschullehramt in Köln und ergänzt unser Trainer-Team ab der Feldsaison 2019. Sie wird mit viel Geduld unseren Aller kleinsten die ersten Grundlagen des Hockeyspielens spielerisch vermitteln.



Der Vorstand lädt ein zum ‚Vorstandsschnuppern‘

Wir möchten allen Interessierten und Neugierigen ungezwungen die Türe öffnen, einmal alle möglichen Fragen zu stellen und zu erfahren, was ein Vorständler beim Dünnwalder Turnverein 1905 e.V. für Aufgaben und Pflichten hat. Denn anders als früher gibt es nun eine hauptamtliche Geschäftsführung und die Vorstandsarbeit hat sich stark verändert. Aus diesem Grund möchten wir auch der Vorstandsarbeit eine neue Ausrichtung geben und freuen uns auf alle Interessierten.

Am 09.07.2019 möchten wir um 18.00Uhr in unser Sportheim ‚FairPlay‘ zum Austausch einladen und würden uns zwecks Planung über eine kurze Anmeldung bis zum 01.07.2019 freuen.

Dies sowie Fragen unter geschaeftsstelle@duennwalder-tv.de – 638566



Dünnwalder Turnverein v. 1905 e.V.
Abteilung Hockey

Zeisbuschweg 50
51061 Köln

<http://www.Duennwalder-tv.de>
hockey@Duennwalder-tv.de



Trainer für die Hockey Herren des Dünnwalder TV e.V. gesucht

Die Hockey Herrenmannschaft des DTV ist eine nette Truppe, die in der 1.VL mit Ehrgeiz und Spaß ihre Spiele bestreitet. Mittelfristig würde die Mannschaft gerne das „Projekt Oberliga“ angehen.

Für die abwechslungsreiche Trainingsgestaltung sucht die Mannschaft einen Trainer. Er sollte über gute Hockeykenntnisse verfügen sowie begeisternd und motivierend auf die Mannschaft einwirken. Organisatorischen Aufgaben stehen für ihn nicht im Vordergrund und können von der Mannschaft übernommen werden. Eine höfliche Menschenführung ist obligatorisch.

Die Entlohnung wird auf Honorarbasis abgerechnet.

Gerne erwarten wir Ihr Interesse unter

hockey@duennwalder-tv.de

Karin Gaffry, Abteilungsleitung

Köln, April 2019

Bewegt ÄLTER werden mit JUDO!

Aufgrund des verhältnismäßig jungen Alters der Mitglieder der Judo-Abteilung im DTV einerseits und des Deutschen Judo-Bundes andererseits ist ersichtlich, dass es bisher nur recht wenige aktive Judokas im Alter gibt. In unserer Abteilung zeichnet sich ab, dass es in der Zukunft allerdings wesentlich mehr Judokas als die jetzige Handvoll geben wird, die der Kategorie „Ältere“ zuzuordnen sind. Das ist – betrachtet man die Mitgliederentwicklung seit Gründung der Abteilung in Dünnwald – sicherlich eine nennenswerte und auf der guten bisherigen Arbeit der Vergangenheit

basierende neue „Errungenschaft“. Im Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband e.V. gibt es seit 2016 ein entwickeltes Programm, das sich an ältere Personen richtet, die den Weg zum Judo finden wollen oder es sogar schon aktiv ausführen. Das Ziel ist es, eine höher zu erwartende Lebenszeit möglichst aktiv zu erreichen und ein ausgeprägtes, verändertes Bewusstsein für Gesundheit und Verhalten in der Freizeit zu finden. Die besonderen Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Leute (Ü30) werden dabei in den verschiedenen durchzuführenden Trainingsformen bzw. -methoden berücksichtigt. Der

Judo im DTV

Das Training für Kinder ab einem Alter von 5 Jahren wird durch ein neues Ausbildungskonzept („Judo spielend lernen“) des Deutschen Judo-Bundes gesteuert, welches von Pädagogen, Psychologen, Kinderärzten, Trainern des Deutschen Judo-Bundes und vielen weiteren Experten erarbeitet wurde.



Was wir bieten

- Judo spielend lernen
- Gürtelprüfung
- Wettkämpfe
- körperliche Fitness
- Gemeinschaft



Wir machen mehr als Judo

- diverse Ausflüge
- Fahrten
- Grillabend
- Sommerfest
- Weihnachtsfeier
- und vieles mehr...

Neue Anfängergruppe für Kinder ab 5 Jahren

Noch Plätze frei!
Anfängergruppe
am Freitag, von 16:15 - 18:15



Training für Kinder, Jugendliche (ab ca. 8 Jahren) & Erwachsene

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- Wiedereinsteiger
- Sportbegeisterte

Unsere bestehenden Gruppen trainieren bis zu dreimal wöchentlich. Neue Mitglieder sind immer willkommen und werden in die entsprechenden Gruppen integriert.

Kontakt

Dirk Henke
Tel.: 0221/6209398
E-Mail: judo@duennwalder-tv.de

Trainingsort

Sporthalle der Förderschule
Berliner Str. 975
in 51069 Köln-Dünnwald

Für weitere Informationen, besuchen Sie uns im Internet :

www.duennwalder-tv.de

physioconnection

Praxis für Physiotherapie

Markus Heinen

Rönsahler Straße 27
51069 Köln-Dünnwald
Tel.: 0221 - 97 77 86 95
Fax: 0221 - 97 77 86 96
www.physioconnection.de
E-Mail: praxis@physioconnection.de



Übergang zum „ÄLTER werden“ gestaltet sich in den einzelnen Lebensphasen folglich aktiver und gesünder und führt dazu, dass Judo auch noch bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Zum Beispiel durch die Teilnahme an Senioren-Wettkämpfen oder im gemeinsamen Training mit jüngeren Judokas zur Weitervermittlung von Wissen.

Neben dem grundsätzlich sportlichen Aspekt werden die Angebote gesundheits- und sozialorientiert durchgeführt. Hierbei ist es wichtig, den Teilnehmern aufzuzeigen, wie die körperliche Leistungsfähigkeit über Jahre aufrechterhalten werden kann ohne zudem nachlässig zu werden.

Aus gesundheitlicher Sicht wird durch das Training die Herz-Kreislauf-Fähigkeit verbessert, ebenso wie die Stabilisierung des aktiven und passiven Bewegungsapparates unterstützt. Die Sportart Judo verfügt hierbei über umfangreiche Formen des Trainings. Diese sind allerdings sehr intensiv und für sportlich untrainierte Menschen zu anstrengend und daher nicht attraktiv, um im Alter bei diesem Sport zu bleiben oder mit dieser Sportart zu beginnen. Um Judo auch attraktiver für ÄLTERE zu gestalten, ist es notwendig, altersgemäß Training für diese Zielgruppe anzubieten. Besonders eines der Grundelemente, das Fallen, steht hier-



bei im Vordergrund und wird ganz gezielt als Sturzprophylaxe angewandt. Für den Alltag lassen sich somit die Risikofaktoren erkennen und Verhaltensweisen aneignen, die zur Vermeidung unterstützen, um Folgen durch einen Sturz zu minimieren. Die Vermittlung von motorischen Fähigkeiten ist dabei allerdings nicht der einzige Fokus. Die Verdeutlichung von Werten in sozialer Hinsicht ist mindestens genauso bedeutend. Dies wird durch das Erlebnis von Sport in der Gemeinschaft unterstützt und stabilisiert das eigene Selbstbewusstsein durch gewonnenen Respekt im Training.

Übergreifend sieht das Programm vor, mehr Trainingsgruppen für ältere Menschen aufzubauen und nachhaltig fördernd beizubehalten. Dies wird zusätzlich mit Aktionen, wie beispielsweise ein „Eltern-Kind-Judo-Training“ unterstützt, welches wir als Abteilung für dieses Jahr auch wieder geplant haben. In Vergangenheit konnte die Judo Abteilung eine solche Gruppe „älterer“ Judokas regelmäßig anbieten. Dies ist leider

aufgrund von Trainermangel und fehlendem weiteren Zulauf nicht weiter möglich. Nichts destotrotz sind eine Handvoll begeisterter Judokas aus der Gruppe weiterhin aktiv im normalen Training dabei. Uns freut es über die Zeit auch Wiedereinsteiger und Anfänger aufnehmen zu können und für deren Weiterentwicklung durch diverse Trainerfortbildungen sensibilisiert wurden. Schlussendlich führt Judo selbst noch im fortgeschrittenen Alter zur Steigerung des Selbstwertgefühls und sorgt durch die verschiedenen Aspekte fast schon von selbst zu einer Verbesserung der Lebensqualität in jeglicher Hinsicht – und das nachhaltig bis ins späte Alter.

Die Judo-Abteilung hat gemäß der Satzung einen neuen Vorstand gewählt: v.l.n.r. Dirk Henke (stellv. Abteilungsleiter), Sven Dillmann (1. Vorsitzender), Dr. Stephan Labsch (stellv. Abteilungsleiter) und Matthias Alker (stellv. Abteilungsleiter)

Jana Winkler und Kerstin Müller

Entspannt an den Ruhestand denken – die Relax Rente von AXA.



Private Altersvorsorge ist unverzichtbar um die Versorgungslücke zu schließen. Angesichts der Vielzahl von Angeboten besteht aber eine große Unsicherheit. Mit der **Relax Rente** hat AXA eine sichere Altersvorsorge entwickelt, mit der Sie sich entspannt zurücklehnen können. Denn die Relax Rente passt sich über die gesamte Laufzeit ganz flexibel Ihren Bedürfnissen an. So genießen Sie das gute Gefühl, die richtige Entscheidung getroffen zu haben – und wir kümmern uns um Ihre Anlage.

**Sorgen Sie jetzt mit der Relax Rente bestens vor!
Wir beraten Sie gern.**

Maßstäbe / **neu definiert**



AXA Hauptvertretung Siegfried Cordt
Odenthaler Straße 53, 51069 Köln, Tel.: 0221 9604054
Fax: 0221 9604055, siegfried.cordt@axa.de

Functional Fitness

Training mehrerer Muskelgruppen mit gleichzeitiger Stabilisation der Gelenke.

Do, 19.00 bis 20.00 Uhr
Grundschule Leuchterstr.

Bodyfit

Training der Muskulatur des gesamten Körpers.

Mi, 19.00 bis 20.00 Uhr
Grundschule Leuchterstr.

Pound

Vereint Cardio, Pilates, Kraft-Training sowie plyometrische & isometrische Bewegungsabläufe.

Sa, 10.00 bis 10.45 Uhr
Grundschule Leuchterstr.

BauchOberschenkelPo

Einstiegerskurs für jede Altersklasse.

Mo, 19.00 bis 20.00 Uhr
Grundschule Leuchterstr.

Rückenfit für Männer

Übungen im Stand und auf der Matte insb. mit dem eigenen Körpergewicht.

Mi, 18.00 bis 19.00 Uhr
Grundschule Leuchterstr.

Drumsalive

Ganzkörperprogramm mit Musik Rythmus & Spaß. Für alle Altersgruppen & Geschlechter.

Do, 20.00 bis 21.00 Uhr
Grundschule Leuchterstr.



Nach der Saison ist vor der Saison

Wir haben den letzten Spieltag gerade hinter uns und arbeiten bereits an der weiteren Entwicklung unserer jungen und kleinen Abteilung. In dieser Offseason (der Zeitraum zwischen der abgelaufenen und der bevorstehenden Spielsaison) werden sich alle Trainer und Spieler zusammensetzen und alles resümieren sowie die nächsten Schritte planen. Die Organisationsstruktur soll gemeinsam entwickelt werden und jeder die

Chance erhalten sich einzubringen und verschiedene kleine Aufgaben zu übernehmen. Die Spieler lernen so neben den sportlichen auch organisatorische Prozesse.

Wir suchen für die kommende Saison noch Zulauf der Jahrgänge 2006-2009 in unserer U12-14offen sowie für die U16männlich (Jahrgang 2005 & 2004) und die U18 männlich (Jahrgang 2003 & 2002)

Abteilungsleitung Jule Krause

U12 offen und U14 offen

Mitte 2018 haben wir diese beiden Mannschaften ins Leben gerufen und sie entwickeln sich zusehend positiv. Viele junge Spieler treffen sich wöchentlich, um weiter dieses großartige Spiel zu lernen. Wir Coaches freuen uns über jedes neue Kind in der Halle. Wir arbeiten daran, die Kids bestmöglich

auf die U16 vorzubereiten, so dass dann auch im Spielbetrieb der nächste Schritt für jedes Kind mit Spaß genommen werden kann.

Coach Nikola Pavlovski & Leonis Markou



U16 männlich

Diese Saison musste die U16 auf Grund Unterbesetzung ‚außer Konkurrenz‘ spielen. Allen Verantwortlichen und auch den Spielern war aber eine weitere Entwicklung im Spielbetrieb wichtig. Aus dem gemeinsamen Spiel mit den U18-Spielern profitierten unsere U16-Spieler zusehends. Die Bilanz der Saison ist sehr gut, wir haben jedes Spiel gewonnen bis auf eins, welches wir aber als Motivation ge-

nutzt haben, um besser zu werden. Zusammengefasst bin ich sehr zufrieden mit dem Fortschritt, den wir diese Saison gemacht haben. Wir sind als Team zusammengewachsen und haben uns ein System aufgebaut, in welches jeder individuell sehr gut passt.

Coach Deniz Balci



U18 männlich

Die Saison 2018/19 war für die U18männlich wortwörtlich eine turbulente Achterbahnfahrt. Von bitteren Niederlagen bis zu haushohen Siegen war alles dabei, jedoch blieb der Spaß und die Motivation nie

aus. Aus einer anfangs strukturlosen Gruppe wurde ein kollektives Team, welches mit viel Ansporn und Energie in die kommende Saison startet.

Coach Ramtin Harsini

Übungsplan des Dünnwalder Turnvereins 1905 e.V.

Stand 10.05.2019

		0221-638566							
Turnen-Gymnastik-Spiele				Handball					
Mu-Va-Ki-Turnen	Di. 16.00-17.00		Leuchterstr.	Bambinis (4-6 J.)	Mi. 15.30-16.30		Rosenmaar		
Mu-Va-Ki-Turnen	Mi. 16.00-17.00		Leuchterstr.	Minis (7.J.)	Mi. 16.30-17.30		Rosenmaar		
Spielturnen (w+m) 3-5 J.	Mo. 16.00-17.00		Leuchterstr.	F-Jgd. (8.J.)	Mi. 17.30-18.30		Rosenmaar		
Kinderturnen (w+m) 6-9 J.	Mo. 17.00-18.00		Leuchterstr.	E2-Jgd. (9-10 J.)	Mo. 17.00-18.30		Thuleweg H1		
Spielturnen (w+m) 3-5 J.	Fr. 16.00-17.00		Leuchterstr.	Spielturnen (w+m) 3-5 J.	Do. 17.00-18.15		Thuleweg H2		
Spielturnen (w+m) 3-5 J.	Fr. 17.00-18.00		Leuchterstr.	E-Jgd. M. (9-10 J.)	Mo. 17.30-19.00		Thuleweg H1		
Rund u.d. Ball 5-10 J.	Do. 16.00-17.00		Leuchterstr.	D.-Jgd. w. (11-12 J.)	Do. 17.30-19.00		Thuleweg H1		
Kinderturnen (w+m) 5-8 J.	Di. 17.00-18.00		Berlinerstr.	B.-Jgd. w. (13-16 J.)	Do. 17.30-19.00		Thuleweg H1		
Geräteturnen (w+m) ab 8J.	Di. 18.00-19.00		Berlinerstr.	Damen I	Di. 20.00-21.45		Thuleweg H1		
Gymnastik (Frauen)	Di. 19.00-20.00		Berlinerstr.	Damen II	Do. 20.30-22.00		Thuleweg H1		
Gymnastik (Frauen)	Di. 20.00-21.00		Berlinerstr.	Herren I	Do. 19.00-20.30		Thuleweg H1		
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 16.30-17.30		Berlinerstr.	Herren II	Do. 20.30-22.00		Thuleweg H1		
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 17.30-18.30		Berlinerstr.		Do. 19.00-20.30		Thuleweg H1		
Physical Fitness für sie & ihn	Mo. 20.00-22.00		Berlinerstr.		Mo. 20.15-21.45		Thuleweg H1		
					Do. 20.30-22.00		Thuleweg H1		
Freizeitsport					Do. 19.45-21.15		Thuleweg H1		
Tanz Paare	Fr. 19.00-21.00		Leuchterstr.	Judo					
Touch Rugby	Sa. 11.00-14.00		Rasempl./Am Flachsacker	Anfänger 5-7 J.	Fr. 16.15-18.15		Berlinerstr.		
Fußball Dünnwalder AH	Mi. 19.00-20.30		Kunstrasen	Kinder /Anfänger ab 7 J.	Mo. 16.30-18.15		Berlinerstr.		
Fußball Kleen Eck	Mi. 19.00-20.30		Kunstrasen	Jugendliche/Erwachsene ab 12 J.	Do. 17.00-19.00		Berlinerstr.		
Fußball Hallenkicker	Fr. 19.00-20.30		Thymianweg	Fitnesstraining ab 15 J.	Fr. 18.15-20.15		Berlinerstr.		
				Wettkampfttraining ab 15 J.	Do. 19.00-20.00		Berlinerstr.		
Basketball				Jugendliche 12-17 J. / "Open-Mat" ab 18 J.	Fr. 18.15-20.15		Berlinerstr.		
U12offen (9-11 Jahre/w+m)	Di. 17.30-19.00		Thymianweg	Sport f. Menschen mit Behinderungen (ab 8 J.)	Sa. 11.00-12.30		Rosenmaar		
U14offen (12-13 Jahre/w+m)	Do. 18.15-19.15		Thuleweg H2	Kurse					
U16m (14-15Jahre)	Di. 19.00-20.30		Thymianweg	BauchOberschenkelPo	Mo. 19.00-20.00		Leuchterstr.		
U18m (16-17Jahre)	Fr. 17.00-19.00		Thymianweg	Zumba	Mo. 18.00-19.00		Leuchterstr.		
Herren	Fr. 17.00-19.00		Thymianweg	Rückenfit für Männer	Mi. 18.00-19.00		Leuchterstr.		
	Mi. 20.00-22.00		Thymianweg	Bodyfit	Mi. 19.00-20.00		Leuchterstr.		
Techniktraining	Do. 17.30-19.30		Thymianweg	Jumping Fitness	Do. 18.00-19.00		Leuchterstr.		
				Functional Training Individualisten	Do. 19.00-20.00		Leuchterstr.		
Laufen/Walken/Nordic Walken				Functional Training Mannschaften					
Laufen/Walken	Di. ab 18.00		Schützenpl.	Drums Alive	Do. 20.00-21.00		Leuchterstr.		
Laufen/Walken	Fr. ab 18.00		Schützenpl.	Pound	Sa. 10.00-10.45		Leuchterstr.		
Laufen/Walken	So. ab 09.00		Schützenpl.	Jumping Fitness	Sa. 11.00-12.00		Leuchterstr.		
Hockey									
Bambini (w+m) 4-6 J.	Mo. 16.00-17.30		Kunstrasen	Rehabilitation-Kurse					
Mädchen D (U8)	Mi. 15.30-17.00		Kunstrasen	Lungensport					
	Fr. 15.30-17.00		Kunstrasen	COPD 1	Do. 13.30-14.15		Lippeweg 29		
Knaben D (U8)	Mi. 16.00-17.30		Kunstrasen	COPD 2	Do. 14.30-15.15		Lippeweg 29		
Mädchen C (U10)	Fr. 15.30-17.00		Kunstrasen						
Knaben C (U10)	Mi. 17.30-19.00		Kunstrasen	orthopädischer Sport					
Mädchen B (U12)	Fr. 17.00-18.30		Kunstrasen	Schulter/Halswirbel-/Brustwirbelsäule	Mo. 10.00-10.45		Am Schild 31, Berg.Glad.		
Mädchen A (U14)	Di. 15.30-17.30		Kunstrasen	Arthrose/künstl. Gelenke	Mo. 10.45-11.30		Am Schild 31, Berg.Glad.		
	Do. 17.00-18.30		Kunstrasen	Funktionelle Wirbelsäulengym. 2	Di. 09.10-09.55		Am Schild 31, Berg.Glad.		
Knaben B (U12)	Mo. 18.00-20.00		Kunstrasen	Funktionelle Wirbelsäulengym. 3	Di. 10.10-10.55		Am Schild 31, Berg.Glad.		
Mädchen A (U14)	Di. 16.00-18.00		Kunstrasen	Sitz- und Stuhlgymnastik 1	Di. 11.00-11.45		Am Schild 31, Berg.Glad.		
Knaben A (U14)	Do. 18.30-20.30		Kunstrasen	Sitz- u. Bewegung 1	Mi. 10.00-10.45		Lippeweg 29		
	Di. 17.30-19.30		Kunstrasen	Sitz- u. Bewegung 2	Mi. 10.45-11.30		Lippeweg 29		
	Fr. 18.00-20.00		Kunstrasen	Sitz- und Stuhlgymnastik 2	Mi. 11.40-12.25		Lippeweg 29		
Jgd.w. B (U16)	Di. 19.30-21.30		Kunstrasen	Funktionelle Wirbelsäulengym. 1	Mi. 20.00-20.45		Rosenmaar		
	Fr. 19.30-21.30		Kunstrasen	Sitz- und Stuhlgymnastik 3	Do. 15.15-16.00		Herz-Jesu-Stift Dinnwald		
Jgd. M. B (U16)	Di. 18.00-20.00		Kunstrasen						
	Mi. 20.00-22.00		Kunstrasen	Herzsport					
Damen	Di. 18.00-20.00		Kunstrasen	Herzsport (mit anwesendem Arzt)	Mo. 20.00-21.30		Rosenmaar		
	Mi. 20.00-22.00		Kunstrasen	Seniorensport	Do. 18.30-20.00		Rosenmaar		
Herren	Di. 20.00-22.00		Kunstrasen	psychischer Sport	Mo. 18.30-20.00		Rosenmaar		
Elterngymnastik	Do. 20.00-22.00		Kunstrasen	Hallensport für psych. Erk. 1	Mi. 18.30-20.00		Berlinerstr.		
Torwarttraining	Mo. 19.30-21.00		Kunstrasen	Hallensport für psych. Erk. 2	Mi. 20.00-21.30		Berlinerstr.		
	Mo. 17.00-18.30		Kunstrasen	Tennis					
Volleyball				Informationen : Eugen Schmidt, Tel: 606390					
Hobby-Mixed Volleyball II	Di. 18.30-20.00		Rosenmaar						
Hobby-Mixed Volleyball I	Do. 19.45-22.00		Thymianweg						
Offenes Training	Fr. 18.30-20.30		Rosenmaar						
Badminton									
Kinder/ Jugendliche	Di. 17.00-19.00		Thuleweg H2						
Erwachsene Hobby	Fr. 17.30-19.30		Thuleweg H2						
	Mi. 18.00-22.00		Thuleweg H2						
Boule									
Hobbymannschaft	Mo. 14.30-20.00		Boulebahn Vereinsgelände						
	Mi. 14.30-20.00		Boulebahn Vereinsgelände						
Meisterschaftsmannschaft	Mo. 14.30-20.00		Boulebahn Vereinsgelände						
	Mi. 14.30-20.00		Boulebahn Vereinsgelände						



Herrenmannschaft

Alle Spiele sind gespielt und die Erkenntnis gewonnen!

Aus 24 Spielen ist unsere Herrenmannschaft 20mal als Sieger vom berühmten Parkett gegangen. Leider reichte dies nicht zum Aufstieg in die 1. Kreisliga und so wird unsere junge Mannschaft eine weitere Saison in der 2. Kreisliga starten.

Zur Erläuterung: die beiden erstplatzierten Mannschaften steigen auf und unsere Mannschaft belegt Platz 3. Ein sehr gutes Ergebnis, aber für diese ambitionierte Mannschaft dennoch ein Rückschlag.

In der Saison 2017/2018 meldete der Dünnwalder Turnverein 1905 e.V. erstmals eine Herrenmann-

schaft im Spielbetrieb und bereits in der jetzigen 2. Saison schnuppert diese Mannschaft am Aufstieg. Inzwischen sind wir in Köln in allen Vereinen bekannt und gehören mit zu den ambitionierten Mannschaften, was sich alle hart erarbeitet haben.

Und wir werden weiter arbeiten- die Männer und Jungs auf dem Feld, die Coaches an der Seitenlinie, die Anschreiber am ‚Tisch‘ (Kampfgerecht) und die Schiedsrichter auf dem Feld.

Coach Jule Krause

Kindertagesstätte

Kindercafé Lollypop e.V.

Waldgruppe

wöchentlich 35 Stunden (7:30 – 15:00 Uhr) 2/6 Jahre

wöchentlich 45 Stunden (7:00 – 16:00 Uhr) 3 / 6 Jahre

Bärengruppe U3

wöchentlich 35 Stunden (7:30 – 15:00 Uhr) 1/3 Jahre

Telefon: **0221-607798**

Berliner Straße 973

Email: Lollypopcafe@arcor.de

51069 Köln – Dünnwald

Internet: lollypop-koeln.de

2. DÜNNWALDER STREETBALL 3 ON 3 TURNIER

**18 TEAMS
29 JUNI 2019
CHECK-IN 10.00**

Sportactionvideos auf Megaleinwand • Hip-Hop • Streetfood • Drinks

Vereinsgelände DTV • Zeisbuschweg 50 • 51061 Köln
Bei Interesse E-Mail an BASKETBALL@DÜNNWALDER-TV.DE

**KARSTADT
SPORTS**
Beste Sport vor Ort.





AG-Steine

Die AG Steine hat die Vorbereitungsarbeiten für die Platzrenovierung erfolgreich abgeschlossen. Die Plätze mussten frei von Laub und Ästen sein und vor allem die auf die Linien gelegten Steine mussten

entfernt werden. Am darauffolgenden Samstag konnte ein weiteres Team die Werbe-Sichtblenden aufhängen.

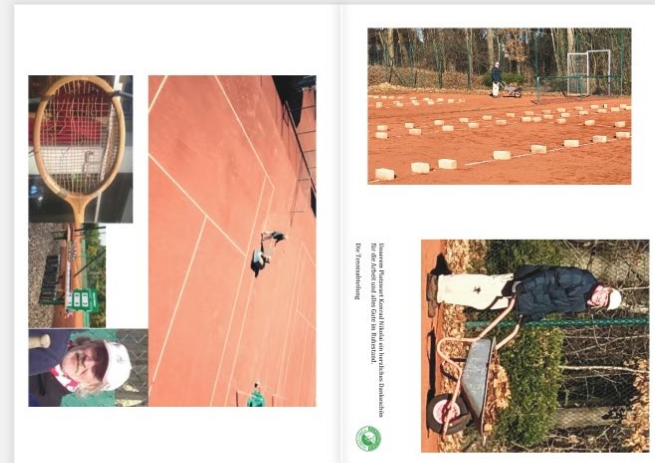
Eugen Schmitz

Platzwart

Jahrelang hat er unsere Tennisanlage gepflegt und nun ist er in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Die Tennisabteilung dankt Konrad Nikolai vielfach für die geleistete Arbeit und hat als kleinen Dank

eine Collage zusammengestellt. Auf der Homepage des Vereins ist er bei der Arbeit im Video zu sehen (QR-Code).

Eugen Schmitz





Eröffnungsturnier

Zum Eröffnungsturnier hatten wir Mitglieder und Freunde im Rahmen der Aktion „Deutschland spielt Tennis“ eingeladen. Bei niedrigen Temperaturen aber ohne störenden Regen spielten Mitglieder und

Gäste Doppel. In der Mittagspause konnten sich alle stärken und anschließend noch weitere Runden spielen.

Eugen Schmitz



Dünnwalder TV – Tennisabteilung

Email: tenniscamp-dtv@tennis-sbs.de



Jugend – Tenniswoche 2019

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,

auch dieses Jahr veranstaltet der Dünnwalder TV wieder eine Jugend-Tenniswoche für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 – 18 Jahren. Täglich von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr werden Tennis und andere Sportarten betrieben. Ein Mittagessen während einer Mittagspause ist im Preis inbegriffen.

Beginn: Montag, den 15. Juli 2019

Ende: Freitag, den 19. Juli 2019

Preis: Mitglieder = € 110,- Nichtmitglieder = € 155,-

Bitte unten angeführte Anmeldung bis spätestens 1. Juli 2019 bei Marcel Bergers oder Uwe Strotmann abgeben. Auch nehmen wir Anmeldungen unter tenniscamp-dtv@tennis-sbs.de entgegen. Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Wie in den Vorjahren schließen wir die Tenniswoche mit einem Eltern-Kind-Turnier ab. Wir freuen uns, wenn Ihr am Freitag, 19. Juli 2019 ab 13:00 Uhr Zeit hättet, gemeinsam mit Euren Kindern und uns die Woche ausklingen zu lassen. Nähere Information dazu erhaltet Ihr noch während der Tenniswoche.

Alternativ bieten wir ebenfalls eine Teilnahme an der Tenniswoche unseres Kooperationsclubs, dem SC Holweide, vom 19.08.19 – 23.08.19 an. Bei Interesse lassen wir weitere Informationen zukommen.

Neu Schnuppertraining für Eltern!

Am Mittwoch, den 17.7. bieten wir allen Eltern, die noch nie oder länger nicht mehr Tennis gespielt haben, unter Traineranleitung kostenlos von 16.30 – 18 Uhr eine Schnupperstunde an. Bitte melden Sie sich auch hierfür formlos per Mail bis 16.7. an unter: tenniscamp-dtv@tennis-sbs.de

Termin: 1. Juli 2019 !!

Anmeldung zur Jugend – Tenniswoche

Hiermit melde ich meine(n) Tochter/Sohn.....

zur Jugend-Tenniswoche 2019 des Dünnwalder TV an. Den Kostenbeitrag werde ich am ersten Tag der Tenniswoche entrichten.

Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter



Jugendfahrt 2019

Zum Ende der Hallensaison ging es für einige Jugendliche der Hockeyabteilung wieder auf Jugendfahrt. Es ging nach Wipperfürth, wo man schon als Stammgast zählt. Mit einem Lagerfeuer wurde Freitagabends gestartet. Dabei konnte das eigene Stockbrot beliebig mit Käse, Salami oder Marshmallows gefüllt werden. Die meisten erwiesen sich dann auch beim Grillen als geduldig und verbrannten ihre Kreation nicht gleich direkt in den Flammen oder aßen halb roh auf. Am Samstag

standen Klettern und ein Casinoabend auf dem Programm. Zum Klettern ging es in den nah gelegenen Hochseilgarten. Nach anfänglichen Zweifeln hinsichtlich der eigenen Höhentauglichkeit, trauten sich am Ende doch alle in den Parkour. Wer nach der ersten Runde noch Lust und Kraft hatte, konnte sich dann auch noch an zwei weiteren Routen versuchen. Viel Zeit zum Ausruhen blieb dann nachmittags allerdings nicht. Zum einen musste sich schick gemacht werden für den

Abend, zum anderen mussten noch die letzten Bilder für die Fotorallye geschossen werden. In gelosten Gruppen waren kreative Bilder zu verschiedenen Themen gefordert. Diese wurden als Abschluss des Casinoabends gegenseitig bewertet. Vorher konnten die Spielerinnen und Spieler mit entsprechendem Währungseinsatz an unterschiedlichen Spielen ihr Glück und ihre Geschicklichkeit auf die Probe stellen. Neben Black Jack und Dickmannwettessen gab es vier

weitere Stationen, wo man sich gegenseitig im 1:1 herausfordern konnte. Schnelligkeit, Fingerfertigkeit, Köpfchen und natürlich auch ein bisschen Glück waren gefragt. Das Ende des Wochenendes am Sonntagvormittag ist traditionell das Hockey-Mixed-Turnier. Auf dem kleinen Kunstrasenplatz der Jugendherberge zeigte n alle bei strahlendem Sonnenschein noch einmal was sie drauf hatte.

Nina Sprick





Los geht's mit der Hockey Feldsaison 2019

Unsere diesjährige Feldsaison ist gleich mit zwei besonderen Events gestartet. Am Freitag 3. Mai fand unser Pänz- und Freundetag, statt und gleich am nächsten Tag der Hockey Familientag. Beide Veranstaltungen haben, trotz des unbeständigen Wetters, großen Zuspruch gefunden. Beim Pänz- und Freundetag, der als Schnupperrachmittag für neue Kinder konzipiert ist, fanden ca. 20 Kids mit ihren Eltern den Weg zu uns. Begeistert machten die Neulinge, angeleitet durch die Trainerinnen

Nina, Leonie und Emma, erste Erfahrungen im Umgang mit Schläger und Ball oder tollten bei Bewegungsspielen über den Platz. Die Eltern und auch so manche Großeltern hatten beim Zuschauen Gelegenheit sich über Trainingszeiten und das Drumherum des DTV Hockeysports zu informieren. Mit einer heißen Tasse Kaffee in der Hand kam man schnell ins Gespräch, sodass wir am Ende begeisterte Eltern und Kinder verabschiedeten. Wir freuen uns, sie alle beim nächsten re-

gulären Training wieder zu treffen. Der Hockey Familientag verbindet einen Elternworkshop sowie das Hockeysau Abzeichen für die Kinder miteinander. Alle Hockeytrainer und Cotrainer waren zur Stelle, um für die ganze Familie ein Hockeyangebot zu schaffen. Die Kids durchliefen verschiedene Stationen mit Hockeyübungen in unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Dabei konnte man die Hockeysau in Bronze, Silber oder gar in Gold erwerben. Währenddessen erprob-

ten sich ihre Eltern auf der anderen Platzhälfte mit dem Hockeyschläger. Beim abschließenden Hockeyspiel gab es große Begeisterung und vielleicht findet der ein oder andere den Weg in die Elternmannschaft. Wir würden uns freuen. Ich danke allen Trainern, Cotrainern und den SpielerInnen der Elternmannschaft, die bei diesem kompakten Feldsaisonstart so engagiert mitgewirkt haben.

Karin Gaffry





8. Hockey Pfingstturnier: Viel Spaß mit Professionalität

Nach Ende des diesjährigen Pfingstturnier der DTV Hockeyabteilung waren bei Kindern, Trainern, Eltern und Betreuern nur zufriedene und glückliche Gesichter zu sehen. Das Turnier war ein voller Erfolg und an Professionalität kaum zu überbieten. Die Anmeldezahlen sprechen für sich. 104 DTV Kids trafen sich mit 2 Mannschaften vom THC Hürth sowie einer Mannschaft vom TSV Sachsenhausen (Frankfurt) auf unserem KuRa zu einem großen Hockeyfest. Ein von Nils Noever

in vielen Nachtstunden ausgeklügelter Spielplan, organisierte die 16 Mannschaften auf dem Feld. Dort fighteten die „blauen Bauarbeiter“ gegen die „dribbelnden Dachdecker“ oder die „ballsicheren Bademeister“ gegen die „kämpferischen Künstler“. Die Organisation sah vor, dass noch Zeit für andere Freizeitbeschäftigungen, wie der obligatorische Besuch im Waldbad oder das „Chaos Spiel“ auf unserem ganzen Gelände, blieb. Die traditionellen Angebote, wie das abendliche

Betreuerspiel, das Open-Air Kino und die Hüpfburg wurden von allen Kids begeistert angenommen. Das Pfingstturnier hat sich zu einer Großveranstaltung entwickelt. Drei Tage lang waren ständig mehr als 170 Personen, Teilnehmer, Trainer und Betreuer vor Ort. Hinzu kamen die Besucher. Den vielen helfenden Händen der Eltern, sei es beim stundenlangen Grillen oder beim endlosen Schneiden von Rohkost, sowie beim Auf- und Abbau, sei herzlich gedankt.

Die Abwicklung solch eines Mammutprojektes kann nur durch ein überragendes Team erfolgreich durchgeführt werden. Mir ist bewusst, über welch einen Schatz wir mit den vielen engagierten TrainerInnen und dem überaus belastbaren und bereiten OrgaTeam verfügen. Einen riesengroßen Dank an beide Teams, die so wunderbar Hand in Hand arbeiten.

Karin Gaffry



Kurzer Rückblick der Handballabteilung auf die Saison 2018/2019 – Und Ausblick in die Zukunft



Die Saison 2018/2019 befindet sich zwar Stand heute (noch in der finalen Phase, dennoch wollen wir die letzten Wochen und Monate schon einmal Revue passieren lassen. Es hat sich einiges getan. Es gibt leider unschöne Dinge, aber auch viel Positives zu berichten. Womit fangen wir an? Ladies first, heißt es so schön...

1. Damen (Regionalliga-Nordrhein)

Die zu Beginn der Saison neu zusammengewürfelte 1. Damenmannschaft war und ist Aushängeschild der Handballabteilung. Durch das Mitwirken in der vierthöchsten Liga, der Regionalliga-Nordrhein, ist sie die leistungsstärkste und erfolgreichste Mannschaft der Abteilung und man bekommt meist spannenden und attraktiven Damenhandball zu sehen. Die aktuelle Saison verlief bisher jedoch eher durchwachsen. Mit 16 Niederlagen, einem Unentschieden und drei Siegen stehen die Damen leider auf einem der beiden

Abstiegsplätze (Platz 11 von 12). Auch mit eventuellen Punkten der beiden letzten Begegnungen kann man sich nicht mehr retten. Im Hinblick auf die nächste Saison würde dies den Abstieg in die Oberliga bedeuten. Leider gibt es noch weitere unerfreuliche Nachrichten. Für die Saison 2019/2020 bekommt der Verein keine spielfähige Mannschaft zusammen, die Erste Damenmannschaft wird daher mit großem Bedauern komplett zurückgezogen.



Dünnwalder TV - 2. Damen

2. Damen (Kreisliga)

Mit dem neuen Trainer Andre Kind, vielen altbekannten Dünnwalder Urgesteinen und dem harten Kern der letzten Jahre konnte sich die 2. Damenmannschaft diese Saison wieder fangen. Nachdem vergangenes Jahr noch um den Nichtabstieg gekämpft werden musste, stehen die Mädels derzeit im sicheren Mittelfeld der Kreisliga (9 Niederlagen, 11 Siege). Die Hinrunde verlief etwas holprig, das Team schien noch nicht richtig eingespield. Zudem musste

man leider recht frühzeitig schwere Verluste in Form von verletzungs- und krankheitsbedingten Ausfällen hinnehmen. Hier wäre sonst sicherlich mehr drin gewesen. Hoffentlich kann man in den letzten Spielen an die Erfolgsserie von fünf Siegen in Folge anknüpfen und die Saison zufrieden abschließen. Die Vorbereitung für Saison 2019/2020 folgt nahtlos. Die Zweite Damenmannschaft wird sich dann voraussichtlich als Erste Damen in der Kreisliga wiederfinden.



1. Herren (Kreisliga)

„Back to the roots!“ ist das Motto dieser Saison in der 1. Herrenmannschaft. Viele alte Spieler konnten rekrutiert werden, die mit dem Dünnwalder TV schon sehr erfolgreiche Zeiten in der Oberliga verbracht haben. Außerdem gab es zahlreiche Zugänge aus anderen Vereinen, die die Mannschaft weiter verstärkten. Nach diversen Abstiegen in den letzten Jahren und einer fast punkt-

freien vergangenen Saison, kann die Mannschaft endlich wieder Erfolge feiern. Stand heute stehen die Jungs gefestigt im guten Mittelfeld der Kreisliga (11 Niederlagen, 2 Unentschieden, 8 Siegen). Da sich die Mannschaft durch bereits bekannte Abgänge für die Saison 2019/2020 verändern wird, bleibt zu hoffen, dass diese positive Tendenz und die gute Stimmung innerhalb des Teams anhalten.

2. Herren (2. Kreisklasse)

Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss! Mit derzeit nur 4 Niederlagen, 2 Unentschieden und 17 Siegen kämpfen die Männer der 2. Herrenmannschaft aktuell um den Aufstieg. Trainer Kagan Karaca und seine Jungs liefern eine starke Saison ab, der Mannschaftszusammenhalt ist beneidenswert. Die Schlussphase bleibt weiterhin spannend. Die Punk-

teverteilung im oberen Drittel der Tabelle sieht bei allen Mannschaften ähnlich aus, jeder Punkt kann hier entscheiden. Sollte sich die 2. Herrenmannschaft nach den letzten drei Spielen noch immer auf einem der beiden Aufstiegsplätze befinden, wird sie in der Saison 2019/2020 verdient in der 1. Kreisklasse angreifen. Eine dicke Aufstiegsfeier ist garantiert.

Dabeisein ist einfach.



Unser Engagement für Sport.

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

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
KölnBonn

gut.sparkasse-koelnbonn.de

Weibliche C-Jugend

Nach drei Abgängen aus unterschiedlichsten Gründen sind 8 kampfberete und motivierte Mädels übrig geblieben, um eine erfolgreichere Saison als die Vorherige abzuschließen. 2 Spielabsagen und 2 Niederlagen führten zu einem Punkteverhältnis von 0:8 und so mussten wir ein altbekanntes Motto des Dünnwalder TV verkörpern, welches lautet „Niemals aufgeben“. Den ersten kleinen Erfolg konnten wir dann mit einem Unentschieden verbuchen und kurz darauf auch den ersten verdienten und ersehnten

Sieg. In das neue Jahr starteten wir mit 2 Siegen wurden aber von den 3 Favoriten in der Tabelle auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt. Durch oft sehr spontane Hilfe aus der jüngeren D-Jugend konnten wir noch 3 Siege und 2 Unentschieden einsammeln auf dem Weg zum Saisonende. Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass alle in der Mannschaft große Fortschritte gemacht haben und die nächste Saison mit einer weiteren Handballerin und neuen Herausforderungen kaum erwarten können.

Schaut man im Gesamten auf die neue Handballsaison 2019/2020, sind einige Änderungen geplant. Aktuell steht die Neustrukturierung der Abteilung an. Dies bedeutet in erster Linie einen neuen Aufbau in der Führungsebene. Mit Andre Kind haben wir in Zukunft einen Mann an der Spitze, der in der Handballabteilung „groß“ geworden ist. Auch andere bekannte Namen im Verein wie Bathen oder Förster werden hier eine Rolle spielen. Im Fokus der nächsten Jahre steht aber vor allem die Jugendarbeit. Hier können aktuell sehr große Zuläufe verzeichnet werden, die wir gezielt fördern möchten und auch müssen. Denn ohne leistungsstarken Unterbau hat auch ein Seniorbereich keine Zukunft.



Alex Tsotsonos



Six

Service und Dienstleistungen GmbH

**Seit über 40 Jahren garantieren wir Ihnen
mit unserer Erfahrung exzellente Beratung,
Service und Kompetenz**

Wir sind Ihr Spezialist im Lebensmittelhandel

Six

Service und Dienstleistungen GmbH
Zum Scheider Feld 51

51467 Bergisch Gladbach

Telefon: (0 22 02) 98 48-0

Telefax: (0 22 02) 98 48-20

Email: info@agentursix.de

Web: www.agentursix.de



Bildnachweis: (c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Man ist so alt, wie man sich fühlt!

Alt werden ist auch bei uns Volleyballern ein großes Thema. Seit etlichen Jahren spielen wir zusammen, altersmäßig gut durchmischt und unser lieber Werner ist mit seinen 78 Jahren einer unserer konstantesten, aber auch der älteste Mitspieler. Werner, an manchen Stellen bereits künstlich „runderneuert“, trainiert mit viel Ehrgeiz, Spaß und Supertechnik meist in beiden Mannschaften mit. An manchen Stellen fehlt es dann aber doch an Schnelligkeit, Sprungkraft und Ausdauer, aber das ist egal. Er soll solange mittrainieren, wie es gesundheitlich geht und es ihm Spaß macht. Aber auch wir Spieler um die 55,

zu denen ich gehöre, merken das Alter. Knieprobleme, Rücken, Gelenke, Kondition - vor allem die Schnelligkeit lässt nach. Irgendwann taucht die Frage auf, ob man weiter in der Mannschaft, beim Training willkommen ist oder ob man die Weiterentwicklung der Mannschaft behindert. Derzeit haben wir eine Mannschaft gemeldet und der älteste gemeldete Spieler ist 63! Es gibt aber auch sehr fitte Spieler um die 25-30 Jahren, die uns älteren immer wieder vor Augen führen, was Jugend ausmacht. Diese jungen Hüpfher hechten bei vollem Körpereinsatz jedem Ball hinter her (bekommen auch die von mir

bereits aufgegebenen Bälle), springen am Netz doppelt so hoch, dass man meint, sie stehen in der Luft, haben Ausdauer und Ehrgeiz, kommen scheinbar nie an Grenzen und sprühen vor Lebenskraft. Aber unsere Mannschaft macht aus, dass wir alle zusammen trainieren, uns gegenseitig akzeptieren und - trotz aller Unterschiedlichkeit - Spaß und Freude an erster Stelle stehen. Jede/r von uns Älteren muss irgendwann selber entscheiden, ob es noch geht oder ob man sich besser aus dem Spielgeschehen verabschiedet.

Aber was machen wir dann? Es

tauchen immer wieder Ideen auf, eine Seniorenmannschaft zu gründen und damit Platz für die jugendlichen Nachrücker zu machen. Wir wollen alle mittrainieren, solange es geht, aber unser Alter bzw. unsere Fitness müssen wir im Blick behalten. Volleyball ist unsere Leidenschaft und so müssen auch wir uns weiter mit diesem Thema auseinandersetzen und versuchen neue Wege zu gehen.

Bei uns ist jede/jeder willkommen und wir finden Kompromisse, um alle Interessen zufrieden zu stellen.

Tina Sachse

DAS BAUZENTRUM FÜR HAUS UND GARTEN

und Ausstellungen, **OBI**-Baumarkt und Gartencenter

51067 Köln-Dellbrück · Wasserwerkstr. 12 · Fon (02 21) 96 85 10 · Fax (02 21) 96 85 16 · www.mobau-selbach.de
 51503 Rösrath · Hanns-Martin-Schleyer-Str. 1 · Fon (0 22 05) 90 3710 · Fax (0 22 05) 90 3711



Abteilung Boule

Am 26. Mai 2019 wird erstmals ein Team in den grünen Farben des DTV im Ligabetrieb NRW antreten. In Leverkusen ist die 1. Mannschaft BC 98 Euskirchen unser Gegner. Wie ist es dazu gekommen?

Mehr als eine Handvoll Boulespieler/Innen hat nach Querelen mit der Führung ihres alten Boulevereins eine neue Heimat gesucht.

Auch zum DTV wurden Kontakte geknüpft. Es ergab sich die Situation, dass es dort Boulebahnen aber keine Bouleabteilung gab. Schnell war man sich einig.

Mit 7 Mitgliedern beantragte der DTV die Aufnahme in den Bouleverband NRW. Eine Mannschaft

wurde gemeldet. Die dazugehörigen Lizenzen sind inzwischen verteilt. Nach den Regeln muss eine neue Mannschaft in der untersten Klasse, der Kreisliga, beginnen. Das steht jetzt an.

Der Ligabetrieb war nicht das einzige Ziel. Es wurde gleichzeitig ein Team für die „Bunte Liga Köln“ gegründet. Da treten Hobbymannschaften ohne Lizenz gegeneinander an. In 8 Spielrunden wird eine Kölner Meisterschaft ausgespielt. Dabei sind wir 4-mal Gastgeber und 4-mal treten wir auswärts an. Die Runden beginnen im April 2019.

Damit aber nicht genug. Unser Ziel war es von Anfang an die Abteilung

wachsen zu lassen. Aus 7 Gründungsmitgliedern sind inzwischen 17 Spielerinnen und Spieler geworden. Gern würden wir noch mehr werden. Besonders gerne sähen wir das Interesse von Jugendlichen.

Diese werden vom Verband in Kadergruppen und Generationenturnieren gefördert. Leider ist der Altersdurchschnitt im Boulesport recht hoch.

Erstes Pflichtspiel, Erster Sieg

Am 13.04.2019 trat die neugebildete Mannschaft der Bouleabteilung des TV Dünnwald zu ihrem 1. Pflichtspiel an.

Im Pokalwettbewerb des Bouleverbandes NRW war der PF Köln Rathenauplatz unser Gegner. Dieses Team spielt zwei Klassen höher als der DTV.

Deshalb hatte der DTV Heimrecht. Bei diesem Wettkampf werden 11 Partien gespielt. Nach 6 Einzeln führte der DTV mit 5:1 Siegen. Danach kamen 3 Doppelspiele. Davon gingen 2 an den Gegner. Die abschließenden 2 Spiele, bei denen 3 gegen 3

antreten, mussten die Entscheidung bringen. Es gelang dem DTV eines dieser Matches zu gewinnen. Damit stand der Endstand von 18:13 fest. Der DTV zieht damit in die 2. Runde des Pokals ein.

Am 7.4. 2019 hat die Abteilung ihre erste Vereinsmeisterschaft ausgespielt. Bei wunderschönem Wetter und spannenden Spielen stand nach 4 Runden Dietmar als Sieger fest. Ralf belegte Platz 2. Klaus und Jürgen teilten sich den 3. Platz.

Wilfried Ewert





111 Jahre DTV- ein kölsches Jubiläum – Teil 3

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Jahr 2016 feierte der DTV sein „kölsches Jubiläum“ mit einem großen Festakt im Rahmen des Sommerfestes. Um auch die Geschichte(n) unseres Vereines von 1905 bis heute ein wenig lebendig werden zu lassen, beauftragte der Vorstand den Sportjournalisten Frank Schwalm „Erzählte Geschichte“ aufzuzeichnen und in Form einer Festschrift zu veröffentlichen. Herausgekommen ist eine nicht immer ganz ernsthafte kleine Zusammenschau sehr persönlicher Erinnerungen und Erfahrungen, die sicherlich manches Schmunzeln beim Lesen hervorrufen wird.

In den kommenden Ausgaben des Megaphons werden wir im Fortsetzungsstil die in der Festschrift gesammelten Geschichten abdrucken. Viel Spaß beim Lesen!

Vom klassischen Turnverein zum modernen Club für Breitensport

Im letzten Drittel des 20. Jahrhunderts vollzog der Dünwaldener Turnverein einen Wandel vom klassischen Verein für Leibesübungen zu einem modern aufgestellten, vielfältigen Breitensportverein. Diese Entwicklung begann schon

in den späten Sechziger Jahren, als junge Trainer in Dünwald den Übungsbetrieb übernahmen und somit neue Impulse und neue Sportarten in den Verein brachten. Besonders gefördert wurde dieser Wandel durch Willi Six, der dann von 1988 bis 2008 Erster Vorsitzender des Dünwaldener Turnvereins war. Willi Six prägte jedoch

nicht nur als Vorsitzender den Verein, sondern war zuvor schon über lange Jahre Handballtrainer.

Lokalderbys auf hohem Niveau – Feldhandball

Mit Feldhandball erlebte der Dünwaldener Turnverein eine große Zeit. Bis in die späten Sechziger/frühen Siebziger Jahre war dies eine der beliebtesten Sportarten in der Bundesrepublik. Gespielt wurde mit zweimal 11 Spielern auf Plätzen, die

zumeist auch als Fußballfeld dienten. 1936 war dieses Art des Handballs sogar olympisch. Doch als sich zur Weltmeisterschaft 1969 zu wenige Mannschaften anmeldeten, beschloss der Weltverband, diese Sportart bis 1975 abzuschaffen. Willi Six kam als Jugendlicher zur Handballmannschaft. Lachend erzählt er heute, dass sein Trainer offenbar kein großes Vertrauen in sein Talent hatte. Seine Hauptaufgabe war es zu Beginn seiner Laufbahn, das Netz mit den Bällen vor Anpfiff zum Spielfeld und nach dem



*Unser Wissen
für Ihre Gesundheit*

Wildpark Apotheke

Brigitta Altgassen
 Berliner Str. 862
 51069 Köln-Dünwald
 Telefon 0221/60 19 13
 Fax 0221/6 00 12 46
wildpark-apotheke@aponet.de
www.wildparkapotheke.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
8:00 – 18:30 Uhr
 Donnerstag:
8:00 – 19:30 Uhr
 Samstag:
8:00 – 13:00 Uhr

Wir beraten Sie gerne!

Spiel wieder zurück in die Kabine zu tragen. Ansonsten verbrachte er die meiste Zeit auf der Ersatzbank. In seiner Jugend hatte Six daher nur wenige Einsätze als Spieler. Dennoch war er bei Auswärtsspielen als Ersatzmann dabei. Schon die Anreise war eine sportliche Herausforderung. Man fuhr mit dem eigenen Fahrrad zu den Plätzen der Gegner. Nicht selten ging es noch vor dem Spiel hoch bis ins Bergische Land. Eine gute Stunde war man unterwegs und hatte schon einiges in den Beinen noch bevor das Spiel begann. Nach dem Spiel ging es dann auch noch mit dem Rad zurück. Das war dann ein wirklich sportreicher Tag! Die Plätze der auswärtigen Vereine hatten oft ihren eigenen Charakter. Oftmals teilten sich die Fußballer, wie oben erwähnt, einen einzigen Rasenplatz mit den Feldhandballern. Schon vor Spielbeginn sahen die Plätze aus wie Äcker nach dem Pflügen, denn sie waren durch den Stollen der Fußballschuhe regelrecht kaputt getreten worden. Wenn es geregnet hatte, bildeten sich große Pfützen. Wieder andere Vereine stellten Plätze mit roter Asche für die Handballer zur Verfügung. Nach dem Spiel hatten sich die Trikots rötlich verfärbt. Das Waschen wurde dann meist den Müttern oder Ehefrauen überlassen, die dann die Asche mit der Bürste per Hand rausschrubben mussten. Eine besondere Herausforderung war der Platz des Eisenbahnvereins

in Mülheim. Hier wurde nicht auf roter, sondern auf schwarzer Asche gespielt. So hartnäckig wie die Aschereste in den Trikots hielt sich das Gerücht, es handele sich hierbei um die verbrannte Schlacke aus den Kesseln der Dampflokomotiven – also Asche im wahrsten Sinne des Wortes. Ob dies stimmte, konnte weder bestätigt noch widerlegt werden. Beide Mannschaften sahen jedenfalls danach aus wie Bergmänner nach der Schicht. Körperpflege war also danach dringend notwendig. Doch nur wenige Vereine verfügten damals schon über Duschen. Dafür gab es in einigen Clubheimen Waschkauen. Dort wurde in einem großen Bottich Wasser, oft sogar mit offenem Holzfeuer, heiß gemacht. Mit Kannen schöpften die Spieler das Wasser dort heraus und gossen es in einen Zuber, in dem sie sich dann mit den Händen waschen konnte. Einige Dorfvereine im Bergischen Land hatten noch nicht einmal eine solche Waschmöglichkeit. Dort wuschen sich die Mannschaften in einem nahe gelegenen Bach. Die Dünnwalder Herrenmannschaft spielte auf einem hohen Niveau und lockte nicht nur ortsansässige Besucher an. Die Schlachtenbummler konnten sich fast immer auf abwechslungsreiche Spiele freuen. Vor allem die Derbys mit dem Nachbarverein Rot-Weiß Höhenhaus entwickelten sich zu wahren Zuschauermagneten. Von der gesamten Schäl Sick reisten Neugierige nach Dünnwald an.

EXCLUSIVE GÄRTEN



OLIVER ZAPKE
EXCLUSIVE GÄRTEN

PLANUNG UND AUSFÜHRUNG VON

Exklusiven Gärten, Naturstein-Arbeiten,
Bachläufen, Wasserfällen und Teichen,
Gehölz- und Formschnitten,
Optimierung vorhandener Gärten

E - Mail: galaltd@t-online.de

Telefon: 02263 - 96 99 274

Durch die Nähe der beiden Veedeling die Rivalität der beiden Mannschaften quer durch die Nachbarschaft und sogar durch manche Familie. Die Rivalität trieb dabei einige Blüten. So brachte sie den Dünwaldener Trainer Klaus O. in eine kuriose Bredouille. Obwohl er für Dünwald als Übungsleiter tätig war, spielte er immer noch in der Ersten Mannschaft der Rot-Weißen. Der spätere Schwiegervater von Klaus O. war ursprünglich Jugendtrainer in Höhenhaus und auch im dortigen Vorstand aktiv. Nach einem Streit innerhalb des Vereins trat der Schwiegervater dort aus und wechselte mit seiner gesamten Familie nach Dünwald über. Darunter war dann auch die Frau von Klaus O., die dann beim Dünwaldener Turnverein in der Damenmannschaft Handball spielte. Klaus O. hingegen spielte aber weiterhin in Höhenhaus und wurde dort sogar Kapitän. Erst als der die Altersgrenze der Ersten Mannschaft erreicht hatte, wechselte er endgültig zum Dünwaldener Turnverein. Trotz der großen Rivalität waren beide Vereine aufeinander angewiesen. Schon seit der Gründung im Jahre 1948 gab es Verbindungen zwischen den beiden Vereinen. Der langjährige Dünwaldener Vorsitzende Walter Zadon war einer der Teilnehmer der Gründungsversammlung des Nachbarvereins. Dabei hatte er sogar die Gründungsurkunde des Rivalen mit unterzeichnet. Anfang der 1970er Jahre hatte die

Handballabteilung von Rot-Weiß Höhenhaus keinen eigenen Platz mehr. Der Dünwaldener Turnverein stellte kurzfristig den Rot-Weißen einen Platz als Ausweichquartier auf seinem eigenen Vereinsgelände zur Verfügung. Wie der Zufall es wollte, kam es bisweilen vor, dass die rivalisierenden Mannschaften zur gleichen Zeit auf benachbarten Plätzen ihre Übungseinheiten abhielten und sich praktisch gegenseitig beim Training zugucken konnten.

Die heimatlosen Höhenhauser gewannen in dieser Zeit sogar den Meistertitel in der Kreisklasse. Als Siegprämie hatte ein örtlicher Friseur jedem Spieler einen Haarschnitt versprochen. Da aber die komplette Mannschaft nicht gleichzeitig in seinem Laden kommen konnte, brachte der Friseurmeister seine Haarschneidewerkzeuge zu einem der Trainingstermine in Dünwald mit, um den Preis einzulösen. So wurde kurzfristig das Dünwaldener Vereinsheim in einen Höhenhauser Friseursalon umgewandelt. Die Höhenhauser Spieler erhielten also den Preis für die Meisterschaft ausgerechnet im Vereinsheim des Erzrivalen. Als die Höhenhauser heimatlos wurden, gab es Überlegungen, die Handballabteilungen beider Vereine zusammen zu legen. Wohlmöglich wäre eine solche Vereinigung in der Kreisklasse kaum zu schlagen gewesen. Doch soweit kam es dann doch nicht. Es gab auf allen Seite Querköpfe, die

eine solche Zusammenarbeit nicht wollten. So blieb es lediglich bei den Überlegungen. Das hatte sich auch alsbald erübrigt, denn Feldhandball wurde als Sportart abgeschafft. In der Saison 1974/75 war die letzte Saison, in der eine deutsche Meisterschaft ausgespielt wurde. Unterklassige Liegen spielten noch eine weitere Saison. So fand das letzte Derby zwischen Dünwald und Höhenhaus im Mai 1976 statt. Einer der damaligen Spieler berichtet, dass es für ihn dieses Derby einer der kurosesten Wettkämpfe war, den er je mitgemacht hatte. Das Endergebnis lautet 6:6 – ein für Feldhandball ungewöhnliches Ergebnis, denn sonst

hatte es wesentlich mehr Tore gegeben. Ob es daran lag, dass in dem Abschiedsspiel für diese Sportart den Beteiligten die Motivation fehlte oder beide Torwarte ganze Arbeit leisteten, sei dahin gestellt. Kurz darauf wurde auch in Dünwald Feldhandball endgültig abgeschafft. Fortan wurde Handball nur noch in der Halle gespielt. Fast zeitgleich mit dem Ende des Feldhandballs, wurde eine andere Mannschaftssportart beliebt: Hockey.

Fortsetzung folgt...

Frank Schwalm



DEANIMA

Stephanie Junger
Systemisch lösungsorientiertes Coaching
Zertifizierte psychologische Beraterin (vfp)
Fachwirtin für Erziehungswesen

Einzelberatung
Mobile Beratung
Termine nach Vereinbarung

Odenthaler Str. 301
51069 Köln
Telefon 0221 - 62 09 86 93
info@deanima.koeln
www.deanima.koeln

Alter schützt vor Fitness nicht!

Wir leben immer länger - je mehr wir über gesunde Lebensstile wissen und über medizinische Möglichkeiten, Krankheiten zu verhindern und zu behandeln. Das heißt aber nicht, dass wir weniger an den Einschränkungen und Gesundheitsproblemen leiden, die in der Regel später im Leben auftauchen.

Wir möchten, bei immer höherer Lebenserwartung so lange wie möglich gesund bleiben. Deshalb ist es wichtig, dies mit einem passenden Lebensstil zu unterstützen. Viel Bewegung und gesunde Ernährung gehören selbstverständlich dazu, wenn es darum geht, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Kreativität und Freude am Erlernen neuer Fähigkeiten sind keine Frage des Lebensalters, denn eine gesunde Lebensweise wird uns schließlich unser ganzes Leben lang nahegelegt. Wenn wir gerade im Alter lange geistig fit und körperlich mobil sein möchten, müssen wir auch etwas dafür tun. Dabei ist jede/r so alt wie sie/er sich fühlt. Alter fängt nicht an einem bestimmten (Geburts-)Tag an! Altern ist keine Krankheit und nicht nur das Ergebnis biologischer Veränderungen. Im Alter nehmen Fähigkeiten nicht automatisch ab. Rückbildungen sind nur da zu beobachten, wo Gelenkigkeit und Kraft nicht geübt werden. Durch

bewusste Übung lassen sich geistige und körperliche Beweglichkeit bis ins hohe Alter hinein erhalten. Es ist erwiesen, dass ein Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Fitness besteht. Neben der reinen sportlichen Aktivität ist dabei auch die Vielfalt der sportlichen Übungen wichtig. Werden Kraftübungen mit Ausdauertraining und Übungen zu Beweglichkeit und Haltung miteinander kombiniert, können Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz entgegengewirkt werden. Sport und körperliche Fitness wirken sich in zweifacher Hinsicht auf die geistige Fitness aus. Zum einen fördert Sport die Durchblutung

des Körpers und steigert die Funktionsfähigkeit der Nervenzellen im Gehirn. Zum anderen ist eine gewisse körperliche Fitness auch eine Voraussetzung für viele soziale Aktivitäten. Diese wiederum fördern unsere geistige Leistungsfähigkeit. Viel Sitzen und wenig Bewegung haben somit auf Dauer negative Auswirkungen auf körperliche und geistige Fitness. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche und geistige Aktivität tragen entscheidend zu Gesundheit und Lebensqualität bei. Auch vernünftige Schlafzeiten, Vermeidung von Dauerstress, Verzicht auf Rauchen sowie eine positive Lebenseinstellung sind gute In-

vestitionen, um sich wohlzufühlen und gesund alt zu werden. Gesund zu altern hat oft mehr mit Selbstveränderung zu tun und setzt die Mobilisierung jener Kräfte voraus, mit denen Selbstständigkeit erhalten wird und Neues entstehen kann. Es ist nie zu spät und nie zu früh, etwas für die Gesundheit zu tun. Prävention und Gesundheitsförderung sind in jedem Alter möglich und sinnvoll.

Christian Krüger

TV – Verkauf & Reparatur



bei

Voell ELEKTRONIK
51069 Köln (Dünnwald) Berliner Str. 953-955
Telefon 0221 60 10 69 - www.radio-voell.de

Handy – Verkauf & Reparatur



bei

Voell ELEKTRONIK
51069 Köln (Dünnwald) Berliner Str. 953-955
Telefon 0221 60 10 69 - www.radio-voell.de

Haustechnik – Verkauf & Reparatur

Miele
IMMER BESSER



bei

Voell ELEKTRONIK
51069 Köln (Dünnwald) Berliner Str. 953-955
Telefon 0221 60 10 69 - www.radio-voell.de

Sport im Sportverein im Alter

Ab wann bin ich denn im Alter? Da fängt es ja schon an.

Da fängt es ja schon an. 40+, 50+, 60+, 70+, 80+, 90+? Oder erst bei 100+? Denn alt ist ja keiner, man/frau wird nur älter...

40 Aktuell bin ich 50+, damit Ihr eine Relation habt. Vor 25 Jahren begann alles mit der 1. Bauchtanzgruppe im DTV und als Kontrast kam vor 15 Jahren noch Hockey hinzu. Mit beiden Gruppen habe ich hoffentlich noch viele schöne sportliche Jahre vor mir. Fehlt mir also überhaupt was?

Nun ja, vor einem Jahr bin ich fremdgegangen. Seit dem trainiere ich in einem benachbarten Verein TaiChi. Die extreme Kombination aus Bewegung und Konzentration

ist wunderbar nach einem anstrengenden Arbeitstag. Die neuen Bewegungsabläufe sind wirklich herausfordernd.

Yoga, QiGong, TaiChi, es gibt einiges in dieser Richtung, was ich mir auch in meinen Verein wünsche. Ich treffe nämlich gerne bekannte Gesichter beim Sport. ... oft sind sie auch meine Motivation

Wenn ich mal in Rente bin und Zeit habe, wünsche ich mir... (Wobei sich das ziemlich widerspricht, wenn ich an die Rentner

denke, die ich kenne, aber ich darf hier ja träumen und wünschen.) Wie schön wären dann Angebote am Vor- oder Nachmittag. Noch bin ich aktiv, habe auch keine Probleme mit der Nachtsicht, so dass Termine am Abend kein Problem sind. Bei meinen Eltern sehe ich allerdings, dass sie z. B. morgens fitter sind als abends. Da wäre doch auch der Sport morgens leichter.

Und nun noch der große Wunsch: Krafttraining, das (mir) Spaß macht. Was ich bisher in Studios kennengelernt habe, ist zwar effektiv, war für mich aber jedes Mal eine Motivationsherausforderung. Mir fehlte meine Gruppe, ich bin keine Einzelkämpferin.

Wie das Wunschkrafttraining aussehen könnte?

Keine Ahnung, aber es ist notwendig. Und das sogar schon jetzt. Wenn jemand Ideen hat, gerne per Leserbrief ans Megaphon.

Katrin Eckstein

50

70



Ein Gespräch mit den „ehemaligen“ Übungsleiterinnen Turnen/Gymnastik: Gerda Voigt und Marlies Rübenacker

Megaphon: Wann seid Ihr in den Verein eingetreten?

Gerda: Ach, wann war das noch? Meine Tochter war drei Jahre alt. Genau, 1963 bin ich als Teilnehmerin in die Turngruppe eingetreten. Doris und Hans-Herbert Heidkamp haben damals die Kurse geleitet.

Marlies: Ich bin am 1. August 1958 in den Verein eingetreten. Die Teppichstange in unserm Garten war mir als einziges Turngerät zu wenig. Doris und Hans-Herbert haben mich dann sehr gefördert. Ich war manches Wochenende im Müngersdorfer Stadion und habe an Wettkämpfen teilgenommen und weitere Trainingsmöglichkeiten wahrgenommen.

Megaphon: Ihr habt dann einen Übungsleiterschein gemacht und Kurse geleitet?

Gerda: Ich habe in der Zeit als Teilnehmerin beim Kinderturnen immer als Helferin mitgearbeitet. Wenn die Leitung mal krank war, habe ich dann den Kurs gemacht,

damit er nicht ausfallen musste. Irgendwann habe ich mir dann gesagt, dass ich das ja auch gegen Bezahlung machen könnte. Dann habe ich die Kurse in Hachen und in Radevormwald gemacht. Damals konnte man zu den Lehrgängen seine Kinder mitbringen. Das war sehr praktisch.

Marlies: Ich habe schon vor meinem 18. Geburtstag den Übungsleiterschein gemacht und ihn an meinem 18. Geburtstag ausgehändigt bekommen. Seit dieser Zeit habe ich Kinder- und Jugendgruppen mit dem Schwerpunkt Geräteturnen geleitet.

Megaphon: Wie waren damals die Bedingungen?

Marlies/Gerda: Die Bedingungen haben sich im Laufe der Jahre was das Material und die Ausstattung anbetrifft ständig verbessert. Dafür haben wir zwei uns eingesetzt und zusammen gekämpft. Wir haben mit den Kindern- und Jugendlichen klassisches Geräteturnen gemacht.

Wir haben Vergleichswettkämpfe gemacht und immer an Kinder- und Jugendolympiaden teilgenommen. Zunehmend stand dann der Gedanke des spielerischen Turnens im Vordergrund.

Megaphon: Was hat sich verändert?
Gerda/Marlies: Geräteturnen wird heute nicht mehr angeboten. Das Kinderturnen ist aber noch sehr wichtig als Einstieg in den organisierten Sport. Viele Kinder haben bei uns angefangen und sind heute in anderen Abteilungen aktiv. Alles ist in „Bewegung“. Die Entwicklung vom Turnen zum Gesundheitssport hat längst stattgefunden. Wir haben viele zusätzliche Fortbildungen gemacht um Bewegungsangebote im Bereich Gymnastik, Wirbelsäule, Herz- Kreislauf oder Krebsnach-sorge anbieten zu können.

Megaphon: Wie ist der DTV in diesem Bereich im Moment aufgestellt?
Marlies: Ich finde, dass der Verein im Bereich Gymnastik und Prävention gut aufgestellt ist.
Gerda: Finde ich auch. Aber ich war immer dagegen für einige Kurse zusätzliche Gebühren zu erheben.

Megaphon: Mit eurer langjährigen Erfahrung, könnt ihr einen Blick in die Zukunft wagen?
Marlies/Gerda: Die Sportstudios machen heute auch gute Kursangebote im Vormittagsbereich. Das kommt vielen älteren Menschen

entgegen. Die Studios haben gute Duschen und sogar eine Sauna. Wir sind auf die Schulen angewiesen. In den Ferien sind die Hallen zu und wenn die Schule die Halle braucht, fallen unsere Kurse aus. Die längeren Schulzeiten der Kinder und das Freizeitverhalten der älteren Menschen machen eine flexiblere Zeitplanung für den Verein notwendig.

Megaphon: Da kommt der Traum von der eigenen Halle ins Spiel.
Gerda/Marlies: Ja, ein schöner Traum. Dadurch hätte der DTV eine große Möglichkeit viele Menschen mit tollen Angeboten anzusprechen.

Megaphon: Wie geht es euch denn jetzt, mit dem „DTV Ruhestand“?
Gerda: Gut. Ich habe ja schon 2015 aus gesundheitlichen Gründen aufgehört und springe bis heute immer mal wieder als „Aushilfe“ ein. Außerdem bin ich noch stellvertretende Abteilungsleiterin im Bereich Turnen. Es ist sehr schön nach so langen aktiven Jahren, nicht mehr jede Woche den Termindruck zu haben.
Marlies: Ich habe die Arbeit immer gerne gemacht und jetzt auch gerne aufgehört. Mein Mann ist nicht mehr „schulpflichtig“, das Wohnmobil steht vor der Türe und die Enkelkinder sind da. Hin und wieder helfe ich gerne aus, wenn die Zeit es zulässt.

Das Gespräch führte Wolfgang Kremser

Sport ist Mord...

...das soll Churchill gesagt haben. Nachgewiesen ist das nicht. Dieses Zitat wird aber gerne von Menschen bemüht, denen es nicht gelingt, den eigenen Hintern hoch zu kriegen. Gut, Churchill hat mehrere Schlaganfälle und Herzinfarkte überlebt und ist dann mit sehr wackeliger Gesundheit 91 Jahre alt geworden. Glück gehabt. Bei einer Zwischenlandung vor ein paar Jahren in Teneriffa fiel mir bei einem Bummel über die Uferpromenade bei Los Cristianos die Menge alter, sichtbar gebrechlicher Menschen auf. Der Eine war auf der Bank eingedöst, die Andere strickte und hatte ihr angeschwollenes linkes Bein auf einem kleinen, zusammenklappbaren Campinghocker für Kinder hochgelegt. Ich sagte zu meiner Frau: „Also, wenn ich mal so weit bin, dann bleibe ich aber mal schön zu Hause.“ Prompt kam die Antwort als Breitseite von links: „Was ist das denn für eine arrogante Einstellung. Klar sind die Leute nicht mehr so ansehnlich aber die haben sich aufgerafft und sind hier hingeflogen. Die genießen die Sonne, ein schönes Hotel und den guten ärztlichen Dienst in Teneriffa. Die sitzen nicht zu Hause und nörgeln über das Fernsehprogramm.“ Natürlich hatte sie Recht. Obwohl ich vielen älteren Herren auf der Uferpromenade das Tragen eines T-Shirts empfehlen würde. Ein

schickes kurzärmeliges Hemd über der faltigen Männerbrust und der Wampe würde den zwangsläufigen Verlust von Attraktivität im Alter etwas abmildern.

Im Sportstudio bewundere ich viele topfitte, wirklich alte Menschen. Aber auch die, die von einem zum anderen Gerät schlurfen und in der Umkleide Schwierigkeiten haben ihre Schuhe anzuziehen, verdienen meine Hochachtung. Sie rafften sich auf. Sie hören nicht auf den Ausredeteufel, der solche Anzeigen aufgibt: „Fitnesspartner gesucht, der nie Zeit hat und immer sehr gute Ausreden parat hat, damit wir beide nie zum Sport gehen müssen“. Oder: „Viel Sport und viel trinken wurde mir geraten. Zum Glück läuft heute Abend Fußball im Fernsehen“. Kein Sport ist bestimmt kein Mord. Aber wer sich so lange bewegt wie es irgendwie geht, lebt länger und ist auch glücklicher. Das ist nachgewiesen.

Wolfgang Kremser

DÜNNWALDER TV



SOMMERFEST

Samstag 07. September 2019

14:00 – 24:00 Uhr

Dünnwalder Sportabzeichen für Kinder & Jugendliche

Kaffee & Kuchen

Lecker zo müffele un zo süffele!

Alle sind
willkommen!

ab 17:00 Uhr:

Spiel & Spaß mit *clash ball*

Vereinsgelände am Zeisbuschweg 50, 51061 Köln
Ausführliches Programm auf www.duennwalder-tv.de



Termine 2019

- 29.06.2019 2. Streetballturnier Basketball
- 15.07.-19.07.2019 Tennis-Jugendcamp
- 21.08.-23.08.2019 Sommer-Hockeycamp für alle D,C,B, und A Kids
- 07.09.2019 Sommerfest
- 21.12.2019 Traditionelle Weihnachtsfeier für alle auf dem KuRa
- 31.12.2019 Silvester-Lauf

*Alle Angaben ohne Gewähr.

Wir suchen Dich!

Das Megaphon ist auf der Suche nach Verstärkung. Ein Text ist nur so gut, wie er im Heft präsentiert wird. Das Layout eines Hefts ist daher ebenso wichtig wie das geschriebene Wort. Dafür suchen wir Dich!

Du bist Layouter/-in, hast Zugang zu einem Layout-Programm, oder willst einfach nur im Megaphon mitarbeiten? Dann melde dich bitte bei uns unter: megaphon@duennwalder-tv.de

Was wir bieten:

- spannende Redaktionssitzungen
- neue Blickwinkel auf Verein und Stadtteil
- Wein, Wasser, Apfelsaft
- Erdnüsse
- ganz viel Spaß!

Seit
1956

Die preiswerte Druckerei
in Ihrer Nähe

Dünnwalder Buch- und Offset-Druckerei August Brathuhn GmbH

Fotokopien (s/w + Farbe bis A3)
Stempel · T-Shirts · Becher · Mousepads
Binden · Laminieren · Prägen · Stanzen

Odenthaler Straße 11
51069 Köln (Dünnwald)
Tel. 02 21/ 60 11 20
Fax 02 21/ 60 63 05
druckerei-brathuhn@t-online.de
duennwalder-druckerei.de

Impressum

Herausgeber:
Redaktions-Team:

Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.
Katrín Eckstein, Lukas Elkemann
Yvonne Herrmann, Wolfgang Kremser, Christian
Krüger (VISDP) und Pia Unterbörsch
Yvonne Herrmann, Pia Unterbörsch

Layout/Design:
Fotos:
Auflage:
Erscheinungsdatum:
Erscheinungsort:
Druckerei:

Fotos privat
2.000
Juni 2019
Köln Dünnwald
Druckerei Brathuhn in Köln Dünnwald

Nächste Ausgabe: Dezember 2019

Artikel in Word und Bilder in
PDF, jpg, png per Email an:
megaphon@duennwalder-tv.de

Einsendeschluss: 15.10.2019

Später eingesendete Artikel können ggf.
nicht berücksichtigt werden. Die Redaktion
behält sich Anpassungen von Artikeln vor.

Die Redaktion ... fit wie ein Turnschuh!



SAISONRÄUMUNGSVERKAUF



adidas®

Alle Textilien zum 1/2 Preis

Nur vom 01.07. bis 30.9.2019

FELTEN



SPORTS

Kölner Straße 96
51379 Leverkusen-Opladen

www.feltensports.de
Telefon: 02171/5829940

Mo-Fr: 11:00 bis 19:00 Uhr
Sa: 10:00 bis 14:00 Uhr



**ELEKTRO
LICHT
HAUSTECHNIK**

Raymund Kierspel

Berliner Straße 907
51069 Köln Dünwald

0221-608331