



Sport-Report

Ausgabe 1-2016



Aus dem Inhalt:

Seite 10

Seite 18

Seite 20

Seite 31

Seite 32



Wann ist ein Geldinstitut
gut für Deutschland?

Wenn es nicht nur in Geld-
anlagen investiert, sondern
auch in junge Talente.



Sparkassen unterstützen den Sport in allen Regionen Deutschlands. Sport fördert ein gutes gesellschaftliches Miteinander durch Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb.

Als größter nichtstaatlicher Sportförderer Deutschlands engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe im Breiten- und Spitzensport besonders für die Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und gut für Deutschland. www.sskduesseldorf.de

Stadtparkasse. Gut für Düsseldorfer.

ich wünsche euch ein gesundes, Neues Jahr 2016.

Auch wenn jetzt schon ein paar Tage ins Land gegangen sind, erlaubt mir trotzdem noch, an dieser Stelle einen kurzen Rückblick auf das vergangene Jahr zu werfen.

Vieles ist 2015 passiert – die Informationen aus unseren Abteilungen findet ihr in dieser Ausgabe. Es ist immer schwer seine Highlights zu benennen. Zum einen gab es wieder viele, zum anderen mag man auch keines hinten anstellen. Ich möchte trotzdem exemplarisch zwei Themen aufgreifen, die sicherlich für viele andere stehen. Unsere Basketballer sind in der letzten Saison in die Bezirksliga aufgestiegen. Und im positiven Sog dieses Aufstieges hat sich eine zweite Mannschaft formiert. Basketball beim SSV lebt. Und wir sind sportlich erfolgreich. Eine tolle Leistung der Abteilung.

Im letzten Jahr stand dann auch die Reorganisation der Rhythmischen Sportgymnastik an. Nach einem turbulentem Jahr 2014 galt es nun wieder, an alte Erfolge anzuknüpfen. Und dies ist uns gelungen. An dieser Stelle seien nur die drei Goldmedaillen von Marina Lage genannt. Mein Dank gilt hier allen Beteiligten. Von der Abteilungsleitung über die Trainer bis hin zu den Helfern bei unseren Veranstaltungen. Gemeinsam haben wir es geschafft, die Rhythmische Sportgymnastik erfolgreich für die Zukunft aufzustellen. Mein Dank gilt meinen Vorstandskollegen. Gemeinsam haben wir das vergangene Jahr erfolgreich gestaltet, sind viele Themen angegangen und werden auch in der Zukunft für unseren Verein diese Arbeit leisten.

2015 wurde auch deutlich, dass wir das außerordentliche Glück haben, viele engagierte Mitglieder in unserem Verein zu haben. Diese stehen uns mit Rat und vor allem Tat zur Seite. Danke für euer Engagement für unseren Verein und danke

für eure Treue.

Jetzt haben wir 2016 und werden auch in diesem Jahr viele interessante Angebote, Veranstaltungen und Turniere erleben. Mit einem neuen Angebot haben wir einen Nerv getroffen. Der Kurs Selbstbehauptung wurde sehr gut angenommen und ist bereits der zweite Kurs der aus der Karateabteilung heraus entstanden ist. Der erste war der Kurs Qi-Gong. Das zeigt, dass wir uns stetig weiterentwickeln und mit diesem nicht klassischen Sportangebot auf die veränderten Anforderungen der Mitglieder reagieren.

Ich freue mich auf ein gemeinsames Jahr 2016 und darauf, dass **unser SSV** immer mehr sein wird als nur ein Sportverein, er **ist auch immer ein Stück Heimat.**

*Euer
Christian Klöhn*



IHRE REISEBERATER IN GERRESHEIM

ANZEIGE

KLUGES REISEN
Reisen ist mehr als nur eine Reise

Reisebüro am Kölner Tor

40625 Düsseldorf
Gräulinger Str. 2
Telefon: 0211-2295080
www.kluges-reisen.de
www.gute-ferien.de

Reiseprofis beraten Sie

Eigener Reisekatalog

*namhafte
Reiseveranstalter*

*maßgeschneiderte
Reisen für Sie*

Bericht des Vorstandes:

Zu Beginn des Berichtes des Vorstandes stellt sich immer die gleiche, schwierige Frage. Welche Themen aus dem letzten Jahr waren die wichtigsten, was hat bewegt, wie war die Entwicklung des Vereins? Und in diesem Moment wird einem erst einmal bewusst was alles im letzten Jahr passiert ist. Dann wollen wir nun das Jahr aus Sicht des Vorstandes Revue passieren lassen.

ZDF – Zahlen, Daten, Fakten:

Zuerst widmen wir uns dem Zahlenwerk. Im letzten Jahresbericht habe ich, vielleicht mutig, die These gesetzt, dass der Mitgliederrückgang der letzten Jahre weniger wird und durchaus wieder umgekehrt werden kann. Und tatsächlich hat sich unser Mitgliederbestand positiv entwickelt. Mit 972 Mitgliedern haben wir 40 Mitglieder mehr als zu Beginn des Jahres 2015. Das zeigt uns, dass die Entscheidung für eine dritten Säule Gesundheitssport genau die richtige war. Hier haben wir ein großes Wachstum. Die Finanzen sind solide, wir haben den Finanzplan erfüllt und stehen somit auch hier positiv dar. Details zu den Finanzen stellen wir auf der Ordentlichen Mitgliederversammlung am 18.3.2016 vor.

Vorstandswahlen 2015

Im vergangenen Jahr standen Vorstandswahlen auf unserer Agenda. Unser langjähriger Kassierer Jürgen Kalupke erklärte, dass er nicht mehr zur Wiederwahl antreten wird. Mit Lars Blasiesing wurde der bisherige 2. Kassierer zum neuen 1. Kassierer gewählt, Vanessa Funke wurde neu in das Amt der 2. KassiererIn gewählt. Damit haben wir im Bereich der Finanzen ein tolles, junges Team. Viele Vereine beneiden uns übrigens um unsere

Vorstandszusammenstellung. Oftmals stehen auch lang etablierte Vereine vor der Herausforderung, gerade im Bereich Vorstand Nachwuchs zu finden. Es macht uns stolz, dass es bei uns anders ist. Ich möchte an dieser Stelle die Gelegenheit noch einmal nutzen um Jürgen Kalupke für seine Arbeit in den vergangenen Jahren für unseren Verein zu danken. Sie war vor allem durch ein sehr hohes Vertrauensverhältnis geprägt. Dafür möchte ich mich bedanken. Nur so ist eine gemeinsame, ehrenamtliche Zusammenarbeit möglich.

Der Sportbetrieb: Rhythmische Sportgymnastik, Basketball, Fußball und mehr

In dieser Ausgabe des Sport-Reports befinden sich die ausführlichen Jahresberichte der einzelnen Abteilungen. Im Bericht des Vorstandes wäre aufgrund der Fülle unserer Angebote auch nicht genug Platz. Auf ein paar Themen möchte ich trotzdem an dieser Stelle eingehen. Immer noch mit Freude denke ich an den Aufstieg unserer Basketball-Herren in die Bezirksliga. Denn im Sog dieses sportlichen Erfolges ist es gelungen, ein zweites Herrenteam zu etablieren. Basketball kommt wieder beim SSV:

Nach einem turbulentem Jahr 2014 in der Rhythmischen Sportgymnastik ist es uns gelungen hier in 2015 die Abteilung wieder in das gewohnte, professionelle Fahrwasser zu führen. So fand im Frühjahr wie gewohnt unser City-Cup statt und wir haben eine tolle Veranstaltung auf die Beine gestellt. Abgerundet wurde das Jahr durch den tollen Erfolg von Marina Lage beim Luxembourg Cup. Sie holte hier drei Goldmedaillen. Dazu haben wir im Laufe des Jahres viele neue Talente gewinnen können. Wir schauen sehr positiv auf das Jahr 2016 in der Rhythmischen Sportgymnastik.

Im Jahr 2014 hatten wir eine außerordentliche Mitgliederversammlung. Das Thema dieser war die Eingliederung des 1. FC Knittkuhl in unseren Verein. In 2015 kam diese angestrebte Entwicklung leider nicht zum Tragen, so dass wir uns Ende 2015 entschlossen haben, ein eigenes Angebot zu starten. Der Motivator dafür waren viele Nachfragen von Eltern, deren Kinder nun nicht mehr Fußball in Knittkuhl spielen können, da der 1. FC seinen Trainingsbetrieb eingestellt hat. Anfang Januar 2016 fand dann das erste Training unter der Leitung von Madlen Erbdoruth und Tim Tiemann statt. An der zweiten Einheit nahmen bereits 17 Kinder teil. Das zeigt, das Angebot passt und wird angenommen.

Unser Sportheim –

nahezu fertig renoviert

In den letzten 2 Jahren haben wir nach und nach unser Sportheim renoviert

und modernisiert. Nachdem 2014 vor allem die Renovierung des Innenraumes im Vordergrund stand, war im Sommer 2015 der Außenanstrich fällig. Und so machten sich viele fleißige Hände an die Arbeit und haben das Sportheim im neuen Glanz erstrahlen lassen. An dieser Stelle geht unser Dank an unser Mitglied Sven Melzer, der uns sehr gut beraten und instruiert hat.

Neben dem Anstrich haben wir uns dazu entschlossen die Musikanlage zu erneuern. Diese wurde Ende 2015 angeschafft, installiert wurde sie direkt nach dem Jahreswechsel.

Was fehlt denn jetzt noch? Im Frühjahr 2016 werden wir den Sockel des Sportheims neu verputzen und dann haben wir es geschafft.

Neue EDV für unseren Verein

Auch in einem Sportverein läuft natürlich nichts mehr ohne eine entsprechende



Back-Shop
Frische Brötchen

Brinker
Frische Backwaren für Knittkuhl

Was vergessen?
Plötzlich Besuch?
Frische Brötchen - Leckere Getränke
Lebensmittel - Kosmetik - Süßigkeiten
Das und vieles mehr!

WO ?
Im Kiosk !

Am Mergelsberg 1
in Düsseldorf Knittkuhl

Montag - Samstag
07:00 - 20:00 Uhr
Sonntag
08:00 - 20:00 Uhr

ANZEIGE

EDV-Unterstützung. Für uns vor allem in den Bereichen Mitgliederverwaltung, Finanzbuchhaltung und Gehaltsabrechnungen. Und neue Software stellt immer neue Anforderungen an die Technik und dies hat uns im letzten Jahr ebenfalls getroffen. Um unsere Anwendungen auch 2016 nutzen zu können, galt es hier zu investieren. Der wichtigste und kritischste Teil war dann der Umzug der Anwendungen und Daten auf das neue System. Dies wurde an einem arbeitsreichen Wochenende durchgeführt und somit haben wir uns auch hier gut für die kommenden Jahre aufgestellt.

Und sonst?

Im Laufe des Jahres galt es, den Verein bei diversen Institutionen und vielen Terminen zu repräsentieren. Exemplarisch sei hier das Technische Komitee der Rhythmischen Sportgymnastik genannt. Hier sind wir bereit Verantwortung zu

übernehmen und sitzen nun mit 3 Mitgliedern in diesem Gremium. Und natürlich gab es dann noch die ganz normale Vorstandsarbeit.

Der Blick auf 2016

Was wird uns 2016 bringen? Zum Glück können wir das vorher nicht im Detail sagen. Das wäre auch ein wenig langweilig. Was wir wissen, ist, dass der Verein für die Zukunft gut aufgestellt ist. Wir konnten neue, motivierte Mitarbeiter gewinnen und schauen positiv in die Zukunft. Die ersten Veranstaltungen sind bereits geplant. Anfang April findet der diesjährige City-Cup statt. Und auch in den anderen Abteilungen gibt es viele, viele Spiele, Turniere oder Meisterschaften.

Unser Versprechen:

**Der SSV ist vieles,
nur nicht langweilig.**

Christian Klöhn



ANZEIGE

Am Mergelsberg 36 - 40629 Düsseldorf
Tel. 0211 - 157 852 79

Öffnungszeiten Trattoria

Di. - So.	15:00 - 24:00 Uhr
Feiertag	15:00 - 22:00 Uhr
Warme Küche	16:00 - 22:00 Uhr

Trattoria da Franco ein Stück *Bella Italia* im Zentrum von Knittkuhl

Auch 2015 – der SSV ist online

Auch im Jahr 2015 war der SSV in der digitalen Welt vertreten. Zum einen durch unseren bekannten Internetauftritt, zum anderen durch unsere Facebookseite. Die Hauptherausforderung bei beiden besteht weiter daran, aktuell und interessant zu bleiben. Dazu später mehr. Zuerst einmal zu den reinen Zahlen: Im Schnitt wird unser Auftritt 1.500 bis 2.000 Mal pro Monat besucht. Die beliebtesten Seiten sind dabei das Angebot, die Termine und dann die Fotos der Veranstaltungen. Unsere Facebookseite verzeichnet mittlerweile fast 200 „Likes“. Die große Herausforderung im letzten Jahr war die Konzeption und Erstellung einer neuen Internetpräsenz. Im Frühjahr hatten wir 2 junge, engagierte Mitglieder gewinnen können, uns hier zu unterstützen. Einen Lerneffekt hatten wir relativ schnell, auch

eine neue Homepage bedarf eines hohen Zeitaufwandes und bei reinen ehrenamtlichen Helfern darf es dann auch ein Jahr dauern. Dieser Artikel ist im Januar entstanden und unser Ziel ist es, dass wir zum Neujahrsempfang mit unserer neuen Seite online sind. Mein Dank gilt hier Christian Stube und Tim Tiemann, die im Hintergrund fleißig gearbeitet haben. Tim wird darüber hinaus zukünftig die Pflege der Seite übernehmen. Ich freue mich, dass wir ihn dafür gewinnen konnten und sage Dank für das Engagement.

Christian Klöhn

Bild unten:

Christian Stubbe bei der Vorstellung der neuen Homepage



Wo ist nur das Jahr 2015 geblieben?

Gerade haben wir noch den Neujahrsempfang ausgerichtet, nun liegt schon der Neujahrsempfang 2016 vor der Tür. Ja, 2015 verging wie im Flug.

Wenn wir das Jahr allerdings in Veranstaltungsabschnitte zerlegen, so kann der Heimausschuss auf ein beachtliches Stück Arbeit zurückschauen. Neben 4 normalen Stammtischen, die vom HA mit viel Liebe und Einsatz ausgerichtet wurden, war er auch bei der Weiberfastnacht und dem Osterfrühstück gefragt, war beim City-Cup, der Karate-Veranstaltung und an Christi Himmelfahrt im Einsatz, hat das Weinfest und das Oktoberfest organisiert, dem Nikolaus geholfen und den letzten Stammtisch „erfolgreich überstanden“.

Die Idee zum letzten Stammtisch wurde auf der SSV-Fahrt nach Bruck (hier noch einmal vielen Dank an Karl-Heinz Altenrichter, der diese Fahrt durch sein außerordentliches Engagement ermöglicht hat) geboren. Eheleute Haupts und Klöhn genossen wie alle anderen Gäste das servierte 5 Gang-Menue, als Manfred H. mit einmal sagte „das schaffen wir auch“. Gemeint war das servierte Essen beim traditionellen „letzten Stammtisch“ des SSV, was ja immer etwas Besonderes war. Noch bei Tisch entstand der Speiseplan, der sich durch eine „Machbarkeits-Studie“ und gegebene Platzprobleme in der Sportheimküche noch geringfügig änderte, aber schlussendlich zu aller Zufriedenheit durchgeführt werden konnte. Gerne hätte ich ein paar Bilder der Menüfolge gezeigt, leider war der Fotograf auch der Koch und konnte sich vor lauter Begeisterung nicht von seinem Herd trennen.

Wir vom Heimausschuss wünschen allen Mitgliedern auf diesem Wege ein frohes und gesundes Jahr 2016 und viele gemütliche Stunden im SSV-Sportheim.

Monika Klöhn



Ehrungen beim Neujahrsempfang



Osterfrühstück



1. April: Der OB beim Spatenstich zum U-Bahnbau Knittkuhl



SSV-Weinfest

Aus Hanni wird Yvonne.

Ich weiß nicht, wie Euch das geht. Wenn ich an die Sportheimvermietung denke, muss ich automatisch an Hanni denken. Seit gefühlt unendlich langer Zeit ist sie es, die die Fäden der Raumfreigabe im Sportheim in der Hand hält und mit ihrer freundlichen und bestimmten Art mitteilt, ob das Sportheim zu einem bestimmten Zeitpunkt gemietet werden kann oder nicht. Besser, man meldet sich früh, denn Hanni hat es geschafft, einen treuen Stamm an Mietern aufzubauen. Seien es Eigentümersammlungen, Taufen, Konfirmationen, Geburtstage oder Hochzeiten, alle buchen gerne bei Hanni. Nun fand Hanni, es wäre an der Zeit, etwas kürzer zu treten und hat daher den Stab an Yvonne Röttig weitergegeben. Ich bin mir sicher, dass Yvonne die Sportheimvermietung in ihrer freundlichen und ruhigen Art im Sinne des Vereins weiterführen wird.

Hanni, herzlichen Dank für die vielen, vielen Jahre, in denen Du Dich mit großem Engagement für die Vermietung des Sportheimes eingesetzt hast. Bleib uns erhalten!

Yvonne, Dir herzlichen Dank, dass Du Dich bereit erklärt hast, diese Aufgabe, die immer an Verantwortung gewinnt, zu übernehmen.

Oliver Brinks



Theateratelier
Takelgarn

Philipp-Reis-Str. 10
40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 - 31 29 93
e-mail: info@takelgarn.de



über
30 Jahre
Takelgarn

**Trainieren Sie
Ihre
Lachmuskeln!!!**

Wer Spaß hat an Comedy oder Kabarett, an Figurentheater oder Zaubereien, der ist richtig bei uns. Düsseldorf's zweitälteste Kleinkunst-Bühne bietet für jeden etwas. Immer wieder neue Programme von Newcomern oder bekannten Künstlern. Programmhefte

liegen für Sie im SSV-Sportheim aus. Oder besuchen Sie uns im

Internet unter: www.takelgarn.de

ANZEIGE

Hinrunde beendet !

Unsere drei Herrenmannschaften beendeten die Hinrunde der Saison 2015/2016 mit mäßigem Erfolg. Die 3. Mannschaft befindet sich immer noch am Tabellenende auf Platz 10 der 3. Kreisklasse B3 Nord 4er. Es wird eine Besserung erwartet. Die Januarspiele werden zeigen, ob sich ein Aufwärtstrend einstellt. Durch unsere Verstärkung Thomas Kühnert, der durch Trainingsfleiß besticht, sind auch die anderen Spieler gefordert, eine Schippe drauf zu legen. Das eine oder andere Spiel sollte dann auch gewonnen werden.

Die 2. Mannschaft um Michael Uhlich hat die Hinrunde der 2. Kreisklasse A1 Nord 6er auf dem 8. Platz beendet. Mit 8:14 Punkten ist das ein mäßiges Abschneiden, hier müssen die Jungs noch zulegen. Es werden mehr Siege erwartet, dann springt auch vielleicht Tabellenplatz 5 oder 6 heraus.

Da in der Hinrunde mehrere Spiele knapp mit 7:9 verloren gingen, sollte dies kein utopisches Unterfangen sein. Die 1. Mannschaft steht momentan auf Platz 7 mit 10:12 Punkten. Dies ist für unser Team schon sehr ordentlich. Durch den krankheitsbedingten Ausfall von Carsten Steinröder zum Schluss der Hinrunde konnten wir leider nicht mehr erwarten. Auch hier wird der Januar zeigen, wo wir stehen. Unsere Erste wird alles tun, um den 7. Platz zu halten, denn ein Abstieg wäre sehr bedauerlich. Für alle Mannschaften beginnt die Rückrunde ab dem 11.01. und endet Mitte April. Viel Erfolg dafür.

Was gab es sonst noch?

Mittlerweile haben sich noch weitere Hobbyspieler/-innen an unseren Trainingstagen eingefunden. Auch hier ist noch viel Platz für neue Spieler / Spielerinnen.



Die Beteiligung am Kindertraining stagniert. Bis zu 6 Kinder nehmen regelmäßig am Training teil. Hier ist ebenfalls noch sehr viel Platz für Neuzugänge ab 10 Jahre.

Am 08.12.2015 fand das Nikolausturnier für unsere Kinder statt.

Im Spielmodus jeder gegen jeden war der Sieger nach spannenden Spielen ermittelt.

Erster wurde Tom Gager, 2. Nils-Ole Zander, 3. Tom Kotzolt, 4. Mert Ugurlu, 5. David Vucic und 6. Luis Meier. Neben den Urkunden gab es bei der Siegerehrung bei strahlenden Gesichtern auch leckere „Schokoläuse“. Eine Woche später waren die Erwachsenen in der Halle, um den „Weihnachtsmann 2015“ zu ermitteln. Es wurden zwei Gruppen ausgelost, hier gab es schon die erste Überraschung.

Die zweite Überraschung folgte in Form des Spielmodus in der Gruppe jeder gegen jeden. Dazu gab es hier für die Hobbyspieler/-innen und Spieler/-innen der 2. und 3. Mannschaft Punktvorgaben (bis zu 3 Punkten). Nach gut 2 Stunden stand dann der neue „Weihnachtsmann 2015“ fest. Michael Bensberg konnte sich im Endspiel gegen Bernd Schaller klar mit 2:0 durchsetzen. Dritter wurde Dirk Aderhold mit einem knappen 2:1 Sieg über Markus Ehrhardt. Die dritte Überraschung war natürlich die Siegerehrung. Hier durften sich alle 17 Teilnehmer/-innen unter den zahlreichen, auch hochprozentigen Spenden jeweils ihren Preis aussuchen.

Mit einer kleinen hopfigen Erfrischung ging es dann in die Winterpause.

Vielen Dank an die edlen Spender.

Bernd Schaller

alle Fotos: Bernd Schaller

Seit mittlerweile über 20 Jahren

bieten wir diese interessante Sportart an. Beim Start in den Neunziger Jahren galt Badminton noch als Trend-Sportart und wurde oftmals auch als Federball abgetan. Dieses Bild hat sich in den letzten 20 Jahren deutlich gewandelt und Badminton ist nicht nur bei uns im Verein fest etabliert. Wir machen im Verein 2 Angebote für die verschiedenen Altersklassen. Die Älteren (ab 16 Jahre) spielen wie gewohnt unter der Leitung von Joachim Büchner am Donnerstag ab 18.00 Uhr in der Halle des Gymnasiums Gerresheim „Am Poth“, der harte Kern umfasst 4 - 8 Spieler. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm geht es dann auch direkt los mit Einzel oder Doppel. Insgesamt haben wir 4 Felder in der Halle zur Verfügung, so dass hier durchaus noch Platz für interessierte Spieler ist. Kommt einfach vorbei.

Für die jüngeren Spieler bietet Silke Arnhold am Freitag 2 interessante Angebote: **Freitags von 19 – 20 Uhr** spielen die Kinder im Alter von ca. 10 bis 12 Jahren und **von 20 – 21 Uhr** spielen die Jugendlichen ab 14 Jahre.

Das Kindertraining wird im Schnitt von 12 – 14 Kindern besucht, bei den Jugendlichen finden sich regelmäßig 8 – 9 ein.

Also, Kinder und Jugendliche – es ist noch Platz in den Gruppen. Kommt vorbei und lernt diese schnelle, interessante Sportart. Für beide Gruppen gilt: die Bälle stellt der Verein und für ein Schnuppertraining stehen Schläger zur Verfügung.

Christian Klöhn
Spartenleiter Badminton

ANZEIGE



ELEKTRO RILL
Elektro - Hausgeräte
Tel. 0 21 02 / 87 22 75

ELEKTRO RILL... ganz in Ihrer Nähe!
An der Lilie 1, 40878 Ratingen
Tel. 02102 / 87 22 75

Das war ein spannender Samstag.

Das war ein spannender Samstag. Am 25.09.2015 traf sich in Gelsenkirchen die Badmintonjugend zum großen Turnier. Für den SSV Knittkuhl schon wieder eine Premiere. Diesmal spielten die Jugendlichen im Doppel nach Altersklassen. Die Auslosungsaufstellung sorgte dafür, dass sich auch die beiden SSV-Doppelpaare Sarah Geldreich und Carlotta Habekotte sowie Marietta Rott und Laura Santana im letzten Spiel gegenüber standen. Es war ein spannendes Vereins-Duell, denn keines der beiden Mädchendoppel wollte einen Ball verschenken. Doch am Ende gewann das schon etwas erfahrenere Team mit Sarah und Carlotta. Dann kam die große Überraschung, als am Ende des Turniers die Plätze vergeben wurden. Da lagen dann, nach Gesamtpunkten und Altersklasse, Marietta und Laura vorne und konnten sich über einen hervorragenden zweiten Platz, belohnt mit einem schönen Silberpokal freuen. Die Freude war groß, da Sarah und Carlotta in ihrer Altersklasse den dritten Platz erreicht hatten und einen funkelnden bronzenen Pokal überreicht bekamen. Weiter so !! Für die Zukunft feilen wir noch etwas an der Taktik....



Die Badminton Gruppe Kinder 10-12 Jahre (19-20 Uhr) und Jugendliche 13-15 Jahre (20-21 Uhr) freuen sich am Freitag Abend immer über interessierte Neuteilnehmer, die Badminton richtig lernen und spielen wollen.

Silke Arnhold



Alter schützt vor Sportlichkeit nicht!

Wir, die Montagstruppe Jedermann sind im Durchschnitt 68 Jahre und mit der längste bestehende Sportgruppe seit Gründung 1973 des SSV.

Unsere Devise lautet: Hauptsache gemeinschaftlicher Spaß und eine Menge Unterhaltung. Eine kommunikative und bewegungsfreudige Truppe, die sich jeden Montag, außer in den Schulferien,



neuerdings schon um 20:00 Uhr in der großen Turnhalle trifft. Der Eindruck der Übungsleiterin ist, dass es montags viel zu erzählen gibt! Aber auch das ist ein wichtiger Bestandteil des Breitensports. Austausch fördert die Gemeinschaft!

Wenn wir vollzählig sind, zählt die Gruppe 18 sportlich Gesinnte und eine Vorturnerin, die, damit nicht nur Mund- und Gesichtsmuskulatur trainiert werden, den gymnastischen Teil moderiert. Eine dreiviertel Stunde wird Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und etwas Bauch- und Rückenmuskulatur mit „musikalischer Untermalung“ trainiert. Wenn alle Körperteile durchbewegt und gedehnt sind, wird so etwas wie Volleyball gespielt.

Nach so viel sportlichem Engagement geht es dann zum gemütlichen Teil des Abends über. Es ist Usus bei uns, dass derjenige, der Geburtstag hat oder hatte, einen ausgibt und zwar in Form eines

Kasten „Kaltgetränk“. Dann wird noch mehr erzählt und gelacht. Feuchtfrohlich halt.

Etwas ganz Besonderes gibt es zum St. Martin! Eine wahre Köstlichkeit, frisch gebacken von unserem Hauskonditor Manfred Haupts. Er überrascht uns jedes Jahr mit einem 80 cm großen Weckmann oder auch Stutenkerl genannt. Mmmhhhhh lecker!!!! Danke Manfred und Ehefrau Ute!!!

Damit sind dann die verbrannten Kalorien wieder aufgefüllt und der Sportlerdurst mit einem leckeren Kaltgetränk mit vier Buchstaben gestillt. Das zischt! Um 22:00 Uhr geht dann auch der schönste gesellige Montagjedermannabend zu Ende. Habe ich schon erwähnt, dass wir eine gemischte Gruppe sind? Einen besonderen Dank an die liebe Inge Hein, die den Leitungspart



übernimmt, wenn ich aus beruflichen Gründen verhindert bin.

Ich danke meinen so toll aktiven Turnschwestern und Turnbrüdern für ihr fröhliches, motiviertes regelmäßiges Erscheinen mit einem dreifach

HIPP HIPP, HURRA! Plopp und Prost!!!
Wir rosten noch lange nicht!

Petra Zahn

2015 war ein Jahr

der gleichmäßigen Entwicklung der „Gruppe-Mittwoch“. Die Kopffzahlen der Gruppen liegt derzeit bei ca. 10 bis 13 Sportlern pro Übungsabend.

Ich möchte mich an dieser Stelle wieder besonders bei allen Sportlern, die hier mit stetigem Erscheinen einen aufbauenden Übungsbetrieb ermöglicht haben herzlich bedanken. Trotzdem gibt es auch in 2015 kommen und gehen in der Gruppe. In der Mittwochsgruppe begrüßen wir ein neues Mitglied: Reiner, der nach vielen Jahren als Lehrer nun wieder zum Schüler wurde: er macht sich auch in der Rolle echt gut!

Gehen: Klaus und Brigitte Franke „sind gegangen“ aus mir gut nachvollziehbaren Gründen! Danke für all die Jahre, die Ihr so zuverlässig dabei wart und kommt ruhig wieder, wenn Zeit und Knochen es mal wieder erlauben sollten!



Nachdem die Mittwochsgruppe im letzten Jahr mit „beat the kautsch :-“) einen sportlichen Abend im SSV Heim verbrachte, war in 2015 ein ganz besonderes Event war angesagt: Power-Grillen in Christian Klöhns Garten. Die Begeisterung der SSV Sportler war groß (zumindest beim Essen und Trinken!) und es wurden sogar Stimmen laut: „.....So eine Garten-Grill-Gruppe würden wir uns im SSV auch noch als Dauereinrichtung

wünschen.....“.

Na Prost Mahlzeit! Uns allen wurde aber auch klar: wer gegrilltes essen kann, kann lange noch nicht gut grillen!! Daher Danke an Christian und Nadine, der/die uns diese Arbeit sehr erfolgreich abgenommen hatte(n). Allen Teilnehmern ebenfalls meinen herzlichen Dank. Am Abend des 16.12.2015 besuchen wir dann gemeinsam das „Kaisershaus“ und sorgen



für einen gemütlichen Ausklang des Tages und der Saison. Auch in diesem Jahr werden wir wieder zu Besuch auf dem Wülfrather „Weihnachtsmarkt“ sein und feiern dann zum Ausklang des Tages in einem Restaurant der Wahl. Im Laufe des Jahres waren wir Mittwochs nach dem Training nicht ununterbrochen in unserem fast SSV Stamm-Lokal-Franco, sondern setzten uns zu einem geselligen Abend im Anschluss an unsere Übungsstunden auch mal in der Umkleidekabine zusammen. Nicht besonders spekulativ, aber echt gesellig und gemütlich! Wir bewachten dabei meistens erfolglos einen Kasten Bierirgendwie verschwanden die vollen Flaschen „trotz“ unserer Anwesenheit.....

Ich freue mich auf das Jahr 2016 und hoffe es kommen alle gesund wieder. Mit sportlichen Grüßen:

(ÜL-Mittwochssport) *Heinz Wallraf*

Dank der langjährigen Kooperation

vom SSV-Knittkuhl mit dem Bewegungskindergarten in Hubbelrath, organisierten Susanne Babka und ihr Team vom SSV für alle Kindergärten und Tagesstätten des Bezirks 7 dieses neue Kinderbewegungsabzeichen.

In der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule wurde von Susanne Babka ein sehr ansprechender phantasievoller Bewegungsparcours aufgebaut, der den Vorgaben der Sportjugend NRW entsprach und Geist, Körper und alle Sinne im Kinde fordern und fördern sollte. Am 16.10.2015 war es dann endlich so weit. Gemeinsam mit engagierten Eltern, Team und Kindern fuhren wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Knittkuhl. Die Kinder waren gut auf dieses Ereignis vorbereitet worden, waren aber schon auf der Hinreise in freudiger Erwartungshaltung: gespannt, ein wenig aufgeregt und sehr gesprächig. Bewegung und neue Events begeisterten eben alle. Alle teilnehmenden Kinder wurden in der Halle fröhlich von Susanne Babka im Kreis begrüßt und sogleich ging es los mit einem animierenden Aufwärm- und Mitmachspiel. Die Neugier der Kinder auf den Parcours wurde geweckt und sie wurden für den Durchlauf in kleine Gruppen aufgeteilt. An jeder Station war ein Übungsleiter oder ein Helfer vom SSV präsent, um den Verlauf der einzelnen Übungen vor Ort besser und deutlicher



erklären zu können. Dadurch, dass Aufbau und Ablauf sehr gut überlegt und organisiert waren, erwarteten die Kinder keine längeren Wartezeiten. Zur Stärkung und Erfrischung für zwischendurch hatten fleißige Helfer ein herrliches Obst- und Gemüsebuffet vorbereitet, das uns alle begeisterte. Zum Abschied gab es nach drei Stunden Sportlichkeit für alle Kinder wieder einen gemeinsamen Kreis mit einer „richtigen Siegerehrung“ für die kleinen stolzen Sportler. Alle teilnehmenden Kinder wurden dabei persönlich beglückwünscht, erhielten eine Urkunde und einen kleinen Preis als Überraschung. Es gab nicht ein Kind, das diese Wertschätzung und Ehre für die erbrachte Leistung nicht mit großen Augen angenommen hat und dann mit einem äußerst positiven Gefühl diese Veranstaltung verließ. Wir, Kinder, Eltern und die Erzieherinnen bedanken uns im Namen aller Teilnehmer auf diesem Wege sehr herzlich für diese unvergessliche Veranstaltung des SSV Knittkuhl, die speziell für alle Kindergartenkinder organisiert wurde. Auf eine weitere tolle Zusammenarbeit in der Zukunft freuen sich

*Suzana Stanojevic
Angelika Grosch
Sonja Vouree*

aus dem Bewegungskindergarten in Hubbelrath

Susanne Babka



Fotos: unbekannt



Fotos: unbekannt

Seit Anfang Januar bietet die Karate-Abteilung

neben dem harten Karate auch wieder als Kursangebot das sanfte QI GONG an. Mittlerweile findet der Kurs zum dritten Mal statt und einige Teilnehmer sind von Anfang an dabei. Die Schwerpunkte der chinesischen Gesundheitsgymnastik sind, anders als im Sport, nicht auf körperliche Leistung ausgerichtet, sondern liegen auf Achtsamkeit und Sanftheit in den Bewegungen.

Weich, weit und rund sind deshalb die Schlüsselworte, die in jeder Übungsstunde fallen und die gar nicht so leicht umzusetzen sind. Lockerungsübungen und sanftes Anspannen ergänzen die Energieübungen. So kann das Qi, die Lebensenergie im Körper nach der chinesischen Sicht bewegt und im Körper gelenkt werden. Frei fließende Energie ist der Schlüssel zur Gesundheit.

Mit den Übungen lernen die Teilneh-



mer im Kurs ein kleines System, mit dem sie im Alltag mit wenig Aufwand ihre Gesundheit unterstützen können.

Martin Nienhaus

Ein neuer Kurs startet nach den Osterferien.

Bitte dazu im Büro anmelden.



Seit diesem Jahr

bietet der SSV Knittkuhl wieder Fußball für Jugendliche und Kinder an. Die Resonanz an den ersten Trainingstagen war sehr positiv und übertraf die Erwartungen. Es zeigte sich, dass ein großes Interesse an diesem Angebot besteht, nachdem es für ein halbes Jahr kein Fußballtraining in Knittkuhl gab. Torschuss, Ballannahme, Ballführung und Passen sind grundlegenden Prinzipien, die durch die Trainer vermittelt werden. Dabei steht der Spaß durch abwechslungsreiche Übungen im Vordergrund. Kinder und Jugendliche ab 5 Jahren sind eingeladen das Fußballtraining am Freitag zu besuchen. Das Training findet in den Wintermonaten in der Sporthalle der Grundschule Knittkuhl statt. Bei besseren Wetterbedingungen wird der Platz auf dem Schulhof genutzt.

Wir freuen uns auf jeden Nachwuchskicker!"

Tim Tiemann



Seit Anfang Januar

ist der erste Selbstbehauptungskurs der Karateabteilung im SSV gestartet. Rund 20 Teilnehmer - alt und jung - lernen in 9 Unterrichtseinheiten bis zu den Osterferien verschiedene Methoden der Selbstbehauptung und -verteidigung. Zu den Inhalten gehören unter anderem, dass die Teilnehmer gefährli-



che Situationen erkennen und diese vermeiden, sich lernen, mit Worten zu wehren und die Kraft der eigenen Stimme zu nutzen sowie Opfersignale zu vermeiden. Darüber hinaus werden den Teilnehmern das Gefühl für die richtige Distanz vermittelt und Möglichkeiten nahegebracht, wie die „richtige“ neutrale Distanz wiederhergestellt werden kann. Im Teil Selbstverteidigung unseres



Kurses erleben die Teilnehmer ihre eigene Kraft und Stärke und lernen, körperliche Angriffe rechtzeitig zu erkennen und sich mit einfachen Verteidigungstechniken wirksam zur Wehr zu setzen. Durchgeführt wird der Kurs durch die beiden Lehrer der Karate Abteilung Dirk Feller und Felix Roettig. Beide Schwarzgurt setzen sich seit langer Zeit mit den Prinzipien und Strategien des



Karate auseinander. Alle Inhalte des Selbstbehauptungskurses sind aus unserer Kampfkunst abgeleitet. Karate hat viele Facetten - neben dem Sport und der Selbstverteidigung unterstützt es die Persönlichkeit und gibt Stärke für den Alltag.

Dirk Feller





Die Liebe bleibt...

Jeder Mensch trauert anders, jeder Abschied ist anders. Wir begleiten und unterstützen Sie dabei, Ihren ganz persönlichen Weg des Abschiednehmens zu finden. Gerne sind wir für Sie da!

Bestattungen Dischleid · Tel. 0211-9296366
Quadenhofstr. 110 · 40625 Düsseldorf und
Grafenberger Allee 411 · 40230 Düsseldorf
www.dischleid.de

Christian Klöhn
1. Vorsitzender
☎ 0211 / 54 35 72 99
✉ ckloehn@ssv-knittkuhl.de

Oliver Brinks
2. Vorsitzender
☎ 0211 / 21 09 72 61

Lars Blaesing
1. Kassierer
☎ 0211 / 29 31 37

Vanessa Funke
2. Kassiererin
☎ 0176 / 30590136

Dr. Wolfgang Groß
Schriftleiter
☎ 0211 / 28 62 10

Susanne Babka
Vereinsportlehrerin
Stützpunktleitung RSG

Sportheim

40629 D-dorf Am Püttkamp 9
☎ / Fax 02 11 / 28 29 23
✉ buero@ssv-knittkuhl.de

Sprechzeiten Sportheim

Mi. 10:30 -12:30
Fr. 10:30 -12:30

zusätzlich:
siehe REHA/Gesundheitssport

Monika Klöhn
Heimausschuss
☎ 0211 / 94 21 46 26

Yvonne Roettig,
Vermietung Sportheim
☎ 0157 / 76418068

Karl-Heinz Altenrichter,
Schlichtungsausschuss
☎ 0211 / 28 21 59

Claudia Krause,
Jugendbeauftragte
☎ 02102 / 67 89 5

Walter Friedhoff
komm. Seniorenbeauftragter
☎ 02 11 / 17 83 76 35
Mobil: 0173 – 91 21 568

Abteilungen

TURNEN/GYMNASTIK

Martina Heinemann
Oberturnwartin
☎ 0211 / 4 22 85 86

Claudia Krause
Stellv. OTW
☎ 0 21 02 / 6 78 95

Inge Hein
Gymnastikwartin
☎ 0211 / 42 88 87

KARATE-DO/QI GONG

Jan Roettig
Abt.-Leiter
☎ 0211 / 94 21 05 63

Urte Salzer
☎ 0211 / 5 14 37 37

TANZSPORT

Gabriele Kretschmann,
Abt.-Leiterin
☎ 0211 / 2 89 00 63

Sabine Johannknecht
Stellv. Abt.-Leiterin
☎ 0176 / 24050407

TISCHTENNIS

Bernd Schaller, Abt.-Leiter
☎ 0211 / 9 29 36 37
mobil 01 63 / 5 44 68 85
✉ ommer-schaller@t-online.de

Michael Bensberg,
Stellv. Abt.-Leiter
☎ 0211 / 1 66 46 63
✉ bensbergm@gmx.de

VOLLEYBALL

Susanne Babka
siehe Vereinsportlehrerin

Dr. Wolfgang Groß
Stellv. Abt.-Leiter
☎ 0211 / 28 62 10

BASKETBALL

Achim Schmidt, Abt.-Leiter
☎ 01 73 / 5 14 01 11

Jens Gabriel, Stellv. Abt.-Leiter
☎ 02102 / 5519568

SPORTSCHÜTZEN
Horst Elschner, Abt.-Leiter
☎ 0211 / 29 70 03

Nadine Klöhn
Stellv. Abt.-Leiterin
☎ 02 11 / 54 35 72 99

Fachgruppen – Sparten

FITNESS / SPORTGRUPPE

Heinz Wallraf
Spartenleiter
☎ 0211 / 28 26 66

BADMINTON

Christian Klöhn s.o.
Spartenleiter

RHYTHM. SPORTGYMNASTIK

Stützpunktleitung
Susanne Babka s. o.
Abteilungsleitung
Leonid Lage
✉ buero@ssv-knittkuhl.de

SENIOREN, WANDERN

Ute Mann,
☎ 0211 / 29 35 64

REHA / GESUNDHEITSSPORT

Susanne Babka s.o.

Cornelia Missler
☎ 0211 / 29 86 94
✉ comissler@t-online.de
www.cornelia-missler.de

FREIZEIT- U. SPORT F. JEDERMANN / FITNESS- U. KRAFTTRAINING / SPORT FÜR ÄLTERE

Montag			
Trimm-Trab, Treffpunkt Parkplatz GGS Knittkuhl	18:45 - 19:20		Inge Hein
Turn-Spiel-Gruppe für jedermann „Montagsgruppe“	20:00 - 22:00	T	Petra Zahn
FreeStyle BodyFit	19:00 - 20:00	T	Cornelia Missler
Power-Fitness	20:00 - 21:30	Z	M. Johannknecht
Dienstag			
Wandern, jeden 1. Dienstag im Monat (siehe Aushang)	13:30	S	Ute Mann
Mittwoch			
Spielgruppe Volleyball „Mittwochsgruppe“	20:30 - 22:00	T	H. Wallraf / Chr. Klöhn
Walking-Treff (am Sportheim)	10:00		P. Happe / W. Friedhoff
Donnerstag			
2.Donnerstag im Monat Spiele-Nachmittag für Erw.	15:00 - 18:00	S	Erika Fritz
3.Donnerstag im Monat Gedächtnistraining	15:00 - 16:30	S	Ute Mann
Seniorentreff,jeden letzten Donnerstag im Monat	15:00 - 18:00	S	Ute Mann

TISCHTENNIS

Dienstag			
Herren / Hobbyspieler / Jugend	18:00 - 22:00	T	Bernd Schaller
Donnerstag			
Herren / Hobbyspieler / Jugend	18:00 - 22:00	T	Bernd Schaller

BADMINTON

Donnerstag			
Freizeit und Hobby für jedermann (ab 16 Jahre)	18:00 - 20:00	3	Joachim Büchner
Freitag			
Kinder (10-12 Jahre)	19:00 - 20:00	T	T. Arnhold
Jugendliche (13-15 Jahre)	20:00 - 21:00	T	T. Arnhold
Jugendliche (15-18 Jahre) im Aufbau	21:00 - 22:00	T	T. Arnhold

SPORTSCHÜTZEN

Sonntag nach Absprache	KK.- Damen / Herren	10:00 - 13:00	6	U. Müller / D. Peters
Sonntag nach Abspr.	Luftgewehrschießen 1	10:00 - 13:00	7	Horst Elschner
jeden 2.Mittwoch im Monat	Luftgewehrschießen 2	18:00 - 22:00	7	Jörg Handor

SPIELGRUPPEN

Mittwoch			
Kleinkinder (ab ca. 8 Monate)	09:30 - 11:00	Z	Katarzyna Weyler
Freitag			
Spielgruppe (auch für Geschwisterkinder bis 5 Jahre)	15:30 - 17:00	Z	M. Margagliotta

SONNTAGSWALKING			
	09:00	F	Ursel Müller ☎ 0211/ 29 44 94

GYMNASTIK / TANZ

Montag			
Gymnastik für Frauen	19:00 - 20:00	Z	Inge Hein
Dienstag			
StartUp Bauch-Beine-Po	10:00 - 11:00	Z	Cornelia Missler
Tanzmäuse, 4-5 Jahre	16:00 - 17:00	G	Sabine Johannknecht
Kindertanz Dancingstars, 6-7 Jahre	17:00 - 18:00	G	Sabine Johannknecht
Kindertanz Fun-Dancer, 8-10 Jahre	18:00 - 19:00	G	Natalie Brüne / Hanna Paul
Stretching	19:00 - 19:45	Z	Cornelia Missler
Pilates	19:45 - 20:45	Z	Cornelia Missler
Mittwoch			
Pilates	18:00 - 19:00	Z	Cornelia Missler
BodyFit	19:00 - 20:00	Z	Cornelia Missler
Donnerstag			
Aerobic	20:00 - 21:30	Z	Sabine Johannknecht
Anfänger und Mittelstufe orient. Tanz	20:00 - 21:30	G	C.Kalupke / B. Neumann
Freitag			
Kindertanz (Orientalisch) ab 6-13 Jahre	17:00 - 18:00	G	Gabriele Kretschmann
Orient. Tanz Erwachsene für Anfänger			
jeden 1. / 3. + 5. Freitag im Monat	20:00 - 21:30	G	Gabriele Kretschmann
Bollywood-Dance, 2.+ 4. Freitag i. M.	19:00 - 20:30	G	Claudia Kalupke

TURNEN / TRAMPOLIN / RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

Montag			
Kinderturnen, 3-6 Jahre	16:30 - 17:30	G	Andrea Blaha
Turnen, Spielen, Trampolin ab 6 Jahre	14:30 - 16:00	T	Sabine Johannknecht
Trampolinturnen / Turnen an Geräten	16:00 - 17:30	T	Susanne Babka
Dienstag			
Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahre	09:00 - 10:00	G	Silke Arnhold
Mittwoch			
Turnen – Allgemein	15:30 - 17:30	T	C. Krause
Turnen Fördergruppe	15:30 - 18:00	T	Claudia Krause
Donnerstag			
Kinderturnen 3-6 Jahre	16:00 - 17:00	T	Nicole Schleder
Eltern-Kind-Turnen	16:00 - 17:00	G	Andrea Blaha
Vorschulturnen	17:00 - 18:00	G	Andrea Blaha
Freitag			
Turnen Leistungsgruppe	16:30 - 19:00	T	Martina Heinemann
Tanz,Ballett,RSG ab ca. 5 Jahre	16:00 - 17:30	8	Jana Babka/ A. Resnikov
Rhythm.Sportgymnastik / Nachwuchs / TF Gruppen	17:00 - 19:00	8	J. Babka / J. Schwarzsulz
Samstag			
Talentsichtungsgruppe Rhythmische Sportgymnastik	10:00 - 12:00	8	Romina Schayestepour
Talentfördergruppe Rhythmische Sportgymnastik (Rhythmische Sportgymnastik – Sonderplan)	12:00 - 14:00	8	Romina Schayestepour

KARATE-DO

Montag Kurse siehe Aushänge
Anfänger/Quer- und Späteinsteiger
ab 12 Jahre, 9. bis 7. Kyu
Training ab 6. Kyu - Dan
Training ab 3. Kyu - Dan

18:00 - 19:00 G Dirk Feller/ Felix Roettig
19:00 - 21:00 G Martin Nienhaus
21:00 - 21:30 G Martin Nienhaus

Mittwoch
Qi Gong Kurse (nach Aushang)
Training ab 6. Kyu - Dan
Training ab 3. Kyu - Dan

18:00 - 19:00 G Martin Nienhaus
19:00 - 21:00 G Martin Nienhaus
21:00 - 21:30 G Martin Nienhaus

BALLSPIELE

Donnerstag
Ball- und Laufspiele für Mädchen u. Jungen ab 6 J.

17:00 - 18:00 T Nicole Schleder

VOLLEYBALL

Dienstag
Hobby-Mixed/Erwachsene u. Jugendliche

20:00 - 22:00 8 Oliver Brinks

FUSSBALL

Freitag
Training Kinder ab 6 Jahre

15:00-16:30 T Tim Tieman, Madlen
Erbendruth

BASKETBALL

Dienstag
Kinder (6-8 Jahre) MINI-BASKETBALL

17:00 - 18:00 G Jens Gabriel

Mittwoch
Herren 1

18:00 - 20:00 8 Jens Gabriel

Donnerstag
Herren 2

20:00 - 22:00 8 S. Witt / Simon Baethcke

Freitag
Herren 1

19:00 - 21:30 2 Jens Gabriel
20:00 - 22:00 Y Samira Witt / S.Baethcke

LEGENDE

- 1 = N.N.
- 2 = Turnhalle Realschule Schlüterstraße
- 3 = Sporthalle Gymnasium Am Poth
- 4 = Sportplatz/Halle Bergische Kaserne
- 5 = Hallenbad St. Josefs - Hospital, Unterrath, Am Klosterhof 1
- 6 = Anlage Angermund
- 7 = Anlage Hubbelrath
- 8 = MCG-Sporthalle, Gräulinger Str. 15
- 9 = Seniorenzentrum Haus Gallberg, Blankertzstrasse 24
- A = Therapiebad Wrangelsstrasse 40, Eingang St.Franziskusstrasse
- B = Therapiebad Gräulinger Str. 103, Gerresheim
- F = Bushaltestelle „In der Flieth“
- G = Gymnastikhalle / GGS Knittkuhl, Am Mergelsberg 1
- S = Sportheim
- T = Turnhalle / GGS Knittkuhl, Am Mergelsberg 1
- Y = Turnhalle / Konkordiastrasse 26
- Z = Sport&Gesundheits-Zentrum Knittkuhl, Am Schultersbusch 3

GESUNDHEITSSPORT / PRÄVENTION / REHABILITATIONSSPORT

Teilnahme möglich mit Verordnung 56 oder Abteilungsbeitrag

Montag

Gymnastik im Sitzen / Reha-Sport, Orthopädie 09:15 - 10:00 Z Susanne Babka
Reha-Gymnastik, Orthopädie 10:00-11:00 Z Susanne Babka
Reha-Sport / Lungensport 18:00 - 19:00 T Cornelia Missler
Reha-Wassergymnastik bei orthopäd. Erkrankungen 18:30 - 19:15 B Susanne Babka
Reha-Wassergymnastik bei orthopäd. Erkrankungen 19:15 - 20:00 B Susanne Babka
Reha-Wassergymnastik bei orthopäd. Erkrankungen 20:00 - 20:45 B Susanne Babka

Dienstag

Reha-Wassergymnastik bei orthopäd. Erkrankungen 09:00 - 09:45 A Sabine Johannknecht
Reha-Sport bei orthopädischen Erkrankungen 11:00 - 12:00 Z Silke Arnhold
Reha-Wassergymnastik bei orthop. Erkrankungen 16:45 - 17:30 5 Susanne Babka
Reha-Wassergymnastik bei orthop. Erkrankungen 17:30 - 18.15 5 Susanne Babka

Reha-Sport bei inneren Erkrankungen 18:00 - 19:00 Z Cornelia Missler
Pilates 19:45 - 20:45 Z Cornelia Missler
Wasser-Gymnastik 1 19:15 - 20:00 5 Brigitte Riebe-Neuhoff
Wasser-Gymnastik 2 20:00 - 20:45 5 Brigitte Riebe-Neuhoff

Mittwoch

Yoga (Kurs) NUR NACH ANMELDUNG Fortgeschrittene 20:00 - 21:00 Z Iris Nielsen
Reha Wassergymnastik bei orthop. Erkrankungen 08:15 - 09:00 A Susanne Babka
Reha Wassergymnastik bei orthop. Erkrankungen 09:00 - 09:45 A Susanne Babka
Pilates 18:00 - 19:00 Z Cornelia Missler
Reha Wassergymnastik bei orthop. Erkrankungen 19:00 - 19:45 B Silke Arnhold
Reha Wassergymnastik bei orthop. Erkrankungen 19:45 - 20:30 B Silke Arnhold
Reha Wassergymnastik bei orthop. Erkrankungen 20:30 - 21:15 B Silke Arnhold

Donnerstag

Gymnastik im Sitzen / Rehabilitationssport 10:00 - 10:45 9 Silke Arnhold
Hockergymnastik / Rehabilitationssport 09:15 - 10:00 Z Sabine Johannknecht
Orthop. Gymnastik / Rehabilitationssport 10:00 - 10:45 Z Sabine Johannknecht
Orthop. Gymnastik / Rehabilitationssport 11:00 - 11:45 Z Sabine Johannknecht
Wirbelsäulen-Gymnastik / Reha-Sport 17:00 - 18:00 Z Susanne Babka
Wirbelsäulen-Gymnastik / Reha-Sport 18:00 - 19:00 Z Susanne Babka
Wirbelsäulen-Gymnastik / Reha-Sport 19:00 - 20:00 Z Sabine Johannknecht
Rücken Vital (Kurs!) – siehe Aushänge 18:00 - 19:00 G Heike Groß

Freitag

Reha-Sport bei orthopädischen Erkrankungen 15:30 - 16:30 8 S. Johannknecht
Reha Wassergymnastik bei orthop. Erkrankungen 19:30 - 20:15 5 Susanne Babka
Reha Wassergymnastik bei orthop. Erkrankungen 20:15 - 21:00 5 Susanne Babka

Susanne Babka
Sprechzeiten im Gesundheitszentrum:

Am Schultersbusch 3 Tel.: 0211 / 20 92 71 38

mail: zentrum@ssv-knittkuhl.de

Mo. 11:00 - 13:00 Uhr
Do. 14:30 - 16:30 Uhr

Heimausschuss - Monika Klöhn ☎ 94 21 46 26 Sportheim Vermietung - Yvonne Roettig 0157 76418068

Montag	19:30-23:00 Uhr	Sitzungen der Vereinsorgane	
Mittwoch	10:30-12:30 Uhr	Büro- und Sprechzeit	Vereinssportlehrerin Susanne Babka
Freitag	10:30-12:30 Uhr	Büro- und Sprechzeit	Vereinssportlehrerin Susanne Babka
1. Sa. im Mon.	10:00-11:00 Uhr	Kassenstunde	
2. Donnerstag	15:00-18:00 Uhr	Spiele -Nachmittag für Erwachsene,	Erika Fritz ☎ 288935
3. Donnerstag	15:30-17:00 Uhr	Gedächtnistraining, U. Mann	☎ 293564
Letzt. Do. im Mon.	15:00-18:00 Uhr	Seniorentreff, U. Mann	

Ein Do. im Mon. 19:30-22:30 Uhr Stammtisch für alle: **JEDER IST WILLKOMMEN**
(siehe unten und Aushang)

Termine – Bitte vormerken

Do. 25. Februar	19:30 Uhr	Stammtisch	
Do. 03. März	19:30 Uhr	Stammtisch	
So. 13. März	10:00 Uhr	Osterfrühstück	mit ANMELDUNG !
Do. 07. April	19:30 Uhr	Stammtisch	
Do. 21. April	19:30 Uhr	Stammtisch	
Do. 05. Mai	10:00 Uhr	Himmelfahrtwandern	mit ANMELDUNG !
Do. 19. Mai	19:30 Uhr	Stammtisch	
Do. 02. Juni	19:30 Uhr	Stammtisch	
Do. 16. Juni	19:30 Uhr	Stammtisch	
Do. 30. Juni	19:30 Uhr	Stammtisch	
Do. 07. Juli	19:30 Uhr	Stammtisch	

Zusätzliche Veranstaltungen werden durch Aushang bekannt gegeben.

Rückblick auf das Jahr 2015

Die 28. ordentliche Abteilungsversammlung fand am 23. Januar statt. Die Vereinsmeisterschaften im Luftgewehrschießen wurden am 8. April in Hubbelrath durchgeführt, die Vereinsmeisterschaften im Kleinkaliberschießen am 12. April in Angermund. Am Familientag der Sportschützen ging es am 9. Mai bei herrlichem Wetter mit einem Bus nach Essen und zum Baldeneysee. Eine Bootsfahrt war obligatorisch und wurde rundum genossen. Leider bestand der Besuch der Aussichtsplattform „Tetraeder“ nur aus einem Anblick aus der Ferne, da der Fahrer die Auffahrt zur Aussichtsplattform nicht fand. Schließlich endete das Schützenjahr am 5. Dezember mit dem traditionellen Weihnachtsessen, das diesmal bei „Franco“ seinen lukullischen Lauf nahm. Zum Schluss noch ein Ausblick auf das Jahr 2016: Die Abteilung zählt ab dem 1.

Januar 2016 35 Mitglieder in 4 Mannschaften., denen weiterhin die Trainingsmöglichkeiten in Angermund und Hubbelrath zur Verfügung stehen. Unsere 29. ordentliche Abteilungsversammlung fand am Freitag, dem 15.1.2016 wie immer im SSV-Sportheim statt. Bei den erforderlichen Wahlen wurde Horst Elschner im Amt als Abteilungsleiter bestätigt. Da Dirk Einfeld als Stellvertreter nicht mehr zur Verfügung stand, wählte die Versammlung Nadine Klöhn als neue Stellvertreterin.

Auch in diesem Jahr soll wieder ein Tagesausflug stattfinden.

Wir freuen uns drauf!

Horst Elschner

UNSER ZENTRUM PLUS - GEMEINSAM AKTIV FÜR DAS ALTER

Die "zentren plus" werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf



Im „zentrum plus“ der AWO Ludenberg treffen Sie Menschen mit ähnlichen Interessen aus Ihrer Nachbarschaft, um gemeinsam aktiv zu werden. Menschen in der 2. und 3. Lebensphase stehen bei uns im Mittelpunkt. Unsere Angebote reichen von der Hilfe im Alltag, Gesundheitsförderung, Freizeit- und Begegnung bis zu Weiterbildungs- und Kreativangeboten, Kunst- und Kulturveranstaltungen sowie der Pflege interkultureller Begegnung.

Kontakt:

„zentrum plus“ der AWO Ludenberg
Benderstraße 129c
40625 Düsseldorf
Sabrina Tohouegnon,
Tel. 0211/60025-579

Zweigstelle:

Blanckertzstr. 26, Ludenberg



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

ANZEIGE

Im März 2015 war der SSV

Knittkuhl zum wiederholten Mal mit zwei Gruppen bei Deutschlands größtem Amateur-Tanzfestival/-wettbewerb in der Rheinhausen-Halle in Duisburg-Rheinhausen – den 27. Duisburger TANZtagen – vertreten.

Zusammen mit ihrer Trainerin Claudia Kalupke trat die Bollywood-Projektgruppe „Ensemble Mandira“ am Sonntag, dem 01.03.2015 mit einem Bollywood-Tanz im Showblock der Tanzsparte „Show, Step Musical“ ab 13 Uhr auf.

Die orientalische Tanzgruppe „SAHARA“ nahm am darauf folgenden Sonntag, dem 08. März 2015 im Showblock „Oriental & Folklore“ teil und landete in der Bewertung mit insgesamt 66,8 % sogar im Mittelfeld der Sparte „Oriental & Folklore“.

Beide Auftritte haben den Tänzerinnen des SSV Knittkuhl viel Spaß gemacht, denn so konnten sie mal wieder echte Bühnenluft schnuppern. Leider wurden sie wie immer von nur ganz wenigen Zuschauern aus den Reihen des SSV Knittkuhl dorthin begleitet.

Nach den Sommerferien richteten die „Kulturfreunde Knittkuhl“ am Wochenende des 15. und 16. August 2015 ein Mittelalterfest mit großem Ritterturnier aus, diesmal auf der Anlage der Rennbahn in Düsseldorf-Grafenberg. Leider war der Wettergott der Veranstaltung nur am Samstag wohlgesonnen. Am Sonn-



tag verdüsterten dicke Regenwolken den Himmel und luden ihre Last über dem Gelände der Grafenberger Rennbahn ab. Doch davon ließen sich die Tänzerinnen des SSV Knittkuhl nicht beeindrucken. Unter den wohlwollenden Augen der Markgräfin und der ihr treu ergebenen Ritterschaft sowie dem Oberhaupt der nahen Landeshauptstadt, Herrn Oberbürgermeister Thomas Geisel und vieler Zuschauer trotzten die Amazonas des SSV Knittkuhl dem Dauerregen. Unter Leitung ihrer Trainerin Gabriele Kretschmann zeigten „Les Amazones des Assassines“ einen Gruppentanz im Tribal-Stil. Danach bewiesen die Schwerträgerinnen der Amazonas in einem weiteren Tanz ihr Geschick mit dem orientalischen Krummsäbel in einer spontan improvisierten Zugabe. Musikalisch unterstützt wurden sie dabei von der Musikgruppe „A la Via“, die sich vortrefflich auf mittelalterliche Klänge versteht.

Im Jahr 2016 ist bereits wieder zumindest ein Auftritt der orientalischen Tanzgruppen geplant; bei der 11. und voraussichtlich letzten Karnevalssitzung der Kulturfreunde Knittkuhl am Samstag, dem 23. Januar 2016 werden die orientalischen Tanzgruppen das Publikum in der Conescheune mit einem Kurzprogramm unterhalten.

*Gaby Kretschmann, Brigitte Neumann
und Claudia Kalupke*



Basketball-Abteilung fängt wieder an zu gedeihen !

Zu Saisonbeginn konnte die Basketball-Abteilung 2 Mannschaften für den Spielbetrieb stellen sowie eine U10 Mannschaft, die aber nicht am Spielbetrieb teilnimmt. Nach dem Aufstieg der 1. Herrenmannschaft in die Bezirksliga 5 konnte man auch eine neue Mannschaft für die Kreisliga melden.

Das Ziel beider Mannschaften war und ist es oben mitzuspielen. Dies gelang der 1. Mannschaft in der Hinrunde nicht, man verlor 6 der ersten 10 Spiele und rutschte dadurch in den Tabellenkeller. Zuletzt konnte man aber 5 Spiele in Folge gewinnen, darunter sogar gegen den Tabellenführer aus Grevenbroich.

Der Hauptteil der 2. Mannschaft kannte sich schon vorher aus dem Uni-Sport. Dieser Vorteil zeigte sich sofort in dieser Saison, bis jetzt konnte man alle Spiele

in der Kreisliga deutlich gewinnen. Zum jetzigen Zeitpunkt steht die 2. Garde auf dem ersten Tabellenplatz und ist somit für die Playoffs qualifiziert, in denen es um den Aufstieg in die Bezirksliga geht. Nach zahlreichen Abgängen in den Jungenmannschaften und die dadurch entstandene Einstellung des Spielbetriebes im Jugendbereich hat man vor 2 Jahren eine Basketball-AG ins Leben gerufen, um den Grundstein der Abteilung neu zu legen. Die zu Beginn nicht gut besuchte AG, kann sich heute kaum noch vor Nachfragen retten.

Mittlerweile stehen jeden Dienstag zwischen 10 und 20 heranwachsende Basketballer in der Halle und erfreuen sich an dieser tollen Sportart.

Jens Gabriel



Alle Jahre wieder

steht unser Jahresbericht an. Da sich die Wettkämpfe jedes Jahr wiederholen, gibt es im Großen und Ganzen nicht viel Neues zu berichten. Positiv ist zu vermelden, dass seit dem Sommer wieder viele neue Mädchen (und auch zwei Jungen) zum Gerätturnen gefunden haben. Vor allem bei den „Großen“ gibt es neue Gesichter, also besonders in einem Alter, in dem leider meistens mehr Turnerinnen aufhören als neu anzufangen. Auch bei den kleineren Turnerinnen (unter 10 Jahren) sind einige neue Mädchen angemeldet worden, die jetzt langsam an das Wettkampfturnen herangeführt werden. Die Wettkampfsaison begann bereits im März mit dem ersten Teil des Mini-Mäuse-Cups, an dem die kleinen Turnerinnen an je 2 Geräten pro Wettkampftag antreten, damit nicht zu viele Übungen auf einmal gelernt werden müssen. Der zweite Teil findet dann jeweils im Herbst des-

selben Jahres statt. Gewertet wird jeder Wettkampf, aber es gibt für die Kinder, die an beiden Tagen mitmachen, auch eine Gesamtwertung. Bei der Gesamtwertung erzielte Despina Delavekoura den 10., Clara von Löwenich den 9. und Filippa Krause den 2. Platz. Als einziger Junge nahm Timo Krause an beiden

Wettkämpfen teil. Aufgrund ihres Alters dürfen aber in 2016 alle Mädchen nicht mehr an diesem Wettkampf teilnehmen. Unser Sommer-Cup, ein jetzt schon traditioneller Freundschaftswettkampf zwischen dem Gerresheimer TV, TuS Erkrath und uns, fand diesmal aufgrund von Terminschwierigkeiten erst im September in

Erkrath statt. Hier waren wir mit 11 Mädchen sehr gut vertreten und haben auch sehr gute Plätze erreicht. Nächstes Jahr werden wir wieder als Ausrichter fungieren. Weiterhin haben wir am Düsseldorf Turnabzeichen mit 10 Turnerinnen (hierbei gab es 6 Gold-, 3 Silber- und eine Bronze-Medaille) und am Wahlvierkampf mit 9 Turnerinnen teilgenommen. Hier werden im Gegensatz zu den Pflichtwettkämpfen nur Elemente mit unterschiedlichen Schwierigkeiten geturnt bzw. je zwei Geräte und zwei Leichtathletikdisziplinen absolviert.

Am Ende des Jahres gab es dann noch die Verbandsmeisterschaft, allerdings turnte für uns nur Filippa Krause mit und erreichte bei ihrem ersten großen Wettkampf einen sehr guten 2. Platz.

*Martina Heinemann
und Claudia Krause*



Orthopädische Reha Hockergymnastik

Donnerstag ist der Tag für orthopädischen Reha Sport, Sitzgymnastik. Im Altenheim Gallberg im Saal „Alte Löwen“ trifft man sich um 10.00 Uhr mit Silke Arnhold. In dieser Gruppe wird mit kleinen Geräten, z.B. Bällen, Stretchband, Gewichten und Terraband an der Kräftigung der Muskulatur von Armen, Beinen und Rumpf (Zwerchfell beim Lachen) gearbeitet. Ebenso wird Wert auf Koordination und Gleichgewichtsübungen gelegt. Durch regelmäßige Teilnahme bei der Sturzprophylaxe, nach dem Ulmer Model soll eine verbesserte Alltagsicherheit beim Gehen erlangt werden. Auch Dehnung und Streckung gehören selbstverständlich dazu. Und natürlich Mundgymnastik.

Wir legen uns in dieser Gruppe grundsätzlich nicht auf den Boden. Kleine Gedächtnisspiele, auch mit Bewegung, machen miteinander viel Spaß. Jeder fühlt sich willkommen und kann mitmachen. Ob mit ärztlicher Verordnung 56 oder als SSV Gesundheitssportmitglied, in diesen Gruppen findet orthopädischer Rehasport unter fachkundiger Anleitung im Sitzen oder Gehen statt.

Hier wird Sitzsport mit Spaß gemacht und man kommt auch mal ins Schwitzen.

Silke Arnhold

Fotos: S. Arnhold



Das FreeStyle BodyFit

Montags von 19.00-20.00 Uhr. Das FreeStyle-BodyFit Zirkeltraining montags ist inzwischen nach dem Umzug in die große Sporthalle der Grundschule Knittkuhl gut angelaufen. Wir haben diverse Geräte für einen gezielten Muskelaufbau im Einsatz und spezielle Übungen für die allgemeine Fitness. Besonderen Wert legen wir darauf, nicht nur einzelne Muskelgruppen isoliert zu trainieren, sondern wir kombinieren Körperspannung, Koordination und Gleichgewicht in den einzelnen Übungen und haben so ein optimales Ganzkörpertraining. Besonders die Übungen am Slingtrainer fördern eine gute Körperspannung. Die Übungen sind abwechslungsreich und aufeinander abgestimmt, sodass z.B. auf Schnellkraftübungen ruhigeres Hanteltraining folgt. Die einzelnen Übungen werden immer 2 Minuten ausgeführt, in dem Zeitfenster kann jeder seine Intensität wählen. Pausen gibt es nicht, zwischen dem Übungs- bzw. Gerätewechsel findet immer ein Cardioteil statt.

Die Kombination aus wechselnden Kräftigungsübungen für unterschiedliche Muskelgruppen und Cardio-Elementen machen das Zirkeltraining zu einer perfekten Fettkiller-Mischung. Innerhalb kurzer Zeit verbindet man Ausdauer- und Krafttraining und profitiert so von straffen Muskeln und einer Top-Kondition. Auch kann bei diesem Training ganz individuell trainiert werden. Wer eine bestimmte Muskelgruppe trainieren möchte oder für eine bestimmte Sportart besonders fit werden will, bekommt entsprechende Übungen gezeigt. Sollte ein muskuläres oder verletzungsbedingtes Defizit vorliegen, kann auch darauf individuell eingegangen werden. Natürlich wird das Training professionell von unserer erfahrenen Lehr-Trainerin Connie überwacht um ein physiologisch perfektes Bewegungstraining zu garantieren. Aufgrund der jetzt viel größeren Trainingsstätte können wir wieder neue Teilnehmer aufnehmen!

Connie Missler



Gerade endete das Jahr

mit unserem Adventsnachmittag, da mahnt auch schon der Termin den Jahresbericht 2015 an.

Manchmal fällt ein Referent ganz plötzlich aus, etwa wegen Krankheit oder Terminschwierigkeiten. Dann bin ich -unvorbereitet - gefragt. Aber eine Gruppe von mehr als 40 Teilnehmern hat immer etwas zu besprechen und abschließend lese ich vor, Gedichte oder amüsante Geschichten. So war's im **Januar** und **August**. Im **Februar** stellten Wolfgang Dusener und Mario Volpicelli ihren Schmuck mit integrierten Magneten vor, die beim Tragen Wohlbefinden versprechen.

Im **März** besuchte uns Monika Meister, Seniorenbeauftragte im Stadtbezirk 7. Sie erläuterte die verschiedenen Verfügungen und betonte die Wichtigkeit der Vorsorgeverfügung. Fürsorglich hatte sie Formulare für uns mitgebracht.

Im **April** nahm uns Volker Peters mit auf eine musikalische Reise, beginnend mit Gregorianischen Gesängen, überleitend zu bekannten Liedern, Evergreens bis hin zu Robert Gernhardt. Alle Beispiele wurden kommentiert und rundeten die Darbietung ab. Danke, auch für die sicher umfangreiche Vorbereitung.

Im **Mai** spürte ich, wie sehr mir unser verstorbener Seniorenbeauftragter Joachim Döring fehlte. Jetzt mussten wir seinen vorbereiteten Tagesausflug alleine organisieren. Spontane Hilfe sagte Ernst Evers zu. So erlebten wir entspannt eine sonnige Fahrt mit guter Laune und ohne Pannen: Maria Laach, Vulkanexpress nach Mayschoss, Führung durch den alten Weinkeller mit Verkostung. Irma und Ernst brachten alle wohlbehalten nach Knittkuhl zurück.

Niemand muss sich in plötzlicher Notsituation verloren fühlen. Mit seinem Flyer „Hilfe im Alltag“ bietet Jörg Kupitz ein umfangreiches Programm an. Alle

Maßnahmen sind ordnungsgemäß versichert. Herr Kupitz wohnt in Knittkuhl und ist so für uns bequem erreichbar. Als Gastgeschenk überreichte er mir einen Gutschein für die Seniorenarbeit im Verein. Danke!

Im **September** freuten wir uns auf den Besuch von Herrn Manfred Breuckmann. Wie verabredet bescherte er uns einen amüsanten Nachmittag. Er plauderte humorvoll über Fußball von damals und heute. Besonders lachen mussten wir über die Sprüche der Fußballer, die er zum Besten gab. Wie schön, wenn auch Prominente in unserer Nähe uns ihre Zeit schenken!

Ilse Faschina sang aus ihrem musikalischen Repertoire. Bei bekannten Liedern lud sie zum Mitsingen ein. Der Funke sprang über und wir freuten uns beim musikalischen Miteinander.

Gerd Lange, ehemaliger Brudermeister der Sebastianer Schützen in Hubbelrath kennt sich aus im Schützenwesen. Er weiß um die umfangreichen Aufgaben der Schützen, die nicht nur feiern, sondern helfen, Tradition pflegen und auch mit der Zeit gehen. So hat sich der Verein früh für evangelische Christen geöffnet, Frauen aufgenommen in seine Schützengemeinschaft und die Hubbelrather Sebastianer bemühen sich, Alteingesessene und Neubürger zu verbinden. Folgen wir Senioren doch alle gerne ihrer freundlichen Einladung zum Seniorennachmittag mit leckeren Kuchen und humorvollen Beiträgen. Dann bringen die Sternsinger allen den Neujahrssegens. Wünschen wir, dass ihr Segen hilft, ein friedvolles neues Jahr 2016 zu erleben!

Ute Mann

Gedächtnistraining

Spätestens wenn wir Brille oder Schlüssel verzweifelt suchen, fällt uns das Angebot „Gedächtnistraining“ ein. Jeden 3. Donnerstag im Monat üben wir fleißig konzentriertes Denken. „Warm up“ beginnt mit Reimen und Liedern koordiniert mit Bewegung. Wir arbeiten an Wortketten, setzen Zahlenreihen nach bestimmten Regeln fort, versuchen mit links leserlich zu schreiben, Wortakrobatik ist gefragt - wir sind schließlich ein Sportverein - wir denken um die Ecke, lösen Anagramme auf, streichen in Windeseile Zahlen oder Buchstaben und staunen, wenn andere noch mehr Wörter mit 4 a (Katamaran) gefunden haben. Animierte Synapsen bringen unser Gehirn zum Glühen. Ziel erreicht! Wer Spaß am Knobeln, Denken, Lösen hat, ist hier richtig. Und vielleicht finden sich Brille und Schlüssel wieder auf dem Kopf oder in der Tasche, am Haken.

Wandern,

jeden 1. Dienstag im Monat. Eigentlich gehen wir 1 1/2 Stunden spazieren in netter Gesellschaft zur Einkehr in der näheren Umgebung. Ab und an besichtigen wir auch: den japanischen Garten im Nordpark, das Industriedenkmal „Ringofen“ mit der neuen Stele an der Lehmabbauwand, den Botanischen Garten oder die Maxkirche. In der Adventszeit schlemmen wir uns durch die 5 Weihnachtsmärkte Düsseldorf und beruhigen anschließend unseren Magen im „Kabuffge“ mit Killepitsch.

Lust auf einen „bewegten“ Nachmittag?

Ute Mann



Christel wird 90 J



Käthe wird 95J



Manni Breuckmann beim SSV



Heute: Jennifer Young

Jennifer Young ist 14 Jahre alt und eigentlich ein ganz normales junges Mädchen. Wenn da nicht die Sportart Rhythmische Sport Gymnastik (RSG) wäre, die sie dann doch von anderen in ihrer Altersgruppe unterscheidet. RSG ist eine Turnsportart. Sie ist aus der Wettkampfgymnastik mit und ohne Handgeräten entstanden und wird mit Musikbegleitung durchgeführt. RSG ist vor allem durch gymnastische und tänzerische Elemente gekennzeichnet und erfordert in hohem Maß Körperbeherrschung, Gleichgewichts- und Rhythmusgefühl. Genau diese Eigenschaften kann man natürlich in die Wiege gelegt bekommen, aber wenn man erfolgreich sein will, muss man sehr viel dafür tun, um diese Gaben zu vervollkommen. Das bedeutet dann natürlich auch, dass man auf vieles, was andere Mädchen in dem Alter so ma-



Foto: D.Young

chen, verzichten muss. Wenn man diesen Fleiß und vor allem diese Willensstärke aufbringt, kann man es weit bringen. Bei den Deutschen Meisterschaften der RSG belegte Jennifer mit ihrer Gruppe den dritten Platz und gewann damit die Bronzemedaille in der Leistungsklasse. Das haben wir zum Anlass genommen einmal nachzufragen:

Was fasziniert dich an RSG?

Die einzelnen turnerischen Elemente und die Beweglichkeit. Dann noch ganz besonders die Gerätetechniken. In der Rhythmischen Sportgymnastik gibt es fünf Handgeräte: Seil, Reifen, Ball, Keule und Band.

Mit wie viel Jahren hast du angefangen mit RSG und warum?

Angefangen habe ich mit 7 Jahren weil ich unbedingt einen Sport machen wollte der mir besonders gefällt. Davor habe ich auch noch Hockey gespielt oder auch hier im SSV geturnt, ich wollte aber mehr.

Welche Erfolge hattest du bisher?

Ich bin mehrfache rheinische Meisterin, belegte top ten Plätze bei deutschen Meisterschaften bzw. bei Bundesfinalen. In 2015 war es ein 3ter Platz mit meiner Gruppe bei den deutschen Gruppenmeisterschaften in Leipzig. Mein größter Erfolg war die Goldmedaille beim Miss Valentine International Cup in Tartu in Estland.

Welche Ziele hast du noch, was willst du noch erreichen?

Ich möchte sehr gerne Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft werden, egal, ob in der Gruppe oder als Einzelsportlerin. Aus den Platzierungen der Deutschen Meisterschaften ergibt sich eine Einstufung für den Kader der Nationalmannschaft.

Hast du Vorbilder im Sport?

Ja, Aleksandra Soldatova die dritte des World Cup Finales 2015.

Kannst du bei den Wettkampfhoreographien mitbestimmen?

Als ich in Halle im Sportinternat war, durften wir Ideen mit einbringen. Hier habe ich dieses Jahr noch keine Choreo bekommen.

Wer sucht die Musik aus und kannst du da mitbestimmen?

Die Trainer suchen sie aus, wir dürfen aber trotzdem unsere Meinung sagen und eigene Vorschläge bringen.

Gibt es andere Sportarten, die du ausübst?

Nein, außer Rudern im Gymnasium am Poth bleibt mir keine Zeit mehr.

Hast du besondere Lieblingsfächer in der Schule?

Französisch und Bio-Chemie

Hast du noch Zeit für Hobbys?

Ja, ich fotografiere unheimlich gerne und ansonsten ist die Rhythmische Sportgymnastik mein größtes Hobby, in das ich auch die meiste Zeit investiere. Ich bin natürlich auch allen dankbar, die mich in meinem Sport unterstützen. Ich finde es toll, dass meine Eltern, meine Trainerinnen und der SSV voll hinter mir stehen.

Jennifer, nachdem wir nun wissen wie knapp deine Zeit bemessen ist, bedanken wir uns ganz herzlich bei dir und wünschen dir für deine sportliche Zukunft alles Gute und weiterhin viel Erfolg.

Volker Peters

Dieses Interview sollte im Heft 3/2015 erscheinen. Aus technischen Gründen konnte dies nicht erfolgen. Deshalb holen wir es hier nach.

von Marina Lage vom SSV Knittkuhl.

4 Goldmedaillen für RSG-Athletinnen in Luxemburg.

64 Gymnastinnen aus 30 Ländern, darunter Teilnehmerinnen aus den USA, Kanada, Peru, Argentinien, Russland, Norwegen, Israel, Bulgarien, Italien, Spanien und Norwegen kämpften in Luxemburg vom 18. Bis 20. Dezember um den Sieg im diesjährigen LUXEMBOURG CUP.

Marina Lage vom SSV Knittkuhl, die Dritte der deutschen Meisterschaften in ihrer Altersklasse kam sowohl im Mehrkampf als auch in beiden Geräten Seil und Reifen auf den ersten Platz und gewann damit 3 Goldmedaillen in der Wettkampfklasse. Nika Magas, ebenfalls vom SSV Knittkuhl errang eine Goldmedaille mit ihrer Bandübung. Damit wurde einmal mehr die erfolgreiche Arbeit des Landesleistungsstützpunktes Rhythmische Sportgymnastik in Düsseldorf belohnt.

Ein tolles Ergebnis, wir gratulieren.



Foto: unbekannt

Auch 2016 möchten wir wieder

die Gelegenheit bieten,

das Deutsche Sportabzeichen zu machen.

Da unsere Trainingsstätte in der Bergischen Kaserne leider nicht mehr zur Verfügung steht, werden wir wieder beim Düsseldorfer Turnverein von 1847 e.V. am Staufenbergplatz mittrainieren.

Ab 12.04.2016 geht es los.

Ab da kann jeden Mittwoch trainiert und die einzelnen Prüfungen abgelegt werden.

Wir vom SSV treffen uns

am 13.04.2016

um 17:50 Uhr

auf dem Parkplatz beim Staufenbergplatz.

Von dort aus gehen wir dann gemeinsam auf den Sportplatz.

Weitere Termine können wir gerne abstimmen.

Es freut sich auf Euch Oliver Brinks

BERGISCHE APOTHEKE & PHÖNIX APOTHEKE



APOTHEKERIN ZOYA SEPEHRI

Auch in diesem Jahr stehen wir Ihnen in allen Fragen der Gesundheit zur Seite: jetzt auch als App „Apotheke vor Ort“ für Ihr Smartphone und im web unter:

www.apo-knittkuhl.de

Unsere Serviceleistungen:

- Blutdruckmessung
- Verleih von medizinischen Geräten
- Kostenloser Zustelldienst
- Kundenkarten (z.B. 3% Rabatt)

BERGISCHE APOTHEKE: AM PÜTTKAMP 3 • 40629 DÜSSELDORF • TELEFON 0211 - 297929 • FAX 0211 - 297576
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 08:30 - 13:00 und 15:00 - 18:30 • Mi. Nachmittag geschlossen • Sa. 09:00 - 13.00

PHÖNIX APOTHEKE: BENDERSTRASSE 106 • 40625 DÜSSELDORF • TELEFON 0211 - 289375 • FAX 0211 - 29 38 27
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 08:30 - 13:00 und 15:00 - 18:30 • Sa. 09:00 - 13.00

E-MAIL BERGISCHE.APOTHEKE@ONLINE.DE

Am 31.01. hatte der SSV zu seinem traditionellen Neujahrsempfang geladen.

Über 60 Gäste waren dieser Einladung gefolgt. Und so ließen der erste Vorsitzende Christian Klöhn und der zweite Vorsitzende Oliver Brinks das vergangene Jahr Revue passieren und blickten optimistisch auf das neue Jahr 2016. Das Motto des Vormittags hieß „Danke“. Und unter dieses Motto stellte Christian Klöhn die hervorragende Unterstützung der Mitglieder des Vereins und der befreundeten Organisationen heraus. Stellvertretend für die stillen Helfer im Hintergrund dankte er Ursula Elschner, die dem Verein über viele Jahrzehnte vor allem mit Tat zur Seite stand. Weiter dankte er dem Ehepaar Dziwisch. Ohne ihre unkomplizierte und kooperierende Art wäre der Ablauf in den Hallen der GGS Knittkuhl nicht möglich. Aber auch Politik und Verwaltung sollten nicht zu kurz kommen. Gerade der Stadtbezirk 7 ist durch ein gemeinsames, über Parteigrenzen hinweg konstruktives Arbeiten geprägt. Dieses stellte Christian Klöhn heraus. Repräsentativ für die gesamte Bezirksvertretung dankte er Claudia von Rappard, die hier die Fäden zusammen hält. Oliver Brinks gab dann einen Rückblick über die sportlichen Ereignisse und Ergebnisse des vergangenen Jahres. Er lobte die tollen Platzierungen in der RSG und das Wiedererstarken der Basketballabteilung. In diesem Zusammenhang ehrte er den Abteilungsleiter Achim Schmidt für sein besonderes Engagement mit der silbernen Ehrennadel. Im letzten Redeteil gab Christian Klöhn einen Ausblick auf 2016. Hier wurde auch die neue Internetpräsenz vorgestellt. Christian freute sich, mit Christian Stubbe und Tim Tiemann zwei neue, motivierte Mitarbeiter gewonnen zu haben. Zum Abschluss des offiziellen Teils dankte der stellvertretende Bezirksbürgermeister Hanno Bremer den beiden Vorsitzenden und dem Verein für die



Eine freudige Überraschung : Ralf Ludwig überreichte dem 1. Vorsitzenden einen Scheck seiner Stiftung über 1500 Euro für den Verein

fantastische Arbeit. Danach wurden alle Gäste vom Heimausschuss in gewohnter Qualität beköstigt, während in verschiedensten Gesprächen die Vereinsthemen besprochen wurden.

Wir freuen uns auf 2016.

Christian Klöhn



Achim Schmidt erhält die silberne Ehrennadel des Vereins

...findet immer mehr Freunde.

Die Turnhalle der GGS Knittkuhl, in der die Veranstaltung seit Jahren stattfindet, war voll mit vorwiegend entspannten Eltern und gespannten Kindern. Wie immer wurde es ein bunter Nachmittag, an dem viele Sportgruppen zeigten, wofür der Verein steht. Vorführungen im Trampolinspringen,

sportlichen Parcours selbst zu testen. Die Gelegenheit wurde reichlich wahrgenommen. Die Sportabzeichen wurden wie jedes Jahr in diesem Rahmen verliehen. Den krönenden Abschluss der Veranstaltung, zumindest für die kleinen Besucher, bildete der Besuch des Nikolaus, der schon sehnsüchtig erwartet wurde. Auch dieses Jahr hatte er für alle Kinder



Foto: N. Klöhn

Kindertanz, RSG, Turnen und Orientalischem Tanz begeisterten das Publikum. Ein besonderes Highlight war die Verleihung des Jugendbestenpreises an Gabriela Mateo und Djana Kopeika für besondere Leistungen in der RSG sowie die Verleihung der bronzenen Ehrennadel an Jennifer Young für den 3. Platz bei den Deutschen Meisterschaften. In der Pause waren alle Besucher, groß und klein, eingeladen, einen schnell aufgebauten

eine kleine Überraschung dabei. Der offizielle Teil einer wunderschönen, traditionellen Veranstaltung des SSV war damit beendet. Ein Dank geht an alle freiwilligen Helfer, ohne die es auch dieses Mal nicht ging. Besonders möchten wir die Seniorengruppe und den Heimausschuss erwähnen, die sich um unser aller leibliches Wohl gekümmert haben.

Der Vorstand



Ich weiß nicht, wie es euch geht,

aber mit manchen Sportarten tu ich mich etwas schwer. Das ist diesmal nicht die Rhythmische Sportgymnastik; die ist wieder auf einem guten Weg. Nein, es ist eine Sportart, bei der unsere Geräteausführung zur Zeit mehr oder weniger im Keller oder in der Garage vor sich hin dümmert: unser Fahrrad. Könnte es lesen, würde es erzittern, denn was ist es schon im Vergleich zu dem, was da auf uns zurollt: Der Start der Tour de France 2017 in Düsseldorf! Kaum ist die Entscheidung gefallen und ausführlich pressemäßig begleitet, wird uns weniger sportlich Versierten klar gemacht, „welche wichtigen Impulse für die Entwicklung unserer Sport- und Vereinslandschaft und für den Radverkehr vor unserer Haustür durch diese Entscheidung gesetzt werden.“

HÄÄ?

War da nicht mal was mit gewissen Herren Ullrich, Armstrong, Zabel oder einem Team Festina, dessen Fahrer, Betreuer, Ärzte und Teamleitung komplett wegen nachgewiesenem Doping 1998 von der Tour ausgeschlossen wurden? Oder haben wir den Fall Fuentes erfolgreich verdrängt, der Organisator und Täter einer groß angelegten mafiösen Dopingstruktur war und 2013 zu Haft und Berufsverbot verurteilt wurde? Oder dass 2007 der Gesamtführende Rasmussen vom Team „Rabobank“ aus Tour und Mannschaft genommen wurde, weil er mit Dynepo gedopt war? Aber wie sagte doch der Präsident des Bundes Deutscher Radfahrer: „ Ein verseuchtes Jahrzehnt ist endlich aufgearbeitet.“ Na dann. 2015 war es schließlich nur dieser Luca Paolini, der sich mit einer positiven Kokain-Analyse hat erwischen lassen. Dumm gelaufen. Der Brite Froome wur-

de strahlender Sieger, der auf der ersten Pyrenäen-Etappe eine Leistung hinlegte, die nicht einmal die gut gedopten Vorjahressieger auf die Kette gekriegt hatten. So empfand es der frühere EPO-Konsument und EX-Profi Laurant Jalabert : „Unangenehm anzuschauen.“ Und noch einer, der es wissen muss, streute einen Verdacht in diese Richtung: Lance Armstrong. Aber der war vermutlich nur neidisch. Harren wir also der weltgrößten pharmazeutischen Leistungsshow, die unsere Stadt beherbergen darf und seien wir uns bewusst, dass ausgerechnet dieses Sportereignis „eine einzigartige Gelegenheit ist, den Düsseldorfer Osten einer weltweiten Öffentlichkeit zu präsentieren.“ Na ja. Vielleicht sollte man es als Vertreter des Düsseldorfer Ostens im Zuschauerbereich machen wie die ersten Tourfahrer zu Beginn des vorigen Jahrhunderts. Da wurden die Trinkflaschen mit Alkohol und Koffein gefüllt. So lässt sich manches ertragen. Aber es sind ja noch ca. 17 Monate Zeit. Zeit genug, um seinem eigenen Rad seine ganze Aufmerksamkeit und Liebe zu schenken und einen ganz neuen Blick auf den Radsport zu gewinnen.

Wolfgang Grub

BRILLEN MÜLLER

ANZEIGE

Immer die richtige Brille für Beruf, Sport und Freizeit.

Exklusive Marken - Neue Kollektionen.

Benderstr. 71a, 40625 Düsseldorf, Tel.: 0211 - 28 77 74
www.brillen-mueller-duesseldorf.de

Namen werden nicht im Internet veröffentlicht

Stichtag 18.01.2016 983 Mitglieder

Restaurant

ANZEIGE

Kaisershaus

Wir empfehlen Ihnen nach den den jecken Tagen die Seele im Rothhäuser Bachtal baumeln zu lassen. Anschließend begrüßen wir Sie herzlich bei uns mit deftigen oder wilden Köstlichkeiten!

Denken Sie an Ihre Reservierung für die Osterfeiertage!

Küche durchgehend ab 11:30 Uhr geöffnet. Montag Ruhetag.

Reservierung erwünscht.

Erkrather Landstr. 82
40629 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 243320
www.kaisershaus.de



Sportler brauchen gesundes Essen

Impressum

Herausgeber:

Spiel- und Sportverein Düsseldorf-Knittkuhl 1972 e.V.
Am Püttkamp 9, 40629 Düsseldorf
☎/Fax 0211 / 28 29 23

SSV im Internet:

www.ssv-knittkuhl.de
E-mail: buero@ssv-knittkuhl.de
oder zentrum@ssv-knittkuhl.de

Vorsitzender:

Klöhn, Christian: ☎ 0211 / 54 35 72 99

Redaktion:

E-mail: sport-report@ssv-knittkuhl.de

Dr.Gruß, Wolfgang ☎ 0211 / 28 62 10
Klöhn, Peter ☎ 0211 / 94 21 46 26
Peters, Volker ☎ 0211 / 28 94 15

Anzeigen:

Peters, Volker ☎ 0211 / 28 94 15

Layout:

Klöhn, Peter ☎ 0211 / 94 21 46 26
☐ foto@ssv-knittkuhl.de

Pressekontakt:

Dr.Gruß, Wolfgang ☎ 0211 / 28 62 10
☐ mogiwo@web.de

Bankverbindung:

Stadtparkasse Düsseldorf
BIC: DUSDEDDXXX
IBAN:DE59300501100079000220

Sprechzeiten im Sportheim

Am Püttkamp 9 ☎0211 28 29 23

Mo. & Fr. 10:30-12:30 Uhr

Kassenstunde

1. Samstag i. M. 10:00-11:00 Uhr

Sprechzeiten im Gesundheitszentrum

Am Schultersbusch 3 ☎ 0211 20 92 71 38

Montag 11:00-13:00 Uhr

Donnerstag 14:30-16:30 Uhr

Herstellung: Druckerei Heimbuch

Althofstrasse 44 , 45468 Mülheim a.d.Ruhr.

☎ 0208 / 31055 Fax 0208 / 32760

☐ info@Heimbuch-media.de

Auflage 800

29.Jahrgang

Ausgabe Februar 2016

Der nächste Sport-Report (2/2016)

erscheint am 01.07.2016

Redaktionsschluss ist der 30.05.2016

Sportstätten:
Siehe Übungspläne



WOHNRAUM FÜR GEFÜHLE

SCHMOOCK
IMMOBILIEN

ANZEIGE

Warum über Schmoock Immobilien suchen?

Wohnen ist eine Herzensangelegenheit. Mieter oder Käufer von Immobilien haben konkrete Vorstellungen und Ansprüche aber auch Sehnsüchte und Wünsche. Unsere Aufgabe ist es Ihre Bedürfnisse mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln zu realisieren und das zu Ihnen passende Zuhause zu finden. – Wir bieten auch mieterprovisionsfreie Wohnungen an.



Warum über Schmoock Immobilien anbieten?

Eine Immobilie verkauft oder vermietet man nicht mehr mal eben so nebenbei. Die Suche nach einem potentiell geeignetem Käufer oder Mieter für ein Haus oder eine Wohnung ist heute eine komplexe Angelegenheit.

Wir sehen in jedem Auftrag eine persönliche Herausforderung. Jedes Objekt wird von uns eingehend besichtigt und fotografiert. Zusammen mit dem Anbieter ermitteln wir einen marktgerechten Kauf- oder Mietpreis. Nach der Erstellung eines aussagekräftigen Exposés wird jedes Objekt von uns individuell angeboten. Über Medien wie Internet und Tages- oder Stadtteilzeitungen erzielen wir eine große Marktabdeckung in kürzester Zeit. Bei Bedarf erreichen wir über Inserate in entsprechenden Fachzeitschriften einen speziellen Kundenkreis. Mit unseren Ausstellungsvitrinen und durch Postwurfsendungen sprechen wir gezielt potentielle Interessenten in einem begrenzten, von uns gewünschten Umfeld an.

www.schmoock-immobilien.de

Tel.: 0211-2880089 Fax: 0211-2880090

Adressenaufkleber

Einladung

Ordentliche Mitgliederversammlung

Freitag, 18. März 2016, 19.30 Uhr

SSV-Sportheim, Am Püttkamp 9, 40629 Düsseldorf

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
3. Feststellung der Stimmberechtigung und Beschlussfähigkeit
4. Anträge zur Tagesordnung
5. Anerkennung der Tagesordnung
6. Berichte des Vorstandes und der Abteilungen / Fachsparten
7. Aussprache zu TOP 6
8. Kassenbericht und Erläuterung der Jahresabrechnung
9. Bericht der Kassenprüfer
10. Aussprache zu TOP 8 und TOP 9
11. Entlastung des Vorstandes

Pause

12. Anträge
13. Ehrungen
14. Verschiedenes

Der Vorstand

Christian Klöhn
1.Vorsitzender

Oliver Brinks
2.Vorsitzender

Anträge sind bis zum 04. März 2016 an den Vorstand zu richten.