SPIEL- UND SPORTVEREIN DÜSSELDORF-KNITTKUHL 1972 e.V.

Sport-Report

Ausgabe 1-2020

Aus dem Inhalt:

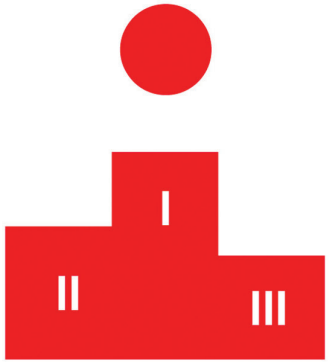
Seite 7

Seite 12

Seite 16

Seite 34

Seite 4



Wenn man dabei auf die leistungsstarke Unterstützung der Sparkasse zählen kann. Wir fördern sportliche Wettbewerbe seit vielen Jahren. Wir helfen Ihnen aber auch bei Ihren finanziellen Zielen.

Lassen Sie sich beraten.

Wenn's um Geld geht
Stadtsparkasse Düsseldorf

sskduesseldorf.de

es ist zwar der erste Sport-Report im neuen Jahr, bei Erscheinen ist das Jahr aber nun doch schon 2 Monate alt. Und damit liegt eine erstes Großereignis 2020 bereits hinter uns, das Wochenende, dass ganz im Zeichen der Rhythmischen Sportgymnastik stand.
Der internationale City-Cup sowie die K-Übungen direkt hintereinander. Auch für uns ein Novum. Wir haben das aber gut gemeistert.
Und auch wenn wir bereits mitten im neuen Jahr angekommen sind, ist es hier doch auch der Moment, um auf 2019 zurückzuschauen.

Für unseren SSV war es ein erfolgreiches Jahr.

Fangen wir im sportlichen Bereich an. Wir haben nun nach über 20 Jahren eine Jugendmannschaft im Tischtennis. Diese Jungs sind richtig erfolgreich, haben in ihrer Klasse auf Anhieb die Meisterschaft erreicht und steigen auf. Das ist ein toller Erfolg, der uns stolz macht. Hinter dieser Mannschaft steht eine erfolgreiche Trainerin, Andrea Döring. Ihr ist es, mit Unterstützung durch unseren Abteilungsleiter Tischtennis, Bernd Schaller, gelungen, diese tolle Truppe aufzubauen.
Und Andrea ist nicht nur im Tischtennis aktiv. Auch im Bereich Gesundheitssport und Schwimmen ist sie für den Verein tätig. Und dann sind wir beim nächsten Punkt, Personal. Mit Andrea haben wir nun die vierte Angestellte bei uns im Verein. Dies macht deutlich, welch breites Angebot wir heute haben.
Das Thema Schwimmkurse war ein wichtiges in 2019. Nachdem wir die Möglichkeit hatten, neue Zeiten in Düsseldorfer Bädern zu erhalten, hat Susanne Babka nicht lange gezögert, zugegriffen und Schwimmkurse für Kinder bei uns etabliert. Ein wichtiger Schritt für uns, damit sind wir weiter zukunftsorientiert aufgestellt. Beim Thema Zukunft darf eine Veränderung nicht unerwähnt bleiben. Wolfgang Gruß, dem ich an dieser Stelle herzlich für sein Engagement danke, ist Ende 2019 vom Amt des Schriftleiters zurückgetreten. Mit Madlen Erbendruth haben wir eine Nachfolgerin gewinnen können, die sich bereits seit ein paar Jahren bei uns engagiert und nun ein Vorstandamt bekleidet. Vielen Dank an Madlen, dass sie bereit ist, diese Verpflichtung einzugehen. Und da der SSV immer auch ein Familienverein ist, konnten wir ihren Lebensgefährten für das Presseteam gewinnen. Und ganz wichtig, Wolfgang bleibt der Presse natürlich erhalten.
Im November haben wir auf der Sitzung des erweiterten Vorstandes nicht nur Madlen Erbendruth vorstellen können, sondern mit Bernd Honig auch einen neuen Seniorenbeauftragten. Ich freue mich, Bernd im Kreis des erweiterten Vorstandes begrüßen zu können und freue mich auf die Zusammenarbeit und seine Impulse für unsere Senioren.
Im November haben wir eine neue Ehrenordnung verabschiedet. Aus meiner Sicht war dieser Schritt überfällig und wichtig. Mein Dank hier an den Rechts- und Ehrenausschuss für die Unterstützung.
Dies waren nur einige der vielen positiven Themen aus 2019. Neben der Tischtennisjugend waren auch unsere Herren sowie die Basketballer erfolgreich im Ligaalltag unterwegs. Dank vieler ehrenamtlicher Helfer haben wir eine ganze Reihe von attraktiven Veranstaltungen erleben dürfen. Mein und unser Dank diesen engagierten

Menschen, ohne die unser Vereinsleben nicht möglich wäre.
Zu allen Punkten oben findet ihr in diesem Heft noch ausführliche Berichte. Dazu natürlich die Jahresberichte der einzelnen Abteilungen und vieles mehr. 2020 heißt auch, nur noch 2 Jahre bis zu unserem 50-jährigen Jubiläum. Große Ereignisse werfen die ersten Schatten voraus. Lasst euch überraschen.
Und nun viel Spaß bei der Lektüre dieser aktuellen Ausgabe und euch allen ein schönes Jahr 2020 hier bei uns im SSV.

Euer Christian

Mit dem neuen Jahr 2020

sind wir nun bereits im 2. Jahrzehnt dieses Jahrhunderts angekommen. Und mit 2019 liegt ein Jahr hinter uns, in dem unser Verein viel erlebt hat und vor allem viel realisieren konnte.

ZDF – Zahlen, Daten, Fakten:

Das Jahr 2019 brachte einen leichten Rückgang bei den Mitgliederzahlen. Wir haben zum Stichtag 975 Mitglieder (Vorjahr 988). Die Anzahl der Verordnungen ist im Vergleich zu 2018 mit rund 450 Verordnungen stabil geblieben. Auch in 2019 hat hier die endgültige Schließung des Therapiebades Gräulinger Straße in Gerresheim dazu geführt, dass weiteres Wachstum schwer zu realisieren war.

Die Finanzen sind geordnet. Wir haben das Jahr 2019 mit einem geplanten Defizit abgeschlossen. Dem gegenüber stehen die Erhöhung der Übungsleiterpauschalen, die Modernisierung unserer Geschäftsstelle sowie die Anschaffung diverser Sportgeräte und die Neuausbildung von 4 neuen B-Übungsleitern (2 Übungsleiter Rehabilitation und 2 Übungsleiter Prävention)

Alle Details hierzu werden wir wie gewohnt auf der ordentlichen Mitgliederversammlung am 27.03.2020 veröffentlichen.

Schwimmkurse, Tischtennis und mehr

Im sportlichen Bereich haben wir, unter der Regie von Susanne Babka, Schwimmkurse für Kinder etablieren können. Diese erfreuen sich großer Beliebtheit. Leider führte dies dann direkt zu Wartelisten, da der große Bedarf den eingeschränkten Hallenzugang übertraf. Aktuell sind in 4 Kursen ca. 45 Kinder bei uns.
Ein weiteres Highlight war natürlich das herausragende Abschneiden unserer Tischtennisjugend in ihrer ersten Saison mit ihrer Trainerin Andrea Döring.

Veränderungen im Vorstand

Im Vorstand gab es zum Ende des Jahres eine Veränderung. Wolfgang Gruß hat sein Amt als Schriftleiter niedergelegt. Ihm folgt Madlen Erbendruth.
Dazu konnten wir mit Bernd Honig das vakante Amt des Seniorenbeauftragten besetzen. Dazu bekam unser Presse-/Internetteam mit Paul Kowal und Volker Schellartz Verstärkung.

Änderung Ehrenordnung

Auf der erweiterten Vorstandssitzung 2018 hat der geschäftsführende Vorstand angeregt, die Ehrenordnung zu überarbeiten. Speziell die Vermischung von Ehrungen für sportliche Leistungen oder ehrenamtliches Engagement mit der Ehrung von Mitgliedschaftsdauer führte zu Unmut. Ebenso die Formulierung, dass der Vorstand über Ehrungen für Mitgliedsdauer entscheiden kann, es aber nicht muss.
Auf der Sitzung des erweiterten Vorstandes 2019 wurde gemeinsam eine neue Ehrenordnung erarbeitet. Diese sieht nun eine Trennung vor. Die bronzene, silberne und goldene Ehrennadel können weiterhin für sportliche Leistungen oder ehrenamtliches Engagement verliehen werden. Für 25 Jahre Mitgliedschaft werden die Mitglieder nun mit einer Urkunde sowie einem kleinen Präsent geehrt. Für 50 Jahre Mitgliedschaft wird es pünktlich zum Vereinsjubiläum eine neu gestaltete Mitgliedsnadel geben.

Und sonst?

Auch 2019 ist es uns gelungen, mit vielen Veranstaltungen das gesellschaftliche Leben in Knittkuhl zu bereichern. KIS-Abende und -Nachmittage haben Kinder und Erwachsene begeistert, unsere Veranstaltungen wie Mai-Fest, Grillfest, Oktober- und Weinfest waren sehr gut besucht.

Der Blick auf 2020

Mit Erscheinen dieses Artikels liegt das erste große Sportereignis bereits hinter uns. Mit dem Internationalen City-Cup in der Rhythmischen Sportgymnastik sowie den K-Übungen in der Gymnastik am 15./16.2.2020 in der 4-fach-Halle in Gerresheim haben wir ein tolles Sportwochenende realisiert. Auch 2020 haben wir einige gesellschaftliche Veranstaltungen im Kalender und das Jahr werden wir wieder mit dem Weihnachtsturnen sportlich ausklingen lassen.
Und dann darf beim SSV der Blick langsam durchaus in Richtung 2022 schweifen. Unser 50jähriges Vereinsjubiläum rückt näher.

Der Vorstand

Die Montagsgruppe

ist eine aktive und fröhliche Sportgemeinschaft aus Jung und Alt, die sich immer am Anfang der Woche trifft, um aktiv und fit die Woche zu starten.
Eine bunte Mischung aus Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und Konzentration. Im Anschluss an die Gymnastik erfolgt das wöchentliche Volleyballspiel, das mit einem geselligen Beisammensein und einem Erfrischungsgetränk endet. Es macht mir viel Spass, in dieser Sportgruppe zu trainieren.

Viele Grüsse

Elke Oehm

Dienstagsgruppe Volleyball/Jedermann

Es begab sich aber anno 2009, dass ein paar mutige Knittkuhler den Berg hinunter nach Gerresheim zogen, um dort Volleyball zu spielen, denn es wurde Ihnen eine große Halle versprochen. Und nun, 10 Jahre später, spielen wir noch immer dort, jeden Dienstag von 20 bis 22 Uhr, wobei der Beginn immer etwas davon abhängt, wann die Gymnastinnen der RSG Feierabend machen. Turniermäßig war 2019 leider recht mau. Das Turnier in Langenfeld passte zeitlich nicht, der Käsecup in Hagen musste verschoben werden. Dafür starten wir gut ins Jahr 2020. Bereits am 05.01. haben wir uns mit anderen Mannschaften gemessen, im März oder April wird wahrscheinlich wieder das Turnier in Langenfeld anstehen und sicherlich im Oktober wieder der Käsecup. Für Abwechslung ist also nächstes Jahr gesorgt!
Herzlichen Dank für die letzten 10 Jahre und ich freue mich auf die nächsten 10 mit Euch

Oliver Brinks

Die Mittwochsgruppe

Jedermannsport
(Gymnastik und Volleyball)

Die Besucherzahlen der Mitglieder der Gruppe liegen derzeit wieder bei mindestens 6-8, aber manchmal auch 10-12 Aktiven pro Übungsabend.
Deshalb einen besonderen Dank an alle Sportler die da wieder treu und brav kommen , denn es ist eben nicht selbstverständlich!
Trotz der guten Beteiligung an den Übungsabenden hatten wir 2019 kein Sommerevent ; Aber: Jetzt im Winter kamen dann wieder die guten alten Traditionen durch. Am 07.12. besuchten wir in Wülrath den traditionellen „Herzog-Wilhelm-Markt“ mit einer starken Truppe von 12 Leuten.
Unsere Weihnachtsfeier fand am 18.12. im Restaurant „Vafis “ (früher : Neuenhaus) gleich an der B7 statt. Das Essen und der griechische Schnaps schmeckten ! Zum geselligen Ausklang im Anschluss an unsere wöchentlichen Übungsstunden waren wir wieder mal in der Umkleidekabine, mal saßen wir in der Halle oder gingen zu FRANCO, wenn mal niemand etwas mitgebracht hatte.

Daher: ***DANKE an alle edlen Spender !***

Nun wünsche ich Euch allen, frohe, besinnliche und erholsame Weihnachtstage gehabt zu haben und gut ins ins Neue Jahr gerutscht zu sein ! Ich hoffe, alle sind und bleiben gesund und munter und ich freue mich auf das Jahr 2020 mit Euch.

Mit herzlichen und sportlichen Grüßen

Heinz Wallraf

Freundschaftsspiel der Dienstags und Mittwochs Gruppen.

Nach einer gefühlten kleinen Ewigkeit war es am 04.12.2019 mal wieder so weit. Die beiden Mannschaften aus dem Hobby/Jedermann-Bereich der Dienstags- und Mittwochsabend-Gruppen, die sich hauptsächlich mit Volleyball beschäftigen, hatten mal wieder einen Termin gefunden, um freundschaftlich gegeneinander und auch miteinander ein kleines Turnier zu veranstalten. Unter entgegenkommender Hilfe der ZUMBA Vorgruppe in der großen Knittkuhler Halle, die extra wegen uns ihren ZUMBA-Betrieb schon kurz nach 20 Uhr beendeten (sonst tanzen die Damen bis 20.30 Uhr und an dieser Stelle unseren herzlichen Dank dafür !) kamen wir mit fast 20 Teilnehmern und Teilnehmerinnen zum freundschaftlichen Spiel zusammen.

Die Zahl ist durchaus nennenswert, da beide Gruppen für sich alleine genommen, sehr oft das Problem haben, einen Spielbetrieb von optimalerweise 6 gegen 6 am jeweils einzelnen Übungsabend nicht zusammen zu bekommen. Schon das ist ein Grund, solche Freundschaftsturniere hin und wieder zu veranstalten. So kam auch schon nach kurzer Zeit der Wunsch von mehreren Teilnehmern/innen auf, solche Treffen doch halbjährlich zu organisieren, da der Spaß, mit 6 gegen 6 zu spielen und dazu noch gegen eine andere Mannschaft, ein anderer ist als der (natürlich auch nicht zu verachtende), den man hat, wenn man immer „nur“ untereinander in der eigenen Gruppe spielen kann.

Der Wunsch ist bei beiden Trainern auf offene Türen gestoßen! Nach 5 kompletten Sätzen war dann das Volleyballfieber langsam gefallen, alle waren zufrieden und es ging zum gemütlichen Teil über. Muss ja auch sein, denn die nötige Nachbesprechung bei trockener Luft macht keinen wirklichen Spaß und muss ja auch nicht sein :-) .

So saßen wir gemütlich bis nach 23 Uhr noch zusammen und fanden auch nach dem Spiel immer wieder Themen, die alle interessierten und nicht zwingend etwas mit Volleyball zu tun haben mussten. Wir, die Trainer, bedanken uns bei allen, die gekommen sind, den Weg und die Zeit auf sich genommen und somit zu einem wirklich gelungenen Freundschafts-Spiele- Abend beigetragen haben. Ein herzliches Dankeschön und unser Versprechen: „Das machen wir wieder und nicht erst in einem Jahr“. soll Euch begleiten, Und erinnert UNS ruhig daran, wenn es Sommer 2020 geworden sein sollte und wir den nächsten Termin noch nicht fest gemacht haben sollten

Heinz W. und Oliver B.

Die Dienstagsgruppe unter der Leitung von Oliver Brinks

Die Mittwochssgruppe unter der Leitung von Heinz Wallraf

Noch ein bischen aufwärmen...

..zum Abschluss einen Kotau für die Übungsleiter, dann geht es los.

Wie schon in den vergangenen Jahren war auch 2019 für die orientalischen Tanzgruppen des SSV Knittkuhl ein eher ruhiges Jahr. Lediglich zwei größere Veranstaltungen sorgten für Abwechslungen, auf die sich das Training der Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen konzentrierte. Die eine Veranstaltung war das große Mittelalterfest, welches die „Kulturfreunde Knittkuhl“ am 24. und 25. August 2019 zum wiederholten Mal auf dem Freigelände der Galopprennbahn in Düsseldorf-Grafenberg ausrichteten. Dieses Fest zählt seit vielen Jahren zu den Höhepunkten im Trainingsjahr der erwachsenen orientalischen Tänzerinnen. Auch diesmal zeigten die Tänzerinnen der Gruppe „Les Amazones des Assassines“ unter der Leitung ihrer Trainerin „Nilah“ alias Gaby Kretschmann mehrere Tänze im Tribal-Stil. Zwei weitere Amazonen der Tanzgruppe begeisterten die anwesenden Zuschauer mit einem zum Tanz stilisierten Schwertkampf. Bei ihrem Auftritt in großer sommerlicher Hitze wurden die Amazonendes SSV Knittkuhl musikalisch begleitet mit Live-Musik der Mittelalter-Gruppen „Vrevel“ und „Porcae Pellere“. Übrigens ist der Tribal-Tanz zu Live-Musik für die Tänzerinnen und die Musikgruppenimmer wieder eine sehr große Herausforderung, weil die Tänzerinnen beim Training für diese gemeinsamen Auftritte vorher nicht mit den Musikern zusammen üben. Beim Tribal-Tanz wird auch nicht zu einer einstudierten Choreografie getanzt, sondern erst beim gemeinsamen Auftritt können sich die Tänzerinnen auf Melodie, Rhythmus und Takt der live gespielten Musik einstellen und ihre Tanzschritte dazu anpassen. Sie folgen dabei mit jedem Schritt den getanzten „Befehlen“ ihrer Trainerin. Für die Musiker sowie für jede einzelne Tänzerin ist ein erfolgreicher Auftritt nur mit enorm hoher Konzentration möglich, was die Zuschauer beim Mittelalterfest auch mit großer Begeisterung und viel Beifall gewürdigt haben. Gleichermaßen erfolgreich absolvierten die jugendlichen Tänzerinnen des SSV Knittkuhl ihren Auftritt bei der jährlichen Nikolausfeier des Sportvereins im Dezember 2019 in der großen Turnhalle der GGS Knittkuhl. Die Kinder- und Jugendgruppe „Jawahir“ mit Mädchen im Alter von 5 bis 19 Jahren wird von Gabriele Kretschmann alias „Nilah“ trainiert und zeigte dem begeisterten Publikum Tänze im Stil „Oriental Pop“. Die Choreografien für beide Tänze – den Gruppentanz und ihr eigenes Solo – hat die 19jährige Annika, die mittlerweile schon fast 16 Jahre bei „Nilah“ tanzt, für sich und ihre Gruppe selbst geschrieben! Außerdem haben sich im vergangenen Jahr Veränderungen bei den Trainingszeiten ergeben. Seit dem Ende der Sommerferien findet im Gesundheitszentrum das orientalische Tanztraining der Kinder- und Jugendgruppe immer freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr statt. Die erwachsenen Tänzerinnen treffen sich dort anschließend um 19:30 Uhr zum Training. Alle drei Trainerinnen und die Tänzerinnen freuen sich, dort den großen Spiegel nutzen zu können, der in der kleinen Gymnastikhalle der Schule schon sehr lange fehlte. Das hat auch dazu geführt, dass neue Teilnehmerinnen in die Gruppen gefunden haben, worüber wir uns sehr freuen.

Claudia Kalupke, Gaby Kretschmann & Brigitte Neumann

Foto: Tanzgruppe..

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 finder ın.

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

Die Jugend zeigt, wie es gemacht werden muss.

Ungeschlagen wurden unsere Jungs Meister in der 1. Kreislasse Nord Jugend 13.
Seit langer Zeit konnte der SSV wieder eine Jugendmannschaft für den Spielbetrieb anmelden. Die Jungs im Alter bis 13 Jahren waren gut von der Trainerin Andrea Döring vorbereitet, wussten aber zu Saisonbeginn nicht, was auf sie zukommt. Mit großer Nervosität ging es dann an die ersten Spiele. Alle waren aufgeregt. Können wir überhaupt bestehen, wie stark sind die anderen Mannschaften, schaffen wir das, gehen wir nicht unter, wie hoch verlieren wir.
Dies waren die ersten Gedanken unserer jungen Cracks. Die Skepsis und negativen Gedanken waren nach den ersten Siegen verflogen. Durch die mannschaftliche Geschlossenheit zeigte der SSV Knittkuhl, wie man gewinnen kann.
Alle Spiele wurden deutlich gewonnen, am Ende stand der 1. Platz fest, 30:2 Punkte / 66:14 Spiele. Bemerkenswert ist, dass unsere Neulinge in ihren Doppelspielen nicht einmal als Verlierer vom Tisch gehen mussten, 14:0 „Super!“An den Meisterschaftsspielen haben Linus, Danial, Emil, Jakob und Jan mitgewirkt.
Nach dieser erfolgreichen Serie wurde der SSV Knittkuhl eine Klasse höher eingestuft. Jetzt spielen die Jungs in der Kreisliga und messen sich mit Mannschaften wie Borussia Düsseldorf, TTC Benrath, DJK BW Hilden und TTC Champion Düsseldorf. Dies wird bestimmt ein schwieriges „Ding“. Wir wünschen unseren jüngsten Tischtennisspieler viel Erfolg.
Mit der 1. Herrenmannschaft sieht es leider nicht so rosig aus. Nur der 11. Platz ist nach der Hinrunde herausgekommen. Der Kontakt zum 8. Platz, der Nichtabstieg bedeutet, ist etwas verloren gegangen.
5 Punkten fehlen uns zum rettenden Ufer. Man muss leider sagen, dass den Sechs der 1. Mannschaft leicht die Puste ausgeht. Mit einem Altersschnitt von über 50 Jahren ist dies auch nicht verwunderlich. Nebenbei gesagt, unser Horst Krüll wird im Frühjahr 75 Jahre alt. Da wird es zum Saisonende nicht leicht, den Abstieg zu verhindern. So genug schwarzgemalt. Die 2. und 3. Mannschaft sind gut gestartet. Erste Siege ließen die Laune steigen. Der 4. Platz der „Zwoten“ in der 2. Kreisklasse 4er Nord zeugt von stabilen Leistungen.
Die 2. Mannschaft kann auch wieder voll auf Marco Horn zurückgreifen, der im letzten Jahr nur sporadisch eingesetzt werden konnte. Die Anreisen aus Hamburg waren eben schwierig. Jetzt ist er wieder in Düsseldorf, so kommt auch wieder der Erfolg zum SSV.
Die 3. Mannschaft hatte leider einen Abgang, Patrick Piskun zog aus der Knittkuhl in Duisburger Westen. Es gilt jetzt die Lücke zu schließen. Nach der Hinrunde sprang der 8. Platz heraus. Die Rückrunde wurde mit einem Sieg begonnen, so dass sich jetzt ein 4. Platz sehen lassen kann. In der Mannschaftsführung gab es einen Wechsel, der Stab des Kapitäns wurde von Sebastian Meißner an Ronny Meier weitergegeben. Viel Erfolg den Mannschaften in der Rückrunde.
Spielergebnisse sind unter www.cklick-tt.de aufzurufen.
Zum Ende der Rückrunde gab es im Dezember auch für unsere Jugend das Kids-Weihnachtsturnier 2019. Leider traten nur 7 Jungs an. Da ist noch viel Luft nach oben. Die 7 kämpften um jeden Punkt, am Ende konnte sich Linus als Sieger eintragen. Bei der Siegerehrung gab es Süßes und leckere Weihnachtsmänner, dazu Urkunden. Linus durfte die lila Weihnachtsmütze „Weihnachtsmann 2019“ nach Hause tragen. uch die Senioren spielten ihren „Weihnachtsmann 2019“ aus. Wer letztendlich gewonnen hat, spielt hier keine Rolle, es ging eher um einen geselligen Abschluss. Für jeden gab es wieder ein Fläschchen aus der Spendensammlung und ein leckeres Bierchen.
Natürlich braucht die Tischtennisabteilung Nachwuchs / Nachersatz.
Wer den TT-Sport liebt, ist bei uns willkommen.
Wir brauchen auch noch interessierte Spieler für unsere Herrenmannschaften.

Bernd Schaller

Alle Fotos TT-Abteilung

Der Januar gehörte uns,
also keine Referenten. Im Februar fiel Altweiber auf unseren Seniorentag. Gemeinsam planten wir den Nachmittag. Gut organisiert erlebten wir 3 Stunden Frohsinn. Monika Klöhn und Ute Haupts sorgten für Berliner und Kuchen, Ute und Manfred Haupts' großzügige Spende lieferte Getränke, Wolfgang Fischer spielte Musik, heitere Texte trug die Gruppe vor. Große Überraschung: Unsere Bänkelsänger - Peter Happe, Willi Vogel, Manfred Haupts kamen und ließen uns schunkeln. Durch eine Verwechslung war der März ohne Referentenbeitrag. Wir schafften „Inhalt" durch Vorlesen, dazu spendete Rolf, jetzt 90 Jahre, Sekt. Im April besuchte uns Frau Wienß vom Zentrum Plus Geresheim. Sie ist uns nicht unbekannt. Sie hat mir den Wunsch erfüllt, noch einmal zu betonen, dass der Stadtteil Knittkuhl zum Stadtbezirk 7 gehört. Die zahlreichen Institutionen dort locken mit Angeboten, die informieren, zur Geselligkeit einladen, mit Kunst und Musik bereichern. Hingehen muss man allerdings selber! Im Mai war Himmelfahrtswandern angesagt. Wir Senioren durchstreiften unsere grüne Umgebung. Der Rastplatz des Segelfluggeländes war unser Ziel. Evelin filmte die munteren Wanderer und hielt die gute Stimmung fest. Im Vereinsheim erwartete uns eine leckere Mahlzeit. zubereitet von der Familie Klöhn. Im heißen Juni startete unser Tagesausflug nach Zons per Schiff. Bei brüllender Hitze saßen wir geschützt unter dem Sonnensegel auf dem Schiffsdeck, von der Crew fürsorglich bedient mit kühlen Getränken. Der Weg zum Lokal „Zur Post" führte quer durch das mittelalterliche Zons. Unser Heißhunger passte zur heißen Sonne. Später brachte uns das Schiff zum Düsseldorfer Rathausufer. Hier löste sich die Gruppe auf zu „Gosch", in die Eisdiele oder gleich nach Hause. Im Juli fiel der angekündigte Lichtbildervortrag wegen Hitze aus. Wir stöhnten über die hohen Temperaturen, aber nicht über den leckeren Kuchen und unsere regen Unterhaltungen miteinander. Im August stellten sich die neuen Seniorenbeauftragten Frau Meister und Frau Boss vor, die für den Stadtbezirk 7 gewählt wurden. Wir wissen jetzt, an wen wir uns wenden dürfen mit unseren Anliegen. Die kompetenten Ansprechpartnerinnen helfen weiter. Im September lernten wir Gabriele Jaik kennen, die Seniorenreferentin der katholischen Kirchengemeinde St. Margareta. Sie und Frau Lange von der AWO haben uns schon das Nachbarschaftsfrühstück geschenkt. Jeden 2. Mittwoch im Monat frühstücken wir in anregender Runde. Beim Plaudern schmeckt es noch mal so gut. „Vereinsfotos gucken" mit Peter Klöhn im Oktober. Die Fotos zeigen Ausschnitte vom regen Vereinsleben: Kinderturnen, Grillfest, Stammtisch, Sportgruppen, Osterfrühstück, Sportveranstaltungen — und wir mittendrin. Im SSV ist eben niemand allein! Im November stellte Frau Richter den „Weißen Ring" vor. Der weiße Ring hilft und unterstützt, begleitet zu Gerichtsterminen, ist Ansprechpartner aller Kriminalitätsopfer. Unter der Telefon-Nr. 116006 ist er für die Opfer jeder Straftat erreichbar, berät und leitet zum richtigen Kontakt. Frau Richter hat ausführliches Material mitgebracht. Gut zu wissen, wo neben der Polizei noch Hilfe angeboten wird. Im Dezember feierten wir Advent und läuteten die kommende Weihnachtszeit ein. Segenswünsche für das neue Jahr 2020 begleiteten unseren Weg nach Hause. Hurra, das alte Jahr brachte eine Überraschungsbotschaft. Senioren dürfen sich freuen über unseren neuen Seniorenbeauftragten Bernd Honig. Er wird für uns da sein, mich unterstützen und sicher neue Akzente setzen. Herzlich willkommen, Bernd !

Ute Mann

Wenn man in diesem Heft Ute Mann vorstellen sollte, dann wäre das so, als würde man Eulen nach Athen tragen oder Gerresheimern erklären, wo die Benderstraße ist.
Sie leitet nun schon seit vielen Jahren den "Senioren - Club" bei uns im Verein. Seit einiger Zeit nun war sie immer auf der Suche nach einer Unterstützung für ihre vielfältigen Aufgaben. Aber die selbst gelegte "Latte" lag hoch und so gestaltete sich die Suche schwierig. Dann aber spielte der Zufall eine wichtige Rolle. Auf der letzten Jahreshauptversammlung wurde wieder einmal darüber gesprochen, dass Ute eine Unterstützung für alle Senioren - Gruppen suche würde. Hier fühlte sich die Person, um die es heute geht, nun angesprochen. Seinem Charakter entsprechend hob er aber nicht sofort die Hand, sondern dachte erst einmal in Ruhe darüber nach. Als sein Entschluss fest stand und er genau wusste, wie er den "Job" mit seinem Beruf- und Privatleben in Einklang bringen würde, meldete er sich wieder. Und nun ist er da ,der NEUE bei den ALTEN :

Ute Mann neben Bernd Honig

Bernd Honig ist 55 Jahre alt. Er wohnt mit seiner Frau Monika seit 17 Jahren in Knittkuhl. Er arbeitet im Derendorfer Sprinter Werk bei Mercedes im indirekten Bereich. Sport macht er, neben Joggen, immer montags bei Sabine Johannknecht in der Zirkel -Training Gruppe. Und ganz wichtig, er ist DEG - Fan. Bedingt durch seine Arbeitszeiten ist er in der Lage, die Anforderung in Absprache mit Ute Mann zeitlich zu bewältigen. Einige "Probeläufe" hat er nun schon hinter sich. Im Konkreten sah das so aus, dass er Ute bei einigen Veranstaltungen begleitete und einfach zuhörte. Er sagt selbst von sich, dass ihm schon immer soziales Engagement ein großes Anliegen war. Mit seiner ruhigen und sachlich - zielgerichteten und kommunikativen Art, wird er sich bestimmt schnell in die Gruppen einfinden können. Ich habe ihn nach seinen Ideen oder Gedanken zu der neuen Aufgabe gefragt. Er antwortete mir, dass er versuchen möchte, den "Nachwuchs" bei den Senioren zu aktivieren, um damit den Altersdurchschnitt in den Gruppen zu senken. Er könnte sich vorstellen, sagte er, die schon einmal vor Jahren vorhandene Skat - Gruppe wieder ins Leben zu rufen. Auch eine Fahrradgruppe für die entsprechende Alters / Fitnessgruppe könne er sich denken.
Wir wünschen ihm für seine Aufgabe viel Erfolg und viel Spaß in den Gruppen. Der Artikel begann mit Ute Mann und soll auch mit ihr enden. Sie ist voll des Lobes über sein Engagement und seine Einsatzbereitschaft: "Ich habe ein gutes Gefühl für die Zukunft unserer Seniorengruppe".

Das Gespräch mit Bernd Honig führte
Volker Peters

Am 08.12.2019 war es wieder soweit. Das Nikolausturnen stand an. Und das Programm begann – mit dem Schneemanntanz. Leute, die das Nikolausturnen schon öfter besucht haben, kennen das. Der Schneemanntanz ist jedes Mal mit dabei. Und auch dieses Jahr stand Sabine Johannknecht mit den ihr anvertrauten Kindern da und führte die vorher mühsam einstudierte Koreographie auf. Es ist jedes Jahr schön zu beobachten, wie allen das Herz aufgeht. Und es gibt nur ein Wort dafür: großartig. Nicht, weil alles perfekt ist. Sondern weil man Kinder sieht, die wahrscheinlich das erste Mal etwas vor großem Publikum aufführen, und damit alles, was dazugehört: die große Aufregung vor dem Beginn, die große Freude und der Spaß bei dem Auftritt und die große Erleichterung nach dem Auftritt. Danach kann eigentlich gar nichts mehr schief gehen. Ging es auch nicht.

Es folgten Aufführungen der Orientalischen Tanzgruppen, der RSG, der Turngruppen, der Tischtennisgruppe und ein Flashmob von der Zumba-Trainerin, also ein kurzer Einblick in die Vielfältigkeit des Vereins. Und eine Koreographie, die aber nur die sehen konnten, die an der Musik standen: wenn nämlich die Erwachsenen die Aufführungen Ihrer Kinder filmten und dabei die Handys wie abgesprochen einheitlich den Bewegungen der Vorführenden folgen ließen. Zum Schluss wurde noch eine Air Track Bahn aufgebaut, um die Wartezeit auf den Nikolaus zu verkürzen. Und gegen 18:30 Uhr kam er dann auch endlich und hatte reichlich Geschenke für alle Kinder mitgebracht. Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden, die so eine Veranstaltung erst möglich machen. Ich freu mich schon auf das nächste Mal. Besonders auf den Schneemanntanz.

Oliver Brinks

Foto: N.Klöhn

Foto: N.Klöhn

Foto: N.Klöhn

alle Fotos dieser Seite: N.Klöhn

DISCHLEID

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!

Bestattungshaus Dischleid -Tel.: 0211 9296366
Quadenhofstraße 110 - 40625 Düsseldorf
Benderstraße 8 - 40625 Düsseldorf
Grafenberger Allee 411 - 40235 Düsseldorf
www.dischleid.de - best@dischleid.de

Bestattungen Pipping - Tel.: 0211 375017
Herzogstraße 8 - 40217 Düsseldorf
www.bestattungen-pipping.de
info@bestattungen-pipping.de

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

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

Vanessa Funke
1. Kassiererin
☎ 0176 / 30590136

Tanja Coenen
2. Kassiererin
☎ 0176 / 23384183

Madlen Erbendruth
Schriftleiterin
☎ 0151-51195131

Susanne Babka
Vereinssportlehrerin
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
Sportheim-Management
☎ 0211 / 94 21 46 26

Nina Brinks
Vermietung Sportheim
☎ 0176-45676620
vermietung@ssv-knittkuhl.de

Karl-Heinz Altenrichter,
Schlichtungsausschuss
☎ 0176 49 44 25 08

Claudia Krause,
Jugendbeauftragte
☎ 02102 / 67 89 5

Bernd Honig
Seniorenbeauftragter
☎ 02 11 / 6 39 69 01

Abteilungen

Turnen/Gymnastik
Martina Heinemann
Oberturnwartin
☎ 0211 / 4 22 85 86

Claudia Krause
Stellv. OTW
☎ 02102 / 6 78 95

Inge Hein
Gymnastikwartin
☎ 0211 / 42 88 87

Karate-Do/Qi Gong
Jan Röttig
Abt.-Leiter
☎ 0211 / 94 21 05 63

Urte Salzer
☎ 0211 / 514 37 37

Tanzsport
Gabriele Kretschmann,
Abt.-Leiterin
☎0211 / 289 00 63
Sabine Johannknecht
Stellv. Abt.-Leiterin
☎ 0176 / 240 50 407

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

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

Jens Gabriel,
Stellv.Abt.-Leiter
☎ 02102 / 55 19 568

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
S.Grenz + A.Frikel
buero@ssv-knittkuhl.de

Senioren, Wandern
Ute Mann,
☎ 0211 / 29 35 64

Reha / Gesundheitssport
Susanne Babka s.o.

Freizeit- u. Sport f. Jedermann / Fitness- u. Krafttraining / Sport für Ältere

siehe Trainingsorte

Montag

FreeStyle BodyFit	19:00 - 20:00	T	Andrea Brüne.
Turn-Spiel-Gruppe für jedermann „Montagsgruppe“	20:00 - 22:00	T	Elke Oehm / Peter Happe
Power-Fitness	20:00 - 21:30	Z	M. Johannknecht

Dienstag

Wandern, jeden 1. Dienstag im Monat (siehe Aushang)	13:30	S	Ute Mann
Stretching	19:00 - 20:00	Z	Silke Arnhold

Mittwoch

Spielgruppe Volleyball „Mittwochsgruppe“	20:30 - 22:00	T	H. Wallraf / Chr. Klöhn
Walking-Treff (am Sportheim)	10:00		Peter Happe

Donnerstag

2.Donnerstag im Monat Spiele-Nachmittag für Erw.	15:00 - 18:00	S	Erika Fritz
3.Donnerstag im Monat Gedächnistraining	15:00 - 16:30	S	Hilla Göbel
Seniorentreff,jeden letzten Donnerstag im Monat	15:00 - 18:00	S	Ute Mann

Leichtathletik

Donnerstag

Kinder von 6 - 10 Jahre	16:30 - 18:00	T	Katrin Schusters

Tischtennis

Dienstag

Kinder u. Jugendliche	18:00 - 19:30	T	Andrea Döring
Hobbyspielerinnen + Spieler	19:15 - 22:00	T	Bernd Schaller

Donnerstag

Kinder u. Jugendliche	18:00 - 19:30	T	Andrea Döring
Hobbyspielerinnen u. Spieler	19:15 - 22:00	T	Bernd Schaller

Badminton

Donnerstag

Freizeit und Hobby für jedermann (ab 16 Jahre)	18:00 - 20:00	3	T. Rubbert

Freitag

Kinder / Jugendliche (10-13 Jahre)	19:00 - 20:30	T	N. Arnhold
Jugendliche (14-16 Jahre)	20:30 - 22:00	T	N. 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	Nadine Klöhn

Gymnastik / Tanz

siehe Trainingsorte

Montag

Gymnastik für Frauen	19:00 - 20:00	Z	Inge Hein

Dienstag

StartUp Bauch-Beine-Po	10:00 - 11:00	Z	U. Müller
Tanzmäuse, 4-5 Jahre	15:45 - 16:45	Z	Sabine Johannknecht
Kindertanz Dancingstars, 6-7 Jahre	16:45 - 17:45	Z	Sabine Johannknecht
Rücken Aktiv	19:00 - 20:30	G	Sabine Johannknecht

Mittwoch

Body Fit	19:00 - 20:00	Z	Sabine Johannknecht
Zumba für Jugendliche/Mutter&Kind Siehe Aushang	18:30 - 19:30	T	Katarina McNutt
Zumba für Erwachsene	19:30 - 20:30	T	Katarina McNutt

Donnerstag

Body Move	20:00 - 21:30	Z	Sabine Johannknecht

Freitag

Kindertanz (Orientalisch) ab 6-13 Jahre	18:00 - 19:00	Z	Gabriele Kretschmann
Orient. Tanz Erwachsene, alle Stufen jeden 1. / 3. + 5. Freitag im Monat	19:30 - 21:00	Z	Gabriele Kretschmann
Orient. Tanz erw.Anfängerinnen + Fortgeschr. jeden 2. + 4. Freitag im Monat	19:30 - 20:30	Z	Brigitte Neumann
Orient.Tanz alle Stufen und Bollywood-Tanz, 2.+ 4. Freitag i. M.	20:30 - 21:30	Z	Claudia Kalupke

Turnen / Trampolin / Rhythmische Sportgymnastik

Montag

Kinderturnen,3-4 Jahre	16:30 - 17:30	G	S. Balicheva
Turnen, Spiele. Mädchen u. Jungen ab 5 J.	16:30 - 17:30	T	P. Schusters
Turnen, Spiele. Mädchen u. Jungen ab ca. 6 J.	17:30 - 18:30	T	P. Schusters

Dienstag

Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahre	09:00 - 10:00	G	Silke Arnhold

Mittwoch

Kleinkinder (ab ca. 6 Monate)	09:00 - 10:30	Z	Nadine Klöhn
Turnen – Allgemein & Fördergruppe	16:15 - 18:15	T	Claudia Krause

Donnerstag

Eltern-Kind-/ Vorschulturnen bis 4 J.	16:30 - 18:00	G	Nadine Klöhn

Freitag

Spiel&Krabbelgruppe für Babys und Kleinkinder	15:00 - 16:30	Z	Nadine Klöhn
Kinderturnen ab 4 Jahre	16:30 - 18:00	Z	Marleen Margagliotta
Turnen Leistungsgruppe	16:30 - 19:00	T	Martina Heinemann
Tanz,Ballett,RSG ab ca. 5 Jahre	16:00 - 17:30	8	R. Schayestepour / K.Freger
Rhythm.Sportgymn. / Nachwuchs / TS+TF Gruppen	17:30 - 19:30	8	R. Schayestepour

Samstag

Talentsichtungsgruppe Rhythmische Sportgymnastik	10:00 - 12:00	8	R. Schayestepour
Wettkampfgruppe Gymnastik (Rhythmische Sportgymnastik – Sonderplan)	12:00 - 14:00	8	Stefaniia Kapushchak

Karate-Do

Montag Kurse siehe Aushänge — siehe Trainingsorte ↓

Anfänger/Quer- und Späteinsteiger			
ab 12 Jahre, 9. bis 7. Kyu	18:00 - 19:00	G	Dirk Feller/ Felix Roettig
Training ab 6. Kyu - Dan	19:00 - 21:00	G	Martin Nienhaus
Training ab 3. Kyu - Dan	21:00 - 21:30	G	Martin Nienhaus

Mittwoch

Qi Gong Kurse (nach Aushang	18:00 - 19:00	G	Martin Nienhaus
Training ab 6. Kyu - Dan	19:00 - 21:00	G	Martin Nienhaus
Training ab 3. Kyu - Dan	21:00 - 21:30	G	Martin Nienhaus

Volleyball

Dienstag
Hobby-Mixed/Erwachsene u. Jugendliche

	20:00 - 22:00	8	Oliver Brinks

Basketball

Montag

Herren 2 u 3	20:00 -22:00	Y	Felix Klaus

Dienstag

U12	16:30 - 18:00	T	Kevin Deussen
Kinder 6-8 J. (Mini Basketball)	17:00 - 18:00	G	L. Tormin
U14	18:00 - 20:00	2	Jens Gabriel
1.Herren	20:00 - 22:00	2	Simon Baethcke

Mittwoch

U12	18:00 - 20:00	8	Richard Schurich Dieter
Herren 2 u 3	20:00 - 22:00	M	Philipp. Grabowsky

Donnerstag

U14	17:00 - 18:00	3	Jerome Kannenberg
1. Herren	20:00 - 22:00	2	Simon Baethcke

Freitag

U14	19:00 - 20:30	2	Jens Gabriel
Herren 1 und 3	20:30 - 22:00	2	Felix Klaus

Kinderschwimmen Kurse siehe Aushang

Montag

mit Vorerfahrung ab ca. 5 Jahre	17:00 - 17:45	C	Susanne Babka
mit Schwimmkenntnis ab ca. 6 Jahre	17:45 - 18:30	C	Susanne Babka

Mittwoch

Wassergewöhnung ab ca.4 Jahre	17:00 - 17:45	C	Andrea Döring
mit Vorerfahrung	17:45 - 18:30	C	Andrea Döring

2	=	Turnhalle Thomas Edison Realschule, Schlüterstrasse 18
3	=	Sporthalle Gymnasium Am Poth
5	=	Hallenbad St. Josefs - Hospital, Unterrath, Am Klosterhof 1
6	=	Anlage Angermund
7	=	Anlage Hubbelrath
8	=	MCG-Sporthalle, Gräulinger Str. 15
9	=	MCG-Gymnastikraum, Gräulinger Str. 15
A	=	Therapiebad Wrangelstrasse 40, Eingang St.Franziskusstrasse
B	=	Therapiebad Gräulinger Str. 103, Gerresheim
C	=	Lohbachweg 18, 40629 Gerresheim
D	=	Seniorenzentrum Gerresheimer Höhe, Gräulingerstr. 118
F	=	Bushaltestelle „ In der Flieth“
G	=	Gymnastikhalle / GGS Knittkuhl, Am Mergelsberg 1
M	=	Sporthalle Ottweiler Str.20 Städt. Realschule
S	=	Sportheim, Am Püttkamp 9
T	=	Turnhalle / GGS Knittkuhl, Am Mergelsberg 1
Y	=	Halle Rosmarinstr. 28, GGS Maria Montessori
Z	=	Sport&Gesundheits-Zentrum Knittkuhl, Am Schultersbusch 3

Teilnahme möglich mit Verordnung 56 oder Abteilungsbeitrag

siehe Trainingsorte

Montag			
Gymnastik im Sitzen / Reha-Sport, Orthopädie	09:15 - 10:00	Z	Susanne Babka
Reha-Gymnastik, Orthopädie	10:00 - 11:00	Z	Susanne Babka
Pilates für Senioren (Kurs) Bitte Aushänge beachten	11:00 - 12:00	Z	U.Müller (☎0211/294494)
Reha-Wassergymnastik	18:30 - 19:15	C	Silke Arnhold
Reha-Wassergymnastik	19:15 - 20:00	C	Silke Arnhold
Reha-Wassergymnastik	20:00 - 20:45	C	Silke Arnhold
Dienstag			
Reha-Wassergymnastik orthop.	08:15 - 09:00	A	Sabine Johannknecht
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 / Lungensport	18:00 - 19:00	Z	Silke Arnhold
Pilates, Fortgeschrittene	19:00 - 20:00	Z	Andrea Brüne
Stretching	20:00 - 21:00	Z	Silke Arnhold
Wasser-Gymnastik 1	19:15 - 20:00	5	Brigitte Riebe-Neuhoff
Wasser-Gymnastik 2	20:00 - 20:45	5	Brigitte Riebe-Neuhoff
Mittwoch			
Pilates, für Fortgeschrittene	18:00 - 19:00	Z	Elke Oehm
Yoga (Kurs) Fortgeschrittene NUR NACH ANMELDUNG	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
Reha-Wassergymnastik	18:30 - 19:15	C	A. Döring
Reha-Wassergymnastik	19:15 - 20:00	C	A. Döring
Reha-Wassergymnastik	20:00 - 20:45	C	A. Döring
Donnerstag			
Gymnastik im Sitzen / Rehabilitationssport	10:00 - 10:45	D	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
Freitag			
Reha-Sport bei orthopädischen Erkrankungen	15:30 - 16:30	8	S. Johannknecht
Reha-Sport bei orthopädischen Erkrankungen	16:30 - 17:30	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

Seit 44 Jahren

leite ich die Damengymnastik beim SSV Knittkuhl. Im Jahr 1975 kam ich durch meine Vorgängerin Renate Brüggemann zum SSV.
Von Anfang an war der Montagabend ab 20.00 Uhr für die Damen reserviert.
Die Mitgliederzahl in der Gruppe hat sich über Jahre auf einem Stand von ca. 35 – 40 Frauen gehalten. Zu der anfänglich reinen Gymnastik sind später auch Elemente aus den Bereichen Jazz und Akrobatik mit eingeflossen. So waren wir immer auf dem neuesten Stand. Wichtig dabei war die Bewegung nach Musik, die uns immer beflügelt hat. Nach all den Jahren hat sich die Teilnehmerzahl durch Wohnungswechsel oder altersbedingt reduziert. Inzwischen ist es eine Seniorengruppe geworden. Vor ca. 2 Jahren sind wir aus der Sporthalle in das Gesundheitszentrum gewechselt.
Nach wie vor sind aus der Anfangsgruppe Frau Fenn und Frau Bloemecke bis heute dem Verein treu geblieben.
Neben der Gymnastik kam auch der gesellige Teil nicht zu kurz. Es wurden immer 2 Touren im Jahr unternommen: eine Fahrrad- und eine Wandertour. Am Ende des Jahres stand stets als Abschluss eine Weihnachtsfeier.

Ing Hein

Foto: Inge Hein

...sind 2 Sachen immer sicher:
beste Stimmung und ein schöner Ort wird angefahren. Eine dritte Sache klappt nahezu auch immer. Das Wetter stimmt. Und so auch im vergangenen Jahr. Am 21.09.2019 fuhren unsere Schützen bei sonnigen 24 Grad ins schöne Limburg in Hessen. Und Limburg ist wirklich eine Reise wert. Kennen viele diese Stadt nur von der Vorbeifahrt auf der nahe gelegenen A3, den ICE Bahnhof oder aufgrund des Baus einer kleinen Dienstwohnung, bleibt die Schönheit, vor allem der historische Kern verborgen.
Und so machten sich unsere Schützen mit Gästen aus anderen Abteilungen auf den Weg, Limburg zu erkunden. Erst hinauf zum Dom, dann durch die Gässchen der Altstadt ging es ins Restaurant Obermühle. An der Lahn gelegen, mit einem wunderbaren Biergarten und an diesem Tag dann auch noch

Foto: N.Klöhn

Foto: N.Klöhn

zu Live Jazz wurde gut gegessen und vielleicht auch etwas getrunken.
Anschließend ging es 2 Stunden mit dem Boot über die Lahn. Es bot sich unseren Schützen ein traumhafter Blick in die Natur. Und auch das Erlebnis einer Schleusendurchfahrt war mit dabei.
Im Anschluss ging es dann mit dem Bus zurück ins schöne Knittkuhl. Und bereits kurz nach der Ankunft gegen 19:30 Uhr waren sich alle einig – nächstes Jahr machen wir wieder eine Tour.

Nadine Klöhn

Die 32. ordentliche Abteilungsversammlung fand am 8. Februar 2019 statt.

Der Familientag der Sportschützen am 21. September bestand aus einer Fahrt mit einem Bus nach Limburg an der Lahn. Nadine und Jan hatten ihn wieder zu aller Zufriedenheit geplant und durchgeführt.

Ausblick auf das Jahr 2020

Die Abteilung zählt ab 1.1.2020 31 Mitglieder in 3 Mannschaften.
Unsere Trainingsmöglichkeiten sind in Hubbelrath weiterhin gegeben.

Unsere 33. ordentliche Abteilungsversammlung fand am Freitag,dem 24.1.2020, auch wie immer, im SSV-Sportheim statt.

Horst Elschner und Nadine Klöhn wurden als Abteilungsleiter bzw. Stellvertreterin in ihren Ämtern bestätigt.
Dieses Jahr soll ein Tagesausflug am Samstag, 12.September stattfinden. Wir freuen uns drauf!

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
Elisabeth Lange
Tel. 0211/60025-579

Zweigstelle:
Blanckertzstr. 26, Ludenberg

AWO Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Düsseldorf e.V.

ANZEIGE

Der von unser Vereinssportlehrerin Susanne Babka ins Leben gerufene Schwimmkurs für Kinder ist ein großer Erfolg. Leider gibt es auf Grund der begrenzten Hallenzeiten schon eine Warteliste. In kleinen Gruppen werden die Kinder liebevoll und spielerisch an das Bewegen im Wasser gewöhnt. Stolz zeigt hier ein Teilnehmer sein soeben erhaltenes Neuschwimmer-Abzeichen „Bobby“. Der erste Schritt zum Seepferdchen ist damit gemacht.

Wir sind eine kleine Leichtathletik-Gruppe, die jeden Donnerstag von 16:30 bis 18 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Am Mergelsberg trainiert. Wir laufen, springen, machen Gymnastik, Dehn- und Koordinationsübungen und werfen sogar mit einem Hallen-Kinderspeer. Es wäre sehr schön, wenn interessierte Kinder zu einem Schnuppertraining mal vorbeischauen würden, denn wir haben in unserer Gruppe noch viele Plätze frei. Die Trainingsgruppe besteht zur Zeit aus Kindern im Grundschulalter, bezüglich dem Alter der Kinder wäre die Übungsleiterin allerdings flexibel.
Die Übungsleiterin Katrin Schusters würde sich über weitere Teilnehmer sehr freuen.

Im Jahr 2019 konnten wir 2 Spielgruppen anbieten.

Zum einen am ***Mittwochvormittag*** (09:00 – 10:30 Uhr), zum anderen am Freitagnachmittag (15:00 – 16:30 Uhr). Beide Gruppen fanden und finden im Sport- und Gesundheitszentrum, Am Schultersbusch 3, statt. Beide Angebote richten sich an Kleinkinder ab 6 Monate bis ca. 4 Jahre und ihre Begleitpersonen. In beiden Spielgruppen machen wir einen Mix aus Turnen und Spielen an. Da die Kleinen auch größer werden und die Gruppe verlassen, freuen wir uns über Nachwuchs. Wer Lust und Zeit hat, kommt einfach vorbei, macht mit und kann, wenn es gefällt, gerne wieder kommen.

Jeden Donnerstag
von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr turnen unsere Kleinsten in der kleinen Turnhalle

der GGS Knittkuhl. Regelmäßig finden sich 6 – 12 Kinder zwischen einem und drei Jahren mit ihren Eltern ein.
Auf einem Parcours wird geklettert, balanciert und geturnt. So verbessern die Kinder spielerisch ihr Körpergefühl und dürfen sich auch so richtig auspowern. Und natürlich darf am Ende das gemeinsame Abschlusslied nicht fehlen.

Nadine Klöhn

Nach den Wettkämpfen

im ersten Halbjahr, über die wir bereits im letzten Sport-Report berichtet haben, ging es im 2. Halbjahr weiter. Es stand der Ausscheidungsmannschaftswettkampf im September an, der jedoch nicht ausgerichtet werden musste, da sich pro Wettkampfklasse nicht mehr als 2 Mannschaften angemeldet hatten, die sich damit ohnehin für den nächsten Wettkampf in der Verbandsgruppe qualifiziert haben. Dieser fand am 10.11.19 statt und wurde vom Turnverband Düsseldorf von insgesamt 4 Vereinen ausgerichtet. Wir haben die Caféteria übernommen und wurden hier dankenswerterweise vom Heimausschuss mit allen Kräften unterstützt. Aufgrund der großen Altersunterschiede in unserer Leistungsgruppe konnten wir nur in der „offenen" Wettkampfklasse starten und landeten auf dem 3. Platz.Bereits eine Woche später fand die Verbandsmeisterschaft statt, dort startete nur Filippa Krause und erzielte mit dem ersten Platz bei 20 Starterinnen in ihrem Jahrgang 2007 ein super Ergebnis.

Danach blieb nur noch wenig Zeit, um etwas für das Weihnachtsturnen vorzubereiten. Dort konnten wir dann allerdings mit 13 Kindern am Schwebebalken und Kasten Elemente aus dem Turnen zeigen.

Erfreulich ist auch, dass der Zulauf in der Mittwochsgruppe wieder sehr rege geworden ist. Es sind so viele Kinder hinzugekommen, dass die Gruppe jetzt erst einmal voll ist.

Jetzt sind wir bereits wieder in den Trainingsbetrieb gestartet und hoffen auf ein schönes Turnjahr.

Martina Heinemann und Claudia Krause

Restaurant Kaisershaus

RESTAURANT Kaisershaus BIERGARTEN

Wir empfehlen Ihnen nach den den jecken Tagen die Seele im Rotthäuser 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

Bei der Nikolausfeier

hatte die neugegründete Gymnastik/Tanzgruppe namens Brilliants-Dance-Sisters ihren ersten Auftritt. Dazu übte die Gruppe monatelang zwei Tänze ein. Die Teilnehmenden Gymnastinnen Karoline Seiler, Neha Selvakumer, Anna Grosser, Luisa-Stella Chastrillon Alvarez, Aylin Tajik und Camilla Shepliakova haben für ihren allerersten Auftritt eine gute Leistung abgeliefert. Mit einer großen Motivation geht es im neuen Jahr mit neuen Tänzen für weitere Auftritte los. Unsere Gruppe hat Zuwachs von Soffia Petrenko und Esma Demir bekommen und wir freuen uns herzlichst diese beiden Gymnastinnen in unserer Gruppe dabei zu haben.

Vielen Dank auch an die Eltern, die sich mit tatkräftiger Unterstützung für unsere Tanzgruppe engagiert haben.

Romina Schayestepour

PILATES FÜR SENIOREN

Pilates ist ein Bewegungstraining, das gleichzeitig Kraft, Agilität und Koordination fördert und demzufolge die Mobilität von älteren Menschen erhält und unterstützt. Pilates-Übungen werden in einer relativ langsamen und fließenden Bewegung durchgeführt, so dass der Körper nicht überbeansprucht wird. Pilates fördert ein verbessertes Körpergefühl, Gleichgewichtssinn und Verbesserung der Lebensqualität.

Ursel Müller

Eigentlich findet der Käsecup ja immer im Herbst des Jahres statt. Doch dieses Mal war alles anders. Da die Hallen in Hagen schon viel zu ausgebucht waren wurde aus dem Herbst- ein Neujahrsturnier. Das ganze Jahr 2019 konnten wir kein Turnier spielen und so war die Lust, endlich mal wieder zu sechst auf einer Seite zu stehen und sich mit anderen Mannschaften zu messen, recht groß. . Bis zum gewissen Grad hatten wir sogar Frauenüberschuss. 3 Frauen müssen bei dem Turnier pro Mannschaft immer auf dem Feld stehen. Und normalerweise können wir diese Quote immer gerade so erfüllen. Doch dieses Jahr hatten tatsächlich 5 Frauen für die Teilnahme zugesagt. Leider kam es anders, als wir dachten. Kurz vor Silvester erkrankten 3 Frauen, so dass plötzlich die Teilnahme gefährdet war. Und auf wen ist da dann Verlass? Auf unsere Vereinssportlehrerin. Sofort war Susanne bereit, einzuspringen und auszuhelfen und brachte auch noch ihre Tochter Jana mit. Vielen, vielen Dank dafür! Und so starteten wir mit ausgeglichener Quote (4 Männer, 4 Frauen) in das Turnier. 15 Mannschaften nahmen daran teil. Es wurde in 3 Gruppen gegeneinander gespielt, so dass in der ersten Qualifikationsrunde 4 Spiele a 2 Sätze anstanden. Den ersten Sätzen merkte man an, dass wir in dieser Konstellation noch nie zusammen gespielt hatten. Entsprechend verloren wir die ersten beiden Spiele. Aber dann hatten wir uns aneinander gewöhnt und holten von den folgenden 4 Sätzen 3. Leider reichte es nicht mehr, um sich für die ersten 12 Plätze zu qualifizieren, also spielten wir mit vollem Elan um die Plätze 13 bis 15. In den anstehenden 2 Spielen gewannen wir alle 4 Sätze und konnten uns so den 13. Platz sichern. Mit unserer Leistung zufrieden, glücklich und geschafft ging es dann zurück nach Düsseldorf.

Besonders gefreut habe ich mich während des Turniers über den Bilal. Erst 2018 bei uns in der Gruppe wuchs er im ersten Auswärtsturnier über sich hinaus. War er in dem Freundschaftsturnier mit der Mittwochsgruppe im Dezember noch sehr nervös und unsicher, schaffte er es im Turnier immer besser, anzugreifen, Druck aufzubauen und die gegnerischen Angriffe zu blocken. Es bleibt, allen Mitspielerinnen und Mitspielern zu danken. Das wird sicherlich nicht das letzte Turnier in diesem Jahr gewesen sein!

Oliver Brinks

Ihre Reiseberater in Gerresheim

ANZEIGE

KLUGESREISEN
...Reisen so individuell wie Sie.

Reisebüro am Kölner Tor

40625 Düsseldorf
Gräulinger Str. 2
Telefc0211--2295080 74
www.kluges-reisen.de
www.gute-ferien.de

Reiseprofis beraten Sie

Eigener Reisekatalog

namhafte Reiseveranstalter

maßgeschneiderte Reisen für Sie

Die vom Sportheim-Management in den letzten Jahren nach und nach eingeführten Änderungen haben sich bewährt und sind allgemein angenommen.
Es gibt nur noch eine Veranstaltung im Monat. Entweder einen Stammtisch oder die beliebten Alternativen wie Osterfrühstück, Maifest, Grillfest, Oktoberfest, Weinfest und den „letzten Stammtisch“.
Die neben den Stammtischen angebotenen Events sind immer auf Sonnabend ab 15:00 Uhr gelegt, dass auch Eltern mit Kindern in deren Genuss kommen können, was im letzten Jahr auch gerne angenommen wurde. Die angebotenen Ablenkungen und Beschäftigungen der Kinder ließen den Eltern doch so manche Stunde gemeinsam genießen. Aber auch Senioren lobten den früheren Beginn.
Auch in 2020 freuen wir uns, mit unseren fleißigen Helfern, wieder auf viele Events für jedes Alter von 1-99 Jahre.

Nikolausturnen

Oktoberfest

Oktoberfest

bei der RSG

Grillfest

St.Martin

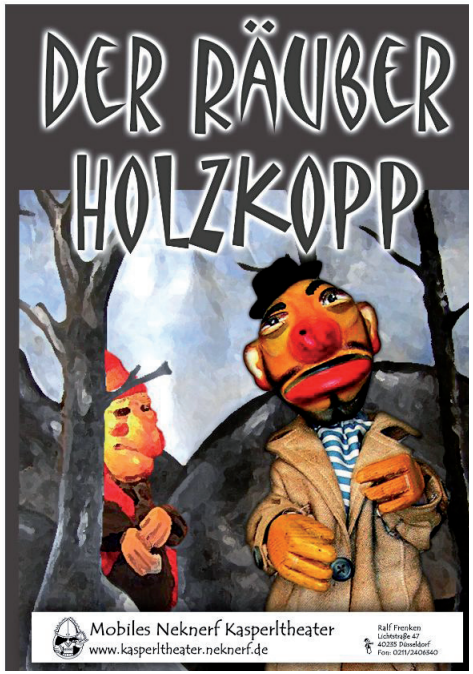
am Sonntag, 15. März 2020 um 19:00 (Einlass 18:30 Uhr)
im Vereinsheim , Am Püttkamp 9

Es reicht! Wenn Trump, Erdogan und all die unzähligen hirnlosen Rechtspopulisten in Europa mit Realsatire dem Kabarett das Wasser abgraben, dann holt Jens Neutag zum ultimativen Gegenschlag aus. Er geht als Kabarettist in die Politik. Nicht irgendwie, sondern ganz zielstrebig. Also, so zielstrebig wie es die Generation „um die 40“ eben macht. Man sagt nicht wirklich ja, aber weil man auch nicht nein gesagt hat, steht man irgendwann auf dem Wahlzettel. Und wenn er schon einmal das Sagen hat, dann wird alles anders, jetzt, sofort und mit VOLLDAMPF. Das ist der Plan und obwohl dann doch alles ganz anders kommt, stellt Jens Neutag eines eindrucksvoll unter Beweis: Er ist der Dampfreiniger des deutschen Kabaretts.

MIT VOLLDAMPF ist Hochleistungskabarett ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Eine messerscharfe Gegenwartsanalyse mit komödiantischen Mitteln, kurzum: Satire am Puls der Zeit. Pointiert, entlarvend, aber vor allem mit allerhöchstem Unterhaltungsfaktor. MIT VOLLDAMPF ist das siebte Solokabarettprogramm des mehrfach preisgekrönten Kabarettisten Jens Neutag. Er ist immer wieder im Radio (u.a. WDR5) und Fernsehen (u.a. seit 2016 regelmäßiger Gast in der SWR-Spätschicht) präsent, aber am allerliebsten stellt er sich allabendlich vor sein Publikum.

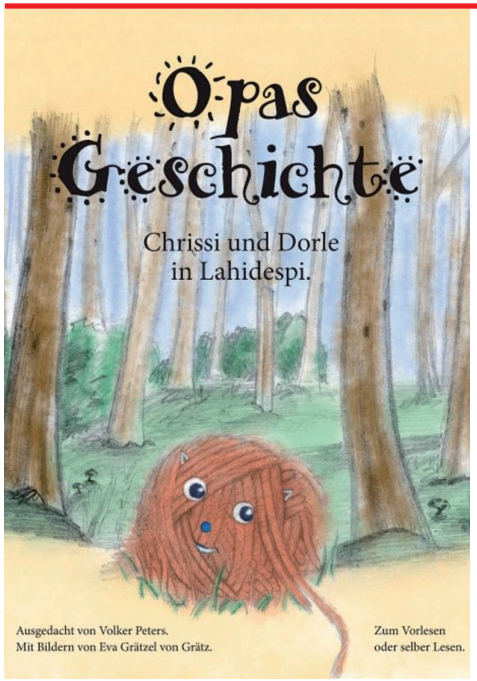
Karten im Vorverkauf für 17.- € ab 08. Februar
in der Apotheke in Knittkuhl, Am Püttkamp 3

HOBBY + SPIEL
MÜLLER
Anspruchsvolles Spielzeug für Groß und Klein
Benderstr.111 40625 Düsseldorf
Tel. 0211 2855557
Gerresheimer Landstr.125 40627 Düsseldorf
Tel. 0211 5479484
www.hobby-und-spiel-mueller.de
kontakt@hobby-und-spiel-mueller.de



Samstag, 21. März 2020 um 15:00 Uhr
Einlass 14.30
Vereinsheim , Am Püttkamp 9
Karte im Vorverkauf für 5.- €
ab 08. Februar in der Apotheke in
Knittkuhl, Am Püttkamp 3

Einmal pro Woche ist OMMA`S KITCHEN IMPOSSIBLE, doch diesmal stört eine Maus namens Matilda. Omma versucht, die Maus mit einem Kartoffelsack zu fangen und fällt dabei immer wieder auf die Nase. Jetzt hat sie aber die besagte Nase voll und ruft den Kasperl mit ihrem Nottelefon zur Hilfe.
Als Kasperl kommt, will er sich erstmal über Ommas gebratene Schinkenkeule mit Rote-Bete-Spätzle hermachen. Die wurde aber in der Zwischenzeit samt Pfeffermühle gestohlen.
Nach lupenreiner Untersuchung steht für Kasper fest, dass hinter all dem die Maus stecken muss. Schnell macht er sich auf den Weg, um den Mausspuren zu folgen und das Verbrechen aufzuklären.



Unser Redaktions- - Mitglied

Volker Peters hat ein Kinderbuch geschrieben. Er ist Vater von Töchtern, Opa von Enkeln und Onkel von Nichte und Neffe, Großnichten und Großneffen und entführt uns in seine „Erzähl - Doch - Mal-Welt und gleichermaßen in seine zauberhafte Phantasie-Welt Lahidespi. Der Echo-Zwerg, der Rumpelbudenbesitzer Franco, die Brüllmeise, der Flüsterbär, die Pummel, die Königin Elsbeth und ihr Sohn Charly, der böse Heinrich und der Traumschiff - Kapitän Sascha sind Typen, die so noch nie vorher in der Erzähl-Welt aufgetaucht sind.

Hardcover 15,90 € inkl. MwSt.
Seitenanzahl: 128 ISBN: 978-3-7497-7052-6 Größe: 17,0 cm x 22,0 cm
Zu Beziehen : direkt über den tredition - Verlag oder den örtlichen Buchhandel

Die K-Übungsgruppe wächst und wächst. Mit über 22 Gymnastinnen hat die K-Übungsgruppe zu der vereinsinternen Weihnachtsfeier im Dezember eine tolle Choreographie hergezaubert. Die Gymnastinnen haben neben den üblichen Trainingszeiten für den Gruppentanz geübt und das hat sich gelohnt. Darüber hinaus freuen sich die neuen Gymnastinnen auf die bevorstehenden Wettkämpfe.

Die Trainerinnen der K-Übungsgruppe Stefanie Kapushchak, Veronika Morasch und Katarina Kratz freuen sich ebenfalls auf die bevorstehenden Wettkämpfe, insbesondere Stefanie Kapushchak und Katarina Kratz werden zu den bevorstehenden Wettkämpfen in der K-Übungsgruppe (K 10) starten.

Wir wünschen viel Erfolg.

Ein weiteres neues Mitglied ist die kleine Arina Shelestovskaya (5 Jahre) und somit die jüngste Gymnastin der K-Übungsgruppe. Arina ist über ihren ersten Wettkampf aufgeregt und übt fleißig an ihrer Choreographie.

LEICHT VERSPÄTET ABER DOCH VON HERZEN. EIN WEIHNACHTSGRUSS DER RSG.
DIE K-GRUPPE.

!! NEUES ANGEBOT: FIT FOR MYSELF !!

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, deinen Körper und Geist wieder auf Vordermann zu bringen und zwar in eigenem Tempo und nach eigenem Empfinden. Die Trainerin zeigt dir an Stationen, wie du die einzelnen Übungen korrekt ausführst und dass der Spaß nicht auf der Strecke bleibt. Mit Musik und Freude verbringen wir gemeinsam die Stunde, es spielt keine Rolle, ob du Sport noch nicht so in dein Leben integriert hast oder ob du ein Crack bist. Wir sind eine Gruppe, die zwischen 25 Jahren und 65 Jahren sind, du siehst, der Fitnesslevel ist ganz unterschiedlich. Da du dein eigener Meister bist, kannst du dein Tempo und deinen Schwierigkeitsgrad selber bestimmen. Wenn dein Interesse geweckt ist, dann schau doch einmal unverbindlich montags von 19:00 bis 20:00 in der großen Sporthalle der GGS Knittkuhl vorbei. Du siehst, dein Fitnessstudio ist ganz in der Nähe. Wir feuen uns auf dich.

Spaß bei karibischen Klänge stehen im Vordergrund.
Angesammelter Stress und schlechte Laune werden einfach weggetanzt.
Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert.Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Lieder stammen aus sehr unterschiedlichen folkloristischen, wie auch modernen urbanen Musikstilen, und die einzelnen Lieder sind meist durch kurze Pausen voneinander getrennt.
Im Marketing betont Perez (der entwickler von Zumba) nicht Effizienz oder eine optimierte Trainingsmethode, sondern legt Wert auf den Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen. Er betont, dass die Teilnehmer vornehmlich ihrem inneren rhythmischen Empfinden folgen und dieses dann immer mehr der vorgegebenen Choreografie anpassen sollen.

Dennoch wird Zumba von Fachleuten als anspruchsvolles Ganzkörpertraining eingeschätzt. Die Angaben zum vermuteten Energieumsatz unterscheiden sich jedoch stark. Der Sportwissenschaftler Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln hält bei dieser Belastungsart 1.670 kJ (= 400 kcal) pro Stunde für normal.
Zumbainstruktoren sind der Meinung, dass je nach Zumbavariante Werte zwischen 2.500 und 4.200 kJ (= 600–1000 kcal) pro Stunde erreicht werden können.
(Zitat **WIKIPEDIA**)

Wir haben noch Platz für weitere Mitstreiter. Kommt doch einfach vorbei und schnuppert rein. Wir treffen uns jeden Mittwoch um 18:30 Uhr (Jugendliche) und Erwachsene um 19:30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule in Knittkuhl für jeweils eine Stunde Spaß zu mitreißenden Rhythmen.
Alles Weitere könnt ihr vor Ort erfahren.

Katarina McNutt

wechselnde Termine im SSV-Vereinsheim

Do 19. Mar	19:30 Uhr	Stammtisch	
So 15. Mar	19:00 Uhr	Jens Neutag „Mit Volldampf“ KIS Kabarett*	
Sa 21. Mar	15:00 Uhr	Kasperltheater	KIS
So 29. Mar	10:00 Uhr	Osterfrühstück	mit Anmeldung
Sa 09. Mai	15:00 Uhr	Maifest	
Do 21. Mai	10:00 Uhr	Himmelfahrtwandern, anschließendes Essen mit Anmeldung	
Sa 20. Jun	15:00 Uhr	Grillfest	
Sa 19. Sep	15:00 Uhr	Oktoberfest	
Sa 17. Okt	15:00 Uhr	Weinfest	
Do 12. Nov	19:30 Uhr	Stammtisch	
Sa 19. Dez	17:00 Uhr	Letzter Stammtisch	mit Anmeldung

**** Einzelheiten zu den Veranstaltungen werden durch Aushang bekannt gegeben.***

Diese Seite bitte als Merkzettel ausschneiden und aufhängen

ständige Termine im SSV-Vereinsheim

Sportheim-Management - Monika Klöhn ☎ 94 21 46 26
Sportheim Vermietung - Nina Brinks ☎ 0176-45676620 ab 18:00 Uhr!

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 zusätzliche Termine siehe Übungsplan Gesundheitssport	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	15:00-17:00 Uhr Gedächtnistraining,	Hilla Göbel ☎ 282339
Letzt. Do. im Mon.	15:00-18:00 Uhr Seniorentreff,	Ute Mann ☎ 29 35 64

Vor einiger Zeit fuhren wir
mit 39 Personen für eine Woche nach Windorf. Organisiert wurde die Reise von Ernst und Irma Ewers sowie von Dieter und Sabine Sudhoff. Unsere Reiseleiterin war Susanne Babka. Morgens um 7.00 Uhr ging die Fahrt mit unserem Busfahrer Peter los. Ursel Müller und Ernst Ewers versorgten uns während der Fahrt und bei unseren Ausflügen mit Kaffee, Bier, Sekt und Wasser. Um 17.00 Uhr kamen wir in unserem Hotel an und wurden von den Besitzern herzlich empfangen. Das Hotel war ausgestattet mit einem Schwimmbecken außen und einem Schwimmbad sowie Sauna im Haus. Die Zimmer waren geräumig und das Essen sehr gut. Im Laufe der Woche machten wir mehrere Ausflüge. Am ersten Tag, auf der Hinfahrt, waren wir bei Schokoladen Seidl. Alles süß, süß. Weitere Ausflüge machten wir nach:
Röhrnbach- mit Kutschenfahrt und zünftiger Brotzeit bei Musik und Tanz.
Budweis in Tschechien mit Besichtigung einer Brauerei. Das war sehr interessant.
St. Englmar zum Waldwipfelweg, der sehr lehrreich ist. Außerdem sahen wir noch ein tolles Glasparadies.
Passau mit Orgelkonzert im Dom St. Stephan. Danach 2 Stunden Schifffahrt auf der Donau.
Kelheim, um zu erfahren, dass unsere Schifffahrt ins Wasser fiel, weil zu wenig davon unter dem Kiel. Stattdessen mit kleinen privaten Booten gefahren, was uns viel mehr Spaß machte. Dank an Susanne!
Tittling ins Museumsdorf, um eine Reise in die Vergangenheit zu machen. Zwischen Wiesen, Bächen und wunderschönen Blumen konnten wir uralte Häuser mit alten Garten- und Küchengeräten besichtigen.
Am letzten Abend fand ein Abschiedsfest statt. Bei Musik und Tanz erlebten wir einen sehr schönen Abschluss . Es war eine wunderbare Woche. Wir danken den oben genannten Personen, die diese Reise organisiert und geleitet haben, und hoffen, bald wieder so etwas Schönes zu erleben.

Hilla Göbel

Nachname ***Vorname***

Namen werden hier nicht genannt.

Zum Stichtag 01.02.2020
hatte der Verein 1000 Mitglieder.

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

Foto&Layout:
Klöhn, Peter ☎ 0211 / 94 21 46 26
p.kloehn@gmx.de

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

Sportstätten:
Siehe Übungspläne

Bankverbindung:
Stadtsparkasse Düsseldorf
BIC: DUSSDEDDXXX
IBAN:DE59300501100079000220

Sprechzeiten im Sportheim
Am Püttkamp 9 ☎0211 28 29 23
Mi. & 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 Mühlheim a.d.Ruhr.
☎ 0208 / 31055 Fax 0208 / 32760
info@Heimbuch-media.de
Auflage 900
33.Jahrgang Ausgabe März 2020

Der nächste Sport-Report (2/2020)
erscheint Mitte Oktober 2020
Redaktionsschluss ist der 09.September

Einladung Ordentliche Mitgliederversammlung

Freitag, 27. März 2020, 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
12. Wahl des Schriftleiters gem. § 8 der Satzung
13. Wahl des Seniorenbeauftragten gem. § 8 der Satzung
14. Anträge
15. Ehrungen
16. Verschiedenes

Der Vorstand

Christian Klöhn — 1.Vorsitzender

Oliver Brinks — 2.Vorsitzender

Trattoria

Am Mergelsberg 36
40629 Düsseldorf / Knittkuhl

Tel.0211 - 157 852 79

Wir bieten für Ihre privaten Feiern einen großen Party Service an, fragen Sie uns!

Öffnungszeiten Küche
Dienstag bis Samstag 16.00 - 22.00 Uhr
Sonn- und Feiertags 16.00 - 22.00 Uhr
Montag Ruhetag

Besuchen Sie uns auf Facebook

„da Franco"

Adressenaufkleber