



# Sport-Report

Ausgabe 1-2022



Der **SSV** hat Geburtstag



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

**Weil's um  
mehr als  
Geld geht.**

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. **Mehr auf [sskduesseldorf.de/mehralsgeld](http://sskduesseldorf.de/mehralsgeld)**



Stadtparkasse  
Düsseldorf

**2022 ist für unseren Verein ein ganz besonderes Jahr.**

Wir feiern 50 Jahre SSV Düsseldorf-Knittkuhl 1972 e.V., ein tolles Jubiläum. Ich stelle mir gerne vor, wie die Vereinsgründer wohl vor 50 Jahren im Landgasthof Gut Knittkuhl zusammensaßen und beschlossen, einen Sportverein zu gründen. Ob dabei schon an das Jubiläum zum 50-jährigen Bestehen gedacht wurde? Ich glaube, das frage ich unseren Ehrenvorsitzenden und Gründungsmitglied Karl-Heinz Altenrichter bei Gelegenheit.

Es erfüllt mich mit Stolz, seit mittlerweile über 34 Jahren Mitglied in unserem Verein zu sein und davon 19 Jahre im Vorstand tätig sein zu dürfen. Ich sage bewusst dürfen. Es bereitet Freude, diesen unseren Verein mitzugestalten. Auch wenn es immer mal Themen gibt, die einen ärgern. Im Vordergrund steht die Freude, für den Verein tätig zu sein, zu diesem Verein zu gehören.

Und das ist ein Ziel unserer Arbeit im Vorstand, unsere Mitglieder sollen gerne im SVV sein. Es soll Spaß machen und Freude bereiten, Teil dieser Gemeinschaft zu sein. So war es in den vergangenen 50 Jahren und so soll es in den nächsten 50 Jahren auch sein. Unser Gründungstag, der 4. Februar, ist im Jahr 2072 übrigens ein Donnerstag. Vielleicht findet da ein Jubiläumsstammtisch statt. Tragt euch das gerne in den Kalender ein.

Zurück zur Gegenwart und in dieser ist einem aktuell oft weniger zum Feiern zumute. Es sind weiter schwierige und komische Zeiten. Wir wollen versuchen,

uns davon die Freude über 50 Jahre SSV nicht vermiesen zu lassen. Wir werden das Jubiläum nicht, wie ursprünglich geplant, feiern können. Aufgeschoben ist aber nicht aufgehoben.

**Wir holen alles nach.  
Versprochen.**

Und ich bin mir sicher, auch 2022 werden wir die eine oder andere tolle Aktion zum Jubiläum haben.

Euer

*Christian Klöhn*



### **Mit dem Jahr 2021**

liegt nicht nur ein weiteres Jahr unter deutlich erschwerten Bedingungen hinter uns, 2021 war auch das 49zigste Jahr unserer Vereinsgeschichte. Und damit befinden wir uns nun im Jubiläumsjahr 2022. Dazu mehr zu einem späteren Zeitpunkt in diesem Artikel

### **Zahlen, Daten, Fakten**

Im vergangenen Jahr verzeichneten wir insgesamt 134 Austritte, davon 61 im ersten und 73 im zweiten Halbjahr. Eintritte in unseren Vereinen hatten 132.

In Summe sind wir somit um 2 Mitglieder kleiner geworden. Jetzt kommt das „Aber“: Im ersten Halbjahr sind 9 Mitglieder eingetreten, im zweiten 123. Das ist ein sehr positiver Trend und macht uns Mut. Aktuell hat der SSV Düsseldorf-Knittkuhl 1972 e.V. 956 Mitglieder.

Die Finanzen sind sehr stabil. Unser Ziel war es 2021, sehr solide zu führen und das finanzielle Fundament unseres Vereins zu sichern. 2021 wurde mit einem leichten Plus abgeschlossen. Das werten wir als vollen Erfolg. Detaillierte Zahlen können wir dazu auf unserer ordentlichen Mitgliederversammlung am 25.03.2022 präsentieren.

Unsere Zurückhaltung bei Investitionen und Anschaffungen führt allerdings zwangsläufig dazu, dass wir in dieser Hinsicht im Jahr 2022 und den folgenden Jahren tätigen werden müssen. So gilt es z.B., die Büroinfrastruktur im Vereinsheim und im Gesundheitszentrum zu erneuern. Unser solides finanzielles Fundament, stabile Mitgliederzahlen sowie der Ausblick, speziell hinsichtlich der Kurse, stimmen uns hier positiv, dass wir dies gut umgesetzt bekommen.

### **Sportbetrieb unter erschwerten Bedingungen**

War 2020 bereits eine Herausforderung hinsichtlich Richtlinien und Verordnungen, so hat 2021 noch ein wenig drauf gepackt. „Gefühl“ galt es permanent neue Richtlinien und Regeln umzusetzen oder anzupassen. Streckenweise wurden wir in der Umsetzungsphase einer eben vorgelegten Neuerung, bereits von noch neueren Richtlinien überholt. Speziell im Hinblick auf eine möglichst zeitnahe Information an unsere Mitglieder standen wir hier immer wieder vor Herausforderungen. Und so sehr wir auch den Frust einiger Mitglieder verstehen und nachvollziehen können, wir als Verein setzen Vorgaben nur um. Wir machen sie nicht! Wir bitten hier auch zu bedenken, dass auch die Aufgaben im Vorstand zu großen Teilen ehrenamtlich ausgeübt werden und dazu auch immer abhängig von Dritten sind. Wir können nur mit den Informationen arbeiten, die uns vorliegen. Und dann kommt es leider zu Situationen, dass das, was mittwochs noch galt, am Donnerstag bereits obsolet ist.

Wir im Vorstand hatten aber die ganze Zeit über das primäre Ziel, immer so viele Angebote wie möglich unter Einhaltung aller Auflagen und mit dem entsprechenden Gesundheitsschutz zu ermöglichen. Und wir denken, das ist uns gelungen.

### **Treue Mitglieder und treue Übungsleiter**

Der Vorstand bedankt sich ausdrücklich bei allen Mitgliedern, Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Diese Treue und die Welle an Solidarität hatte uns auch schon im Jahr 2020 begeistert. 2021 hat hier noch einen oben drauf gesetzt. Wir haben unheimlich viel Zuspruch für unsere Arbeit bekommen und dafür sagen wir: Dankeschön! Dass wir unseren Mitgliedern trotz Corona viele Aktivitäten

ermöglichen konnten, trotz aller damit auch verbundenen Widrigkeiten, freut uns wirklich sehr und so wollen wir auch weitermachen!

### **Resignation oder Motivation?**

Auch wir im Vorstand hatten 2021 oft den „berüchtigten“ Corona Blues. Das Gefühl, müde zu sein und irgendwann auch nicht mehr zu können. Wir haben alle gemerkt, dass die Hemmschwelle, sich aufzuregen, deutlich gesunken ist. Gleichzeitig war es schwer, aus einer gewissen Lethargie herauszukommen. Und einmal rund herumgeschaut, es geht und ging vielen so. Der Trick, um hier wirklich herauszukommen, ist genauso einfach wie kompliziert. Wo Eigenmotivation verständlicherweise fehlt, kann die Motivation von außen helfen. Dies haben wir im Vorstand immer wieder gemacht und gegenseitig probiert – und das kann auch Mitgliedern helfen. Den Nachbarn im Haus motivieren, mit zum Sport zu kommen. Einfach mal etwas anders machen und vielleicht mal eine Stunde weder über Corona reden oder nachzudenken. Probiert es mal aus!

### **Ordentliche Mitgliederversammlung 2021**

Im vergangenen Jahr konnten wir im September unsere ordentliche Mitgliederversammlung durchführen. Mit Vanessa Funke und Tanja Coenen sind unsere 1. und 2. Kassiererinnen aus den Ämtern ausgeschieden. Der SSV Düsseldorf-Knittkuhl sagt: „Vielen Dank für das Engagement in den vergangenen Jahren.“ Oliver Brinks wechselte vom 2. Vorsitzenden auf den Posten des 1. Kassierers. Ihm zur Seite steht Swenja Schellartz, neu gewählt in das Amt der 2. Kassiererinnen. Heinz Wallraf komplettiert den Vorstand als neuer 2. Vorsitzender.

Eine Anmerkung noch: Auch nach der Versammlung saßen die Teilnehmer

noch eine Weile zusammen. Jeder spürte, wie sehr die Gesellschaft der anderen gefehlt hat.

### **50 Jahre SSV – das Jubiläumsjahr in Coronazeiten**

Herzlichen Glückwunsch SSV! Nun hast du die 50 erreicht. Gegründet am 4.2.1972 blickt unser Verein auf stolze 50 Jahre zurück. Das ist ein Grund zu feiern. Die aktuelle Situation erschwert nur leider die Planung eines Jubiläumsjahres. Aus diesem Grund haben wir uns in Abstimmung mit dem Festausschuss entschlossen, dass wir mögliche Feierlichkeiten in die zweite Jahreshälfte verschieben. Wir halten Euch hier auf dem Laufenden.

Dies soll das Erreichte aber nicht schmälern. Angefangen mit einigen kleinen Gruppen schauen wir heute auf einen breit aufgestellten Sportverein, der weit über die Grenzen des Stadtteils hinaus bekannt ist. Wer hätte vor 50 Jahren gedacht, dass wir Landesleistungszentrum für Rhythmische Sportgymnastik sind? Oder ein eigenes Sport- und Gesundheitszentrum betreiben? Es gibt vieles, auf das wir alle zusammen stolz sein können. Und das werden wir dieses Jahr auch feiern.

### **Ausblick 2022 – und nun?**

Lassen wir es auf uns zukommen. Es wird viel von der Entwicklung der Pandemie abhängen. Damit verraten wir sicher keine Geheimnisse. Unser Ziel ist es weiterhin, möglichst viele attraktive Angebote zu bieten, damit unsere Mitglieder mit und bei uns aktiv bleiben können. Bleiben wir positiv! Denn auch Corona geht vorbei, weil am Ende nun mal alles GUT wird.

*Der Vorstand*

### Die Abteilung der Rhythmischen Sportgymnastik

startete positiv gestimmt in das zweite Halbjahr. Alle Gymnastinnen des Stützpunktes trainieren weiterhin regelmäßig und permanent unter optimalen Bedingungen in der Halle des Marie-Curie Gymnasiums. Das ist keinesfalls selbstverständlich und Trainer und Gymnastinnen sind darüber sehr erfreut.

Leider musste in diesem Jahr der jährlich stattfindende internationale City-Cup, wie viele andere Wettkämpfe auch, coronabedingt ausfallen und konnte nicht nachgeholt werden. Die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften fand in diesem Jahr ebenfalls unter besonderen Bedingungen statt: nämlich online. Vier Gymnastinnen überzeugten mit souverän geturnten Übungen und qualifizierten sich für die später geplanten Deutschen

Meisterschaften. Strikte Regeln und Corona Maßnahmen erlaubten einen Wettkampf unter normalen Bedingungen immer noch nicht und die Meisterschaft musste für unsere Gymnastinnen leider ausfallen. Sehr schade!

Dennoch ließen sich Trainer und Gymnastinnen nicht entmutigen und übten fleißig weiter. Dank des Einsatzes der Haupt-Trainerin Helena Henkel bekamen die Mädchen dann noch die Möglichkeit, an zwei Online-Wettkämpfen in Luxemburg und Kanada teilzunehmen. Die Übungen wurden in der Halle per Video aufgenommen und dann zur Bewertung auf beiden Wettkämpfen eingereicht. Es regnete viele Treppchenplätze und Medaillen. Alle Mädchen konnten fast ausschließlich 1.te., 2.te und 3.te Plätze einsammeln. Ein toller Erfolg für Gymnastinnen und Trainer!!!

Derzeit arbeitet das Trainerteam rund um Helena Henkel an den Übungen für die neue Saison 2022, die hoffentlich schon bald auf einem Wettkampf bewundert werden können. Wir begrüßen auch ganz herzlich Lara Carrascosa im Team, die sich vorwiegend um die Entwicklung der jüngeren Gymnastinnen kümmert und wünschen ihr einen guten Start. Überzeugt von einem Folgejahr ohne weitere Coronarestriktionen freuen sich alle auf eine hoffentlich normale Wettkampfsaison.

*Abteilung RSQ*



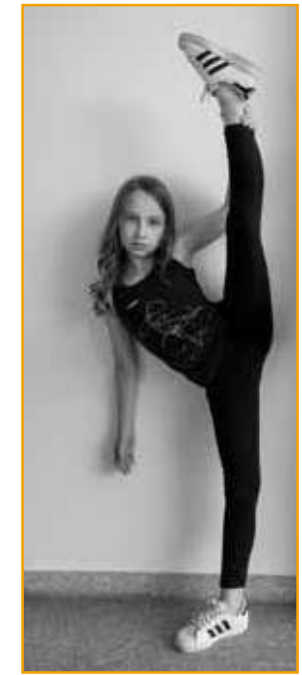
### In der Vorweihnachtszeit

fand in der KÜ-Gruppe eine festliche Weihnachtsfeier statt.

Leider musste die Veranstaltung, aufgrund der sich verschlechternden Pandemiesituation, ohne Publikum stattfinden. Ein Ausweg wurde trotzdem gefunden! Die Trainerinnen der Gruppe organisierten eine Online-Übertragung für Eltern und andere Personen. Natürlich ist solch eine Situation nicht mit der Aufregung der jubelnden Tribünen vergleichbar. Trotzdem war all das eine gute Übung für die Gymnastinnen. Sie konnten nach nun insgesamt zwei Jahren Ihre neuen und fertigen Programme vorzeigen und mit großem Stolz präsentieren.

In der neuen Saison werden die Mädchen einen Freundschaftswettkampf, eine wichtige Qualifikation und weitere Wettkämpfe absolvieren. Dabei werden sie Ihre Ball- und Bandübungen turnen. Beide Geräte sind sehr knifflig und erfordern ein hohes Maß an Können. Wir wünschen unseren Turnerinnen für die kommenden Wettkämpfe viel Erfolg und anhaltende Gesundheit! Bis dahin wird aber noch weiterhin fleißig trainiert...

*Stefani Kapuschak & Veronika Morasch*



**Freitag, 25. März 2022, 19.30 Uhr**

**SSV-Vereinsheim, 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. Anpassung Beitrag für Kinder
13. Anträge
14. Ehrungen
15. Verschiedenes

*Christian Klöhn*     *Heinz Wallraff*  
 1. Vorsitzender     2. Vorsitzender

FÜR DIESE VERANSTALTUNG GILT 2G+ GEM. AKTUELLER CORONASCHUTZVERORDNUNG

### Vereinheitlichung des Kinder- und Jugendbeitrages

Auf der nächsten ordentlichen Mitgliederversammlung wird der Vorstand die Vereinheitlichung des Kinder- und Jugendbeitrages beantragen. Aktuell bezahlen Kinder bis einschließlich dem 10. Lebensjahr 4,50 €, Jugendliche ab 11 Jahre bezahlen 5,- € im Monat.

Dies möchte der Vorstand generell auf den Betrag von 5,- € setzen, so dass minderjährige Mitglieder immer diesen Beitrag zahlen.

Dies erfolgt aus der Überlegung heraus, dass es bei den Angeboten in diesen Altersgruppen keinen qualitativen Unterschied gibt. Dazu gab es in der Vergangenheit immer Irritationen bis hin zu Rückbuchungen der Beiträge, wenn sich die geändert haben. Jedes Mitglied über die automatische Erhöhung schriftlich zu informieren, würde einen finanziellen Aufwand bedeuten, der die Erhöhung für min. 6 Monate ad absurdum führt. Die Erhöhung bedeutet jetzt bereits einen erhöhten Aufwand in der Mitgliederverwaltung. Der Familienbeitrag, der aktuell bei 17,50 € liegt, bleibt davon unberührt und wird daher noch attraktiver. So spart eine vierköpfige Familie zukünftig 102 € gegenüber den Einzelbeiträgen. Ein Hinweis sei hier noch gestattet: Wer sich nicht sicher ist, ob er im SSV als Familie zählt, sollte immer einen Antrag beim Vorstand stellen. Der Begriff Familie kann und darf eine ganz Reihe von Formen des Zusammenlebens beinhalten.

*Der Vorstand*

Bestimmt haben einige von euch schon einmal im Urlaub in südlichen Ländern oder in Gerresheim oder Ratingen Menschen gesehen, die silberne Kugeln „durch die Gegend werfen“. Das war dann mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit Boule oder Pétanque.

Das ist ein dem Boule-Spiel zugeordneter Präzisionssport. Dabei versuchen zwei Mannschaften, eine bestimmte Anzahl von Kugeln so nahe wie möglich an eine vorher ausgeworfene Zielkugel zu werfen. Im Wettkampf stehen sich jeweils drei Spieler, zwei oder nur einer gegenüber.

Ein Spiel, welches Konzentration, Ballgefühl sowie Geschicklichkeit in Bewegungsabläufen erfordert. Vielleicht kennt es der eine oder andere noch als „Ferienspiel“ von früher mit den Kindern und den bunten Kugeln.

Ich trage mich mit dem Gedanken, bei uns im SSV eine solche „Boule-Gruppe“ einzurichten. Bevor ich aber an die Detailplanung herangehe, möchte ich erst einmal wissen:

Wer hat Lust, in einer solchen Gruppe mitzuspielen und sich im Vorfeld um das Wie-Wo-und Wann mit mir zusammen Gedanken zu machen?

Bitte meldet euch bei mir, dann können wir gemeinsam hoffentlich bald eine ruhige Kugel schieben.

*Volker Peters*

0211 28 94 15 oder vepeters01@unitybox.de

### 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



Arbeiterwohlfahrt  
 Kreisverband  
 Düsseldorf e.V.

ANZEIGE

**Seit dem Sommer 2020**

bietet der SSV Fahrrad fahren rund um Knittkuhl an. Jeden Dienstag haben sich die fitten Senioren um 17:00 an der Grundschule getroffen, um die geführten Radtouren von ca. 1 bis 1 1/2 Stunden Länge mit Thomas zu erleben.

Moderates Fahren auf ausgebauten Strecken war unser Ziel. Und manchmal auch ein kleines bisschen ambitionierter, um das Gleichgewicht auf dem Rad zu trainieren – aber niemals übertrieben. Top ausgestattet ging es auch mal bei weniger Sonnenschein auf die Strecke, aber auch die Eisdielen in Gerresheim kann schon mal ein lohnendes Ziel sein.

Alle fanden unsere Fahrten immer spannend und interessant, zumal viele unbekannte Wege zu entdecken waren. Der Eine oder Andere entdeckte dabei sein Potential und steigerte sich kontinuierlich in Kraft und Tempo. Unser abschließendes Herbst-Highlight war eine ausgiebige

Tour rund um den Unterbacher See.

Im nächsten Frühjahr geht es dann mit frisch geölten und geputzten Drahteseln wieder los. Achtet dann auf die Aushänge oder Mitteilungen der Website des SSV. **Alle sind willkommen, ob mit oder ohne E-Bikes!** Thomas wird die bereits angemeldeten Fahrer in seiner WhatsApp-Biker-Gruppe über den Start 2022 rechtzeitig informieren.

**Termine bei erträglichem Wetter**

**17.45 Senioren Fahrradgruppe** und natürlich auch alle anderen Menschen die nicht durchs Gelände fahren möchten. Die Gruppe nimmt Rücksicht auf alle Fahrer.

PS: **19.00 Mountain Bike Gruppe** für alle die auch mal abseits der befestigten Wege fahren möchten.

Treffpunkt: an der Treppe zur Schule in Knittkuhl.

*Die Radfahrgruppe*

# Restaurant



# Kaisershaus

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

**Kaum beim SSV als neue Tanzgruppe aufgenommen,**

traf uns im November 2020 auch gleich ein Lockdown und wir mussten das Training im Vereinsheim aussetzen. Um uns dennoch weiter in Schwung zu halten, trainierten wir bei schönem Wetter unter freiem Himmel und stellten ein Weihnachtstanzvideo zusammen. Dabei stellte jedes Paar zu Hause erstellte Tanzsequenzen zur Verfügung, aus denen später ein gemeinsames Video entstanden ist. Seit Juni 2021 dürfen wir nun endlich im Vereinsheim unser Training durchführen. Alle kommen regelmäßig und gut gelaunt zum Training, weil es einfach schön ist, dass man in dieser für alle schwierigen Zeit wieder Tanzsport durchführen kann. Dass sich alle bei den Treffen an die gültigen Coronaregeln halten, ist klar.

Zum Boogie-Tanzen gehören normalerweise öffentliche Tanzveranstaltungen mit Livemusik dazu.

Diese hat es aber in den zurückliegenden Monaten kaum gegeben, denn viele Veranstaltungen mussten Corona bedingt abgesagt werden. Wenn dann doch mal Veranstaltungen stattfanden, hat man neben kühleren Temperaturen selbst Regen in Kauf genommen. Hier Eindrücke vom Alten Markt in Dülken am 04.08.2021 und dem Martinsmarkt in Monheim am 07.11.2021.

Foto: Boogie-Gruppe

*Volker Bartels*



## BERICHT DER TURNGRUPPE

Seit einigen Monaten können wir wieder fleißig trainieren und dies wird auch rege in Anspruch genommen. Die Mittwochsgruppe ist mit ca. 20 Turnern und Turnerinnen voll belegt. Auch montags beim Vorschul- und Kinderturnen ist der Zulauf groß.

In der Freitagsgruppe der älteren Turnerinnen ist die Teilnehmerzahl nicht so hoch, allerdings haben wir dort auch öfter mal Teilnehmer/innen, die vorübergehend bei uns trainieren, weil sie für die Aufnahmeprüfung an der Uni üben wollen.

Im Verband Düsseldorf wird gerade überlegt, wie es mit den Wettkämpfen dieses

Jahr aussehen soll. Fest steht schon einmal, dass es keine Bewirtung geben wird und voraussichtlich auch keine Zuschauer in die Halle dürfen. Aber - wie wir über die letzten 2 Jahre gesehen haben - können sich die Vorgaben auch jederzeit wieder ändern.

Schön wäre es auf jeden Fall, wenn wir mit unseren Turnerinnen auch wieder – zumindest im kleinen Rahmen – an Wettkämpfen teilnehmen könnten.

*Martina Heinemann und  
Claudia Krause*

**Wer hätte beim ersten Corona-Lockdown** im Frühjahr 2020 gedacht, dass wir im SSV auch jetzt nach fast zwei Jahren immer noch online über Video Sport treiben – die einen über Skype, die anderen über Zoom? Nun, vermutlich nicht viele. Unsere Gruppe ist nicht die einzige SSV-Sportgruppe, die das Training nahezu durchgehend online anbietet. Selbst in den Wochen des vergangenen Jahres, in denen ein Training vor Ort in Turnhalle und Zentrum wieder möglich war, sind viele Mitglieder der Gruppe Stretching/Pilates sehr gerne online „bei der Stange“ geblieben. Für sie ist das Training über Skype eine sehr willkommene Ergänzung zum normalen Trainingsbetrieb geworden und lässt sich auch oft leichter in den eigenen Tagesablauf einbauen, besonders für die berufstätigen Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Eine unserer Teilnehmerinnen lebt sogar vorübergehend im Ausland und kann wegen der Zeitverschiebung nicht „live“ mitsporteln. Für sie nehmen wir unser Training auf Video auf und stellen es ihr über Skype zur Verfügung, damit sie es jederzeit abrufen

kann. Sie ist sehr glücklich darüber, auch fern der Heimat beim SSV Knittkuhl ihren Sport mitmachen zu können! Mittlerweile umfasst das online-Training unserer Gruppe einen bunten Mix aus Stretching- und Pilates-Grundlagen-Übungen; wir trainieren immer montags abends von 19 – 20 Uhr gemeinsam über Skype. Und natürlich darf auch der Spaß dabei nicht zu kurz kommen! Um die Karnevalstage herum fand das Aufwärmen auch schon mal im Karnevalskostüm zur Musik von den BeeGees mit „Stayin' alive“ statt und vor Weihnachten wurde beim Training die Nikolausmütze aufgesetzt. Unser Fazit: auch wenn wir durch die aktuelle Situation in unseren Trainingsmöglichkeiten stark eingeschränkt worden sind, haben wir es trotzdem geschafft, sportlich fit zu bleiben. Der online-Sport als Zusatz-Angebot des SSV ist für uns alle ein echter Gewinn und wir werden gerne so weiter sporteln, solange es möglich und notwendig ist.

*Claudia Kalupke*

Bildschirmkopie über ZOOM



**Es ist ein Kampf** mit der neuen Medientechnik. Aber bis jetzt haben wir diesen noch jede Woche gewonnen. (Dank Thomas, meinem Administrator) Seit Dezember zoomen wir uns zum Stretching. Da gilt es vom Host den richtigen Einladungslink zu schicken, (und nicht den von letzter Woche). Dann müssen umfangreiche komplizierte Wege befolgt werden, damit die Teilnehmer im Wartezimmer abgeholt werden und auf der Mattscheibe erscheinen können. Jetzt müssen noch die Kameras angeschaltet werden, damit die Übungsleiterin alle sieht (und mitbekommt, ob alle richtig mitmachen). Der eigene Ton wird ausgemacht, sonst hören alle Mitsportler, was beim Teilnehmer gerade privat abgeht. Und dann liegen alle schon auf der eigenen gemütlichen Matte auf dem warmen Teppich. Ja, das ist der richtige Sport im Winter. Lass es draußen regnen oder schneien, wir machen Bewegung zusammen und zuhause.

Nach kurzem knackigen Aufwärmen, fangen wir an, uns konzentriert und langsam zu stretchen. Körperbewusst und körpergerecht kommen einzelne Körperpartien wie Füße, Beine, Hände, Arme, Nacken, Schulter oder Rumpf immer mal wieder in den extra Dehngenuß. In jeder Übung verbleiben wir min. 20 Sek., damit unsere Muskeln Zeit haben sich zu entspannen. Die Stunde vergeht so schnell und es tut uns so gut. Außerdem ist es natürlich auch schön, die anderen Teilnehmer zu sehen. Ja, sehen und gesehen werden fast wie in der Halle. Manchmal ist die richtige Kameraeinstellung dabei richtig kompliziert. Aber auch dabei fühlt man sich nicht so allein, den anderen geht es genauso, jeder hilft mit, dass alle mitmachen können. Es motiviert doch ungemein, wenn es immer an einem Tag zu einer bestimmten Zeit heißt: Es geht los, im virtuellen Wartezimmer sind schon die anderen Teilnehmer.

*Silke Arnholt*

## LEICHTATHLETIK

Meine Kindergruppe besteht aus Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 11 Jahren. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl liegt bei 13 Kindern und hat sich im letzten Jahr positiv entwickelt. Wir haben aber noch genug Platz in der Turnhalle, um weiteren Kindern die Möglichkeit zu geben, mal in die Leichtathletik reinzuschmecken. Wir bewegen uns sehr viel. Laufen, sprinten, springen und werfen bei jedem Donnerstags-Training. Ergänzt mit vielen Übungen für die Beweglichkeit und Koordination werden den Kindern auf spielerische Weise die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik nahe gebracht. Kleinere Wettbewerbe während des Trainings wie Staffelläufe oder verschiedene

Gruppenspiele fördern den Zusammenhalt, den fairen Umgang untereinander und die Einhaltung von vorgegebenen Regeln. So können die Kinder soziale Kompetenzen entwickeln.

Ich würde mich sehr freuen, weitere neue Kinder bei einem Schnuppertraining begrüßen zu dürfen.

Bitte einfach donnerstags um 16:30 Uhr zur Turnhalle kommen und Sportkleidung und saubere Hallen-Sportschuhe mitbringen.

Liebe Grüße

*Katrin Schusters*

### Nach dem Corona bedingtem Abbruch der letzten Saison

begann nach den Sommerferien die neue Saison 2021/2022.

Der SSV Knittkuhl meldete drei Herrenmannschaften und eine Jugendmannschaft. Die Jugendmannschaft (Jugend 15) wurde in der Kreisliga gemeldet, dies ist die höchste Liga im Kreis Düsseldorf. Aufgrund der individuellen Spielstärke der einzelnen Spieler war dies so möglich. Der erste Spieltag musste jedoch abgesagt werden, da Spieler verletzt oder in Quarantäne waren. Hinzu kam noch, dass sich ein Spieler abmeldete.

Der abgesagte Spieltag konnte jedoch nachgeholt werden. Am Ende der Spielrunde belegte das junge Team den dritten Platz. Dieser 3. Platz reichte, um in der Rückrunde weiter in der Kreisliga Jugend 15 zu verbleiben. Es sind jedoch nur vier Spieler im Team, so dass es bei weiteren Ausfällen schwer sein wird, diese Klasse

zu halten.

Im Jugendbereich ist es leider nicht verwunderlich, dass sich Teams, aufgrund des mangelnden Interesse und der fehlenden Bereitschaft Einzelner sich mit anderen Vereinen und Spielern sportlich zu messen, einfach vom Spielbetrieb abmelden. Die TT-Abteilung des SSV Knittkuhl ist jedoch weiterhin stark bemüht, dieser Entwicklung entgegenzutreten. Wir wollen jüngere Spieler aufbauen und als Mannschaft in den Spielbetrieb einbinden. Wir brauchen den Nachwuchs.

Leider wurde die Rückrunde bis zunächst zum 20.02.2022 unterbrochen. Wir hoffen, dass im März wieder gespielt werden kann und alle unsere Spieler bei der „Stange“ bleiben.

Die 1. Herrenmannschaft spielt in der 2. Kreisklasse Nord. Nach 5 Siegen, einem Unentschieden und einer Niederlage befinden die Sportkameraden um Michael Bensberg auf dem ersten Platz. Ziel ist

der Aufstieg in die 1. Kreisklasse.

Weiter gibt es frohe Kunde. Der Kreispokal Herren B, also Mannschaften der 2. und 3. Kreisklasse, wurde gewonnen. Zur Belohnung gab es einen mächtigen Pokal und erfrischende Bierchen. Die Pokalmannschaft darf nun auf Bezirksebene antreten, vielleicht lässt sich der Erfolg fortführen. Die Aussichten sind nicht schlecht.

Die 2. und 3. Herrenmannschaft spielen gemeinsam in der 3. Kreisklasse Nord. Nach Ende der Vorrunde steht die 2. Mannschaft mit 2 Siegen, 3 Unentschieden und 3 Niederlagen auf dem 5. Platz. Überraschend steht die 3. Mannschaft ebenfalls mit 2 Siegen, 3 Unentschieden und 3 Niederlagen auf Platz 6 der Liga. Das direkte Duell beider SSV-Mannschaften ging 5:5 aus. Saisonziel ist, dass sich eine der beiden Mannschaften im vorderen Bereich der Tabelle wiederfindet. Vielleicht sogar auf dem „Treppchen“.

Auch im Pokalwettbewerb Herren B nahm die 2. Mannschaft teil. Die 2. Pokalmannschaft musste sich im Achtelfinale mit 2:4 dem SFD 75 geschlagen geben und schied somit aus. Die Vereinsmeisterschaft 2021 musste leider aufgrund der Regelungen zu Corona ausfallen. Zum Jahresende spielte die Jugend ein internes Nikolausturnier. 12 begeisterte Spieler traten in zwei Gruppen gegeneinander an. Am Ende konnten sich die Spieler der Kreisliga durchsetzen. Es gewann Linus vor Emil, Danial, Benn und Frits. Großartig war, dass Laura den 6. Platz errang. Alle waren mit Spaß, Eifer und Elan am Tisch. Auch wenn man verloren hatte, Tränen wurden nicht vergossen. Zum Abschluss gab es bei der Siegerehrung für jeden eine Urkunde und eine süße Überraschung. Auch die Herren ließen es sich nicht nehmen, ein Abschlussturnier zu spielen. Leider waren nur neun Herren anwesend. Im Modus jeder gegen jeden wurde ein Satz, nach alter Manier bis 21 Punkte, gespielt. Sieger wurde Michael



Uhlich, vor Bernd Schaller und Ronny Meyer. Zur Siegerehrung durften sich die „Ping-Pong“-Recken an der Auswahl von gesponserten Pülleken bedienen. Natürlich gab es auch ein Abschlussbierchen. Dank an die Sponsoren, insbesondere an Michael. Die Tischtennisabteilung hofft, dass diese Veranstaltungen im Jahr 2022 ohne Corona-Einschränkungen wieder durchgeführt werden können.

Fotos: Tischtennis-Gruppe

*Bernd Schaller*



### Die Abteilung Basketball

bestand im Jahr 2020 aus ca. 10 Trainingsgruppen – beginnend mit den Mini Basketballern, gab es noch eine sog. U 10 Gruppe (Kinder im Alter von ca. 7-10 Jahren) und dann aufsteigend eine U 12 Mannschaft, eine U 14 Jugendmannschaft und zwei U 16 Mannschaften.

Außerdem trainierten noch 3 Herrenmannschaften in den Ligen: Kreis-, Bezirks- und Landesliga. Insgesamt war es nicht nur eine der mitgliederstärksten Abteilungen im Verein, sondern auch eine der erfolgreichsten Sportgruppen.

Durch die Corona bedingten Hallenschließungen, Lockdown und das Aussetzen der Saison mit regelmäßigen Saisonspielen ist es in dieser Abteilung zu erheblichen Mitgliederverlusten in der Altersklasse der jungen Erwachsenen gekommen.

Im Herbst 2021 wurde nach und nach klar, dass sich eine Herrenmannschaft nach der anderen auflöst, bis wir letztendlich alle 3 Mannschaften zurückziehen mussten. Dies bedauern wir sehr.

Im Jugendbereich mussten die Gruppen wieder mühsam aufgebaut werden – mit dem Wegfall der Herrenmannschaften fehlen auch potentielle Trainer, Betreuer, Schiedsrichter....

In den 2 Jahren Corona zogen die Nachwuchstrainer nach dem Abitur weg oder haben die Basketballkarriere abgeschlossen. Es fehlte die Kommunikation, Werbung und damit dann auch für den Nachwuchs genügend Trainer nach der langen Pause. Glücklicherweise haben Richard Schurich-Diether und Tim Schulze ihre Arbeit (wieder) fortgeführt und die mindestens 30-40 jugendlichen Basketballer aufgefangen, die nun fleißig trainieren und auch wieder im Spielbetrieb starten. Richard trainiert die U 18 Herren und startet mit dieser Mannschaft auch in der Herrenkreisliga.

Tim Schulze trainiert gemischt die Jugendlichen im Alter zwischen ca. 12 und 14 /15 Jahren an drei verschiedenen Trainingstagen und wird voraussichtlich auch im nächsten Jahr wieder mit einer Jugendmannschaft in der Liga antreten. Wir hoffen, dass der Basketballbetrieb wieder langsam wächst und würden auch gerne wieder Basketball in Knittkuhl für Kinder bis 12 Jahren in der Turnhalle Knittkuhl anbieten. Wer sich als Trainer / Übungsleiter im Bereich Basketball betätigen möchte, ist herzlich willkommen und kann sich unverbindlich im Verein melden. Die Kinder und der Vorstand wären sehr dankbar.

*Susanne Babka*

**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](http://www.hobby-und-spiel-mueller.de)  
[kontakt@hobby-und-spiel-mueller.de](mailto:kontakt@hobby-und-spiel-mueller.de)

### Badminton das super schnelle Rückschlagspiel.

Badminton, das super schnelle Rückschlagspiel. Schon seit Jahren bietet der SSV Knittkuhl Badminton als Breitensportart an. Egal, ob ein langjähriger Spieler, der sich fit halten will, oder Wiedereinsteiger, der nach jahrelanger Pause endlich wieder ein paar Bälle schlagen möchte oder als Anfänger, der dieses Spiel einfach mal ausprobieren will - der SSV bietet in Gerresheim für Erwachsene das richtige Sportangebot. Badminton ist mixed-fähig. Das heißt, es können beim Doppelspiel in jeder Mannschaft eine Frau und ein Mann zusammenspielen. Also auch eine schöne Sportart für Paare, die zusammen Sport machen wollen. Das bieten nur wenige Ballsportarten. Aber es können auch einfach nur Einzel oder Doppel gespielt werden. Auch Einzelspieler sind immer willkommen. Die Badmintongruppe spielt als Hobbygruppe ohne Turnierambitionen. Als SSV Knittkuhl - Vereinsmitglied kann man einfach mal in Gerresheim in der großen Halle im Gymnasium „Am Poth“ am Donnerstagabend 18.00 - 20.00 Uhr vorbeikommen. Wir halten Gästeschlager und Bälle bereit. Für Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche bietet der SSV in Knittkuhl am Freitagabend ab 19.00 - 20.30 eine Übungszeit an. Hier wird richtig trainiert, Technik gelernt, Ausdauer, Muskelaufbau und Stretching betrieben,

Spielregeln gelernt, und natürlich auch gegeneinander gespielt. Auch dies ist eine Hobbygruppe. Das heißt, wir nehmen nicht am Spielbetrieb teil. Manchmal fahren wir zu Hobbyturnieren. Insgesamt eine muntere, gemischte Mädchen- und Jungengruppe. Wer mitspielen möchte, benötigt eigentlich nur Sportsachen und Sportschuhe mit fester Sohle. Wir haben auch hier Gästeschlager und Bälle vorrätig. Wir würden uns besonders über neue Mitspieler bei den 10jährigen freuen, da durch die langen Pausen der letzten zwei Jahre nur wenige neue Spieler angefangen haben.

Badminton, das Spiel mit den schnellsten Ballwechseln überhaupt. Badminton, das Spiel für jedes Alter. Badminton, das reaktionsschnelle Spiel zum Auspowern. Kommt einfach mal vorbei.

*Thomas und Silke*

Fotos: Badminton-Gruppe



### **Orientalischer / Bollywood-Tanz online über Skype –**

geht das überhaupt?

Ja, sagten die Trainerinnen der orientalischen Tanzgruppe des SSV Knittkuhl, Brigitte Neumann und Claudia Kalupke. Schon im ersten Lockdown im März 2020 kamen wir auf die Idee, uns online über Skype mit unseren Tänzerinnen zum Orientalischen Tanz zu verabreden. Seitdem gehört auch unser Kurs zum online-Angebot des SSV. Im Herbst 2021 konnten wir ebenfalls wieder Training im Zentrum anbieten, worüber sich auch unsere dritte Trainerin im Bunde, Gaby Kretschmann, sehr freute. Ihr war es aus technischen Gründen bis dahin nicht möglich gewesen, für ihre Kinder- und Jugendgruppe und die erwachsenen Tänzerinnen ebenfalls ein online-Training anzubieten. Aus gesundheitlichen Gründen musste sie aber kurz vor Jahresende erstmal wieder pausieren.

Seither bieten Brigitte Neumann und ich wieder abwechselnd freitags abends orientalisches und Bollywoodtanz-Training online über Skype an. Die technischen Probleme haben wir gemeistert, aber es hatte sich schon letztes Jahr gezeigt, dass so manche Tänzerin bei dieser Art Training nicht mitmachen konnte. Zuhause fehlte entweder die technische Ausstattung oder der Platz zum Tanzen. Und wieder andere wollten auch nicht alleine zuhause tanzen, wenn sie die anderen Tänzerinnen nur auf dem kleinen Monitor von Laptop, Tablet oder Handybildschirm sehen konnten. So blieb letztendlich nur eine kleine Gruppe übrig, die mit Brigitte Neumann und mir zusammen tanzen. Trotzdem haben wir sehr viel Spaß und Freude daran, auf diese Weise den sozialen Kontakt untereinander zu halten und gleichzeitig fit und beweglich bleiben zu können. Immerhin tanzen wir schon so viele Jahre gemeinsam und die daraus

entstandenen freundschaftlichen Bande möchten wir einfach nicht missen.

Ob wieder alle Tänzerinnen zum Tanzen ins Zentrum kommen werden, wenn sich die gesamte Lage etwas entspannt hat, wissen wir nicht, aber wir hoffen darauf. Bis dahin schwingen wir weiter unsere Hüften online über Skype zu orientalischer Musik oder mitreißenden Bollywood-Klängen und genießen es auch, für diesen Abend mal wieder eins unserer Tanzkostüme aus dem Schrank heraus zu holen! Denn nicht nur Tanzen ist Balsam für die Seele, sich für diese Gelegenheit hübsch zu machen, zählt auch dazu!

*Brigitte Neumann, Claudia Kalupke,  
Gaby Kretschmann*

Gruppen Orientalischer Tanz



AUFNAHME: 2019

**Ab hier wollen wir ein wenig in Erinnerung schwelgen und zeigen einige Bilder aus der Vergangenheit. Viel Spaß dabei.**

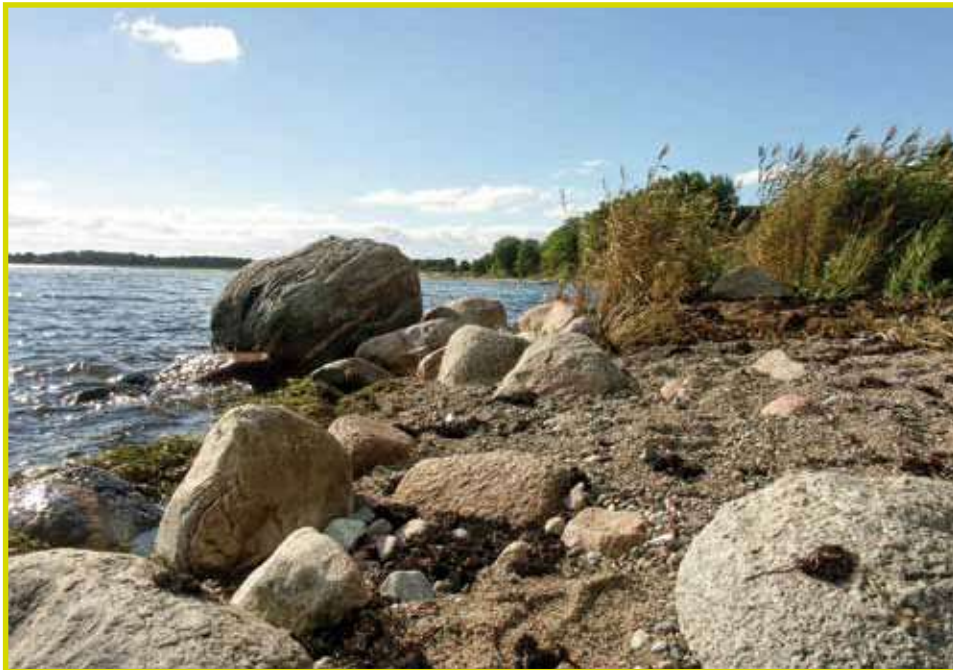
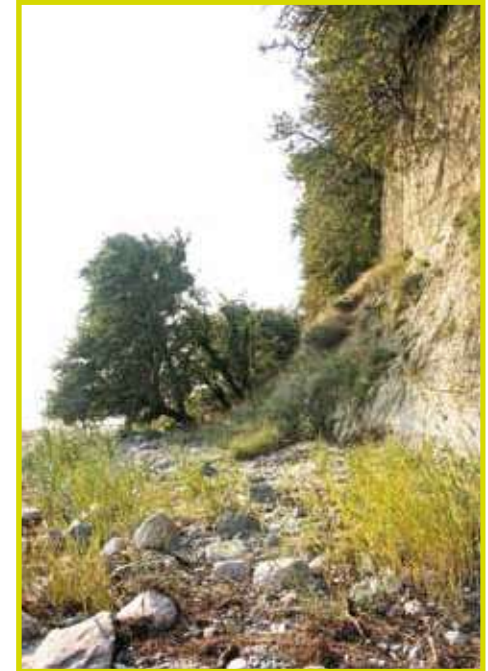
*Die Redaktion*

SSV-GRUPPEN ON TOUR

RÜGEN

2005







Der Hbf von Leipzig. Nicht nur außen recht imposant.....



MDR-Tower



Eingang zum „Auerbachs Keller“



Ankunft am modernen Flughafen Leipzig



...sondern auch innen.



Gleich neben der Thomaskirche der Ausschank der Thomasbrauerei



Vor der Thomaskirche, bekannt auch durch den Thomanerchor



Völkerschlacht-Denkmal: Gedenksaal



Ein Größenvergleich



Man gönnt sich...



...ja sonst nichts.



Lüftlmalerei an Privathaus



Kleine Stärkung zwischendurch



Kloster Ettal



Oberammergau Festspielanlage



## 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

**Heinz Wallraf**  
**2. Vorsitzender**  
 ☎ 0211 / 28 26 266

**Oliver Brinks**  
**1. Kassierer**  
 ☎ 0211 / 21 09 72 61

**Swenja Schellartz**  
**2. Kassiererin**  
 ☎ 0176 / 82 51 02 12

**Madlen Erbdenduth**  
**Schriftleiterin**  
 ☎ 0151 / 51 19 51 31

**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 / 4567 66 20  
 vermietung@ssv-knittkuhl.de

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

**Claudia Krause,**  
 Jugendbeauftragte  
 ☎ 02102 / 67 89 5

**Bernd Honig**  
 Seniorenbeauftragter  
 ☎ 0211 / 63 96 901

### 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 Groß**  
 Stellv. Abt.-Leiter  
 ☎ 0211 / 28 62 10

**BASKETBALL**  
**Achim Schmidt, Abt.-Leiter**  
 ☎ 0173 / 5 14 01 11

**Tim Schulze,**  
 Stellv. Abt.-Leiter  
 ☎ 0176 / 34 25 35 29

**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**  
**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 |   |                         |
|---|---------------------|---|-------------------------|
| <b>Montag</b>                                       |                     |   |                         |
| FreeStyle BodyFit                                   | 19:00 - 20:00       | T | K.Mehmet                |
| Turn-Spiel-Gruppe für jedermann „Montagsgruppe“     | 20:00 - 22:00       | T | K.Mehmet / Peter Happe  |
| Power-Fitness                                       | 20:00 - 21:30       | Z | M. Johannknecht         |
| <b>Dienstag</b>                                     |                     |   |                         |
| Wandern, jeden 1. Dienstag im Monat (siehe Aushang) | 13:30               | S | S.Ambrozy               |
| Stretching online                                   | 19:00 - 20:00       | Z | Silke Arnhold           |
| <b>Mittwoch</b>                                     |                     |   |                         |
| Spielgruppe Volleyball „Mittwochsgruppe“            | 20:30 - 22:00       | T | H. Wallraf / Chr. Klöhn |
| Walking-Treff ( am Sportheim)                       | 10:00               |   | Peter Happe             |
| <b>Donnerstag</b>                                   |                     |   |                         |
| 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 | Hilla Göbel             |
| Seniorentreff,letzter Donnerstag im Monat           | 15:00 - 18:00       |   | Vereinsheim Bernd Honig |

## LEICHTATHLETIK

|                         |               |   |                  |
|-------------------------|---------------|---|------------------|
| <b>Donnerstag</b>       |               |   |                  |
| Kinder von 6 - 10 Jahre | 16:30 - 18:00 | T | Katrin Schusters |

## TISCHTENNIS

|  |               |   |                |
|--|---------------|---|----------------|
| <b>Dienstag</b>                          |               |   |                |
| Kinder bis 12 J.                         | 18:00 - 19:30 | T | A.Döring       |
| Hobbyspielerinnen + Jugendliche ab 13 J. | 19:15 - 22:00 | T | Bernd Schaller |
| <b>Donnerstag</b>                        |               |   |                |
| Kinder u. Jugendliche                    | 18:00 - 19:30 | T | Andrea Döring  |
| Hobbyspielerinnen u. Jugendliche ab 13 J | 19:15 - 22:00 | T | Bernd Schaller |

## BADMINTON

|  |               |   |            |
|--|---------------|---|------------|
| <b>Donnerstag</b>                              |               |   |            |
| Freizeit und Hobby für jedermann (ab 16 Jahre) | 18:00 - 20:00 | 3 | T. Rubbert |
| <b>Freitag</b>                                 |               |   |            |
| Kinder / Jugendliche (10-13 Jahre)             | 19:00 - 20:30 | T | N. Arnhold |
| Jugendliche (14-16 Jahre)                      | 20:30 - 22:00 | T | N. Arnhold |

## SPORTSCHÜTZEN

|                                  |                      |               |   |                       |
|----------------------------------|----------------------|---------------|---|-----------------------|
| <b>Sonntag</b> nach Absprache    | KK.- Damen / Herren  | 10:00 - 13:00 | 6 | U. Müller / D. Peters |
| <b>Sonntag</b> nach Abspr.       | Luftgewehrschießen 1 | 10:00 - 13:00 | 7 | Horst Elschner        |
| jeden <b>2.Mittwoch</b> im Monat | Luftgewehrschießen 2 | 18:00 - 22:00 | 7 | Nadine Klöhn          |

## GYMNASTIK / TANZ

|  | siehe Trainingsorte |   |                             |
|--|---------------------|---|-----------------------------|
| <b>Montag</b>                                    |                     |   |                             |
| Gymnastik für Frauen                             | 19:00 - 20:00       | Z | Inge Hein                   |
| <b>Dienstag</b>                                  |                     |   |                             |
| 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         |
| <b>Mittwoch</b>                                  |                     |   |                             |
| 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             |
| <b>Freitag</b>                                   |                     |   |                             |
| 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             |
| <b>TURNEN / RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK</b>       |                     |   |                             |
| <b>Montag</b>                                    |                     |   |                             |
| Kinderturnen,3-5 Jahre                           | 16:30 - 17:30       | G | S. Balicheva                |
| Turnen, Spiele. Mädchen u. Jungen ab ca. 6 J.    | 16:30 - 18:00       | T | N.N.                        |
| <b>Mittwoch</b>                                  |                     |   |                             |
| Kleinkinder (ab ca. 6 Monate)                    | 09:00 - 10:30       | Z | Nadine Klöhn                |
| Turnen – Allgemein & Fördergruppe                | 16:30 - 18:15       | T | Claudia Krause              |
| <b>Donnerstag</b>                                |                     |   |                             |
| Eltern-Kind-/ Vorschulturnen bis 4 J.            | 16:30 - 18:00       | G | Nadine Klöhn                |
| <b>Freitag</b>                                   |                     |   |                             |
| Turnen Leistungsgruppe                           | 16:30 - 19:00       | T | Martina Heinemann           |
| Tanz,Ballett,RSG ab ca. 5 Jahre                  | 16:30 - 18:00       | 8 | R. Schayestepour / K.Freger |
| Rhythm.Sportgymn. / Nachwuchs / TS+TF Gruppen    | 17:00 - 19:00       | 8 | R. Schayestepour            |
| <b>Samstag</b>                                   |                     |   |                             |
| Talentsichtungsgruppe Rhythmische Sportgymnastik | 11:00 - 13:00       | 8 | R. Schayestepour            |
| Wettkampfgruppe Gymnastik                        | 12:00 - 14:00       | 8 | Stefaniia Kapushchak        |
| (Rhythmische Sportgymnastik – Sonderplan)        |                     |   |                             |

**Auf Grund von Corona sind kurzfristige Änderungen möglich. Auskunft geben die Übungsleiter.**

## 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

## siehe Trainingsorte

↓  
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

## VOLLEYBALL

**Dienstag**

Hobby-Mixed/Erwachsene u. Jugendliche

20:00 - 22:00 2 Tim Heinemann

**Mittwoch**

20:00 - 22:00 8 Oliver Brinks

## BASKETBALL

**Dienstag**

U16 (Jahrgänge 2006-2008)

18:00 - 20:00 2 Richard Schurich

**Mittwoch**

U14

18:00 - 20:00 8 Tim Schulze

**Donnerstag**

Jugend ab ca. 13 J.  
U16

17:00 - 18:00 3 Tim Schulze  
20:00 - 22:00 2 R. Schurich

**Freitag**

U14

19:00 - 21:00 2 Tim Schulze

## ROLLHOCKEY

**Dienstag**

Rollhockey-Hobby

19:45 - 22:00 1 Tim Ferber

## KINDERSCHWIMMEN KURSE SIEHE AUSHANG

**Montag**

verschiedene Kurse **auf Anfrage** ab 15:30 C Susanne Babka

**Mittwoch**

verschiedene Kurse **auf Anfrage** ab 16:15 C Susanne Babka

**Samstag**

verschiedene Kurse **auf Anfrage** ab 13:30 A Susanne Babka

## 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 **versch. Kurse auf Anfrage** ab 17:45 - 20:45 C Johannknecht / Babka  
Kurse je 45 Min.

**Dienstag**

Reha-Sport / Lungensport 18:00 - 19:00 Z S.Johannknecht  
Pilates, Fortgeschrittene 19:00 - 20:00 Z Andrea Brüne  
  
Wasser-Gymnastik 1 19:15 - 20:00 A Brigitte Riebe-Neuhoff  
Wasser-Gymnastik 2 20:00 - 20:45 A 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

15:30 - 16:15 C S. Babka

**versch. Kurse auf Anfrage** je 45 Min. ab

18:30 - 20:00 C A. Döring

## Reha-Wassergymnastik, Tiefwasser

20:00 - 20:45 C A.Döring

**Donnerstag**

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 Sabine Johannknecht  
Reha-Sport bei orthopädischen Erkrankungen 16:30 - 17:30 8 Sabine Johannknecht

**Samstag**

Wassergymnastik je Kurs 45 Min. ab 15:45 - 18:00 A K. Mehmet

**Sonntag**

Wassergymnastik jeweils 45 Min. 09:00 - 12:00 C A. Döring

## Nachfragen bitte per mail oder telefonisch,

Susanne Babka  
Sprechzeiten im Gesundheitszentrum:  
Am Schulterbusch 3 Tel.: 0211 / 20 92 71 38  
mail: zentrum@ssv-knittkuhl.de

Mo. 11:00 - 13:00 Uhr

Do. 14:30 - 16:30 Uhr

- 1 = ST.MICHAEL SCHULE, KÄMPGENSWEG 65
- 2 = TURNHALLE THOMAS EDISON REALSCHULE, SCHLÜTERSTRASSE 18
- 3 = SPORTHALLE GYMNASIUM AM POTH
- 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
- C = LOHBACHWEG 18, 40629 GERRESHEIM, LEHRSCHWIMMBECKEN
- D = SENIORENZENTRUM GERRESHEIMER HÖHE, GRÄULINGERSTR. 118
- F = BUSHALTESTELLE „ IN DER FLIETH“
- G = GYMNASTIKHALLE / GGS KNITTKUHL, AM MERGELSBERG 1
- S = SPORTHEIM, AM PÜTTKAMP 9
- T = TURNHALLE / GGS KNITTKUHL, AM MERGELSBERG 1
- Z = SPORT&GESUNDHEITS-ZENTRUM KNITTKUHL, AM SCHULTERSBUSCH 3

**VEREINSHEIM IN DEN BESTEN JAHREN SUCHT LIEBEVOLLE  
PFLEGEKRAFT AUF WÖCHENTLICHER BASIS**

Ich bin das Vereinsheim des SSV Düsseldorf-Knittkuhl 1972 e.V. und bin auf der Suche nach einer Pflegekraft, die mich einmal die Woche oder nach Absprache (z.B. nach Veranstaltungen) wieder auf Vordermann bringt. Ich bin nämlich gerne gereinigt und sauber, damit ich den nächsten Nutzern viel Freude bereiten kann.

Ich habe auch dafür gespart und kann dir eine Aufwandsentschädigung bieten. Wenn du sagst, ich bin die oder der richtige, bitte melde dich bei uns telefonisch unter:

**0211/282923 oder per E-Mail unter [buero@ssv-knittkuhl.de](mailto:buero@ssv-knittkuhl.de).**

*Ich freue mich schon.*



Der Garten hinten



Bundeskanzleramt



Und am Abend: Party



Der hauseigene Bootsteg



Checkpoint „C“: Heute unspektakulär



Mit dem Kahn durch den Spreewald



Schiffshebewerk



„Diener“ in original Livree



Schloss Sanssouci



GUIDO HOEHNE



KINDERZAUBERER



**Bergische Apotheke**  
Am Püttkamp 3  
40629 Düsseldorf  
Apotheker Kamuran Yüksel

*Ihre Gesundheit  
ist uns wichtig!*

**kostenlose Lieferung**  
bergische.knittkuhl@gmail.com  
Tel. 0211 / 29 79 29 | Fax. 0211 / 29 75 76



Die ApothekenApp der Bergischen Apotheke  
die Apotheke für unterwegs.



MANES MECKENSTOCK





**JENS NEUTAG - KABARETTIST,  
AUTOR UND REGISUR**



**DIANA DRECHLER ALS CLOWNIN DODO**



**NEKNERF KASPERLTHEATER**



**JENS HEINRICH CLAASSEN**



**GEWINNER DER GOLDENEN LACHMÖWE 2014**



**HARRY HEIB**



**ALS „HEINZ ALLEIN“**



SUSAN KENT



STARPARODIEN



SABINE WIEGAND ALS „DAT ROSIE“, DAS RUHRPOTTORIGINAL





WOHNRAUM FÜR GEFÜHLE  
**SCHMOOCK  
IMMOBILIEN**

#### 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 Ihrer passende Zuhause zu finden. – Wir bieten auch mieterprovisionsfreie Wohnungen an.



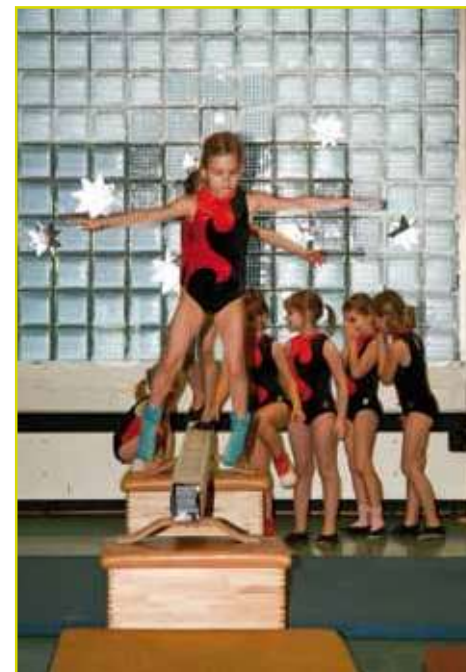
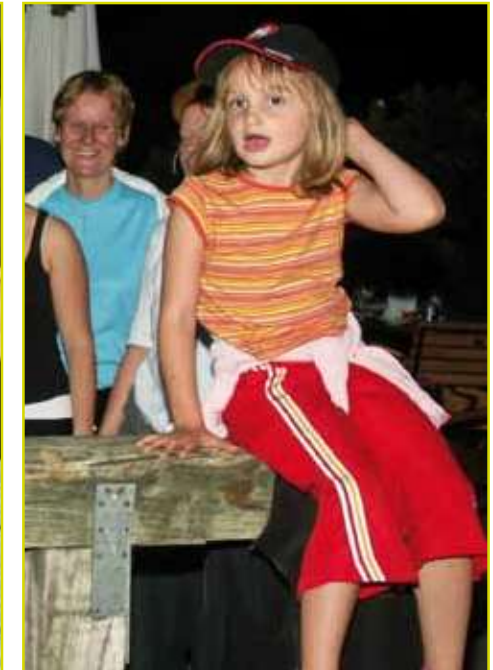
#### Warum über Schmoock Immobilien anbieten?

Eine Immobilie verkauft oder vermietet man nicht mehr mal eben so nebenbei. Die Suche nach einem potentiell geeigneten 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](http://www.schmoock-immobilien.de)

Tel.: 0211-2880089 Fax: 0211-2880090









# WIR GRATULIEREN DEM SSV KNITTKUHL ZUM 50STEN!



Seit 1972 umfasst das Angebot des **SSV Knittkuhl** nicht nur ein breites sportliches Spektrum. Für alle Sportinteressierten bietet der SSV vom Leistungssport bis zum Reha-Sport Betätigungsmöglichkeiten. Als Ausrichter sorgt der SSV jährlich für einen internationalen Turnierhöhepunkt für Jugendliche der rhythmischen Sportgymnastik.

Der Verein ist einer der wichtigsten Garanten für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das soziale Miteinander in Knittkuhl. Nicht zuletzt wurde Knittkuhl 2014 durch das Engagement des SSV Knittkuhl zum 50sten und jüngsten Stadtteil Düsseldorfs.

Bemerkenswert war auch der Einsatz des SSV Knittkuhl für den ÖPNV. Am 1. April (!) 2015 fand unter Beteiligung von Oberbürgermeister Geisel und Bezirksbürgermeister Kunert der Spatenstich zur U-Bahn-Station vor dem Vereinsheim statt.

**Wir danken den vielen ehrenamtlichen Helfer\*innen des SSV Knittkuhl für ihren unermüdlichen Einsatz.**

Die SPD im Stadtbezirk 7



## STÄNDIGE TERMINE IM SSV-VEREINSHEIM

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

|               |  |   |
|---------------|--|---|
| Mittwoch      | 10:30-12:30 Uhr <b>Büro- und Sprechzeit</b>        | Vereinssportlehrerin Susanne Babka  |
| Freitag       | 10:30-12:30 Uhr <b>Büro- und Sprechzeit</b>        | Vereinssportlehrerin Susanne Babka<br>zusätzliche Termine siehe Übungsplan Gesundheitssport |
| 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  |



**Nachname, Vorname**

Namen werden online nicht angezeigt.

*Zum Stichtag 01.02.2022  
hatte der SSV 956 Mitglieder*

**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: DUSSEDDXXX  
IBAN:DE59300501100079000220

**Sprechzeiten im Sportheim**

**Am Püttkamp 9** ☎ 0211 28 29 23  
Mi. & Fr. 10:30-12:30 Uhr

**Sprechzeiten im Gesundheitszentrum**

**Am Schulersbusch 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

33.Jahrgang Ausgabe März 2022

**Der nächste Sport-Report (02/2022)**

erscheint Ende Oktober

Redaktionsschluss ist der 18. September



**ALLE  
STIMMEN  
FÜR DEN  
WANDEL.**

**NOCH  
KÖNNEN WIR  
DAS KLIMA  
WÄHLEN**

**VON HIER AN GRÜN.**

**AM 15. MAI GRÜN WÄHLEN**

Adressenaufkleber