



Sport-Report

Ausgabe 1-2026



Fahrradfahren



In der Region für die Region.

Ein Geldkreislauf, der gut für alle ist.

Jeder uns anvertraute Euro fließt wieder zurück in den Geldkreislauf der Region. So fördern wir nachhaltig die Wertschöpfung und Entwicklung vor Ort. Mehr zu uns als Sparkasse und zum Thema Nachhaltigkeit erfahren Sie unter sskduesseldorf.de



Stadtsparkasse
Düsseldorf

Weil's um mehr als Geld geht.

Anzeige



Seite 11
WDR2-Weihnachtswunder



Seite 15
Fahradfahren

Seite 21
KIS - Künstler im Sportverein



- 4 Gedanken des 1. Vors.
- 5 Einladung oMV 2026
- 6 Bericht des Vorstandes
- 8 Satzungsänderung
- 10 KidsCare
- 11 Boogie-Woogie
- 12 Weihnachtsturnen
- 13 Boule
- 14 LineDance
- 15 Fahrradfahren
- 16 Fitnesszirkel
- 18 Tischtennis
- 20 Fullbody
- 21 KIS - Künstler im SSV
- 22 Badminton
- 23 Senioren
- 24 Volleyball
- 25 Turnabteilung
- 26 Rhythmische Sportgym.
- 28 Neue Mitglieder
- 29 Geplante Termine
- 30 Zu guter Letzt
- 32 Gelbe Seiten
- 38 Impressum

Keine Atempause, Geschichte wird gemacht, es geht voran.

So beginnt das Musikstück „Ein Jahr“ von der Gruppe Fehlfarben. Und so hat sich auch das Jahr 2025 bei uns im Verein angefühlt. Es sei angemerkt: Wir wollen nur die erste Strophe nehmen. Dass B-Film-Helden die Welt regieren, hatten wir eigentlich hinter uns. Gerade wirkt es allerdings so, dass dies noch die bessere Alternative wäre. Wir wollen aber hier nicht in die große Weltpolitik abschweifen, bleiben wir bei uns. Den Text kann jeder selbst noch mal im Internet suchen. Spannend, wie aktuell ein Stück aus den 80ern weiterhin sein kann.

Unserem Verein geht es gut. In meinen Augen sogar sehr gut. Dies mag aber individuell jeder anders sehen. 2025 hat uns viel Positives gebracht. Allem voran ein Zuwachs an Mitgliedern. Das spricht dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Und wichtig hierbei, verantwortlich dafür ist nicht der Vorstand. Wir können nur den Rahmen schaffen. Es sind in allererster Linie unsere Übungsleiter, Trainer und Gruppenhelfer, die diesen Erfolg geschafft haben. Sie stehen in unseren Hallen und leiten die Mitglieder an. Zu ihnen geht man gern, um seinen Sport auszuüben. Bei ihnen gilt es, DANKE zu sagen für den Einsatz für unseren Verein.

Und dann geht es nahtlos weiter bei allen, die sich ehrenamtlich engagieren, Freizeit opfern, ohne dafür einen direkten Benefit zu erhalten. Leider für viele mittlerweile unvorstellbar. Um so erfreulicher, dass es immer noch Menschen gibt, die dies tun. Hier gilt es ebenso, DANKE zu sagen. An dieser Stelle möchte ich mich stellvertretend für alle bei unserem neuen 2. Kassierer Thomas Rheinard bedanken. Dieser ist seit letztem Jahr in Amt und Würden. Und unterstützt über sein Amt hinaus bei vielfältigen Aufgaben.

Dann gibt es noch eine dritte, sehr wichtige Gruppe: unsere Angestellten. Hier gab es Ende des vergangenen Jahres mit Jana Babka ebenfalls Zuwachs. Damit sind wir bei nun mittlerweile 7 Angestellten angekommen.

Keine Atempause, Geschichte wird gemacht, es geht voran.

Im vergangenen Jahr sind viele neue, attraktive Angebote entstanden. Und leider sind auch ein paar aus unserem Übungsplan herausgefallen. Sei es, weil Gruppen zu klein sind oder auch Übungsleiter aufhören. An dieser Stelle bedanke ich mich noch einmal ausdrücklich bei Inge Hein für ihre jahrzehntelange Treue. Sie war SSV!

Und neue, weitere Themen stehen schon auf der Agenda. Das Thema Kinder- und Jugendschutz wird uns 2026 begleiten. Hierzu nur das Stichwort „Kids Care“. Viel, viel mehr dazu in diesem Heft und auf unserer ordentlichen Mitgliederversammlung.

Keine Atempause, Geschichte wird gemacht, es geht voran.

Man könnte meinen, es kann nur positiv nach vorne, immer aufwärts, immer freudig gehen. Und dann kam dieser Sonntag im November, an dem ich leider erfahren musste, dass einer unserer Inlinehockeyspieler nach kurzer, sehr schwerer Krankheit im Alter von nur 40 Jahren verstorben ist. Nachrichten wie diese erden massiv. Ohne Vorwarnung, ohne Ankündigung, ganz abrupt. Mehr als ein Moment des Innehaltens und Nachdenkens. Über das, was wichtig ist, was zählt. Worauf es wirklich ankommt.

Damit möchte ich meine Gedanken für diesen Sport-Report schließen. Schaut auf die positiven Dinge, nehmt manches nicht wichtiger als es ist. Keine Zeit verschwenden für Dinge, die man eh nicht ändern kann. Freuen ist immer schöner als ärgern. Genießt das Leben, so gut es nur irgendwie geht. Wir haben vermutlich nur dieses eine. Bene, wir sehen uns zum nächsten Bully an einem anderen Ort.

Euer Christian Klöhn



Freitag, 27. März 2026, 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. Wahl des 2. Kassierers gem. §8 der Satzung
13. Antrag auf Änderung der Satzung
14. Vorstellung geplante Beitragsanpassung 2027
15. Anträge
16. Ehrungen
17. Verschiedenes

Der Vorstand

Christian Klöhn
1. Vorsitzender

Heinz Wallraf
2. Vorsitzender

Anzeige

Restaurant
Kaisershaus

Wir empfehlen Ihnen nach *tollen* 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

2025 – Ein Verein im Düsseldorfer Osten im Aufwind

Das Jahr 2025 war für unseren Verein ein sehr erfolgreiches, wenn auch mit einem kleinen sportlichen Wermutstropfen versehen. Unsere Rhythmische Sportgymnastik (RSG)-Mannschaft konnte die Klasse nicht halten und ist in die 2. Bundesliga abgestiegen. Dies soll die durchweg positive Bilanz nicht trüben und uns gleichzeitig eine Motivation für 2026 sein. Schauen wir uns die Themen des vergangenen Jahres im Einzelnen an.

Neue Angebote - Steigende Mitgliederzahlen

Es ist uns gelungen, eine Vielzahl an neuen Angeboten für die verschiedenen Zielgruppen in unserem Verein zu etablieren. Beispielhaft für viele seien hier nur Selbstverteidigung für Kinder am Dienstag, Volleyball für Jugendliche am Donnerstag und die Fitnesszirkel am Montag und Donnerstag für Erwachsene genannt. Und die neuen Angebote haben auch einen positiven Einfluss auf unsere Mitgliederzahl. Gestartet sind wir in 2025 mit 1.161 Mitgliedern, geendet mit 1.259. Nach einem Zuwachs von 108 Mitgliedern im Jahr 2024 sind weitere 98 dazu gekommen. Wir sind stolz auf diese Entwicklung. Das wäre ohne unsere fantastischen Übungsleiterinnen/-leiter und Trainerinnen/Trainer so nicht möglich gewesen. Der Dank des Vorstandes und des gesamten Vereins gilt ihnen. Sie bringen den Spirit, das Engagement und die Freude in und an die verschiedenen Übungsstätten.

Das Team wird größer

Auch im Sportverein werden die Aufgaben, speziell der administrative Aufwand in der Geschäftsstelle in den letzten Jahren, immer mehr. Natürlich führen auch mehr Mitglieder, mehr Angebote und Zugehörigkeit zu Verbänden zu mehr Arbeit. Speziell in der RSG mit der Zugehörigkeit zur Deutschen Turnliga und dem Ligabetrieb sind weitere Aufgaben dazugekommen. Logische Konsequenz: Stab an Angestellten erweitern. Seit dem 01.12.25 ist Jana Babka fest bei unserem Verein angestellt. Ihr Schwerpunkt liegt auf der RSG, hier ist sie die Fachfrau. Dazu unterstützt sie auf unserer Geschäftsstelle und bei der OGS. Wir freuen uns, Jana mit an Bord zu haben und auf ihre Expertise in der RSG als zweifache Deutsche Meisterin in der Gruppe.

KidsCare – Wir passen auf

Das Thema Schutz für Minderjährige im Sport hat in den letzten Jahren große mediale Aufmerksamkeit bekommen. Und dies völlig zu Recht. In vielen Verbänden wurden verschiedene Fälle von Missbrauch aufgedeckt, speziell für die Betroffenen immer ein schwerer Weg, oft vergessen wir, wie sehr Opfer leiden. Gleichzeitig passiert noch etwas anderes. Denn natürlich sensibilisieren wir alle unsere Kinder, auf sich aufzupassen, nicht zu Fremden zu gehen und dass sie über ihren Körper bestimmen. Aber darf das alles sein? Wir dürfen die Verantwortung für den Schutz unserer Kinder nicht auf die Kinder abladen. Wir als verantwortungsvolle Erwachsene stehen in der Pflicht. Und damit auch zu 100% wir als Verein. Dieser Verantwortung wollen und werden wir uns nicht nur stellen, wir werden dies auch nach außen zeigen und nach innen leben. Daher werden wir uns der Initiative KidsCare (<https://kidscare95.de/>) anschließen und ein Schutzkonzept für unseren Verein und damit für unsere Kinder entwickeln. Der Startschuss hierzu ist bereits im vergangenen Jahr erfolgt und erste Schritte sind gegangen. Es gilt nun, 2026 den Weg weiterzugehen. Ein wichtiger Punkt hierbei: Es gilt, das Thema Kinder- und Jugendschutz in unserer Satzung deutlich herauszuarbeiten. Und dies werden wir mit der in diesem Heft vorgeschlagenen Satzungsänderung tun.

Rhythmische Sportgymnastik Team Rheinland – Abstieg in die 2. Liga

Am Ende hat es leider knapp nicht gereicht: Unsere Mannschaft, das Team Rheinland, ist nach einem Jahr der Zugehörigkeit in der 1. Bundesliga in der Relegation gescheitert und in die 2. Liga abgestiegen. Trotzdem war das Jahr sehr erfolgreich. Im Oktober richteten wir gemeinsam mit Bayer Leverkusen den Wettkampf in der 4-fach Halle in Gerresheim aus. Mit Stolz haben wir dann auch den Bericht in der Rheinischen

Post gelesen: „1. Bundesliga in Gerresheim“. Dazu wurde der Wettkampf live im Internet übertragen. Die RSG Welt zu Gast in unserer Halle! So dramatisch dann am Ende der Abstieg war, so sehr motiviert es auch, in 2026 wieder den direkten Wiederaufstieg anzustreben.

Quo vadis Vorstand – Veränderungen stehen an

Wir haben es geschafft! Mit Thomas Rheinard haben wir einen Mitstreiter für unseren Vorstand gefunden, der das Amt des 2. Kassierers übernommen hat. Lange haben wir gesucht, jetzt wurde die Position 2025 kompetent besetzt. Das Amt des Kassierers ist eines mit hoher Verantwortung, gepaart mit hoher Frustrationstoleranz. Denn oftmals ist es der Kassierer, der unangenehme Fragen stellen muss. Ob nach der Sinnhaftigkeit einer Anschaffung oder nach ausstehenden Mitgliedsbeiträgen. Im Namen des Vereins sagen wir Danke für das ehrenamtliche Engagement. Auf dieses stützt sich der Erfolg unseres Vereins. Nun gilt es, die Besetzung auf der nächsten ordentlichen Mitgliederversammlung offiziell zu bestätigen. Dazu unterstützt Melanie Klöhn das Team Kasse, sodass wir die Verantwortung, aber auch die Arbeitslast auf mehrere Schultern verteilen können. Für 2026 sehen wir vorerst keine Veränderungen im Vorstand. Das Jahr 2027 mit den dann anstehenden Neuwahlen wirft bereits seine Schatten voraus. Madlen Mroseck hat im vergangenen Jahr nicht nur geheiratet, auch eine Veränderung ihrer Wohnsituation steht an. Aus diesem Grunde hat sie dem erweiterten Vorstand bereits mitgeteilt, dass sie 2027 nicht mehr zur Wahl als Schriftleiterin stehen wird. Wir bedanken uns bereits an dieser Stelle für die bisher geleistete Arbeit im Vorstand und für unseren Verein und freuen uns auf ein weiteres, wenn auch leider letztes, gemeinsames Jahr im Vorstand. Wir rufen hier bereits auf: Schriftleiterin oder Schriftleiter gesucht! Interessierte können sich gerne melden.

Es geht nicht ohne Hilfe – Zuschüsse braucht der Verein

Alle gemeinnützigen Vereine sind im Regelfall auf Zuschüsse und Unterstützung durch Verbände, Kommunen und weitere angewiesen. Da geht es dem SSV nicht anders als anderen. Und dies darf auch einmal gewürdigt werden. Stellvertretend hierfür möchten wir die Bezirksvertretung 7 nennen. Im vergangenen Jahr hat unser Verein mit einer Abordnung das große Bürgerfest „50 Jahre Bezirksvertretung 7“ besucht. Eine gute Gelegenheit, den gewählten Vertretern und der Verwaltung Danke zu sagen. Danke für die permanente Unterstützung unseres Vereins. Nicht nur finanziell, auch mit Rat und Tat ist die BV 7 immer an unserer Seite. Dies kann gar nicht genug gewürdigt werden. Natürlich bedankt sich der SSV auch bei allen anderen Stellen, die uns 2025 unterstützt haben.

Unsere ordentliche Mitgliederversammlung 2026

Ein besonderes Augenmerk gilt in diesem Jahr der ordentlichen Mitgliederversammlung. Neben den bereits erwähnten Themen „Bestätigung 2. Kassierer“ und „Änderung der Vereinssatzung“ wird das Thema Beitragserhöhung 2027 thematisiert werden. Die letzte Beitragserhöhung 2011 liegt dann 16 Jahre zurück. Mitgliedsbeiträge sind die wichtigste finanzielle Säule des Vereins. Diese gilt es zu stärken und den veränderten Gegebenheiten anzupassen. Einnahmen sind hier allerdings nur eine Seite der Medaille. Es gilt auch in die Zukunft zu investieren. Unsere Vorstellungen hier werden ebenfalls im Rahmen der Mitgliederversammlung präsentiert.

Ausblick 2026

Auch im neuen Jahr haben wir wieder viel vor. Kaum ist Karneval vorbei, freuen wir uns auf den int. City-Cup 2026 in der 4-fach Halle in Gerresheim (28.2./1.3.). Nach einer kurzen Atempause finden dann die 3. Magic Moments (21.03.) statt und am 27.03. unsere bereits erwähnte ordentliche Mitgliederversammlung. Auch für das 2. Quartal gilt es, sich Termine vorzumerken: Deutsche Meisterschaft der JLK15 in der RSG (11.04.), Wandern an Christi Himmelfahrt (14.05.), Grillfest (27.06.). Versprochen, es wird nicht langweilig.

Christian Klöhn

Wofür steht unser Verein? Eine Satzungsänderung die klar zeigt, dass der SSV sich aktiv zum Kinder- und Jugendschutz bekennt.

Wir, der SSV Düsseldorf-Knittkuhl 1972 e.V., bekennen uns zu einem aktiven Kinder- und Jugendschutz. Wie bereits im letzten und diesem Sport-Report berichtet, stehen wir hinter der Initiative Kids Care und streben an, ein aktiver Teil dieser Initiative zu werden.

Um diese zu erreichen, ist es notwendig, dieses in unserer Satzung zu verankern. Nicht aus Formalismus oder damit es dort einfach steht. Die Satzung ist das Dokument, das darlegt, worum es im Verein geht und was die elementaren, wichtigen Richtlinien sind, nach denen der Verein geführt und gelebt werden soll.

Nach umfassender Beratung mit Beratern und Mitarbeitern von Kids Care werden wir bei der nächsten ordentlichen Mitgliederversammlung die untenstehenden Änderungen zur Wahl stellen. Auf der linken Seite findet ihr die aktuelle, seit 2011 gültige Version, rechts unsere Vorschläge.

Zusammengefasst sprechen wir über 2 Punkte:

- Deutlichere Klarstellung der Werte, die unser Verein vertritt.
- Installation einer dezidierten Ansprechpartnerin/eines dezidierten Ansprechpartners für das Thema Kinder- und Jugendschutz.

Änderungen/Ergänzungen in Blau und unterstrichen.

Aktuelle Satzung (2011)	Vorgeschlagene Änderung/Anpassung
Im Interesse der besseren Lesbarkeit der Satzung wird die männliche Sprachform gewählt. Selbstverständlich sind jeweils Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.	Im Interesse der besseren Lesbarkeit der Satzung wird die männliche Sprachform gewählt. Selbstverständlich sind <u>aber stets alle Geschlechter eingeschlossen.</u>
<p>§ 2 Wesen und Zweck des Vereins</p> <p>1. Parteilpolitische, konfessionelle und rassistische Bestrebungen sind ausgeschlossen.</p>	<p>§ 2 Wesen und Zweck des Vereins</p> <p>1. <u>Der Verein tritt rassistischen, verfassungs- und fremdenfeindlichen Bestrebungen sowie diskriminierenden oder menschenverachtenden Verhaltensweisen, insbesondere aufgrund der Nationalität, ethnischer Zugehörigkeit, Religion, des Geschlechts, des Alters, der sexuellen Identität oder einer Behinderung, aktiv entgegen. Er verurteilt jegliche Form von Gewalt, unabhängig davon, ob sie körperlicher, seelischer oder sexualisierter Art ist. Parteilpolitische Bestrebungen sind ausgeschlossen.</u></p>

<p>§ 2 Wesen und Zweck des Vereins</p>	<p>§ 2 Wesen und Zweck des Vereins</p> <p><u>2.</u> <u>Der Verein, seine Amtsträgerinnen und Amtsträger, seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, bekennen sich zu den Grundsätzen eines umfassenden Kinder- und Jugendschutzes und treten für die körperliche und seelische Unversehrtheit und Selbstbestimmung der anvertrauten Kinder und Jugendlichen ein. Der Verein pflegt eine Aufmerksamkeitskultur mit regelmäßigen Präventionsmaßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt im Sport.</u></p> <p>Der bisherige Punkt 2 wird zu 3 etc.</p>
<p>§ 4 Beendigung der Mitgliedschaft</p> <p>2. durch Ausschluss bei vereinsschädigendem Verhalten, bei gröblichem Verstoß gegen Entscheidungen des Vereinsvorstandes, bei wesentlichen falschen Angaben im Aufnahmeantrag oder wenn ein sonstiger schwerwiegender Grund vorliegt. Vor dem Ausschluss ist dem Mitglied Gelegenheit zur Rechtfertigung zu geben. Die Entscheidung ist ihm durch eingeschriebenen Brief mitzuteilen. Gegen diese Entscheidung ist 4 Wochen nach Erhalt eine Berufung an den Schlichtungsausschuss (§ 11) möglich. Dieser entscheidet endgültig.</p>	<p>§ 4 Beendigung der Mitgliedschaft</p> <p>2. durch Ausschluss bei vereinsschädigendem Verhalten, bei gröblichem Verstoß gegen Entscheidungen des Vereinsvorstandes, bei wesentlichen falschen Angaben im Aufnahmeantrag oder wenn ein sonstiger schwerwiegender Grund vorliegt, <u>insbesondere bei Verstößen zu §2 (1) und §2 (2).</u> Vor dem Ausschluss ist dem Mitglied Gelegenheit zur Rechtfertigung zu geben. Die Entscheidung ist ihm durch eingeschriebenen Brief mitzuteilen. Gegen diese Entscheidung ist 4 Wochen nach Erhalt eine Berufung an den Schlichtungsausschuss (§ 11) möglich. Dieser entscheidet endgültig.</p>
<p>§ 8 Der Vorstand</p> <p>2. Der erweiterte Vorstand besteht aus: - dem Vorstand nach § 8.1.1. - dem 2. Kassierer - dem Seniorenbeauftragten - den Abteilungsleitern - den Fachgruppenleitern - dem Jugendbeauftragten - dem Sprecher des Heimausschusses - dem Pressebeauftragten</p> <p>5. Der Vorstand gemäß § 8 1.1 und 8.2. erste bis dritte Strichaufzählung wird von der Mitgliederversammlung für 3 Jahre gewählt. Wählbar nach § 8 1. sind nur ordentliche Vereinsmitglieder.</p>	<p>§ 8 Der Vorstand</p> <p>2. Der erweiterte Vorstand besteht aus: - dem Vorstand nach § 8.1.1. - dem 2. Kassierer - dem Seniorenbeauftragten - <u>Ansprechpartner (Anlaufstelle) für das Thema Kinder- und Jugendschutz</u> - den Abteilungsleitern - den Fachgruppenleitern - dem Jugendbeauftragten - dem Sprecher des Heimausschusses - dem Pressebeauftragten</p> <p>5. Der Vorstand gemäß § 8 1.1 und 8.2. erste bis <u>vierte</u> Strichaufzählung wird von der Mitgliederversammlung für 3 Jahre gewählt. Wählbar nach § 8 1. sind nur ordentliche Vereinsmitglieder.</p>

KidsCare: SSV Knittkuhl setzt auf konsequenten Schutz von Kindern im Sport

Mit der Teilnahme am Jugendschutzprogramm KidsCare stärkt der SSV Knittkuhl sein Engagement für sichere Rahmenbedingungen im Kinder- und Jugendsport. Das von Fortuna Düsseldorf in Kooperation mit dem Kinderschutzbund entwickelte Projekt verfolgt das Ziel, Sportvereine zu Orten zu machen, an denen Kinder geschützt, respektvoll behandelt und ernst genommen werden.

Schutzkonzept gegen Gewalt im Verein

KidsCare versteht sich als umfassendes Schutzkonzept, das Kinder und Jugendliche vor körperlicher, verbaler und insbesondere sexualisierter Gewalt bewahren soll. Im Mittelpunkt steht die Botschaft, dass Kinder jederzeit ernst genommen werden, Ansprechpartner finden und sich in ihrem Verein sicher fühlen können.

Der SSV Knittkuhl unterstützt diese Ziele ausdrücklich und betont, wie wichtig ein angstfreies und wertschätzendes Umfeld für den Spaß am Sport und eine gesunde Entwicklung der Kinder ist. Verein und Verantwortliche senden damit ein deutliches Signal: Kinder- und Jugendschutz gehört fest zur Vereinsidentität.

Geschulte Ansprechpartner für Jugendschutz

Im SSV Knittkuhl wurden mit Raffaella Rapino, Ana Gintz und Volker Schellartz drei feste Ansprechpersonen für den Bereich Kinderschutz benannt. Sie stehen Kindern, Eltern, Trainerinnen und Trainern als vertrauliche Kontaktstellen zur Verfügung, wenn es um Fragen, Sorgen oder Hinweise rund um den Jugendschutz/Kinderschutz geht.

Sie engagieren sich in Schulungen und Sensibilisierungsmaßnahmen, um im Ernstfall kompetent reagieren und im Alltag aufmerksam begleiten zu können. Fortbildung und kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Thema gelten dabei als zentraler Bestandteil des Konzepts.

Klare Strukturen und verbindliche Vorgaben

Aktuell arbeitet der SSV daran, klare und einheitliche Strukturen im gesamten Verein zu verankern. Dazu gehört, dass alle Trainerinnen, Trainer, Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen und an verpflichtenden Schulungen zur Sensibilisierung für Kinderschutzthemen teilnehmen.

Parallel entwickelt der SSV Knittkuhl ein eigenes vereinsinternes Schutzkonzept, das Verhaltensregeln, Zuständigkeiten und Abläufe im Verdachtsfall regeln soll. Ziel ist es, Kinderschutz nicht als Einzelprojekt, sondern als festen Bestandteil der Vereinsstruktur zu etablieren.



Raffaella Rapino



Ana Gintz



Volker Schellartz

Die Boogie-Hoppers und das WDR2-Weihnachtswunder

Sagenhafte 3000€ an Spendengeldern konnten die drei Boogie-Gruppen, die Boogie Hoppers des SSV Düsseldorf-Knittkuhl, die Düsseldorfer Boogie Mafia und die Boogie-Frogs des DJK/VfL Willich, am 15.12.2025 in Essen am Glashaus des WDR auf dem Burgplatz persönlich abgeben.

Natürlich stilgerecht tanzend zum Lied „Candyman“ von Christina Aguilera. Die Trainer der drei Gruppen auf der Bühne, vor der Bühne ca. 20 Paare der beteiligten Clubs. Im Fernsehen wurde die Übergabe live übertragen.

Es war einfach klasse! Gänsehautfeeling pur und ein unsagbares Gemeinschaftsgefühl prägten die Veranstaltung bei strahlendem Sonnenschein. DANKE an alle für eure Spende und Unterstützung!

Neben diesem tollen Event haben wir im August in Mondorf/Niederkassel bei den 20. Classic Cars zur Musik unserer „Heimband“ The Solid Studs die Tanzfläche gerockt, genauso wie im November in Monheim beim „Come Together Tanztee Boogie Woogie“ der Düsseldorfer Boogie Mafia, die auch im neuen Jahr wieder einen Platz im Terminkalender haben wird. Ebenso wie „Rock 'n' Roll ane Raupe“ in der Jahrhunderthalle in Bochum. Ihr seht, bei uns wird es nicht langweilig. Und die Gruppe, die sich auch mal nach draußen wagt, um das Erlernte nicht nur im heimischen Vereinsheim zu vertanzen, wird größer. Und natürlich stehen am 21. März noch die 3. Magic Moments an, die bereits nach kurzer Zeit ausverkauft war.

Volker Bartels



WEIHNACHTSWUNDER
Wir sind dabei!

**Boogie-Woogie tanzen
und spenden**

Danke!

Spendenstand:
3.000,00 €

**Düsseldorfer
Boogie Mafia**

DJK - VfL - Willich

Rock'n'Roll & Boogie-Woogie Frogs

Tradition muss sein – Weihnachtsturnen beim SSV

Alle Jahre wieder, so beginnt nicht nur ein bekanntes Weihnachtslied, so kann es auch bei uns im SSV heißen. Denn rund um Nikolaus findet unser traditionelles Weihnachtsturnen statt. Und mit Traditionen sollte man nicht brechen. Dies zeigt allein der Zuschauerzuspruch für diese Veranstaltung. Die Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Knittkuhl war wieder mehr als sehr gut gefüllt. Während die Turn- und Tanzkinder ihr Können auf der Vorführfläche zeigten, lud der Duft von frisch gebackenen Waffeln die Gäste an das gut gefüllte Kuchen- und Keks-Buffer ein.

Wie es auch seit mehreren Jahren eine gute Tradition ist, begannen unsere kleinsten Tänzerinnen und Tänzer mit dem beliebten Schneemannanz. Im Anschluss zeigten uns Turnerinnen und Turner und natürlich die Gymnastinnen der Rhythmischen Sportgymnastik ihr Können.



Vor der Pause wurde es dann tierisch. Das Thema „Hobby Horsing“ wurde präsentiert und den Zuschauern nähergebracht. Einige Kinder durften dazu sogar selbst aufs Pferd steigen.

Das Weihnachtsturnen ist auch immer die Veranstaltung, bei der der Jugendbestenpreis verliehen wird. Und 2025 ging dieser an Sina Tarhuni. Sie war eine sehr gute Gymnastin im K-Bereich und ist nach ihrer



aktiven Zeit übergangslos als Trainerin eingestiegen. Sie trainiert aktuell die allgemeine Gruppe mit durchschnittlich 35 Kindern. Wie Susanne Babka passend kommentierte: „Ein echtes Ausnahmetalent!“

Selbstverständlich durfte eine wichtige Person nicht fehlen: der Weihnachtsmann. Und natürlich hatte der Weihnachtsmann für alle Kinder in der Halle ein kleines Geschenk mitgebracht.

Zu guter Letzt war auch das zu Beginn der Veranstaltung gut gefüllte Buffet geleert. Das Weihnachtsturnen 2025 war ein Highlight am Ende eines erfolgreichen Vereinsjahres. Wir freuen uns auf das neue Jahr 2026 und auch hier jetzt schon auf das Weihnachtsturnen zum Abschluss.

Christian Klöhn

Ziemlich konstant acht bis zehn (von insgesamt dreizehn) Spieler treffen sich in der Wintersaison jeden Freitag um 15:00 Uhr im Gesundheitszentrum Am Schulterbusch, um die Kugeln zu schieben. Wir spielen auf zwei Bahnen parallel. Man bemerkt ganz deutlich eine Leistungssteigerung bei allen Teilnehmern. Konstantes Üben verbessert ganz entscheidend die Wurfqualität. Das macht sich dann in der Punktevergabe bemerkbar. Immer öfter endet ein Spiel mit einem äußerst knappen Ergebnis.

Nach dem Spiel treffen wir uns dann in unserem „Vereinslokal“ Knittcool, um die Spiele taktisch zu analysieren und die Strategien für das nächste Treffen festzulegen.

Aufgrund von Terminschwierigkeiten haben wir aus unserem Jahres-Abschluss-Turnier im Dezember ein Jahres-Anfang-Turnier im Januar gemacht. Der Sieger heißt Uli Moll. In dem anschließenden „Neujahrstreffen“ haben wir auf ein gelungenes Boule-Jahr 2025 und auf das bevorstehende Jahr 2026 angestoßen. Auf dem Foto sitzt der Sieger direkt vorne links und rechts neben ihm auf dem Tisch steht der Wanderpokal, die Goldene Boulekuugel.

Volker Peters



Anzeige

Volltreffer!

Frisch vom Land.

Boltens
BRAUTRADITION SEIT 1266

www.brauerie-boltens.de

HELSSYNKI

Oh mein Gott!*

Wer hätte gedacht, dass LineDance sich mal so stark im SSV etablieren würde! Ich bin überwältigt.

Zu den bereits bestehenden drei Gruppen wird am 14.04.2026 ein weiterer Beginner-Kurs starten, zu dem sich gerne noch angemeldet werden kann (siehe unten)

Am Donnerstag, 11.12.2025, fand anstatt der beiden Kurse eine kleine Weihnachtsfeier für alle Mitglieder/-innen statt. Hier wurden unter anderem die erlernten Choreografien/Tänze auf Weihnachtslieder getanzt. Zum Ansporn gab es einen Tanz-Wettbewerb. Und was soll ich sagen: Die drei Gewinnerinnen waren nicht aus dem Fortgeschrittenen-Bereich. Dadurch wird wieder mal ersichtlich, dass der Spaß bei uns im Vordergrund steht. Diese kleine Weihnachtsfeier war ebenso erfolgreich wie unsere 1. LineDance-Party im September 2025.

Wie bereits im letzten Sport-Report mitgeteilt, wird es in Zukunft weitere LineDance-Partys geben, an denen auch Nicht-Teilnehmende sowie Nicht-Mitglieder/-innen des Vereins die Möglichkeit haben sollen, teilzunehmen. Für alle, die jetzt sagen: „Ich möchte auch mittanzen.“

Der neue Absolute-Beginner-Kurs beginnt am Dienstag, 14. April 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr und läuft wöchentlich bis zu den Sommerferien.

(siehe separaten Flyer in den Schaukästen und im Internet).

Wer Interesse hat, kann sich gerne noch bei mir melden.

Alice Gambalat

* Die Tänze haben alle einen Namen. Einer davon heißt: Ohhh My God

**Das sieht doch nur so steil aus**

Fahrradfahren mit Thomas am Dienstag ab 17.00 Uhr, Treffpunkt GGSK. Regelmäßig treffen sich die Biker um 17.00 Uhr zu einer Ausfahrt rund um Knittkuhl. Wir nehmen Radwege, Waldwege und manchmal auch Abkürzungen, die nicht jeder kennt. Keiner wird abgehängt und E-Bikes sind genauso willkommen wie Mountainbikes. Am Ende der Steigung wird immer gewartet, da jeder seinen eigenen Rhythmus beim Bergfahren hat. Ja, es geht auch mal hoch, denn wir wollen ja auch trainieren. Aber die Strecke kann auch mal an den Rhein nach Kaiserswerth oder um den Unterbacher See führen.

Die Bilder zeigen unsere Ausfahrt im Sommer zum „Tiger and Turtle“ sowie zur Angermündung in Duisburg.

Unsere Fahrten dauern so zwischen einer und zwei Stunden, je nachdem, wie fit wir uns fühlen und was wir vorhaben. Ziel ist es, Spaß zu haben, etwas für die Gesundheit zu tun und fit zu bleiben. Also Kette geölt, Bremsen eingestellt und bei Susanne Babka melden. Ab Ostern geht es wieder los!

Thomas Rubbert



**Selbstverteidigung
für Kinder ab 8
Jahren**



Für alle Mitglieder des SSV und neue Interessenten

Wann: Di, 17:30-18:30 Uhr
Wo: Gymnastikhalle GGSK Knittkuhl
Am Mergelsberg 1, 40629 Düsseldorf

Was dich erwartet:

- Spielerische und altersgerechte Übungen
- Stärkung von Selbstbewusstsein und Körpergefühl
- Praktische Tipps für den Alltag
- Viel Spaß in der Gruppe

Anmeldungen an
Thomas Rapino 0176 56709060

„Da geht noch was, durchhalten, noch 15 Sekunden, das schaffst du!“

Der Fitnesszirkel am Montag in der Grundschule und donnerstags im Gesundheitszentrum geht nun in die zweite Runde. 2025 neu ins Leben gerufen, hat sich das Training für Muskelaufbau nunmehr fest etabliert und erfreut sich seit Einführung einer hohen Beliebtheit und Teilnehmerzahl. Jeder darf mitmachen und entsprechend seiner Situation und seines Alters trainieren.

Drei Generationen einer Familie beim Training? Kein Problem. Ich kann erst ab 20:00 Uhr? Kein Problem. In den Fitnesszirkel kann man jederzeit einsteigen und die Dauer des Trainings individuell gestalten. Nach dem Schwitzen gibt es eine beliebte, kurze Einheit Stretching, um zu entspannen. Da geht keiner frühzeitig nach Hause.

Zum Ende des Jahres haben wir uns zu einem sehr lustigen Abend getroffen. Jeder brachte was mit und wir haben die erfolgreiche Trainingsphase gebührend gefeiert. Einhellige Meinung: Das machen wir wieder.



Fit bleiben, fit werden ... kommt gerne vorbei, Thomas am Montag und Heinz am Donnerstag freuen sich auf Euch. Zeiten entnehmt bitte den „Gelben Seiten“.

Thomas Rubbert



Jahresrückblick 2025

Das Jahr 2025 brachte im Bereich der Übungsangebote die eine oder andere Neuigkeit. So auch die Montags-Fitness-Gruppe in der großen Halle (von 19 bis 22:00 Uhr) und ergänzend dazu im ersten Halbjahr die Donnerstags-Fitness-Gruppe von 19 bis 21:00 Uhr im Sport- und Gesundheitszentrum.

Um die beiden Angebote zu synchronisieren, wurde ab Sommer 2025 die Donnerstagsgruppe ebenfalls in der Zeit von 19 bis 22:00 Uhr angeboten, und so soll es auch bleiben. Die beiden Übungsangebote sollen sich ergänzen, und daher ist eine Überschneidung der Teilnehmer/Teilnehmerinnen nicht nur normal, sondern auch gewünscht! Da die Donnerstagsgruppe allerdings nicht in der großen Halle stattfindet, sondern in den Räumlichkeiten des Gesundheitszentrums, sind hier Grenzen gesetzt, die die Anzahl der Teilnehmer/Teilnehmerinnen betreffen. Im Schnitt konnten wir zwischen sechs und 13 Teilnehmer/Teilnehmerinnen pro Übungsabend begrüßen, und davon kommen die meisten auch sehr regelmäßig! Der Unterschied zu der Montags-Gruppe besteht im Angebot der Geräte, aber auch teilweise in der Länge der Übungen und der Pausen. Das Ziel ist es, nach circa zwei Minuten aktiver Übungszeit und einer Pause von einer Minute/eineinhalb Minuten, eine gleichmäßige Belastung des Herzkreislaufsystems zu erreichen.

Kraftübungen und Ausdauerübungen können dabei nach eigenem Ermessen gewechselt werden und die Zahl der Stationen lässt auch eine Wiederholung an einzelnen Stationen problemlos zu. Die Rückmeldungen der Teilnehmer/Teilnehmerinnen waren bis jetzt positiv, aber auch konstruktive Kritik ist gern gesehen und wird gern entgegengenommen.

Die etwas gemütlicheren Räumlichkeiten im Gesundheitszentrum lassen dabei im Anschluss an das aktive Programm, durchaus ein gemütliches Beisammensein und einen netten Ausklang zu. Ein Verein ist gerade im sozialen Bereich mehr als ein kommerzielles Fitnessstudio.

Für mich als Übungsleiter macht die Gruppe großen Spaß und ich hoffe, dass es im Jahr 2026 so weitergehen kann.

PS: Herzlichen Dank an Christian Klöhn und an Madlen Mroseck für die Vertretungsstunden, die ihr hin und wieder geben musstet.

Heinz Wallraf

Nix los in Knittkuhl? Das ist doch Quatsch!

14.5.2026, ab 10 Uhr

**Wandern an
Christi Himmelfahrt**
mit anschließender Einkehr ins
Vereinsheim

27.6.2026, ab 16 Uhr

Grillfest beim SSV



Winterpause beendet – Start der Rückrunde

Nach einer wohlverdienten Winterpause ist die Rückrunde erfolgreich ange-
laufen. Die Vorfreude und Spannung auf die kommenden Spiele ist bei allen Betei-
ligten deutlich spürbar. Beide Mannschaften der Tischtennis-Abteilung haben sich in
der Hinrunde engagiert und kämpferisch präsentiert. Die gezeigten Leistungen zeu-
gen von großem Zusammenhalt und Einsatzbereitschaft.

Leistung der 1. Mannschaft

Die 1. Mannschaft rund um Michael Bensberg konnte die Hinrunde auf ein-
nem respektablen 4. Platz abschließen. Dieses erfreuliche Ergebnis ist das Resultat
kontinuierlicher Trainingsarbeit und guter Teamarbeit. Das Team hat sich zum Ziel
gesetzt, diese Platzierung auch bis zum Ende der laufenden Saison zu behaupten und
weiterhin mit vollem Einsatz aufzutreten, denn die bisherigen Ergebnisse lassen auf
eine vielversprechende Rückrunde hoffen. Die kommenden Spiele bieten die Mög-
lichkeit, an die guten Leistungen aus der Hinrunde anzuknüpfen und das gesteckte
Ziel zu erreichen. Jeweils ein 6:4-Sieg und eine 4:6-Niederlage deuten auf konstante
Leistungen für den weiteren Saisonverlauf hin.

Leistung der 2. Mannschaft

Die 2. Mannschaft um Markus Ehrhard liegt ebenfalls auf dem 4. Tabellen-
platz und hatte bislang ein Spiel. Gegen den ungeschlagenen Tabellenführer TV
Uellendahl gab es zuletzt eine knappe Niederlage mit 6:9. Lange sah es so aus, als
ob der SSV Knittkuhl doch ein Unentschieden hätte erspielen können. Michael Uhlich
steuerte zwei Siege im Einzel und zusammen mit Bernd Schaller im Doppel einen
weiteren Sieg bei. Marco Horn und Sascha Hartstack gewannen je ein Spiel und ihr
gemeinsames Doppel. Leider blieben Markus Ehrhard, Ralf Wiesmann und Bernd
Schaller in den Einzeln sieglos. Auch das Doppel mit Markus und Ralf musste sich
geschlagen geben. Für die nächsten Spiele will die 2. Mannschaft weiter punkten und
den 4. Platz halten.



Von links nach rechts, Marco Horn,
Sascha Hartstack, Markus Ehrhard,
Ralf Wiesmann, Bernd Schaller,
Michael Uhlich

Kindertraining

Auch das Kindertraining unter der Leitung von Andrea Döring ist wieder
angelaufen. Sechs bis zehn Kinder trainieren derzeit regelmäßig und engagiert. Hier
ist weiterhin Luft nach oben: Die Trainingsgruppe kann Verstärkung gebrauchen.

Bernd Schaller



Wassergymnastik im SSV Knittkuhl

Fit und gesund im Wasser
Fit bleiben mit Spaß im Wasser!

Wassergymnastik stärkt den
ganzen Körper, schont die
Gelenke und bringt Bewegung in
den Alltag-für jedes Fitnesslevel
geeignet.

Kursbeginn: 23.02.2026 um 15:30-16:15 Uhr

Ort:
Therapiebad Wrangelstrasse 40,
Eingang St. Franziskusstraße
40470 Düsseldorf

15 Wochen
Kursgebühr: 120 € für nicht Mitglieder
50 € für Mitglieder

Anmeldung:
Susanne Babka
E-Mail: buerero@ssv-knittkuhl.de
Tel: 0211 / 20927138



Yoga im SSV Knittkuhl

Kräftig und beweglich werden- gleichzeitig
entspannen,
Energie tanken und Stress abbauen.

Mit sanften und kräftigenden
Übungen, bewusster Atmung und
Entspannung lernst du deinen
Körper besser kennen, baust
Stress ab und tankst neue
Energie.

Kursbeginn: 16.01.2026 um 10:30 Uhr

Ort:
Gesundheitszentrum
Am Schulersbusch 3
40629 Düsseldorf

Anmeldung:
comissler@t-online.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. Lebens-
phase stehen bei uns im Mittelpunkt. Unsere Angebote reichen von der Hilfe im Alltag,
Gesundheitsförderung, Freizeit- und Begegnung bis zu Weiterbildungs- und Kreativange-
boten, Kunst- und Kulturveranstaltungen sowie der Pflege interkultureller Begegnung.

Kontakt:

„zentrum plus“ der AWO Ludenberg
Benderstraße 129c
40625 Düsseldorf
Frau Schmolders
Tel. 0211/60025-579

Zweigstelle:

Blanckertzstr. 26, Ludenberg



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

ANZEIGE

Unsere Fullbody-Gruppe ist in den letzten Jahren richtig gewachsen – und genau das macht sie so besonders. Mit cooler Musik, Steppern, Hanteln und jeder Menge guter Laune bringen wir den ganzen Körper in Bewegung. Das Training ist abwechslungsreich, effektiv und macht einfach Spaß. Wir sind eine motivierte, offene und ziemlich coole Truppe, die sich über jeden Fortschritt freut – egal ob groß oder klein. Neue Gesichter sind bei uns immer herzlich willkommen. Ich freue mich sehr, eine so tolle und engagierte Gruppe begleiten zu dürfen.



Trainingszeiten & Orte:

- Montag: 19:00–20:00 Uhr, Gesundheitszentrum Knittkuhl
- Mittwoch: 19:15–20:15 Uhr, Halle am Mergelsberg 1 (GGs Knittkuhl)
- Freitag: 9:30–10:15 Uhr, Frühaufstehertraining für Groß & Klein, ebenfalls im Gesundheitszentrum Knittkuhl

Raffaella Rapino

Neknerf-Kasperl-Theater

Es ist inzwischen schon eine schöne Tradition, dass der SSV im Spätherbst das Vereinsheim in eine Theaterbühne verwandelt. Am Wochenende 08./09. November war es dann so weit. Am Samstag war wieder einmal der Kasperl vom Neknerf-Kasperltheater bei uns zu Besuch. Die Kinder und auch die begleitenden Erwachsenen hatten viel Spaß an der kurzweiligen Vorführung. Es ist halt schon etwas anderes, den Kasperl LIVE und nicht nur im Fernsehen zu erleben. Jedenfalls gingen die Kinder begeistert mit und freuten sich über jeden lustigen Einfall. Schade nur, dass die Vorstellung nur spärlich besucht war. An den 5 € Eintritt pro Person kann es nicht gelegen haben. Wir planen im Herbst dieses Jahres dennoch eine Vorstellung für unsere Kleinsten, unter der Voraussetzung, dass genügend Interesse besteht.



Aufnahme vor der Veranstaltung

Kabarett

Die Vorstellung für die Erwachsenen mit der Kabarettistin Sia Korhaus hingegen war restlos ausverkauft. Unser kleines Theater war bis auf den letzten Platz besetzt (komisch, dass der immer frei bleibt). Im Publikum waren viele bekannte Gesichter aus unserem Verein. Danke an der Stelle für euer Vertrauen in unsere Künstlerauswahl. Wir werden uns weiterhin bemühen, euch viel Spaß an diesem Abend zu bereiten. Diesmal hatten wir auch einen besonderen Gast in unserem kleinen „Theater Am Püttkamp 9“. Unser Oberbürgermeister Dr. Stefan Keller war unserer Einladung gefolgt und hatte sichtlich genau so viel Spaß an der Veranstaltung wie alle Anwesenden. Er war auch gerne bereit, im Anschluss an die Veranstaltung mit der gesamten Crew und der Künstlerin für ein Gruppenfoto bereitzustehen.

Ganz herzlicher Dank gilt auch allen fleißigen Helfern, die es schaffen, nach der Veranstaltung das „Theater“ wieder in das „normale“ Vereinsheim zu verwandeln.

Ganz am Ende heißt es dann immer wieder „einmal durchfegen“ und in die Planung für die nächste Veranstaltung einsteigen.

Volker & Emely Peters



Du hast Lust auf Bewegung, Spaß und ein bisschen sportlichen Wettkampf? Dann bist du bei uns genau richtig! Die Badmintonabteilung lädt sportbegeisterte Jugendliche und Erwachsene herzlich zum Mitmachen ein.

Badminton ist eine moderne, dynamische Sportart, die gleichermaßen von Frauen und Männern gespielt wird und sich auch hervorragend für Paare eignet, die gemeinsam aktiv sein möchten.

Wann und wo?

Gespielt wird jeden Freitag von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Sporthalle des Poth Gymnasiums in Düsseldorf.

Wer kann mitmachen?

Wir sind eine Hobbygruppe für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Bei uns spielen sowohl Spieler mit ersten Vorerfahrungen als auch Fortgeschrittene. Jeder ist herzlich willkommen, zum kostenlosen Probetraining vorbeizuschauen!

Zu Beginn wärmen wir uns gemeinsam auf. Anschließend spielen wir an bis zu drei Netzen nach offiziellen Badmintonregeln – sowohl Einzel- als auch Doppelspiele.

Was erwartest dich?

- Eine harmonische Gruppe, in der viel und gerne gelacht wird
- Gelegenheit, deine Fitness zu verbessern
- Viel Spaß und lockere Matches
- Für das Probetraining stellt der Verein Schläger und Bälle kostenlos zur Verfügung

Für jüngere Spieler:

Thomas Rapino bietet freitags von 19:00 bis 21:00 Uhr in der großen Halle der GGS Knittkuhl eine Freizeitgruppe für Jugendliche und Erwachsene (ab ca. 10 Jahren) an. Auch hier ist noch Platz für neue Mitspieler! Man kann auch ohne Vorkenntnisse problemlos mitspielen und jederzeit zum Probetraining kommen. Schläger und Bälle werden vom Verein kostenlos zur Verfügung gestellt.

Interesse?

Melde dich gerne bei uns! Wir freuen uns auf neue Gesichter, die gemeinsam mit uns den Schläger schwingen.

Anja Lohmeyer



Was gibt es von den sportlich etwas Älteren?

Zum Abschluss des letzten Jahres ging es mit Unterstützung der Städtischen Seniorenarbeit und Gleichaltrigen aus Gerresheim nach Wülfrath ins Niederbergische Museum. Der Blick in die bergische Vergangenheit wurde mit einer Dröppelminna und der passenden Kaffeetafel in einer Plauderrunde abgeschlossen.

Das Jahr 2026 startete mit einem Vortrag von Dr. Lorrain zum Thema „Was das Älterwerden so mit sich bringt“. Dazu direkt was Positives: Der Verein, wie unten aufgelistet, ist dafür schon sehr gut aufgestellt. Kommunikation, den Körper in Bewegung halten, das geht auch beim Spielen und Nachdenken. Die aufgeführten Gruppen freuen sich über neue Gesichter. Jetzt gibt es vielleicht Menschen, die sagen: „Das ist mir zu rummelig“ oder „Jetzt noch was Neues anfangen?“ Es besteht immer die Möglichkeit, einmal zu sagen: Ich wollte nur kurz hereinschauen und bin auch gleich wieder weg.

Wer Interesse am Spielen, Nachdenken und Austausch hat, findet dieses nachmittags am 2. und am 3. Donnerstag im Monat im Vereinsheim. Gespielt wird am 2. Donnerstag um 14:30 Uhr mit Ursel Müller, Tel. 0211-294494, nachgedacht wird mit Hilla Göbel, Tel. 0211-282339, am 3. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr.

Nicht nur beim Spielen wird gelacht und diskutiert. Dass es auch Kaffee gibt, brauche ich nicht zu erwähnen. Bewegung gibt es auch, etwas gemütlicher mit Stefanie Ambrozy, Tel. 0211-15817556. Auf Stefanie kann man auch zukommen, wenn man zwischendurch eine Runde drehen möchte. Start am ersten Dienstag im Monat um 13:30 Uhr vor dem Vereinsheim, oder mit Heike Nack etwas schneller, donnerstags um 09:30 Uhr ab dem Gesundheitszentrum.

Nette Menschen sind auch am 2. Mittwoch im Monat um 9:00 Uhr in der evangelischen Kirche beim gemeinsamen Frühstück für einen Austausch zu finden (Organisation: Kirche und AWO). Hier bitte mit Anmeldung am Montag vorher bei Anne Strassburger, Tel. 0157-70076373.

Das sind mehrere unterschiedliche Möglichkeiten, sich auszutauschen. Es spricht nichts dagegen, sich auch sonst zu verabreden und etwas zusammen zu machen. Wie zum Beispiel der Ausflug nach Düsseldorf und rein ins Traumkino. Hervorgegangen aus der Frühstücksrunde, organisiert von Mechthild Schmölders von der AWO, Tel. 0211-60025579. Nebenbei bringen Ursula Elschner und Hilla Göbel einmal im Monat im Vereinsheim mittags etwas vom Herd auf den Tisch.

Die größere Austauschrunde gibt es immer am letzten Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr. Nicht nur hier kann man auch neue Ideen mitbringen. Fragen gehen an Bernd Honig, Tel. 0211-6396901. Hier ein Dank an Hanni für die Kuchenorganisation im Hintergrund und an die, die ihn reihum mitbringen, an Olga mit dem Händchen für die Deko und die fleißigen Helfer in der Küche, die alles aufbauen und wieder sauber verschwinden lassen, Margitta, um nur eine zu nennen, und Co. Tische und Stühle bauen sich auch nicht von alleine auf, hier der Dank an Volker Bartels und die Boogie-Gruppe.

Bernd Honig



Volleyball - Mittwochsgruppe

Das vergangene Jahr war mit Blick auf die Struktur der Gruppe ein sehr stabiles Jahr. Die Mitgliederzahl beträgt zwar auf dem Papier 18 Personen, aber regelmäßig waren wir zwischen 10 und 14 Spieler an den Abenden. Die ursprüngliche Gruppe hat sich in den letzten zwei Jahren deutlich verjüngt (die Altersspanne reicht von 16 bis 76 Jahren), und die Verjüngung hat der Gruppe gutgetan. Gerade bei den Jüngeren hat es zu neuen Teilnehmern geführt! Leider reden wir ausschließlich von Jungs und noch nicht von Mädchen, was ich hiermit deutlich anregen möchte, denn gerade Volleyball eignet sich auch bestens für Mädchen/Frauen! Das können sicherlich auch unsere erwachsenen Damen bestätigen, die mit großem Eifer und einem ausgeprägten Gefühl für die Sauberkeit der Halle die Spieleabende deutlich bereichern!

Das in den vergangenen Jahren obligatorisch gewordene Sommerfest, mit einem Volleyballturnier zwischen den Mannschaften von Dienstag und Mittwoch (wobei es hier durchaus Spieler gibt, die an beiden Abenden aktiv sind!) haben wir 2025 zu einem Winter- bzw. Weihnachts-Turnier umgestaltet. Nachdem wir an einem Samstag-nachmittag im Dezember 2025 in der Halle gegeneinander gespielt haben (das Gegenüber nicht so wörtlich nehmen, denn es ist in erster Linie ein Miteinander spielen!), sind wir im Anschluss fast geschlossen ins Vereinsheims gewechselt und haben dort den Tag ausklingen lassen.

Das Schöne an der Sportgruppe ist die zuverlässige Teilnahme aller Sportler, was nicht zuletzt zu einem informativen Austausch über unsere WhatsApp-Gruppe im Vorfeld jedes Übungsabends führt.

Das Jahr 2025 endete dann mit der offiziellen Übergabe der Mittwochs-Gruppe an meinen jungen und bestens geeigneten Nachfolger Jan Röttig. Jan hatte mich bereits in den letzten Jahren oft vertreten (insbesondere während meiner Krankheitsphase im Jahre 2024), ist seit vielen Jahren Mitglied dieser Gruppe und kennt alle Spieler größtenteils auch schon seit Jahren. Ich wünsche ihm an dieser Stelle den gleichen Spaß, den ich hatte, und vielleicht kann er diese Gruppe sogar noch länger betreuen als ich, und wir reden da von fast 35 Jahren!

Diese Gruppe hat in der langen Zeit einige Veränderungen durchgemacht, aber es freut mich ganz besonders, sagen zu können, dass außer mir noch mindestens eine Person genauso lang dabei war wie ich. Mein Abschied als Übungsleiter von dieser Gruppe bedeutet allerdings nicht, dass ich nicht das eine oder andere Mal dort auftauchen werde und für Verwirrung Sorge, vielleicht auch zu einem/zwei guten Bällen. Denn Volleyball macht mir weiter Spaß und solange die Gesundheit mitspielt.

Heinz Wallraff

Volleyball - Dienstagsgruppe

Das Jahr startete für uns mit guten Nachrichten. Sah es letztes Jahr so aus, als ob wir das erste Jahr ohne externes Volleyballturnier hätten auskommen müssen, kam dann doch die frohe Nachricht: Eine andere Mannschaft hatte abgesagt und wir konnten einspringen. Also fingen wir fleißig an zu trainieren und nahmen am 06.04.2025 am Volleyballturnier in Langenfeld teil. Wir spielten ein gutes Turnier und erreichten den 10. Platz. Das weitere Jahr plätscherte so dahin. In der Regel waren wir zwischen 8 und 12 Spielerinnen und Spieler, sodass ein guter Spielbetrieb gewährleistet war. So kamen viele ausgeglichene Sätze zustande.

Höhepunkte in der zweiten Hälfte waren das in den Winter verschobene Volleyballturnier zusammen mit der Mittwochsgruppe und der gemeinsame Gang über den Blotschenmarkt in Mettmann. Auch die Dienstagsgruppe wird ab Januar 2026 eine neue Leitung haben. Aufgrund von vermehrten beruflichen oder familiären Gründen konnte ich immer seltener oder erst später am Training teilnehmen. Und manchmal kamen auch noch Vorstandstermine dazwischen. Auch wenn die Gruppe das stoisch ertragen hat, ist das auf Dauer kein Zustand. Und so bin ich froh, dass Kerstin Schugk sich bereit erklärt hat, die Gruppe zu übernehmen. Ich bin mir sicher, dass sie die Gruppe erfolgreich fortführen wird.

Ich sage Danke für über 16 Jahre Dienstagsgruppe und verspreche: Wenn ich es einrichten kann, trainiere ich mit!

Oliver Brinks

Auch in der zweiten Jahreshälfte wurde beim SSV fleißig geturnt. Wir haben zwar bei keinem Wettkampf mitgemacht, haben uns aber dafür intensiv auf das Weihnachtsturnen vorbereitet.

Die Mädchen der Mittwochs- und Freitagsgruppe haben verschiedene Übungen am Boden und am Sprung gezeigt. Da der Großteil der Turnerinnen erst im Laufe des Jahres zu uns gestoßen ist, war die Aufregung, vor so einem großen Publikum zu turnen, doch recht groß. Aber alles hat gut geklappt und wir waren sehr zufrieden.

Die Turngruppen sind weiterhin gut besucht, sodass es bei der Mittwochsgruppe sogar eine Warteliste gibt.

Martina Heinemann und Claudia Krause

Gemeinsamer Ausflug zum Feuerwerk der Turnkunst

In diesem Jahr hieß die gezeigte Tournee der erfolgreichsten Turnshow Europas VIVA. Artisten/Artistinnen und Turner/Turnerinnen von Weltniveau entführten uns mit atemberaubender Akrobatik in eine Welt, die das Leben in all seinen Farben, Klängen und Gefühlen feierte. Es war eine Show voller Kraft, Anmut und Gefühlen, die uns gezeigt hat, dass das Glück oft in kleinen, unerwarteten Augenblicken zu finden ist. VIVA war eine Hommage an all das, was bewegt: an Freude, Leidenschaft und Zusammenhalt. Eine Show zum Lachen und Staunen. Dieses wertvolle Miteinander durften 15 Turnkinder des SSV mit 3 Betreuern am 03.01.26 im PSD Bank Dome in Düsseldorf in der Fankurve des Rheinischen Turnerbundes miterleben. Wir alle hatten viel Spaß und werden uns gerne daran erinnern.

Claudia Krause



LineDance



Neuer Kurs für absolute Beginner!

Für alle Mitglieder des SSV und neue Interessenten

Du hast Lust auf Bewegung, Musik und Spaß in der Gruppe? Dann ist unser Line Dance-Kurs für absolute Beginner genau das Richtige für dich!

Beginn: Dienstag, 14.04.2026
Uhrzeit: 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Wo: Vereinsheim, Am Püttkamp 9, 40629 Düsseldorf

Kursdauer: Der Kurs läuft wöchentlich bis zu den Sommerferien.

Kosten: 30 € (einmalig, nur für Nicht-Mitglieder)

Anmeldung bis zum 03.04.2026
 Mobil: 0176 63095961

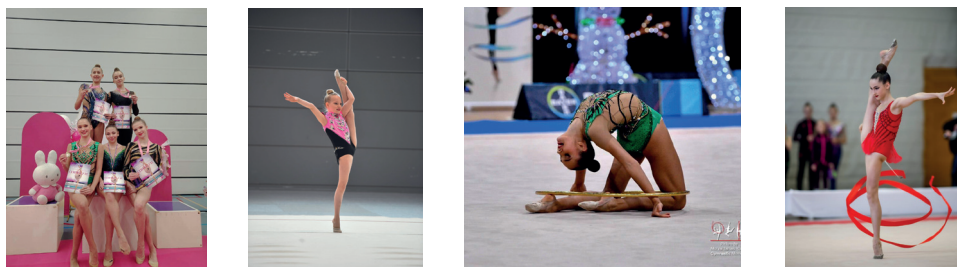
Zwischen Neuanfang und großen Träumen

Ein Jahr voller Höhen, Herausforderungen und mutiger Neuausrichtung liegt hinter der Abteilung für Rhythmische Sportgymnastik des SSV Knittkuhl e. V. und es ist eines, das eindrucksvoll zeigt, wie viel Potenzial in dem Düsseldorfer Stützpunkt steckt.

Nationale Erfolge als Ausrufezeichen

Ein sportliches Ausrufezeichen setzte Sophia Lindenau bei den Deutschen Jugendmeisterschaften: Mit einem starken 11. Platz im Mehrkampf und einem hervorragenden 7. Platz mit dem Reifen gehörte sie zu den besten Nachwuchsgymnastinnen Deutschlands. Ihre Leistungen blieben nicht unbemerkt: Sophia wurde zur Gruppensichtung der Junioren-Nationalmannschaft am Bundesstützpunkt Berlin eingeladen. Ein Wechsel dorthin ist für sie zum Ende des Schuljahres geplant, ein großer Schritt und zugleich eine Auszeichnung für die kontinuierliche Nachwuchsarbeit des Vereins.

Auch beim Internationalen Deutschen Turnfest, das im vergangenen Jahr stattfand, präsentierten sich die Juniorinnen des SSV Knittkuhl in beeindruckender Form. Mit Platzierungen unter den Top 15 zeigten Kira Frikel, Yeva Saranchuk, Varvara Korliakova und Alisa Karpaitis, dass sie auch auf internationalem Parkett konkurrenzfähig sind.



Bundesliga: Kampfgeist trotz Rückschlag

Sportlich anspruchsvoll verlief die Saison in der 1. Bundesliga. Vor heimischem Publikum erwischte das Team in der ersten Vorrunde keinen guten Start und belegte zunächst den letzten Tabellenplatz. Doch die Mannschaft zeigte Moral: In der zweiten Vorrunde steigerte sie sich deutlich und kämpfte sich auf einen Relegationsplatz vor.

Die Relegation begann vielversprechend. Nach den ersten beiden Geräten lagen unsere Gymnastinnen mit dem Team Rheinland, sogar in Führung. Doch das gegnerische Team verstärkte sich kurzfristig mit der 9. platzierten Olympiateilnehmerin von Tokio, während auf eigener Seite Nervosität und kleine Fehler das Blatt wendeten. Am Ende stand eine knappe Niederlage und der Abstieg. Die Enttäuschung wich jedoch schnell dem Blick nach vorne: Der Verein will in der kommenden Saison in der 2. Bundesliga erneut angreifen und um den Wiederaufstieg kämpfen.

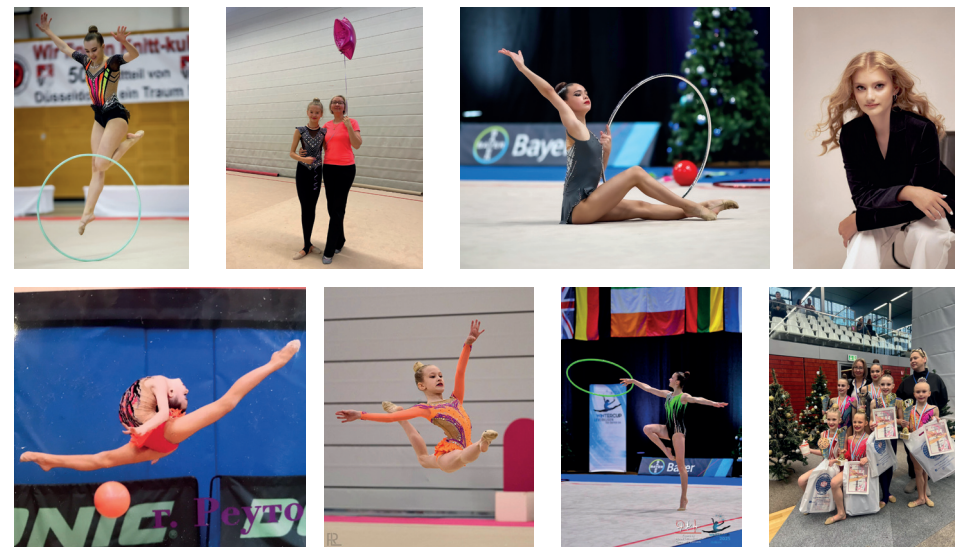


Neuer Stützpunkt, neues Team, neue Energie

Parallel zum Wettkampfgeschehen wurde der Stützpunkt strukturell neu aufgestellt. Seit dem 1. Dezember ist Jana Babka als stellvertretende Stützpunktleitung tätig und inzwischen fest angestellt, ein wichtiger Schritt für Stabilität und Weiterentwicklung. Zusätzlich verstärken vier neue Trainerinnen das Team und bringen frische Impulse ein:

- Nicole Faber (21), Studentin an der Hochschule Ruhr-West, zog für ihr Studium nach Deutschland, geboren in Russland, und trainierte dort am renommierten Bundesstützpunkt in Moskau.
- Mila Grenz (17), Schülerin am Marie-Curie-Gymnasium Düsseldorf-Gerresheim, verfügt bereits über die Trainer-C-Lizenz Leistungssport. Ihre sportliche Laufbahn begann 2013 in Düsseldorf, später trainierte sie beim TSV Bayer 04 Leverkusen.
- Diana Nemirovski (17) begann ihre Karriere ebenfalls in Düsseldorf, wechselte 2016 nach Leverkusen und lebte ab 2020 in Estland. Nach dem Ende ihrer aktiven Laufbahn im April 2025 kehrte sie nach Deutschland zurück.
- Denisa Emanuela Contra (33), geboren in Deutschland und aufgewachsen in Rumänien, sammelte ihre sportliche Erfahrung an einem renommierten Sportgymnasium in Cluj-Napoca. Dort trainierte sie mehrere Jahre in einem leistungsorientierten Umfeld mit Fokus auf regionale und nationale Wettkämpfe.

Auch sind wir seit dem 01.01.26 offiziell zertifizierte Turn-Talent-Schule des Deutschen Turnerbundes.



Blick nach vorn

Der SSV Knittkuhl e. V. steht damit an einem spannenden Punkt: sportlich ambitioniert, strukturell neu aufgestellt und mit einem starken Nachwuchs, der bereits jetzt auf nationaler Ebene überzeugt. Die Richtung ist klar und die nächsten Kapitel dieser Erfolgsgeschichte sind bereits in Arbeit.

Susanne Babka

Barth-Krösche	Stephanie	Keding	Achim	Schötz	Sarah
Belkabar	Samira	Keienburg	Lennja	Shpak	Viacheslau
Bernt	Alexander	Klein	Filippa	Sinatra	Miriam
Bernt	Georg	Kokowski	Julia	Sinatra	Jim Emilio
Bernt	Isabella	Kopytchuk	Milada	Söffing	Jonas
Bianchini	Alice	Kouro	Spyridonas	Steinberg-Bernt	Petra
Birkemeyer	Lea	Kreft	Kiana	Striedinger	Maximilian
Blex	Ella	Kublitska	Zlata	Strzeletz	Krystyna
Bonnors	Rita	Kucherenko	Eva	Szczubelek	Nicole
Clees	Romy	Küchmeister	Sebastian	Tabakova	Asia
Coelho	Pannebecker	Kuhlage	Sina	Tahiri	Maria
	Maria Aparecida	Lassoued	Jasmin	Tscherkowski	Ariel
Dahm-Weltner	Rita	Lassoued	Sarah	Türkmen	Halil
De Lorenzi	Garcia Carlotta	Lassoued	Elias	Ugurlu	Nora Belle
Demir	Onur	Lassoued	Emin	Vuranok	Mila Lavin
Dolia	Yuliia	Laupert	Emelie	Waller	Monika
Dresen	Lotta	Lersch	Maximilian	Zelkin	Yelizaveta
Dul	Emilia	Ludorff	Lisa-Marie	Ziebarth	Doris
Dwinger	Marie Agnes	Maiorova	Yeva	Zlender	Felicia
El Aissati	Oumaima	May	Ida		
El Aissati	Nadir	Menningen	Lilly		
El Aissati	Taha	Mili	Maryam		
El Aissati	Nada	Mili	Sarah		
Elzer	Andreas	Minwegen	Horst		
Festag	Jeannine	Mölle	Milla Luisa		
Fett	Daniel	Müller	Yanick		
Finis	Stephanie	Müller	Marie-Emilia		
Flory	Mila	Munder	Paula		
Galuschka	Daniel	Olkhovska	Violetta		
Glück	Nicola	Oummada	Safia		
Grigoryan	Anna	Ovtcharov	Emma		
Grigoryan	Eva	Panse	Melina		
Gröger	Katja	Pavel	Gisa		
Hartenstein	Lea	Prattes	Sophia Carlotta		
Heer	Maike	Reetz	Pina Ida		
Herbst	Monika	Rudner	Maximilian		
Heßelmann	Susanne	Schimanek	Ursula		
Hülsewiesche	Julia	Schmidt	Annika		
Jeltsova	Anna	Schmitz	Tom		
Kariger	Sandra	Schmitz	Henry		
Keding	Monique	Schönewolf	Margaret		

Zum Stichtag 04.02.26
hatte der Verein 1270
Mitglieder



- Internationaler City-Cup am 28.02./01.03.2026
- Mitarbeiterversammlung am 17.03.26
- 3. Magic Moments - Tanzevent am 21.03.2026
- Ordentliche Mitgliederversammlung am 27.03.2026
- Deutsche Meisterschaft der JLK15 in der RSG am 11.04.2026
- Himmelfahrtswandern am 14.05.2026
- Grillfest am 27.06.2026



- Nachtwanderung für Kinder ab 8 Jahre (Anmeldung erforderlich) am 21.02.26
- Bingo Abend am 24.02.26



- Schulfest am 26.09.26



- „Harry und Kurt“ Szenische Lesung mit Theater Mimento am 11.03.26 um 18 Uhr
- Klaus Grabenhorst „Vom guten Leben“ am 25.03.26 um 18 Uhr
- Konzert mit Orgel und Dudelsack am 08.04.26 um 18 Uhr
- Konzert „Naturlyrik“ am 22.04.26 um 18 Uhr
- „Knittkuhl singt“ mit Chor Rückenwind am 25.04.26 um 15 Uhr
- Literatur und Konzert am 06.05.26
- Eugen Drewermann Vortrag „Tod und Auferstehung“ am 20.05.26 um 18 Uhr
- Autorenlesung Ulrich Scharfenorth am 03.06.26 um 18 Uhr

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

Anzeige

Auflösung zum Bilderrätsel aus Heft 2/25

Lösung



Neue Aufgabe: Krimirätsel - Der tote Freund

Zwei verhasste Freunde trafen sich an einem heißen Sommernachmittag in einem kleinen Café in der Nähe der Autobahn. Der eine Freund wollte den anderen Freund für immer loswerden und beschloss, ihn unter Mithilfe des Kellners zu vergiften, ohne dass jemand merken würde, wer dahintersteckte.

Der Kellner brachte den beiden vier Gläser Eistee mit vielen Eiswürfeln und stellte die Gläser auf den Tisch. „Wer soll denn das alles trinken?“, fragte der eine Freund. „Ich habe riesengroßen Durst“, sagte der andere. „Such dir einfach ein Getränk aus und ich trinke dann die anderen Gläser!“

So geschah es, dass der durstige Freund drei Getränke in weniger als 5 Minuten trank, während der andere Freund sich Zeit ließ und sein Getränk in Ruhe zu sich nahm. Nach einer Stunde verabschiedeten sich die beiden.

Am nächsten Tag war der Freund, der nur einen Eistee getrunken hatte, mausetot. Der Plan war aufgegangen.

Doch wie hatte es der andere Freund angestellt, dass nur ein Getränk ausreichte, um sein Gegenüber zu vergiften, obwohl sich der Freund sein Getränk selber auswählen konnte?

Lösung im Heft 2 / 2026

Wer nicht bis dahin warten will, kann mich ja schon mal im Laufe des Jahres darauf ansprechen.

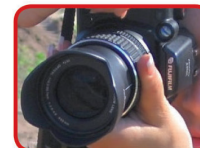
Volker Peters



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



Warum über Schmoock Immobilien anbieten?

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

Wir sehen in jedem Auftrag eine persönliche Herausforderung.

Jedes Objekt wird von uns eingehend besichtigt und fotografiert.

Zusammen mit dem Anbieter ermitteln wir einen marktgerechten Kauf- oder Mietpreis. Nach der Erstellung eines aussagekräftigen Exposés wird jedes Objekt von uns individuell angeboten.

Über **Medien wie Internet** und Tages- oder Stadtteilzeitungen erzielen wir eine große Marktabdeckung in kürzester Zeit. Bei Bedarf erreichen **wir über Inserate in entsprechenden Fachzeitschriften** einen speziellen Kundenkreis. Mit unseren Ausstellungsvitrinen und durch

Postwurfsendungen sprechen wir gezielt potentielle Interessenten in einem begrenzten, von uns gewünschten Umfeld an.

www.schmoock-immobilien.de

Tel.: 0211-2880089 Fax: 0211-2880090

Christian Klöhn
1. Vorsitzender
 ☎ 0211 / 54357299
 ✉ ckloehn@ssv-knittkuhl.de

Heinz Wallraf
2. Vorsitzender
 ☎ 0211 / 282666

Oliver Brinks
1. Kassierer
 ☎ 0211 / 21097261

Thomas Rheinard
2. Kassierer
 ☎ 0211 / 282923

Madlen Mroseck
Schriftleiterin
 ☎ 0151 / 51195131

Raffaella Rapino
Mitgliederverwaltung
 ✉ r.rapino@ssv-knittkuhl.de

Vereinsheim

40629 D-dorf Am Püttkamp 9
 ☎ und Fax 0211 / 282923
 ✉ buero@ssv-knittkuhl.de

Bürozeiten:

Mi. 10:30 -12:30

Fr. 10:30 -12:30

zusätzlich :

siehe REHA / Gesundheitssport

siehe Seite 38

Monika Klöhn
 Vereinsheim-Management
 ☎ 0151 / 28176086

Nina Brinks
 Vermietung Vereinsheim
 ☎ 0176 / 45676620
 ✉ vermietung@ssv-knittkuhl.de

Karl-Heinz Altenrichter,
 Schlichtungsausschuss
 ☎ 0176 / 49442508

Claudia Krause,
 Jugendbeauftragte
 ☎ 02102 / 67895

Bernd Honig
 Seniorenbeauftragter
 ☎ 0211 / 6396901

FREIZEIT- UND FITNESSSPORT / GYMNASTIK

Montag

Fitnesszirkel (Kraftsport)
 Stretching/Pilates Grundlagen
 Fullbody (Kraftsport)

Dienstag

StartUp Bauch-Beine-Po
 Wandern, jeden 1. Dienstag im Monat (siehe Aushang)
 Stretching

Mittwoch

Fullbody (Kraftsport)
 Body-Fit

Donnerstag

Walking
 2. Donnerstag im Monat Spiele-Nachmittag für Erw.
 3. Donnerstag im Monat Gedächnistraining
 Seniorentreff, letzter Donnerstag im Monat
 Fitnesszirkel (Kraftsport)

Freitag

Fullbody (Kraftsport)
 Yoga
 Boule

TISCHTENNIS

Dienstag

Erwachsene

Donnerstag

Erwachsene

BADMINTON

Freitag

Freizeit und Hobby für jedermann (ab 16 Jahre)

Freitag

Jugendliche / Erwachsene

SPORTSCHÜTZEN

Dienstag nach Absprache Luftgewehrschießen
 Sonntag nach Absprache Kleinkaliberschießen

siehe Trainingsorte

Zeitraum	Tag	Ort	Trainer
19:00 - 22:00	T	Thomas Rubbert	
19:00 - 20:00	online	Claudia Kalupke	
19:00 - 20:00	Z	Raffaella Rapino	
10:00 - 11:00	Z	Ursel Müller	
13:30	V	Stefanie Ambrozy	
19:00 - 19:45	Z	Silke Arnhold	
19:15 - 20:15	T	Raffaella Rapino	
19:00 - 20:00	Z	Sabine Johannknecht	
09:30 - 10:30	Z	Heike Nack	
14:30 - 18:00	V	Ursel Müller	
15:00 - 16:30	V	Hilla Göbel	
15:00 - 18:00	V	Bernd Honig	
19:00 - 22:00	Z	Heinz Wallraf	
09:30 - 10:15	Z	Raffaella Rapino	
10:30 - 11:30	Z	Connie Missler	
15:00 - 17:00	Z	Volker Peters	

Abteilungen

TURNEN/GYMNASTIK

Martina Heinemann
 Oberturnwartin
 ☎ 0211 / 4228586

Claudia Krause
 Stellv. Oberturnwartin
 ☎ 02102 / 67895

KARATE-Do/Qi GONG

Martin Nienhaus
 Abt.-Leiter
 ☎ 0177 / 5933828

Urte Salzer

☎ 0211 / 5143737

TANZSPORT

Gabriele Kretschmann,
 Abt.-Leiterin
 ☎ 0211 / 2890063

Sabine Johannknecht

Stellv. Abt.-Leiterin
 ☎ 0176 / 24050407

TISCHTENNIS

Bernd Schaller
 Abt.-Leiter
 ☎ 0211 / 9293637
 ☎ 0163 / 5446885
 ✉ ommer - schaller@t-online.de

Michael Bensberg,

Stellv. Abt.-Leiter
 ☎ 0211 / 1664663
 ✉ bensbergm@gmx.de

VOLLEYBALL

Susanne Babka
 siehe Vereinssportlehrerin

Oliver Brinks

Stellv. Abt.-Leiter
 ☎ 0211 / 21097261

BASKETBALL

Achim Schmidt
 Abt.-Leiter
 ☎ 0173 / 514 0111

SPORTSCHÜTZEN

Horst Elschner
 Abt.-Leiter
 ☎ 0211 / 297003

Jan Roettig

Stellv. Abt.-Leiter
 ☎ 0174 / 4428316

Fachgruppen – Sparten

FITNESS / SPORTGRUPPE

Heinz Wallraf
 Spartenleiter
 ☎ 0211 / 282666

BADMINTON

Thomas Rubbert
 Spartenleiter
 ☎ 0157 / 82661434
 ✉ info@trd-design.de

RHYTHM. SPORTGYMNASTIK

Stützpunktleitung
Susanne Babka s. o.

Abteilungsleitung

A.Frikel
 ✉ buero@ssv-knittkuhl.de

SENIOREN-WANDERN

Stefanie Ambrozy
 ☎ 0211 / 15817556
 ☎ 0176 / 53596772

KARATE-DO**Montag**

Fortgeschrittene

siehe Trainingsorte
↓

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

MittwochFortgeschrittene
Qi Gong online

19:00 - 21:00	G	Martin Nienhaus
18:00 - 19:00		Urte Salzer

TANZ**Dienstag**Linedance*
Linedance*

19:30 - 21:00	V	Alice Gambalat
18:00 - 19:30	V	Alice Gambalat

MittwochBoogie Woogie Gruppe 1
Boogie Woogie Gruppe 2

18.30 - 20:00	V	Volker Bartels
19:30 - 21:30	V	Volker Bartels

DonnerstagLinedance*
Linedance*

18:00 - 19:30	V	Alice Gambalat
19:30 - 21:00	V	Alice Gambalat

BALLSPIELE**Montag**

Basketball-Hobbygruppe

17.30 - 18:30	T	Raffaella Rapino
---------------	---	------------------

Dienstag

Volleyball

20:00 - 22:00	8	Kerstin Schugk
---------------	---	----------------

Mittwoch

Hobbygruppe Volleyball

20:30 - 22:00	T	Jan Roettig
---------------	---	-------------

SKATERHOCKEY**Mittwoch**

Skaterhockey

20:00 - 22:00	1	Tim Ferber
---------------	---	------------

FREIZEIT- UND FITNESSSPORT / GYMNASTIK**Dienstag**

Selbstverteidigung für Kinder ab 8 Jahren

siehe Trainingsorte
↓

17:30 - 18:30	G	Thomas Rapino
---------------	---	---------------

Mittwoch

Spielgruppe für Kleinkinder und Babys

09:00 - 10:15	Z	Raffaella Rapino
---------------	---	------------------

TISCHTENNIS**Dienstag**

Kinder 8-12 Jahre

18:00 - 19:30	T	Andrea Döring
---------------	---	---------------

TURNEN**Montag**Eltern-Kind-/ Vorschulturnen bis 4 Jahre
Turnen, Spiele ab 6 J.
(ohne Eltern)

16:30 - 17:30	G	Ana Gintz
16:30 - 17:30	T	Raffaella Rapino

MittwochGerätturnen allgemein & Fördergruppe ab 6 Jahre
Eltern-Kind-Turnen, 3-5 Jahre

16:30 - 18:15	T	Claudia Krause
16:45 - 17:45	G	Sabrina Bergenthal

Donnerstag

Eltern-Kind-/ Vorschulturnen bis 4 Jahre

16:30 - 18:00	T	Ana Gintz
---------------	---	-----------

FreitagGeschwisterturnen für Kinder bis 6 Jahre
Gerätturnen Leistungsgruppe

15:30 - 16:30	T	Raffaella Rapino
16:30 - 19:00	T	M. Heinemann

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK**Freitag**Tanz, Ballett, RSG ab ca. 5-7 Jahre
Rhythm.Sportgymn. / Nachwuchs / TS+TF Gruppen

16:00 - 18:00	8	K.Freger, M. Happel
17:30 - 19:30	8	Romina Schayestepour

SamstagTalentsichtungsgruppe RSG ab 8 Jahre
Allgemeine Gruppe Rhythmische Sportgymnastik

10:00 - 12:00	8	Romina Schayestepour
12:00 - 15:00	8	Romina Schayestepour

Leistungsgruppe

gesonderter Trainingsplan

* Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte anfragen, welcher Kurs in Frage kommt.

TANZ

	siehe Trainingsorte		
	↓		
Mittwoch Allgemeines Kindertanzen ab 4 Jahre	16:30 - 17:30	Z	Sabine Johannknecht
Freitag Kindertanz (Orientalisch), 6-13 Jahre	17:00 - 18:30	Z	Gabriele Kretschmann

BALLSPIELE

Montag Basketball-Hobbygruppe ab 6 Jahre	17.30 - 18:30	T	Raffaella Rapino
Dienstag Soft hockey für Kinder von 6 - 10 Jahre	16.30 - 18.00	T	Bastian Reinhardt
Donnerstag Volleyball für Teenies (ab 13 Jahren)	18:00 - 19:15	T	Claudia von Bülow

KINDERSCHWIMMEN KURSE SIEHE AUSHANG

Montag Baby-Schwimmen	auf Anfrage	ab 15:30	A	A. Brüne
andere 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 15:45	A	Raffaella Rapino

Teilnahme möglich mit Verordnung 56 oder Abteilungsbeitrag

	siehe Trainingsorte		
	↓		
Montag Gymnastik im Sitzen / Rehasport, Orthopädie	09:15 - 10:00	Z	Susanne Babka
Rehasport Gymnastik, Orthopädie	10:00 - 11:00	Z	Susanne Babka
Wassergymnastik	15:30 - 16:15	A	A. Brüne
Reha-Sport Wassergymnastik Kurse auf Anfrage	ab 17:45 - 20:45	C	Johannknecht/Babka
Kurse je 45 Min.			
Dienstag Rehasport / Lungensport	18:00 - 19:00	Z	Silke Arnhold
Pilates, Fortgeschrittene	19:45 - 20:45	Z	Andrea Brüne
Reha-Sport Wassergymnastik	08:15 - 09:45	A	Susanne Babka
Wassergymnastik 1	19:15 - 20:00	A	Brigitte Riebe-Neuhoff
Wassergymnastik 2	20:00 - 20:45	A	Brigitte Riebe-Neuhoff
Mittwoch Rehasport	10:30 - 11:30	Z	Silke Arnhold
Reha-Sport Wassergymnastik	15.30 - 16:15	C	Susanne Babka
Rehasport Orthop.	18:00 - 19:00	Z	Sabine Johannknecht
versch. Kurse auf Anfrage je 45 Min. ab	18:30 - 20:00	C	Andrea Döring
Reha-Sport Wassergymnastik, Tiefwasser	20:00 - 20:45	C	Andrea Döring
Donnerstag Hockergymnastik / Rehabilitationssport	09:15 - 10:00	Z	Sabine Johannknecht
Orthop. Gymnastik / Rehasport	10:00 - 11:00	Z	Sabine Johannknecht
Orthop. Gymnastik / Rehasport	11:00 - 12:00	Z	Sabine Johannknecht
Wirbelsäulen-Gymnastik / Rehasport	16:30 - 17:30	Z	Susanne Babka
Wirbelsäulen-Gymnastik / Rehasport	17:30 - 18:30	Z	Susanne Babka
Freitag Reha-Sport Wassergymnastik Orth.	08:15 - 09:45	A	Rapino
Reha-Sport Wassergymnastik	13:15 - 15:30	C	Silke Arnhold
Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen	15:30 - 16:30	8	Sabine Johannknecht
Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen	16:30 - 17:30	8	Sabine Johannknecht
Samstag Reha-Sport Wassergymnastik je Kurs 45 Min.	ab 13:30 - 15:45	A	Katharina Mosgol
Sonntag Reha-Sport Wassergymnastik jeweil 45 Min.	ab 09:00 - 12:00	C	Andrea Döring

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, Gymnasium Am Poth, Am Poth 60
- 6 = Anlage Postsportverein Gerresheim
- 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, 40625 Gerresheim
- G = Gymnastikhalle / GGS Knittkuhl, Am Mergelsberg 1
- V = Vereinsheim, Am Püttkamp 9
- T = Turnhalle / GGS Knittkuhl, Am Mergelsberg 1
- Z = Sport&Gesundheits-Zentrum Knittkuhl, Am Schultersbusch 3

Herausgeber:

Spiel- und Sportverein Düsseldorf-
Knittkuhl 1972 e.V.
Am Püttkamp 9, 40629 Düsseldorf
☎/Fax 0211 / 282923

SSV im Internet:

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

Vorsitzender:

Klöhn, Christian: ☎ 0176 / 69407440

Redaktion:

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

Dr.Gruß, Wolfgang ☎ 0211 / 286210
Bartels, Volker ☎ 0211 / 299602
Peters, Volker ☎ 0211 / 289415

Anzeigen:

Peters, Volker ☎ 0211 / 289415

Layout:

Bartels, Volker ☎ 0211 / 299602
☎ vbartels@t-online.de

Pressekontakt:

Dr.Gruß, Wolfgang ☎ 0211 / 286210
☎ mogiwo@web.de

Bankverbindung:

Stadtsparkasse Düsseldorf
BIC: DUSDEDDXXX
IBAN:DE59 3005 0110 0079 0002 20

Sprechzeiten im Vereinsheim

Am Püttkamp 9 ☎0211 / 282923
Mi. & Fr. 10:30-12:30 Uhr

Sprechzeiten im Gesundheitszentrum

Am Schultersbusch 3 ☎ 0211 / 20927138
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 800

40.Jahrgang Ausgabe März 2026

Der nächste Sport-Report (02/2026)

erscheint Oktober 2026
Redaktionsschluss ist der 06.09.2026

Die Redaktion behält sich sinnwahrende
Kürzungen in übermittelten Beiträgen vor.

Knittcool

DAS GASTHAUS

Am Mergelsberg 36 - 40629 Düsseldorf - 0211-87525940
www.gasthaus-knittcool.com - info@gasthaus-knittcool.com

EINKEHREN, GENIESSEN UND WOHLFÜHLEN



Im **Gasthaus Knittcool** erwartet Sie bürgerliche Küche, frisch zubereitet mit Liebe zum Detail. Genießen Sie herzhaften Geschmack, freundlichen Service und eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Ob zum gemütlichen Mittagessen, zum entspannten Abend oder einem anderen Anlass - **bei uns sind Sie herzlich willkommen.**

Öffnungszeiten:

Montag: 16:00 bis 23:00 Uhr / Dienstag: Ruhetag / Mittwoch: 16:00 bis 23:00 Uhr
Donnerstag: 16:00 bis 23:00 Uhr / Freitag: 16:00 bis 23:00 Uhr
Samstag: 12:30 bis 23:00 Uhr / Sonntag: 12:30 bis 22:00 Uhr

Seit 1908. Ihr Gesundheitspartner.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Nutzen Sie unseren Apotheken-Bestell-Service. Ganz gleich ob Sie ein Rezept einlösen möchten oder ein anderes Apotheken-Produkt benötigen.



Sana Apotheke.

— GERRESHEIM —

Sana Apotheke Gerresheim:

Gräulinger Str. 120 — 40625 Düsseldorf

T: 0211 26 13 33 50 — E: info@sanaapotheke-gerresheim.de

Grafentaler APÖTHEKE

Grafentaler-Apotheke:

Grafenberger Allee 302 — 40237 Düsseldorf

T: 0211 23 04 00 80 — E: info@grafentaler.de



Grafenberger Apotheke.

Grafenberger-Apotheke:

Grafenberger Allee 409 — 40235 Düsseldorf

T: 0211 66 22 34 — E: info@grafapo.de

Sie bestellen —

wir liefern!