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

Sport-Report

Ausgabe 2-2026



Horst Elschner wird geehrt



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**

Weil's um mehr als Geld geht.

Stadtsparkasse Düsseldorf

Anzeige



Seite 8
3. Magic-Moments



Seite 12
Wandertag

Seite 22
Ehrung - Horst Elschner



4 Gedanken des 1. Vors.
6 Bericht oMV 2026
9 Einladung oMV 2027
10 Treffen mit der Bezirksvertretung
11 Tischtennis
12 Boogie-Woogie
14 Badminton
15 Grillfest
15 LineDance
16 Wandertag
17 Der SSV beim Marathon
17 Boule
18 Fahrradfahren
21 Karate
22 Trimm Dich fit
24 Rhythmische Sportgym.
25 Senioren
26 Wir stellen uns vor
26 Ehrung - Horst Elschner
27 Neue Mitglieder
28 Geplante Termine
30 Zu guter Letzt
32 Gelbe Seiten
38 Impressum

Könnte die Zeit nicht mal stehenbleiben?

Nicht lange, nur für einen Moment. Zum Durchatmen, zum Genießen. Und einfach nur, damit wir nicht sagen können, wie schnell sie umgeht. Das wäre schön.

Aber leider geht das nicht. Wir können sie nicht anhalten. Dazu dreht sich die Welt immer schneller, es wird hektischer, die Ungeduld steigt. Ich kenne wenige, die es aktuell anders beschreiben. Speziell in der heutigen Arbeitswelt, aber auch im Privaten.

Und dies merken wir auch im Verein. Sei es bei einfachen Anfragen von Interessenten, die nicht binnen Minuten beantwortet werden, seien es Verbände, die ad-hoc Informationen oder Zertifikate benötigen. Fristen werden kürzer, Wartezeiten werden nicht mehr akzeptiert.

Die Frage für uns ist: Wie reagieren wir hier, wie gehen wir damit um? Nicht alle Entwicklungen lassen sich durch uns maßgeblich beeinflussen. Daher gilt es dann, Lösungen zu schaffen, die die Vereinsarbeit für uns vereinfachen, um diesem entgegenzuwirken. Und genau dies prägt aktuell die Arbeit im geschäftsführenden Vorstand.

Erfolgreich eingeführt haben wir unser Portal, um Kurse zu buchen. Speziell für die Schwimmkurse, immerhin 17 an der Zahl, wird es nun online einfacher und bequemer. Eine sehr große Erleichterung für die Teilnehmenden und für unsere Organisation und Verwaltung im Hintergrund.

Aktuell führen wir eine neue Vereinsverwaltung ein, das Herzstück unserer Organisation. Die Möglichkeit der Onlinebuchung von Kursen war schon ein großer Schritt, die neue Verwaltung wird, vor allem für interne Verwaltungsabläufe, ein noch größerer. Wir bitten um Verständnis, wenn es hier in den nächsten Monaten vielleicht auch mal kurz im Getriebe knirscht. Wir arbeiten immer schnell an einer Lösung.

Und in der Folge geht es dann um die weitere Modernisierung der EDV in unserem Verein. Dies wird die Arbeit des Vorstandes in den nächsten Monaten prägen. Ich möchte mich hier bei allen bedanken, die mit sehr viel, vor allem persönlichem Engagement, denn es sind meist Ehrenamtler, mitwirken. Und speziell bei unserem Projektteam um Jana Babka, Volker Schellartz und Thomas Rheinard.

Dazu freut es mich, dass wir Kristin Rheinard für das Thema Mitgliederverwaltung gewinnen konnten. Sie wird uns hier in der Verwaltung unterstützen.

Bei allen Neuerungen und Verbesserungen, die anstehen, bleibt trotzdem: Das Gros der Arbeit in unserem Verein, nicht nur im Vorstand, auf allen Ebenen, wird vorrangig durch engagierte Ehrenamtler gemacht. Und damit in ihrer Freizeit. Neben der Arbeit, als Hobby. Alle können mit ein wenig Geduld und Verständnis dabei helfen, dass diese Ehrenamtler weiter Spaß an ihrem Hobby haben.

Bevor ich Sie und Euch nun in die hoffentlich entspannte Lektüre unserer neuen Ausgabe entlasse, möchte ich noch Danke sagen und viel Glück und Erfolg auf dem weiteren Weg wünschen. Raffaella Rapino hat sich entschieden, einen neuen beruflichen Weg einzuschlagen. Hier wünschen wir alles Gute und bedanken uns für 3 gemeinsame Jahre mit vielen neuen Ideen und Impulsen.

Mir bleibt nur noch, Euch und Ihnen viel Spaß mit dem neuen Sport-Report zu wünschen.

Dachte ich, als ich diese Zeilen schrieb. Nur wenige Tage später erreichte uns eine sehr traurige Nachricht. Emely Peters hat uns verlassen. Sie hat sich über viele Jahre bei uns im Verein engagiert. Sie hat unsere Mitgliederverwaltung auf ein neues Level gehoben. Ohne ihr Wirken, wären wir in der Verwaltung nicht da, wo wir heute stehen, und hätten keinerlei Basis, den nächsten Schritt zu gehen. Dazu hat sie maßgeblich bei der Abrechnung im Gesundheitssport unterstützt. Ein Bereich, der immer größer wurde und maßgeblich zum Erfolg unseres Vereins beiträgt. Und natürlich hat sie gemeinsam mit ihrem Mann Volker KIS etabliert. Dazu war Emely immer Mahnerin im positiven Sinne.

Emely, du hast Spuren bei uns im Verein hinterlassen. Emely, du fehlst hier unten. Pass dort oben auf unseren Verein auf.



Euer Christian Klöhn

Anzeige

Restaurant Kaisershaus

RESTAURANT Kaisershaus BIERGARTEN

Wir empfehlen Ihnen, beim Spaziergang die Seele im Rotthäuser Bachtal baumeln zu lassen. Anschließend begrüßen wir Sie herzlich bei uns mit gut bürgerlichen und saisonalen Köstlichkeiten!

GÄNSE ab dem 01. November!

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

Erkrather Landstr. 82
40629 Düsseldorf

Tel.:0211/243320
www.kaisershaus.de

Die ordentliche Mitgliederversammlung 2026

Ein Abend zwischen Rückblick, richtungsweisenden Entscheidungen und persönlichen Momenten – die ordentliche Mitgliederversammlung 2026 hatte einiges zu bieten.

Am 27. März trafen sich 25 stimmberechtigte Mitglieder im Vereinsheim, um gemeinsam auf das vergangene Jahr zu schauen, aktuelle Themen zu diskutieren und die Zukunft des Vereins aktiv mitzugestalten.

25 von über 1.300 – wie ist das einzuordnen?

Bei insgesamt 1.341 Mitgliedern wirkt die Zahl zunächst vielleicht gering. Doch ein genauerer Blick relativiert das schnell: Nur etwa die Hälfte ist überhaupt stimmberechtigt.

Für den 1. Vorsitzenden Christian Klöhn ist die Beteiligung daher durchaus positiv zu bewerten. Sein Fazit: „Es scheint wenig zu geben, was stört oder Anlass zur Kritik gibt."

Nach der Feststellung der Beschlussfähigkeit und einem gemeinsamen Totengedenken startete die Versammlung inhaltlich – und das direkt mit einem spannenden Rückblick.

Eine Reise durch die Vereinsgeschichte – mit klarem Blick nach vorn

Christian Klöhn spannte in seinem Bericht einen Bogen über mehrere Jahrzehnte Vereinsentwicklung. Eine kleine Zeitreise, die zeigte, wie sich der SSV Schritt für Schritt weiterentwickelt hat:

- die 1970er Jahre: Gründung und erstes Wachstum
- die 1980er: das eigene Vereinsheim
- die 1990er: erste Professionalisierung mit hauptamtlicher Unterstützung
- die 2000er: Fokus auf den Landesleistungsstützpunkt der Rhythmischen Sportgymnastik
- die 2010er: Aufbau des Sport- und Gesundheitszentrums

Und heute?
Ein Thema steht besonders im Fokus: Kinder- und Jugendschutz.

In dem Projekt KidsCare sieht der Vorstand hierin eines der zentralen Themen für das laufende Jahrzehnt. Entsprechend wurde im weiteren Verlauf des Abends auch die Satzung angepasst, um diesem Bereich noch mehr Gewicht zu geben. Die Entscheidung fiel einstimmig – ein klares Signal aus der Versammlung.

Finanzen: Stabil, solide – und mit Mut zur Investition

Im Anschluss übernahm Oliver Brinks und führte die Mitglieder durch die finanzielle Entwicklung des Vereins. Die wichtigste Botschaft: Auch 2025 konnte der Verein einen Überschuss erzielen – konkret 7.636,70 €.

Ein Ergebnis, das für eine solide und verantwortungsvolle Haushaltsführung steht.

Doch Brinks machte ebenso deutlich: Ein gesundes Finanzpolster ist kein Selbstzweck. Mit rund 100.000€ Rücklagen ist der Verein gut abgesichert – gleichzeitig sei jetzt der richtige Zeitpunkt, gezielt zu investieren.

Für 2026 ist daher eine Entnahme von 40.000 € aus der Rücklage geplant. Diese Mittel sollen unter anderem in gestiegene Personalkosten fließen. Ein wichtiger Baustein dabei ist die Erweiterung des hauptamtlichen Teams durch Jana Babka.

Wachstum, das Arbeit macht – und stolz macht

Wie stark sich der Verein entwickelt hat, zeigen auch die Zahlen der letzten Jahre:

- 2021: rund 170.000€ Umsatz
- 2025: über 343.000€ Umsatz

Eine beeindruckende Entwicklung – die allerdings auch ihren Preis hat: Der organisatorische Aufwand wächst mit.

So hat sich die Zahl der Buchungsvorgänge von 1.011 im Jahr 2021 auf 1.948 im Jahr 2025 nahezu verdoppelt.

Oliver Brinks nutzte die Gelegenheit, sich ausdrücklich bei seinem Team zu bedanken: „Als One-Man-Show wäre das nicht zu leisten."

Ein Satz, der deutlich macht, wie viel Engagement hinter den Kulissen steckt.

Klare Bestätigung: Vorstand entlastet

Die anschließenden Berichte der Kassenprüfer Dirk Einfeld und Jan Roettig fielen entsprechend positiv aus. Besonders hervorgehoben wurde die Professionalität in der Finanzführung.

Die Konsequenz ließ nicht lange auf sich warten: Die Versammlung entlastete den Vorstand einstimmig.

Wahlen und ein Blick Richtung 2027

Eine Wahl stand auf der Tagesordnung. Thomas Rheinard wurde als 2. Kassierer im Amt einstimmig bestätigt.

Ein kleiner Ausblick auf die Zukunft durfte dabei nicht fehlen: Bei den regulären Vorstandswahlen im Jahr 2027 wird es eine Veränderung geben. Schriftleiterin Madlen Mroseck wird dann nicht erneut kandidieren.

Christian Klöhn nutzte die Gelegenheit, interessierte Mitglieder ausdrücklich zu ermutigen, frühzeitig den Kontakt zum Vorstand zu suchen und sich einzubringen.

Beiträge steigen – mit Augenmaß und Verantwortung

Ein Thema, das erfahrungsgemäß immer für Aufmerksamkeit sorgt, fehlte an diesem Abend nicht: die Anpassung der Mitgliedsbeiträge.

Die letzte Erhöhung liegt bereits im Jahr 2011 – also 16 Jahre zurück. Seitdem sind Kosten in vielen Bereichen deutlich gestiegen.

Der Vorstand schlug daher eine moderate Anpassung ab 2027 vor. Dabei wurde besonders betont:

- Der Familienbeitrag bleibt weiterhin attraktiv
- Soziale Härtefälle werden wie bisher berücksichtigt
- Ziel bleibt: Sport für alle ermöglichen

Gerade der letzte Punkt wurde noch einmal klar unterstrichen: Der Verein sieht es als zentrale Aufgabe, insbesondere Kindern und Jugendlichen den Zugang zum Sport zu ermöglichen – unabhängig von der finanziellen Situation.

Die Abstimmung zeigte ein klares Bild: Der Vorschlag wurde einstimmig angenommen. Damit ergibt sich bei den Beiträgen ab 2027 folgende Anpassung:

	Aktuelle Beiträge seit 2011	Beiträge ab 2027
Kinder:	5,- €	7,- €
Erwachsene:	8,- €	10,- €
Familienbeitrag:	16,50 €	22,- €
Passivbeitrag:	3,- €	3,- €
Aufnahmegebühr:	5,- €	10,- €

50 Jahre Vereinsgeschichte – persönlich erzählt

Zum Abschluss wurde es noch einmal besonders: Mit Christian Fischer wurde ein Mitglied geehrt, das dem SSV seit 50 Jahren die Treue hält.



Christian Fischer wird geehrt

In seinem kurzen Rückblick nahm er die Anwesenden mit in frühere Zeiten – und sorgte dabei auch für ein Schmunzeln. Etwa mit der Erinnerung daran, wie er gemeinsam mit seinem Vater säumige Beitragszahler noch persönlich aufsuchte. Ein Moment, der zeigte: Verein bedeutet nicht nur Organisation und Zahlen – sondern vor allem Menschen und Geschichten.

Und nach dem offiziellen Teil?

Mit der Ehrung endete der offizielle Teil der Versammlung. Doch wie so oft war damit noch lange nicht Schluss. In kleinen Gruppen wurde weiter diskutiert, gelacht und ausgetauscht. Neue Ideen entstanden, alte Geschichten wurden erzählt – und das Vereinsleben zeigte sich einmal mehr von seiner lebendigsten Seite.

Oder kurz gesagt: Der Abend endete – der Verein nicht.

Christian Klöhn

Der 1. Kassierer Oliver Brinks präsentierte die Finanzen 2025 und gab einen Ausblick auf 2026:

	Finanzplan 2025	IST 2025	Finanzplan 2026
Einnahmen			
Mitgliedsbeiträge	**145.000,00 €**	**163.401,05 €**	**170.000,00 €**
Spenden	**15.000,00 €**	**14.600,89 €**	**15.000,00 €**
Zuschüsse	**35.000,00 €**	**42.673,36 €**	**40.000,00 €**
Sportkurse	**60.000,00 €**	**77.355,20 €**	**80.000,00 €**
sonstige Einnahmen	**50.000,00 €**	**45.374,90 €**	**50.000,00 €**
Entnahme Rücklage			**40.000,00 €**
Summe:	**305.000,00 €**	**343.405,40 €**	**395.000,00 €**
Ausgaben			
Personalkosten	**190.000,00 €**	**216.312,63 €**	**265.000,00 €**
Verwaltungskosten/Sonstige	**50.000,00 €**	**54.363,91 €**	**60.000,00 €**
Verbandsbeiträge	**10.000,00 €**	**8.505,66 €**	**10.000,00 €**
Sportbetrieb	**55.000,00 €**	**56.586,50 €**	**60.000,00 €**
Summe:	**305.000,00 €**	**335.768,70 €**	**395.000,00 €**

Freitag, 12. März 2027, 19.30 Uhr

SSV-Vereinsheim, Am Püttkamp 9, 40629 Düsseldorf

Tagesordnung:

Die Tagesordnung wird im Sport-Report 01/27, im Aushang sowie online bekannt gegeben.

Anträge sind bis zum 28. Februar 2027 an den Vorstand zu richten.

Diese Einladung erfolgt statt einer persönlichen Einladung!

Der Vorstand

Christian Klöhn
1.Vorsitzender

Heinz Wallraf
2.Vorsitzender

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

Knittkuhl – klein, aber oho!

Düsseldorfs 50. Stadtteil ist vielleicht nicht der größte – aber beim Zusammenhalt können wir locker mit den Großen mithalten.

Knittkuhl ist definitiv anders als andere Stadtteile. Ein paar Straßen, viel Grün, keine Einkaufsmeile und definitiv kein Großstadttrubel. Und trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – gibt es hier etwas, das man nicht an jeder Ecke findet: echtes Gemeinschaftsgefühl.

Das wurde einmal mehr bei einer Veranstaltung der Bezirksvertretung 7 deutlich, die diesmal im Vereinsheim des SSV Knittkuhl stattfand. Claudia von Rappard, Leiterin der Bezirksverwaltungsstelle 7 sowie Peter Stegt und Klaus Schröder führten durch einen kurzweiligen Abend. Ergänzt wurde das Moderatorentrio durch Antje Grüneklee, Direktorin unser GGS Knittkuhl, Wolfgang Gruß und unserem 1. Vorsitzenden.



Talk im Vereinsheim

Rund 50 Knittkuhlerinnen und Knittkuhler kamen zusammen, um über ihren Stadtteil zu sprechen, Erinnerungen auszutauschen und vor allem eines zu zeigen: Knittkuhl ist mehr als nur ein Stadtteil, Knittkuhl ist ein Lebensgefühl.

Unser Verein spielt dabei eine besondere Rolle. Mit rund 1.360 Mitgliedern ist der Verein längst ein wichtiger Treffpunkt im Ort. Hier wird Sport getrieben, gemeinsam gefeiert, gelacht und manchmal wahrscheinlich auch ein bisschen über die Nachbarschaft diskutiert. Von der Breiten- und Gesundheitssportgruppe bis hin zur Rhythmischen Sportgymnastik als Landesleistungsstützpunkt zeigen wir, wie vielfältig Vereinsleben sein kann.

Doch das Vereinsleben ist nur ein Teil dessen, was Knittkuhl ausmacht. Wer hier lebt, kennt sich – und wenn irgendwo etwas passiert, packen viele mit an. Das hat Knittkuhl in den vergangenen Jahren immer wieder bewiesen.

Besonders deutlich wurde das beim Einsatz für den Erhalt des Aaper Waldes. Als vor einigen Jahren große Flächen rund um den Segelflughafen bebaut werden sollten, formierte sich in Knittkuhl massiver Widerstand. Tausende Unterschriften wurden gesammelt. Unser langjähriger Schriftleiter und heutiges Mitglied im Rechts- und Ehrenausschuss Wolfgang Gruß hat hier mit sehr viel persönlichem Engagement für den Erhalt des Geländes gesorgt.

Eine der größten Stärken unseres kleinen Stadtteils wurde dazu deutlich: Knittkuhl muss nicht laut sein, um etwas zu bewegen. Hier kennt man sich, hilft sich und engagiert sich füreinander. Dies machte Antje Grüneklee in ihrem Rückblick auf das Jahr 2015 ebenfalls deutlich. Hier gelang die Integration der Flüchtlingskinder in den Schulalltag auf beeindruckende Weise.

Und mittendrin in Knittkuhl ist der SSV Knittkuhl – nicht nur als Sportverein, sondern als ein Stück Heimat und als Treffpunkt für Jung und Alt.

Knittkuhl ist eben klein. Aber oho! Und darauf dürfen wir ruhig ein bisschen stolz sein.

Christian Klöhn

Saisonauftakt in neuen Trikots

Direkt nach den Sommerferien startete die zweite Mannschaft in die Saison 2026/2027. Hier war uns allen klar, dass diese Saison hohe Herausforderungen stellen wird. Durch den Wegfall der 2. Bezirksklasse (6er) wurden Mannschaften in die 1. Bezirksklasse hochgesetzt. Es erwarten uns daher viele spielstärkere Mannschaften.



2. Mannschaft stehend von links nach rechts: Michael Uhlich, Ralf Wiesemann, Markus Ehrhard, Andreas Zilles, kniend von links nach rechts: Marco Horn, Daniel Fett, Sascha Hartstack

Am 3. September war die Mannschaft des SV Union Velbert zu Gast in unserer Halle. SV Union Velbert gilt als Aufstiegskandidat. Ohne Vorbereitung und Training fand man sich etwas holprig im ersten Meisterschaftsspiel zurecht. Der Start war sehr schwierig, man merkte, dass nach der langen Trainingspause etwas Spielfluss fehlte.

Leider konnte nur unser Doppel Marco Horn / Sascha Hartstack überzeugen und mit 3:2 gewinnen. Die anderen Doppel und Spieler mussten sich dem sehr starken Gegner beugen. Somit kam der Endstand 9:1 für SV Union Velbert zustande. Dennoch machten die Jungs in den neuen Trikots einen guten Eindruck. Man beachte den Druck auf der Rückenpartie, der einen klaren Hinweis -SSV KniTTkuhl- auf unseren Tischtennissport gibt.



Die neuen Trikots

Die weiteren Spiele werden zeigen, ob es an den Trikots oder den Spielern selbst liegt, eine zufriedenstellende Saison abzuliefern. Ziel der zweiten Mannschaft ist ein Platz im Mittelfeld.

Die erste Mannschaft startet in der 1. Bezirksklasse (4er) wieder in der Düsseldorfer Gruppe, die deutlich stärker aufgestellt ist als die Gruppe im Bergischen Land.



1. Mannschaft von links nach rechts: Carsten Steinröder, Michael Bensberg, Dirk Aderhold, Mike Michaelis, Bernd Schaller

Die Saison begann am 4. September mit einem Auswärtsspiel bei den Sportfreunden Gerresheim, quasi ein Lokalderby. Der Auftritt in den neuen Trikots war selbstverständlich. Daher war es wichtig gegen die Sportfreunde Gerresheim direkt zu punkten. Der Auftakt mit den Doppeln verlief ausgeglichen. Danach wurden die Einzelspiele sehr positiv beendet, ledig unser Ersatzspieler Bernd konnte nicht punkten. Der Sieg mit 7:3 und damit den entsprechenden Punkten stellt ein Grundstein zur Verhinderung des Abstiegs dar.

Bernd Schaller

Magic Moments, die 3.!

Der 21.03.2026 stand ganz fest im Zeichen der 3. Magic Moments. Schon Wochen vorher begannen die Vorbereitungen in Form von Bekanntmachungen (digital in Social Medien, Flyern, Sport-Report), Anfragen per Mail beantworten, Buchen der Gäste, Verschicken aller notwendigen Unterlagen, Datenschutzhinweise beachten und bekanntmachen, Kontrollieren der eingegangenen Ticketgelder, Sitzungen mit dem Vorstand, Anfragen fürs Catering, Zusammenstellen der Helferlisten etc. etc..



Generationentreffen

Als der 21.03. dann da war, lief alles reibungslos. Dank Simon Grubinski, unserem Hausmeister der GGS D-Knittkuhl, der uns beim Auf- und Abbau zur Seite stand, dem Cateringteam rund um Monika Klöhn, einigen Mitgliedern des Vorstandes und unseren eigenen Boogie-Tänzern.

Am Abend erstrahlte dann die Halle im Glanz der Lichtanlage von Peter Massing und den Augen der ca. 130 Gästen, die von Anfang an das Tanzbein schwangen. Zuerst beim LineDance-Workshop mit Ulrike Pettauer, dann zur Livemusik der Solid Studs und beim Sound der Schellacks von Volkmar Hess – es hielt niemanden auf den Bänken.



Wir können auch Linedance

Kurz vor Ende des 1. Sets wurde dann einem Gast eine besondere Ehre zuteil – Rolf Schulte (Vater von Susanne Babka). Wer kann schon sagen, dass er an seinem 97. Geburtstag ein Ständchen von einer Liveband bekommt und dazu 130 Personen singen? Ihm gefiel es, das wurde deutlich.

Die Altersbandbreite der Gäste war sowieso grandios – die Jüngste war 10 Jahre und schon begeisterte Boogietänzerin, der älteste 97 und begeisterter Zuschauer.



Applaus für Rolf Schulte

Als der Abend zu Ende ging und die Gäste sich danksagend bei uns verabschiedeten, gab es nur eine Frage: Wann erfolgt die nächste Auflage dieser tollen Veranstaltung? Mittlerweile steht der Termin: am 06.03.2027 wird es wieder so weit sein und ab dem 02.11.2026 beginnt der Vorverkauf. Nach dem schnellen „Ausgebucht" der letzten Veranstaltungen, heißt es: seid schnell, wenn ihr dabei sein wollt. Wir freuen uns auf euch!

Volker Bartels
(Fotos Michael Astor)



The Solid Studs mit Boogiepaar



Volkmar Hess am Plattenspieler

Tag der Freundschaft – und wir waren dabei!

Aus dem ehemaligen Seniorentag wurde dieses Jahr zum ersten Mal der „Tag der Freundschaft". Schon frühzeitig sprach uns der Veranstalter an, ob wir – wie auch bei den letzten zwei Veranstaltungen – am Aktionstag ein kleines Showprogramm veranstalten könnten. Nach kurzer Rücksprache bei unseren Tänzern stand fest: Wir sind dabei!

So fanden sich dann am 02. September acht Paare vor dem Rathaus in Gerresheim ein und zeigten im standesgemäßen Boogie-Outfit ihr Können. Wir tanzten ein 10-minütiges Auftrittsprogramm, lauthals unterstützt von den Zuschauern. Anschließend boten wir einen Workshop an. Beim Grundschritt und weiteren Figuren versuchten einige Zuschauer, aber auch Linedancer ihr Können. Und es zeigte sich: Viele verborgene Talente stecken in den Menschen.



Die Hoppers vor dem Rathaus Gerresheim
Foto: Nicole Marschall

Ihr könnte diese gerne zeigen:
Am 04. November startet im Vereinsheim ein neuer Anfängerkurs (s. Flyer). Vielleicht sehen wir uns dort ja wieder. Anmeldungen sind noch möglich.

Volker Bartels

Boogie-Woogie
im SSV-Knittkuhl

Erlernen Sie Boogie-Woogie, den Tanz aus den wilden 50ern und der fliegenden Petticoats.

Kursbeginn: 04.11.2026 von 18 - 19 Uhr
Dauer: 6 Wochen
Ort: Vereinsheim des SSV
Am Püttkamp 9
40629 Düsseldorf
Kursgebühr: für Mitglieder kostenlos,
für Nichtmitglieder 25€/Person

Anmeldung:
cv-hoppers@t-online.de

Badminton im SSV

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

Wann und wo?
Gespielt wird freitags von 18 bis 20 Uhr am Gymnasium Gerresheim – Am Poth.

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, beim kostenlosen Probetraining vorbeizuschauen!



Anja's Badmintongruppen

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

Was erwartet dich?
- Eine harmonische Gruppe, in der viel und gerne gelacht wird
- Gelegenheit, deine Fitness zu verbessern
- Viel Spaß und lockere Matches

Für jüngere Spieler sowie Familien:
Thorsten Hartmann bietet freitags von 19 bis 21 Uhr in der großen Halle der GGS Knittkuhl eine Freizeitgruppe für Kinder und Erwachsene an. Auch hier ist noch Platz für neue Mitspieler! Man kann auch ohne Vorkenntnisse problemlos mitspielen und jederzeit zum Probetraining kommen.

Für jedes Probetraining werden vom Verein Schläger und Bälle kostenlos zur Verfügung gestellt.

Interesse?
Melde dich gerne bei uns! Wir freuen uns auf neue Gesichter, die gemeinsam mit uns den Schläger schwingen. Mobil: 0176 72909464

Anja Lohmeyer



Heiß, heißer, Grillfest

War es dieses Jahr beim Grillfest warm? Nein, war es nicht. Es war heiß, sehr heiß. Und so stand auch bei uns die Überlegung an: lassen wir das Grillfest stattfinden oder nicht? Wir haben uns schlussendlich entschieden, dass wir es machen. Und so standen an einem ohnehin heißen Tag im Juli tapfere Helferinnen und Helfer hinter einem heißen Grill und in einem sehr, sehr warmen Vereinsheim.



Es durfte geschlemmt werden

Unser Dank gilt allen, die sich bereit erklärt haben zu helfen und diesen Tag erst möglich gemacht haben. Die Besucher haben es euch gedankt. Dort konnte die Küche nämlich kalt bleiben.



Hier gehts heiß her

Neben ausreichend gekühlten Getränken und Planschbecken für die Kinder halfen kalte Wickel und wassergetränkte Kappen dabei, einen möglichst kühlen Kopf zu bewahren. Und so konnte das traditionelle Grillfest stattfinden.

Wünschen wir uns für nächstes Jahr wieder gutes Wetter? Ja. Aber gerne ein paar Grad weniger.

Christian Klöhn

Linedance

Schritte können wir, die Reihenfolge manchmal!

Mittlerweile hat sich LineDance sehr gut im Sportangebot des SSV etabliert. Zum wiederholten Male startete am 24. September ein neuer, sehr gut angenommener Anfängerkurs. Immer donnerstags von 18 bis 19 Uhr kann man bis Weihnachten ausprobieren, ob diese Art des Tanzens alleine auf aktuelle Hits, Boogie- oder Westernmusik, aber auch auf Schlager einen anspricht. Koordination, Gedächtnistraining, Konzentration, aber auch Koordination werden gefördert. Und die Seele entspannt zusätzlich. Aus diesen Anfängerkursen haben sich mittlerweile vier verschiedene Levels entwickelt, die entweder dienstags oder donnerstags im Vereinsheim trainieren.

Und mit den neuen, teilweise vom SSV gesponserten T-Shirts, steht natürlich Auftritten nichts mehr im Wege. So beim „Tag der Freundschaft" am 2. September in Gerresheim. Unter unserem neuen Namen „Die Cool-Dancer des SSV" verwandelten wir einen Bereich vorm Rathaus in eine Tanzfläche, auf der wir auf unterschiedliche Tanzstile unsere Tänze vorführten. Beim abschließenden Workshop waren Gäste gerne gesehen. Einige Zuschauer, aber auch die noch anwesenden Boogie-Tänzer versuchten es. Spaß gemacht hat es allen!

Christine Bartels



Die Cool-Dancer im Einsatz
Foto: Nicole Marschall

Und: Hält das Wetter? – die Frage beim diesjährigen Wandertag

Traditionell wird an Christi Himmelfahrt bei uns gewandert. Die wichtigste Frage in diesem Jahr: hält das Wetter? Regenschauer waren für den Tag angekündigt. Und die kamen auch. Da saßen wir aber bereits im Vereinsheim beim gemütlichen Beisammensein. Und damit war dieser Wandertag auch wettertechnisch wieder gelungen. Darüber hinaus auch in allen anderen Belangen. Die rund 40 Teilnehmer wanderten wie in den Jahren zuvor auf einer kurzen und einer langen Runde rund um Knittkuhl. Fehlen durfte dabei natürlich nicht die wichtige Pause inklusive einer gesicherten Getränkeversorgung.



Die Wandergruppe sammelt sich

Nach gut drei Stunden Wanderung ging es ins Vereinsheim. Hier stellten Monika Klöhn und ihr Team sicher, dass alle Wanderer und auch die weiteren Gäste kulinarisch verwöhnt wurden.

So saßen alle gemütlich beisammen, viele, viele gute Gespräche fanden statt und am Ende wurde dann doch noch festgestellt: Schau mal, es regnet. Wir freuen uns jetzt schon auf das nächste Jahr.

Christian Klöhn

Anzeige



Der SSV beim Uniper Marathon in Düsseldorf

Am 26.04.2026 fand erneut der Düsseldorfer Marathon statt. Zum zweiten Mal infolge wurde der Wettbewerb vom Hauptsponsor Uniper ausgerichtet. Auch der SSV hat wieder mit zwei Staffeln am Lauf teilgenommen. Unsere acht Läuferinnen und Läufer haben bei angenehmen Temperaturen und sonnigem Wetter tolle Leistungen gezeigt. Die Atmosphäre an der Laufstrecke glich wieder einer einzigen großen Party. Die Staffeln kamen mit 3 Stunden und 59 Minuten sowie mit 4 Stunden und 4 Minuten fast zeitgleich im Ziel an.



Staffel 2



Staffel 1

Leider musste in diesem Jahr zum ersten Mal das gemütliche Beisammensitzen im Nachzielbereich ausfallen, denn es durfte in diesem Jahr nur der Schlussläufer den Nachzielbereich betreten, wo eine Stärkung und isotonische Getränke warteten. So wurde die gemeinsame Analyse kurzerhand in die Altstadt verlegt. Anschließend machte sich die Gruppe gemeinsam auf den Heimweg zurück nach Knittkuhl und die umliegenden Stadtteile.

Madlen Mroseck

Boule

Neulich am Stammtisch



Es kam die Frage auf, warum der Stammtisch eigentlich Stammtisch heißt, wenn er doch draußen steht und Metallfüße hat, und der nächste Stamm drei Meter weg ist. Und ob DER Stammtisch auch eine weibliche (Gender) Form hat. Na klar: DIE Stammtische. Obwohl an Stammtischen, egal welchen Geschlechts, beiderlei Geschlechter sitzen können, egal woher sie stammen.

Und wenn jemand am Tisch eine Rede hält, darf oder muss er dann stammeln? Und was ist mit den Stammhaltern? Wenn sie weiblich sind, sind es dann StammhalterInnen, auch wenn sie draußen sind? Muss man an einem Stamm tisch immer auf seinem Stammplatz sitzen oder kann man den Platz, den angestammten, auch mal wechseln?

Und gibt es Stammplätze am Stammtisch nur in einem Stammlokal? Von wem die Fragen stammen, weiß ich übrigens nicht mehr.

Bis zum nächsten Mal am Stammtisch, euer

Volker Peters

Einige Erfahrungsberichte:

Das ist doch nur ein bisschen Fahrradfahren (von Christian Klöhn)

Sommerzeit, Sonnenschein, Fahrradzeit – und da haben wir doch auch etwas in unserem Verein. Also nicht lange zögern, dachte ich mir, da fahren wir mal mit. So wild kann das doch nicht sein.

Und so kam ich zum Treffpunkt, Übungsleiter Thomas Ruppert und die anderen Teilnehmer waren schon da. Nach freundlicher Begrüßung kam direkt die Frage, ob ich denn auch ein E-Bike hätte. Dies konnte ich bestätigen, dachte mir aber, warum eigentlich. Auf die Frage kommen wir bei Kilometer 31,7 nochmals zurück.

Thomas beschrieb kurz die Runde. Mal eben nach Kaiserswerth, mit der Fähre über den Rhein, schwups über die A44 Brücke zurück, Flughafen, durch Unterrath und dann praktisch wieder in Knittkuhl. Die Worte „das sind nur knappe 40 Kilometer“ klingen wie Musik.

Wer von Knittkuhl startet, kennt es, es geht erst einmal bergab. Das geht leicht, keine E-Unterstützung notwendig. Durch den Aaper Wald und durch Rath geht es in Richtung Kalkum und dann nach Kaiserswerth. Ich kenne den Weg dorthin nur als Autofahrer und bin überrascht, wie schön es ist, mit dem Fahrrad hinzufahren, wie grün alles ist, wie angenehm die Wege sein können. Thomas kennt Wege, die ich noch nie gesehen habe. Ich bin aber froh, dass wir in Gruppe fahren, da ich mir nicht immer sicher bin, wo wir genau sind und wie ich dann wieder nach Hause kommen würde. Was mir aber auch auffällt, wie schön wir es haben.

Nach 18 Kilometern erreichen wir Kaiserswerth und steuern eine Eisdiele an. Ich wähle den Klassiker, Spaghetti Eis. Mir wird jetzt schon deutlich, die Gruppe ist mehr als nur Fahrradfahren. Diese Momente sind wichtig. Und genau das macht einen Verein aus. Eben nicht anonym Sport zu treiben, sondern auch darüber hinaus im sozialen Miteinander zu sein.
Nach dem Eis ging es zur Fähre und auf der anderen Rheinseite zur A44 Brücke. Und dann am Ende der Brücke wieder rechtsrheinisch war es dann so weit. Ich musste die E-Unterstützung zuschalten. Von wegen mal eben ein wenig Fahrradfahren.

Über den Flughafen und Unterrath ging es nach Gerresheim. Dort wurde dann bei einem Kaltgetränk die Tour nachbesprochen. Aber da kam noch was. Das Fahrrad musste ja die letzten 5 Kilometer nach Knittkuhl. Und neben den Oberschenkeln wurde mir auch bewusst, wie wichtig ein guter Sattel ist. Sehr bewusst.

Und so endete dann am Abend ein wunderbarer Tag in toller Gesellschaft nach 45 Kilometern. Ich werde allerdings nie wieder sagen, das ist doch nur Fahrradfahren.

Wer auf der Suche nach tollen Touren rund um Knittkuhl ist, dabei nicht allein fahren möchte, bei unserer Fahrradgruppe am Dienstag seid ihr richtig. Schließt euch an. Ihr werdet viele neue Wege und Seiten in der Umgebung rund um uns entdecken. Vielen Dank, dass ich dabei sein durfte.



In einer Eisdiele in Kaiserswerth

Gedanken zum Fahrradfahren (von Volker Peters)

Martin Luther hat einmal gesagt: „Wem das Herz voll ist, dem geht das Maul über“. Gemeint ist damit, dass jemand etwas so gut gefällt, dass er unbedingt darüber reden muss, um es auch mit anderen zu teilen. Genau dies ist der Grund, warum ich heute diesen Artikel schreibe.

Es geht um die Dienstags - Radtouren mit Thomas.

Lasst euch bitte einmal kurz darauf ein und lest meinen Bericht:

Ich fahre durch die Landschaft, die Luft riecht nach Gras, Sonne und angenehmer Abendluft, und jeder Tritt in die Pedale lässt mein Herz schneller schlagen. Das Rad summt zufrieden, während die Straße sich wie ein schmaler Lichtpfad vor mir ausbreitet. Links erstrecken sich Wiesen im späten Sonnenlicht, rechts taucht der Wald in ein dunkles Grün, als flüstert er alte Geheimnisse. Die Hügel ziehen sich langsam mal flach und manchmal ziemlich steil dahin, Baumwipfel zeichnen filigrane Muster gegen den blassen Himmel, und meine Gedanken tanzen fröhlich neben mir her. Hinter jeder Kurve wartet eine neue Überraschung auf mich. „Hier war ich doch schon mal?!“ Stimmt! Aber mit dem Auto. Und da ging es da vorne nicht weiter. Nur für Fahrräder erlaubt!
Ist das eigentlich noch Düsseldorf oder sind wir schon auf dem platten Land? Wir sind auf dem platten Land. In Düsseldorf. Hier war ich ja noch nie. Meine Güte ist das schön hier.

Das sind so in etwa meine Gedanken, seit ich mit Thomas unterwegs bin. Immer Dienstag um 17:00 Uhr beginnt für radbegeisterte Sportfreunde eine neue Runde.

Jedes Mal lässt er sich eine andere Tour einfallen. Immer wird Rücksicht genommen auf alles und jeden. Rundum Betreuung sozusagen. Ich bin seit dieser Saison dabei und hellauf begeistert. Und das wollte ich unbedingt mit euch teilen.



Auf den Höhen in Homberg



Was trainiert man eigentlich beim Karate?

Viele denken, dass das Karate Training nur auf das Kämpfen und die Selbstverteidigung ausgerichtet ist, aber es ist viel mehr als das. Es gibt auch Übungsformen, die ohne Partner ausführt werden. Dazu gehört die Kata.

Der Begriff Kata beschreibt eine feste Form vorgegebener Abläufe von Abwehr und Angriffstechniken. Diese werden in verschiedene Richtungen ausgeführt und zeigen eine Art Schatten-Kampf gegen verschiedene Gegner. Es gibt viele verschiedene Kata, die alle unterschiedliche Schwerpunkte haben.

Im Laufe der persönlichen Karate-Entwicklung lernt man immer komplexere Formen kennen. Irgendwann findet man dann aus dieser Vielfalt zu seiner favorisierten Kata. Mit dieser setzt man sich dann intensiver auseinander.

Da jede Kata viele verschiedene Kampftechniken enthält, werden diese auch einzeln oder in kürzeren Kombinationen geübt. So kann man sich besser auf sie konzentrieren und deren Ausführung verbessern. Dadurch verbessert sich dann auch die Kata. Kata und Kihon, so heißt das Techniktraining, kann man auch gut alleine trainieren. Die Umsetzung der Techniken aus der Kata mit einem Partner bezeichnet man als Bunkai.

In dieser Übungsform wird versucht, die Kata zu entschlüsseln. Dazu müssen die Partner genau erkennen, was in der Kata passiert. Wie erfolgt der Angriff? Aus welcher Richtung erfolgt er? Werde ich gestoßen, gefasst oder getreten? Was kann ich mit dieser Kata Sequenz machen? Diese Auseinandersetzung mit der Kata schult den Blick und das Gespür für Kampfsituationen. Auch das ist ein Teil des Trainings.

Das japanische Zeichen für Kata bedeutet Gussform oder Schablone und bezieht sich darauf, dass die Bewegungen einem festen Muster folgen.

形
型

Wer selbst Lust hat, Karate auszuprobieren und eine erste, einfache Kata zu lernen, ist herzlich eingeladen, ein Probetraining bei uns zu besuchen. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die Spaß an Bewegung, Kampfkunst und persönlicher Entwicklung haben. Am besten einfach den Trainer der Karate-Abteilung, Martin, ansprechen und einen Termin vereinbaren oder über das Büro Kontakt aufnehmen. Wir freuen uns über jeden, der mitmachen möchte.

Martin Nienhaus

Trimm Dich Fit – Outdoor Training im Aaper Wald

Fitness und Krafttraining sind zentrale Bestandteile eines gesunden und aktiven Lebensstils. Mit „Trimm Dich Fit – Outdoor Training im Aaper Wald“ bieten wir eine abwechslungsreiche Möglichkeit, funktionelles Training mit Bewegung an der frischen Luft und der natürlichen Umgebung des Trimm-Dich-Pfads zu verbinden.

Im Mittelpunkt stehen gezielte Trainingsreize für Muskelkraft, Kraftausdauer, allgemeine Belastbarkeit, Ausdauer- und Koordinationsübungen. Durch regelmäßige Bewegung kann die Muskulatur gestärkt, die Haltung verbessert, der Stoffwechsel angeregt, Verletzungen vorgebeugt werden. Gleichzeitig fördert das Training an der frischen Luft das körperliche Wohlbefinden und bringt neue Motivation in den Trainingsalltag.

Das Angebot eignet sich sowohl als Ergänzung zum Training im Gym als auch als eigenständige Trainingseinheit. Eingeladen sind alle ab 16 Jahren, die ihren Körper funktionell stärken und in einer kleinen, motivierenden Gruppe trainieren möchten. Start des Kurses ist am 05.10.2026, trainiert wird montags von 18:30–20 Uhr. Treffpunkt ist das Gesundheitszentrum in Knittkuhl.

Artur Streitenberger



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
Frau Schmölders
Tel. 0211/60025-579

Zweigstelle:
Blanckertzstr. 26, Ludenberg

AWO Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Düsseldorf e.V.

ANZEIGE

Benderstraße 8
40625 Düsseldorf

Quadenhofstraße 110
40625 Düsseldorf

Herzogstraße 8
40217 Düsseldorf

DISCHLEID
BESTATTUNGSHAUS

best@dischleid.de
0211 9296366





Einfühlsame Abschiede mit Herz und Tradition
– seit über 100 Jahren erfahren an Ihrer Seite.
Entdecken Sie online unseren Vorsorgeplaner, unseren
Bestattungskostenrechner und unser Gedenkportal unter:
www.dischleid.de

Trauer – einander begegnen.

Internationaler City-Cup 2026

Am 28. Februar 2026 fand der 17. Internationale City-Cup in der Rhythmischen Sportgymnastik beim SSV Düsseldorf-Knittkuhl statt. Mit insgesamt 192 Starterinnen entwickelte sich der Wettkampf zu einem der größten City-Cups der vergangenen Jahre. Gymnastinnen aus ganz Deutschland sowie internationale Teilnehmerinnen aus Armenien sorgten mit ihren eleganten, ausdrucksstarken und technisch anspruchsvollen Übungen für einen abwechslungsreichen und hochklassigen Wettkampftag.

Auch die Gymnastinnen des SSV Düsseldorf-Knittkuhl präsentierten sich vor heimischem Publikum in hervorragender Form und konnten sich zahlreiche Podestplätze sichern.

In der Altersklasse Child 8 belegte Arina Chrustel einen starken 4. Platz. Bei den Child 9 C sicherte sich Almina Winschel den 1. Platz, während Anna Smaeva mit einem denkbar knappen Rückstand von 0,9 Punkten einen hervorragenden 4. Platz erreichte.

In der Kategorie Child 10 A gewann Sofia Voloubieva die Bronzemedaille mit dem Reifen.

Besonders erfolgreich verlief der Wettkampf für unsere Pre-Juniorin. Sophia Lindenau erreichte in der Kategorie Pre-



Sophia Lindenau

Junior 12 A den 3. Platz im Mehrkampf sowie den 3. Platz mit den Keulen. Mit einer ausdrucksstarken Bandübung sicherte sie sich außerdem den 1. Platz.

Alisa Karpaitis überzeugte in der Altersklasse Pre-Junior 13 A mit drei dritten Plätzen und bestätigte damit ihre konstant starken Leistungen.



Yeva Saranchuk

Ein besonderes Ausrufezeichen setzte Yeva Saranchuk in der Kategorie Junior 15 A. Sie belegte den 2. Platz mit den Keulen und den 1. Platz mit dem Band. In einem hochklassig besetzten Teilnehmerfeld musste sie sich lediglich drei Bundeskadergymnastinnen des Deutschen Turner-Bundes – darunter die Jugend-Europa- und Jugend-Weltmeisterschaftsteilnehmerin Olivia Misterek – geschlagen geben. Mit nur 0,9 Punkten Rückstand auf das Podium verpasste Yeva nur knapp eine Medaille im Mehrkampf und belegte damit einen starken 4. Platz.

Auch eine unserer ältesten Starterinnen, Kira Frikel zeigte einen gelungenen Wettkampf. Nachdem sie in diesem Jahr in die Seniorinnenklasse aufgestiegen ist und nun gegen deutlich ältere sowie erfahrenere Gymnastinnen antritt, konnte sie sich einen hervorragenden 3. Platz mit dem Reifen sichern.

Der 17. Internationale City-Cup war erneut ein voller Erfolg und bot den zahlreichen Zuschauerinnen und Zuschauern Rhythmische Sportgymnastik auf hohem Niveau. Gleichzeitig stellte der Wettkampf eine wichtige Standortbestimmung für die bevorstehende Wettkampfsaison dar und bot insbesondere den jüngeren Gymnastinnen wertvolle Erfahrungen auf internationalem Niveau.

Ein herzlicher Dank gilt allen Trainerinnen und Trainern, Kampfrichterinnen, Helferinnen und Helfern sowie den zahlreichen Eltern, die mit ihrem großen Engagement maßgeblich zum Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen haben.

Jana Babka



Antonia Dames



Alexia Brik

Senioren

Was gab es bei den Senioren?

Mit Unterstützung der Stadt Düsseldorf und in Zusammenarbeit mit der AWO Gerresheim gab es einen Ausflug nach Essen zur Zeche Zollverein. Das Thema „Demenz“ fand ebenso mit einem Vortrag von Frau Ziegler vom Ferdinand-Heye-Haus in Gerresheim den Weg in das Vereinsheim vom SSV wie das Thema „Pflege zu Hause“ von der Alltagshilfe Seite an Seite aus Gerresheim, beides aus Sicht und mehr für die Angehörigen der Betroffenen.

Die Rheinbahn stellte ihr neues bargeldloses Bezahlsystem CALO vor.

Einen Abschluss fand der Sommer in der Eiszeit in Gerresheim und im heimischen „Knittcool“. Hier zeigte sich, dass nicht jede Wetterprognose auf unsere Ecke zutreffen muss und es weder stürmte noch regnete. Auch die Runde im „Knittcool“ ließ sich mit ein paar Telefonaten kurzfristig organisieren.
Im Oktober geht es mit einer kurzen Vorstellung bei einem längeren Waffelessen der AWO mit Frau Schmölders von der Benderstraße in Gerresheim weiter.

Am Donnerstag, dem 26. November 2026, starten wir in einer gemütlichen Runde in die Adventszeit. Wer möchte, kann auch kurze Geschichten dazu vorlesen oder vortragen,oder man kommt nur zum Zuhören und Plaudern.

2027 startet dann wie immer am letzten Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr ins neue Jahr. Wer sich vornimmt, im neuen Jahr einmal vorbeizuschauen, kann dies schon mal im November versuchen. Weiter im Angebot: Wem nach ein wenig Bewegung ist, Lust auf Gesellschaftsspiele hat oder einfach nur ein wenig nachdenken möchte, ist bei Stefanie Ambrozy, Ursel Müller oder Hilla Göbel gut aufgehoben, am ersten Dienstag sowie am zweiten und dritten Donnerstag im Monat.

Bernd Honig



Claudia von Bülow

Ich bin Claudia von Bülow und freue mich, euch mit meinem FridayFit Kurs stark ins Wochenende zu bringen! Wir trainieren jeden Freitag von 9:30 Uhr bis 10:15 Uhr gemeinsam den ganzen Körper, stärken Kraft und Ausdauer und haben dabei jede Menge Spaß.



Thorsten Hartmann

Mein Name ist Thorsten Hartmann, und ich freue mich sehr, den Badminton-Kurs leiten zu dürfen.
Für mich persönlich ist die Zeit in der Halle der perfekte Ausgleich zum beruflichen Alltag – einfach den Kopf freibekommen, den Schläger in die Hand nehmen und dem Ball hinterherjagen.

Ehrung - Horst Elschner

Eine ganz besondere Ehrung

Am 28.05.2026, einem Donnertag im Mai, waren wir besonders stolz. Unser Abteilungsleiter der Sportschützen und Mitglied im Rechts- und Ehrenausschuss Horst Elschner erhielt für sein langjähriges Engagement für unseren Verein und damit auch für den Düsseldorfer Sport die Ehrennadel der Stadt Düsseldorf. Eine Auszeichnung, die mehr als verdient ist.



Horst Elschner

Unter den Augen unseres ersten Vorsitzenden Christian Klöhn verliehen Oberbürgermeister Dr. Stephan Keller und der Vorsitzende des Stadt-Sport-Bundes Peter Schwabe die Ehrenadel im Rahmen der Ehrungen verdienter Düsseldorfer Sportler in der Leichtathletikhalle an der Arena in Stockum.



Ehrung der Stadt Düsseldorf

Horst ist mehr als 40 Jahre für unseren Verein aktiv und hatte in dieser Zeit verschiedenste Ämter inne. Seine größte Stärke dabei: sich nie wichtiger als die Sache nehmen. Horst, wir sind stolz, dich bei uns zu haben.

Christian Klöhn

Akaslan	Banu
Al Haaj Omar	Sabah
Arntz	Britta
Bampoe Addo/	Dahlke Imani
Barth	Kris
Bluhm	Anna
Cecere	Aurora
Celik	Camay
Cruz Euceda	Victoria
Cruz Eureda	Maria Cloe
Döke	Johann
Dose	Angelika
Edelmann	Brigitte
Edler	Niklas
Edler	Sarah
Edler	Vincent
Edler	Fabian
Eidenhart	Dwayne
Eisenacher	Emily
Estrella Mendoza	Abigail
Filin	Anastasia
Fischenich	Astrid
Fongern	Christian
Friederich	Lea Marleen
Friedrich	Lotta
Gehlen	Gabriele
Gerrits	Anna-Maria
Giacomelli	Brigitte
Götze	Ulrich
Gruner	Nele
Haddad	Johanna Lotte
Hanke	Till
Hashemi	Diyan
Hashemi	Reza
Hauff	Isabelle Anna
Heilig-Müller	Nicole
Helmke	Joachim
Hermens	Sarah
Heydn	Kirsten
Holst	Frederik
Holst	Jannis
Holst	Lisa
Holst	Lars
Horn	Melina
Ista	Elli Maria Luise
Jüttner	Malia
Kalayli	Melissa Ella
Kamp	Isabella
Kaufhold	Mailin
Khrebtova	Veronika
Klossek	Oskar
Köhler	Anja
Kremer	Emilia
Kremer	Eliana
Krigler	Sofia
Krüll	Martina
Mahmutoj/Kempatsi	Orfeas
Marschall	Nicole
Meister	Susanna
Merczak	Felix
Moog	Petra Regina
Müller	Heinz
Netzmann	Karin
Neubauer	Michaela
Noe	David
Peterßen	Ursula
Petko	Anna
Peuckert	Jennifer
Pliushcheva	Varvara
Puchert	Claudia
Ringhoff	Marie
Ringhoff	Fritzi
Ringhoff	Fred
Ringhoff	Stefan
Ritter	Ling
Rokitta	Elaine
Rokitta	Ilka
Ruhnau	Arthur
Sarwari	Parwez
Sarwari	Gabriel
Schallenberg	Margit
Schönrath	Andreas
Schulz	Johanna
Schwabe	Natalie
Schwabe	Luan
Sommer	Lennox
Sommer	Charlotte
Streitenberger	Artur
Trimbach	Liana
Vashchuck	Viktoriia
Winterkorn	Martin
Wirtz	Carl
Yogasuntharam	Jaden Aditya
Zagidalina	Rosalia
Ziefer	Andreas
Zündorf	Lisa
Zündorf	David

Zum Stichtag 07.09.26 hatte der Verein 1332 Mitglieder

- KIS/Künstler im Sportverein 08.11.26 15 Uhr Kaspertheater und 09.11.26 18 Uhr Comedy
- 4. Magic Moments am 06.03.27
- Ordentliche Mitgliederversammlung am 12.03.27

- Halloween am 31.10.26 ab 16 Uhr
- Weihnachtsbasar am 21.11.26 von 15 - 19 Uhr

- Martinsumzug am 12.11.26

- Autorenlesung Barbara Ming am 14.10.26 18 Uhr
- Autorenlesung Ulrich Pohl am 28.10.26 18 Uhr
- Konzert „Sterne in der Winternacht“ am 25.11.26
- Weihnachtsliederfest und Adventsbasar am 05.12.26

Der SSV Knittkuhl und die Boogie-Hoppers präsentieren:

4. Magic Moments

...ein Tanz-Event
im Stil der 50er und 60er



Anmeldungen ab dem 02.11.2026 möglich

Live: The Solid Studs

Line Dance Queen Ulrike



Samstag, 06. März 2027
Turnhalle der GGS Knittkuhl
Am Mergelsberg 1
40629 Düsseldorf

18:30 Uhr Einlass
19:30 Uhr Line Dance Workshop
ab 20:00 Uhr The Solid Studs
Eintritt: €15.00
(inkl. €2.00 Verzehrgutschein)
Verbindliche Anmeldung erbeten an:
Volker Bartels
Email: vbartels@t-online.de

Pausenprogramm: Volkmar Hess



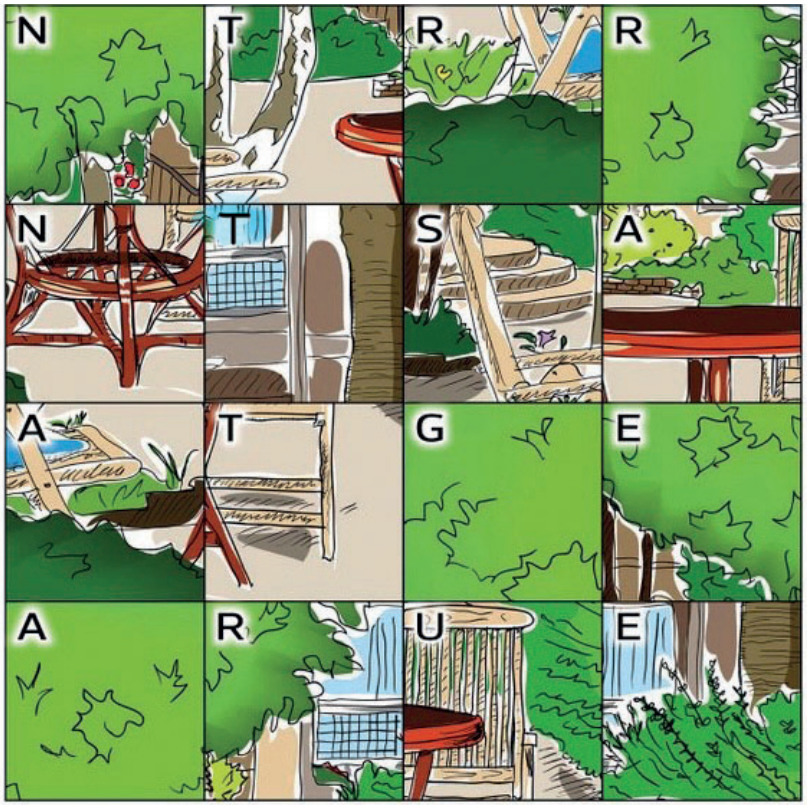
Mit Unterstützung durch Internationales Phono + Radio - Museum Dormagen am Rhein

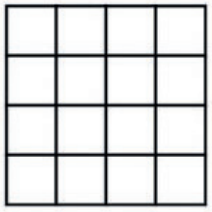
Auflösung zum Krimirätsel aus Heft 1/26

Das Gift war in den Eiswürfeln und der „Mörder“ hat sein Getränk schneller getrunken, bevor die Eiswürfel geschmolzen sind.

Neues Rätsel - Fotopuzzle

Ordnet die einzelnen Bildteile in der richtigen Reihenfolge.
Beginnend links oben ergibt sich Zeile für Zeile das Lösungswort.





Lösungswort:

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _



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

Anzeige

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

Madlen Mroseck
Schriftleiterin
☎ 0151 / 51195131

Susanne Babka
Vereinssportlehrerin
✉ s.babka@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 37

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

Mitgliederverwaltung
✉ mitgliederverwaltung@ssv-knittkuhl.de

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

Freizeit- und Fitnesssport / Gymnastik

	siehe Trainingsorte ↓		
Montag			
Fitnesszirkel (Kraftsport)	19:00 - 22:00	T	Thomas Rubbert
Fullbody (Kraftsport)	19:00 - 20:00	Z	Mara Becker
Dienstag			
StartUp Bauch-Beine-Po	10:00 - 11:00	Z	Ursel Müller
Wandern, jeden 1. Dienstag im Monat (siehe Aushang)	13:30	V	Stefanie Ambrozy
Stretching	19:00 - 19:45	Z	Silke Arnhold
Mittwoch			
Fullbody (Kraftsport)	19:15 - 20:15	T	Mara Becker
Body-Fit	19:00 - 20:00	Z	Sabine Johannknecht
Donnerstag			
Walking (Schwungringe)	09:00 - 11:00	Z	Heike Nack
2. Donnerstag im Monat Spiele-Nachmittag für Erw.	14:30 - 18:00	V	Ursel Müller
3. Donnerstag im Monat Gedächnistraining	15:00 - 16:30	V	Hilla Göbel
Seniorentreff, letzter Donnerstag im Monat	15:00 - 18:00	V	Bernd Honig
Fitnesszirkel (Kraftsport)	19:00 - 22:00	Z	Heinz Wallraf
Freitag			
Fullbody (Kraftsport)	09:30 - 10:15	Z	Claudia von Bülow
Boule	15:00 - 17:00	Z	Volker Peters

Tischtennis

Dienstag			
Erwachsene	19:30 – 22:00	T	Bernd Schaller
Donnerstag			
Erwachsene	19:30 – 22:00	T	Bernd Schaller

Badminton

Freitag			
Freizeit und Hobby für jedermann (ab 16 Jahre)	18:00 - 20.00	2	Anja Lohmeyer
Freitag			
Jugendliche / Erwachsene / Familien	19:00 - 21:00	T	Thorsten Hartmann

Sportschützen

Dienstag nach Absprache Luftgewehrschießen	19:00 - 22:00	7	Jan Roettig
Sonntag nach Absprache Kleinkaliberschießen	10:00 - 13:00	6	Christian Fischer/Ursel Müller

Karate-Do

		siehe Trainingsorte ↓	
Montag			
Fortgeschrittene	19:00 - 21:00	G	Martin Nienhaus
Mittwoch			
Fortgeschrittene	19:00 - 21:00	G	Martin Nienhaus
Qi Gong online	18:00 - 19:00		Urte Salzer

Tanz

Dienstag			
Linedance*	19:30 - 21:00	V	Alice Gambalat
Linedance*	18:00 - 19:30	V	Alice Gambalat
Mittwoch			
Boogie Woogie Gruppe 1	18.30 - 20:00	V	Volker Bartels
Boogie Woogie Gruppe 2	19:30 - 21:30	V	Volker Bartels
Donnerstag			
Linedance Anfängerkurs	18:00 - 19:00	V	Alice Gambalat
Linedance*	19:00 - 20:00	V	Alice Gambalat
Linedance*	20:00 - 21:00	V	Alice Gambalat

Ballspiele

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

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

Freizeit- und Fitnesssport / Gymnastik

		siehe Trainingsorte ↓	
Mittwoch			
Spielgruppe ab ca. 1,5 Jahren	09:00 - 10:15	Z	Birgit Schramm

Tischtennis

Dienstag			
Kinder 8-12 Jahre	18:00 - 19:30	T	Andrea Döring

Turnen

Montag			
Eltern-Kind-/ Vorschulturnen bis 4 Jahre	16:30 - 17:30	G	Jolina Wolniewitz
Turnen, Spiele ab 6 J. (ohne Eltern)	16:30 - 17:30	T	Heike Nack
Mittwoch			
Gerätturnen allgemein & Fördergruppe ab 6 Jahre	16:30 - 18:15	T	Claudia Krause
Eltern-Kind-Turnen, 3-5 Jahre	16:45 - 17:45	G	Sabrina Bergenthal - Reese
Donnerstag			
~~Eltern-Kind-/~ Vorschulturnen 3 - 5 Jahre	16:30 - 18:00	T	Jolina Wolniewitz
Freitag			
Geschwisterturnen für Kinder bis 6 Jahre	15:30 - 16:30	T	Claudia von Bülow
Gerätturnen Leistungsgruppe	16:30 - 19:00	T	M. Heinemann

Rhythmische Sportgymnastik

Freitag			
Tanz, Ballett, RSG ca. 5-7 Jahre	16:00 - 18:00	8	K.Freger
Rhythm.Sportgymn. / Nachwuchs / TS+TF Gruppen	17:30 - 19:30	8	Sina Tarhuni
Samstag			
Talentsichtungsgruppe RSG ab 8 Jahre	10:00 - 12:00	8	Diana Nemirowski
Allgemeine Gruppe Rhythmische Sportgymnastik	12:00 - 15:00	8	Diana Nemirowski

Leistungsgruppe
gesonderter Trainingsplan

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	Sebastian Reutersberg

Dienstag

Softhockey 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

Freitag

Kinder ab ca. 6 Jahre		19:00 - 21:00	T	Thorsten Hartmann

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	Alkohim, Babka

Sonntag

verschiedene Kurse	**auf Anfrage**	09:00 - 13.30	A	Babka

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** Kurse je 45 Min.	ab	17:45 - 20:45	C	Johannknecht/Babka
Streching/Pilates Grundlagen online		19:00 - 20:00		Claudia Kalupke

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
Rehasport im Sitzen		10:15 - 11:00	Z	Silke Arnhold
Rehasport Orthop.		11:00 - 12:00	Z	Silke Arnhold
Rehasport innere Erkrankungen		12:00 - 13:00	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

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	Babka
Yoga		10:30 - 11:30	Z	Connie Missler
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 Schultersbusch 3 Tel.: 0211 / 20 92 71 38
mail: zentrum@ssv-knittkuhl.de
Mo. 11:00 - 13:00 Uhr
Do. 14:30 - 16:30 Uhr

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: DUSSDEDDXXX
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
41.Jahrgang Ausgabe Oktober 2026

Der nächste Sport-Report (01/2027)
erscheint März 2027
Redaktionsschluss ist der 31.01.2027

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

Adressenaufkleber

Grafentaler APOTHEKE

Grafentaler-Apotheke:
Grafenberger Allee 302 — 40237 Düsseldorf
T: 0211 23 04 00 80 — **E:** info@grafentaler.de

1908

Grafenberger Apotheke.

Grafenberger-Apotheke:
Grafenberger Allee 409 — 40235 Düsseldorf
T: 0211 66 22 34 — **E:** info@grafapo.de

Sie bestellen —
wir liefern!