

4	CORONA ZUM TROTZ, WIR SIND DA!
32	SO BEKANNT WIE FUSSBALL

MIT SCHWIMMFLÜGELN INS BAD	16
REHABILITATIONSSPORT NACH CORONAINFEKTION	51
IMMER SICHER UNTERWEGS	26

SPILL!

DAS MAGAZIN DES TPSK 1925 e. V.

Ausgabe 01– Jg. 2022

**Dein
Sport.
Dein
Verein.**

27 Sportarten in
einem Verein.



Schutzgebühr 2 Euro



BECKMANNs

Café • Restaurant • Terrasse

Essen • Trinken • Feiern

Sonntags-Brunch
Biergarten mit Terrasse
Privatfeiern für jeden Anlass
Firmenfeiern

Freimersdorfer Weg 4 • 50829 Köln • Tel. 0221 / 500 78 17

kontakt@beckmanns.koeln

beckmanns.koeln

Sanus® -Gesundheitsstuhl

Eine der Hauptursachen für Rückenprobleme und Bandscheibenvorfälle der unteren Lendenwirbelsäule sind Verkürzungen der Hüftbeugemuskulatur infolge einer krummen Sitzhaltung oder zu niedriger Sitzposition.

Der Sanus®-Gesundheitsstuhl, entwickelt von Designern in Zusammenarbeit mit Medizinern und getestet von Erzieherinnen und Erziehern, bietet die ideale Prophylaxe gegen Deformationen der Wirbelsäule oder Bandscheiben. Der Sanus-Gesundheitsstuhl® erlaubt mit seiner ergonomischen Rundlehne sowie einer Reihe unterschiedlicher Sitzhöhen die ständige Veränderung der Sitzposition und fördert somit Aktivität und Dynamik und hält Ihren Rücken fit.

Musterstuhl anfordern!
Wir beraten Sie gerne!
Rufen Sie an oder
schreiben Sie uns ein Mail.
0221-50 60 99-0

info@bungarten.com
www.bungarten-shop.de

MOBIL • GESUND • SITZEN

Beugt Rückenschmerzen vor!



Rückenlehne stufenlos höhenverstellbar mit praktischem Feststellknopf

Praktischer Rundring für einfaches & schnelles Verstellen der Sitzhöhe

Lehne kantenlos, ergonomisch geformt, schmiegt sich dem Körper optimal in jeder Position an, aus dem Sitzen heraus vollkommen schwenkbar (360°)

Bezüge dank Reißverschluss leicht austauschbar.
In 12 Farben lieferbar!

Sitzhöhen von 36 bis 89 cm möglich.

Rückenlehne **nicht** höhenverstellbar
€ 329,50

Rückenlehne höhenverstellbar
€ 359,80

Sanus Gesundheitsstuhl:

Geschützt durch EU-Designregistrierungen, EM 001259980-0001 und -0002 / Protected by EU design registrations, EM 001259980-0001 and -0002

Inhalt



16

Bald nur noch mit Schwimmflügeln ins Schwimmbad?

Immer häufiger berichten die Medien von Badeunfällen.



22

Wasserspringen der extremen Art:

High Diving, auch Klippenspringer genannt.



27

Interview

Mit Kampfkunsttrainier für Modern Farang Mu Sul Daniel Derichsweiler

04 Corona zum Trotz, wir sind da!

Vorwort von Hartmut Lamping

05 Internes

Wir nehmen Abschied

06 Kurzinfos

Besondere Erfolgsgeschichten aus dem Verein

08 TPSK Gelände

aus der Luft

10 News aus den Abteilungen

- 10 Das Ziel im Fokus
- 12 Spaß und Förderung im Westen
- 14 Hisst die Segel!
- 15 Schmerzen im Alter?
- 16 Bald nur noch mit Schwimmflügeln ins Schwimmbad
- 20 Wir machen unser faires Spiel
- 22 Wasserspringen extrem
- 24 Beachen. Feiern. Entspannen.
- 26 Immer sicher unterwegs!
- 27 Kampfkunst des modernen Kriegers
- 30 Das Rückschlagspiel mit kleinem Ball
- 31 Zu Wasser, zu Land, mit Rad
- 32 Vom Skaterhockey über Floorball bis Roller Derby
- 34 Die kleine Trommel
- 38 Tennis ist unsere Leidenschaft
- 40 Wir sitzen alle in einem Boot
- 44 TPSK Rehasport
- 45 Ein traditionelles Ziel erreichen

25 Kontakte

TPSK Kontaktdaten / Ansprechpartner aus den TPSK Abteilungen und Sparten

36 Sport, Spiel, Spaß

Impressionen vom TPSK Sportparkfest 2019

48 Mitglied werden

Am Anfang steht der Aufnahmeantrag

50 Impressum

51 Rehabilitationssport

nach Coronainfektion



Vorwort



Corona zum Trotz, wir sind da!

Liebe Leserinnen und Leser,
es ist bereits etwas länger her, dass Sie von uns gehört haben.

Ja, die Corona-Pandemie hat uns, wie anderen Sportvereinen auch, in den vergangenen Monaten schwer zu schaffen gemacht und viel Motivation, Einsatz und Ideen abverlangt. Der **TPSK 1925 e.V.** ist wieder da, in fast alter Mitgliederstärke und mit frischem Schwung!

Obwohl, genau gesagt, eigentlich waren wir nie weg: Unsere Geschäftsstelle war ununterbrochen besetzt, der Kontakt zu unseren Mitgliedern war nie unterbrochen. Geschäftsführer **Jürgen Koschig** informierte die Leiter der über 25 Abteilungen direkt und ließ auch über unsere Homepage regelmäßig den Sachstand der aktuell bestehenden Vorschriften und Einschränkungen von Sportverbänden, Land und Kommune verbreiten. Unsere Anlage wurde gepflegt und alle notwendigen, geplanten und durchführbaren Bau- und Reparaturmaßnahmen angegangen bzw. fortgeführt. Unter Einhaltung der jeweils vorgeschriebenen Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen haben wir - vorwiegend auf unserer Sportanlage in Bocklemünd - Sport im Notbetrieb, beschränkt auf zugelassene einzelne Sparten und mit begrenzter Teilnehmerzahl durchgeführt.

Unsere Allround-Trainerin im Gesundheits- und Fitnesssport,

Natalie Kienle, hatte für unsere Mitglieder in den Kursen und für alle anderen, die mitmachen wollten, wöchentlich von ihr produzierte Videosequenzen aus ihrem Bereich angeboten, die dann von Doris in der Geschäftsstelle verbreitet und von den Teilnehmern zahlreich und dankbar angenommen wurden. Weil der weit überwiegende Teil unserer Mitglieder uns treu geblieben ist und es uns durch die Erfüllung ihrer Beitragspflicht trotz monatelanger Einschränkung des Sportbetriebs ermöglicht hat, konnten wir in den vergangenen Monaten einen Großteil unserer Trainer und Übungsleiter während der Pandemie durchgehend weiterbezahlen.

Auch viele ehrenamtlich tätige Mitarbeiter erfüllten ihre Aufgaben trotz der erheblichen Beschränkungen weiterhin. Für eine schnelle Wiederaufnahme des Spielbetriebes nach dem Lockdown waren beides sehr wichtige Voraussetzungen. Auch an dieser Stelle möchte ich mich dafür bei unseren Mitgliedern und Helfern sehr, sehr herzlich bedanken!

Das ist keineswegs selbstverständlich und hat uns positiv überrascht und sehr erfreut!

Wir hoffen, dass wir auch künftig auf Sie zählen können und werden nicht nur deshalb versuchen, uns weiterhin mit

einem interessanten, vielfältigen Sportangebot und (wenn wieder möglich) einem außergewöhnlichem Sommer-Stadionfest bei Ihnen zu revanchieren.

In der „stillen Zeit“ war uns auch verwehrt, unsere jährliche, in der Regel im März oder April stattfindende Delegiertenversammlung (Jahreshauptversammlung) mit ca. 100 Wahlberechtigten durchzuführen. Nach einer damals 3-jährigen Amtszeit stand im März 2020 nicht nur der gesamte Vorstand turnusgemäß zur Neuwahl an. Auf der Tagesordnung stand auch der Punkt „Satzungsänderung“! Im letzten Jahr wollten wir unseren Mitgliedern eine grundüberholte und aktualisierte Satzung, die in den Monaten zuvor mit Unterstützung eines Fachanwalts bearbeitet worden war, zur Abstimmung vorlegen. Alles war nicht möglich! Ich gehe davon aus, dass wir beim Erscheinen dieses Heftes inzwischen alles ordnungsgemäß nachholen konnten. Zumindest hat unsere bestehende Satzung dafür gesorgt, dass wir wegen des Ablaufes der Amtsperiode keine führungslose Zeit überbrücken mussten. Sie enthält nämlich einen Paragraphen, nach dem in schwierigen Zeiten Vorstandsmitglieder auch nach Ablauf ihrer Wahlperiode ihr Amt so

Eure Fragen und Anregungen bitte an:
redaktion@tpsk.koeln

lange weiterzuführen haben, bis erfolgreiche Neuwahlen durchgeführt werden konnten. Und daran haben sich alle gehalten!
Wir starten also in allen Bereichen neu durch und laden Sie deshalb sehr herzlich ein, sich bei einem Besuch unseres tagsüber frei zugänglichen Sportparks, allein oder mit der ganzen Familie, einen Eindruck von dem Freizeitwert dieser Anlage zu verschaffen!

Ein Blick in dieses Heft (Ansprechpartner der Abteilungen) bzw. auf unsere Homepage (www.tpsk.koeln) oder ein Anruf in der Geschäftsstelle in unserem Stadion (Tel 0221 7390677, geöffnet Mo. - Fr. 08:00 bis 12:00 Uhr, Do bis 17:30 Uhr, Mail info@tpsk.koeln) hilft Ihnen außerdem, vielleicht bereits im Vorfeld einen Einblick über unser großes Sportangebot und dessen Nutzungsmöglichkeiten zu erhalten.

Ich wünsche Ihnen außerdem wieder viel Spaß bei Ihrem Sport sowie beim Lesen dieses Heftes.
Bleiben Sie weiterhin gesund!

Hartmut Lamping
(Ehrenvorsitzender TPSK 1925 e.V.)

Internes

Nachrufe

An dieser Stelle möchten wir an verdiente, langjährige Ehrenmitglieder und ehrenamtlich tätige Mitarbeiter des Vereins erinnern, die uns vor nicht langer Zeit verlassen haben:

Peter Sommnitz,

Er ist am 1. Oktober 2019 im Alter von 80 Jahren verstorben.

Peter war nicht nur aktiver Sportler, sondern seit 1999 bis zu seinem Ableben am 1. Oktober 2019 sehr engagierter Schatzmeister im Hauptvorstand. Er hat seine Funktion im Verein voll gelebt!

Heinz Hubert Feith

wurde am 11.12.1943 geboren und ist am 11.12.2019 verstorben.

Heinz Feith ist 1962 in den Verein eingetreten, 57 Jahre bekleidete er in unserer großen Schwimmabteilung bis hin zu internationalen Einsätzen Funktionen als Schwimm- und Veranstaltungswart und engagierte sich darüber hinaus im Vorstand der Abteilung.

1999 wurde er mit der Ehrenurkunde der Stadt Köln ausgezeichnet, 1986 erhielt er die Silberne und 2007 die Goldene Ehrennadel des Landesschwimmverbandes.

Gitta Dresen

Trägerin des Bundesverdienstkreuzes

Sie wurde am 13.11.1929 geboren und ist am 27.07.2017 verstorben.

Gitta war für ein halbes Jahrhundert und in ihrer Sportart über die Grenzen Kölns hinaus als Abteilungsleiterin Tischtennis des TPSK bekannt. Ihr Wirken galt vorrangig der sportlichen Förderung der Jugend.

Das wurde letztendlich durch die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes anerkannt. Sie selbst betätigte sich - zeitweise in hohen Ligen - bis kurz vor ihrem Ableben in ihrer Sportart aktiv in der Damenn Mannschaft ihrer Abteilung.

Univ.-Prof mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Dr. Wildor Hollmann

Geboren am 30.01.1925, verstorben 13.05.2021

Träger des „Großes Verdienstkreuzes zum Verdienstorden“ sowie des „Schulterbandes zum Großen Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland“.

Wildor Hollmann trat am 01.03.1957 dem Verein - damals „Postsportverein Köln e.V.“ bei und spielte dort sehr erfolgreich Tischtennis. Im Laufe der Jahre erhielt er alle Ehrungen des Vereins.

Wir werden sie alle noch lange in Erinnerung behalten.

Hartmut Lamping
Ehrenvorsitzender des TPSK 1925 e.V.

Kurzinfos aus dem Verein

Vor Corona!



Sonne & gute Laune

SPORTPARKFEST

Viele Abteilungen boten einen Einblick in ihren Sport. Großer Andrang herrschte auf dem neuen Kunstrasenplatz, wo das Kinder-Bewegungsabzeichen des Landessportbundes NRW und das Deutsche Sportabzeichen erworben werden konnte.



Meisterschaft

FLOORBALL

Münster: Die U11 Spielgemeinschaft der TPSK/Steinfurt sichert sich vorzeitig den Gewinn der Meisterschaft 2019/2020 in der Verbandsliga NRW. Floorball ist ein schneller Mannschaftssport mit dem Ziel, einen kleinen Ball mit Hilfe eines Schlägers in das gegnerische Tor zu spielen.



DMS 2020

SCHWIMMEN

DMS-J-Mannschaft erreichte beim NRW-Finale den 1. Platz.



Sozial Media

NETZWERK

Der TPSK ist mit 7 Auftritten bei Instagram vertreten



Förderung

FUSSBALL

Der Fußball-Abteilung ist die Förderung der Jugendarbeit ein wichtiges Anliegen. So spielen zahlreiche Mannschaften inzwischen in den Sonderliegen.



Bundesliga

ROLLER DERBY

Die „Graveyard Queens“
schlossen die Spielsaison in
der 2. Bundesliga mit dem 2.
Platz ab.



Hoch hinaus

TURMSPRINGEN

5 TPSK-Aktive wurden in den
High-Diver Landeskader des
SV NRW aufgenommen.

Neu beim TPSK

RÜCKEN-YOGA

Anspannung, Stress, stundenlanges Sitzen und einseitige Bewegung gehören leider zu unserem Alltag. Dadurch kommt es zu Fehlhaltungen, Rückenproblemen und Schmerzen.

Bist Du auf der Suche nach
hochwirksamen und einfachen
Übungen? Dann bist
Du hier genau richtig!

Beim Rücken-Yoga übst Du
gezielt Yogaübungen für
Deinen ganzen Körper. In
diesem Kurs kräftigen und
mobilisieren wir den Rücken.
Dadurch werden die Stabilität
und Flexibilität Deines
Rückens aber auch von
dessen Gegenspieler, dem
Bauch gestärkt. Gleichzeitig
verbesserst Du Deine ganze
Aufrichtung. Durch das
achtsame Üben reduzierst
Du Deine Beschwerden. Die

Rücken-Yoga:
Dienstags 17.00 - 17.55 Uhr

Hatha-Yoga:
Dienstags 18:00 – 18:55 Uhr
Grundschule
Vogelsanger Str. 453

Yvonne Castillo
Yogalehrerin (550 Std IYGG)
Osteopathin, Präventologin

Anmeldung bei der
Vereinsgeschäftsstelle:
Tel.: 0221/7390677 oder
Mail: info@tpsk.koeln

Verbindung von Atmung
und Bewegung trägt
Dich im Unterricht und
so kommt Dein Geist zur
Ruhe. Die Stunde endet
mit einer tollen Entspannungsphase.

HATHA-YOGA

Yoga ist für alle da!

Du musst nicht besonders
flexibel oder geschmeidig
sein, um Yoga zu üben. Jeder
kann Yoga üben.

Dieser Kurs ist für Anfänger
und alle, die ihre Basis stärken
wollen.

In dieser Stunde verbinden
wir die kräftigenden, etwas
länger gehaltenen Positionen
mit sanften, entspannenden
Yoga-Übungen.

Du lernst auf sanfte Weise
die Grundlagen des Yogas
kennen.

In meinen Unterricht bringe
ich mein erlerntes Wissen
als Osteopathin und Präventologin
ein und kann so auf
meine Teilnehmer besser
eingehen. Die Spiraldynamik
spielt im Unterricht eine
große Rolle.

Was sind Eure Erfolge im Verein?

Für jede „SPILL!“-Ausgabe
sammeln wir die
Erfolgsnachrichten
aus Euren Abteilungen.

Bild und Info bitte an:
redaktion@tpsk.koeln

Neuer Vorstand

Die Mitgliederversammlung hat am 28.08.2021
einen neuen Vorstand gewählt:

Hartmut Lamping	Ehrenvorsitzender
Hans-Jürgen Koschig	Vorsitzender
Dr. Ralf Oetker	stv. Vorsitzender + RL. Finanzangelegenheiten
Hans Klemens Eßmann	stv. Vorsitzender + RL. Bau u. Technik
Wolfgang Schorn	RL. Kassenangelegenheiten
Dr. Olaf Lottner	RL. Sport
Dr. Anke Raabe-Oetker	RL. Behinderten-Gesundheitssport einschl. Kurse
Ingo Hermbusche	RL. Jugendsport

TPSK Gelände

Aktuelle Infos zur Nutzung des
Fitness-Parcours: 0221 7390 677



Outdoor Fitnessparcours



Beachpark-Cologne



Alle Luftaufnahmen: Henrik Heitmann

Der Sportpark

Tennisplätze



Kunstrasenplatz



TPSK Bogenschiessen

Das Ziel im Fokus

Intuitives Bogenschießen ist eine der am schnellsten wachsenden Trendsportarten in Deutschland.



Bogenparcour

Seit 2011 bietet der TPSK intuitives Bogenschießen in seiner Bogensportabteilung an.

Die Abteilung besteht aus einer bunt gemischten Truppe, bei der der Spaß am Bogensport im Vordergrund steht. Unsere Bogenschützen sind immer offen für alle Interessierten, es herrscht durchweg eine lockere, freundliche und undogmatische Atmosphäre.

Fernab vom städtischen Straßenlärm bietet ein bewaldetes Teilgebiet des Vereinsgeländes eine angenehme und natürliche Umgebung, um die Schießkunst zu erlernen und zu festigen.

Intuitives Bogenschießen ist eine der am schnellsten wachsenden Trendsportarten in Deutschland. Im Gegensatz zum sogenannten „System-schießen“, das man beispielsweise von den olympischen Spielen kennt, werden beim intuitiven Bogenschießen keinerlei technische Hilfsmittel eingesetzt. Insbesondere wird ohne Visier oder andere Zielhilfen geschossen. Der Schütze fokussiert mit beiden Augen sein Ziel und überlässt alles weitere seiner Intuition.

Ein herrlicher Sport um dem Alltagsstress entgegen zu wirken. Neben Konzentration werden ebenfalls Körperspannung und räumliches Vorstellungsver-

mögen trainiert und unterstützt somit Gesundheit und die geistige Fitness.

Für Interessierte bietet die Abteilung ein unverbindliches und kostenfreies Probetraining an, welches per Kontaktformular unter bogenschiessen.tpsk.koeln angefragt werden kann. Teilnehmen können Erwachsene oder Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren, allerdings nur in Begleitung eines erziehungsberechtigten Erwachsenen. Alle Neueinsteiger erhalten eine ausführliche Einweisung durch erfahrene TPSK-Schützen.

Für den passenden Einstieg steht ein umfangreiches Sortiment an Bögen und Equipment zu Verfügung, welches für die ersten Erfahrungen und spätere Auswahl eigener Ausrüstung dient.

Weitere Informationen zum Thema findet Ihr auf der Internetseite www.abenteuer-lernen.net unter dem Reiter "Bogenübung".



Die Bogensport-Abteilung des TPSK bietet ebenfalls "Intuitives Bogenschiessen" an. Geübt wird unter freiem Himmel im Bogenparcours im TPSK-Sportpark. Infos zu Übungszeiten bei:

TPSK BOGENSPORT
Andreas Schmeiler
0151-54616439
andreas@schmeiler.de
www.bogenschiessen.tpsk.koeln



**Lockere Atmosphäre
bei einem Lagerfeuer**

Die Abteilung ist bei keinem regulären Wettbewerbsbetrieb angemeldet, allerdings nehmen regelmäßig Delegationen der Bogensport-Abteilungen an Turnieren teil.

Die Bogensportabteilung freut sich immer über interessierte Menschen von jung bis alt, wir freuen uns auf Ihren Besuch!



INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

Bogensportmaterial, Fortbildungen, Bogenbau...

- Achtsamkeit erhöhen • Fachwissen verbessern
- Ressourcen nutzen • Neue Perspektiven gewinnen



www.abenteuer-lernen.net

Haus Rath | Neben dem Golfplatz • 50859 Köln | Widdersdorf • Tel: + (49) 221 - 30 16 70 65 • info@abenteuer-lernen.net

Spaß und Förderung im Westen

Das Angebot der TPSK Fußballabteilung reicht vom Fußballkindergarten über den Grundlagen- und Aufbaubereich, bis hin zum Leistungs- und AH-Bereich (Alte Herren).

Die TPSK Fußballabteilung ist mit inzwischen ca. 400 Mitgliedern die zweitgrößte Abteilung des TPSK 1925 e.V..

Sie bietet ein breites Angebot für Jung bis Alt. Die Ausbildung in der Fußballabteilung steht, gemäß des Vereinsnemens, besonders für **Technik, Persönlichkeit, Schnelligkeit** und **Kopf**, kurz gefasst TPSK. Die Abteilung ermöglicht es Kindern ab dem 3. Lebensjahr Fußballluft zu schnupern und so erste Erfahrungen mit der beliebten Sportart zu machen. Im Vordergrund der sogenannten „Little Friends“ steht Spaß, allgemeine Bewegung und Teamfähigkeit. Ab und an wird auch mal ein Freundschaftsspiel organisiert, anstatt einer Trainingseinheit.

Für Kinder und Jugendliche, die mit Spaß und Ehrgeiz dabei bleiben, bietet der Grundlagenbereich der Fußballabteilung genau die richtige Lösung. Bei zweimal wöchentlichem Training und Spielbetrieb, bleiben die Kinder mit Freude dabei. Im Fokus steht die persönliche Entwicklung jedes Kindes. Der Grundlagenbereich ist unterteilt in F- und E- Jugend (kurz U8 bis U11).

Der Aufbaubereich spricht besonders die Jugendlichen an, die mit leistungsorientiertem Gedanken an den Sport herangehen. Die D- und C- Jugend (U12 bis U15) hat höchste Priorität. Die jungen Jahrgänge werden auf den Leistungsbereich vorbereitet.

Im Leistungsbereich steht neben dem Spaß, der Leistung, die Trainingsbeteiligung im Vordergrund. Mit 2-3-mal wöchentlichem Training, sowie wöchentlichem Spielbetrieb, werden taktische Elemente und individuelle Förderung immer wichtiger, um den Verbleib oder sogar einen Aufstieg in der Liga zu erreichen.

PSD Bank Junior Cup 2018

Im Juli des Jahres 2018 fand mit Unterstützung der 1. „PSD-Bank-Junior-Cup“, dank unseres Hauptsponsors PSD Bank West, in unserem herrlichen Sportpark am Freimersdorfer Weg statt. Zahlreiche Mannschaften mit ihren Talenten sicherten sich nach einem schönen und kämpferischen Turnier tolle Preise. Spieler, Eltern und Trainer zeigten sich nach dem Turnier sehr zufrieden, so auch unser stellvertretender Abteilungsleiter

Pino Marcone: „Das Turnier war ein großartiger Erfolg! Viel Lob gab es auch von Spielern, Eltern, sowie Trainern. Wir hoffen sehr, dass wir im nächsten Jahr den 2. PSD Bank-Junior-Cup ausrichten können.“

TPSK Fußballkindergarten

Unser Fußballkindergarten ersetzt heute das freie Spiel, das die vorhergehenden Generationen noch täglich auf der Straße, im Hof oder im Park nebenan betrieben.

Die Kindergarten-Kicker lernen eine Vielfalt von motorischen Grundfähigkeiten, sich in eine Gruppe zu integrieren und die grundlegendsten Eigenschaften von Raum und Zeit zu erkennen.

Die Übungsstunde oder auch „Training“ genannt, ist eine vielseitige Beweglichkeitsschulung mit zahlreichen Spielformen auf kleinen, überschaubaren Feldern und vielen Ballberührungen mit verschiedenen Ballgrößen.



PSD Bank Junior-Cup

Der PSD-Bank-Junior-Cup konnte mit großzügiger Unterstützung der PSD Bank als Turnier in vier Altersklassen durchgeführt werden.

Durch die hervorragende Turnierorganisation, unter der Leitung von Mario Bentivoglio und Pino Marcone, wurde das Turnier mustergültig durchgeführt. Auf der Sportanlage gab es zu keiner Zeit ein Verkehrschaos. Für das leibliche Wohl war ausreichend gesorgt.

In allen Altersklassen durften sich alle Mannschaftsmitglieder der Teams von Platz 1-3 über Medaillen und Urkunden freuen.



Im Sommerlook der Ehrenvorsitzende des TPSK Hartmut Lamping, sowie der Geschäftsführer der Fußballabteilung bei der Vergabe der Medaillen

TPSK Segeln



Yachthafen Ophoven
„Kiel Cruiser“

Hisst die Segel! Ahoi!

Immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel für Wassersportfans. Segeln an der Deutsch-Belgischen Grenze in Ophoven.



Seit 1979 begeistert die Segelabteilung des TPSK alle Bootsfreunde. Das Segelboot der Abteilung, ein „Kiel Cruiser“, liegt im Hafen De Spanjerd, im 100km entfernten Ophoven an der Maas.

Für die Sportler bietet die Abteilung Übernachtungsmöglichkeiten auf dem Campingplatz „De Spanjerd“ in Ophoven, um tägliche Anreisen zu vermeiden. Dafür steht das frisch renovierte Seglerheim zu Verfügung. Während des Trainings wird nicht nur praktisch trainiert, sondern auch theoretisch, um Techniken besser einzustudieren. Ein Wassersportparadies für alle Freunde des nassen Elements. Das Haus ist mit Toilette und einer kleinen Küche ausgestattet und damit auch für Selbstverpfleger gut geeignet.

Nach der Renovierung des Seglerheims ist die Übernachtung mit mehreren Personen (2 Schlafzimmer + großes Grundstück zum Zelten) wieder gegeben.

Schmerzen im Alter? Nicht mit uns!

Bewegung wird im Alter immer schwerer, aber auch wichtiger. Durch gezielte Übungen der Muskulatur, fördern wir die Beweglichkeit, welche zu weniger Beschwerden im Alltag unserer Teilnehmer führen.

Doch was genau bieten wir eigentlich? Wir bieten unter Anleitung einer qualifizierten Übungsleiterin eine individuelle Rückenschule an (Koordinations- und Bewegungsübungen, Entspannung und Körperwahrnehmung bei entsprechender Musik). Wir kräftigen unsere Muskulatur und fördern unsere Beweglichkeit. Übungen, die jedem im Alltag zu Gute kommen.

„

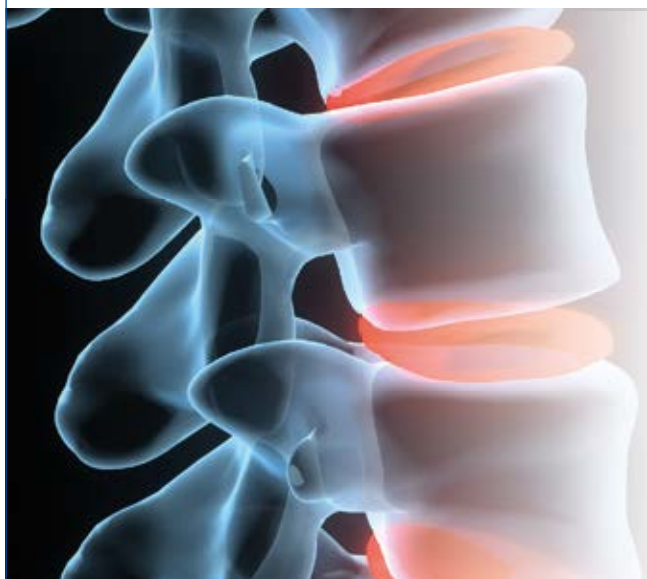
Mit Musik fällt
alles leichter
und es macht
mehr Spaß!

Wir fördern soziale Kontakte und haben Freude daran, gemeinsam etwas für unser Wohlbefinden zu tun. Es kann jeder mitmachen. Bei uns gibt es keinen Leistungsdruck, keiner wird überfordert.

Unsere Übungszeit ist
montags von 10:00 – 11:30 Uhr
im großen Forum der Alten
Feuerwache, Melchiorstraße,
Nähe Ebertplatz.



Wir freuen uns für Sie da zu sein



Radiologie Köln-Nord
Medizinisches
Versorgungszentrum
Radiologie und
Neuroradiologie

Standort Lindweiler
Unnauer Weg 3
50767 Köln-Lindweiler

Standort Chorweiler
Pariser Platz
50765 Köln-Chorweiler

60 kostenlose Parkplätze
Telefon 0221/888 227-0
E-Mail: info@r-kn.de
www.radiologie-koeln-nord.de





Bald nur noch mit Schwimmflügeln ins Schwimmbad?

Gibt es bald nur noch Nichtschwimmer in Köln? Immer häufiger berichten die Medien von Badeunfällen, mit meist tödlichem Ausgang. Grund für diese erschreckenden Zahlen ist, unter anderem, dass immer weniger Menschen das Schwimmen beherrschen. Das liegt vor allem auch daran, dass viel zu wenig Wasserfläche für Vereine zu Verfügung steht. Bis 2025 wird sich zudem die Wasserfläche, die Pro Kopf in Köln zur Verfügung steht, wegen der steigenden Bevölkerungszahlen um mehr als 30% verringern.

Aktuell warten mehr als 2000 Kinder auf einen Platz in einem Schwimmkurs in den Kölner Schwimmvereinen. Ein Problem, welches auch der Politik seit Jahren bekannt ist. Grund dafür

Melissa bespricht mit ihrer Gruppe die Technik eines Kopfsprungs vom Startblock



ist, dass zu wenig Schwimmbäder in Köln vorhanden sind.

Dennoch versucht die Schwimmabteilung des TPSK so viele Menschen wie möglich zu Schwimmern auszubilden. Unter der Anleitung von fachkundigen Übungsleitern und ausgebildeten Sportwissenschaftlern/Diplom-Sportlehrern erlernen Kinder und Erwachsene

das Schwimmen. Technik-kurse für Erwachsene bieten die Möglichkeit, die eigene Schwimmfähigkeit zu verbessern. In aufeinander aufbauenden Anfänger-Schwimmkursen und sechs weiteren Gruppen für Kinder und Jugendliche bietet der TPSK im Lentpark und im Chorweilerbad, Schwimmen an. Dabei steht neben der Ausfeilung der einzelnen Schwimmtechniken, Erlernen von Starts und Wenden, immer der Spaß am Schwimmen im Vordergrund. Bis zu 150 Anfänger pro Bad, Tendenz in Corona Zeiten steigend, warten auf einen Platz in den Anfängerguppen, was zu großem Unmut führt. Leider gibt es seitens der Verantwortlichen in unserer Stadt diesbezüglich keinerlei Regung bzw. Aktivität, die auf eine Besserung dieser Situation hoffen lässt.



Lina mit ihrer Gruppe



Leistungssport in der Schwimmabteilung

Den Leistungsschwimmern mangelt es derzeit (noch) nicht an Trainingsbahnen.

Bis zu 9 Mal pro Woche können unsere Wettkampfschwimmer ins Wasser springen. Dies beinhaltet natürlich auch Frühtraining vor der Schule.

Selbst unsere jüngsten Aktiven nehmen den Weg zum Training je nach Alter mehrmals in der Woche in Kauf um den Stars des Schwimmsports einmal nacheifern zu können.

Vordere Plätze bei Deutschen Meisterschaften und Berufungen in Kader von Bezirks- bis Bundesebene sind Erfolge, die der TPSK 1925 e.V. zu verzeichnen hat.

Leider hat Köln seit 4 Jahren – und das in einer Millionenstadt – keine einzige wettkampftaugliche Schwimmstätte mehr. Das Schwimmleistungs-



**DMSJ Mannschaft
beim DM-Finale 2020
mit Trainer Oliver
Mohs**



**Vieles erreichen mit
Motivation
und Spaß.**

zentrum in Köln-Junkersdorf, Trainingsstätte der Leistungsschwimmer, welches von der DSHS Köln betrieben wird, darf maximal 199 Personen gleichzeitig aufnehmen. Somit sind Wettkämpfe normaler Größenordnung in Köln nicht durchführbar.

Um Bezirksmeisterschaften auszutragen, müssen die Schwimmer nach Duisburg reisen!

Einen Mannschaftswettbewerb konnten die TPSK-Aktiven schon seit 25 Jahren nicht mehr in Köln austragen.

Umso erstaunlicher ist die Bilanz der Leistungsschwimmer, die ohne ein einziges „Heimspiel“ – in den letzten beiden Jahren weiter außerordentlich erfolgreich waren.

Mitte 2019 starteten die Schwimmer und Schwimmerinnen des TPSK bei den DM-Finals in Berlin, wo die 4 x 200m Freistil-Staffel besonders überzeugen konnten. So belegte die Staffel, in der Besetzung Fabian und Julian Heitkemper, Oliver

Mohs und Alexander Menzel in Vereinsrekordzeit Platz 8 in ganz Deutschland. Zudem erreichte Fabian Heitkemper über 200m Rücken Platz 4 im A-Finale und schrammte nur knapp an seiner 2. Medaille bei einer DM vorbei. Auch bei den Deutschen Kurzbahn Meisterschaften in der SSE in Berlin waren die TPSK-Athleten am Start. Besonders stark präsentierte sich erneut Fabian Heitkemper über seine Spezialstrecke 200m Rücken, wo er Platz 7 in der Gesamtwertung belegte. Dabei verpasste er es nur knapp, die magische 2 Minuten Marke zu unterbieten. Sein jüngerer Bruder Julian konnte ebenfalls einen hervorragenden Erfolg verbuchen. So schwamm er zum ersten Mal unter der Marke von 4 Minuten über 400m Freistil und sicherte sich so den 6. Platz in der Juniorenwertung. Auch Alexander Menzel schaffte einen Top-Ten-Platz und konnte sich im JEM Finale der Jahrgänge 2002/2003 den 8. Platz über



Alexa Schulte Oestrich

400m Lagen erschwimmen. Im Dezember 2019 startete der Landesentscheid des Deutschen Mannschafts Wettbewerbes der Jugend (DMS-J) in der Schwimm Oper von Wuppertal. Hier schaffte es die Mannschaft von Trainer Oliver Mohs, in der Besetzung John Diete, Jakob Eßmann, Christian Gujo, Daniel Rot, Mateen Sediq und Ben Zillikens den 1. Platz in der Jugend D zu belegen. Damit durfte das Team im Januar 2020 am Bundesfinale teilnehmen, das ebenfalls in Wuppertal ausgetragen wurde. Die Mannschaft belegte im Finale der schnellsten 12 Mannschaften den 8. Platz.

Einer der wichtigsten Kurzbahn Wettkämpfe des Jahres ist unter anderem der Deutsche Mannschafts Wettbewerb (DMS). Im Februar 2020 nahmen beide 1. Mannschaften (Frauen und Männer) des TPSK in der 2. Bundesliga West teil und schafften nach spannenden Rennen den Klassenerhalt in der Liga. Nach je 34 Wettkämpfen erreichten die Männer Platz 7 und die

Frauen Platz 8 von jeweils 12 Mannschaften. Als im März 2020 Deutschland in einen bundesweiten Lockdown ging, stand der Schwimmsport still. Im Juni konnte das erste Mal, nach einer langen Pause, der Schwebetrieb wieder aufgenommen werden. Das Training unter Corona-Bedingungen mit um mehr als 50% gekürzten Schwimmerzahlen pro Bahn und die verkürzten Trainingszeiten wegen der Gruppenwechsel im Bad, war für die Leistungsentwicklung wenig förderlich.

Zudem war die logistische Leistung (die Anmeldung zu den Schwimmstunden, die Belegung der Bahnen mit namentlichen aufgelisteten Schwimmern, die strikte Verfolgung der Hygieneverordnung und vieles mehr) eine Herausforderung an die Verantwortlichen in der Schwimmabteilung.

An Beckenwettkämpfe war zunächst einmal nicht zu denken. So war schnell klar, dass die SBM Freiwasser Meisterschaft in



Start zu 100 m Rücken

der Aggertalsperre in Gummersbach, die einzige Meisterschaft sein würde, die in der 2. Jahreshälfte stattfinden konnte. Als eine der wenigen Wettkampfeveranstaltungen in Deutschland war die Veranstaltung entsprechend stark besetzt.

Allen voran gingen Weltmeister Florian Wellbrock und Sarah Köhler und weitere WM- und EM erprobte deutsche Freiwasserstars an den Start, so dass der

TPSK Schwimmen



⬆ Start zu 100 m Freistil

Wettkampf DM-Niveau hatte. In der Offenen Klasse konnte Alexander Menzel lange in der Spitzengruppe mitschwimmen. Erst kurz vor Ziel musste er etwas abreißen lassen. Er erreichte über 5000m den 6. Platz und verpasste dabei die 60-Minuten-Marke nur knapp. In der Jahrgangswertung erreichte Hendrik Bechtel über 2500m den 1. Platz im Jahrgang 2004.

Ebenfalls nicht zu vergessen ist der TPSK Einladungswettkampf, der nach langer Zeit mal wieder in der Heimat Köln unter den zuvor erwähnten Bedingungen stattfinden konnte. Veranstaltungswartin Jessica Essmann und Schwimmwartin Claudia Zillikens hatten in tagelanger Arbeit ein Wettkampfkonzert unter Einhaltung der Coronaschutzbestimmungen und der maximal zulässigen Personen-

zahl im Schwimmzentrum der DSHS erarbeitet und von den zuständigen Behörden abge-segnet bekommen. Die Aktiven, auch wenn sie nur mit begrenzter Startanzahl ins Wasser springen konnten, dankten es mit zahlreichen neuen Bestzeiten und dem Unterbieten der Normen für die Aufnahme in der Kader von SBM und SV NRW.

DMS-Team 2. BL, Frauen und Männer



Fotograf: Nils Friese



Wir machen unser faires Spiel und lassen uns nichts aufzwingen!

Willkommen zur besten Sportart der Welt! Jedenfalls, für uns. Action im Wasser bis zum Auspowern und Teamgeist – das sind die Eigenschaften, die das Wasserballspiel zwangsläufig mit sich bringt, und die wir so lieben. Wir spielen unter dem Motto: „Wir machen unser faires Spiel und lassen uns nichts aufzwingen!“ Gespielt wird in der 2. Bundesliga West, derzeit mit SV Blau-Weiß Bochum, SV Bayer 08 Uerdingen, Düsseldorfer SC und WV Darmstadt 70.

Was die Damen der TPSK-Wasserballabteilung zu einem Team macht? Ganz klar – die Leidenschaft für das schnelle,

abwechslungsreiche und sehr anstrengende Ballspiel im Wasser! Die Spielerinnen kommen aus den verschiedensten Teilen Deutschlands (und Europas) und treffen sich bis zu dreimal die Woche im Schwimmleistungszentrum Köln-Müngersdorf, um hart zu trainieren und dabei Spaß zu haben.

Auch auf der Masters-Ebene sind die Domstadt-Damen aktiv und nehmen an Europameisterschaften, Deutschen Meisterschaften und internationalen und nationalen Turnieren der Masters teil.

Trotz der unerwarteten Unterbrechung der aktuellen Spielsaison, bedingt durch die Corona-Pandemie, bleibt der



Zweikampf um den Ball. Hier heißt es schnelles Anschwimmen, hohe Beinschlag Frequenz, schnelle Armzüge und Kopf über Wasser halten.



Mannschaftsfoto mit Trainerin Sonja v.d. Logt, 2. von re, untere Reihe.
Fotograf: Jens Dunstheimer



Als Torwartin braucht man eine gute Beinarbeit, dass heißt wechselseitiger Brustbeinschlag in hoher Frequenz.



Teamgeist der TPSK-Wasserballdamen unerschütter. In der aufgezwungenen Saisonpause treffen sich die Spielerinnen regelmäßig virtuell zu online-Sportkursen. Jede Spielerin trainiert auch für sich, denn alle wollen so fit wie möglich sein, wenn das Schwimmbad wieder geöffnet wird!

Neue Spielerinnen werden bei den TPSK-Damen wärmstens aufgenommen und von allen Seiten unterstützt. Die einzige Voraussetzung für die Aufnahme ins Team ist – Schwimmen zu können... und natürlich Spaß am Wasserballspiel und die Bereitschaft, sich (ein wenig) anzustrengen! Interessierte und motivierte Spielerinnen sind hier herzlich willkommen. Wir

trainieren montags, mittwochs und freitags im Schwimmleistungszentrum am Sportpark Müngersdorf, ab 20:00 Uhr, und freuen uns auf neue Gesichter. Ein Probetraining ist jederzeit möglich! Bitte kündigt Euch bei der Trainerin Sonja van de Logt an und nutzt dazu das Kontaktformular unter <http://wasserball.tpsk.koeln/index.php/kontakt/trainer/11-sonja-van-de-logt>
Bericht: Olga Siegmund

Wir freuen uns über neue Spieler:inn

Ihr seid herzlich zu einem Probetraining eingeladen. Voraussetzung hierfür sind gute Schwimmkenntnisse und Spaß am Teamsport. Die Nachwuchsarbeit findet in enger Zusammenarbeit mit der SGW Rhenania/Poseidon Köln statt und bietet auch den jüngeren Wasserratten eine sehr gute Möglichkeit, sich auszutoben.



Habt Spaß mit unserem Team.



Die Sparte Wasserspringen der TPSK zeigt: Langjährige Erfahrung und intensives Training ermöglichen es, Ziele und Erfolge zu erreichen, die in schwindelerregender Höhe liegen. Gleich fünf neue Kadersportler wurden im Jahr 2019 in den SV NRW Landeskader der High Diver berufen.

Die Kölner Wasserspringerinnen und -springer sind über ihre sportlichen Erfolge bei nationalen und internationalen Wettkämpfen hinaus auch für ihr Engagement und ihre Herzlich-

keit bekannt. Weniger bekannt ist, dass der NRW- und DSV-Jugendstützpunkt Köln aktiv High Diver, auch Klippenspringer genannt, trainiert und fördert. Seit fast zehn Jahren bietet Jürgen Weuthen, TPSK Sprungwart und Stützpunktleiter, High Divern die Möglichkeit, Grundlagen zu üben, neue Sprünge zu erlernen und sich auf Wettkämpfe vorzubereiten. Dieses Angebot nutzen seit einigen Jahren regelmäßig Sportlerinnen und Sportler aus ganz Deutschland und hin und wieder auch Gäste aus den USA, aus Luxemburg, aus der Schweiz und aus Österreich.

Während High Diving vor knapp zehn Jahren noch als draufgängerische Sportart galt und Wettkämpfe nur im Rahmen kleiner, privater Events oder der Red Bull Cliff Diving World Series ausgetragen wurden, hat sie sich mittlerweile als feste Größe etabliert. Damit hat sich die Sportart so rapide entwickelt wie kaum eine andere. Ein erster Höhepunkt des Extremsports: Die Fédération Internationale de Natation (FINA) und die Ligue Européenne de Natation (LEN) nehmen High



Jan Wilko Heinzel



Wasserspringen der extremen Art: Erfolgreich bei der TPSK 1925 e. V.

Diving im Jahr 2013 mit in ihr Wettkampfprogramm auf. Zwar ist die Sportart mittlerweile nun fest im Programm der Dachverbände instituiert, jedoch wurde erst 2018 der SV NRW-Kader für High Diver geschaffen, welcher derzeit der einzige seiner Art in Deutschland ist.

Worin der Unterschied zwischen traditionellem Kunst- und Turmspringen und dem High Diving besteht, ist schnell erklärt: High Diver springen, wie der Name schon vermuten lässt, von Klippen und Plattformen, die bis zu 28m über dem Wasser liegen. Die Sprunggruppen und die Ausführungsarten sind die gleichen wie beim Wasserspringen. Allerdings wird beim High Diving stets fußwärts eingetaucht – und nicht wie im Wasserspringen kopfwärts. Die Erklärung dafür ist einfach: Bei einer Höhe von bis zu 28 Meter beschleunigen die Sportlerinnen und Sportler während des freien Falls auf nahezu 84 km/h. Die Gravitationskraft auf den Körper ist damit drei Mal höher als bei einem Sprung von 10 Meter und zu groß für Nacken-, Schulter- und Armmuskulatur. Dennoch kommt den Armen eine wichtige Funktion zu: Neben der Stabilisierung in der Flugphase helfen sie, zusätzliche Spannung beim Wassereintritt aufzubauen. Einer, der von Anfang für die Extremsportart brannte, war Jan



Von links:
Tim Thesing,
Patrick Arendt,
Marwin Weber



Wilko Heinzel. Der gebürtige Hannoveraner reiste anfänglich meist nur für ein paar Trainingseinheiten im Monat nach Köln, steigerte dann aber die Regelmäßigkeit nachdem er erste Erfolge in kleineren Wettkämpfen verzeichnete. Vor allem durch seine große Leidenschaft zum Wasserspringen und seinen immensen Fleiß erzielte Jan stetig Fortschritte und startete bereits 2016 für Deutschland beim FINA Worldcup in Abu Dhabi. Neu in den Kader aufgenommen wurde Kai Kirbs. Dieser stieß erst 2017 zur TPSK und trainiert seitdem beinahe täglich, um Grundlagen und Kürsprünge zu perfektionieren. Nachdem Kai an einem internationalen Trainingslager in China – im ersten Schwimmbad mit 27m-Turm – teilnahm, wurde er anschließend



**Konzentration!
Absprung!
Eleganz!**

von der FINA zum High Diving World Cup 2019 in Zhaoping, China, eingeladen. Komplettiert wird der Kader durch die Sportler Patrick Arendt, Tim Thesing und Bastian Losen. Auch neue Kaderanwärter stehen schon in den Startlöchern, um den Einzug in den Landeskader zu schaffen. So bereitet sich Marwin Weber auf die Wettkampfsaison vor und wird sein Können bei seinem Debütwettkampf in Ponte Brolla unter Beweis stellen. Für das Kölner Trainerteam ist der Erfolg der neuen Sparte High Diving eine weitere Bestätigung dafür, dass sie all ihre Sportlerinnen und Sportler individuell fördern und deren Potenzial optimal erkennen und ausschöpfen wissen.



Luftaufnahme: Henrik Heitmann

Beachen. Feiern. Entspannen.

Hallo und herzlich willkommen an der BEACHBASE

Bei uns erwartet Dich das größte Beach-Angebot Kölns!

Ob Du alleine kommst oder im Team, hier kannst Du bei Urlaubsatmosphäre mitten im Grünen und doch in zentraler Lage Beachvolleyball spielen oder auch an Trainings und Turnieren teilnehmen.

Neben dem Beachvolleyball bieten wir unsere Location für

Deine Events an: Firmenfeiern, Polterabende oder einfach nur eine Privatparty – unsere BEACHBASE ist die ideale Location.

Auch für die Wintermonate ist etwas dabei: Hierfür bieten wir den exklusivsten Weihnachtsmarkt Kölns, den Du für Dein unvergessliches Firmenevent buchen kannst.

Besuch uns doch einfach mal – es lohnt sich!



BEACHBASE



TPSK Abteilungen

TPSK BASKETBALL

Sven Armbrecht
0221-4922021
echtbrecht@gmx.de

TPSK BOGENSPORT

Andreas Schmeiler
0151-54616439
andreas@schmeiler.de

TPSK Floorball

Ingo Hermbusche
02238-44642
ingo@cyber-sports.de

TPSK FUSSBALL

Mario Bentivoglio
0177-3385479
mario.bentivoglio@
tpsk-fussball.de

TPSK HANDBALL

Helmut Zimmermann
0221-706737
helmut.zimmermann2@
gmx.de

TPSK MODERN FARANG SUL (MARTIAL ART)

Daniel Derichsweiler
0221-42366065
daniel.derichsweiler@
gmx.de

TPSK REHA- u. BEHINDERTENSport

Dr. Anke Raabe-Oetker
0221-49824690
raabe-oetker@
dshs-koeln.de

TPSK ROLLSPORT

Ingo Hermbusche
02238-44642
ingo@cyber-sports.de

Sparte Roller Derby
Charlotte Kraljevic
0176-31159925
vorstand@rollerderby.com

TPSK RUDERN

Joachim Exner
02203-295820
joachim.exner1@web.de

TPSK SCHWIMMEN

Andrea Stockmann
02237-55488
andrea.stockmann@
tpsk-schwimmen.de

SPARTE KUNST- UND TURMSPRINGEN

Jürgen Weuthen
0173-2964308
juergenweuthen@
gmail.com

SPARTE TRIATHLON

Holger Schäfer
0221-769676
holger.schaefer.hs@
netcologne.de

SPARTE WASSERBALL

Sonja van de Logt
0221-748510
s.vandelogt@ish.de

TPSK SEGELN

Detlef Henschek
0163-7717873
de.Henschek@gmx.de

TPSK SENIORENSPORT

Rita Knauth
0221-175860
r.e.knauth@t-online.de

TPSK SILAT (MARTIAL ART)

Matthias Steves
0176-98821283
matthias_steves@hotmail.com

TPSK SPORT FOR FUN

Bernd Brüggemann
0221-3602737
b.brueggemann@t-online.de

TPSK TAMBURELLO

Patrick Legendre
0221-54811844
madpat@ish.de

TPSK TANZEN

Burkhard von Döhren
02238-962226
burkhard.vondoehren@t-online.de

TPSK TENNIS

Wolfgang Schorn
02238-842525
schorn.wolfgang@t-online.de

TPSK Tischtennis

Claudia Graf
0177-4663678
Tischtennis@graf.köln

TPSK VOLLEYBALL

Jens Wille
0177-9192088
jens@tpsk-volleyball.de

TPSK WANDERN

Günther Regnery
02234-79260
guenther.regnery@t-online.de

TPSK GESCHÄFTSSTELLE

Freimersdorfer Weg 4
50829 Köln
0221-7390677
info@tpsk.koeln

TPSK Klubhaus

Restaurant Beckmanns
Freimersdorfer Weg 4
50829 Köln
0221-5007817
kontakt@beckmanns.koeln

Immer **sicher** unterwegs!

Leider hört man immer mehr von gewalttätigen Auseinandersetzungen. Die Abteilung Pencak Silat ermöglicht es, verschiedene Stile der Selbstverteidigung zu erlernen. In der Pencak Silat Abteilung steht aber nicht nur die Selbstverteidigung im Vordergrund, sondern auch der Spaß und das individuelle Erlernen der Techniken.



Doch was genau ist Pencak Silat eigentlich? Pencak Silat ist einer Art der Selbstverteidigung und wird als „Kampfkunst“ bezeichnet und auch übersetzt bedeutet Pencak Silat „Übungen von Techniken zur Selbstverteidigung und ihre Anwendung im Kampf“, die Sportart wird besonders in den Asiatischen Räumen wie Indonesien, Malaysia, Brunei und den südlichen Philippinen praktiziert. Die Kampfkunst kam in allen kriegesischen Auseinandersetzungen des Archipels zum Einsatz, wie zum Beispiel bei der Abwehr der mongolischen Invasion Javas im Jahr 1293, im

Philippinisch-Amerikanischen Krieg von 1899 bis 1902, im Zweiten Weltkrieg im Kampf gegen die Japaner, im Indonesischen Unabhängigkeitskrieg von 1945 bis 1949 und anderen. Besonders anzumerken war zudem der Regionalkonflikt zwischen den Inselreichen Majapahit auf Java und Srivijaya auf Sumatra von 1293 bis etwa zum Jahr 1377. Nach ihrer Zerstörung brachten die Reste der Srivijaya Silat nach Cebu in die Philippinen. Vor allem in West-Java besitzt Pencak Silat einen hervorragenden Ruf, dementsprechend wird die Kampfkunst auch in Schulen erlernt. Neben dem

Aspekt der Selbstverteidigung und dem Wettkampf, dient Silat auch zur Meditation.

Trainingszeiten

Trainiert wird montags im Abendgymnasium-Köln Halle 2 in der Gereonsmühlengasse 4 50670 Köln um 20.30 Uhr.

Für weitere Informationen steht Matthias Steves telefonisch unter +49176 98821283 oder per E-Mail unter silat.sgf.koeln@gmail.com bereit.

Kampfkunst des modernen Kriegers

Was macht „Modern Farang Mu Sul“ aus und welche Aspekte nimmt man als Trainer einer Kampfkunst mit in sein Privatleben? Ein Gespräch mit unserem Kampfkunsttrainer für Modern Farang Mu Sul Daniel Derichsweiler über Kampfkünste und seine persönliche Erfahrungen damit.

INTERVIEW

Was ist Modern Farang Mu Sul?

„Modern Farang Mu Sul ist eine moderne koreanische Kampfkunst. Sie setzt sich hauptsächlich aus koreanischen Kampfkunst- und Kampfsporttechniken und deren Weiterentwicklungen zusammen. Gegründet wurde sie Ende der 90er Jahre von dem US-Amerikaner Großmeister Kuk Sa Nim Micheal De Alba.“

Also handelt es sich um eine nicht sehr alte Kampfkunst?

Wenn man nach dem reinen Entstehungsdatum geht, stimmt das. Die Techniken und Anwendungsprinzipien sind aber deutlich älter. Dazu muss man auch wissen, dass die meisten Kampfkünste relativ neu sind.

Was heißt „neu“ in diesem Zusammenhang?

Die meisten heute existierenden Kampfkunst- und Kampfsportsysteme sind nicht älter als 100 Jahre. Die Kriege, territorialen Auseinandersetzungen und innerpolitischen Konflikte auf dem asiatischen Kontinent bis zum Ende des 2. Weltkriegs haben einen großen Teil der traditionellen Schätze dieser Länder vernichtet. Die Koreaner zum Beispiel mussten nach der japanischen Besetzung Koreas (1905 bis 1945) mühevoll ihre alten Traditionen aus münd-

lichen Überlieferungen und den wenigen erhaltenen Schriften rekonstruieren.

Dann gibt es heute also keine wirklich originalen Kampfkünste mehr?

Das würde ich so nicht sagen. Wenn man „original“ als jahrhundertelange Tradition versteht, sicherlich nur einige wenige. Aber alles ist doch im Wandel und wird den modernen Anforderungen angepasst. Warum sollten Kampfkünste im ewig Gestrigen verharren und sich dem modernen Wandel verschließen? Wenn ein Großmeister beziehungsweise ein Komitee entscheidet, dass an ihrer Kunst ab sofort etwas geändert werden soll, ist es dann nicht auch „original“?

Darum haben wir auch vor unseren koreanischen Namen - Farang Mu Sul - das Wort „modern“ gesetzt, um unseren Willen zur Verbesserung und Anpassung an neue Umstände zu zeigen.

Und was ist die Bedeutung des koreanischen Namens „Farang Mu Sul“?

„Farang Mu Sul“ bedeutet „Die Kampfkunst des modernen Kriegers“. Die Worte sind allerdings eine Interpretation der koreanischen Schriftzeichen, um eine für den Nicht-Asiaten aussprech-



Daniel in Aktion



und schreibbare Version zu erhalten.
Der vollständige Name unserer Kunst beinhaltet außerdem noch den Namen unseres Gründers und Großmeisters Michael De Alba: Modern Farang Mu Sul De Alba System.

Der Begriff „Großmeister“ hört sich für den Außenstehenden etwas befremdlich an.
Das muss es aber nicht. Die meisten traditionellen Kampfkünste sind streng hierarchisch aufgebaute Systeme. Man durchläuft die unterschiedlichen Schülergrade, darauf folgen die Meistergrade und an der Spitze stehen die Großmeister, oder, wie in unserem Fall, ein Großmeister.

Was ist der Grund für diesen hierarchischen Aufbau?

Jede Stufe ist durch eine Gürtelfarbe gekennzeichnet und hat ihre eigenen Techniken und Anforderungen. Gerade durch dieses simpel aufgebaute hierarchische System kann man sehr einfach seine Position in der Gruppe verstehen. Mit der Zeit steigt man dann in den Stufen und sieht neue Schüler hinzukommen, die in der Hierarchie unter einem stehen und Hilfe brauchen. Im Gegensatz zu Kampfsport oder einem Selbstverteidigungssystem beinhalten Kampfkünste nämlich eine Charakter- und Persönlichkeitsentwicklung. Nach jeder bestandenen Prüfung beginnt man selbst aber auch wieder von vorn, da man sich die Techniken für den neuen Gürtel ja erst aneignen muss. Irgendwann legt man dann

vielleicht die Schwarzgurtprüfung ab. Man hat alle Techniken der Farbgurtstufen gelernt und verinnerlicht und beginnt als 1. Dan (der erste schwarze Gurt) wieder als „Anfänger“ den Weg der Schwarzgurte.
Bei uns im Modern Farang Mu Sul ist der Umgang untereinander - und darauf legen wir auch großen Wert – aber eher familiär. Ein bisschen wie Geschwister, die sich gegenseitig helfen und unterstützen.

Wie viele Schülergrade gibt es denn und wie lange dauert es bis zum Erreichen des schwarzen Gürtels?

Wir haben neun Schülergrade, für die man je nach Vorkenntnis mindestens zehn Jahre braucht. Danach folgen zehn Schwarzgurte. Die ersten fünf kann man ebenfalls in zehn Jahren schaffen. Realistisch braucht man aber deutlich mehr Zeit. Aber der Weg ist ja das Ziel. Die Zeit spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Ich zum Beispiel habe fast 15 Jahre bis zu meiner ersten Schwarzgurtprüfung gebraucht, habe dann zwei Jahre später die Prüfung zum 2. Dan abgelegt und bereite mich seit Herbst 2017 auf meinen 3. Dan vor.

Wie sieht so eine Vorbereitung auf eine Prüfung aus?

Jeder Gürtel hat seine eigenen Techniken. Das sind neben Formen (traditionelle Bewegungsabläufe), Selbstverteidigungssätze und Waffenformen und -techniken.

Nach der bestandenen Prüfung bekommt man nach und nach die neuen Techniken gezeigt, die dann trainiert und perfektioniert werden. Zusätzlich werden die Schüler mit den niedrigeren Gürteln bei ihren Vorbereitungen für die Prüfungen unterstützt. Dabei



Auf dem Gruppenbild sieht man Großmeister M. De Alba (4. von links, neben seinem Sohn, 3. von links) und einen Teil der TPSK Modern Farang Mu Sul Gruppe. Daniel Derichsweiler

sieht man klar die eigene Verbesserung, aber auch dass noch viel vor einem liegt - um noch einmal auf die Persönlichkeitsentwicklung zurückzukommen. Man wird vertraut mit seinen Gürteltechniken und findet seinen neuen Platz in der Gruppe. Wenn man dann bereit ist, erfolgt die nächste Prüfung.

Vermutlich entscheidet nicht der Schüler wann er geprüft werden möchte?

Nein, darüber entscheidet der Trainer.

Wie läuft eine Prüfung ab?

In der Prüfung werden eine Auswahl der Techniken des jeweiligen Gürtels und alle Formen geprüft. Außerdem meditieren die Prüflinge und es werden ihnen einige mündliche Fragen gestellt.

Die Prüfungslänge und -intensität steigern sich, um in der 1. Dan-Prüfung den vorläufigen Höhepunkt zu finden. Meine 1. Dan-Prüfung, die bei fast 40 °C in einem kleinen, unklimatisierten Sportstudio in Portugal stattfand, hat acht Stunden gedauert, in denen ich aber

zwei Stunden meditiert und eine Stunde schriftlich geprüft wurde. Meine Prüfung zum 2. Dan hat dann wieder nur vier Stunden gedauert.

Offensichtlich muss man sehr viel Zeit investieren?

Zu Beginn reicht für die Farbgarbe das normale wöchentliche Training aus. Mit steigendem Gürtel sollte man neben dem Training noch etwas Fitness- und Techniktraining betreiben. Als Schwarzgurt steigen dann natürlich die Anforderungen an das Training weiter. Ich selbst zum Beispiel trainiere seit über 30 Jahren fast täglich.

Bleibt dir da denn noch Zeit für andere Dinge oder besteht dein Leben nur aus Training?

Ja, selbstverständlich bleibt noch Zeit. Als Außenstehender kann man schnell denken, es gäbe in meinem Leben nur Modern Farang Mu Sul. Für mich ist das Training aber eine Selbstverständlichkeit, die ich nicht als Besonderheit registriere und nur als einen kleinen Teil meines Lebens sehe. Meine Familie, besonders meine Frau, weiß, wieviel Zeit ich investiere. Mein

Training ist allerdings gut im täglichen Leben integriert und bestimmt nicht meinen Alltag. Mein privates Umfeld nimmt meine Kampfkunstaktivitäten darum fast nicht wahr und ich bin nicht nur der Farang Mu Sul-Trainier. In der Kampfkunstwelt habe ich aber meine Stellung, Titel und Aufgaben. Und obwohl ich sehr viel Farang Mu Sul ins „private“ Leben mitnehme, sind es doch zwei getrennte Welten für mich.

Stellst du es dir bei dieser hohen Relevanz deines Sportes für dein Leben nicht sehr schwierig vor, ihn eines Tages aufzugeben?

Warum sollte ich aufhören? Alter ist kein Hindernis. Kampfkunst kann man sein ganzes Leben bis ins hohe Alter problemlos betreiben. Der Fokus verschiebt sich etwas. Man wird wissender und erfahrener und die körperliche Ertüchtigung rückt etwas in den Hintergrund. Darum freue ich mich noch auf viele Jahre des Lernens, der Ausbildung meiner Schüler und was da noch alles kommt.

Text: Daniel Derichsweiler

Trainingszeiten

Die Modern Farang Mu Sul Gruppe des TPSK trainiert immer:

Mittwochs von 18:30 - 20:30 Uhr in der Halle der Montessorie- Grundschule, Gilbachstraße 20, 50672 Köln

Freitags von 17:30 - 19:00 Uhr in der Halle der Freinet- Schule, Dagobertstraße 79, 50668 Köln

Herzlichen Glückwunsch!

Für die Erfolge unsere Damen- und Herrenmannschaft.

Nun ist es soweit: nach dem denkbar knapp verpassten zweiten Platz in der Saison 2018/2019, können wir nun verkünden, dass unsere erste Herrenmannschaft als Tabellenführer den Aufstieg aus der zweiten Kreisklasse in die erste Kreisklasse geschafft hat. Mit 27:3 Punkten, 12 Siegen und 3 Unentschieden. Herzlichen Glückwunsch!

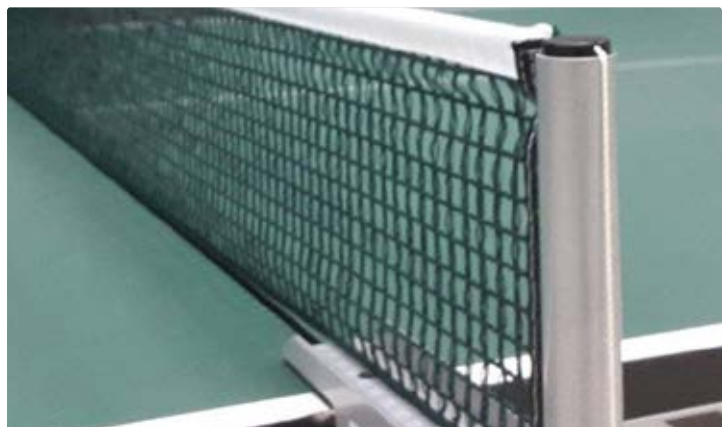
Auch unsere Damenmannschaft konnte den Erfolg der letzten Jahre fortsetzen und hat ihre Spielsaison erneut mit einem respektablen dritten Platz (sieben Siege und vier Niederlagen) abgeschlossen.

Dieses Ergebnis ist schon deshalb beeindruckend, weil es noch vor zwei Jahren fraglich war, ob die Tischtennisabteilung in dieser Form weiter existieren würde. Nach einer Phase des Umbruchs und des Neuaufbaus haben wir es geschafft, einen stabilen Trainingsbetrieb für Mannschafts-, Hobby- und Jugendspieler an mindestens zwei Tagen in der Woche zu organisieren. Wir hoffen, dass wir diesen Erfolg im September 2020 fortsetzen können und wünschen allen Spielerinnen und Spielern einen siegreichen Start in die neue Saison.

Corona Krise – Gespräche mit der Stadt Köln, Landessportbund und Bundesfinanzministerium:

Liebe Mitglieder der TPSK, wir wissen, dass ihr alle sehnlichst darauf wartet, dass der Trainingsbetrieb in unseren Sportstätten kurzfristig wieder aufgenommen werden kann. Zwar sind uns aktuell die Hände gebunden und wir haben keinen Einfluss darauf, wann das sein wird. Jedoch setzen wir uns für euch ein und sind in ständigem Austausch mit den entsprechenden Stellen der Stadt, dem Landessportbund und haben sogar einen Vorstoß an das Finanzministerium gestartet, um euch in diesen Zeiten zu unterstützen:

- Von der Stadt Köln haben wir die Zusage, dass - soweit möglich - die Trainingsstätten ausnahmsweise auch in den Ferien für den Trainingsbetrieb geöffnet werden. Dies setzt natürlich voraus, dass die Corona Krise bis dahin beendet ist.
- Wir haben einen Brief an den Landessportbund und



über einen Bundestagsabgeordneten an das Bundesfinanzministerium geschrieben und den Vorschlag eingebracht, dass für das Jahr 2020 eure Mitgliedsbeiträge steuerlich abzugsfähig sind. Hierzu haben wir noch keine Rückmeldung – jedoch wurde uns versichert, dass dieser Vorschlag überprüft wird. Er befindet sich in den Gesprächen mit den verschiedenen Koalitionspartnern. Das Schreiben findet ihr beigelegt zu diesem Artikel.

Wir werden euch über die Ergebnisse der Gespräche auf dem Laufenden halten.

Tischtennis im Freien

Auf unserer Anlage des Sportparks in Bocklemünd ist es möglich – unter Einhaltung der Corona-Abstandsregeln – etwas Freizeitsport zu betreiben. Bei Fragen, bitte an folgende Personen wenden:

Bei Fragen zu Halle, Anfahrt oder Terminen:
Claudia Graf (Abteilungsleiterin)
01774663678, tischtennis@graf.koeln

Frank Rausch (stellv. Abteilungsleiter und Jugendtrainer)
0221-239542 / 0171-3223201
frank.rausch@unitybox.de

Zu Wasser, zu Land, mit Rad

Schneller werden, beim Schwimmen, mehr Ausdauer beim Laufen oder beim Fahren mit dem Rad. Verbesserungen in allen drei Sportarten garantiert, das bietet die TPSK Triathlon Abteilung.



NRW-Landesliga Süd,
August 2019, Krefeld.
Start unseres Teams, von
links n. rechts:
Sebastian Diekmann,
Sebastian Schmitz,
Alex Pütz und
Alex Poggemöller

Alex Poggemöller

Die TPSK Triathlon Abteilung besteht inzwischen aus 40 Mitgliedern im Alter von 20-60 Jahren und ist eine Abteilung für Jedermann. Nach dem Motto: „Egal ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder Routinier, in unserer Triathlon-Abteilung findet jeder seinen Platz.“ Hier steht besonders der Spaß am Sport im Vordergrund, aber auch der ambitionierte Wettkampfcharakter ist in der Triathlon Abteilung präsent, die am Ligabetrieb teilnimmt.

im Schwimmbad trainiert, Rad gefahren wird meist 2x in der Woche mittwochs und am Wochenende und donnerstags wird gelaufen. Genauere Infos zu den Zeiten gibt es auf unserer Homepage unter tps-k-triathlon.de.

Interesse geweckt? Für weitere Informationen stehen Holger Schäfer & Thomas Diefenbach unter info@tps-k-triathlon.de bereit.



Sebastian Schmitz



Liga2019



Sportler, welche im Triathlon noch nicht viel Erfahrung haben, können über die Volksdistanz erste Erfahrungen sammeln. Für ambitionierte Triathleten bietet der Verein Wettkämpfe in Köln und Bonn, aber auch Startplätze in der Landesliga Süd des NRW TV an.

Um gute Ergebnisse im Wettkampf zu garantieren, wird 3x wöchentlich im Gruppenrahmen

TPSK Floorball

Weitere Infos unter:
www.tpsk.koeln/rollsport

In anderen Ländern, so bekannt wie Fußball

Floorball, ein schneller Kontakt- und Schlägersport, mit dem Ziel, einen kleinen Ball mit Hilfe eines Schlägers in das gegnerische Tor zu spielen. Floorball ist unter den Sportarten des TPSK eher unbekannt. Dies gilt aber nicht für alle Länder der Welt. Vor allem in den skandinavischen Ländern ist der Floorballsport so bekannt wie hier Fußball.

Zurück zum TPSK Floorball. Für die größte Mannschaft, die U15, startet die Saison Anfang

November. Doch auch die anderen Mannschaften von U13 über U11 bis U9 beginnen die Ligen Ende Oktober / Anfang November.

In allen Mannschaften stehen die Chancen gut und wer weiß, vielleicht reicht es für die Deutschen Meisterschaften.

Beim TPSK wollen wir uns bedanken, dass wir hier unsere Leidenschaft zum Floorball vorantreiben können.



Münster. Die U11 Spielgemeinschaft der TPSK/Steinfurt sichert sich vorzeitig den Gewinn der Meisterschaft 2019/2020 in der Verbandsliga NRW.

TPSK Rollsport

Erster Sieg mit 10:0!

TPSK Skaterhockey

Das war der erste Sieg dieses jungen Teams.
Gratulation an Mannschaft und Trainer



Weitere Infos zu den RollsportlerInnen der TPSK unter:
<http://www.white-tigers.eu>
<https://www.cologneroller-derby.com>

Ansprechpartner:
Ingo Hermbusche
Tel: 02238-44642
ingo@cyber-sports.de



Köln:
Die Young Tigers der TPSK gewinnen in 2020 ihr erstes Spiel. Zu Gast waren in der BSA Bocklemünd die Schüler II der Pulheim Vipers.



**Cologne Roller Derby
(TPSK 1925 e.V.)**

Vorstand

Charlotte Kraljevic/ Jenny
Stolzenberger/ Rabea
Teschke

www.tpsk.koeln
www.colognerollerderby.com
vorstand@colognerollerderby.com

10 Jahre Cologne Roller Derby!

Vom Parkplatz in die Bundesliga: 10 Jahre Cologne Roller Derby!

Als sich im Jahr 2009 die ersten Roller Derby-Interessierten auf einem Parkplatz in der Nähe der Lanxess Arena trafen, ahnten sie nicht, was sie ins Rollen bringen würden. Aus dieser kleinen Gruppe sind inzwischen mehr als 50 Skaterinnen geworden. Die Rollschuhe aus der Spielzeugabteilung haben wir längst gegen sportlichere Quads ausgetauscht. Und auf Parkplätzen müssen wir zum Glück schon seit vielen Jahren nicht mehr trainieren. Vieles hat sich für Cologne Roller Derby in den letzten 10 Jahren zum Positiven geändert, und das wollten wir natürlich feiern. Für unsere Geburtstagsparty haben wir das gemacht, was wir am liebsten

tun: Roller Derby spielen. Von 30.11. bis zum 01.12. haben wir ein internationales Roller Derby Turnier in der Everhardhalle in Ehrenfeld veranstaltet. Teams aus Island, den Niederlanden, Belgien und Deutschland und sogar das französische und das deutsche Nationalteam trafen dort aufeinander. Noch nie hatte Cologne Roller Derby ein Turnier in der Größe organisiert und die Bilanz konnte nicht besser sein. Die Teilnehmer*innen und Besucher*innen waren begeistert und haben ein Wochenende mit Roller Derby genossen. Und nicht nur das: Die „Graveyard Queens“ (A-Team von Cologne Roller Derby) konnten das Turnier für sich entscheiden!

Im Jahr 2019 haben die „Graveyard Queens“ weiterhin in der 2. Bundesliga gespielt. Am

”

Ein perfektes Team, um mit Roller Derby anzufangen.

Ende der Saison belegten sie den zweiten Platz der Tabelle. Ob sie nächstes Jahr den Sprung in die erste Bundesliga schaffen? Wir sind gespannt! Die „Unbreakabellas“ (B-Team) waren auch erfolgreich im Jahr 2019. Sie haben mehrere Freundschaftsspiele gemeistert und viele neue Gesichter im Team willkommen geheißen. Bei den „Unbreakabellas“ spielen Derbyanfängerinnen und erfahrene Spielerinnen zusammen. Es ist also das perfekte Team, um mit Roller Derby anzufangen.

Wenn ihr Interesse an diesem tollen Sport habt und mitskatzen wollt, meldet euch gerne unter info@colognerollerderby.com oder auf unserer Facebook-Seite. Die neue Rookie-Phase startet bald!



Herren-Mannschaft
des TPSK beim
Europacup 2018 in
Le Penne Mirabeau,
Frankreich

Die kleine Trommel

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, die Tamburello Abteilung des TPSK, hat ein Angebot für Jedermann.

Tamburello? Tamburello ist eine Rückschlagsportart und hat eine gewisse Ähnlichkeit mit Tennis und Faustball. Die Sportart wurde bereits im antiken Rom in einer abgewandelten Version gespielt. Seit dem 17. Jahrhundert wird Tamburello in Italien gespielt, die erste Meisterschaft wurde allerdings erst im Jahr 1886 ausgetragen. Die Variante des Spiels, welche beim TPSK hauptsächlich gespielt wird, ist die so genannte Indoor-Variante:

So wird gespielt:

Das Los bestimmt die aufschlagende Mannschaft. Der Aufschläger steht beim Aufschlag hinter der Grundlinie. Nach dem Anpfiff des Schiedsrichters muss der Spieler den Ball hinter die neutrale Aufschlagszone in die gegnerische Spielhälfte bringen, wobei die Aufschlagslinie zur „toten Zone“ zählt. Er hat nur einen Aufschlag je Ballwechsel. Das Aufschlagsrecht wechselt nach jedem Satz. Der Ball darf nicht mehr als einmal den Boden berühren. Es gibt keine Zuspiele innerhalb der Mannschaft. Berührt der Ball die Mittellinie ist dies ein Punkt für den Gegner. Der Ball ist aus, wenn er die äußere Kante der Seitenaus- bzw. Grundlinie nicht mehr berührt. Der Spieler darf die Mittellinie während des Ballwechsels nicht

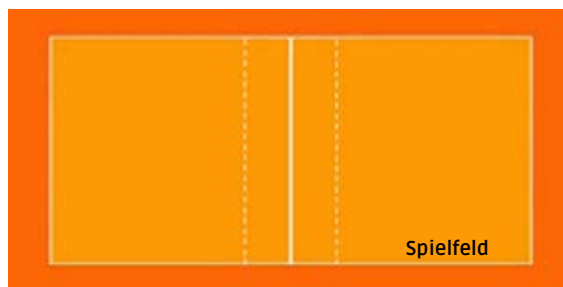


bei der „Rückhand“
greift man um - es
wir also beidhändig
gespielt

übertreten. Auswechslungen sind beliebig möglich, den Schiedsrichtern aber anzuzeigen. Positionswechsel innerhalb der Mannschaften sind zu jederzeit erlaubt, jedoch muss der Aufschlaggebende weiterhin der Servierende bleiben. Jede Mannschaft kann innerhalb eines Matches zwei Auszeiten á 1 Minute nehmen.



bei Angriffsbällen werden sehr hohe
Geschwindigkeiten erreicht



Zählweise

Ein Spiel wird wie folgt gezählt:
15, 30, 45, Spiel (kein Deuce).
Nach jedem Spiel wechselt das
Aufschlagsrecht. Alle 3 Spiele
findet ein Seitenwechsel der
Teams statt. Wer zuerst 13
Spiele gewonnen hat, gewinnt
das Match.

Zudem gibt es weitere Spielva-
rianten, Outdoor und TAMbe-
ach auf einer Beachanlage.
Umfangreiche Informationen
zum Spiel findet man auch auf
der Homepage des Deutschen
Tamburello Sportverbandes
(DTSV) unter <https://tamburello-sportverband.de>

Die Tamburello Abteilung bietet
Training für Jedermann an, so
können Einsteiger sonntags von
18.00-19.30 in der Grundschu-
le Everhardstraße in Ehrenfeld
reinschnuppern (Indoor). Für
Fortgeschrittene gibt es immer
sonntags von 19.30-21.00 Uhr
Training in der Grundschule
Everhardstraße in Ehrenfeld
(Indoor). In der Sommersaison
wird freitags von 18.00-20.00
Uhr im TPSK Sportpark in Bock-
lemünd TAMbeach trainiert.

Facts

- Feldmaße: 34 x 16 m
- Aufschlagszone: 2m von der

Mittellinie zu jeder Seite
(Sektor)

- Spielerzahl: 3 Feldspieler je
Team
- Spielball: gelber (orangener)
Ball (ähnlich Tennis-Me-
thodikball), Gewicht 38-40
Gramm, Durchmesser 65-68
Millimeter

Weitere Informationen:

Abteilungsleiter
Patrick Legendre
0176-76790379
madpat@ish.de



Sportparkfest 2019

Am 16.06. ein Sonntag, fand bei schönstem Sommerwetter das alljährliche Sportparkfest auf dem Vereinsgelände in Bocklemünd statt. Neben dem allgemeinen Info-Stand über unseren Verein und die Abteilungen und Kurse, gab es viele Mitmach-Aktionen für Groß und Klein.

Viele Abteilungen boten einen Einblick in ihren Sport. Großer Andrang herrschte auf dem neuen Kunstrasenplatz, wo das Kinder-Bewegungsabzeichen des Landessportbundes NRW und das Deutsche Sportabzeichen erworben werden konnte. Es gab Schnuppermöglichkeiten bei den Klassikern, wie Tennis und Rudern auf dem Ergometer. Daneben konnten neue und besondere Sportarten wie Tamburello, Modern Farang Mu Sul, Pencak Silat und Cricket bewundert und ausprobiert werden. Aufgrund der sommerlichen Temperaturen fanden die Wasserspiele der Schwimm-

abteilung bei den kleinen Besuchern großen Anklang.

Neben unseren Mitgliedern gesellten sich auch einige Freunde, Familienmitglieder, Nachbarn und Interessierte zu den Besuchern des Festes.

Für das leibliche Wohl sorgte unser Gastronom am Grill und einige Helfer am Getränkestand. Die vielen Kuchenspenden unserer Mitglieder wurden im Laufe des Tages fast komplett unter die Leute gebracht und mit etlichen Litern Kaffee heruntergespült.



Auch die Jüngsten
hatten Spaß



TPSK Sportparkfest 2019



Cricket Schnupperstunde



Wir bedanken uns bei allen Helfern und Mitwirkenden, die vom Aufbau über die verschiedensten Tagesaktivitäten bis hin zum abendlichen Aufräumen zum Gelingen des Sportparkfestes beigetragen haben.

Nach der Corona-bedingten Absage des Sportparkfestes in 2020 hoffen wir uns in 2021 wieder zu einem geselligen Fest zusammenfinden zu können.



Ehrenvorsitzender Hartmut Lamping
testet das Spielmobil



„Tennis ist unsere Leidenschaft“

Wer sich nicht den Luxus eines kostenpflichtigen TV-Abos leistet, der wird die großen Erfolge von Federer, Nadal, Zverev und Co. meist nicht live mitverfolgen können. Aber auch ohne die großen Vorbilder des -Tennisports macht das Spiel mit Schläger und Ball einfach Spaß.

Beim Freizeit-Tennis steht die Lust an der Bewegung und das sportliche und gesellige Miteinander im Vordergrund. Die Tennis-Abteilung ist daher mit vielen neuen Formaten für die Mitglieder am Start. Der Leitsatz lautet: „Tennis ist unsere Leidenschaft...“

... weil es Spaß macht, unter freiem Himmel Sport zu treiben.

Was gibt es Schöneres als mit Schläger und Bällen auf den Platz zu gehen und einfach loszulegen? Dafür ist die großzügige Tennisanlage im Grünen am Freimersdorfer Weg in Bocklemünd der ideale Ort. Mit den acht gepflegten Sandplätzen gibt es genug Raum für freies Spiel, Training und Mannschaftssport.

...weil Tennis ein toller Sport für die ganze Familie ist.

Wer schon einmal einen Schlä-

ger in der Hand hatte, weiß, wovon die Rede ist. Allen anderen bietet sich die Gelegenheit, den Spaß am Tennissport zu entdecken. Ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder fortgeschrittene Spieler, hier findet jeder seinen Platz und passende Spielpartner und Spielpartnerinnen, da die Mitgliederstruktur bunt gemischt ist.

Wer seine Technik verbessern möchte, kann sich mit Cheftrainer Stephan Contzen einen kompetenten Ansprechpartner an die Seite holen. Dank der komfortablen Ausstattung mit acht Sandplätzen gibt es immer die Möglichkeit, sich auch spontan zu einem Einzel oder Doppel zusammenzufinden.

... weil Tennis ein geselliger Sport ist.

In den letzten Jahren wurde das „After-Work-Tennis“ bei der TPSK erfolgreich etabliert. Treffpunkt für das gemeinsame Spiel in lockerer Runde ist mitt-



Kleines Doppel - kleine Erholungspause zwischendurch muß sein.

Weitere Infos unter:
www.tennis.tpsk.koeln

TPSK Tennis

wochs und freitags ab 17:00 Uhr. Alle Interessenten sind herzlich eingeladen vorbeizukommen, mitzuspielen und später die gelungenen oder verschlagenen Bälle bei einem kühlen Getränk zu analysieren. Alle sechs Wochen wird das After-Work-Tennis in ein Blind-Date--Turnier umgewandelt. Dabei werden die Spielpartner erst vor Ort zugelost. Es wird jeweils ein Satz im Einzel ausgespielt, bis es dunkel wird. Wer danach noch Lust hat, lässt den Abend mit gemeinsamem Essen und Trinken ausklingen. Der Pächter freut sich auf Sie. Darüber hinaus werden drei- bis viermal pro Saison Spaßturniere mit lockerem Spielmodus für alle Spielstärken veranstaltet, die auch für Freunde und Familie offen sind. Das abschließende Grillen bietet gerade für Neulinge eine gute Gelegenheit, weitere Spielpartner kennenzulernen.

Durch engagierte Mitglieder kommen immer weitere Ideen ins Spiel. So sind bereits die nächsten Formate in Planung, wie z.B. ein offenes, vereinsübergreifendes Mixed-Turnier sowie ein Sandplatzsaison-Startercamp für Erwachsene (dieses Angebot richtet sich

allerdings nicht an Anfänger). Für die Jugend findet alljährlich das beliebte Sommerferien-camp statt. Und auch am Tag der offenen Tür bietet sich die Gelegenheit zu einem Tennis-Schnuppertraining für alle Altersklassen.

Neben einer WhatsApp-Gruppe für das unkomplizierte Verabreden während der Sandplatzsaison gibt es mittlerweile auch eine Gruppe für die Winter-runde, die sich beim Saisonabschluss-Glühweintrinken bei Clubwirt Christian Beckmann zusammengefunden hat.

...weil Spaß und Wettbewerb sich nicht ausschließen.

Aktuell spielen die Herren 30 und U18-Junioren in der 1. Kreis- bzw. 2. Bezirksliga um Ruhm, Ehre und LK-Punkte. Die Jugendmannschaft geht verstärkt in die nächste Saison, um erneut den Aufstieg in Angriff zu nehmen, der 2019 nur knapp verpasst wurde. Ein Ziel für die kommenden Jahre ist der weitere Ausbau der Jugend- und Mannschaftsarbeit. Es fehlt noch eine Damenmannschaft; mit dem wöchentlichen - Damen-Gruppentraining ist hier bereits ein Anfang gemacht.



Um auch in Zukunft viele Tennisliebhaber für die TPSK zu begeistern, gibt es sicherlich noch einiges zu tun. „Wir bleiben dran, weil Tennis unsere Leidenschaft ist.“



Neue Mitspieler sind herzlich zum Probespielen willkommen!



Unsere Herren 30 um Kapitän Dominik Betz





Wir sitzen alle in einem Boot!

Das sollte man zwar nicht unbedingt wörtlich nehmen, aber Gemeinsamkeit wird bei den Mitgliedern der Ruderabteilung groß geschrieben.

Beheimatet in Köln-Zündorf nutzen wir unseren umfangreichen Bootspark hauptsächlich für das sogenannte Wanderrudern. Dabei ist es egal, ob Fluss oder See oder auch das Meer, viel oder wenig Strömung und Wellen, wir fühlen uns bei unseren Fahrten auf allen Gewässern wohl. Allein 2018/2019 wurden u.a. Main, Havel, die Mecklenbur-



Bildunterschrift:
Mecklenburg
Vorpommern, Zeit,
Ereignis

”

Egal, ob
Fluss,
See oder
Meer,
wir fühlen
uns wohl!

ger Seenplatte und die dänische Ostsee befahren. Und natürlich ist unser Heimatgewässer, der Rhein, nicht zu vergessen.

Und das wiederholt erfolgreich! Auch im Jahr 2019 wurde die Serie nicht unterbrochen und der 2. Platz in der Wertung des Deutschen Ruderverbands konnte erfolgreich verteidigt werden. Das bedeutet rund 15.000 geruderte Kilometer im letzten Jahr! Und dazu zählen nur die Strecken, die über 30 Kilometer lang sind - Trainingsfahrten sind natürlich ausgenommen.

Ebenfalls können wir wieder ein Mitglied in unseren Reihen vorweisen, das in seinem (bisherigen Ruder-)Leben mehr als

40.077 Kilometer zurückgelegt hat: Birgit Mataré bekommt den Äquatorpreis für eine gesamte Erdumrundung.

Außerdem konnten wir auch wieder mit einem eigenen Vereins-Vierer am Rheinmarathon teilnehmen, der 42 Kilometer von Leverkusen nach Düsseldorf führt. Geübte Mannschaften schaffen die Strecke ähnlich wie Top-Läufer in einer guten 2-Stunden+ein-paar-Minuten-Zeit. Aber es geht natürlich auch ein bisschen langsamer. Ankommen ist auch hier das Ziel. Daneben gab es noch diverse Teilnahmen an Langstreckenregatten wie in Lüttich, oder Amsterdam, an der Eureka zwischen Loreley und Bonn mit verschiedenen Renngemeinschaften.

Trainiert wird im Winter samstags um 13 Uhr, im Sommer um 10 Uhr und zusätzlich mittwochs um 17 Uhr.

Aktuelles auch unter www.tpsk-rudern.de



Emden

Marathon 2018



Für die, die es etwas gemütlicher angehen wollen, steht unser Dickschiff, der "Decke Pitter" bereit. Hierbei handelt es sich um ein finnisches Kirchboot mit 14 Ruderern und einem Steuermann in dem sehr bequem auch lange Strecken bei bester Gesellschaft zurückgelegt werden können. Also doch ein bisschen nach dem Motto „Wir sitzen alle in einem Boot“.



Ambulanter Rehasport nach Schlaganfall

Ein Schlaganfall versteht sich als eine „schlagartig“ einsetzende Störung der Hirnfunktion, die durch Mangeldurchblutung, aber auch durch Verschluss oder Verengung einer Gehirn- oder Halsschlagader entstehen kann. Neben den allgemeinen Zielen und Inhalten der Bewegungstherapie steht der Sporttherapie mit Apoplektikern die Kraft- und Koordinationsverbesserung, die Förderung der lokalen sowie der allgemeinen dynamischen Ausdauer, die Schulung der Sensomotorik und Wahrnehmung im Mittelpunkt. Zu den einzelnen Inhalten der Sportstunden gehört, neben einem dosierten motorischen Angebot, die Bewältigung von kognitiven Aufgaben. Zusammenfassend sind für Schlaganfallbetroffene Sportarten geeignet, die eine bewältigbare koordinative Anforderung darstellen, die



aerobe Ausdauer fördern sowie den muskulären Hypertonus (Spastik) senken.

Bei der Verbesserung der Gehfähigkeit mit Schlaganfallbetroffenen werden die Übungen zunächst im Sitzen unter Entlastung auf dem Stuhl erprobt und danach im Stand und / oder im Gehen durchgeführt. Dabei wird bei allen Übungen stets auf folgende Aspekte geachtet:

- aufrechter Gang
- schmale Gangspur ohne Zirkumduktion des Fußes
- bewusst durchgeführter Kniehub

”

Sporttherapie –
Bewältigung
von kognitiven
Aufgaben.

Die TPSK 1925 bietet für neurologische Patienten an folgenden Tagen ambulanten Rehasport an:

Montags: 17-18 Uhr Halle 7
an der Deutschen Sporthochschule

Mittwochs 13.30-14.30 Uhr Halle 14 /
Lehrschwimmbecken
an der Deutschen Sporthochschule

Nähere Infos telefonisch: 02217390677
oder 0221 49824690

Ambulanter Rehabilitationssport für ältere Teilnehmer und Teilnehmern mit orthopädischen Erkrankungen

Aufgrund des demografischen Wandels wird die deutsche Gesamtbevölkerung immer älter. Daher ist es umso wichtiger, die Gesundheit der Menschen auch im höheren Alter zu fördern und dies nicht nur auf rein medizinischem Wege. Es ist bekannt,

dass körperliche Aktivität und Sport einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben, insbesondere in den motorischen, physischen, psycho-sozialen aber auch emotionalen Bereichen. Mit zunehmendem Alter nehmen aber insbesondere die koordinativen Fähigkeiten und die Kraftfähigkeit ab. Einer der

”

Sturzprävention durch
gezieltes
Training in
einem Verein.

wichtigsten Gründe für solch eine Abnahme ist die zunehmende Inaktivität im Alter. Zusätzlich können im Alter noch orthopädische Erkrankungen eine Rolle spielen wie beispielsweise die Arthrose.

Dies kann zur Folge haben, dass es zu vermehrten Stürzen und

damit einhergehend zu Verletzungen kommt.

Stürze sind im Alter überaus häufig: Etwa ein Drittel aller Menschen über dem 65. Lebensjahr stürzen mindestens einmal im Jahr. Die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin geben an, dass 60-70% der Gestürzten innerhalb der folgenden 12 Monate erneut stürzen. Die Sturzfolgen sind für die einzelnen Patienten und die Gesellschaft von großer Bedeutung. Stürze führen zu Frakturen, Weichteilverletzungen, zur Immobilisierung, zu Funktionsverlusten bis hin zur Pflegebedürftigkeit, und oft genug zur Notwendigkeit der Pflegeheimversorgung.

Folgen eines Sturzes sind nicht nur auf physischer Ebene zu finden. Das Selbstwertgefühl und die Zuversicht sind vermindert und die Aktivität ist deutlich eingeschränkt. Zwischen 40 bis 73 % der Älteren, die zuvor gefallen sind, berichten über Angst vor weiteren Stürzen, und zwischen 20-46% derjenigen ohne Sturz geben an, Angst vor Stürzen zu haben. Diese gravierenden körperlichen und psychischen Folgen treten trotz der Fortschritte der chirurgischen Versorgung ein.

Umso wichtiger scheint hier die Sturzprävention/Sturzprophylaxe zu sein. Durch gezieltes Training in einem Verein/Seniorensportgruppen können die motorischen Fähigkeiten geschult und mögliche Ängste und Unsicherheiten abgebaut werden. In einem aktuellen

Review zur Sturzprävention mit 159 integrierten Studien und insgesamt 79.193 Teilnehmern konnte gezeigt werden, dass ein gezieltes Gleichgewichts- und Krafttraining zu Hause sowie in der Gruppe das Risiko zu stürzen erheblich reduziert.

Sturzprophylaxe

Aktuelle Daten belegen, dass eine erhöhte Neigung für Stürze vornehmlich aus lokomotorischen Störungen resultieren. Lokomotion ist die kontrollierte Fortbewegung im Raum, sie beginnt bei Lageveränderungen im Liegen und Sitzen, setzt sich fort über Aufstehen, Stehen, Sich-Umsetzen, Gehen auf ebenem Untergrund und in unebenem Gelände, und reicht bis zum Laufen und dem Überwinden üblicher Hindernisse wie Steigungen und Treppen. Dabei sind Übungen zur Gleichgewichtsschulung oder Gangschulung ebenfalls Inhalt eines Trainings.

Praktische Übungsbeispiele

1. Übungen zur Verbesserung der Sturzprophylaxe

Aufstehen üben:

- Der Patient sitzt auf einem Hocker/ Stuhl oder an der Kante einer Sitzgelegenheit. Der Übungsleiter/Partner steht vor ihm und reicht ihm seine Hände. Der Teilnehmer versucht nun mit geradem Rücken und richtiger Fußhaltung aufzustehen.
- Ohne Hilfe des Übungsleiters/Partners aufstehen.

Hinsetzen imitieren (Kniebeuge)

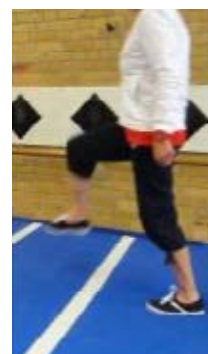
Grundposition einnehmen: Hüftbreiter Stand, beide Füße sind gleichmäßig belastet. Die Knie können leicht gebeugt sein und der Oberkörper ist aufrecht. Das Körpergewicht wird nun nach hinten-unten verlagert, indem der Patient seine Knie aktiv beugt und das Gesäß nach hinten führt, als wolle er sich hinsetzen. Der Oberkörper ist dabei aufgerichtet, der Rücken gerade. Es ist darauf zu achten, dass die Knie im rechten Lot zum Fußgelenk sind. Langsam aus der tiefen Position wieder in den Stand zurückkommen.

Kniehub im Stehen und Gehen

- Das Gewicht wird auf eine Seite verlagert. Das Knie des unbelasteten Beines wird hochgehoben (Kniehub).
- Bei sicherer Durchführung im Gehen integrieren; nach jedem fünften Schritt das Knie anheben.

Treppensteigen simulieren Aufbauten zum Imitieren von Treppen/Hindernissen:

Vor eine Matte werden zwei bis drei Stepper in unterschiedlicher Höhe gestellt, sodass eine Treppe entsteht. Die Teilnehmer gehen die „Treppe“ hinauf, über eine Matte und auf der gegenüberliegenden Seite wieder hinunter. Zur Sicherheit kann der Übungsleiter/ein Partner außerhalb der Matte die Hände reichen.



Reha- und Gesundheitssport

Kontakt: Dr. Anke Raabe-Oetker
0221 - 49824690
raabe-oetker@dshs-koeln.de

Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

Grundposition einnehmen: Hüftbreiter Stand, beide Füße sind gleichmäßig belastet. Die Knie können leicht gebeugt sein und der Oberkörper ist aufrecht:

Gewichtsverlagerungen

- Das Gewicht wird auf eine Seite verlagert und das Gleichgewicht gehalten. Beide Füße haben immer Kontakt mit der Matte. Das Gewicht wird abwechselnd von einem Bein langsam auf das andere Bein verlagert.
- Das Gewicht wird abwechselnd leicht nach vorne und nach hinten verlagert.

Einbeinstände

- Das Gewicht wird auf eine Seite verlagert. Das unbelastete Bein wird leicht vom Körper abgespreizt oder hochgezogen, sodass der Patient im Einbeinstand steht. Nach einigen Sekunden wird das Bein gewechselt; ggf. reicht Übungsleiter/Partner Hände zur Unterstützung/Hilfe.
- Einbeinstand mit geschlossenen Augen; ggf. reicht Übungsleiter/Partner Hände zur Unterstützung/Hilfe.
- Einbeinstand und einen Softball zuwerfen

Die TPSK bietet Rehasport für Ältere an aber auch für Teilnehmer, die an orthopädischen Erkrankungen leiden.

Ferner bietet die TPSK in ihrer Rehaabteilung noch Sport für Herz- und Lungenpatienten an, inklusiver Berücksichtigung der Verbesserung der Atemwegsfähigkeit

Zeiten:

Mittwochs von 15-16 Uhr in Halle 7

Kontakt:

Kontakt: Dr. Anke Raabe-Oetker
0221 - 49824690
raabe-oetker@dshs-koeln.de

Et kütt wie et kütt un mir sin do wenn et kütt!

Versicherung | Vorsorge | Finanzanlage | Baufinanzierung

Wir sind eine moderne & sportbegeisterte Allianz Vertretung mit jahrzehntelanger Tradition und Erfahrung. Seit 1981 wird in unserem Konzept die **BERATUNG** groß geschrieben und seit weit mehr als 20 Jahren sind wir Mitglieder im TPSK. Unser Geschäftsführer Marcel durfte unter Doris & Jürgen Koschig einige Erfolge feiern und genießt nun seine „Schwimmer-Rente“. Wir freuen uns den Verein, wenn auch in anderer Funktion, weiterhin zu unterstützen.



Marcel Wirz



Bettina Wirz



Allianz Generalvertretung Wirz OHG
Fachagentur für Firmen & Sport

☎ 0221 16 888 16
☎ 0160 8964033
✉ wirz.ohg@allianz.de
🌐 www.allianz-wirz.de



Ein traditionelles Ziel auf **bequeme Weise** erreichen.

Am Samstag, den 25. Mai 2019 hatte die Wanderabteilung beschlossen, Beine und Schuhe zu schonen und ein bereits traditionelles Ziel auf eine bequemere Weise zu erreichen.

In der Spargelzeit steht – wie jedes Jahr – ein Besuch in Walbeck, der „Hauptstadt des Spargels“ am Niederrhein an. Bereits um 08:30 Uhr startete der vollbesetzte Bus am Dom.

Neben den Mitgliedern der Wanderabteilung konnte die Organisatorin und „gute Seele“ der Abteilung Elisabeth Gaspers, dieses Mal auch ein paar Mitglieder des Hauptvorstandes begrüßen, die die Gelegenheit nutzten, ihre Kontakte zur Wanderabteilung aufzufrischen und das ganz ohne Anstrengungen!

Die „Wanderung“ begann dieses Mal in Venlo, wo der riesige Samstagwochenmarkt mit Sonderangeboten in allen Bereichen lockte. Danach war es die prallgefüllte Fußgängerzone Venlos, die auch genug Gelegenheiten für einen „Kaffeè to sit“ bot.

Gegen Mittag ging es weiter nach Walbeck, wo ein bekanntes Restaurant den Insassen mehrerer Busse ein wirklich leckeres Spargelessen („all you can eat“) anbot. Dazu gab es – wenn gewünscht – eine Glas Wein, man musste ja nicht laufen oder selbst fahren!



Organisatorin:
Elisabeth Gaspers



Wer noch nicht genug vom Spargel hatte, konnte sich anschließend auf einem „Spargelhof“ in Straelen noch ein paar Pfund mitnehmen.

Nach einem kleinen Spaziergang im sehr schönen Städtchen Straelen und einer dortigen Kaffeepause landeten wir am späten Nachmittag wieder wohlbehalten am Kölner Dom.

Das war eine „Wanderung“ nach dem Geschmack aller Teilnehmer!

Vielen Dank Elisabeth, öfter so!

12 Wanderinnen und Wanderer – 12 km Strecke

Wanderung am 3.08.2019 – Urdenbacher Kämme – ca. 12 km – Wanderführerin: Elisabeth Gaspers – Treffpunkt: 8.45 Uhr Köln-Hauptbahnhof – mit S-Bahn S 6 Richtung Essen Hella ...

Elisabeth, Trudi, Karin und Manfred steigen um 9:07 Uhr in Mülheim zu. Insgesamt gehen 12 Wanderinnen und Wanderer mit. Wir fahren mit der S 6 bis Langenfeld-Berghausen, die S-Bahn war sehr pünktlich. Wir steigen die Treppe hoch zur Haltestelle und fahren um 9:50 Uhr mit dem Bus 777 in Richtung Monheim bis zur Haltestelle Stauffenbergstraße. Dort überqueren wir eine vielbefahrene Straße und gelangen in den Wald. Elisabeth begrüßt uns alle und wünscht uns einen schönen Tag.

Wir biegen nach links und sehen das Wanderzeichen „Neandertalsteig“. Es führt uns eine Brücke (Hellerhof-Brücke) über einen kleinen Bach. Dann stoßen wir auf einen Aussichtspunkt, der uns zum „Alten Rheinarm“ führt, es ist aber kein Wasser zu sehen, bedingt durch die lange Trockenheit. Karola nahm die Gelegenheit wahr, am Aussichtspunkt ihren kleinen Hunger zu stillen.

Wir gehen weiter geradeaus, rechts sehen wir wieder eine Brücke, die Garather Brücke. Der Weg führt uns weiter geradeaus und ist als hochgelegter Damm angelegt. Es begegnen uns viele Fahrradfahrer und



Begrüßung durch Elisabeth

Spaziergänger mit Hunden. Rechts und links am Weg wächst das japanische Springkraut, es sieht schön aus, aber es wuchert auch die Seiten rechts und links zu.

Wir sehen versteckt durch Bäume und Sträucher rechts und links Reiher, wie aus Stein gemeißelt stehen sie da und wo noch etwas Wasser vorhanden ist, sind auch Schwäne zu sehen, auch ein paar Stockenten und Blesshühner haben wir gesehen. Wir staunen alle über die wildwachsende Natur. Mitten auf dem Weg ist eine Weide umgefallen, sie treibt aber wieder aus.

Eine Zeitlang ist der Weg mit D-Weg ausgezeichnet, der

Sauerländische Gebirgsverein ist dafür verantwortlich.

Dann überqueren wir den „Stümpfenweg“, eine verkehrsreiche Straße, dort gehen wir weiter geradeaus und die Beschilderung lautet: AuenBlicke-Kämme inklusiv.

Wir gehen weiter geradeaus, links führt eine Straße in den nächsten Ort und rechts sehen wir Wiesen mit vielen Obstbäumen. Vor uns sehen wir schon von weitem den Rhein, es geht durch offenes Gelände, wir stoßen auf einen Querweg und gehen diesen weiter am Rhein entlang.

Wir staunen über die vielen ausgehöhlten Weiden am



”

Eine sehr genaue Wegbeschreibung, die zum Nachwandern einlädt!



Rheinufer, von Wind, Wetter und Hochwasser gebeutelt.

Um 12:05 Uhr erreichen wir den Schiffsanleger nach Zons. Dort machen wir eine kleine Pause und um 12:30 Uhr geht es weiter. Das Wetter hat sich auch gehalten, kein Regen.

Wir halten uns rechts und folgen dem Wanderzeichen A6 in Richtung Düsseldorf. Es geht weiter geradeaus und wir sehen auf der linken Seite die Wassergewinnungsanlage Baumberg. Rechts nochmal ein Blick zum Rhein, und dann erreichen wir die Bushaltestelle um 12:55 Uhr. Wir fahren mit der Buslinie 788 um 13:08 Uhr bis Monheim Busbahnhof. Von dort gehen wir zum Restaurant „Pfannenhof“, dort hat Elisabeth für uns Plätze reserviert.

Und im Pfannenhof erwartet uns alle eine Riesenüberraschung. Wir treffen Theo und Christa Ochendalski dort an. Die Freude war bei allen groß.

Nachdem alle gut gegessen und getrunken haben, geht es um 15:35 Uhr zum Busbahnhof zurück. Unser Bus Linie 233 fährt um 16:04 Uhr nach Leverkusen ab. Wir steigen Rathaus-Galerie aus und gehen den etwas längeren Weg zum Bahnhof Leverkusen weiter, (bedingt durch Umbaumaßnahmen der Deutschen Bahn). Wir haben Glück, der nächste Zug nach Köln fährt um 16:35 Uhr ab, also brauchen wir nicht lange zu warten. Elisabeth Gaspers, Hella, Elisabeth, Trudi, Manfred und Karin steigen alle in Mülheim aus, der Rest fährt bis Köln.

Es war für uns alle eine sehr schöne Wanderung, wir haben viel Natur erlebt, die Einkehr war optimal und alles gut organisiert. Wir danken Elisabeth für die gute Planung.

Bericht: K. Unshelm
Fotos: Elisabeth Hannen



Unterwegs entdeckt

TPSK Mitglied werden

Komm ins Team!



Der TPSK 1925 e.V. steht allen Sportbegeisterten aus Köln und der Region offen. Als Breitensportverein bieten wir 27 interessante Felder für Ihr persönliches Gesundheits- und Fitnessprogramm.

Am Anfang steht der Aufnahmeantrag. Wenn die Formalitäten erfüllt sind, steht dem Sport-

treiben beim TPSK nichts mehr im Wege. Also schnell ausfüllen und absenden.

Vorheriges Kennenlernen und Probetrainings sind natürlich auch ohne Anmeldung möglich.

Die Beitragsordnung und mehr Infos zum Verein natürlich auch auch unter:

www.tpsk.koeln

Noch Fragen?

Die jeweiligen Abteilungsleiter und die TPSK-Geschäftsstelle stehen gerne Rede und Antwort zu allen Fragen rund um die TPSK-Sportangebote. Alle Kontakte auf Seite 33.

Bitte vollständig ausfüllen und senden an:

TPSK 1925 e. V., Freimersdorfer Weg 4, 50829 Köln,
Tel.: 0221-739 06 77, info@tpsk.koeln

TPSK Aufnahmeantrag



Ich bitte um Aufnahme als ☐ aktives ☐ förderndes ☐ inaktives ☐ korporatives Mitglied

für die folgende Abteilung/Sportart

zum Beitrag

Euro/Monat

Eintrittsdatum

Vorname

Geburtsdatum

☐ männlich

☐ weiblich

Nachname

Beruf

Straße

Hausnr.

Telefon

PLZ

Wohnort

E-Mail

Ich bin Krankenkassenmitglied bei

Folgende Familienmitglieder aus dem gleichen Haushalt sind bereits Mitglied beim TPSK

Gemäß Vereinssatzung beginnt die Mitgliedschaft erst nach Annahme durch den Vorstand. Die Mitgliedschaft verpflichtet zur Entrichtung des durch die Beitragsordnung festgelegten Beitrages. Die Zahlungsverpflichtung erlischt nicht durch (stillschweigendes) Fernbleiben von den Trainings- bzw. Unterrichtseinheiten.

Ich bin / Mein Kind ist ☐ Schwimmer
☐ Nichtschwimmer

Ich / Mein Kind ☐ besitze/besitzt das Jugendschwimmabzeichen–Bronze
(dringende Voraussetzung für die Aufnahme in der Ruder- oder Segelabteilung)

Durch meine Unterschrift erkläre ich folgendes:

Die im Vereinsregister des Amtsgerichts Köln unter der Nr. VR 4512 eingetragene Satzung des TPSK erkenne ich an.
Ich verpflichte mich, für die Beitragszahlung meines Kindes bis zum Widerruf aufzukommen (ggf. auch nach Erreichen der Volljährigkeit).
Ich versichere, dass ich oder mein Kind nicht an Gebrechen leiden, die bei sportlicher Betätigung zu Unfällen führen könnten.
Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zu Verwaltungszwecken des Vereins gemäß Bundesdatenschutzgesetzes bin ich einverstanden.

Köln, den

Unterschrift

(Bei Jugendlichen unter 18 Jahren ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich.)

Einverständniserklärung (SEPA–Lastschriftmandat / Lastschrift)

Hierdurch ermächtige ich den TPSK 1925 e. V. (Gläubiger ID DE85ZZZ00000161399, Freimersdorfer Weg 4, 50829 Köln), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TPSK 1925 e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

BIC (alternativ Bankleitzahl)

Geldinstitut

IBAN (alternativ Kontonummer)

Köln, den

Unterschrift

(Bei Jugendlichen unter 18 Jahren ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich.)

Impressum

SPILL! Das Magazin des TPSK 1925 e.V.,
Ausgabe 01/2021

Herausgeber:

TPSK 1925 e.V., Freimersdorfer Weg 4,
50829 Köln (Bocklemünd)

1. Vorsitzender:

Hans-Jürgen Koschig
0221-7 39 06 77, info@tpsk.koeln

ViSDP: Der Vorstand

Gesamtleitung: Hans-Jürgen Koschig

Redaktion: Jürgen Koschig,

Mitglieder der einzelnen Sportabteilungen

Gestaltung und Produktion:

Elisabeth Bungarten

Urheberrechte: Die in SPILL! enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Alle Rechte werden vorbehalten.

Hinweis: Aus Platzgründen haben wir in diesem Magazin die männliche Schreibweise verwendet. Damit ist selbstverständlich auch die weibliche und diverse Form eingeschlossen.

Bildnachweis:

Abenteuer Lernen GmbH, Abteilung Rollsport, Abteilung Rudern, Abteilung Schwimmen, Abteilung Tennis, Abteilung Triathlon, Wandern, Christoph Klink, Ingo Herbusche, Thomas Neumann, Privat, Profitrise, RheinFit Sportakademie GmbH, Frank Ruda, Elisabeth Hannen, Henrik Heitmann

TPSK Geschäftsstelle

Freimersdorfer Weg 4, 50829 Köln
Tel.: 0221-7 39 06 77
www.tpsk.koeln, info@tpsk.koeln

Steuer-Nr. 223/5919/0634,
Vereinsregister 4512,
Amtsgericht Köln

TPSK Bankverbindung

PSD Bank Köln, IBAN: DE88370609934800338600
BIC: GENODEF1P13

TPSK Spendenkonto

PSD Bank Köln, IBAN: DE61370609934800338601
BIC: GENODEF1P13



JÖRG
walbeck
ELEKTROANLAGEN

SCHALTSCHRANKBAU • MESS- STEUERUNGS- & REGELUNGSTECHNIK

Longericher Str. 191 • 50739 Köln • Tel. 0221 / 546 16 16
info@walbeck-elektro.de • www.walbeck-elektro.de

T 0800.20 12 505



Mer stonn zesamme ...

... ejahl ob Grünschnitt, Bauschutt oder Sperrmüll.
Wir helfen Ihnen bei Ihrem nächsten Projekt und stellen
Ihnen die passende Mannschaft zusammen.

www.entsorgung-niederrhein.de



Neues Angebot! Anmeldung jetzt möglich!



Ambulanter Rehabilitationsport für Patienten nach Coronainfektion
Ambulanter Rehasport für Long-Covid

Wann: Outdoor und Indoorangebote donnerstagsnachmittags
14-15 Uhr; 15-16 Uhr outdoor / 16.30-17.30 Uhr und 17.30-18.30 Uhr indoor

Ort:
Köln-Bocklemünd (outdoor) und Turnhalle Köln-Vogelsang (indoor)

Inhalte:

Moderates dosiertes Ausdauer- und Koordinationstraining gegen mangelnde Belastungsfähigkeit, Müdigkeit sowie Luftnot. Atemtraining! Übungsformen zur Aufmerksamkeits- und Konzentrationssteigerung als auch motivierende, spielerisch orientierte Stundeninhalte in der Gruppe.

Anmeldung/Information:

per Email: infotpsk-koeln

Geschäftsstelle der TPSK 1925 e.V. Freimersdorfer Weg 4 in 50829 Köln
Telefonisch Mo-Do von 8.30-11.00 Uhr unter 0221 7390677 sowie info@tps-k-koeln



EHRlich.

EINE BANK. EIN WORT.
SEIT 1872.