



# *Sport-Report*

*Ausgabe 1-2024*



## *Kinderturnen*



# In der Region für die Region.

## Ein Geldkreislauf, der gut für alle ist.

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



## Stadtsparkasse Düsseldorf

Weil's um mehr als Geld geht.



Seite 8  
Weihnachtsturnen bei Waffeln und Glühwein



Seite 13  
Basketball mit Spaß und Freude

Seite 16  
Tischtennis und die Vereinsmeisterschaft



- 4 Gedanken des 1. Vorsitzenden
- 5 Beiträge RSG und Gymnastik
- 6 Bericht des Vorstandes
- 7 Wir sagen Danke
- 8 Weihnachtsturnen
- 10 Kinderturnen, Boule
- 11 KIS - Künstler im Sportheim
- 12 Fitnessgruppen, Senioren
- 13 Basketball
- 14 Boogie - Woogie
- 16 Tischtennis
- 18 Volleyball
- 20 Rhythmische Sportgym.
- 22 K-Übungsgruppe
- 24 Turnabteilung
- 26 Stretching / Pilates, Gedächtnistraining
- 27 Ich stelle mich vor
- 28 Wir suchen Dich
- 30 Neue Mitglieder
- 31 Ausblick
- 32 Zu guter Letzt
- 34 Gelbe Seiten
- 39 Impressum

**2024 ist ein besonderes Jahr**

Es stehen Wahlen an. Wahlen, das klingt im ersten Moment aufregend. Wer wird es wohl werden? Im Verein ist es meist andersherum: Wie finden wir jemanden, der es werden kann und bereit ist, ein Amt für 3 Jahre zu übernehmen?

Keine Angst, es wird kein Appell für mehr Engagement im Ehrenamt. Auch kein Aufruf. Mir geht es dieses Mal um die Wertschätzung derer, die ehrenamtlich ein Amt übernehmen. Die viele Stunden im Jahr ihre Freizeit opfern, damit andere ein Heft wie dieses lesen können. Von der Konzeption, der Gestaltung der Artikel, dem Druck und der Verteilung. Die wenigsten Helfer werden entlohnt. Aber wehe, es befindet sich ein Tippfehler in einem Artikel oder eine Person wurde nicht ausdrücklich erwähnt. Dann ist der Aufschrei groß und mit Kritik wird nicht gespart.

Nehmen wir ein Fest am Vereinsheim. Damit ein Gast gemütlich sein Getränk trinken und sein Essen verzehren kann, ist viel Arbeit im Vorfeld, aber auch danach zu tun. Planung, Einkauf, Aufbau, Durchführung, aufräumen, spülen, reinigen, Abbau – das geschieht wider Erwarten nicht durch Zauberhand oder durch bezahlte Kräfte. Aber wehe, es wird zu lange auf ein Bier gewartet, ein Gericht ist aus oder etwas schmeckt nicht so wie erwartet. Auch hier sind Kritik und Aufschrei groß. Und gerne werden die Helfer, gerade die Kellner auch noch abfällig behandelt. Positive Kritik oder Lob – leider (zu) oft ein Fremdwort. Es selbst machen oder besser machen, auch das ist keine Alternative.

Vielleicht sind wir da bei des Pudels Kern: Haben wir verlernt zu loben oder positiv zu denken? Und dies nicht nur im Verein. Das zieht sich gefühlt durch die Gesellschaft. Das Glas ist immer halb leer, das Wetter ist immer schlecht, das Gras ist auf der anderen Seite immer grüner. Man bekommt fast das Gefühl, es wird sich durch den Jammergrad definiert. Oder den Meckergrad.

Es mag komisch klingen, ich glaube, uns geht es gut. Dem einen mehr, dem anderen weniger. Das ist keine Frage. Und auch schwere Krankheiten blende ich nicht aus. Es geht mir um das Grundsätzliche. Die wenigsten frieren, die wenigsten leiden Hunger, den wenigsten fehlt der Zugang zu Bildung, den wenigsten fehlen Mitmenschen, mit denen man auch mal nur so plaudern kann. Ob der Nachbar ein neues Auto hat und wir nur ein altes. Das ist am Ende egal. Zählt das wirklich? Aber so grundsätzlich geht es uns gut. Wir müssen nicht weit schauen, da gibt es viele Menschen, denen geht es viel schlechter. Die würden gerne darüber jammern, dass dieses Jahr nicht die Kreuzfahrt als Urlaub drin ist, sondern nur Balkonien. Die würden sich freuen, wenn an einem Samstagnachmittag am Vereinsheim die Möglichkeit bestehe, gemütlich mit Freunden zu essen und zu trinken.

Zurück zum Thema Feedback und Kritik: Immer nur negativ führt zwangsläufig dazu, dass die, die es machen, keine Lust mehr verspüren. Und diese bringt uns zurück zum Thema Wahlen und ordentliche Mitgliederversammlung. Wir haben das Glück, dass für alle Ämter Kandidaten zur Verfügung stehen, die sagen: Wir wollen, dass der Vereinsbetrieb läuft und unsere Mitglieder ihren Sport ausüben können. Aber wie kann ich als Mitglied nun zeigen, dass ich das gut finde? Dass ich die grundsätzliche Arbeit schätze? Dass ich weiß, wie viel Zeit investiert wird? Und wie kann ich meine Kritik, egal ob negativ oder positiv (ja, das gibt es auch) am besten äußern? Mit Präsenz auf der ordentlichen Mitgliederversammlung 2024. Damit mehr als 19 Personen zeigen, wir schätzen es wert, was ihr tut und wir interessieren uns für unseren Verein.

*Euer Christian Klöhn*

**Erhöhung der Abteilungsbeiträge im Bereich Rhythmische Sportgymnastik / Gymnastik**

Der Verein konnte seine Mitgliedsbeiträge seit vielen Jahren konstant halten und nicht erhöhen. Darauf sind wir stolz und sehr froh, dass uns dies trotz Corona und des Ausbaus unserer Angebote gelungen ist. Dadurch konnten wir Teuerungen im Bereich Verwaltung, Energiekosten etc. abfedern.

Im Bereich der Abteilungsbeiträge müssen wir jedoch den Beitrag anpassen aufgrund hoher Kosten im Wettkampfbereich. Dies betrifft die Gebühren- und Abteilungsbeiträge der Allgemeinen und Nachwuchsgruppe in der

Rhythmischen Sportgymnastik, die wir ab dem 1.7.2024 von 10 Euro auf 15 Euro monatlich erhöhen werden; es gibt keinen Geschwisterrabatt mehr.

Eine deutliche Erhöhung muss auch im Wettkampfbereich der Gymnastikgruppe und K-Übungen erfolgen. Dort wird ab dem 1.4.24 der Monats-Zusatzbeitrag von 20,- Euro auf 35,- Euro erhöht werden. Auch der Geschwisterrabatt muss beim 2. Kind wegfallen, ab dem 3. Kind beträgt der Zusatzbeitrag dann 20,- Euro pro Monat.

Der Grundbeitrag in Höhe von 5,00 € monatlich für Kinder und Jugendliche bleibt unverändert.

*Der Vorstand*

## Einladung Ordentliche Mitgliederversammlung

**Freitag, 22. März 2024, 19.30 Uhr**

**SSV-Vereinsheim, Am Püttkamp 9, 40629 Düsseldorf**

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
3. Feststellung der Stimmberechtigung und Beschlussfähigkeit
4. Anträge zur Tagesordnung
5. Anerkennung der Tagesordnung
6. Berichte des Vorstandes und der Abteilungen / Fachsparten
7. Aussprache zu TOP 6
8. Kassenbericht und Erläuterung der Jahresabrechnung
9. Bericht der Kassenprüfer
10. Aussprache zu TOP 8 und TOP 9
11. Entlastung des Vorstandes
- Pause
12. Wahl eines Wahlleiters
13. Vorstandswahlen gem. § 8 der Satzung
14. Wahl des Seniorenbeauftragten gem. § 8 der Satzung
15. Wahl des Schlichtungsausschusses gem § 11 der Satzung
16. Wahl der Kassenprüfer gem. § 14 der Satzung
17. Anträge
18. Ehrungen
19. Verschiedenes

Der Vorstand

*Christian Klöhn  
1. Vorsitzender*

*Heinz Waltraf  
2. Vorsitzender*

Mit dem Jahr 2023 liegt ein sehr gutes Jahr hinter uns. Ein Jahr, das für den Verein, speziell im zweiten Halbjahr, sehr positiv verlaufen ist. Aber der Reihe nach:

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

Nicht ohne Stolz können wir berichten, dass wir mit 1.073 die magische Marke von 1.000 Mitgliedern durchbrochen haben. Damit haben wir Anfang 2024 62 Mitglieder mehr als zum Jahresbeginn 2023. Und diese Mitgliederzahl kann uns stolz machen. Zeigt sie, dass wir attraktive Angebote haben, die alle Altersgruppen ansprechen.

Und nicht nur die Mitgliederanzahl lässt uns positiv gestimmt nach vorne schauen. Auch die geordnete und stabile Finanzlage gibt unserem Verein die nötige Sicherheit. Die Details hierzu und viele weitere Details präsentieren wir auf unsere ordentlichen Mitgliederversammlung am 22.03.2024.

### **Unser Kerngeschäft: Der Sportbetrieb**

Zu Beginn des Jahres 2023 waren wir ein wenig unsicher, wohin die Reise geht. Es war schwer, neue Übungsleiter zu gewinnen. Dazu erschwerte die Hallensituation im Stadtbezirk mit mehreren Abrissen und Neubauten die Situation. Hiervon waren vor allem die Basketballabteilung sowie die Badmintonabteilung betroffen. Dies führte leider dazu, dass unsere Senioren-Basketballabteilung aufgelöst wurde und unserer Erwachsenengruppe Badminton eine sehr unattraktive Zeit am Freitagabend zugewiesen wurde.

Wo Schatten ist, ist aber auch viel Licht. Gerade im zweiten Halbjahr ist es uns gelungen, neue Übungsleiter zu gewinnen und neue attraktive Angebote ins Leben zu rufen. Hier sei exemplarisch das Angebot Linedance erwähnt, das 2024 deutlich ausgebaut wird. Ebenso erfreulich ist, dass ein Angebot wie Fitnessboxen sehr großen Zuspruch findet.

Die Schwimmkurse für Kinder sind wie gewohnt gut gefüllt und wir arbeiten weiterhin mit Wartelisten. Leider stoßen wir hier mittlerweile immer wieder an Kapazitätsgrenzen, was die Möglichkeiten der Schwimmbadbelegung in Düsseldorf angeht.

In Summe bieten wir mittlerweile über 180 Stunden Angebote pro Woche an. Dies ist in unseren Augen eine fantastische Zahl.

### **Ein Wirbelwind im Büro und in den Hallen**

Sie hat sich im letzten Sport-Report bereits vorgestellt, es soll aber hier im Jahresbericht definitiv noch einmal erwähnt werden. Mit Raffaella Rapino haben wir unsere sechste Angestellte an Bord.

Sie unterstützt zum einen in unserer Geschäftsstelle, zum anderen führt sie eine ganze Reihe von Angeboten durch. Und dies für nahezu alle Altersgruppen. Wir bedanken uns an dieser Stelle ausdrücklich bei ihrem Mann Thomas Rapino der jederzeit mit Rat und Tat dem Verein zur Seite steht. Auch sein Namen findet sich im Übungsplan.

### **2023 – ein Jahr im Zeichen der RSG mit der ersten Live-Übtragung**

Mit insgesamt sechs Veranstaltungen prägte die Rhythmische Sportgymnastik das Vereinsjahr 2023. Neben unseren bereits etablierten Veranstaltungen wie City-Cup, K-Übungen und Halloween-Cup gilt es vor allem die Ausrichtung der Bundesliga RSG im September 2023 hervorzuheben. Gemeinsam mit Bayer Leverkusen führten wir diese Veranstaltung durch. Dabei kam es zu einer fantastischen Premiere, zum ersten Mal wurde live via Internet-Stream aus unserer Halle berichtet. Wer die Möglichkeit genutzt hat, konnte nicht nur sehen, in welcher Qualität die Übertragung stattfand, sondern vor allem, welche Klasse die Gymnastinnen haben.

### **Unser Vereinsheim – unser Stolz**

Im vergangenen Jahr galt es, die „Baracke“ zu modernisieren. Den Begriff haben nicht wir geprägt, sondern die Düsseldorf Presse Mitte der 80er Jahre, als unser Verein das heutige Vereinsheim übernommen hat. Niemand ist damals davon ausgegangen, dass wir das Haus 40 Jahre nach Übernahme immer noch nutzen können. Dies gelingt nur durch den Einsatz vieler helfender Hände, die unser Vereinsheim hegen und pflegen.

Und so wurde im vergangenen Jahr viel investiert. Es galt, neue Sicherungstechnik zu installieren, damit wir hier auf der Höhe der Zeit sind. Dies erfolgte unter der Regie von Heinz Wallraff. Nina Brinks, Madlen Erbdoruth und Monika Klöhn nahmen sich die Aufgabe „Neues Mobiliar“ vor. So wurden alte Schränke entsorgt und ein neuer, moderner Schrank angeschafft.

Und zu guter Letzt galt es dann noch, die EDV der Geschäftsstelle zu modernisieren, auch dies wurde erfolgreich umgesetzt.

### **Die ordentliche Mitgliederversammlung 2024 – Es stehen Wahlen an**

2024 ist Wahljahr beim SSV. Dies bedeutet, dass im Rahmen der ordentlichen Mitgliederversammlung im März 2024 der Vorstand gewählt wird. Der aktuelle Vorstand ist geschlossen bereit, wieder anzutreten und den Verein auch in den nächsten drei Jahren in eine erfolgreiche Zukunft zu führen.

### **Ausblick 2024**

Das neue Jahr hält viel für uns bereit. Ein erster echter Highlight-Monat wird der März werden: City-Cup und K-Übungen, das Boogie-Event Magic Moments sowie das Osterfrühstück stehen auf dem Programm. Und wir feiern 2024 dazu 10 Jahre Stadtteil Knittkuhl. Wollen wir doch mal sehen, ob wir da nicht ein Fest organisiert bekommen.

*Der Vorstand*

## Wir sagen Danke

Nach 20 Jahren oder nach über 3.300 Neuaufnahmen dürfen wir Danke sagen. Danke an Emely Peters, die für unseren Verein die Mitgliederverwaltung übernommen hatte. Natürlich waren da auch Austritte dabei und Erinnerungen daran, dass der Vereinsbeitrag fällig wurde und bitte zu entrichten ist. Und leider Mahnungen. Aber auch viele tausende Etiketten für unseren Sport-Report, damit dieser bei den Mitgliedern ankommt. Und neue Mitgliedsausweise für neue Mitglieder galt es auszufüllen. Wir möchten uns nicht ausmalen, wie viel Papier sie in der Zeit bewegt hat.

Neben der reinen Verwaltung der Mitglieder hat Emely dazu maßgeblich an der Optimierung der Verwaltung gearbeitet. Ihr verdanken wir eine ganze Reihe an Automatismen, die heute selbstverständlich sind. Früher wurde deutlich mehr manuell erledigt.

Dazu hat Emely auch bei den Abrechnungen für den Reha-Sport maßgeblich

unterstützt. Denn Rehasport ist deutlich mehr als Sport. Vor allem viel Verwaltung.

Emely ist und war eine Freundin der Verwaltung, die uns im Vorstand hervorragend unterstützt hat und damit dafür gesorgt hat, dass der Laden läuft.

Liebe Emely, vielen Dank für deinen persönlichen Einsatz. Ohne dich wäre sehr viel nicht möglich gewesen. Denn irgendwann darf auch mal gesagt werden: „Es war toll, aber jetzt darf gerne ein anderer.“ Wir wünschen dir alles erdenklich Gute für die Zukunft und wissen ja, wir sehen uns.

*Der Vorstand*



### Alle Jahre wieder – Weihnachtsturnen beim SSV

Der Duft von frischen Waffeln und Glühwein lag in der Luft der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Knittkuhl. Das verriet uns: Das alljährliche Weihnachtsturnen steht auf dem Programm. Diese Veranstaltung beendet immer das Sportjahr und schickt uns in die Winterpause.

Das Publikum in der sehr gut besuchten Halle war gespannt und genauso aufgeregt wie die Turn- und Tanzkinder, die sich auf ihre Vorführungen freuten. Der Schneemannanzug der Tanzkinder von Sabine Johannkecht eröffnete den Vorführblock. Natürlich sagen wir: dies ist eine liebgewonnene Tradition. Weiter zeigten die Gymnastinnen der Rhythmischen Sportgymnastik, die jungen Tänzerinnen vom orientalischen Tanz sowie die Turnkinder ihr Können.

Anna Ina Dinger (RSG) und Elena Ermashev (Gymnastik) wurden für ihre hervorragenden Leistungen mit dem Jugendbestenpreis ausgezeichnet.



Und dann besuchte uns noch der Weihnachtsmann. Natürlich hatte er für alle Kinder ein Geschenk dabei. Ein gelungener Nachmittag fand einen würdigen Abschluss. Wir freuen uns schon auf das nächste Weihnachtsturnen.

*Christian Klöhn*



### Vereinshelden im Kinderformat

Die Kindergruppen in unserem Verein haben sich zu lebendigen und unterstützenden Gemeinschaften entwickelt, die die frühe Entwicklung unserer jüngsten Mitglieder fördern. Diese Gruppen bieten nicht nur eine Plattform für soziale Interaktionen, sondern dienen auch als entscheidende Umgebung für die Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten.

Unsere Krabbelgruppe und auch unser Geschwisterturnkurs ist ein pulsierender Treffpunkt, in dem Eltern und Kinder gemeinsam eine liebevolle Umgebung schaffen. Durch Lieder, Spiele, Parcours und einfache Übungen wird nicht nur die Bindung zwischen den Kindern gestärkt, sondern auch ihre Sinneswahrnehmung gefördert. Die engagierte Teilnahme der Eltern trägt dazu bei, dass die Gruppen zu einem Ort des Austauschs und der Freude werden.

Ein neuer Kurs "Fit mit Baby" wurde eingeführt und findet jeden Mittwoch von 9:15 bis 10:15 Uhr statt. Dieses funktionale Training mit Kind ermöglicht es Müttern und Vätern, gemeinsam mit

ihren Kleinen an einem fitnessorientierten Programm teilzunehmen. Diese Initiative stärkt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern fördert auch die Gemeinschaft innerhalb der Gruppe.

Wir heißen neue Teilnehmer stets herzlich willkommen. Die Bereicherung durch frische Gesichter und Ideen stärkt unsere Gemeinschaft und wir sind gespannt darauf, neue Freundschaften zu knüpfen. Seien Sie ein Teil unserer aufgeschlossenen und freundlichen Runde – wir freuen uns darauf, Sie in unserer Mitte zu begrüßen!

*Raffaella Rapino*



## Boule

**Das 1. offizielle** Indoor-Weihnachts-Boule-Turnier fand in der Winter-Boule-Halle Am Schulterbusch statt.

Strahlende Siegerin (siehe Foto) wurde Renate L. aus K.

Es wurde übrigens beschlossen, auch ein Outdoor-Hochsommer-Boule-Turnier auszurichten. Der Termin dafür stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

*Volker Peters*



### Nach der zweijährigen

unfreiwilligen Corona-Pause konnte es endlich wieder losgehen mit den Auftritten von Künstlern bei uns im Vereinsheim des SSV Am Püttkamp 9.

Für die kleinen Zuschauer war der Kasper wieder einmal zu Gast. Von den Erwachsenen bekamen wir viel Lob für das Engagement für die Kleinsten.

Die wiederum waren begeistert von den Abenteuern, die der Kasper vom Neknerf-Kasperl-Theater Düsseldorf auf die Bühne brachte.



**Für die Erwachsenen** konnten wir mit Sabine Domogala und ihrem Programm „Endlich Alles!“ eine Künstlerin gewinnen, die mit viel klugem Witz und Charme den Zuschauern den Spiegel der Selbsterkenntnis vorhielt. Sie hatte schon nach kurzer Zeit ihr Publikum „im Griff“. Der Schluss-Applaus zeigte wieder einmal, wie begeisterungsfähig unser Publikum ist. Man war einhellig der Meinung, dass die Reihe „KIS Künstler im Sportverein“ unbedingt weitergeführt werden sollte.

Die gute Nachricht zum Schluss: Wir sind auch schon dabei, das Programm für den kommenden Herbst vorzubereiten.

*Volker Peters*



### "Fit & Energized: Dein Weg zu einem aktiven Lifestyle mit unserer Fitnessgruppe"

In meiner Rolle als Übungsleiterin für die Fitnessgruppe freue ich mich, einen vielfältigen und dynamischen Ansatz für die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Mitglieder zu präsentieren. Unsere Fitnessgruppe bietet eine breite Palette von Aktivitäten, die von Fitnessboxen, einem intensiven und energiegeladenen funktionellen Training, bis hin zu BodyBalance, einer harmonischen Verbindung von ganzheitliches Training und Pilates, reichen.

Das Fitnessboxen-Training bringt nicht nur Schwung und Adrenalin in unsere Gruppe, sondern fördert auch körperliche Stärke, Ausdauer und Selbstvertrauen. Die Variationen von Übungen innerhalb des funktionellen Trainings bieten eine ganzheitliche Herausforderung für unsere Teilnehmer, die ihre Fitnessziele auf verschiedene Weisen ansprechen können.

BodyBalance hingegen ermöglicht eine entspannte und zugleich kräftigende Erfahrung. Es fördert nicht nur die Flexibilität und Stabilität, sondern auch innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Es ist inspirierend zu sehen, wie unsere Mitglieder ihre körperlichen Grenzen erkunden und überwinden. Die Gruppendynamik und die Unterstützung untereinander schaffen eine motivierende Umgebung, die es jedem ermöglicht, auf seinem eigenen Fitnessniveau erfolgreich zu sein.

Ich bin stolz darauf, Teil dieser engagierten Fitnessgruppe zu sein und freue mich darauf, weiterhin eine positive und herausfordernde Trainingsumgebung zu schaffen. Unsere Tür steht immer offen für neue Teilnehmer, die gemeinsam mit uns ihre Fitnessziele erreichen und Freude an einem aktiven Lebensstil finden möchten.

*Raffaella Rapino*

## Senioren

**Auch dieses Jahr** gibt es für Interessierte das „Wandern“ mit Steffi Ambrozy, den Spielenachmittag mit Ursel Müller und das Gedächtnistraining mit Hilla Göbel. Neue Ideen und Interessierte sind jederzeit willkommen. Zeit zum Reden und eine Tasse Kaffee gibt es immer.

Ein Highlight aus der großen Runde vom letzten Jahr war der musikalische Querschnitt von Volker Peters durch Klassische- und Unterhaltungsmusik. Als die Füße mal ruhig waren, gab es Erläuterungen und Hintergründe zu den Texten. Es war einmal ein Vortrag der anderen Art.

*Bernd Honig*



### U16 Freizeitbasketball für Spaß und Teamgeist

Wir sind stolz darauf, eine offene und einladende Umgebung zu bieten, in der sich jeder Einzelne entfalten kann. Die U16-Mannschaft freut sich über neue Teilnehmer, die unsere Leidenschaft für Basketball teilen und gemeinsam mit uns auf dem Spielfeld wachsen möchten.

Die Trainingseinheiten sind nicht nur geprägt von intensiven Übungen und taktischem Training, sondern auch von Spaß und Zusammenhalt. Jeder Spieler und jede Spielerin trägt zum Erfolg des Teams bei, unabhängig von ihrer individuellen Erfahrung oder Fähigkeiten.

Wenn du Interesse an Basketball hast und Teil einer engagierten, aufstrebenden Mannschaft werden möchtest, dann laden wir dich herzlich ein, an unseren Trainingseinheiten teilzunehmen. Schließe dich der U16-Basketballmannschaft an und erlebe die Begeisterung



und Freude, die der Sport und das Teamleben bieten können. Wir freuen uns darauf, dich auf dem Spielfeld begrüßen zu dürfen!

Kontaktaufnahme unter [raffaella.rapino@gmx.de](mailto:raffaella.rapino@gmx.de) oder Handy 0176 - 85959835.

*Raffaella Rapino*

## UNSER ZENTRUM PLUS - GEMEINSAM AKTIV FÜR DAS ALTER

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf



Im „zentrum plus“ der AWO Ludenberg treffen Sie Menschen mit ähnlichen Interessen aus Ihrer Nachbarschaft, um gemeinsam aktiv zu werden. Menschen in der 2. und 3. Lebensphase stehen bei uns im Mittelpunkt. Unsere Angebote reichen von der Hilfe im Alltag, Gesundheitsförderung, Freizeit- und Begegnung bis zu Weiterbildungs- und Kreativangeboten, Kunst- und Kulturveranstaltungen sowie der Pflege interkultureller Begegnung.

#### Kontakt:

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

#### Zweigstelle:

Blanckertzstr. 26, Ludenberg



Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband  
Düsseldorf e.V.

ANZEIGE

**Im abgelaufenen Jahr 2023** wurde wieder fleißig getanzt.

Zwar fanden keine öffentlichen Show-Auftritte statt, aber der ab Oktober stattgefundene Anfängerkurs erfreute sich wieder einer sehr guten Resonanz. Mit den Paaren, die daraufhin dem Verein zum Weitertanzen beitraten, und den bereits etablierten Boogietänzern haben die Boogie Hoppers des SSV jetzt eine Stärke von 27 Personen. Eine erfreuliche Bilanz nach nunmehr erst zweijährigem Mitwirken im SSV. Getanzt wird immer mittwochs im Vereinsheim, abends in jetzt zwei aufeinanderfolgenden Gruppen.

Ein erstes Highlight im neuen Jahr war ein ganz spezielles Mittwochsabendtraining mit beiden Gruppen gleichzeitig. Dazu hatten wir uns ein befreundetes Boogie-Pärchen eingeladen, die uns mal ein paar spektakuläre Figuren zeigen sollten. Manfred und Monika legten auch gut los und zeigten, dass man auch in jedem Alter vor Überwürfen, Fallern und Sprüngen keine Angst haben muss - wenn denn die Technik stimmt!!! Unsere Paare waren begeistert und versuchten sich an allen Figuren. Ein wirklich absolut gelungenes Sondertraining, das mit Sicherheit noch mal wiederholt werden sollte. So die einhellige Meinung.

Jetzt stehen erstmal der Besuch des 15. Historischen Jahrmarktes in der Jahrhunderthalle Bochum unter dem Motto „Rock'n Roll ane Raupe“ und die „Magic Moments“ mit der Liveband „The Solid Studs“ am 09.03. in der Turnhalle der GGS Knittkuhl an. Über diese Veranstaltungen werden wir im nächsten Sport-Report ausführlich berichten.

*Volker Bartels*



Die eigens angeschafften Collegejacken, angelehnt an die Vereinsfarben Rot-Schwarz (s. Foto), wurden zum Teil vom Verein gesponsert. Nochmals ein dickes Dankeschön dafür.



## LineDance

**Ab Mitte Februar 2024 bieten wir folgende (neue) Gruppen an:  
Neu für absolute Anfänger!**

(ohne Vorkenntnisse im Bereich Aerobic oder Tanz)

Komm vorbei und mach einfach mit!

**Beginn:**

**Dienstag, 13. Februar 2024; 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**  
und/oder

**Donnerstag, 15. Februar 2024, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr**

**Aufbauend für Anfänger, Stufe 1!**

(mit kleinen Vorkenntnissen aus dem Bereich Aerobic- oder Tanz bzw. die Teilnehmer/-innen, die bereits am Schnupperkurs mitgemacht haben)

**Beginn:**

**Dienstag, 13. Februar 2024; 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr**  
und/oder

**Donnerstag, 15. Februar 2024, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**

**Nochmal zur Info:**

**LineDance wird immer beliebter, da dieser Tanz mehrere Vorteile hat:**

- Du brauchst keine/n Partner/in, hier tanzen alle zusammen in einer Gruppe;
- Du bleibst in Bewegung und hast auch noch Spaß dabei;
- Du trainierst dein Gehirn, da zu jedem Tanz eine eigene Choreographie erstellt wird;
- es ist völlig egal, wie alt bzw. jung du bist.

Es fängt mit einfachen Tänzen von wenigen Schrittkombinationen an, die ohne Vorkenntnisse mitgetanzt werden können. Die Stufen werden sich im Laufe der Zeit entsprechend steigern.

Wo: Vereinsheim

Zeit: Gruppen, siehe oben

Dauer: fortlaufend (mit Änderung der Gruppen (Titel bzw. Stufen) nach Steigerung der Schrittfolgen bzw. Tänze)

Rückfragen unter:

[buero@ssv-knittkuhl.de](mailto:buero@ssv-knittkuhl.de) oder im Büro während der Bürozeiten: 0211-282923

### **Vereinsmeisterin / Vereinsmeister wurden Laura und Michael**

Am 02.12.2023 wurde die Vereinsmeisterschaft der Jugend und der Herren ausgetragen. Bei der Jugend fanden sich fünf Spieler und eine Spielerin ein. Es wurde im Modus „Jeder gegen Jeden“ gespielt.

Vor Beginn des Turniers wurden an die Teilnehmer neue Trikots verteilt. Für das leibliche Wohl war auch gesorgt. Getränke sowie Naschereien waren gesponsert. Auch der Kuchen schmeckte wohl allen.

Laura konnte sich mit souveränen fünf Siegen den Titel Vereinsmeisterin Jugend erspielen. Zweiter wurde Jonathan, Dritter wurde Constantin. Die weiteren Plätze belegten Leo, Julius und Luke.

Anschließend wurde die Doppel-Konkurrenz durchgeführt. Hier setzten

sich Jonathan / Julius mit zwei Siegen durch. Zweite wurden Constantin / Leo, Dritte wurden Laura / Luke.

Bei der abschließenden Siegerehrung gab es Pokale, Urkunden, Schocko-Nikoläuse und Sachpreise. Bei dem Siegerfoto waren alle mit einem lachenden Gesicht zu sehen, keine Spur von Anstrengung und Niedergeschlagenheit.



### **Nach der Jugend waren die Herren am Zuge**

Es traten sieben Herren an, sodass auch im Modus „Jeder gegen Jeden“ gespielt wurde. Schnell kristallisierte sich heraus, dass die Spieler der 1. Mannschaft vorne liegen würden. So setzte sich Michael Bensberg mit sechs Siegen klar durch und darf sich ein Jahr lang Vereinsmeister nennen. Zweiter mit vier Siegen wurde Dirk Aderhold. Dritter mit drei Siegen wurde Michael Uhlich, hier war das Satzverhältnis und der direkte Vergleich zu Bernd und Thomas

maßgebend. Es folgten auf den weiteren Plätzen Bernd Schaller, Thomas Strzyso, Andreas „Shote“ Zilles und Sebastian Meissner.

Wie bei der Jugend folgte im Anschluss die Doppel-Konkurrenz. Die Doppelpaarungen wurden wie bei der Jugend nach den Platzierungen der Einzel-Konkurrenz bestimmt. Hier gab es eine besondere Konstellation. Jedes Doppelteam konnte ein Spiel gewinnen, sodass dann das Satzverhältnis herangezogen werden musste.

Erste wurden Michael Uhlich / Thomas Strzyso, Zweite wurden Dirk Aderhold / Andreas „Shote“ Zilles, Dritte wurden Michael Bensberg / Sebastian Meissner.



Pokale, Urkunden und Sachpreise wurden nach Ende des Turniers übergeben. Mit „Sponsor-Bierchen“ und einem kleinen Imbiss wurde der lange Tag abgeschlossen.

Abschließend noch eine kleine Bemerkung: Es ist sehr schade, dass nur sechs Jugendliche und sieben Herren teilnahmen. Für die Durchführung eines Turniers ist es unerheblich, ob sechs, sieben oder mehr Teilnehmer mitspielen. Der Aufwand ist gleich, auch die Dauer des Turniers dürfte sich bei mehr Teilnehmern nur unwesentlich verlängern.

Also nehmt beim nächsten Male bitte alle (!) teil.



### **Saisonverlauf der 1. und 2. Mannschaft verlief bislang mäßig**

Die 1. Mannschaft spielt in der 1. Bezirksklasse und steht als Vorletzter in der Tabelle. Es konnten lediglich zwei Spiele gewonnen werden. Anzumerken ist hier, dass die Mannschaft nur zweimal komplett antreten konnte. Krankheiten, Verletzungen und Urlaub zwangen zum Einsatz von Spielern aus der 2. Mannschaft. Hier konnte nur Michael Uhlich mit zwei Siegen überzeugen. Die Hoffnung stirbt zuletzt, wir werden alles daran setzen, dass die Klasse gehalten wird.

Die 2. Mannschaft spielt in der 2. Bezirksklasse gegen Mannschaften aus dem ehemaligen Kreis Bergisch-Land. Weite Fahrten nach Solingen, Wuppertal, Velbert, Heiligenhaus und Hattingen waren und sind vorprogrammiert.

Der Reiz gegen „neue“ Mannschaften anzutreten und sich zu messen, hat sich im Ergebnis noch nicht richtig eingestellt. Auf Platz 7 der Tabelle, mit zwei Siegen, einem Unentschieden und fünf Niederlagen, bleibt zu hoffen, dass der Abstieg verhindert werden kann.

Vielleicht geht es auch noch ein oder zwei Plätze in der Tabelle nach oben. Platz 5 ist durchaus möglich.

*Bernd Schaller*

**Hobby Volleyball (Mittwoch)**

Das Jahr 2023 ist vorüber und wieder einmal gibt es eine ganze Menge zu erzählen.....

Die Mittwochabend-Gruppe erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit und wir haben eine sehr konstante bis wachsende Mitgliederzahl. Die Übungsabende von 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr sind gut besucht und wir schaffen es regelmäßig, mit 5 gegen 5 oder auch mit 6 gegen 6 Spielern/Spielerinnen auf dem Feld zu stehen.

Einer der nennenswerten Jahreshöhepunkte war sicherlich wieder unser Sommerevent gemeinsam mit der Dienstagabend-Gruppe. Das Wetter spielte auch im vergangenen Jahr mit und so konnten wir nach einem gelungenen Spielenachmittag auf dem Schulhof der Grundschule gemeinsam feiern. Traditionell sind bei diesem Event auch Freunde/Freundinnen, Ehepartner/Ehepartnerinnen so wie Kinder und deren Freunde und Freundinnen anwesend.

Ich möchte an dieser Stelle Interessenten (männliche und weibliche) auffordern, einfach mal an einem Mittwochabend vorbeizuschauen und die Gruppe auszuprobieren. Wenn ihr Lust auf Volleyball habt, aber nicht professionell, sondern wirklich nur zum Hobby, dann ist diese Gruppe genau die Richtige!

Der ebenfalls schon traditionelle Besuch des Wülfrather Weihnachtsmarktes musste leider dieses Jahr ausfallen, weil das Wetter zu schlecht war. Wir sind dann ersatzweise ohne Weihnachtsmarktbesuch sofort in ein Restaurant gegangen und haben dort im Trockenen den Abend verbracht.

Die Weihnachtsfeier mit der Gruppe fand auch im letzten Jahr wieder in der Turnhalle statt. Alle brachten etwas mit und somit war der Tisch reich gedeckt. Wir haben hier in den letzten Jahren durchaus gewechselt. Einige Male waren wir in verschiedenen Restaurants und in 2022 haben wir das erste Mal versucht, diese Weihnachtsfeier in der Turnhalle zu gestalten, was ein voller Erfolg war! Ich hatte das Gefühl, dass auch dieses Jahr, also 2023 die Veranstaltung auf großen Zuspruch gestoßen ist.

Für das Jahr 2024 wünsche ich allen Mitgliedern beste Gesundheit und natürlich auch den Mitgliederinnen und freue mich auch über neue weibliche Verstärkung der Truppe! Euch allen einen guten Start ins neue Jahr und wer eine Idee für ein neues Event hat: der- oder diejenige kann ruhig auf mich zukommen. Dann werden wir dies diskutieren und einmal schauen, ob es umsetzbar ist.

*Heinz Wallraf*

**Volleyball für Fortgeschrittene (Dienstag)**

Auch die Dienstaggruppe erfreut sich einer konstanten Mitgliederzahl, sodass ein guter Sportbetrieb möglich ist. Unsere Highlights sind – neben dem Sommerevent mit der Mittwochsgruppe – die Teilnahme an Hobbyturnieren. 2023 konnten wir leider nur an einem Turnier in Langenfeld teilnehmen. Man merkt hier deutlich, dass in vielen Sportvereinen die Helferinnen und Helfer weggebrochen sind, viele uns bekannte Turniere haben leider nicht stattgefunden. Entsprechend groß ist der Andrang bei den stattfindenden Turnieren. In Langenfeld haben wir uns tapfer geschlagen. Für mich war es ein besonders aufregendes Turnier. Wegen einer Fingerverletzung konnte ich nicht mitspielen und habe nur

von außen zugeguckt und unterstützt. Dabei sein und nicht mitspielen können ist ganz schön schwer! Im Dezember waren wir dann auf dem Weihnachtsmarkt in Mettmann – Schneebällchen trinken.

Auch 2024 wollen wir wieder an Turnieren teilnehmen. Im März geht es erstmal wieder nach Langenfeld, vielleicht kommt ja noch das ein oder andere Turnier dazu.

Ansonsten freuen wir uns auf viele möglichst ausgeglichene Spiele am Dienstagabend in der Halle des Marie-Curie-Gymnasiums.

Wer Lust hat mitzuspielen, ist gerne gesehen. Einfach vorbeikommen!

*Oliver Brinkes*

**ELEKTRO RILL**  
Elektro - Hausgeräte  
Tel. 0 21 02 / 87 22 75

MENS  
iele  
EFF  
AEG

**ELEKTRO RILL ... ganz in Ihrer Nähe!**  
An der Lilie 1, 40878 Ratingen  
Tel. 02102 / 87 22 75

**Sehr erfolgreich startete** das Team Rheinland im vergangenem Herbst in der 3. Bundesliga der DTL Turnliga.

Die Gymnastinnen vom SSV Düsseldorf-Knittkuhl (Yeva Saranchyk, Kira Frikel, Varvara Korliakova) aus Essen, Bocholt und Leverkusen schafften nach zwei ersten Plätzen bei den Qualifikationswettkämpfen den direkten Aufstieg in die zweite Bundesliga.

**Herzlichen Glückwunsch** an alle beteiligten Vereine und Gymnastinnen!

Weiter geht es für das Team Rheinland dann im Herbst 2024 in der 2. Bundesliga. Wir freuen uns schon jetzt auf spannende Wettkämpfe und tolle Übungen.

Bei den internationalen Wettkämpfen in Luxemburg und den Niederlanden waren unsere Gymnastinnen auch sehr erfolgreich und haben zahlreiche Medaillen und Pokale gewonnen.

Ansonsten stand im Moment die Vorbereitung für den anstehenden City-Cup auf dem Programm. Der SSV Düsseldorf-Knittkuhl begrüßte dann wieder zahlreiche Gymnastinnen aus dem In- und Ausland und hielt auch Ehrengäste als Überraschung bereit.

Außerdem stehen die Regionalmeisterschaften auf dem Programm, um sich für die Deutschen Meisterschaften zu qualifizieren.

Es wird also fleißig trainiert.

Viel Glück Mädels und weiter so!

*Alexina Frikel*



**Für uns ging es mit dem Bau** und dem Choreografien der neuen Übungen weiter. Nach vielen Monaten sind wir nun fertig und haben insgesamt über 20 Übungen erstellt. Unsere Mädels trainieren weiterhin sowohl mit den Keulen als auch mit dem Reifen, und unsere Jüngsten absolvieren ihre Übungen ohne Handgerät.

Im Oktober durften wir zum zweiten Mal unseren Halloween-Cup veranstalten. Der Wettkampf, bei dem auch andere Vereine aus ganz Deutschland anwesend waren, war unvergesslich und besonders. Neben einer ernsthaften Wettkampfstimmung, neuen Übungen, tollen Shows und einer außergewöhnlichen Atmosphäre war diesmal auch die

Dekoration ein voller Erfolg. Dahingehend nochmal ein riesiges Dankeschön an unser Orga-Team!

Neben weiterem Training hatten wir am Ende des Jahres noch eine wunderschöne Weihnachtsfeier mit unserer Gruppe, bei der gelacht, gespielt, gegessen und gefeiert wurde.

Neues Jahr - neue Erfolge! Wir freuen uns unglaublich auf die bevorstehende Saison und viele Wettkämpfe, die auf uns warten, unter anderem in den verschiedensten Städten Deutschlands.

Wir wünschen unseren Mädels ganz viel Kraft, Durchhaltevermögen und Motivation für die bevorstehenden Aufgaben!

*Stefani Kapuschchak  
Veronika Morasch*



**Auch im 2. Halbjahr 2023** hatten die Turngruppen weiterhin regen Zulauf, so dass im Augenblick kaum Platz für weitere Interessenten besteht. Eine Anfrage lohnt sich aber auf jeden Fall, wenn auch evtl. erst mit einem Platz auf der Warteliste zu rechnen ist.

Im November haben einige Turnerinnen am Einsteiger-Wettkampf in Düsseldorf-Benrath teilgenommen. Für manche Mädchen war es der erste Wettkampf und auf jeden Fall eine gute Erfahrung. Die Mädchen turnten in zwei verschiedenen Gruppen und erreichten folgende Plätze:

Jahrgang 2015 (10 Teilnehmer)  
Maryama Bah 9. Platz,  
Lynn Koppetsch 9. Platz

Jahrgang 2014 (22 Teilnehmer)  
Amina Benseddiq 18. Platz

Jahrgang 2013 (19 Teilnehmer)  
Angelina Margagliotta 8. Platz,  
Leonora Margagliotta 12. Platz



Dann stand auch noch das Weihnachtsturnen an – dort haben wir mit ca. 20 Turnern und Turnerinnen am Boden, Balken und Sprung einige Übungen gezeigt. Trotz großer Aufregung hat alles gut geklappt und auch eine Menge Spaß bereitet.

Im Februar geht es auch gleich mit einem Wettkampf für die Jüngsten weiter, sodass direkt nach den Weihnachtsferien auch wieder mit dem Training durchgestartet wurde.

Wir freuen uns auf viele weitere Stunden in der Turnhalle in 2024.



Am Freitag, den 26.01.24 waren 17 Turnkinder der Mittwochs- und Freitagsgruppen mit 3 Vereinsbetreuern im PSD Bank Dome in Düsseldorf beim Feuerwerk der Turnkunst. Wir alle saßen in der Fankurve und hatten viel Spaß. Der Verein sorgte auch für eine kleine Stärkung. Vielen Dank! Es war ein aufregendes Erlebnis.

*Martina Heinemann  
und Claudia Krause*

# Demnächst bei uns:

## Osterfrühstück beim SSV

Wann: **17.03.2024, ab 10<sup>00</sup> Uhr**  
Wo: **SSV-Vereinsheim**  
**Am Püttkamp 9**

Es wartet auf Euch/Sie ein reichhaltiges Frühstücks-Bufferet. Dazu Kaffee, Tee, Orangensaft, Wasser und einen Sekt zur Begrüßung

**Preis pro Person: 16,00 €**  
**Kinder (3 bis 12 Jahre): 8,50 €**

## Wandern an Christi Himmelfahrt

# 09.05.2023

Treffpunkt: *9<sup>45</sup> Uhr, Vereinsheim*  
Beginn: *10<sup>00</sup> Uhr*  
Dauer: *ca. 3 Stunden*

**Anschließend: gemütliche Einkehr ins Vereinsheim**  
*Essen und Trinken zu fairen Preisen!*

Für beide Veranstaltungen ist eine Voranmeldung erforderlich.  
Einfach per Telefon unter 0151 / 28176086 bei Monika Klöhn

**Immer noch gibt es** im SSV Knittkuhl die online-Sportgruppe „Stretching / Pilates“, die im Frühjahr 2020 während des Corona-Lockdowns gegründet wurde. Einmal pro Woche treffen sich die Mitglieder dieser Gruppe online auf Skype zum gemeinsamen Dehnen und Pilates-Training.

Warum ist es auch nach so langer Zeit noch interessant, von zu Hause aus gemeinsam Sport über Skype zu machen?

Nun, das online-Training ist immer noch eine sehr gute Ergänzung zum normalen Trainingsbetrieb des SSV Knittkuhl. Zum einen lässt es sich gut in den persönlichen Tagesablauf der einzelnen Teilnehmer einbauen, denn nicht immer hat man im Alltag abends noch die Zeit oder Lust, sich für den Sport umzuziehen und bei jedem Wind und Wetter zur Sporthalle zu laufen oder zu fahren. Wer zu Hause eine ruhige Ecke für sich hat, kann sich auch dort unter Anleitung sehr gut fit halten. Zum andern wird das online-Training über Skype auch auf Video aufgenommen und ist dort für alle Teilnehmer der Gruppe 30 Tage lang jederzeit abrufbar, falls sie mal nicht live

mittunren können oder in der Woche einfach noch einmal trainieren wollen. Diese Möglichkeit wird sehr gerne genutzt, z. B. auch während eines Urlaubs oder einem Auslandsaufenthalt, wo man wegen der Zeitverschiebung vielleicht nicht live mittunren kann. Diese Flexibilität ist vielleicht auch ein Grund dafür, dass sich immer wieder neue Mitglieder unserer online-Sportgruppe anschließen und mitmachen.

Unser Training enthält einen Mix aus wechselnden Grundlagen-Übungen aus dem Bereich Stretching und Pilates. Es findet immer montags abends von 19:00 – 20:00 Uhr auf Skype statt. Alle Übungen werden während des Trainings immer genau erklärt und vorgeführt.

Haben Sie vielleicht auch Lust, mitzumachen und haben einen Laptop oder ein Tablet, auf dem Skype eingerichtet ist? Wenn Sie diese Art des Trainings mal ausprobieren möchten, dann melden Sie sich gerne im Büro des SSV Knittkuhl und vereinbaren ein Probetraining bei uns!

*Claudia Kalupke*

## Gedächtnistraining

### Was tun wir eigentlich für unser Gedächtnis?

Das ist die Frage, die wir fast täglich in den Medien hören. Ich gebe diese Frage an die Senioren und Seniorinnen unseres Vereins weiter.

Jeden dritten Donnerstag im Monat findet bei uns im Vereinsheim ein Gedächtnistraining für diese Zielgruppe statt. In lockerer und fröhlicher Atmosphäre trainieren wir unser Gedächtnis, damit die grauen Zellen nicht verkümmern.

Wenn man sein Gedächtnis regelmäßig trainiert, kann man bis ins hohe Alter geistig fit bleiben. Wir beschäftigen uns mit Wörtern, Zahlen, Bildern und anderen Dingen. Wer diesen Spaß mit uns teilen möchte, ist herzlich willkommen, da wir neue Mitstreiter mit Freude begrüßen würden.

*Hilla Göbel*

### Ein neues Gesicht bei uns im Verein

Ich wollte wissen, wer "verbirgt" sich dahinter und habe mich mit ihr getroffen. Da sie viel beschäftigt ist, blieb da nur der Dienstag nach dem Training mit ihrer Gruppe. Hier das Ergebnis meiner Recherche:



Ihr Name ist Petra Matschullat. Sie ist Mutter eines Sohnes, mit dem sie ganz in der Nähe in der Siedlung Am Stratenhof wohnt. Ihre Profession ist der Tanzsport.

Als sie mit ihrem kleinen Sohn bei uns im Verein in die Mutter/Kind Gruppe eintrat, kam bei ihr sehr schnell der Gedanke auf, ihre Leidenschaft für das Tanzen bei uns einzubringen.

Und nun leitet sie die Gruppe Kindertanzen / Gesellschaftstanz für Kinder ab 6 Jahren. Das Training findet immer Dienstags von 16:30 - 18:00 Uhr im Gesundheitszentrum, Am Schulterbusch 3, in Düsseldorf-Knittkuhl statt.

Ihren sportlichen Werdegang in Gänze aufzuführen, würde diese Seite sprengen. Deshalb hier nur ein kleiner Einblick in ihre derzeitigen Tätigkeiten.

Sie ist WDSF (World Dance Sport Federation) Ausbilderin und Wertungsrichterin, DTV (Deutscher Tanzsportverband) Wertungsrichterin S, DTV Trainerin A Standard/Latein sowie Internationale Tanzsporttrainerin.

Wer mehr wissen möchte über sie : <https://www.petra-matschullat.de>

Wir freuen uns sehr, mit Petra Matschullat eine hoch kompetente Trainerin für den Nachwuchsbereich gewonnen zu haben, und freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit ihr. Vielleicht entsteht ja aus ihrer Arbeit in Zukunft eine neue tänzerische Zukunft in unserem SSV. In vielen anderen Ländern, so erzählte sie mir, ist das klassische Kindertanzen ein fester Bestandteil in Sportgruppen oder Vereinen.

Na denn! Liebe Petra, wir wünschen dir (und uns) viel Erfolg bei deiner Arbeit in unserem Verein.

*Volker Peters*



## Ehrenamtliche/r Helfer/in für Öffentlichkeitsarbeit Was mach ich denn da?

Du zeigst der Welt, was den SSV Düsseldorf-Knittkuhl 1972 e.V. ausmacht. Ob in Zeitungsartikeln oder sozialen Medien. Du zeigst, wer wir sind und was wir machen.

### Das ist alles?

Nicht ganz. Als Teil des Presseteams nimmst du an der Mitarbeiterversammlung teil. In der Regel gibt es eine Versammlung im Jahr. Und ansonsten hängt das von dir ab. Gerne kannst du unsere Veranstaltungen und Feste besuchen und dir selbst ein Bild machen. Oder du koordinierst, wer dir einen Artikel liefert. Du bestimmst, wie lebendig unser Auftritt in den sozialen Medien ist.

### Was muss ich denn mitbringen?

Habe Spaß, über unseren Verein zu berichten. Nicht nur nach Veranstaltungen, auch gerne davor. Damit andere wissen, was ansteht. Ein wenig Proaktivität kann nicht schaden. Und wenn dir etwas fehlt, um deine Aufgabe erfolgreich zu machen, nerv den Vorstand, bis er dir weiterhilft.

### Und wie ist der zeitliche Aufwand?

Das hängt viel von dir ab, wie sehr du dich einbringen willst. Im Schnitt, denke ich, kommst du mit 2 – 3 Stunden in der Woche schon sehr weit. Hängt auch ein wenig davon ab, wie viel im Verein los ist.

### Und an wen wende ich mich, wenn ich noch Fragen habe?

An den 1. Vorsitzenden: Christian Klöhn, E-Mail: ckloehn@ssv-knittkuhl.de

**Voll-treffer!**

**Bolten**  
BRAUTRADITION SEIT 1266

Frisch vom Land.

**Bolten**  
BRAUTRADITION SEIT 1266

www.brauerei-bolten.de



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](http://www.schmoock-immobilien.de)

Tel.: 0211-2880089 Fax: 0211-2880090

Andres  
Antonaci  
Argyropoulou  
Blazusiak  
Bonn  
Bornstein  
Bösken  
Braun  
Brunow  
Brunow  
Bryniarski  
Cakir  
Cakir  
Cakir  
Cakir  
Dornscheidt  
Duys  
Eisenacher  
Eisenacher  
Filin  
Fuchs  
Fuchs  
Gager  
Garitz  
Gauls  
Glaß  
Goritz  
Greef  
Grunau  
Hartenstein  
Hartenstein  
Hartenstein  
Hermes  
Hermes  
Hermes  
Hilgers  
Hoffmann  
Hoffmann  
Höhenrieder  
Höhenrieder  
Hölters  
Hölters  
Jacobs  
Käfer  
Kalesse  
Kastenberg

Manuela  
Eduarda  
Elena  
Amelia  
Dominik  
Claudia  
Brigitte  
Charlotte  
Liv  
Ava  
Luis  
Elda  
Mehmet  
Gian Liam  
Milas  
Wolfgang  
Hanna  
Hannah  
Florian  
Lisa  
Tatjana  
Thomas  
Claudia  
Lian  
Waltraud  
Svenja  
Hannah  
Lennard  
Susanne  
Tom  
Ralf  
Antje  
Katrin  
Hanna  
Julian  
Laura  
Jacqueline  
Anastasia  
Julia  
Emil  
Lisa  
Rayla  
David  
Gerda  
Mikkel  
Zoe

Knauf  
Knauf  
Köhler  
Kozik  
Krämer  
Krämer  
Laß  
Laß  
Markus  
Mohi  
Müller  
Nejman  
Nowak  
Nuhn  
Peine  
Peters  
Ramos de Loureiro  
Rieth-Schlüter  
Sebetzky  
Seeck  
Seeck  
Seeck  
Seehawer  
Shyrkova  
Sobolevski  
Speldrich  
Steinbach  
Steinbach  
Steinbach  
Steinhilb  
Stojkowski  
Striedinger  
Striedinger  
Szilvas  
Szilvas  
Szilvas  
Trilling  
van Hamme  
Velleuer  
Vitting  
Vitting  
Vitting  
von der Weyden  
Yansheng

Sarah  
Clara Isabella  
Nilas  
Anastasiia  
Sabrina  
Benjamin  
Reinhold  
Christa  
Svetlana  
Solin  
Eleni  
Laura  
Wioleta  
Elisa  
Marcela  
Bjarne Günter  
Felix  
Gabriele  
Ronja  
Michael  
Inga Katharina  
Jalin  
Helena  
Maryna  
Viktoria  
Benedikt  
Carina  
Henri  
Rubi  
Olivia  
Damjan  
Flora  
Tanja  
Leni  
Janni  
Andrea  
Ben  
Henri  
Sebastian  
Sarah  
Arman  
Malte  
Jan  
Zou

**Zum Stichtag 05.02.2024 hatte der Verein  
1073 Mitglieder**

# HOBBY + SPIEL MÜLLER

Anspruchsvolles Spielzeug für Groß und Klein

Benderstr.111 40625 Düsseldorf  
Tel. 0211 2855557

Gerresheimer Landstr.125 40627 Düsseldorf  
Tel. 0211 5479484

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

Geplante Veranstaltungen:

Magic Moments - Tanzevent am 09.03.2024

Osterfrühstück am 17.03.2024

Ordentliche Mitgliederversammlung am 23.03.2024

Wandern an Christi Himmelfahrt am 09.05.2024

Sommerferien in NRW:

In der Zeit vom 08. Juli bis 20. August bleiben die Hallen und Schwimmbäder geschlossen. Der Ferienplan wird rechtzeitig über Internet und Aushang bekannt gegeben.

Ein Oktoberfest ist für den Herbst wieder geplant.

Der Termin wird rechtzeitig über Internet und Aushang bekannt gegeben.

Restaurant



Kaisershaus

Wir empfehlen Ihnen nach *tollen* jecken Tagen die Seele im Rothäuser Bachtal baumeln zu lassen. Anschließend begrüßen wir Sie herzlich bei uns mit deftigen oder wilden Köstlichkeiten!

Denken Sie an Ihre Reservierung für die Osterfeiertage!

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

Reservierung erwünscht.

Erkrather Landstr. 82  
40629 Düsseldorf

Tel.: 0211/243320  
[www.kaisershaus.de](http://www.kaisershaus.de)

Auflösung des Bilderrätsel aus dem letzten Heft „Finde 6 Unterschiede“



**Neue Aufgabe:** Finde diese 10 Sportarten aus unserem Verein:  
 BADMINTON, STRETCHING, TURNEN, ZUMBA, BOULE,  
 PILATES, TISCHTENNIS, GYMNASTIK, REHASPORT, KARATE  
 Sie stehen waagrecht, senkrecht, diagonal, vorwärts oder rückwärts.  
 Auflösung im nächsten Sport - Report.

A	B	N	O	T	N	I	M	D	A	B	C	D	E	F	G	S
Z	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	N	S	T	U	T
V	U	W	X	Y	Z	A	B	C	D	E	F	E	G	H	I	R
J	K	M	L	M	N	O	P	Q	L	S	T	N	U	V	W	E
X	D	R	B	A	B	C	D	U	F	G	H	R	I	J	K	T
L	M	N	O	A	P	Q	O	S	T	U	V	U	W	X	Y	C
A	B	C	D	E	F	B	R	T	N	F	G	T	T	H	I	H
J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	I	W	X	I
R	E	H	A	S	P	O	R	T	A	B	G	C	S	D	E	N
F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	Y	P	Q	C	R	S	G
T	U	V	W	Y	X	E	F	G	M	H	I	J	H	K	S	L
M	N	O	P	Q	T	R	S	N	T	U	V	W	T	A	E	L
A	B	C	D	A	E	F	A	G	H	I	J	K	E	L	T	M
N	O	P	R	F	G	S	S	T	U	V	W	X	N	Z	A	K
A	B	A	C	D	T	E	F	G	H	I	J	K	N	L	L	M
N	K	O	P	I	Q	R	S	T	U	V	W	X	I	A	I	B
C	D	E	K	F	G	H	I	J	K	L	M	N	S	O	P	P



## Die Liebe bleibt...

Jeder Mensch trauert anders, jeder Abschied ist anders. Wir begleiten und unterstützen Sie dabei, Ihren ganz persönlichen Weg des Abschiednehmens zu finden.  
 Gerne sind wir für Sie da!

Bestattungshaus Dischleid -Tel.: 0211 9296366  
 Quadenhofstraße 110 - 40625 Düsseldorf  
 Benderstraße 8 - 40625 Düsseldorf

Bestattungen Pipping - Tel.: 0211 375017  
 Herzogstraße 8 - 40217 Düsseldorf  
[www.bestattungen-pipping.de](http://www.bestattungen-pipping.de)  
[info@bestattungen-pipping.de](mailto:info@bestattungen-pipping.de)

[www.dischleid.de](http://www.dischleid.de) - [best@dischleid.de](mailto:best@dischleid.de)



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

**Heinz Wallraf**  
2. Vorsitzender  
☎ 0211 / 2826266

**Oliver Brinks**  
1. Kassierer  
☎ 0211 / 21097261

2. Kassierer NN

**Madlen Erbenruth**  
Schriftleiterin  
☎ 0151 / 51195131

**Susanne Babka**  
Vereinsportlehrerin  
Stützpunktleitung RSG  
**Vereinsheim**

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

Sprechzeiten:

Mi. 10:30 - 12:30  
Fr. 10:30 - 12:30

zusätzlich :

siehe REHA / Gesundheitssport  
siehe Seite 38

**Monika Klöhn**  
Vereinsheim-Management  
☎ 0151 / 28176086

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

**Karl-Heinz Altenrichter,**  
Schlichtungsausschuss  
☎ 0176 / 49442508

**Claudia Krause,**  
Jugendbeauftragte  
☎ 02102 / 67895

**Bernd Honig**  
Seniorenbeauftragter  
☎ 0211 / 6396901

## FREIZEIT- UND FITNESSSPORT / GYMNASTIK / SENIOREN

### Montag

Krabbelgruppe für Kinder  
Gymnastik für Frauen  
FreeStyle BodyFit  
Streching/Pilates Grundlagen  
Turn-Spiel-Gruppe für Jedermann „Montagsgruppe“  
Power-Fitness

### Dienstag

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

### Mittwoch

Fit mit Kind  
Walking-Treff (Treffpunkt Bereich Gasthaus Knittkuhl))  
Body-Fit  
Spielgruppe Volleyball „Mittwochsgruppe“

### Donnerstag

2. Donnerstag im Monat Spiele-Nachmittag für Erw.  
3. Donnerstag im Monat Gedächtnistraining  
Seniorentreff, letzter Donnerstag im Monat  
Fitnessboxen

### Freitag

Beckenbodentraining  
Yoga  
Boule

## LEICHTATHLETIK

### Donnerstag

Kinder von 6 - 10 Jahre

## TISCHTENNIS

### Dienstag

Kinder bis 12 Jahre  
Jugendliche (Ligaspieler)  
Erwachsene

### Donnerstag

Kinder bis 12 Jahre  
Jugendliche (Ligaspieler)  
Erwachsene

## BADMINTON

### Freitag

Freizeit und Hobby für jedermann (ab 16 Jahre)

### Freitag

Kinder / Jugendliche (ab ca.10 Jahre)

## SPORTSCHÜTZEN

Dienstag nach Absprache Luftgewehrschießen  
Sonntag nach Absprache Kleinkaliberschießen

## siehe Trainingsorte

11:00 - 12:30 Z Raffaella Rapino  
19:00 - 20:00 Z Inge Hein  
19:00 - 20:00 T Thomas Rubbert  
19:00 - 20:00 online Claudia Kalupke  
20:00 - 22:00 T Thomas Rubbert (Peter Happe)  
20:00 - 21:30 Z M. Johannknecht

10:00 - 11:00 Z Ursel Müller  
13:30 V Stefanie Ambrozy  
18:30 - 19:30 G Raffaella Rapino  
19:00 - 20:00 Z Silke Arnhold  
19:30 - 20:30 G Raffaella Rapino

09:15 - 10:15 Z Raffaella Rapino  
10:00 Peter Happe  
19:00 - 20:00 Z Sabine Johannknecht  
20:30 - 22:00 T H. Wallraf / Chr. Klöhn

15:00 - 18:00 V Ursel Müller  
15:00 - 16:30 V Hilla Göbel  
15:00 - 18:00 V Bernd Honig  
19:00 - 20:00 Z Raffaella Rapino

09:30 - 10:15 Z Raffaella Rapino  
10:30 - 11:30 Z Connie Missler  
15:00 - 17:00 Z Volker Peters

16:30 - 18:00 T Katrin Schusters

18:00 - 19:30 T Andrea Döring  
18:00 - 19:30 T Bernd Schaller  
19:30 - 22:00 T Bernd Schaller

18:00 - 19:30 T Andrea Döring  
18:00 - 19:30 T Bernd Schaller  
19:30 - 22:00 T Bernd Schaller

20:00 - 22:00 3 Thomas Rubbert

19:00 - 20:30 T Thomas Rapino

19:00 - 22:00 7 Jan Roettig  
10:00 - 13:00 6 Christian Fischer/Ursel Müller

## *Abteilungen*

### TURNEN/GYMNASTIK

**Martina Heinemann**  
Oberturnwartin  
☎ 0211 / 4228586

**Claudia Krause**  
Stellv. Oberturnwartin  
☎ 02102 / 67895

**Inge Hein**  
Gymnastikwartin  
☎ 0211 / 428887

### KARATE-DO/QI GONG

**Jan Röttig**  
Abt.-Leiter  
☎ 0211 / 94210563

**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  
✉ bensberg@gmx.de

### VOLLEYBALL

**Susanne Babka**  
siehe Vereinsportlehrerin

**Dr. Wolfgang Groß**  
Stellv. Abt.-Leiter  
☎ 0211 / 286210

### 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 Ruppert**  
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

TANZsiehe Trainingsorte  
↓**Dienstag**

Kindertanz (Standard u. Latein), ab 6 Jahre  
Linedance Anfänger  
Linedance Stufe 1

16:30 - 18:00 Z Petra Matschullat  
18:00 - 19:30 V Alice Gambalat  
19:30 - 21:00 V Alice Gambalat

**Mittwoch**

Allgemeines Kindertanzen, ab 4 Jahre  
Body Fit  
Boogie Woogie Gruppe 1  
Boogie Woogie Gruppe 2

16:30 - 17:30 Z Sabine Johannknecht  
19:00 - 20:00 Z Sabine Johannknecht  
18.30 - 20:00 V Volker Bartels  
19:30 - 21:30 V Volker Bartels

**Donnerstag**

Linedance Stufe 1  
Linedance Anfänger

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

**Freitag**

Kindertanz (Orientalisch), 6-13 Jahre

17:00 - 18:30 Z Gabriele Kretschmann

TURNEN / RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK**Montag**

Kinderturnen, 3-5 Jahre  
Turnen, Spiele. Mädchen u. Jungen ab ca. 6 J.

16:30 - 17:45 T N. Yilmaz  
16:30 - 17:45 G Heike Nack

**Mittwoch**

Turnen – Allgemein & Fördergruppe  
Eltern-Kind-Turnen, 3-5 Jahre

16:30 - 18:15 T Claudia Krause  
16:30 - 17:30 G Nadine Catterfeld

**Donnerstag**

Eltern-Kind-/ Vorschulturnen bis 4 Jahre

16:30 - 18:00 G M. Körner

**Freitag**

Geschwisterturnen für Kinder bis 6 Jahre  
Turnen Leistungsgruppe  
Tanz, Ballett, RSG ab ca. 5 Jahre  
Rhythm.Sportgymn. / Nachwuchs / TS+TF Gruppen

15:00 - 16:30 T Raffaella Rapino  
16:30 - 19:00 T M. Happel  
16:00 - 17:30 8 K.Freger  
17:30 - 19:30 8 Romina Schayestepour

**Samstag**

Talentsichtungsgruppe Rhythmische Sportgymnastik  
Allgemeine Gruppe Rhythmische Sportgymnastik

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

**Sonntag**

Wettkampfgruppe Gymnastik

10:00 - 14:00 8 Kapushchak / Morasch

**Leistungsgruppe**

gesonderter Trainingsplan

KARATE-DO**Montag** Kurse siehe Aushänge

Anfänger ab 12 Jahre  
Fortgeschrittene

**Mittwoch**

Qi Gong online  
Anfänger ab 12 Jahre  
Fortgeschrittene

siehe Trainingsorte  
↓

18:00 - 19:00 G Dirk Feller/ Felix Roettig  
19:00 - 21:00 G Martin Nienhaus

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

BALLSPIELE**Montag**

Basketball für Kinder 8-12 Jahre

17.45 - 19:00 T M. Drannyk

**Dienstag**

Ballkrawall für Kinder ab 6 Jahre  
Volleyball

16:30 - 18:00 T Thomas Rapino  
20:00 - 22:00 8 Oliver Brinks

**Mittwoch**

Basketball U14-U16 Jungen und Mädchen

18:00 - 20:00 8 Raffaella Rapino

ROLLHOCKEY**Dienstag**

Rollhockey

19:45 - 22:00 1 Tim Ferber

KINDERSCHWIMMEN KURSE SIEHE AUSHANG**Montag**

verschiedene Kurse

**auf Anfrage**

ab 15:30 C Susanne Babka

**Mittwoch**

verschiedene Kurse

**auf Anfrage**

ab 16:15 C Susanne Babka

**Samstag**

verschiedene Kurse

**auf Anfrage**

ab 15:45 A Raffaella Rapino

## Teilnahme möglich mit Verordnung 56 oder Abteilungsbeitrag

siehe Trainingsorte

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

Susanne Babka

Sprechzeiten im Gesundheitszentrum:

Am Schulersbusch 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**
- 3 = Halle Graf-Recke-Strasse 154**
- 4 = Graf-Recke-Strasse 230**
- 6 = Anlage Angermund**
- 7 = Anlage Hubbelrath**
- 8 = MCG-Sporthalle, Gräulinger Str. 15**
- 9 = MCG-Gymnastikraum, Gräulinger Str. 15**
- A = Therapiebad Wrangelstrasse 40, Eingang St.Franziskusstrasse**
- C = Lohbachweg 18, 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 Schulersbusch 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: ☎ 0179 / 5900825

### 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:

Stadtparkasse Düsseldorf  
BIC: DUSSEDDXXX  
IBAN:DE59 3005 0110 0079 0002 20

### Sprechzeiten im Sportheim

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

### Sprechzeiten im Gesundheitszentrum

**Am Schulersbusch 3** ☎ 0211 / 20927138  
Montag 11:00-13:00 Uhr  
Donnerstag 14:30-16:30 Uhr

### Herstellung: Druckerei Heimbuch

Althofstrasse 44 , 45468 Mülheim a.d.Ruhr.  
☎ 0208 / 31055 Fax 0208 / 32760  
✉ info@Heimbuch-media.de  
Auflage 700  
36.Jahrgang Ausgabe März 2024

### Der nächste Sport-Report (02/2024)

erscheint Oktober 2024  
Redaktionsschluss ist der 07.09.2024

# 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](mailto:info@sanaapotheke-gerresheim.de)

## Grafentaler APÖTHEKE

**Grafentaler-Apotheke:**

Grafenberger Allee 302 — 40237 Düsseldorf

T: 0211 23 04 00 80 — E: [info@grafentaler.de](mailto:info@grafentaler.de)



## Grafenberger Apotheke.

**Grafenberger-Apotheke:**

Grafenberger Allee 409 — 40235 Düsseldorf

T: 0211 66 22 34 — E: [info@grafapo.de](mailto:info@grafapo.de)

Adressenauflösung

1908

**Sie bestellen —**

**wir liefern!**