

COLOGNE RONIN **LADIES | HERREN**

**AMERICAN FOOTBALL
IM KÖLNER SÜDEN**

AUSGABE 1 | NOV 2015





EDITORIAL



Mein Name ist Marcus Kraus, ich bin Vorsitzender und Gründer der Cologne Ronin. Heute möchte ich euch gerne kurz etwas über die Entstehung des rasant wachsenden Football-Projektes erzählen.

2013

Im Frühjahr 2013 machte ich mich mit ein paar Freunden auf die Suche nach einem Verein, bei dem wir Football spielen konnten. Wir gingen zu einigen Trainingsterminen und stellten schnell fest, dass die Anfahrtswege einfach zu zeitaufwendig waren. Es wäre für mich als Familienvater und Arbeitnehmer nicht umsetzbar gewesen. Und so, eines Abends in der Kneipe, entstand die „Schnapsidee“: Dann gründeten wir halt selbst einen Verein!

Zunächst glaubte keiner so recht daran, dass aus dieser Idee wirklich etwas werden würde, aber wir setzten uns zusammen, sammelten Ideen und kamen so darauf, dass der sehr erfolgreiche Verein der Cologne Falcons auch im Kölner Süden – im Turnverein Rodenkirchen – geboren wurde. Also informierte ich mich, an wen ich mich zu wenden habe und vereinbarte einen Termin mit Iris Januszewski, dem Vorstand des TV Rodenkirchen. Sie war von der Idee direkt sehr angetan und bot mir ihre vollste Unterstützung an.

Dann folgte eine sehr spannende Zeit, in der wir einen Namen, ein passendes Logo, Sponsoren und weitere fleißige Helfer suchten. Bis zum ersten Training musste noch viel organisiert werden. Wir hatten keinen Trainingsplatz, keine Ausrüstung, keinen Coach und das Wichtigste: kaum Spieler! Also druckten wir Plakate, die wir in Schulen und der näheren Umgebung aufhängten. In Coach Keichel fanden wir einen erfolgreichen Trainer, der Lust auf ein neues Projekt hatte und seitdem unser Head Coach ist. Das erste Training fand dann am 01.10.2013 in Rodenkirchen in der Halle der Gesamtschule mit ungefähr 35 neugierigen Teilnehmern statt. Viele dieser Neugierigen sind bei uns geblieben, einige verließen uns wieder, dennoch steigt die Teilnehmerzahl seither stetig.

2014

2014 bekamen wir Zuwachs von Martina Lauterbach, die von uns gehört hatte und gerne mit ein paar Ladies zu uns wechseln wollte. So entstanden die Cologne Ronin Ladies, die, wie auch die Herren, eine tolle Entwicklung gemacht

haben – und noch vor sich haben. So blicken wir auch mit Zuversicht auf den Aufbau einer Jugendmannschaft, den wir bereits in Angriff genommen haben.

2015

Das Jahr 2015 stand bei beiden Teams im Zeichen der Vorbereitungen für den Ligabetrieb 2016. Neben dem Training und weiteren Extra-Einheiten mit namhaften Coaches aus Football-Deutschland fanden wir auch noch Zeit für eine weitere Herzenssache des Vereins: Soziales Engagement im Kölner Süden! So konnten wir mehrere gemeinsame Aktionen mit der integrativen Einrichtung „Jugendhaus Sürth“ anbieten. Eine besondere Verbindung, die wir weiter pflegen werden.

Zum Schluss möchte ich mich gerne noch bei allen bedanken, die geholfen haben, diesen tollen Verein zu gründen. Danke an die Coaches, die mit uns zwei Mal in der Woche viel erleben, danke an Iris Januszewski, ohne die all das nicht möglich gewesen wäre. Mein besonderer Dank gilt Magnus Rühle und Alexander Reimer, die von Anfang an, trotz viel Arbeit, an meiner Seite mit mir viele Dinge organisiert haben und den Posten der Abteilungsleitung pflichtbewusst teilen. Und zu guter Letzt danke an unsere Mitglieder der beiden wirklich tollen Teams! Es macht Spaß eure Entwicklung zu beobachten und ich bin mir sicher, dass wir noch viele solcher positiven Jahre miteinander erleben werden.

We are Ronin!

INHALTSVERZEICHNIS

COLOGNE RONIN HERREN

<i>Vereinsvorstellung</i>	S. 3
<i>Training & Schiri gesucht!</i>	S. 4
<i>Coaches</i>	S. 5

COLOGNE RONIN LADIES

<i>Mission Statement</i>	S. 6
<i>8 Ladies erzählen</i>	S. 7
<i>Coaches</i>	S. 8

RONIN ACTION

<i>Sportlich</i>	S. 9
<i>Soziales Engagement</i>	S. 12
<i>Sonstige Aktionen</i>	S. 13

DANKESCHÖN	S. 14
-------------------	-------

WIR SUCHEN	S. 15
-------------------	-------

KONTAKT & IMPRESSUM	S. 16
--------------------------------	-------



RONIN HERREN

DAS TEAM

Wir sind das Team der Cologne Ronin aus dem Kölner Süden. Wir sind jung, ehrgeizig und wollen 2016 in der Liga durchstarten.

Aus dem Traum Football zu spielen, wurde schnell ein Plan und aus dem Plan wurde der Traum, den wir leben. Im TVR haben wir als Team ein Zuhause gefunden und auch Abseits des Spielfelds sind wir eine Einheit, die sich untereinander hilft.

Was wir von unseren Mitgliedern erwarten? Einsatz, Überzeugung, Teamwork – aber vor allen eine Menge Spaß am Sport. Nicht mehr und nicht weniger.

**Und da sind wir und wir:
Wir arbeiten. Wir trainieren. Wir wachsen.**

WER WIR SIND

Unser Team besteht aus jungen Männern zwischen 16 und 33 Jahren. Wir wiegen zwischen 55 und 150 kg und sind zwischen 165 und 200 cm groß. Wir haben für jeden einen Platz im Team und finden für jeden die richtige Position. Das Einzige, was du mitbringen musst, ist Spaß am Spiel und den Willen an deine Grenzen zu gehen.

Werde Teil dieses großartigen Projekts.

Was uns ausmacht, ist nicht nur unsere Faszination an diesem besonderen Sport, sondern auch der Ehrgeiz dieses Team gemeinsam nach oben zu bringen.

Und denke dran:

Bist du nicht stark, sei schnell – bist du nicht schnell, sei klug – bist du nicht klug - dann mach einen anderen Sport.



2

Teams

+500

Fans

2388

Blaue Flecken

1

Traum





DAS TRAINING

Die am häufigsten gestellte Frage von Football-Interessierten lautet:

„Ich habe noch nie gespielt, darf ich trotzdem mal bei eurem Training vorbei kommen?“.

Unsere Antwort: Natürlich darfst du!

Unser Team besteht fast ausschließlich aus Anfängern, die noch nie oder kaum gespielt haben. Unser Training wird aus diesem Grunde so strukturiert, dass immer einer der Coaches (oder ein erfahrener Spieler) den Neuen in Ruhe die Basics zeigt. Dadurch wollen wir nicht nur den Einstieg zu dieser Sportart erleichtern, sondern auch verhindern, dass Neulinge einen zu starken Leistungsdruck gegenüber den Spielern, die schon etwas länger dabei sind, spüren.

Alle Drills und sämtliche Techniken werden im Training kontinuierlich wiederholt, um Rookies zu jedem Einstiegszeitpunkt die Möglichkeit zu bieten, alle Grundlagen zu erlernen und gleichzeitig erfahrene Spieler an die Wichtigkeit der Basics zu erinnern.

Denn alle Coaches legen viel Wert auf Bausteine, die von "unten" aufgebaut werden – daher stehen die Basics immer an erster Stelle. Fitness und Theorie folgen und vervollständigen das Paket. Natürlich ist Disziplin, Konzentration und Leistungsbereitschaft genauso wichtig, um ein strukturiertes Training durchführen zu können und damit den Spaß am Football für jeden Spieler zu erhöhen.



RONIN HERREN

Schiedsrichter gesucht!

Unser Spieler Thorsten Hecker macht es vor: Er wird 2016 am Schiedsrichterlehrgang teilnehmen! Da unser Verein insgesamt vier Schiedsrichter stellen muss, wenn er am Ligabetrieb teilzunehmen möchte, sind wir noch auf der Suche nach weiteren angehenden Referees. Wie in jeder Sportart gilt nämlich auch bei uns: Ohne Schiedsrichter, keine Spiele.



Du möchtest unseren Verein auf diese Weise unterstützen oder kennst jemanden, der sich engagieren und / oder weiterbilden möchte? Dann melde Dich bei uns!

Detaillierte Informationen zum breitgefächerten Lehrgang-Angebot erhältst du unter info@cologne-ronin.de oder auf der Internetseite des AFVD (American Football Verband Deutschland e. V.) – www.afvd.de.

Vielen Dank für eure Unterstützung.



MEHR UNTER: www.cologne-ronin.de





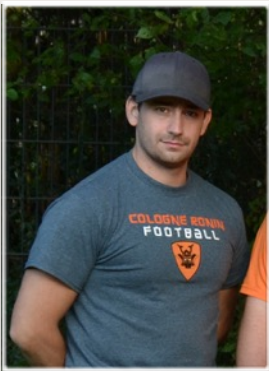
RONIN HERREN

UNSERE COACHES



MARCUS KRAUS

Marcus Kraus spielte Anfang des Jahres noch in den eigenen Reihen der Cologne Ronin. Der Middlelinebacker zog sich Mitte des Jahres ein schwere Knie und Oberschenkel Verletzung zu. Nach einer mehrstündigen Operation und längeren Reha-Zeiten hängen Helm und Pad erstmal am sprichwörtlichen Nagel. Völlig untätig blieb er ab dem Zeitpunkt natürlich nicht und fing an sich fortzubilden, um die Defense der Seniors zu unterstützen. **Jetzt ist er unser Linebacker-Coach.**



MAGNUS RÜHLE

Magnus Rühle ist Mitgründer der Ronin und kam 2013 in Kontakt mit Football. Schnell bemerkte der Headcoach Magnus' Engagement und Leidenschaft. Seitdem hat er immer an der Seite des Headcoaches assistiert, das Warm-up geleitet und teilweise komplette Trainingseinheiten übernommen, wenn der HC nicht anwesend sein konnte. **Mittlerweile ist Magnus Spieler, Assistant Coach und Defense Captain.** Er ist erster Ansprechpartner für alle Spieler, und nimmt sich oftmals die ganz Neuen oder Interessenten zur Seite, um Basics zu coachen.

FRANK KEICHEL

Frank Keichels Leidenschaft für Football begann 1983 bei den Red Barons Cologne, mit denen er 1988 die Deutsche Meisterschaft gewann. Mit den Barons, den Cologne Bears und den Cologne Falcons ging seine Laufbahn als Spieler durch alle Ligen. 1994 gründeten Thorsten Huschberg und Frank die Cologne Falcons. 2001 bekam er die Lizenz als Football Trainer. Mit den Cologne Falcons und den Cologne Vikings (Flag Team) holte er im Jugendbereich mehrere NRW Meisterschaften und Vizemeisterschaften sowie 2006 die Deutsche Vizemeisterschaft. Seine Laufbahn als Trainer ging weiter als NRW Flag Auswahl Trainer und als Regionalkoordinator für Schulflag-football des AFCV NRW. **Seit 2013 ist er Headcoach bei den Cologne Ronin.**



THILO LOTTERER

Thilo Lotterer hat in den Achtzigern in der zweiten Mannschaft der Cologne Crocodiles angefangen. In den folgenden Jahren spielte er bei den Red Barons Cologne und den Cologne Bears in der O-Line. Nach dem erfolgreichem Aufbau der Falcons war er noch als Spielertrainer tätig, bis er schließlich dann die Footballschuhe an den Nagel gehängt hat. Oder sollte man besser sagen „zunächst“.

2015 kam Thilo eher zufällig über einen unserer Spieler zu uns. Schnell hat ihn das Football-Fieber wieder gepackt. **Jetzt st Thilo zuständig für unsere Offense, speziell die Offense Line.**





RONIN LADIES

MISSION STATEMENT

Freude an dem, was wir tun, steht bei unserem gemeinsamen Football-Projekt im Vordergrund. Dafür erwarten wir überzeugten Einsatz und Geduld.

Wir wollen, dass alle in jedem Augenblick ihr Bestes geben – mit der richtigen Einstellung und den Fokus auf den gemeinsamen Prozess. Nach diesem Grundsatz haben wir uns genau vor einem Jahr, im Oktober 2014 gegründet.

GET YOUR MIND RIGHT

Was bedeutet unser Motto „Get your mind right“ genau? Es beginnt mit dem eigenen Charakter, das heißt: Welche Gedanken lenken mein Handeln, welche Angewohnheiten prägen mein Tun und welche Prioritäten setze ich in meinem Leben? ... und geht bis zur Verpflichtung gegenüber sich selbst und unserem Projekt, in dem eine Frage von zentraler Bedeutung ist: Was muss ich tun, um die eigenen Ziele und die gemeinsame Vision zu verwirklichen?

Auch wenn es einfach klingt, ist es genau dieser Aspekt, der Gewinner von Verlierern unterscheidet. Zur richtigen Zeit, die richtige Entscheidung treffen – auf dem Spielfeld und außerhalb. Um das zu erreichen, setzen wir neben den sportlichen Fähigkeiten auch auf mentale Stärke. Wie kann ich mich selbst dazu motivieren, etwas zu tun, was ich nicht für möglich gehalten habe oder was mich vielleicht sogar Überwindung kostet? Wie vermeide ich Handlungs- und Denkweisen, die dem gemeinsamen Prozess und dadurch mich selbst zurückwerfen? Die klare Antwort:

Durch Konzentration auf das Wesentliche. Durch Überwindung von Hindernissen, die einem begegnen, und Enttäuschungen, die einen von seinem Fokus abbringen – denn nur so bleibt man zielorientiert. Das Ziel ist dabei keine starre Definition, sondern es ist der Prozess und er Jetzt! .. und endet nie.



*...von Training zu Training lerne ich jetzt neue Dinge, nicht nur über Football-Regeln, sondern auch über mich, über Teamarbeit und Erfolg...“
(Marie August 2015)*

LEIDENSCHAFT TEILEN

Wissen und Erfahrungen teilen, um dem Sport besser zu machen - das ist unser Anliegen.

Wir sehen unsere Aufgabe auch darin, den Sport weiter nach vorne zu bringen und suchen daher seit unserer Gründung den Kontakt mit anderen Mannschaften, organisieren und planen Aktivitäten, die die Damentteams sportlich stärken. Denn nicht durch Konkurrenzdenken, sondern durch Austausch und gemeinsames Verbessern, wird unser Sport insgesamt qualitativ hochwertiger, dadurch breiter und am Ende auch interessanter für Zuschauer.

So schauen wir mit Freude auf unser Pilotprojekt im November 2015 – unser **1. Quarterback Camp**, zu dem sich bereits 24 Quarterbacks und Coaches aus Deutschland angemeldet haben. Das große Interesse zeigt uns, dass wir mit solchen Aktionen auf dem richtigen Weg sind.





RONIN LADIES

8 COLOGNE LADIES ERZÄHLEN



„Ich wurde 2013 von einer Freundin mit zu einem Probetraining genommen, alleine wäre ich nie auf die Idee gekommen. Keine drei Wochen nach meinem ersten Training habe ich mir meine erste Ausrüstung

gekauft. Seit 2015 spiele ich nun bei den Cologne Ronin Ladies und fange an die Komplexität des American Football zu verstehen. Die Mädels? Einfach klasse, auch außerhalb des Feldes sind wir zu einem Team zusammengewachsen. **Wir haben gemeinsam Spaß und das wird uns noch weit bringen.**“ (Martina Lauterbach)



„American Football ist einfach mehr als ein Hobby: Es ist eine Lebenseinstellung. Das bedeutet auch, Vorurteile ausblenden und sich darauf einlassen: Es ist bestimmt anders als gedacht. Als ich 2010 diesen Sport

für mich entdeckte, war direkt klar: DAS ist es. Genauso war es jetzt mit der Entscheidung für die Cologne Ronin Ladies. **Die Idee, die Motivation und vor allem die Denke, Dinge mit sportlichem Ehrgeiz und langfristig mit einer gesunden Basis aufzubauen, hat den Wechsel nach Rodenkirchen leicht gemacht.**“ (Anja Wassong)



„American Football? Bis Mitte März 2015 wusste ich noch nichts über diesen extrem interessanten und vor allem komplexen Sport. Nach über 10 Jahren Reitsport wollte ich mal was ganz Neues anfangen, so bin

ich zum Training der Cologne Ronin Ladies gegangen. Auf Grund der Ladies und Coaches sowie dem Drang andere meiner Fähigkeiten herauszufordern, bin ich dabei geblieben und **bin sehr froh über diese Entscheidung.**“ (Caroline Tebogo Jankowski)



„DER perfekte Ausgleich zum Alltag! Den ganzen Tag im OP stehen, da braucht man etwas, um den Kopf und die müden Knochen wieder in Fahrt zu bekommen – und da gibt es wohl keinen besseren Sport

als American Football. Auf der Suche nach einer neuen sportlichen Herausforderung, tauschte ich 2012 den Rundball gegen das Ei. Und jetzt mit dem Neustart bei den Ronins gibt es endlich auch die idealen Rahmenbedingungen: **Perfektes Training, tolle Leute und nächstes Jahr sicherlich eine geile Saison 2016.**“

(Isabel Philipps)



„Skeptisch ging ich zum ersten Training der Cologne Ronin Ladies, da ich absolut nicht wusste, was auf mich zukommt. **Wir waren sofort begeistert vom Training und vor allem von den Mädels, besser und netter kann**

man nicht empfangen werden. Nach ein paar Trainings wurden die Kalender auf regelmäßiges Training umgestellt; da ich absolut süchtig geworden bin.“

(Ramona Raddatz)



„Nachdem 2014 ein Jahr war mit vielen Tiefen, wollte ich 2015 komplett neu durchstarten. Sport alleine oder im Fitnessstudio war absolut nicht meins. So durchstöberte ich das Internet und hab auf Facebook den

Link zu den Cologne Ronin Ladies gefunden. Dann hieß es einfach mal vorbeischaun und mitmachen. Der Empfang der Mädels war der Hammer... und der Muskelkater vorprogrammiert. **Es war wie Ankommen in einer großen Familie.** Es ist einfach klasse, ein Teil zu sein und zuzusehen, wie die Familie immer weiter wächst. **We are RONIN!!!!**“ (Anja Blank)



„Eine Freundin erzählte mir auf der Arbeit von ihrem neuen Hobby Football. Sofort dachte ich an wilde Szenen, in denen alle auf einem drauf liegen, geschubst oder umgerannt werden. Bereits nach den ersten Minuten habe ich gemerkt, wie viel Spaß es mir

bereitete und wie falsch meine Vorurteile und Ängste gegenüber Football waren. Nach diesem Training war sofort klar, dies war nicht mein letztes Training bei den Ronin Ladies. **Vorsicht es besteht Suchtgefahr! Es ist schön zu sehen, wie engagiert alle Teammitglieder sind und sich gegenseitig unterstützen.** Ich freue mich auf jedes weitere Training mit den Mädels.“ (Sarah Otte)



„Zu American Football kam ich durch einen karnevalistischen Notdienst – als Gegenleistung habe ich versprochen beim Probetraining der Cologne Ronin Ladies vorbeizuschauen. Ein purer Zufall also. Dann

ging alles sehr schnell: Trainiert, für klasse empfunden, weil die Coaches überzeugten und schon war ich angemeldet. Auch wenn manches noch wie Algebra klingt, wird es mit jedem Training interessanter. **American Football ist soviel mehr als das, was man auf den ersten Blick sieht. I LIKE IT!**“ (Tanja Raddatz)

MEHR UNTER: www.cologne-ronin-ladies/team





RONIN LADIES

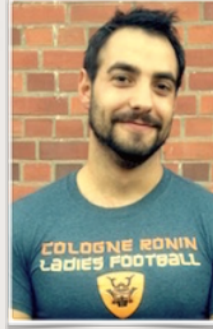
UNSERE COACHES



BJÖRN SIGGELKOW

Die Leidenschaft für Football begann 1990 bei den Düsseldorf Panther Rookies, über die Herrenmannschaft der Raubkatzen führte ihn die Reise 1996 als Offense Line Spieler zu den Crocodiles und zwei Jahre später zu den Falcons. Danach kam

er als Coach zu den Crocodiles in den Jugendbereich zurück. In dieser Zeit kam er für die NFL Europa und die Cologne Centurions als Coach im Junior Player Development und an der Deutschen Sporthochschule zum Einsatz. Nach einer Pause vom Football kehrte er 2014 als Coach für die 2. Mannschaft und die B-Jugend der Falcons zurück, **jetzt ist Björn unser Head Coach.**



NIKO VIRNICH

Er startete 1999 bei den Cologne Crocodiles. Von den Rookies über die Juniors bis hin zur Herrenmannschaft der Krokodile spielte er bis 2011 als Defense Back. Danach wechselte er zu den Wipperfürth Phoenix, wo er auch Running Back spielte und dann

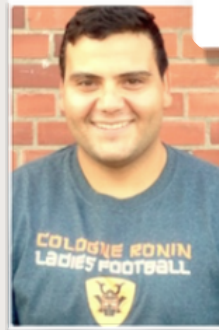
ging er 2014 als Cornerback zu den Troisdorf Jets. Seine Leidenschaft für Football führte ihn als Spieler durch die unterschiedlichsten Teams und Ligen, **jetzt ist Niko unser Coach.**



MAX ALKEN

Er entdeckte Football 1999 bei den Cologne Crocodiles, diesen blieb er als Linebacker von den Rookies bis zu den Juniors treu. Danach wechselte er in den Coaching Staff der Jugendmannschaft, wo er in der Saison 2008 als Defensive Backs

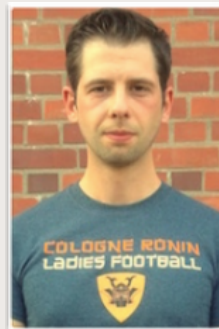
Coach und Special Teams Coordinator den Nachwuchs ausbildete. Im Jahr 2009 war er bei der Jugendmannschaft der Falcons als Linebackers Coach tätig, mit denen er Deutscher Jugend Vizemeister wurde. Seine Leidenschaft für diesen großartigen Sport siegte nach einer Pause und er kehrte 2015 zum Football zurück, **jetzt ist Max unser Coach.**



MOHAMED CHALLOUF

Den ersten Schritt machte er 2002 in der Offensive Line der Cologne Crocodiles Juniors, in Grün-Gelb spielte er als Guard und Tackle sowie auch in der Defensive Line. 2007 war seine letzte Saison für die Crocodiles und von dort aus wechselte er für ein Jahr zu den Falcons in die GFL. Die

Leidenschaft auf Football ließ ihn aber nie los, **jetzt ist Mohamed unser Coach für die wichtigste Positionsguppe auf dem Feld, die Offense Line.**



TIM STEINHAUER

2004 begann seiner Trainer-Karriere, die ihn von den Bambinis, F- und E-Jugend des TSV 06 Rodenkirchen, über den DJK Südwest, die unter seiner Leitung den Aufstieg in die Leistungsstaffel in die Sonderliga schaffte, schließlich zur B-Jugend SC West führte. Nach elf Jahren als

Fußballtrainer wechselte er die Sportart, um sich der Herausforderung zu stellen. Mit seinem großen Verständnis für die Komplexität von American Football und seinem überzeugten Einsatz ergänzt er unsere Coaching Crew als erfahrener Trainer. Er hat die Fachübungsleiter C-Lizenz des DFB und **jetzt ist Tim unser Coach.**

WIR SUCHEN WEITERE COACHES - ODER DIE ES WERDEN WOLLEN!

"Es geht darum, das Spiel zu verstehen, nicht nur die eigene Position."

Nach diesem Motto bilden wir unsere Spielerinnen aus und suchen dafür noch weitere Football-Coaches und die, die es werden wollen. Dabei ist uns wichtig, dass man nicht nur den Sport im Ganzen, sondern auch die wichtigen Prinzipien eines guten Coaching erlernen möchte.

Du hast Fragen? Dann schreibe uns: info@cologne-ronin-ladies.de





SPORTLICHES

RONIN ACTION

14|MÄR

MINICAMP TROISDORF

Der erste Test im Bereich Tackle-Football - das Minicamp mit den Mannschaften der Troisdorf JetsProspects und den Westerwald Giborim.

Nach kurzer Begrüßung ging es schnell zur Sache: Perfection, Warmup, Indis, Tackle Drills, und Skelly. In der anschließenden Pause konnten wir unsere Akkus bei Brötchen und Kaffee wieder aufladen, um gestärkt in die zweite Hälfte des Camps - dem Scrimmage - zu starten.



Hier konnten unsere Jungs endlich zeigen, was sie im letzten Jahr gelernt haben. Besonders erwähnenswert ist, dass unsere Defense beide Teams - Troisdorf und Westerwald - zu Null nach Hause geschickt hat. Weiteres Highlight war der „One-Hand-Catch like Gronk“ von unserem Tight End Pepe. Abends bot sich für die drei Mannschaften die Möglichkeit bei kühlen Getränken und Chili con Carne „all you can eat“ zusammenzukommen und sich untereinander auszutauschen.

21|MÄR

ZU GAST BEI DEN RHINOS

In Bochohl wollten wir nach den positiven Eindrücken aus Troisdorf wieder unser Können unter Beweis stellen.

Diesmal lief es zunächst anders als erwartet. Innerhalb kürzester Zeit schenkten uns die Rhinos drei Touch ein. Jetzt hieß es Ruhe bewahren und neu sammeln. Nach kurzer Ansprache des Defense Coordinators gelang



es uns, unsere Gedanken zu sammeln und zeigten eine stark verbesserte Leistung. Ab diesem Zeitpunkt ließ unsere Defense nicht einen einzigen Punkt mehr zu und konnte sogar eine Interception auf ihr Konto verbuchen. Gegen eine hervorragend aufgestellte Defense gelang unserer Offense zwar kein Touchdown, doch bot sich gegen einen so starken Gegner die Möglichkeit, unsere Spielzüge zu vertiefen und Neues auszuprobieren.

14|JUN

WESTERWALD GIBORIM

Am Sportfest des Muttervereins Turnvereins Rodenkirchen kamen die Westerwald Giborim zu Besuch, um ein Teil des Programms zu werden.

Die Helden aus Westerwald wurden von ihren Cheerleadern unterstützt und die Cologne Ronin stellten eine hohe Anzahl Freunde, Familien und natürlich das Damenteam als Fangemeinde dagegen. Die zahlreichen Besucher des Sportfestes waren sehr interessiert daran, American Football einmal live zu erleben.

Das Scrimmage entwickelte sich sehr schnell zu einer Defense-Schlacht. Beide Lager waren souverän in der Verteidigung und ließen den beiden Offensive Teams wenig Platz und Möglichkeiten zum Punkten. Am Ende des Tages standen zwei Touchdowns auf beiden Seiten auf der Tafel. Die Ronin Defense konnte ihre Leistung mit einem recovertem Fumble und einer Interception und einem Pick-Six unterstreichen. Es war ein lehrreicher und gelungener Tag für alle.

Vielen Dank an dieser Stelle an alle Helfer und Zuschauer, die uns einmal mehr top unterstützt haben!





SPORTLICHES

RONIN ACTION

6|JUL

BIG BOWL IX

Wir haben gewonnen: Kampfgeist. Zusammenhalt. Spaß. Ein perfekter Einstand für die Cologne Ronin Ladies!

Beim diesjährigen Big Bowl meisterten die Cologne Ronin Ladies ihren ersten offiziellen Auftritt. In insgesamt acht Spielen traten sie gegen internationale Flag-Football Nationalteams an, gegen die es am Ende nicht zum Sieg reichte. „Wichtig ist nur, dass wir uns dieser gemeinsamen Wettkampf-Herausforderung mit Bravour gestellt haben“, so unser Coach Björn. Denn die, für ein erfolgreiches Team entscheidenden Faktoren wie Kampfgeist, Zusammenhalt und Spaß stehen auf keinem Scoreboard. WE GET IT RIGHT!



20|SEP

SCRIMMAGE DER LADIES

Combined Practice & Scrimmage: Die Trier Wolverines Ladies zu Gast im Kölner Süden.

Wir sind sehr zufrieden mit dem Fortschritt, den das Team macht, die technischen Grundlagen sind deutlich zu erkennen und die taktische Aufgaben werden verstanden. Wann, was und wie es zu tun ist und der Wille es umzusetzen, entwickelt sich in jeder Trainingseinheit weiter. Es werden immer mehr richtige Entscheidungen getroffen, somit steigt auch sichtlich die Freude am Lernen und Trainieren. Vielen Dank an die Ladies aus Trier für eine fairen und lehrreichen Football-Tag mit einem gemeinsamen, gemütlichen Ausklang in unserem Vereinshaus.



9|AUG

DURCH AUSTAUSCH LERNEN

Dieser Samstag stand ganz im Zeichen von neuen Impulsen von Ralf Kleinmann und Martin Tschurer.

In Köln Bocklemünd hatte unsere Kickerin Hannah mit **Ralf Kleinmann** (linkes Bild) einen Spezialisten an ihrer Seite, der für sie wichtige Tipps von "Kopf bis Fuß" parat hielt. Seine persönlichen Erfahrungen aus der NFL und sein Coaching-Know-how aus jahrelanger Vereinsarbeit ermöglichte uns ein interessantes Training, bei dem die Chemie von Anfang an stimmte. In Düsseldorf gab **Martin Tschurer** unseren Quarterbacks Martina und Alexandra (rechtes Bild) die offenen Geheimnisse der Wurftechnik weiter. Schritt für Schritt, mit Konzentration auf Details, für bestmögliche Ballsicherheit – ganz nach Martin Tschurers QB School "Pass with care".

Wir bedanken uns für diese tolle Möglichkeit, unsere Spielerinnen auf diesem Niveau weiterzubilden. Denn wichtig ist nicht, besser zu sein als alle anderen. Richtig ist, besser zu sein als du gestern warst.





SPORTLICHES

RONIN ACTION

VIKINGS BOWL 2015

Auch dieses Jahr haben wir uns es nicht nehmen lassen beim hauseigenen Flag-Turnier von unserem HC Frank, dem Vikings-Bowl, teilzunehmen.

Bedingt durch die kurzfristige Absage einer Mannschaft, haben unsere Jungs sich kurzerhand bereiterklärt, diese Lücke zu füllen und haben ohne mit der Wimper zu zucken gleich doppelten Einsatz gezeigt. Das war natürlich besonders für die neuen Spieler im Team eine gute Gelegenheit viel Erfahrung im Football Gameplay zu sammeln und Wettkampfatmosphäre zu schnuppern.

Am Ende des Turniers konnten wir sehr mit unserer Leistung zufrieden sein – die Rookies, die sich zum ersten Mal beweisen durften und einen sehr guten Job gemacht haben...und die Erfahrenen, bei denen man merkt, wie sie Verantwortung übernehmen und das Gelernte bereits automatisiert haben. Wir sind auf einen hervorragenden Weg!

26|SEP



DAY CAMP MIT DELEF ZORN

Wir hatten Gast Coaches geladen, um jeden Spieler eine besondere Trainingseinheit zu ermöglichen.

Der bekannte Defense-Spezialist Detlef Zorn ließ es sich nicht nehmen nach Rodenkirchen zu kommen, um uns seine Trainingsmethoden näher zu bringen. So wurden einen ganzen Vormittag lang die Linebacker der Damen- und Herrenmannschaft von Detlef Zorn trainiert. Zone, Man Coverage, Tackling etc. wurden durchgegangen und unser Linebacker Coach Marcus Kraus erfuhr Tipps und Tricks, um seinen eigenen Coaching-Horizont zu erweitern.

Danach wurde aufgeteilt: Joao Kraphol, nahm sich den Quarterbacks an, während Björn Siggelkow den Receivern und Cornerbacks auf den Zahn fühlte. Heinz Riemer war vor Ort, um den schweren Jungs den ein oder anderen neuen Griff und Kniff zu zeigen. Der Bundesliga Spieler wird bei den Ronin sehr geschätzt und engagiert sich in enger Zusammenarbeit mit Abteilungsleiter und den Coaches, um jeden der Jungs bestmöglich nach vorne zu bringen. Nach der Mittagspause mit Buffet wurden Special Teams mit Heinz Riemer und Björn Siggelkow durchgenommen. Der ganze Tag war ein voller Erfolg mit tollem Wetter. Am Ende des Tages wurden die Mädels und Jungs mit einem lecker Kölsch belohnt.



3./4|OKT

NRW-FRAUENFOOTBALL-CAMP

Mit 10 Damen und damit als Team, das mit den meisten Spielerinnen anreiste, ging es nach Hamm zum 4. NRW-Frauenfootball-Camp.

Insgesamt 60 Teilnehmerinnen aus ganz Deutschland verbrachten ein ganzes Wochenende im Zeichen des gemeinsamen Trainings, des gegenseitigen Lernens und des persönlichen Austausches. Einige unserer Ladies konnten sich einen Eindruck darüber verschaffen, was im nächsten Jahr auf sie zukommen wird – dabei zeigte sich einmal mehr unser Zusammenhalt und die gute Stimmung unseres Teams. Viele Kontakte in der kleinen Footballwelt wurden geknüpft und weitere gemeinsame Trainingseinheiten in Köln geplant, um weiterhin im Austausch zu bleiben. Wir freuen uns auf nächstes Jahr!





SOZIALES

RONIN ACTION

JUGENDHAUS SÜRTH

17|APR

Dieser Tag war für uns ein besonderer Tag: Wir hatten Football-Spaß mit rund 20 Kids im Jugendhaus Sürth – einer tollen integrativen Einrichtung.

Eigentlich war die Aktion seitens der Jugendhausleitung auf 90min angelegt, doch auch nach drei Stunden wollten die neue Football-Stars das Footballfeld nicht räumen. Das zeigte uns, dass dieser Tag ein voller Erfolg für alle war und konnten daher nicht anders, als den begeisterten Kids am Ende einen Football zu schenken. Dieser ist nach Angaben der Betreuer seitdem rund um die Uhr im Einsatz. Das freut uns natürlich, weil es doch zeigt, wie viel Spaß die Kinder mit uns und dem neuen Sport hatten.



12|SEP

WIEDERHOLUNGSTÄTER

Sport verbindet Menschen und wird vor allem dann zu einem besonderen Erlebnis, wenn körperliche und geistige Einschränkungen für einen Moment dem gemeinsamen Spaß weichen.

Wir hatten die Ehre einen weiteren Football-Nachmittag mit aufgeschlossenen Kindern verbringen zu dürfen. Im Rahmen des Familientages des Jugendhauses Sürth wagten sich Mutige (und nach einigen Minuten auch die Skeptischen) an das Thema "American Football" heran. Bevor es zum gemeinschaftlichen Grill&Salat ging, wurde noch in einem spannenden Spiel um jeden Touchdown fair gekämpft. Eine konstante Zusammenarbeit ist nicht nur geplant, sondern bereits fest vereinbart. Wir freuen uns darauf!



SEHR GUT GELAUFEN!

Um 16 Uhr fiel der Startschuss zu unserem ersten Team-Spendenlauf für einen guten Zweck – dem Run of Colours zugunsten der AIDSHILFE Köln. Dabei stand neben der guten Sache vor allem eins im Vordergrund: Gemeinsamer Spaß und das bis ins Ziel.

19|SEP



Mit besonderem Stolz bedanken wir uns bei unserem Center Steffi, die über die gesamte Strecke von 5km niemals ans Aufgeben gedacht hat. Das ist das Holz, aus dem eine Offense-Linerin geschnitzt sein muss! Viele Zuschauer, die sich an der Strecke am Rheinufer versammelt hatten, feuerten uns an und machten deutlich, wie begeistert sie von dem Zusammenhalt und der gemeinsamen Leistung waren! Ein tolles Gefühl für alle! Natürlich auch ein dickes Danke an Anne, Martina, Nicole und Caro, die direkt gesagt haben: Da sind wir dabei! Im Vorfeld konnten die Cologne Ronin Ladies einen dreistelligen Betrag für AIDSHILFE Köln sammeln – an dieser Stelle ein großen Dankeschön an alle Spender! Das wird definitiv nicht unsere letzte Aktion dieser Art gewesen sein – ganz nach dem Motto: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“.

SOZIALES ENGAGEMENT

In unserem Sport ist Verantwortung und ein respektvoller Umgang miteinander ein wichtiger Aspekt. Deshalb ist für uns das soziale Engagement ein wichtiger Teil unserer Vereinskultur.

Sie haben auch einen Aktionstag oder eine Einrichtung, die wir unterstützen sollen?

Dann schreiben Sie uns an info@cologne-ronin.de



AKTIONEN

RONIN ACTION

VORLESUNG MAL ANDERS!

„Stelle deine Stadt Köln vor“ - das war die Referatsaufgabe der Studenten der Fachhochschule FHM Köln. Warum, wie alle vom Dom berichten, wenn es im Kölner Süden etwas Spannenderes gibt? So wurden die Cologne Ronin Teil einer besonderen Vorlesung.

Mit rund 20 Studentinnen und Studenten hatten wir am Montagmorgen des 13. Juli von 10-13Uhr richtig Spaß: Nach einem kurzen American-Football-Theorieteil ging es nämlich direkt auf den Rasen zur praktischen Umsetzung. Trotz Regen sprang der Funke schnell über und an verschiedenen Stationen wurde geblockt, gepasst, gepitcht und gelacht. Eine besondere Trainingseinheit, die uns in Erinnerung bleiben wird.

KINDER HÜPFEN VOR FREUDE!

Auch dieses Jahr war der TVR auf den großen Rodenkirchener Sommertage vertreten, diesmal jedoch zum ersten Mal mit dem Touchdown-Run der Cologne Ronin. Hüpfspaß für Groß und Klein.

Bei strahlendem Sonnenschein verwandelte sich die Hauptstraße und der Maternusplatz in ein lebhaftes Straßenfest, das viele Attraktionen zu bieten hatte - und das bis in die Abendstunden. Zwei Tage lang waren unsere Spieler und Spielerinnen, die vier Hüpfburgen betreuten und American Football- Interessierten in Helm und Pad halfen, mit Spaß dabei. Leider mussten wir auch merken, dass man vor Idioten nirgends sicher ist: Man klaut uns einem Helm, der neben dem finanziellen vor allem einen emotionalen Wert hatte, da der Besitzer aus gesundheitlichen Gründen den Sport vor Kurzem schweren Herzens aufgeben musste.

13|JUL



22.-23|AUG



29|JUL

RADIO KÖLN - LADIES ON AIR!



Im Rahmen der Aktion "Mein Verein" besuchte uns Gabor vom Köln Radio und schaute sich eine Trainingseinheit von uns an. Einige Spielerinnen gaben zum ersten Mal ein Interview und äußerten offen ihre Begeisterung.

Hintergrund seines Besuches war das damals aktuelle Gewinnspiel des Radiosenders, bei dem wir 1.000 Euro für unsere Teamkasse gewinnen konnten. Leider hatten wir bei der Verlosung kein Glück. Doch was viel mehr für uns zählte, war die Möglichkeit, dass wir noch weitere Damen auf diesen Sport aufmerksam machen und vielleicht bei der ein oder anderen ZuhörerIn Neugierde wecken konnten.

Vielen Dank an unsere Spielerinnen Isa und Ramona,

die alles eingefädelt haben und natürlich auch an alle Mädels, die sich für ein Extra-Training und die Interviews Zeit genommen haben.





DANKESCHÖN!

UNTERSTÜTZER

Der größte Dank gilt dem gesamten Team der Herren und Ladies. Ohne die Spieler und Spielerinnen, ihrem Einsatz, ihrer Motivation und dem Engagement, wäre das gesamte Projekt „Cologne Ronin“ nicht möglich. Besonderer Dank gilt denjenigen, die von Anfang an dabei sind und nach allen Höhen und Tiefen treue Ronin sind.

DANKE AN

- die Coaches - hier können wir es kurz machen: Ihr seid einfach unersetzlich!
- Heinz Riemer, der immer wieder seine Freizeit opfert, um besonders unseren schweren Jungs zu helfen.
- Detlef Zorn, der mit seinem Fachwissen nicht nur die Fähigkeiten unserer Spieler und angehenden Coaches verbessert, sondern auch ordentlich motiviert hat.
- Ralf Kleinmann und Martin Tschurer, die sich Zeit genommen haben, um unseren Spielern neue Eindrücke zu vermitteln und neue Impulse zu geben.
- Jochen Iserhardt, der uns mit seinem Touchdown-Run versorgt, wann immer wir ihn brauchen.
- Danke an Judith, die als Ehefrau unseres Abteilungsleiters Marcus natürlich die First Lady des Ronin-Landes ist und immer hilft, wenn Hilfe gebraucht wird.

FAMILIE & FREUNDE

- Danke an Caro, die nicht nur bei allen sozialen Sportprojekten dabei ist, sondern auch bei schlechtestem Wetter die Stellung an der Kamera hält.
- Danke an alle Ehefrauen, Ehemänner, Partner/innen und Kinder unserer Spieler, die das Training und die vielfältigen Aktivitäten der Mannschaften in ihren Alltag integrieren.

PARTNER

Jetzt Projekt braucht neben Unterstützern auch starke Partner, die ihren, sehr wichtigen Teil dazu beitragen, dass unser Projekt eine runde Sache ist und bleibt.



Turnverein Rodenkirchen 1898 e. V.



DB ONE THREE
GRAPHIC-/MOTION-/WEBDESIGNER



JUGENDHAUS SÜRTH

Danke an Familie Watzal für die Hilfe von der ersten Minute an. Im Raum der Krone wurden viele Treffen und Meetings abgehalten und immer gut bewirtet. Selbst die großen Jungs wurden bei Schnitzel und XXL Kotelett immer satt. Jetzt wurde dem Ganzen noch die Krone aufgesetzt, eine Geldspende für den Kauf der Spieljerseys ist von dem Restaurant eingegangen. Danke für eure Hilfe Sabine und Michael Watzal.





WIR SUCHEN

WERDE EIN TEIL VON UNS!

Du möchtest „American Football“-Luft schnuppern? Unser engagiertes Team mit deinen Fähigkeiten oder Sach- und Geldspenden unterstützen? Gerne! Wir sind immer auf der Suche nach helfenden Händen, z. B.

GAME DAY-HELFER

Ob bei der Besetzung der Getränke- und Essenstände, deren Vorbereitung oder bei der Betreuung des Teams bzw. der Teamzone – ein Game Day ist nicht nur für die Spieler und Zuschauer eine spannende Sache.

PHYSIOTHERAPEUTEN

Für den Ligabetrieb und in den Trainingseinheiten wollen wir unseren Teams bestmögliche medizinische Betreuung ermöglichen. Daher sind wir auf der Suche nach Physiotherapeuten und Praktikanten, die im Notfall erste Hilfe leisten.

ICH MÖCHTE HELFEN!

Sie haben eine ganz eigene Idee, wie Sie uns unterstützen können oder haben eine Frage zu den einzelnen Bereichen? Dann zögern Sie nicht!

Dann schreiben Sie uns an helfer@cologne-ronin-ladies.de

SACHSPENDEN

Sie möchten am Spieltag oder bei Trainings-Aktionen unserer Teams mit Essen- und Getränke-Spenden unterstützen? Oder Trainingsmaterial spenden?

Sprechen Sie uns an!

UNTERSTÜTZER

Trotz aller Leidenschaft und großem Einsatz aller unser Vereinsmitglieder sind wir auf Helfer angewiesen, die sagen: „Klasse Verein und tolle Teams - die wollen wir finanziell unterstützen!“

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie als Sponsor Teil unserer motivierten und engagierten Teams werden können – auch Ihren Ideen stehen wir offen gegenüber.

BRINGEN SIE MIT UNS DEN BALL INS SPIEL!

Aktuell suchen wir noch Trikotsponsoren, mit dessen Logo(s) wir uns „brüsten“ können. Dafür bieten wir einige Werbemöglichkeiten, die wir Ihnen bei Interesse gerne persönlich vorstellen.



Beispiel: Trikot-Design mit Logoplatzierungen.

Wir, das heißt alle Spielerinnen und Spieler sowie die gesamte Coaching-Crew, freut sich über jeden Unterstützer, den wir mit unserer Art, unserem Sport und unserem Verein überzeugen können. Denn das ist ein wichtiger Aspekt, um auch in Zukunft sportlich noch erfolgreicher zu werden.





KONTAKT MANNSCHAFTEN

HERREN

Ansprechpartner: Marcus Kraus
E-Mail: info@cologne-ronin.de
www.cologne-ronin.de



Cologne Ronin

DAMEN

Ansprechpartner: Björn Siggelkow
E-Mail: info@cologne-ronin-ladies.de
www.cologne-ronin-ladies.de



Cologne Ronin Ladie

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Abteilung American Football Cologne Ronin
des TV Rodenkirchen 1898 e. V.
Sürther Str. 191
50996 Köln

REDAKTION & ANZEIGEN

Marcus Kraus
Magnus Rühle
Martina Lauterbach

LAYOUT

Martina Lauterbach

Bildmaterial:

Icons: www.freepik.com/free-icons

ACHTUNG TRAININGSZEITEN!

Aufgrund der neuen Platzvergabe der Bezirkssportanlage Sürther Feld stehen die Trainingstage und -zeiten noch nicht final fest. Bitte entnehmt diese von den Webseiten der jeweiligen Teams:

Herren: www.cologne-ronin.de/kontakt

Damen: www.cologne-ronin-ladies.de/training

JUGEND

** Im Aufbau ** Alle wichtige Informationen erhalten ihr bei unserem Abteilungsleiter Marcus Kraus .

ABTEILUNGSLEITUNG

Abteilungsleitung
Marcus Kraus
E-Mail: info@cologne-ronin.de



Instagram: Cologne Ronin

