



50 plus

April, Mai, Juni 2023

**Kölner Senioren
Gemeinschaft**
FÜR SPORT & FREIZEITGESTALTUNG E.V.

KSG aktuell

www.koelner-senioren.de * Telefon 0221 - 42 10 23 30

mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm

**kostenlos
zum Mitnehmen**

100 Jahre "Dicke Pitter"



Grußworte.....3
 Liebe Leserinnen, liebe Leser!.....3

Aus dem Verein

Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende4
 Vorstellung Simone Metnitz.....5
 Vorstellung Dr. Andrea Nicolai, Schatzm.5
 KSG - Treff.....6
 Speed-Dating7
 Danke - Schokoladenmuseum.....8
 Die 6 heilenden Laute.....9
 Gerontologie - die Wissenschaft vom Altern. 10-11
 Kulinarisches - Frühlingsmenü12
 Dialog-Reisen-Köln.....13

Aus Köln

Straßenbahn-Museum Thielenbruch..... 14 - 15
 Verlagshaus Neven DuMont..... 16 - 17

Köln - Kultur: Titelthema

Dom-Glocke - Der "Dicke Pitter" wird 100..18 - 19

Kurse und Veranstaltungen.....20 - 28

Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag..... 29
Raumvermietung.....30
Leserbriefe.....31
Impressum31

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

Kurse.....20 - 22
 Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung20
 Veranstaltungsprogramm20
 Sport / Fitness / Gymnastik20
 Entspannung21
 Bewegung & Tanzen.....21
 Tischtennis.....21
 Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie 21
 Karten- / Brettspiele / Bridge22
 Kreativ - Singkreis22
 Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....22
 PC & Smartphone.....22

Veranstaltungen.....23 - 24
 Wandern23
 Adressen, Veranstaltungsorte24
 Anzeigen Kurse und Veranstaltungen.....25 - 28



Fotomontage: I.P.
 Glocke: mobil.ksta.de



Foto: I.P.

Mit dem QR-Code auf der Vorderseite gelangen Sie auf unsere Homepage

Wir schließen uns der Veröffentlichung des Magazins "KölnerLeben" an. Auch wir verzichten aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen sind für alle Geschlechter gemeint.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Unser Geburtstagskind des Jahres - Der dicke Pitter wird 100!

Wie immer, versuchen wir das aktuelle Titelbild der KSG aktuell mit der jeweiligen Jahreszeit und einem interessanten Ereignis in Köln zu verbinden. Wir klären Sie über unser Titelbild auf, das den "Dicke Pitter", die schwerste freihängende Glocke der Welt, im Kölner Dom zeigt und der seinen 100. Geburtstag feiert.

Der kommende Frühling sowie das Osterfest - Ostersonntag, der 09.04.2023 - sollte Sie verführen, Tür und Tor weit zu öffnen, um dem einmaligen und wunderbaren Klang des tiefen "C" zu lauschen, denn die Petersglocke, unser dicker Pitter, läutet nicht nur am Ostersonntag, sondern auch zu ihrem 100. Geburtstag. (Darüber berichten wir ausführlich auf S. 18)

Nicht nur der Frühling, sondern auch unsere interessanten Outdoor-Projekte sowie ein immer jünger werdender erweiterter Vorstand und Kursleiter und unsere Kurs-Managerin, Simone Metnitz, bringen frischen Wind und sprechen ein jüngeres Mitgliedspotential an. Doch so ein außergewöhnlich stabiler Verein wie die KSG lebt weiter durch Erneuerungen. Nur durch Austausch aller Generationen entsteht ein lebendiges "wir".

Rückblick:

1.) Unsere Schatzmeisterin Alice Gneipelt stellt sich nicht mehr zur Wiederwahl. Aus Zeitgründen steht Herr Prof. Dr. Rüdiger leider nicht mehr zur Verfügung. Stattdessen übernimmt diesen wichtigen Posten Frau Andrea Nicolai. Der Ihnen bekannte Vorstand sowie der erweiterte Vorstand freuen sich weiterhin auf ihre ehrenamtlichen Aufgaben.

2.) Auch die KSG bleibt leider nicht verschont von vielen Preiserhöhungen. Schweren Herzens werden deshalb die Beiträge ab Juli 2023 auf monatlich € 15,50 angehoben werden. Wenn man aber bedenkt, dass der bisherige Beitrag monatlich nur € 14,00 beträgt, wird eine moderate Erhöhung für ein so außergewöhnlich vielfältiges Angebot angemessen sein.

3.) Wir berichten auf Seite 6 über den erfolgreichen KSG-Treff (früher Stammtisch). Wir machen Sie nochmals darauf aufmerksam, dass sich die Zeiten schon ab Januar d.J. geändert haben: Jeden 2. Dienstag im Monat von 17:00 - 19:00 h (Anzeige S. 25).

4.) Am 20.01.2023 zeigten Ilse Patet und Dr. Zimmermann einen Film über die Reise ins Saarland, welche im letzten September mit Dialog-Reisen Köln stattfand.

Vorschau: Worauf wir uns freuen!

1.) Frühlingserwachen: Alles neu macht der Mai. Auf S. 7 erklären wir Ihnen, was das andere Speed-Dating in der KSG bedeutet. Hier können Sie an einem Sonntag im Mai unverbindlich und anonym Menschen mit gleichen Interessen kennen lernen. Durch die Veranstaltung führen Sie professionelle Moderatoren. Also schnell ans Telefon - anmelden Tel. 0221 - 42 10 23 30

2.) Dialog-Reisen bietet u.a. am 19. April eine interessante Führung durch den Skulpturenpark in Köln Riehl an und noch einiges mehr. Schauen Sie einfach mal nach. Es lohnt sich. Frau Patet nimmt Sie mit nach Thienbruch und erzählt in bunten Bildern über 25 Jahre Straßmuseum. Auf einer Führung von Dialog Reisen ins Verlagshaus NevenDuMont erfahren die zahlreichen Besucher etwas über die langjährige Geschichte des Familienunternehmens.

So, liebe Leser*innen, ich hoffe, wir haben Sie neugierig gemacht und freuen uns, gemeinsam mit Ihnen den Frühling zu begrüßen und motiviert etwas für unsere geistige und körperliche Fitness zu tun.

Es grüßt Sie ganz herzlich Ihr
Redaktionsteam

Marion Gierlich/ Ilse Patet

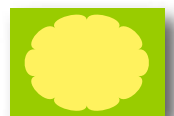
sowie alle Mitarbeiter*innen und Ehrenamtler der KSG



M. Gierlich,
Redaktion



I. Patet,
Layout



Dr. G. v. Thiel,
Lektorin

Sollten Sie bisher noch nicht den Weg zur KSG und zu den tollen Angeboten gefunden haben, schauen Sie auf Seite 15 und 21! Der Weg zur KSG: Geschenk-Gutscheine, Aufnahmeantrag



Uta Schoser, Vorsitzende

Liebe Mitglieder, Interessenten und Freunde der KSG!

Die Schönste!

Vor uns liegt die aus meiner Sicht schönste Jahreszeit: Frühling / Frñhsommer!

Nach überstandener Zeitemstellung genießen wir alle das zunehmende Licht und die angenehme Wärme.

Es ist genau die richtige Zeit, einmal etwas Neues auszuprobieren, sich hinauszuwagen. Das ist bei unserem interessanten Wanderangebot oder auch den vielen anderen Veranstaltungen sowie Kursen in unserem Verein vielfältig möglich.

Durch unsere neue Vereinsmanagerin Simone Metnitz haben wir schon einige ergänzende Impulse bekommen. Aber auch Ihre Ideen, die Vorschläge unserer Mitglieder, interessieren uns sehr. Sprechen Sie gerne Simone Metnitz, Renate Grell oder eines der Mitglieder des frisch gewählten Vorstandes an, wenn Sie Vorschläge haben oder etwas Neues auf den Weg bringen möchten.

Bei einem lebendigen Austausch werden meistens die besten Konzepte entwickelt. Sie können sicher viel dazu beitragen.

Zuletzt wurde in den Medien öfter das Thema Einsamkeit als ein immer größer werdendes

Problem in einer modernen Gesellschaft angesprochen. Einsamkeit sei sogar ein ernst zu nehmender Krankheitsfaktor, dem entgegengewirkt werden muss.

Manches lässt sich nicht ändern, vieles ist jedoch möglich, wenn man einen ersten Schritt wagt. Bleiben Sie nicht allein, und wenn Sie nicht alleine sind, dann teilen Sie Ihre Geselligkeit. Beides tut in der Regel gut. Suchen Sie sich das passende Angebot in unserem Verein aus und probieren Sie es einfach einmal aus. Genauso schön ist es natürlich, wenn Sie längst Ihren Platz bei uns gefunden haben und sich wohl fühlen.

Einsamkeit sollte als Mitglied in der KSG hoffentlich nicht aufkommen. Erst recht nicht in der schönsten aller Jahreszeiten.

Das wünscht Ihnen mit herzlichen Grüßen

Ihre

Uta Schoser
Vorsitzende

“ Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.....”

(Hermann Hesse)



Anfang diesen Jahres habe ich die Stelle als Leitung in der Kurskoordination / Veranstaltungsmanagement mit Freude angetreten und begrüße Sie ganz herzlich!

Gerne stelle ich mich vor:

Mein Name ist

Simone Metnitz. Ich verfüge über langjährige, einschlägige und wertvolle Berufserfahrungen in den Bereichen Gesundheit, Sport und Rehabilitation.

Als Kursleiterin, Sport- & Bewegungstherapeutin und Heilpraktikerin habe ich in verschiedenen Institutionen, Sportstudios, VHS, Rehabilitationseinrichtungen und Physiotherapie-Praxen mit großem Interesse und Empathie gearbeitet.

Das Leiten von Gesundheits-, Fitness- und Rehasport-Kursen seit über 30 Jahren und die daraus

resultierenden wertvollen Begegnungen mit vielen interessanten Menschen, die mich auch inspirierten und berührten, ließen den Wunsch entstehen, selbst Kurse, Veranstaltungen und Workshops aufzubauen sowie als Kurskoordinatorin in der Leitung tätig zu werden als auch viele wunderbare, kreative Kursleiter*innen mit großer Wertschätzung ihrer bereichernden Arbeit und mit Dankbarkeit leiten zu dürfen.

Sehr gerne berate ich Sie zu unserem vielfältigen Kursangebot und freue mich, Sie bald kennenzulernen, auf Ihre Bedürfnisse einzugehen und Sie zu motivieren.

Kommen Sie gerne auf mich zu! Ich habe immer ein offenes Ohr und nehme auch dankbar Ihre Ideen, Vorschläge wie auch konstruktive Kritik entgegen!

Verbleibend mit besten Grüßen, Ihnen Gesundheit und viele freudvolle, energispendende Momente wünschend,

Simone Metnitz

Kurs- und Veranstaltungsmanagement

Telefon: 0221 - 42 10 23 30



"Es muss das Herz jeden Lebensrufe, bereit zum Abschied sein und Neubeginne, um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne."

(Hermann Hesse)



Vorstellung unserer neuen Schatzmeisterin

Dr. Andrea Nicolai, geboren 1963 in Köln, nach wie vor wohnhaft in Köln verheiratet, ein Sohn, Syndikusanwältin, z.Zt. noch berufstätig in leitender Funktion im Personalbereich einer Bank

Ich kandidiere als Schatzmeisterin für die KSG, weil ich mich gerne ehrenamtlich engagiere und mich damit jetzt schon auf meinem im nächsten Jahr beginnenden Ruhestand vorbereiten möchte. Neben meinem künftigen Engagement in der KSG bin ich ehrenamtlich noch in der Gemeinde St. Bruno/St. Nikolaus und Karl Borromäus tätig, außerdem helfe ich alle 2 Wochen bei einer Obdachloseninitiative mit. In meiner Freizeit gehe ich verschiedenen Hobbies und Interessen nach, so gehe ich gerne in der Eifel wandern und sammle dort Wildkräuter und Wildbeeren, aus denen ich dann unterschiedliche Sachen, wie z.B. Frühlingswildkräutersalz oder Schlehenlikör herstelle. Außerdem lese, puzzle und stricke ich gerne, und wir spielen zu Hause gerne Gesellschaftsspiele. Wir besuchen auch gerne die Oper und Konzerte.

Mit meinen Fähigkeiten und Erfahrungen würde ich mich gerne zukünftig in die KSG einbringen; aufgrund meines beruflichen Hintergrundes ist mir der korrekte Umgang mit Zahlen vertraut, so dass ich Sie bitte, mir insoweit Ihr Vertrauen zu schenken.

10.01.2023 - unser erster KSG-Treff (früher Stammtisch) in neuem Gewand zu geänderten Zeiten



- jetzt jeden 2. Dienstag im Monat von 17:00 - 19:00 h -

Mit guter Laune und neuem Schwung trafen wir uns zu unserem ersten KSG-Treff am 2. Dienstag im Monat Januar.

Wie angekündigt, hat uns Kamilla Bachtiosina im Rahmen von "Kunst und Kultur" unsere allseits beliebten Veranstaltungen die kreative Schreibwerkstatt und Geschichten, die das Leben schrieb in einem 10minütigen Kurzvortrag näher gebracht.

Sie erzählte uns, dass der Workshop (3 Tage) *kreative Schreibwerkstatt* unter der Leitung der Kölner Sprachkünstlerin Daria Reith stattfindet. Durch ihre fast 20jährige Erfahrung mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen begeistert sie die teilnehmenden Personen, animiert sie, Geschichten aufzuschreiben und dann auch zu verfeinern, und gibt eine Anleitung, wie man diese Gedichte, Fabeln oder auch Fantasiegeschichten gekonnt und mit der richtigen Betonung im Rahmen der, meist am darauffolgenden Sonntag öffentlich in der KSG stattfindenden, Veranstaltung *Geschichten, die das Leben schrieb* vorträgt (wenn man möchte).

Durch die separate Veranstaltung "Geschichten, die das Leben schrieb" führt uns Kamilla Bachtiosina

und hat immer einige sehr interessante Künstler "im Gepäck", die auch Vorträge halten und uns musikalisch unterhalten. In einer Pause -mit einem kleinen Buffet- gibt es genügend Gelegenheit, sich mit allen Personen auszutauschen.

Bei einem solchen Programm sind alle Generationen willkommen und können sich untereinander austauschen.

Im Anschluss an den Vortrag von Kamilla Bachtiosina wurde im KSG-Treff noch über die beiden Veranstaltungen erzählt und Fragen beantwortet.

Mit Gesprächen über dies und das aus dem täglichen Leben wurden noch Brezeln, Käse, und Getränke genossen.

Der nächste KSG - Treff findet am 2. Dienstag im April, also dem 11.04.2023, 17:00 - 19:00 h statt, dann mit dem 10minütigen Thema: *Gymnastik* mit unserer Kursleiterin Ingrid Cziezor. Weitere Seite 25.

Text und Fotos: I.P.



Informationen sehen Sie auf

NEU

Das etwas "andere" Speed-Dating in der KSG

SPEED DATING heisst übersetzt ein "SCHNELLES TREFFEN".
Anonymität bleibt gewahrt.

Alles ist möglich!

Sie suchen jemanden für Freizeitgestaltung, Freundschaft, gemeinsame Interessen oder sogar für die Liebe im Alter, und das auch vielleicht mit Menschen aus Ihrem Veedel - da sind Sie bei uns richtig! *Denn: "Zusammen ist man weniger allein!" Nutzen wir die Zeit, die bleibt! Denn den Mutigen gehört die Welt!*

Wie geht das im Einzelnen: Sie melden sich hierzu in unserem Büro an. Unsere Moderatoren, Hubert Dase (langjähriges Mitglied) und Marion Gierlich (Redakteurin) händigen Ihnen einen Zettel aus, wo nur Ihr Vorname registriert ist, dazu Ihre Interessen. Im 10-Minuten-Takt werden Sie, wie in einer Partnerschaftsvermittlung, zu einem anderen Tisch geleitet, um den nächsten Interessenten zu treffen. Bevor Sie zu einem andern Tisch eilen, machen Sie sich vorher Notizen über Ihr Gegenüber, was denn da passt oder auch nicht. Bilder dazu s.u.



Moderator Hubert Dase



Moderatorin Marion Gierlich

Da die KSG aber nicht unbedingt eine Partnervermittlung sein will (wenn es doch mal klappen sollte, prima), kamen wir auf die Idee, Ihnen auf diese Art und Weise die Möglichkeit zu geben, unverbindlich Menschen aus unserem Verein kennenzulernen, die Ihre Interessen teilen, um gemeinsam etwas zu unternehmen: Spaziergänge in der Natur und vielleicht sich auch gemeinsam in einen unserer zahlreichen Kurse einzuschreiben oder an unseren KSG Treffs gemeinsam mitzudiskutieren etc.

Altersglühen: Diese Fotos sind aus einem Film der sich "Altersglühen" nennt und in dem es sich um die Schwierigkeiten handelt, im Alter nochmal einen neuen Partner / eine Partnerin zu finden. Sehr berührend und oft auch recht komisch.



Ich persönlich habe, wie auf dem Foto ersichtlich, an einer Dokumentarverfilmung teilgenommen, die 2019 in Vox in Serie ausgestrahlt wurde und nominiert wurde. Titel: "Altes Haus sucht neuen Mitbewohner". Hier bei diesem Speed Dating gab es eine kurze Befragung, ob die junge Frau geeignet sei, mit mir in meiner Wohnung eine Wohngemeinschaft zu bilden....eine wunderbare Idee.

Termin: 07. Mai 2023, 15:00 h

Marion Gierlich

Führung durch das Schokoladenmuseum



Als Dankeschön für unseren ausführlichen Artikel von Marion Gierlich in der KSG aktuell 03 / 2022, Seite 14 - 17, durften ca. 30 Personen der KSG kostenlos an einer Museums-Führung mit anschließender Verkostung teilnehmen.

Am 15.12.2022 um 16:00 h war es dann soweit!

Durch unsere Museums-Führerin bekamen wir viele Informationen, Hintergrundwissen über die Entstehung bis zur Herstellung der fertigen Schokolade. All unsere Fragen wurden kompetent beantwortet. Auch die anschließende Verkostung in dem original nachgebildeten Kolonialwarenladen war sehr aufschlussreich.

Von den Azteken bis heute hat die Kakaobohne eine lange Geschichte, Tradition und viele Entwicklungen durchlaufen.

Im Museum werden alle Stationen der Herkunft, Entstehung und der Verarbeitung sehr ausführlich und anschaulich dargestellt.

Wir alle waren begeistert und haben viel über die Schokolade erfahren.

Vielen Dank nochmal an das Schokoladenmuseum.

Text und Fotos: I.P.

Zu einem ersten Kennenlernen und Gedankenaustausch kamen die KSG-Vorsitzende Uta Schoser und Detlef Rüdiger mit Claudia Funke im Café des Schokoladenmuseums zusammen. **Frau Funke, beim Sportamt der Stadt Köln für Sportförderung und Sportentwicklungsplanung zuständig, ist die neue Ansprechpartnerin des Sportamtes für die KSG e.V.:** Neben den Vereinsangeboten standen die Einbindung in das Kölner Sportnetzwerk und Überlegungen zu einer KSG-Mitwirkung bei "Kölle aktiv" im Mittelpunkt. Kölle aktiv ist eine Initiative des Sportamtes der Stadt Köln und des Stadtsportbundes Köln

und möchte möglichst viele Menschen in Köln nachhaltig zum Sport bewegen und Köln zu einer der aktivsten Städte Deutschlands machen. Ziel sei mehr Spaß, mehr Gesundheit, mehr Lebensqualität für alle, so Funke. Daraus entwickelte sich ein reger Dialog über die Belange der Kölner Seniorinnen und Senioren bezüglich Freizeit und Sport, der in Kürze fortgesetzt werden soll. Mit ihrer Teilnahme an der anschließenden **KSG-Führung im Schokoladenmuseum** ergab sich für Frau Funke die Gelegenheit, auch mit den knapp 30 teilnehmenden KSG-Vereinsmitgliedern ins Gespräch zu kommen. (ms)



330107 - TCM-Gymnastik -	Uni-Center
330303 - TCM Schongymnastik im Sitzen -	Uni-Center
203901 - Qi Gong / Tai Chi -	Sportanlage Süd
773901 - Qi Gong -	Porz
774301 - Tai Chi -	Porz

Frau Dr. Qing Lu hat seit über 25 Jahren Erfahrungen mit Tai Chi Quan und Qi Gong. In ihrer Doktorarbeit beschäftigt sie sich mit <<(Dem) Einfluss von Tai Chi Qi Gong auf die heilende Wirkung für Depressionen>>

Wenn Sie einen unserer oben aufgeführten Kurse besuchen, möchte Ihnen Ihre Kursleiterin Frau Qing Lu ein besonderes Angebot machen, indem sie Ihnen erklären möchte, welche Wirkung die "6 heilenden Laute" in der traditionellen chinesischen Medizin haben.

Die sechs heilenden Laute 六字诀

Um Energie im Frühling zu tanken, halten sich Menschen zunehmend an Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin wie Qi Gong oder Tai Chi. Was wir Ihnen heute hier vorstellen sind: „Die sechs heilenden Laute“. Die sechs heilenden Laute (Liu Zi Jue) sind bekannte daoistische Qigong-Übungen mit **Stimmeinsatz**. Jeder Laut wird mit einer bestimmten Körperhaltung und Atemtechnik verbunden, die dazu beitragen, Energieblockaden zu lösen und das Wohlfühl zu verbessern. Jeder der sechs Laute ist auch mit einer

bestimmten Organfunktion verbunden und hilft dabei, deren Energie zu regulieren und zu harmonisieren. Die Übung besteht darin, jeden Ton langsam und kontrolliert auszusprechen, während man sich auf seine Atmung konzentriert. Die Übung kann morgens oder abends ausgeführt werden und dauert in der Regel nur wenige Minuten. Diese Übungen dienen der Regulierung des Verdauungs- und Stoffwechsels sowie der Stärkung des Immunsystems.



- Die Blockaden in den Energieleitbahnen werden gelöst und die Baustellen beseitigt.
- Sie werden sich ausgeglichener, gesünder und energiegeladener fühlen.

Dr. Lu, Qing

Gerontologie - die Wissenschaft vom Altern

Das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Sporthochschule Köln - gegründet 2006

Die Bevölkerungspyramide in Deutschland - und nicht nur dort - steht auf dem Kopf. Einer stetig wachsenden Zahl älterer Menschen steht eine schrumpfende Zahl junger Menschen gegenüber. Dies bedeutet eine gewaltige Herausforderung für unsere Gesellschaft und hat das neue Interesse der Wissenschaft an der Erforschung der Alterungsprozesse und des Alters geweckt. So entstand die Geriatric = Altersmedizin und die Gerontology = Alterungswissenschaft. Beide Bezeichnungen leiten sich vom griechischen Wort "geron" für alt ab. Die Geronten waren im alten Griechenland der Ältestenrat, der den König beriet und Entscheidungen fällte (z.B. in Sparta). Solche "Gerontokratien" (Altenherrschaft) gab es bei vielen Naturvölkern. Alter wurde mit Weisheit und Lebenserfahrung gleichgesetzt und nicht mit Defizit und Verfall.

Die Geriatric beschäftigt sich also mit Alterskrankheiten, denn man hat mittlerweile erkannt, dass der alte Mensch z.B. anders auf Medikamente reagiert als Jüngere. Sein Stoffwechsel verändert sich u.a. durch die abnehmende Enzymproduktion. Er hat oft mehrere Erkrankungen mit einem Cocktail verschiedener Arzneimittel, die sich gegenseitig beeinflussen.

Die Gerontology dagegen untersucht, wie und warum sich im Verlauf des Alterns die körperliche, geistige und psychosoziale Leistungsfähigkeit verändert und wie bzw. wo darauf Einfluss genommen werden kann. Das beginnt schon bei der Zelle. Die Gerontologie erforscht die Anpassungsfähigkeit der Muskulatur und des Nervensystems und die körperliche Aktivität im Alltag sowie die psychosozialen Bedingungen. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen sollen den Menschen ein aktives und selbständiges Leben bis ins hohe Alter ermöglichen. Das ist schließlich nicht nur im ureigenen Interesse von uns Alten, sondern für die Funktionsfähigkeit unserer sozialen Systeme unabdingbar. Die alte Vorstellung, ab einem gewissen Alter könnten Muskeln oder Nerven nicht mehr wachsen, hat sich als Irrtum erwiesen.

Geriatric und Gerontology arbeiten auch zusammen. So gibt es eine Zusammenarbeit, der Sporthochschule mit den Kliniken in Merheim in der Arbeitsgruppe "Gerontopsychiatrie in Bewegung" unter Dr. Tim Fleiner.

Viele von uns kennen doch das angenehme Gefühl von Entspannung und Ausgeglichenheit nach dem Schwimmen, aber auch beim Wandern oder Tanzen. Das kann auch Kranken helfen.

Am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie untersucht man verschiedene Säulen der Prävention gegen nachlassende Leistungsfähigkeit:

1.) Bildung und geistige Stimulation: Auch ein altes Gehirn braucht ständige Anregungen aller Art und kann noch wachsen.

2.) Ernährung: Möglichst frische Lebensmittel, wenig Fertigkost und Zucker. Die Mittelmeerkost mit einem hohen Anteil an Gemüse und Ölen anstatt gesättigter Fette (Sahne, Butter, Speck und Schmalz) erweist sich als hilfreich.

3.) Die sozialen Beziehungen sind von größter Wichtigkeit - gegen die verbreitete Vereinsamung und Altersdepression. *Bei der Interaktion mit anderen Menschen werden viele Gehirnfunktionen gleichzeitig gefordert!*

4.) Die Bewegung im Alltag ist ein ganz wesentlicher Bestandteil der Prävention. Wir müssen keinen Marathon-Lauf anstreben; viele kleine Aktivitäten, gymnastische Übungen, Radfahren, wandern, tanzen - Hauptsache, es macht Spaß und summiert sich am Ende. Natürlich ist ein gezieltes Training unter wissenschaftlicher Kontrolle wie am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie besonders wirksam. Erstaunlicherweise profitieren ältere Untrainierte besonders davon, auch solche über 85! ("Fit für 100" funktioniert meines Wissens sogar bei Pflegebedürftigen) Die einzelnen Bestandteile eines systematischen Trainings sind

1.) Das Ausdauertraining mit Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System

2.) Gezieltes Krafttraining für den Muskel-Aufbau, weil leider im Alterungsprozess die Muskulatur kontinuierlich schwindet. Außerdem müssen unsere Knochen belastet werden, um die Knochendichte zu erhalten. Osteoporose ist ein Risiko für Pflegebedürftigkeit, ganz besonders für Frauen nach den Wechseljahren, aber auch Männer können betroffen sein.

3.) Das Koordinationstraining schult die Reaktionsfähigkeit und das Gleichgewicht und beugt der Sturzgefahr vor. Dazu gibt es in der KSG ja einige Angebote - wie Yoga, QiGong, Fit am Feierabend etc.

Bei einem akuten Infekt sollte man aber keinen Sport betreiben, sondern sich erst einmal auskurieren (der Herzmuskel kann bei einem Infekt auch entzündet sein). Ebenso nach einem medizinischen Eingriff. Hören Sie auf Ihren Körper!

Ein Training bringt nur dann einen Effekt, wenn es regelmäßig betrieben wird. Zweimal pro Woche ist

das Mindeste, um wirklich einen Trainingsreiz zu setzen. Vermeiden Sie stundenlanges Sitzen und werden Sie mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv. Sie sollten außer Atem kommen, aber dabei noch sprechen können! "Laufen ohne zu schnaufen" war vor vielen Jahren das Motto für den "Trimmtrab", später durch das Wort "Jogging" ersetzt. Hilfreich sind besonders Gruppenangebote z.B. in einem Verein gegen die persönliche Trägheit und das Alleinsein.

Ein selbständiges Leben kann sehr verschieden aussehen, angefangen bei den vielfältigen Wohnformen und den möglichen Tätigkeitsfeldern, die Basis aber ist ein aktiver Körper und Geist.

Das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln bildet Fach- und Führungskräfte für diesen speziellen Bereich der Sportwissenschaft aus. Die alten Menschen als Zielgruppe werden dabei in Projekten direkt mit einbezogen. Diese Projekte dienen einmal der Forschung und weiter der Ausbildung der Studierenden, die das Gelernte umsetzen sollen. Dafür werden immer Probandinnen und Probanden gesucht. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bei folgender Adresse:

Deutsche Sporthochschule Köln
 Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie
 Am Sportpark Müngersdorf 6
 50933 Köln
 Institutsgebäude V, EG
 Frau Natascha Lightfoot (Sekretariat)
 Telefon 0221 221 4982 - 6149
 E-Mail: n.lightfoot@dshs-koeln.de
 Internet: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-bewegungs-und-sportgerontologie

(Straßenbahn Linie 1, Haltestelle: Stadion)

Ich danke dem Institut und besonders Herrn Dr. Tim Fleiner herzlich für die bereitwillige Überlassung des Materials und der schönen Bilder.

Dr. Gerlinde van Thiel



Bildrechte: Monat



Bildrechte: Monat



Bildrechte: Monat



Bildrechte: Auf Anfrage



Bildrechte: Monat



Bildrechte: Monat



Bildrechte: Monat



Frühlingsmenü

(für 4 - 5 Personen)

Lasagne * Dessert "Mandine"

Zutaten:

Lasagne

- 1 Packung Lasagne (vorgekocht)
- 1 Packung Champignons (400 g)
- 2 Gläser Tomaten-Basilikum- Sauce (2 x 400 ml)
- 2 große Zwiebeln
- 2 große Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Corned Beef
- 2 Kugeln Mozzarella
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 EL Meerrettich-Creme
- 100 ml Kondensmilch 10% oder Sahne
- 2 EL Öl
- ½ TL Basilikum-Pulver
evtl. Pfeffer und Maggi-Würze

Dessert "Mandine"

- ½ Tüte Vanille-Pudding
- ½ Tüte Schokoladen-Pudding
- 1 Packung Butterkekse
- 1 Dose Früchte Mischung in Sirup
- 1 große Banane
- ½ l kalte Milch
- 1 TL Vanille Extrakt
- 2 EL Zucker
- 1 Packung gehackte Mandeln
- 1 Glas Amarena-Kirschen
- Salz
- Zitronensaft

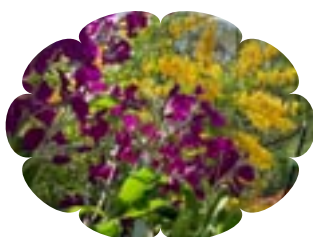


Foto: I.P.

Zubereitung:

Lasagne

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, Möhren fein raspeln, Champignons vierteln. Ofen auf 180° vorheizen. (Ober- und Unterhitze).

In einer großen Pfanne Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl glasig braten. Champignons hinzugeben und ein paar Minuten andünsten. Tomatensauce, Möhren, Corned Beef, Lorbeerblätter, Senf, Meerrettich-Creme, Basilikum-Pulver und Milch darunter mischen und 3 Min. zum kochen bringen.

Wenn gewünscht, mit Maggi und Pfeffer zusätzlich würzen.

Eine passende rechteckige oder eckige feuerfeste Glas-/Aluform (Mindestkapazität: 2 L) mit einer Schicht Füllung bedecken (Lorbeerblätter vorher entfernen), dann Lasagne-Platten darauf verteilen. Das Gleiche wiederholen und mit dem Rest Füllung beenden. Mozzarella-Scheiben darauf verteilen und 45 Minuten auf der mittleren Schiene des Ofens backen.

Mit gemischtem Salat servieren.

Dessert "Mandine"

Die Banane in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht dunkel werden. Das Früchte-Cocktail komplett abtropfen lassen.

Den Boden einer rechteckigen Glasform mit Kekse bedecken. Darauf eine Schicht Bananen Scheiben und dann eine Schicht Früchte-Cocktail verteilen.

Dann mit dem Vanille-Pudding anfangen. Den Anleitungen auf der Packung folgen, aber nur mit der Hälfte der Milch, 1 EL Zucker, eine Prise Salz und ½ TL Vanille-Extrakt. Danach mit dem fertigen Pudding die Früchte vorsichtig bedecken.

Jetzt den Schoko-Pudding, wie oben, zubereiten und die restliche Prozedur wiederholen. Anschließend die Oberfläche des Desserts mit gehackten Mandeln bedecken und mit Amarena-Kirschen dekorieren. Danach einen Tag lang im Kühlschrank aufbewahren

TIPP: Beim Servieren ist etwas Mandel- bzw. Eierlikör auf dem Dessert empfehlenswert.

GUTEN APPETIT!



Kölner Einblicke und Städtefahrten

... speziell für unsere Mitglieder!

Dialog-Reisen Köln bietet für die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) Stadtspaziergänge, Stadterkundungen und Städtefahrten zum Sonderpreis an. Alle Angebote mit genauem Programm sowie weitere Reisen finden Sie auf der Homepage: www.dialog-reisen.koeln

Auskunft: Klaus Zimmermann (mob.: 0162 2325835, E-Mail: klaus.zimmermann@koelner-senioren.de) oder im Büro der KSG



© Skulpturenpark

Angebot Nr. 23 – 3

Führung durch den Kölner Skulpturenpark mit dem Kunsthistoriker Dr. Till Busse

Der Kölner Skulpturenpark liegt im Dreieck zwischen Zoobrücke, Konrad-Adenauer-Ufer und Riehler Straße. Er geht auf eine Privatinitiative des Sammlerehepaars Dr. Michael und Dr. Eleonore Stoffel im Jahr 1997 zurück und präsentiert eine Bandbreite zeitgenössischer Außenskulptur. Nach der Führung besteht die Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein in einem nahegelegenen Restaurant.

Mittwoch, 19. April 2023, 16.00 Uhr, Eingang Riehler Str.

Teilnehmerbeitrag: 12,- € (für Nichtmitglieder 14,- €)



© Klaus Zimmermann

Angebot Nr. 23 – 4

St. Gereon – eine spirituelle Führung mit Pastoralreferent Thomas Zalfen

St. Gereon zählt zu den schönsten und ältesten Kirchen in Köln. Sie geht auf einen Sakralbau zurück, der bereits im 4. Jh. auf einem Gräberfeld vor den Toren der Stadt errichtet wurde. Pastoralreferent Thomas Zalfen erschließt uns das Gotteshaus und nimmt uns mit auf eine Zeitreise, in der eine jahrhundertelange Frömmigkeits- und Baugeschichte lebendig wird. Anschließend besteht die Gelegenheit zu einem geselligen Beisammensein in einem nahegelegenen Restaurant.

Dienstag, 19. Sept. 2023, 16.00 Uhr, vor dem Eingang von St. Gereon

Teilnehmerbeitrag: 14,- € (für Nichtmitglieder 16,- €)



© pixabay

Burgen, Schlösser, Wein, Europa

Städtefahrt nach Luxemburg im September 2023 (in Planung)

voraussichtlich: 07. – 09. September 2023

Auskunft: www.dialog-reisen.koeln oder mob. 0162 2325835

Mit Freu(n)den unterwegs

-

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung - Bitte ausschneiden und im Büro der KSG abgeben, dorthin zuschicken oder faxen: 0221/9417601!

Angebot Nr. 23-3

Nr. 23-4

Bitte ankreuzen!

Hiermit melde ich mich/uns* verbindlich an und verpflichte mich, den o. a. Reisepreis nach Zugang der Anmeldebestätigung pünktlich zu überweisen. Die AGB, die Datenschutzerklärung und ggf. das Formblatt für Pauschalreisen (vgl. www.dialog-reisen.koeln), die auf Wunsch zugeschickt werden, habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie. Zudem erteile ich gemäß der Datenschutzerklärung von Dialog-Reisen Köln die Einwilligung zur Pflege, Nutzung und Verarbeitung meiner Daten und bin mit der Veröffentlichung von Bildern der Veranstaltung auf der o. a. Homepage einverstanden.

Ich möchte Informationen zur Städtefahrt nach Luxemburg

Name/n: geb.: KSG-Mitglied ja/nein*

Straße/PLZ/Ort:

Telefon (möglichst Handy-Nr.):

E-Mail:

***Nichtzutreffendes bitte streichen!**

Datum

Unterschrift

1997 - 2022



Steigen Sie in die Linie 18 und fahren Sie bis Endstation Thielenbruch (Dauer: z.B. Klettenbergpark - Thielenbruch ca. 45 Minuten). Unmittelbar an der Haltestelle befindet sich im ehemaligen Betriebshof das Museum.



1877 begann alles mit einer Pferderundbahn von Deutz nach Kalk. In deren Innenraum gab es vorne sieben und hinten sechs Stehplätze.

Die Firma Ernst Hardt (mit belgischem Kapital ausgestattet) hat 1878 weitere Linien eröffnet. Die da-



mals noch selbständigen Orte Ehrenfeld, Nippes, Lindenthal und Bayenthal wurden mit der Innenstadt verbunden.

Die Fahrgastzahlen stiegen, die Technik schritt rasch voran, so dass die Stadt Köln 1900 die private Pferdebahn übernahm und fortan unter dem Namen "Bahnen der Stadt Cöln" betrieb. Ein paar Jahre später gab es schon die erste "Elektrische" (Rundbahn). Durch den rasanten Ausbau der Linien wurden bald alle Stadtteile miteinander verbunden. Die Fahrgastzahlen stiegen bereits 1914 auf ca. 125 Mio.

Anfangs bekamen die Bahnen Buchstaben für den jeweiligen Ort, wo sie hinfuhren, wie z.B. "F" für



Frechen. Die Kölner nannten diese Bahn liebevoll "Finchen" vom Vornamen Josefine abgeleitet. Später gab es den "Samba"-Wagen und etliche weitere Namen.

Im 2. Weltkrieg wurde alles zerstört. Der Wiederaufbau war mühselig. Verschiedene Straßenbahnen wurden mit einem offenen Waggon bestückt, welcher den Schutt aus der Stadt transportierte.

In den 50er Jahren kam der Aufschwung. Sehr viel Erdschutt wurde bewegt und Schienen wurden verlegt, so dass das Schienennetz wieder in der ganzen Stadt vorhanden war..

Die Entwicklung schritt voran. 1960 sind die Verkehrsbetriebe nicht mehr städtischer Eigenbetrieb. Sie werden mit der GEW unter dem Dach der Stadtwerke Köln GmbH zusammengeführt.

1968 wurde die erste U-Bahnstrecke zwischen Friesenplatz und Dom/Hbf. eröffnet.

In den Folgejahren und bis heute sind viele U-Bahn-Stationen in der ganzen Stadt entstanden.

Die früheren Straßenbahnen wurden in Creme-Farben mit grünen Streifen gestrichen. Die Farbe

creme wurde damals von der Farbe der Taxis abgeleitet.

Heute sind alle Bahnen in den Köln-Farben rot-weiß lackiert.

Im Museum lässt sich die bewegte Geschichte der Straßenbahn sehr gut nachvollziehen. Teilweise schwelgt man in Erinnerungen bei Fotografien aus



früheren Jahren der Stadt Köln.

An diese Zeit werden sich gewiss noch viele Personen erinnern - Straßenbahnschaffner, und eine Fahrkarte kostet 35 Pfg.



Nachdem die umfangreichen Trümmerberge in den 50er Jahren abgeräumt waren, entstanden zunächst um den Barbarossaplatz große Freiflächen. Seitdem im November 1959 die Severinsbrücke eröffnet war, entwickelte sich dieser Platz zu einem Kreuzungs- und Knotenpunkt mit acht Linien.



Ein Modell der neuen Fahrzeuggeneration "Niederflurbahn" ist auch schon zu besichtigen.

Außerdem kann man an verschiedenen Führungen teilnehmen, und es gibt kompetentes Fachpersonal, welches fast alle Fragen beantwortet.

An jedem 2. Sonntag im Monat ist das Museum geöffnet.

Weitere Informationen unter: <https://hsk.koeln/>

Tip: Fußläufig in ca. drei Minuten Entfernung gibt es herrliche Wanderwege durch die abwechslungsreiche Bruchlandschaft.



Text (teilw. von der Internetseite) / Fotos: I.P.

Mit Dialog-Reisen Köln

Führung durch das Verlagshaus Neven DuMont, Köln-Niehl



Wer kennt sie nicht, die Kölner Tageszeitungen "KSTA Kölner Stadtanzeiger" und "Express"! Diese Tageszeitungen werden alle im Verlagshaus Neven DuMont hergestellt, welches immer noch im Privatbesitz ist.

Zum 11.01.2023 organisierte "Dialog Reisen Köln" eine Führung durch das Verlagshaus Neven DuMont. In der Eingangshalle trafen wir auf ein Poster der ersten Ausgabe des Stadtanzeigers, damals noch "Kölnische Zeitung".



Alles begann im Jahre 1620. Bertram Hilden betrieb in Köln eine Druckerei für Festschriften und Gebetbücher. Mit ihm beginnt die Geschichte.



1802 erwerben die Erben Schauberg die in ihrer Druckerei produzierte „Kölnische Zeitung“.

1805 heiratet Marcus DuMont im Alter von 25 Jahren Katharina Schauberg und erwirbt die „Kölnische Zeitung“ und die Druckerei für 1400 Reichstaler.

Die Firma expandierte und hatte einen langjährigen Firmensitz in der Breite Straße.

1956 Gründung des DuMont Buchverlages, der durch seine Kunstbücher und Reiseführer weltbekannt wurde.

1985 Im neuen Druckzentrum in Köln-Niehl läuft für den „Express“ die erste Rotationsmaschine an.

In den 1990iger Jahren kamen sogar Radiosender dazu wie *Radio Köln*, *Radio Erft*, *Radio Berg*, *Radio Euskirchen* etc.

Die Schwester des verstorbenen Verlegers heiratete Dieter Schütte. Als er starb, erbten die Kinder Sohn Christian DuMont Schütte und Tochter Isabella Neven DuMont seinen Anteil. Bis heute ist der Verlag ein Familienbetrieb. Die weitere Historie erfahren Sie auf der nebenstehenden Seite.

Nach vielen Turbulenzen und der Digitalisierung werden heute der *Kölner Stadtanzeiger*, *Express* und die *Kölnische Rundschau* sowie die *kostenfreien Werbezeitungen* in Köln-Niehl gedruckt.

An der *Kölnischen Rundschau* hat der Verlag die Verlags- und Titelrechte. Die publizistische Verantwortung hat der Heinen-Verlag in Köln, Stolkgasse.



Es gibt drei Druckformate für alle Zeitungen. Der verstorbene Verleger wollte eine kleine Zeitung haben. Jedes Mal, wenn man ihn traf, soll man den Satz gehört haben: "Ich möchte nicht morgens mit der einen Hälfte in der Butter und der anderen Hälfte in der Marmelade sein."

Es wird umweltfreundliches 85 - 100 % recyclefähiges Papier für zwei verschiedene Druckmaschinen verwendet. Bis zu 4 x lässt sich das bedruckte, aufbereitete Papier wiederverwenden. Das Papier wird in Rollen angeliefert. Jede Rolle hat ca. 20 Kilometer Papier. Täglich werden 80 - 100 t verbraucht, das sind wöchentlich ca. 50 - 70 Rollen.

Der ganze Druckvorgang läuft automatisch. Die vorhandenen Texte werden auf Druckplatten übertragen, welche im 4Farbendruck (jede Farbe für sich) gedruckt werden. Anschließend gibt es Sortiermaschinen, die die Zeitung falten, in die richtige Reihenfolge bringen und bündeln. Wenn alles fertig ist, laufen die Zeitungen aufgehängt zum Trocknen über mehrere kilometerlange Förderbänder. Sie sind aufgereiht wie an einer Wäscheleine. Hier wird nachts die meiste Arbeit erledigt, damit die Kunden morgens rechtzeitig ihre Zeitung bekommen.



Es war eine aufschlussreiche, beeindruckende Führung.

Alfred Neven DuMont hat den Verlag letztendlich zu dem gemacht, was er heute ist. Aktuell führen Isabella Neven DuMont und Christian DuMont Schütte das Verlagshaus.

Text teilw. aus der Internetseite und Fotos: I.P.
<https://www.dumont.de/ueber-uns.html#geschichte>



Titelthema

Unser Geburtstagskind des Jahres - "Der dicke Pitter" wird 100

Öffnen Sie am Ostersonntag weit Türen und Fenster, um dem unverwechselbaren Klang der Petersglocke (dem "Dicken Pitter") mit dem tiefen "C" zu lauschen und sich daran zu erfreuen, da sie Freude und Frieden verkündet. Doch diesmal gibt es einen weiteren Grund, sie läutet stolz zu ihrem 100. Geburtstag!

Wie kommt der **"Dicke Pitter"** aber eigentlich zu diesem kuriosen Namen?

Den Namen erhielt die **Petersglocke** nach dem Schutzpatron des Kölner Doms: dem **"Heiligen Petrus"**

Mit einem unglaublichen Gewicht von 24 Tonnen und einer Höhe von 3,20 m sowie einer Breite von 3,22 m war die Petersglocke bis 2016 die **größte freischlagende Glocke der Welt** und wurde von uns Kölnern liebevoll in den **"Dicken Pitter"** umgetauft.

Sie erklingt an hohen kirchlichen Feiertagen und zu besonderen Anlässen wie zum Tod eines Papstes.

Diesmal aber auch zu ihrem eigenen 100. Geburtstag.

Die Petersglocke ist die Glocke Nr.1 des gesamten Kölner Domgeläuts.

Wenn das Vollgeläut des Kölner Doms erklingt, startet der "Dicke Pitter" immer zuerst alleine, bis sortiert alle weiteren Glocken einfallen. Wenn nach 20 Minuten alle den Gleichklang in Harmonie erreicht haben, wird die **Petersglocke ausgeschaltet. Ein ganzes Vollgeläut dauert etwa 30 Minuten.**

(Im Übrigen kann man sich eine APP des Läutens auf sein Smartphone laden)

Um die noch schwerere alte Kaiserglocke von 1875, die im 1. Weltkrieg für Koanonen eingeschmolzen wurde, zu ersetzen, setzten sich Konrad Adenauer und der damalige Erzbischof für die Herstellung einer neuen Petersglocke ein. Sie sollte über eine Million kosten, welche die Kölner großzügig spendeten!

Glockengießermeister Heinrich Ulrich in Apolda wurde 1923 mit dem Gießen der Petersglocke beauftragt. Es muss ein ungeheurer Aufwand gewesen sein, diesen Koloss nach Fertigstellung im Zug bis zur Ankunft im Rheinauhafen in das Glockenstuhlgerüst zu hängen, um diesen danach 53 m hoch in die Anlage zu transportieren.

Siehe Original-Foto aus der Homepage des Kölner Doms. Tausende von Schaulustigen verfolgten begeistert und beeindruckt diese schwierige Aktion



und beobachteten, dass extra der **Mittelpfeiler des Hauptportals** dafür ausgebaut werden musste, um die Petersglocke ins Innere der Kirche zu hieven.

2017 /2018 musste der Klöppel ausgetauscht werden. Ob es uns aufgefallen ist, dass unser "Dicker Pitter" für diese Zeit nicht für uns läutete, ist mir nicht bekannt.

Bekannt ist mir aber, dass wir mächtig stolz sind, die schwerste und natürlich schönste Glocke mit dem einmaligen tiefen "C"-Ton in unserem schönen Dom in Kölle hören zu können.

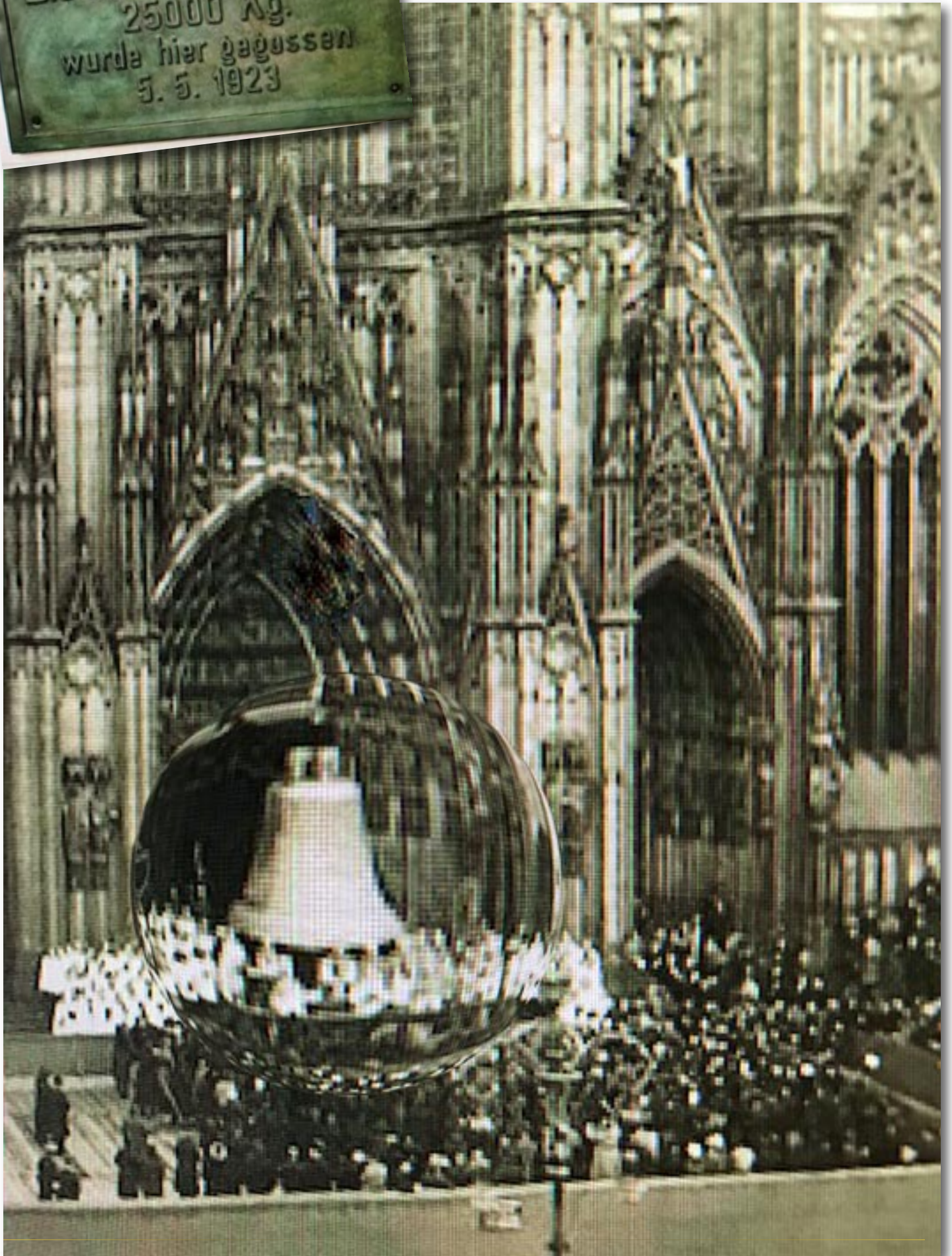
...und diesmal am **Ostersonntag!** Wir wünschen dann dem "Dicken Pitter" **Happy Birthday** und

bleev wie de bist! (für Nichtkölner: bleib wie Du bist!)

Marion Gierlich



Die Kölner Domglocke
25000 Kg.
wurde hier gegossen
5. 5. 1923



Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Kurse	ermäßigt Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining / Sitzgymnastik	25,00 €	94,50 €
Sprachen / Philosophie / PC-Internet / Smartphone / Qi Gong	40,00 €	94,50 €
Krieler Welle	65,00 €	130,00 €
Bridge / Smartphone intensiv	75,00 €	120,00 €
Fit für 100	25,00 €	94,50 €
PC workshop / Smartphone workshop je Termin	4,00 €	10,00 €
Gebührenfreie Angebote für KSG-Mitglieder	0,00 €	

Kursdauer: in der Regel 10 Termine pro Quartal bzw. 40 Termine im Jahr. Ausnahmen - PC und Smartphone, siehe Veranstaltungsprogramm.

Anmeldung: Ausfüllen des entsprechenden Formulars (erhältlich im Sekretariat der KSG) oder www.koelner-senioren.de

Zahlungsweise: die **Mitgliedsgebühren in Höhe von € 42,00 (= € 14,00 monatlich)** werden im ersten Monat des Quartals eingezogen, die Kursgebühren werden im zweiten Monat des Quartals eingezogen (keine Barzahlung).

Teilnahme: an mehreren Kursen - berechnet sich aus der Addition der Kursgebühren.

Wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, ver-

längert sich die Kursteilnahme automatisch.

Beendigung der Kursteilnahme: ist bis zwei Wochen vor Quartalsende schriftlich oder per E-Mail mitzuteilen.

Quereinsteiger in Kurse zahlen 100 %, ab dem 6. Termin 50 % der Kursgebühren

Eine kostenlose Schnupperstunde ist in fast allen Kursen mit 10 Terminen möglich.

Die Adressen unserer Veranstaltungsorte für die Kurse finden Sie am Ende des Veranstaltungsprogramms.

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter **0221 - 42 10 23 30**, / info@koelner-senioren.de / www.koelner-senioren.de.

KSG Veranstaltungsprogramm April - Juni 2023

- **rot** gekennzeichnete Kurs-Nr. = **Bezuschussung durch Krankenkassen-"Prävention" möglich**
- **grün** gekennzeichnete Kurs-Nr./ x = **Im Auftrag der Paritätischen Akademie**

SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Mgl/Nmgl	€
330203	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25/94,50	
330204	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	11:00	12:00	25/94,50	
330107	TCM - Gymnastik	Lu, Quing	Uni-Center	Di	09:30	10:30	25/94,50	
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25/47,20	
330501	Fit am Feierabend	Schoser, Uta	Uni-Center	Mi	18:00	19:00	25/94,50	
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25/94,50	
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25/94,50	
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	15:15	16:15	25/94,50	
330205	Fit u. Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	11:00	12:00	25/94,50	
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25/94,50	
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	10:15	11:15	25/94,50	

ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
773901	Qi Gong	Lu, Quing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	11:30	13:00	50/94,50	
774301	Tai Chi	Lu, Quing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	40/94,50	
333201	Hatah - Yoga	Iwona Staszewska	Uni-Center	Di	18:00	19:30	40/94,50	
203901	Qi Gong - Tai Chi	Lu, Quing	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:30	40/94,50	

BEWEGUNG & TANZEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	09:30	11:00	25/ 94,50	
800302	Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Bürgerhaus Kalk	Di	10:30	11:30	25/94,50	
330303	TCM-Schongymn.im Sitzen	Lu, Quing	Uni-Center	Di	10:45	11:45	25/94,50	
770301	Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mi	10:00	11:30	25/ 94,50	
411701	Erlebnistanz	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	16:30	17:30	25/94,50	

PHILOSOPHIE/GEDÄCHTNISTRAINING

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
335002	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	11:00	12:30	25/40	
338701	Philosophie	Gerhard Nurtsch	Uni-Center	Di	15:30	17:00	40/94,50	

AQUAFITNESS

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
383806	Aquafitness Soft	Broschk, Beate	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	65/ 130	
383801	Aquafitness Fit	Broschk, Beate	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	65/ 130	
213601	Aquajogging	Peter Hupperich	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25/94,50	
211201	Aquafitness	Peter Hupperich	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25/94,50	
741201	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25/94,50	
421201	Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25/94,50	
421204	Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25/94,50	
341201	Aquafitness	Broschk, Beate	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25/94,50	
421202	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25/94,50	
421203	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25/94,50	
421205	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25/94,50	
223601	Aquajogging	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:00	12:45	25/94,50	
221201	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:45	13:30	25/94,50	
741202	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Wahn	Do	13:30	15:00	25/94,50	
751201	Aquafitness	N.N.	Zündorf	Fr	10:00	11:00	25/94,50	
751202	Aquafitness	N.N.	Zündorf	Fr	11:00	12:00	25/94,50	

TISCHTENNIS

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
412001	Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	09:30	12:30	0 €
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Di	13:30	16:30	0 €
332002	Tischtennis	Dräger, Meral	Uni-Center	Mi	09:30	11:15	0 €
412002	Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:00	12:00	0 €
332003	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Do	13:30	16:30	0 €

KREATIV

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in - Ansprechp.	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmtgl	€
336401	Singkreis	N.N.	Uni-Center	Do	18:00	19:30	25/40	

KARTEN - & BRETTSPIELE

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmtgl	€
337501	Bèsigue	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	11:00	12:15	0	€
337301	Scrabble - nach Absprache	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	12:15	13:30	0	€
337402	Skat	Geschäftsstelle	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0	€
337101	Doppelkopf z.zt. nicht	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0	€
337201	Schach	Dase, Hubert	Uni-Center	Fr	13:00	16:00	0	€

BRIDGE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmtgl	€
338501	Bridge Fortgeschrittene bei Bedarf	N.N.	Uni-Center	Mo	10:15	12:15	75 /120	
338502	Bridge Aufbaukurs bei Bedarf	N.N.	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75 /120	
337701	Bridgeturnier (pro Termin)	Vertretung: Müller-Stanicic	Uni-Center	Do	15:00	18:30	5 / 4 / 2,50	

SPRACHEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmtgl	€
778101	Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	09:30	11:00	40/94,50	
338201	Französisch Konversation II	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	10:00	11:00	40/94,50	
338401	Spanisch Konversation I	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	11:00	12:30	40/94,50	
338101	Englisch Konversation	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:15	15:45	40/94,50	
338103	Englisch Aufbau 2	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	40/94,50	
338105	Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40/94,50	
338301	Italienisch	Rosenfeld, Paola	Uni-Center	Do	11:00	12:30	40/94,50	
338202	Französisch Konversation I	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	14:00	15:00	40/94,50	
338402	Spanisch Konversation II	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	15:00	16:30	40/94,50	

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmtgl	€
339801	offener Smartphone Treff *je Termin	Kurth, Wolfgang	Uni-Center	Mi	10:00	11:30	*4/10	
339521	Zoom--Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	auf Anfrage				
339821	PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	auf Anfrage				
339121	Smartphone-Kurs - Anfänger	Anna Polovets	Uni-Center	auf Anfrage				

WANDERN Sonntag, Donnerstag

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung	Termine
Hilgen - Nüxhausen – Bechhausen – Eifgenbachtal – Altenberg (Mittags- pause)- Odenthal	12	4	Wolfgang Maskos	Do 13.04.23
von Opladen entlang der Wupper nach Leichlingen	9	2,5	Ursula Starmanns	So 16.04.23
Holtorf – Ennert – Paffelsberg – Dollendorfer Hardt – Kloster Heisterbach (Einkehr) - Königswinter	12	4	Peter Jäger	Do 20.04.23
Wipperfürth Thier – Oberbüschem – Ommerborn – Delling (Einkehr) – Biesenbach – Splashbad Kürten	12	4	Wolfgang Maskos	Do 27.04.23
Margaretenhöhe – um den großen Ölberg – Rosenau – Weilberg – Kloster Heisterbach (Einkehr) - Königswinter	11	3	Peter Jäger	Do 04.05.23
Dürscheid – Hove – Holz –Kettenberg – Sülztaler Hof (Einkehr) – Eisenwarr - Biesfeld	12	4	Wolfgang Maskos	Do 25.05.23
Walberberg - Birkhof (Einkehr) – Bahnhof Ertstadt	12	3	Ursula Starmanns	So 04.06.23
im äußeren Grüngürtel - Waldlabor – Umwandern des Decksteiner Weihers in Richtung Luxemburger Str. – Geißbockheim (Einkehr) - weiter durch den Grüngürtel bis zur Luxemburger Str., Haltestelle Klettenbergpark	10	3	Peter Jäger	Do 15.06.23
Honrath Bf – Lüderich – Bleifeld – Hoffnungsthal (Einkehr) – Ellersberg – Stümpen	13	4	Wolfgang Maskos	Do 29.06.23

Gebühr: Mitglieder 0 € / Nichtmitglieder 5,00 € - zusätzlich für alle Teilnehmer Fahrtkosten und Verzehr

Telefon-Nummern der Wanderführerinnen und Wanderführer:

Peter Jäger 02233 - 6 55 78 oder 0177 - 2 95 67 68
 Wolfgang Maskos 0221 - 16 87 99 51 oder 0152 - 04 47 70 54
 Ursula Starmanns 0221 - 43 77 72 oder 0179 - 6 48 89 64

**Verschenken Sie "Lebensfreude" an Freunde und Verwandte!
 Kaufen Sie einen Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl (KG1-KG5):**

GUTSCHEIN



Für (Name): _____

Ein Kurs nach Ihrer Wahl, Mitgl: € 25,00 € 40,00 € 100,00 Nichtmitgl. € 94,50 (Bitte ankreuzen)

Mitgliedschaft in der KSG: (Ein Quartal) € 42,00 Thema: _____



-Bewegung im u.auf d Wasser
 -von Aerobic bis Yoga
 -Aktivitäten draußen
 -Wandern



-Sprachen lernen
 (engl / ital / span.)
 -Computer lernen
 -Gespräche u. Gedächtnistraining
 -Kreativität
 -Bridge
 -Karten- und Brettspiele



-Ausstellungen
 Bildvorträge
 -Führungen
 Musik



-Lesungen
 -Theater
 -Veranstaltungen
 Feste (selbstorg.)

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, Luxemburger Str. 136, 1. Stock, 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30

www.koelner-senioren.de, info@koelner-senioren.de

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß
Ende Februar 2023 bitte in der KSG erfragen.

VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

Thema	Leiter/in	Ort	Tag Datum	Von	Bis	Mgl / Nmgl
KSG Treff	jeden 2. Di. im Monat	Uni-Center	Di 11.04.	17:00	20:00	
KSG Treff	jeden 2. Di. im Monat	Uni-Center	Di 09.05.	17:00	20:00	
KSG Treff	jeden 2. Di. im Monat	Uni-Center	Di 13.06.	17:00	20:00	
Geschichten die das Leben schrieb	Kamilla Bachtiosina	Uni Center	So. 30.04.	16:00	20:00	€ 5 - € 10 Spende
Speed-Dating	H.Dase / M.Gierlich	Uni-Center	So. 07.05.	15:00		
Markt der Möglichkeiten	Seniorenvertretung III	Rathaus Lindenthal	Mi 24.05.	14:00	17:30	

ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Veranstaltungsort	Straße	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Uni-Center, 1. Etage	Luxemburger Str. 136	50939	Köln	Sülz
Bürgerhaus Kalk	Kalk-Mülheimer-Str. 58	51103	Köln	Kalk
Hallenbad Ossendorf	Äußere Kanalstraße 191	50827	Köln	Ossendorf
Hallenbad Rodenkirchen	Mainstr. 67	50996	Köln	Rodenkirchen
Hallenbad Wahn	Albert-Schweitzer-Str.	51147	Köln	Wahn
Hallenbad Zollstock	Raderthalgürtel 8-10	50968	Köln	Zollstock
Kombibad Zündorf	Groov/Trankgasse	51143	Köln	Zündorf
Krieler Welle	Krieler Str. 15	50935	Köln	Lindenthal
LZ Junkersdorf, Schwimmzentrum DSHS	Guts-Muths-Weg 1	50933	Köln	Junkersdorf
Sportanlage Süd	Vorgebirgsstr. 76	50969	Köln	Zollstock
TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fauststraße 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang

NEU

Ab 2023 Zeiten-Änderung**Monatlicher KSG - Treff**

Begegnungsabend für alle, wo wir uns gesellig austauschen können.

Jeden **2. Dienstag im Monat von 17:00 - 19:00 h**

Der monatliche KSG - Treff ist ein offener Begegnungsabend für die Mitglieder unseres Vereins, für die Teilnehmer/-innen der verschiedenen Kurse, für Interessierte, für Kursleiter/-innen, ehrenamtlich Aktive und Vorstandsmitglieder, die sich gerne untereinander mehr kennenlernen möchten. Er fördert das Miteinander der engagierten Personen und setzt Impulse für weitere Projekte und Vorhaben. Z.B. werden in einem 10minütigen Kurzvortrag attraktive Themen vorgestellt, die evtl. weiter diskutiert werden können.

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

Termine im 2. Quartal 2023:

11.04. - <u>Gymnastik</u>	mit Ingrid Cziezor
09.05. - <u>Köln erkunden</u>	mit Dr. Klaus Zimmermann
13.06. - <u>Körpersprache</u>	mit Uta Schoser

Wo: KSG - Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Es gibt Brezel, Butter und Käse - gegen eine Spende. Alkoholika werden preiswert angeboten / Sprudelwasser - kostenlos

Wir freuen uns auf rege Beteiligung mit anregenden Gesprächen und heißen Sie recht herzlich willkommen.

**Die kreative Schreibwerkstatt**

Hier schreiben wir gemeinsam an unserer Geschichte und verfassen Gedichte, Liedtexte, Kurzgeschichten; Biografien und alles, was Sie sonst zu Papier bringen möchten. Unter Anleitung der Kölner **Sprachkünstlerin «Dascha»** können Sie in die Welt der Worte eintauchen. Außerdem lernen wir, die entstandenen Texte schön vorzutragen und richtig zu betonen. Im Anschluss an den Workshop wird es eine kleine Veranstaltung mit dem Thema **«Geschichten, die das Leben schrieb»** geben. Auf Wunsch besteht im Rahmen dieser Literaturveranstaltung die Möglichkeit, eins oder mehrere der entstandenen Werke vor Publikum zu präsentieren.

Kursleiterin: Daria Reith

Workshop umfasst drei Einheiten:

Termine: **Di. 25.04. / Mi. 26.04. / Do. 27.04.2023,**
je 15:00 - 18:00 h

Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50 €

Zum Abschluss werden Sie zu einer generationsübergreifenden Veranstaltung eingeladen **Geschichten, die das Leben schrieb**

Leitung: Kamilla Bachtiosina

Wann: **So. 30.04.2023, 16:00 (Einlass 15:30 h) - 20:00 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: € 5,00 - € 10,00 Spende / Snacks und Getränke vor Ort



Wieder eine gelungene, generationsübergreifende Veranstaltung mit erfahrenen und einzigartigen Vortragsgästen und Musikern. Freut Euch auf die nächste lyrische Veranstaltung in wärmster Atmosphäre und seid dabei!

Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:

Montag - Freitag: 09:30 - 12:30 h, Tel: 0221 42 10 23 30

Fit + vital in den Feierabend

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen für mehr Ausdauer und Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Mit speziellen Kräftigungsübungen trainieren Sie insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Sie gehen relaxt und frisch in den Feierabend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Uta Schoser
Wann: **Mi. 18:00 - 19:00 h**
Start: **05.04.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

Wirbelsäulengymnastik

Eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Stärkung der Muskulatur älterer Menschen (50+). Mit gezielten Übungen soll Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen der Wirbelsäule entgegengewirkt werden.

Kursleitung: Claudia Wegelin-Küpper, qualifizierte Leitung
Wann: **Do. 09:45 h - 10:45 h**
Start: **06.04.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG im Tanzclub RotGold, Venloerstr. 1031
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal

NEU

Tai Chi



Tai Chi ist eine innere Kampfkunst, die der Gesundheitsförderung dient. Wir erlernen den schönen weitausgreifenden Stil --- den Yang Stil. Die langsam wiederholten Bewegungsabläufe stärken den Körper und steigern die Beweglichkeit. Wir können über die regelmäßige körperliche Praxis des Tai Chi Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen und steigern unser Konzentrationsvermögen über das Erlernen neuer Bewegungsmuster. Bei einem kurzen daoistischen Aufwärmtraining wird der gesamte Körper schonend durchbewegt und gedehnt. Im Anschluss üben wir die traditionelle verkürzte 19er Faustform. Das Ziel ist, die Form allein durchlaufen zu können.

Kursleitung: Qing Lu
Wann: **Di. 14:15 - 15:15 h**
Start: **04.04.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG im TGC Rot-Weiß Porz e.V. Fauststr. 90, Köln - Porz Urbach
Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

Unsere Kurse: **TTC Rot-Gold Köln e.V.**, Venloer Str. 1031, 50829 **Köln-Vogelsang**
Sport / Fitness / Gymnastik

Fit für 100	Di. 12:00 - 13:00 h
Wirbelsäulen-Gymnastik	Do. 09:45 - 10:45 h
Fit für 100	Do. 15:15 - 16:15 h

Bewegung und Tanzen

Erlebnistanz	Do. 16:30 - 17:30 h
--------------	---------------------

Tischtennis

Tischtennis	Di. 09:30 - 12:30 h
Tischtennis	Do. 09:00 - 12:00 h

NEU

Achtsames Hatha-Yoga - Für Yoga ist es nie zu spät – ob 55 oder 99 Jahre.

Eine angepasste Yogapraxis stärkt den Körper, trainiert Gleichgewichtssinn und Achtsamkeit und führt ganzheitlich zu mehr Lebensenergie, besserem Körpergefühl und einer positiven Lebenseinstellung.

Kursleitung: Iwona Staszewska
Wann: **Di. 18:00 – 19:30 h**
Start: **04.04.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str, 136
 info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de

TCM - Gymnastik

Bewegungen aus der traditionellen chinesischen Medizin und Gymnastik

Wann: Di. 09:30 - 10:30 h

Start: 04.04.2023

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Bewegungsformen aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Bewegungselementen aus der Gymnastik für mehr Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Energie.

Mit speziellen schonenden Kräftigungs- und Dehnungsübungen als auch Entspannung, trainieren Sie sanft den ganzen Körper, verbessern Ihre Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein. Gleichzeitig werden wir einige Akupunkturpunkte bearbeiten, um Ihre Immunität und Flexibilität zu stärken. Sie gehen relaxt und frisch in den Tag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Quing Lu

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten je Kurs: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal, Quereinstieg jederzeit möglich

TCM - Schongymnastik im Sitzen

Bewegungen aus der traditionellen chinesischen Medizin und Gymnastik

Wann: Di. 10:45 - 11:45 h

Start: 04.04.2023

Englisch - Kurse

-lerngerechte Keingruppen-

Englisch als Weltsprache dient der Kommunikation und insbesondere auch der Verständigung auf Reisen.

In diesen Kursen werden Sie intensiv, trotzdem auf leichte, lebendige Art in die englische Sprache eingeführt und vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse.

Konversation:

Start: Mi. 05.04.2023, 14:15 - 15:45 h

Aufbau 2:

Start: Mi. 05.04.2023, 16:00 - 17:30 h

Anfänger 2:

Start: Mi. 05.04.2023, 17:45 - 19:15 h
 Quereinstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Hannelore Schmolke

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten je Kurs: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

Ganz nebenbei erfahren Sie jede Menge über Land und Leute.

Unsere Kurse: **TGC Rot-Weiß Porz e.V.**,
 Fausstr. 90, 51145 Köln-Porz-Urbach

Sport / Fitness / Gymnastik

Fit und Vital in den Tag	Do. 09:00 - 10:30 h
Fit für 100	Fr. 09:00 - 10:00 h
Fit für 100	Fr. 10:15 - 11:15 h

Entspannung / Yoga / TaiChi

Qi Gong	Mo. 11:30 - 13:00 h
Tai Chi	Di. 14:15 - 15:15 h

Bewegung und Tanzen

Seniorentanz	Di. 09:30 - 11:00 h
Schongymnastik	Mi. 10:00 - 11:30 h

Sprachen

Englisch für die Reise	Mo. 09:30 - 11:00 h
------------------------	---------------------

Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:

Montag - Freitag: 09:30 - 12:30 h, Tel: 0221 42 10 23 30

Spanisch Konversation

Sie haben Sprachvorkenntnisse und möchten in Alltagssituationen besser kommunizieren können? Dann wird dieser dynamische Kurs, durch intensives Auditiv- und Verbaltraining, Ihnen dazu verhelfen und gleichzeitig für viel Spaß sorgen.

Kommen Sie einfach vorbei und überzeugen Sie sich! Ich freue mich auf Ihren Besuch. Hasta pronto!

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

Konversation I:

Start: **Di. 04.04.2023, 11:00 - 12:30 h**

Konversation II:

Start: **Do. 06.04.2023, 15:00 - 16:30 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 40,00, Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal,
Quereinstieg jederzeit möglich



Französisch Konversation I

Mit einfachen Texten werden Sie spielerisch sowohl Ihre Aussprache verbessern als auch verbale Fragen und Antworten aktiv üben können, um effektiver zu kommunizieren.

Wann: **Do. 14:00 - 15:00 h**

Start: **06.04.2023**

Französisch Konversation II

Durch die Lektüre und Interpretation von interessanten und vielfältigen Texten bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, mit großer Freude und ohne jeglichen Stress, die Sprache aktiv zu üben, das Vokabular zu erweitern, die Grammatik und Aussprache zu verbessern, um künftig in jeder Situation besser zurechtzukommen.

Wann: **Di. 10:00 - 11:00 h**

Start: **04.04.2023**

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie – Edwige Stehr
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten je Kurs: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50,
Quereinstieg jederzeit möglich
10 Termine pro Quartal



NEU

Singen

... ölt nicht nur die Stimme * macht Spaß
* stärkt Herz und Kreislauf * heißt auch,
mit anderen Menschen etwas Positives
erleben * begeistert...



Man könnte die Liste noch endlos fortsetzen!

Machen Sie einfach mit!

Ab 2023 gibt es in der KSG wieder einen offenen Singkreis. Jede/r die/der möchte, ist eingeladen, sich einzubringen. Einmal in der Woche gibt es ein "Stelldichein"

Wann: einmal die Woche, geplant

Do. 18:00 h - 19:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 40,00

10 Termine pro Quartal / Quereinstieg jederzeit möglich
Melden Sie sich an. Weitere Infos im Büro unter Telefon 0221 42 10 23 30 oder info@koelner-senioren.de

Smartphone-Workshop - offener Kurs



Kursleitung: Wolfgang Kurth

Start: **Mi. 05.04.2023**
10:00 - 11:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 4,00 / Nichtmitgl. € 10,00
pro Termin



Markt der Möglichkeiten

Mittwoch, 24.05. 2023,
14:00 – 17:30 Uhr

„Dem Leben Leben geben“



für Seniorinnen und Senioren mit Präsentationen und Infos über Betreuung & Beratung, Kunst & Kultur, Bildung & Bewegung, Mobilität & Wohnen und vieles mehr.

Herzliche Einladung der Seniorenvertretung Köln im Stadtbezirk Lindenthal für Klettenberg, Sülz, Lindenthal, Braunsfeld, Müngersdorf, Junkersdorf, Weiden, Lövenich, Widdersdorf

in der Kunsthalle im Bezirksrathaus Lindenthal, Aachener Str. 220, 50931 Köln

Anfahrt mit KVB Linien 1, 7, 13 und Bus 140

Haltestellen Aachener Str./Gürtel und Melaten Friedhof.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mitgl.Nr.

Aufnahmeantrag

Eintritt am:	
Name:	Vorname:
PLZ, Ort:	Straße, Nr.:
Geburtsdatum:	Telefonnummer (Festnetz/Mobil): (freiwillig)
E-Mail-Adresse:	

- ➡ () Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen der KSG in der jeweils gültigen Fassung an.
- ➡ () Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.
- ➡ () Ich bin damit einverstanden, dass die freiwilligen Angaben (Telefonnr., E-Mail-Adresse) zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Information über Kursänderungen) weitergegeben werden dürfen.
- **Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.**
 - Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?.....

Ort, Datum

Unterschrift

- Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **42,00 €/Quartal (14,00 € im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung selbstorganisierter Kurse wie Tischtennis, Skat, Doppelkopf und Schach. Kurse und Veranstaltungen sind für Mitglieder ermäßigt.
- Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.
- Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 €**
- Formular "Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO" liegt im Büro aus

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

Raumvermietung für **private Anlässe, Seminare, workshops, Ausstellungen** in den **Abendstunden und am Wochenende, Eigentümerversammlungen und vieles mehr...** unsere schönen, zentral gelegenen Räume im Unicenter,

Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, können Sie für Ihre Veranstaltungen anmieten.

Ein Raum ist mit Leinwand, Beamer, Flipchart, Tonträgern wie Musikanlage, Klavier und Bühne ausgestattet.

In unserem größten Raum ist Platz für ca. 100 Personen.

Eine kleine Küche mit Geschirr, Kühlschrank und Spülmaschine ist ebenfalls vorhanden.

Gerne informieren wir Sie bei einer Besichtigung über vorhandenes Equipment und unsere günstigen Preise. Sprechen Sie uns an! (Kontaktdaten siehe Seite 39 - Impressum)

Leserbriefkasten

"Ihre Meinung ist gefragt!"

(Das Fach "Redaktionsteam" befindet sich im Raum hinter dem Fotokopierer)



Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir freuen uns über Ihre Meinungen und Kommentare zu unseren Beiträgen, denn wir möchten wissen, was hat Ihnen gefallen oder auch nicht, was hat Sie gerührt bzw. berührt und motiviert, sich hier mit Lob oder Kritik einzubringen. *Bitte dazu angeben: Ausgabe, Artikel und Name des Redaktionsmitgliedes.*



Oder vielleicht möchten Sie zu dem einen oder anderen Thema auch mit einer kurzen Geschichte aus Ihrem Leben beitragen, um ein lebendiges Miteinander zu gestalten.

Jeder Brief wird beantwortet, doch haben Sie Verständnis dafür, dass nur eine kleine Auswahl Ihrer Leserbriefe veröffentlicht werden kann.

In diesem Sinne: "Es gibt nix GUTES außer man TUT es!"

Das wusste schon Erich Kästner.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

Leserbriefe

Das Cover unserer letzten KSG aktuell mit dem Lebensbaum, kreierte von Kamilla Bachtiosina und Ralph Zickert, ist besonders gut angekommen, da sich viele Mitglieder darauf erkannt haben. Aber auch die Vielseitigkeit unserer Aktivitäten, auch die generationsübergreifenden Veranstaltungen wurden sehr gelobt.

Unser KSG-Treff jeden 2. Dienstag im Monat von 17:00 - 19:00 h wird beliebter, da zu jedem Termin ein Kurs aus unserem vielseitigen Programm kurz vorgestellt und in der weiteren Diskussion Fragen beantwortet werden. Oder wir gehen einfach zu allgemeinen Themen über, die mitunter recht amüsant sind - also ein fröhliches Miteinander.

Einige Mitglieder lobten die Rezepte von Marie Stehr. Sie sind lecker und einfach zuzubereiten.

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 33

Ausgabe 02 / 2023

Auflage 1.000 (4 x jährlich)

Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktionsteam:

Marion Gierlich (M.G.): Recherche, Text

Ilse Patet (I.P.): Layout, Text, Satz

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Korrektur gelesen hat unser Mitglied:
Frau Dr. Gerlinde van Thiel

Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Herderstr. 11, 40721 Hilden

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

www.koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09:30 - 12:30 h

Dependancen:

Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Porz / Poll

Fauststraße 90

51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Uta Schoser

Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

Schatzmeisterin: Andrea Nicolai *

*vorbehaltlich der Wahl bei der JHV am 11.03.2023

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

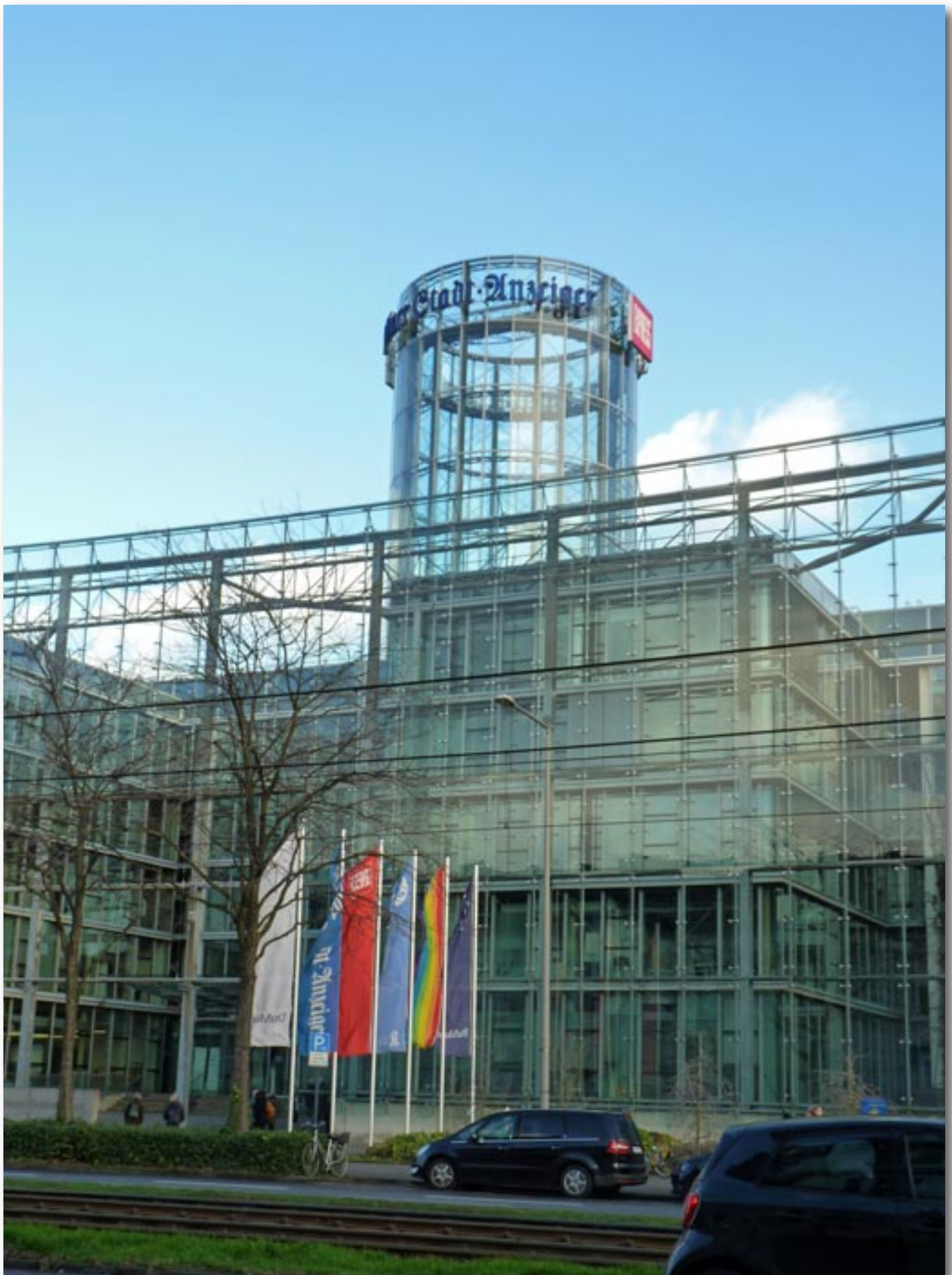
IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

Auf **FSC** - Papier aus ökologischer Holzwirtschaft gedruckt

KSG aktuell

April, Mai, Juni 2023



Neven DuMont-Verlagshaus, Köln-Niehl, Foto: I.P.