

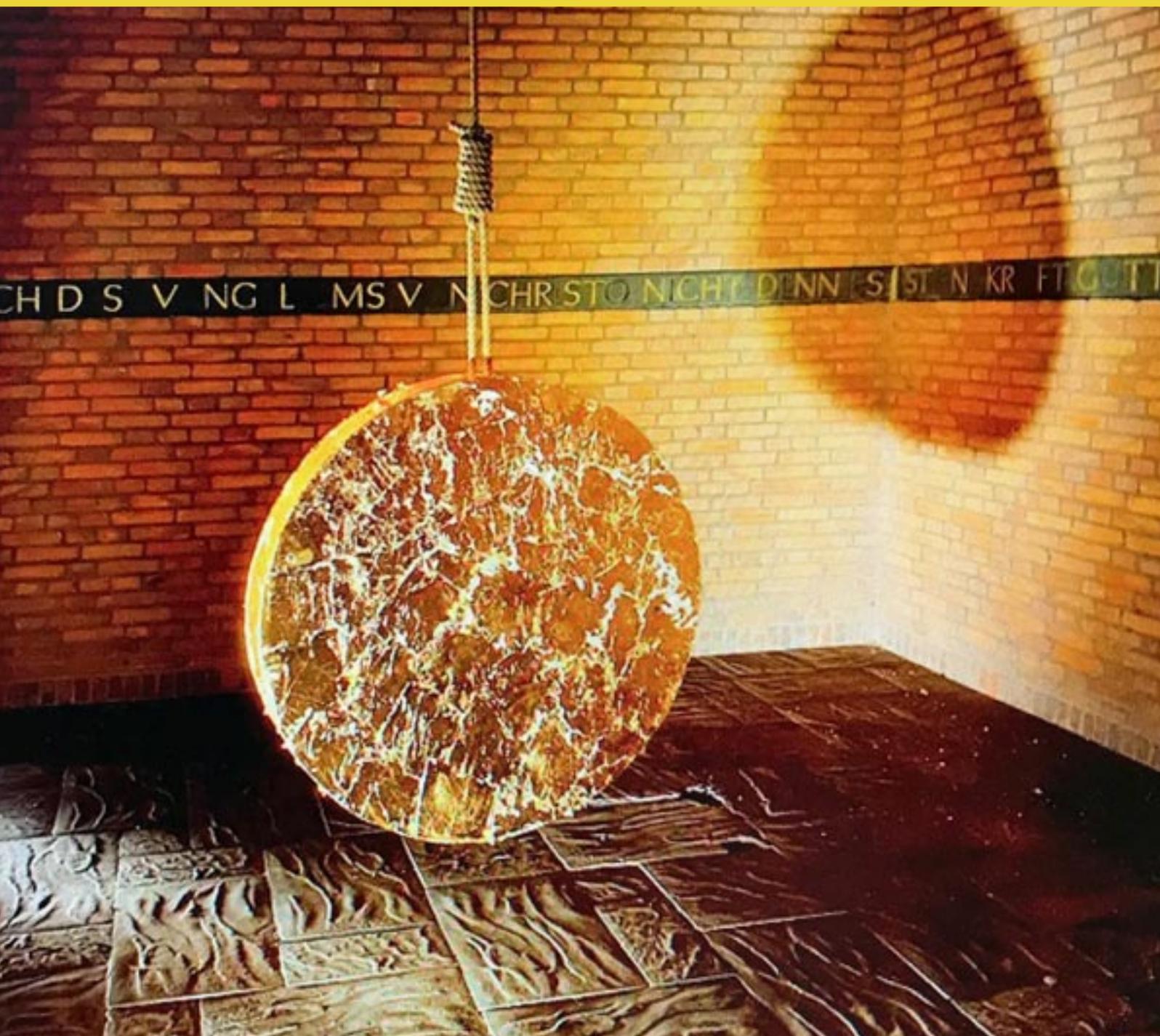


Oktober, November, Dezember 2021

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

**KSG aktuell**

**mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm**



**Klang-Installation im Luther-Kirchturm**

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

**Aus dem Verein** .....4 - 8  
 Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende .....4  
 Sommerfest .....5  
 Glückwünsche, Weihnachtsfeier.....6  
 Gedächtnistraining.....7  
 Literaturcafé.....8 - 9  
 Der Paritätische Köln.....10

**Stadt Köln**.....11 - 13  
 Stadt Köln - "Köln engagiert" .....11  
 Kulturamt - Ausstellung "Paradiese" .....12 - 13  
 Kultur - Märchen aus der Zukunft.....14 - 15  
 Luther-Kirche - Kunst im Turm.....16  
 Luther-Kirche - Hof-Konzerte.....17

**Kurse und Veranstaltungen**.....18 - 27

**Unverlangt eingesandt**

ev. Weihn.Kirche in Bethlehem .....28

**Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag**.....29

**Raumvermietung**.....30

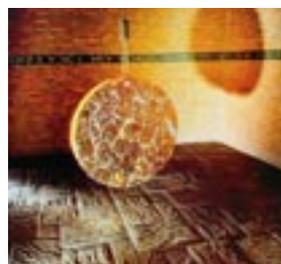
**Leserbriefe**.....31

**Impressum** .....31

**Kurse und Veranstaltungen im Überblick**

**Kurse**.....18 - 20  
 Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung .....18  
 Veranstaltungsprogramm .....18  
 Sport / Fitness / Gymnastik .....18  
 Entspannung .....19  
 Bewegung & Tanzen.....19  
 Tischtennis.....19  
 Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie 19  
 Karten- / Brettspiele / Bridge .....20  
 Sprachen: Englisch / Italienisch / Spanisch.....20  
 PC & Smartphone.....20

**Veranstaltungen**.....21 - 23  
 Wandern .....21  
 Adressen Veranstaltungsorte .....22  
 Veranstaltungen & Führungen.....23 - 27



*Klanginstallation Luther-Kirche, Quelle. s.S. 16*



*Foto: Udo W. Hombach*

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

## "GEMEINSAM AUS DEM SCHLAM(M)ASSEL"

Auf der Suche nach einem passenden Grusswort, welches die Situation in unserem Verein, aber auch in dieser Welt zeitgemäss abbilden soll, schickte uns der bekannte Bildhauer Peter Marth dies aktuelle Foto von seinen im Skulpturenpark Stammheim fest verankerten drei **"WA(R)TENDEN"**.

Dr. Gerhard Bonse aus Stammheim nahm dieses aktuelle Foto am 14.07.2021 auf, als in Stammheim die Rekord-Niederschlagsmenge von 153,5 Liter pro qm niederging und den Schlosspark in eine Teichlandschaft, bzw. eine "Seenplatte" verwandelte, und das **Kunstwerk von Peter Marth**, welches titulierte ist mit: **"DIE WATENDEN"**, hier der Titulierung einmal 100% gerecht wurde! Die drei Figuren, die sich gegenseitig an den Händen halten,



schiene **WIRKLICH IN EINEM SEE ZU WATEN** und sich aktuell **GEMEINSAM** aus dem **"SCHLAM(M)ASSEL"** zu ziehen!

Das war unser Stichwort. Die Welt können wir zwar nicht retten, doch jeder von uns kann dem anderen in seinem "kleinen Kosmos" die Hand reichen, ihm zuhören, ihn motivieren gemeinsam etwas zu unternehmen, um der Mutlosigkeit zu entkommen. **"GEMEINSAM AUS DEM SCHLAM(M)ASSEL!"**

Wo ginge das besser als in unserem wunderbaren Verein der KSG, der mit einem hoch motivierten neuen Vorstand und ideenreichem Beirat uns ein beeindruckendes Kurs- und Veranstaltungsprogramm für das kommende Quartal serviert, das mit Sicherheit alle trüben Gedanken vertreiben wird.

In dieser IV. Quartalsausgabe der **KSG aktuell** berichten wir in Wort und Bild von unserem Sommerfest am 28.08.2021

Fröhliche Menschen, sichtbare Wiedersehensfreude, Begrüßungsworte von der 1. Vorsitzenden Uta Schoser, Auftritt einer tollen Musikgruppe und vieles mehr wird Ihr Auge erfreuen und Sie ermuntern, beim nächsten Fest mit

dabei zu sein! (**SELBSTVERSTÄNDLICH UNTER BERÜCKSICHTIGUNG GELTENDER CORONA-AUFLAGEN**)

Es wird wieder einen STAMMTISCH geben, jeder ist herzlich willkommen, sich auszutauschen und neue Ideen zu entwickeln. Einmal im Monat findet in unserem neu hergerichteten Café mit Bibliothek unter der Leitung von Anne Kammern eine Buchvorstellung bzw. Lesung statt. da haben wir lange drauf gewartet.

Vorträge über Ernährung 50Plus unter dem Motto: "DER MENSCH IST, WAS ER ISST!" werden Sie in Erstaunen versetzen.

Neue Kurse mit Chi Gong, Tai Chi, Shiatsu und Yoga sollen Körper und Geist wieder in die richtige Balance bringen, Pilates Ihren Rücken stärken und Out-Door Fitnesskurse Ihren Kopf durchlüften. Unser ZOOM-Meeting unter Leitung von Dr. Klaus Zimmermann geht weiter, sodass Sie auch von zuhause spannende Interviews verfolgen können. Unser Mitglied Udo Hombach bietet eine kostenlose Führung zum Opernbrunnen an, und als Adventsüberraschung gibt es eine Lesung von dem bekannten Maler und Galeristen Hubert Wichelmann über eine von ihm verfasste humorvolle Geschichte über den Wert von Freundschaft und Familie.

Über den Wert von Zusammenhalt und Freundschaften wird Ihnen, liebe Mitglieder, ja hier in unserem Verein eine Plattform angeboten, die ihresgleichen sucht.

So freuen wir uns alle auf ein Wiedersehen zu unserer Weihnachtsfeier am 11. Dezember in unseren festlich hergerichteten Räumen und die vielen Überraschungen.

Wir danken Ihnen für Ihre Treue.

Herzlichst

Ihr KSG-Redaktionsteam

Marion Gierlich

Ilse Patet

sowie der Vorstand und alle Mitarbeiter der KSG



M. Gierlich



I. Patet



Dr. Gerlinde  
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!

### Mit Schwung in das 4. Quartal

**N**eustart! Auch der KSG ist es dank vielfältigen Einsatzes der hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiter gelungen, den Kursbetrieb sowie das gesellige Leben der KSG wieder in Schwung zu bringen. Es tut gut, wieder in Bewegung zu kommen und andere Menschen zu treffen.

Unser Vereinsleben hängt von vielen Faktoren ab.

Um nur drei herauszustellen:

- Gestaltung der Räumlichkeiten**
- Umfang und Vielfalt des Kursangebots**
- Der Umgang der handelnden Menschen miteinander**

Alle diese Faktoren können wir verändern und beeinflussen. Für die KSG bemühen wir uns im Team, vieles in eine geeignete Richtung zu lenken und dabei Bewährtes zu erhalten.

Unsere großen, hervorragend gelegenen Räumlichkeiten sollen noch schöner werden. Es sind eine Aufräumaktion, Renovierungen und neues Mobiliar geplant.

Durch die Fragebogenaktion von Frau Lübke und Herrn Dr. Zimmermann ermitteln wir gerade Ihre Wünsche und Anregungen bezüglich unseres Kursangebots. Nach Analyse der Ergebnisse werden wir versuchen, das Angebot entsprechend anzupassen.

Schon jetzt gibt es einige neue Kurse. Am späten Nachmittag sowie am Wochenende werden neue Kurszeiten angeboten. Damit möchten wir auch verstärkt die noch Berufstätigen unter uns ansprechen.

Unser Umgang miteinander ist spürbar bei der gemeinsamen Arbeit, den Kursen und unseren Festen. Er ist geprägt von Kollegialität, Freude am Tun und einem fröhlichem Miteinander. Dies war besonders bei unserem Sommerfest Ende August deutlich zu spüren. Eine rundum gelungene Veranstaltung, für die ich mich an dieser Stelle nochmal bei allen Mitwirkenden, insbesondere bei Katrin Köhl und Kamilia Bachtiosina bedanken möchte. Gerade die Feiern tragen dazu bei, dass wir uns besser kennenlernen und in lockerer Atmosphäre genießen sowie Ideen austauschen können. Daher möchten wir auch in der Vorweihnachtszeit und - wenn alles gut klappt - sogar in der Karnevalszeit mit Ihnen feiern.

Für manches werden wir etwas Geduld brauchen, vieles ist schon auf gutem Weg und Wichtiges ist bereits gelungen!

Voller Zuversicht grüßt Sie sehr herzlich,

Uta Schoser

Ein gelungenes Sommerfest mit Sonne im Herzen



**ACH WAS WAR DAS DOCH SCHÖN, UNS ENDLICH MAL WIEDERZUSEHN!**

Unser Sommerfest am 28. August 2021 war ein toller Erfolg. (Streng wurden die Corona-Auflagen am Eingang kontrolliert.) Doch dann ging es los.



Nach der langen Durststrecke ohne gemeinsame Feiern war den zahlreich erschienenen Mitgliedern die Wiedersehensfreude anzusehen.

Unsere neu gewählte Vorsitzende, Frau Uta Schoser, eröffnete mit einer herzlichen Begrüßungsrede das



Uta Schoser, Vorsitzende

Dr. Klaus Zimmermann, Stellv. Vorsitzender

Sommerfest 2021.

Frau Kamilla Bachtiosina führte uns durch die Veranstaltung und hatte als Überraschungsgeschenk eine latein-amerikanische Band namens "Esta sí" im Gepäck.

Da waren wir nicht mehr zu halten. Wir sprangen begeistert von den Stühlen (mit gebührendem Abstand). Es wurde getanzt, geklatscht und gesungen, dass es

eine helle Freude war.

Da waren wir uns alle einig: **NEE, WAT WAR DAT DOCH SCHÖN, UNS ALLE ENDLICH MAL WIEDERZUSEHN!**

Ein großes Dankeschön an Frau Köhl und alle ehrenamtlichen Helfer, die dies wundervolle Fest mitgestaltet haben.



## Hurra, hurra, - Frau Heck-Matauscheck wird 102 Jahr!

**WIR GRATULIEREN NACHTRÄGLICH GANZ HERZLICH ZU DIESEM AUSSERGEWÖHNLICHEN GEBURTSTAG am 11. August 2021 UND FREUEN UNS MIT IHNEN** über Ihre lebendige geistige und mentale Verfassung.

Frau Heck-Matauscheck ist seit **43 Jahren** Mitglied in der KSG und nahm bis zu ihrem 95. Geburtstag aktiv an Yoga und Schwimmkursen teil. ***Vielleicht garantiert mir diese Aktivität meine ungewöhnliche Gesundheit bis ins hohe Alter***, meinte sie schmunzelnd bei unserem letzten Besuch in der Senioren-Residenz am Dom.

In einem langen Telefonat mit der ihr vertrauten Kathrin Köhl stellte sie eine großzügige Spende in Aussicht, da sie in der KSG aktuell mitverfolgt hatte, wie die KSG im letzten Jahr aufgrund von Corona und der damit verbundenen Schließung des Vereins ums Überleben rang. Auch die Suche nach einem neuen Vorstand ist ihr nicht entgangen. So freute Frau Heck-Matauscheck sich mit uns, dass wir es geschafft haben, mit viel Elan und Zuversicht in die Zukunft zu schauen.

Herzlichen Dank!

**Die gesamte KSG** wünscht Frau Heck-Matauscheck für die verbleibende Zeit auf ihrer Lebensreise Frieden, Freude und viele kleine glückliche Momente.



Fotos: www.residenz-am-dom.de



## KSG - Weihnachtsfeier

### 11. Dez. 2021, ab 14:30 h

mit Kaffee und Kuchen, sowie einem weihnachtlichen Programm.

Lassen Sie sich überraschen!

Umlage für Kaffee und Kuchen, Kaltgetränke, ein Glas Sekt - pauschal € 5,00

Über eine Kuchenspende würden wir uns freuen.

Die gesetzlichen Corona-Regeln werden eingehalten.  
**Bitte Impfausweis bzw. aktuellen Test nicht vergessen.**

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136,  
50939 Köln, Telefon 0221 - 42 10 23 30  
info@koelner-senioren.de \* www.koelner-senioren.de

# GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING

Was ist das? / Wie geht das?

Seit vielen Jahren leitet Frau die zertifizierte Gedächtnis- liebten und stark mit dem **TRAININGSZIEL**, in jedem dass das Niveau der Leistungs- durch entsprechende Interventio- der aufgebaut wird. Mit dem **GEDÄCHTNISTRAINING" (GGT)** kristalline, als auch die fluide Intel- chende Übungen positiv Es ist immer ein Treffen in ent- **NICHT ÜBERFORDERN**, ist die zuhören und ausreden lassen, die dies alles gilt in Kombination mit Be- Training als Erfolgsgarant für die ten.



Angelika Lanfermann, trainerin ist, den be- frequentierten Kurs Alter dafür zu sorgen, kurve des Gehirns erhalten bzw. wie- speziellen **GEHIRN-** lassen sich sowohl die ligenz durch entspre- beeinflußen. spannter Atmosphäre. **FORDERN UND** Devise. Kein Leistungs- oder Zeitdruck, anderen akzeptieren, Fehler zulassen, wegungselementen für ein entspanntes Steigerung unserer kognitiven Fähigkei-

Angelika Lanfermann, zertifizierte Gedächtnis- trainerin/ Mitglied im Bundesverband

**"DAS GEHIRN KANN SICH KEINE DENKFERIEN LEISTEN"**- denn: Wer rastet, der rostet!

Das Gedächtnis des älter werdenden Menschen arbeitet zwar langsamer, aber es macht während der Arbeit weniger Fehler, da es beim Neueinprägen auf einen gro- ßen **WISSENS- und ERFAHRUNGSSCHATZ** zurückgreifen kann!

**WAS IST ÜBERHAUPT DAS "GEDÄCHTNIS"?**

Mit "Gedächtnis" bezeichnen wir die Fähigkeit, Informationen zu behalten und je- derzeit wieder abrufen zu können. Man unterscheidet drei Stufen:

- Das **"SENSORISCHE GEDÄCHTNIS"**/ : speichert Infos nur für Tausenstel von Sek- unden, diese können nur für Minuten ins Kurzzeitgedächtnis übernommen werden.
- Das **"KURZZEITGEDÄCHTNIS"**/ : hier werden Eindrücke nur vorübergehend festgehalten oder wieder gelöscht.
- Das **"LANGZEITGEDÄCHTNIS"**/: speichert die Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis, die nicht gelöscht wurden.

Damit die Information dauerhaft bleibt, sind **WIEDERHOLUNGEN, AUFMERKSAMKEIT** und **ASSOZIATIONEN** not- wendig!



**DAS GEHIRN IST DIE STEUERUNGSZENTRALE DES KÖRPERS!**

es besteht aus drei Hauptteilen, dem **GROSSHIRN**, dem **KLEINHIRN** und dem **HIRNSTAMM!** **DAS GROSSHIRN STEUERT DENKEN** und **HANDELN**.

Das **KLEINHIRN IST ZUSTÄNDIG FÜR GLEICHGEWICHT** und **KOORDINATION** von **BEWE- GUNGEN**:

Der **HIRNSTAMM STEUERT** z.B. das **ATMEN, HERZ** und **VERDAUUNG** und andere lebens- wichtige Funktionen.

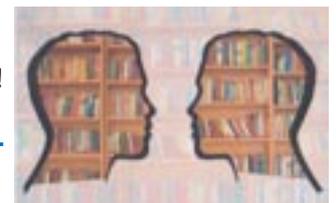
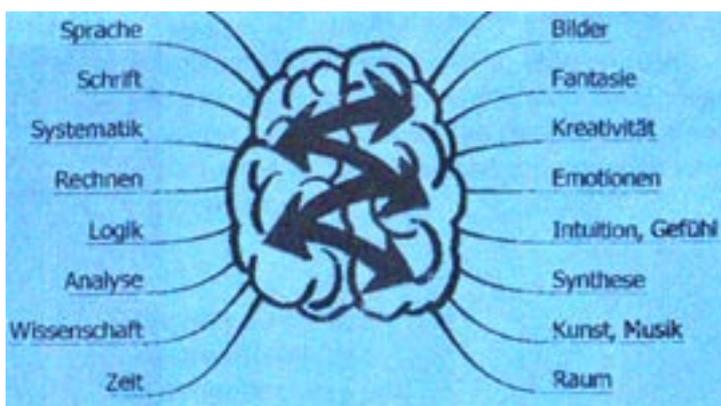


Foto: Pixabay

**TRAININGSZIEL - NUTZUNG BEIDER GEHIRNHÄLFTEN:**  
**LINKS WIRD GEDACHT - RECHTS WIRD GELACHT!**

Linke Seite: die **"RATIONALE"** - Rechte Seite: **"DIE KREATIVE"**  
- steuert die rechte Körperseite - - steuert die linke Körperseite



Durch die Vielfalt der Übungen werden im Gedäch- nistraining diese Hirnleistungen nicht isoliert trainiert, sondern miteinander verknüpft. Es entspricht auch der Alltagsrealität, dass alle und nicht nur einzelne Hirn- leistungen gefordert werden.

Liebe Mitglieder, greifen wir nicht nur auf unser ge- speichertes Wissen im Langzeitgedächtnis zurück, sondern optimieren wir doch unsere "grauen Zellen" im "Hier und Jetzt" voller Freude mit dieser wunder- baren Methode des (GGT) Gedächtnistrainings!  
**(Aufgrund der grossen Nachfrage werden wir, nach Absprache mit Frau Lanfermann, auch einen weiteren Kurs des Gedächtnistrainings für Berufstätige am späten Nachmittag anbieten.)**

Unterlagen stellte Frau Lanfermann zur Verfügung.

Red. Marion Gierlich

# Literaturcafé



**F**rau Anne Kammen wird im nächsten Quartal **JEWELNS AN DREI AUSGESUCHTEN SONNTAGEN DAS "BUCH DES MONATS" VORSTELLEN!**

Eine Veranstaltungsreihe mit anschließender Möglichkeit zum Austausch!

Da haben wir lange drauf gewartet, und viele Mitglieder haben schon ihr Interesse bekundet. **Also bitte frühzeitig anmelden.**

Sie ist seit etlichen Jahren Mitglied in der KSG und freut sich mit uns, dass unser Vereinsleben wieder aufblüht und uns mit vielfältigen neuen Kurs- und

Veranstaltungsprogrammen bereichert.

Anne Kammen ist Kölnerin und malt seit 1990. Ihre Vielfalt ist beeindruckend, und ihr künstlerisches Engagement in der bildenden Kunst spricht für sich.

U.a. ist sie Buchbinderin, und ihre Liebe zu Büchern brachte sie auf die Idee, in unserem neu gegründeten **"LITERATURCAFÉ"** das **"BUCH DES MONATS"** vorzustellen!

Da kommt doch Freude auf!

**NEU**

## Buch des Monats - Veranstaltungsreihe mit anschließender Möglichkeit zum Austausch-

### **"Über Menschen" von Juli Zeh**

Juli Zehs neuer großer Roman erzählt von unserer unmittelbaren Gegenwart und den Menschen, die sie hervorbringt. Von ihren Befangenheiten, Schwächen und Ängsten. Und von ihren Stärken, die zum Vorschein kommen, wenn sie sich trauen, Mensch zu sein.

### **"Ein ganzes Leben" von Robert Seethaler**

Ein Dorf in den Alpen, ein Alltag voller Entbehrungen, das Staunen über die Momente des Glücks - die Geschichte eines Lebens.

### **"Männer in Kamelhaarmänteln" von Elke Heidenreich**

Wenn Elke Heidenreich von Kleidern erzählt, dann erzählt sie vom Leben selbst: von sich mit sechzehn, von Freundinnen und Freun-

den, von Liebe und Trennung, komisch und traurig, wie nur sie es kann. Geschichten, in denen jeder sich wiedererkennt - in ausgeleierten Jeans, in der wunderbaren Bluse, die schon keine Farbe mehr hat, in einem verwechselten Mantel, der zu einer unverhofften Begegnung führte und jetzt noch Erinnerungen weckt.

**Leitung:** Anne Kammen

**Wann:** **Über Menschen- 24.Okt. 11:00 h**

**Ein ganzes Leben- 21.Nov.11:00 h**

**Männer in Kamelhaarmänteln-**

**19.Dez. 11:00 h**

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

**Kosten:** Kostenlos – Spenden erwünscht

# Gast - Lesung zum Advent



**D**er Künstler und Galerist Hubert Wichelmann, der seit 2012 in der Dürener Straße 137 in Köln-Lindenthal eine Galerie mit eigenen Bildern betreibt, ist nebenbei auch als Autor tätig.

In der Vergangenheit hatte der Maler seine Workshops "Die Entdeckung der eigenen Kreativität 2" angeboten, die leider wegen Corona nicht zustande kamen, aber in 2022 erneut angeboten werden.

Am Sonntag, dem 05. Dezember wird er aus seinem Buch „Die Abenteuer der Störche O’Casey“ vorlesen, das schon 2003 verlegt wurde, und seitdem eine große Leserschaft von Jung bis Alt begeistert.

Es ist die Geschichte von dem Flug der Storchenfamilie O’Casey von ihrer Sommerresidenz auf Sylt in ihre Winterheimat nach Malindi in Afrika. Eine sensible und humorvoll erzählte Geschichte über den Wert von Freundschaft und Familie.

*“Lustige und nachdenkliche Passagen voller kleiner Weisheiten über Familie und Heimat.”  
Kölnische Rundschau, März 2005*

Ergänzt wird die Lesung mit einer Ausstellung außergewöhnlicher Fotografien des bäuerlichen Lebens im Emsland, das der Autor vor 42 Jahren dokumentiert hat.

Je mehr Zeit vergeht, umso mehr werden diese Fotografien zu kostbaren Zeitdokumenten bäuerlichen Lebens, die durch ihre Intensität auch die Sehnsucht nach einer langsameren als der heutigen Zeit wecken.

Sie bilden den idealen visuellen Rahmen für die Lesung, und sind zugleich der Grund für diese berührende Geschichte.

Aber davon wird Ihnen der Autor mehr erzählen...

**Termin:** **So. 05.12.2021, 15:00 h**

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

**Kosten:** kostenlos

**Anmeldung:** dringend erforderlich, Telefon 0172 - 2 42 94 47

[www.fotopaintings.de/](http://www.fotopaintings.de/)

## Führung am Brunnen vor der Oper

Der Opernbrunnen wurde 1966 von dem Kölner Künstler Jürgen Hans Grümmert gestaltet. Im Brunnen liegen etwa 80 qm Glasmosaiken. Darunter sind auch Mosaikbilder, die früher woanders an der Wand waren. Ihre Herkunft ist unbekannt - bis auf eines: den Petrus-Kopf aus der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche Berlin. Wie er und die anderen Bilder nach Köln gelangten und warum die Restaurierung des Petrus-Kopfes vor einigen Jahren misslungen ist, erzähle ich bei der Führung.(s.auch [www.udo-w-hombach.de/Rubrik"Opernbrunnen"](http://www.udo-w-hombach.de/Rubrik%20Opernbrunnen))

**Leitung:** Udo W. Hombach

**Wann:** **So. 26.09.2021, 12:00 - 13:00 h**

**Treffpunkt:** Vor der Oper am Brunnen

**Kosten:** kostenlos

**Information:** Telefon 0162 - 2 47 39 41



# Was Sie schon immer über “Der Paritätische Köln” wissen wollten und wie sieht die Zusammenarbeit mit der KSG aus

Wie in jedem Jahr, durften wir als KSG am Stand “Der Paritätische” -die *Vermittlung und Beratung in der Seniorenarbeit offerierte*-, dabei sein und unser KSG aktuell-Magazin anbieten, um Menschen bei Interesse zu werben. Vielen Dank.



Der Paritätische sieht sich als Dienstleister seiner Mitgliedsorganisationen. Dazu gehört die fachliche und betriebswirtschaftliche Beratung und Vermittlung von wirtschaftlichen Hilfen und vieles mehr. Die KSG ist seit vielen Jahren Mitglied der Paritätischen und wird in Köln beraten und unterstützt. Z.B. erhält die KSG über den Paritätischen Köln Mietkostenzuschüsse oder wird bei besonderen Maßnahmen wie am Info-Tag am 24.09. in Köln-Sülz gefördert. Unser **Fachberater für offene Seniorenarbeit**, Herr Christof Wild ist uns ein äußerst engagierter Ansprechpartner..



Die KSG dankt herzlich für die Unterstützung und freut sich auf weiterhin gute Zusammenarbeit!



## Liebe Mitglieder, wir suchen Sie! Kandidieren Sie für die Seniorenvertretung?! Wahl der Seniorenvertretung Köln 2021

**Im November wird gewählt. Lassen Sie sich zur Wahl aufstellen!**

Durch Ihre beratende Kompetenz und Ihren reichen Erfahrungsschatz nimmt die Seniorenvertretung Einfluss auf eine Vielzahl von Entscheidungen im Stadtbezirk und in der ganzen Stadt. Sie steht für die aktive und direkte Beteiligung der älteren Menschen an der Gestaltung Ihrer Lebensverhältnisse. Sie redet mit und wird gehört!



## Preisträger\*innen "KölnEngagiert 2021" stehen fest OB Henriette Reker und Ralph Caspers würdigen Engagierte



Quelle: [www.sportmuseum.de](http://www.sportmuseum.de)

1986 in der ev. Kirchengemeinde Porz-Langel im Festausschuss der kath. Frauengemeinschaft. U.a. leiten die Eheleute seit 25 Jahren den Seniorentanzclub "Immer in Schwung" in Porz-Finkenbergring und organisieren die Veranstaltungen für Senioren\*innen aller Nationalitäten.

### Gruppen:

**himmel & ääd** - Setzt sich seit 2007 für bedürftige, sozialschwache Kinder und Jugendliche ein. Grundversorgung, Lernförderung, soziale Kompetenzen etc.

**Straßenwächter e. V.** - Seit 2005 kümmert sich der Verein um obdach- und wohnungslose Menschen, verteilen Mahlzeiten, Getränke, Hygieneartikel und Bekleidung

**"Run of Colours" der Aidshilfe Köln** - Trägt zur Diversität, Toleranz und Akzeptanz in der heutigen Gesellschaft bei.

### Unternehmen:

**Butlers** - 1999 gegr., engagiert sich in gemeinnützigen Projekten; langfristig, nachhaltig, dauerhaft Hilfe auf vielfältige Weise anbieten.

**Miteinander-Preis Köln für Demokratie und Vielfalt François Koutouan** - Seit 30 Jahren Engagement in versch. gemeinnützigen Organisationen, z.B. ehrenamtl. Gesch.Führer der deutsch afrikanischen Kooperation und Interkultureller Trainer (Der Paritätische), Mitglied der "Eine-Welt-StadtKöln"

**SOFRA Cologne** - ist ein Ort für lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle und queere Geflüchtete - ein sicherer Ort der Begegnung

### Schulpreis "Eine Frage der Ehre":

**Gymnasium Thusneldastraße** - Schulprojekt "1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland", jüdische Kultur, -Geschichte, -Leben

**Richard-Riemerschmid-Berufskolleg** - Seit 2013 Projektschule "Schule der Vielfalt", Schule ohne Homophobie, Antidiskriminierung

Quelle: <https://www.meinungfuer.koeln/informationen/meldungen/preistraegerinnen-koelnengagiert-2021>

In diesem Jahr wird bereits zum 21. Mal der Kölner Ehrenamtspreis für besonderes ehrenamtliches Engagement mit Preisgeldern in Höhe von insgesamt 13.000 Euro vergeben. Jedes Jahr übernimmt dabei eine Persönlichkeit des öffentlichen Lebens die Aufgabe als Ehrenamtspatin oder Ehrenamtspate. Mit ihrem Engagement unterstützen sie die Initiative der Oberbürgermeisterin, bürgerschaftliches Engagement stärker anzuerkennen und zu fördern. Der Ehrenamtspate 2021 ist der Autor und Moderator Ralph Caspers.

Eine unabhängige Jury hat aus 180 Vorschlägen die Preisträger\*innen von "KölnEngagiert 2021" ausgewählt. Es werden neben vier Einzelpersonen vier Vereine, zwei Schulen und ein Unternehmen ausgezeichnet. Zum zweiten Mal wurde in diesem Jahr auch der "Miteinander-Preis Köln für Demokratie und Vielfalt" vergeben, der das ehrenamtliche Engagement von Kölner\*innen mit Migrationshintergrund würdigt.

Die Preise überreichen unter anderem Oberbürgermeisterin Henriette Reker und Ralph Caspers am 22. August 2021 in der Champions Hall des Deutschen Sport- und Olympiamuseums.

### **Preisträger\*innen 2021:**

#### Einzelpersonen:

**Professor Igor Epstein** - Gründete 2004 Deutschlands erste unabhängige jüdische Bildungseinrichtung: den Verein "Gemeinnützige Weltmusik", Integration und Begegnungszentrum e.V.

**Barbara Süsterhenn** - seit 2013 Bildungspatenschaft für ein Geschwisterpaar. Begleitung bis heute auf integrativen und schulischen Wegen.

**Rosemarie und Gernot Wittko** - Engagement seit



# AUSSTELLUNG IN DER KUNSTHALLE DES BEZIRKSRATHAUSES KÖLN-LINDENTHAL von Fr. 13.08.2021 bis Sa. 28.08.2021

Liebe Leser\*innen,

obwohl die Ausstellungs-  
eröffnung auf einen Freitag  
,den 13ten gelegt war und ich  
eigentlich ein bisschen  
abergläubisch bin, über-  
wog meine Neugier. Dies-  
mal sollte es eine Kooperation  
des "KUNSTVEREINS 68elf unter der  
Leitung von Christiane Rath und dem interkul-  
turellen Autorencafé "fremdWORTE" unter Leitung von  
Roberto di Bella geben. Es ging um die gleichberechtigte  
Stellung von BILD und TEXT! das Thema: **"PARADIESE"**  
. Wie sieht es aus, wie beschreibt man sein ganz persönli-  
ches **Paradies**, ist es vielleicht ein verlorenes, fiktiv oder  
real, irdisch oder jenseitig???

17 bildende Künstler\*innen und Autor\*innen nähern  
sich mit den Mitteln der Kunst der Beantwortung dieser  
Fragen.



"KUNSTHALLE" hier im  
Bezirks-  
rathaus Lindenthal ja eine ganz be-  
sondere  
Bedeutung zukäme. Wäre sie doch mehr  
als 20  
Jahre unter der Leitung ihrer Vorgängerin, Frau Blömer-  
Frerker, ein großer Anziehungspunkt für internationale  
Künstler mit ganz besonderen Themenschwerpunkten ge-  
wesen. Sie dankte ihr im Namen aller Beteiligten und hoffte  
auf ihre Unterstützung als "stellvertretende Bürgermeis-  
terin".

Dies solle auch in Zukunft so sein...Dies besondere  
Projekt soll ein weites Panorama biografischer und kulturel-  
ler Erfahrung abbilden. Sie erzählen von Grenz-und Ver-  
lusterfahrungen durch Flucht, Vertreibung und Verfolgung,  
verbildlichen im Gegenzug aber auch Visionen und Ideal-  
vorstellungen von Schönheit, Glück und Harmonie.

Nun, wie ersichtlich, war die Ausstellung ausserordent-  
lich gut besucht, und so machte ich mich auf um zu be-  
trachten, zu studieren, mit den Künstlern zu sprechen und  
vieles mehr!



Bürgermeisterin Cornelia Weitekamp wies in ihrer ers-  
ten offiziellen Eröffnungsrede darauf hin, dass der



Foto: Ingo B.



Ich machte mich also auf den Weg, um das Paradies jedes einzelnen Künstlers hier zu finden, das verlorene oder das zukünftige oder das im Hier und Jetzt.

Gleich zu **>>Paradiese sind für mich alle Orte, an**

Anfang fiel mir die 1,70 m große Skulptur eines beschilderten Wegweisers aus Metall / Papier von **R A Z KHAFFAF** ins Auge. Der Künstler fragte sich: "Wo ist das Paradies?" -



denen ich glücklich und frei bin<<

27km entfernt --- das durchgestrichene Wort "**Paradies**" auf einem anderen Weganzeiger assoziiert mir den Verlust seiner Heimat!? Oder 4.249 km entfernt? ...oder 0 km, also angekommen im eigenen Paradies? Phantastisch dachte ich, jeder konnte sich seine eigene Vorstellung machen.

Tituliert war diese Arbeit mit: "**PARADIESE SIND FÜR MICH ORTE, AN DENEN ICH GLÜCKLICH UND FREI BIN.**"

Leuchtende Farben auf einem großen Bild an der Wand zogen meine Blicke an.

Ich bat den Künstler **THOMAS JARZINA**, ein Foto



von ihm machen zu dürfen, und er berichtete mir, dass in diesem Farbenrausch, wo vielfältige bunte Fische in einem Blütenmeer schwimmen, **EIN KLEINER TIGER MIT VON DER PARTIE IST, UND EIN**

**MENSCHENKOPF ÜBER DEN BLÜTENRAND SCHAUT:** Wow, "**ARTENVIELFALT**", **DACHTE ICH**, die die Sehnsucht, Fantasie und Hoffnung auf einen paradiesischen Zustand darstellen sollte.

Tituliert war das Werk: "**Paradiese sind für mich SEHNSUCHTSORTE, aber auch SEHNSUCHTSZEITEN oder SEHNSUCHTSZUSTÄNDE.** Sie sind Vorstellungen mit individueller Ausgestaltung. Fantasien voller **HOFFNUNG.** Die **UNERREICHBARKEIT** des **Paradieses** erhält seine **BEGEHRlichkeit!**"

Ein literarischer Text zum Thema, der gedruckt in einem Rahmen auf einer Staffelei stand, gefiel mir sehr. Ich zitiere die letzten beiden Strophen:

4. Strophe

(von Patricia Falkenburg)

Im Paradies der Kranken  
Finden die Zellen an ihren Platz  
Zurück und ist der Tod  
Eine sanfte Umarmung.

5. Strophe:

In den Paradiesen der Erde aber  
Ist dem Menschen kein Platz  
Dem Menschen kein Platz  
Kein Platz in Paradiesen

**Frieden. Mein Menschennest ist ein Sehnsuchtsort.**

>>Ein Nest schenkt Geborgenheit, Wärme u.



Es wandert dorthin, wo es gebraucht wird.<<



Ein Nest schenkt Geborgenheit, Wärme und Frieden. Mein Menschennest ist ein Sehnsuchtsort. Es wandert dorthin, wo es gebraucht wird.

Red. Marion Gierlich



**WER DAS LEBEN LIEBT UND ACHTET, EGAL IN WELCHER GESTALT, DER IST UNFÄHIG ZU ZERSTÖRUNG UND GEWALT!** (Gedicht von Khali Gibran)

Der Autor, Michael Krause-Blassl schrieb dieses Märchen vom **SCHWARZEN WALD** und **MÄRCHEN AUS DER ZUKUNFT** in den 70er Jahren, als die Wälder durch das FCKW-Gas starben und das Ozonloch immer größer wurde. Er verwendete diese zur Aufklärung seiner Schüler in der Grundschule. Beschrieb, wie ein Großvater seinen Enkeln erklärte, wie die Menschen die Erde zerstörten, von dem **GUTEN** und dem **BÖSEN** und dem Aufbruch der Kinder, die mutig und unerschrocken versuchten die Wälder zu retten und die Harmonie auf der Erde wieder herzustellen.

Als ich Herrn Krause-Blassl um die Erlaubnis zur Veröffentlichung in unserem Vereinsmagazin bat, bemerkte dieser, dass es unglaublich ist, dass wir 50 Jahre später wieder vor einer ähnlichen Situation stünden wie damals. Und wieder sind es die jungen Menschen, die mutig nach vorne gehen, damit dieser unser Planet lebenswert bleibt.

"Als ob ich **"HELLSEHERISCHE FÄHIGKEITEN"** gehabt hätte, sinnierte er. Doch meine Märchen erzählen ja auch von der Hoffnung, die bekanntlich zuletzt stirbt.

**"MÄRCHEN AUS DER ZUKUNFT"**

von Michael Krause Blassl

In nicht allzu ferner Zeit  
spielen Geschichten von tapferen Kindern,  
Erzählungen voller Angst und Verzweiflung,  
voller Hoffnung und Mut  
doch am Ende wird alles GUT!

Viel zu lange schon haben die Menschen übertrieben,  
hassen statt lieben,  
ausbeuten statt gestalten,  
zerstören statt erhalten  
ohne Achtung vor sich selbst  
und den Gewalten der Natur

Märchen sollen es sein,  
denn ohne Phantasie  
gelingt es nie,  
diese Welt zu erlösen  
und zu befrei`n

Auszug aus dem  
**"MÄRCHEN VOM SCHWARZEN WALD"**

Überall nur Sand und Stein,  
ein mutiger Junge, ganz allein,  
auf einem Weg, den es nicht gibt,  
weil er diese Welt doch so liebt.  
tagelang irrt er umher,  
oft sagt er sich:  
"Ich kann nicht mehr!"  
doch immer wieder rappelt er sich auf,  
folgt des Baches trocknen Lauf,  
findet Freunde, treue Begleiter,  
mit ihnen zieht er weiter und weiter.....

Wir danken Herrn Krause-Blassl für diese Einblicke in seine Märchenwelten und schauen in die Zukunft voller Mut, denn am Ende wird hoffentlich doch alles gut!!

Red. Marion Gierlich

## AUSZUG AUS DEM LIEDTEXT VON MICHAEL JACKSON'S BERÜHMTEN Song: WE ARE THE WORLD, WE ARE THE CHILDREN



**We are the world  
 We are the children  
 We are the ones who make a brighter day  
 So let's start giving  
 There's a chance we're taking  
 We're taking our own lives  
 It's true we'll make a brighter day  
 Just you and me**

**We can't go on  
 Pretending day by day  
 That someone, somewhere will soon make a  
 change**

**We are all a part of  
 God's great big family  
 And the truth, you know love is all we need**

**Wir sind die Welt,  
 wir sind die Kinder,  
 wir sind die, die den Tag erhellen.  
 Also lasst uns beginnen zu geben.  
 Es gibt eine Chance, die wir ergreifen.  
 Wir retten unsere eigenen Leben.  
 es ist wahr, wir schaffen bessere Tage.  
 Nur Du und Ich.**

**Wir können so nicht weitermachen  
 jeden Tag so zu tun, als ob irgendjemand  
 irgendwann  
 etwas ändern würde.**

**Wir sind all ein Teil von  
 Gottes großer Familie  
 und die Wahrheit ist, wie Du weißt,  
 LIEBE IST ALLES WAS WIR BRAUCHEN!**



Evangelische Kirchengemeinde Köln  
Pfarrbezirk Lutherkirche  
Martin Luther-Platz 2-4, 50677 Köln, Tel. 0221/38 44 63  
Redaktionelle Verantwortung -  
V.i.S.d.P - Pfarrer Hans Mörtter

## “Kunst im Turm”

Ausstellungsort mit Flair



In der Lutherkirche ist immer was los, z.B.:

### **LTK4 - Klangbasierte Künste im Turm der Lutherkirche Köln-Südstadt**

Seit der Wiedervereinigung steht der Lutherturm für Kunst in der Südstadt und seit 2017 rücken mit LTK4 die Klangbasierten Künste in den Fokus. Fünf sorgfältig übereinander gestapelte Quader, an deren obersten Ende zur Belohnung ein kathedraller Glockenstuhl thront. Zusammen ergeben sie eine akustisch, visuell und klimatisch außergewöhnliche Raumsituation, durch die man hindurch schreiten und an der man entlang aufsteigen kann.

Doch wähnt sich der Besucher an der Spitze des Turmes, hat er erst die Hälfte überwunden: höher geht es nur optisch, klanglich, künstlerisch. Jährlich vier ineinander verschränkte Einzelausstellungen werden von einem Stille-Projekt und einer Open Call Ausstellung flankiert. Dabei endet die Kunst nicht bei den Glocken, sondern bezieht auch Kirche und Atrium mit ein.



Veranstaltungen - Südstadt Leben:

Die Konzerte, Parties und viele andere Veranstaltungen werden vom kulturellen Förderverein der Lutherkirche, dem Südstadt Leben e. V., organisiert. Auf der Webseite des Vereins finden Sie alle Informationen darüber.

Südstadt Leben e.V.  
Sonja Grupe, Organisatorin  
Tel. 0221-376 29 90  
Fax: 0221 - 3 40 21 13  
E-Mail:  
suedstadt.leben@koeln.de

Weitere Informationen:  
Monika Hagenmayer, Tel. 0221 - 6 60 33 95,  
Sprechstunde, mittwochs 16.00 bis 18.00 Uhr, Südstadt Leben e. V.  
Kultureller Förderverein der Lutherkirche  
Tel. 0221-376 29 90

Weihnachtsaktionen, Hof-Konzerte und vieles mehr wird hier angeboten. Schauen Sie auf die Internetseite, von wo wir auch unsere Informationen hier einstellen:  
<https://www.lutherkirche-koeln.de/ltk4---klangbasierte-kuenste.aspx>

**Unsere Empfehlung: Hof-Konzerte** in der Lutherkirche - Ein Spaziergang durch den Volksgarten auf die Volksgartenstraße und schon haben Sie das Ziel erreicht.

# Hof-Konzert open air: “Family Business” mit Richard Bargel & Fabio Nettekoven

Richard Bargel feiert dieses Jahr sein 50-jähriges Bühnenjubiläum.

**M**it 70 Jahren ist er nicht nur einer der dienstältesten Bluesmusiker Deutschlands, sondern längst schon eine Blues-Ikone mit legendärem Status.

Seit einigen Jahren tritt der Blues Pate mit seinem musikalischen Enkel und Nachfolger Fabio Nettekoven als “Family Business” auf. Der junge Gitarrist bzw. Multi-Instrumentalist hat, wie kein anderer, Zugang zu der sehr individuell geprägten Bluesmusik des großen, alten Mannes gefunden. So zeugen die mitreißenden Konzerte der beiden Blues-Protagonisten von einem blinden musikalischen Verständnis, wie man es nur selten bei Musikern beobachten kann.

Zum diesjährigen Hof-Konzert in der Lutherkirche haben sie einige neue Songs im Gepäck, die demnächst auf der Jubiläumsausgabe von Bargels neuem Band-Album erscheinen werden.



*Text: [www.lutherkirche-suedstadt.de](http://www.lutherkirche-suedstadt.de)*



Ich hatte das Vergnügen, mit einigen Freunden an dem Konzert teilnehmen zu dürfen. Frühzeitig hatten wir online gebucht. Wegen des Regens wurde, statt wie angekündigt, nicht im Hof der Lutherkirche gespielt, sondern das Konzert in den Kirchenraum verlegt. So hatten wir zum einen mehr Platz, trotz des ausverkauften Hauses, zum anderen war die Atmosphäre, wie immer, einfach traumhaft, und die Abstände konnten eingehalten werden.

Die Besucher wurden von einer solchen Euphorie erfasst, dass es sie kaum auf den Sitzen hielt. Hinzu kam, dass wir wohl nach eineinhalb Jahren Stillstand in der Kulturbranche alle ausgehungert waren nach solchen Erlebnissen, die unsere Seele berühren und Kraft geben für das Kommende.

**DANKE LIEBER RICHARD BARGEL, DU HAST UNSERE HERZEN BERÜHRT. DIE REIFE DEINER PERSÖNLICHKEIT SPIEGELT SICH IN DER INTENSITÄT DEINER RAUCHIGEN STIMME!**



Wie immer bin ich nie ganz privat bei solchen Veranstaltungen, da ich auch als Redakteurin der KSG daran denke, Sie, liebe Mitglieder, auch in Wort und Bild an diesem Vergnügen teilhaben zu lassen.

*Redakteurin der KSG, Marion Gierlich im Einsatz: Interview mit Richard Bargel*

# Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Preise für Kurse:			
Angebot	Gruppe	Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining / Sitzgymnastik /// Tischtennis = Nmgl 70 €			
	KG1	25,00 €	94,50 €
Sprachen/ Philosophie/ PC-Internet/ Smartphone/ Chor			
	KG2	40,00 €	94,50 €
Krieler Welle = Mgl. 65 €, Nmgl 130 € / Qi Gong			
	KG3	50,00 €	94,50 €
Bridge / Smartphone intensiv			
	KG4	75,00 €	120,00 €
Fit für 100			
	KG5	25,00 €	47,25 €
PC workshop / Smartphone workshop		je Termin	
		4,00 €	10,00 €
<b>Gebührenfreie Angebote der KSG-Mitglieder</b>		KG0	0,00 €
			<b>jeder Kurs 94,50€</b>

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

**Kursgebühren:** sind gestaffelt von KG0 bis KG5 und der Tabelle zu entnehmen, ebenfalls die für Nichtmitglieder.

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

**Zahlungsweise:** 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, verlängert 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 allen Kursen mit 10 Terminen möglich (Ausnahme: Krieler Welle).

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

Mitglieder der KSG erhalten ermäßigte Kursgebühren. Mitgliedsbeitrag für ein Quartal € 42,00

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter

**0221 - 42 10 23 30 / E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)**, Internet: [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de).

## KSG Veranstaltungsprogramm Oktober - Dezember 2021

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

### SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Preis/Mgl
330203	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25 €
330204	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25 €
010801	Outdoor Fitness - neu -	Wegelin-Küpper, Claudia	Uniwiesen/ Uni-Center	Mo	17:00	18:00	25 €
330107	Gymnastik	Kecskés, Enikő	Uni-Center	Di	09:30	10:30	25 €
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25 €
770701	Fit für 100	Cziczor, Ingrid	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	25 €
331301	Pilates - neu -	Klimpke, Hanna	Uni-Center	Mi	17:00	18:00	25 €
330501	Fit am Feierabend - neu -	Klimpke, Hanna	Uni-Center	Mi	18:00	19:00	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25 €
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25 €
200101	Gymnastik	Kecskés, Enikő	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:00	25 €
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	15:15	16:15	25 €
330205	Fit u. Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25 €
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25 €
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	10:15	11:15	25 €
020201	Fit-online- fkt. Ganzkörpertraining	Beyer, Jens	online	Fr	11:00	12:00	25 €

## ENTSPANNUNG/YOGA &amp; TAICHI

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl	
773901	Qi Gong	Broicher-Wachter, Elisa	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	11:30	13:00	50 €	
333202	Yoga	Moeller Iben, Sita	Uni-Center	Di	18:15	19:15	25 €	
	Shia.-Worksh.-Endl.durchatmen - neu -	Dr. Schmid, Simon	Uni-Center	03.11.21	Mi	17:00	20:30	20 €
333203	Yoga für Einsteiger	Moeller Iben, Sita	Uni-Center	Do	09:30	10:30	25 €	
333901	Qi Gong - neu -	Lu, Quing	Uni-Center	Do	11:00	12:00	40 €	
334301	Tai Chi - neu -	Lu, Quing	Uni-Center	Do	12:00	13:00	40 €	
333201	Yoga	Moeller Iben, Sita	Uni-Center	Fr	11:45	12:45	25 €	
333401	Shiatsuworkshop - neu -	Dr. Schmid, Simon	Uni-Center	02.10.21	Sa	11:00	15:30	25 €
333204	Yogaworkshop - neu -	Moeller Iben, Sita	Uni-Center	Sa/So	14:00	18:00	75 €	

## BEWEGUNG &amp; TANZEN

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

## TISCHTENNIS

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
412001	Tischtennis	Schmittgen, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	09:30	12:30	25 €
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Di	13:30	16:30	25 €
332002	Tischtennis	Dräger, Meral	Uni-Center	Mi	09:30	11:15	25 €
412002	Tischtennis	Schmittgen, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:00	12:00	25 €
332003	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Do	13:30	16:30	25 €

## AQUAFITNESS

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
383806	Aquafitness Soft	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	08:30	09:30	65 €
383801	Aquafitness Fit	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	09:30	10:30	65 €
213601	Aquajogging	Klimpke, Hanna	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25 €
211201	Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25 €
741201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25 €
421201	Aquafitness	Kecskés, Enikő	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25 €
421204	Aquafitness	Kecskés, Enikő	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25 €
341201	Aquafitness	Klimpke, Hanna	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25 €
421202	Aquafitness	Kecskés, Enikő	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25 €
421203	Aquafitness	Kecskés, Enikő	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25 €
421205	Aquafitness	Kecskés, Enikő	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25 €
223601	Aquajogging	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:00	12:45	25 €
221201	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:45	13:30	25 €
741202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Do	13:30	15:00	25 €
751201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Zündorf	Fr	10:00	11:00	25 €
751202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Zündorf	Fr	11:00	12:00	25 €

## GESPRÄCHE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
335001	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	09:30	11:00	25 €
335002	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	11:15	12:45	25 €
338701	Philosophie	Weber, Hans-Wolfgang	Uni-Center	Di	15:30	17:00	40 €

**KARTEN - & BRETTSPIELE**

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
337402	Skat	Geschäftsstelle	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0 €
337101	Doppelkopf	Mühl, Liesel	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0 €
337201	Schach	Dase, Hubert	Uni-Center	Fr	13:00	17:00	0 €

**BRIDGE**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
338501	<b>Bridge Fortgeschrittene *)</b>	Mueller-Stanicic, Jasna	Uni-Center	Mo	10:15	12:15	75 €/120€
338502	<b>Bridge Aufbaukurs *)</b>	Mueller-Stanicic, Jasna	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75 €/120€
337701	Bridgeturnier (pro Termin)	Mueller-Stanicic, Jasna	Uni-Center	Do	10:00	13:15	

\*) bei Bedarf

**SPRACHEN**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
778101	Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	09:30	11:00	40 €
338104	Englisch Aufbau 1	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mo	14:30	16:00	40 €
338101	Englisch Konversation	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:30	16:00	40 €
338103	Englisch Aufbau 2	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:15	17:45	40 €
338105	Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	18:00	19:30	40 €
338301	Italienisch Konversation	Rosenfeld, Paola	Uni-Center	Do	11:00	12:30	40 €
338401	Spanisch Mittelstufe	Morach, Anne	Uni-Center	Do	15:15	16:45	40 €
338402	Spanisch Aufbau	Morach, Anne	Uni-Center	Do	17:00	18:30	40 €
338403	Spanisch Anfänger/Grundkenntnisse - neu -	Morach, Anne	Uni-Center	Do	18:45	20:15	40 €

**PC & SMARTPHONE**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl	
339801	Smartphone Workshop *je Term.	Kurth, Wolfgang	Uni-Center	Mi	10:00	11:30	*4€/10€	
339521	Zoom-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	19.10.21	Fr	16:00	19:00	25€/75€
339522	Zoom-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	10.12.21	Fr	14:00	17:00	25€/75€
339821	PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	25.10.21	Mo	14:00	17:00	25€/75€
339822	PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	22.11.21	Mo	14:00	17:00	25€/75€
339823	PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	29.11.21	Mo	14:00	17:00	25€/75€
339824	PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	06.12.21	Mo	14:00	17:00	25€/75€
339121	Smartphone-Kurs Anfänger	Anna Polovets	Uni-Center	18.10.21	Mo	14:00	17:00	40€/94,50€
			Uni-Center	22.10.21	Fr	13:00	15:00	
339122	Smartphone-Kurs Anfänger	Anna Polovets	Uni-Center	05.11.21	Fr	14:00	17:00	40€/94,50€
			Uni-Center	08.11.21	Mo	14:00	16:00	
339221	Smartphone-Kurs Aufbau	Anna Polovets	Uni-Center	20.11.21	Sa	12:00	16:00	40€/94,50€
			Uni-Center	22.11.21	Mo	14:00	17:00	

# WANDERN Mittwoch, Donnerstag, Sonntag

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	km	h	Leitung	Termine
Dürscheid – Hove – Holz –Kettenberg – Sülztaler Hof (Einkehr) – Eisenwarr-Biesfeld	12	4	Wolfgang Maskos	Do 07.10.21
Dattenfeld- Elisental- Dreiortsberg- Höhnrath- Bodenberg- Schladern (Einkehr)- Dattenfeld	13	4	Angelika Henke	Do 14.10.21
Hoffnungsthal – Rösrath – Kupfersiefer Bachtal – Hoffnungsthal (Einkehr)	10	3	Ursula Starmanns	So 17.10.21
Üdingen – Engelsblick – Mausauel – Kickley – Nideggen (Einkehr Cafe Herpertz) – Nideggen-Brück (Bahnhof)	10	3	Peter Jäger	Do 21.10.21
Bergisch-Gladbach- Dombach- Herrenstrunden (Einkehr) -Herkenrath	13	4	Angelika Henke	Do 28.10.21
Honrath Bf. – Lüderich – Bleifeld – Hoffnungsthal (Einkehr) – Ellersberg – Stümpen	13	4	Wolfgang Maskos	Do 04.11.21
An der Dhünn entlang, östlich um Schlebusch herum, Einkehr in Schlebusch weiter nach Dünnwald	10	3,5	Angelika Henke	Do 11.11.21
Margarethenhöhe – Löwenburger Hof (Einkehr) – Jungfernhardt – Milchhäuschen – Nachtigallental - Königswinter	11	4	Peter Jäger	Mi 17.11.21
Wahlscheid – Gammersbacher Mühle – Scheiderhöhe – Meigermühle (Einkehr) - Lohmar	14	4,5	Wolfgang Maskos	Do 25.11.21
Düsseldorf-Benrath - Urdenbacher Kämpe – Düsseldorf-Benrath	11	3	Ursula Starmanns	So 28.11.21
Luxemburger Str.-Uniwiesen-Aachener Weiher-Rautenstrauchkanal-Stadtwald- Adenauerweiher, Lindenthaler Zoo-Dürener Str. (Einkehr Haus Schwan) Stadtwald – Hermeskeiler Platz (Kaffe und Kuchen)	12	3,5	Peter Jäger	Do 02.12.21
Wipperfürth Thier – Oberbüschem – Ommerborn – Delling (Einkehr) – Biesenbach – Splash Bad Kürten	12	4	Wolfgang Maskos	Do 09.12.21
Bf. Liblar-Ertstadt – Ville Seengebiet – Liblar (Einkehr „Alt Liblar“), evtl. Besuch des Brühler Weihnachtsmarktes	10	3	Peter Jäger	Do 16.12.21
Kölnpfad: Saaler Mühle – Gierath – Thielenbruch (Einkehr) – Diepesrather Mühle – Dellbrück - Dünnwald	11	3,5	Angelika Henke	Do 23.12.21

**Gebühr: Mitglieder 0 € / Nichtmitglieder 5,00 € - zusätzlich für alle Teilnehmer  
Fahrkosten und Verzeehr**

**Telefon-Nummern der Wanderführer:**

Angelika Henke 0178 - 6 99 21 92  
 Peter Jäger 02233 - 6 55 78 oder 0160 - 1 77 84 13  
 Wolfgang Maskos 0221 - 16 87 99 51 oder 0152 - 04 47 70 54  
 Ursula Starmanns 0221 - 43 77 72  
 Otto Steinhoff 0221 - 27 78 08 12 oder 0178 - 3 27 75 84

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: € 25,00  € 40,00  € 100,00  Thema: \_\_\_\_\_

(Bitte ankreuzen)

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



-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+ Unicenter, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30

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

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß  
Anfang September 2021 bitte in der KSG erfragen.

## VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

Thema	Leiter/in	Ort	Tag	Datum	Von	Bis	Mgl / NMgl
Führung am Brunnen vor der Oper	Udo W. Hombach	Opernbrunnen	So	26.09.	12:00	13:00	0 €
<b>Switch (D) on um 11 jeden 1.+ 3. Do im Monat:</b>	Dr.K. Zimmermann	online					
Deutsche Marine im Einsatz für Europa	Kapleutn. Moritz	online	Do	16.09.	11:00	12:00	0 €
Warum gibt es Seniorenvertreter/innen	Dr. Theisohn	online	Do	07.10.	11:00	12:00	0 €
Naturheilmittel zur Stärkung des Immunsystems	Dr. Simon Schmid	online	Do	21.10.	11:00	12:00	0 €
Ernährung 50+ "Der Mensch ist was er isst"	Vortrag/gem. Essen	Uni-Center	Fr	01.10.	10:30	13:30	3,50 €
Ernährung 50+ "Vitamine + Mineralien"	Vortrag/gem. Essen	Uni-Center	Fr	26.11.	10:30	13:30	3,50 €
Stammtisch - offener Veedelstreiff -	alle - 1. Die. im Monat	Uni-Center	Di	05.10.	18:00	20:00	
Stammtisch - offener Veedelstreiff -	alle - 1. Die. im Monat	Uni-Center	Di	02.11.	18:00	20:00	
Stammtisch - offener Veedelstreiff -	alle - 1. Die. im Monat	Uni-Center	Di	07.12.	18:00	20:00	
Geschichten, die das Leben schrieb	Kamilla Bakhtiozina	Uni-Center	Sa	09.10.	18:00	21:00	Spende erwünscht
Infoveranstaltung: Medizinisches Cannabis	Dr. Simon Schmid	Uni-Center	Do	21.10.	19:00	20:30	
<b>Veranstaltungsreihe: Lesung "Buch des Monats":</b>							
Über Menschen von Juli Zeh	Anne Kammen	Uni-Center	So	24.10.	11:00		Spende erwünscht
Ein ganzes Leben von Robert Seethaler	Anne Kammen	Uni-Center	So	21.11.	11:00		Spende erwünscht
Männer in Kamelhaarmänteln von Elke Heidenreich	Anne Kammen	Uni-Center	So	19.12.	11:00		Spende erwünscht
Gast-Lesung zum Advent	Hubert Wichelmann	Uni-Center	So	05.12.	15:00		kostenlos
Weihnachtsfeier	Uta Schoser	Uni-Center	Sa	11.12.	14:30	17:30	5€ Verzehrumlage

## 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.	Fausstrasse 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang

# Stammtisch - jeden 1. Dienstag im Monat von 18:00 - 20:00 h

Der monatliche Stammtisch ist ein offener Treffpunkt 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.

Die Themen sind so vielfältig wie die Personen, die teilnehmen. Es wird offen, kontrovers, heiß diskutiert, aber immer respektvoll! Getreu dem Motto: hart aber fair.

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit, an jedem 1. Dienstagabend im Monat 18:00 - 20:00 h. Wir freuen uns auf Sie.

**Termine im 4. Quartal 2021: 05.10.2021 / 02.11.2021 / 07.12.2021**  
**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.



## NEU Ernährung 50+ - "Der Mensch ist, was er isst!"

Diese bekannte Redewendung wird gerade in unserer Wohlstandsgesellschaft immer wichtiger, um eine Übersäuerung des Körpers zu vermeiden und eine ausgeglichene SÄURE-BASEN-BALANCE unseres Körpers zu erreichen.

Wir gehen der Frage nach: was bedeutet SÄURE-BASEN-BALANCE und wie können schon kleine Veränderungen unserer Ess- und Trinkgewohnheiten dazu beitragen, sie zu verbessern oder gar wiederherzustellen.

**Kursleitung:** Ulrike Krauß - ganzheitliche Ernährungsberaterin

**Wann:** **01.10.2021, 10:30 h - Vortrag** (ca. 45 Minuten),

Anschließend gemeinsam das Mittagessen zubereiten und verspeisen.

**Kosten:** für Essen pro TN € 3,50

**Wir bitten um verbindliche Voranmeldung!**

Es folgen: **26.11.2021** - "Vitamine und Mineralien, die nur mit einem "Helfer" vom Körper aufgenommen werden können.

**04.03.2022** - "Ein Ölwechsel lohnt sich immer - jederzeit und in jedem Alter."

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

## NEU Erlebnistanz Tanz bewegt!

Man sollte sicher auf festem Boden gehen können, bevor man mit dem Seiltanzen beginnt.“ (Henri Matisse). Dieser Kurs richtet sich an Menschen (Ü50), die sich gerne mal wieder zu Musik bewegen möchten. Ob Linedance, Kreistanz oder Gesellschaftstanz in geselliger Form, wir durchstreifen verschiedene Epochen und Kulturen zu schöner Musik. Ganz nebenbei trainieren wir dabei moderat Ausdauer und Gedächtnis.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kursleitung:** Berit Stein, Tänzerin und Pädagogin, unterrichtet seit vielen Jahren Tanz für alle Altersgruppen.

**Wann:** **Do. 16:30 - 17:30 h**

**Start:** **07.10.2021**

**Wo:** TTC RotGold Köln e.V., Venloer Str. 1031, Köln-Vogelsang

**Kosten:** Mitgl. € 25,00, Nichtmitgl. € 94,50

- 10 Termine pro Quartal, Quereinstieg jederzeit möglich

**Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:****Montag - Freitag: 09:30 - 12:30 h, Tel: 0221 42 10 23 30****NEU****Pilates**

**Ein Programm für einen starken Rücken – speziell weiterentwickelt für ältere Erwachsene**

Die wesentlichen Prinzipien sind Konzentration, Koordination, Zentrierung und Entspannung.

Pilates stärkt das Körperzentrum, also die tiefliegenden Muskeln, vor allem Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur.

Alle Bewegungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt – also extrem gelenkschonend.

**Kursleitung:** Ingrid Czieczor -  
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

**Wann:** **Mi. 18:00 - 19:00 h**

**Start:** **06.10.2021**

Quereinstieg jederzeit möglich

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

**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50  
10 Termine pro Quartal

**NEU****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:** Ingrid Czieczor -  
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

**Wann:** **Mi. 17:00 - 18:00 h**

**Start:** **06.10.2021**

Quereinstieg jederzeit möglich

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

**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50  
10 Termine pro Quartal

**NEU****Fit im Freien  
ein Outdoor -  
Ganzkörpertraining**

Durch das Outdoor-Training werden Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht verbessert. Wir werden die Möglichkeiten, die die Natur uns bietet in das Training einfließen lassen und auf verschiedenen Untergründen und ggf. mit natürlichen Materialien arbeiten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen individualisierbar sind.

**Kursleitung:** Claudia Wegelin- Küpper

**Wann:** **Mo. 17:00 - 18:00 h**

**Wann:** **11.10.2021**

Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** Uni Wiesen, Luxemburger Str.  
(bei schlechtem Wetter Uni-Center)

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

**NEU****Yoga workshop  
am Wochenende**

Die bekannte fernöstliche Methode zur Entspannung und Stresskompetenz, für alle, die die Methode kennenlernen und ausprobieren wollen, um gestärkt in die Woche und den Berufsalltag zu gehen.

Ein Achtsamkeitsworkshop zur Stärkung eigener Abwehrkräfte - gerade in den dunklen Wintermonaten-

Eine angepasste Yogapraxis kann bereits in kurzer Zeit die Regenerationskräfte des Körpers wecken und zu mehr Lebensenergie führen.

Gemeinsame Pause mit Kaffeetrinken ist auf Wunsch möglich.

**Max. 10 Teilnehmer**

**Kursleitung:** Frau Sita Moeller

**Kurszeit:** **Sa./ So. 14:00 - 18:00 h**  
**20./ 21.11.2021,**

(inkl. Pausen)

**Kursort:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Kursgebühr:** Mitgl. € 75,00 / Nichtmitgl. € 120,00

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

NEU

## TaiChi

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:** **Do. 12:00 - 13:00 h**

**Start:** **07.10.2021**, Quereinstieg jederzeit möglich

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

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



\*) Frau Dr. Qing Lu hat Erfahrungen mit Tai Chi Quan und Qi gong seit 25 Jahren und als Doktorarbeit <<Der Einfluss von Tai Chi Qi Gong auf die heilende Wirkung von Depressionen>>

NEU

## Gesundheits - Qigong

QiGong sind uralte chinesische Gesundheitsübungen, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung verbinden. Auf der Basis westlicher medizinischer Forschung, Psychologie und Traditioneller Chinesischer Medizin wurden diese bis zu 5000 Jahre alten Übungen im neuen Jahrtausend von führenden chinesischen Universitäten zum Gesundheits-QiGong entwickelt. **"Das Spiel der 5 Tiere - Wu Qin Xi"**

Schon in den Anfängen der chinesischen Kultur wurden Tiere nachgeahmt, um besondere Energien anzureichern und Krankheiten abzuwenden. Die Möglichkeiten unserer natürlichen Bewegungen sind vielfältig, sie schließen die Impulsivität des Tigers, das Behagliche des Rehs, das Gefestigtsein des Bären, die Flinkheit und Lebendigkeit des Affen und die Eleganz und Leichtigkeit des Kranichs mit ein. So können wir uns Stärkung aus den Kraftpotentialen der Tiere holen. Die Übungen der fünf Tiere helfen uns dabei, durch diese unterschiedlichen Ausdrucksformen in Bewegung, Gestik und Gemütszustand wieder zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzukehren und freier zu werden.

**Kursleitung:** Qing Lu \*)

**Wann:** **Do. 11:00 - 12:00 h**

**Start:** **07.10.2021**, Quereinstieg jederzeit möglich

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

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



KSG digital

## "Switch-(D)on um 11"

Am 01. und 03. Donnerstag im Monat um 11:00 h haben alle Mitglieder (oder die es noch werden wollen und einmal zum "Schnuppern" dabei sein möchten) die Möglichkeit, sich von zu Hause aus per Videochat zu treffen und zu interessanten Themen auszutauschen und Neues zu erfahren.

**Do. 16.09.2021, 11:00 - 12:30 h, Zoom-Konferenz**

**Die deutsche Marine im Einsatz für Europa. Ein persönlicher Erfahrungsbericht mit Moritz Brake, Kapitänleutnant.**

**Do. 07.10.2021, 11:00 - 12:30 h, Zoom-Konferenz**

**Warum gibt es Seniorenvertreter/innen? - Ein Gespräch mit Dr. Theisohn**

**Do. 21.10.2021, 11:00 - 12:30 h, Zoom-Konferenz**

**Naturheilmittel zur Stärkung des Immunsystems, Gast: Dr. Simon Schmid**

Organisation und Leitung aller Veranstaltungen: Dr. Klaus Zimmermann

Sie benötigen nur einen PC oder ein Smartphone. Ein spezielles Programm muss nicht installiert werden. Die Einwahlcodes erhalten Sie per E-Mail oder fragen Sie unsere Geschäftsstelle.

**Haben Sie Mut dabei zu sein! Wir freuen uns auf Sie!**

**Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:****Montag - Freitag: 09:30 - 12:30 h, Tel: 0221 42 10 23 30****NEU****Spanisch - Anfängerkurs****Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Sie möchten sich in Spanien in der spanischen Sprache verständlich machen? In diesem Sprachkurs lernen Sie, sich in Spanien zurechtzufinden. Und schon bald können Sie sich in alltäglichen Gesprächssituationen beim Essen, im Café, in der Stadt, im Hotel verständigen und austauschen. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Grammatik und üben einfache Gespräche.

In entspannter Lernatmosphäre, in Kleingruppen, lernen Sie stressfrei und mit viel Spaß die neue Sprache.

**Kursleitung:** Anne Morach**Start:** **Do. 18:45 - 20:15 h****Wann:** **07.10.2021****Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** Mitgl. € 40,00, Nichtmitgl. € 94,50  
- 10 Termine pro Quartal,  
Quereinstieg jederzeit möglich**NEU**
 Informations-Veranstaltung:  
**Medizinisches Cannabis:**
**Inhaltsstoffe, Wirkung, Anwendung**

Für Patient\*innen in Deutschland gilt seit 2017, dass sie bei entsprechender Indikation medizinisches Cannabis vom Arzt verschrieben und per Rezept in deutschen Apotheken erhalten können. Doch was ist medizinisches Cannabis überhaupt, und wie wirkt es? Und bei welchen Erkrankungen kann es helfen, und welche Nebenwirkungen hat es?

An diesem Info-Abend sprechen wir darüber mit Dr. Simon Schmid und Prof. Dr. Gundula Barsch

**Leitung:** Dr. Simon Schmid**Wann:** **Do. 19:00 - 20:30 h**  
**21.10.2021****Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** kostenfrei**NEU****Die kreative Schreibwerkstatt**

Hier schreiben wir gemeinsam an unserer Geschichte und verfassen Gedichte, Liedtexte, Kurzgeschichten, Biografien und alles, was Ihr sonst zu Papier bringen möchtet. Unter Anleitung der Kölner Sprachkünstlerin «Dascha» könnt Ihr 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**Der Workshop umfasst drei Einheiten an folgenden Terminen:****07.10.2021, 16:00 - 19:00 h / 08.10.2021, 16:00 - 19:00 h****09.10.2021, 15:00 - 17:00 h****Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50 €

Zum Abschluss werden Sie zu einer generationsübergreifenden Veranstaltung eingeladen

**«Geschichten, die das Leben schrieb»****NEU****Leitung:** Kamilla Bakhtiozina**Wann:** **09.10.2021, 18:00 - 21:00 h****Kosten:** Diese Veranstaltung ist für die Workshop-Teilnehmer kostenlos (Spende erwünscht)

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



## PC-Workshop

Ziel des Kurses: Verbesserung von PC-Kenntnissen mithilfe verschiedener, gängiger Programme (u.a. Microsoft Office, Internet Browser, Onlineshopping)

**Wann:** **Mo. 25.10. / 22.11. / 29.11. / 06.12.2021**  
**jeweils 14:00 - 17:00 h**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center  
**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 75,00, pro Termin

## Smartphone-Kurse

In diesem Kurs werden Kenntnisse der Handybedienung erlernt. Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kurs möglich. Anhand praxisnaher Beispiele und Übungen erlernen Sie die einzelnen Bedienungselemente und verschiedene Programme. Es bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

### Anfänger:

**Wann:** **Mo. 18.10., 14:00 - 17:00 h + Fr. 22.10.2021, 13:00 - 15:00 h**  
**Fr. 05.11., 14:00 - 17:00 h + Mo. 08.11.2021, 14:00 - 16:00 h**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center  
**Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50, pro Einheit

### Aufbau:

**Wann:** **Sa. 20.11., 12:00 - 16:00 h + Mo. 22.11.2021, 14:00 - 17:00 h**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center  
**Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50, pro Einheit



## Zoom Basis-Workshop

Ziel des Kurses ist das Programm Zoom besser kennenzulernen, Ihren Wissensschatz zu erweitern und Ihnen Funktionen von Zoom zu zeigen, die Ihnen noch unbekannt sind.

**Wann:** **Fr. 19.10.2021, 16:00 - 19:00 h und**  
**Fr. 10.12.2021, 14:00 - 17:00 h**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center  
**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 75,00, pro Termin



**Leitung:** Anna Polovets



Teilnahme jederzeit möglich



# Bethlehem - Über die evangelische "Weihnatskirche"

U ngleich unbekannter als die "Geburtskirche" in Bethlehem ist die "Weihnatskirche", die Gemeindekirche der arabischen Lutheraner vor Ort. Wie auch Jerusalem, liegt Bethlehem in einer zerklüfteten Berglandschaft. Die Kirche steht auf dem höchsten Hügel der Stadt; ginge man hinter ihr vorbei die Straße abwärts, gelangte man auf den Krippenplatz vor der Geburtskirche. Vor der Weihnatskirche ist der "Madbasseh-Platz", in dessen Zentrum die Stadt Köln um 2005 einen Domstein aufstellen ließ. Der wurde später von einem israelischen Panzer zerstört, aber auch wieder durch einen neuen Domstein ersetzt. Bethlehem ist eine der Partnerstädte von Köln.



Der 2. Kölner Domstein wird enthüllt. / Foto: Verein für die Städtepartnerschaft Köln - Bethlehem

Die Existenz der Weihnatskirche ist zwei Hauptströmungen der deutsch-evangelischen Enkulturation in Palästina zu verdanken, die etwa in der Mitte des 19. Jh. einsetzte. Diese friedliche Kolonisierung - Kaiser Wilhelm II. nannte

seine Palästina-Reise 1898, auf der er am 30. Oktober die Weihnatskirche besuchte, einen friedlichen Kreuzzug - ging zum einen vom preußisch-protestantischen Berlin aus. Gebündelt wurde diese Bewegung, und wird sie auch heute noch, im "Jerusalemverein", der 1851 gegründet wurde. Zum anderen erfolgte eine Immigration aus der vom Pietismus geprägten südwestdeutschen alemannischen Region. Der gebürtige Schwabe Johann Ludwig Schneller schuf ab 1860 das "Syrische Waisenhaus" in Jerusalem, das sich unter seiner und der Führung seiner Söhne zur bedeutendsten pädagogischen und sozialen Einrichtung im Vorderen Orient entwickelte.

Ein Sohn des Gründers der Schneller-Dynastie war Ludwig Schneller. Ab 1884 war er im Auftrag des Berliner Jerusalemvereins in Bethlehem als Pfarrer tätig. In dieser Zeit trug er auch zu den Vorbereitungen für den Bau der Weihnatskirche bei. 1890 ging er als Pfarrer an die Trinitatiskirche in Köln. Von 1890 bis 1948 war er Vorstandsvorsitzender des Trägervereins für das Syrische Waisenhaus. Sein Amtssitz war das noch heute so genannte "Palästina"- oder "Schneller"-Haus in Köln-Marienburg, das heute noch steht.

Auch in Köln gibt es eine "Weihnatskirche", St. Maria im Kapitol: Die Kölner Erzbischöfe pflegten an Weihnachten zunächst eine Messe in dieser Kirche zu lesen,

bevor sie zum Dom zogen. Vielleicht ist es kein Zufall, dass St. Maria im Kapitol Ähnlichkeiten mit der Weihnatskirche in Bethlehem aufweist: In beiden Kirchen ist der Chorraum von drei Konchen umkränzt. Die monumentale Drei-Konchen-Anlage in St. Maria im Kapitol war die erste ihrer Art im Abendland; ihr Grundriss entspricht insgesamt dem der Geburtskirche in Bethlehem. Auch andere romanische Kirchen in Köln haben eine Drei-Konchen-Anlage, so Groß St. Martin und St. Aposteln.



30.10.1898, Wilhelm II. besucht die Weihnatskirche in Bethlehem / Foto aus: Abdul Hamid's Palestine, Bilder aus der Privatsammlung des osmanischen Sultans Abdul Hamid II. (mit freundlicher Genehmigung von Jacob M. Landau und dem Verlag Carta, beide Jerusalem)

Weihnachten 2006 hatte ich ein beeindruckendes Erlebnis in Bethlehem: An Heiligabend besuchte ich den Gottesdienst in der Weihnatskirche. Die Kirche war brechend voll, und viele Menschen drängten sich noch vor den offenen Türen. Drei Pfarrer gestalteten die Liturgie in jeweils einer Sprache: Dr. Mitri Raheb, Pfarrer an der Weihnatskirche, auf Deutsch; Russell O. Siler, Pastor der englischsprachigen Lutheraner an der Erlöserkirche in Jerusalem, auf Englisch; Dr. Munib Younan, Bischof der arabisch-lutherischen Kirche, auf Arabisch. "Friede auf Erden" und Frieden speziell in Palästina seien nur auf der Basis von Gerechtigkeit für die Bevölkerung zu erreichen - so die zentrale Botschaft der Predigt von Munib Younan.

Dass es überhaupt eine eigenständige "Evangelisch-Lutherische Kirche in Jordanien und im Heiligen Land" gibt, ist ebenfalls der Wirkungsgeschichte des Jerusalemvereins und des Syrischen Waisenhauses zu verdanken. Überaus bewegend war es, als das Lied "Stille Nacht, heilige Nacht" gleichzeitig in den eben genannten drei Sprachen gesungen wurde.

Udo W. Hombach  
www.udo-w-hombach.de





# Aufnahmeantrag

Name:	Vorname:
PLZ, Ort:	Straße, Nr.:
Geburtsdatum:	Telefonnummer -Festnetz / Mobil-: (freiwillig)
E-Mail-Adresse:	
Eintrittsdatum:	Mitgliedsnummer: (wird durch KSG ausgefüllt)

- ( ) Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnung 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.**

Ort, Datum:

Unterschrift:

Der Beitrag beträgt **42,00 Euro/Quartal (14,00 Euro im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung der selbstorganisierten Kurse und Angebote und zur Nutzung aller Kurse und Veranstaltungen KG 1 – KG 5 gegen ermäßigte Gebühr. Der Beitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.

Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 Euro**.

**Einzugsermächtigung:**

IBAN: \_\_\_\_\_

Datum:

Unterschrift:

Hidrive-Vorstand-Organisation-Formulare-Aufnahmeantrag

**Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V. (KSG)**

Luxemburger Straße 136 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30

www.koelner-senioren.de \* info@koelner-senioren.de

# 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!"**

**(Die gelbe Postbox befindet sich am Regal neben dem Büro)**



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

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,  
da ja der Normalbetrieb erst im Juli d.J. gestartet ist, gibt es auch diesmal keine Leserbriefe.  
Jedoch gab es viele Komplimente seitens der Mitglieder für die tollen neuen Veranstaltungen und Kursangebote.  
Das Sommerfest war ein Highlight.  
In dieser Ausgabe gibt es viele Überraschungen, Berichte und Aktionen. Wir würden uns über Ihre Meinungen und Kommentare dazu freuen.

## Impressum

### KSG aktuell

Jahrgang 31

Ausgabe 04 / 2021

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](mailto:info@koelner-senioren.de)

### Redaktionsteam:

Marion Gierlich (M.G.),

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

E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

Korrektur gelesen hat unser Mitglied:

Frau Dr. Gerlinde van Thiel

### Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Bilker Allee 21-23, 40219 Düsseldorf

### Sitz des Vereins:

#### Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Telefax: 0221 42 10 23 32

E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

[www.koelner-senioren.de](http://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

1. Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

2. Stellv. Vors.: Angela Lübke

Schatzmeisterin: Alice Gneipelt

#### Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

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



Foto: Udo W. Hombach,  
evangelische Weihnachtskirche  
in Bethlehem, 24.12.2006, s.S. 28

**Wir wünschen allen Mitgliedern, Freunden und deren Familien ein friedliches Weihnachtsfest und ein gesundes, gutes Neues Jahr.**