



aktuell



April, Mai, Juni 2017

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

40 Jahre KSCG



Inhalt

Grußwort zum Jubiläum.
Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO gratuliert. **3**

40 Jahre KSG. Kleine Rückschau auf den Anfang. **4**

Grußwort der Vorsitzenden
Alice Gneipelt. **5**

Fotos aus 40 Jahren KSG **6**

Einladung zum 40-jährigen Jubiläum der KSG. **7**

Marianne Fischer von Anbeginn bis heute Mitglied in unserer Gemeinschaft. **8**

Küche mit Köpfchen Keime und Sprossen in der modernen Küche. **9**

Eine Buchempfehlung Was das Leben sich erlaubt - Hardy Krüger. **10**

Na denn Prost Ein neues Bier für das Rheinland. **11**

Kölner Brücken eine kleine Historie. **12**

Stadtgespräch unsere OB im Gespräch mit Bürgern. **14**

Fit für 100 der Erfolg eines Sportprogramms **15**



Bella Figura, auch bei Nacht - die neu gestaltete Ostseite des Doms

Gut gelungen Städtebauliche Umgestaltungen in unserer Stadt. **16**

Geld für alle Bedingungsloses Grundeinkommen. **18**

Frühlingserwachen Wie der Frühling auf uns wirkt. **20**

Einladung zur Jahreshauptversammlung. **21**

Die Bank an der Wolga Eine Erzählung. **22**

Einfach weiter Eine Geschichte aus dem Leben. **24**

Ab hier: Unser Angebote, Veranstaltungen und einige Kurse

Allgemeines. Hier finden Sie Hinweise und Termine zu allgemeinen Aktivitäten im Verein. **28**

Sport und fit. Einige unserer Sportkurse und die Termine. **31**

Mehrere Sprachkurse. Englisch, Spanisch, Italienisch. **35**

Bridge Kurse und Turniere. Die bei uns vergebenen Turnierpunkte gelten als zertifizierte Punkte für den DBV. **36**

Computer Unsere PC-Kurse für Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen. **36**

Veranstaltungen Uni-Center tanzt / Uni-Center singt / Sommerfrühstück **37**

Gedichte Lebensstufen in Variationen. **26**

Worte, Worte, Worte von der Herkunft der Wörter. **27**



Unsere Titelseite: Bilder aus 40 Jahren KSG / oben: die Faustballgruppe vor 10 Jahren

Impressum
Schmunzelseite **38**

Geburtstage. Wir gratulieren zum Geburtstag. **39**

Zuletzt. Hurra! Karten für die Elphi. **40**



Gesundes Kochen mit Sprossen und Keimen, lesen Sie hierzu unseren Bericht auf Seite 9.

Ein Info-Abend zu diesem Thema: Seite 31

Grußwort des BAGSO-Vorsitzenden Franz Müntefering zum 40. Geburtstag der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V. (KSG)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

*ein Jubiläum ist sicher ein Anlass zu feiern und das tun Sie ja auch.
Es ist darüber hinaus ein Grund, diese 40 Jahre rückblickend zu
betrachten und sich zu fragen: „Was haben wir geschafft, wohin wollen
wir noch?“*

*Als die KSG am 19. April 1977 auf Beschluss des Rates der Stadt Köln
gegründet wurde, geschah dies in dem Bewusstsein, dass die Erkennt-
nisse der Alternswissenschaft endlich auch in die Praxis der Seniorenar-
beit umgesetzt werden sollten. Viele Studien – insbesondere die von
Prof. Ursula Lehr, meiner Vorgängerin als Vorsitzende der Bundesar-
beitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), – hatten
belegt, dass der Prozess des Älterwerdens keineswegs nur „bergab“
führt und – das ist besonders wichtig – er ist durch uns auch zu
beeinflussen.*

*Ich persönlich mache es so, dass ich die drei „L“ in mein Leben
einbaue: Laufen, Lachen und Lernen.*

*Und wenn ich mir das Programm Ihres Vereins anschau, so finde ich
dort genau das, was Menschen brauchen, um gesund und aktiv älter zu
werden. Wir brauchen Bewegung, jeder auf seine Art, denn sie soll ja
nicht nur guttun, sondern auch Freude bereiten. Ihr Sportangebot ist so
breit angelegt, dass jede und jeder etwas Passendes für sich findet.*

*Dies gilt auch für die Freizeit- und Bildungsangebote. Lebenslanges
Lernen ist in unserer schnelllebigen Zeit geradezu ein Muss, denn wir
wollen ja „mittendrin“ bleiben in unserer Gesellschaft, wollen teilhaben.
Und auch das Lachen darf nicht zu kurz kommen, es tut Körper und
Seele gut und verbindet die Menschen.*

*Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen auch in den nächsten Jahren und
Jahrzehnten gelingt, älteren Menschen in einer oft anonymen Großstadt
ein Stück Zuhause zu geben, wo sie die vielen Angebote der KSG
genießen, sich aber auch selbst engagieren und ehrenamtlich tätig wer-
den können.*

*Für mich steht fest: Einsamkeit macht krank. Dagegen hilft nur
Gemeinschaft und insofern ist Ihr Name ja auch Programm.*

Alles Gute!

Ihr

Franz Müntefering



Franz Müntefering

40 Jahre KSG

*Die alte Wirkungsstätte in der
Anton-Antweiler-Straße*

Es begann mit einem Lacher. Am 24. Juni 1976 brachte der damals 34-jährige Stadtrat, Klaus Ulonska einen Antrag in den Rat ein, die Stadt solle die Gründung eines Sportvereins für betagte Bürger anstreben. Das klang schon damals lustig, und nachdem alle gelacht hatten, gab es erst einmal eine Sitzungspause.

Eigentlich wäre der Antrag schon fast vom Tisch gewesen, so berichtete der spätere Oberbürgermeister Norbert Burger, wenn er nicht mit dem Antragsteller in der Pause nebeneinander gestanden hätte.

Der junge Ulonska habe bei ihm so eindringlich für seine Idee geworben, dass er sich zu der Bemerkung genötigt sah, die sinngemäß lautete: Man könne auch ohne Sport alt werden. Er persönlich zum Beispiel treibe nie Sport. Es gäbe schließlich auch andere schöne Beschäftigungen.

Damit war eine neue Idee geboren. Ulonska erweiterte vor der Abstimmung seine Vereinsidee um die Begriffe „Freizeitgestaltung, Begegnung und Geselligkeit“, und schon wurde



*Die beiden Männer mit der Idee zu unserem Verein.
Klaus Ulonska (l.) und Dr.h.c. Norbert Burger.*

ernsthaft diskutiert. Letzlich erhielt der Antrag parteiübergreifend eine große Mehrheit, und die Stadtverwaltung erhielt den Auftrag, die Gründung eines solchen Vereins zu betreiben.

Nach knapp einen Jahr war es so weit. In einem Saal der Sporthochschule wurde am 19. April 1977 die Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V. gegründet. Das ist jetzt 40 Jahre her,

und die Idee der beiden Männer hat immer noch Bestand.

Der damals gegründete Verein, unsere KSG, bietet bis heute die drei Möglichkeiten für seine Mitglieder: Angebote zur sportlichen Betätigung, zur geistigen Betätigung und zum sozialen Miteinander.

Das haben die beiden gut gemacht.

Lothar Geisler

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der KSG,

als am 19. April 1977 die Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung gegründet wurde, hat von den 107 Anwesenden sicher niemand darüber nachgedacht, wie lange es diesen neuen Verein wohl geben würde. Schließlich handelte es sich um einen Verein für ältere Menschen ab 60 Jahre, dessen Ziel es sein sollte, „seinen Mitgliedern ein breites Angebot an altersgerechten Sportmöglichkeiten ... zukommen zu lassen“, wie es im Ratsprotokoll der Stadt Köln vom 24. Juni 1976 nachzulesen ist. Und weiter: „Nicht zuletzt führt die sportliche Betätigung älterer Menschen im Rahmen dieses Vereins auch zu neuen Möglichkeiten der Begegnung und der Geselligkeit. Damit wird auch der Vereinsamung der alten Mitbürger entgegen gewirkt.“

Heute, 40 Jahre später, hat sich an diesen Zielen wenig geändert. Die KSG, an deren Kursen und Veranstaltungen in vier Jahrzehnten mehrere Zehntausend Kölnerinnen und Kölner teilgenommen haben, bietet immer noch die Möglichkeit, im Alter fit zu bleiben und auf Gleichgesinnte zu treffen. Wer sich darüber hinaus engagieren will, ist herzlich willkommen, sei es zur Betreuung unserer Vereinsräume, zur Unterstützung bei der Büroarbeit, als ehrenamtliche/r Kursleiter/in oder im Vorstand. Wenn auch nicht mehr so groß wie zu unseren Hochzeiten Mitte der 90er Jahre, sind wir ein gut funktionierender Verein, der durch ein attraktives Angebot in jedem Quartal neue Mitglieder und Kursteilnehmer/innen gewinnen kann.

Und damit soll nach 40 Jahren auch nicht Schluss sein. Der Vorstand hat sich als Ziel gesetzt, die Angebotspalette zu erweitern und die Zahl der Mitglieder zu steigern. Wir wollen die Erfolgsgeschichte der KSG fortsetzen.

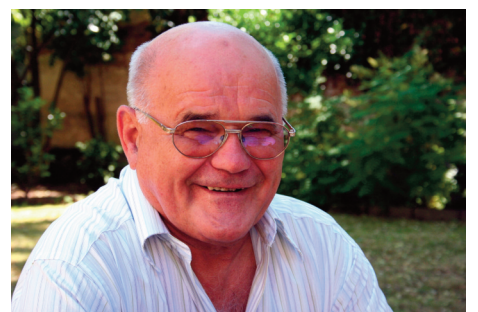
*Ich meine, wir können mit Stolz auf die letzten 40 Jahre zurückblicken. Die KSG hat mehrere Umzüge und viele Wechsel in den Vorstandpositionen überstanden und ist doch eine feste Bezugsgröße für ihre Mitglieder geblieben. Und ohne Sie, unsere Mitglieder, gäbe es den Verein nicht mehr. Daher möchte ich mich auch im Namen des Vorstands einmal ganz herzlich für Ihre Verbundenheit und Treue bedanken! Wir wollen unser **Jubiläum am 12. Mai 2017 mit Ihnen zusammen in unseren Räumen im Sülzer Treff 60+ im Uni-Center feiern**. Nach einem Empfang mit geladenen Gästen am Vormittag öffnen wir **nachmittags ab 14 Uhr** unsere Räume zum „**Tag der offenen Tür**“. Wir freuen uns sehr, wenn viele von Ihnen kommen, es wird ein Programm geben und auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Bringen Sie Ihre Familie oder Freundinnen und Freunde mit, um die KSG einem noch größeren Kreis bekannt zu machen.*

Die KSG ist unser Verein, wir alle zusammen machen sie lebens- und liebenswert.

Mit freundlichem Gruß
Ihre

Marie Grunzelt







Wir feiern Jubiläum

Im Sülzer Treff 60+

Einladung

an Mitglieder, Freunde ,
Nachbarn, Netzwerker
und Interessierte
am 12.5. 2017 ab 14:00 Uhr

- 14:00 h **Begrüßung**
Alice Gneipelt - Vorsitzende der KSG
- 14:30 h **Lesung und Krätzcher -**
Dieter Steudter
- 15:00 h **Kursleiter/ - innen berichten über beispielhafte
Aktivitäten und Bildungsangebote aus unserem
vielfältigen Programm**
Moderation: Kathrin Köhl
- 15:00 h **Alternativ in einem anderen Raum
eine Talkrunde zum Thema:**
Gemeinsam bewegt älter werden
Bewegung / Gesundheit / Fitness und
Bildungsangebote in Kooperation mit der
Paritätischen Akademie
- Bewegung/ Gesundheit/ Fitness
Dana Polacek
 - Neue Medien
Richard Priester
 - Kreativität
Ellen Spiegel
 - Entspannung
Sonja Schlameuß
- 16.00 h **Wilfrid Bode spielt zum Tanz auf**
- Sonstiges, zwischendurch und nebenbei:**
- eine Powerpointpräsentation 40 Jahre KSG,
Lothar Geisler
 - eine Bilderausstellung,
Maren Tiefelstorf
 - die Abnahme eines Alltagsfitnesstests
für die, die möchten.





Marianne Fischer

*war von Anbeginn
Mitglied der KSG und
ist es bis heute geblieben*

„Dass es in der Stadt einen neuen Sportverein für ältere Leute gab, habe ich nicht aus der Zeitung mitbekommen. Eine Freundin berichtete mir davon, und dann bin ich da mal hingegangen. Es hat mir gleich sehr gut gefallen. Ich war mit 54 Jahren damals zwar das Nesthäkchen, aber alle in der Gruppe waren sehr nett.“

So berichtet mir Frau Fischer, als wir vor wenigen Tagen gemeinsam bei ihr am Kaffeetisch sitzen und sie in der Geldbörse nach ihrem ersten Mitgliedsausweis sucht.

Dann liegt das kleine, schon etwas verschlissene Kärtchen vor mir. Tatsächlich, da steht es schwarz auf rot Eintritt: 01.05.1977

Da war unser Verein mal gerade 14 Tage alt. Heute, berichtet sie, gehe sie immer noch zum Schwimmen und zum Turnen. Ihre noch relativ gute Fitness, da ist sie sich sicher, verdankt sie nicht nur ihren Genen, sondern zu einem großen Teil auch dem damaligen Entschluss der KSG beizutreten.

Leider müsse sie in Sachen Beweglichkeit nun doch ein paar Abstriche machen, denn sie habe inzwischen ein künstliches Kniegelenk.

„Na ja“, erlaube ich mir die Bemerkung, „irgendwann muss man mit dem Altwerden ja einmal anfangen.“

Sie lacht. Damit wolle sie sich eigentlich noch etwas Zeit lassen. Im August feiert sie ihren 95. Geburtstag.

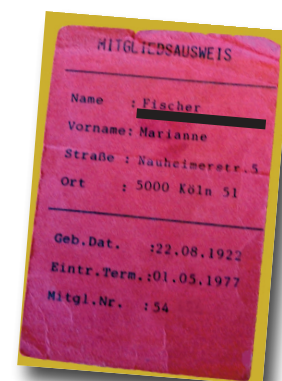
Ich frage nach alten Fotos aus dem Verein, aber da ist die Ausbeute leider sehr klein. Es gibt ein paar Gruppenfotos aus Turnhallen, doch vermag sie selbst nicht mehr zu sagen, wer darauf nun im Einzelnen abgebildet ist. Die meisten darauf waren älter als sie, und inzwischen wahrscheinlich verstorben.

Beim Betrachten der Fotos sagt sie nachdenklich, dass das aber auch das Schöne an unserem Verein sei. Auch wenn nun schon viele verstorben seien, bleibt man als Überlebender nicht einsam zurück. Das sei wie in einer Familie, zu der man gehört, da wachsen immer auch Jüngere nach.

Und damit sind wir bei ihrer eigenen Familie. Die Vorfahren reichen weit in die Stadtgeschichte zurück. Es waren Bäcker und Gastronomen. Gaststätten, wie „Jan van Werth“ oder „Bei der Tant“, die es heute noch gibt, gehörten mal Verwandten.

Ich werde nach meiner Herkunft gefragt, nachdem wir zeitweilig ins Kölsche verfallen. „Berlin“, gestehe ich kleinlaut, „aber wenigstens in Neukölln geboren“, füge ich entschuldigend hinzu.

Ihr erster Mitgliedsausweis



Ihr erster Mitgliedsausweis



Marianne Fischer in ihrer Wohnung

Als wir uns nach zwei Stunden verabschieden, hätte ich Material für ein halbes Buch aber das wäre eine andere Geschichte.

Wir wünschen ihr noch viele schöne Jahre.

Lothar Geisler

Küche mit Köpfchen

ein Stimmungsbild über eine Esskultur mit Zukunft



Es ist mir schon ein besonderes Vergnügen für die Jubiläumsausgabe unseres Seniorenvereins über die 'ewige Jugend' zu schreiben. Ja, um die geht es hier. Um unsere Zellen. Sie regenerieren sich minütlich zu tausenden, und das täglich, jahrelang. Das nennt sich Regeneration - Erneuerung. Dabei entsteht für jede abgestorbene Zelle meistens eine neue.

Der Gedanke an 'ewige Jugend' ist also gar nicht so abwegig. Oder doch nicht? Ganz so ewig ist sie ja nicht. Denn ab der Lebensmitte laufen diese regenerierenden Vorgänge zunehmend langsamer, störanfälliger und auch unvollkommener ab. Da macht es Sinn, sich ein paar gute Helfer zu holen. Keime & Sprossen, das sind echte 'Lebensmittel' mit garantiert nur positiven 'Nebenwirkungen'.

Vitalität auf den Teller

Keimende Saaten sind die Wiederkehr des Lebens und der Aufbruch in ein neues. Verspeist sind sie eine Frischzellenkur vom Feinsten, ein JA zum Leben. Da überträgt sich pure Lebenslust, so meine ich zumindest. Was da so quietschfidel im Glase nur mit Wasser keimt, lässt sich köstlich zubereiten, ist sehr bekömmlich schmeckt zudem gut.

Ernährung ist 'Schicksalsstoff', denn man kann gute

Laune, Konzentration und Entspannung essen. Ob das gelungen ist, merken wir daran, dass wir uns körperlich wohl fühlen. Wenn das Mahl bekömmlich war, fühlt man sich leicht. Nach dem Verdauungstief ist die Stimmung freundlich, friedlich. Der Kopf ist wieder fit und belastbar.

Intelligenz zum Essen

Ich möchte behaupten, dass sich einige Gemütsfal-

ten mit gehaltvoller und vitaler Ernährung ausbügeln lassen. Manchmal

sogar sehr schnell. Denn schon am nächsten Tag hat der Stoffwechsel die aufgenommene Nahrung in zellgerechte Häppchen zerlegt.

Die tummeln sich dann auch im Gehirn, wofür ein extra Mix gebraut wird. Eine wichtige Zutat sind die acht essentiellen Aminosäuren. Der fertige Mix heißt dann Botenstoffe [Transmitter]. Sie sorgen dafür, dass unsere Nerven schnell leiten und das Gehirn optimal funktioniert.

Ist der Mix gut gelungen, herzlichen Glückwunsch! Wenn nicht? Dann habe ich eine Einladung zu einem Experiment: das folgende Rezept im Abstand von je zwei Tagen dreimal hintereinander zuzubereiten und die Wirkung zu beobachten.



Keimende Kichererbsen

Keimende Saaten sind Aufbruch
in ein neues Leben.

Das geniale Süsspchen aus Sonnenblumenkeimen

Zutaten für 2 Personen: 6 Esslöffel Sonnenblumenkerne in einem Glas [ca. 1/2 Liter] 10 Stunden in reichlich Wasser weichen lassen, danach in einem Sieb klar spülen und abtropfen, ohne Wasser im Glas 2 Tage keimen lassen. Täglich einmal klar spülen, abtropfen, keimen, bis der Keim so lang ist wie der Kern. Fertige Keime mit Flüssigkeit nach Wahl sahnig pürieren [Gemüsebrühe, Milch, Cocos-, Soja-, Reis-, Hafermilch, Sahne, Joghurt, Säfte u. a.] Die Basis für alle Süsspchen.

Herzhafte Varianten: Eine Hand voll Gemüse dazu, nach Laune: enthäutete Tomaten / gedünsteten Spinat / Brokkoli / Blumenkohl / Sellerie u. a. mild würzen mit Meersalz, frischen Kräutern, Knoblauchzehe pürieren bis das Süsspchen sahnig ist, evtl. noch etwas Flüssigkeit dazugeben.

Herzhafte Variante mundwarm: Vorsichtig unter ständigem leichtem Rühren bei mittlerer Hitze oder im Wasserbad erwärmen. In vorgewärmtem Geschirr servieren. [unter 40° bleiben, siehe letzter Absatz]

Fruchtige Varianten mit Sahne: Joghurt oder Saft sahnig pürieren, frisches Obst dazu, mit Honig süßen, nochmal pürieren. Fertig ist der Nachtisch.

Wohl bekomm's!

Harald S. Prütz

Eine Buchempfehlung von Jutta Piepenbring



Hardy Krüger, Weltstar aus Deutschland, blickt mit 88 Jahren auf ein bewegtes Jahrhundert als Zeitzeuge zurück. Durch seinen Erzählstil wird deutsche Geschichte lebendig und anschaulich.

In Berlin zur Nazizeit aufgewachsen, sollte er als kleiner „Pimpf“ in Hitlers Kaderschmiede Sonthofen im Allgäu zu einem unerschrockenen, herrischen und grausamen Jugendlichen erzogen werden. Dass er sich anders orientierte und wer ihm die Augen über den Nationalsozialismus öffnete, erzählt er sehr eindringlich.

Kurz vor Kriegsende wird der sechzehnjährige Krüger als Kanonenfutter an die Front geschickt. Wegen Befehlsverweigerung wird er zum Tode verurteilt und entgeht nur knapp der Execution.

Krüger erzählt von seiner Gefangenschaft, seiner Flucht quer durch Deutschland und wie er zurück ins Leben findet. Schon beim Lesen der ersten Sätze hat man seine markante Stimme im Ohr. Die kennt man nicht nur aus seinen zahllosen Filmen, sondern auch durch die erfolgreiche Fernsehserie „Weltenbummler“.

In diesem Buch beschreibt Krüger, wer ihn damals prägte, was ihn heute antreibt, und warum er sich um die Jugend von heute sorgt.

Wo andere sich längst aufs Altenteil zurückgezogen haben, zieht Hardy Krüger heute durch die Schulen Deutschlands, um gegen Rechtsextremismus und Fremdenfeindlichkeit zu kämpfen. Unbedingt lesen!

Hardy Krüger, Was das Leben sich erlaubt.
Mein Deutschland und ich
Hoffmann und Campe 19,90 Euro
ISBN 978-3-455-50397-5

EIN GEDICHT ...

Die Träne

*Das Glück kommt wie ein Saatkorn daher.
Tief im Inneren berührt mich seine Botschaft.
Ich baue einen Garten darum, tanze und singe,
Doch nichts regt sich, kein Regen lässt es sprießen.
Erst als meine Tränen es netzten, begann es zu keimen.
Meine Trauer wurde zum Gärtner.*

Harald S. Prütz

Na denn, Prost!

Im Juni kommt ein neues, rheinisches Bier auf den Markt

Seit Karneval ist es raus. Fast ein Jahr lang hat ein Arbeitskreis, zusammengestellt aus den Stadtverwaltungen Köln und Düsseldorf, in Abständen immer wieder getagt, und nun ein Ergebnis vorgelegt. Es ging dabei um die gegenseitigen Kabbeleien zwischen den beiden Städten, die eigentlich als Scherze unter Freunden gemeint sein sollten, in den letzten Jahren jedoch von vielen Leuten als ein ernsthaftes Absetzen von den jeweils anderen verstanden wurde. Dem sollte ein Ende gemacht werden. Lange wurde über die Frage nachgedacht: Gibt es besondere Dinge oder Symbole, in denen sich die jeweilige Andersartigkeit der beiden Städte manifestiert.

Sachverständige sehen hohes Potenzial für das neue Bier

Beim Fußball sah man kein Problem, beim Karneval auch nicht, auch die jeweiligen Dialekte weisen viele Ähnlichkeiten auf, und so kam man sehr bald darauf, dass es im Bier wohl den krassesten Unterschied gibt. Man könne die Biere ja zusammen schütten, hatte einer der Mitarbeiter scherzhaft in die Runde geworfen, vielleicht gäbe es dann ja Ruhe.

Zu seiner großen Überraschung wurde sein Vorschlag aber ganz ernst genommen. Zusammenschütten wollte natürlich niemand, aber warum sollte es nicht möglich sein, ein Bier zu brauen, dass sowohl Alt wie auch Kölsch in gewisser Weise repräsentiert.

Anfang diesen Jahres trafen sich in Brauweiler die Oberbürgermeisterin von Köln, Henriette Reker mit dem Oberbürgermeister von Düsseldorf, Thomas Geisel zu einem vertraulichen Gespräch, das nun doch bekannt

wurde. „Wir haben beschlossen“, so ist es in dem gemeinsamen Papier zu lesen, „erstmal in der Geschichte unserer beiden Städte ein gemeinsames, besonderes Bier zu brauen.“ Keine der großen Brauereien in Köln und auch in Düsseldorf sollte dabei bevorzugt werden.

So nahm man also Kontakt auf zu der kleinen Brauerei, Pilters & Gödde in Brauweiler, die sich auch bereit erklärte, den neuen Gerstensaft zu kreieren, in der Rezeptur orientiert am traditionellen Kölsch und Düssel Alt. Aber eben doch anders. Herausgekommen ist nun ein sehr süffiges Getränk, das bestimmt seinen Weg machen wird.

Die beauftragte Werbefirma schlug vor, das Bier unter zwei Bezeichnungen herauszubringen. In Köln sollte es „KöDü“ und in Düsseldorf „DüKö“ heißen, doch diese erste Idee wurde wieder verworfen. Da gibt es dann schon wieder etwas Trennendes, war das Argument. Man befürchtete auch, man könnte mit der Bezeichnung, der Rheinschiffahrtsgesellschaft „Köln Düsseldorf“ deren Kürzel KD lautet, etwas zu nahe zu kommen. Bleiben sollte auf jeden Fall der gemeinsame Slogan: „Mein Dein Bier“.

Man einigte sich letztlich auf den Namen „Kaltsch“, unter dem das neue Getränk ab Juni auf den Markt kommen soll.

Zwei Künstler aus beiden Städten wurden beauftragt, ein besonderes Bierglas zu entwerfen. Etwas vom Kölsch-Glas und etwas vom Alt-Glas sollte dabei sichtbar werden. Unserer Redaktion ist es gelungen, ein erstes Foto zu bekommen.

Geplant war auch zur Einführung des neuen Bieres eine gemeinsame Großveranstaltung beider Städte mit einer Reihe prominenter Künstler ab-

zuhalten. Leider fand man jedoch keinen geeigneten Veranstaltungsraum. Die Planungszeit bis zum Juni war für die großen Säle einfach zu kurz. Aus dem Umkreis unserer Oberbürgermeisterin Frau Reker sickerte nun allerdings durch, dass es jetzt wohl zwei Volksfeste auf offenen Plätzen, gleichzeitig in beiden Städten geben soll.

Einzelheiten dazu werden Sie sicher aus anderen Medien erfahren, denn unser nächstes Heft erscheint erst wieder zum 1. Juli. Bleibt nur, wie im Titel zu sagen: Na denn, Prost!

Axel Rothe / Lothar Geisler



Kaltsch, ein neues rheinisches Bier



Kölner Brücken

Ü

ber sieben Brücken musst du gehen, heißt es in einem Schlager.

Wir, die wir heute in Köln leben, haben heute diese sieben Möglichkeiten, um auf die andere Seite des Rheins zu kommen, aber das war nicht immer so.

Zunächst also ein kurzer Ausflug in ganz alte Zeiten. Die Römer waren wohl die ersten, die eine Brücke über den Fluss bauten. Am Deutzer Ufer hatten Sie eine Mi-

Die erste Rheinbrücke bauten die Römer im Jahr 300 n.Ch.

litärbasis errichtet, und Kaiser Konstantin ließ um 310 n. Ch. eine erste steinerne Brücke bauen. Ungefähr dort, wo heute die Deutzer Brücke steht.

Ein paar Jahrhunderte hat sie gehalten, aber um das Jahr 900 n.Ch. standen dann doch nur noch die Pfeiler im Wasser. Ein paar der alten Steine sollen in der Kirche St. Pantaleon verbaut worden sein.

Danach war 900 Jahre lang die Überquerung des Rheins wieder eine Sache

der Fährleute. Ab dem Jahr 1000, an Seilen hängend, sogar eine stationäre Fähr.

Erst 1822 wurde an der gleichen Stelle eine Schiffsbrücke eingeweiht. Damit gab man sich fast 100 Jahre zufrieden, doch dann kamen sich die Rheinschiffer und die Fuhrleute zu sehr in die Quere. Bis zu dreißig mal am Tag musste die Brücke für Schiffe geöffnet werden. Stau gab es also schon damals.

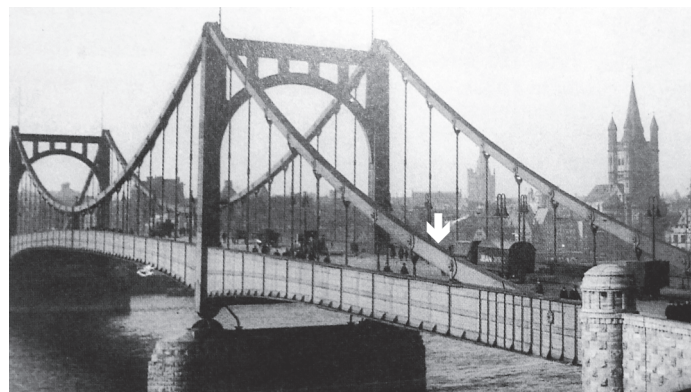
Die erste feste Rheinbrücke in neuerer Zeit war eine Eisenbahnbrücke, die offiziell den Namen Dombrücke trug, wegen ihrer Kastenform von den Kölnern jedoch liebevoll „Musfall“ genannt. Sie war bereits im Oktober 1859 fertiggestellt, und bildete den Anschluss an den neuen Hauptbahnhof.

Bis 1909 blieb sie in Betrieb. Danach wurde sie abgebaut, weil daneben die neue Hohenzollernbrücke als Ersatz gebaut, bereits teilweise fertig war.

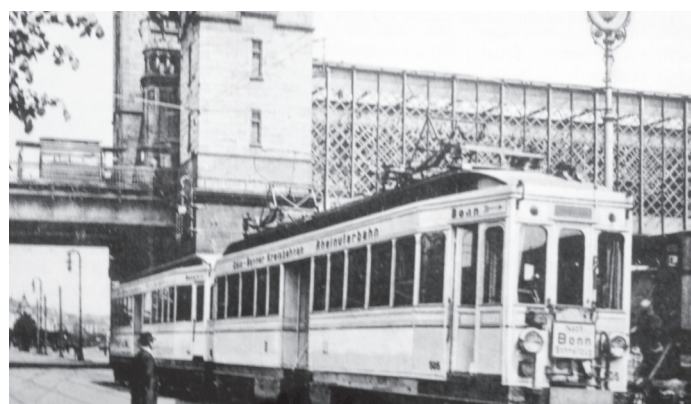
1909 war auch die Südbrücke als Eisenbahn- und Fußgängerbrücke fertig geworden und 1911 dann die Hohenzollernbrücke end-



Mülheimer Schiffsbrücke um 1822



Erste Deutzer Brücke (Hindenburgbrücke) 1915 bis 1945



Dombrücke, erste Eisenbahnbrücke, „Musfall“ genannt, 1859 bis 1909

gültig mit drei Bogen nebeneinander ebenfalls fertig. Die Nordseite für die Bahn und die Südseite für andere Fahrzeuge und Fußgänger.

Die Deutzer Brücke (Hindenburgbrücke) wurde zwischen 1913 und 1915 gebaut, doch bereits 1927 kam als weiterer Übergang die Mülheimer Brücke hinzu.

Sieben Jahre zuvor, im Jahre 1920 hatte die Stadt den jahrhunderte alten Brückenzoll aufgehoben.

Für die neue Autobahn der braunen Herrscher musste ebenfalls eine Brücke her. Es war bereits wieder Krieg, als die Rodenkirchener Brücke (1941) fertiggestellt wurde.

Ein paar Jahre gab es jetzt fünf Brücken über den Fluss, doch der zweite große Krieg brachte allen den Gar aus. 1945 lagen die fünf Brücken im Wasser.

Wie nach dem ersten Weltkrieg übernahmen die Engländer wieder das Kommando in Köln. Man wollte natürlich auch auf die andere Rheinseite und so entstand unter Einsatz von 500 britischen Pionieren und fast 900 deutschen Arbeitern aus vorgefertigten Teilen eine neue, feste Brücke, Pattonbrücke genannt. Sie wurde im Juni 1946 eröffnet.

Auch die Amerikaner hatten in der Nähe der zerstörten Deutzer Brücke einen Übergang geschaffen. Auf Pontons, zum Teil gestützt mit Pfählen, wurde sie Amibücke genannt. Sie hat aber nicht lange gehalten. 1946 wurde sie bereits wieder abgebaut.

Danach legten sich die Kölner ins Zeug. Als Erstes wurden die Hohenzollern-

brücke und die Südbrücke wieder für den Bahnverkehr notdürftig hergerichtet.

Im Jahr 1954 waren alle alten Brücken wieder hergestellt, und bis zum Jahr 1966 kamen zwei weitere Brücken hinzu. 1959 die Severinsbrücke und als letzte die Zooüberbrücke.

Dass die Kölner Brücken hellgrün gestrichen sind, geht, so wird berichtet, auf Konrad Adenauer zurück. Der hatte sich vom Grünspan der Reiterstandbilder an der Hohenzollernbrücke anregen lassen und sich für diesen Farbton stark gemacht.

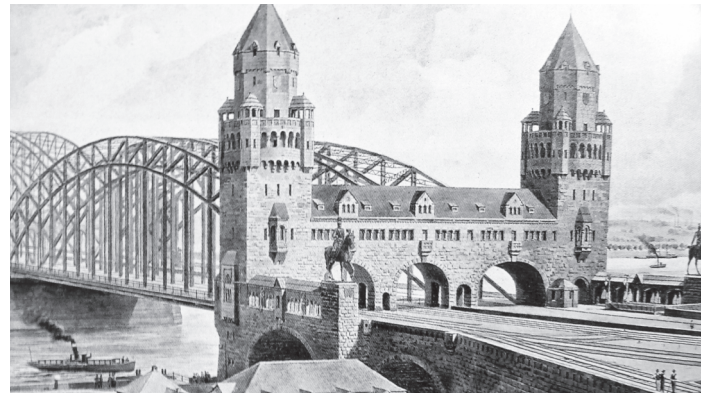
Die Brücken bleiben, wie unser Dom, permanente Baustellen. Eine weltweite Besonderheit ist immer noch unsere Deutzer Brücke. Das sind eigentlich zwei Brücken. Die Brücke musste in den siebziger Jahren verbreitert werden.

Die erste Brücke war aus Stahl, die zweite äußerlich gleiche Brücke ist eine Konstruktion aus Beton. Gebaut wurde sie als ganz eigene Brücke und dann an die ältere Schwester herangeschoben.

Auch die im Krieg zerstörte Brücke war bereits eine Besonderheit. Eine Hängebrücke, die aber nicht von Seilen sondern von Stahlplatten getragen wurde, die wie eine Kette zusammengeschraubt waren. Auf dem Foto links gut zu erkennen (Pfeil).

Eine letzte dieser grünen Platten ist auf der linken Kölner Seite der Brückenauffahrt als Denkmal zu sehen.

Claren / Geisler



Die Hohenzollernbrücke 1911



Köln in Trümmern, die Brücken zerstört im Wasser 1945

Bis ins Jahr 1920 wurde für die Benutzung der Rheinbrücken ein Brückenzoll erhoben.



Die Pattonbrücke an der Bastei 1946 bis 1951



Deutzer Brücke, links Beton rechts Stahl, vor dem Zusammenschieben



Stadtgespräch

Großes Interesse bei Stadtgespräch in Nippes. OB Henriette Reker hautnah zum Anfassen

Donnerstagabend 19:00 Uhr: Der Sitzungssaal im Bezirksrathaus Nippes platzt aus allen Nähten. OB Henriette Reker hat zum 7. Stadtgespräch eingeladen und über 300 Bürgerinnen und Bürger sind ihrem Aufruf gefolgt. Sie will hier im persönlichen Gespräch herausfinden, was eine gute Bürgerbeteiligung ausmacht. Nach der üblichen Einführung durch die Moderatoren, zögert OB Reker nicht lange und greift zum Mikrofon. Ihre Stimme hat zwar etwas gelitten, aber sie kann die Zuhörerschaft schnell für sich gewinnen.

Es wird deutlich, wie wichtig es ihr ist, die Anliegen der Bürgerinnen und Bürger ernst zu nehmen.

Nun folgt die sogenannte „Open -Space- Arbeitsphase“, bei der alle Anwesenden aufgefordert sind, auf Anschlagtafeln ihre Anregungen zu notieren: Wie stelle ich mir gute Bürgerbe-



Viele Ideen wurden zu Papier gebracht



Großes Interesse, der Saal war gut gefüllt

teilung vor? Oder welche Möglichkeiten bietet Bürgerbeteiligung, welche Grenzen sehe ich?

Schnell entstand ein reger Austausch unter den Anwesenden und viele Vorschläge, Anregungen und Kritikpunkte wurden an die Wände geschrieben. Zeitgleich konnte man sich an verschiedenen Ständen über das Bürgerbüro, den Leitlinienprozess Bürgerbeteiligung und vieles mehr informieren. Dabei wurde ein Stand besonders umlagert. Es war der Ausschuss Anregungen und Beschwerden.

In dieser Zeit der Arbeitsphase hörte sich Henriette Reker auf ihrem Platz die Sorgen und Nöte der Bürgerinnen und Bürger an. Gegen 21:00 Uhr gab OB Reker eine Zusammenfassung der Anregungen. Sie hatte es durch die vielen persönlichen Gespräche nicht geschafft, sich die An-

fit für 100

Ein Programm entwickelt von:



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

schlagtafeln anzusehen. Jetzt stellte sie sich auch den Fragen der Anwesenden. Ob es um den 30 Jahren alten Plan, den Niehler Gürtel auszubauen, um Klagen über die Probleme beim Bauamt, oder die unhaltbaren Zustände in und um manche Flüchtlingsunterkünfte, OB Reker hörte allen aufmerksam zu. In einigen Fällen versprach sie schnelle Abhilfe, bei anderen Fragen musste sie erklären, dass sie nicht per Dekret die Stadt Köln führen kann. Schließlich muss der Rat der Stadt Köln auch den Leitlinien der Bürgerbeteiligung zustimmen, und da hat sie auch wie alle anderen Ratsmitglieder nur 1 Stimme.

21:30 Uhr war die Veranstaltung beendet. Postkarten lagen aus, auf denen die Veranstaltung bewertet werden sollte. Die Karten konnten auch mitgenommen werden und konkrete Anliegen darauf formuliert werden, die bei der Veranstaltung nicht angesprochen worden waren. OB Reker versprach schnelle und unbürokratische Antworten auf die Fragen und Vorschläge. Meine Postkarte enthielt die Bitte um ein Interview mir ihr. Wir können gespannt sein, ob es stattfindet, dann wird es in der KSG Aktuell sofort veröffentlicht.

Jutta Piepenbring

Der 1. Teil im letzten Heft endete mit dem Leitgedanken: Alle körperlichen Fähigkeiten, die nicht mehr ausgeübt werden, verkümmern - insbesondere im Alter. Deshalb ist Bewegung im Alter eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbstständig, fit und gesund leben zu können.

Am Anfang war Gehirnschmalz.

Das Konzept für dieses Bewegungstraining ist das Ergebnis eines wissenschaftlichen Forschungsprojektes am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln. Der Kurs ging 2005 an den Start.

Dazu die Sinnstifter:

In der Einleitung "fit für 100"-Curriculum steht: „fit für 100“ ist ein Aktivprogramm zur Förderung und Erhaltung der Handlungskompetenz älterer Menschen und konzentriert sich auf die Förderung der Kraft, gekoppelt mit der Förderung der Koordination, darin liegt ein wichtiger

Dieses Programm erhielt den Gesundheitspreis

Beitrag auch zur Sturzprophylaxe, sowie der Wahrnehmungs- und Erinnerungsfähigkeit.

Die Initiative wurde finanziell vom *Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales* auf den Weg gebracht. Die Deutsche Sporthochschule Köln führt das Projekt am „Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie“ unter wissenschaftlicher Leitung von Prof. Dr. Heinz Mechling aus.

Effizienz in Aktion

"fit für 100" ist offensichtlich ein Renner. Aktuell wird das Training an über 50 Standorten in und über die Grenzen Nordrhein-Westfalens hinweg angeboten. Die Stadt Köln hat eine Broschüre herausgebracht, danach wird das Training X-mal in verschiedenen Einrichtungen angeboten. Und weil es sich so bewährt, wird es auch von den dort erwähnten Krankenkassen gefördert. Was man so alles bewe-

gen könnte, fällt erst auf, wenn es nicht mehr geht. Klingt gut, stimmt aber nur für den unerwarteten Verlust körperlicher Beweglichkeit. Kommt der aber schleichend daher, schleicht der Körper mit und gewöhnt sich langsam an die vermeintlichen Grenzen.

Was passiert?

Das Potential an Beweglichkeit schrumpft. Die Folge: Die Motivation sich zu bewegen sinkt. Die Folge: Belastende oder unbequeme Bewegungen werden gemieden. Die Folge: Muskeln werden weniger bewegt. Die Folge: Der Aktionsradius wird kleiner. Die Folge: Die Welt schrumpft ebenfalls, nicht nur global sondern auch mental.



Im "fit für 100"-Curriculum, Seite 20 steht dazu: "Im höheren Alter lässt die Muskelkraft erheblich nach und wirkt leistungsbegrenzend. Hier ist nicht eine physikalisch messbare Kraft gemeint, sondern die Fähigkeit zur Leistungssteigerung durch Kraftgewinn". Ich deute das so: Durch den willentlichen Akt sich zu bewegen, werden Muskeln wieder bewegt und zur Leistung getrieben, bauen entsprechenden Kraftgewinn auf und signalisieren dem Großhirn: Das Belebende bewegt! Die Welt wächst wieder.

Harald S Prütz

Gut gelungen

Städtische Umgestaltungen auf beiden Seiten des Rheins, die abgeschlossen sind



Einerseits und andererseits des Rheins



EINERSEITS ... Wer über die stets stark frequentierte, mit Liebes- Schlössern behangene Hohenzollernbrücke auf die Deutzer Seite gelangt, sieht von oben eine absolute städtebauliche Novität, die unten zu begehen zum Erlebnis wird.

Mit dem einladenden Rheinboulevard und Panoramaweg entlang des Rheinufer, beginnend vor dem Hyatt-Hotel und endend an der Deutzer Brücke.

Eine der Besonderheiten sind auf 400 Meter die übereinanderliegenden, langgezogenen Treppen. Zum Begehen im Auf- oder Abstieg, zum dort Verweilen, zum Kommunizieren, zum Schauen auf die gegenüberliegende andere Seite mit DOM und Umgebung. Die Boulevard-Treppen wurden in der schönen Gesamtgestaltung mit Bänken ergänzt. Den Boulevard schmücken 60 junge Baumanpflanzungen mit Japanischen Schnurbäumen, Kastanien und Robinien. Bei den stützenden, kontrastierenden schwarzen Wänden bleibt zu hoffen, dass sie so rein bleiben wie jetzt.

Nach gut vierjähriger Bauzeit ist hier für unsere Stadt ein einmaliges Schmuckstück entstanden. Die Bauverzögerung und die Kostensteigerung auf 26 Mio. resultierte auf ungeahnte archäologische Funde beim



Ausgraben, die mit Einzelstücken rund um die Kirche St. Urban 1700 Jahre Zeitgeschichte dieser Rheinseite von Deutz erfassen.

ANDERERSEITS... wir gehen zurück über die Hohenzollernbrücke, passieren linker Hand den Eingang zum Museum Ludwig und sehen dort den oberen Teil der völlig neu gestalteten DOM-Ostseite.

Hier ein kleiner Rückblick: Zunächst der Grund für die völlige Neugestaltung. 1968 begannen die Bauarbeiten für die damalige Domplatte nach den Plänen des Kölner Architekten Fritz Schaller. Es war ein verschachteltes Brücken- und Treppensystem, das den Bahnhof und Dom enger verknüpfte, und zu einer Zeit, mit nur geringem Autoverkehr zu den Straßen: Trankgasse und Am Domhof. Damals

gab es auch noch kein Museum Ludwig, kein Römisch-Germanisches Museum und keine Philharmonie.

Das alles führte schlussendlich zu den späteren Engpässen dieser unteren Durchfahrt, mit starkem Autoverkehr, mit dem ziemlich dunklen, sehr engen Weg zum Kurt-Hackenbergplatz, oftmals dreckig stinkend. Wahrlich ein zunehmender Schandfleck dieser Dom-Ostseite.

Nach Jahren der Überlegungen war es 2009 soweit, was wir heute gelungen neu erleben: Die Neugestaltung der Domumgebung. Das städtebauliche Gesamtkonzept von der Architekten GmbH Allmann, Sattler, Wappner ist das Ergebnis eines von der Stadt Köln ausgelobten Workshopverfahrens. Ziel war die Entwicklung eines konsens-

fähigen Gesamtkonzeptes für die UNESCO Weltkulturerbestätte Kölner Dom. Mit dabei waren u.a. die Architekten der Philharmonie Godfrid Haberer und Peter Busmann, sowie Christian Schaller und Kaspar Kraemer.

Die Bauarbeiten begannen 2013, und wurden ohne Unterbrechung Ende 2016 beendet.

Sehenswerte Besonderheiten: Für alle Begrenzungswände, wählten die Architekten ganz besondere, exklusiv wirkende Steinplatten "Nagelfluh" aus dem unteren Allgäu.

Elegant wirkt auch die leicht geschwungene Verbindungstreppe von oben nach unten, mit dem inneren Handlauf in Messing. Gegenüber eine weitere, jedoch einfache Treppe, senkrecht verlaufend. Ein überragend großer Gewinn ist die untere Durch-

fahrt, mit einem breiten Fußweg auf beiden Seiten, alles

Der Dom ist wieder rundherum schön

hell beleuchtet.

Die Architekten hatten zudem die gute Idee, in der unteren Außenseite drei große Schaufenster einzubauen, jeweils mit Blick auf historische Funde und Ausgrabungen. Davor steht, frei zur Fahrbahn, der einzigartige Dionysos-Brunnen.

Mit dieser allseits sehr gelungenen Neugestaltung kann sich Köln zurecht rühmen. Die Gesamtkosten betragen gute 32 Mio. Euro, von denen das Land 2/3 übernahm.

Nach dieser Fertigstellung folgt ab dem zweiten Quartal dieses Jahres die überfällige Neugestaltung des bisher noch als mißlungen geltenden Kurt-Hackenberg-Platzes. Wir lassen uns überraschen.

Axel Rothe

Geld für alle - ohne Gegenleistung - wie soll das funktionieren?

Bedingungsloses Grundeinkommen statt Altersarmut

Ein Schlagwort, das aus dem Anfang des letzten Jahrhunderts stammt, das uns in jüngerer Zeit aber immer wieder einmal begegnet. Ein Gehalt vom Staat, egal wie alt man ist, egal wie viel Geld man bereits besitzt, egal, ob man arbeitet oder nicht. Das hört sich doch gut an, ein bisschen wie Schlaraffenland. Da immer wieder davon die Rede ist, scheint es nicht völlig unmöglich zu sein.

Die große Frage ist natürlich: Woher soll das Geld kommen, das dann an alle verteilt wird? Lesen Sie nachfolgend, was wir zu diesem Thema zusammentragen konnten. Hier zu Beginn nur ein kleiner Denkanstoß: In den Industrieländern wird heute - gemessen an einer Zeit vor 170 Jahren - 50 % aller Arbeit von Maschinen geleistet.

Nimmt man den jüngsten Armutsbericht des Paritätischen Gesamtverbandes zur Hand kommt man zu der Erkenntnis, dass 12,9 Millionen Menschen 2015 unter der statistischen Armutsgrenze lebten. Der Anteil der armen Bevölkerungsgruppe lag bei 15,7 % und bei einem Anstieg von 0,3 Prozentpunkten im Vergleich zum Jahr davor.

Das ist die höchste Quote seit der Wiedervereinigung. Diese Daten basieren auf den Mikrozensus-Daten des Statistischen Bundesamtes, die der Paritätische Gesamtverband seit 2005 seinen jährlichen Armutsberichten zugrunde legt. Zugleich stieg der Anteil in der Bevölkerung, die weniger als 60% des sogenannten Median-Einkommens zur Verfügung haben.



Noch Handarbeit

Dies obgleich die Arbeitslosigkeit abnimmt und die wirtschaftliche Entwicklung gut ist. Dies zeigt, dass volkswirtschaftliches Wachstum nicht zu einer sinkenden Armutsrate führt.

Besonders negativ entwickelte sich das unter anderem in Nordrhein-Westfalen. Dort stieg die Armutsrate im Vergleich von 14,4 % auf 17,5 %, in der Region Köln von 13,8 % auf 16,2 Prozent (alle Angaben: Kölner Stadt-Anzeiger vom 03. März 2017). Immer wieder wird angesichts der Daten die Armutsdefinition problematisiert, aber sie zeigt auch Entwicklungen auf, die einen großen Handlungsbedarf der Politik nahelegen.

Wendet man sich dem speziellen Thema der Altersarmut zu, so ist auch hier festzustellen, dass es große methodische Probleme gibt, künftige Entwicklungen zu prognostizieren, entsprechend ist die Vorhersage künftiger Altersar-

mut politisch und wissenschaftlich umstritten. Allerdings gehen Autoren von einem relevanten Anstieg der Altersarmut in den kommenden Jahren und Jahrzehnten aus.

Als Indikator wird unter anderem die Inanspruchnahme der sog. Grundsicherung im Alter herangezogen, die seit 2003 die Sozialhilfe im Alter abgelöst hat. Hier stiegen die Zahlen von 257.734 im Jahre 2003 auf 464.836 im Jahr 2012, bei einer Quote der Inanspruchnahme der Grundsicherung von nur 50 bis 68 Prozent.

Auch die Bundesregierung geht in ihrer Stellungnahme zum Siebten Altenbericht auf die unterschiedlichen Problematiken „einer eigenständigen Alterssicherung oberhalb des Niveaus der Armutsgrenze oder der Grundsicherung“ – insbesondere bei Frauen – ein und verweist auf vielfältige Maßnahmen, die in den Bereichen der Sozial- und Rentenversicherung und der Kranken- und Pflegeversicherung getroffen wurden.

Unbestritten ist, dass Entwicklungen bei Niedriglohnverhältnissen und Minijobs Auswirkungen auf die Einkommensverhältnisse im Alter haben werden.

Hinzu kommen Mehrfach- und Langzeitarbeitslosigkeit, prekäre und befristete Beschäftigungsverhältnisse, Teilzeitbeschäftigungen, die sich auf die Einkommen im Alter auswirken werden. In den nächsten Jahren werden die Jahrgänge 1956 – 1965 (Babyboomer) das Seniorenalter erreichen.

In der Frage der sozialen Absicherung werden nicht erst seit Einführung der Hartz-IV Reformen alternative Modelle diskutiert.

Es geht um die Einführung unterschiedlicher Modelle des

Bedingungslosen Grundeinkommens. Ideen dazu reichen sehr viel weiter zurück, aber aktuell beschäftigen sich zunehmend Wissenschaftler, Parteien und Organisationen wieder mit diesem Thema.

In einer Reihe von Ländern ist die Absicherung eines Grundeinkommens eingeführt worden, Feldversuche wurden durchgeführt und mit unterschiedlichen Ergebnissen beendet oder auch wieder abgebrochen.

Grundidee ist, dass jedem Mitglied mit Rechtsanspruch ein Einkommen gewährt wird, das an keine Gegenleistungen geknüpft ist, das heißt also, nicht an die Bereitschaft gekoppelt ist, eine Beschäftigung aufzunehmen. Es finden auch keine Bedürftigkeitsprüfungen statt. Auf dieser Basis ist sozusagen für die Existenzsicherung und gesellschaftliche Teilhabe der Individuen gesorgt.

Als Argumente werden unter anderem ins Feld geführt, dass diese Form der Absicherung zu einer Autonomie der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer führt, aber auch bei den Unternehmen.

Dies soll zu einer größeren Verteilungsgerechtigkeit des Bruttosozialprodukts führen, den Arbeitsmarkt flexibilisieren, kreative Potenziale bei den Individuen freisetzen, die Familien stärken, Existenzgründungen wie auch ehrenamtliches Engagement fördern.

Natürlich werden vielfältige Bedenken vorgebracht: So stellt sich die Frage der Finanzierbarkeit dieser Modelle der sozialen Absicherung, und ob diese Form der Grundabsicherung nicht dazu führen könnte, dass Arbeit weniger Bedeutung bekommt.

Interessant werden die Ergebnisse eines Feldversuchs sein, der aktuell in Finnland durchgeführt wird. Seit Anfang des Jahres erhalten 2000 zufällig ausgewählte, arbeitslose Finnen für zwei Jahre monatlich 560 Euro Grundeinkommen.

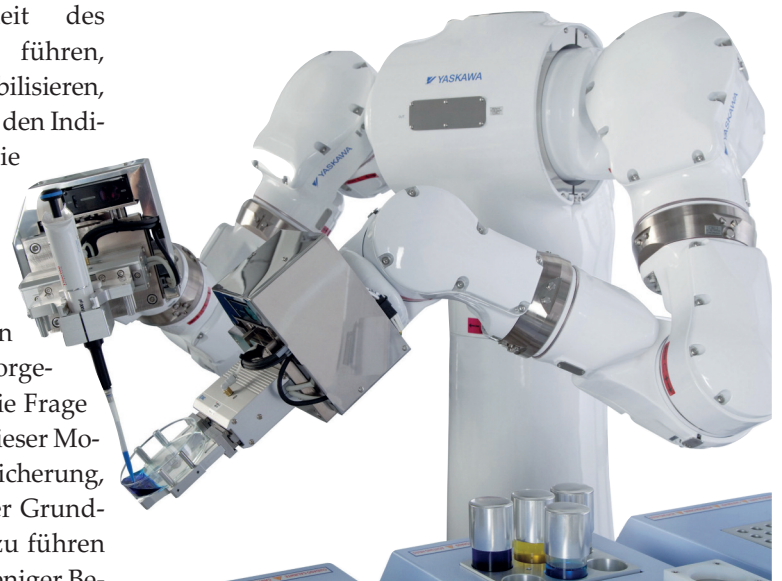
Finnland will herausfinden, ob dieses das soziale System des Landes vereinfachen und mehr Menschen in Jobs bringen kann. Ein Modellversuch im finnischen Sinne wäre rechtlich auf Grundlage entsprechender Gesetzesänderungen auch bei uns möglich.

Zu diesem Ergebnis kommen zurzeit zwei Untersuchungen, die der Wissenschaftliche Dienst des Deutschen Bundestages im Oktober und Dezember letzten Jahres veröffentlicht hat.

Fazit: Wir Alten werden es nicht mehr erleben, aber in einer nicht allzufernen Zukunft, werden auch Maschinen eine Art Lohnsteuer zahlen. Dann hat der Staat auch genügend Geld für solche Modelle.

Thomas Reckzeh-Schubert

50% aller Erwerbsarbeit in unserem Land wird heute von Maschinen geleistet.



Roboter machen immer mehr unserer Arbeit

FRÜHLINGSERWACHEN

Hurra, der Lenz ist da!

Der astronomische Frühling dieses Jahres beginnt am 20. März. Das ist auch der Frühlingsbeginn im Kalender. Er wird nach Lage der Sonne zur Erde berechnet, und ist daher nicht immer am gleichen Tag. Die Meteorologen haben den Frühlingsbeginn fest auf den 1. März gelegt. Leider ist dann in unseren Breitengraden wettermäßig vom Frühling meist noch nicht viel zu sehen. Deshalb gibt es auch noch den sogenannten Phänologischen Frühling, der nach dem Entwicklungsstadium der Pflanzen festgelegt ist. Soviel zu den Kalenderdaten.

Wie auch immer: Die meisten Menschen sehnen den Frühling herbei, markiert er doch das Ende einer trüben Jahreszeit und vermittelt Aufbruchstimmung. In vielen Kulturen wird dieses Ereignis mit Tanz, Musik und diversen Bräuchen gefeiert.

Alles Leid entflieht auf Erden
Vor des Frühlings Freud und Lust
Nun, so soll's auch Frühling werden
Frühling auch in unsrer Brust!

so scheidt Hoffman von Fallersleben in einem Gedicht

Die positive Wirkung auf den Menschen soll sich, so die Wissenschaft, durch die steigende Lichtintensität ergeben. Serotonin und Dopamin, das sind unsere Glückshormone, werden aktiviert und sorgen für eine allgemeine bessere Befindlichkeit.

Einhergehend wird der Wunsch nach der Liebe, eventuell nach einem Partner in uns wach, so, wie es allgemein in der Natur zu beobachten ist. All unsere Sinne sind geschärft, voll Freude hören wir frühmorgens das werbende Gezweitscher der heimischen Vögel, und bei einem Spaziergang zaubert der Anblick blühender Krokusse, Schneeglöckchen und später auch Narzissen ein Lächeln auf unsere Gesichter.

Wie kommt es dann aber, dass es depressiven Menschen oft schlechter geht als in den dunklen Wintermonaten? Es wird vermutet, dass, wenn im Frühling die Menschen nach draußen drängen, diesen Kranken bei all der sie umgebenden Lebenslust ringsumher, ihr eigener Mangel an Freude um so schmerzlicher bewusst wird. Statistisch gesehen ist die Selbstmordrate im Frühling höher als zur Weihnachtszeit. Was also ist zu tun?

Zurück zur Natur? Das ist im Frühling mehr als ein Schlagwort. Die Naturerfahrung ist immer auch Selbsterfahrung und öffnet uns Wege zu eigenen inneren Kraftquellen.

Gehen Sie wieder hinaus, egal ob Sie einen Wald oder einen Stadtpark in ihrer Nähe haben. Suchen und sehen Sie die kleinen Dinge im lebendigen Wachstum der Natur, erfreuen Sie sich an

den rauschenden Wipfeln, die nun wieder grün werden und am Summen der Bienen. Gerade im Frühling ist die Heilkraft der Natur besonders stark und vermittelt Freude am Lebendigen, Freude an uns selbst und letztlich auch an unseren Mitmenschen.

Es geht also nicht nur um die aufkeimende Begrünung der Natur, sondern, bildlich gesprochen, auch um die Begrünung der eigenen Seele. Dies erkannte bereits Hildegard von Bingen. Sie bezeichnete dieses Heilkunde-Konzept, als „viriditas“, als Grünkraft sozusagen, um die körperlich-seelisch-geistige Harmonie wieder herzustellen.

Der Aufbruch der Natur im Frühling soll also auch in uns etwas aufbrechen. Die Freude an der lebendigen Natur führt uns wieder zu Bewusstsein, dass wir ein Teil von ihr sind und im Optimalfall sogar eins mit ihr. Der Frühling soll also nicht nur ein Zeichen des Aufbruchs sein - nein - er soll die Zeit sein, zu einem echten Aufbruch. Dann macht das Leben wieder Freude.

Marion Gierlich





Einladung an unsere Mitglieder

zur

Jahreshauptversammlung (Mitgliederversammlung) 2017 der KSG

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,

hiermit lade ich Sie herzlich ein zu unserer

**Jahreshauptversammlung
am Samstag, den 8. April 2017, um 11 Uhr,
(in der KSG Zentrale) – Sülzer Treff 60+ im Uni-Center,
Luxemburger Str. 136, 50939 Köln-Sülz,**

(Stadtbahn- 18, Buslinie 142 Haltestelle Weißhausstraße).

Tagesordnung:

- 1 Eröffnung und Begrüßung
- 2 Wahl der Versammlungsleitung
- 3 Wahl der Schriftführer/innen
- 4 Bericht des Vorstandes incl. Bericht des Schatzmeisters
- 5 Bericht der Kassenprüfer
- 6 Entlastung des Vorstandes
- 7 Wahlen
- 7.1 Wahl eines/r stellvertretenden Vorsitzenden
- 7.3 Wahl von bis zu 4 Beisitzerinnen und Beisitzern
- 8 Wahl von zwei Kassenprüfer/inne/n

Wahlvorschläge richten Sie bitte bis zum 31. März 2017 an den Vorstand.

- 9 Genehmigung des Haushaltsvoranschlags
- 10 Ehrungen
- 11 Anträge und Verschiedenes
- 13 Termine

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Im Anschluss wird es wie gewohnt einen Mittagsimbiss und Zeit für geselliges Beisammensein geben.

Mit freundlichen Grüßen

Vorsitzende



Einfach weiter

*Eine Geschichte,
die das Leben schrieb*



arald war in Köln in den Zug gestiegen. Er fand ihn überraschend schwach besetzt und machte es sich in einem leeren Abteil bequem. Bis zur Abfahrt waren es noch drei Minuten. Andere Reisende gingen mit Taschen oder Koffern am Fenster seines Abteils vorbei, doch als sich der Zug fast unmerklich in Bewegung setzte, war er immer noch allein.

Ihm sollte es recht sein. Er war auf dem Weg nach Brüssel. Seine Tochter hatte ihn eingeladen. Sein Schwiegersohn war dort bei einer europäischen Behörde beschäftigt. Er hätte die beiden, nebst seinem Enkel gerne zu seinem 70. Geburtstag nach Köln eingeladen, doch sein Schwiegersohn hatte keinen Urlaub

bekommen. Nun war es umgekehrt, er fuhr zu ihnen und würde seinen Geburtstag in Brüssel feiern. Im Grunde war es auch egal. In Köln hielt ihn nichts. Er war seiner Frau zuliebe in diese Stadt gezogen, doch die war nun schon 10 Jahre tot.

Eine Weile hatte er auf die Hinterhöfe der Stadt geschaut, die an seinem Fenster vorbeizogen, doch als er sich gerade ein Buch aus seiner Reisetasche hervorgekramt hatte, wurde überraschend die Abteiltür geöffnet.

Eine recht gut aussehende Dame in etwa seinem Alter suchte einen Platz. „Ist hier noch frei?“, fragte sie mit einer angenehm warmen Stimme. Als er nickte, schob

sie mit dem Knie einen mittelschweren Koffer ins Abteil. Er half ihr das etwas unförmige Teil in die Gepäckablage zu stemmen. Sie bedankte sich, und nachdem sie es sich ihm gegenüber bequem gemacht hatte, holte auch sie aus ihrer Handtasche ein Buch hervor.

Eine Weile hatte er wieder nach draußen geschaut, doch als sich die Bahntrasse in eine

sieht wirklich gut aus, zog ein Gedanke durch seinen Kopf und überlagerte die Zeilen, die er soeben gelesen hatte.

Ihre Haare waren von einem eigenartigen Rot, das gut zu ihr passte. Gefärbt, sagte er sich und überlegte, ob die Natur diese Färbung überhaupt hervorzubringen vermochte. „Doch, die gibt es“, sagte eine Stimme in ihm,

und plötzlich war es, als fiel er durch ein Loch in der Zeit. Ihm gegenüber saß ein Mädchen von 14

Jahren mit dicken Zöpfen in dem gleichen leuchtenden Rot. Er schaute sie unverwandt an, versuchte die winzigen Sommersprossen auf ihrer Nase zu zählen, und sie schaute aus dem Fenster und tat, als würde sie seinen Blick

***Dieser Zug fährt nicht nach Paris.
Er fährt nur bis Fürstenwerder
und wieder zurück.***

Art Hohlweg verwandelte, griff auch er wieder zu seinem Buch.

Er vermochte sich aber nicht recht zu konzentrieren. Immer wieder ging sein Blick über den Buchrand hinüber zu der Frau gegenüber. Sie



nicht bemerken. Renate Ape-lius, sie war mit ihm in einer Klasse gewesen und er hatte sich schon lange in sie verliebt, doch davon wusste sie nichts. Er hatte sie zufällig auf dem Bahnhof der Kreisbahn getroffen und nun waren sie auf der Heimfahrt. Endlich hatte er sie einmal ganz für sich alleine, doch ausgerechnet jetzt fiel ihm nichts ein, worüber er mit ihr hätte reden können. Die Fahrt war nicht sehr lang. Die Stationen Elgeroth, Klinnow und Dektow lagen bereits hinter ihnen, bald würde der Zug in ihrem kleinen Dörfchen halten.

„Was wäre, wenn wir nicht aussteigen und einfach immer weiter und weiter fahren?“, sagte er plötzlich und sie schaute ihn überrascht an. „Weiter - wohin?“, fragte

sie, und er begeisterte sich geradezu für seine Idee. „Ist doch egal!“, sprudelte es aus ihm heraus, „einfach weiter, irgendwo hin, einfach immer weiter! Nach Paris!“, schob er dann hinterher, um wenigstens ein halbwegs konkretes Ziel zu nennen.

„Der Zug fährt nur bis Fürstenwerder, und dann fährt er wieder zurück“, sagte sie ganz nüchtern, und resigniert gab er zurück: „Ach – du verstehst mich nicht.“

Sie zuckte mit den Schultern und erhob sich, denn der Zug rollte in ihre kleine Station ein. Er folgte ihr, und als sie beide auf dem Bahnsteig standen, stellten sie fest, dass sie die einzigen Fahrgäste waren, die den Zug hier verlassen hatten. Der setzte sich alsbald mit Dampf und Zischen wieder in Bewegung, und als er hinter der nächsten Biegung verschwunden war, gingen sie zu dem kleinen Wartehäuschen hinüber.

Ein offener Unterstand aus roten Fachwerkbalken, die an der Wetterseite ausgefacht und weiß gekalkt waren. Das heißt, früher mögen die Wände vielleicht einmal weiß gewesen sein, doch jetzt hatten sich bereits ganze Generationen von Wartenden oder wer auch immer mit Monogrammen und Sprüchen auf den Wänden verewigt.

Harald hatte sich an einen der Balken gelehnt, sie war bei ihm stehen geblieben. Sie standen eine Weile schweigend nebeneinander, und dann hob er einen Stein vom Boden, suchte eine freie Stelle auf der Wand und malte ein Herz mit einem Pfeil, der es durchbohrte. Darunter

schrieb er in großen Buchstaben: „H + R“. „Mach das weg!“, sagte sie, doch er stellte sich vor sein Kunstwerk und sagte: „Nein! Das bleibt jetzt für immer und ewig hier stehen.“

Sie trat ganz nah an ihn heran, während er vor der Wand die Arme ausbreite. Plötzlich gab sie ihm einen Kuss auf seinen Mund, drehte sich um und lief davon. Einen Augenblick blieb er wie angewurzelt stehen, doch dann rannte er hinterher. Er versuchte sie einzuholen, es gelang ihm aber nicht. Sie war schneller als er.

Das war jetzt mehr als 50 Jahre her. Er hatte sie seit die-

„Bist du es wirklich Harald?“, fragte sie. Er nickte nur, und dann umarmten sie sich.

sem ersten scheuen Kuss auf dem kleinen Bahnhof nie wieder gesehen. Nur wenige Tage darauf war seine Familie aus der DDR in den Westen geflohen, und er hatte mitgemusst, ob er wollte oder nicht.

Er war so tief in seinen Erinnerungen versunken, dass er gar nicht bemerkt hatte, dass er nun bereits eine ganze Weile betrachtet worden war. Als er aufblickte, sahen sich die beiden direkt an. Auf ihrer Nase waren, etwas verblasst vielleicht, aber dennoch deutlich sichtbar Sommersprossen zu erkennen. Er suchte ihre Augen, und sie hielt seinem Blick stand.

Einer plötzlichen Eingebung folgend sagte er: „Was wäre, wenn wir in Brüssel nicht aussteigen und einfach immer weiter fahren?“. „Weiter wohin?“, fragte sie, und

diesmal sagte er gleich: „Nach Paris!“

„Dieser Zug fährt nach Paris“, antwortete sie und er fügte hinzu: „Ja, nach Paris und nicht nach Fürstenwerder in der Uckermark.“

„Bist du es wirklich – Harald?“, fragte sie. „Als ich dich länger betrachtet hatte, kam mir ein Ahnen, du könntest es sein.“ Er nickte nur, und dann standen sie auf und umarmten sich. Beide hatten Tränen in den Augen. Sie wollte sich wieder setzen, doch er hielt sie fest und umarmte sie erneut.

„Renate, weißt du, wie verliebt ich damals in dich war?“ sagte er nach einer Weile.

„Ich doch auch“, antwortete sie, „doch du warst dann plötzlich einfach weg.“ „Ich weiß“, kam es fast wehmütig aus ihm hervor und er fügte

hinzu: „Ich wurde nicht gefragt.“ Dann aber kam ein Lächeln in sein Gesicht: „Dass ich dich noch einmal wiedersehe!? Ich kann das noch gar nicht glauben!“

Dieser Satz fiel in der nächsten Stunde immer wieder, während ihre Lebensgeschichten aus ihnen herausprudelten. Sie war unverheiratet, hatte aber wie er eine Tochter, die in Belgien verheiratet war.

Die Zeit verging wie im Fluge. Kurz vor Brüssel kam ein Schaffner in ihr Abteil, um die Fahrkarten zu kontrollieren. Sie holten sie hervor, und der Beamte studierte die Scheine. Währenddessen sahen sie sich unverwandt an, und plötzlich sagten sie, wie aus einem Munde: „Wir möchten nachlösen. Zweimal Paris bitte!“

Lothar Geisler

Die Bank an der Wolga

Die Bank an der Wolga stand auf einer kleinen Anhöhe am Ostufer. Von hier ging der Blick weit über das ruhige Wasser und verlор sich in den endlosen Wäldern gen Westen. Der Fluss war breit geworden, seit man ihn aufgestaut hatte. Der alte Ljoscha war heute, eigentlich wie immer, der erste am Fluss. Er knöpfte seine Jacke auf, setzte sich, legte seinen linken Arm auf die Rücklehne der Bank und schien dann zu erstar-

ren. Sein Blick war auf den Ball der untergehenden Sonne gerichtet. Es war an diesem Abend so still, dass er seinen Herzschlag zu hören glaubte und das Rauschen des Blutes in den Ohren. Ganz leise mischte sich nach einer Weile ein anderes Geräusch hinzu. Er wendete den Kopf. Ganz wenig nur, nicht um zu schauen, sondern um das Ohr in die richtige Richtung zu bringen.

Ljoscha kannte das Geräusch. Es waren die schlur-

fenden Schritte seines Freundes Alex, der sich der Bank langsam näherte.

„Du bist spät!“, rief er, als der andere auf Hörweite herangekommen sein musste, denn sein Blick war längst wieder auf die untergehende Sonne gerichtet. Der Andere antwortete nicht, und als er die Bank erreicht hatte, würdigte er das wohl schon oft gesehene Naturschauspiel mit keinem Blick. Umständlich nestelte er aus der Hosentasche ein kariertes

Taschentuch hervor, das er auf dem Platz neben Ljoscha ausbreitete. Dann drehte er sich um, stützte sich auf seinen Stock und ließ sich langsam auf die Bank hinabgleiten. Dass er dabei das ausgebreitete Taschentuch verfehlte, bemerkte er nicht.

Er starrte nun auch auf den letzten Rest der Sonne, die gerade hinter Tannenspitzen am Horizont verschwand.

„Spät im Verhältnis wozu?“ fragte er nach einer Weile ganz unvermittelt. Ein Grunzton, der wohl eine Art Lachen sein sollte, entrang sich Ljoschas Brust. Er ließ fast eine Minute vergehen, ehe er seinem Freund antwortete, und ohne ihn anzu-



sehen sagte er: „Wozu – Wozu! Zu nichts! Du bist eigentlich immer zu spät!“, und als der andere nicht antwortete, fügte er hinzu: „Dein ganzes Leben lang!“

Alex schien nachzudenken. „Vielleicht hast du Recht, Ljoscha, Väterchen, vielleicht hast du Recht. Aber einmal –“, ein triumphierendes Lächeln huschte über seinen Gesicht, „einmal war ich schneller als du!“

„Ha! Jetzt geht das wieder los. Du hast Jeftakia geheiratet und bildest dir bis heute ein, du hättest sie mir weggeschnappt. Ich wollte sie gar nicht. Geht das nicht in deinen Schädel?“

„Du wolltest sie!“

„Quatsch!“

„Du wolltest sie!“

„Vielleicht ja, vielleicht nein. Es ist so lange her. Ich weiß es nicht mehr. Jetzt ist sie 10 Jahre tot! Hör also auf damit!“

„11 Jahre!“

„Gut, 11 Jahre.“

Eine kleine Ewigkeit herrschte Schweigen, bis Alex mit einem Seufzer zu vernehmen war: „Sie fehlt mir.“

Ljoscha löste seinen Blick

vom Horizont und sah seinen Freund von der Seite an. Ganz langsam legte er seine Hand auf dessen Schulter und sagte: „Ich weiß“, und nach einer weil fügte er hinzu, „sie fehlt mir auch.“

Alex nickte kaum merklich und dann schwiegen sie. Jeder für sich in Gedanken versunken starrten sie in die helle nordische Nacht. Ein Geräusch vom Fluss herauf ließ sie aus ihrer Erstarrung erwachen. Weit entfernt

„Du bist eigentlich immer zu spät, dein ganzes Leben lang!“

waren die Positionslampen eines Bootes zu erkennen.

„Lass uns jetzt gehen!“, sagte Ljoscha. „Wir kommen morgen wieder. Im Radio haben sie für die ganze Woche schönes Wetter gemeldet.“

„Geh nur!“, antwortete sein Freund. Geh nur. Ich möchte noch einen Augenblick bleiben. Vielleicht hole

ich dich vor dem Dorf noch ein.“

Ljoscha hatte sich erhoben. „Dann bis morgen!“

„Bis morgen, Väterchen!“ „Pünktlich!“, fügte Ljoscha hinzu, und als es schon ein paar Schritte auf dem Weg war, hörte er den Freund leise lachen.

„Ja, ja, pünktlich – ich weiß Bescheid.“

Das Wetter des nächsten Tages hielt, was man im Radio versprochen hatte. Am

Abend holte Ljoscha die Ziege von der Wiese und zur gewohnten Zeit nahm er seinen Stock und machte sich auf den Weg. Als er aus dem kleinen Wäldchen trat, von dem man aus ihre Bank sehen konnte, wollte er kaum seinen Augen trauen. Alex saß bereits auf der Bank. Oh, dieser Schelm, dachte er, jetzt will er mir

aber beweisen, dass er auch anders kann. Den Spaß werde ich ihm aber verderben. Ich werde das mit keinem Ton erwähnen. Im Gegenteil - ich werde so tun, als bemerkte ich es gar nicht.

An der Bank angekommen, sah er den Freund nicht an und setzte sich schweigend neben ihn. Er ließ eine kleine Zeit verstreichen, bevor er einen Abendgruß murmelte. Der Andere antwortete nicht und lehnte sich stattdessen plötzlich steif an ihn. Erst jetzt schaute Ljoscha seinen Freund an, und als er das weißgraue Gesicht sah und die starren Augen, begriff er, was geschehen war.

Einen Augenblick schien es, als wollte er in gleicher Weise erstarren, doch dann legte er den Arm um den Freund und brachte ihn in eine stabile Lage. Ganz ruhig saßen die beiden da. Die Sonne berührte am Horizont die Tannenspitzen und Ljoscha wische sich mit der freien Hand die Augen.

„Diesmal bist du zu früh – viel zu früh“, sagte er leise nach einer Weile.

Lothar Geisler



STUFEN

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich mit Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir wollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wir vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegenschicken,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohl an denn, Herz,
nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

DAS SCHÖNSTE

Ein Jüngling, so um achtzehn Jahr,
Blaue Augen, blondes Haar,
Ihm ward die Frage einst gestellt:
Was ist das Schönste auf der Welt?
Er sprach: Die Liebe.

Zum Mann gereift, gerade dreißig,
Mit Frau und Kind gesund und fleißig.
Die Frage ward erneut gestellt:
Was ist das Schönste auf der Welt?
Das Schönste - ist das Geld.

Doch Geld kann nie das Glück ersetzen,
Sein Hab und Gut zerstoß zu Fetzen,
Die Welt war voller Kriege.
Was ist das Schönste auf der Welt?
Das Schönste ist der Friede.

Lebensstufen in Variationen

STUFEN DES LEBENS

Das große Glück noch klein zu sein
sieht mancher Mensch als Kind nicht ein
und möchte, dass er ungefähr
gleich 17 oder 18 wär.

Doch schon mit 18 denkt er; Halt!
wer über 20 ist, ist alt
Kaum ist die 20 dann geschafft,
erscheint die 30 greisenhaft.

Und dann die 40! Welche Wende!
Die 50 gilt beinah als Ende.
Doch nach der 50 - peu a peu -
schraubt man das Alter in die Höh!

Die 60 scheint noch ganz passabel
und erst die 70 miserabel
Mit 70 aber hofft man still
ich werde 80 so Gott will!

Und wer die 80 überlebt,
zielsicher auf die 90 strebt.
Dort angelangt zählt er geschwind
die Leute, die noch älter sind.

Denn wirklich relativ gesehen
sind 100 nicht viel mehr als 10.
Die eine 0 Null, sie liegt nicht weit
bei der Geschwindigkeit der Zeit.

Eugen Roth

Der Krieg war aus, doch hat die Zeit,
den Mann gerüttelt und gebeugt,
Sein Schritt ist schwer von langer Reise.
Was ist das Schönste auf der Welt?
Gesundheit, spricht der Mann nun leise.

Inzwischen lange schon ein Greis,
Das Gesicht zerfurcht, das Haar ist weiß,
Noch einmal soll er Antwort geben:
Was ist das Schönste auf der Welt?
Das Schönste - ist das Leben.

Lothar Geisler

Worte - Worte - Worte

Die Wörter aller Sprachen in der Welt lassen sich in irgendeiner Weise ableiten. Ein Betätigungsfeld für Linguisten. Es gibt aber auch Wörter, die Geschichten erzählen. Davon handelt diese Rubrik.

Flambieren -

Speisen mit Alkohol übergießen und anzünden

Es ist eine Zubereitungsart von Speisen, die in Frankreich erdacht wurde, und es gibt gleich mehrere Geschichten zur Entdeckung des Flambé.

Hier eine, die unter Köchen gerne erzählt wird.

Man schreibt das Jahr 1790. Die große französische Revolution liegt schon ein Jahr zurück, doch die Revolutionäre sind immer noch dabei, den Adel zu verjagen.

In dieser Zeit hat es ein Marquis geschafft, die Bretagne zu erreichen. Nun wartet er in einem Wirtshaus auf ein Boot, das ihn am Abend ins sichere England bringen soll.

Der Wirt hat an diesem Tag einen Gänsebraten im Ofen und so beschließt der Adelsmann, wenigstens noch einmal gut zu essen, bevor er ins kulinarische Niemandsland auswandern muss.

Leider kommt es anders als gedacht. Just als der Braten gerade auf dem Tisch steht, stürzt der Wirt in den Gastraum und ruft: „Marquis, Ihr müsst fliehen, eure Häsher sind schon kurz vor unserem Haus!“

Dem Argument kann sich der Herr nur schwer entziehen. Er erhebt sich auf der Stelle, doch als er gerade zwei Schritte gegangen ist, kehrt er um, greift nach der Flasche



mit dem Cognac, gießt den gesamten Inhalt über den Braten und zündet ihn an. Ein solch gutes Essen gönnt er seinen Verfolgern nicht. Nun wird die Zeit knapp. Er ist kaum durch die Hintertür, als die Revolutionäre die Vordertür öffnen.

Im gleichen Augenblick umschmeichelt ihre Nase ein verführerischer Duft. Sie betreten das Haus und finden den gedeckten Tisch. Ein Gänsebraten mit einem Wohlgeruch, wie sie ihn noch nie erlebt hatten. Dem konnten sie sich als echte Franzosen nicht entziehen. Bald sitzen Sie am Tisch und der Marquis ist vergessen.

Immer wieder wird der Wirt nach dem Rezet gefragt, doch der bleibt standhaft. „Ein altes Familiengeheimnis“, sagt er.

So hat dieser Tag nur Gewinner. Der Marquis ist gerettet, die Häsher haben gut gespeist, und die Franzosen haben seit diesem Tag eine kulinarische Spezialität mehr.

Simsalabim -

ein Zauberspruch

Meine Mutter konnte zaubern, ehrlich. Als Kind jedenfalls hätte ich darauf eine Wette abgeschlossen. Ein Beispiel: Ich saß bei meinen Schularbeiten und plötzlich war mein Stift, mit dem ich eben noch geschrieben hatte, wie vom Erdboden verschluckt. Ich hatte bereits den ganzen Tisch abgesucht, den Fußboden darunter, aber er war einfach weg. Die Hilfe kam von meiner Mutter. Sie sah sich auf meinem Tisch um, bewegte magisch ihre Hände darüber und sprach: „Simsalabim!“ Dann hob sie eines meiner Hefte empor und da lag der Vermisste.

Wie sie es machte, war mir lange unklar, denn ich war sicher, an dieser Stelle selbst schon gesucht zu haben.

Dieses „Simsalabim“ begleitete mich bei vielen anderen Gelegenheiten durch meine ganze Kindheit, und erst mit zehn begriff ich, dass sie einfach nur umsichtiger war. Im Suchen und Finden um Längen besser als ich. Auch zeigte das Wort „Simsalabim“ bei eigener Anwendung keinerlei Wirkung.

Als ich mir darüber Gedanken machte, woher dieser Begriff kommt, musste ich feststellen, dass eine Ableitung schwieriger war als bei anderen Zaubersprüchen, die

es im Mittelalter zu hundert gab.

Simsalabim ist aus Spanien zu uns gekommen. Es ist eine wortmalerische Ableitung aus dem Maurischen: *bismillāhir-rah māni*, wie es von ihnen bei jeder wichtigen Handlung gesprochen wurde. Es heißt übersetzt: *Im Namen Gottes* und hat in unserer Schrift geschrieben, zugeben wenig Ähnlichkeit mit Simsalabim, aber gesprochen kann man eine Ähnlichkeit schon halbwegs erkennen.

Wortzauber war im Mittelalter sehr verbreitet und einige Zipfel reichen bis in unsere Gegenwart. Oma Steffen zum Beispiel - um 1946 eine Nachbarin von uns - konnte Warzen besprechen. Ich hatte auch einmal eine Sitzung bei ihr.

Ob es nun an ihren Beschwörungen lag oder andere Gründe hatte, wer weiß das. Die Warzen verschwanden jedenfalls. Simsalabim.

Lothar Geisler



Wichtiger Hinweis!

Die in diesem Heft aufgeführten Angebote sind nur ein kleiner Teil unseres Gesamtangebotes. Hier finden Sie überwiegend Einzelveranstaltungen oder neue Kurse. Eine Übersicht über alle unsere ca. 150 Kurse finden Sie auf unseren Flyern, die in der Zentrale ausliegen. Darüber hinaus auch auf unserer Internetseite www.koelner-senioren.de sowie auf unserem gesondert gedruckten Wanderprogramm.

**Frühstückstreff in der KSG in Ehrenfeld** *Jeder kann dabei sein*

Seit vielen Jahren treffen sich einige unserer Mitglieder jeden Mittwoch zu einem gemeinsamen späten Frühstück in unserem **Treff in Ehrenfeld**. Das ist eine lockere Runde, bei der man alte Freunde trifft, gelegentlich aber auch neue hinzugewinnt. Geredet wird, wie man so sagt, über Gott und die Welt.

Organisator ist Herr Hans-Günter Bach.

Wo: Treff Ehrenfeld / Vogelsang, Venloer Str. 1031

Wann: jeden Mittwoch 11:30 Uhr - 13:00 Uhr



*Eine Tasse Kaffee am Morgen,
kann den ganzen Tag verschönern*

Stammtisch im Sülzer Treff 60+ *Bei Speis und Trank*

Hier treffen sich engagierte KSG-ler, freiwillige Aktive, Hauptamtler, Kursleiter, Interessierte, Vorstände, Sülzer Neugierige zu einem geselligen, informellen Beisammensein und Erfahrungsaustausch außerhalb des üblichen Alltagsbetriebes. Also alle, denen das Engagement für sich, uns und der Philosophie der KSG wichtig sind, diese weiterzuentwickeln, zu gestalten und sich in ihr wohlfühlen. Dabei geht es insbesondere um das gemeinschaftliche Miteinander, den Aufbau von Partizipations- und Mitgestaltungsmöglichkeiten und Bereitschaften.

Wo: jeden 2. Di im Monat ab 18:30 Uhr
(11. 04. 2017 / 09. 05. 2017 / 13. 06. 2017)

Wann: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)

Leitung: Joachim Braun, Kathrin Köhl, Dana Polacek

**Chor „Die Glückssinger“**

Wir singen sozusagen querbeet. Weltmusik, Kölsches, Spirituals, Traditionelles, Geistliches, Jazziges, Schlager... mit einfacher mehrstimmiger Chorliteratur. Ich als Chorleitung mache es immer für die Gruppe passend. - Sie singen, weil Ihnen Singen Freude macht, vor allem Leichtes, ohne mentalen Stress, ohne Notenlesen. Wir singen viel auswendig, d.h. lernen Lieder nach dem ältesten Prinzip: Vorsingen, Nachsingen, oft nur mit Text auf dem Flipchart, damit Sie als Sänger/Innen nix in der Hand haben und vollkommen frei sind. Neue Mitsänger sind herzlich willkommen.

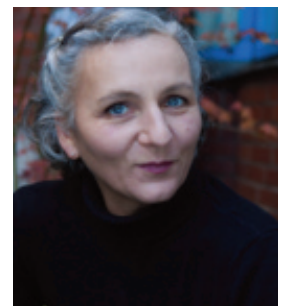
Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)

Wann: Donnerstag 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Kosten: Mitglieder: entsprechend der Beitragsklasse / Nichtmitglieder: 88,00 EUR (Quartal)
10 Termine pro Quartal

Leitung: Ellen Spiegel

Info u. Anm.: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330



Ellen Spiegel

Alle Jahre wieder - Schließung einiger Kölnbäder im Sommer 2017 Die Daten:**Schließungszeiten Schwimmbäder 2017 wegen Grundreinigung und Reperaturarbeiten**

Krieler Welle	geschlossen vom 31.07. – 13.08.2017
LZ- Junkersdorf	geschlossen vom 31.07. – 10.09.2017
Ossendorfbad	geschlossen vom 11.09. – 24.09.2017
Rodenkirchenbad	geschlossen vom 15.07. – 29.08. 2017
Wahnbad	geschlossen vom 15.07. – 29.08.2017
Zollstockbad	geschlossen vom 10.04. – 17.04.2017
Zündorfbad	geschlossen vom 24.04. – 16.05.2017

Wir bitten alle Schwimmer um Verständnis und verweisen auf offene KSG – Wassernutzungszeiten in anderen Bädern als Ausweichtermine.



kein Wasser im Bad

Nutzung von KSG – Wasserzeiten während der Schulferien vom 15.07. – 29.08.2017

In folgenden Bädern findet die Aquafitness 3 Wochen auch während der Schulferien statt

Ossendorfbad	Montag, 13:30 –15:00 Uhr – die Kurse fallen jedoch aus vom *) siehe unten Mittwoch, 10:00 –12:00 Uhr – die Kurse fallen jedoch aus vom *) siehe unten
Zollstockbad	Montag, 10:00 – 12:00 Uhr – die Kurse fallen jedoch aus vom *) siehe unten
Zündorfbad	Freitag, 10:00 – 11:30 Uhr – die Kurse fallen jedoch aus vom 11.8. – 25.8. 2017

*) Im Ossendorfbad und im Zollstockbad standen die Termine bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte sehen sie im nächsten Heft nach oder Fragen Sie Ihre Kursleiter.

Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330

Personalia

Kölner Seniorengemeinschaft,
Mein Name ist: Gabi Abraham
Schönen guten Tag!

So, wie auf dem Foto, haben Sie mich in diesem Jahr eventuell schon mal gehört und sich gefragt: „Wer ist das denn?“.

Ich bin die „Neue“ am Telefon und am Empfang. Seit 01. Januar finden Sie mich montags bis donnerstags von 9:00 Uhr – 13:00 Uhr und freitags bis 12:30 Uhr in der Geschäftsstelle im Unicenter. Hier bin ich Ansprechpartnerin für Ihre Fragen, Anregungen, Anmeldungen und... und ... und...

Auf die Kontakte mit Ihnen freue ich mich und hoffe, dass sich daraus eine schöne Zusammenarbeit entwickelt. Wie so viele andere hier in Köln bin ich eine „Imi“- ursprünglich aus Bad Kreuznach, aber von meinen 53 Jahren lebe ich mit meinem Mann schon 29 Jahre hier in der Südstadt. Lange Zeit war ich als Physiotherapeutin in verschiedenen Krankenhäusern beschäftigt und bin nun mit einigen Umwegen bei der Kölner- Senioren- Gemeinschaft gelandet.

Ihre Gabi Abraham

Gedächtnistraining *Wer rastet, der rostet*

Leichte Vergesslichkeit ist keine Krankheit. Ein gutes Gedächtnis kann jeder haben. Das ist nicht angeboren, sondern eine Angelegenheit des Trainings. Die geistigen Fähigkeiten können bis ins hohe Alter erhalten bleiben und sogar wachsen. Der gefürchtete Leistungsabbau wird vermieden, wenn wir nur regelmäßig unser Gehirn in Tätigkeit versetzen und arbeiten lassen. Ein dauerhaftes Training verspricht Erfolg. Der ganzheitliche Ansatz ermöglicht einen Zugang zum Menschen, der über die rein kognitive Ebene hinausgeht. Ziel ist die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen.



Wann : Montag 09:30 Uhr – 11:00 Uhr **Kurs Nr.:** 33-50-01
Montag 11:00 Uhr – 12:30 Uhr **Kurs Nr.:** 33-50-02



Start: 03.04. 2017

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)

Kursleitung: Toni Lane Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kosten: Für Mitglieder Kurs im Grundbeitrag enthalten 10 Termine für Nichtmitglieder 88,- EUR

Info u. Anm.: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221-943814-0
Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich

Philosophie am Nachmittag - ein Gesprächskreis

Die Philosophie hat im Laufe ihrer langen Geschichte immer wieder Denkanstöße zu kleinen und großen Fragen des Menschen gegeben. Fragen wie: Was ist Glück? Was ist der Sinn des Lebens? Braucht es einen Sinn? In dem Kurs werden die eigenen Antworten diskutiert, wie auch das, was große Philosophen und Philosophinnen aus verschiedenen Jahrhunderten dazu gedacht und gesagt haben.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)

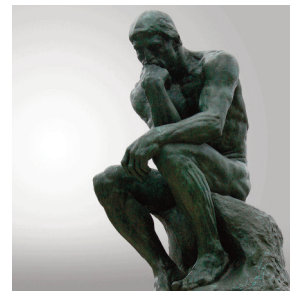
Wann: Dienstag 15:30 – 17:00 Uhr

Start: 04.04. 2017

Kursleitung: Hans-Wolfgang Weber

Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro

Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de
Einstieg jederzeit möglich



Vortrag - Hausnotrufgeräte des ASB Köln e.V.

Hilfe auf Knopfdruck – sicher und selbständig in den eigenen vier Wänden, ein beruhigendes Gefühl auch für Angehörige. Die Mitarbeiter des ASB (ArbeiterSameriterBund) Köln e. V. werden auf alle Fragen kompetent antworten können.

In welchen Notsituationen ist der Besitz eines Hausnotrufgerätes von Vorteil.

Wie funktioniert ein Hausnotrufgerät.

Welche Tarife bietet der ASB Köln an.

Wie hoch sind die monatlichen Kosten.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)

Wann: Mittwoch, 26. 04. 2017, 15:00 Uhr

Kosten: Diese Infoveranstaltung ist kostenlos

Info: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Wichtiger Hinweis zum Bierartikel auf Seite 1 I

Wenn Sie sich schon auf das neue Bier gefreut haben, hier kommt die Enttäuschung. Das war, wie Sie vielleicht schon vermutet haben, unser Aprilscherz. Das Glas ist doch aber gar nicht so schlecht. Vielleicht nimmt das mal jemand als Anregung.

Übrigens: Wir haben mal probeweise Alt und Kölsch zusammengeschüttet. Schmeckt gar nicht so schlecht. Wie säht noch ens de aale Suffkopp? „Hauptsach et hätt Alkohol!“



Kann man Konzentration und gute Laune essen? JA! *Das richtige Essen hält auch fit*

Ein Abend mit Ideen und Anregungen zum Thema Kochen mit Keimen und Sprossen.

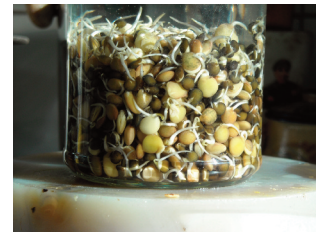
Theorie: Geeignete Saaten: züchten, pflegen, ernten / Darmflora & Immunsystem / Stoffwechsel & Kondition
Säure- & Basenhaushalt / Gehirnbotenstoffe. **Verkostung:** Kleine Auswahl von Keimen & Sprossen und das 'geniale Süppchen'.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)

Wann: Freitag, 05.05. 2017 18:00 Uhr

Leitung: Harald S. Prütz

Kosten: keine



Bildende Kunst – freies Malen - *Dieser Kurs ist neu!*

Malen als Prozess – Malerei ist spannend und entspannend. Unter individueller Anleitung erlernen Sie verschiedene Techniken.

(Acryl, Aquarell, Öl- und Pastellfarben stehen zum Ausprobieren bereit) und vertiefen Ihre Kenntnisse, mit dem Ziel eine eigenständige Malerei zu entwickeln. Fortgeschrittene wie auch Anfänger sind willkommen. Im Vordergrund stehen Neugier und die Lust am bildnerischen Experimentieren. Farben und Papier werden für den ersten Termin gestellt. Bitte mitbringen: gute Pinsel, Arbeitskleidung, Lappen, Schwämme. Die Dozentin berät Sie gerne bei der Materialbeschaffung.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)

Wann: Montag 18:00 – 20:00 Uhr

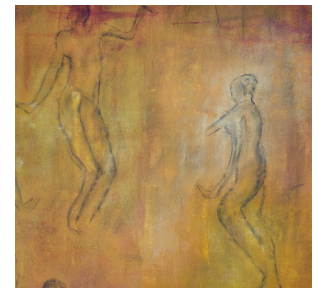
Start: 03.04. 2017 späterer Quereintritt jederzeit möglich

Kursleitung: Jutta Piepenbring (*Entspannungs- und Heilpädagogin*)

Kosten: Mitglieder ermäßigt 38,50 Euro Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal

Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.



Sport und fit

Gesund und mobil - fit für 100 *(eine Kooperation der KSG mit Haus Mobile in Weidenpesch)*

Ein Projekt der DSHS Köln und dem Gesundheitsamt der Stadt Köln mit einem evaluierten, gezielten Programm. Das Training erfolgt mit Gewichten an Armen und Beinen, die individuell angepasst und gesteigert werden können. Die langsam und präzise durchgeführten Übungen werden im Sitzen oder Stehen durchgeführt und kräftigen die wichtigsten Muskelpartien. Bei regelmäßigem Training wird der Knochenstoffwechsel angeregt mit Vorteilen für die Knochendichte. Weitere Ziele sind die Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration, die Steigerung des Wohlbefindens und der individuellen Lebensqualität sowie der Erhalt der Alltagskompetenz.

Wo: **im Haus Mobile e.V., Hohenfriedbergstr. 9**

in Köln-Weidenpesch

Wann 2 x wöchentlich Di u. Do 9:30 – 10:30 Uhr

Start: 04.04. 2017

genauer Termin bei Drucklegung noch nicht bekannt

Kosten: 20 Termine 80,- EUR/ 50.-EUR für KSGler.

Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen. Quereintritt jederzeit möglich

Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330



Siehe auch nächste Seite

Gesund und mobil - fit für 100 in der KSG *ein Bewegungsprogramm für ältere Menschen*

(In Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Gesundheitsamt der Stadt Köln)
Ein Bewegungstraining, das durch gezielte Kraft- und Koordinationsübungen die körperliche und geistige Verfassung fördert. Die langsam und präzise durchgeführten Übungen werden im Sitzen oder Stehen verrichtet und kräftigen mit angepassten Gewichten an Armen und Beinen die wichtigsten Muskelpartien. Durch das regelmäßige Training wird das Wohlbefinden gesteigert, sowie die individuelle Lebensqualität und Alltagskompetenz deutlich verbessert. Das Training findet unter qualifizierter Leitung zweimal wöchentlich statt; maximal 15 Teilnehmer. Quereinstieg möglich.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Montag 10:15 - 11:15 Uhr und Mittwoch 13:45 - 14:45 Uhr
Start: Montag 03.04. 2017
Kursleitung: Dana Polacek montags und Ingrid Czieczor mittwochs

Wo: TCC Rot-Gold, Venloer Str. 1031, 50829 Köln
Wann: Dienstag 11:45 - 12:45 Uhr und Freitag 11:30 - 12:30 Uhr
Start: Dienstag, 04.04. 2017
Kursleitung: Dana Polacek

Wo: TGC Rot-Weiß Fauststr. 90, 51145 Köln
Gruppe 1: Dienstag 14:15 - 15:15 Uhr und Freitag 09:00 - 10:00 Uhr
Gruppe 2: Dienstag 15:20 - 16:20 Uhr und Freitag 10:15 - 11:15 Uhr
Start: für beide Gruppen am Dienstag, 04.04. 2017
Kursleitung: Ingrid Czieczor *am Dienstag* und Harald Lob *am Freitag*
Kosten: 20 Trainingseinheiten pro Quartal
Mitglieder: 50,- EUR, Nichtmitglieder: 90,- EUR
Info/Anm.: Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Fit am Feierabend *für die Generation ab 55, auch für Berufstätige geeignet*

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen für mehr Ausdauer und Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Mit speziellen Kräftigungsübungen trainieren sie Bauch, Beine, Po und Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr **Kurs Nr.:** 33-05-02
Einstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Birgit Roemer
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse / Nichtmitglieder 88,- EUR
Info u. Anm.: unter info@koelner-senioren.de oder Tel.: 0221 42102330



Qigong in Sülz, in Vogelsang und in Porz

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wird seit über 2000 Jahren in der chinesischen Kultur praktiziert und weiterentwickelt. Qigong bringt die im Körper des Menschen wirkenden Kräfte in Harmonie und Gleichgewicht. Die Übungen unterstützen Heilungsprozesse, fördern die körperliche Entspannung, führen zu erholsamem Schlaf und erhöhter Konzentrationsfähigkeit.

Wo: **Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)**
Wann: Donnerstag 10:00 Uhr - 11:30 Uhr **Kurs Nr.:** 413901
Leitung: Sonja Schlameuß

Wo: **TCC Rot-Gold, Venloer Str. 1031, 50829 Köln**
Wann: Montag 10:00 Uhr - 11:30 Uhr **Kurs Nr.:** 333901
Leitung: Sonja Schlameuß

Wo: **TGC Rot-Weiß Fauststr. 90, 51145 Köln**
Wann: Montag 10:30 Uhr - 13:00 Uhr **Kurs Nr.:** 773901
Leitung: Elisabeth Broicher-Wachter
Kosten: Mitglieder 50,- EUR Nichtmitglieder 88,- EUR
Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich



Aquafitness in Lindenthal *Warmwasser*

Wassergymnastik, Fitness, Entspannung integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept. In einer ruhigen Atmosphäre bei einer Wassertemperatur von 32 Grad erhalten Sie unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Programm.

Wann: Montag, 08:30 – 11:30 Uhr *3 einzelne Kurse je eine Stunde*
Kurs Nr.: 1. Std. **Kurs:** 38-38-06 ; 2. Std. **Kurs:** 38-38-01; 3. Std. **Kurs:** 38-38-04
Wann: Donnerstag, 08:30 – 10:30 Uhr *2 einzelne Kurse je eine Stunde*
Kurs Nr.: 1. Std. **Kurs:** 38-38-02; 2. Std. **Kurs:** 38-38-05
Leitung: *alle Kurse* Dipl. Sportlehrerin Bettina Klinnert
Wann: Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr *ein Abendkurs* **Kurs:** 38-38-03
Leitung: *Abendkurs* Thomas Baller
Wo: Krieler Welle, Krieler Str. 15
Kosten: Mitgl. 47,00 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal
(jeweils 10 Termine pro Quartal) Kostenerstattung durch KV möglich

**Aquafitness im Ossendorfbad**

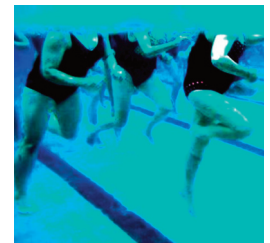
Wassergymnastik, Fitness, Entspannung integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept. Sie erhalten unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Gesamtkörperprogramm.

Wann: Montag **13:30 – 14:15** Uhr und von **14:15 – 15:00** Uhr
 Mittwoch **10:00 – 11:00** Uhr, von **11:00 - 12:00** Uhr und von **12:00 - 13:00** Uhr
Wo: Ossendorfbad, Äußere Kanalstraße 191, 50827 Köln
Leitung: Mo. Ingrid Czieczor / Mi. Dana Polaczek
Kosten: Mitglieder: entsprechend der Beitragsklasse / Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal

**Aquafitness und Aqajogging im Zollstockbad** *im Tiefwasser* **sowie im Rodenkirchenbad**

Wassergymnastik, Fitness, Entspannung integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept. Sie erhalten unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Programm.

Wo: **Zollstockbad**
Wann: Montag, 10:00 – 11:00 Uhr Aqajogging **Kurs Nr.:** 21-36-01
 Montag, 10:00 – 11:00 Uhr Aqafitness **Kurs Nr.:** 21-36-01
Leitung: Harald Lob
Wo: **Rodenkirchenbad**
Wann: Mittwoch, 12:00 – 12:45 Uhr und um: 12:45 - 13:30 Uhr
Kurs Nr.: 22-12-01 **Kurs Nr.:** 22-12-02
Leitung: Rüdiger Klein (*Dipl. Sportlehrer*)
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- EUR pro Quartal

**Aquafitness**

Eine Kooperation der KSG mit dem Quartiersprojekt Finkenberg

Geboten wird ein gesundheitsförderndes, präventives Programm für ältere Erwachsene zur Kräftigung des Haltungs- und Bewegungsapparates. Mit einem Wort: Ein ausgewogenes Gesamtkörperprogramm.

Wann: Dienstag 16:30 -18:00 Uhr **Kurs Nr.:** 76-12-01
Wo: Konrad-Adenauer Str. 18, 51149 Köln
Leitung: Ingrid Czieczor
Kosten: Anfrage unter Info (unten)
Info u. Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Ein Nichtschwimmer, von Beruf Informatiker, ist im Schwimmbad versehentlich ins tiefe Wasser geraten. Er rudert wie wild mit den Armen und ruft verzweifelt: „F1, F1, F1!“

Damit auch die Nicht-Computer-Freaks über den Witz lachen können: Die F1-Taste am PC ist die Hilftaste.



Internationale Volkstänze / Meditation des Tanzes – Sacred Dance

Wir tanzen Tänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen und auch zu klassischer Musik – mal schwungvoll, mal meditativ. Willkommen sind alle Menschen – ob jung, ob alt – die Freude an Bewegung, Musik und Tanz haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann: Montag 18:45 – 20:15 Uhr **Kurs Nr.:** 331801
Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)
 (jeweils 10 Termine pro Quartal) Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Leitung: Frau Doris Wolff,
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse, Nichtmitgl. 88,- Euro pro Quartal
Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330



Tanzen Sie mit – auch in Porz

Kreis-, Block-, Reihen-, Kontra- und meditative Tänze. Alte und neue Tanzformen aus verschiedenen Ländern.

Wo: TGC Rot-Weiss, Fauststr.90 Porz
Wann: Dienstag 09:30 Uhr - 11:00 Uhr
Leitung: Frau Gisela Hersel
Kosten: Mitglieder entspr. der Beitragsklasse, Nichtmitgl. 88,- EUR pro Quartal
Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330

Wirbelsäulengymnastik zu flotter Musik in Vogelsang

Eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Stärkung der Muskulatur älterer Menschen (60+). Mit gezielten Übungen sollen Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen der Wirbelsäule entgegengewirkt werden.

Wann: Montag 16:00 -17:00 Uhr **Kurs-Nr:** 41-02-02
sowie: donnerstags 12:15 -13:15 Uhr **Kurs Nr:** 41-02-01
Wo: Im Haus des TCC Rot-Gold, Venloerstr. 1031
Leitung: Dana Polacek
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- EUR pro Quartal
Info u. Anm.; Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Fitness-Training an der frischen Luft *Neuer Kurs*

Gemeinsam in Natur und frischer Luft ein allgemeines Fitnessprogramm zu absolvieren, bringt Schwung und Elastizität dem Körper. Beginnend mit einem Herz- Kreislauftraining durch zügiges Gehen / Walking trainieren Sie anschließend unter fachlicher Anleitung auf dem Fitness Parcours der Kölner Grün Stiftung an verschiedenen Geräten Ihre Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation. Die Vermittlung einer guten Technik garantiert harmonische, intensive Bewegungsabläufe und bringt gute Trainingserfolge.

Wann: Dienstag 09:30 -11:00 Uhr **Kurs-Nr:** 41-02-02
Start: 04.04. 2017
Wo: Stadtwald - Fitness Parcours zwischen Hans-Böckler Platz und Albrecht-Dürer Platz
Leitung: Thomas Baller
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- EUR pro Quartal
 10 Termine pro Quartal
Info u. Anm.; Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Ein Mann betritt einen Fotoladen:
 „Machen Sie auch Vergrößerungen bis zur natürlichen Größe?“
 „Selbstverständlich, mein Herr.“
 „Das trifft sich gut. Dann hätte ich gerne eine Vergrößerung vom diesem Dom-Foto.“



Englischkurs for Beginners

Auch wenn die Engländer aus der EU raus wollen, ihrer Sprache kann man in der heutigen Zeit nicht mehr entgehen. Höchste Zeit also, sie zu erlernen; auch wenn man bereits Rentner ist. Wir lernen in Kleingruppen. Da macht das Lernen richtig Freude.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Mittwoch 18:00 bis 19:30 Uhr
Start: 05.04. 2017
Kursleitung: Hannelore Schmolke
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro
 (10 Termine pro Quartal)
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Weitere Englischkurse *verschiedene Stufen*

Auch wenn man sich in einer Fremdsprache verständigen kann, die rechte Freude kommt erst auf, wenn man selbst gar nicht mehr merkt, dass man in eine andere Sprache wechselt. Lebt man in einem entsprechenden Land, geht das oft sehr leicht. Zu Hause muss man Kurse besuchen. In unseren kleinen Lerngruppen können Sie ihre Kenntnisse erweitern. Kommen Sie einfach zu einer Schnupperstunde zu uns und finden Sie heraus, welcher unserer Kurse für Sie geeignet ist. Sie werden auch gerne beraten.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Diese Kurse laufen an verschiedenen Wochentagen (*den genauen Tag bitte telef. erfragen*)
Start: 03.04. 2017
Kursleitung: Hannelore Schmolke
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro
 (10 Termine pro Quartal)
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Zwei mal Spanisch

Sie wollen sich in Spanien verständlich machen und können nur auf Ihre Körpersprache zurückgreifen?

Dann empfehlen wir: **Spanisch für die Reise**. Sie wollen ihr Spanisch verbessern: dann **Mittelstufe**

Wo: KSG im Uni-Center; Luxemburger Str. 136, Köln-Sülz

Spanisch für die Reise:

Wann: Donnerstag 17:00 – 18:30 Uhr **Kurs Nr.:** 33-84-02

Spanisch Mittelstufe:

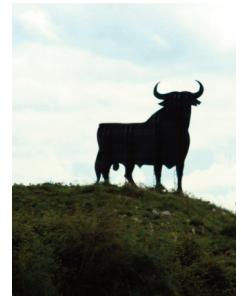
Wann: Donnerstag 15:15 – 16:45 Uhr **Kurs Nr.:** 33-84-01

Start: für beide Kurse 06.04. 2017

Kursleitung: Anne Morach

Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro (10 Termine pro Quartal)

Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Italienisch – Konversation

In diesem Kurs intensivieren Sie Ihre guten Italienischkenntnisse. In freier Konversation wenden Sie ihre Kenntnisse an und erweitern sie. Das Lesen italienischer Texte wird trainiert. Themen aus dem Leben werden aufgegriffen. Voraussetzung: ca. fünf Jahre Italienischkenntnisse.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Donnerstag 10:30 – 12:00 Uhr
Start: 06.04. 2017 **Kurs Nr.:** 33-83-01
Kursleitung: Paola Rosenfeld
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro (10 Termine pro Quartal)



Bridge für Fortgeschrittene

Bridge ist ein Spiel, das Intuition und auch Empathie braucht. Es folgt festen Regeln, die in diesem Seminar vermittelt werden. Nach diesem Kurs sind Sie noch kein Meister, aber Sie können mitspielen.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Montag 10:15 – 12:15 Uhr **Kurs Nr.:** 33-85-02 (10 Termine)
 und auch Dienstag 16:30 – 18:30 Uhr
Start: Montagskurs 03.04. 2017 Dienstagskurs 04.04. 2017
Leitung: Jasna Müller-Stanicic
Kosten: bei 8 - 12 Teilnehmer Mitgl.: 85,- EUR Nichtmitgl.: 110,- EUR
 ab 12 Teilnehmern Mitgl.: 60,- EUR Nichtmitgl.: 95,- EUR
Info/Anm.: Frau Müller-Stanicic Tel.: 0221 - 5993196 oder 0221 42102330

Brideturniere

Wer Bridge spielt, möchte auch seine Spielstärke wissen. Dazu werden Turniere gespielt. Unsere Bridgeabteilung ist Mitglied im DBV und BVRR. Die bei uns vergebenen Turnierpunkte gelten als zertifizierte Punkte für den DBV.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: immer Donnerstag 10:00 Uhr bis 13:15 Uhr
Leitung: Frau Müller-Stanicic
Info: Frau Müller-Stanicic Tel.: 0221 - 5993196
 Teilnahmebedingungen und Kosten bitte telefonisch erfragen.

Computer

PC Anfängerkurs 4 Termine

Ein PC ist leicht zu bedienen, er hat nur einen Einschaltknopf. Der Rest ist eigentlich auch nicht so schwer. Man muss nur einmal anfangen. Dann ist es wie beim Autofahren. Richtig lernt man es, wenn man den Führerschein erst einmal besitzt und fahren darf.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Freitag 10:00 - 12:30 Uhr (4 Termine)
Start: 31.03. 2017 **Kurs Nr.:** 33-93-01
Leitung: Richard Priester



PC Aufbaukurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen 4 Termine

Fortführung des Einführungskurses. Sie lernen die Möglichkeiten des PC besser kennen. Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Dienstag 10:00 - 12:30 Uhr (4 Termine)
Start: 09.05. 2017 **Kurs Nr.:** 33-93-02
Leitung: Richard Priester
Kosten: Mitgl. 80,- EUR / Nichtmitgl. 100,- EUR
Info/Anm.: Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de





Tanzen
ist
Träumen
mit den Beinen

UNI-Center tanzt

DJ Walumm lädt zum Tanzen ein.
Schlager, Oldies, Volkslieder, Popsongs,
Kölschsongs, Evergreens

Samstag, 20.5. 2017 um 20:00 Uhr

Der Eintritt 5,00 EUR
ein alkoholfreies Getränk ist frei
Getränke und Snacks werden angeboten.

Einlass 19:00 Uhr



UNI-Center singt

Ellen Spiegel und Birgit Roemer
laden wieder zum gemeinsamen Singen ein.

Sonntag, 7.5. 2017 um 16:00 Uhr

Der Eintritt ist frei
Eine Spende ist jedoch willkommen.
Getränke und Snacks werden angeboten.
Kaffee und Kuchen ist ab 15:00 Uhr möglich

Sommeranfangs- Frühstück „Summer in the city“

alle sind willkommen

Wir begrüßen zum Sommeranfang den Sommer mit einem gemeinsamen Frühstück.

Hoffentlich sitzt der Sommer mit am Tisch ...

Wenn nicht, locken wir ihn mit Sonne im Herzen, guter Stimmung und schönen Gesprächen herbei. Von daher bringt Eure Sonne und alle sonnigen Gemüter (Freunde, Nachbarn und Bekannte) mit, damit es ein schönes Sommerfrühstück wird. Wer dabei sein möchte, meldet sich bitte zwecks Planung vorher an. Es besteht die Idee, dass wir bei Interesse nach diesem Treffen monatlich ein gemeinsames Frühstück veranstalten.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136
(Uni- Center 1. Stock)

Wann: Mittwoch 21. Juni 2017 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 3,50 EUR

Info: info@koelner-senioren.de
Tel.: 0221 - 42102330



Grüße aus Kalau.

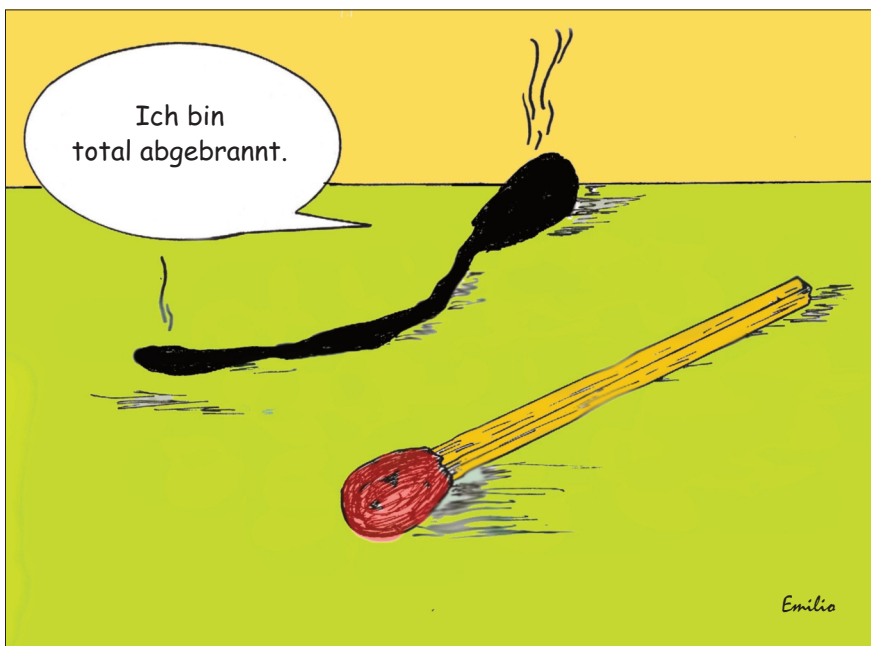


Zwei Betrunkene auf dem Heimweg. An einem Bahnübergang stolpert der eine und beißt verärgert in eine Schiene. Sein Kommentar: „Die ist aber ganz schön hart“. Darauf sein Kumpel: „Dann versuch es da vorne noch einmal. Da ist eine Weiche“.

Im Park spielt ein Mann mit seinem Hund Schach. Ein Passant spricht den Mann an: „Da haben Sie aber ein intelligentes Tier“. Darauf der Mann: „Also, ich weiß nicht. Der verliert doch ständig“.

Jürgen hat ein neues Auto gekauft. Vor der ersten Fahrt bittet ihn seine zierliche Frau, ihr den Sitz vorzustellen. Rainer öffnet die Wagentür und sagt: "Helga, das ist der Autositz. Autositz, das ist meine Frau Helga!"

An der Tafel in der Klasse steht: Ein Rudel Gurken fliegt durch den Wald. Die Lehrerin fragt: „Was ist an diesem Satz falsch?“ Darauf der kleine Hännies spontan: „Gurken sind keine Rudeltiere!“



Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 26 / Ausgabe 2
Auflage: 1000

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 42102330
Fax: 0221 42102332
E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktion Leitung:

Lothar Geisler
Telefon: 0221 412731
E-Mail: lothar.geisler@koeln.de
aktuell-redaktion@koelner-senioren.de

Redaktionsteam:

Helmut Claren, Marion Gierlich,
Jutta Piepenbring, Harald S. Prütz,
Janine Seemann, Axel Rothe,
Dieter Steudter

Layout:

Lothar Geisler, Sybille-S. Teiwes

Druck:

Druckdienstleister Karl Welbers
Alarichstraße 21
50679 Köln

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:
KSG Sülzer Treff 60+
Luxemburger Str. 136 (Uni.Center)
50939 Köln
Telefon: 0221 42102330
Fax: 0221 42102332
E-Mail: info@koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:30 bis 17:00 Uhr

Dependancen:

- Treff Ehrenfeld / Vogelsang
Venloer Straße 1031
50827 Köln
0221 42102330
- Treff Porz / Poll
Fauststraße 90
50145 Köln
Telefon: 0221 42102330

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Alice Gneipelt
Stellvertreter: Wolfgang Maskos,
Joachim Braun
Schatzmeister: Franz Heinz Eschmann

Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE06 3702 0500 0007 0333 00
BIC: BFS WDE 33XXX
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69
BIC: COL SDE 33XXX

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag



April

- 01.04. Waltraud Semrau,
Wilhelm Verhage
- 02.04. Renate Wortz
- 03.04. Ilse Patet
- 04.04. Gerda Felzmann
- 05.04. Doris Adlerstein
- 07.04. Maria Harzheim,
Elfriede Schilling
- 08.04. Gisela Gerlach
- 09.04. Inge Kleinhammes
- 10.04. Hedwig Ternus
- 11.04. Elisabeth Boetzel
- 12.04. Anneliese Dietz, Günter Hauch,
Gertrud Klein,
Katharina Tabeling
- 13.04. Rolf Engelke, Aaltje Laere,
Maria Magdalena Otto
- 15.04. Jürgen Detering
- 16.04. Marlene Peters
- 17.04. Helene Kneip, Heinz Krebs,
Dorothea Kund
- 19.04. Kete Bendig
- 20.04. Hildegard Axmacher,
Gerda Schulze-Berge
- 21.04. Ingrid Wolf
- 22.04. Horst Ludmann
- 24.04. Hildegard Burger,
Christa Mieschendahl
- 25.04. Ilse Schäfer-Biermann
- 27.04. Elisabeth Kundel

Mai

- 01.05. Hekga Eichhorn,
Ingeborg Stockhausen
- 02.05. Gisela Hersel
- 04.05. Maria Magdalena Können
- 08.05. Ursula Düss
- 09.05. Rotraut Essen
- 12.05. Norbert Biessmann
- 14.05. Lieselotte Becker-Gaeff
- 15.05. Erika Benn, Luise Kleine-Frölke
- 16.05. Elisabeth Krein
- 17.05. Hannelore Scharrenbroich.
- 18.05. Inge Mandt, Anni Wagner.
- 20.05. Ingrid Giel, Margie Koch
- 22.05. Maria Paulorits
- 23.05. Günter Wiedemann
- 24.05. Andreas Bernardini,
Dr. Gerlinde van Thiel
- 25.05. Luise Maria Rausch,
Maria Schenk, Horst Zündorf
- 28.05. Erika Antonow

Juni

- 01.06. Beatrix Eugen, Gisela Fronhoffs,
Inge Göbel--Westermann
- 02.06. Margarete Keller, Margrat Lichius,
Marie Luise Voigtländer
- 03.06. Maria Massloch
- 04.06. Marlies Krämer
- 05.06. Elisabeth Pick, Angela Schmitt
- 06.06. Johann Sommer
- 10.06. Margarete Cziolek
- 12.06. Margarete Gaus, Elisabeth Mauer,
Senta Neuber, Korinna Wahn
- 13.06. Irmgard Voss
- 14.06. Maria Brockmann, Margit Schneider
- 15.06. Lutz Hoffmann
- 16.06. Silvia Kögl
- 17.06. Jakob Berg
- 18.06. Astrid Kimpfler
- 21.06. Elisabeth Maas
- 22.06. Liesel Collin, Helga Völler
- 23.06. Hildegard Gröger,
Katharina Lindenberg
- 27.06. Helga Hampe, Joachim Vogt,
Gudrun Ulrike Neitzert
- 28.06. Ursula Pütz, Peter Schröttter
- 30.06. Elisabeth Hildebrandt, Waltraud Pütz

Die im 2. Quartal des Jahres geborenen Jubilare mit einem runden Geburtstag (60, 65, 70 Jahre) laden wir hiermit herzlich zu einer Geburtstagsfeier am Montag, 10. Juli 2017 um 15:00 Uhr ein. Wenn Sie das 75. Lebensjahr erreicht haben, werden Sie von uns in jedem der folgenden Jahre eingeladen. Damit wir uns vorbereiten können, bitten wir Sie, ihre Teilnahme eine Woche vorher mitzuteilen (0221 42102330).

Hurra!

Karten für die Elphi

Welch ein imposantes Gebäude! Seit der Eröffnung habe ich alles darüber gelesen, alle Videos verfolgt, die Rundumschau im Internet außen und innen gesehen – faszinierend. Dieses Gebäude musste ich persönlich erleben und zwar nicht nur von außen, auch den hervorragenden Klang im großen Saal. Da ich nicht mehr die Jüngste bin, sollte das natürlich bald geschehen. Man weiß ja nie, was die Zeit so bringt. Leider hört man aber auch, die Saison in diesem Jahr sei komplett ausverkauft. Also gut, dann gibt es vielleicht zur nächsten Saison eine Chance.

Aber wie kommt man, wenn man in Köln wohnt, überhaupt an Karten, die normalerweise nur an den Vorverkaufsstellen in Hamburg oder natürlich online zu erwerben sind. Man bestellt zuerst einmal die „Newsletter“ der Elbphilharmonie, nicht per Post, sondern per Email. Und man meldet sich bei NDR – Ticketshop an.

Mir wurde gleich mitgeteilt, dass wegen der großen Nachfrage noch zusätzliche Konzerte eingeschoben werden, z.B. ein Sommerfestival im August, wo normalerweise Sommerpause ist. Sehnsüchtig scrollte ich mich durch das Programm und erfuhr, der Vorverkauf für dieses Festival beginnt am 15. Februar um 11:00 Uhr.

Der Tag kommt – fest vermerkt im Kalender!

Kurz vor 11:00 Uhr sitze ich vor meinem Computer,

bereit zuzuschlagen. Vor 11 Uhr tat sich gar nichts, die waren sehr, sehr pünktlich. Es dauert keine 5 Minuten, da ist der Server der Elbphilharmonie zusammen gebrochen. Mit anderen Worten, es gibt keine Verbindung mehr, nur tröstliche Worte. Nun heißt es warten. Irgendwann müssen die sich ja wieder beruhigen. Fast eine Stunde probiere ich es, wieder und wieder.

Zwischendurch schaffe ich es tatsächlich bis zum Windows-Wartekringel. Er dreht und dreht, lässt mich aber nicht durch. Ich schaue auf die Uhr. Mein fester Termin um 12:00 Uhr naht. Den kann ich nicht ausfallen lassen. Ich muss für 1 Stunde weg. Na ja, dann eben nicht. Aber den Computer kann man anlassen.

Um 14:15 Uhr komme ich zurück zu meinem Computer und der Andrang hat sich tatsächlich gelegt. Man bekommt wieder Verbindung, allerdings nur, um festzustellen: das Sommerfestival ist ausverkauft. Es hat wohl nicht sein sollen.

Aber man kann noch einmal das ganze Programm der „Elphi“ durchschauen, um zu sehen, was die sonst so anbieten und was ich alles so versäumen werde. – Halt! Bei 2 Konzerten im April gibt es noch wenige Restkarten.

Da muss ich doch sofort die Buchung einloggen. Ich traue meinen Augen nicht. Es gibt noch einige Plätze, zwar nicht nebeneinander, aber das ist jetzt nicht mehr wich-



Die neue Elbphilharmonie in Hamburg

Irgendwann ist es völlig egal, welches Konzert, welche Kategorie, welcher Preis, die Hauptsache sind zwei Karten.

tig. Während ich noch überlege, verschwindet auch dieses Angebot. Du darfst nicht so zögerlich sein! Ein neuer Versuch.

Welches Konzert, welche Kategorie, welcher Preis, das ist nun völlig egal, die Hauptsache sind zwei Karten. Nach einigem Probieren schaffe ich es nochmal durchzukommen. Und nun? Ich kann es fast nicht glauben. Wir gehen in diesem Jahr! am Ostermontag! am Nachmittag! in ein Konzert – „Hot & Brass Band“ aus New Orleans – in der Elbphilharmonie.

RG

Lieber beharrlich
als behaarlich!



zuallerletzt