



Treffpunkt: Kreuzblume

Unsere Stadtführungen

Straßennamen
haben Geschichten

Seite 4



Von fetten Hennen und durstigen

Glockengießern. Janine Seemann hat an einer unserer beliebten Stadtführungen teilgenommen. Lesen sie hier ihren Bericht. **4**

Das Ehrenamt

Ein Ehrenamt ist mit Aufwand und Arbeit verbunden. Das richtige Amt kann aber viel Erfüllung geben. **6**

Kürbiszeit

Der Kürbis ist auf unsere Tische zurückgekehrt. Interessantes und Rezepte. **8**

Jetzt ist es bewiesen

Eingebunden in soziale Gruppen lebt der Mensch besser und länger. **10**

Ein Tipp

Filmliebhaber aufgepasst: Cologne Conference, heißt jetzt: Film Festival Cologne. **10**

Mit dem Rad durch die Stadt

Radfahren wird immer beliebter. In Köln bisweilen beschwerlich, aber machbar. Ein Bericht von einer Stadttour mit dem Rad. **11**

Loss mer Weihanachtslieder singe

Auch in diesem Jahr wieder am 23. 12. 2016 ! Das Weihnachtlieder-Mitsingkonzert im Stadion. Jetzt Karten ordern. **12**

Das Geheimnis der gläsernen Schuhe

Römische Glaskunst im Römisch-Germanischen Museum in Köln. Dabei auch die gläsernen Schuhe. Der Sensationsfund von 1972 in der Severinsstraße. **13**

Ein Tag auf der Rennbahn

Zum ersten Mal bei einem Pferderennen. Lesen Sie den Bericht von Martina Claren. **14**

Wir erinnern an die Buga 1957

Mit ihr erhielten wir den heutigen Rheinpark, die Seilbahn über den Rhein und den Tanzbrunnen. Helmut Claren erinnert sich. **16**

Rubrik: Worte, Worte, Worte

Geschichten über die Herkunft einiger unserer Worte. **17**

Allgemeines - Kurse und Angebote

Vom gemeinsamen Frühstück, Chorgesang bis hin zur Philosophie. **18**

Sport und fit - Kurse und Angebote

Hallen- und Wassersport seniorenrecht. Wir haben auch ein großes Wanderangebot. Verlangen Sie unsere Extrabroschüre. **20**

Computer

Ein PC-Aufbaukurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. **22**

Meherer Sprachkurse

Englisch, Französisch, Italienisch. **23**

Bridge

Kurse und Turniere. Die bei uns vergebenen Turnierpunkte gelten als zertifizierte Punkte für den DBV. **24**

Kulturelles - Stadtführungen

Römer-Mauer, Kölner Heilige, Kirche St. Andreas **24**

Veranstaltungen

Winfrid Bode singt live, Gerd Schinkel berichtet vom Jakobsweg - Lesung und Gesang, Mitsingabend mit Johann Krummenacher, die KSG Weinachtsfeier. **25**

Schmuzzelseite / Impressum

Witze und Cartoons. **26**

Geburtstage

Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum Geburtstag. **27**

Zuletzt

Andere Länder, andere Namen. Wie heißt der Weihnachtsmann in anderen Ländern der Welt? **28**



Kürbisse Bericht Seite 8

Liebe Leserinnen, lieber Leser.

Ach wer hätte das gedacht, dass aus einem kleinen Programmheft, mit dem es vor 25 Jahren begann, mal ein richtiges Magazinheft werden könnte. Nun halten Sie das erste Heft in der Größe DIN A4 in den Händen.

In 25 Jahren hat sich viel verändert. Farbig drucken ist nicht mehr teurer als schwarz-weiß, und DIN A4 preiswerter als DIN A5, wie wir das Heft bisher gefertigt haben. Daher die Umstellung auf das neue Format. Wir hoffen, es gefällt.

Verändert hat sich in den Jahren auch der Prozess der Herstellung. Ohne den Kollegen Computer wäre die Arbeit nicht zu bewältigen, zumal wir inzwischen zwar einige fleißige Autoren und Redakteure haben, aber die gesamte Erstellung ist immer noch meine Einzelarbeit.

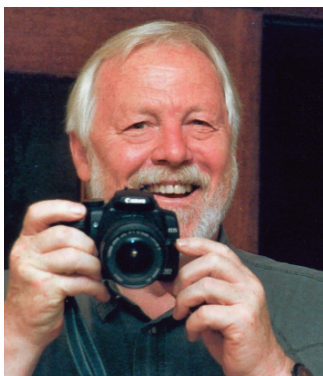
Wenn es auf den Abgabetermin zugeht, bleiben schon mal einige halbe Nächte auf der Strecke. Aber was soll's. Unsere Mitarbeiterin Marion Gierlich schreibt über das Ehrenamt (Seite 6), dass ehrenamtliche Arbeit auch Spaß machen und Erfüllung geben kann. Das stimmt, ich mache es immer noch gerne, trotz gelegentlichem Frust, der wohl auch mit zum Geschäft gehört.

Was findet man nun in diesem Heft? Zunächst ist es immer noch das Vereinsheft unserer Gemeinschaft, obwohl wir nicht nur in Vereinsthemen herumrühren. Ab Seite 18 gibt es immer noch unsere Kursangebote und Veranstaltungshinweise, die aber nur einen kleinen Teil unseres Gesamtangebotes ausmachen. Das Heft soll aber auch unterhalten. Dazu haben wir einen breiten Teppich an Themen ausgebreitet. Das sollte für jeden etwas dabei sein.

Zum Schluss noch ein wichtiger Punkt: Wir geben das Heft nach wie vor kostenlos an unserer Mitglieder ab, obwohl alleine der Druck 1 EUR pro Heft kostet. Wir wissen, dass das Heft auch außerhalb unseres Vereins gerne gelesen wird. Vielleicht ist ja der eine oder andere Leser bereit, einen Euro zusätzlich in unsere Kaffeekasse zu werfen.

Nun viel Spaß beim Lesen im neuen Heft.

Ihr



Lotka Gierlich

Chefredakteur

In diesem und in den weiteren Heften, stellen wir Ihnen einzelne unserer Redakteure im Foto vor. Heute:



Martina Claren
Rennbahnartikel



Marion Gierlich
Artikel: Das Ehrenamt



Glockengießern

Von fetten Hühnern und durstigen

*Straßennamen erzählen.
Ihr Sprecher: Franz Jungeblodt.
Ein Bericht über unsere
monatlichen Stadtführungen*

Blauer Himmel, strahlende Sonne, 25°. Ein toller Tag für die Straßennamen-Stadtführung mit dem Stadtführer Franz Jungeblodt, Treffpunkt „Kreuzblume am Dom“. Eine Gruppe Wissbegieriger wartet im kühlen Schatten am Dom Forum. Pünktlich geht's los:

Nur wenige Schritte führen in die kurze Straße *Unter Fethenhennen*. Im Mittelalter war hier eine Brotbäckerei, Korn wurde angeliefert, die frei auf den Straßen herumlaufenden Hühner fraßen sich fett an den aus den Säcken rieselnden Körnern.

Eine hübsche Erklärung für den Straßennamen, aber ein Scherz unseres Führers.

Vielmehr leitet sich der Name von den „fetten Hennen“, den dicken schwarzen Holzbuchstaben ab, die in den Buchdruckereien benutzt wurden, die in dieser Gasse ansässig waren, und dies an den Hausfassaden mit schmiedeeisernen Buchstaben, ebenfalls fette Hennen genannt, kundtaten.

Vorbei am *Domgässchen* und dem Funkhaus des WDR am *Wallrafplatz* geht es zum Museum für Angewandte Kunst. Hier münden die Straßen *An der Rechtschule*, die *Drususgasse* (benannt nach dem römischen Politiker Drusus 38 - 9 v.Chr. und Statthalter römischer Provinzen in Gallien) und die *Richartzstraße*.

1388 wurde in Köln die erste Universität Europas von Bürgern gegründet. 1401 wurde *An der Rechtschule* in einer Villa die juristische Fakultät der Uni eingerichtet, zuerst noch als Internat für angehende Juristen, quasi ein Vorläufer heutiger Studentenwohnheime.

An der Ecke *Richartzstraße* / *An der Rechtschule* erfahren wir an den Denkmälern der beiden großen Kölner Mäzene Ferdinand Franz Wallraf und Johann Heinrich Richartz Beeindruckendes über die beiden:

Heute würde man Wallraf, 1748 in Köln geboren, als absoluten Allrounder bezeichnen. Er studierte Theologie, Jura, Physik, Biologie, Mathematik und

promovierte in Medizin und Philosophie. Als Priester geweiht wurde er bald Kanonikus von St. Maria im Kapitol und St. Aposteln. Zugleich lehrte er als Professor und war letzter Rektor der Uni Köln bis zu deren Schließung 1798 durch die Franzosen. Da diese auch Kirchen abrisen, rettete Wallraf nun kirchliche und religiöse Kunstschätze und sammelte wie besessen. Auf vier Etagen lagerte und stapelte er in seinem Haus Gemälde, römische Ausgrabungsstücke, Handschriften, historische

*In Köln gibt es für jeden
noch viel zu entdecken*

Waffen, Fossilien, Münzen, Tierfunde, Plastiken und endlos mehr. Bei seinem Tod 1824 vermachte er diese riesige Sammlung der Stadt Köln.

Johann Heinrich Richartz, 1796 als Sohn einer Kölner Gerberfamilie geboren, wurde sehr reich im Leder- und Wildhäute-Handel durch Direktimporte aus Südamerika. Er stiftete der Stadt Köln bereits zu Lebzeiten mehr als 277 000 Taler für den Bau eines Museums, das die Wallraf-Schätze beherbergen sollte und das heute als

Wallraf-Richartz-Museum weltbekannt ist. Nach seinem Tod 1861 folgten als Spende noch weitere viele Tausend Taler, u.a. auch für den Minoritenorden (steht für:

Orden der minderen Brüder) gelegen an der heutigen Minoritenstraße.

Ein weiteres Denkmal befindet sich im Süden des Kolpingplatzes: Es zeigt den Seelsorger Adolph Kolping, der sich von einem Handwerksgesellen nach erfolgreicher Lehre verabschiedet. Kolping gründete als Domvikar den Kölner Gesellenverein, der Basis des heutigen Kolpingwerkes.

Unsere Gruppe ist begeistert von den vielen Anekdoten und anschaulichen Geschichten, die Franz Jungeblodt sehr lebendig erzählt. Bei den vielen Fakten, Zahlen, Namen ist es gut, dass er uns immer wieder zur optischen Veranschaulichung Fotos, Zeitungsausschnitte oder Zeichnungen zeigt, die seine Worte unterstreichen.

An der Ecke Glockengasse / L.-Fritz-Gruber-Platz kommen wir am modernen Diözesan-Museum mit der integrierten Kirchenruine St. Kolumba, vorbei. Hier steht die Madonna in den Trümmern, ein Mahnmal an Kriegs-Schrecken. Eine Bäarin rettete einst die heilige Kolumba, so die Sage, vor einer Vergewaltigung und daher wacht heute eine Bären-Skulptur über die Kapelle.

Der L.-Fritz-Gruber-Platz stellt eine

große helle Fotografie mit dunklem Rahmen dar, die sich durch wechselndes Tageslicht und wandernde Schatten ständig verändert. Ein in den

Wer die Historie einer Stadt kennt, kennt ihre Seele

Bäumen hängendes Blitzlicht beleuchtet abends den Platz. Der Namensgeber L.-Fritz Gruber war der großartige, international angesehene Publizist, Fotograf, Sammler und Begründer der weltbekannten Messe PHOTOKINA. Er war Förderer junger Fotografen und bestrebt, die Fotografie gleichberechtigt neben Malerei und darstellender Kunst zu platzieren. Teile seiner riesigen Fotosammlung findet man u.a. im Museum Ludwig.

In der Glockengasse waren die Glockengießer zu Hause, die aber auch Bronzegefäß und Kanonen herstellten. Glocken gießen machte Durst und so waren hier auch einige Brauhäuser angesiedelt, von denen noch heute die „Kleine Glocke“ existiert. 1796 nummerierten die Franzosen die Kölner Häuser und ein Haus in der Glockengasse bekam die Nummer 4711. Ab Ende des 19. Jahrhunderts eroberte diese Haus-Nr. als Parfum-Marke die Welt.

Im 19. Jahrhundert bis zum 2. Weltkrieg war hier auch die Kölner Synagoge, an der der Vater des Komponisten Jaques Offenbach der Kantor war.

Weiter geht es durch die Streitzeug-

gasse, die beim Bau des Schauspielhauses verkürzt wurde und nun an der Tunisstraße endet. Auf deren anderer Seite wurde etwas versetzt als Verlängerung nun die Brüderstraße angelegt, die nach einigen Metern auf die Kreuzgasse trifft. Diese beiden Straßen zusammen weisen auf das ehemals an dieser Stelle stehende Kloster der Kreuzbrüder hin.

Schließlich sind wir am Neumarkt, dessen Historie allein einen eigenen Beitrag ergäbe. An diesem ehemaligen Viehmarkt war für lange Zeit der Start-



Die Richmodispferde am Richmodisturm

punkt des Kölner Rosenmontagszuges.

Von da zweigt die Richmodstraße zum Richmodishaus mit dem achteckigen Turm ab. Nach der Sage starb 1357 in diesem Haus die Freifrau Richmodis von Lyskirchen an der Pest und wurde mit ihrem Schmuck beerdigt, den ihr nachts der Totengräber stehlen wollte. Er flüchtete, als die scheinot Begrabene aufwachte und nach Hause ging. Als der Diener auf ihr Klopfen öffnete und ihrem Mann berichtete, seine Frau stehe vor der Tür, antwortete er: „Das ist unmöglich. Eher würden meine Schimmel die Treppe rauf laufen“. Schon trampelten die Pferde die Treppe hinauf und seitdem schauen zwei Pferdeköpfe aus dem Dachfenster.

Diese „Wanderung“ durch Kölner Stadtgeschichte hat viel Spaß gemacht und dank der hervorragenden Ausführungen des sympathischen Franz Jungeblodt haben wir auch viel Neues erfahren und dazu gelernt. Bei der nächsten Führung sind wir sicher wieder dabei.

Janine Seemann

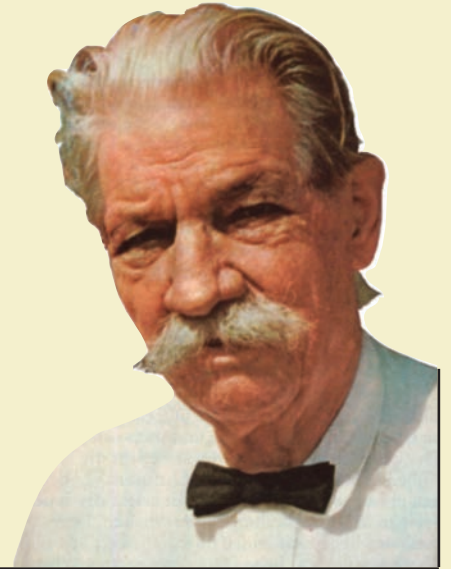


Stadtführung mit Herrn Jungeblodt

Das Ehrenamt

*Das Wenige, was du tun kannst,
ist in Wirklichkeit sehr viel.*

Albert Schweizer



Das Ehrenamt ist für unser aller Zusammenleben eine notwendige, ja unverzichtbare Grundlage.

Der Bedarf an ehrenamtlichem Engagement in den verschiedensten Lebensbereichen wächst. Der demographische Wandel bewirkt, dass es immer mehr ältere Menschen gibt, die auf Hilfe angewiesen sind und immer weniger jüngere, die in der Lage sind, zu helfen oder sie zu versorgen. Demgegenüber stehen jedoch die vielen, vielen Menschen, die gerade aus ihrem Berufsleben ausgeschieden sind, geistig und oft auch körperlich noch fit genug sind, um etwas Sinnvolles neu zu beginnen; je nach ihren Möglichkeiten.

Es gibt viel zu tun in unserer Gesellschaft. Allein die Flüchtlingswelle, die über Europa hereinrollte, wäre ohne die spontane, ehrenamtliche Hilfe zehntausender Bürger, hier von Jung und Alt, die Hand in Hand bis zur physischen und psychischen Erschöpfung arbeiteten, vom Land und den Kommunen allein nicht zu bewältigen gewesen. Und

jetzt, wo es um Integration geht, engagieren sich immer noch viele Bürger ehrenamtlich in dieser neuen Aufgabe. Eine weitere Herausforderung.

Wie ist der Begriff „Ehrenamt“ eigentlich zu definieren? Ehrenamtler bringen Zeit, Wissen und oft viel soziales Engagement in die von ihnen geleistete Arbeit ein. Sie erhalten keine materielle Entlohnung, nimmt

schwierigsten Aufgaben zu stellen. Wenn sich dann ein kleines dankbares Lächeln im Gesicht eines Hilfsbedürftigen zeigt, ist das oft der größte Lohn. Von dem frühen Kirchenlehrer Johannes Chrysostomus (4. Jahrhundert) ist bereits der Ausspruch überliefert: **Das wahre Glück besteht nicht in dem, was man empfängt, sondern in dem, was man gibt.**

*Arbeit, die man gerne macht, kann
sehr viel Erfüllung geben. Das gilt auch
für ehrenamtliche Arbeit.*

man einmal so genannte Aufwandsentschädigungen wie z.B. Fahrgeld aus, die von einigen karitiven Einrichtungen gezahlt werden. Ehrenamtler arbeiten für Anerkennung, Lob und Dank, wofür es jedoch keine Garantie gibt. Viel wichtiger ist daher die eigene, innere Befriedigung die diese Arbeit mit sich bringt. Das Gefühl, gebraucht zu werden, und etwas geleistet zu haben, ist einer der wichtigsten Gründe dieser Menschen, um sich den oft

Ursprünglich wurde das Ehrenamt als ein Engagement in öffentlichen Funktionen wie z.B. Ratsmitglieder, Schöffen bei Gericht, freiwillige Feuerwehr etc. gesehen. Das Ehrenamt ist heute nicht mehr klar abgegrenzt von einem unbezahlten Amt, sondern umfasst jegliches bürgerschaftliche Engagement oder die Freiwilligkeit bei der Teilnahme an einem so genannten Sozialen Jahr. Ehrenamtliche Arbeit dient dem Gemeinwohl, ob in sozialen

Institutionen, in der Familienarbeit oder Vereinen ausgeübt. Wer ein Ehrenamt ausüben möchte, der sollte sich fragen, warum will ich dies oder das tun und auf seine Interessen und Möglichkeiten achten, denn das ist wichtig für die Verlässlichkeit des Ehrenamtlers, aber auch für ein feedback, das wir von den Menschen, denen wir helfen, ggf. bekommen.

Erst dann fühlen wir uns wieder geborgen in der Gemeinschaft, oder in einem sozialen Netzwerk, in dem wir tätig sind. Akzeptiert und geschätzt zu werden, gibt jeden Tag aufs Neue unserem Leben einen ganz besonderen Glanz.

Ein unfreiwilliges Ehrenamt leisten oft Familienangehörige. Alleingelassen mit der allerschwersten Arbeit, der Pflege hilfsbedürftiger Angehöriger gibt es oft wenig Dank. Wer dankt uns die aufopfernde Pflege eines kranken und alten Familienmitgliedes, dem Vater, der Mutter oder der Schwiegereltern?

Wer noch beruflich tätig ist, muss vielleicht sogar die Arbeitszeit reduzieren, um

eine Rundumbetreuung zu leisten, die oft über die körperliche und seelische Belastungsgrenze hinausgeht und zudem weniger zu verdienen. Die Krankenkassen können sich freuen, haben sie doch viele Kosten gespart. Es gibt allerdings Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, ebenfalls Ehrenamtler, die ich persönlich auch einmal in Anspruch nehmen musste und deshalb authentisch zu berichten weiß, dass pflegende Angehörige bisweilen am Ende ihrer Kräfte sind und zudem oft eine psychologische Betreuung brauchten.

Oft wird Pflegearbeit von außen oft nur wenig geschätzt. Jetzt ist wohl seitens der Regierung eine Gesetzesänderung in Arbeit, die zumindest einen finanziellen Ausgleich für pflegende Angehörige vorsieht.

Großer Respekt gilt auch den Menschen, die sich in der Sterbegleitung in Hospizen oder im ambulanten Hospizdienst engagieren. Für die meisten von uns ist diese Art von Arbeit unvorstellbar, doch kann ich aus meiner eigenen Erfahrung berichten, dass dabei ein wunderbares, vertrauensvolles Miteinander entsteht. Oft ergibt sich eine engere Bindung als zu einem Familienmitglied. Hand in Hand begleiten sie die Menschen auf ihrer letzten Reise und werden dabei selbst innerlich still und friedlich und voller Dankbarkeit.

Doch gibt es noch so viele andere interessante und sinnvolle Aufgaben für die Bürger, die ein Ehrenamt ausüben möchten. Als Lese-

Verdiente Ehrenamtler in unserer Gemeinschaft



mentoren an Schulen, um Kindern, die Welt der Bücher zu vermitteln und ihre Phantasie, ihr Denken anzuregen. Wie oft haben diese Lesementoren berichtet, dass plötzlich das Smartphone unbeachtet auf dem Tisch liegen blieb und diese jungen Schüler wie Kleinstkinder mit offenem Mund gebannt den Geschichten lauschten.

Darüber hinaus ergaben sich noch weitere soziale Kontakte und ein aufblühendes Verständnis zwischen den Generationen. Eine wahre Freude, die man mit nach Hause nimmt. Zuhause, wo vielleicht keiner mehr auf uns wartet, wo die Kinder lange aus dem Haus sind, und der Partner nicht mehr da ist.

Wenn das Berufsleben hinter uns liegt, breitet sich schnell Leere aus, man fragt nach dem Sinn des Lebens. Eine Leere, die leicht in eine Depression abgleiten kann. Spätestens dann sollte man sich umschauen, die Nachbarn fragen, ins Internet schauen und sehen wie viele interessante Möglichkeiten es gibt, sich ehrenamtlich zu betätigen: Naturschutz, Tierschutz, Politik, Kirche, Obdachlosenhilfe, Welthungerhilfe, Seniorennetzwerke oder Vereine.

Und einmal begonnen gibt es bald das wunderbare Gefühl, für einander da zu sein, vor allem gebraucht und geschätzt zu werden. Wie sagt doch schon Erich Kästner in seinen Gedicht „Moral“: **Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.**

Marion Gierlich

Kürbiszeit

Mehr als 800 verschiedene Kürbissorten bevölkern die Erde. Bereits lange vor Christus sind die ersten Kürbisse als Nahrung bekannt.

Viele Sorten davon sind wunderbar aromatische Speisekürbisse, für deren Verwendung es unzählige Rezepte zur Verarbeitung gibt. Hierzulande erlebt der Kürbis ein kaum zu glaubendes Revival. Waren Kürbisse vor wenigen Jahrzehnten bei uns nur als reines Tier- oder Schweinefutter bekannt, haben sie sich nun seit einigen Jahren einen Platz im menschlichen Gemüseregal erobert. Kürbisse sind sehr gesund, kalorienarm, vielseitig und auch beliebt bei Vegetariern.

Je nach Sorte kann man die schönen, teils exotischen Formen als Rohkost, Suppe, Burger, Quiche und Flammkuchen zubereiten. Ob im Eintopf, in Maultaschen oder süß als Kürbis-Marmelade, Pralinen oder Kuchen: Immer ein Genuss.

Hervorragendes Kürbiskernöl und gebrannte Kürbiskerne kommen u.a. aus der Steiermark. Der Verwendung des Kürbisses sind kaum Grenzen gesetzt: Es gibt z.B. Kürbis-Spätzle und -nudeln, Pesto und sogar Kürbis-Secco: Na dann, ein Prost auf den Kürbis!

Wer einen Garten sein Eigen nennt, hat vielleicht Lust, selbst Kürbisse anzupflanzen: Das ist keine große Kunst und auch für Hobby-Gärtner schnell erfolgreich: Die Gewächse sind starkwüchsig und wachsen leicht und ohne viel Pflege. Man muss sich nur für seine Liebessorte entscheiden.

Steigender Beliebtheit erfreuen sich seit Jahren auch in Deutschland die Halloween-Bräuche, die aus den USA bei uns Einzug gehalten haben. Der Name Halloween "ALL HOLLOW'S EVE" bezeichnet den Abend vor Allerheiligen. Nach altem keltischen Glauben sollen Hexengestalten und Fratzen die bösen Geister vertreiben, um am 1. November unbelastet in ein weiteres Jahr zu gehen. Hierzu werden aus großen Zierkürbissen wilde Fratzen geschnitzt und mit Teelichtern von innen beleuchtet. Ein besonderer Spaß für Kinder.

Zierkürbisse in unzähligen Farben und Formen eignen sich als Herbst-Deko und verschönern Haus und Wohnung. In Hofläden auf dem Land entstehen große Figuren wie Eisbären, Fische, Clowns, Traktoren und und und.... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wer sich selbst ein Bild von den kreativen Gestal-

tungsmöglichkeiten mit Kürbissen machen will, sollte sich einen Ausflug ins württembergische Ludwigsburg gönnen. Hier verwandeln jedes Jahr von September bis November über 450.000 Kürbisse den Schlosspark in ein blühendes Barock, einen farbigen Kürbistraum.

Diese größte Kürbisausstellung der Welt präsentiert über 600 Sorten Speisekürbisse, farbenfrohe Zierkürbisse und leuchtende Schnitzkürbisse. Unzählige riesige Kürbis-Figuren sowie Probier- und Verkaufsstände rund um den Kürbis säumen die Parkwege.

Hier finden auch die Europameisterschaften um den größten und schwersten Kürbis statt.

Ja, auch dafür gibt es eine Meisterschaft. Der aktuelle Europa-Rekord liegt bei sagenhaften 1.054 kg.

Und um die Vielseitigkeit des Kürbisses zu beweisen, lässt sich damit auch vortrefflich Sport treiben: In ausgehöhlten Riesenkürbissen paddeln tapfere Kanuten um den Bahnrekord auf dem See im Schlosspark. Ein nasses Riesenvergnügen.

Genießen Sie schöne Herbsttage – vielleicht mit dem einen oder anderen Kürbis.

Janine Seemann

**Es gibt
weltweit
mehr als
800 Sorten
Kürbisse**



Zierkürbisse

Feiner Schoko-Kürbiskuchen

500g Hokkaido-Kürbis, 500g Mehl, 3 Eier, ein Pk. Backpulver, 300g Zucker, 200 g gemahlene Mandeln / 100 g Kokosflocken, 100g Schokoflocken, 0,2 l Öl, zwei Pk. Vanillezucker, einige Tropfen Bittermandelöl, Schokoladenkuvertüre.

Den Kürbis 5 Minuten in kochendes Wasser legen, abkühlen lassen und fein raspeln. Zusammen mit den Eiern, Zucker, Vanillezucker, Öl und Bittermandelöl gut verrühren.

Gemahlene Mandeln, Kokosflocken, Schokoflocken, Mehl und Backpulver vermischen und unter die Kürbismasse rühren.

In eine Kastenform füllen und ca. 60 Minuten bei 180° Ober-/Unterhitze oder 160° Umluft backen.

Die Schoko-Kuvertüre im Wasserbad flüssig werden lassen und den Kuchen nach dem Abkühlen damit überziehen.



Kürbis-Käse-Tarte

200 g Mehl, 1/2 Tl Salz, 175 g Frischkäse, 110 g weiche Butter, 4 Eier, 700 g Hokkaido-Kürbis, 3 Zwiebeln, 4 El Olivenöl, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 100 g geriebener Gouda.

Mehl, Salz, 100 g Frischkäse, 100 g Butter und 1 Ei zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie gewickelt 1 Std. kaltstellen. Den Kürbis 5 Minuten in kochendes Wasser legen, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Geputzte Zwiebeln in Streifen schneiden, in 1 El Öl in der Pfanne glasig braten, herausnehmen. Kürbis in 3 El Öl anbraten, bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Quicheform (28 cm Ø) mit restlicher Butter fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (32 cm Ø), in die Form legen, überstehenden Rand abschneiden.

Gemüse auf dem Teig verteilen. 75 g Frischkäse und 3 Eier mit dem Schneidstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, über den Kürbis verteilen und mit Gouda bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf dem untersten Rost 35-40 Min. goldbraun backen (nicht mit Umluft).



Kürbis-Maronensuppe

5 Zwiebel, 1 kg Kürbisfleisch, (entspricht etwa zwei Hokkaido-Kürbissen), 2 Liter Brühe, 3 große Kartoffel, 2 EL Honig, 2 TL Zitronenpfeffer, 1 Bund Petersilie, 400g Schmand, 250 g Schinkenspeck gewürfelt, 300 g Maronen, n. B. auch mehr, 2 Msp. Muskat frisch gerieben, Salz, Butterschmalz

Koch-/Backzeit: ca. 30 Min. Maronen kreuzweise einschneiden und in sprudelnd kochendem Wasser 10 Minuten kochen. Danach von Schale und Haut befreien. Maronen schälen sich heiß recht leicht. Kalt schälen ist mühsam. Anschließend die Maronen grob zerkleinern.

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Kürbisse vierteln, von den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden. Petersilie fein hacken.

Zwiebeln in etwas Butterschmalz in einem Topf anschwitzen, Kartoffeln und Kürbis zugeben, kurz mitbraten und mit der Brühe ablöschen. Einmal aufkochen lassen und dann etwa eine halbe Stunde leise köcheln lassen.

Suppe im Topf pürieren. Speckwürfel in einer Pfanne auslassen und zur Suppe geben. Anschließend noch etwas Butterschmalz in die Pfanne geben und die Maronenstücke darin anbraten.

Einen Becher Schmand in die Suppe geben und etwa 2/3 der Petersilie. Mit Salz, Zitronenpfeffer, Honig und Muskat abschmecken und vom Herd nehmen. Die Suppe auf Teller verteilen, die Maronenstücke darüber geben. Den zweiten Becher Schmand in einen Spritzbeutel o. ä. und in die Mitte jeder Portion einen guten Klecks davon setzen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.



Jetzt ist es bewiesen



Eingebunden in soziale Gruppen

lebt der Mensch besser und länger

Es gibt in der Bibel und in vielen anderen historischen Schriften immer wieder Berichte über Eremiten. Oft sollen sie sonderbare Sachen vollbracht haben, oder zumindest sehr weise gewesen sein. Wie alt diese Menschen wurden, darüber gibt es seltener Angaben. Dass man überhaupt über sie berichtete, liegt wohl daran, dass sie Ausnahmen darstellten. Menschen sind keine Einzeltiere, sondern soziale Wesen, das heißt, das soziale Miteinander ist so wichtig, wie essen und trinken. Mehr oder weniger bewusst, zieht sich diese Erkenntnis durch die gesamte Geschichte der Menschheit.

Nun könnte man meinen, dass der klassische Eremit inzwischen sozusagen ausgestorben sei, doch das Gegenteil ist der Fall. Er lebt nur nicht mehr in einer entfernten Höhle, oder wie Diogenes in einem Fass, nein, er lebt einsam in der Sozialwohnung nebenan. Seltener allein in einer vornehmen Villa, aber auch solche Fälle gibt es.

Wissenschaftler der University of Queensland in Brisbane (Australien) haben sich in einer längeren Studie mit der Lebenserwartung und der eigenen Einschätzung in Sachen Lebensqualität solcher Menschen, die bereits im Rentenalter sind, beschäftigt. Das Ergebnis war überraschend eindeutig. Die Sterblichkeitsrate von

allein oder gar isoliert lebenden Menschen war eindeutig höher, als die derer, die in sozialen Gruppen eingebunden waren, die zum Vergleich herangezogen waren.

Zu diesen Gruppen zählten natürlich die Familien, sozial aktive Religionsgemeinschaften, vor allem aber Vereine, in denen es eine soziale Einbindung gab. Als Familie zählt übrigens nicht ein einzelnes, ebenfalls recht isoliert lebendes Ehepaar. Hier kann beim Tod eines Partners der Absturz in ein ungewolltes Eremitendasein besonders hart ausfallen.

Die Wissenschaftler befassten sich nicht so sehr mit den Sterblichkeitsraten, das war ein Nebenergebnis ihrer Arbeit, sondern vor allem mit der gefühlten Lebensqualität. Das Ergebnis erinnert an einen der alten Witze von Radio Eriwan. Frage: Lebt ein einsamer Mensch länger als andere Menschen? Antwort: Im Prinzip nein, aber es kommt ihm länger vor.

Das Ergebnis im Klartext:

Menschen in Vereinen, in denen soziale Kontakte gepflegt werden (letzteres sehr wichtig), schätzen ihre Lebensqualität sehr viel höher ein, als allein lebende Menschen. Das ist doch eine wichtige Erkenntnis. Da sind wir mit unserer KSG auf dem richtigen Weg.

Tipp

Filmliebhaber aufgepasst: Cologne Conference, heißt jetzt: Film Festival Cologne.

Vom 07.10. bis 14.10. 2016 findet das internationale Filmfestival in Köln unter neuem Namen statt. Seit 1991 ist es ein fester Bestandteil der Medienlandschaft NRW und zeigt immer die aktuellsten Trends der Film- und Fernsehbranche. Preisgekrönte Kinofilme werden ebenso gezeigt, wie hochkarätige TV-Movies und Serienhilights des Jahres.

Dieses Festival ist schon längst kein Insidertipp mehr und internationale und nationale Stars geben sich hier ein Stelldichein. Der unvergessene Götz George in „Loverboy“ und Mario Adorf in der köstlichen Komödie „Altersglühn - Speed Dating für Senioren“ waren persönlich anwesend und wurden begeistert gefeiert.

Den feierlichen Höhepunkt bildet jedes Jahr die Verleihung des Filmpreises. Unter den Preisträgern sind berühmte Schauspieler und Regisseure wie Paolo Sorrentino und Roman Polanski.

Mit einem Festivalpass kommt man in jeden Film, bei einigen muss man sich vorher im Internet anmelden. Es empfiehlt sich, schon früh Karten zu sichern. Ab Mitte September sind Karten erhältlich. Mehr Details auf www.cologneconference.de

Auf die Filmauswahl von 2016 darf man sich freuen.

Mit dem Rad durch die Stadt



Endlich ein Sommertag in Köln. Ich hole mein altes Hollandrad aus dem Keller und schwing mich in den Sattel.

Vom Kölner Norden bis zum Dom brauche ich normalerweise mit dem Rad 40 Minuten.

Schon im ersten Kreisverkehr muss ich höllisch aufpassen. Wenn ich hier auf meine Vorfahrt poche, kann ich mir schon mal vorsorglich ein Bett im Krankenhaus vorbestellen.

In Köln verunglückten im letzten Jahr 1622 Radfahrer, dabei sind die häufigsten Ursachen: das Missachten der Vorfahrt.

In Nippes wird meine grazile Gazelle zum wilden Mustang. Es geht über Kopfsteinpflaster und marode Radwege. Die Radwege in Köln sind oft eine Katastrophe. Von immerhin 500 Kilometern Radweg sind ganze 30 Prozent intakt, der Rest sieht so aus (unten).



Marode Radwege in Köln

Auf der Inneren Kanalstraße geht es flott voran. Jede Menge Autos im Stau. Ich radle fröhlich vorbei. Nicht nur die Innere Kanal-

straße, sondern auch die Ringe sind immer voll. Ich muss daran denken, dass im Herbst 2015 fast alle Ratsfraktionen in einem gemeinsamen Antrag gefordert haben, die Benutzungspflicht von Radwegen im

Regelfall aufzuheben. Das wäre ein Meilenstein für unsere Stadt, der natürlich längst überfällig ist.

Ich radle entspannt über die enge Weidengasse weiter zum Eigelstein und freue mich, dass ein Porschefahrer, beim Rechtsabbiegen mich noch aus den Augenwinkeln gesehen und vorbeigelassen hat.

Hier, auf dem Eigelstein, kommt das Konzept, dass Autofahrer, Fußgänger und Radfahrer die Straße gemeinsam benutzen sollen, voll zum Tragen. Ein bisschen Slalom fahren, sollte man aber können.

Bei der Sommerhitze bin ich froh, dass ich auf dem Fahrrad immer über eine eigene Klimaanlage verfüge. Wenn mir der Fahrtwind durch die Haare fährt, fühle ich mich gleich viel besser, auch wenn mein Deo versagt hat.

Helga kommt zu unserem Treff mit dem Auto, aber zehn Minuten später. Lässt sich stöhnend auf den Stuhl fallen und schimpft:

„Erst war ein Stau auf der Zoobrücke und dann noch auf der Inneren!“

Ich muss mir ein Grinsen verkneifen. Daran bin ich vorbei gefahren. Ich musste auch keinen Parkplatz suchen. Es wird dann noch ein sehr schöner Shoppingtag.

Auf dem Rückweg fahre ich ganz gemütlich am Rheinufer entlang. Hier ist der Radweg so breit, dass entgegenkommende Radler kein Problem sind. Auch

Radfahren kann anstrengend sein, ist aber sehr gesund

Fußgänger, die auf ihr Smartphone starren, kann ich gut umfahren.

Anders die Gruppe der Hundebesitzer. Radfahrer und Hundebesitzer: Eine ganz besondere Beziehung. Nur wenige Hund parieren aufs Wort. Besonders beliebt: Mensch links, Hund rechts. Dazwischen die fast unsichtbare Leine.

Es ist aber wunderschön, am Rhein entlang zu radeln. Mir kommen Segway Fahrer entgegen und ich bin beeindruckt von deren Körperhaltung.

Am ganzen Rheinufer entlang finden sich kleine Kies- und Sandbuchten. Hier tummeln sich nicht nur Groß und Klein, auch ein Graureiher schätzt saftige Wiesen und kühles Wasser.

Kurz vor dem Kasselberger Gretchen mache ich Halt, grabe meine Füße in den Sand und lasse sie vom Rheinwasser abkühlen. Ich schaue den Schiffen hinterher, die langsam vorbei tuckern. Das ist Sommerfeeling pur.

Ich könnte noch bis Langel fahren und mit der Fähre über den Rhein nach Hitdorf. Aber ich entscheide mich dafür, über die Alte Römerstraße nach Hause zu fahren, da wartet ein kühles Kölsch auf mich.

Es geht am Fühlinger See vorbei, und zu Hause angekommen lege ich erst mal die Füße hoch. Das war eine ganz schöne Strecke, die ich gefahren bin. Bewegung hält nicht nur fit, nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen macht sie auch klug.

Wenn das keine guten Nachrichten sind? Ich habe keinen Cent für Benzin oder Parkgebühren ausgegeben, bin an jedem Stau vorbeigefahren und auch noch etwas für meine Fitness getan.

Jutta Piepenbring



Fotos von meiner Tour durch Köln

Loss mer Weihnachtslieder singe

Auch in diesem Jahr wieder am 23. 12. 2016 !

Weihnachtslieder-Mitsingkonzert im Stadion

Es war ein mäßig warmer Sommerabend in Köln. Ich lag auf meiner Terrasse, als mich eine Nachricht auf WhatsApp aufschrecken ließ: „Hast du schon Karten für *Loss mer Weihnachtslieder singe* bestellt?“ Es war doch gerade mal Sommeranfang. Aber Tatsache: Seit drei Tagen wurden Karten für diese Megaveranstaltung angeboten. „Loss mer Weihnachtslieder singe“ soll wiederholt werden!

Im Herbst letzten Jahres war ich durch eine Zeitungs-

Getränken. Ralf Breuer, der Veranstalter von Livekon erlebte in der Hauptstadt, wie 30 000 Berliner im Stadion der Alten Försterei gemeinsam Weihnachtslieder sangen. Warum sollte dieses Event nicht auch in Köln stattfinden? Er hatte sogar den Ehrgeiz, die Teilnehmerzahl noch zu toppen. Im RheinEnergie Stadion sollten am 4. Advent möglichst viele Sänger und Sängerinnen mit 30 Chören und viel Prominenz ein weihnachtliches Konzert gestalten.

Ich fand die Idee super: gleich wurden 10 Karten für 5,00 Euro bestellt und an interessierte Freunde verteilt. Am 20. Dezember machten wir uns mit den selbstgebackenen Plätzchen, mit Glühwein und Blockflöten auf den Weg. Schon zwei Stunden vor Beginn strömten Groß und Klein, Alt und Jung mit Tupperdosen

und Picknickkörben ins Stadion. Viele hatten sich mit Lichterketten und blinkenden Lämpchen dekoriert. Nah an der Bühne hatten wir eine gute Sicht. Langsam wurde es dunkel. Kurz vor Beginn um 17:00 Uhr erklang

ein wunderschönes Trompetensolo. Jetzt hatten wir alle eine Gänsehaut.

Im Stadion gingen die Lichter an. Auf dem Rasen blinkten viele bunte Sterne. Das Publikum dankte es mit lautem Applaus.

Mehr als 30 Chöre unterstützten auf der Bühne die rund 32 000 Sänger und Sängerinnen im Stadion. Es wurden viele alte und neue Weihnachtslieder gesungen: Let it snow, Alle Jahre wieder oder Feliz Navidad.

Sogar Profis wie Wolfgang Niedecken und die Wise Guys bekamen feuchte Augen. Neben den gesungenen Liedern wurden auch weihnachtliche Geschichten vorgelesen. Sie stellten die Geduld der kleinen Sänger im Publikum ziemlich auf die Probe. Aber beim Lied: „In der Weihnachtsbäckerei“ waren sie mit Feuereifer wieder dabei.

Danach spielten alle auf ihren mitgebrachten Flöten die Melodie: Morgen kommt der Weihnachtsmann. Henning Krautmacher machte es mit den Lucky Kids vor, und alle fielen ein.

Beim sehr stimmungsvollem Halleluja von Leonard Cohen sorgten die eingeschalteten Handys mit ihren Lichtern für eine atemberau-

bende Kulisse im Stadion. Wir funkelten mit den Sternen um die Wette. Die Sänger und Sängerinnen auf den Rängen erlebten einen wunderbar stimmungsvollen Adventsabend mit vielen Künstlern und Künstlerinnen.

In fröhlicher Stimmung machten wir uns auf den Heimweg: Alle Plätzchen waren aufgegessen und der Glühwein ausgetrunken. In der übervollen KVB wurden die schönsten Weihnachtslieder noch einmal gesungen. Ein wunderbarer Abschluss.

In diesem Jahr soll es noch schöner werden. Am 23.12. 2016 geht *Loss mer Weihnachtslieder singe* in die zweite Runde.

Also auf ins Stadion, mit Plätzchen, heißem Kinderpunsch und Glühwein! Alle Jahre wieder. Also schnell im Internet Karten geordert!

So kam es, dass ich mich an einem lauen Sommerabend auf meiner Terrasse schon auf Weihnachten freute.

Wer daran interessiert ist, dieses Ereignis mitzuerleben, googlet bei: loss mer Weihnachtslieder singe.

Jutta Piepenbring



Stimmungsvolles Licht beim Weihnachtssingen im Kölner Stadion

anzeige auf diese Veranstaltung aufmerksam geworden. „Loss mer singe“ im Karneval, kannte ich schon. Nun also in einer weihnachtlichen Version im Müngersdorfer Stadion mit selbstgebackenen Plätzchen und heißen

Das Geheimnis der gläsernen Schuhe

Römische Glaskunst im Römisch-Germanischen Museum in Köln

Es klingt wie ein Märchen: Im Jahre 1972 zogen eines schönen Tages vier Kölner Hobbyarchäologen mit einer besonderen Spürnase für Funde aus der legendären Zeit der Römer in Colonia, zu einer offenen Baustelle in der Severinstraße.

Ihre Überraschung war groß, als sie beim achtsamen Graben neben einem schweren Bagger einen Sarkophag aus Tuffstein entdeckten. Sie gruben ihn vollends aus und öffneten ihn. Ihre Begeisterung steigerte sich ins Unermessliche, als die vier zwei gläserne Schuhe im Sarkophag entdeckten. Der eine war völlig unversehrt und der andere hatte nur leichte Beschädigungen, die wohl durch die Rüttelerei des Baggers entstanden waren.



Gläserne Schuhe, ein so genanntes Balsamarinum, als Grabbeigabe für eine römische Tänzerin

darauf dort vor der Tür. Es war eine Sensation. Experten fanden heraus, dass dieser exklusive Fund, wahrscheinlich gefertigt im dritten Jahrhundert, aus der damals berühmten Kölner Schlangenfadenwerkstatt stammen musste, deren Werke zu den schönsten Schöpfungen der Glasmacherkunst überhaupt gehören.

Die gläsernen Schuhe, sowie ein mit Schnitzereien verzierter Knochen und eine Münze, wie sie auf dem Foto zu sehen sind, waren, so wird vermutet, Grabbeigaben für eine römische Tänzerin.

An Hand der Münze ließ sich das ungefähre Alter des Fundes taxieren. Die „gläsernen Schuhe“, wie sie heute genannt werden, haben die Form von Sandalen, und sind eigentlich gläserne Fläschchen, die bei den Römern als Balsamarinum bezeichnet wurden. Sie waren gefüllt mit kostbaren Ölen oder anderen Substanzen, die der Kosmetik dienten. Insbesondere Frauen bekamen solche kleinen Fläschchen, meist kunstvoll gefertigt, als Beigabe mit ins Grab.

Die Frage der Finder, wem eigentlich dieser Fund nun gehört, wurde so entschieden, wie sie vermutet hatten: Er gehörte der Allgemeinheit und blieb im Museum. Die Finder erhielten gemeinsam als Belohnung einen Betrag von 25.000 DM, und der überraschte Besitzer des Fundort-Grundstücks in der Severinstraße, erhielt ebenfalls 25.000 DM. Die Presse machte damals etwas mehr daraus, u.a. mit der Überschrift: „Millionenfund im Schuhkarton“.

Dieser berühmte, auf der Welt einzigartige Fund, ist zurzeit in der aktuellen Ausstellung des Römisch-Germanischen Museums zu sehen. Die Ausstellung lautet:

„Zerbrechlicher Luxus. Köln - ein Zentrum antiker Glaskunst“.

Die Ausstellung läuft bis zum 3. November. Das Museum besitzt weltweit die größte Sammlung an römischer und fränkischer Glaskunst.

Axel Rothe



Das Römisch-Germanische Museum beherbergt die größte römisch-antike Glasmuseum der Welt

Ihren Fund nahmen sie zunächst mit nach Hause, doch dass er nicht ihnen gehören konnte, war klar. So machten sie sich mit diesem alten Schatz auf zum Römisch-Germanischen Museum.

Den Fund achtsam eingepackt in einem Schuhkarton, standen sie kurz

Ein Tag auf der Rennbahn

Zum ersten Mal bei einem Pferderennen

Pferderennen war in meinem Leben nicht vorgesehen, und Wetten hatten etwas Verrücktes, Anrüchiges. Konnte man dabei doch, wie man aus Filmen wusste, Haus und Hof verlieren. Auch fehlte mir ein Hut à la Ascot, denn das ist ja wohl das Mindeste ...

Außerdem habe ich weder Ahnung von Pferden noch jemals besonderes Talent zum Reiten gehabt.

Eines Tages liegt im Stadtanzeiger eine Beilage. Mit Riesenlettern springt das Wort Pferderennen ins Auge. Das sei Erlebnissport der Extraklasse. *German Racing Köln*. Warum nicht einmal Pferderennen, sage ich mir. Meine Kollegin Jutta, die stets für alles Neue zu haben ist, zögert keine Sekunde. "Klar, ich bin dabei!" Wir einigen uns auf einen Renntag. Ein strahlend blauer Himmel und Sonne satt verheißen einen wunderschönen Tag. Schon am Eingang die erste Überraschung: Rentner zahlen nur 7,50 EUR statt 10,00 EUR. Für 12 EUR darf man auf die Tribüne, die näher am Ziel liegt. Voller Erwartung

mischen wir uns unter die Menschen, schlendern zunächst gemütlich über das Gelände, bestaunen das bunte Durcheinander, wohin das Auge blickt. Menschen jeden Alters und jeder Couleur entspannen sich im Biergarten.

Ältere Frauen mit Basecap, ebenso wie der gut gekleidete Herr oder das stylische Mädchen finden sich hier, aber überwiegend Menschen wie du und ich.

Auf der Wiese Picknickdecken. Krabbelkinder umkreisen auf allen Vieren die heimische Decke, Mütter öffnen Plastikdosen mit Butterbrot, Apfelstücken und Keksen. Liebespärcchen kuscheln sich vor dem mitgebrachten Windschutz aneinander und wohlgezogene Hunde halten sich an Herrchens oder Frauchens Seite.

Pferderennen eignen sich offenbar hervorragend für Familienausflüge, da für Kinderbelustigung hinreichend gesorgt ist. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm sorgt für weitere Unterhaltung.

Wir hören nur mit halbem Ohr den vielen Lautspre-

Erlebnissport der Extraklasse

cherdurchsagen zu, denn uns interessiert etwas ganz Anderes: Wo gibt es die Wettscheine? Es wird Zeit, sich dem eigentlichen Geschäft zu widmen: Wir haben beschlossen, zu wetten! Jawoll! Einmal im Leben anrücklich sein. So!

Wir staunen, über die vielen, offensichtlich ganz normalen Menschen, die sich an den Wettschaltern anstellen. Langsam dämmert uns, dass es ja doch nicht so schlimm sein kann.

Ausgestattet mit etlichen Wettscheinen und dem Programmheft vertiefen wir uns in die Anleitung. Nicht so ganz einfach zu verstehen. Es gibt sogar einen Stand, wo Anfänger geduldig beraten werden. Aber wir wollen es erst mal alleine versuchen. Mit vereinten Kräften durchschauen wir schließlich zumindest die einfachen Wetten und einigen uns auf die harmloseste Wette, die Platzwette.

Dabei setzt man einen selbst gewählten Betrag auf ein Pferd seiner Wahl, und wenn dieses unter den ersten drei ist, hat man gewonnen.

Aber woher sollen wir wissen, auf welches Pferd wir setzen sollen? Haben all die anderen Besucher den optimalen Pferdeverstand? Ich hatte vorhin im

Pferderennen

eignen sich

offenbar

hervorragend für

Familienausflüge



Die Picknickwiese

Vorbeigehen etwas von "Expertentipps" gesehen. Ich ziehe Jutta vor eine Anzeigentafel, und da sind sie: die Expertentipps von verschiedenen Pferdekennern aus verschiedenen Zeitungen; an denen kann man sich etwas orientieren.

Nun aber ab zum Führing und sich einen Stehplatz ergattern, um die favorisierten Pferde in Augenschein zu nehmen, und ggf. Sachverstand vorzutäuschen.

Bei unserem Wettschein geht es um das 3. Rennen. Wir haben um 2 EUR gewettet, dass das Pferd Nr. 6 unter die ersten drei im Ziel ist.

Ausschlaggebend für die Höhe des Gewinns ist die Anzahl der Menschen, die genauso gewettet haben. Wenn man als Einziger auf ein Außenseiterpferd setzt und dieses Pferd siegt, dann bekommt man natürlich deutlich mehr.

Das erste Rennen: Jutta hat auf **Dynamic Lips** gesetzt, Pferd Nr. 1, weil ihr der Name so gut gefiel und weil ihr Experte dieses Pferd favorisiert hat. **Dynamic Lips** ist eine kraftvolle dreijährige Fuchsstute mit weißer Blesse, der Jockey Adrie de Vries wiegt 58 kg.

Ich setze auf die Nr. 5. Das erste Rennen geht über 1600 m. Nach dem Start sieht es zunächst so aus, als hätte Dynamic Lips es nicht so eilig. Jutta schaut mich enttäuscht an. Ich sage: "Abwarten!" Und siehe da, mit kraftvollem Spurt zieht Dynamic Lips an den anderen vorbei und siegt.

Natürlich bringt die Platzwette nicht viel, bei einem

Euro Einsatz lediglich ungefähr eine Verdopplung, aber immerhin, Jutta hat gewonnen.

Nun heißt es, sich auf das nächste Rennen konzentrieren, Expertentafel studieren, zum Führing gehen, Pferde schauen und beurteilen, Entscheidung treffen, Wettschein ausfüllen und abgeben, zurück zur Tribüne.

Inzwischen brennt die Sonne erbarmungslos. Ich habe meinen Sonnenhut vergessen und wir tragen Juttas Hut abwechselnd. Jutta gewinnt eine Wette nach der anderen. Ich habe weniger Geschick und Glück. Und was macht frau, wenn sie frustriert ist? Shoppen.

Ich schlendere über das Gelände und erstehe einen tollen Sonnenhut zu einem angemessenen Preis, der war ja nötig. Aber nun ist frau im Shopping-Modus. Es folgen eine Bluse, ein Handtäschchen, ein Tuch.

Ich geselle mich wieder zu Jutta, die schon wieder das Siegergrinsen im Gesicht hat. Inzwischen ist sie mutiger und setzt auch schon

mal 2 EUR. Ich freue mich aufrichtig mit meiner erfolgreichen Freundin.

Es macht richtig Spaß zu sehen, wie sie mitfiebert und dann das ungläubige Erstaunen und Jubeln, wenn das favorisierte Pferd durchs Ziel geht.

Pferderennen, das ist Spannung pur. Und egal, wie viel man gesetzt hat, es ist jedes Mal ein Kick, wenn das Pferd, auf das man gesetzt hat, sich langsam aber stetig nach vorne schiebt, um dann als Sieger durchs Ziel zu gehen.

Zum Schluss holen wir unsere Gewinne ab, meine Begleiterin hat um die 30 Euro gewonnen, bei mir sind es 2 Euro und ein paar Cent, was aber nicht schlimm ist. 20 Euro habe ich verspielt, dafür aber einen vergnüglichen, spannenden Nachmittag erlebt und neue Klamotten. Wie es aussieht, hat es uns gepackt. Wir werden in der nächsten Saison gewiss noch einmal auf die Rennbahn gehen. Schließlich wissen wir ja jetzt, wie es geht.

Martina Claren



Entspannung im Biergarten



Vor dem Start beim Führing



Der Zieleinlauf - der spannendste Augenblick jedes Rennens

Wir erinnern

Die Buga 1957

Die wenigsten Menschen in dieser Stadt werden sich daran erinnern, dass Köln einmal eine relativ flache Stadt war. Dass es heute, insbesondere entlang des Inneren Grüngürtels einige Hügel gibt, ist darauf zurückzuführen, dass die Stadt nach dem 2. Weltkrieg nur noch ein riesiges Trümmerfeld war.

Diese Trümmer mussten irgendwo hin, und so türmten sich außerhalb der Bahnlinie, die die Innenstadt heute noch umrundet, bald hohe Trümmerberge auf. Die Trümmer der rechtsrheinischen Seite wurden am Rhein aufgeschüttet. Dort, wo heute der Rheinpark ist. Dass dort heute ein Park ist, verdanken wir der Idee der ehemaligen Stadtväter, sich für die zweite Bundesgartenschau nach dem Krieg zu bewerben.

Die erste dieser Art war in Hannover. Eine Nachfolge der früheren Reichsgartenschau. Die Kölner „Buga“, wie sie bald hieß, jährt sich im kommenden Jahr zum sechzigsten Mal. Sicher wird dann auch viel darüber berichtet, aber wir möchten diesmal die Ersten sein, zumal wir einen Mann in unseren Reihen haben, der authentisch berichten kann.



Bundeskanzler Adenauer eröffnet die Buga 1957 in Köln

Am 24. April 1957 wurde die 2. Bundesgartenschau von Bundeskanzler Dr. Konrad Adenauer eröffnet. Die Schirmherrschaft hatte der Bundespräsident Theodor Heuss. Die Schau endete am 24. Oktober, und dank eines Beschlusses des Rates blieb den Bürgern der Stadt das Gelände bis heute unter dem Namen Rheinpark erhalten.

Die Gesamtplanung erfolgte durch das Gartenamt der Stadt Köln, welches in einer Baracke an der Pimpinstr. untergebracht war. Der damalige Leiter des Amtes, Herr Schütte, war hier mit einem kleinen Mitarbeiterstab zuständig für: Planung, Ausschreibung, Auftragsvergabe, Bauaufsicht, Prüfung der Abrechnung und kurzfristige Bezahlung an die ausführenden Firmen. Bei den Bauarbeiten gab es eine Überraschung: Man stieß auf eine warme Wasserquelle, über der heute die Claudius-Therme steht. Wir haben damals alle vom Wasser gekostet, doch eine einmalige Probe hat mir ge-

reicht. Ein Geschmack wie faule Eier und etwas mit Rost beschlagen. Zum Baden soll das Wasser jedoch gesund sein.

Zu den Gartenarbeiten wurden die Kriegstrümmer in eine sanfte Hügellandschaft geformt und mit einer dicken Schicht Humus überzogen. Die ersten Bäume wurden gepflanzt, die heute zu Riesen herangewachsen sind. Gleichzeitig wurde die Seilbahn über den Rhein gebaut. Die Zoo-Brücke, die sie heute überquert, gab es damals noch nicht. Die wurde erst 1966, 10 Jahre später fertig. Damals entstand auch der Tanzbrunnen. Bei der Bauleitung und den Mitarbeitern war ich bestens bekannt, zumal ich Letzteren wöchentlich mit dem Fahrrad von Rodenkirchen kommend, die Lohngehälter brachte. Es wurden aber auch andere Einrichtungen gebaut, die es heute nicht mehr gibt. Eine Milchbar, ein Restaurant, ein Jugendhaus mit einer Rollschuhbahn.

1971 gab es auf dem Gelände eine weitere Bundesgartenschau, die eigentlich für den Inneren Grüngürtel geplant war. Es fehlte der Stadt aber das Geld, und so wurde das alte Gelände wieder aufgepeppt.

Helmut Claren



Die Lohntüten kommen

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 die Rubrik.

Halbseiden -

für zweiichtig, schillernd, verdächtig

Halbseide gibt es ja wirklich. Zum Beispiel besteht der Taft aus einem Gemisch von Seide und Kammgarn, oder Atlasseide, bei der die Kette aus Seide besteht, und der Schuss aus Baumwolle. Wird gerne für Brautkleider genommen. Diese Stoffe haben aber nichts mit dem oben genannten Begriff zu tun.

Vor zweihundert Jahren gab es in unseren Landen nur vier Grundstoffe, um daraus Gewebe herzustellen: Hanf, Flachs für Leinen, Wolle und natürlich Seide. Letzteres war das wertvollste Gewebe, und obwohl Friedrich der Große (der Alte Fritz) die Seidenraupenzucht in Preußen angekurbelt hatte, konnten sich nur die Wohlhabenden diese leisten. Sie trugen also die Hemden aus Seide und der Rest der Bevölkerung trug Leinen oder Wolle. Baumwolle gab es zwar auch schon, aber die kam aus fernen Ländern und war schwer zu bekommen.

Nun machen Kleider bekanntlich Leute. Wer also Seide trug, der war auch wer. Wer aber gesellschaftlich ebenfalls etwas glänzen wollte, das nötige Kleingeld aber nicht besaß, griff zu einem Notbehelf. Die Vorderseite des Hemdes aus

Seide, und die Rückseite, die unter der Weste verborgen blieb, aus dem altbewährten Leinen. Das waren die halbseidenen Hemden, und da die Träger dieser Hemden oft Emporkömmlinge waren, ging der Begriff bald auf die Träger über.

Der Begriff machte aber Wandlungen durch. Lange Zeit wurden auch Homosexuelle so bezeichnet und erst mit dem Beginn des 20. Jahrhunderts, die Baumwolle hatte sich durchgesetzt, blieb die Bezeichnung an den Ganoven hängen.

Interessant ist auch, dass erst ab dieser Zeit von den Männern Unterhosen getragen wurden. Davor gab es die fast nicht. Dafür reichten die Hemden bis zu den Knien, und die unteren Zipfel wurden zwischen die Beine gezogen.



Irma la douce. Lack Lemmon spielt den Halbseidenen.

Schnaps -

für alkoholisch Hochprozentiges

In Anbetracht der Tatsache, dass die Menschen schon in grauer Vorzeit herausgefunden hatten, wie man aus vergorenem Obst oder anderen diversen Pflanzen ein hochprozentiges Getränk herstellen konnte, ist das Wort „Schnaps“, das wir als Oberbegriff für Getränke dieser Art verwenden, ein sehr junges Wort. Noch zu Goethes Zeiten hatte das Wort eine andere Bedeutung.

Damals hatte es die Bedeutung: ein kleines Schlückchen. Ein Schnap, ohne „s“. Was dabei getrunken wurde, war egal. Auch ein Schnap Wasser war möglich, oder Luft. Nach Luft schnappen kennen wir heute noch. Der Bedeutungswandel ist in der Zeit der Postkutschen aufgekommen, insbesondere dann, als die Menschen begannen auch mehrtägige Reisen in Kutschen anzutreten. Die Pferde mussten oft gewechselt werden, und nicht immer war der Pferdewechsel direkt vor dem Gasthaus möglich.

Die Fahrgäste wurden einfach ausgeladen, und der Kutscher verschwand mit der Kutsche und allem Gepäck für eine Stunde und oder manchmal auch eine ganze Nacht, bis er zur Wei-



Schnaps

terfährt wieder vorfuhr. Wurde im Gepäck der Gäste Hochprozentiges mitgeführt, die Flaschen oder Krüge waren damals noch nicht so fest versiegelt wie heute, dann konnte es passieren, dass aus der einen oder anderen Flasche ein Schlückchen, ein Schnap fehlte. Hatte der Kutscher dann gar eine Fahne, war damals ein gängiges Wort: „Der hat geschnapst!“

Früher trank man Branntweine einfach aus Wassergläsern. Erst mit dem Aufkommen geeichter Gläser gab es in den Kneipen für Branntweine die kleinen 0,2 Gläschen. Da passte dann gerade mal ein Schnap (Schluck) hinein. Mit Beginn des 20. Jahrhunderts war die Bedeutungsverschiebung des Wortes „Schnaps“ von der Menge zum Inhalt endgültig abgeschlossen.

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 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

Frühstückstreff in in der Sülzer Treff 60+ *Jeder kann dabei sein*

Es gibt leckere Brötchen und Kaffee oder Tee. Hier kann man Freunde treffen oder neue gewinnen. Wir freuen uns auf Sie. Falls Sie sich entschließen, dabei zu sein, bitte zwecks Planung zuvor anrufen.

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

Wann: 3. Di im Monat 11:00 Uhr - 13:00 Uhr
(18. 10. 2016 / 15.11. 2016 / 20.12. 2016)

Kosten: 3,50 EUR

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



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

Stammtisch im Sülzer Treff 60+

Hier treffen sich engagierte KSG-ler, freiwillige Aktive, Hauptamtler, Kursleiter, Interessierte, Vorständler, 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. Die Idee vom letzten Mal wird schon umgesetzt: an jedem Stammtischtreffen wird ein bestimmtes Thema speziell vorgestellt in Form einer kurzen Einführung – max. 30 Minuten.

Wo: jeden 2. Di im Monat ab 18:30 Uhr
(11. Oktober; 08. November; 13. Dezember)

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

Leitung: Joachim Braun, Kathrin Köhl, Dana Polacek

**Das Tanzhighlight im November** *Moderner Tanz & Improvisation*

Spüren Sie Ihre Vitalität und nehmen Sie das positive Körpergefühl wahr. Nehmen Sie sich und die Gruppe durch das Medium Tanz wahr und lernen sich neu auszudrücken und zu begegnen. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen. Es werden keine tänzerischen Fähigkeiten erwartet. **Eine einmalige Veranstaltung, kein Kurs.**

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

Wann **Samstag, 5. November 2016** **15:00 – 18:00 Uhr**

Kosten: 25,-EUR/ ermäßigt 20,-EUR

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

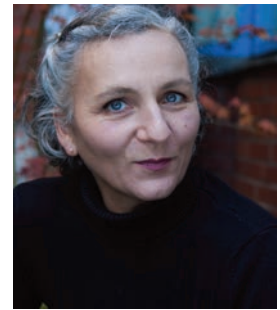
Leitung: Monika Wöhrle



Chor „Die Glückssinger“

Unser Chor hat eine neue Leitung. Es wird aber nicht alles umgekrempelt. So geht es weiter: 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

Gedächtnstraining *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 9:30 Uhr – 11:00 Uhr
Start: 10.10. 2016 **Kurs Nr.:** 33-50-01
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



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: 04.10. 2016
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



Von den Vorzügen des Alterns

Mit sieben Jahren konnte ich es kaum schaffen, mal 10 Minuten ruhig in einem Sessel zu sitzen. Heute mit siebzig, schaffe ich es locker eine halbe Stunde und mehr.

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 evaluiertem, gezieltem 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. Oktober 2016

Kosten: 20 Termine 90,- EUR/ 50,-EUR für KSGler.

Info-Veranstaltung: Dienstag, 27.09.2016 um 9:30 Uhr

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

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

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, ggf. auch Vertretung durch Frau Christel Spengler

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



Qigong

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)
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann: Donnerstag 10:00 Uhr - 11:30 Uhr **Kurs Nr.:** 333901

Kosten: Mitglieder 55,- EUR Nichtmitglieder 88,- EUR
Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich.

Leitung: Sonja Schlameuß



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

Wo: Krieler Welle, Krieler Str. 15

Leitung: *alle Kurse* Dipl. Sportlehrerin Bettina Klinnert

Kosten: Mitgl. 47,00 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal
(jeweils 10 Termine pro Quartal) Kostenerstattung durch KV möglich

**Aquafitness in Lindenthal** Warmwasser (dieser Kurs ist am Abend - siehe Uhrzeit)

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 Gesamtkörperprogramm.

Wann: Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr **Kurs**
Kurs Nr.: 38 38 03

Wo: Krieler Welle, Krieler Str. 15

Leitung: Dipl. Sportlehrer Thomas Baller (*Sporttherapeut*)

Kosten: Mitglieder 47,- EUR Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal

**Aquafitness in Porz Zündorf und Porz Wahn**

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

Wann: Montag, 13:30 – 15:00 Uhr **Kurs Nr.:** 74-12-01

Wann: Donnerstag, 14:40 – 16:00 Uhr **Kurs Nr.:** 74-12-02

Wo: beide Kurse im Schwimmbad Porz Wahn

Wann: Freitag, 10:00 – 11:30 Uhr **Kurs Nr.:** 75-12-01

Wo: der Freitagskurs im Bad Porz Zündorf

Leitung: Gabi Seiffert-Schröder

Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- EUR pro Quartal
*(jeweils 10 Termine pro Quartal) im Kurspreis ist der Bad-Eintritt enthalten
 Kostenerstattung durch KV möglich*

**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 13:00 -14:00 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



Fit am Feierabend für die reifere Generation ab 55, auch für Berufstätige, eine Kooperation mit Haus Mobile in Weidenpesch

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 17:30 – 18:30 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



Gesund und mobil - fit für 100 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, 10.10. 2016

Kursleitung: Dana Polacek montags und Ingrid Czieczor mittwochs

Wo: TCC Rot-Gold, Venloer Str. 1031, 50829 Köln

Wann: Dienstag und Freitag 12:00 - 13:00 Uhr

Start: Dienstag, 04.10. 2016

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, 05.07. 2016

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



Computer

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: Freitag 10:00 - 12:30 Uhr (4 Termine)

Start: 21.10. 2016 **Kurs Nr.:** 33-93-01

Leitung: Richard Priester

Kosten: Mitgl. 80,- EUR / Nichtmitgl. 100,- EUR

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



Unsere Englischkurse

Seniorengerechtes Lernen in Kleingruppen. Englisch als Weltsprache dient der Kommunikation und insbesondere auch der Verständigung auf Reisen. In unseren Kursen werden Sie intensiv, aber trotzdem auf leichte, lebendige Art in die englische Sprache eingeführt und vertiefen bereits vorhandene Grundkenntnisse. Ganz nebenbei erfahren Sie viel über Land und Leute. Kommen Sie zu einer Schnupperstunde und finden Sie dabei heraus, in welchen Kurs Sie am besten einsteigen können.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: an verschiedenen Tagen der Woche (*bitte telef. erfragen*)
Start: 05.10. 2016
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

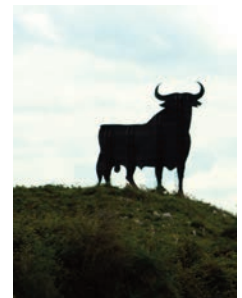
Spanisch für die Reise:

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 06.10. 2016
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: 06.10. 2016 **Kurs Nr.:** 33-83-01
Kursleitung: Paola Rosenfeld
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro (10 Termine pro Quartal)



Das sollte man in Sachen Mentalität über Italiener wissen:
 Wenn wir Deutschen sagen: „Die Lage ist ernst, aber nicht hoffnungslos“,
 sagen die Italiener: „Die Lage ist hoffnungslos, aber nicht ernst.“

Auch noch wichtig:
 Köln ist angeblich die nördlichste Stadt Italiens.

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)
Start: 10.10. 2016
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.

Kulturelles

Führung: Römermauer Teil II

Als einzige, wenn auch indirekte Erinnerung an die Stadtmauer erinnert im Chor von St.Aposteln eine zugemauerte Pforte. Im Laach und in der Clemensstr. sieht man im Fundament der Häuser Reste der Stadtmauer. So bieten sich bis zur Hohen Pforte noch viele sehenswerte Überraschungen.

Wann: Mittwoch, 19.10.2016 um 14:45 Uhr
Treffpunkt: St.Aposteln am Adenauer Denkmal
Kosten: Euro 7.50
Info: Frau Hoss, Tel.: 0221 / 555 824

Führung: Kölner Heilige, Heilige in Köln

Im Mittelalter war Köln eine Hochburg vieler Pilger, die die hiesigen Heiligen verehrten. Traditionell wird im November der Heiligen gedacht, wie den Heiligen drei Königen, Ursula, Gereon, Martin, Petrus und viele mehr, die uns, bildlich gesprochen, auf diesem Rundgang begegnen werden.

Wann: Mittwoch, 16.11.2016 um 14:45 Uhr
Treffpunkt: An der Kreuzblume
Kosten: Euro 7.50
Info: Frau Hoss, Tel.: 0221 / 555 824

Führung: St.Andreas

An Stelle der heutigen Kirche stand um 870 n.Chr. die Kapelle Mathaeus in fossa. Nach Umbau zu einem frühromanischen Neubau und Herrenstift wurde diese 974 zu Ehren des heiligen Apostel Andreas geweiht. Nach Auflösung des Dominikanerstiftes in der Stolkasse fanden die Dominikaner, der bekannteste war Albertus Magnus, hier ein neues Domizil. Bestaunenswert ist der Chor und die Lüpertz Fenster.

Wann: Mittwoch, 14.12.2016 um 14:45 Uhr
Treffpunkt: An der Kreuzblume
Kosten: Euro 7.50
Info: Frau Hoss, Tel.: 0221 / 555 824



Winfried Bode
singt und spielt
beim

**Veedelkonzert
Heimspiel**

am 19. Oktober
um: 19:00 Uhr

Sülzer Treff 60+
Luxemburger Str. 136
Uni-Center 1. Stock

Winfried Bode macht seit 1965 öffentlich Musik und lebt seit 1975 in Köln-Sülz. Er singt berühmte Songs der 1950er und 1960er Jahre - ohne Mikrofon und Verstärker - vorwiegend aus den Bereichen Rock 'n' Roll, Country und Blues, sowie einige seiner selbstverfassten Lieder.

Der Eintritt ist frei.
Eine Spende ist jedoch willkommen.



Abgelaufen

Lieder und
eigenfüßige Lieder
vom Jakobsweg

am 13. November 2016
um: 15:00 Uhr

Sülzer Treff 60+
Luxemburger Str. 136
Uni-Center 1. Stock

Gerd Schinkel
Autor, Komponist,
Sänger eigener Lieder

„Früher oder später kommt der letzte Kilometer. Ich laufe weiter - hinterher weiß ich über mich viel mehr, sing' Jakobs Hymne, Jakobs Blues - und weiß, ich bin gut zu Fuß.“



Der Eintritt ist frei.
Eine Spende ist jedoch willkommen.



Uni-Center singt

Luxemburger Str.136
56939 Köln

Johann Kruppenacher und Birgit Roemer laden wieder zum gemeinsamen Singen ein.

Freitag, 18.11. 2016 um 18:00 Uhr
Einlass ab 17:30 Uhr

Der Eintritt ist frei.
Eine Spende ist jedoch willkommen.
Getränke und Snacks werden angeboten.



**Unsere
Weihnachtsfeier**

10. 12. 2016 um: 14:30 Uhr
Sülzer Treff 60+,
Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)

Ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen begleitet von einem kleinen Programm erwartet Sie.

Der Eintritt ist frei
Gäste sind willkommen

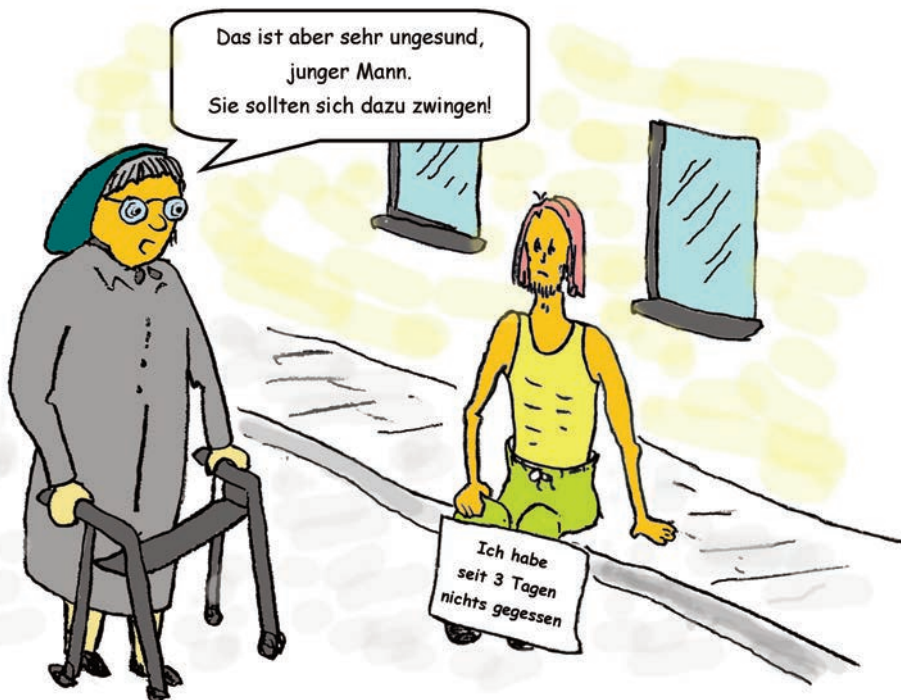


Der gelehrige Hund

Emilio

Ein Mann hat im November eine Kur an der Nordsee bewilligt bekommen. Er schreibt seiner Frau einen Brief. „Liebe Erika, hier herrscht leider ganz schreckliches Wetter. Der Wind heult und das Meer tobt, deshalb muss ich immer an dich denken.“

Zwei Eisbären laufen durch eine Wüste und unterhalten sich dabei. „Hier in der Gegend muss es aber wirklich sehr viel geschneit haben.“ „Was? Wie kommst du denn darauf?“ „Na, weil die hier so stark gestreut haben.“



Emilio

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 25 / Ausgabe 4
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, Martina Claren,
Marion Gierlich, Jutta Piepenbring,
Harald S. Prütz, Janine Seemann,
Axel Rothe

Layout:

Lothar Geisler, Sylille-S. Teiwes

Druck:

Druckdienstleister Karl Welbers

Alarichstraße 21

50679 Köln

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

- Treff Sülz 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



Oktober

- 01.10. Elisabeth Schloesser, Gertraud Kuhnigk,
Hildegard Ehrhardt, Michael Hopf,
Vera Heusch
- 03.10. Cläre Voelker
- 05.10. Elisabeth Peitsch, Hannelore Bruencker,
Lisa Mai, Marie Luise Vormschlag
- 06.10. Gerda Leyendecker, Barbara Anna Kramer
- 07.10. Regina Blum, Monika Hoferer
- 08.10. Maria Wendeler, Maria Antoniadis
- 09.10. Barbara Schelling, Heidi Stephany,
Doris Kather
- 10.10. Joachim Kokott, Hildegard Frieser,
Frieda Muth, Lieselotte Rielaender-Welter
- 11.10. Irene Herrmann
- 12.10. Anita Heinze, Agnes Henrichs,
Helmut Imscheid,
Renate Mikolajczyk
- 13.10. Lore Naudszus, Rita Kudler,
Elsbeth Buchholz
- 15.10. Renate Rahmel, Walter Enkel
- 16.10. Lisa Koehne, Anni Bendig, Helga Jung
- 20.10. Mechthild Schneider, Hilde Nick,
Marielouise Zimmer
- 21.10. Fried Schulze-Berge
- 22.10. Cornelia Merkle
- 23.10. Ilse Meinecke
- 24.10. Christine Anne Werker
- 25.10. Lina Harrer
- 27.10. Ellen Bruch, Thekla Herden,
Gerda Druég-Erfert,
Willi Illigens, Maria Zadek
- 28.10. Francesca Baiamonte Russo,
Inge Hoehner, Hedi Kuipers
- 29.10. Evelyne Neitzke
- 30.10. Gertrud Czczor, Ursula Sasse,
Gertrud Jansen
- 31.10. Gisela Ibach, Margret Steinhoff,
Marketa Schiffer

November

- 01.11. Veronika Standke, Christine Besson
- 02.11. Karin Groening
- 03.11. Edith Ehleben, Doris Lilienthal
- 04.11. Maria Cecilia Ingelmo
- 05.11. Marlies Dreiholz
- 07.11. Annemarie Linden
- 08.11. Claus Caemmerer, Elvira Utz
- 09.11. Wanda Schuler, Georg Winkler
- 10.11. Helga Fishedick, Christa Lipps,
- 11.11. Dorothea Haepf, Liesel Kreutz,
Astrid Zimmermann
- 12.11. Doris Ernst, Elisabeth Heimig
- 14.11. Winulf Behrend
- 15.11. Helga Appel, Franziska Brueggemann,
Liselotte Zander
- 16.11. Eleonore Gross, Brunhild Winkler,
Christa Schneider
- 17.11. Elisabeth Stanienda, Ursula Gasik
- 18.11. Paul Schrader, Renate Weidemann
- 19.11. Ursula Schneider, Susanne Kalter-Wirsel,
Marlies Becher
- 20.11. Marion Miebach
- 21.11. Renate Matthaei, Klaus Dieter Menge,
Baerbel Lankau, Barbara Laubert,
Heinz Kollmann
- 22.11. Inge Hehr, Ingrid Stobbe
- 25.11. Amina Mancina
- 26.11. Margarete Klimmer, Monika Bramsiepe,
Renate Krueppel
- 28.11. Margarete Geurts
- 29.11. Anneliese Speckmann
- 30.11. Astrid Sander

Dezember

- 01.12. Karin Braun
- 02.12. Rudi Lange
- 04.12. Adelheid Uecker, Margarete Becker
- 05.12. Anita Zaratiegui
- 06.12. Peter Staschik
- 09.12. Eugen Nardin
- 10.12. Marie Luise Fuss, Emil Leyendecker,
Monika Thelemann
- 11.12. Christa Reetz
- 12.12. Lore Wasser, Rita Margareta Kaltenbach
- 14.12. Ursula Reherrmann, Dorothea Nitz,
Gisela Martens, Irmgard Cotturri
- 15.12. Margot Schiesberg
- 17.12. Ursula Trimbörn
- 18.12. Brigitte Mende, Wolfgang Maskos
- 19.12. Henriette Scheideler, Christel Tiedge,
Hadas Ghebrehiwet
- 20.12. Marlene Hamm
- 22.12. Sencan Akpınar
- 23.12. Susanna Peil, Franciska Leben
- 24.12. Heinrich Mieschendahl, Marlene Beu,
Dagmar Fischer-Weissberg
- 25.12. Ursula Borkowski
- 27.12. Louise Kasper
- 30.12. Gabriele Behrend, Maria Pilot,
Maria Guedelhofer, Inge Broda
- 31.12. Peter Frieser, Inge Broda, Peter Jaeger,
Silvana Santarossa

Die im 4. Quartal 2016 geborenen Jubilare mit einem runden Geburtstag (60, 65, 70 Jahre) laden wir hiermit herzlich zu einer Geburtstagsfeier am Montag, 9. Januar 2017 um 15:00 Uhr ein. Ab 75 Jahre werden Sie in jedem Jahr eingeladen. Damit wir uns vorbereiten können, bitten wir Sie, ihre Teilnahme eine Woche vorher mitzuteilen.

Andere Länder, andere Namen

Wie nennt sich der Weihnachtsmann in anderen Ländern der Welt?

Weihnachtsbräuche sind in allen Ländern äußerst vielseitig, ebenso wie die verschiedenen Termine, an denen Geschenke gebracht werden.

In Aktion treten dann die regional landestypischen Hauptfiguren zum Fest: Weihnachtsmann, Christkind, Nikolaus, Die Heiligen Drei Könige, Väterchen Frost, Weihnachtswichtel, -elfen und -zwerge, die Liste der Gabenbringer ist lang.

Weltweit werden die traditionellen Figuren jedoch vom prominent vorherrschenden Santa Claus bzw. Weihnachtsmann mit rotem Mantel, langem weißen Bart und einem Sack voller Geschenke allmählich abgelöst.

Als Namensgeber für die Entstehung des Weihnachtsmannes gilt der Heilige Nikolaus, der in Myra/Türkei lebte und am 6. Dezember 342 starb. Mit 19 Jahren wurde er zum Priester geweiht und wirkte später als Bischof von Myra. Als seine Eltern an der Pest starben, erbte Nikolaus ihr Vermögen und verteilte es an Arme. Zahllose Legenden, die von seinen guten Taten und Wundern berichteten,

trugen über die Jahrhunderte zum Kult um Nikolaus bei und verbreiteten sich bald in ganz Europa. Für Nikolaus, der seit 1555 als freundlicher Gabenbringer für Kinder belegt ist, entstanden nun in den jeweiligen Ländern eigene landestypische Namen.

Für die weltweite Verbreitung des Bildes vom Geschenke-bringenden Nikolaus sorgte um die Jahrhundertwende die Getränkefirma „Coca Cola“, die ihn für Werbung in ihren Firmenfarben Rot-Weiß einkleidete und werbetech- nisch extrem erfolgreich für den Siegeszug des sympathischen Alten rund um den Globus sorgte.

Punkten Sie nun in der Adventszeit bei Kindern und Enkeln, falls sie danach fragen:



Finnland:	Joulupukki
Schweden:	Jultomte
Norwegen:	Julenisse
Dänemark:	Juliman
Estland:	Näärivana
Lettland:	Jõuluvana
Litauen:	Senis Šaltis
Niederlande:	Sinterklaas oder Krestman
Luxemburg:	Kleeschen oder De Sint
Belgien:	Sinterklaas und Père Noël
England/Irland:	Father Christmas od. Santa Claus
Frankreich:	Père Noël
Italien:	Babbo Natal
Schweiz:	Samichlaus
Spanien:	Reyes Magos
Portugal:	Pai Natal
Griechenland:	Ai Vassilis
Tschechien:	Mikuláš
Ungarn:	Szent Miklós
Rumänien:	Moș Nicolae
Polen:	Święty Mikołaj oder Gwiazdor
Russland:	Ded Moroz (Väterchen Frost)
Türkei:	Noel Baba
USA / Kanada:	Santa Claus
Brasilien:	Papai Noel
Kolumbien:	El Niño Jesus
Japan:	Santakukoru
Süd-Korea:	Santa Haraboji
Nord-Korea:	Kim

Lieber ein Onkel, der ein
Geschenk mitbringt als eine Tante,
die nur Klavier spielt.

