



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

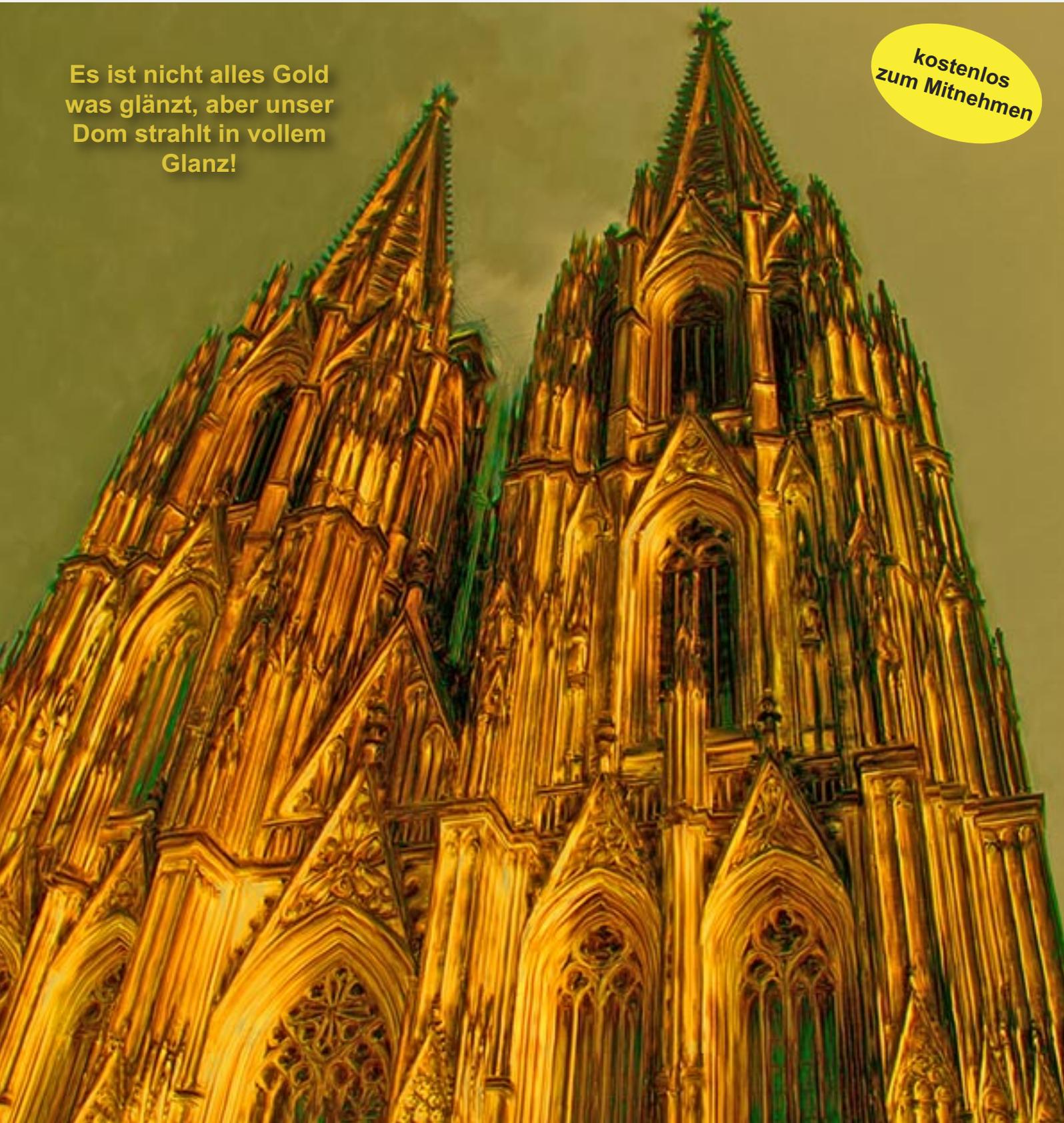
April, Mai, Juni 2022

**KSG aktuell**

**mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm**

Es ist nicht alles Gold  
was glänzt, aber unser  
Dom strahlt in vollem  
Glanz!

*kostenlos  
zum Mitnehmen*



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

**Aus dem Verein**

Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende .....4  
 Jahreshauptversammlung.....5  
 Sülzer Treff / Wandern .....6  
 Geschichten, die das Leben schrieb!.....7  
 Literaturcafé / Dom-Ausstellung H. Wichelmann.8  
 Switch(D)on .....9  
 Reisebericht - Gran Canaria ..... 10 - 11

**Köln-Kultur:**

Rosenmontags-Demo ..... 12  
 Lasst Bilder sprechen ..... 13  
 Porträt - Wolfgang Niedecken..... 14  
 K.R.A.K.E ..... 15  
 Der Dom gehört den Kölnern?..... 16  
 Wer den Kölner-Dom bezahlt ..... 17

**Kurse und Veranstaltungen**.....18 - 27  
 Dialog-Reisen Köln .....28

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

**Kurse und Veranstaltungen  
 im Überblick**

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

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



Fotopainting:  
 Hubert Wichelmann

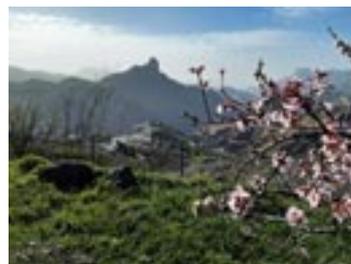


Foto: I.P.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

In Zeiten, wo unser seelisches Gleichgewicht in Gefahr ist, möchte ich Herrmann Hesse zitieren:

“Das Paradies pflegt sich erst dann zu erkennen zu geben, wenn wir aus ihm vertrieben sind!”

Die bedrückende Situation in dieser Welt können wir zwar nicht ändern, doch tiefe Solidarität mit dem Leiden der Menschen bezeugen und lt. Hesse festhalten an der "hohen Bestimmung des Menschen, dass es gerade im heutigen Chaos wertvoll ist, an einen Sinn des Lebens zu glauben!"

So haben wir in dieser Ausgabe der KSGaktuell Bilder von einer beeindruckenden Friedens-Demo am Rosenmontag der Kölner hier eingestellt, wo 1/4 Mio. Menschen ihre Solidarität bezeugten, um ein Zeichen in die Welt zu schicken. Im anschließenden Porträt über Wolfgang Niedecken bekräftigt dieser in einem TV-Interview, dass gerade auch die Kunstszene politisch Flagge zeigen muss.

In einem Verein wie der KSG, fühlen wir uns aufgehoben. Wir werden mit vielfältigen kostenlosen Veranstaltungen unserer Mitglieder verwöhnt. Unser Mitglied Anne Kammen stellte im Literaturcafé wieder das Buch des Monats vor. Titel: “Unzertrennlich / über den Tod und das Leben!”- sehr berührend. Mehr dazu in unserem ausführlichen Bildbeitrag, sowie einen Überblick über weitere Termine in diesem Quartal.

In einem Filmbeitrag wird Frau Ilse Patet Sie mitnehmen auf eine besondere Reise zur "ewigen Insel des Frühlings" **Gran Canaria!**

Eine Kunstaussstellung mit **Dom**-Bildern, sowie einer Lesung und Begleitmusik präsentiert der bekannte Künstler und Galerist Hubert Wichelmann am 12. Juni des Jahres. Das sollten Sie nicht versäumen und sich schon einmal anmelden.

Unsere beliebte Wandergruppe sucht dringend Verstärkung.

“Dialog-Reisen”, Köln bietet für Mitglieder diesmal preisgünstige Stadtspaziergänge an und unser “Stammtisch / offener Veedelstreff” erfreut sich an jedem 1. Dienstag im Monat großer Beliebtheit.

**Bridge Kurse** finden endlich wieder statt, da haben wir doch lange drauf gewartet.

Unsere **Zoom-Meetings “Switch(D)on”**, unter Leitung von Lothar Geisler, werden weiterhin jeden 2. Donnerstag im Monat angeboten. Da kommt doch Freude auf. Digitale Weiterbildungskurse werden Sie dafür fit machen.

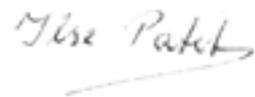
Unser Titelbild ziert in Foto-Painting-Art den Kölner Dom. Was die jährlichen Unterhaltskosten betragen und wer mit welchem Anteil für die enormen Kosten aufkommt, erfahren Sie hier bei uns. Letztendlich meinen die Kölner, der Dom gehöre ihnen, den Menschen!

So, liebe Mitglieder und solche die es werden wollen, das gesamte Team der KSG freut sich auf ein Wiedersehen und auf ein kreatives Miteinander in unseren großzügigen und neu renovierten Veranstaltungsräumen des Unicenters.

Es grüßt Sie ganz herzlich

Ihr Redaktionsteam

Marion Gierlich / Ilse Patet

sowie alle Mitarbeiter\*innen der KSG



M. Gierlich



I. Patet



Dr. Gerlinde  
v. Thiel  
Lektorin

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



Uta Schoser, Vorsitzende

## Liebe Mitglieder, Interessenten und Freunde der KSG!

**S**ehen Sie es mir bitte nach, dass ich weder auf Corona, noch auf die dramatische weltpolitische Lage eingehe, sondern folgendes Gedicht, welches mir im Alltag, auf dem Weg von einer Geschäftigkeit zur nächsten eingefallen ist, an dieser Stelle mit Ihnen teilen möchte:

### Im Tagesverlauf

Der Tag vergeht im Nu,  
man glaubt es kaum,  
zwischen Wolken, Wind  
und Sonnenschein.

Von weitem höre ich es krachen,  
irgendwo ein lautes Lachen,  
Geklapper, Geplapper,  
ein heißer Tee wäre jetzt gut.

Es fließt, immer weiter.  
Habe ich mich heute angestrengt?  
Mehr als ich dachte, aber  
Sachte.....sachte!

Ich wünsche Ihnen einen milden Frühling, freue mich, wenn wir uns auf der Mitgliederversammlung im Mai wiedersehen und grüße Sie sehr herzlich,

Ihre

Uta Schoser



KSG, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln

**Vorstand**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,

hiermit lade ich Sie herzlich ein zu unserer

**Jahreshauptversammlung (Mitgliederversammlung) 2022**  
**am Samstag, dem 14.05.2022, um 11 Uhr,**  
**(in der KSG Zentrale) – Sülzer Treff 50+ im Uni-Center,**  
**Luxemburger Str. 136, Köln-Sülz.**  
(Stadtbahn- 18, Buslinie 142 Haltestelle Weißhausstraße).

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleitung
3. Wahl der Schriftführung
4. Bericht des Vorstandes inkl. Bericht Wandern/Verabschiedung Angelika Henke
5. Bericht der Schatzmeisterin
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl von zwei Kassenprüfer/innen

*Wahlvorschläge richten Sie bitte bis zum 06.05.2022 an den Vorstand.*

9. Genehmigung des Haushaltsvoranschlages
10. Anträge und Verschiedenes
11. Ehrungen
12. Termine

Es wird ein kleines musikalisches Rahmenprogramm und. im Anschluss einen Mittagsimbiss sowie Zeit für geselliges Beisammensein geben.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

Uta Schoser

Vorsitzende

KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V., Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, Telefon 0221 - 42 10 23 30

[www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de), [ksg@koelner-senioren.de](mailto:ksg@koelner-senioren.de)

Geschäftsführender Vorstand: Uta Schoser, Dr. Klaus Zimmermann, Alice Gneipelt

Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69, BIC: COLSDE33

## Unser Sülzer Treff – bald in neuem Glanz

Wer zu uns kommt, soll sich wohlfühlen.

**D**arum haben Mitglieder des neuen Vorstands unsere Räume gesichtet und Vorschläge erarbeitet, wie unsere Räume im Unicenter schöner und attraktiver werden können. Erste Erfolge sind bereits sichtbar. So sind die Stühle in unserer Cafeteria neu bezogen worden und wirken nun wieder sauber und freundlich. Gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle haben wir Schränke und Regale durchforstet und aufgeräumt. Auch die Hinweisschilder wurden laminiert und einheitlich gestaltet. Vorhandene Schäden, z. B. in den Toiletten oder an den Außenjalousien, haben wir erfasst und unserem Vermieter gemeldet, um notwendige Repa-



ratur in die Wege leiten zu können. Noch im Frühjahr werden alle Räume frisch gestrichen. Danach soll dann die Bebilderung im Flur und in den Kursräumen neu gestaltet werden. Auch die Vorhänge wollen wir wo nötig reinigen, ergänzen und reparieren.

Die Maßnahmen können nur finanziert werden, weil die meisten unserer Mitglieder uns auch in schwierigen Zeiten die Treue gehalten haben. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich! Wir danken auch Frau Köhl und Frau Grell für ihre Unterstützung und allen Mitgliedern des Vorstands, die die Arbeit mit Taten und Ideen begleitet haben. Auf dass wir bald wieder die Räume so mit Leben füllen können, wie wir es vor der Pandemie gewohnt waren!

*Klaus Zimmermann*

## Unsere Wandergruppe braucht Hilfe



**W**andern wirkt sich vielfältig positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus: Es stärkt den Bewegungsapparat, verbessert Ausdauer und Kondition und wirkt positiv auf das Immunsystem. Der Aufenthalt in der Natur, Bewegung und das Gemeinschaftserlebnis mit Anderen machen glücklich und zufrieden und haben positive Auswirkungen auf die Gehirnleistung.

Dies Alles möchte auch unsere Wandergruppe genießen, die sich jeden Donnerstag zu Wanderungen in der näheren und weiteren Umgebung Kölns trifft. Die Wanderstrecke mit leichtem bis mittlerem

Schwierigkeitsgrad beträgt circa 12 km. Nach etwa zwei Drittel des Weges erfolgt die Einkehr in einer Gaststätte.

Leider hat die Gruppe ein Nachwuchsproblem: Nicht nur die Anzahl der Teilnehmer\*innen nimmt stetig ab sondern auch die der ehrenamtlichen Wanderführer\*innen, die die Wanderungen planen und leiten. In den vergangenen Monaten sind unsere Wanderführerinnen Margret Hüppeler und Angelika Henke zurück getreten. Wir danken den beiden ganz herzlich für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit und die vielen schönen Tage, die sie der Gruppe bereitet haben! Nun haben wir nur noch zwei Wanderführer. Dies bedeutet, dass wir ab April 2022 nur noch acht Donnerstagswanderungen anbieten können. Das Angebot wird durch drei Sonntagswanderungen pro Quartal unter Führung von Ursula Starmanns ergänzt.

**Wir möchten sehr gerne weiterhin jeden Donnerstag eine Wanderung anbieten. Dazu ist aber die Verstärkung unseres Führungsteams zwingend erforderlich.**

Liebe Leserin, lieber Leser, nutzen Sie die Vorteile des Wanderns und unterstützen Sie uns! Wir brauchen Ihre Hilfe!

*Wolfgang Maskos*



## Die kreative Schreibwerkstatt,

in der wir gemeinsam Geschichten, Gedichte, Liedtexte, Biografien u.v.m., unter Anleitung der Kölner Sprachkünstlerin "Dascha" verfassten. Im Anschluss an den 3tägigen Workshop konnten Teilnehmer\*innen die entstandenen Texte auf der Veranstaltung "Geschichten, die das Leben schrieb" vortragen.

## Geschichten, die das Leben schrieb!

Ein Erlebnisbericht vom 15.03.2022

Unsere Literaturveranstaltung konnte schon zum zweiten Mal mit großen Anklang stattfinden. Talentierte jüngere und ältere Vortragsgäste trugen ihre Werke in Form von Gedichten, Prosa, Kurzgeschichten, Fabeln oder bis hin zu musikalisch vertonten Texten vor. Generationsübergreifend kamen alle Gäste in den Genuss, in realitätsbezogene wie phantasievolle Welten einzutauchen.

Mitwirkende: Daria Reith, Leiterin des Workshop - Gedichte / Gerd Schinkel - Gesang mit Gi-



tarre / Shahry Dasht - persisches Lied über Flucht / Manuel Schürmann - Gedicht / Matthias Götzke - Sprachbilder / Detlef - erzählte Witze / Johann - Tagebucheintrag.

Kamilla Bachtiosina führte und moderierte wieder gekonnt durch den Abend und plant, diese Gelegenheit des literarischen Austauschs regelmäßig ins Leben der KSG einzubringen. Seid dabei!

Wir freuen uns schon auf unsere nächste Veranstaltung am

**Sa. 07.05.2022, 16:00 h**

### Zwei der Teilnehmer\*innen (Mitglieder) haben uns freundlicherweise ihre Texte zur Verfügung gestellt:

**Vorgabe:** Die Käsesorten spazieren aus dem Regal, denn heute ist Ostersonntag und da wird traditionell die Steuererklärung verbrannt.

**Aufgabe:** Entwickle auf Basis dieses Satzes eine kleine Nonsens-Geschichte

Die Käsestücke hat die Verkäuferin völlig unsensibel mit den Osteriern zusammen in die Kühltheke gepackt. Das kann der Käse, der ja schließlich von der heiligen Kuh stammt, nicht dulden. Undenkbar, mit den aus dem Hinterteil der albernen Hühner herausgepressten Produkten benachbart zu sein.

Also beschließen die Käsestücke, dass man dort ihrer nicht würdig sei, und machen sich auf den Weg. Überall hoppeln diese dummen Hasen mit den albernen bunten Eiern herum. Sie müssen aufpassen, von den schwer bepackten Hasen nicht umgehoppelt zu werden.

Schließlich flüchten sich die Käsestücke in ein alt-ehrwürdiges Gebäude, das eines von ihnen als F-i-n-a-n-z-a-m-t entziffert. Oh fein, ein Amt, das kann so nicht falsch sein. Es gibt ja schließlich auch ein Lebensmittel-Kontrollamt, mit dem sie schon sehr nette Begegnungen hatten.

Allerdings, es ist menschenleer im Gebäude, keine Amtsinhaber und Beamte in Sicht. Nur einige gelangweilte Schreibmaschinen und Drucker drucken und klimpern vor sich hin, und ein paar Tische und Stühle schwingen dazu das Tanzbein.

Schließlich hören sie Stimmen - nicht aus dem Heizungsrohr, oh nein, wie bekloppt kann man auch sein - sondern aus dem Hof. Da sind all die peniblen Finanzbeamten und toben und johlen um einen Scheiterhaufen, auf dem sie alle Steuererklärungen verbrennen.

So etwas haben die Käsestücke noch nie gesehen. Schließlich er-

klären ihnen die netten Finanzbeamten, dass diese Anarchie ein alter Brauch zu Ostern sei, um die Menschen von den bürokratischen Fesseln zu befreien.

Frohe Ostern!

Brigitte Kayser

**Thema:** „Mit Gegensätzen arbeiten“

Familie - so träumt man – ist Geborgenheit  
 -Einzelgänger – so denkt man – ist Einzelheit  
 Aber Familie ist auch eng und einzeln ist auch frei  
 -Dort musst du tun, was man so denkt,  
 und der Einzelgänger geht daran vorbei.  
 -Familie sei Wärme und Frieden  
 Der Einzelne sei immer auf der Suche und in Unruhe  
 Aber: - wehe, wenn es in der Familie kracht,  
 da ist der Einzelne besser dran, der lacht!  
 -Natürlich muss sich der Einzelne immer plagen,  
 in der Familie da wird man auch getragen, wenn es  
 mal nicht so richtig gehen will;  
 Beim Einzelnen da bleibt das Leben dann ganz still.  
 -Familie ist schön und gut, wenn es klappt,  
 wenn man sich lässt und jeder seinen Weg finden darf,  
 da ist der Einzelne wohl schlechter dran, weil er  
 sich nur aus sich selber und sich schaffen kann.  
 -Aber letztlich ist es keine Frage der Entscheidung  
 sondern ein Ergebnis aus Zufall und Neigung.

Ulrike Werner



## Literaturcafé

Buch des Monats - kostenlos für alle, die nächsten Termine erfahren Sie auf Seite 23



Endlich konnten wir wieder in unserem "Literaturcafé" zusammenkommen, in dem Frau Anne Kammen versiert das **BUCH DES MONATS** vorstellte. Sehr berührend, ja hier und da war wohl ein Tränchen zu sehen, denn inhaltlich wurde vom Mut zur Liebe und vom Abschiednehmen berichtet. Ein Thema, gerade für uns Ältere besonders schwierig, ging es doch auch um das "Loslassen". Frau Schoser bedankte sich herzlichst mit einem Präsent für den gelungenen Sonntagvormittag und gab ihrer Freude Ausdruck, dass es im April die nächste Buchlesung geben wird.



Kostenlose Veranstaltung mit dem Galeristen Hubert Wichelmann

Ein bunter Nachmittag mit:

**K**unst - Ausstellung  
 ölner Dom  
 ölsch  
 laaf  
 lavier und einer **Lesung**

**Leitung:** Hubert Wichelmann  
**Wann:** **So. 12.06.2022, 15:00 h**  
**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center  
**Kosten:** kostenlos

Bitte rechtzeitig anmelden unter: KSG - Telefon 0221 42 10 23 30 oder  
 Galerie Wichelmann - Telefon 0172 2 42 94 47



Switch (D)on 2021

## "Unsere Marine im Einsatz für Europa"

war Thema zu unserem Zoom-Meeting vom 16.09.2021,

Unser Gast: **Moritz Brake, Kapitänleutnant**, (war auf der 4. und 5. "Korvette Köln" im Einsatz) und berichtete über seine persönlichen Erfahrungen



Liebe Leser\*innen,

aus aktuellem Anlass, dass gerade nach dem Krieg in der Ukraine beschlossen wurde, die Wehrkraft unserer Bundeswehr zu stärken um Europas Demokratie einheitlich besser verteidigen zu können, möchten wir Ihnen diesen Beitrag von Switch(D)on aus dem Jahr 2021 nicht vorenthalten.

So können wir im Rückblick nur noch einmal bestätigen, dass es uns schon damals mehr als nur neuartig gemacht hat, was der von Dr. Zimmermann geladene Gast, Kapitänleutnant Moritz Brake, über seine Ausbildung bei der Marine und wie diese aufgestellt und im Einsatz für Europa unterwegs ist, zu erzählen hatte. Moritz Brake, 39 Jahre, ist ein echter "Kölscher Jung von der Schäl Sick", der durch seine damalige Wehrpflicht zur Marine kam. Begeistert war er von seinem 4jährigen Nautik-Studium, machte seinen Dipl.-Ing., und dann erwarb er sein **Kapitäns-patent**. Im wesentlichen fand seine praktische Ausbildung auf einer **Fregatte**, einer **Corvette** statt, **eins der größten Kriegsschiffe der Marine**: 90 m lang und mit Raketen und Maschinengewehren ausgestattet. Noch heute bilden die Jungoffiziere der Marine dort Rekruten aus. Übungen in Brandbekämpfung, Rettungseinsätze u.a. finden dort statt, wenn diese 5 Fregatten, die Deutschlands Marine aktuell

zu Verfügung hat, nicht im Einsatz sind.

Kapitänleutnant Moritz Brake war 1984 im Einsatz auf der Corvette am "Horn von Afrika" um die damaligen Piratenangriffe in Somalia abzuwehren. Er ist begeistert von der Verantwortung die er hat, Europas Grenzen zu schützen und unsere Demokratie zu verteidigen.

Vor kurzem wurde wegen des russischen Angriffs auf die Ukraine eine Corvette zur Absicherung unserer Ostgrenze abkommandiert.

Wir hätten noch stundenlang diesem sympathischen Moritz Brake zuhören können und sind ihm dankbar für diesen außergewöhnlich interessanten Beitrag, der unseren Horizont erweitert hat um zu erkennen, wie wichtig eine einsatzbereite Bundeswehr, in diesem Falle die Marine, für unsere Sicherheit doch ist.

**Köln übernimmt die Patenschaft für die zukünftige Corvette "Köln"**. Eine alte Namenstradition wird fortgesetzt.



## "Switch(D)on um 4"

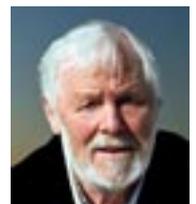
### KSG digital im Jahr 2022

In einer Zeit, in der Begegnungen vor Ort aufgrund der Pandemie schwierig waren, wollten wir unseren Mitgliedern Gelegenheit geben, sich per Zoom bequem von zu Hause aus über Computer oder Handy auszutauschen. Als Gegenmaßnahme zum „Lock-down“ wurde „Switch-(D)on um 11“ geboren: einschalten alle 14 Tage, jeweils donnerstags um 11. Bisher haben 12 Veranstaltungen stattgefunden mit einer Beteiligung von leider nur jeweils 5 bis 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Ein Gespräch mit der Lindenthaler Bezirksbürgermeisterin stand ebenso auf dem Programm wie ein Austausch mit einem Flüchtlingshelfer oder mit einer Lehrerin, die erzählte, wie digitales Lernen in der Schule funktioniert. Es war nie daran gedacht, persönliche Begegnungen zu ersetzen. Jedoch wollten wir auch auf Dauer unseren Mitgliedern die Möglichkeit zur Teilhabe an unserem Verein ermöglichen, die nicht mehr oder nur schwer das Haus verlassen können.

Trotz der geringen Teilnehmerzahl soll unser Angebot fortbestehen. Inzwischen haben wir mit Unterstützung unseres **Ehrevorsitzenden Lothar Geisler** unser Format ein wenig abgeändert. Statt um 11.00 Uhr treffen wir uns nun am Donnerstag um 16.00 Uhr. Statt alle 2 Wochen findet „Switch-(D)on um 4“ nur noch

### **jeden 2. Donnerstag im Monat statt.**

Statt Themen vorzugeben, wollen wir in Zukunft zwanglos miteinander über alles plaudern, was uns beschäftigt. Um unseren Mitgliedern den Zugang zu modernen Medien zu ermöglichen, sollen die Veranstaltungen durch Einzelschulungen begleitet werden. Nähere Angaben finden Sie auf unserer Homepage. Die Einladungen mit dem Einwahlcode werden wie bisher per Mail verschickt. Vorab sind keinerlei Installationen am Computer oder Smartphone notwendig. Wir freuen uns über Ihr Interesse!



Klaus Zimmermann



## Gran Canaria - Eine Insel des ewigen Frühlings

*Vor ca. 30 Millionen Jahren entstanden die kanarischen Inseln durch Vulkanausbrüche. Die ersten Ansiedlungen gehen wahrscheinlich auf ca. 800 v.Chr. zurück. Es gibt bis heute mehrere Theorien. Die ersten Siedler sollen Phönizier und später Berber aus Nordafrika gewesen sein. Sie lebten vom Jagen, später von Ackerbau- und Viehzucht und wohnten meist in Höhlen. Im Jahre 1478 eroberten die Spanier die Inseln. In vielen blutigen Kämpfen wurden die Ureinwohner "Guanchen" vernichtet. Anfang der 1960er Jahre entstand der Massentourismus in Las Palmas de Gran Canaria.*

*Gran Canaria ist die drittgrößte Insel der Kanaren. Man spricht von einem kleinen Kontinent, da der Süden heiß und trocken, der Norden dagegen niederschlagsreicher und daher fruchtbar und grün ist. Die Passatwolken regnen sich in den Bergen ab, so dass selten eine Schlechtwetterfront in den Süden dringt. Wegen des Golfstroms herrscht ein sehr mildes und gesundes Klima vor (eins der gesündesten Klimata der Welt). Seit einiger Zeit hat die UNESCO mehrere Kultur- und Naturstätten ins Welterbe aufgenommen.*

Raus aus dem grauen Winter – Ab auf die Kanaren!  
Eine Reiseerzählung über Gran Canaria

**A**m 15.01.2022 starteten wir ab dem Flughafen Köln / Bonn. Zwei Minuten nach dem Start erreichten uns die ersten Sonnenstrahlen. Nach 4 ½ Stunden Flugzeit kamen wir bei 20 Grad auf dem Flughafen Las Palmas de Gran Canaria an. Wir mieteten ein Auto und fuhren in einer halben Stunde nach Las Vegas. Bald fühlten wir uns in unserem gemiete-

ten Haus. Am ersten Tag erkundeten wir ein wenig den Ort und die Landschaft. Wir fühlten uns zwischen Alleen von blühenden Mandelbäumen, ca. zwei Meter hohen Weihnachtssternen sowie duftenden Orangenbäumen und saftig grünen Wiesen mit gelb blühendem Klee schnell heimisch. Die Sonne und der strahlend blaue Himmel ließ unsere Herzen höher schlagen.

Am nächsten Tag wurden wir neugierig und wollten noch mehr von dieser wundervollen Natur sehen. Dazu fuhren wir mitten auf die Insel nach Tejeda, der



ten Häuschen mit Dachterrasse und einem Ausblick bis zum Meer und in die Berge wie zu Hause. Unsere Vermieterin empfing uns mit frischen Orangen, Mandarinen und Avocados aus dem eigenen Garten.

Auch im Januar trifft man auf ein angenehmes Klima. Im Süden bis 22 Grad, in den Bergen zwischen 15 und 20 Grad.



als schönster Ort prämiert wurde. Auf der Fahrt dorthin, kamen wir uns vor als würden wir durch einen riesengroßen blühenden Garten fahren. ...und immer wieder Mandelblüten in weiß, rosa bis rot.



An einem anderen Tag fuhren wir in eine einsame Schlucht mit dem Namen Barranco de Cernicalos (Falkenschlucht). Über eine kleine Straße die am Ende in extrem engen Serpentinien endete, erreichten wir den Parkplatz. Mit Rucksack, Stöcken, Wanderschuhen und Getränken im Gepäck, marschierten wir frohen Mutes los. Bald folgten wir einem Bachlauf. Entlang des ganzen Weges plätscherte das Wasser. Teils mussten wir ein paar kleinere Felsen überwinden, gingen durch einen „Wald“ von Zuckerrohr, vorbei an vielen alten endemischen Olivenbäumen, wobei immer mal wieder der Blick auf hellgrüne Wiesen frei wurde. Gute Luft und Vogelgezwitscher waren unsere Begleiter. Teils überquerten wir kleine Brücken und mussten gebückt unter gebeugten Bäumen hindurch gehen. Nach einer guten Stunde erreichten wir einen Wasserfall. Wir machten eine Pause, wanderten noch ca. 1/2 Stunde weiter und gingen den Weg wieder zurück.

Natürlich wollten wir auch ans Meer. Also fuhren wir nach Arinaga. Dort tobten Meter hohe Wellen. Wir



machten einen Spaziergang zum Leuchtturm und beobachteten das Schauspiel. An einem anderen Tag hatte sich das Meer beruhigt und die Wellen plätscherten so dahin. In La Garita liefen wir ein paar Kilometer barfuß durch den Sand am Meer entlang bis nach Meleneras und genossen die frische warme Brise.



Unsere Vermieterin lud uns zum Wandern ein, und wir entdeckten neue schöne Wege, bewohnte Höhlen, Ziegen, Schafe, Hühner, krähende Hähne, einen Esel, blühende Eukalyptusbäume, Mimosen, herrliche Bougainvillea, weiße Tajinaste und wieder Mandelbäume.

Es waren abwechslungsreiche Tage auf der Insel, die leider viel zu schnell vergingen.

Am 31.01.2022 erwartete uns Köln mit „Einheitsgrau“ und vier Grad. Das war eine gewöhnungsbedürftige Umstellung.

Wenn ich Ihre Neugierde geweckt habe, und Sie mit mir meine Erlebnisse genießen möchten, kommen Sie doch zu meiner 30minütigen **Filmvorführung** in die KSG am

**Fr. 29.04.2022, 15:00 h**



Ich freue mich auf Sie. Anschließend haben wir bei Kaffee und Gebäck Zeit zum Plaudern - Bitte vorherige Anmeldung, Spende erwünscht

*Text und Fotos: Ilse Patet*

In Kürze zeigen wir in unseren KSG-Räumen

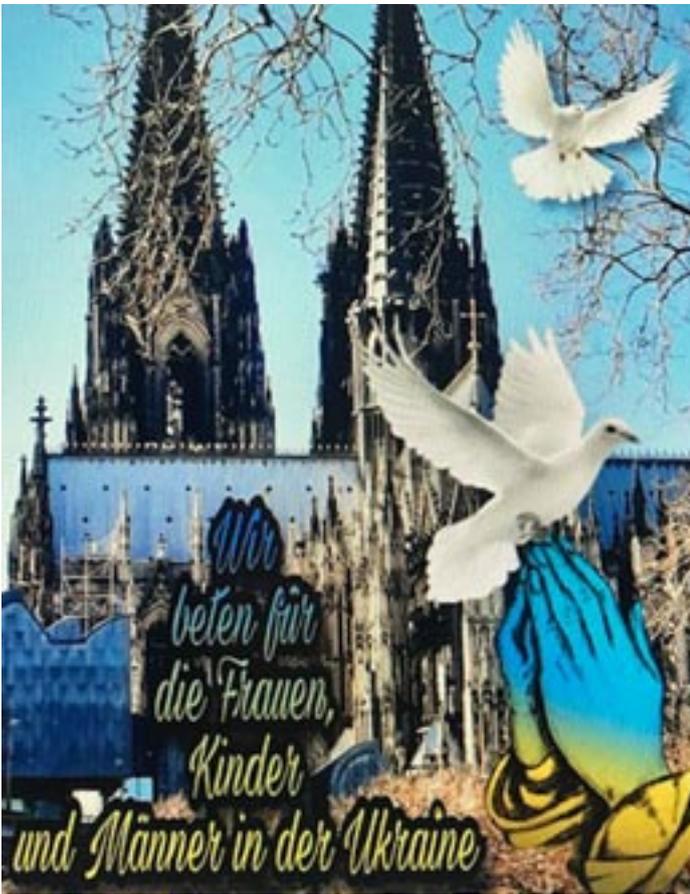
**aktuelle Kino-Filme mit anschließender Diskussion.**

Bei Interesse bitte melden: 0221 42 10 23 30

# Rosenmontags - Demo für den Frieden

## Köln kann auch anders

Foto: Daniela Thielen



**Köln sendet ein starkes Signal in alle Welt!** 250.000 Menschen demonstrieren für den Frieden und gegen den Einmarsch in die Ukraine! .....so postet der Kölner Blues Barde Richard Bargel bei Facebook. Weiter geht es: "Ich lebe jetzt 55 Jahre in Köln. Dies war ein Tag, der mir zeigte, **warum ich diese Stadt so liebe**, trotz all ihrer Schwächen und Klüngeleien!

**Ein historischer Tag, nicht nur für den Kölner Karneval**

Die Polizei in NRW Köln kann sich kaum an eine Demo dieser Größe erinnern, die so friedlich und kooperativ abgelaufen ist. **"Das war ganz großes Kino, was die Organisatoren, aber insbesondere die Teilnehmer da abgeliefert haben. Danke dafür!** so der Pressesprecher der Polizei Köln, Christoph Gilles

Man hörte oft nur das Trommeln und eine greifbare Stille, oft sah man Menschen mit Tränen in den Augen. Lieder wie: "mir ston zusamme" ging mehr wie ein Raunen durch die Menge. Alle hielten sich an die Regeln und trugen Masken. Unsere Oberbürgermeisterin ging gefasst und tiefernst inmitten der Menschen den ganzen Zugweg und war gerührt, dankbar und stolz auf **"IHRE"** Kölner, auf die man sich im Ernst, wenn es drauf ankommt, verlassen kann.

Marion Gierlich  
Fotos: vom TV abfotografiert

## Lasst Bilder sprechen!

"Ich wusste, im Ernstfall ist Verlass auf die Kölner!"

"Danke an alle die für den Frieden mit uns demonstrieren!"

"Mir ston zusammen!"

Schweigend mit großem Ernst betet er für den Frieden

Ohne Worte

"Nie hätte ich an einen Krieg in Europa gedacht!"



# Porträt - Wolfgang Niedecken

am Tag danach

Liebe Leser\*innen,

Wolfgang Niedecken im WDR Hier und Heute im Interview am Tag nach der Friedensdemonstration:



## Ich bin ein politischer Künstler.

1992 gründete ich die **Arsch huh Initiative gegen rechte Gewalt**. Und dreißig Jahre danach gilt die Aussage gerade heute erst recht. Ich bin ein Kind dieser Stadt. Habe

vier Kinder und zwei Enkel und möchte vermitteln, dass man etwas **tun muss** um etwas zu erreichen. Denn was ist wichtiger als für den Frieden in dieser Welt einzustehen. Ich danke dem Initiator Herrn Kuckelkorn für die außergewöhnliche Leistung, innerhalb von 24 Stunden diesen kleinen **Rosenmontagszug in eine riesige Friedensdemonstration umzuwandeln**. Ich danke aber auch **all den 250.000 Menschen** für ihre Disziplin und ihr Engagement, ein Zeichen in die Welt zu schicken für den Frieden und die Freiheit der Menschen in der Ukraine.



Auch im Morgenmagazin des ZDF gab Wolfgang Niedecken ein leidenschaftliches Statement ab und meinte: **Gerade das Engagement der Künstlerszene ist do wichtig! Künstler müssen auch politisch sein!**

Aufgrund der Aktualität des Geschehens wollen wir Ihnen, liebe Leser\*innen, in einem Porträt über Wolfgang Niedecken mehr über seinen Lebensweg und seinen künstlerischen Werdegang erzählen:

### “Ne kölsche Jung mit Hätz!”

**W**olfgang Niedecken ist ein deutscher Musiker, Maler und Autor. 1976 gründete er die Kölschrock-Band **BAB**. Bis heute ist er Sänger, Texter, Komponist und Frontmann der Gruppe. Niedecken gehört zu den wesentlichen Protagonisten, die den Kölner Dialekt über die regionalen Grenzen hinaus auch in der deutschen Rockmusik etabliert haben. Er studierte ebenfalls freie Malerei und Kunstgeschichte und hatte zahlreiche Ausstellungen im In- und Ausland. Niedecken ist bekannt für sein soziales und politisches Engagement, für das er 2013 mit dem Bundesverdienstkreuz 1. Klasse ausgezeichnet wurde.



### Werdegang:

Wolfgang Niedecken ist 1951 in der Kölner Südstadt geboren, wo in der Severinstr. die Eltern einen Lebensmittelhandel betrieben. Er beschreibt seinen Vater als erzkatholisch und er soll ein Mitläufer in der NSDAP gewesen sein. Er besuchte von 1962 bis 1970 ein Internat in Rheinbach wo er sexuell missbraucht wurde. Niedecken ist aus der römisch-katholischen Kirche ausgetreten und bezeichnet sich nicht als Atheist, sondern seit 2021 als **"Agnostiker mit Gottvertrauen!"** Er besuchte das städtische Gymnasium und spielte und sang dort in einer Schülerband.

1977 gründete er die Band mit Namen BAB, angelehnt an die kölsche Bezeichnung BAPP für PAPPÄ. Niedecken wurde als **"Kölscher Bob Dylan"** bezeichnet, der ihn ganz entscheidend in seiner Entwicklung als Songwriter geprägt hat. 1992 verfasste er den kölschen Text **"Arsch huh, Zäng ussenander"** der es direkt in die deutsche Hitparade schaffte. Im November 2011 erlitt er einen Schlaganfall. In der Genesungszeit schrieb er seine Memoiren mit dem Titel: **"Die Geschichte einer Rückkehr!"**

Für seine führende Rolle in der Anti-Rassismus-



Wolfgang Niedecken mit seiner Ehefrau Tina beim Radio Regenbogen Award 2017 im Europapark in Rust

Kampagne erhielt er 1998 das Bundesverdienstkreuz. Wolfgang Niedecken ist seit 1994 zum 2. Mal mit Ehefrau Tina verheiratet und hat mit ihr zwei Töchter, aus vo-

rangegangener Ehe zwei Söhne.

Es würde hier den Rahmen sprengen, wenn wir alle Auszeichnungen für die vielfältigsten sozialen Engagements aufzeigen würden.

Doch eines steht fest:

Wolfgang Niedecken ist ein außergewöhnlicher Künstler, ein Sympathieträger, eben:



### “Ne kölsche Jung mit Hätz!”

Marion Gierlich  
Fotos vom TV abfotografiert



## K.R.A.K.E. e. V. Kölner Rhein-Aufräumkommando-Einheit

Engagement für saubere Flüsse und Meere

Immer mehr Müll gelangt über den Rhein in die Meere. Damit soll Schluss sein, findet der Verein K.R.A.K.E. e. V. Mit vielfältigen Aktionen und dem Pilotprojekt "Müllfalle" sagt er der Verschmutzung unserer Gewässer den Kampf an.

### Verantwortung für den Erhalt unseres Lebensraums

Doch wer steckt hinter dieser großartigen Idee?

Liebe Leser\*innen,

zum ersten Mal traf ich Christian Stock, Schauspieler und Gründer des Vereins KRAKE e.V. 2018 zum Interview am Rhein in der Nähe des Tanzbrunnens, der im Rahmen des Rhine-Clean-Up-Days hunderte freiwillige Helfer gewonnen hatte, das Rheinufer dort vom Müll zu befreien. Wir berichteten in Wort und Bild in unserer KSG aktuell. Ich wurde von der Begeisterung der Menschen, wie sie mit großer Hingabe den Müll einsammelten einfach mitgerissen, und verfolgte über die Jahre hinweg das stetige Wachsen von tausenden von Helfern. Christian Stock ist sich bewusst, wie viel Verantwortung der Mensch für den Erhalt des Planeten hat. Er organisiert regelmäßig Sammelaktionen, nicht nur entlang des Rheins, sondern auch in Kölner Parks und Gewässern, wie dem Aachener-Weiher.

Am 1. Januar d.J. radelte ich zum Aachener-Weiher, denn Sylvester-Müllsammeln mit der K.R.A.K.E war angesagt. Wir freuten uns riesig einander wiederzusehen, und ich fotografierte die ganze Aktion um



sie Ihnen, liebe Leser\*innen in dieser Ausgabe zu zeigen, und um Sie über die neuesten Aktionen zu informieren.



vom TV abfotografiert

2019 wurde Christian Stock der Ehrenamtspreis der Stadt Köln verliehen. Vor Kurzem, als eingetragener Verein, bekam die Organisation von der Stadt Köln kostenfrei Räumlichkeiten zu Verfügung gestellt, die jetzt als **MÜLLseum** genutzt werden. Im Kölner Express gab es am 22. März einen interessanten Bericht. Die Bilder hierzu hat uns Herr Stock zur Verfügung gestellt. Ein Besuch lohnt sich allemal. Kuriose Dinge, wie einen echten, 4000 Jahre alten Zahn eines Mammuts sind dort z.B. ausgestellt. Unglaublich!



<https://krake.koeln/projekte/muellseum/>

Das nächste Projekt, das ihm seinem Ziel noch näher bringen soll, ist eine 10m lange und 4m breite Müllfalle - ein schwimmender Stahlkorb, der gegen die Stromrichtung geöffnet ist und so den Unrat des Flusses aufnehmen kann. Dieser Korb wird von der K.R.A.K.E regelmäßig geleert. Der Verein ist mit Behörden, Umweltgruppen, Ausschüssen und Firmen im Austausch und so gesichert, dass er keine Gefahr für Menschen, Ruderer, Schiffe, Pflanzen oder Tiere ist. Quelle: [www.devk.de/unternehmen/engagement/oekologisches/koelner-rhein-aufraeum-kommando-einheit.jsp](http://www.devk.de/unternehmen/engagement/oekologisches/koelner-rhein-aufraeum-kommando-einheit.jsp)

"Ein tolles Projekt", schwärmt Christian Stock mit blitzenden Augen, aber jetzt muss ich zum Filmset, irgendwie muss ich ja auch die Brötchen für mich und die Family verdienen.

Dann zeigte er mir zu meiner Überraschung ein zauberhaftes Bild, wo er innig seine neugeborene Tochter Marie-Florentine im Arm hält und meint strahlend: "Jetzt ist der Krakenpapa also Papa von einem kleinen Krakling geworden. Mein ganzes Glück! Ich gratulierte herzlich und fragte mich, wann Christian denn zum ersten mal die kleine Marie-Florentine (was für ein süßer Name) mit an den Rhein nimmt, um sie für sein lang gehegtes Projekt zu begeistern. Da die Süße im Zeichen des Fisches geboren ist, wird sie ja wohl da in ihrem Element sein!



Auf der Internetseite: [krake.koeln.de](http://krake.koeln.de) können Sie immer die Termine erfahren, wann die nächste Aktion startet. Es lohnt sich, vor Ort einmal zuzuschauen, was alles möglich ist, wenn man sich nach dem Spruch von Erich Kästner richtet: "Es gibt eben nix Gutes außer man tut es!"

Marion Gierlich

Titelthema:

## Warum die Kölner meinen, der Dom gehöre Ihnen!

Diesmal vermitteln wir Ihnen Wissenswertes aus der Rubrik "**Stadtgeschichte**" und haben eines der wichtigsten und imposantesten Bauwerke, den **Kölner Dom** ins Auge gefaßt. Dabei fiel uns ein Artikel in der online-Ausgabe: "Verliebt in Köln- Newsletter" vom 5.01.2022 auf, der sich mit der Frage beschäftigte, wie der "Haushalt des Kölner Doms" aufgestellt ist. Wer bezahlt welchen Anteil und wie setzen sich die Kosten zusammen und woher kommt das Geld. Außerdem gehen wir der Frage nach, warum viele Kölner\*innen meinen, dass der "**Dom in Köln eigentlich den Menschen gehört!**"

**D**er Dom ist Fixpunkt, Herzstück und emotionales Zentrum von Köln. Doch um den Kölner Dom zu betreiben und ihn in Stand zu halten, ist jedes Jahr eine beträchtliche Summe nötig. Nicht nur der tägliche Betrieb, sondern auch der "**Bauerhalt**" des Doms ist eine große Aufgabe. Dombaumeister Peter Füssenich hat die Baumaßnahmen aktuell bis 2070 datiert.

In die rundbogigen Nischen zu beiden Seiten des Gitters sind Opferstöcke aus vergoldeter Bronze eingefügt. Auf einem Marmorsockel steht jeweils ein Becher, in den eine aus Wolken kommende Hand sich herabsenkt, um den Deckel der Schale



anzuheben. Der Sinn wird durch die darüberliegende Inschriftenkartusche mit lateinischem Bibelspruch angegeben, zu deutsch: 'Und sie öffneten ihre Schätze und brachten ihm Geschenke dar' (Matthäus 2,11). Wie die Weisen sollten also die Gläubigen ihre Gaben Christus schenken und in die Opfer-

stöcke legen. Die Geldspenden fielen früher durch Schlitz, die tief unten in den Bechern eingelassen sind, in Bleirohre, die die Spenden in den Innenraum des Mausoleums führten.

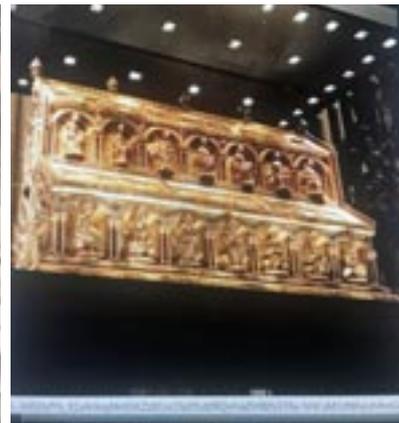
Hildegard Schäfer M.A., Kunsthistorikerin

Quelle: koelner-dom.de

Foto Glocke: verliebtinkoeln.com



Foto: I.P.



Marion Gierlich

## Wer den Kölner Dom bezahlt

**E**inen detaillierten Überblick, wie sich die Kosten zusammensetzen und wer was bezahlt, erfahren Sie beim Weiterlesen.

Für Unterhalt, Personal, sowie Bau- und Renovierungskosten des Kölner Doms fallen pro Jahr 12,7 Mio. Euro an - das sind 34.794 Euro pro Tag.

### Wer bezahlt welchen Anteil?

Für den Bauerhalt (Dombauhütte) des Kölner Doms sind das **Land NRW, die Stadt Köln und der Zentrale Dombauverein** zuständig. Das Land NRW und die Stadt Köln übernehmen davon 10 %, also 1,27 Mio Euro, die Stadt also pro Jahr 207.000,00 Euro.

Das **Land NRW** hat in den vergangenen 5 Jahren bis zu 1,13 Mio Euro an Unterstützung gezahlt.

**Der Zentrale Dombauverein** (ZDV) übernimmt etwa 4,4 Mio Euro pro Jahr. Der ZDV wurde 1842 von Kölner Bürgern gegründet mit dem damaligen Ziel, mit ihren Beiträgen den Dombau zu vollenden. Mit seinen heute 17.800 Mitgliedern und den aktuellen Beiträgen von 20 Euro können so 35 % der Kosten übernommen werden.

Das **Erzbistum Köln** zahlt jedes Jahr rund 19 % = 2,4 Mio Euro aus Kirchensteuereinnahmen für Baumaßnahmen und den liturgischen Dienst.

**Domkapitel:** 36 % der Kosten, also rund 4,5 Mio Euro muss das Domkapitel selbstständig aufbringen. Zum einen nimmt das Domkapitel Geld ein durch Turm-



besteigungen, Dom- und Schatzkammerführungen, zum anderen werden über 1 Mio. Euro an Spenden eingenommen, u.a. durch die Kulturstiftung Köln.

### Kölner Dom - der Haushalt: Gesamtkosten 12,7 Mio Euro

Vor Corona besuchten etwa 20.000 Menschen pro Tag den Kölner Dom, auf die man natürlich angewiesen ist, da sie immerhin auch viel Geld dalassen. Das ist auch notwendig, um den Dom zu finanzieren.

Die Aufstellung zeigt gut: der Kölner Dom wird zum überwiegenden Teil nicht von der Kirche, sondern von den Kölnerinnen und Kölnern finanziert.

Die Stadt Köln zahlt vergleichsweise wenig für ihr eigenes Weltkulturerbe. Mit dem UNESCO -Welterbetitel sind ebenfalls keine Fördermittel verbunden.

*Deshalb betrachten viele Kölnerinnen und Kölner ihren Dom auch unabhängig von der Kirche und meinen:*

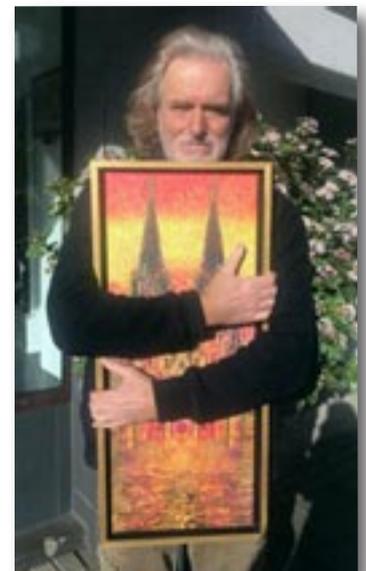
**Der Dom gehört den Menschen in Köln!**

### Kunstaussstellung mit Dom-Bildern und Lesung mit Hubert Wichelmann am 12.06.2022, 15:00 h

s. Anzeige auf Seite 8



Dä Dom jehört uns Kölnern



# Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

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

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

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

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

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

Wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, ver-

längert sich die Kursteilnahme automatisch.

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

**Quereinstieg** in Kurse ist jederzeit möglich. Einstieg ab dem 6. Termin nur 50 % der Kursgebühren

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

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

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter **0221 - 42 10 23 30 / [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de) / [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de).**

## KSG Veranstaltungsprogramm April - Juni 2022

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

### SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Preis/Mgl
330203	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25 €
330204	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	11:00	12:00	25 €
330107	Gymnastik	Lu, Quing	Uni-Center	Di	09:30	10:30	25 €
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln	Di	12:00	13:00	25 €
770701	Fit für 100	Cziczor, Ingrid	TGC Rot-Weiß Porz	Di	14:15	15:15	25 €
10101	outdoor- Ganzkörpertraining	Klimpke, Hanna	Uniwiesen/ Unicenter	Mi	15:00	16:00	Spendenbasis
331301	Pilates - neu -	Klimpke, Hanna	Uni-Center	Mi	16:00	17:00	25 €
330501	Fit am Feierabend - neu -	Klimpke, Hanna	Uni-Center	Mi	17:00	18:00	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz	Do	09:00	10:30	25 €
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln	Do	09:45	10:45	25 €
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln	Do	15:15	16:15	25 €
330206	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25 €
330205	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	11:00	12:00	25 €
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	09:00	10:00	25 €
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	10:15	11:15	25 €
20201	Fit - online- fkt.Ganzkörpertraining	Becker, Felix	online	Fr	11:00	12:00	25 €

**ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
773901	Qi Gong	Broicher-Wachter, Elisa	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	11:30	13:00	50 €
333202	Yoga	Moeller Iben, Sita	Uni-Center	Di	18:15	19:15	25 €
333203	Yoga für Einsteiger	Moeller Iben, Sita	Uni-Center	Do	09:30	10:30	25 €
204301	Tai Chi - Qi Gong	Lu, Quing	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:30	40 €
333201	Yoga	Moeller Iben, Sita	Uni-Center	Fr	11:45	12:45	25 €

**BEWEGUNG & TANZEN**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Di	09:30	11:00	25 €
331601	Ballett	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	12:00	12:45	25 €
800302	Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Bürgerhaus Kalk	Di	10:30	11:30	25 €
330303	Sitzgymnastik	Lu, Quing	Uni-Center	Di	10:45	11:45	25 €
770301	Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Mi	10:00	11:30	25 €
411701	Erlebnistanz	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	16:30	17:30	25 €

**TISCHTENNIS**

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

**AQUAFITNESS**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
383806	Aquafitness Soft	Klennert, Bettina	Krieler Welle	Mo	08:30	09:30	65 €
383801	Aquafitness Fit	Klennert, Bettina	Krieler Welle	Mo	09:30	10:30	65 €
213601	Aquajogging	Klimpke, Hanna	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25 €
211201	Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25 €
741201	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25 €
421201	Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25 €
421204	Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25 €
341201	Aquafitness	Klimpke, Hanna	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25 €
421202	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25 €
421203	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25 €
421205	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25 €
223601	Aquajogging	Klennert, Bettina	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:00	12:45	25 €
221201	Aquafitness	Klennert, Bettina	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:45	13:30	25 €
741202	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Wahn	Do	14:30	16:00	25 €
751201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Zündorf	Fr	10:00	11:00	25 €
751202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Zündorf	Fr	11:00	12:00	25 €

**GESPRÄCHE**

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

**KARTEN - & BRETTSPIELE**

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

**BRIDGE**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
338502	Bridge Anfänger	Heyn, Detlev	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75 €/120€
337701	Bridgeturnier (pro Termin)	Heyn, Detlev	Uni-Center	Do	10:00	13:15	

**SPRACHEN**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
778101	Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	09:30	11:00	40 €
338104	Englisch Aufbau 1	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mo	14:30	16:00	40 €
338101	Englisch Konversation	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:15	15:45	40 €
338103	Englisch Aufbau 2	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	40 €
338105	Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40 €
338201	Französisch Konversation	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	10:15	11:45	40 €
338301	Italienisch Konversation	Rosenfeld, Paola	Uni-Center	Do	11:00	12:30	40 €
338401	Spanisch Mittelstufe	Morach, Anne	Uni-Center	Do	15:15	16:45	40 €
338402	Spanisch Aufbau	Morach, Anne	Uni-Center	Do	17:00	18:30	40 €
338403	Spanisch Anfänger./Grund- kenntnisse	Morach, Anne - neu -	Uni-Center	Do	18:45	20:15	40 €

**PC & SMARTPHONE**

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

**WANDERN** Donnerstag, Sonntag  
das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca.h	Leitung	Termine	
Wipperfürth Thier – Oberbüschem – Ommerborn – Delling (Einkehr) – Biesenbach – Splash Bad Kürten	12	4	Wolfgang Maskos	Do	07.04.22
Ippendorf – Dollendorfer Allee – Flerzheimer Allee – Bf. Kottenforst (Einkehr) -Witterschlick	12	4	Peter Jäger	Do	14.04.22
Holtorf – Ennert – Paffelsberg – Dollendorfer Hardt – Kloster Heisterbach (Einkehr) - Königswinter	12	4	Peter Jäger	Do	21.04.22
Hoffnungsthal – Rösrath -Kupfersiefer Bachtal – Hoffnungsthal (Einkehr)	12	4	Ursula Starmann	So	01.05.22
Hilgen - Nüxhausen – Bechhausen – Eifgenbachtal – Altenberg (Einkehr)- Odenthal	12	4	Wolfgang Maskos	Do	05.05.22
Honrath Bf. – Jexmühle – Gammersbacher Mühle – Oberscheid Golfplatz Schloss Auel (Einkehr) – Honrath Bf.	13	4	Wolfgang Maskos	Do	19.05.22
Margarethenhöhe – Wehrhütte - Löwenburger Hof (Einkehr) – Jungfernhardt – Milchhäuschen – Nachtigallental - Königswinter	11	4	Peter Jäger	Mi	01.06.22
Naturregion Sieg Kulturlandweg	10,5	3	Ursula Starmanns	So	12.06.22
Kölnpfad: Hochkirchen – Zollstockweiher – Eifeltor – Luxemburger Str. – Geißbockheim (Einkehr) – Decksteiner Weiher – Adenauerweiher – Stadion - Aachener Str.	12	4	Peter Jäger	Do	23.06.22
Kürten – Waldmühle – Hungenbach – Olpermühle – Delling (Einkehr) – Biesenbach - Splash Bad Kürten	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do	30.06.22

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

**Telefon-Nummern der Wanderführer:**

Peter Jäger                    02233 - 6 55 78            oder 0160 - 1 77 84 13  
 Wolfgang Maskos            0221 - 16 87 99 51 oder 0152 - 04 47 70 54  
 Ursula Starmanns            0221 - 43 77 72

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

**GUTSCHEIN**



Für (Name): \_\_\_\_\_

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

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



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



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



-Ausstellungen  
 Bildvorträge  
 -Führungen  
 -Musik



-Lesungen  
 -Theater  
 -Veranstaltungen  
 -Feste (selbstorg.)

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

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

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß  
Anfang März 2022 bitte in der KSG erfragen.

## VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

Zwecks besserer Planung **Anmeldung erbeten**, Telefon 0221 - 42 10 23 30

Thema	Leiter/in	Ort	Tag Datum	Von	Bis	Mgl / NMgl
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Di im Monat	Uni-Center	Di 05.04.	18:00	20:00	
Heilkreise	Dr. Simon Schmid	Uni-Center	Mi 06.04.	19:00	21:00	0 €/10 €
Mit Shiatsu fit in den Frühling	Dr. Simon Schmid	Uni-Center	Mi 13.04.	17:00	21:00	15 €/25 €
Switch(D)on um 4, jeden 2. Do. im Monat	Geisler, Lothar	online	Do ab14.04.	16:00	17:30	0 €
*) Ein ganzes Leben von Robert Seethaler	Kammen, Anne	Uni-Center	So 24.04.	11:00		Spende erwünscht
Filmvorführung Gran Canaria	Ilse Patet	Uni-Center	Fr 29.04.	15:00		Spende erwünscht
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Di im Monat	Uni-Center	Di 03.05.	18:00	20:00	
Heilkreise	Dr. Simon Schmid	Uni-Center	Mi 04.05.	19:00	21:00	0 €/10 €
Workshop - Kreative Schreibwerkstatt	Daria Reith	Uni-Center	Mi 04.05.	13:00	16:30 )	
Workshop - Kreative Schreibwerkstatt	Daria Reith	Uni-Center	Do 05.05.	13:00	16:30 )	40€/94,50€
Workshop - Kreative Schreibwerkstatt	Daria Reith	Uni-Center	Fr 06.05.	13:00	16:30 )	
Veranstaltung: Geschichten, die das Leben schrieb	Kamilla Bachtiosina	Uni-Center	Sa 07.05.	16:00		Spende erwünscht
<b>Jahreshaupt-Versammlung</b>	<b>Schoser, Uta Vorsitzende</b>	<b>Uni-Center</b>	<b>Sa 14.05.</b>	<b>11:00</b>		
*) Männer in Kamelhaarmänteln von Elke Heidenreich	Kammen, Anne	Uni-Center	So 22.05.	11:00		Spende erwünscht
Heilkreise	Dr. Simon Schmid	Uni-Center	Mi 01.06.	19:00	21:00	0 €/10 €
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Di im Monat	Uni-Center	Di 07.06.	18:00	20:00	
Kunst-Ausstellung / Lesung	Hubert Wichelmann	Uni-Center	So 12.06.	15:00		
*) Der Brand von Daniela Krien	Kammen, Anne	Uni-Center	So 26.06.	11:00		Spende erwünscht
*) Veranstaltungsreihe: Lesung "Buch des Monats"						

## ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

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

## Stammtisch - offener Veedelstreff

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

Der monatliche Stammtisch ist ein offener Treffpunkt für die Mitglieder unseres Vereins, für die Teilnehmer/-innen der verschiedenen Kurse, für Interessierte, für Kursleiter/-innen, ehrenamtlich Aktive und Vorstandsmitglieder, die sich gerne untereinander mehr kennenlernen möchten. Er fördert das Miteinander der engagierten Personen und setzt Impulse für weitere Projekte und Vorhaben.



Das war unser Stammtisch am 01.03.2022

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

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

**Termine im 2. Quartal 2022: 05.04.2022 / 03.05.2022 / 07.06.2022**

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

Es gibt Brezel, Butter und Käse - gegen eine Spende.

Alkoholika werden preiswert angeboten / Sprudelwasser - kostenlos

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



## "Buch des Monats" -Veranstaltungsreihe mit anschließender Diskussion-

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

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

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

Wenn Elke Heidenreich von Kleidern erzählt, dann erzählt sie vom Leben selbst: von sich mit sechzehn, von Freundinnen und Freunden, von Liebe und Trennung, komisch und traurig, wie nur sie es kann. Geschichten, in denen jeder sich wiedererkennt - in ausgeleierten Jeans, in der wunderbaren Bluse, die schon keine Farbe mehr hat, in einem verwechselten Mantel, der zu einer unverhofften Begegnung führte und jetzt noch Erinnerungen weckt.

**„Der Brand“** von Daniela Krien Was tun, wenn die Liebe älter wird? Wenn die Entfernung schwerer wiegt als die Nähe? Leidenschaft und Erotik nur noch eine Erinnerung sind? Wie leicht ist es in der Mitte des Lebens, die großen Beziehungsfragen zu stellen, und wie kann eine Antwort lauten? Reichen die gemeinsam verbrachten Jahre, das gemeinsam Erlebte, die tiefen Gefühle des Anfangs auch dafür, den Weg gemeinsam weiterzugehen? Berührend und klug nimmt uns Daniela Krien in ihrem neuen Roman mit in eine Ehe, in der alles auf dem Spiel steht.

**Leitung:** Anne Kammen

**Wann:** Ein ganzes Leben - **So. 24.04.2022, 11:00 h**  
 Männer in Kamelhaarmänteln - **So. 22.05.2022, 11:00 h**  
 Der Brand - **So. 26.06.2022, 11:00 h**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, Sülz

**Kosten:** Spende erwünscht

Zwecks besserer Planung bitten wir um Voranmeldung bis jeweils donnerstags vor der Veranstaltung.

**Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:**

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

**NEU****Pilates**

**Ein Programm für einen starken Rücken – speziell weiterentwickelt für ältere Erwachsene**  
Die wesentlichen Prinzipien sind Konzentration, Koordination, Zentrierung und Entspannung. Pilates stärkt das Körperzentrum, also die tiefliegenden Muskeln, vor allem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt – also extrem gelenkschonend.

**Kursleitung:** Hanna Klimke**Wann:** **Mi. 16:00 - 17:00 h****Start:** **06.04.2022**

Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50

10 Termine pro Quartal

**NEU****Fit + vital  
in den Feierabend**

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

**Kursleitung:** Hanna Klimke**Wann:** **Mi. 17:00 - 18:00 h****Start:** **06.04.2022**

Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50

10 Termine pro Quartal

**NEU****Ballett**

Mit sanften, anmutigen und altersgerechten Übungen können Sie Ihre Haltung verbessern, Ihre Rückenschmerzen lindern und zugleich an Körperkontrolle gewinnen.

**Kursleitung:** Marie – Edwige Stehr**Wann:** **Die. 12:00 h – 12:45 h****Start:** **05.04.2022**

Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50  
10 Termine pro Quartal**NEU****Runter vom Sofa – Fit in den Frühling  
Outdoor -  
Ganzkörpertraining**

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

**Kursleitung:** Hanna Klimpke -  
Sportwissenschaftlerin**Wann:** **Mi. 15:00 h – 16:00 h****Start:** **06.04. 2022 – 22.06.2022**

Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** Uni-Wiesen, Luxemburger Str. 136  
(bei schlechtem Wetter Uni-Center, 1. Stock)**Kosten:** Kostenfrei, Spende erwünscht

Für alle älteren Mitbürger aus der Nachbarschaft

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

## Gesundheits - Qigong

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

### „Das Spiel der 5 Tiere - Wu Qin Xi“

Schon in den Anfängen der chinesischen Kultur wurden Tiere nachgeahmt, um besondere Energien anzureichern und Krankheiten abzuwenden. Die Möglichkeiten unserer natürlichen Bewegungen sind vielfältig. So können wir uns Stärkung aus den Kraftpotentialen der Tiere holen. Die Übungen der fünf Tiere helfen uns dabei, durch diese unterschiedlichen Ausdrucksformen in Bewegung, Gestik und Gemütszustand wieder zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzukehren und freier zu werden.

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

**Wann:** **Do. 10:00 - 11:30 h**

**Start:** **07.04.2022**, Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** **Sportanlage Süd, Vorgebirgsstr. 76, 50969 Köln - Zollstock**

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



## Spanisch Konversation

In angenehmer Kleingruppen-Atmosphäre können Sie Ihre erlernten Spanischkenntnisse anwenden, auffrischen und erweitern. Wir sprechen über Themen aus unterschiedlichen Lebensbereichen - z. B. Alltag, Politik und Kultur. Dabei vergrößern Sie Ihren Wortschatz und erwerben neue Satzstrukturen, um das auszudrücken, was Sie sagen und austauschen möchten. Alles stressfrei und mit viel Spaß.

**Wann: Donnerstag, 15:15 h - 16:45 h**

## Spanisch Mittelstufe

Sie sind im Urlaub, wollen sich in einem fremden Land und fremder Sprache verständlich machen und greifen doch immer nur auf Ihre Körpersprache zurück? Mit ein paar Spanischkenntnissen kann alles viel einfacher sein. Spanisch ist neben Englisch in der globalisierten Welt als Kommunikationssprache anerkannt. In diesem Kurs werden wesentliche sprachliche Alltagsnotwendigkeiten vermittelt – sei es für Restaurant, Hotel, im Verkehr oder einfach für einen „Small talk“

**Wann: Donnerstag, 17:00 h – 18:30 h**

## Spanisch - Anfängerkurs

**Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Sie möchten sich in Spanien in der spanischen Sprache verständlich machen? In diesem Sprachkurs lernen Sie, sich in Spanien zurechtzufinden. Und schon bald können Sie sich in alltäglichen Gesprächssituationen beim Essen, im Café, in der Stadt, im Hotel verständigen und austauschen. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Grammatik und üben einfache Gespräche. In entspannter Lernatmosphäre, in Kleingruppen, lernen Sie stressfrei und mit viel Spaß die neue Sprache. **Wann: Donnerstag, 18:45 - 20:15 h**

**Kursleitung:** Anne Morach

**Start:** **07.04.2022**

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

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

NEU

## Französisch Konversation

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

**Kursleitung:** Marie – Edwige Stehr

**Wann:** **Die. 10:15 h – 11:45 h, Start: 05.04.2022**, Quereinstieg jederzeit möglich

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

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

NEU

## Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:

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



### Die kreative Schreibwerkstatt

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

**Kursleiterin:** Daria Reith

**Der Workshop umfasst drei Einheiten an folgenden Terminen:**

**04.05.2022 / 05.05.2022 / 06.05.2022, jeweils von 13:00 - 16:30 h**

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

Zum Abschluss werden Sie zu einer generationsübergreifenden Veranstaltung eingeladen

### «Geschichten, die das Leben schrieb»

**Leitung:** Kamilla Bachtiozina

**Wann:** **07.05.2022, 16:00 h (Einlass 15:30 h)**

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

**Kosten:** Diese Veranstaltung ist für die Workshop-Teilnehmer kostenlos (Spende erwünscht)

NEU

#### Wer hat Interesse und Lust:

1. Spielen Sie gerne **Scrabble**, nicht nur auf **deutsch**, sondern auch auf **englisch, französisch** und / oder **spanisch**?



2. Mögen Sie **klassische Musik, Oper** und / oder **Ballett** und möchten gerne **in Begleitung** zu Konzerten bzw. Ballettaufführungen (auch Ballett und Oper im Kino)?



Wenn ja, tragen Sie sich bitte auf die entsprechenden Listen in der Geschäftsstelle ein oder wenden sich direkt an

**Marie Stehr, Telefon 0221 39 89 72 45 oder [mstehr.acadanse@t-online.de](mailto:mstehr.acadanse@t-online.de)**

mit Namen, Telefonnummer und Wunsch. Wir werden uns mit Ihnen bald in Verbindung setzen.

Danke im Voraus fürs Mitmachen!

Ihr KSG Team

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

NEU

## Heilkreise im Uni-Center



In diesem Kreis treffen wir uns und tauschen uns zu aktuellen Themen rund um das Menschsein, Spiritualität und Heilung aus.

Bei Heilkreisen gibt es die Gelegenheit, aktuelle Themen und Fragen innerhalb der Gruppe in Kontakt zu bringen. Jedes Thema, das in den Heilkreis eingebracht wird, wird bei allen Teilnehmenden Resonanzen auslösen, so dass Heilung auch dann stattfinden kann, wenn Sie sich nicht melden und einfach nur dabei sein möchten.

Es handelt sich um keinen Diskussionsabend, keinen politischen Schlagabtausch, sondern um eine Einladung, zur Ruhe zu kommen, sich gegenseitig Raum zu geben und sich wirklich zuzuhören.

**Kursleitung:** Dr. Simon Schmid, promovierter Erziehungswissenschaftler, ausgebildeter Shiatsu-Therapeut und spiritueller Begleiter. Er moderiert den Heilkreis und führt durch den Abend.

**Wann:** **Mi. 19:00 - 21:00 h**

**Termine:** **06.04.2022** (Eröffnungsveranstaltung) / **4.05.2022 und 01.06.2022**

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

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

NEU

## Mit Shiatsu fit in den Frühling:

Das Holzelement stärken



In diesem Workshop tauchen wir in die Grundlagen von Shiatsu ein und lernen, wie wir mit einfachen Shiatsu Behandlungen und Akupunkturpunkten unsere Leber und unsere Lebenskraft stärken können. Laden wir den Frühling in unseren Körper ein!

Das Holzelement steht in der traditionellen chinesischen Medizin für den Frühling, das Erblühen, die Urkraft des Pflanzenreichs. Eine frei fließende Holz-Energie macht den Körper geschmeidig und unterstützt uns darin, klare und kreative Entscheidungen zu treffen.

Die Holz-Energie, die dem Frühling und der Jugend zugeordnet ist, wird vom Gallenblasen- und Lebermeridian kanalisiert. Ist die Energie blockiert, entstehen Zorn und Groll und vielerlei körperliche und psychische Beschwerden.

Der freie Fluss dieser Energie kann mit Shiatsu und der Behandlung bestimmter Akupunktur- Punkte wiederhergestellt werden.

**Kursleitung:** Dr. Simon Schmid

**Wann:** **Mi. 13.04.2022, 17:00 - 21:00 h**

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

**Kosten:** Mitgl. € 15,00 / Nichtmitgl. € 25,00



**Kölner Einblicke  
und  
Städtefahrten**

www.dialog-reisen.koeln

... speziell für unsere Mitglieder!

Dialog-Reisen Köln bietet für die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) Stadtpaziergänge und Städtefahrten zum Sonderpreis an. Alle Angebote mit genauem Programm sowie weitere Reisen unter: **www.dialog-reisen.koeln**

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



**Angebot Nr. 22 - 1**

**Stadtpaziergang durch das Agnesviertel** mit dem bekannten und beliebten Stadtführer Günter Leitner. Anschließend gemütliches Beisammensein im Brauhaus Stüsser

**Mittwoch, 04. Mai 2022, 16.00 Uhr**

Treffpunkt: vor der Agneskirche

**Teilnehmerbeitrag: 8,- €** (für Nichtmitglieder: 12,- €) (noch 3 freie Plätze)

**Angebot Nr. 22 - 2**

**Städtefahrt nach Bonn** mit einer Führung durch das Haus der Geschichte, einem Stadtpaziergang durch Bonn, einer Führung im Bonner Münster sowie einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

**Mittwoch, 21. Sept. 2022 (!), Abfahrt: 10.00 Uhr, Bahnhof K.-Süd**

**Teilnehmerbeitrag für Fahrt, Führungen, Kaffee und Kuchen 25,- €**

(für Nichtmitglieder: 30,- €)



**Angebot Nr. 22 - 3**

Ein-Blick hinter Klostermauern - Ein Besuch im **Benediktinerkloster in Köln-Raderberg**

**Dienstag, 23. August 2022, 15.30 Uhr**

**Um eine Spende von 8,- € wird gebeten.**

Es ist ein besonderer Ort: Das Kloster der Benediktinerinnen in der Brühler Straße. Ein Ort der Ruhe mitten in der Stadt, mit Kühen und einer Ordensschwester, die ein Buch für Führungskräfte schreibt. Wie sieht es aus hinter Klostermauern? Wer sind die Schwestern, die dort leben? Was treibt sie um? Was ist in den vergangenen Jahren anders geworden?



**Städtereise nach Trier (Ausstellung zum Untergang des röm. Reiches) und in das Saarland (u. a. Schengen, Tholey, Saarburg, Saarbrücken) vom 01. – 04. Sept. 2022**

Anfragen: dialog-reisen.koeln@gmx.de oder mob.: 0162 2325835



Mit Freu(n)den unterwegs

-

Wir freuen uns auf Sie!

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

**Angebot Nr. 22-1  Nr. 22-2  Nr. 22-3**

**Bitte ankreuzen!**

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

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

Straße/PLZ/Ort: .....

Telefon (möglichst Handy-Nr.): .....

E-Mail: .....

\*Nichtzutreffendes bitte streichen!

Datum

Unterschrift

Mitgl.Nr.



## Aufnahmeantrag

Eintritt am:

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

( ) Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen der KSG in der jeweils gültigen Fassung an.

( ) Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.

( ) Ich bin damit einverstanden, dass die freiwilligen Angaben (Telefonnr., E-Mail-Adresse) zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Information über Kursänderungen) weitergegeben werden dürfen.

- **Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.**
- Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?.....

Ort, Datum

Unterschrift

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

### Einzugsermächtigung:

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

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V., Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, Telefon 0221 - 42 10 23 30

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

Geschäftsführender Vorstand: Uta Schoser, Dr. Klaus Zimmermann, Alice Gneipelt

Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69, BIC: COLSDE33

## Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

Raumvermietung für **private Anlässe, Seminare, workshops, Ausstellungen** in den **Abendstunden und am Wochenende, Eigentümerversammlungen und vieles mehr...** unsere schönen, zentral gelegenen Räume im Unicenter, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, können Sie für Ihre Veranstaltungen anmieten.

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

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

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

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

## Leserbriefkasten

### "Ihre Meinung ist gefragt!"

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



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



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

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

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

Das wusste schon Erich Kästner.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

## Leserbriefe

Zum Thema - Kreative Schreibwerkstatt und Geschichten, die das Leben schrieb, Veranstaltung im März 2022:

Bevor ich Ihnen meine beiden Texte schicke, möchte ich erst einmal meine Freude ausdrücken, über diese neuen Aktivitäten in der KSG. Die Tatsache, dass so junge Leute, - wie jetzt Frau Dascha Reith, mit ihrer Lebendigkeit und Unerschrockenheit – in uns Alten ein bisschen frühere Unbefangenheit wieder zum Leben erweckte. Wir beide, Frau Kayser und ich, hielten es zunächst für unmöglich, in 10 Minuten überhaupt etwas zustande zu bringen. Aber das „Unmögliche“ geschah einfach, ich kann es jetzt noch nicht glauben. Auch die anschließende Vorstellung mit musikalischem Rahmen war komplett überraschend für mich, tat aber wirklich gut!!!

Mit herzlichen Grüßen U. Werner

Auch ich kam auch ganz spontan zu der Veranstaltung und war sehr positiv überrascht, welche interessante, informative, unterhaltsame und tiefgründige Themen in ungezwungener Atmosphäre vorgetragen wurden. Auch habe ich sehr genossen, das Jung und Alt sich gut austauschen und verstanden haben. Also kann man nur sagen: weiter so KSG!

*Ilse Patet*

## Impressum

### KSG aktuell

Jahrgang 32

Ausgabe 02 / 2022

Auflage 1.000 (4 x jährlich)

### Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

### Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

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

### Redaktionsteam:

Marion Gierlich (M.G.),

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

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

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

### Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Bilker Allee 21-23, 40219 Düsseldorf

### Sitz des Vereins:

#### Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

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

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

#### Öffnungszeiten:

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

#### Dependancen:

#### Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

#### Porz / Poll

Fauststraße 90

51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

#### Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Uta Schoser

Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

Schatzmeisterin: Alice Gneipelt

#### Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

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



Gran Canaria: Roque Bentayga mit dem Ort Tejeda, Foto: I.P.