



50 plus

Januar, Februar, März 2023

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

KSG aktuell

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

mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm

kostenlos
zum Mitnehmen



*Alt und Jung
Gibt neuen Schwung*

KSG seit 1977



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

Aus dem Verein

Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende4
 Neues Jahr - neuer Anfang5
Jahreshauptversammlung6
Wahl: Vorstand / Beirat7
 Weihn.Feier, Ausstellung Sigrun Brock.....8 - 9
 Mit Dialog Reisen Köln ins Saarland10
 Dialog-Reisen Köln 11
 Kolumne - Kulinarisches12

Aus Köln

Dat Wasser vun Kölle es joot..... 13
 "Meine" Deutsche Sporthochschule Köln.....14
 Deutsches Sport- und Olympia-Museum.....15
 Kölner Karneval.....16 - 17

Köln - Kultur: Titelthema

Günter Wallraff - Die Zukunft des investigativen Journalismus.....18 - 19

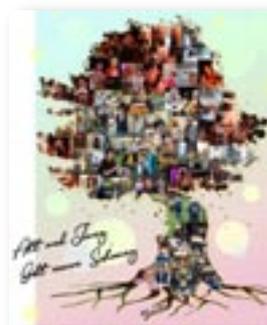
Kurse und Veranstaltungen.....20 - 28

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

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

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

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



Lebensbaum erstellt:
 Kamilla Bachtiosina,
 Ralph Zickert



Foto: I.P.

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

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Alt und Jung gibt neuen Schwung!

Der Lebensbaum, der die Titelseite unserer 1. Ausgabe des Neuen Jahres schmückt, soll ein Synonym dafür sein, wie die Kölner Seniorengemeinschaft in Zukunft aufgestellt ist. Alt und Jung in Gemeinschaft um zu arbeiten, zu feiern, zu singen und sich auszutauschen und um motiviert und mit frohem Herzen in das Jahr 2023 zu gehen. Schon im letzten Jahr durften wir die Konzerte der jungen *Musikerguppe unter der Leitung von Kamilla Bachtiosina* genießen. Die anregenden Diskussionen zwischen den Generationen ermöglichen es uns, auch in Zukunft neue Wege für uns Ältere zu entdecken, um gerade in einer Solidargemeinschaft wie der KSG Körper und Seele zu stärken und den Widrigkeiten des Alters und des Alterns zu trotzen. Danke, liebe Kamilla, und deinen Mitstreitern.

Neuanfang: Sportlich geht es weiter!

Das Neue Jahr steht immer für einen "Neuanfang". Was hat man sich nicht alles vorgenommen, und wie schnell lösen sich die guten Vorsätze wieder in Rauch auf, weil wir uns einfach zuviel vorgenommen haben. Doch hier ist, wir wissen es ja alle, die Politik der kleinen Schritte angesagt.

Da sind Sie, liebe Mitglieder, doch mehr als gut in der KSG aufgehoben. Zahlreiche alte und neue Fitnessprogramme, immer den Befindlichkeiten angepasst, Entspannungsübungen, Gehirnjogging, Philosophieurse, Karten- und Brettspiele, interessante Vorträge, die Kunst-Ausstellung der bekannten Landschaftsmalerin Sigrun Brock in unseren Räumen, um nur einige Veranstaltungen zu nennen, lassen nun wirklich keine Langweile aufkommen, denn zusammen ist man nicht nur "weniger allein" wie es so schön heisst, sondern auch ganz anders motiviert, den Alltag zu strukturieren.

Dialog Reisen bietet Ihnen am 11. Januar 2023 eine interessante Besichtigung des *DuMont-Hauses* in Köln Riehl an. Zusätzlich am 14. Februar geht es zu den "Sternen" bzw. zur *Kölner Volkssternwarte* in Köln Sülz.

Unser langjähriges Mitglied Frau Dr. Gerlinde van Thiel berichtet über ihre Arbeit an der *Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS)* und die Geschichte der Gründung 1946 und deren Entwicklung in einem anregenden Beitrag in dieser Ausgabe.

Weiter geht es mit unseren "*sportlichen*" Beiträgen. Fau Ilse Patet, immer mit der Kamera bewaffnet, geht mit uns auf eine Bilderreise durch den Rheinauhafen und erzählt uns wie die ehemalige Zoll- und Lagerhalle 2004 - 2006 umgebaut und in Halle 10 das Deutsche-Sport und Olympiamuseum untergebracht wurde.

Ein kurzer Bildbericht über den 11. im 11. und die Sessionseröffnung des Kölner Karnevals soll eine Diskussion anregen, ob der "*wahre Karneval*" mit soviel Freude für die alteingesessenen Jecken noch Bestand hat, oder ob in Zukunft für die Massen der jungen Partymacher Köln nur noch eine Hochburg für Ausschweifungen jedweder Art sein wird.

Was wäre Köln ohne die *lit.-Cologne*? Hierzu gibt es einen Bericht aus dem WDR-Funkhaus von der *lit.-Cologne Spezial*, wo wir Ihnen im Interview den bekannten Kölner investigativen Journalisten Günter Wallraff - *Wallraff privat* vorstellen dürfen.

Liebe Mitglieder und Freunde der KSG, ich hoffe, wir haben Sie auf den Neustart der KSG im Jahre 2023 neugierig gemacht .

Wir alle freuen uns auf Ihr zahlreiches Erscheinen, lassen Sie sich beraten und motivieren, mit uns das "*Leben zu genießen*"

Es grüsst Sie herzlich Ihr

Redaktions-Team

Marion Gierlich / Ilse Patet

sowie alle Mitarbeiter*innen und Ehrenamtler der KSG



M. Gierlich,
Redaktion



I. Patet,
Layout



Dr. G. v. Thiel,
Lektorin

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



Uta Schoser, Vorsitzende

Liebe Mitglieder, Interessenten und Freunde der KSG!

Viel Bewegung

Im ersten Quartal des neuen Jahres zeigt sich mal wieder viel Bewegung in der KSG. Kathrin Köhl hat einen bewegenden Ausstand gegeben und früh im neuen Jahr, nämlich am 11. März, wird die Jahreshauptversammlung stattfinden, womit wir zum üblichen Turnus für unsere Mitgliederversammlungen zurückkehren. Das bedeutet für den Verein baldige Neuwahlen. Alle zwei Jahre bestimmen die Mitglieder, wer neuer geschäftsführender sowie erweiterter Vorstand für den Verein werden soll.

Es ist mir eine große Freude, dass sich alte und neue Kandidaten*innen für diese Aufgabe bereit erklären werden. Falls Sie auch Interesse an einer Mitarbeit im Vorstand haben, lassen Sie es uns bitte wissen.

Einen harmonischen Umbruch wird es auf der Position des Schatzmeisters geben. Unsere langjährige Vorsitzende und jetzige Schatzmeisterin Alice Gneipelt wird sich nicht mehr als Kandidatin für das Amt des Schatzmeisters zur Verfügung stellen. Alice Gneipelt hat die Geschicke des Vereins über 10 Jahre geleitet und jede Hürde genommen sowie manche Klippe umschifft. Die KSG ist ihr immer ausgesprochen wichtig, was sich auch darin zeigt, dass sie den Staffelstab als Schatzmeisterin der KSG dann weitergibt, wenn sie sicher ist, dass wir einen guten Nachfolger für sie gefunden haben. In äußerst sachkundiger Weise hat sich Detlef Rüdiger bereits eingearbeitet und sich gemeinsam mit Alice Gneipelt mit der

Materie befasst, so dass wir als Verein weiter gut aufgestellt bleiben können. Deshalb freuen wir uns, dass Detlef Rüdiger als Schatzmeister kandidiert.

Als derzeitige Vorsitzende möchte ich mich bei Alice Gneipelt für ihre fachkundige, zuverlässige und immer zugewandte Begleitung in den vergangenen zwei Jahren besonders bedanken. Ihr profundes Vereinswissen hat sie mir mit Rat und Tat immer zugute kommen lassen, wenn ich darum gebeten habe. Zudem besitzt Alice Gneipelt die Gabe, andere auch `ruhig mal machen zu lassen´ und Ergebnisse wertzuschätzen. Das hat meinen Einstieg als Vorsitzende sehr erleichtert.

An dieser Stelle wird es Sie nicht überraschen, dass ich Ihnen meine erneute Kandidatur für den Vorsitz der KSG mitteilen möchte. Die Arbeit im Verein mit Ihnen, allen Teams der Ehren- und Hauptamtlichen, ist immer wieder ein schönes Erlebnis, welches ich nicht missen möchte!

Ich freue mich, wenn Sie zahlreich zur Mitgliederversammlung kommen.

Mit vielen guten Wünschen zum neuen Jahr 2023 grüßt Sie herzlich,

Ihre

Uta Schoser
Vorsitzende

Neues Jahr - neuer Anfang



Leider müssen wir uns von unserer langjährigen Vereinsmanagerin, der Ihnen bekannten **Kathrin Köhl**, verabschieden.

Nach 23jähriger engagierter Tätigkeit geht sie in den wohlverdienten Ruhestand. Wie sie selbst formulierte, hatte sie in der KSG ihre berufliche Heimat gefunden und geht mit einem lachenden und weinenden Auge. Als studierte Sportpädagogin leitete sie u.a. Kurse, Schwerpunkt Bewegungsförderung. Koordinierte mit großem Geschick die Arbeit unserer Kursleiterinnen und Kursleiter und vertrat die Belange des Vereins in konstruktiver Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern wie der Stadt Köln, dem Paritätischen

Wohlfahrtsverband NRW, der Redaktion KölnerLeben, den Krankenkassen, dem Stadtsportbund Köln, dem Turnverband Köln, dem Rheinischen Turnierbund und dem Deutschen Bridge-Verband.

Unsere Mitglieder werden ihre menschliche und motivierende Art mehr als nur vermissen. Wir zahlreichen Ehrenamtler sagen danke, liebe Kathrin, für all den Respekt und die Wertschätzung die Du uns entgegenbracht und uns motiviert hast, sich bis ins hohe Alter für die KSG einzubringen.

"Alter hat Zukunft" meinte Frau Kathrin Köhl und ist sich sicher, dass sich eines Tages die Wege mit der KSG und ihr wieder kreuzen könnten.

Liebe Frau Köhl, wir als Vorstand, sowie alle Ehrenamtler, Kursleiter und Mitglieder der KSG sagen **"DANKE"** für Ihr langjähriges Engagement und wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute!



Einladung zur Jahreshauptversammlung 2023

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,

hiermit lade ich Sie herzlich zu unserer Jahreshauptversammlung ein:

- **Samstag 11.03.2023 um 11:00 Uhr**
- **KSG Treff 50+, Uni- Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln**

Tagesordnung:

- 1 . Eröffnung und Begrüßung
- 2 . Wahl der Versammlungsleitung
- 3 . Wahl der Schriftführung
- 4 . Bericht des Vorstandes incl. Bericht der Schatzmeisterin
- 5 . Bericht der Kassenprüfer
- 6 . Entlastung des Vorstandes
- 7 . Vorstellung der Kandidaten
- 8 . Wahlen
- 8.1 Wahl eines/r Vorsitzenden
- 8.2 Wahl von zwei stellvertretenden Vorsitzenden
- 8.3 Wahl eines/r Schatzmeisters/in
- 8.4 Wahl von Beisitzerinnen und Beisitzern
- 9 . Wahl von zwei Kassenprüfer/innen
- 1 0 . Genehmigung des Haushaltsvoranschlages
- 1 1 . Anträge und Verschiedenes
- 1 2 . Ehrungen
- 1 3 . Termine

Für ein geselliges Beisammensein im Anschluss haben wir ein kurzes kulturelles Rahmenprogramm für Sie zusammengestellt und für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Mit freundlichem Gruß

Uta Schoser
Vorsitzende

Es stellen sich zur Wahl:

Vorstand

1. Vorsitzende
2. stellv. Vorsitzender
3. Schatzmeister



- Uta Schoser
 Dr. Klaus Zimmermann
 Prof. Dr. Detlef Rüdiger

- 1955 geb. in Braunschweig (Niedersachsen), 67 Jahre alt, Pensionär
- Studium der Volkswirtschaftslehre
- 1991 Mitarbeit im Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung bei der Entwicklung der sozialen Pflegeversicherung, unter anderem Ausarbeitung der Pflegebuchführungs-Verordnung.
- 1999 Prof. für Volkswirtschaft, Krankenversicherungen und allgemeine Versicherungslehre an der TH-Köln am Institut für Versicherungswesen.
- 2022 Mitglied der Kölner Senioren Gemeinschaft, Teilnehmer des Kurses Englisch Konversation.

Ich kandidiere als Schatzmeister der Kölner Senioren Gemeinschaft.

Seit dem Studium habe ich mich mit der Finanzierung von Bereichen der Wirtschaft und von Institutionen innerhalb der Volkswirtschaft beschäftigt. Die Zuspitzung erfuhr dieses Anliegen bei der Ausarbeitung der sozialen Pflegeversicherung und der wissenschaftlichen Aufarbeitung als Professor an der TH-Köln für die Bereiche Kranken- und Pflegeversicherung. Ich stehe und trete ein für eine geordnete und transparente Finanzierung der Kölner Senioren Gemeinschaft. Ich würde mich freuen, mein Wissen und meine Tatkraft einbringen zu dürfen und damit die Kölner Senioren Gemeinschaft zu unterstützen, insbesondere innerhalb der zuständigen Teams.

erweiterter Vorstand

1. Presse / Öffentlichkeitsarbeit
Marion Gierlich / Ilse Patet
2. Finanzen / Spenden Zuschüsse
Dr. Martin Schoser
3. Digitales / Medien / Internetauftritt
Wolfgang Maskos
4. Schriftführerin
Brigitte Kayser



Ich heiße Brigitte Kayser und bin seit 2020 Mitglied in der KSG. Seit einigen Monaten bin ich Schriftführerin im Vorstand der KSG. Diese Aufgabe verbindet sich gut mit meiner ehemaligen Berufstätigkeit als Sekretärin / Persönliche Assistentin, und in einem so engagierten und inspirierten Team, wie es der Vorstand ist, macht es einfach auch Spaß, dabei zu sein und sich in einem tollen Verein mit vielen netten Mitgliedern einbringen zu können.

Daher würde ich diese Aufgabe gern weiterhin wahrnehmen und bewerbe mich hiermit als Schriftführerin.

5. Innovation: Musik u. Kreativität generationsübergreifend Feste / Feiern
Kamilla Bachtiosina
6. Kurse / Gesundheit
Dr. Jörg-Simon Schmid
7. Kurse /Spiele /Kulinarisches
Marie - Edwige Stehr



Ich heiße Marie-Edwige Stehr und habe eine Tochter. Ich bin Diplom-Fremdsprachen-Pädagogin für Französisch, Spanisch und Englisch. Ich spreche auch Italienisch und verstehe Portugiesisch. Außerdem war ich 20 Jahre lang Ballettlehrerin und Verwalterin meiner eigenen Ballettschule.

Meine Hobbys sind: klassische Musik und Bühnentanz, Lesen, sportliche und kulinarische Aktivitäten, Reisen, Handarbeit und anspruchsvolle Spiele.

Ich freue mich auf eine weitere Zusammenarbeit mit einem tollen Team.

8. Bridge
Jasna Müller-Stanicic



Weihnachtsfeier und Ausstellungseröffnung der Malerin Sigrun Brock am 03.12.2022

Man konnte sie spüren, diese Wiedersehensfreude unter den Mitgliedern und Freunden der KSG an diesem ganz besonderen Tag. Festlich geschmückt strahlten unsere Räume im weihnachtlichen Glanz. Der selbstgebackene Kuchen einiger Ehrenamtler schmeckte wie immer vorzüglich - ein großes Dankeschön! Mit unserer jungen Musikgruppe, unter Leitung von Kamilla Bachtiosina, sangen wir

voller Inbrunst die uns bekannten Weihnachtslieder.

Frau Schoser eröffnete nicht nur unser Weihnachtsfest mit begeisternden Worten sondern begrüßte auch die Landschaftsmalerin Sigrun Brock, die an diesem Tag Ihre Ausstellung "Unter freiem Himmel" vorstellte.

Es war ein besonderes highlight, denn die zauberhaften Landschaftsbilder der *Künstlerin Sigrun Brock*, schmückten unsere Wände. Danke auch Ihnen Frau Brock.

Zufrieden und mit einem Lächeln auf den Lippen bedankte man sich für den tollen Einsatz der Ehrenamtler.

Ausstellung der Landschaftsmalerin Sigrun Brock unter der Überschrift "Unter freiem Himmel"

Vita

1964 geboren in
Hildesheim 1974–1977
Auslandsaufenthalt (Oslo)
1977–1984 Künstlerischer
Unterricht im Atelier des
Hamburger Malers Albert
Feser
1984–1991 Studium der
Kunst und der
Evangelischen Theologie
an der Kunstakademie
Münster und der
Westfälischen Wilhelms-
Universität
1990 Meisterschülerin an
der Kunstakademie bei
Prof. Udo Scheel
1991 Erstes
Staatsexamen und
Diplom Freie Malerei
1994 Zweites
Staatsexamen



Seit frühester Kindheit liebt Sigrun Brock die Natur in ihren wechselnden Lichtverhältnissen und Stimmungen. Als Jugendliche begleitete sie ihren Großvater, den Hamburger Impressionisten Albert Feser, zum Malen in die Landschaft. Als er einmal inmitten eines Schneesturmes stoisch weitermalte, beeindruckte sie das so sehr, dass sie seitdem ebenfalls bei Wind und Wetter unter freiem Himmel, ungebremst von Regen, Schnee oder Sturm, ihre Bilder erstellt. Manchmal finden sich auf den Blättern sogar Spuren von Sand und Wasser, welche die Oberflächen und Farben des Bildes „mitgestalten“.

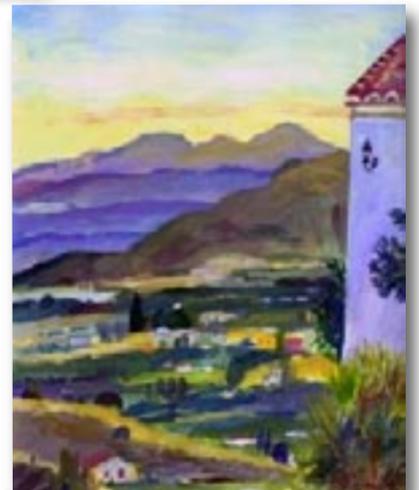
Später setzte sie ihre Studien an der Kunstakademie Münster fort und schloss sie mit dem Diplom Freie Kunst sowie dem ersten Staatsexamen ab.

Zu dieser Ausstellung gibt es einen Katalog mit einem einführenden Text von Professor Udo Scheel, dessen Meisterschülerin sie 1990 wurde.

Sigrun Brock malt mit Gouachefarben auf Papier und hält auf diese Weise intensiv erlebte Stunden wie in einem Tagebuch fest. Zum Beispiel die Erinnerung an einen Wolkenbruch im Stadtpark, der sowohl Zeichenblock als auch Malerin komplett durchweichte, an einen Sandsturm an der Nordsee, das Malen bei Zikadengesang am Mittelmeer oder das langsame Erwachen der Stadt Florenz ...

Die meisten Bilder entstehen am Lieblingselement der Malerin, dem Wasser.

Sie halten die Atmosphäre der Landschaft nach ihrem persönlichen Empfinden fest. Picassos Zitat „Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele“ ist dabei das innere Programm der Künstlerin.



Mit  **ins Saarland**

Im Herbst des letzten Jahres machten wir eine Busreise ins Saarland.

Alles war gut organisiert, die Sonne war bestellt, der Bus stand auch schon da. Alle Koffer wurden verstaut, und die Reise ging los. Schnell noch einen Blick auf unseren Dom. Jetzt fahren wir über die Autobahn bis nach Trier.



Konstantin I.



Unser erstes Ziel war die Ausstellung "Der Untergang des römischen Reiches" im Landesmuseum. Man erfuhr viel über die römische Kultur. Es war alles sehr anschaulich dargestellt und beschriftet.

Anschließend ging es am Schloss und Schloss-



park vorbei in Richtung Dom und Liebfrauenkirche. Hier fanden wir ein gemütliches Restaurant und stärkten uns. Der restliche Tag stand zur freien Verfügung. Ob man nun weitere Museen besichtigen wollte, in die Liebfrauenkirche oder den Dom gehen, natürlich auch in die Porta Nigra - jeder fand sein Ziel.

Abends kamen wir in unserem Hotel in Perl an. Am nächsten Tag fuhren wir nach Schengen (Luxemburg) und besichtigten das Europamuseum. Weiter ging unsere



Fahrt nach Nennig. Dieser kleine Ort beherbergt ein röm. Gladiatorenmosaik aus dem 3. Jh. mit einer Größe von 160 qm und mit

über 3 Mio. Steinchen.

Unser nächstes Ziel war Saarburg. Ein wunderschöner Ort mit einem Was-



serfall. Dieses Wasser speiste früher mehrere Mühlen. Rechts und links des kleinen Flusses, welcher mit vielen Geranien üppig bestückt war, stehen dicht gedrängt alte Häuser mit Restaurants und verschiedener Handwerkskunst. Petrus meinte es gut mit uns - alles war in ein warmes Sonnenlicht getaucht.

Ein weiteres Ziel steht heute an. Über einen Baumwipfelpfad ging es hoch hinaus. Aus ca. 560 m Höhe hatte man einen herrlichen Aus- und Überblick über die Saarschleife.



Nach einer kleinen Pause geht es am nächsten Tag weiter zur ältesten Benediktinerabtei Deutschlands mit Fenstern von Gerhard Richter und Mahbuba Maqsoodi - sehr beeindruckend!

Nun geht unsere Reise weiter nach Saarbrücken in die Völklinger Hütte (Weltkulturerbe). Wir bekamen eine sehr informative Führung. Man kann sich nur zu einem kleinen Teil von dem vorstellen, wie schwer die Arbeit dort war.



Danach kommen wir in die Stadt Saarbrücken. Auch hier waren wir in einem guten Hotel untergebracht. Abends gab es ein gemeinsames Essen in einem gemütlichen Restaurant.

Gut ausgeruht erkundeten wir am nächsten Tag die Stadt, vorbei am Rathaus, alter Brücke, dem der Schlossplatz sowie der Uferpromenade und der barocken Ludwigskirche -welche im Gegensatz zu anderen Barockkirchen sehr hell, dezent und in weiß gehalten ist-.



Nachmittags noch in St. Wendel die Besichtigung der Wendelin-Basilika, und schon sind wir wieder auf der Heimfahrt.



Es waren wunderschöne, harmonische und abwechslungsreiche vier Tage im Saarland, gut durchorganisiert und mit vielen zusätzlichen Informationen vor Ort.

Text u. Fotos: I.P.



Hierzu gibt es einen 30minütigen Film, den Sie gerne am **Freitag, 20.01.2023, 15:00 h** kostenlos (Spende erwünscht) in der KSG anschauen können.



Kölner Einblicke und Städtefahrten

... speziell für unsere Mitglieder!

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

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



Angebot Nr. 23 – 1

Besichtigung des DuMont Hauses in Köln-Riehl

Wir erhalten einen Einblick in die redaktionelle Arbeit (per Film) und sehen die mächtigen Druckmaschinen. Bei gutem Wetter blicken wir vom sogenannten „Kölschglas“, dem Turm im Zentrum des Gebäudes, über Köln. Ein gemütliches Beisammensein in einem nahegelegenen Restaurant beschließt den Tag.

Mittwoch, 11. Jan. 2023, 15.00 Uhr, Amsterdamer Str. 193 in Köln-Riehl

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



Angebot Nr. 23 – 2

Besichtigung der Kölner Volkssternwarte in Köln-Sülz

Die Kölner Volkssternwarte wird von einem privaten Verein betrieben und befindet sich auf dem Schiller-Gymnasium in Köln-Sülz. Bei guter Wetterlage können wir zu dieser Jahreszeit mit dem Teleskop aus der von weitem sichtbaren Kuppel heraus u. a. Venus und Jupiter beobachten. Die Kuppel bietet Platz für bis zu 20 Personen. Bei ungünstiger Wetterlage findet ein Vortrag im Schulungsraum des Vereins statt. Anschließend besteht die Gelegenheit zu einem geselligen Beisammensein in einem Sülzer Restaurant.

Dienstag, 14. Feb. 2023, 18.30 Uhr, Nikolausstr. 55 in Köln-Sülz

Teilnehmerbeitrag: 8,- € (für Nichtmitglieder 10,- €)



Wilde Küsten, Fischerdörfer, Kirchen, Kunst und Kulinarik – Studienreise von Spaniens Nordwesten nach Nordportugal

... mit Flug nach Bilbao (u. a. Guggenheim-Museum), Ausflug nach San Sebastian, Fahrt über Santander, Altamira, Oviedo, La Coruna, Kap Finisterre, Santiago de Compostela, Baiona nach Porto, Rückflug

29. Mai – 10. Juni 2023

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

Mit Freu(n)den unterwegs

Wir freuen uns auf Sie!

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

Angebot Nr. 23-1

Nr. 23-2

Bitte ankreuzen!

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

Ich möchte Informationen zur Studienreise nach Spanien und Nordportugal

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

Straße/PLZ/Ort:

Telefon (möglichst Handy-Nr.):

E-Mail:

*Nichtzutreffendes bitte streichen!

Datum

Unterschrift



Wintermenü

(für 6 Personen)

Champignon-Cremesuppe

Zutaten:

Champignon-Cremesuppe

- 500 g Champignons
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Liter Gemüsebrühe bzw.
 - ¾ l Gemüsebrühe +
 - ¼ l Kondensmilch
- 1 TL Meerrettich-Creme (scharf)
- 2 EL Butter
 - Muskatnuss, Salz, Pfeffer
 - Limettensaft

Porree-Kartoffel Pie

- 1 Pckg. Blätterteig (tiefgekühlt)
- 1 kg Porree
- 1 kg Kartoffel
- 150 g gewürfelter geräucherter Schinken
- 250 g Emmentaler/Gouda/Parmesan (grob geraspelt)
- 2 EL Butter
- 1 TL Kümmel
 - Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Pfirsichcreme

- 1 Dose Pfirsiche in Sirup (820 ml)
- 200 ml Kondensmilch (süß)
- 3 Eier
- 6 - 8 EL Naturjoghurt 1,5 bzw. 3,5 %
- 1 Limette
- 1 Prise Salz



Foto: I.P.

* Porree-Kartoffel-Pie

Zubereitung:

Champignon-Cremesuppe

Gemüsebrühe vorbereiten. Champignons mit einer weichen Bürste, wenn nötig, putzen (nicht waschen!) und dann vierteln. Zwiebel und Knoblauchzehen klein schneiden und mit etwas Butter und Olivenöl in einem großen Topf glasig werden lassen. Die Champignons zugeben und weitere 5 Minuten bei mäßiger Hitze garen. Danach Brühe hinzugeben und die Suppe, zugedeckt, 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Die fertige Suppe mit einem Stabmixer oder Mixer pürieren. Mit Pfeffer, Muskatnuss, 2 EL Butter, 1 TL Meerrettich und Salz abschmecken. Ein Schuss Limettensaft in jeder Portion verfeinert die Suppe zusätzlich.

Dazu passt: Grissotti oder Knoblauchbrot.

Porree-Kartoffel Pie

Kartoffel schälen und vierteln, Porree waschen und in Ringe schneiden (inkl. ein Großteil der grünen Blätter). Dann alles in einem Topf, mit wenig Wasser und ein TL Gemüsebrühe, weich kochen. Währenddessen den Schinken mit der Butter leicht anbraten.

Die Porree-Kartoffel Mischung grob stampfen bis eine steife Masse entsteht. Schinken und Butter, 125 g geriebenen Käse, Muskatnuss, Kümmel, Salz und Pfeffer darunter mischen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Den aufgetauten Teig in eine flache gefettete Auflaufform geben, den Rand etwa 3 cm hochziehen, gut fest drücken und danach die Porree-Kartoffel Mischung darauf verteilen. Die Pie auf der untersten Schiene des Backofens 40 Minuten backen (Umluft 180°, Gasstufe 3). Dann den Rest Käse auf die Pie verteilen und weitere 10 Minuten backen bis der Käse geschmolzen ist.

Dazu passt: Ein kleiner Tomaten- bzw. Feldsalat, mit Zwiebel und Vinaigrette.

Pfirsichcreme

Ein wenig von der Limettenschale oberflächlich abreiben. Dann die Pfirsich-Hälften (ohne den Sirup), zusammen mit dem Salz und dem Saft der Limette, mit dem Mixer glatt pürieren. Die Eigelbe mit der geriebenen Zitronenschale und der Kondensmilch cremig zusammen mischen. Die Eiweiße steif schlagen.

Die Eigelbmischung, den Eischnee und den Joghurt zu dem Pfirsichpüree geben und die Masse kurz mixen. 6 - 8 0,1 l-Förmchen mit der Creme einfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Danach mit einer Amarena-Kirsche, einer Walnushälfte oder einem Häufchen Sahne dekorieren.

TIPP: Bereiten Sie die Suppe, die Pie-Füllung und das Dessert mindestens 24 Stunden vorm Servieren, denn dadurch erhöht sich der Geschmack der Gerichte. **GUTEN APPETIT!**



Im Zuge der 150-Jahr-Feier öffnete die Rheinenergie die Pforten am Bonner Wall - für 150 Tage -, wo die historischen Wasserwerke Severin I u. II sowie die Backsteinbauten des Heizkraftwerkes, Kesselhauses und Maschinenhauses stehen.



Teilweise konnte man die historischen Gemäuer besichtigen. Es gab informative Führungen. Die Lichtkunst stand unter dem Motto "Panta Rhei. Alles fließt"



Bei dieser Führung erfuhr man, dass es sich bei diesem Wasserwerk um das kleinste in Köln handelte. Es wurde vor einiger Zeit stillgelegt. Welchem Zweck es zu einem späteren Zeitpunkt zugeordnet wird, steht noch nicht fest.

Unser Wasser wird in der Nähe des Rheins in Brunnengalerien gewonnen. (Wir bekommen Wasser weder aus der Eifel oder dem Bergischen Land noch direkt aus dem Rhein.) Es handelt sich überwiegend um Grundwasser, welches dann in den Wasserwerken mittels Aktivkohle mehrfach gefiltert und gereinigt wird, bevor es als Trinkwasser aus unseren Wasserhähnen fließt.

Die Aktivkohle wird aus Stein-, Braunkohle oder Kokosnussschalen hergestellt. Sie ist porös wie ein Schwamm und kann deshalb alle Schadstoffe bei mehreren Durchgängen herausfiltern. Eine Schüttung Aktivkohle besteht aus ca. 40 cbm und ist 13 m hoch, so dass das Wasser genügend Zeit hat und sehr langsam und gründlich gereinigt wird. Nach ca. einem Jahr wird die Kohle von einer Firma abgeholt, auf ca. 900 Grad erhitzt und danach zur weiteren Verwendung aufbereitet ans Wasserwerk zurückgegeben.

Alle Wasserwerke links- und rechtsrheinisch sind miteinander verbunden.

Die Künstler nehmen alle Bezug zum Thema Energie durch Wasser, Bewegung, Licht und Klang:

Bastian Hoffmanns Arbeiten stellen das endlose Fließen in Form eines Wasserbogens und Wasserstrahls dar.

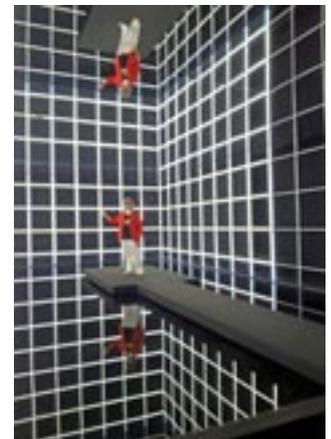
Mischa Kuball erzeugt einen Fluss auf einer Projektionsfläche unter der Decke des Wasserwerks.

Ursula Molitor und Vladimir Kuzim lassen Licht als Strom vertikal fließen.

Detlef Hartung und Georg Maximilian Trenz sind für ihre gemeinsamen typografischen Projektionen bekannt.

Francois Schwamborn zeigt einen Wasserstrom in Zeitlupe.

Jacqueline Hen - gestaltet unendliche Tiefe, Spiegelungen und einen Raum, in dem den Besuchern die Ungewissheit begegnet.



Viel Raum nahm auch die Zukunftsenergie ein: So z.B. Photovoltaik - nach dem Motto: Auf Kölns Dächern ist viel Platz!!

Über ein vielseitiges Anschauungsmaterial und Videovorführungen konnte man sich umfangreich informieren.

Weitere Infos unter: 150jahre.rheinenergie.com

“Meine” Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS)

Zur Geschichte:

Die heutige Sporthochschule Köln wurde 1946 gegründet, sie hatte aber einen Vorläufer: die 1920 in Berlin gegründete “Deutsche Hochschule für Leibesübungen” als freie Hochschule der Sportverbände. Carl Diem als Prorektor hatte maßgeblichen Einfluss auf Forschung, Lehre und Praxis dieser Sportuniversität für die vielfältigen Bereiche moderner Sportwissenschaft. 1933 endete dieses Kapitel eines freien Wissenschaftsbetriebes. An seine Stelle trat die “Reichsakademie für Leibesübungen”, die mit völlig neuem Personal in einjährigen Lehrgängen “Sportführer” ausbildete. Diese sollten mit “Wehrrerüchtigung” und entsprechender politischer Ausrichtung die Jugend auf den geplanten Krieg vorbereiten. Carl Diem hat in dieser Zeit auch eine ziemlich unrühmliche Rolle gespielt.

Trotzdem wurde er 1946 mit der Neugründung einer Sporthochschule betraut. Köln, Frankfurt/M. und München bewarben sich um den Standort. Köln bekam den Zuschlag, so konnte es u.a. das weitgehend unbeschädigte Stadion mit den Abel-Bauten in Müngersdorf zur Verfügung stellen, im kriegszerstörten Deutschland ein großer Pluspunkt. Außerdem übernahm die Stadt damals die Trägerschaft; heute hat sie das Land NRW.

Seitdem hat sich die DSHS unglaublich entwickelt, immer neue Institute wurden gegründet. Im Internet können Sie die beeindruckende Liste der Institute finden, die zu ihr gehören und die vielfältigen Bereiche und Berufsfelder des Sports abbilden - wie z.B. Sportpädagogik, Sportpsychologie, Sportökonomie und -Management usw.

Heute ist sie eine im Kreis der deutschen Universitäten anerkannte gleichwertige wissenschaftliche Hochschule. Seit 1963 hat sie ihren neuen Campus in der



Foto: DSHS - Peter Sondermann

Straße am Sportpark Müngersdorf. Seit 2001 ist sie “Europäische Sportuniversität”

(Quelle: www.dshs-koeln.de)

Wie vielen Kölnern ist wohl bewusst, welch bedeutende Institution ihre Stadt mit der Sporthochschule beherbergt?

Als ich 1972 begann, dort Deutschkurse für ausländische Studienanwärterinnen und Studienanwärter, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Austausch

abzuhalten, hatte ich jed e n f a l l s noch keinerlei Vorstellung. Meine Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer kamen aus

Asien, Lateinamerika, Europa und dem arabischen Raum. Meine wichtigste Aufgabe war es, die zukünftigen Sportstudentinnen und Sportstudenten auf die Hochschulsprachprüfung vorzubereiten, die sie neben einer anspruchsvollen Sportleistungsprüfung bestehen mussten, um überhaupt zum Studium zugelassen zu werden. Es sollten also keine Anfänger sein. Um ihnen schon einen kleinen Einblick in die Fachsprache zu verschaffen, benutzte ich auch Sporttexte, die ich für Unterrichtszwecke bearbeitete, gern aus der Trainingswissenschaft oder der Sportmedizin, aber z.B. auch über Firmensport.

Eines Tages musste ich in der Sporthochschule anrufen, kam aber nicht durch. Was war passiert? Das Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin hatte über die Tageszeitung Teilnehmer für eine Studie gesucht. Ältere Teilnehmer ohne sportliche Vorerfahrung sollten daran teilnehmen, die ärztlich gründlich untersucht wurden und danach unter ärztlicher Betreuung monatelang ein bestimmtes Sportprogramm durchführten. Der Ansturm war riesengroß, das Ergebnis der Studie beeindruckend: “20 Jahre jünger durch Sport” hieß es in einem Artikel. Die Teilnehmer hatten Messwerte von 20 Jahre jüngeren Personen erreicht!

In der Folgezeit gab es viele andere Projekte solcher Art. Wir lasen Texte über die Gründung von sogenannten Herzgruppen, wo Infarktpatienten ärztlich überwacht ein angepasstes Sportprogramm absolvierten, je nach individueller Ausgangslage. Statt ängstlicher Schonung -wie bis dahin üblich- sollten sie wieder auf die Beine kommen und neues Vertrauen in ihren Körper entwickeln, und das in einer Gruppe von Leidensgenossen, heraus vielleicht aus der Isolation.

Die positiven Wirkungen von mäßigem Sport auf Krebskranke, der Sport für Zuckerkrankte oder behinderte Kinder sind Ergebnisse von Studien der Sportmedizin. “Fit für hundert” - auch in der KSG angeboten - bietet selbst Hochbetagten die Möglichkeit einer Verbesserung, was in der Vergangenheit durchweg bestritten wurde. So hat die Kölner Sporthochschule auch mit uns zu tun, und ich fühle mich noch immer mit ihr verbunden.

<https://www.dshs-koeln.de/>

Dr. Gerlinde van Thiel



Foto: DSHS



Deutsches Sport- und Olympia-Museum / Rheinauhafen



Olympische Fackel, München 1972

Im Jahr der Olympischen Spiele in München 1972 entstand die Idee eines Sportmuseums. Das Deutsche Sport & Olympia Museum wurde am 25. November 1999 feierlich eröffnet. Es entstand als „kulturelles Gemeinschaftswerk des deutschen Sports“. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) unterstützt das Haus als eine ihm zugeordnete Einrichtung.

Die Voraussetzung für das Museum war gegeben, als mit Unterstützung der Stadt Köln, des Landes NRW sowie des Bundes eine denkmalgeschützte Zoll- und Lagerhalle -mit einer Fläche von 2.700 qm- aus dem Jahr



1896 im Kölner Rheinauhafen erworben und für eine Nutzung als Museum umfänglich umgebaut werden konnte. So entstand ein Ambiente mit historischem Charme für die Präsentation einer attraktiven Ausstellung sowie für die Durchführung temporärer Präsentationen und hochkarätiger Veranstaltungen - ein vielfach genutzter Ort der Bewegung und Begegnung, der weit über regionale und nationale Grenzen hinaus Beachtung fand und findet.

Es ist ein besonderes Museum für Jung und Alt. Von Zeus (dem obersten olympischen Gott der griechischen Mythologie) über den Turnvater Friedrich Jahn (1778 - 1852) bis heute erleben Sie alles über die Sportgeschichte.

In einer fast 3.000 jährigen Zeitreise von der Antike bis zur Gegenwart erfahren Sie -sehr anschaulich dargestellt in Bild, Ton, Film und unterschiedlichen Exponaten- viel über die einzelnen Sportdisziplinen durch die Jahrhunderte. Und die Geschichte geht weiter. Immer mehr Ausstellungsstücke warten darauf, gezeigt zu werden.

Aktionen zum Mitmachen, sportliche Aktivitäten, facettenreiche Führungen, moderne Museumspädagogik und Räumlichkeiten für abwechslungsreiche

Veranstaltungen aller Art machen das Museum für Sport- und Kulturinteressierte attraktiv. Und wer mehr davon möchte, kann sich gerne auf den beiden höchsten und schönsten Spielflächen der Stadt auf dem Dach des Hau-



ses austoben - oder auch nur die wunderbare Aussicht genießen.

Weitere Infos: www.sportmuseum.de

Adresse: Im Zollhafen 1, 50678 Köln -Rheinauhafen-

Teil des Ende des 19. Jh. entstandene "Rheinauhafen" waren die Lagerhäuser (im Volksmund "Siebengebirge" genannt), die zu den ersten deutschen Stahlbetonskelettbauten gehörten und ursprünglich 1909 von Hans Verbeek gebaut wurden.



Zwischen den Jahren 2004 - 2006 wurden die denkmalgeschützten Lagerhallen aufwendig saniert, und es entstanden viele Wohnungen in den oberen Etagen. Die Parterreräume werden gewerblich genutzt. In der Halle 10 wurde als eine der ersten Maßnahmen das Deutsche Sport- und Olympia-Museum untergebracht.

Zwischen den Jahren 2002 - 2010 wurden die drei Kranhäuser errichtet, die zur weiteren Umgestaltung des Rheinauhafens gehören. Letztendlich entstand ein neues Veedel in der Stadt zum Wohnen, Bummeln, etc.

Text -teilw. Internetseite Sportmuseum- Fotos: I.P.



Basketball - Shaquille O'Neal, Schuhgröße 59, Körpergr. 2,16 m

Ist der Kölner Karneval noch, das was er ursprünglich einmal war? Verkommt Köln nur noch zur Partystadt? Was war der Ursprung solcher ausgelassenen tollen Tage?

Ein humoriger Faktencheck!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als Kölner Seniorenverein fühlen wir uns veranlasst, wie in der Vergangenheit auch, etwas Interessantes aus unserer Heimatstadt Köln zu berichten, wobei uns die Themen in dieser pulsierenden Stadt wahrlich nicht ausgehen.

Kirche / Kunst / Kultur und Kölner Karneval
- wir haben die Wahl.



200 Jahre Kölner Karneval!

Oberbürgermeisterin Henriette Reker eröffnete am 11.11. um 11:11 h den Sessionsbeginn des Kölner Karnevals in der Altstadt.



Jetzt sagen Sie nicht, liebe Leser*innen, nein, bitte nicht schon wieder, nicht diese Negativschlagzeilen wie: *"Jেকে stürmen Köln / Betrieb der KVB lahmgelegt / Bahnhof Süd und West - Betrieb vorübergehend eingestellt / Holländische Busse spucken am Stadtrand schon feierwütige Menschen aus / Die Stadt planlos / Sicherheitskonzept nicht ausreichend / Nichts geht mehr / Ansturm aufs Quartier Latäng / Köln verkommt zur Partystadt!!"*

In der ersten Quartalsausgabe 2017 unseres Magazins fragten wir uns *anlässlich der Überfüllung der Stadt und des Komasaufens in vielen Regionen: "Gibt es den echten Kölner eigentlich noch? - Das echte kölsche Brauchtum?"*

Die Geschichte der tollen Tage soll ja vor 200 Jahren mit der Erlaubnis der Kirche begonnen haben, sich vor dem Anfang der Fastenzeit noch einmal richtig austoben zu dürfen (Brot und Spiele)!

Zu diesem Thema interviewten wir die bekannte Kölner Malerin Gerda Laufenberg, die dazu meinte, dass Köln in seiner mehr als 2000jährigen Geschichte immer wieder unterschiedliche Menschen aus 27



Nationen aufgenommen hätte und diese auch bis heute das Bild der Vielfalt in dieser Stadt repräsentieren bzw. das Lebensgefühl in unserer Stadt prägen würden. Das passende Lied der Bläck Fööss heisst:

"Su sin mer all he hinjekumme..."

Sehen Sie jetzt einmal die Aufnahmen der kostümierten begeisterten Jecken zum Auftakt des Karnevals auf dem Altermarkt. Singend, lachend, nicht grölend oder betrunken, alles wie immer und vorbildlich.



Diese Feiernden haben nichts mit dem Ansturm der zigtausend grölenden Massen von jungen Menschen zu tun, die das *Kwartier Latäng* gestürmt hatten und die aus aller Welt kamen, um ihre Freiheit oder auch ihren Frust im Komasaufen zu ertränken. Wie kann sich die Stadt gegen den Ruf der *Partystadt* wehren - Köln einzäunen? Zugverkehr einstellen?

Doch seien wir mal ehrlich. Alle Analysten wissen jetzt auf einmal zu berichten, dass der nie dagewesene Ansturm von jungen Menschen von außerhalb in diese Stadt auch etwas mit Corona, dem langen Verzicht auf ungehemmtes Feiern, Angst vor der Zukunft wie Klimakrise, Krieg und Energieversorgungsengpässe zu tun hat. Die Zukunft der jungen Menschen im Ungewissen - na prima! Das wollen wir mal so stehen lassen.



War früher wirklich alles besser?

So sangen wir früher in den Veedelskneipen:
"Och wat wor dat fröher schön doch in Colonia!"

Hat Köln gerade im Karneval seine typische Eigenart verloren? Ist das Gefühl der Gemeinschaft in den Veedelskneipen wirklich verloren gegangen?

Nein, nicht wirklich. Auch wir meinen, dass die gefühlte Veränderung der gelebten kölschen Eigenart auch viel mit veränderten Generationen zu tun hat. Die jungen Menschen feiern sich hier einfach selbst und die Freiheit und Ungebundenheit, in der sie in dieser Stadt leben dürfen.

Das Erstaunliche ist aber auch, dass man bei näherem Hinsehen entdeckt, wie diese jungen Leute auch **"Kölsches Brauchtum"** mit hineinzupacken und die Veedelsmentalität zu lieben beginnen.

So prägen heute die jungen Kölner Liedermacher mit ihren Heimatsongs von Liebe und Freiheit das Bild dieser Stadt und somit auch des Kölner Karnevals weltweit.

Drum **"Losse mir uns de Freud nit verdrieße"** (Freude nicht nehmen lassen) heisst es in irgendeinem Karnevalslied, und so wollen wir es auch in Zukunft halten:

“ Köln ist ein Lebensgefühl, und der Karneval gehört hierher wie der Dom, der Rhein und der Humor sowie das Gefühl, dass alle zusammenstehen.

Auch im Februar 2023, an diesen tollen Tagen, wird gelebt, geliebt und gesungen und wie gehabt:

"Am Aschermittwoch ist alles vorbei!"



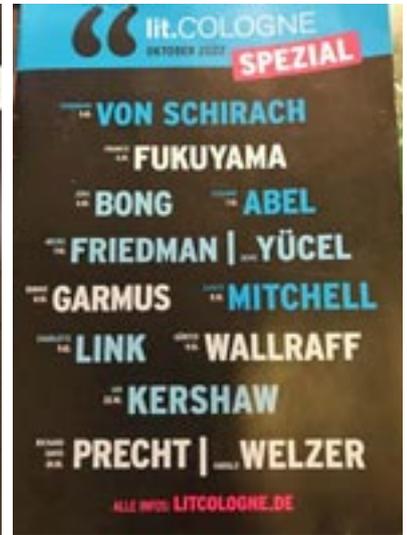
Text und Fotos: Marion Gierlich

Titelthema

Lit.Cologne 2022 - Spezial - Im WDR
Funkhaus - geladen am 09.10.2022

Günter Wallraff im Interview:

**Thema: Die Zukunft des in-
vestigativen Journalismus**



Mit seinen Enthüllungen hat der gerade 80 Jahre alt gewordene Journalist Günter Wallraff Mediengeschichte geschrieben und Maßstäbe gesetzt in Sachen *Investigation, Furchtlosigkeit und Durchhaltevermögen*, so Fernsehmoderator Georg Restle über einen der *bedeutendsten Journalisten Deutschlands*. Allein die Bestseller *“Ganz unten”* und *“Der Aufmacher”* - jetzt in Neuauflage- sowie die zahlreichen TV-Berichte zeigten durchschlagende politische und gesellschaftliche Wirkung.

Seit vielen Jahrzehnten wagt er sich in die verschiedensten Rollen, gibt sich immer wieder neue Gesichter, getarnt unter Perücken und Masken, erfindungsreich und kompromisslos *schleicht er als Mitarbeiter unter falschem Namen* in Betriebe, Fabriken, Redaktionen, Obdachlosenheime etc. In seinem Buch *“Der Aufmacher”* schreibt er über die Praktiken der *Bild-Zeitung*. In *“Ganz unten”* lebt er als *Türke Ali* und berichtet über den menschenverachtenden Handel mit Leiharbeitern, um nur einige zu nennen. Gerade in Köln kennen fast alle Türken den Namen Günter Wallraff, und er wird von ihnen verehrt wie *“einer von ihnen!”*

winnmaximierung spekulieren.

Heute engagiert sich Wallraff besonders in Ostdeutschland in seiner Stiftung *“Zusammenleben”* gegen Rechtsradikalismus und Rassismus sowie in Menschenrechtsfragen in verschiedensten Teilen der Welt!

Niemand hat mehr Missstände aufgedeckt als er, da er die Finger immer in die Wunde legt. Millionen haben seine Bücher gelesen, die in mehr als 30 Sprachen übersetzt wurden. Junge Journalisten nehmen sich ihn zum Vorbild wenn sie Rollen annehmen, um die dunklen Seiten der gesellschaftlichen Realität aufzudecken. Eine Vorgehensweise, die in Schweden zum Beispiel als *“Wallraffa”* bezeichnet wird.

Sein Fazit heute: *“In einem nach wie vor reichen Land leben heute immer mehr Menschen “ganz unten”, und das droht die Gesellschaft zu spalten”.*



Günter Wallraff spricht auf der hell angestrahlten Bühne des WDR-Funkhauses mit der Journalistin Sonia Mikich, Fernsehmoderator

Georg Restle und der türkischen Autorin Mely Kiyak über die Bedeutung und die Zukunft des *investigativen Journalismus* vor ausverkauftem Hause.



Zuletzt recherchierte er gar *als Bewohner eines Altenheimes* mit Rollator über die Missstände, den Personalmangel, die Überforderung und über private Investoren, die auf Ge-



Liebe Leserinnen und Leser,
da ich vor einigen Jahren das Vergnügen hatte, Günter Wallraff in seinem Hause persönlich kennenzulernen, war es für mich nicht nur als Privatperson oder Redakteurin, sondern auch als Bürgerin dieses Landes mehr als nur selbstverständlich, diese Veranstaltung zu besuchen. Schließlich geht es auch um Wahrheitsfindung, um große Risiken, die ein leidenschaftlicher investigativer Journalist eingehen muss, um seiner Bestimmung zu leben, und letztendlich um das Thema des Abends, ob der **“INVESTIGATIVE JOURNALISMUS NOCH EINE ZUKUNFT IN DIE-**

SEM LANDE HAT"

Zurück zur Bühne und zur Frage der Journalistin **Sonia Mikich**: "Herr Wallraff, Sie gelten als der Mann, der nicht lachen kann, der oft verhärtet wirkt. Der Springer-Verlag bezeichnet Sie als Untergrund-Terrorist. Sind Sie ein Extremist?"

Günter Wallraff: "Nein, ich bin nicht verhärtet, absolut kein Extremist, liebe den schwarzen Humor, bin von Haus aus eher schüchtern, man glaubt es kaum."

-Er lächelte verschmitzt in den dunklen Zuschauerraum.-

"Aber wenn ich **das Leid und das Unrecht in dieser Welt sehe**, dann werd ich wach, das setzt in mir eine ungeheure Energie frei, dagegen mit allen mir gegebenen Mitteln anzukämpfen. **Denn das allein ergibt für mich den Sinn des Lebens! Investigativer Journalismus ist geprägt von Furchtlosigkeit.**

Undercover-Recherche bzw. investigativer Jour-

nalismus ist eine "Ermittlungsmethode", die auch heute nur möglich ist, weil es dieses neue Grundsatzurteil des BGB gibt, was die bisher strafbare Ermittlungsmethode, das sogenannte Einschleichen zur Recherche, gekippt hat."

Anhaltender Beifall im Zuschauerraum versetzte manchen gar in eine gewisse Euphorie, und es wurde uns wieder einmal bewusst, dass all dies nur in einer funktionierenden und zu verteidigenden *Demokratie möglich ist.*

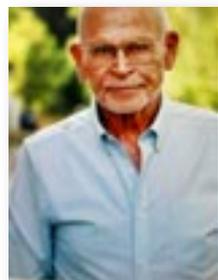
Nach der Vorstellung ging es ab ins Foyer des Funkhauses. Günter Wallraff signierte seine angebotenen Bücher. So hatte ich jetzt die Gelegenheit, ihm noch einmal privat meine Absicht anzukündigen, einen ausführlichen Bericht in unserer Vereinszeitschrift KSG aktuell zu bringen.



Günter Wallraff privat

Günter Wallraffs Steckbrief:

Viele fragen sich, wer ist eigentlich der Mann, der sich hinter all diesen, von uns beschriebenen Rollen versteckt und diese beeindruckende Aufklärungsarbeit leistet? Gibt es sowas wie ein Privatleben überhaupt? Doch erst einmal einige Fakten im Überblick:



Name: Hans Günter Wallraff
Geburtsdag: 01. Oktober 1942
Alter: 80
Sternzeichen: Waage
Geburtsort: Burscheid
Wohnort: Köln Ehrenfeld
Familienstand: Verheiratet
Beruf: Investigativer Journalist, Schriftsteller

Am 01. Oktober dieses Jahres wurde Günter Wallraff 80 Jahre alt. Wir schließen uns den zahllosen Glückwünschen aus aller Welt an und freuen uns über seine Lebendigkeit und die unerschütterliche Art und Weise, wie er die Probleme dieser Welt aufgreift, um etwas zu bewegen. Auch OB Henriette Reker lud Wallraff ins Rathaus ein und gratulierte dem "Mahner für mehr Gerechtigkeit!" (so der



KSTA vom 28.10.). Großartige Feiern zu seinen Geburtstagen sind nicht sein Ding, so Wallraff, auch diesmal nicht. Stattdessen lud er 16 Obdachlose ins Brauhaus Unkelbach zum Essen und Feiern ein. So ist er nun mal!

Günter Wallraff ist seit 1991 in dritter Ehe mit der Fernsehjournalistin Barbara Munch verheiratet und hat insgesamt aus allen Beziehungen 4 Kinder. Seine Töchter hatten das "Sagen", schmunzelte er auf der Funkhausbühne.

In einer Dokumentation zu seinen Ehren bzw. zum achtzigsten Geburtstag betrachtete der Produzent und Grimme-Preisträger Lutz Hachmeister im RTL Wallraffs Lebenswerk und das seiner Weggefährtin, gab aber auch Einblick in sein Privatleben, bzw. es wurde auch seine "persönliche" Seite gezeigt. So erfuhr man, dass er ein passionierter Tischtennisspieler und Marathon-Läufer ist. Erfährt, dass er aus einfachen Verhältnissen kommt, und verschiedene Stationen seiner Jugend werden beleuchtet. Aber er spricht auch darüber, dass dieses Rastlose, Getriebene und die anstrengenden Undercover-Einsätze im Alter doch physische und psychische Folgen haben. Ich persönlich kenne ihn als bescheidenen, humorigen Menschen, der auf seinem Innenhof ein wunderbares "Steinmuseum" errichtet hat, welches zweistöckig verglast, mit naturbelassenen Steinen aus mehreren Weltmeeren in einer Kunstinstitution nur großes Erstaunen hervorruft. Phantastisch! Wir wünschen Günter Wallraff noch viel Kraft, um auch in Zukunft seiner Mission, die Welt ein bisschen besser zu machen, gerecht zu werden..

Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

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

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

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

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

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

Wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, ver-

längert sich die Kursteilnahme automatisch.

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

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

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

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

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

KSG Veranstaltungsprogramm Januar - März 2023

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

SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Mgl/Nmgl	€
330203	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25/94,50	
330204	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	11:00	12:00	25/94,50	
330107	Gymnastik	Lu, Quing	Uni-Center	Di	09:30	10:30	25/94,50	
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25/47,20	
330501	Fit am Feierabend	Schoser, Uta	Uni-Center	Mi	18:00	19:00	25/94,50	
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25/94,50	
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25/94,50	
330206	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25/94,50	
330205	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	11:00	12:00	25/94,50	
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25/94,50	
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	10:15	11:15	25/94,50	
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	15:15	16:15	25/94,50	

ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
773901 Qi Gong	Lu, Quing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	11:30	13:00	50/	94,50
774301 Tai Chi	Lu, Quing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	40/94,50	
333203 Yoga für Einsteiger	Astrid Rogoll	Uni-Center	Do	11:00	12:30	25/94,50	
203901 Qi Gong- Tai Chi	Lu, Quing	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:30	40/94,50	
333201 Hatah - Yoga	Iwona Staszewska	Uni-Center	Di	18:00	19:30	40/94,50	

BEWEGUNG & TANZEN

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

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	Mgl/Nmgl	€
383806 Aquafitness Soft	Broschk, Beate	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	65/	130
383801 Aquafitness Fit	Broschk, Beate	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	65/	130
213601 Aquajogging	Peter Hupperich	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25/94,50	
211201 Aquafitness	Peter Hupperich	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25/94,50	
741201 Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25/94,50	
421201 Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25/94,50	
421204 Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25/94,50	
341201 Aquafitness	Broschk, Beate	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25/94,50	
421202 Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25/94,50	
421203 Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25/94,50	
421205 Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25/94,50	
223601 Aquajogging	Klennert, Bettina	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:00	12:45	25/94,50	
221201 Aquafitness	Klennert, Bettina	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:45	13:30	25/94,50	
741202 Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Wahn	Do	13:30	15:00	25/94,50	
751201 Aquafitness	Dagmar Smernic- Pudelko	Zündorf	Fr	10:00	11:00	25/94,50	
751202 Aquafitness	Dagmar Smernic- Pudelko	Zündorf	Fr	11:00	12:00	25/94,50	

GESPRÄCHE

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

KREATIV

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

KARTEN - & BRETTSPIELE

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmtgl	€
337501	Bèsiqgue	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	11:45	13:30	0	
337402	Skat	Geschäftsstelle	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0	
337101	Doppelkopf z.zt. nicht	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0	
337301	Scrabble - nach Absprache	Marie Stehr	Uni-Center	Fr	11:15	13:00	0	
337201	Schach	Dase, Hubert	Uni-Center	Fr	13:00	16:00	0	

BRIDGE

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

SPRACHEN

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

PC & SMARTPHONE

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

WANDERN Sonntag, Mittwoch, Donnerstag

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung	Termin
Stadtwald – Adenauer Weiher – Decksteiner Weiher-Beethovenpark - Haltestelle Klettenberg der Linie 18	11	3	Ursula Starmann	So 08.01.23
Hilgen - Nüxhausen – Bechhausen – Eifgenbachtal – Altenberg (Einkehr)- Odenthal	12	4	Wolfgang Maskos	Do 12.01.23
Luxemburger Str. - Uniwiesen - Aachener Weiher-Rautenstrauchkanal – Stadtwald – Adenauerweiher -Lindenthaler Zoo -Dürener Str. (Einkehr Haus Schwan) - Grüngürtel – Hermeskeiler Platz	12	3,5	Peter Jäger	Do 26.01.23
Holtorf – Ennert – Paffelsberg – Dollendorfer Hardt – Kloster Heisterbach (Einkehr) - Königswinter	12	3,5	Peter Jäger	Do 02.02.23
Honrath Bf – Dahlhaus – Bleifeld – Lüderich – Steinenbrück (Einkehr) – Untereschbach entlang der Sülz nach Hoffnungsthal	13	4	Wolfgang Maskos	Do 09.02.23
Kölnpfad:Wesseling - Worringer Bruch - an den Rhein bis Rheinkassel oder Merkenich, Einkehr in Langel	11	3	Ursula Starmann	So 26.02.23
Oberheister – Steinermühle – Wahnbachtal – Neunkirchen (Einkehr) - Ingersau	13	4	Wolfgang Maskos	Do 02.03.23
Spich – Wahner Heide – Eisenweg – Lohmar (Einkehr: zur alten Fähre) - Troisdorf	12	3,5	Peter Jäger	Do 16.03.23
Königsforst –Tretbecken - Forsbach (Einkehr Halfenhof) – Leimbach – Sülzthal - Hoffnungsthal	12	3,5	Peter Jäger	Do 23.03.23
Wermelskirchen – Eschbachtal – Kellershammer – Burg (Einkehr) – Oberwinkelhausen - Tente	13	4	Wolfgang Maskos	Do 30.03.23

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

Telefon-Nummern der Wanderführerinnen und Wanderführer:

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

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

GUTSCHEIN

ausfüllen & ausschneiden ✂



Für (Name): _____

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

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



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



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



-Ausstellungen
 -Bildvorträge
 -Führungen
 -Musik



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

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

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

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß
Ende November 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
Monatlicher KSG - Treff	2. Di. im Monat	Uni-Center	Di	10.01.	17:00	19:00	
Monatlicher KSG - Treff	2. Di. im Monat	Uni-Center	Di	14.02.	17:00	19:00	
Monatlicher KSG - Treff	2. Di. im Monat	Uni-Center	Di	14.03.	17:00	19:00	
Filmvorführung - Saarland	Dr.K.Zimmermann / I. Patet	Uni-Center	Fr	20.01.	15:00	16:00	Spende erwünscht
Geschichten die das Leben schrieb	Kamilla Bachtiosina	Uni-Center	Fr	05.02.	16:00		Spende erwünscht
Jahreshauptversammlung	Vorstand	Uni-Center	Sa	11.03.	11:00		

ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

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

NEU

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

Begegnungsabend für alle, wo wir uns gesellig austauschen können.

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

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

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

Termine im 1. Quartal 2023:

- 10.01.** - Impuls-Vortrag über Kunst und Kultur - Kamilla Bachtiosina
- 14.02.** - Wandern mit unserem Wanderführer Peter Jäger
- 14.03.** - Shiatsu mit Dr. Jörg-Simon Schmid

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

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

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

**Die kreative Schreibwerkstatt**

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

Kursleiterin: Daria Reith

Workshop umfasst drei Einheiten:

Termine: **Mo. 30.01. / Mi. 01.02. / Do. 02.02.2023, je 15:00 - 18:00 h**

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

Zum Abschluss werden Sie zu einer generationsübergreifenden Veranstaltung eingeladen

Geschichten, die das Leben schrieb

Leitung: Kamilla Bachtiosina

Wann: **So. 05.02.2023, 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)



Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:

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

Fit + vital in den Feierabend

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

Kursleitung: Uta Schoser
Wann: **Mi. 18:00 - 19:00 h**
Start: **11.01.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

Wirbelsäulengymnastik

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

Kursleitung: Claudia Wegelin-Küpper, qualifizierte Leitung
Wann: **Do. 09:45 h - 10:45 h**
Start: **12.01.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: **KSG im Tanzclub RotGold,**
 Venloerstr. 1031
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal

NEU

Tai Chi

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



Kursleitung: Qing Lu
Wann: **Di. 14:15 - 15:15 h**
Start: **10.01.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: **KSG im TGC Rot-Weiß Porz e.V.**
 Fauststr. 90, Köln - Porz Urbach
Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

NEU

Yoga für Wieder-Einsteiger

Für Yoga ist es nie zu spät – ob 55 oder 99 Jahre. Eine angepasste Yogapraxis stärkt den Körper, trainiert Gleichgewichtssinn und Achtsamkeit und führt ganzheitlich zu mehr Lebensenergie, besserem Körpergefühl und einer positiven Lebenseinstellung.

Kursleitung: Astrid Rogoll
Wann: **Do. 11:00 – 12:30 h**
Start: **12.01.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal

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

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

Kursleitung: Iwona Staszewska
Wann: **Di. 18:00 – 19:30 h**
Start: **10.01.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal



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

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

Sport / Fitness / Gymnastik

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

Entspannung / Yoga / TaiChi

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

Bewegung und Tanzen

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

Sprachen

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

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

Sport / Fitness / Gymnastik

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

Bewegung und Tanzen

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

Tischtennis

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

Englisch - Kurse

-lerngerechte Keingruppen-

Englisch als Weltsprache dient der Kommunikation und insbesondere auch der Verständigung auf Reisen. In diesen Kursen werden Sie intensiv, trotzdem auf leichte, lebendige Art in die englische Sprache eingeführt und vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse.

Konversation:

Start: 04.01.2023, Mi. 14:15 - 15:45 h

Aufbau 2:

Start: 04.01.2023, Mi. 16:00 - 17:30 h

Anfänger 2:

Start: 04.01.2023, Mi. 17:45 - 19:15 h
 Quereinstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Hannelore Schmolke

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten je Kurs: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

Ganz nebenbei erfahren Sie jede Menge über Land und Leute.



Französisch Konversation I

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

Wann: Fr. 10:00 - 11:00 h

Start: 13.01.2023

Französisch Konversation II

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

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

Start: 10.01.2023

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie – Edwige Stehr

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:

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

Spanisch Konversation

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

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

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

Konversation I:

Start: 10.01.2023, Di. 11:00 - 12:30 h

Konversation II:

Start: 12.01.2023, Do. 15:00 - 16:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



NEU Singen

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



Man könnte die Liste noch endlos fortsetzen!
Machen Sie einfach mit!
Ab 2023 gibt es in der KSG wieder einen offenen Singkreis. Jede/r die/der möchte, ist eingeladen, sich einzubringen. Einmal in der Woche gibt es ein "Stelldichein"

Wann: einmal die Woche, geplant
Do. 18:00 h - 19:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 40,00
10 Termine pro Quartal / Quereinstieg jederzeit möglich

Melden Sie sich an. Weitere Infos im Büro unter Telefon 0221 42 10 23 30 oder info@koelner-senioren.de

Smartphone-Workshop



Kursleitung: Wolfgang Kurth

Wann: Mi. 10:00 - 11:30 h

Start: 11.01.2023

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



Aktionstag "gesund und mobil im Alter"

Mi. 29. März 2023, 09:00 - 17:00 h

Wo: Servicedienste Köln e.V., Veranstaltungsort
Gürzenich, Martinstraße 29-37, 50667 Köln - Altstadt/Nord

Die Veranstaltung bietet Senior*innen Anregungen, Tipps und Hilfsmöglichkeiten für viele Lebenslagen.

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Köln

Infos: <https://www.vorsorgetag.de/>

Mitgl.Nr.

Aufnahmeantrag

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

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

Ort, Datum

Unterschrift

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

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

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

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

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

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

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

Leserbriefkasten

"Ihre Meinung ist gefragt!"

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



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



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

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

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

Das wusste schon Erich Kästner.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

Leserbriefe

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 33

Ausgabe 01 / 2023

Auflage 1.000 (4 x jährlich)

Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktionsteam:

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

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

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Korrektur gelesen hat unser Mitglied:

Frau Dr. Gerlinde van Thiel

Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Herderstr. 11, 40721 Hilden

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

www.koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

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

Dependancen:

Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Porz / Poll

Fauststraße 90

51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Uta Schoser

Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

Schatzmeisterin: Alice Gneipelt

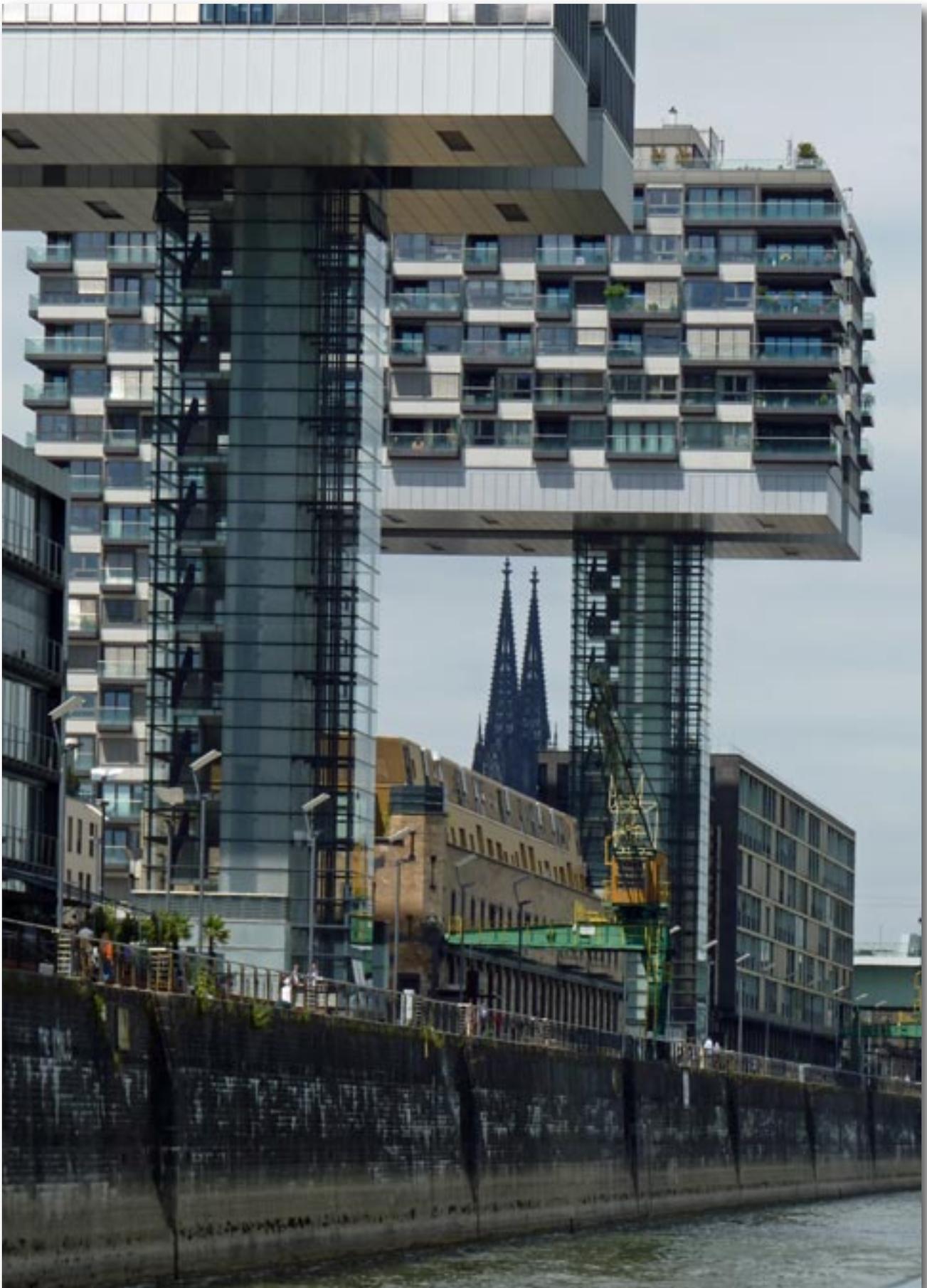
Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

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



Kranhäuser (Info S. 15) - Foto: I.P.

Warum heißen die drei neu erbauten gläsernen Türme eigentlich "Kranhäuser"? Antwort: "Weil die Kranhäuser den alten Hafenkranen architektonisch nachempfunden wurden, die das gespeicherte Korn aus den Lagerhäusern auf die angelegten Lastenschiffe verladen. In Köln hat so auch die Moderne einen historischen Hintergrund. Das macht diese Stadt so einmalig.