

FÜR SPORT- UND FREIZEITGESTALTUNG E. V.

Juli / August / September 2026

# KSG aktuell

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

## mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm

kostenlos  
zum Mitnehmen

# HITZE IN KÖLN

### GEMEINSAM DURCH HEISSE TAGE

Köln heizt sich auf. Heiße Tage und tropische Nächte nehmen zu - mit Folgen für unsere Gesundheit, unsere Stadt und unser **Zusammenleben**.

Schützen wir uns und andere: trinken wir genug, suchen wir Schatten, achten wir auf unsere Mitmenschen und gestalten wir unsere Stadt gemeinsam klimafreundlicher und **lebenswerter**.



Wasser trinken.  
Schatten suchen.  
Aufeinander achten.

**KÖLN BLEIBT STARK.  
AUCH BEI HITZE.**

### Klimawandel in Köln

### Mitglieder werben Mitglieder

### Einladung Sommerfest

### Afrikanische Rhythmen mitten in Köln

## 2 KSG aktuell **Inhalt**

<b>Grußworte</b> .....	<b>3</b>
Liebe Leserinnen, liebe Leser!.....	3

### **Aus dem Verein**

Editorial, Vorsitzende.....	4
KSG-Mitgliederversammlung 2026.....	5
Konzert in der KSG: Musik aus dem Süden.....	6
Einladung Sommerfest.....	7
Geschichten, die das Leben schrieb.....	8
Farben im Fluss: Neue Ausstellung.....	9
Pilates.....	9
Afrikanische Rhythmen mitten in Köln.....	10
Lesung: gemalte Fensterscheiben.....	11
3 schnelle Übungen für jeden Tag.....	11
Gedächtnistraining.....	12
TCM im Sommer.....	13
Rückschau: Das Phil-Ochs-Konzert.....	14
<b>Mitglieder werben Mitglieder</b> .....	<b>14</b>

### **Kulinarisches**

Kulinarisches Sommermenu .....	15
--------------------------------	----

### **Köln**

Kölner Ehrenamtstag.....	16
Klimawandel in Köln.....	16
Das Krieler Dömchen.....	18
Vorsorge- und Gesundheitstag Köln.....	19
Seniorenarbeit braucht eine starke Stimme.....	19

### **Kurse und Veranstaltungen im Überblick**

<b>Terminplan - "alles auf einen Blick"</b> .....	<b>20</b>
<b>Kurse</b> .....	<b>21 - 23</b>
Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung.....	21
Sport / Fitness / Gymnastik.....	21
Entspannung.....	22
Bewegung & Tanzen.....	22
Aquafitness.....	22
Tischtennis.....	22
Kreativ / Gespräche.....	22
Gedächtnistraining / Philosophie.....	23
Karten-/Brettspiele/ Bridge .....	23
Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....	23
PC & Smartphone.....	23
Wandern.....	24
Adressen.....	24

### **Anzeigen Kurse und Veranstaltungen.....25-28**

Aufnahmeantrag KSG.....	29
Raumüberlassung.....	3
0	
Impressum / Partner.....	31



**Titelfoto:**  
**KSG & co.**

### **Personen mit Köln-Pass sind herzlich dazu eingeladen**

Mitglied der KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V. zu werden und an unseren Kursen teilzunehmen. Als Verein setzen wir uns aktiv gegen Altersarmut in Köln ein und freuen uns, durch die Unterstützung der Parität auch finanziell benachteiligten Menschen die Möglichkeit zu geben, an unseren sportlichen Aktivitäten und vielfältigen Angeboten teilzunehmen und zu profitieren. Dank der Unterstützung durch Förderprogramme der Parität können wir für Köln-Pass-Inhaber Mitgliedsbeiträge oder Kursgebühren erlassen, um auch bei begrenztem Budget eine Teilnahme zu ermöglichen (Kostenlose Mitgliedschaft für ein Jahr sowie Teilnahmegebühr für einen Kurs in einem Quartal). Für weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf vertrauensvoll an unser Vereinsbüro. Sie erreichbar uns unter der Tel. Nr. 0221 - 42 10 23 30, oder per E-Mail an [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de). Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass jeder die Chance auf gesellschaftliche Teilhabe erhält.

Liebe Mitglieder der KSG,  
liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

Hitze in der Stadt. Das ist kein vorübergehendes Thema. Wie dieser Sommer wird, können wir nicht präzise sagen. Doch die Tendenzen der vergangenen Jahre sind eindeutig: steigende Temperaturen und extreme Hitze werden keine Ausnahme sein. Das bringt besonders für ältere Menschen Probleme mit sich.

Sind die Städte darauf vorbereitet? Noch nicht so richtig. Es gibt, auch in Köln, erste Maßnahmen für mehr Grün und Entsiegelung von betonierten Flächen. Auch das Hitzeschutzkonzept der Stadt hat Vorbildcharakter für andere Kommunen.

Doch um dem Klimawandel zu begegnen, sind tiefgreifende Veränderungen notwendig. In diesem Heft schreibt Geograph Felix Tusek über dieses Thema und stellt wegweisende Konzepte vor.



Dabei wird schnell klar, dass wir die klimatischen Veränderungen nicht aufhalten können, aber wir müssen uns anpassen.

Wenden Sie sich im Notfall an das Gesundheitsamt der Stadt Köln:

- Telefonisch über das Bürgertelefon: 0221 221-34347
- Erreichbarkeit: Montag bis Freitag, 7:00–18:00 Uhr.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit in der schönsten Stadt der Welt - *Köllefortnia!*



Ralf Pütz

Redaktion  
sowie alle Ehrenamtler und  
Mitarbeiter der KSG



*Editorial***Gemeinsam mehr erleben**

Liebe Mitglieder und Freunde der KSG,

es gibt diese besonderen Tage im Jahr, an denen man spürt, wie gut Gemeinschaft tut: ein anregendes Gespräch, gemeinsames Lachen, ein neues Hobby, das Freude bereitet, oder die Erkenntnis, dass man nie zu alt ist, etwas Neues auszuprobieren. Die warme Jahreszeit lädt uns geradezu dazu ein, in Bewegung zu bleiben, aufeinander zuzugehen und das Leben gemeinsam zu gestalten.

Genau dazu möchten wir Sie mit unserem vielfältigen Programm einladen. Ob bei Veranstaltungen, Wanderungen oder geselligen Nachmittagen – in der KSG gibt es viel zu entdecken. Neue Kurse wie Zumba Gold bringen Schwung in den Alltag, während bewährte Angebote Vertrautheit schaffen. Auch unsere neuen Kooperationen eröffnen immer wieder spannende Impulse. Ganz gleich, ob Sie aktiv werden, Neues lernen oder einfach Zeit in netter Gesellschaft verbringen möchten – bei uns finden Sie zahlreiche Möglichkeiten dazu.

Unsere Räume bieten dabei nicht nur Platz für bestehende Angebote, sondern auch für Ihre Ideen. Wer eigene Interessen mit anderen teilen oder eine Gruppe ins Leben rufen möchte, ist herzlich eingeladen, sich einzubringen. Denn Gemeinschaft lebt davon, dass Menschen sie mitgestalten.

Auch im Vorstand hat es Veränderungen gegeben. Wir verabschiedeten Laura Ziegler mit großem Dank und herzlichem Applaus aus ihrem Amt als Schatzmeisterin und freuen uns, Brigitte Völzke in dieser Aufgabe willkommen zu heißen. Ebenso begrüßen wir Jonas Haid als ehrenamtlichen Marketingbeauftragten sowie Uschi Hallermann im erweiterten Vorstand.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen haupt- und ehrenamtlich Engagierten, unseren Praktikantinnen und Praktikanten, den Kursleitungen sowie allen Mitgliedern und Gästen, die unsere Gemeinschaft mit Leben füllen. Neue Gesichter sind jederzeit willkommen. Und schon heute laden wir Sie herzlich zu unserem **Sommerfest am 08. August ab 14:30 Uhr** in die KSG ein.

Die schönsten Erinnerungen entstehen oft in den gemeinsamen Momenten dazwischen. Ich wünsche Ihnen eine sonnige Zeit voller Begegnungen, neuer Impulse und vieler schöner Erlebnisse – am besten gemeinsam mit der KSG.

Herzlichst,

*Ihre Kamilla Bachtiosina*  
Vorsitzende



*Der erweiterte KSG-Vorstand v. l. n. r.:*

*Brigitte Völzke, Jonas Haid, Uschi Hallermann, Dr. Jörg-Simon Schmid, Kamilla Bachtiosina, Wolfgang Maskos, Marion Volkmar, Ralf Pütz*

# Mitgliederversammlung 2026

## Gemeinsam Verantwortung für die Zukunft übernehmen

Am 30. Mai 2026 fand die ordentliche Mitgliederversammlung der Kölner Seniorengemeinschaft im Uni-Center statt. Zahlreiche Mitglieder nutzten die Gelegenheit, gemeinsam auf das vergangene Vereinsjahr zurückzublicken und die Weichen für die Zukunft der KSG zu stellen.

Im Mittelpunkt der Versammlung standen die Berichte des Vorstandes, der Schatzmeisterin und der Kassenprüfer. Dabei wurde deutlich, dass das Jahr 2025 für die KSG von großen Herausforderungen, aber auch von wichtigen Neuanfängen geprägt war. Organisatorische Veränderungen, personelle Wechsel und die notwendige Aufarbeitung vergangener Strukturen verlangten allen Beteiligten viel Einsatz ab. Gleichzeitig zeigte sich, wie tragfähig unsere Gemeinschaft ist, wenn Menschen Verantwortung übernehmen und gemeinsam an Lösungen arbeiten.

Besonders hervorgehoben wurde das große Engagement vieler Mitglieder, Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Ehrenamtlicher, die das vielfältige Vereinsleben mitgestalten. Ob Bewegungsangebote, Wanderungen, kulturelle Veranstaltungen, Gesprächskreis, Spielertreff oder neue Gruppenangebote – zahlreiche Aktivitäten werden durch die Initiative und Verbundenheit unserer Mitglieder getragen.

Auch die Weiterentwicklung des Vereins wurde thematisiert. Im Bereich der Digitalisierung konnten wichtige Grundlagen geschaffen und neue Systeme für die Vereinsverwaltung und Buchhaltung eingeführt werden. Gleichzeitig wurde deutlich, dass die finanzielle Situation der KSG weiterhin herausfordernd bleibt. Steigende Kosten bei nur begrenzt wachsenden Einnahmen machen es notwendig, neue Wege zu gehen, die Sichtbarkeit des Vereins zu erhöhen und zusätzliche Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten zu erschließen.



Foto: Ema N.

Im Rahmen der Wahlen bestätigten die anwesenden Mitglieder Kamilla Bachtiosina einstimmig in ihrem Amt als Vorsitzende. Mit ihrer Wiederwahl verband sich zugleich das Vertrauen, den eingeschlagenen Weg der Stabilisierung, Modernisierung und zukunftsorientierten Weiterentwicklung der KSG gemeinsam fortzusetzen.

Zur neuen Schatzmeisterin wurde Brigitte Völzke gewählt. Mit ihrer Erfahrung als bisherige Kassenprüferin sowie ihrer beruflichen Expertise bringt sie wertvolle Kompetenzen mit, um die finanzielle Zukunft des Vereins mitzugestalten. Gleichzeitig verabschiedete die Versammlung Laura Ziegler aus ihrem Amt als Schatzmeisterin. Der Vorstand dankte ihr herzlich für ihre engagierte Arbeit und ihren Mut, in jungen Jahren eine so verantwortungsvolle Aufgabe mit Biss und Kompetenz übernommen zu haben.

Auch der erweiterte Vorstand erhielt Verstärkung: Jonas Haid und Uschi Hallermann wurden als Beisitzende gewählt und werden die KSG künftig mit neuen Ideen und ihrer Bereitschaft zum ehrenamtlichen Engagement unterstützen. Insbesondere Jonas Haid möchte seine Erfahrungen im Bereich Marketing und Öffentlichkeitsarbeit einbringen und dazu beitragen, die Sichtbarkeit der KSG nachhaltig zu stärken.

Mit Blick auf das Jahr **2027** richtet sich der Fokus bereits auf ein besonderes Ereignis: **Die Kölner Seniorengemeinschaft feiert ihre goldene Hochzeit!** Seit ihrer Gründung im Jahr 1977 durch die Stadt Köln begleitet die KSG Menschen durch Sport, Kultur, Bildung und Begegnung. Dieses Jubiläum soll Anlass sein, dankbar zurückzublicken und zugleich mit Zuversicht nach vorne zu schauen. Um die Zukunft des Vereins langfristig zu sichern, hoffen wir weiterhin auf die Unterstützung unserer Mitglieder, Förderinnen und Förderer sowie der Stadt Köln.

Nach dem offiziellen Teil klang die Mitgliederversammlung in geselliger Atmosphäre bei Kuchen, Würstchen und vielen guten Gesprächen aus. Einmal mehr zeigte sich: Die KSG lebt nicht allein von Zahlen und Strukturen – sie lebt vor allem von den Menschen, die sie mit Herz, Zeit und Engagement mitgestalten.


*Wir danken allen Mitgliedern für ihr Vertrauen und ihre Verbundenheit und freuen uns darauf, gemeinsam die nächsten Kapitel der KSG zu schreiben.*

E.N. / K.B..

# Musik aus dem Süden

## Gabriel Macaya & Trío Sudamericano



Samstag, 11. Juli 2026 

18:00 Uhr 

Uni-Center, KSG 50+ 

Luxemburger Str. 136  
50939 Köln

**Wer Lust auf neue Klänge,  
besondere Geschichten und  
authentische Musik hat, sollte sich  
diesen Abend nicht entgehen  
lassen. Das Konzert verspricht  
eine musikalische Reise durch die  
vielfältigen Klangwelten  
Südamerikas.**

Am Samstag, den 11. Juli 2026 um 18 Uhr, erwartet die Besucherinnen und Besucher der KSG ein besonderes musikalisches Erlebnis.

Der chilenische Musiker, Sänger und Songwriter Gabriel Macaya bringt gemeinsam mit Giordano Véjar (Gitarre und Bass) und Roberto Ruiz (Perkussion) die Klänge Südamerikas nach Köln. Als Trío Sudamericano präsentieren die drei Musiker ein abwechslungsreiches Programm voller Rhythmus, Lebensfreude und musikalischer Leidenschaft.

Freuen Sie sich auf Cumbia, Boleros, lateinamerikanische Folklore, Latin Fusion und eigene Kompositionen – Musik, die Geschichten erzählt und Bilder von fernen Landschaften, Begegnungen und Lebenswegen entstehen lässt.

Gabriel Macaya stammt aus Santiago de Chile und lebt seit 2024 mit seiner Familie in Köln. Seine Musik verbindet traditionelle lateinamerikanische Klänge mit modernen Einflüssen und persönlichen Erfahrungen.

Wir freuen uns über Ihren Besuch und eine klangvolle Sommernote in der KSG.





# Sommerfest

**FREUEN SIE SICH WIE IMMER  
AUF EINEN GEMEINSAMEN  
NACHMITTAG MIT  
KAFFEE & KUCHEN  
LIVE-MUSIK  
UVM.**

**WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

## 08 AUGUST

**EINLASS: 14:30**

**KSG - UNICENTER - 1. OG  
LUXEMBURGER STR. 136  
50939 KÖLN**

**WIE IMMER FREUEN WIR UNS AUCH  
ÜBER EINE BUFFET-SPENDE!**

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung:

**Email: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de) Tel: 0221 / 42102330**



# Geschichten, die das Leben schrieb

## Generationen im Dialog: Mehr als Worte



Foto: KSG

### Was verbindet eine ehemalige Programmiererin, einen Freestyle-Rapper, eine junge Musikerin, einen Masterstudenten, eine Romanautorin und eine ältere Dame, die spontan von der Liebe ihres Lebens erzählt?

Die Antwort zeigte sich beim Nachmittag „Geschichten, die das Leben schrieb“ ganz von selbst: die Freude an Sprache, Musik und dem Austausch von Lebenserfahrungen.

Bereits der musikalische Auftakt von Meinolf Deges mit seinem Lied „Aber ist das nicht das Leben“ gab die Richtung vor. Im Mittelpunkt standen die vielen Facetten des Lebens und die unterschiedlichen Wege, ihnen Ausdruck zu verleihen.

Lukas nahm das Publikum mit in seine Beobachtungen menschlicher Begegnungen. Erika Al-Hasani las Gedichte über das Leben, das Älterwerden sowie über Krieg und Frieden. Bella berührte mit ihren Liedern, BAST verband gesellschaftliche Themen mit Hip-Hop, und Frieda Lindenbaum gewährte Einblicke in ihre Romanwelten. Den Abschluss des offiziellen Programms gestaltete Meinolf Deges mit Liebesgedichten – begleitet von seiner Herzsonnenbrille, die für manches Schmunzeln sorgte.

Zwischen den Beiträgen wurde am Buffet diskutiert, gelacht und zugehört. Neue Gäste kamen mit langjährigen Besuchern ins Gespräch, jüngere und ältere Menschen begegneten sich auf Augenhöhe.

Als der Nachmittag in den Abend übergang, begann die offene Bühne. Eine Besucherin erzählte die Geschichte ihrer großen Liebe, unser Praktikant Gena B. beeindruckte mit einem Gedicht voller Metaphern und philosophischer Tiefe, Anna Polovets mit ihren Anekdoten und weitere Gäste teilten Erinnerungen, Lieder, Gedichte und persönliche Texte.

Zum Abschluss entstand etwas, das sich nicht planen lässt: Aus der offenen Bühne entwickelte sich eine gemeinsame musikalische Session. Instrumente wurden hervorgeholt, Stimmen kamen zusammen, und aus einzelnen Beiträgen wurde ein gemeinsamer Ausklang.

Genau darin liegt die Besonderheit von „Geschichten, die das Leben schrieb“: Generationen begegnen sich hier nicht nur als Publikum, sondern als Erzähler, Zuhörer und Mitgestaltende.

Die nächste Veranstaltung findet am **18. Oktober um 16 Uhr** statt. Vielleicht bringen auch Sie dann ein paar eigene Zeilen mit. Denn dieser Abend hat erneut gezeigt: Jeder Mensch trägt Geschichten in sich – man braucht nur einen Raum, in dem sie erzählt werden dürfen.

# Farben im Fluss – Neue Ausstellung von Ute Hübner

Ab dem 24. Juli 2026 bereichern die Werke von Ute Hübner die Räumlichkeiten der KSG. Die 1963 geborene Künstlerin ist seit ihrer Schulzeit kreativ tätig. Malen und die Arbeit mit Ton, Stein und Kupfer sowie Buchbinden und Theater standen auf den Stundenplänen der Waldorfschule. Diese Dinge haben sie begleitet und Freude in ihr Leben gebracht.

Seidenmalerei, Theaterspielen und Acrylmalerei waren ihre Leidenschaften und nun, neben der Arbeit mit Kindern, einer Ausbildung im Human Design und dem Ehrenamt in der Comedia, hat es ihr die Acryl Pouring Technik angetan. Diese Arbeiten zeigt die nun laufende Ausstellung in der KSG.

Über sich selbst und ihre Bilder sagt Ute Hübner:

„Früher eher selber ein blaues Mäuschen, habe ich große Freude daran, mit Farben zu experimentieren. Nicht gegenständlich, sondern mit reliefartigen Elementen, oder eben dem Fließen des Pourings, das oft macht, was es will.“

So ist es für mich ein Abbild des Lebens, es fließt und wir haben viel weniger Einfluss, als wir glauben. Manchmal gelingt mir dabei auch der Zustand des Flow.“

Ein besonderer Höhepunkt erwartet uns Mitte September: Im Rahmen einer Vernissage wird Ute Hübner persönlich durch ihre Ausstellung führen und Einblicke in ihre künstlerische Arbeit geben. Musikalische und kulinarische Beiträge werden die besondere Atmosphäre dieses Nachmittags abrunden. Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Genießen Sie die Bilder dieser Ausstellung, die die Liebe zur Farbe und zur Kreativität zeigen.

Ralf Pütz



Fotos: Ute Hübner

# Pilates

Pilates ist eine der bekanntesten und beliebtesten Körpertrainingsmethoden der Welt und heute fester Bestandteil in Fitnessstudios und Rehakliniken.

Die Übungen werden langsam, kontrolliert und in Verbindung mit einer speziellen Atemtechnik durchgeführt. Sie stärken die Muskulatur und verbessern Haltung, Beweglichkeit, Konzentration, Koordination und Ausdauer, ohne den Körper zu überfordern. Auch Menschen mit Arthrose oder Parkinson profitieren von diesem schonenden Ganzkörpertraining, welches die Rumpfmuskulatur stärkt und Rückenschmerzen lindert.

Marie Stehr



Foto: KSG

**Dienstags, 11:30 - 12:30, im Uni-Center**  
**Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr**

10 KSG aktuell **Aus dem Verein**

# Afrikanische Rhythmen mitten in Köln

## Eine Reise in die Welt der Trommeln für Alle

Seit über 30 Jahren begeistert Modou Sall Menschen für die Kunst der afrikanischen Percussion. Der Trommelmeister aus dem Senegal stand mit renommierten Weltmusikern auf internationalen Bühnen – und bringt nun seine Erfahrung, seine Energie und seine Leidenschaft nach Köln.

Am **12. Juli von 13:30 bis 16:30 Uhr** haben Sie die Gelegenheit, die Kraft des gemeinsamen Trommeln selbst zu erleben. Im dreistündigen Workshop erwarten Sie mitreißende Rhythmen, jede Menge Lebensfreude und ein Obstbuffet für die kleine und große Pause zwischendurch.

Und weil Rhythmus verbindet, geht es danach weiter: Wer möchte, kann Teil einer festen Trommelgruppe werden. Der Kurs findet im Anschluss dienstags 18:30 - 19:30 Uhr statt.

**Die Trommel schlägt nicht nur mit den Händen, sondern auch mit dem Herzen. Der erste Schlag ist oft der Anfang von etwas ganz Neuem.**

**Willkommen sind alle, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren. Bitte melden Sie sich vorab an.**



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

Tel.: 0221 - 42102330

## „...gemalte Fensterscheiben.“

Lesung von Imke Reiher in der KSG

„**Gedichte sind gemalte Fensterscheiben**“, brachte es der deutsche Dichterrichtiger Johann Wolfgang von Goethe einst auf den Punkt. Mal sind sie dunkel und düster und wirken bedrückend. Mal sind sie farbig und hell, oder auch geheimnisvoll und mystisch. In ihnen funkelt und spiegelt sich die komplette Farbpalette des menschlichen Lebens wieder – gleichzeitig zeigen sie aber immer nur einen Ausschnitt vom Gesamtbild und sind eine Momentaufnahme.

In ihrer Lesung greift die Autorin Imke D. Reiher verschiedene zentrale Lebensthemen auf, wie Liebe, Krankheit, Abschied, Erinnerung und Hoffnung. Bei den vorgetragenen Texten handelt es sich zum einen um noch unveröffentlichte Werke, zum anderen um Lyrik, aus dem aktuellen Buch „Eisblumen auf halb acht“. Darin findet sich auch das folgende Gedicht:

### Zeiten-Wechsel

*Die Uhr fand es an der Zeit,  
sich auf neue Zeiten einzustellen,  
denn ihr Zeitgeist  
war aus der Zeit gefallen.  
Sie kleidete sich in Schwarz  
und stellte sich auf 5 vor 12 ein.  
Sie schaffte es sogar,  
13 zu schlagen,  
denn die Gegenwart  
tickte nicht mehr richtig.  
Jetzt war sie aktuell wie zeitlos.*

Imke Reiher

Kommen Sie gerne vorbei und hören Sie zu. Wir freuen uns über zahlreichen Besuch!

**Termin und Ort: 11. September 2026, 15:00 – 16:30 Uhr in der KSG**  
**Eintritt frei. Wir bitten um eine Spende für die KSG.**





## Ein Gedicht für die KSG



## Fit für 100

Gymnastik im Alter ist jetzt angesagt,  
damit man nicht über Knie und Rücken klagt.

Ein Stuhl, Hanteln und das Terraband,  
der Körper aufrecht und ganz angespannt.

Der Blick in die Ferne, der Nacken gestreckt,  
auf Stuhlkante sitzend und ganz aufgeweckt.

So können Schulter, Arme und Bauchmuskulatur  
bewegt und gestärkt werden – ganz ohne Tortur.

Zwischendurch eine Übung für die Koordination:  
eine Hand kreist, die andere malt Vierecke –  
wer kann das schon.

Dann sich stehend neben dem Stuhl aufbauen,  
mit geradem Rücken, lächelnd nach vorn schauen.

Die Übungen, besonders für Bauch, Beine und Po,  
sind oft sehr anstrengend – aber sie machen auch froh.

Rechts Knie hoch, dann dasselbe für das linke Bein,  
wird's wackelig – dann festhalten. Das darf schon sein.

Hacke, Spitze, die Beine einzeln seitwärts strecken,  
mit Kniebeugen und Hüftschwung den Ehrgeiz wecken.

Dann noch Trainieren der Reaktionsschnelligkeit.  
Auch die wird sich bessern, es braucht halt nur Zeit.

So motiviert und trainiert schaut man dem Altern ins Gesicht.  
**Dann wird man locker 100 Jahre alt – oder nicht??**

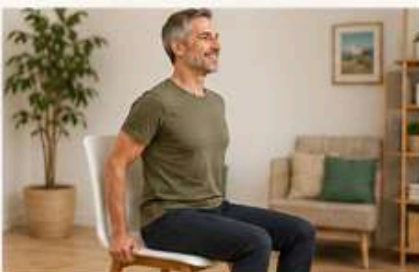
*Erika Al-Hasani*

## 3 schnelle Übungen, die Ihnen jeden Tag guttun

Kurz, effektiv und leicht in den Alltag integrierbar.  
Für mehr Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden.

### 1 Aufrecht & mobil

1–2 Minuten



- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Ziehen Sie die Schultern nach hinten und unten.
- Öffnen Sie den Brustkorb und halten Sie die Position kurz.
- Wiederholen Sie 5–10 Mal.

### 2 Kraft für den Alltag

2 Minuten



- Stellen Sie sich hüftbreit hin und halten Sie sich leicht fest.
- Beugen Sie langsam die Knie, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen.
- Wieder aufrichten und wiederholen.
- 8–12 Wiederholungen.

### 3 Entspannen & durchatmen

2–3 Minuten



- Setzen Sie sich bequem hin.
- Atmen Sie tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus.
- Legen Sie eine Hand auf den Bauch.
- Wiederholen Sie 5–8 Atemzüge.



**Unser Tipp:** Regelmäßige Bewegung muss nicht lange dauern.  
Schon wenige Minuten täglich machen einen großen Unterschied!



**Dranbleiben lohnt sich:** In kleinen Schritten zu mehr  
Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden.



# Gedächtnistraining

*Frische Farbe für  
die grauen Zellen*



## Was ist das?

Haben Sie Lust, Ihr Gedächtnis zu trainieren und dabei jede Menge Spaß zu haben?

Dann laden wir Sie herzlich zu unseren Kursen nach Köln Sülz ein.

In nur 90 Minuten erleben Sie, wie kurzweilig und unterhaltsam Gedächtnistraining sein kann.

Gemeinsam werden wir mit Freude und Leichtigkeit die vielfältigen Möglichkeiten unseres Gehirns entdecken und nutzen.



## Wie geht das?

### Was erwartet Sie?

- Interaktive Übungen, die das Gedächtnis spielerisch stärken
- Spaß und Freude am gemeinsamen Raten und Denken
- Tipps und Tricks für die geistige Fitness im Alltag

Ob jung oder alt, unser Kurs ist für alle geeignet, die ihr Gedächtnis auf Trab bringen und dabei eine gute Zeit haben möchten. Erleben Sie, wie unterhaltsam Gedächtnistraining sein kann. Wir freuen uns auf Sie!



**Wir treffen uns jeden Montag,**

**von 10:00 bis 11:30 Uhr und 11:30 bis 13:00 Uhr  
bei der KSG im Unicenter, (1. Stock)**

Luxemburger Str. 136, 50939 Köln-Sülz



## Haben wir Ihr Interesse geweckt?



*Möchten Sie sich  
informieren?*

**Kommen Sie zur  
kostenlosen  
Schnupperstunde!**



## Referentin:

- ✓ Zertifizierte Gedächtnistrainerin
- ✓ Mitglied im Bundesverband



*Wir freuen uns auf Sie* ♥

# Der Geschmack des Sommers

## – Lebensfreude und Herzenswärme mit der Traditionellen Chinesischen Medizin



Der Sommer ist die Zeit des Lichts, der Begegnung und der Lebensfreude. Die Natur steht in voller Blüte, die Tage sind lang und viele Aktivitäten verlagern sich nach draußen.

Diese Jahreszeit lädt uns ein, Gemeinschaft zu erleben, Freude zu teilen und die Fülle des Lebens bewusst wahrzunehmen.

Gleichzeitig erinnert uns der Sommer daran, auf ein gesundes Gleichgewicht zu achten. Zu viel Aktivität, Hektik oder emotionale Belastung können uns aus der Balance bringen. Umso wichtiger ist es, regelmäßig Momente der Ruhe zu finden und das Herz zu stärken.

### Die Weisheit der TCM im Sommer

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Sommer dem Feuer-Element zugeordnet. Es steht für Wärme, Kommunikation und Lebensfreude. Die wichtigsten Meridiane sind Herz, Dünndarm und Herz-Kreislauf.

- Der Herzmeridian gilt als Sitz des Bewusstseins und der inneren Ruhe.
  - Der Dünndarmmeridian hilft dabei, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und Erfahrungen zu verarbeiten.
  - Der Herz-Kreislauf-Meridian schützt das Herz und unterstützt unsere Fähigkeit, mit anderen Menschen in Verbindung zu treten.

<b>Leitung:</b>	Dr. Simon Schmid
<b>Wann:</b>	22.07..2026
<b>Uhrzeit:</b>	17.30 - 19.30 h
<b>Wo:</b>	KSG, Uni-Center
<b>Kosten:</b>	Mitgl. 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00

Sind diese Meridiane im Gleichgewicht, fühlen wir uns offen, lebendig und mit uns selbst verbunden. Gerät das Feuer-Element aus der Balance, können sich innere Unruhe, Schlafstörungen, Nervosität, Herzklopfen oder Erschöpfung zeigen.

### Shiatsu-Workshop – Zauberpunkte für ein gesundes Herz

Passend zur Jahreszeit lädt Dr. Schmid zu einem Shiatsu-Workshop ein, der sich dem Feuer-Element und den Herzmeridianen widmet.

Mit sanften Berührungen, Dehnungen und ausgewählten „Zauberpunkten“ lernen die Teilnehmenden einfache Techniken zur Selbstanwendung kennen.

- Innere Ruhe fördern: Übungen können helfen, Stress abzubauen und Entspannung zu finden.
- Herz und Kreislauf unterstützen: Der Energiefluss wird angeregt und das allgemeine Wohlbefinden gestärkt.
- Lebensfreude erleben: Berührung, Achtsamkeit und gemeinsames Üben schaffen eine positive Atmosphäre.

Nächster Workshop: Ein gesundes Herz stärken  
Im Mittelpunkt stehen einfache Shiatsu-Techniken, die Herz und Kreislauf unterstützen und zu mehr Gelassenheit im Alltag beitragen können.

*Dr. J.-S. Schmid*



### ☀️ TCM-Sommertipps – Das Herz stärken

#### 1. Freude teilen

Pflegen Sie Kontakte und verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen guttun.

#### 2. Momente der Stille schaffen

Kurze Ruhepausen, Meditation oder bewusstes Atmen helfen, das Herz zu beruhigen.

#### 3. Leicht und bunt essen

Frisches Obst, Gemüse und ausreichend Flüssigkeit unterstützen den Körper an warmen Tagen.

## Gerd Schinkel & Paul Schäfer - Das Phil-Ochs-Konzert

### Schillernd, unbequem, zeitlos

**Nicht so populär wie Bob Dylan, aber Protestsänger durch und durch: Gerd Schinkel und Paul Schäfer stellen Werk und Leben des Liedermachers Phil Ochs vor.**

Dieser Künstler passt in keine Schublade: der US-Amerikaner Phil Ochs, Folk-musiker, Protestsänger, Songwriter mit einem kurzen, aber intensiven Lebenslauf. Die Kölner Musiker Gerd Schinkel und Paul Schäfer widmeten ihrem Vorbild und „Kollegen“ am 19. April einen besonderen Nachmittag in der KSG. Ochs hat beide, wie viele andere Musiker auch, geprägt, auch wenn dieser nie eine weltweite Popularität besaß wie Bob Dylan oder Pete Seeger und trotz seines umfangreichen Werks nie den kommerziellen Durchbruch schaffte.

Über anderthalb Stunden gingen Gerd Schinkel und Paul Schäfer gewohnt unterhaltsam mit Gitarre und Gesang auf musikalische Tour durch das Oeuvre des Kultliedermachers. Viel Witz und Augen-zwinkern waren dabei – aber auch nachdenkliche und traurige Untertöne. Denn Ochs war auch eine tragische Figur, mit psychischen Problemen, alkohol- und drogenabhängig, zeitweise obdachlos, der mit musikalischen Experimenten Publikum und Kritiker verwirrte.

Zu hören waren sowohl Songs im Original, darunter auch sein bekann-tester, das lyrisch poetische Werk „Changes“, als auch verschiedene Adaptionen seiner politisch gefärbten Lieder auf deutsch, angepasst an das aktuelle Zeitgeschehen: die Flücht-lingssituation in Europa, Entwicklungen in Amerika unter Trump, neue Kriege in der Welt. Ebenfalls dabei: das berühmte Stück „The War is Over“, uraufgeführt in Los Angeles 1967 auf dem Höhepunkt des Krieges in Vietnam.



Neben der Musik gab es für das Publikum zahlreiche Anekdoten rund um Ochs, sein Eintreten gegen den Krieg, seine Reise zum chilenischen Präsidenten Allende wurden ebenso thematisiert wie seine tragische persönliche Geschichte, die zum Suizid mit 35 Jahren führte. Seinen frühen Tod nahm der Amerikaner nicht zuletzt mit „When im gone“ vorweg, zu dem auch hier eine deutsche Version gespielt wurde. Das Konzert beschloss Gerd Schinkel dann mit dem autobiographisch geprägten Lied „Fragen an Phil Ochs“. Gerd Schinkel und Paul Schäfer zeigten, dass Ochs ein vielschichtiger und umstrittener Charakter war, der viele Grautöne besaß. Dazu gehörten seine heute fragwürdigen Ansichten zu Frauen beispielsweise. Als den „Orpheus mit dem Januskopf“ beschrieb Gerd Schinkel ihn treffend in seinen Schlussworten. Übrigens wurde Jahre nach seinem Tod bekannt, dass das FBI eine Akte von nahezu 500 Seiten über Ochs unterhielt. Es lohnt sich, diesen Liedermacher, der in den USA nach seinem Tode populärer wurde, auch bei uns neu oder wieder zu entdecken.

Mit diesem Konzert wurde die Reihe der besonderen Konzerte in der KSG fortgesetzt. Sind wir gespannt auf alles, was noch kommt.

*Text und Foto: Jan Charpa*

## MITGLIEDER WERBEN MITGLIEDER

**Zufrieden mit der KSG? Und selbst schon Mitglied? Zur erfolgreichen Arbeit eines Vereins gehören die Mitglieder. Und von denen können wir nie genug haben. Im kommenden Jahr feiert die KSG ihr 50-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass starten wir die Mitgliederwerbeaktion, die bis Ende des Jahres läuft.**

**Für jedes neu geworbene Mitglied gibt es attraktive Preise:**

- 1 geworbene Mitglied: Beitragsfreiheit für einen Kurs/Quartal**
- 3 geworbene Mitglieder: 1 Quartal Beitragsfreiheit für Mitgliedschaft + 1 Kurs + KSG Tasse**
- 5 geworbene Mitglieder: 1 Jahr Beitragsfreiheit für einen Kurs + KSG Tasse**

**Also weitersagen und das umfangreiche und vielfältige Programm der KSG empfehlen.**

**Viel Erfolg!!!**

Bon Appétit



# Sommermenü



Kolumne von  
Marie Stehr

**Zutaten:****1) Kartoffel-Aubergine-Platte**

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 500 g Auberginen

**2) Kürbis-Zucchini-Platte**

- 500 g Butternut-Kürbis
- 500 g Zucchini

**3) Süßkartoffel-Blumenkohl-Platte**

- 500 g Süßkartoffel
- 500 g Blumenkohl

**Gewürze-Auswahl für alle 3 Gerichten:**

- \*- Olivenöl
- \*- Thymian
- \*- Curry
- \*- Kümmel
- \*- Paprikapulver (edelsüß oder scharf)
- \*- Salz und Pfeffer
- \*- Rum oder trockener Weißwein

**Zubereitung:**

Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen (bei Kürbis, nicht nötig) und in 2 bis 3 mm-Scheiben hobeln.

Zucchini in 1 cm-dicke Scheiben **länglich** schneiden. Auberginen in genauso dicke, aber in **runden** Scheiben schneiden.

Den Blumenkohl waschen, abtrocknen und in Röschen (aber nicht zu klein!) zerteilen.

In eine eingefettete große und flache Metallbackform jeweils **2 Gemüsesorten** verteilen. Alles mit Öl, Rum/ Wein, Salz, Pfeffer bestreuen und mit den weiteren Stern-markierten-Gewürzen, nach Belieben, abschmecken. Eine Vinaigrette\*\* ist ebenfalls eine gute Alternative dazu.

Im vorgeheizten Ofen, das Gemüse mit Alufolie bedecken und bei 200° (Umluft) auf der mittleren Schiene, ca. 20 Min. backen. Alufolie abnehmen und weitere 20 Min. backen.

**N.B.:** Dieses Gemüse ist auch für den Grill geeignet.

**\*\*Vinaigrette** (für 1 Portion = 4 EL) : 1 TL Salz, 2 TL Rotweinessig, 3 EL Oliven- bzw. Walnussöl, 1 TL frische Kräuter, 1 zerdrückte Knoblauchzehe und 1 TL Dijon-Senf zusammen mischen, bis eine homogene Sauce entsteht.

## GRIECHISCHER SALAT

(für 6 Personen)

**Zutaten:**

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Portion Vinaigrette (S. Rezept oben)
- 500 g Tomaten
- 1 Schlangengurke
- 100 g schwarze Oliven
- 250 g Feta oder anderer Schafkäse
- frische Petersilie
- Vinaigrette (S. das o. beschriebene Rezept und es **versechsfachen**)

**Zubereitung:**

Die Zwiebel in dünnen Scheiben schneiden, mit der Vinaigrette (s. Rezept oben) gut vermischen und ca. eine Stunde stehenlassen bis die Scheiben weich werden.

Tomaten in Scheiben schneiden; Gurke und Käse würfeln; Oliven halbieren. Alles in eine Glasschüssel geben und die Vinaigrette gleichmäßig darauf verteilen. Leicht umrühren.

Jede Portion Salat mit gehacktem Petersilie bestreuen.

## BUNTER SALAT

(für 6 Personen)

**Zutaten:**

- Dattel-Tomaten
- Mini-Schlangengurken
- Frische Champignons
- Mini-Maiskolben (im Glas)
- Schwarzwurzeln (im Glas)
- 1 grüne Paprika
- Schwarze Oliven
- Cornichons
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3-4 gekochte Eier
- Pinienkerne/ 4 EL Sesam
- \*Olivenöl, Balsamico, Senf (mittelscharf), Tomatenmark, Salz und Pfeffer, al Gusto

**Zubereitung:**

Tomaten und Oliven halbieren; Champignons, Cornichons, Gurken, Paprika und Zwiebel klein würfeln; Maiskolben und Schwarzwurzeln dritteln; Eier grob hacken. Alles gut zusammen mischen mit den Pinienkernen und dem Dressing aus den mit einem Stern markierten Zutaten (Siehe unten links).

Vorm Servieren, den Salat mit Sesam (im normalen Zustand oder geröstet) bestreuen.

# 25. Kölner Ehrenamtstag – Gemeinsam stark für unsere Stadt

Am 6. September 2026 ist es wieder soweit: der Ehrenamtstag der Stadt Köln zeigt die bunte Vielfalt des freiwilligen Engagement, ohne die die Stadt am Rhein wahrscheinlich gar nicht funktionieren würde. Auch die KSG 50 plus ist wieder mit einem eigenen Stand vertreten.

In diesem Jahr gibt es ein Jubiläum, denn es ist der 25. Ehrenamtstag und dementsprechend ist auch das Angebot an diesem Tag noch umfangreicher und bunter als in den Vorjahren.

## Große Ehrenamtsbörse

Hier präsentieren sich zahlreiche Vereine, Initiativen und Organisationen, die als Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Wer neue Tätigkeitsfelder entdecken, eigene Ideen einbringen und Kontakte knüpfen möchte, ist hier genau richtig.

## Vielfältiges Bühnenprogramm

Freuen Sie sich auf ein Bühnenprogramm mit Musik, Tanz, Interviews und inspirierenden Geschichten aus der Welt des Ehrenamts. Für Unterhaltung und bewegende Momente sorgen regionale Künstler sowie engagierte Gruppen. Außerdem können die Besucher alles über die Vereinsarbeit und Partnerschaftsprojekte der internationalen Partnerstädte erfahren. Die Kölner Elf, die Bürgerzentren Kölns, informieren zudem über die ehrenamtlichen Einsatzmöglichkeiten in ihren Häusern.



## Verleihung des Ehrenamtspreises

Ein Höhepunkt des Tages ist die feierliche Vorstellung und Ehrung der Preisträger des Ehrenamtspreises „KölnEngagiert 2026“. Mit dieser Auszeichnung würdigen wir Menschen, die sich in besonderem Maße für das Gemeinwohl einsetzen. Ihre Geschichten inspirieren, motivieren und zeigen, wie wertvoll ehrenamtliches Engagement für unsere Gesellschaft ist.

*Text: Ralf Pütz*

## Wir mögen das Klima von Köln -

# Nur die Luft könnte etwas besser sein

**Der Klimawandel wird für ältere Menschen in den großen Städten zur Herausforderung. Besonders auch in Köln. Maßnahmen dagegen sind keine Belastung, sondern eine Bereicherung für alle.**

Der Sommer in Köln bringt nicht nur sonnige Tage am Rhein, sondern zunehmend auch extreme Hitzeperioden. Wer an einem solchen Hochsommertag aus dem Umland in die dicht bebaute Innenstadt fährt, spürt den Temperaturunterschied deutlich. Die Luft steht und es ist drückend heiß. Dieses Phänomen ist in der Wissenschaft als „Urban Heat Island“-Effekt (städtische Hitzeinsel) bekannt. Doch warum heizt sich unsere Stadt so stark auf, welche Folgen hat das für die Gesundheit und wie lässt sich wirksam gegensteuern?.

Als angehender Masterabsolvent der Geographie erforscht Felix Tusek das aktuelle Thema der städtischen Hitzeinseln. Durch die Verbindung von Stadt- und Sozialgeographie möchte er in seiner Abschlussarbeit herausfinden, wie sich steigende Temperaturen auf das städtische Leben auswirken. Die städtische Hitzebelastung bei Senioren und Seniorinnen in Köln steht dabei im Vordergrund.



## Kölner Tropen

Kölns geographische Lage in der Kölner Bucht sorgt ohnehin für einen eher geringen natürlichen Luftaustausch. Dieses Problem wird durch die dichte Bebauung sowie durch Abgase und andere Emissionen zusätzlich verschärft. Erschwerend kommt hinzu, dass Materialien wie Beton, Backstein und dunkler Asphalt wie riesige Wärmespeicher wirken. Da viele Plätze komplett versiegelt sind und

es an grünen, schattigen Orten zum Verweilen fehlt, nehmen die Straßen und Gebäude die Sonnenenergie tagsüber ungehindert auf. Während die Temperaturen auf dem Land abends längst sinken, strahlt die Stadt diese gespeicherte Hitze noch stundenlang ab. Das führt dazu, dass sich die Wärme staut, potenziert und der Effekt der urbanen Hitzeinsel immer stärker spürbar wird.



Diese fehlende nächtliche Erholung ist besonders für ältere Menschen eine erhebliche Belastung. Mit zunehmendem Lebensalter verändert sich die Physiologie des Körpers. Wenn der Körper nachts nicht mehr herunterkühlen kann, bedeutet dies extremen Stress für das Herz-Kreislauf-System. Hitze ist somit nicht nur ein meteorologisches, sondern ein zentrales gesundheitliches Thema, welches gerade im Zeitalter der alternden Gesellschaft in den Mittelpunkt der Betrachtung rücken muss.

## Grün und Blau

Um die Stadt und vor allem die darin lebende Bevölkerung widerstandsfähiger gegen diese Temperaturextreme zu machen, reicht es nicht aus, auf technische Einzellösungen zu setzen, da viele dieser zwar kurzfristig eine Verbesserung herbeiführen, jedoch oft das Phänomen verstärken. Ein Beispiel ist die Klimaanlage: Diese kühlt zwar Innenräume, bläst die Abwärme jedoch auf die Straßen und erhöht den Energiebedarf, somit befeuert sie ebenfalls den städtischen Hitzestau weiter. Es stellt sich also die Frage, ob es überhaupt Maßnahmen gibt, welche in einer Stadt wie Köln noch umgesetzt werden können, um den steigenden Extremtemperaturen entgegenzuwirken. Eine nachhaltige Lösung liegt in der klimaresilienten Stadtentwicklung. Es geht also darum, bestehende Strukturen weiterzuentwickeln und kleine Maßnahmen im städtischen Raum umzusetzen oder zu erhalten.

Es gibt, neben den globalen Schritten, die sich gegen den Klimawandel richten, auch lokale Bausteine, die in einer Stadt umgesetzt werden können.

Zentral sind dabei mehr „Grün“ (Stadtgrünung) und „Blau“ (Wasser im Stadtbild) im städtischen Raum. Große Bäume oder Fassadenbegrünungen spenden nicht nur Schatten, sondern kühlen durch die Verdunstung von Wasser die Umgebungsluft messbar ab. Aber nicht alles, was grün ist, kühlt: Baumlose, vertrocknete Rasenflächen heizen sich fast so stark auf wie Asphalt. Grünflächen bedürfen daher einer regelmäßigen Pflege und können nur im Einklang mit ausreichender Bewässerung dauerhaft kühlend wirken. Zudem hilft der sogenannte „Albedo-Effekt“ durch helle Fassaden und Dächer, das Sonnenlicht ein Stück weit zu reflektieren, anstatt es zu speichern. Auch die Entsigelung von kleinsten Flächen (auch im privaten Bereich) und die konsequente Freihaltung historischer Frischluftschneisen, wie des Kölner Grüngürtels, sind essenziell, damit die Stadt „atmen“ kann.

## Entsigelt euch

Wir haben also durchaus Möglichkeiten, auf die städtische Hitze zu reagieren. Auch wenn die Temperaturen in Zukunft wahrscheinlich weiter steigen werden, lässt sich eine Stadt mit einem ausgewogenen urbanen Konzept so gestalten, dass sie für alle Generationen und bei jeder Wetterlage lebenswert bleibt.

Autor: Felix Tusek



# Historisches Kölner Kleinod

## Das Krieler Dömchen



**Völlig normal: An vielen interessanten Gebäuden geht oder fährt man einfach vorbei. Zumal in großen Städten, die denen die Autoflut alles zu überschwemmen droht. Manchmal lohnt ein zweiter Blick.**

Alt St. Stephan in Lindenthal – besser bekannt als Krieler Dömchen – ist so ein Gebäude. Das im Mittelalter vor der Stadtmauer gelegene Dörfchen Kriel war über lange Zeit ein eigener Siedlungskern. Die Kirche, das benachbarte Hofgut Kriel und eine eigene Gerichtsbarkeit bildeten über Jahrhunderte das Zentrum des Ortes. Südlich floss der Gleueler Bach, der heute unterirdisch verläuft.

Die kleine Kirche gilt als ältestes kirchliches Gebäude Lindenthals und nach St. Gereon als eines der ältesten in ganz Köln. Ihre Ursprünge reichen vermutlich bis ins 9. oder 10. Jahrhundert zurück. Besonders interessant: das Gebäude wurde auf noch älteren römischen Fundamenten errichtet. Für den Bau wurden offenbar auch römische Ziegel verwendet. Das passt zur Vorgeschichte der Umgebung, denn schon in römischer Zeit gab es im südwestlichen Bereich des heutigen Lindenthal Ziegeleien.

### Ante muros

Das Dömchen gehört zu den 13 kleinen romanischen ehemaligen Dorfkirchen vor der mittelalterlichen Stadtmauer (lat. ante muros) Kölns und ist eines der wenigen Zeugnisse der Dorfgeschichte aus dieser Zeit, bevor sich die Stadt immer weiter ins Umland ausdehnte und die Dörfer zu Stadtteilen wurden. Das Krieler Dömchen ist eine kleine romanische Kirche mit einfacher, aber eindrucksvoller Bauweise, mit zwanzig Metern Länge und sechs Metern Breite vergleichsweise klein, dadurch jedoch mit einem besonderen Charme. Im Inneren befinden sich wertvolle Kunstwerke, darunter ein romanischer Taufstein aus dem 12. Jahrhundert sowie spätmittelalterliche Figuren.

### Hildeboldlegende

Und wie sich das für eine so alte Kirche im „Heiligen“ Köln gehört, gibt es auch eine Legende: Der spätere Erzbischof Hildebold soll hier als einfacher Priester tätig gewesen sein. Der Überlieferung nach begegnete ihm hier Kaiser Karl der Große bei einem Jagdausflug. Beeindruckt von Hildebolds Bescheidenheit ernannte der Kaiser ihn später zum Erzbischof von Köln. Historisch ist diese Geschichte nicht eindeutig belegt, sie gehört jedoch bis heute zur lokalen Tradition.

### Auferstanden aus Ruinen...

Auch das Dömchen blieb im Weltkrieg nicht von schweren Beschädigungen verschont. Die Bausubstanz blieb jedoch erhalten. Im Laufe der Jahre wurde die Kirche weiter verändert. Teile der früheren Ausstattung befinden sich heute in St. Albertus Magnus oder in Neu St. Stephan. Seit dem Umzug der Kölner Hochschule für Katholische Theologie von Sankt Augustin nach Lindenthal im Jahr 2021 wird der Krieler Dom auch als Kirche der Hochschule genutzt.

**Das Krieler Dömchen:** lebendiges Zeugnis für die mittelalterliche Geschichte Kölns, das eindrucksvoll zeigt, wie eng Geschichte, Religion, und Stadtentwicklung miteinander verbunden sind.

*Text: Ralf Pütz*

# Vorsorge - und Gesundheitstag Köln

## am 30.05.2026 im DuMont



Foto: Ema Naumova



Foto: Ema Naumova

## Seniorenarbeit braucht eine starke Stimme

### Die KSG setzt sich gemeinsam mit anderen Organisationen für Teilhabe im Alter ein

Im Rahmen der Sitzung der AG Zukunft & Alter, organisiert durch den Paritätischen, fand am 28. April 2026 in den Räumlichkeiten der griechischen Gemeinde in der Liebigstraße ein intensiver Austausch zwischen Politik, Verwaltung und zahlreichen Organisationen der Seniorenarbeit statt.

Die Kölner Seniorengemeinschaft war aktiv vertreten durch die Vorsitzende Kamilla Bachtiosina, die zweite stellvertretende Vorsitzende Marion Volkmar sowie die Praktikanten Jan und Gena. In einem rotierenden Gesprächsformat diskutierten Vertreterinnen und Vertreter aus Politik und Verwaltung gemeinsam mit den Teilnehmenden zentrale Zukunftsthemen wie Teilhabe, Migration, Einsamkeit, Armut und die Belange queerer Menschen im Alter. Auch Erfahrungsberichte aus den vielfältigen Organisationen der Seniorenarbeit bereicherten den Austausch.

Ein wichtiges Anliegen des Treffens war der Erhalt und die Sicherung der finanziellen Förderung der Seniorenarbeit in Köln. Im Mittelpunkt stand dabei auch der sogenannte B-Topf, aus dem jährlich rund 82.000 Euro für die Seniorenarbeit bereitgestellt werden. Diese Mittel ermöglichen wichtige Angebote, Begegnungsorte und Unterstützungsstrukturen für ältere Menschen in unserer Stadt. Auch für die KSG ist dieser Zuschuss unverzichtbar. Ohne diese Förderung wäre die Aufrechterhaltung unserer Vereinsarbeit in ihrer heutigen Form nicht möglich.

Seniorenarbeit ist keine freiwillige Zusatzleistung, sondern ein unverzichtbarer Bestandteil gesellschaftlicher Teilhabe im Alter. Gerade angesichts des demografischen Wandels sind verlässliche Strukturen und Begegnungsorte wichtiger denn je.

Die KSG freut sich, die Interessen älterer Menschen aktiv in solche Prozesse einzubringen und die Zukunft des Älterwerdens in Köln mitzugestalten.



Foto: Jan Charpa

Text : K.B. / J.C.  
Foto: Jan Charpa

Alles auf  
einen Blick!

# TERMINPLAN

Zwecks besserer Planung  
Anmeldung erbeten, Tel. 0221 - 42 10 23 30

Juli				
Sa	11.07.	18:00-20:00	Konzert: Gabriel Macaya und Trio Sudamericano Trommel-	KSG
So	12.07.	13:30-16:30	Workshop mit Obstbuffet: Afrikanische Rhythmen in Köln	Modou Sall
So	12.07.		Wanderung: Rundwanderweg Rheinbach	U. Starmanns
Mi	15.07.	15:00-17:30	Offener Spieletreff	I. Straßburger
Do	16.07.		Wanderung: Troisdorf - Wahner Heide – Burg Wissem	R. Pütz
Di	21.07.	18:00-19:30	Table-Quiz mit Ulrich Horn & Preisverleihung	U. Horn
Mi	22.07.	17:30-19:30	Shiatsu-Workshop	S. Schmid
Do	23.07.		Wanderung: Natursteig – Süchterscheid - Blankenberg	W. Maskos
Do	23.07.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	I. Zacher
Fr	24.07.		Ausstellungseröffnung Ute Hübner	KSG

August				
Do	06.08.		Wanderung: Solingen – Balkhausen – Dierath	Maskos
Sa	08.08.	14:30	KSG-Sommerfest	KSG
Do	13.08.		Wanderung: Düren – Rurwehr – Rurauen	Pütz
So	16.08.		Wanderung: Neandertal – Haan	Starmanns
Di	18.08.	18:00-19:30	Table-Quiz mit Ulrich Horn & Preisverleihung	U. Horn
Mi	19.08.	15:00-17:30	Offener Spieletreff	I. Straßburger
Do	20.08.		Wanderung: Ennert – Raffelsberg – Kloster Heisterbach	P. Jäger
Do	27.08.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	I. Zacher

September				
Do	03.09.		Wanderung: Remagen – Calmuth – Bad Bodendorf	Maskos
So	06.09.	13:00-17:00	Kölner Ehrenamtstag im Rheinauhafen	KSG
Do	11.09.	15:00-16:30	Lesung Imke Reiher in der KSG	I. Reiher
Di	15.09.	18:00-19:30	Table-Quiz mit Ulrich Horn & Preisverleihung	U. Horn
Mi	16.09.	15:00-17:30	Offener Spieletreff	I. Straßburger
Do	24.09.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	I. Zacher
Do	24.09.		Wanderung: Wahlscheid – Gammersbacher Mühle - Lohmar	W. Maskos

## Ausblick

### Oktober

So	18.10.	16:00-19:00	„Geschichten, die das Leben schrieb“ eine Veranstaltung für Jung & Alt	K.Bachtiosina
----	--------	-------------	--	---------------



## Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Kurse		ermäßigt Mitglieder	Nichtmitglieder
Sport /Fitness /Gymnastik / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining /Sitzgymnastik		25,00 €	94,50 €
Aquafitness		35,00 €	104,50 €
Sprachen / Philosophie / PC-Internet / Smartphone / Qi Gong		40,00 €	94,50 €
Krieler Welle		75,00 €	140,00 €
Bridge / Smartphone intensiv		75,00 €	120,00 €
Fit für 100 (410701 + 410702) = 2 Kurse	je Kurs	25,00 €	94,50 €
PC workshop / Smartphone workshop	je Termin	4,00 €	10,00 €
Gebührenfreie Angebote für KSG-Mitglieder	je Termin	-	5,00 €

- **Kursdauer:** in der Regel 10 Termine pro Quartal bzw. 40 Termine im Jahr. Ausnahmen: PC und Smartphone, siehe Veranstaltungsprogramm.
- **Anmeldung:** Anmeldeformulare erhältlich **im Büro**, oder unter: [www.koelner-senioren.de/KontaktFormulare](http://www.koelner-senioren.de/KontaktFormulare)
- **Zahlungsweise:** die **KSG-Mitgliedsbeiträge** in Höhe von **46,50€** (=15,50€ monatlich) werden **im 1. Monat des Quartals** eingezogen.  
→ Die jeweiligen **Kursgebühren** werden **im 2. Monat des Quartals** eingezogen (keine Barzahlung möglich).
- Bei der **Teilnahme an mehreren Kursen** werden alle anfallenden Gebühren zusammengerechnet.  
→ Wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, verlängert sich die Kursteilnahme und alle anfallenden Kosten automatisch.
- **Eine kostenlose Schnupperstunde** ist in fast allen Kursen mit 10 Terminen möglich. Die Adressen der Veranstaltungsorte für die Kurse finden Sie am Ende des Veranstaltungsprogramms.
- **Quereinsteiger** in Kurse zahlen 100 %, ab dem 6. Termin 50 % der Kursgebühren.
- **Beendigung der Teilnahme an den Kursen:** zwei Wochen vor Quartalsende, schriftlich oder per Email.
- **Kündigung der KSG-Mitgliedschaft:** schriftlich oder per Email sechs Wochen vor Quartalsende, bitte.

[Unsere Kontaktdaten auf einen Blick:](#)

E-Mail (Mitgliedschaften und Kurse an- und abmelden):

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

Gerne beantworten wir Ihre Fragen persönlich:

**0221 - 42 10 23 30** (Mo-Fr: 10.00 - 13.30)

(Änderungen vorbehalten)

## KSG Veranstaltungsprogramm Juli - September 2026

- grün gekennzeichnete Kurs-Nr./x = Im Auftrag der Paritätischen Akademie

### SPORT/FITNESS/GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
330203x	Gymnastik	Gerschewski, Tina	Uni-Center	Mo	10:15	11:15	25/94,50
330204x	Gymnastik	Gerschewski, Tina	Uni-Center	Mo	11:30	12:30	25/94,50
410701	Fit für 100	N.N.	TTC Rot-Gold Köln	Di	12:00	13:00	25/94,50
333301	Pilates	Stehr, Marie	Uni-Center	Di	11:30	12:30	25/94,50
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	Do	09:00	10:30	40/94,50
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln	Do	09:45	10:45	25/94,50
330207x	Ballettgymnastik	Stehr, Marie	Uni-Center	Do	11:30	12:30	25/94,50
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln	Do	15:00	16:00	25/94,50
330206	Fit u.Vital in den Tag	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25/94,50
330205	Fit u.Vital in den Tag	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr	11:15	12:15	25/94,50
770702	Gesund + Mobil Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	09:00	10:00	25/94,50
770704	Gesund + Mobil Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	10:15	11:15	25/94,50

\* KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln

## ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
773901x	QiGong	Qing, Lu	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	11:30	13:00	50/94,50
774301	Tai Chi - im Aufbau	Qing, Lu	TGC Rot-Weiß Porz	Di	14:15	15:15	40/94,50
333201	Hatha-Yoga	Segeler Lothar	Uni-Center	Di	16:45	18:15	40/94,50
204301x	Qi Gong- Tai Chi	Qing,Lu	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:30	40/94,50

## BEWEGUNG & TANZEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Di	09:30	11:00	25/94,50
800302	Sitzgymnastik/Sitz yoga	Meyen, Alexander	Bürgerhaus Kalk	Di	12:00	13:00	25/94,50
770301	Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Mi	10:00	11:30	25/94,50
--- ---	Zumba-Gold - im Aufbau	Katja P.	Uni-Center	Do	17:30	18:30	25/94,50

## AQUAFITNESS

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
383806	Aquafitness Soft	Reinsch, David	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	75/140
383801	Aquafitness Fit	Reinsch, David	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	75/140
213601	Aquajogging	Kecskes, Enikö	Zollstock	Mo	10:00	11:00	35/104,5
211201	Aquafitness	Kecskes, Enikö	Zollstock	Mo	11:00	11:45	35/104,5
741201	Aquafitness	Götz, Monika	Wahn	Mo	13:30	15:00	35/104,5
421201	Aquafitness	Cantero, Rosario	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	35/104,5
421204	Aquafitness	Cantero, Rosario	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	35/104,5
341201	Aquafitness	Zaczek, Michael	LZ Junkersdorf	Di	09:30	11:30	35/104,5
421202	Aquafitness	Cantero, Rosario	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	35/104,5
421203	Aquafitness	Cantero, Rosario	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	35/104,5
421205	Aquafitness	Cantero, Rosario	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	35/104,5
223601	Aquajogging	Reinsch,David	HB Rodenkirchen	Mi	12:15	13:00	35/104,5
221201	Aquafitness	Reinsch, David	HB Rodenkirchen	Mi	13:00	13:45	35/104,5
741202	Aquafitness	N. N.	Hallenbad Wahn	Do	14:30	16:00	35/104,5
751201	Aquafitness	Braun, Verena	Hallenbad Zündorf	Fr	10:00	11:00	35/104,5
751202	Aquafitness	Braun, Verena	Hallenbad Zündorf	Fr	11:00	12:00	35/104,5

## TISCHTENNIS

Nmgl: pro Pers.  
u. Termin

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner/-in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
412001	Tischtennis	van der Poel, Ria	TTC Rot-Gold Köln	Di	09:30	12:00	0/5
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Di	14:00	16:30	0/5
332002	Tischtennis	Dräger, Meral	Uni-Center	Mi	09:30	11:15	0/5
412002	Tischtennis	van der Poel, Ria	TTC Rot-Gold Köln	Do	09:30	12:00	0/5
332003	Tischtennis	Kronauer,Hans-Jürgen	Uni-Center	Do	14:00	16:30	0/5

## KREATIV/GESPRÄCHE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
336501	Theaterkurs	Buurmann, Gerd	Uni-Center	Di	15:00	16:30	65/110
--- ---	offener Gesprächskreis	Ingrid Zacher	Uni-Center (jeden 4.Do. im Monat)	Do	15:00	17:00	0/5
--- ---	Trommelgruppe	Modou Sall	Uni-Center	Di	18:30	19:30	
--- ---	Table Quiz mit Ulrich Horn <b>(ab September wieder)</b>		Uni-Center	Di	18:00	19:00	Spende

Infos und Anmeldungen zu allen Kursen: Montag - Freitag: 09:30 - 12:30 h, Tel: 0221 42 10 23 30

\*

23 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen****GEDÄCHTNISTRAINING/PHILOSOPHIE**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
335003x	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	10:00	11:30	40/ 94,50	
335002x	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	11:30	13:00	40/ 94,50	
---	Presseclub	Dercks, Peter	Uni-Center	Mo	15:00	17:00	0 / 5	

**KARTEN- & BRETTSPIELE**

Nmgl: pro Pers.

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner/-in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
337402	Skat - nach Absprache	Vereinsbüro	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0/ 5	
	Offener Spielekreis	Geschäftsstelle	Uni-Center (jed. 3. Mi im Monat)	Mi	15:00	17:30	0/ 5	
337101	Doppelkopf	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0/ 5	

**BRIDGE - Turniere**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
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)		Uni-Center	Do	11:00	15:00	2,50/5	

**SPRACHEN**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
778101x	Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	09:30	11:00	40/94,50	
338401	Spanisch Konv. I i. Aufb.	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Mi	12:00	13:30	40/94,50	
338201	Französisch Konversation II	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	09:45	11:15	40/94,50	
338101x	Englisch Konversation II	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:15	15:45	40/94,50	
338103x	Englisch Konversation I	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	40/94,50	
338105x	Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40/94,50	
338202	Französisch Konversation I	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	09:45	11:15	40/94,50	

**PC & SMARTPHONE**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
339801x	Smartphone Workshop	Kurth, Wolfgang	Uni-Center	Mi	10:00	11:30	*4/10	

\*je Term.

# WANDERN



**Wandern in guter Gesellschaft: Unsere Wandergruppen sind regelmäßig unterwegs. Einige Termine finden Sie unter „Alles auf einen Blick“ auf Seite 20. Das aktuelle Wanderprogramm erhalten Sie in der Geschäftsstelle im Uni-Center oder auf Wunsch per Post oder E-Mail.**

**Sprechen Sie uns gerne an - Wir freuen Uns auf Sie!**



**Telefonische Anmeldung bitte bis 3 Tage vor dem jeweiligen Termin beim Wanderführer:**

Telefon-Nummern der Wanderführerinnen und Wanderführer:

Wolfgang Maskos 0221 - 16 87 99 51 oder 0152 - 04 47 70 54

UrsulaStarmanns 0221 - 43 77 72 oder 0179 - 6 48 89 64

Für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 5 €

Ralf Pütz 0163 - 18 50 600

Peter Jäger 02233 - 65578

## ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Veranstaltungsort	Straße	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Uni-Center, 1. Etage	Luxemburger Str. 136	50939	Köln	Sülz
TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fauststraße 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang
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
Kombibad Zündorf (Groov)	Trankgasse 10A	51143	Köln	Zündorf
Hallenbad Zollstock	Raderthalgürtel 8-10	50968	Köln	Zollstock
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



## Offener Gesprächskreis

### “Miteinander und Für einander”

Aufgrund vieler Anfragen möchten wir Mitglieder, Kursteilnehmer und Interessenten einmal im Monat zu einem Gesprächskreis einladen, in dem es um alle möglichen Themen geht, die bewegen, z.B.: Fragen zum Sinn des Lebens, Glück, Medienkonsum, Buchbesprechungen, Filmbesprechungen, Gesundheit im Alter, etc. Die Themenvorschläge sind frei wählbar. **(jeden 4. Donnerstag im Monat)**

**Wann:** **23.07. / 27.08. / 24.09.2026**

**jeweils 15:00 - 17:00 Uhr**

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

**Kosten:** Mitgl. kostenlos / Nichtmitgl. € 5,00  
alkoholfreie Getränke und Kaffee sind frei, Spenden erwünscht

**Wir sagen: Herzlich willkommen! Gestalten Sie mit!**

## Offener Spieletreff



Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, einen anregenden Spielenachmittag im Kreise Gleichgesinnter zu erleben – neue Bekanntschaften nicht ausgeschlossen! **(jeden 3. Mittwoch im Monat)**

**Wann:** **15.07. / 19.08. / 16.09.2026** **jeweils 15:00 - 17:30 Uhr**

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

**Kosten:** Mitgl. kostenlos / Nichtmitgl. € 5,00

**Kontakt:** Telefon 0221 - 42 10 23 30

## “Geschichten, die das Leben schrieb”



Generationen sprechen Worte! Fühlt euch zu einem Nachmittag der Poesie und des Dialogs eingeladen. Mögen die Themen unterschiedlich sein, doch eins soll sie vereinen...

– Das Leben!

Erfahrene Vortragsgäste erfreuen das Publikum mit einem vielfältigen Programm. Auch Ihr könnt einen lyrischen Ausschnitt des Lebens mitbringen und mit uns zum Programmende bei der offenen Bühne teilen!

**Leitung:** Kamilla Bachtiosina

**Wann:** **So. 18.10.2026, 16:00 Uhr**  
**(Einlass 15:30 Uhr)**

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

**Kosten:** Spende erwünscht € 5,00 - 10,00



**Alle Generationen  
sind willkommen!**

Unsere Kurse in **TTC Rot-Gold Köln e.V.**

**VenloerStr.1031, 50829 Köln-Vogelsang**

### **Sport / Fitness / Gymnastik**

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

### **Bewegung und Tanzen**

Erlebnistanz i. A.	Do. 16:30 - 17:30
--------------------	-------------------

### **Tischtennis**

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

Unsere Kurse in **TGC Rot-Weiß Porz e.V.**

**Fauststr.90, 51145 Köln-Porz-Urbach**

### **Sport / Fitness / Gymnastik**

Fit und Vital in den Tag	Do. 09:00 - 10:30
Gymnastik "Gesund u. mobil"	Fr. 09:00 - 10:00
Gymnastik "Gesund u. mobil"	Fr. 10:15 - 11:15

### **Entspannung / Yoga / TaiChi**

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

### **Bewegung und Tanzen**

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

### **Sprachen**

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

## **Fit für 100**

**- Bewegungsprogramm für ältere Menschen -**

Das Projekt von "Fit für 100" der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Gesundheitsamt der Stadt Köln mit einem evaluierten, gezielten Bewegungsprogramm kommt in die "Veedel". Die langsam und präzise ausgeführten Übungen werden im Sitzen und im Stehen ausgeführt und kräftigen die wichtigsten Muskelpartien. Bei regelmäßigem Training wird der Knochenstoffwechsel angeregt mit Vorteilen für die Knochendichte.

Weitere Ziele sind die Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration, die Steigerung des Wohlbefindens und der individuellen Lebensqualität sowie der Erhalt der Alltagskompetenz.

**Kursleitung:** Berit Stein (qualifizierte Leitung)

**Wann:** **2xwöchentlich**

**Di. 12:00 - 13:00**

**Do. 15:00 - 16:00**

**Wo:** **KSG im Tanzclub Rot-Gold**

Venloer Str. 1031

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

10 Termine / Quartal

Quereinstieg jederzeit möglich



## **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:** **donnerstags**

**09:45 - 10:45**

**Wo:** **KSG im Tanzclub Rot-Gold**

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

10 Termine / Quartal

Quereinstieg jederzeit möglich

## **Pilates**

Pilates fördert anhand präziser und fließender Bewegungsabläufe Ihr Körpergefühl und wirkt verspannungslösend. Alle inneren Organe werden so besser durchblutet und regeneriert.

**Kursleitung:** Marie Stehr

**Wann:** **Dienstags**

**11:30 - 12:30**

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

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

10 Termine / Quartal

Quereinstieg jederzeit möglich

27 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen****Ballett-Gymnastik 50 +**


Warum ist Ballettgymnastik auch für Menschen im Alter 50 + empfehlenswert?

An erste Stelle, weil sie die Haltung verbessert und dadurch Rückenschmerzen lindern und diesen sogar vorbeugen kann. Gleichzeitig wird die Bauch-, Po-, Bein- und Armmuskulatur aktiviert und gekräftigt. Die Übungen erhöhen außerdem die Koordinationsfähigkeit und verleihen dem Körper mehr Stabilität und Gleichgewicht.



Darüber hinaus belegen wissenschaftliche Studien weltweit, dass Ballettübungen sogar auf Parkinson-Patienten eine positive Wirkung haben. Und last but not least: Die Kombination aus Bewegung und Musik stärken das allgemeine Wohlbefinden. Also besuchen Sie uns bald und überzeugen Sie sich selbst! Wir freuen uns auf Sie!

**Kursleitung:** Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr  
**Wann:** **donnerstags**  
**11:30 – 12:30**  
 Quereinstieg jederzeit möglich  
**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center  
**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50

**Theater**  
für SeniorInnen

Wir freuen uns, dass wir eine Theatergruppe bilden konnten, in der Sie Ihre schauspielerischen Fähigkeiten ausprobieren, weiterentwickeln und ausleben können.

**Kursleitung:** Gerd Buurmann  
**Wann:** **dienstags**  
**15:00 - 16:30**  
**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center  
**Kosten:** Mitgl. € 65,00 / Nichtmitgl. € 110,00  
 10 Termine pro Quartal  
 Quereinstieg jederzeit möglich

**Zumba-Gold**

- Tanzen für die Gesundheit -

Zumba Gold ideal für alle, die sich gerne zu Musik bewegen – in gemäßigtem Tempo und ohne Leistungsdruck. Die Schritte sind einfach und leicht zu lernen.

Jede Kursstunde besteht aus ca. 40 Minuten Tanzen sowie 20 Minuten Dehnübungen. So bleiben Sie beweglich und tun spielerisch etwas für Ihre Gesundheit!

**Leitung:** Ekaterina Pushkareva  
**Wann:** **donnerstags**  
**17:30 - 18:30**  
**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center  
**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50  
 10 Termine / Quartal  
 Quereinstieg jederzeit möglich

**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:** Lothar Segeler  
**Wann:** **dienstags**  
**16:45 - 18:15**  
**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center  
**Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50  
 10 Termine / Quartal  
 Quereinstieg jederzeit möglich



## Spanisch Konversation I

Sie haben Spanisch 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

**Wann:** **mittwochs**  
**12:00 - 13:30**

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

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



## Französisch Konversation I

mit leichten Vorkenntnissen

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

**Wann:** **donnerstags**  
**09:45 - 11:15**

## Französisch Konversation II

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

**Wann:** **dienstags**  
**09:45 - 11:15**

Alle Kurse:  
Quereinstieg jederzeit möglich

**Kursleitung:** Dipl.-Päd. Marie – Edwige Stehr

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

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



## Englisch - Kurse

-lerngerechte Kleingruppen-

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 II:

**Wann:** **mittwochs**  
**14:15 - 15:45**

### Konversation I:

**Wann:** **mittwochs**  
**16:00 - 17:30**

### Wiedereinsteiger:

**Wann:** **mittwochs**  
**17:45 - 19:15**

Alle Kurse:  
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.



## Smartphone-Workshop

Wohl oder Übel, die sogenannten Smartphones sind ein fester Teil unserer Welt geworden.

Mit einfachen Tricks können diese Werkzeuge zu nützlichen Begleitern im Alltag werden: sich die Lieblingskochrezepte vorlesen lassen, unbekannte Pflanzen identifizieren, oder die Bankgeschäfte tätigen. Entdecken Sie den Smartphone!

**Kursleitung:** Wolfgang Kurth

**Wann:** **mittwochs**  
**10:00 - 11:30**

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

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



Mittl.Nr.



## Aufnahmeantrag

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

Über die gültige Satzung der KSG sowie die Informationspflichten gemäß Datenschutzgrundverordnung (DGSVO), die in der Geschäftsstelle ausliegen und auf der Homepage veröffentlicht sind, habe ich mich informiert.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen der KSG in der jeweils gültigen Fassung an. Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Vereinszwecke (u. a. Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Kontoverbindung) gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) bin ich einverstanden. Ich habe zur Kenntnis genommen:

- dass meine Daten nur so lange gespeichert werden, wie die gesetzlichen Bestimmungen dies erlauben
- ich die Möglichkeit habe, in den üblichen Bürozeiten der KSG Auskunft über meine dort gespeicherten Daten zu erhalten
- ich die Einwilligung zur Speicherung meiner Daten jederzeit widerrufen kann und sie dann nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht werden
- meine Daten nicht zu Werbezwecken weitergegeben werden.

Ich bin zudem damit einverstanden, dass Bilder von Veranstaltungen, auf denen ich möglicherweise zu erkennen bin, vereinsintern, in unserer Zeitschrift „KSGaktuell“ sowie auf unserer Homepage veröffentlicht werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **46,50 € / Quartal (15,50 € im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung selbstorganisierter Kurse wie Tischtennis, Skat, Doppelkopf und Schach. Weitere Kurse und Veranstaltungen sind für Mitglieder ermäßigt. Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen. Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 €**.

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden? .....

.....

### Einzugsermächtigung:

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

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

# Raumüberlassung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm

Raumüberlassung für private Anlässe, Seminare, workshops, Ausstellungen in den Abendstunden und am Wochenende, Eigentümerversammlungen und vieles mehr... Unsere schönen, zentral gelegenen Räume im Uni-Center, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, können Sie für Ihre Veranstaltungen anmieten.

Der große Saal ist mit Leinwand, Beamer, Flipchart, Tonträgern wie Musikanlage, Klavier und Bühne ausgestattet. Hier ist genug Raum für ca. 100 Personen.



Cafeteria: ca. 35 qm

Eine kleine Küche mit Geschirr, Kühlschrank, Kaffeekocher und Spülmaschine ist in der Cafeteria ebenfalls vorhanden.

Gerne informieren wir Sie bei einer Besichtigung über das vorhandene Equipment und unsere günstigen Preise.

Sprechen Sie uns an!

(Kontaktdaten siehe Seite 31 - Impressum)



Bewegungsraum: ca. 40 qm

**Werbung - so preiswert - so effektiv!****Preise für Werbeanzeigen:**

Ganze Seite 210 x 297 mm	= € 500,00
1/2 Seite 148 x 210 mm	= € 250,00
1/4 Seite 105 x 148 mm	= € 125,00
1/8 Seite 105 x 74 mm	= € 65,00
Spalte aussen 70 x 297 mm	= € 200,00
Spalte 70 x 210 mm	= € 120,00
Größe 52,5 x 74 mm	= € 50,00
Kleinanzeige 26,5 x 52 mm	= € 30,00

alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

Sprechen Sie uns an: Telefon 0221 42 10 23 30 oder  
E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)



Wir danken den Firmen für ihre Mithilfe. Einmal im Quartal legen wir bei den nachfolgenden Verteilerstellen eine bestimmte Anzahl unserer KSG aktuell aus:

Köln-Sülz / -Klettenberg:

**Ahorn-Apotheke**, Wolfgang Wirtz e.K.  
Hardtstr. 40

**Caféebom! GmbH**  
Berrenrather Str. 211

**Floristenwerkstatt Thomas**  
Wesseling, Sülzgürtel 1

**Gesunde Etagen**,  
Berrenrather Str. 230

**Italienische Eisspezialitäten**,  
Inh. R. Pellegrino, Gottesweg 147

**Kartenvorverkauf, Kuzay-Durkut**,  
Luxemburger Str. 269

**Metzgerei Odenkirchen**,  
Gottesweg 110

**Optik Dorn**, Inh. B. Grueter-Wirth,  
Sülzburgstr. 76

**Praxis Orthopädie** Dr. Franzmann,  
Dr. Palmert, Dr. Majerus,  
Siebengebirgsallee 4

**Restaurant Antep Sultan Sofrası**,  
Weißhausstr. 27

**WeinSchmeckerei**,  
Berrenrather Str. 313

**Zahnarztpraxis** Dr. med. dent. Eva  
Lenz, Zülpicher Straße 338

Köln-Zollstock:

**Arkaden Apotheke**,  
Vorgebirgstr. 120

**Bücher Weyer**,  
Höninger Weg 181

**Zollstock-Apotheke**,  
Vorgebirgstr. 165

**Zollstock unverpackt**,  
Höninger Weg 177

Köln-Lindenthal:

**Adler-Apotheke**,  
Dürener Str. 166

**Café Sans Souci**,  
Dürener Str. 165b

**Hausarztpraxis**, Dr. Metz &  
Dr. Balzer, Dürener Str. 154-158

**Health Coach** Praxis Susan Egeler,  
Dürener Str. 199

**Hülzer Mode**,  
Dürener Str. 168

**Maya Haus of Beauty**,  
Dürener Str. 165a

**Praxis Thorsten Osterhaus-Pasche**,  
Stadtwaldgürtel 32

**PC Office Cologne**, Dünnebier u.  
Reygers, Dürener Str. 164

**Sanitätshaus Salgert**,  
Dürener Str. 186

**Wohnstift St. Anna**,  
Herderstr. 32-50

Altstadt Nord:

**Zahnarztpraxis Dr. Julia Kenter**,  
Ebertplatz 13

**Impressum**

KSG aktuell

Jahrgang 36

Ausgabe 03 / 2026

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)

Redaktion dieser Ausgabe:

Kamilla Bachtiosina (K.B.)

Ralf Pütz (R.P.)

Druck:

SOLO-Druck

Vogelsanger Str. 354

50827 Köln

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)

Mitarbeiter im Büro:

Luisa Kayser, Brigitte Kayser,

Michael Zaczek

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 09:30-12:30h

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:

Kamilla Bachtiosina

Stellv. Vors.:

Ralf Pütz

zweite Stellv. Vors.:

Marion Volkmar

Schatzmeisterin:

Brigitte Völzke

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

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

# Hier engagiert. Damit Gutes mehr bewirkt.



**Wir unterstützen soziale Projekte und Initiativen  
als eine der größten Förderinnen in Köln und Bonn.**

Seit 200 Jahren ist unser Engagement ein echtes Plus für alle. Denn ein Teil unserer Gewinne fließt zurück in die Region – jährlich rund 19 Mio. Euro.  
[sparkasse-koelnbonn.de/engagement](https://sparkasse-koelnbonn.de/engagement)



**200** Jahre



Sparkasse  
KölnBonn

*Füreinander Hier.*