



FÜR SPORT- UND FREIZEITGESTALTUNG E. V.

Oktober / November / Dezember 2026

KSG aktuell

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

mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm



**kostenlos
zum Mitnehmen**

**KSG mitten
in Köln**

**Spende der
Sparda-Bank**

**Köln leuchtet im
Herbst 2026**

**Phantom der
Oper in Köln**



**Voller Vorfreude auf
50 Jahre Jubiläum!**



2 KSG aktuell **Inhalt**

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

Aus dem Verein

Editorial, Vorsitzende.....	4
Tag der offenen Tür & Weihnachtsfeier.....	5
Über Geld spricht man doch.....	6
Amici di musica.....	6
Klavierkonzert & Tanzabend.....	7
KSG-Aktion am 2. September.....	8
Sommerfest.....	9
Mitglieder werben Mitglieder	9
Trommeln für alle.....	10
Südamerikanische Klänge.....	10
Verdichtete Worte.....	12
Gesundheitskolumne.....	13
Spende Sparda-Bank	14

Kulinarisches

Kulinarisches Herbstmenu	15
--------------------------------	----

Köln

Kölner Ehrenamtstag.....	16
Köln leuchtet im Herbst 2026.....	17
Phantom der Oper	18
Unvergessen: Trude Herr.....	19

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

Terminplan - "alles auf einen Blick"	20
Kurse	21 - 23
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.....	30
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 erreichen uns unter der Tel. Nr. 0221 - 42 10 23 30, oder per E-Mail an 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,

vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass wir auf diversen Druckerzeugnissen als „KSG 50 plus“ oder auch „Köln 50+“ erscheinen. Soll die Bezeichnung „Senioren-gemeinschaft“ verschwinden? Nicht ganz, aber:

Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung hatten wir die Frage gestellt, ob die Bezeichnung des Vereins noch zeitgemäß ist. Die vorherrschende Meinung war, dass die Begriffe „Seniorinnen und Senioren“ verstaubt sind und nicht mehr in die Zeit passen. Auch ist unsere Zielgruppe „50 plus“ nur schwer in diesen Begriff einzuordnen. Von außen wird unser Name zudem häufig mit einer Pflegeeinrichtung in Verbindung gebracht.

Um die seit 50 Jahren im Namen geführten Menschen im Alter 50 plus umfangreicher anzusprechen, neue Interessenten und Mitglieder zu gewinnen, das Angebot zu verbreitern und den Anspruch zu verdeutlichen, ein kölnweit tätiger Verein zu sein, haben wir uns dazu entschlossen, die Bezeichnung „Senioren-gemeinschaft“ zwar nicht fallen zu lassen, aber nicht mehr in den Vordergrund zu rücken. „KSG 50 plus“ oder „Köln 50+“ erscheint uns daher zielführender zu sein.

Wir grenzen niemanden aus. Die KSG ist nach wie vor eine Heimat für ältere Menschen. Der Erfolg unserer Arbeit zeigt sich in zukunftsorientierten generationenübergreifenden Ansätzen, die wir gemeinsam mit Ihnen leben wollen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und einen angenehmen Herbst in Köln.



Ihr Ralf Pütz

Redaktion
sowie alle Ehrenamtler und
Mitarbeiter der KSG



*Editorial***Mit Rückenwind Richtung 50 Jahre KSG**

Liebe Mitglieder und Freunde der KSG,

im kommenden Jahr feiern wir unser 50-jähriges Bestehen. Fast fünf Jahrzehnte, in denen die KSG Menschen zusammengebracht, Bewegung ermöglicht, Kultur geschaffen und Gemeinschaft gelebt hat. Darauf dürfen wir stolz sein – und zugleich mit Zuversicht nach vorne schauen.

Einen wichtigen Schritt haben wir bereits gemacht: Mit unserer öffentlichen Aktion am 2. September haben wir die KSG mitten in Köln sichtbar gemacht. Gemeinsam mit Mitgliedern, Ehrenamtlichen, jungen Engagierten, Kulturschaffenden und Musikern haben wir gezeigt, wofür wir stehen: Begegnung, Bewegung, Kultur und füreinander einzustehen.

Unter dem Motto:

„Gemeinschaft hat Zukunft. Gemeinsam Richtung 50 Jahre KSG.“ haben wir zugleich unsere Fundraisingkampagne gestartet, die bis Ende dieses Jahres läuft. Wir möchten Menschen, Unternehmen und Förderer gewinnen, mit uns die Zukunft der KSG zu sichern. Denn steigende Kosten und unsichere Förderbedingungen stellen auch uns vor große Herausforderungen.



**Unser erster Versuch
einer Fundraising
Kampagne -
Mach mit!**



Unser Ziel ist nicht nur, im April 2027 auf 50 Jahre KSG zurückzublicken. Wir wollen dafür sorgen, dass unser Verein auch nach dem Jubiläum weiterbesteht und sich weiterentwickeln kann.

Was fast 50 Jahre gewachsen ist, soll auch morgen noch bestehen.

Und natürlich geht das Leben in der KSG weiter: Hatha Yoga, Pilates, Trommeln, Tischtennis, „Taktgefühl 50+“, Konzerte, Wanderungen und viele weitere Angebote laden dazu ein, aktiv zu bleiben, Neues auszuprobieren und gemeinsam mehr zu erleben.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die diesen Weg mit uns gehen – unseren Mitgliedern, haupt- und ehrenamtlich Engagierten, Kursleitungen, Praktikantinnen und Praktikanten, Kulturschaffenden, Freunden, Förderern und Unterstützern. Gerade jetzt kommt es auf uns alle an.

Lassen Sie uns die letzten Monate des Jahres nutzen, um Rückenwind für 2027 zu schaffen – durch Mitmachen, Weitersagen, neue Mitgliedschaften und die Unterstützung unserer Fundraisingkampagne.

Ich wünsche Ihnen einen farbenfrohen Herbst, eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und einen guten Start in unser besonderes Jubiläumsjahr 2027.

Herzlichst,

Ihre Kamilla Bachtiosina
Vorsitzende

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

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

Tag der offenen Tür

Vielfältiges und lebendiges Programm von Köln 50 plus zum reinschnuppern

Der diesjährige Tag der offenen Tür lockte am 18. September wieder zahlreiche Besucher in die Räumlichkeiten im UniCenter. Dort erwartete sie ein buntes und abwechslungsreiches Programm, mit dem ein Teil des Angebotes der KSG Köln 50 plus erlebbar wurde.

Und wer wollte konnte mitmachen: zum Beispiel beim Tischtennis. Oder auch beim Gedächtnistraining. Großes Interesse herrschte auch beim einstündigen Yogakurs, der von Yogalehrer Lothar Segeler angeboten wurde. Und Qi Gong und Tai Chi-Lehrerin Lu Qing demonstrierte einige Übungen dieser faszinierenden Bewegungs-, Kräftigungs- und Entspannungsmethoden. Gymnastiktrainerin Tina Gerschewki stand für Informationen rund um Bewegung und Gesundheit zur Verfügung und natürlich gab es viele Gelegenheiten für Gespräche, Kennenlernen und Informationsaustausch.

Der Tag der offenen Tür ist ein wundervolles Format, um in lockerer Atmosphäre das vielfältige Angebot für Körper, Seele und Geist vorzustellen und schmackhaft zu machen. Im kommenden Jahr wird es darum wieder einen solchen Tag geben.

Ralf Pütz (Text und Fotos)



EINLADUNG WEIHNACHTSFEIER

LIEBE MITGLIEDER &
FREUNDE DER KSG,

Die Tage werden kürzer, die Abende
gemütlicher – Weihnachten steht vor der
Tür! Wir laden Sie herzlich ein, diesen
besonderen Nachmittag mit uns zu feiern:

am 12.12.2026 um 14:00 Uhr

Es erwarten Sie ein festliches Ambiente, ein reichhaltiges
Buffet sowie musikalische und literarische Beiträge
unserer Musiker und der Theatergruppe. Über
selbstgebackene Kuchen, Plätzchen oder andere kleine
Leckereien für das Buffet freuen wir uns sehr.

Über Geld spricht man doch!

Claudia Lautner informiert über Finanzen, Vorsorge und Hilfen im Alter

Über Geld spricht man nicht? Doch – manchmal sollte man es gerade deshalb tun. Denn mit dem Eintritt in den Ruhestand, nach dem Verlust eines Partners oder durch steigende Lebenshaltungskosten kann sich die finanzielle Situation im Alter verändern.

Am 20. Oktober 2026 um 16:00 Uhr begrüßen wir Claudia Lautner persönlich in der KSG. Die erfahrene Schuldner- und Insolvenzberaterin beim Diakonischen Werk Köln und Region ist Mitautorin des aktuellen BAGSO-Ratgebers „**Schuldenfrei im Alter**“.

In ihrem Vortrag zeigt sie verständlich und praxisnah, wie man finanzielle Veränderungen frühzeitig erkennt, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und was helfen kann, finanzielle Engpässe oder Überschuldung zu vermeiden. Dabei geht es auch um Renten, mögliche Ansprüche, Einsparmöglichkeiten und Wege, die eigenen Finanzen vorausschauend zu ordnen.

Ein wichtiges Thema, das uns alle angehen kann – finanziell gut durch den Ruhestand!

Dienstag, 20. Oktober 2026 · 16:00 Uhr
KSG im Uni-Center



Foto: Maike Cohrs (li.) & Claudia Lautner (re.)

Italienischer Abend für alle Sinne

Samstag, 24. Oktober 2026

KSG im Uni-Center

Einlass 18:00 Uhr · Beginn 19:00 Uhr

Eintritt: Spendenempfehlung 7 - 15 €

Reservierung: info@koelner-senioren.de

Ein Abend wie ein kleiner Ausflug nach Italien:

Am 24. Oktober 2026 bringt das Ensemble Amici di Musica italienisches Lebensgefühl in die KSG. Armando Campana (Gitarre und Gesang), Andrea Rizzo (Klavier) und Pablo Vernal Munoz (Kontrabass) präsentieren bekannte und überraschende Stücke italienischer Musik – von großen Namen wie **Paolo Conte, Pino Daniele und Eros Ramazzotti** bis zu eigenen Kompositionen.



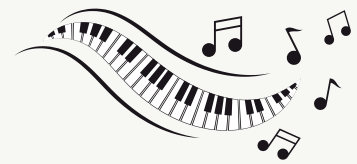
Foto: Pablo, Armando & Andrea

Und weil zu einem echten italienischen Abend nicht nur Musik gehört, ist auch für landestypische Snacks gesorgt.

Benvenuti – wir freuen uns auf einen Abend voller Musik, Geschmack und italienischer Lebensfreude!

Klaviermusik im Hier und Jetzt

Simon Ellinghoven an den Tasten bei der KSG



Am Sonntag, 8. November, um 16 Uhr lädt die KSG zu einem besonderen Klavierkonzert mit Simon Ellinghoven ein. Der in der Kölner Südstadt geborene und aufgewachsene Musiker verbindet klassische Klaviertradition mit modernen Klangwelten – und macht dabei vor allem eines zum Mittelpunkt seines Spiels: die Improvisation.

Schon als Kind begann Simon, eigene Stücke zu komponieren und aufzunehmen. Nach knapp zehn Jahren klassischem Klavierunterricht und einem Studium der Musikwissenschaft führte ihn sein musikalischer Weg in ganz unterschiedliche Richtungen. Als Pianist, Produzent und Multiinstrumentalist wirkte er an zahlreichen Band- und Konzertprojekten mit und bewegt sich selbstverständlich zwischen verschiedenen Genres und internationalen Musikstilen – von klassischen Einflüssen über Elektropop bis Salsa.

Auch die Vermittlung von Musik begleitet ihn seit vielen Jahren. Als Klavierlehrer sowie in Musikprojekten an Schulen, Jugendzentren und anderen Einrichtungen bringt er Menschen mit unterschiedlichen musikalischen Welten zusammen. Mit der KSG ist Simon ebenfalls bereits durch verschiedene musikalische Projekte verbunden.

Beim Konzert am 8. November steht jedoch ganz das Klavier im Mittelpunkt. Altbekanntes kann plötzlich eine neue Richtung einschlagen, aus wenigen Tönen kann im Augenblick etwas völlig Neues entstehen.

Denn wenn Simon improvisiert, folgt die Musik keinem festgelegten Weg: Sie entsteht dort, wo Musiker und Publikum gerade sind. So wird jeder Moment einmalig – spontan, lebendig und voller Überraschungen.

Eintritt: Mitglieder EUR 8,--/Nichtmitglieder EUR 15,-- | Reservierung: info@koelner-senioren.de

Tanzabend im Unicenter
Taktgefühl 50+
Di. 27.10.2026
18:00 bis 21:00 Uhr
1x im Monat

Programm

- 18:00 1 STUNDE ZUMBA MIT SIMONE
- AB 19:00H FREIE TANZVERANSTALTUNG
- LIVE-ACT: AMAUL AUS DER KARIBIK
- MUSIK: HITS DER LETZTEN 50 JAHRE

Zumba: 10€
Eintritt: 5€

Kontaktieren Sie uns für kommende Termine!

Et hätt' jefunke!

Tanzbein raus – wir bringen das Uni-Center in Schwung!

Ab Oktober heißt es einmal im Monat: Zumba mit unserer energiegeladenen Simone Metnitz, Lieblingshits aus fünf Jahrzehnten und karibische Live-Musik mit Reggae-Künstler Amaul.

Ob allein, zu zweit oder mit Freunden und Bekannten – Hauptsache, Sie bringen Freude an Musik, Bewegung und einem richtig schönen Abend mit!

Also: Weitersagen und gemeinsam das Tanzbein schwingen.



Gemeinschaft hat Zukunft – mitten in Köln

Wer am 2. September über den Fischmarkt an der Rheinpromenade ging, konnte die KSG kaum übersehen und schon gar nicht überhören. Vor der historischen Kulisse der Kölner Altstadt standen Pavillon und Bierbänke, Informationsmaterial lag bereit und Mitglieder kamen mit Passantinnen und Passanten ins Gespräch. Dazwischen erklangen Gedichte, Trommelrhythmen, Rap und Live-Musik. Menschen verschiedener Generationen brachten die KSG dorthin, wo sie hingehört: mitten ins Kölner Leben.

Unter dem Motto „**Gemeinschaft hat Zukunft. Gemeinsam Richtung 50 Jahre KSG.**“ hatte der Verein zu einer öffentlichen Aktionsveranstaltung eingeladen. Musik, Kultur, Redebeiträge und persönliche Begegnungen wechselten einander ab. Die KSG sollte nicht nur erklärt, sondern unmittelbar erlebt werden.

Erika Al-Hasani setzte mit ihren eigenen Gedichten einen berührenden, leisen Gegenpol zum Trubel des Fischmarkts. Kraftvoll wurde es, als unter der Leitung des senegalesischen Trommelmeisters Modou Sal die Trommeln erklangen. Künstlerinnen und Künstler aus der lokalen urbanen Kulturszene, die seit Jahren in der KSG einen Raum für ihre Musik gefunden haben, gestalteten das Programm mit.

Auch Basti brachte mit Rap und lyrischen Texten eine besondere Klangfarbe auf den Platz und griff die KSG im Freestyle spontan auf. Die Vorsitzende Kamilla Bachtiosina führte durch den Nachmittag, hielt mehrere Redebeiträge und beteiligte sich selbst musikalisch. Langjährige Mitglieder standen neben jungen Kulturschaffenden, Ehrenamtliche neben Musikerinnen und Musikern. Vor allem die FlowPeople trugen mit Musik, Improvisation, Organisation und tatkräftiger Hilfe zum Gelingen des Tages bei.

Für zusätzliche Spannung, Freude und manchen herzlichen Lacher sorgte die Tombola: Es gab Gewinne, Nieten und viele gespannte Gesichter. Gerade diese kleinen, ungeplanten Momente machten spürbar, worum es an diesem Tag ging – gemeinsam etwas zu erleben und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Hinter der fröhlichen Atmosphäre stand jedoch ein ernstes Anliegen. In ihrer Hauptrede fragte Kamilla Bachtiosina:



„Was macht einen Ort wirklich wertvoll? Ein Ort wird wertvoll durch das, was zwischen den Menschen geschieht.“

Seit fast 50 Jahren finden Menschen in der KSG Bewegung und Gesundheitsförderung, Bildung und Kultur, neue Aufgaben, Freundschaften und Zugehörigkeit. Begegnungsorte wie die KSG wirken Einsamkeit entgegen. Sie schaffen Verbindlichkeit und vermitteln Menschen das Gefühl, erwartet und gebraucht zu werden.

Der Aktionstag richtete deshalb auch einen Appell an Stadtgesellschaft, Politik und Verwaltung. Die KSG wurde 1977 durch den Rat der Stadt Köln ins Leben gerufen. Kurz vor ihrem 50. Geburtstag braucht sie verlässliche Perspektiven, neue Mitglieder, ehrenamtlich Engagierte sowie die Unterstützung von Förderern, Unternehmen und Spendern.

Als am Abend die letzten Töne verklangen, blieb mehr als die Erinnerung an eine gelungene Veranstaltung: Eine fast 50-jährige Gemeinschaft hatte mitten in Köln gezeigt, dass sie Geschichte hat und bereit ist, gemeinsam neue zu schreiben.

**Gemeinschaft hat Zukunft.
Gemeinsam tragen wir sie weiter.**



Kamilla Bachtiosina
Fotos: KSG & co.



KSG-Sommerfest

Heiße Rhythmen bei tropischen Temperaturen

Aus dem Verein KSG aktuell

9

Die Außentemperatur passte in diesem Jahr perfekt zum Sommerfest der KSG. Am 8. August ließen sich viele nicht davon abschrecken und fanden ihren Weg in die KSG. Sie wurden nicht enttäuscht.



Für die besonders gute Stimmung sorgte das musikalische Rahmenprogramm der Gruppe *Los Espotaños* Klassiker der spanischen und lateinamerikanischen Musik wurden von den vier Musikern, die sich spontan für diesen Nachmittag erst am Tag zuvor zusammengetan hatten, in lebendiger Weise interpretiert. Trommler Modou aus Senegal, Saxofonist José aus Peru und Gitarrist Pablo aus Chile hatten keine Mühe, rhythmisch zusammenzufinden und die KSG-Vorsitzende Kamilla Bachtiosina stellte ihre musikalischen Talente als Sängerin und Multinstrumentalistin unter Beweis. José Chirinos stellte nebenbei auch seine Künste als Zauberer vor.

Für die Gäste bot dieser Nachmittag die Gelegenheit zum Kennenlernen und zu anregenden Gesprächen. Natürlich war auch für das leibliche Wohl gesorgt. Erfreulich war, dass auch neue KSG-Interessierte dabei waren, die ganz sicher auch bei kommenden Veranstaltungen begrüßt werden können.

Fazit: Die Mischung macht's. Musik und Gespräche in lockerer Atmosphäre entwickeln sich immer mehr zu einem Markenzeichen der KSG-Kultur. In diesem Rhythmus kann es gerne weiter gehen.

Text: Ralf Pütz

Fotos: Waldemar Jeschow

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 geworbenes 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!!!

Der Rhythmus geht weiter! Eine Reise in die Welt der Trommeln für Alle

Unser Trommelworkshop mit Modou Sall war ein voller Erfolg: Gut besucht und mit Teilnehmenden verschiedener Generationen wurde gemeinsam ausprobiert, gelernt und vor allem getrommelt. Modou nahm die Gruppe ganz praxisnah mit in die Welt der afrikanischen Rhythmen – und schnell zeigte sich, wie viel Energie entsteht, wenn viele Hände einen gemeinsamen Takt finden.

Auch die Pausen kamen nicht zu kurz: Ein buntes Obstbuffet sorgte für eine frische Stärkung zwischendurch, bevor es mit neuer Energie an die Trommeln ging.

Und das Beste: Der Rhythmus bleibt in der KSG! Nach dem gelungenen Workshop freuen wir uns, „Trommeln mit Modou“ als neuen festen Kurs in unserem Programm begrüßen zu können. Unter der Leitung des erfahrenen Trommelmeisters aus dem Senegal lernen Sie afrikanische Rhythmen kennen, entwickeln Schritt für Schritt Ihr eigenes Taktgefühl und erleben, wie viel Freude gemeinsames Musizieren machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Trommeln mit Modou

Dienstags · 18:30 Uhr · KSG im Uni-Center

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – melden Sie sich rechtzeitig an und trommeln Sie mit!



Anmeldung: info@koelner-senioren.de

Tel.: 0221 - 42102330

Willkommen sind alle, die Lust auf Rhythmus, Musik und gemeinsames Ausprobieren haben.



Musik aus dem Süden

Gabriel Macaya & Trío Sudamericano

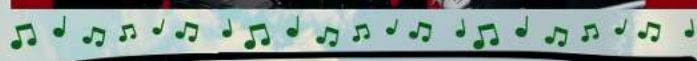
Live Musik
Latin Fusion

Freitag, 27. Nov 2026

18:30 Uhr
Uni-Center, 1. Stock
Luxemburger Str. 136
50939 Köln



MGL: 8€
Gäste: 12€
KÖLN
2026



Südamerikanische Klänge und der Wunsch nach mehr!

Was für ein Abend!

Als Gabriel Macaya & Trío Sudamericano im Juli die KSG mit den Klängen Südamerikas erfüllten, hielt es schon bald niemanden mehr auf den Stühlen. Aus einem Konzert wurde ein gemeinsames Erlebnis – voller Rhythmus, Lebensfreude und musikalischer Leidenschaft. Es wurde getanzt, gelacht und gefeiert, und die Erwartungen an diesen besonderen Abend wurden mehr als übertroffen.

Noch während des Konzerts war der Wunsch aus dem Publikum deutlich zu hören: Davon wollen wir mehr!

Und diesen Wunsch erfüllen wir nur zu gern: Am 27. November 2026 kehren Gabriel Macaya und das Trío Sudamericano in die KSG zurück!

Freuen Sie sich erneut auf Cumbia, Boleros, lateinamerikanische Folklore, Latin Fusion und jede Menge südamerikanisches Lebensgefühl.

Wer beim ersten Mal dabei war, weiß warum. Wer es verpasst hat, bekommt jetzt eine zweite Chance.

Text & Fotos: K.B.

Hier engagiert. Mit Herz für Köln und Bonn.



Mit unserer Online-Spendenplattform hiermitherz unterstützen wir regionales Engagement.

hiermitherz verbindet Menschen, die spenden möchten, mit lokalen Projekten und Vereinen in Köln und Bonn – für alle kostenlos und einfacher denn je.
hiermitherz.de



20 Jahre



**Sparkasse
KölnBonn**

Füreinander Hier.

Verdichtete Worte

Am 11. September las die Autorin Imke Reiher in der KSG Gedichte und Geschichten aus ihrem Buch „Eisblumen auf halb acht“. Dabei zeigte sich, welchen Zauber und welche Kraft lyrische Texte unverändert haben.

Unsere Zeit ist nervös geworden. Atemlosigkeit scheint zum guten Ton zu gehören und geschäftiges Treiben ist wohl der Standard, dem alle zu folgen haben. Haben Gedichte und Geschichten da überhaupt noch eine Chance? Eine Lesung kann zeigen: Da ist noch was. Wenn jemand einen Text, seinen Text, vorliest, dann lauschen wir gebannt.

Erinnern wir uns vielleicht daran, wie jemand uns vorlas, damals, als wir noch ganz klein waren?



Dieses Gefühl des Erkennens vermittelte auch die Autorin Imke Reiher, die Texte aus dem ersten Werk ihrer Trilogie „Eisblumen auf halb acht“ sowie Texte von Heinz Erhardt, Hermann Hesse u. a. vorlas.

Lyrik: Da denken wir häufig immer noch an süsslich-säuselndes, leicht vermottetes Sprachgebräu aus der Zeit der deutschen Romantik. Welche Kraft aber die moderne Lyrik hat, die mit wenigen Worten ganze Ozeane von Gedanken und Gefühlen auf einen Punkt bringen kann, das zeigten die kurzen Gedichte von Imke Reiher.

Da wird in jedem Zuhörer irgendwo mindestens eine Saite zum Schwingen gebracht, da erkennt sich jeder irgendwo wieder. Das ist nicht immer sanft, das kann auch ganz schön hart sein, nicht nur ein Lichtstrahl, manchmal auch ein gefährlicher Blitz. Das ist Lyrik, immer noch oder wieder gemacht für unsere Zeit. Anregung, Verweilen, Lebenshilfe. Eine weitere Lesung ist geplant.

Ralf Pütz (Text und Foto)



Gedicht: Mein Köln - Mi Kölle

Ich ben en Kölsche – ever nit he gebore – ,
bin jän he un han mi Hätz an Kölle verlore,
De kölschen Sproch bin ich am studiere,
Fastelovend un andere Feste dun ich jän fiere.

Das tollste an Köln ist unbestritten der Dom,
da staunen selbst Besucher vom Vatikan und aus Rom.
Schöne Kirchen hat's in Köln, der liebe Gott ist gut vertreten,
ich glaub man könnt jeden Sonntag in einer anderen beten.

MultiKulti ist in Köln eine Selbstverständlichkeit,
Moscheen und Synagogen zeigen Kölns Weltoffenheit.
In Kalk und in Mülheim ruft der Muezzin zum Gebet,
der große Pitter vom Dom für alle Kölner die Stimme erhebt.

Oft schlendere ich durch Hohe Straße und Schildergasse,
links und rechts tolle Geschäfte, die mich nur staunen lasse.
Am Ring sommers unter schattigen Bäumen,
kann ich bei Kölsch oder Kaffee sitzen und träumen.

Am Rudolfplatz erinnert die Stadtmauer an alte Zeiten,
in der Colonia einst fürs Überleben musste streiten.
Oper, Theater, Museen, Kultur in jeder erdenklichen Form,
verschönern die Freizeit, bereichern das Kölner Leben enorm.

Das Rathaus ist alt, ein Schmuckstück, und wunderschön;
hier tagt der Stadtrat, will nach dem Rechten seh'n.
Seilbahn fahren in luftiger Höh', quer über dem Rhein,
mit Blick auf die Stadt und den Dom; was kann schöner sein!

Doch das Schönste von allem ist Vater Rhein,
ohne ihn könnt Köln und niemand recht glücklich sein.

Das „Kölnisch Wasser“, das ist wohl wahr,
ist Rheinwasser mit Duft, einfach wunderbar!

Über eine von sieben Brücken muss man gehen,
will man den Dom von der andern Rheinseite sehen.

Die Rheinflotte vor der Altstadt, welch stolzer Anblick,
majestätisch schippert sie entlang der „schäl Sick“.

Am Ufer hat's richtige Strände mit feinem, hellem Sand,
im Sommer ist's dort so lebendig wie an einem Ostseestrand.

Die fünfte Jahreszeit ist in Köln die schönste Zeit,
vom Elften im Elften bis Aschermittwoch hält sich der Jecke bereit.

Das alles ist Köln und noch viel mehr;
eine liebenswerte Stadt –
Leute kommen gern hierher.
Doch müssen die wieder gehen – ich bin hier daheim;
und möchte im Leben nirgendwo anders zu Hause sein.

Erika Al-Hasani

Wenn die Blätter fallen

Raum schaffen für Neues: Der Herbst aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin



Der Herbst zeigt uns jedes Jahr, dass Veränderung zum Leben gehört. Die Bäume lassen ihre Blätter los, die Natur zieht ihre Kräfte langsam nach innen und bereitet sich auf eine neue Phase vor. Was nicht mehr gebraucht wird, darf gehen – und genau dadurch entsteht Raum für Neues.

Auch in unserem eigenen Leben, in der Gesellschaft und auch einem Verein wie der KSG gibt es immer wieder solche Zeiten des Wandels. Vertrautes darf sich verändern, neue Ideen entstehen und manchmal öffnen sich überraschende Wege. Der Herbst kann uns daran erinnern, nicht an allem festhalten zu müssen, sondern Veränderungen mit Neugier zu begegnen.

Das Metall-Element – Klarheit und Veränderung

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört der Herbst zum Metall-Element. Ihm werden die Meridiane von Lunge und Dickdarm zugeordnet. Die Lunge nimmt mit jedem Atemzug Neues auf, der Dickdarm hilft uns, nicht mehr Benötigtes auszuschcheiden. Gemeinsam stehen sie sinnbildlich für einen natürlichen Rhythmus: Aufnehmen und Abgeben, Bewahren und Loslassen.

Gerade im Herbst können wir uns deshalb fragen: Was tut mir noch gut? Was ist vielleicht zur Gewohnheit geworden, obwohl ich es gar nicht mehr brauche? Und wofür möchte ich in meinem Leben wieder mehr Raum schaffen?

Shiatsu – den Wandel im Körper erleben

Auch beim Shiatsu können wir diesen Wechsel von Loslassen und Neuorientierung erfahren. Sanfter Druck entlang der Meridiane, Dehnungen und bewusste Atmung können dabei helfen, Spannungen wahrzunehmen und wieder mehr Weite zu erleben.

Im herbstlichen Shiatsu-Workshop mit Dr. Schmid stehen deshalb erneut Lunge und Dickdarm im Mittelpunkt. Gemeinsam entdecken wir einfache „Zauberpunkte“ und Übungen, die sich auch zu Hause anwenden lassen und dabei unterstützen können, freier durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und mit neuer Klarheit durch den Herbst zu gehen. Vielleicht ist das auch ein schönes Bild für den Herbst: Bewährtes wertschätzen und gleichzeitig offen bleiben für das, was sich entwickeln möchte. Denn wo wir ein wenig Platz schaffen, kann Neues entstehen.

Dr. J.-S. Schmid

Leitung:	Dr. Simon Schmid
Wann:	wird per E-Mail bekannt gegeben
Uhrzeit:	17.30 - 19.30 h
Wo:	KSG, Uni-Center
Kosten:	Mitgl. 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00



TCM-Herbsttipps – Platz schaffen & Neues einladen

1. Mit dem Atem Weite schaffen

Öffnen Sie mehrmals am Tag bewusst die Arme und atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen lassen sie die Schultern sinken. Schon wenige ruhige Atemzüge können ein Gefühl von Weite schaffen.

2. Eine kleine Sache loslassen

Es muss nicht gleich der ganze Keller sein: eine Schublade, ein Stapel Zeitschriften oder eine Gewohnheit, die nicht mehr guttut. Kleine Veränderungen können überraschend befreiend sein.

3. Etwas Neues willkommen heißen

Loslassen ist nur die Hälfte. Fragen Sie sich auch: Was möchte ich neues einladen? Eine neue Begegnung, mehr Bewegung oder mehr Zeit für mich? Auch im Herbst darf Neues beginnen.

Da, wenn's zählt: Die Sparda-Bank engagiert sich für Köln



Stephanie Siebert (vorne, links), Filialleiterin der Sparda-Bank in der Kölner-City, überreichte kürzlich einen symbolischen Scheck über 2.222 Euro an Kamilla Bachtiosina (vorne, Mitte), Vorstandsvorsitzende der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V., an Ralf Pütz (hinten, 2. v. l.), stellvertretender Vorstandsvorsitzender, sowie an einige der Mitglieder der Tischtennis- und der Skatgruppe des Vereins

Die Sparda-Bank in Köln ist in der Domstadt fest verwurzelt.

Das zeigt sich insbesondere an ihrem gemeinnützigen Engagement. Mit zahlreichen Zuwendungen unterstützt die Genossenschaftsbank jedes Jahr Vereine und Initiativen vor Ort, darunter auch den Verein Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V. Stephanie Siebert, Filialleiterin der Sparda-Bank in der Kölner-City, überreichte kürzlich einen symbolischen Scheck über 2.222 Euro an die Vorstandsvorsitzende des Kölner Traditionsvereins, Kamilla Bachtiosina, an den stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden, Ralf Pütz, sowie an einige der Mitglieder der Tischtennis- und der Skatgruppe des Vereins.

Die Filialleiterin freut sich, den Verein zu unterstützen. „Das Angebot ist äußerst vielfältig und bietet älteren Menschen beispielsweise mit Sport- und Sprachkursen sowie Smartphone-Workshops einen deutlichen Mehrwert. Zugleich ist der Verein ein beliebter Treffpunkt, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Daher geben wir gern finanzielle Hilfe,“ erklärt Stephanie Siebert.

Die Förderung ist hochwillkommen und dient zur Mitfinanzierung des Angebotes sowie der Miete für die Vereinsräume. Kamilla Bachtiosina sagt: „Als gemeinnütziger Verein sind wir auf Unterstützung angewiesen und bedanken uns herzlich bei der Sparda-Bank in Köln für die großzügige Förderung. Übrigens: Jede und jeder kann unser Engagement für die ältere Generation mit schon kleinen Beträgen wirkungsvoll unterstützen.“

Mit Gewinnsparen Gutes bewirken

Die Förderung der Genossenschaftsbank stammt aus den Reinerträgen des Gewinnsparevereins bei der Sparda-Bank West. Mit jedem Loskauf ermöglichen die zahlreichen Kölner Gewinnsparer und Gewinnsparerinnen Zuwendungen an gemeinnützige Vereine. „Neue Mitglieder sind daher jederzeit herzlich willkommen“, so Stephanie Siebert.

Das Gewinnsparen funktioniert dabei sehr einfach: Kundinnen und Kunden, die Gewinnspare zum Preis von jeweils 5 Euro erwerben, sparen 3,75 Euro und setzen 1,25 Euro ein, um tolle Preise zu gewinnen und über die Reinerträge des Gewinnsparens Gutes zu ermöglichen. Denn von jedem Gewinnspielanteil über 1,25 Euro werden 31,25 Cent eingesetzt, um gemeinnützige Vereine und Initiativen beispielsweise in den Bereichen Kunst und Kultur, Soziales, Sport, Natur- und Umweltschutz sowie Tierschutz zu unterstützen.

Die Sparda-Bank in Köln hat aber noch mehr zu bieten: Mit zwei Filialen in der Kölner-City und am Kölner Hauptbahnhof und insgesamt 40 kompetenten Kundenberaterinnen und -beratern ist sie nah bei den Menschen vor Ort. Die Genossenschaftsbank überzeugt zusätzlich mit attraktiven Girokontomodellen sowie einem kostenlosen Kontowechselservice. „Interessierte sind herzlich eingeladen, unsere freundlichen Teams kennenzulernen und Teil unserer genossenschaftlichen Gemeinschaft zu werden“, sagt Stephanie Siebert.

Foto: KSG & Co.



Kolumne von
Marie Stehr

Herbst-Menü

KICHERERBSEN-BÄLLCHEN + DIP



Zutaten:

1) Für den Dip:

- 1 Zitrone
- 1 TL Zitronenabrieb
- Zitronensaft (aus einer Hälfte der Zitrone)
- 1 große Knoblauchzehe (püriert)
- 100 ml Joghurt/ Bio Hafercreme
- 1 TL Ahornsirup/Agavendicksaft
- Paprikapulver, Salz und Pfeffer
- ¼ TL Senf (extra scharf)

2) Für die Bällchen:

- 250 g gekochte Kichererbsen (oder aus der Dose)*
- 2 große Knoblauchzehen*
- 1 kleine Zwiebel*
- Zitronensaft (aus der anderen Hälfte, s. Oben)*
- 2 EL Haferflocken*
- Paprikapulver, Kümmel, Salz, Pfeffer, al Gusto*
- Olivenöl

Zubereitung:

Für den **Dip**, die entsprechenden Zutaten (s. links) in eine Schale geben und gut zusammenmischen, bis eine homogene Sauce entsteht.

Für die **Kichererbsen-Masse**, alle sternmarkierten Zutaten in einen Mixer geben und grob pürieren.

Etwas Olivenöl in eine Pfanne gießen und heiß werden lassen.

Beide Hände mit Öl anfeuchten. Mehrere Bällchen mit der Kichererbsen-Masse formen und, bei mittlerer Hitze, goldbraun braten.

Mit dem Dip servieren.

MÖHREN-CREMESUPPE

Zutaten:

- 1500 ml Gemüsebrühe
- 550 g Möhren (mittelgroße)
- 250 g Kartoffeln (schon geschält)
- 200 g frische Champignons
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Salbeiblätter
- 1 EL je Petersilie und Schnittlauch
- Kräuter de Provence, Muskat- + * Nelkenpulver, Salz und Pfeffer *
- 1 TL Senf (extra scharf) *
- 1 EL Zitronensaft *
- Tofu (geräuchert)/Würstchen (opt.)

Zubereitung:

Möhren waschen, nicht schälen! *Kartoffeln* schälen; *Champignons*, *Salbei*, *Petersilie* und *Schnittlauch* waschen.

Das o. g. Gemüse, die *Zwiebel* und die *Knoblauchzehen* grob schneiden, in die Brühe geben und weichkochen. Abkühlen lassen.

Mit einem Mixstab die Suppe glatt pürieren und danach, mit den sternmarkierten Zutaten, al Gusto, abschmecken.

Tipp: Empfehlenswert ist, die Suppe mit entweder *Tofu*-Würfeln oder *Geflügel-Würstchen* Scheiben zu servieren.

Bon appétit!

TIPPS für BLÄTTERTEIG

1) Snacks mit 2 Schichten Blätterteig (für mehr Stabilität)

Nach dem Ausrollen, den 1. Teig auf einen mit Backpapier bedeckten Blech hinlegen, mit Wasser bepinseln und dann, mit Hilfe eines feinen Siebs, mit Mehl bestreuen. Jetzt den anderen Teig vorsichtig darauf ausrollen und das obere Backpapier entfernen.

Zwischen den Schichten, mit etwas Abstand, verschiedene Mischungen Ihrer Wahl mit einem TL verteilen und danach auf allen Seiten fest schließen.

2) Rechteckige Blätterteig rund machen

Nach dem Ausrollen, einen Glasdeckel mit scharfer Kante (max. 24 cm Durchmesser) auf den Teig hinlegen und langsam in Kreis drehen bis er geschnitten ist. Für 2 kleineren Kreise, benutzen Sie einen ähnlichen Glasdeckel, mit einem Durchmesser von max. 19 cm.

Mit einer Gabel den Teig mehrmals stechen und 20 Min., im vorgeheizten Ofen, auf 180° backen. (**N.B.:** für **nicht** gebackene Gerichte/Desserts mit Deckeln.



Mittendrin statt nur dabei – die KSG beim 25. Kölner Ehrenamtstag

Der Rheinauhafen zeigte sich am 6. September von seiner lebendigsten Seite: Beim 25. Kölner Ehrenamtstag präsentierten mehr als 100 Vereine, Initiativen und Projekte die beeindruckende Vielfalt des freiwilligen Engagements in Köln. Dazu kamen Mitmachaktionen, die Verleihung des Ehrenamtspreises „KölnEngagiert 2026“ und ein vielseitiges Bühnenprogramm.

Und mittendrin: die KSG.

Direkt an der Rheinpromenade war unser bunt und kölsch dekoriertes Stand mit den neuen Roll-ups kaum zu übersehen – und der Andrang groß. Viele Besucherinnen und Besucher blieben stehen, kamen mit uns ins Gespräch, informierten sich über unsere Angebote und nahmen Informationsmaterial mit. Es entstanden Kontakte zu Menschen, die die KSG neu kennenlernen möchten – **als Gäste, Mitglieder oder vielleicht sogar ehrenamtlich Engagierte.**

Mit viel Herzblut am Stand dabei waren Kamilla Bachtiosina, Brigitte Völzke und Uschi Hallermann aus dem Vorstand sowie unsere treuen Mitglieder Christina und Gisela. Gerade mit Blick auf unser 50-jähriges Jubiläum 2027 bot der Tag außerdem wertvolle Gelegenheiten, mit möglichen Kooperationspartnern und Förderern ins Gespräch zu kommen.

Ein besonderer Moment war der **Besuch von Oberbürgermeister Torsten Burmester**. Er kam persönlich an unserem Stand vorbei und nahm sich Zeit für ein Gespräch. Für uns ein starkes Zeichen der Wertschätzung – und eine schöne Gelegenheit, die Arbeit und Zukunft der KSG ins Blickfeld zu rücken.

Zum krönenden Abschluss wurde es noch einmal richtig kölsch: **Die Bläck Fööss** brachten die Hauptbühne und das Publikum zusammen. Spätestens bei „In unserem Veedel“ wurde aus vielen einzelnen Stimmen ein großer Chor – es wurde mitgesungen, geschunkelt und gefeiert. Ein passender Abschluss für einen Tag, an dem es genau darum ging: Menschen zusammenzubringen.

Für die KSG war der Ehrenamtstag ein voller Erfolg. Die vielen Begegnungen haben uns einmal mehr gezeigt: Es lohnt sich, sichtbar zu sein. Denn wir haben nicht nur viel zu erzählen – wir haben auch einiges zu bieten.



Zum krönenden Abschluss wurde es noch einmal richtig kölsch: Die Bläck Fööss brachten die Hauptbühne und das Publikum zusammen. Spätestens bei „In unserem Veedel“ wurde aus vielen einzelnen Stimmen ein großer Chor – es wurde mitgesungen, geschunkelt und gefeiert. Ein passender Abschluss für einen Tag, an dem es genau darum ging: Menschen zusammenzubringen.

Und vielleicht war genau das die schönste Erkenntnis dieses Tages: Gemeinschaft entsteht dort, wo Menschen sich begegnen, ihre Ideen einbringen und gemeinsam etwas bewegen. Viele solcher Begegnungen haben wir an diesem Tag erlebt – und einige davon werden uns hoffentlich noch ein gutes Stück auf unserem Weg Richtung 50 Jahre KSG begleiten.

Denn aus Begegnungen wird Gemeinschaft – und aus Gemeinschaft wächst Zukunft.

Köln leuchtet im Herbst 2026

Zwischen Lauschschuhen, Lachsalmen, neuen Arbeitswelten und nächtlicher Kunst zeigt die Domstadt ihre ganze Energie.



· KI-generiert
Stimmungsbild Köln im Herbst

Wenn das Laub am Rhein kupferfarben wird, dann leuchtet Köln nochmal in allen Facetten. Der Herbst 2026 bringt große Bilder auf die Straße, kluge Ideen in die Messehallen und Kultur bis tief in die Nacht. Vier Termine erzählen besonders schön, wie unterschiedlich sich diese Stadt feiern lässt.

4. Oktober | Generali Köln Marathon. Schon am Morgen liegt Spannung über den Veedeln: Trommeln, Zurufe und kölsche Musik tragen die Läuferinnen und Läufer durch die Stadt, der Dom markiert das große Ziel. Wer nicht selbst startet, sucht sich einen Platz an der Strecke und erlebt Köln als kilometerlange Tribüne. Der Marathon ist Sportereignis und Straßenfest zugleich – laut, herzlich und erstaunlich nah. Typisch Köln eben.

20. Oktober bis 8. November | Cologne Comedy Festival. Wenn die Abende früher dunkel werden, strahlen die Bühnen umso heller. Über mehrere Wochen verteilt sich das Festival auf zahlreiche Spielorte und bringt bekannte Namen, neue Stimmen und überraschende Formate zusammen. Ideal für alle, die Kölns Humor nicht nur aus dem Karneval kennen: direkt, selbstironisch und gern ein wenig respektlos.

27. bis 30. Oktober | ORGATEC. In den Hallen der Koelnmesse wird die Zukunft des Arbeitens begehbar. Unter dem Leitthema „From rooms to relationships“ geht es um Räume, die Begegnung, Flexibilität und Wandel möglich machen. Auch für Designfans ist die internationale Fachmesse ein visueller Streifzug – von Materialien und Möbeln bis zu smarten Konzepten für Büro und Objekt.

7. November | Kölner Museumsnacht. Zum Finale wird die Stadt selbst zur nächtlichen Kulturroute. Die Museumsnacht kehrt 2026 mit neuem Konzept zurück; elf renommierte Häuser öffnen für ein gemeinsames Programm. Zwischen Museum Ludwig, Schokoladenmuseum und weiteren Stationen entsteht jene besondere Mischung aus Kunst, Stadtspaziergang und spätem Ausgehen, die einen Novemberabend plötzlich viel zu kurz wirken lässt.

Unser Tipp: Tickets und Besuchszeiten früh prüfen. Gerade bei Marathon-Wochenende, Comedy-Shows und Museumsnacht lohnt sich die Planung – dann bleibt vor Ort mehr Zeit für Rheinluft, ein warmes Getränk und das unverwechselbare Kölner Gefühl.

Phantom-astich!

Musical-Meisterwerk in Köln

Es ist eine Premiere und zugleich ein Abschied: Von November bis Februar 2028 wird im Musical Dome in Köln das „Phantom der Oper“ aufgeführt, das weltweit bereits Millionen von Zuschauern verzaubert hat. Die Geschichte basiert auf dem gleichnamigen Roman von Gaston Leroux, einem französischen Journalisten und Schriftsteller, und lässt sich in die literarische Gattung der Schauerromane einordnen.

Gezeigt wird eine Neuinszenierung von Cameron Macintosh, die sich nah an dem international bekannten Meisterwerk von Andrew Lloyd Webber orientiert (uraufgeführt am 9. Oktober 1986 in London) und viele der von ihm komponierten Lieder einbaut. Das ist wichtig zu wissen, denn es existieren auch Bühnenfassungen vom „Phantom der Oper“ die vom ‚Original‘ stark abweichen. Großes Glück für Köln: die Rheinmetropole ist die erste Stadt in Deutschland, in der Macintoshs' aufwendige und emotional mitreißende Inszenierung gezeigt wird – nachdem diese zuvor in Großbritannien, den USA, Australien und Wien sehr erfolgreich lief. Diese Musical-Premiere wird zugleich aber auch das letzte Werk sein, das im Musical Dome gezeigt wird, der von Anfang an nur als temporäre Spielstätte angedacht war.

Im Zentrum des Geschehens steht eine dramatische Dreiecksgeschichte, die sich zwischen Leidenschaft, Eifersucht und aufrichtiger Liebe bewegt, sowie dem zeitlosen Thema von Schönheit und Hässlichkeit. Protagonist ist Erik, das „Phantom“, der von Geburt an schwer entstellt ist und sein Gesicht darum unter einer Maske verbirgt – ergo der Name Phantom. Er scheut die Öffentlichkeit und lebt zurückgezogen in geheimen Räumen unter der Pariser Oper, die zwischen 1860 und 1875 erbaut wurde. Da niemand ihn richtig kennt, existieren zahlreiche Geschichten und Gerüchte über ihn, darunter auch, dass er mitunter auch vor Mord nicht zurückschreckt, was tatsächlich stimmt.

Eines Tages verliebt sich Erik in die junge Sopranistin Christine Daaé, die noch am Anfang ihrer musikalischen Karriere steht und zunächst nur ein einfaches Chormädchen ist. Er hilft ihr, sich gesanglich weiterzuentwickeln, indem er sie unterrichtet und ihr zeigt, wie sie das Maximum aus ihrer Stimme herausholen kann. Zunächst zeigt Erik sich ihr nicht, sondern redet nur im Verborgenen und Schutz der Dunkelheit mit ihr. Doch das ändert sich, als er Vertrauen zu ihr fasst. Sein Unterricht trägt Früchte und führt dazu, dass Christine zur gefeierten Solistin aufsteigt.



Foto KI

Das Drama beginnt, als Christine auf einer Gala zugunsten der Oper auf Raoul Vicomte de Chagny trifft, der aus einer alten französischen Adelsfamilie stammt. Die beiden kennen sich von früher: Christines' mittlerweile verstorbener Vater gab Raoul einst Geigenunterricht. Nachdem der Kontakt abbrach und sich die beiden viele Jahre nicht mehr gesehen haben, verlieben sie sich jetzt ineinander.

Erik verzweifelt daran und versucht, Christine an sich zu binden und moralisch zu erpressen. Nachdem sich die Ereignisse zuspitzen, nimmt Erik Christine mit in sein Unterwelt-Reich, wo er mit ihr zusammen leben will. Dies bleibt nicht unbemerkt und zahlreiche Mitarbeiter der Oper, sowie Raoul machen sich getrennt voneinander auf die Suche nach Christine und wagen sich in die Unterwelt der Pariser Oper vor, um das Phantom zu jagen und zu fangen.

Nach einer dramatischen Hetzjagd, muss Erik schließlich erkennen, dass Christines' Herz nur Raoul gehört und sie ihn aufrichtig liebt. Daraufhin gibt Erik sie frei und entfernt sich vom Ort des Geschehens. Er schafft es, seinen Häschern zu entkommen und seine Spuren zu verwischen. Die offizielle Musical-Premiere vom „Phantom der Oper“ ist am 15. November 2026, die Preise für Karten starten bei 59,99 Euro.

Imke Reiher

Nicht zu vergessen: Trude Herr

Vor 35 Jahren starb die Kölner Sängerin und Schauspielerin in ihrem Domizil in Südfrankreich. Sie verkörperte mit ihrer deftigen Art den kölschen Charakter und legte sich mit jedem an, wenn es denn sein musste.



Trude-Herr-Wandgemälde an der Venloer Straße

Fotonachweis: Superbass
(https://commons.wikimedia.org/wiki/File:2020-08-23-Trude_Herr_Size_Two-0042.jpg),
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

1927 in Kalk als Tochter eines kommunistischen Lokführers geboren und aufgewachsen in Mülheim, war ihre politische Neigung klar und das etablierte Bürgertum nicht ihre kulturelle Heimat. Ihre erste größere Rolle bekam sie im Millowitschtheater, doch mit ihrer eigenen Theatergründung auf der Severinstraße 1977 wollte sie eine volksnahe Alternative zur heilen Welt der Millowitschbühne bieten, wo auch sozialkritische und aktuelle Themen Raum finden sollten. Vergeblich beantragte Trude Herr städtische Zuschüsse und obwohl das „Theater im Vringsveedel“ das bestbesuchte Theater in NRW war, musste das Haus wegen zu hoher Kosten und zunehmender Gesundheitsprobleme von Herr geschlossen werden.

Sie war omnipräsent und nicht nur dem rheinischen Publikum ein Begriff. In zahlreichen Komödien spielte sie an der Seite anderer Ikonen, wie z. B. Heinz Erhardt. Und musikalisch wird sie vielen mit ihrem großen Hit „Ich will keine Schokolade“ in Erinnerung bleiben sowie als Gesangspartnerin von Bill Ramsey.

Ihre Erscheinung war legendär. Wegen ihrer Figur auch „dat Pummel“ genannt, besaß sie darüber hinaus eine riesengroße Klappe, war laut, manchmal vulgär. Das kam ihr natürlich schon in den fünfziger Jahren im Karneval zugute, wo sie als Büttenrednerin stets großen Applaus erntete. Sie nahm selten ein Blatt vor den Mund und schimpfte tüchtig auf die Verantwortlichen der Stadt, die die etablierten Bühnen finanziell unterstützten, nur ihr alternatives Theater nicht.

1991 starb Trude Herr in Südfrankreich an Herzversagen, wohin sie nach einem mehrjährigen Aufenthalt auf den Fidschi-Inseln und einer Rückkehr nach Köln gezogen war. Unvergessen ist ihr Lied „Niemals geht man so ganz“, gesungen mit Tommy Engel und Wolfgang Niedecken, welches sich zu einer Kölner Hymne entwickelt hat und eines der meistgespielten Abschiedslieder auf Melaten ist. Trude Herr ist das kölsche Original schlechthin, bis heute unvergessen und geliebt. Ihr Grab befindet sich auf dem Nordfriedhof in Weidenpesch und im Stadtbild ist sie immer noch präsent, wie z. B. im Trude-Herr-Park am Bürgerhaus Stollwerck.

Ralf Pütz

Alles auf
einen Blick!

TERMINPLAN

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

Oktober

Do	08.10.		Wanderung: Kürten-Waldmühle-Olpermühle-Delling-Bad Kürten	W. Maskos
Mi	14.10.	15:30-17:00	Tischtennis-Workshop: Für Anfänger und Fortgeschrittene(Techniken erlernen)	S. Lohmeier
Do	15.10.		Wanderung: Kölnpfad durch Grüngürtel, Eifeltor-Geißbockheim-Stadion	P. Jäger
Sa	17.10.	11:00-12:30	Tischtennis-Workshop: Für Anfänger und Fortgeschrittene(Techniken erlernen)	N. Sofianne
So	18.10.	16:00-19:00	„Geschichten, die das Leben schrieb“ - Lyrischer Nachmittag	K. Bachtiosina
Di	20.10.	16:00-17:00	Vortrag: Schuldenfrei im Alter mit Claudia Lautner	C. Lautner
Di	20.10.	18:00-19:30	Table-Quiz mit Ulrich Horn (Sämtliche Disziplinen)	U. Horn
Mi	21.10.	15:00-17:00	Offener Spieletreff	G. Preußner
Do	22.10.		Wanderung: Urft-Achenlochhöhle-Marmagen-Blankenheim	W. Maskos
Sa	24.10.	Einlass 18:00	Amici Di Musica: Italienischer Abend für alle Sinne mit Musik & Kost	KSG
So	25.10.		Wanderung: Opladen-Wupper-Leichlingen	U. Starmanns
Di	27.10.	18:00-21:00	Taktgefühl 50+ (Tanzabend im Uni-Ceenter mit Simone M. und Amaul W.)	KSG
Do	29.10.		Wanderung: Troisdorf-Mauspfad-Ravensberg-Telegraph-Burg Wissem	R. Pütz

November

So	08.11.	16:00	Klavierkonzert mit Simon Ellinghoven	KSG
Do	12.11.		Wanderung: Breite-Hartkippen-Bensberger See-Thielenbruch	W. Maskos
Di	17.11.	15:00-17:00	Table-Quiz mit Ulrich Horn (Sämtliche Disziplinen)	U. Horn
Mi	18.11.	15:00-17:00	Offener Spieletreff	G. Preußner
Do	19.11.		Wanderung: Escher See-Wüstung Altenhof-Große Laache-Pulheim	R. Pütz
Fr.	27.11.	18:30-20:30	Gabriel Macaya & Trio Sudamericano! - Musik aus dem Süden	KSG
So	29.11.		Wanderung: Königsforst-Refrath-Rundweg	U. Starmanns
		18:00-21:00	Taktgefühl 50+ (Kontaktieren Sie uns für den neuen Termin im Dezember)	KSG

Dezember

Do	10.12.		Wanderung: Moitzfeld-Jakobsweg-Brück	E. Maskos
Sa	12.12.	14:00-17:00	Weihnachtsfeier	KSG
Di	15.12.	15:00-17:00	Table-Quiz	U. Horn
Mi	16.12.	15:00-17:00	Offener Spieletreff	G. Preußner
		18:00-21:00	Taktgefühl 50+ (Kontaktieren Sie uns für den neuen Termin im Dezember)	KSG



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

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
- **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

Gerne beantworten wir Ihre Fragen persönlich:

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

(Änderungen vorbehalten)

KSG Veranstaltungsprogramm Oktober - Dezember 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	Goussanou, Moris	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
771001x	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
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
770301	Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Mi	10:00	11:30	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	Broschk, Beate Vertr.	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	N. N.	Hallenbad Zündorf	Fr	10:00	11:00	35/104,5
751202	Aquafitness	N. N.	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	KSG	Im Aufbau	Do	15:00	17:00	0/5
336502	Trommelgruppe	Modou Sall	Uni-Center	Di	18:30	19:30	40/ 94,5
---	Table Quiz mit Ulrich Horn	jeden 3. Di im Monat	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	Derks, 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	€
	Offener Spieletreff	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	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	

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

Ursula Starmanns 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

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

*

25 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen**

Tischtennis-Workshops

“Mit Technik Richtung Spaß”

Haben Sie Lust Techniken mit Profis zu erlernen, die Ihr Tischtennis-Können auf ein nächst höheres Level bringen? 2x im Monat haben Sie nun die Gelegenheit dazu.

Rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Email, um weitere Termine zu erfahren.

Wann: **Mi 14.10.2026 von 15:30-17:00**
Sa 17.10.2026 von 11:00-12:30

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. €10 / Nichtmitgl. €15 pro Termin



Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen!

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: **21.10. / 18.11. / 16.12.2026 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

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

Qi Gong	Mo. 11:30 - 13:00
---------	-------------------

Bewegung und Tanzen

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

Ballettraining verbessert die Körperhaltung und hilft somit Rückenschmerzen zu lindern und sogar vorzubeugen. Gleichzeitig wird die Bauch-, Po-, Bein- und Armmuskulatur aktiviert und gestärkt. Die Übungen erhöhen außerdem die Koordinationsfähigkeit und verleihen dem Körper mehr Stabilität und Gleichgewicht. Darüber hinaus belegen Studien weltweit, dass Ballettübungen sogar auf Parkinson-Patienten eine positive Wirkung haben.

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



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

Trommelkurs

- Rhythmus kennt kein Alter! -

Lerne afrikanische Rhythmen auf der Trommel kennen und entdecke, wie viel Energie im gemeinsamen Musizieren steckt. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erlebe die verbindende Kraft des Rhythmus und tauche ein in die lebendige Welt der westafrikanischen Perkussion.

Leitung: Modou Sall

Wann: **dienstags**
18:30 - 19:30

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



Mitgl.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



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 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.

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)

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



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*

Wolgangs LOTTO-Lädchen,
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 04 / 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

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

www.koelner-senioren.de

Mitarbeiter im Büro:

Luisa Kayser, Brigitte Kayser

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 öko-
logischer Holzwirtschaft
gedruckt**



wenn Glück mehr kann.

**Sparen, gewinnen und Gutes tun –
mit jedem Los.**

sparda-west.de/gewinnsparen

Sparda-Bank West eG

Appellhofplatz 1, 50667 Köln

Johannisstraße 60-64, 50668 Köln

Telefon: 0211 23 93 23 93

sparda-west.de

da, wenn's zählt.

Sparda-Bank