

April, Mai, Juni 2020

**KSG**

aktuell



Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm



**Colonia erwache!**

**Agrippina Colonia**

# Inhalt

|  |         |
|--|---------|
| <b>Grußworte</b> .....                                 | 3       |
| Liebe Mitglieder, .....                                | 3       |
| <br><b>Aus dem Verein</b> .....                        | 4       |
| Weihnachtsfeier .....                                  | 4       |
| Karnevalsfeier.....                                    | 4       |
| KonzertLesung .....                                    | 4       |
| Sonntags-Frühstück .....                               | 5       |
| Bewegung macht beweglich! .....                        | 6       |
| Neue Kursleiterinnen .....                             | 7       |
| <br><b>Neues und interessantes aus Köln-Sülz</b> ..... | 8       |
| Tante Olga .....                                       | 8       |
| Lux us Sülz, Physiotherapie .....                      | 9       |
| WeißhausKINO für Senioren .....                        | 9       |
| <br><b>Politik</b> .....                               | 10 - 13 |
| Aufbruch "Colonia erwache!" .....                      | 10      |
| Aufbruch - OB H. Reker.....                            | 11 - 12 |
| Umwelt.....  | 13      |
| <br><b>Kolumne "Wußten Sie schon..."</b> .....         | 14      |
| Frühjahrsputz.....                                     | 14      |
| <b>OP KÖLSCH!</b> .....                                | 15      |
| <br><b>Kurse und<br/>Veranstaltungen</b> .....         | 16 - 27 |
| <br><b>Unverlangt eingesandt</b> .....                 | 28      |
| <b>Leserbriefe</b> .....                               | 29      |
| <b>Impressum</b> .....                                 | 29      |
| <b>Raumvermietung</b> .....                            | 30      |
| <b>Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag</b> .....           | 31      |

Die KSG ist aufgrund des **Corona-Virus** ab sofort (14.03.2020) bis mindestens Ostern geschlossen. **Alle Veranstaltungen fallen aus.** Sollten längere Schließungen notwendig sein, werden Sie informiert.  
zusätzl. Info's: [www.mags.nrw](http://www.mags.nrw)  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)  
[www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)



## Kurse und Veranstaltungen im Überblick

|  |         |
|--|---------|
| <b>Kurse</b> .....                               | 16 - 18 |
| Neue Kursgebühren - Kurzfassung .....            | 16      |
| Veranstaltungsprogramm .....                     | 16      |
| Sport / Fitness / Gymnastik .....                | 16      |
| Entspannung .....                                | 17      |
| Bewegung & Tanzen.....                           | 17      |
| Tischtennis.....                                 | 17      |
| Aquafitness .....                                | 17      |
| Gespräche .....                                  | 17      |
| Kreativ & Singen .....                           | 18      |
| Karten- & Brettspiele .....                      | 18      |
| Bridge .....                                     | 18      |
| Sprachen: Englisch / Italienisch / Spanisch..... | 18      |
| PC & Smartphone.....                             | 18      |
| <b>Veranstaltungen</b> .....                     | 19 - 27 |
| Wandern .....                                    | 19      |
| Veranstaltungen & Führungen .....                | 20      |
| Adressen Veranstaltungsorte .....                | 20      |



Titel-Foto : Archiv röm. germ. Museum



Rückseite:  
Foto: Japanische Kirschblüte in Sülz - I.P.  
Foto: Umwelthase - aus einem privaten Archiv

Sollten Sie bisher noch nicht den Weg zur KSG und zu den tollen Angeboten gefunden haben, schauen Sie auf Seite 29! Der Weg zur KSG: Aufnahmeantrag, Geschenk-Gutscheine

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Wie immer versuchen wir als Redaktion, das Titelthema der beginnenden Jahreszeit oder auch dem aktuellen Geschehen in dieser Stadt und in unserem Verein anzupassen.

**"Colonia erwache!"** soll ein Aufruf sein an die aktuelle Stadtregierung, dem Klimanotstand Rechnung zu tragen. Wir zeigen an Hand einiger Beispiele, was schon alles getan wurde, um den Co2-Gehalt in dieser Stadt zu senken, was denn noch auf Halde liegt und wo die Visionen hinführen, um drohenden Überschwemmungen und extremer Trockenheit entgegenzuwirken, damit Köln weiterhin ein lebenswerter Raum für seine Einwohner und eine Attraktion für Millionen Besucher aus aller Welt bleibt.

Unser Titelbild zeigt Kölns berühmteste Tochter, Kaiserin Agrippina, Namensgeberin unserer schönen Stadt. Sie wurde 15 n.Chr. hier geboren, als erste Frau setzte Sie ihre politischen Ambitionen durch und beeinflusste maßgeblich das Schicksal und Blühen dieser Stadt. 2015 veranstaltete das Römisch-Germanische Museum anlässlich ihres 2000. Geburtstages eine eindrucksvolle Sonderausstellung.

Als ich mich in die Geschichte der Agrippina - Kaiserin aus Köln - vertiefte, fiel mir auf, dass gerade 2015, als dieser aussergewöhnlichen Frau gedacht wurde, wieder eine Frau zur Regentin Colonia gewählt wurde, die seit fünf Jahren diese Stadt leitet und sich im September erneut zur Wahl stellt.

Die Tatsache allein, dass in einer von Männern dominierten Stadtpolitik zum ersten Mal nach Agrippina wieder eine Frau sich der Aufgabe stellt, diese Stadt zu regieren, bedarf einer sachlichen Betrachtung, wobei ein "angeköschtes Augenzwinkern" nicht fehlen soll.

**"Erwachen und Aufbruch"** gehen Hand in Hand.

Unser Magazin erscheint zum 01. April 2020. Am 01. März war der kalendarische Frühlingsanfang, und wir alle wollen wach und aufgeräumt Kräfte sammeln, um den Widrigkeiten des Alltags (auch den politischen) gelassen entgegenzusehen.

Unser Vereinsleben wird bunt durch die Mithilfe vieler Ehrenamtler und Mitglieder, die sich engagieren. Neue interessante Kursangebote, Ausstellungen, Lesungen und vieles mehr werden Sie begeistern.

Vielleicht ist der Eine oder Andere bereit, sich mit seinen Erfahrungen und Begabungen hier redaktionell mit einzubringen. Wir freuen uns über Ihre eigenen Gedichte, Geschichten, Foto- oder Bilderausstellungen und einiges mehr, die unseren Vereinsalltag bereichern werden.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen liebe Mitglieder, (und solche, die es vielleicht werden wollen) einen guten frühlingshaften Start ins II. Quartal des Jahres 2020.

Marion Gierlich

das gesamte Redaktionsteam,  
sowie der Vorstand und alle Mitarbeiter der KSG



M. Gierlich



I. Patet



L. Geisler



Dr. Gerlinde  
v. Thiel



Alice Gneipelt  
10

10jähriges Jubiläum unserer 1. Vorsitzenden der KSG

**Hurra, hurra, jetzt sind es also schon lange 10 Jahr,**

dass unsere 1. Vorsitzende, Frau Alice Gneipelt, die Geschicke unseres Vereins in ihren kompetenden Händen hält.

Rationale Entscheidungen, Überprüfung der Leistungsfähigkeit unseres Vereins, Finanzausgleich und Networkarbeit sind nur einige der zahlreichen Aufgaben, die Alice Gneipelt als ehrenamtliche 1. Vorsitzende zu bewältigen hat. Dazu kam auch noch die kommissarische Leitung als "Finanzministerin", bis diese Stelle wieder zum April des Jahres besetzt wird.

Danke liebe Alice für Deinen Einsatz, der das Wohlergehen der KSG und ihrer Mitglieder garantiert und in Zukunft auch garantieren wird. Auf dass Sie uns noch lange erhalten bleiben.

Das wünschen wir alle von ganzem Herzen.

# Weihnachtsfeier 2019

So schnell vergeht die Zeit! Weihnachten war doch erst, und nun ist Karneval schon vorbei.

Da unsere KSG aktuell 01/20 bereits am 20.12.19 fertig war, berichten wir heute.

Wie immer feierten wir, auch dank unserer lieben Helfer, ein gelungenes, fröhliches Weihnachtsfest. Es fand in diesem Jahr einen so großen Anklang, dass uns fast die Stühle ausgingen.

Musikalisch begleitet wurde unsere Feier, wie immer, von unserem hervorragenden Chor "Die GlücksSinger". Die zwei kleinen Musiker hatten bei uns ihre Aufführungspremiere, was uns natürlich sehr stolz gemacht hat. Kamilla und ihre Freunde verwöhnten uns mit tollen Klängen. Selbst Lothar Geisler beehrte uns mit einer Weihnachtsgeschichte.



# Karnevalsfeier am 16.02.2020

Trotz Sturm und Regen hatten unsere Mitglieder Spaß an d'r Freud. Es wurde gemüffelt, getanzt und geschunkelt. Es war eine schöne Feier mit interessanten Kostümen.

Die "Schanzenqueens" sorgten für eine gute Stimmung. Sie kommen gerne wieder.



## Wie bitte?

# Kommunikation und andere Missverständnisse - KonzertLesung

Winfried Bode, Sänger und Gitarrist, sowie die Autorin von Lyrik und Kurzprosa, Petra-Christine Schiefer gaben am 01.03.2020 eine eindrucksvolle Vorstellung, die den Titel "Kommunikation und andere Missverständnisse" hatte. Viel Applaus gab es von den Zuschauern für das eingespielte Duo.



# Sonntagsfrühstück in unseren Räumen im Unicenter



Aussergewöhnlich gut besucht war unser 1. Sonntagsfrühstück unter der Regie unseres Herrn Manfred Oberkönig. Die herzliche Art, wie er nicht nur den Kochlöffel hielt, sondern auch Regie führte, indem er die Menschen miteinander verband, das war schon super. Wir freuen uns auf die nächste Einladung zum Sonntagsfrühstück, wo die Mitglieder neue Kontakte knüpfen und alte festigen können.

## Überraschung!!!

Dieses Mal fällt das Sonntags-Frühstück auf den  
Ostermontag, **13.04.2020** - siehe Seite 23



*Manfred Oberkönig*



*Marion Gierlich  
(Redaktion)*

# Bewegung macht beweglich!

**F**ür Menschen ab ca. 80 Jahren mit Bewegungseinschränkungen, die sich nicht mehr auf die Matte legen, gibt es in der KSG **"Sitzgymnastik"**. **Dienstags von 10:30 - 11:30 h im Unicenter leitet Sie unsere Kursleiterin, Odette Schmidt, professionell an.**

Auch im Sitzen können Sie was für Ihre Gesundheit und Beweglichkeit tun. Die Teilnehmer haben viel Spaß an Spiel, Mobilitäts- und Fitnesstraining. Gleichzeitig steigern sie ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden. In einer Gruppe geht eben alles besser!

Das Programm ist ausgelegt auf ein altersgerechtes Bewegungsprogramm: Balance-, Kraft- und Koordinationstraining. Dabei wird ganz nebenbei die Selbstsicherheit, Mobilität und der Muskelaufbau gesteigert.

Mit einer gesunden und sportlichen Lebensweise können die Kursteilnehmer ihrem Alterungsverlauf und den damit verbundenen negativen Begleiterscheinungen gezielt entgegensteuern. Eine Kombination aus Kraftaufbau und Balance- sowie Sturzpräventionstraining verringert zudem die Sturzgefahr und den Abbau der Mobilität. Stärkung und Schutz ist auch für ältere Menschen immens wichtig, denn in fortschreitendem Alter nimmt die Häufigkeit von folgenschweren Stürzen zu. Sturzverletzungen vorbeugen bedeutet, seine Eigenständigkeit nicht durch die erzwungene Bewegungsarmut und den Abbau der Muskulatur zu verlieren.

**Vielleicht haben ja auch Sie Lust, auf tolle Möglichkeit fit zu werden oder zu bleiben - und das alles im Sitzen. Ein Einstieg in unsere Gruppe ist jederzeit möglich, und Sie sind herzlich willkommen.**



Skizze: [www.familienzentrum-malsch.de](http://www.familienzentrum-malsch.de)

**G**isela Hersel, langjähriges Mitglied der KSG, ist seit 01/1987 Übungsleiterin für Gymnastik, Seniorentanz und Sitztanz.

Sie ist ausgebildete Übungsleiterin vom Deutschen Turnerbund in der Prävention Schwerpunkt Erwachsene und Ältere. Es geht um Haltung, Bewegung, Rückengymnastik, Fitness und Gesundheit, Stressbewältigung, Entspannung und Tanz. Von der damaligen Gymnastikgruppe sind heute viele Teilnehmer in den Tanzgruppen.

In Köln-Porz leitet Sie unsere Tanzgruppe und Sitztanzgruppe.

Die Teilnehmer sind begeistert über die Vielfältigkeit.

In der **Tanzgruppe** wird nach schöner Musik getanzt, ob Folklore oder andere Tänze, alles zum Wohle unserer Beweglichkeit und Gesundheit.

In der **Sitztanzgruppe** geht es etwas gemächlicher zu. Man nimmt Rücksicht auf die kleinen Zipperleins, aber auch hier geht es um Bewegung, Beinarbeit, Koordination, Gehirnjogging, Gleichgewicht etc. und natürlich um "Spaß an d'r Freud"

Das gemeinsame Beisammensein bringt Optimismus und Fröhlichkeit in den Alltag.

Probieren Sie es aus:

**Tanzen - dienstags 09:30 - 11:00 h // Sitztanzen - mittwochs 10:00 h - 11:30 h**

**Adresse: TGC Rot-Weiss, Fauststr. 90, Porz-Urbach**

Wir freuen und auf Sie!



Foto-Collage: I.P.



### Alles hat einmal ein Ende - Abschied von Dana Polacek

Frau Dana Polacek leitete seit 18 Jahren, also seit 2002, als Sportlehrerin bei der KSG die **Fitnesskurse**: wie Aquafitness, Fit für 100. Ihr Schwerpunkt lag im Bereich von Köln Vogelsang. Sie war bzw. ist eine der beliebtesten Kursleiterinnen, engagiert und zuverlässig und den meisten Mitgliedern von den zahlreichen Festen und Feiern in der KSG bekannt.

Auf eigenen Wunsch hat Dana Polacek Ende Februar 2020 aufgehört, da ihr Lebensmittelpunkt jetzt im ländlichen Bereich liegt.

Danke liebe Dana Polacek, für Dein tolles Engagement. Wir wünschen Dir für Deinen neuen Lebensabschnitt viel Glück und sagen: **Adieu - es war leider Zeit für Dich zu gehn!**

**Wo sich eine Tür schließt, tut sich eine andere auf** - so sagt man jedenfalls.

In diesem Falle dürfen wir Ihnen, liebe Mitglieder, die Nachfolgerinnen von Frau Polacek vorstellen:

## Neue Kursleiterinnen ab April 2020

Durch das Ausscheiden von Dana Polacek haben gleich 5 neue Kursleiterinnen bei uns angefangen. Sie kommen aus unterschiedlichen Bereichen der Bewegung, mit unterschiedlicher Vorerfahrung, sind aber alle qualifizierte, engagierte und hochmotivierte Personen, die sich darauf freuen, mit Ihnen gemeinsam, neben den gesundheitsfördernden Eigenschaften der Bewegung, die Freude und den Spass daran nicht zu kurz kommen zu lassen.

Wir wünschen allen einen guten Start und begrüßen sie recht herzlich!



Chiara Reck,

Montag, 10:00 – 12:30 Uhr –

**Aquajogging und Aquafitness - Zollstockbad**



Johanna Klapper,

Montag, 15:00 – 16:00 Uhr –

**Wirbelsäulen – Gymnastik – Vogelsang, im TTC Rot – Gold**



Berit Stein,

Dienstag 12:00 – 13:00 Uhr –

**Fit für Hundert - Vogelsang, im TTC Rot – Gold**

Berit Stein,

Freitag, 14:00 – 15:00 Uhr –

**Fit für Hundert - Vogelsang, im TTC Rot – Gold**



Enikö Kecskes,

Mittwoch, 10:00 – 13:00 Uhr –

**Aquafitness ( 3 Gruppen), im Ossendorfbad**



Claudia Wegelin-Küpper, Donnerstag, 9:45 – 10:45 Uhr –

**Wirbelsäulen – Gymnastik - Vogelsang, im TTC Rot – Gold**

Claudia Wegelin-Küpper, Donnerstag, 11:00 – 12:00 Uhr –

**Schongymnastik - Vogelsang, im TTC Rot – Gold**

# Tante Emma (Laden) heisst heute Tante Olga!!

In Köln Sülz, später auch in Nippes wurde von Frau Olga der erste **Unverpackt**-Laden auf der Berrenrather Str. 406 gegründet.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir Älteren werden uns sicherlich noch erinnern, wie wir uns als Kinder und auch Jugendliche mit unseren Müttern vor den sog. "TANTE EMMA" Läden uns an den Fensterscheiben erst einmal die Nasen platt drückten, um die vielen bunten Süßigkeiten, die verlockend in grossen dicken Glasbehältern aufgereiht waren, seufzend zu betrachten. Allein schon die Vorfreude auf die evtl. Bonbons war groß.

Unsere Mütter hatten einen grossen Einkaufskorb, in den die ganz normalen Lebensmittel wie Butter, Wurst oder Käse in Pergamentpapier gewickelt, hineingelegt wurden. In Papiertüten wurden Zucker oder Mehl, Nudeln oder Sonstiges gewogen und abgefüllt. Dabei gab es ein nettes Schwätzchen oben drauf, und wir Kinder bekamen eine Zuckerstange.

Lang, lang ist es her! Der anonyme Supermarkt bietet uns zwar viel Auswahl, alles ist in Plastik gepackt, die Kinder quengeln höchstens an der Kasse, wenn dort die Süßigkeiten umsatzsteigernd angeboten werden. Schweigend legen wir unsere Einkäufe auf's Band und packen ihn in diverse Plastiktüten.

In den letzten ca. drei Jahren wurde uns langsam zwar bewusst, dass der Plastikmüll alles verseucht, ja sogar, dass das im Trinkwasser aufgelöste Mikroplastik direkt in unseren Körper gelangt und wir uns so im Kreislauf des Geschehens selbst verseuchen.

Genug des Jammerns! Wir alle wissen Bescheid. Supermärkte stellen langsam ihr Sortiment um. Stoffeinkaufstaschen werden angeboten und einiges mehr.

Das ist zwar ein Anfang, doch geht das alles viel zu langsam.

Als ich kürzlich über die Berrenrather Str. bummelte, fiel mir der kleine, helle Bio-Laden mit der Aufschrift: "**Tante Olga**" - **unverpackt einkaufen in Köln**- ins Auge, und beim Betreten wurde ich wieder in meine Kindheit zurückversetzt. Gebäck verlockend

in großen Gläsern, eine Palette von bunten Nudeln in hohen Spaghettigläsern aufgereiht wie die Zinnsoldaten, Zucker, Mehl und dergleichen in weißen Keramiktöpfen und vieles mehr. Getrocknete Früchte, Naturseifen, Zahnbürsten aus Naturmaterialien usw.

Tante Olga's Laden ist der **zero waste Aktion** angeschlossen, die sich das ehrgeizige Ziel gesetzt hat, dass Köln die erste zero waste (müllfreie) verpackungsfreie Stadt in Deutschland werden soll.

Und so geht es: Sie bringen Ihr Einmachglas wieder mit. Es wird leer gewogen. Anschließend füllen Sie das entsprechende Lebensmittel hinein. Nun wird es mit Inhalt gewogen.

Für den Kauf einer Kundenkarte im Wert von 8 Euro bekommt man 20% Rabatt auf die meisten Lebensmittel. Montags und Mittwochs reduzierte Kundenkartenpreise für Schüler-Studenten und Kölnpass-Inhaber.

Denn: Wir wünschen uns, dass gute und ökologische Ernährung möglichst für viele Menschen möglich ist.

Wollen Sie mehr über Müllvermeidung erfahren? dann gehen Sie doch auf Tante Olga's Blog:

[hallo@tante-olga.de](mailto:hallo@tante-olga.de)

Und was gibt es noch Wichtiges? Aber hallo! Das persönliche Gespräch mit Olga und ihren Hilfen. Die Kunden tauschen sich untereinander aus, und es gibt zahlreiche Vorträge, workshops und Lesungen mit Olga.

Da haben wir doch ein echt gutes Gewissen und viel Freude, miteinander unseren Beitrag für eine bessere Welt zu leisten.

Sülz, Berrenrather Str. 406 // Nippes: Viersener Str.6

Red. Marion Gierlich  
Foto: Internet - tante-olga.de



**Die Physiotherapie - Praxis LUX US Sülz** auf der Luxemburger Str. 255 hat im Rahmen ihrer Weihnachtsfeier wieder - wie jedes Jahr - ein soziales Projekt im Veedel bedacht. Diesmal kam die Spende der KSG zugute.

**Wir möchten uns recht herzlich für die Spende und Unterstützung bedanken, die wir zum Wohle unserer Senioren/-innen im Veedel verwenden werden.**

**Auf eine weitere gute kooperative Verbundenheit für die Menschen in Sülz.**

Lux us Sülz ist eine physiotherapeutische Praxis. Das erfahrene, freundliche Team und die modernen, großzügigen, hellen Räumlichkeiten werden Ihnen den Einstieg erleichtern.

Es werden unterschiedlichste Möglichkeiten und Techniken der Physiotherapie angeboten, die in regelmäßigen Fortbildungen erworben werden, sei es

- Krankengymnastik,
- Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD),
- Osteopathie,
- manuelle Lymphdrainage (MLD),
- manuelle Therapie (MT),
- Massagen und vieles mehr.

Schauen Sie auf die Internetseite:  
<https://www.lux-us-suelz.de/>



## NEU NEU NEU NEU NEU

Jetzt auch in unserem Veedel "Senioren-Kino" auf der Luxemburger Str. 253  
Also nix wie hin!!!

Der Eintritt kostet € 6,00 / bei Vorlage des Köln- oder Gildepasses ermäßigt € 5,00

# senioren *weiss*haus KINO

Jeden ersten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr



3. März  
**Little Women**

Gut 150 Jahre, nachdem Louisa May Alcott ihren Roman „Little Women“ veröffentlicht hat, gibt es eine neue Adaption von Regisseurin Greta Gerwig. Sie nähert sich der Geschichte um vier junge Frauen sehr behutsam und mit einem unvergleichlichen Gefühl von Nostalgie.

7. April  
**Le Vérité - Leben und Lügen lassen**



Catherine Deneuve in der Rolle einer Filmdiva, die anlässlich ihrer soeben veröffentlichten Memoiren Besuch von ihrer Tochter (Juliette Binoche) aus New York erhält. Diese kommt nicht, um zu gratulieren, sondern um die Fakten im Buch zu überprüfen. Angenehm dahinfließende Komödie um Familien-, Generationskonflikte, Älterwerden und die eigene Vergangenheit, damit verbundene Lügen und Geheimnisse.



5. Mai  
**Marie Curie - Elemente des Lebens**

Paris, Ende des 19. Jahrhunderts: In der akademischen Männerwelt der Universität Sorbonne hat Marie Skłodowska (Rosamund Pike) als Frau und auf Grund ihrer kompromisslosen Persönlichkeit einen schweren Stand. Allein der Wissenschaftler Pierre Curie (Sam Riley) ist fasziniert von ihrer Leidenschaft und Intelligenz und erkennt ihr Potential. Er wird nicht nur Maries Forschungspartner sondern auch ihr Ehemann und die Liebe ihres Lebens.

# Aufbruch! "Colonia erwache!"



vom TV abfotografiert - Sendung aus ZDF info



## AGRIPPINA: Kaiserin aus Köln, Namensgeberin und mächtige Visionärin (15 n.Chr.)

**A**grippina ist als Namengeberin der Stadt nie in Vergessenheit geraten, wengleich der römische Stadtname **Colonia Claudia Ara Agrippinensium**- oder kurz CCAA- durchaus eine wechselhafte Geschichte erlebte: In der Spätantike zu **Agrippina** verschliffen, transformierte er im Frühmittelalter zu **Agrippina Colonia**, oder ganz einfach zu **COLONIA**! Im Verlauf des Mittelalters wurde daraus das reichsfreie **Coellen** und später unser modernes **Köln**, eine lebendige Millionenstadt. Der Name Agrippina ist auch heute allorts präsent, im Kölner Brauchtum, als Namenspatronin vieler Vereine, und ihre stolze Figur am Rathausturm scheint lächelnd und wissend über diese "Ihre Stadt" zu blicken: "**Colonia: Rom's kleine Schwester!**"

Historie:

Am 06. Nov. 15 n.Chr. wurde Agrippina die Jüngere (Agrippina minor) als Tochter des Germanicus und seiner Ehefrau Agrippina der Älteren (Agrippina maior) hier im **Oppidum Ubiorum** geboren. Die junge Stadtgründung am Rhein, die damals auf Geheiß des Augustus geschah, lag gerade einmal rund zwei Jahrzehnte zurück. An topografisch bevorzugter Stelle am Rheinufer und im Fadenkreuz der großen antiken Fernstraßen markierte der Fluss seit dem Jahre 9 n.Chr. die **Nordost-Grenze** des **Imperium Romanum**.

Damals war das **Oppidum Ubiorum** der Hauptort am Niederrhein, luxuriös ausgestattet mit Statthalterpalast und religiösem Zentrum für den Herrscherkult, gesichert mit einer mächtigen Mauer.

Die rasch aufstrebende Stadt italisch-römischer Prägung führte **Menschen unterschiedlichster Völker** aus allen Teilen des Imperiums an den Rhein.

(Jetzt wissen wir also, weshalb unser heutiges Köln

als eine **STADT DER VIELFALT** bezeichnet wird) Als Agrippina ein Jahr alt war, verließ Germanicus mit seiner Familie die Stadt und kehrte nach ROM zurück.

Agrippina kehrte wohl nie wieder in diese unsere Stadt zurück (zumindest gibt es darüber keine Aufzeichnungen).

Gleichwohl **beeinflusste sie die Geschehnisse ihrer Geburtsstadt entscheidend!**

Im Jahr 49 n.Chr. stieg sie als vierte Gattin des **Kaisers Claudius** an die Spitze der römischen Gesellschaft auf.

**Als Kaisergattin**, die vom Senat schon bald als erste lebende Frau mit dem **Ehrentitel "Augusta"** ausgezeichnet wurde, verstand es **Agrippina**, ihre **politischen Ambitionen** konsequent umzusetzen.

Auf ihr Drängen hin erhob ihr Gemahl ihren rheinischen Geburtsort in den Rang einer **Bürgerkolonie nach römischem Recht**, und ihre offen zur Schau gestellten Machtansprüche, diese Stadt zur **kleinen Schwester von Rom** (nicht belegt) zu machen, kostete sie letztendlich das Leben.

Machtansprüche von Frauen im politischen Bereich waren damals mehr als ungewöhnlich, hochgestellte Damen galten als Aushängeschild von hochgestellten Patriarchen, erst recht von Kaisern und Königen.

**Danke, Agrippina, für Deinen Mut und Deine Unerschrockenheit und dass Du Deine Visionen für dieses wunderschöne COLONIA umgesetzt hast!**

*(Quellenangabe: Agrippina, Kaiserin aus Köln, herausgegeben von Marcus Trier und Friederike Naumann-Steckner 2015)*

# Aufbruch! “Colonia erwache!”



Foto: I.P.



## Aufbruch! “Agrippina Courage” OB Henriette Reker aus Köln

OB Reker als erste Frau auf dem Wagen der Roten Funken in dem Männer-Traditions-corps, das sie “Agrippina Courage” taufte! Welche Ehre! lachte OB Reker.



vom TV abfotografiert

2015 gedachte das Römisch-Germanische Museum mit einer **Sonderausstellung** der **Agrippina, Kaiserin aus Köln** und feierte ihren 2000. Geburtstag. So wurde ihre Geschichte, bzw. ihr großer politischer Einfluss auf diese ihre Geburtsstadt wieder transparent.

Seitdem wurde die Politik dieser Stadt von Männern dominiert.

Doch 2015 wagte es nach Agrippina wieder eine Frau sich der schwierigen Regierungsarbeit zu stellen.

### PORTRAIT:

Henriette Reker (parteilos), geb. am 09. Dezember 1956 in Köln, aufgewachsen in einem bürgerlichen SPD-Haushalt, Juristin, verheiratet mit dem Golfspieler Perry Somers, Sozialdezernentin in Gelsenkirchen und später in Köln, deren Spezialgebiet Integration und Inklusion eine Herzensangelegenheit war, gewann die Wahl mit großem Vorsprung gegen den SPD Träger Jochen Ott und war, bzw. ist die **einzige parteilose Oberbürgermeisterin** einer kreisfreien Stadt in NRW.

Mag sein, dass auch die Politikverdrossenheit generell der Menschen in dieser Stadt dazu führte, sich der **parteilosen** Henriette Reker zuzuwenden, die gerne damals wie heute betont, sich niemals vorstellen zu können, in eine Partei einzutreten.

Doch eines wird den Menschen mit Sicherheit im Gedächtnis bleiben: einen Tag vor ihrer Wahl am 17. Oktober 2015 wird sie an einem Wahlkampfstand in Braunsfeld von einem Rechtsextremisten mit einem Messerstich in den Hals lebensgefährlich verletzt. **Zwei Tage später - kaum aus dem Krankenhaus erwacht, erklärt sie die Wahl zur Oberbürgermeisterin anzunehmen.**

Es entsteht ein Symbol, das die Menschen bis heute mit Reker verbinden: hier lässt sich jemand nicht **beugen**. Auch nicht von einem Gewalttäter, der sie wegen ihrer engagierten Flüchtlingspolitik ermorden wollte.

## Fortsetzung - Porträt OB Henriette Reker



Auf ihrer Antrittspressekonferenz im Museum Ludwig brandete stürmischer Applaus auf, als sie ankündigt, jetzt erst recht für eine freie und tolerante Gesellschaft einzutreten.

Sie werde **Köln im Ranking** der Städte dahin führen, wo es hingehört.

Ihre Meinung zu ändern, wenn nötig, wie beim Ausrufen des Klimanotstandes, sei eben nur so effizient möglich, **weil sie eben nicht parteigebundene Rücksicht zu nehmen braucht**. Reker stand und steht für stärkere Einbindung der Bürger. Im direkten Kontakt mit den Bürgern führte sie das sogenannte **Stadtgespräch** in den jeweiligen Veedeln ein. Erst kürzlich in Nippes und Anfang März in Lindenthal / Sülz im Hildegard von Bingen Gymnasium - **das ist gelebte Demokratie**. Wir als Redakteure der KSG berichteten in Wort und Bild 2017 von der außergewöhnlich hohen Beteiligung von mehr als 300 Bürgern und Bürgerinnen beim Stadtgespräch.

Bis heute macht Henriette Reker Stimmtraining ob der Verletzung, doch im Laufe der Jahre ist ihre Stimme fester, ihre Flexibilität von einem Thema zum anderen zu wechseln beeindruckend, doch immer focussiert, freundlich, verbindlich und unverstellt.



Foto: M.G.

In einem Interview, das ich kürzlich mit ihr zur Eröffnung der **Feminismus**-Ausstellung im Rathaus kurz vor dem Weltfrauentag führte, verriet sie mir, dass die Bürger ihr oft vorwerfen, alles ginge nicht schnell genug, ob mit Schulausbau oder dem Nahverkehr und einiges mehr. Dann fragte sie im Gegenzug, ob ihr einer denn raten könne, wie der bürokratische Prozess, Abstimmung mit dem Rat der Stadt Köln und einiges mehr, abzukürzen sei.....sie wäre sofort dabei.

Aktivistinnen bestürmten sie und baten eindringlich, die Kinder aus Lesbos und an der griechischen Grenze herauszuholen; eine sehr bewegende Diskussion entstand unter uns, doch Frau Reker wies daraufhin, dass sie erst die Zustimmung des Innenministers brauche, um die Kinder, wie versprochen, hier in unsere Stadt zu holen." Ich wäre morgen persönlich dabei mit Hilfe eines Busses die Kinder abzuholen, sagte sie mit geröteten Wangen, Sie wissen doch, das ist mein Spezialgebiet, und ich versuche mit allen Mitteln die Situation zu entschärfen.

Oft wird unsere Oberbürgermeisterin mit der Bundeskanzlerin verglichen. Wie Merkel, steht Frau Reker für einen pragmatischen, sachorientierten Politikerstil, mit konservativem Touch doch direkter Nähe zu "grünen Ideen," was ihr zur nächsten Wahl ja auch die Unterstützung der Grünen sichert.

Doch greift sie auch konsequent hart durch, Karrieren in den Bündnissen zu beenden (s. Stadtwerke-Affäre), wenn Absprachen und Korruption sichtbar werden.

**Wer ist Henriette Reker?** fragte der KSTA im September letzten Jahres.

Die Oberbürgermeisterin lässt **ihre Person hinter das Amt zurücktreten!**

Möglicherweise eine Folge des Attentats vor fünf Jahren oder ist unsere Oberbürgermeisterin lieber die Meisterin des Handelns als der populistischen Reden? Das frage ich mich, denn in mehreren persönlichen Gesprächen zeigte sich mir eine zwar mutige und entschlossene Frau, doch auch ihre humorvolle und sensible Seite ließ sie mehr als sympathisch wirken.

Fest steht jedenfalls, dass unsere regierende Oberbürgermeisterin sich im September des Jahres mit Unterstützung der CDU und der Grünen erneut zur Wahl stellen wird.

Ganz unparteiisch sollte jede/r gewählte OB eine zweite Legislaturperiode beanspruchen, um den Menschen in dieser Stadt zu zeigen, was ist an **Veränderung** schon geschehen, was liegt noch auf Halde, wo sind die Visionen die nach Legalisierung drängen.

Hierzu wollen wir im nächsten Beitrag Stellung nehmen.

Redaktion: Marion Gierlich



Fotos: Ausstellung im Innenhof des Kölner Rathauses: von der Antike bis zur Neuzeit bzw. in die Zukunft.

## “Colonia erwache!” - Wenn nicht jetzt wann dann!

2019 wurde der **Klimanotstand in Köln** ausgerufen. (Pressemitteilung der Stadt Köln vom 14.02.2019)

Die **Stadt Köln baut Klimaschutz-Aktivitäten weiter aus!** "KölnKlimaAktiv" 2022. Rat beschließt neues Konzept zu Klimaschutz:

Um den Klimaschutz in Köln voranzubringen, hat die Stadt Köln mit Ingenieuren und Fachleuten aus der Energiewirtschaft aus verschiedenen Städten das **Klimaschutzprogramm "KölnKlimaAktiv 2022"** erarbeitet. Ein kurzfristiger Fahrplan für den Klimaschutz, der 19 Maßnahmen in insgesamt sieben Handlungsfeldern beinhaltet, die am 14.02.2019 vom Rat der Stadt Köln beschlossen und damit die Verwaltung aufgefordert, diese umzusetzen.

Ziel: Verbindliche Verpflichtung für den Klimaschutz einzugehen, die Co2 Emission bis 2030 zu halbieren und den Anteil an **erneuerbaren Energien** bis einschließlich 2020 um 20 % zu steigern. Vieles ist schon umgesetzt worden, die Co2 Emission ist 2015 gegenüber 1990 um 17,6 % reduziert worden.

Neu ist die **Einbeziehung der Zivilgesellschaft**, etwa durch Förderprogramme, wo wir einige Ihnen hier vorstellen möchten:

**Klimagerechtes Bauen und Handeln in unserer Stadt.**

So mutig einst Agrippina ein Zeichen der Erneuerung für diese Stadt setzte, so wollen wir heute den Regierenden dieser Stadt zurufen: "Seid mutig, setzt auf Erneuerung, blickt nicht zurück auf das, was nicht funktioniert hat, was gewesen ist, sondern setzt ein Zeichen, um unsere Stadt vor drohenden Klimakatastrophen zu schützen."

"Wenn nicht jetzt wann dann??" ist ein altes kölsches Lied, welches wunderbar zur heutigen Situation passt. Viele Projekte sind schon angestoßen, realisiert worden, andere liegen noch auf Halde und warten auf Umsetzung.

Hierzu einige Beispiele:

### 1) Ein Gewinn für das Stadtklima:

Begrünung von Dächern, Fassaden und Höfen. info: [www.stadt-koeln.de/gruenhoch3](http://www.stadt-koeln.de/gruenhoch3)



**2) Grünflächenstrategiekonzept** der Stadt Köln zur naturnahen Gestaltung und Unterhaltung der öffentlichen Grünflächen (Blühwiesen). Pflanzen von neuen hitze- und trockenheitsresistenten Bäumen zum Aufforsten im Stadtwald und anderswo.

Am Samstag den 07.03.2020 pflanzte OB Reker symbolisch den ersten dieser neuen Baumarten.

### 3) **Dat Wasser vun Kölle es joot!**

August 2019: Die Stadt Köln, die Stadtentwässerungsbetriebe, das Umweltministerium NRW, die RWTH Aachen und die Fachwelt sind im Gespräch, die besten Anwendungsmöglichkeiten zu prüfen, um **Mikroplastik** aus dem Wasser zu binden. Ein ehrgeiziges Projekt!

### 4) **Baumpatenschaften werden gefördert**

Beton raus und Grün rein in Kölner Vorgärten

**5) Ministerium nominiert Köln für Fahrradpreis!** Einrichtung einer reinen Fahrradstraße am Friesenwall.

**"Ring frei"** - Umwandlung einer Autospur auf den Ringen in eine Radspur, Tempolimit für Autos 30 km/h. Dafür gab es letztes Jahr den Fahrradpreis! Ein Anfang ist also gemacht, weitere werden folgen.

**6) Lt. Luftreinhalteplan** vom 01.04.2019 gilt in der Stadt seit August für Lkw's mit mehr als 7,5 Tonnen ein Durchfahrungsverbot für die Innenstadt, (nur frei für Zuliefererverkehr)

**7) Geplant und umgesetzt 2 Expressbuslinien** zum Kölner Westen, um den Verkehr zu entlasten. Weitere E-Busse und Wasserstoff betriebene Fahrzeuge werden in den kommenden Jahren eingesetzt)

**8) in der großen Hitze im Sommer 2019** rief der NRW-Umweltminister theatralisch:

"Entweder ersaufen oder verbrennen wir!"

Genau, dachte ich, uns steht das Wasser bis zum Hals, bzw. zu den Domtürmen, wie in der beiliegenden Fotocolage zu sehen ist. Und die sauerstoffspendenden Grünzonen rund um Köln werden durch die brennende Sonne ausgedörrt und ein Opfer von Flammen.

### **Bürger erwacht!**

Nun, so weit wird es hoffentlich nicht kommen, doch über eines müssen wir uns alle im Klaren sein: Alle Maßnahmen die ergriffen wurden und noch ergriffen werden müssen, bedürfen unserer Hilfe und wird uns einiges kosten, bzw. werden wir auf etliches

verzichten müssen damit in **dieser unserer schönen Stadt weiterhin ein lebenswertes Leben garantiert ist.**



Foto: I.P.

**Wußten Sie schon?????**

Kolumne von Lothar Geisler



Lothar Geisler hat sich darüber Gedanken gemacht, was man mit dem Begriff "PUTZEN" so alles verbinden kann:

## Frühjahrsputz

Der Frühjahrsputz steht an. Vielleicht eine Gelegenheit, über das Wort „Putzen“ nachzudenken. Wenn man schreibt, ist es zwangsläufig so, dass man gelegentlich nach einem passenden Wort sucht. Manchmal stößt man dabei fast beiläufig auf Wörter, bei denen sich jeder fragt: „Wo kommen die eigentlich her?“

Einer der Knaben, die nachmittags bei uns auf dem Hof spielen, gab unter Gelächter seiner Kameraden das verballhornte Kindergebet zum Besten: „Ich bin klein, mein Herz ist rein, meine Füße sind schmutzig, ist das nicht putzig?“

Ich stand auf dem Balkon und musste ebenfalls lachen. Nicht so sehr über den Knaben, als über aufkommende Erinnerungen. Ich kannte den Text, doch es liegt über 60 Jahre zurück, dass wir damals darüber lachten. Wieder an meinem Schreibtisch, blieb ich an dem Wort putzig hängen. Ich suchte nach Begriffen, die das Wort ersetzen könnten. Niedlich, klein, lustig, drollig oder knuddelig fiel mir ein, aber nichts, das auch nur in die Nähe von „putzen“ kam.

Das ist auch nicht verwunderlich, denn putzen hatte in seiner ursprünglichen Bedeutung nichts mit sauber machen zu tun. Früher verstand man unter putzen das Schönmachen, sich herausputzen, Glanz geben. So wurde putzen früher verstanden.

Die Putzmacherin fertigte Damenhüte und allerhand Accessoires für die Roben der Ladies. Darunter mag auch die eine oder andere Kreation gewesen sein, die zum Schmunzeln anregte, die einfach drollig - oder wie man damals schon sagte - putzig war. Noch vor 200 Jahren war es üblich, die Hutkreationen von Männern und Frauen als Kopfputz zu bezeichnen.

100 Jahre später wäre das für einen Mann schon eine Beleidigung gewesen. Da trug der Mann Hut und die Frau Putz. Entsprechend wandelte sich auch die Sprache.

Hatte man Streit mit einem Mann, dann gab man ihm, falls man der Stärkere war, sinnbildlich gesprochen

„eins auf den Hut“. Mit Frauen lief das anders. Hatte zu Hause die Ehefrau die Hosen an, dann gab's von Freunden schon mal den Rat: „Du musst einmal richtig auf den Putz hauen!“

Heute bringt diesen Begriff kaum noch jemand mit Frauen in Verbindung. Heute versteht man darunter eher: Einfach mal über die Stränge schlagen. Auch Frauen hauen heutzutage mal auf den Putz, wobei ich mir dieser Aussage nicht ganz sicher bin. Vielleicht müsste sie auch lauten: „Nur Frauen hauen heutzutage auf den Putz!“ Haha!

Putzen hat im Laufe der Jahre noch einen anderen Bedeutungswandel durchgemacht. In unserer Gegend baute man früher Häuser aus Fachwerk, Ziegel oder Naturstein. Die Wände blieben dann so wie sie waren, und das störte vor allem im Inneren der Gebäude. Vor etwa 300 Jahren begann man damit, Mörtel auf die Wände aufzubringen.

Diesen Vorgang nennen wir bis heute „verputzen“. Da dabei das Darunterliegende, das vermeintlich Hässliche unsichtbar wurde, sozusagen verschwand, hatte der Begriff in unserer Sprache auch eine Weile die Bedeutung: „etwas verschwinden lassen“. Heute kennen wir diese Sinnverknüpfung allenthalben noch im Zusammenhang mit Essmanieren, wenn man (Mann) z. B. mal eben zwei große Schnitzel verputzt oder wegputzt.

Vielleicht schließt sich hier sogar der Kreis, denn wenn geputzt wird, soll der Schmutz verschwinden. Katzen putzen sich auch sehr oft, und wenn sie dann auch noch kleine Kätzchen sind, dann sind auch sie putzig.

Archiv: Lothar Geisler



## Mer rüch dr Fröhling

Ich ston om Balkung un mie Hätz fängk aan springe.  
 En jedem Struch hür ich Vüjfelcher singe.  
 Et Lüffje es fresch un voll vun Hoffnung jedrage;  
 dä dröve Winter loch nit nor meer om Mage.

Ävver jetz es widder Levve en jedem Jestrüch,  
 nor de Bäum ston noch jet stödich un verdrüsch.  
 Bei denne hät ävver och dr Saff ene längere Wäch.  
 Waat av, zor räächte Zick, wäden och die ehrer Opjav jerääch.

Doch die Wies es rechtich jrön, un de Schneijlöckche laache,  
 un dä Forsythiestruch zick Daach meer allt Freud deit maache.  
 E Jänseblömche hät sech och allt en et Jras jeschmuggelt.  
 Bei all Vüjfelcher sech de Loss op Nesbau knubbelt.

Se han kaum noch Zick sech öm de Meiseballe zo hasche.  
 All wulle janz flöck e nett Vüjfelchensweech vernasche.  
 Se flöte un jubeliere, dat kamer em Hätzekühliche spüre,  
 mer möch tirektemang dozo jehüre.

Freud steck aan, un de ehschte Sonnestrohle laache heller.  
 Do schleit einem et Hätz jlich fruher un schneller.  
 Dat Lüffje rüch noh Fröhling, dr Winter hät verlore.  
 Ich odeme janz deef un föhle mech wie neu jebore.

Jetz em Anfang belurt mr jedes Blömche met dankbare Auge,  
 jedes jröne Spetzje deit einem zom Fruhwäde dauge.  
 Deit et morjens et Sönnche schinge, bejröß mr et vun Hätze.  
 Em Sommer kamer et janit mih esu schätze.

Ävver tirek nohm Winter sin et Sönnche, et Lüffje un all dat Vüjfelchensjedier,  
 un die domet fass verknöddelte Hoffnung, Levvenselexier.  
 Die deit uns de Nator en jedem Fröhjohr schenke,  
 reichlich un kostelos, och wameer se off kränke.

Meer sullte se nit nor jeneeße, sondern och ihre.  
 Meer künne als Minsche ene Püngel Jodes vun ehr liere.  
 Un en jedem Fröhjohr künne meer sunar ehre Levvensmot rüche, un ehr Kraff,  
 un dä Duff hilf, dat mr widder ens e Jöhrche schaff.



Foto: I.P.

# Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

| Preise für jeweils einen Kurs                                 |           |          |                   |
|---|-----------|----------|-------------------|
| Angebot   | Gruppe    | Mitglied | Nichtmitglied     |
| Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness /                   |           |          |                   |
| Yoga / Pilates / Gedächtnistraining                           | KG1       | 25,00 €  | 94,50 €           |
| Sprachen/ Philosophie/ PC-Internet/ Smartphone/ Tai Chi/ Chor | KG2       | 40,00 €  | 94,50 €           |
| Qi Gong / Krieler Welle                                       | KG3       | 50,00 €  | 94,50 €           |
| Bridge / Smartphone intensiv                                  | KG4       | 75,00 €  | 120,00 €          |
| Fit für 100   | KG5       | 25,00 €  | 47,25 €           |
| PC workshop / Smartphone workshop                             |           | 4,00 €   | 10,00 €           |
|   | je Termin |          |                   |
| <b>Gebührenfreie Angebote der KSG-Mitglieder</b>              | KG0       | 0,00 €   | jeder Kurs 94,50€ |

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

**Kursgebühren:** sind gestaffelt von KG0 bis KG5 und der Tabelle zu entnehmen, ebenfalls die für Nichtmitglieder.

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

**Zahlungsweise:** die Kursgebühren werden im zweiten Monat des Quartals eingezogen (keine Barzahlung).

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

Wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, verlängert sich die Kursteilnahme automatisch.

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

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

**Eine kostenlose Schnupperstunde** ist in allen Kursen mit 10 Terminen möglich (Ausnahme: Krieler Welle).

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

Mitglieder der KSG erhalten ermäßigte Kursgebühren. Mitgliedsbeitrag für ein Quartal € 42,00

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter

**0221 - 42 10 23 30** / E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de), Internet: [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de).

## KSG Veranstaltungsprogramm April - Juni 2020

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

### SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

| Kurs-Nr. | Kurs                            | Kursleiter/in           | Ort                    | Tag | von   | bis   | Preis/Mgl |
|----------|---------------------------------|-------------------------|------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 330701   | Fit für 100                     | Cziczor, Ingrid         | Unicenter              | Mo  | 10:00 | 11:00 | 25 €      |
| 300101   | Gymnastik                       | Lessenich, Friedrich    | Sportpark Müngersdorf  | Mo  | 10:30 | 11:30 | 25 €      |
| 330203   | Wirbelsäulen Gymnastik          | Cziczor, Ingrid         | Unicenter              | Mo  | 11:00 | 12:00 | 25 €      |
| 770101   | Gymnastik                       | Krause, Inge            | TGC Rot-Weiß Porz      | Mo  | 14:00 | 15:30 | 25 €      |
| 410202   | Wirbelsäulen Gymnastik          | Klapper, Johanna        | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Mo  | 15:00 | 16:00 | 25 €      |
| 330107   | Gymnastik                       | Schmitt, Odette         | Unicenter              | Di  | 09:30 | 10:30 | 25 €      |
| 500701   | Fit für 100                     | Stein, Berit            | Haus Mobile            | Di  | 09:30 | 10:30 | 25 €      |
| 410701   | Fit für 100                     | Stein, Berit            | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Di  | 12:00 | 13:00 | 25 €      |
| 770701   | Fit für 100                     | Cziczor, Ingrid         | TGC Rot-Weiß Porz      | Di  | 14:15 | 15:15 | 25 €      |
| 330501x  | Fit am Feierabend               | Krause, Inge            | Unicenter              | Di  | 17:00 | 18:00 | 25 €      |
| 100101   | Gymnastik                       | Schmitt, Odette         | Turnhalle Gilbachstr.  | Mi  | 16:00 | 17:00 | 25 €      |
| 771001   | Fit + Vital in den Tag          | Krause, Inge            | TGC Rot-Weiß Porz      | Do  | 09:00 | 10:30 | 25 €      |
| 500702   | Fit für 100                     | Cziczor, Ingrid         | Haus Mobile            | Do  | 09:30 | 10:30 | 25 €      |
| 410203   | Wirbelsäulen Gymnastik          | Wegelin-Küpper, Claudia | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Do  | 09:45 | 10:45 | 25 €      |
| 200101   | Gymnastik                       | Lessenich, Friedrich    | Sportanlage Süd        | Do  | 10:00 | 11:00 | 25 €      |
| 012801   | Spaß an der frischen Luft       | Reck, Chiara            | Uniwiesen / Unicenter  | Do  | 14:00 | 15:00 | 25 €      |
| 010801   | Fit im Freien, Ganzkörpertrain. | Reck, Chiara            | Uniwiesen / Unicenter  | Fr  | 15:00 | 16:00 | 25 €      |
| 770702   | Fit für 100                     | Rückert, Susanne        | TGC Rot-Weiß Porz      | Fr  | 09:00 | 10:00 | 25 €      |
| 330206   | Fit u. Vital in den Tag         | Cziczor, Ingrid         | Unicenter              | Fr  | 09:15 | 10:15 | 25 €      |
| 770704   | Fit für 100                     | Rückert, Susanne        | TGC Rot-Weiß Porz      | Fr  | 10:15 | 11:15 | 25 €      |
| 330205   | Fit u. Vital in den Tag         | Cziczor, Ingrid         | Unicenter              | Fr  | 10:20 | 11:20 | 25 €      |
| 410702   | Fit für 100                     | Stein, Berit            | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Fr  | 14:00 | 15:00 | 25 €      |

## ENTSPANNUNG & PILATES

| Kurs-Nr. | Kurs                | Kursleiter/in           | Ort               | Tag | Von   | Bis   | Preis/Mgl |
|----------|---------------------|-------------------------|-------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 773901   | Qi Gong             | Broicher-Wachter, Elisa | TGC Rot-Weiß Porz | Mo  | 11:30 | 13:00 | 50 €      |
| 334301   | Integrales Tai Chi  | Kraus, Thomas           | Unicenter         | Di  | 12:00 | 13:00 | 40 €      |
| 333202   | Yoga                | Moeller Iben, Sita      | Unicenter         | Di  | 18:15 | 19:15 | 25 €      |
| 331301x  | Pilates             | Cziczor, Ingrid         | Unicenter         | Mi  | 16:15 | 17:15 | 25 €      |
| 333203   | Yoga für Einsteiger | Moeller Iben, Sita      | Unicenter         | Do  | 09:30 | 10:30 | 25 €      |
| 333201   | Yoga                | Moeller Iben, Sita      | Unicenter         | Fr  | 11:30 | 12:30 | 25 €      |

## BEWEGUNG & TANZEN

| Kurs-Nr. | Kurs                 | Kursleiter/in           | Ort                    | Tag | Von   | Bis   | Preis/Mgl |
|----------|----------------------|-------------------------|------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 331801   | Internationale Tänze | Eßer, Nicole            | Unicenter              | Mo  | 19:00 | 20:30 | 25 €      |
| 771401   | Seniorentanz         | Hersel, Gisela          | TGC Rot-Weiß Porz      | Di  | 09:30 | 11:00 | 25 €      |
| 800301   | Sitzgymnastik        | Cziczor, Ingrid         | Bürgerhaus Kalk        | Di  | 10:00 | 11:00 | 0 €       |
| 330303   | Sitzgymnastik        | Schmitt, Odette         | Unicenter              | Di  | 10:30 | 11:30 | 0 €       |
| 800302   | Sitzgymnastik        | Cziczor, Ingrid         | Kalk Bürgerhaus        | Di  | 11:00 | 12:00 | 0 €       |
| 771501   | Tanz im Sitzen       | Hersel, Gisela          | TGC Rot-Weiß Porz      | Mi  | 10:00 | 11:30 | 0 €       |
| 410301   | Schongymnastik       | Wegelin-Küpper, Claudia | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Do  | 11:00 | 12:00 | 0 €       |

## TISCHTENNIS

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

## AQUAFITNESS

| Kurs-Nr. | Kurs              | Kursleiter/in     | Ort                 | Tag | Von   | Bis   | Preis/Mgl |
|----------|-------------------|-------------------|---------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 383806   | Aquafitness, Soft | Klinnert, Bettina | Krieler Welle       | Mo  | 08:30 | 09:30 | 60 €      |
| 383801   | Aquafitness, Fit  | Klinnert, Bettina | Krieler Welle       | Mo  | 09:30 | 10:30 | 60 €      |
| 383804   | Aquafitness       | Klinnert, Bettina | Krieler Welle       | Mo  | 10:30 | 11:30 | 60 €      |
| 213601   | Aquajogging       | Reck, Chiara      | Hallenbad Zollstock | Mo  | 10:00 | 11:00 | 25 €      |
| 211201   | Aquafitness       | Reck, Chiara      | Hallenbad Zollstock | Mo  | 11:00 | 11:45 | 25 €      |
| 211202   | Aquafitness       | Reck, Chiara      | Hallenbad Zollstock | Mo  | 11:45 | 12:30 | 25 €      |
| 741201   | Aquafitness       | Seiffert, Gabi    | Hallenbad Höhenberg | Mo  | 13:30 | 15:00 | 25 €      |
| 421201   | Aquafitness       | Cziczor, Ingrid   | Hallenbad Ossendorf | Mo  | 13:30 | 14:15 | 25 €      |
| 421204   | Aquafitness       | Cziczor, Ingrid   | Hallenbad Ossendorf | Mo  | 14:15 | 15:00 | 25 €      |
| 341201   | Aquafitness       | Klinnert, Bettina | LZ Junkersdorf      | Di  | 10:00 | 12:00 | 25 €      |
| 421202   | Aquafitness       | Kecskés, Enikő    | Hallenbad Ossendorf | Mi  | 10:00 | 11:00 | 25 €      |
| 421203   | Aquafitness       | Kecskés, Enikő    | Hallenbad Ossendorf | Mi  | 11:00 | 12:00 | 25 €      |
| 421205   | Aquafitness       | Kecskés, Enikő    | Hallenbad Ossendorf | Mi  | 12:00 | 13:00 | 25 €      |
| 223601   | Aquajogging       | Klein, Ruediger   | Hallenbad Rodenkir- | Mi  | 12:00 | 12:45 | 25 €      |
| 221201   | Aquafitness       | Klein, Ruediger   | Hallenbad Rodenkir- | Mi  | 12:45 | 13:30 | 25 €      |
| 383802   | Aquafitness, Fit  | Klinnert, Bettina | Krieler Welle       | Do  | 08:30 | 09:30 | 60 €      |
| 383805   | Aquafitness, Soft | Klinnert, Bettina | Krieler Welle       | Do  | 09:30 | 10:30 | 60 €      |
| 741202   | Aquafitness       | Seiffert, Gabi    | Hallenbad Höhenberg | Do  | 13:30 | 15:00 | 25 €      |
| 751201   | Aquafitness       | Seiffert, Gabi    | Kombibad Zündorf    | Fr  | 10:00 | 11:00 | 25 €      |
| 751202   | Aquafitness       | Seiffert, Gabi    | Kombibad Zündorf    | Fr  | 11:00 | 12:00 | 25 €      |

## GESPRÄCHE

| Kurs-Nr. | Kurs               | Kursleiter/in        | Ort       | Tag | Von   | Bis   | Preis/Mgl |
|----------|--------------------|----------------------|-----------|-----|-------|-------|-----------|
| 335001   | Gedächtnistraining | Lanfermann, Angelika | Unicenter | Mo  | 09:30 | 11:00 | 25 €      |
| 335002   | Gedächtnistraining | Lanfermann, Angelika | Unicenter | Mo  | 11:00 | 12:30 | 25 €      |
| 338701   | Philosophie        | Weber, Hans-Wolfgang | Unicenter | Di  | 15:30 | 17:00 | 40 €      |

## KREATIV &amp; SINGEN

| Kurs-Nr. | Kurs         | Kursleiterin - Ansprechp. | Ort                    | Tag | Von   | Bis   | Preis/Mgl |
|----------|--------------|---------------------------|------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 336001   | Handarbeiten | Servos, Gabi              | Unicenter              | Mo  | 14:00 | 16:00 | 0 €       |
| 336401   | Chor         | Einzmann, Anette          | Unicenter              | Do  | 18:00 | 19:30 | 40 €      |
| 416301   | Singkreis    | selbstorganisiert         | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Fr  | 12:00 | 13:30 | 0 €       |

## KARTEN- &amp; BRETTSPIELE

| Kurs-Nr. | Kurs       | Ansprechpartner | Ort       | Tag | Von   | Bis   | Preis/Mgl |
|----------|------------|-----------------|-----------|-----|-------|-------|-----------|
| 337402   | Skat       | Junkes, Horst   | Unicenter | Mo  | 13:30 | 17:30 | 0 €       |
| 337401   | Skat       | Junkes, Horst   | Unicenter | Mi  | 13:00 | 17:00 | 0 €       |
| 337101   | Doppelkopf | Junkes, Horst   | Unicenter | Do  | 14:00 | 17:00 | 0 €       |
| 337201   | Schach     | Junkes, Horst   | Unicenter | Fr  | 13:30 | 17:00 | 0 €       |

## BRIDGE

| Kurs-Nr. | Kurs                        | Kursleiter/in           | Ort       | Tag | Von   | Bis   | Mgl/NMgl |
|----------|-----------------------------|-------------------------|-----------|-----|-------|-------|----------|
| 338501   | Bridge Fortgeschrittene     | Mueller-Stanicic, Jasna | Unicenter | Mo  | 10:15 | 12:15 | 75€/120€ |
| 337601   | Bridgegruppe/keine Anfänger | selbstorganisiert       | Unicenter | Di  | 14:00 | 18:00 | 0 €/5 €  |
| 338502   | Bridge Aufbaukurs           | Mueller-Stanicic, Jasna | Unicenter | Di  | 16:00 | 18:00 | 75€/120€ |
| 337701   | Bridgeturnier (pro Termin)  | Mueller-Stanicic, Jasna | Unicenter | Do  | 10:00 | 13:15 |          |

## SPRACHEN

| Kurs-Nr. | Kurs                         | Kursleiter/in       | Ort                    | Tag | Von   | Bis   | Preis/Mgl |
|----------|------------------------------|---------------------|------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 778101   | Englisch für die Reise       | Frank, Gabriele     | TGC Rot-Weiß Porz e.V. | Mo  | 09:30 | 11:00 | 40 €      |
| 338104   | Englisch Aufbau 1            | Schmolke, Hannelore | Unicenter              | Mo  | 15:00 | 16:30 | 40 €      |
| 338102   | Englisch Mittelstufe         | Schmolke, Hannelore | Unicenter              | Mo  | 16:30 | 18:00 | 40 €      |
| 338105   | Englisch fortgeschr.Anfänger | Schmolke, Hannelore | Unicenter              | Mo  | 18:00 | 19:30 | 40 €      |
| 338101   | Englisch Konversation        | Schmolke, Hannelore | Unicenter              | Mi  | 15:00 | 16:30 | 40 €      |
| 338103   | Englisch Aufbau 2            | Schmolke, Hannelore | Unicenter              | Mi  | 16:30 | 18:00 | 40 €      |
| 338106   | Englisch Anf.leichte Vork.   | Schmolke, Hannelore | Unicenter              | Mi  | 18:00 | 19:30 | 40 €      |
| 338301   | Italienisch Konversation     | Rosenfeld, Paola    | Unicenter              | Do  | 10:30 | 12:00 | 40 €      |
| 338403   | Spanisch Anfänger            | Morach, Anne        | Unicenter              | Do  | 13:45 | 15:15 | 40 €      |
| 338402   | Spanisch Aufbau              | Morach, Anne        | Unicenter              | Do  | 17:00 | 18:30 | 40 €      |
| 338401   | Spanisch Mittelstufe         | Morach, Anne        | Unicenter              | Do  | 15:15 | 16:45 | 40 €      |

## PC &amp; SMARTPHONE

| Kurs-Nr. | Kurs                          | Kursleiter/in    | Ort-Zeitraum                      | Tag         | Von   | Bis            | Mgl/NMgl  |
|----------|-------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------|-------|----------------|-----------|
| 339801   | Smartphone Workshop *je Term. | Kurth, Wolfgang  | Unicenter                         | Di          | 10:00 | 12:00          | *) 4€/10€ |
| 339821   | PC Workshop *je Termin        | Schreiner, Josef | Unicenter                         | Mi          | 14:00 | 16:00          | *) 4€/10€ |
| 339521   | Smartphone Anfänger           | Polovets, Anna   | Unicenter 25.-26.04.              | Sa/So       | 14:00 | 18:00          | 40€/94,50 |
| 339521   | Smartphone Anfänger           | Polovets, Anna   | Unicenter 16.-17.05.              | Sa/So       | 14:00 | 18:00          | 40€/94,50 |
| 339821   | Smartphone Vertiefung         | Polovets, Anna   | Unicenter 20.-21.06.<br>u. 27.06. | Sa/So<br>Sa | 14:00 | 17:00<br>18:00 | 40€/94,50 |

**WANDERN** donnerstags  
das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

| Wanderweg   | Leitung         | Termine |
|---|-----------------|---------|
| An der Dhünn entlang, östlich um Schlebusch herum, Einkehr in Schlebusch, weiter nach Dünnwald  | Angelika Henke  | 02.04.  |
| Kürten-Weiden-Hutserweg-Große Dhünn-Krähenbach-Neuenhaus (Einkehr)-Dhünn-Dabringhausen-Sonne  | Wolfgang Maskos | 09.04.  |
| Holtdorf-Ennert-Paffelsberg-Dollendorfer Hardt-Kloster Heisterbach-(Einkehr)-Königswinter   | Peter Jäger     | 16.04.  |
| Godesbachtal-Gut Marienforst-Ringwall-Venusberg (Einkehr)-Bonn-Dottendorf   | Angelika Henke  | 23.04.  |
| Dürscheid-Hove-Holz-Klettenberg-Sülztaler Hof (Einkehr)-Eisenwarr-Biesfeld  | Wolfgang Maskos | 30.04.  |
| Buschhoven-Villewald (teilweise Römerkanal)-Eiserner Mann-Heimerzheim (Einkehr "Zur Linde")-Burg Heimerzheim-am Swistbach entlang bis Dünstekoven | Peter Jäger     | 07.05.  |
| Remagen-Köhlerhof (Einkehr)-Bad Bodendorf   | Angelika Henke  | 14.05.  |
| keine Wanderung (Christi Himmelfahrt)   |                 | 21.05.  |
| Kall-Eifelsteig-Steinfelderheistert-Steinfeld (Einkehr)-Königsberg-Urft   | Wolfgang Maskos | 28.05.  |
| Klosterhof-Königsdorfer Wald-Glessener Höhe-Haller Hof (Einkehr)-Oberaußem  | Angelika Henke  | 04.06.  |
| keine Wanderung (Fronleichnam)  |                 | 11.06.  |
| Ippendorf-Dollendorfer Allee-Flerzheimer Allee-Bf.Kottenforst (Einkehr)-Witterschlick   | Peter Jäger     | 18.06.  |
| Vilkerath-Schlingenbachtal-Lorkenhöhe-Krampenhöhe-Marialinden (Einkehr)-Overath   | Wolfgang Maskos | 25.06.  |

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

**Telefon-Nummern der Wanderführer:**

Angelika Henke 0178 - 6 99 21 92  
 Peter Jäger 02233 - 6 55 78 oder 0160 - 1 77 84 13  
 Wolfgang Maskos 0221 - 16 87 99 51 oder 0152 - 04 47 70 54

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

ausgeschrieben ✂



# GUTSCHEIN

Für (Name): \_\_\_\_\_

Ein Kurs nach Ihrer Wahl: € 25,00  € 40,00  € 100,00  Thema: \_\_\_\_\_

Mitgliedschaft in der KSG: (Ein Quartal) € 42,00  (Bitte ankreuzen)

  
 Allgemein

  
 Aquafitness

  
 Bewegung

  
 Sprachen

Sülzer Treff +60 Unicenter, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30, www.koelner-senioren.de, info@koelner-senioren.de

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß  
Anfang März 2020 bitte in der KSG erfragen.

## VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

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

| Thema                                   | Leiter/in          | Ort               | Tag | Datum  | Von   | Bis   | Mgl / NMgl |
|---|--------------------|-------------------|-----|--------|-------|-------|------------|
| ROM Filmvorführung                      | Patet, Ilse        | Unicenter         | Mi  | 01.04. | 18:30 |       | Hutspende  |
| Hausnotrufgeräte des ASB Köln           | Janshen, Monika    | Unicenter         | Mo  | 06.04. | 15:00 |       | 0 €        |
| KSG Stammtisch (1.Di im Monat)          | Beichle ,Anne      | Unicenter         | Di  | 07.04. | 18:00 | 20:00 | 0 €        |
| Sonntags-Frühstück                      | Oberkönig, Manfred | Unicenter         | Mo  | 13.04. | 10:30 |       | 5 €        |
| Yémalo Trommel-Workshop                 | Biosse, Yaovi      | Unicenter         | Sa  | 18.04. | 14:30 | 16:30 | 15 /25 €   |
| KSG Stammtisch (1.Di im Monat)          | Beichle, Anne      | Unicenter         | Di  | 05.05. | 18:00 | 20:00 | 0 €        |
| Ausflug Phantasialand (Treffp. s.S. 24) | Bach, Hans-G.      | Uni. u. Ehrenfeld | Di  | 19.05. | 09:00 | 17:00 | 13 €       |
| Stammtisch (1.Di im Monat)              | Beichle, Anne      | Unicenter         | Di  | 02.06. | 18:00 | 20:00 | 0 €        |

## ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

| Veranstaltungsort                   | Straße                     | PLZ   | Ort  | Ortsteil     |
|-------------------------------------|----------------------------|-------|------|--------------|
| KSG Unicenter, 1. Etage             | Luxemburger Str. 136       | 50939 | Köln | Sülz         |
| Bürgerhaus Kalk                     | Kalk-Mülheimer-Str. 58     | 51103 | Köln | Kalk         |
| Hallenbad Höhenberg                 | Schwarzburger Str. 4       | 51103 | Köln | Höhenberg    |
| Hallenbad Ossendorf                 | Äußere Kanalstrasse 191    | 50827 | Köln | Ossendorf    |
| Hallenbad Rodenkirchen              | Mainstr. 67                | 50996 | Köln | Rodenkirchen |
| Hallenbad Wahn                      | Albert-Schweitzer-Str.     | 51147 | Köln | Wahn         |
| Hallenbad Zollstock                 | Raderthalgürtel 8-10       | 50968 | Köln | Zollstock    |
| Haus Mobile                         | Hohenfriedbergstr. 9       | 50737 | Köln | Weidenpesch  |
| Kombibad Zündorf                    | Groov/Trankgasse           | 51143 | Köln | Zündorf      |
| Krieler Welle                       | Krieler Str. 15            | 50935 | Köln | Lindenthal   |
| LZ Junkersdorf, Schwimmzentrum DSHS | Guts-Muths-Weg 1           | 50933 | Köln | Junkersdorf  |
| Sportanlage Süd                     | Vorgebirgsstr. 76          | 50969 | Köln | Zollstock    |
| Sportpark Müngersdorf               | Aachener Str./Olympiaweg 7 | 50933 | Köln | Müngersdorf  |
| TGC Rot-Weiß Porz e.V.              | Fauststraße 90             | 51145 | Köln | Porz-Urbach  |
| TTC Rot-Gold Köln e.V.              | Venloerstr. 1031           | 50829 | Köln | Vogelsang    |
| Turnhalle Gilbachstraße             | Gilbachstrasse 20          | 50627 | Köln | Innenstadt   |

## KSG-Stammtisch

NEU

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

Der monatliche KSG-Stammtisch ist ein offener Treffpunkt für die Mitglieder unseres Vereins, für die Teilnehmer/-innen der verschiedenen Kurse, für Interessierte, für Kursleiter/-innen, ehrenamtlich Aktive und Vorstandsmitglieder.

Themen des KSG-Stammtischs sind jeweils anstehende Interessen und Fragen zum Vereinsleben und zu den KSG-Angeboten, ebenso wie für persönliche Anliegen. Der KSG-Stammtisch fördert das Kennenlernen der engagierten Senioren/-innen und kann Impulse für neue Angebote, Kurse und Themen geben.

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit, an jedem 1. Dienstagabend im Monat von 18:00 - 20:00 h

**Ab April 2020 ist Anne Beichle  
Ihre Ansprechpartnerin**

**Wir starten mit den Terminen: 07.04.2020 / 05.05.2020 / 02.06.2020**

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

Alkoholika werden preiswert angeboten.

Sprudelwasser - kostenlos

Anne Beichle freut sich auf rege Beteiligung mit anregenden Gesprächen und heißt Sie herzlich Willkommen.



Client: Windows



# ROM

-die "Ewige Stadt" -immer wieder neu

## Filmvorführung

**01.04.2020,**

Mittwoch, 18:30 h

**Leitung:**

Ise Patet

**Wo:**

Unicenter

**Kosten:**

Hutspende erwünscht

# Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen

## Montag - Freitag, 09:30- 17:00 h, Tel: 0221- 42 10 23 30

### Aquafitness - Warmwasser

Wassergymnastik, Aquajogging, Gesundheit, Fitness, Entspannung integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept. In einer ruhigen Atmosphäre bei einer Wassertemperatur von 32 Grad erhalten Sie unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Gesamtkörperprogramm.

**Wann:** Montag, 08:30 - 09:30 h - **Soft**  
 Montag, 09:30 - 10:30 h - **Fit**  
 Donnerstag, 08:30 - 09:30 h - **Fit**  
 Donnerstag, 09:30 - 10:30 h - **Soft**

**Kursleitung:** Bettina Klinnert, Diplom Sportlehrerin

**Wo:** Krieler Welle, Krieler Str. 15  
 Köln - Lindenthal (Privatbad)

10 Termine / Quartal  
 Quereinstieg möglich

**Kosten:** € 60,00 Mitgl. / € 120,00 Nichtmitgl.

**Kostenerstattung durch Krankenkassen möglich!**

### Pilates

**Ein Programm für einen starken Rücken – speziell weiterentwickelt für Senioren und Einsteiger**

Die wesentlichen Prinzipien sind Konzentration, Koordination, Zentrierung und Entspannung.

Pilates stärkt das Körperzentrum, also die tiefliegenden Muskeln, vor allem Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur.

Alle Bewegungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt – also extrem gelenkschonend.

**01.04.2020** mittwochs von  
 17:30 – 18:30 h

**Kursleitung:** Ingrid Czieczor  
 Staatl. Gepr. Gymnastiklehrerin

**Wo:** Unicenter

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

Dieser Kurs wird im Auftrag der Paritätischen Akademie durchgeführt



### „Die GlücksSinger“

**Der Chor freut sich über weitere begeisterte Sänger/innen in den besten Jahren!**

Wir singen querbeet: Weltmusik, Kölsches, Spirituales, Traditionelles, Geistliches, Jazziges, Schlager.

Unter professioneller Leitung probieren wir viel aus und haben viel Spaß am Singen!

Nach dem Motto „Jede/r kann singen“ wird geübt, was Freude macht, ohne Notenlesen, oft auswendig, durch einfaches Vor-, Nach- und Mitsingen. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Wir freuen uns über jeden, der mitsingt!

**02.04.2020**

donnerstags von 18:00 - 19:30 h  
 - Chorproben

**Chorleitung:** Anette Einzmann  
 (dipl. Gesang/Atempädagogin)

**Wo:** Unicenter

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

### Vortrag

## Hausnotrufgeräte des ASB Köln



„Hilfe auf Knopfdruck“ – sicher und selbständig in den eigenen vier Wänden, ein beruhigendes Gefühl auch für Angehörige

Frau Monika Janshen vom ASB Köln e. V. wird auf alle Fragen kompetent antworten können.

1. In welchen Notsituationen ist der Besitz eines Hausnotrufgerätes von Vorteil.
2. Wie funktioniert ein Hausnotrufgerät.
3. Welche Tarife bietet der ASB Köln an.
4. Wie hoch sind die monatlichen Kosten.
5. Welche Kosten werden von den Krankenkassen übernommen

**06.04.2020** Montag, 15:00 h

**Wo:** Unicenter

**Kosten:** Der Vortrag ist kostenfrei

Sülzer Treff +60 im Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136,  
 info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de

Unser traditionelles

## Sonntags-Frühstück

fällt dieses Mal auf den

### Oster-Montag

Reichhaltiges Frühstück mit frisch gebackenen Oster-Bäckerei-Brötchen, duftendem Kaffee, Oster-Ei, Käse, Schinken, Salami, Fleischwurst, Leberwurst, Butter, Rührkuchen, Erdbeer- und Aprikosen-Konfitüre

Wegen der besseren Planung bitten wir um Voranmeldung: Telefon 01590 / 5 09 41 33, (auch Whatsapp), E-Mail: oberkoenig@web.de

**Spontan-Entschiedene sind ebenfalls herzlich willkommen!**

**Leiter:** Manfred Oberkönig (Schatzmeister in spe) und sein Team.

**13.04.2020** Montag ab 10:30 h

**Wo:** Unicenter

**Kosten:** € 5,00 pro Person für Mitglieder und Gäste, Piccolo Sekt: € 2,50



## Kompetenztraining

### - Smartphone - (Android)

**Kompaktkurs für Einsteiger / Anfänger**

Unter fachkundiger Leitung können Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones entdecken, sich in der digitalen Welt zurechtfinden lernen.

Anhand praxisnaher Beispiele werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt. Welche Apps sinnvoll sind und welche nicht. Es bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

**1. Kurs: 25. - 26.04.2020**

Sa. / So. jeweils von 14:00 - 18:00 h

**2. Kurs: 16. - 17.05.2020**

Sa. / So. jeweils von 14:00 - 18:00 h

**Kursleitung:** Anna Polovets (Nr. 339521)

**Wo:** Unicenter

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

Dieser Kurs wird im Auftrag der Paritätischen Akademie durchgeführt



## Spaß an der frischen Luft

Damals haben wir noch draußen gespielt ...

Wieso denn damals? Wir treffen uns auch heute noch, um draußen zu spielen! Es geht um Spaß und Motivation, gemeinsam Neues und Altbewährtes zu entdecken. Als netten Nebeneffekt verbessern wir gemeinsam unsere Gesundheit und Fitness.

Vorschläge für Spiele sind gerne gesehen. Boule, Geschicklichkeitsspiele, Fang- und Wurfspiele sind bisher erste Ideen.

**Start: 23.04.2020**

**Wann:** Donnerstag, 14:00 – 15:00 h

**Kursleitung:** Chiara Reck  
Sportwissenschaftlerin

**Wo:** Uni Wiesen, Luxemburger Str. 136  
(bei schlechtem Wetter Uni Center, 1. Stock)

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

## Kompetenztraining

### - Smartphone - (Android)

**Auffrischungs-/Vertiefungsworkshop**

Unter fachkundiger Leitung werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Smartphones zur Unterstützung im täglichen Leben aufgezeigt.

Folgende Themen werden in diesem Kurs behandelt: WhatsApp Funktionen, Google-Dienste wie Google – Maps & -Assistent, Sicherheitsaspekte bei Handy-Bedienung, auch die Erkennung und Löschung zweifelhafter Programme werden geübt.

In diesem Kurs bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

**20. - 21.06.2020**

Sa. / So. jeweils von 14:00 - 17:00 h und

**27.06.2020** Sa. 14:00 - 18:00 h

**Kursleitung:** Anna Polovets (Nr. 339821)

**Wo:** Unicenter

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

Dieser Kurs wird im Auftrag der Paritätischen Akademie durchgeführt



Zwecks besserer Planung - **Anmeldu****YÉMALO****TROMMEL-WORKSHOP**

Das Trommeln verbindet, und der Rhythmus spricht eine universelle Sprache. Gerne möchte ich Sie zu einem Trommelworkshop einladen und mit Ihnen ein Stück afrikanischer Kultur teilen. Ich heiße Yaovi Biosse und komme ursprünglich aus Togo. Die rhythmische und musikalische Vielfalt in einer dynamischen Gruppe wird Ihr körperliches Rhythmus erleben stärken und bringt Freude und Spaß. Die Trommeln stelle ich gerne zur Verfügung. Deshalb ist nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern möglich (13 Personen).

**18.04.2020** Samstag, 14:30 - 16:30 h

**Wo:** Unicenter  
**Kosten:** Mitglieder € 15,00  
 Nichtmitgl. € 25,00

**Tanzen Sie mit!**

Kreis-, Block-, Reihen-Kontra- & meditative Tänze. Alte und neue Tanzformen aus verschiedenen Ländern.

**Wann:** Dienstag, 9:30 – 11:00 h  
**Kursleitung:** Gisela Hersel  
**Kursort:** TGC Rot-Weiss,  
 Fauststr. 90, Porz – Urbach  
**Kosten:** Mitgl. € 25,00, Nichtmitgl. € 94,50  
 pro Quartal, 10 Termine

**Smartphone workshop**

(Android und iPhone)

Sie haben Fragen zu Ihrem Smartphone? Ihr Smartphone funktioniert nicht so wie Sie es wollen? In den Schulungsterminen erhalten Sie Tipps und Tricks rund um Ihr Smartphone. Sie bestimmen selbst die Schulungsthemen.

Voraussetzung:

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone.

**Leitung:** Herr Kurth  
**Wo:** Unicenter  
**Wann:** Dienstag, 10:00 – 12:00 h  
**Start:** **21.04.2020**



**Kosten für 2 Stunden:** Mitgl. € 4,00, Nichtmitgl. € 10,00

**Fit im Freien**

Ein Outdoor-Ganzkörpertraining

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

**Start:** **23.04.2020**  
**Wann:** Donnerstag, 15:00 – 16:00 h  
**Kursleitung:** Chiara Reck  
 Sportwissenschaftlerin

**Wo:** Uni Wiesen, Luxemburger Str. 136  
 (bei schlechtem Wetter) Uni Center, 1. Stock

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

**Sitztanz!**

Eine der charmantesten Formen der Bewegung für Ältere. Zu flotter Musik der unterschiedlichsten Genres wird unter Einsatz verschiedener Kleingeräte (wie bunten Tüchern, Luftballons etc.) rhythmisch und schwungvoll im Sitzen getanzt. Wie nebenbei trainieren Sie Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat.

**Wann:** Mittwoch, 10:00 – 11:30 h  
**Kursleitung:** Gisela Hersel  
**Wo:** TGC Rot-Weiss,  
 Fauststr. 90, Porz – Urbach  
**Kosten:** Mitgl. kostenlos,  
 Nichtmitgl. € 94,50  
 pro Quartal, 10 Termine

# ing erbeten (s. Seite 24 / 25 oben)

## Phantasialand

Unser diesjähriger Ausflug ins Phantasialand:

**Wann:** **19.05.2020**, Dienstag

**Abfahrt:** ca. 09:00 h am Unicenter,  
Luxemburger Str. 136

**Abfahrt:** ca. 09:30 h in Ehrenfeld,  
(Ort wird noch bekannt-  
gegeben)

**Rückfahrt:** 17:00 h

**Kosten:** € 13,00 (incl. Fahrt)  
Zahlbar direkt bei Anmeldung!

**Infos:** bei Herrn Hans G. Bach,  
Tel.: 51 16 03 oder  
Sülzer Treff 60+,  
Tel.: 42 10 23 30

## Englischkurse



Anfänger I – Anfänger II - Aufbau I -  
Aufbau II– Mittelstufe - Konversation  
**Lerngerechte Kleingruppen**

Englisch als Weltsprache dient der Kommunika-  
tion und insbesondere auch der Verständigung  
auf Reisen.

In diesen Kursen werden Sie intensiv, trotzdem  
auf leichte, lebendige Art in die englische Spra-  
che eingeführt und vertiefen bereits vorhandene  
Kenntnisse.

Ganz nebenbei erfahren Sie jede Menge über  
Land und Leute.

**Kursleitung:** Hannelore Schmolke

**Wo:** Unicenter

**Kursgebühr:** Mitglieder € 40,00  
Nichtmitglieder € 94,50  
10 Termine / Quartal

Quereinstieg jederzeit möglich!

Dieser Kurs wird im Auftrag der  
Paritätischen Akademie durch-  
geführt



## Sitzgymnastik

Getreu dem Motto:

auch im Sitzen kann man schwitzen.

Mit gezielten Übungen wird der ganze Körper  
gestärkt und gekräftigt. Sie werden feststellen,  
wie vielseitig diese Gymnastik ist.

**Wann:** Dienstag, 10:00 – 11:00 h  
Dienstag, 11:00 – 12:00 h

**Kursleitung:** Frau Ingrid Czieczor  
Staatl. Gepr. Gymnastiklehrerin

**Kursort:** Bürgerhaus Kalk,  
Kalk-Mülheimer-Str. 58

**Kosten:** Mitgl. kostenlos

## Gymnastik

### „Fit und Gesund zu flotter Musik“

Eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und  
Stärkung der Muskulatur. Mit gezielten Übun-  
gen soll Fehlbelastungen und Überbeanspru-  
chungen der Wirbelsäule entgegengewirkt  
werden.

Erleben Sie ein Ganzkörpertraining für Aus-  
dauer, Kraft, Koordination, Stabilisation und  
Beweglichkeit.

Ein unverbindliches Probetraining für Männer  
und Frauen ab ca. 60 Jahren ist möglich.

**Wann:** Mittwoch 16:00 – 17:00 h

**Kursort:** Turnhalle der Montessori-  
Schule, Gilbachstr. 20

Alle Info's aus der Internet-Seite der Stadt Köln:

Die Oberbürgermeisterin  Stadt Köln



**Helfen auch Sie mit unser Stadt-Klima zu verbessern!**

Info's zum Förderprogramm unter:  
[www.stadt-koeln.de/gruenhoch3](http://www.stadt-koeln.de/gruenhoch3)

**GRÜN hoch 3**

Unterstützung bei der Begrünung von Dächern, Fassaden und Höfen

## Skulpturenpark Köln - Öffentliche Führung



**05.04. / 03.05. / 07.06.2020 um 15:00 h**

**Wo:** Riehler Straße (nahe Zoobrücke), 50668 Köln

**Treffpunkt:** Parkeingang Riehler Straße

Der Eintritt in den Park ist kostenlos.

Die Kosten für die Führung betragen:

Erwachsene: 8,- Euro / Schüler, Azubis, Studenten,

Hartz IV: 2,- Euro

Kostenlos für Kinder bis 10 Jahre

Webseite: [skulpturenparkkoeln.de](http://skulpturenparkkoeln.de)

Eintritt: Öffentliche Führung, zeitgenössische Kunst, Skulptur Draussen

Eingetragen von: Stiftung Skulpturenpark Köln

Hochgeladen von: Stiftung Skulpturenpark Köln

Quelle: Skulpturenpark Köln © Stiftung Skulpturenpark Köln, 2019. Foto Veit Landwehr, bildpark.net

Der Skulpturenpark Köln zeigt in Form von Wechselausstellungen eine große Bandbreite moderner zeitgenössischer Außenskulpturen unter freiem Himmel.

Derzeit präsentiert sich der Skulpturenpark Köln zwischen seinen Wechselausstellungen. Es besteht nunmehr die seltene Möglichkeit den Park in seiner auf die Bestandswerke destillierten Form zu erkunden - darunter eine Vielzahl von Leihgaben von der Michael und Eleonore Stoffel-Stiftung und von Künstlern und Galerien, welche zum Teil schon seit Eröffnung des Skulpturenpark Köln im Jahre 1997 zu sehen sind.

Im Rahmen der Städtepartnerschaft Barcelona - Köln findet am

**01. Juni 2020 (Pfingstmontag)** ein **Menschenturmbau** auf dem Roncalliplatz statt.

Die Castellars de la Vila de Gracia /Barcelona bauen zusammen mit dem Verein Köln-Barcelona, den Altstädtern und dem Katalanischen Kulturzentrum den ersten Menschenturm in Köln.

3x Weltkulturerbe: Dom-Karneval-Menschenturm

<https://koelnbarcelona.wordpress.com/2020/01/16/unsere-termine-2020/>



## Einmal im Monat - Fischmarkt



Ort: Tanzbrunnen / Tickets: Eintritt frei

Termine: **12.04./ 10.05./ 07.06./ 05.07./ 09.08./ 20.09./ 18.10.2020**

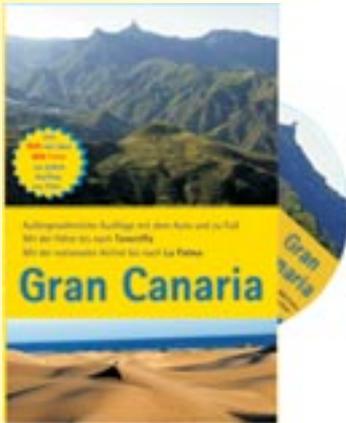
Das Meer am Rhein - auf dem Fischmarkt, der von April bis Oktober im Kölner Tanzbrunnen stattfindet, gibt es frischen Fisch und viele weitere Leckereien zu

kaufen.

Zwischen 11 und 18 Uhr öffnet der Fischmarkt seine Pforten und lädt einmal monatlich von April bis Oktober jeweils an einem Sonntag zum Einkaufen, Schlemmen und Genießen ein. Auf 30.000 Quadratmetern präsentieren rund 80 Händler im Tanzbrunnen ihre Waren. Info's unter:

# Gran Canaria - Reiseführer für Individualisten

- Außergewöhnliche Ausflüge mit dem Auto u. zu Fuß
- Mit der Fähre bis nach Teneriffa
- Mit der nationalen Airline bis nach La Palma



ISBN 978-3-00-037408-1 Preis: € 16,90  
**Für KSG Mitglieder: Preis: € 15,90**

Bestellungen in jedem Buchhandel  
 oder unter [pateti@t-online.de](mailto:pateti@t-online.de)

Dieser Reiseführer "Gran Canaria, außergewöhnliche Ausflüge mit dem Auto" enthält präzise und aktuelle Beschreibungen von Tagesausflügen, wie sie nicht in jedem Reiseführer zu finden sind. Durch genaue Zeitangaben haben Sie immer eine Übersicht darüber, wie lange Sie für jeden Ausflug benötigen.

Sie finden detaillierte Beschreibungen nebst Informationen zu den einzelnen Sehenswürdigkeiten, Spaziergängen / Wanderungen sowie einigen Restaurants.

Dem Buch ist eine DVD mit über 800 brillanten Fotos beigelegt, die Ihnen einen vollständigen Überblick über jeden Ausflug anschaulich vermittelt.

Erfahren Sie mit diesem Buch mehr über die Schönheit, Abwechslung und Vielseitigkeit der Pflanzen- und Gebirgswelt von Gran Canaria. Mit den selbst erlebten Tagesausflügen können Sie die ganze Insel erkunden; sogar mit der Fähre einen Tagesausflug nach Teneriffa unternehmen oder mit der nationalen Fluggesellschaft ein paar Tage auf La Palma verbringen.

Lassen Sie sich verzaubern!

Je nach Jahreszeit zeigen sich die Hänge in einem satten Grün, die Farben der Blumen, Sträucher und Bäume sind so prachtvoll, dass man nur staunend Kurve um Kurve langsam weiterfährt oder eine Rast bei einer Wanderung einlegt und einfach nur genießt!

## Kooperation mit

Cha Cha Cha Samba  
 Boogie Langsamer Walzer  
 Slowfoxtrott Quickstep Jive

**TANZZENTRUM**  
 Weißhausstraße 21 • 50939 Köln  
[www.tanzschule-koeln.de](http://www.tanzschule-koeln.de)

Wiener Walzer Salsa  
 Discofox Tango Rumba  
 Line Dance Foxtrott

### Tanz-Café 60+

Wir, das ADTV & CreaDance Tanzzentrum Weißhausstraße, begrüßen Sie herzlich in geselliger Atmosphäre zum Tanz-Café 60+.

**Jeden 4. Freitag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr**  
**(27.03. / 24.04. / 22.05. / 26.06.2020)**

Das Tanz-Café 60+ bedeutet Tanzen in gemütlicher und geselliger Runde.

Ein Tanzlehrer legt für Sie Tanzmusik auf. Gerne dürfen Sie Musikwünsche am Tag selber äußern. Sie können sich gegenseitig zum Tanz auffordern oder in einer Gruppe gemeinsam auf der Fläche tanzen. Bei jedem Tanz-Café 60+ lassen wir uns eine Unterrichtssequenz für Sie einfallen.

Während unserem Tanz-Café 60+ können Sie an unserer Bar sowohl warme als auch kalte Getränke bestellen (Getränke sind nicht im Eintrittspreis enthalten).

Der Eintritt zum Tanz-Café 60+ beträgt 6,00 € pro Person.

**Als KSG-Mitglied \*) zahlen Sie nur 4,00 € pro Person!\***

Wir freuen uns, mit Ihnen das Tanzbein schwingen zu können!

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an uns wenden. Sie erreichen uns telefonisch unter 0221 / 44 24 20 oder per Mail an [info@tanzschule-koeln.de](mailto:info@tanzschule-koeln.de)

\*) KSG-Mitglieder, die daran Interesse haben, bitten wir, sich vorher eine Kooperationsbestätigung in der KSG-Geschäftsstelle geben zu lassen, Telefon 0221 - 42 10 23 30.

# Raumvermietung



Foto oben und unten - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

Raumvermietung für **private Anlässe, Seminare, workshops, Ausstellungen in den Abendstunden und am Wochenende, Eigentümerversammlungen und vieles mehr...** unsere schönen, zentral gelegenen Räume im Unicenter,

Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, können Sie für Ihre Veranstaltungen anmieten.

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

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

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

Gerne informieren wir Sie bei einer Besichtigung über vorhandenes Equipment und unsere günstigen Preise. Sprechen Sie uns an! (Kontaktdaten siehe Seite 22 / 23)



KSG

Kilber Sportgemeinschaft  
für Sport und Freizeitgestaltung e.V. (KSG)

## Aufnahme-Antrag

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Name:                        | Vorname:                                     |
| PLZ, Ort:                    | Straße, Nr.:                                 |
| Geburtsdatum:                | Telefonnummer:                               |
| E-Mail-Adresse: (freiwillig) |  |
| Eintrittsdatum:              | Mitgliedsnummer: (wird durch KSG ausgefüllt) |

- ( ) Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnung der KSG in der jeweils gültigen Fassung an.  
 ( ) Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.  
 ( ) Ich bin damit einverstanden, dass die freiwilligen Angaben (Telefonnr., E-Mail-Adresse) zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Information über Kursänderungen) weitergegeben werden dürfen.

**Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.**

Ort, Datum:

Unterschrift:

Der Beitrag beträgt **42,00 Euro/Quartal** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung der selbstorganisierten Kurse und Angebote und zur Nutzung aller Kurse und Veranstaltungen KG 1 – KG 5 gegen ermäßigte Gebühr. Der Beitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.

Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 Euro**.

**Einzugsermächtigung:**

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

Datum:

Unterschrift:

## Unsere Mitglieder melden sich zu Wort:

Kölner prominente Persönlichkeiten als Wohltäter:

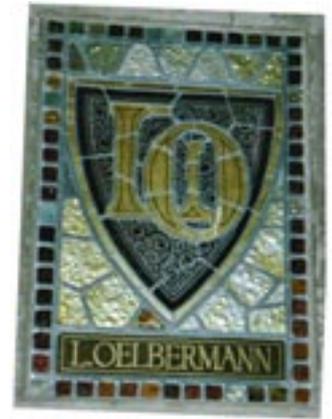
### Laura Oelbermann kompakt



Das Wappen von  
L. Oelbermann im Mosaik  
der Erlöserkirche Gerolstein



Die Laura Oelbermann-Familien-Gedächtnistafel in Berlin



Laura's Wappenfenster  
in Jerusalem

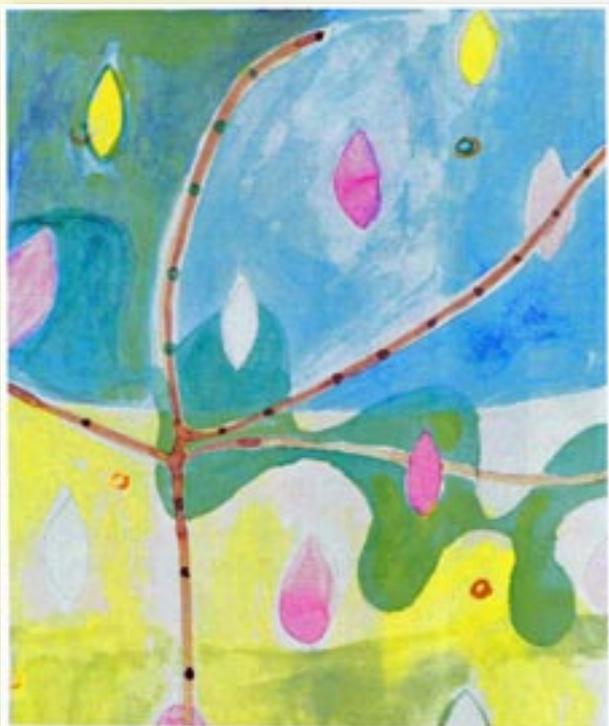
**A**m 18. Mai 2020 würde Laura Oelbermann 174 Jahre alt, wenn sie nicht 1929 mit 83 Jahren gestorben wäre. Laura, die 1897 früh Witwe wurde und auch alle ihre fünf Söhne verlor, war eine der reichsten Personen in Köln. Ihr Mann Emil war ein äußerst erfolgreicher Kaufmann gewesen. Laura stiftete große Summen ihres Vermögens für evangelische Einrichtungen in Köln, u.a. für das Evangelische Krankenhaus Weyertal - dies in Zusammenarbeit mit der Kaiserin Auguste Viktoria. Der enge Kontakt mit der Kaisergemahlin führte auch dazu, dass sie große Gelder für prominente Kaiserkirchen gab: in Berlin, Gerolstein und Jerusalem. Deswegen ist sie in diesen Kirchen auch verewigt: in der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche Berlin mit einer Familien-Gedächtnistafel, in der Erlöserkirche Gerolstein mit einem Wappen im Mosaik und in der deutsch-evangelischen Himmelfahrtkirche auf dem Ölberg in Jerusalem mit einem Wappenfenster.

Auf dem Melatenfriedhof liegt ihr Familiengrab, an der großen Ost/West-Achse. Im Herbst 2019 wurde die Grabanlage komplett saniert. Drei Aufsätze berichten ausführlich über Laura, das Grab und ihre Familie. ([www.udo-w-hombach.de](http://www.udo-w-hombach.de)).

Udo W. Hombach

Fotos von Gerolstein und Jerusalem: Udo W. Hombach

Foto von Berlin: Dag-Peter Oelbermann



## Blütenmeer

Der Kirschbaum blüht wieder im Garten,  
schaut in mein Fenster hinein.  
Ein Jahr musste ich auf ihn warten.  
Fröhlich lässt er mich jetzt sein.

Ein Lebensjahr ist nun vergangen,  
es war gut, wie es war.  
Vor der Zukunft brauch ich nicht zu bangen.  
Über eins bin ich mir aber klar:

Immer wieder neu beginnen,  
wie der Kirschbaum, das gilt nicht nur für mich:  
Kindheit und Jugend, die sind längst von hinnen.  
Doch auch die späten Jahre haben viel für sich.

Das Blütenmeer begleitet meine Lebensreise.  
Auch wenn ich nicht mehr sichtbar bin,  
so fragen des Baumes Blätter leise:  
Wir vermissen dich. Wo bist Du hin?

Bild und Text: Helga Meltzer

# Leserbriefkasten

**"Ihre Meinung ist gefragt!"**

**(Die gelbe Postbox befindet sich am Regal neben dem Büro.**



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



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

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

In diesem Sinne: "Es gibt nix GUTES außer man TUT es!"  
Das wusste schon Erich Kästner.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

## Leserbriefe

**Mitglied:**  
Vielen Dank lieber Herr Horst Morkeputz für ihr großes Lob für die Veranstaltungen. Sie schrieben, dass gerade das karnevalistische Mitsingkonzert mit den "SchanzenQueens" ein echt kulturelles Erlebnis gewesen sei, nicht nur gesangsmäßig, sondern auch informativ, was das Mülheimer Schanzenviertel mit der Drahtfabrik Felten u. Guilleaume angeht.

**Redaktion:**  
Das freut uns sehr, geben wir uns doch alle Mühe das Vereinsleben durch vielfältige Veranstaltungen bunt und erlebnisreich zu machen.

In eigener Sache: Leider haben sich im Heft 01/20 auf den Seiten 27 und 31 Fehlerteufel eingeschlichen. Es muß natürlich heißen: "Philharmonie-Lunch" und "Es gibt nix Gutes außer man tut es" ist selbstverständlich von Erich Kästner. Wir bitten um Entschuldigung.

## Impressum

### KSG aktuell

Jahrgang 30  
Ausgabe 02 / 2020  
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  
Telefax: 0221 42 10 23 32  
E-Mail: info@koelner-senioren.de

### Redaktionsteam:

Marion Gierlich (M.G.),  
Text, Satz, Layout: Ilse Patet (I.P.)  
E-Mail: info@koelner-senioren.de

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

### Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,  
Bilker Allee 21-23, 40219 Düsseldorf

### Sitz des Vereins:

#### Hauptsitz:

Sülzer Treff 60+  
Luxemburger Str. 136 (Uni-Center)  
50939 Köln  
Telefon: 0221 42 10 23 30  
Telefax: 0221 42 10 23 32  
E-Mail: info@koelner-senioren.de  
www.koelner-senioren.de

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09:30 - 17:00 h

#### Dependancen:

#### Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031  
50827 Köln  
Telefon: 0221 42 10 23 30

#### Porz / Poll

Fauststraße 90  
51145 Köln  
Telefon: 0221 42 10 23 30

#### Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Alice Gneipelt  
Stellvertreter: Wolfgang Maskos,  
Joachim Braun  
Schatzmeister: z.Z. Alice Gneipelt

#### Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE06 3702 0500 0007 0333 00  
BIC: BFS WDE 33XXX  
Sparkasse KölnBonn  
IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69  
BIC: COL SDE 33XXX

# KSG aktuell

April, Mai, Juni 2020

