



mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm



**kostenlos
zum Mitnehmen**

**Mit Capti Rando
in den Frühling**

**Mitglieder werben
Mitglieder**

**Bewegen und
Aufatmen: Gesund
ins Frühjahr**

**Der Garten Kölns:
Die Flora**

CAPTI RANDO

2 KSG aktuell **Inhalt**

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

Aus dem Verein

Editorial, Vorsitzende.....	4
KSG-Mitgliederversammlung	5
Übungen: Balance im Alltag.....	6
Gesunde Ernährung.....	7
Schinkel und Reusch retten 2025.....	8
Frühlingsreime.....	9
Babyboomer: Wo seid ihr?.....	10
Capti Rando & Soul Friends.....	11
NEU: Shiatsu-Einzelbehandlung.....	12

Mitglieder werben Mitglieder	12
TCM im Frühling.....	13
Ehrenamt in der KSG.....	14

Köln

Grüne Oase am Dom.....	15
Ehrentag in Köln.....	15
Yayoi Kusama-Ausstellung.....	17
Waldinseln für Köln.....	18
Kölner Juwel: Die Flora.....	19



Kulinarisches

Kulinarisches Frühlingsmenu	16
-----------------------------------	----

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
Raumvermietung.....	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 erreichbar 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.

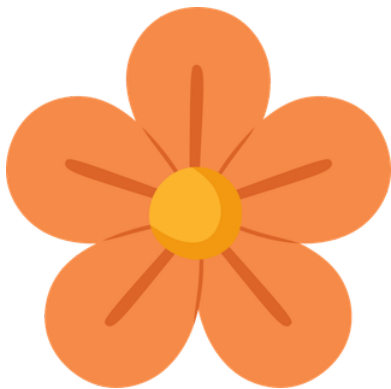
*Liebe Mitglieder der KSG,
liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

nach einem fast schon ungewohnt kalten Winter brechen wir auf ins Frühjahr. Sehnsucht nach Sonne und Wärme treiben uns nach draußen und die Stadt erwacht zum Leben.

Die nördlichste Stadt Italiens lockt mit ihren Straßencafés, ihren Parks und Seen und hält für alle Altersgruppen und Interessen ein reichhaltiges Angebot bereit. Ein solches Angebot finden Sie auch in der KSG. Neben dem bekannten Kursangebot bieten wir Ihnen auch interessante Veranstaltungen zu Musik, Literatur und Kultur. Und wir experimentieren auch gerne mal. Das gehört dazu, um noch mehr Menschen auf die KSG aufmerksam zu machen.

Im kommenden Jahr feiert die KSG ihr 50-jähriges Jubiläum. Das wirft schon jetzt seine Schatten voraus. Rückblick ist auch Ausblick. Wohin geht die Reise? Das werden wir mit Ihnen diskutieren. Denn ein Verein lebt von allen, die mitmachen und dabei sind.

Wir wünschen Ihnen ein schönes Frühjahr in Köln



Ihr
Ralf Pütz

Redaktion
sowie alle Ehrenamtler und
Mitarbeiter der KSG

Editorial

AKTIV IN DIE NEUE JAHRESZEIT



Liebe Mitglieder und Freunde der KSG,

der Frühling bringt Bewegung – in die Natur, in den Alltag und oft auch in uns selbst. Die Tage werden länger, das Licht kehrt zurück, und mit ihm wächst die Lust, aktiv zu sein, Menschen zu begegnen und Neues auszuprobieren. Es ist die Zeit des Aufbruchs! Auch in der KSG zeigt sich diese Bewegung in unserem Programm für die kommenden Monate. Es lädt dazu ein, gemeinsam aktiv zu werden und den Übergang in den Sommer mit Schwung zu gestalten.

Unser Programm für April, Mai und Juni lädt dazu ein, aktiv zu werden und Gemeinschaft zu erleben. Im April laden wir zum gemeinsamen Tanzen ein – eine schöne Gelegenheit, mit Freude und Bewegung in den Mai zu gehen.



*Der erweiterte KSG-Vorstand v. l. n. r.:
Laura Ziegler, Dr. Jörg- Simon Schmid, Kamilla
Bachtiosina, Wolfgang Maskos, Marion Volkmar, Ralf Pütz*

Dazu kommen unsere vielfältigen Angebote: Kurse für Bewegung und Gesundheit, für die geistige Fitness, aber auch gesellige Formate sowie musikalische und kulturelle Veranstaltungen. Ob Sie regelmäßig aktiv sein oder einfach Neues ausprobieren möchten – es gibt viele Möglichkeiten, dabei zu sein.

Gleichzeitig bieten unsere Räume Platz für Ihre Ideen. Wir ermutigen Sie, eigene Gruppen zu initiieren, Interessen zu teilen und neue Impulse einzubringen. Gemeinschaft lebt davon, dass Menschen sie gestalten.

Denn Bewegung – körperlich, geistig und im sozialen Miteinander – ist ein wichtiger Schlüssel für unser Wohlbefinden. Sie stärkt, verbindet und bereichert unseren Alltag.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die die KSG mit Leben füllen: unseren haupt- und ehrenamtlich Engagierten, unseren Praktikantinnen und Praktikanten sowie allen, die sich mit Zeit, Ideen und Engagement einbringen. Ebenso freuen wir uns über neue Gesichter, die unsere Gemeinschaft bereichern möchten.

Ich wünsche Ihnen einen lebendigen Frühling und einen schwungvollen Übergang in den Sommer – am besten gemeinsam mit der KSG.

Herzlichst,

Ihre Kamilla Bachtiosina
Vorsitzende

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,

hiermit lade ich Sie recht herzlich zu unserer ordentlichen Mitgliederversammlung ein.

Diese findet dieses Jahr statt:

**am Samstag, den 30. Mai 2025, um 11 Uhr, in der KSG
Zentrale – im Uni-Center,**

Luxemburger Str. 136, 50939 Köln-Sülz, 1. Stock

(Stadtbahn- 18, Buslinie 142 Haltestelle Weißhausstraße)

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Wahl der Versammlungsleitung und der Schriftführung
5. Bericht des Vorstandes inkl. Bericht der Schatzmeisterin
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Austausch über die Berichte
8. Entlastung des Vorstandes
9. Wahl des/der Vorstandsvorsitzenden
10. Genehmigung des Haushaltsvoranschlags
11. Ehrungen
12. Austausch, Anträge und Verschiedenes
13. Termine

Im Anschluss wird es wie gewohnt ein kleines Buffet und Zeit für geselliges Beisammensein geben.

Mit freundlichen Grüßen,

Kamilla Bachtiosina



In Bewegung bleiben: sanfte Übungen für mehr Balance im Alltag

Bewegung muss nicht anstrengend sein, um wirksam zu sein. Gerade ruhige, fließende Bewegungsformen wie Tai Chi, Qigong oder Yoga zeigen, wie viel Kraft in der Langsamkeit steckt.

Schon wenige Minuten am Tag können helfen, das Körpergefühl zu verbessern, die Muskulatur zu aktivieren und die innere Balance zu stärken. Besonders für Menschen über 50 bieten sanfte Bewegungsformen eine ideale Möglichkeit, aktiv zu bleiben – ohne Überforderung und mit nachhaltiger Wirkung.

Warum langsame Bewegung so effektiv ist

Sanfte Bewegungsformen trainieren mehrere Fähigkeiten gleichzeitig:

Gleichgewicht, Koordination, Konzentration und Atmung.

Die langsamen Abläufe fordern den Körper auf eine achtsame Weise – ohne ihn zu überlasten. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit geschult: Wie stehe ich? Wie verlagert sich mein Gewicht? Wie fühlt sich die Bewegung an?

Diese bewusste Verbindung von Körper und Geist ist es, die Übungen wie Tai Chi, Chi Gong und Yoga so besonders macht. Sie stärken nicht nur die körperliche Stabilität, sondern fördern auch Ruhe, Gelassenheit und Selbstvertrauen.

Zwei einfache Übungen für jeden Tag

1. Stand finden & Gewicht verlagern (Tai Chi)

Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Füße fest am Boden.

Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper aufrecht, die Schultern locker.

Atmen Sie ruhig ein und aus und spüren Sie, wie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist.

→ Variation: Verlagern Sie das Gewicht langsam von einer Seite auf die andere.

→ Wirkung: Fördert Gleichgewicht, Stabilität und Körperwahrnehmung



Foto: KSG

2. Den Himmel öffnen (Chi Gong)

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander.

Die Knie sind locker, der Oberkörper aufgerichtet.

Einatmen:

Führen Sie die Hände vor dem Körper zur Mitte und weiter nach oben. Der Blick folgt der Bewegung. Oben angekommen drehen sich die Handflächen nach außen.

Ausatmen:

Öffnen Sie die Arme weit und führen Sie sie seitlich nach unten. Die Bewegung ist ruhig und fließend. Der Atem bestimmt das Tempo.

Wirkung:

Öffnet den Brustraum, vertieft die Atmung und fördert Ruhe und Beweglichkeit



Foto: KSG

K.B.

Gesunde Ernährung: Kleine Schritte, große Wirkung



Mit unserer Ernährung befassen wir uns mehrmals am Tag. Sie ist daher ein zentraler Baustein für unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unsere langfristige Gesundheit. Doch warum fällt es vielen Menschen schwer, direkt damit anzufangen?

Der Kerngedanke ist dabei eigentlich einfach: Nicht die gesunde Mahlzeit ist komplex, sondern der Weg dorthin – die Umstellung unserer Gewohnheiten. Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, hochwertigen Fetten sowie einer bewussten Auswahl tierischer Produkte basiert auf Individualität und Langfristigkeit. Gerade weil unsere Lebensumstände, Geschmäcker und Vorlieben so unterschiedlich sind, ist das Thema vielseitig – und oft weniger einfach, wie es zunächst scheint. Doch wie kann ein realistischer Einstieg gelingen?

Der wichtigste Grundsatz: Kleine Schritte machen den Unterschied.

Beginnen Sie dort, wo es sich gut anfühlt. Vielleicht mit einem bewussteren Frühstück oder damit, öfter selbst zu kochen. Ein Dampfgeräts kann helfen, Gemüse und Kartoffeln schonend zuzubereiten – das erhält Nährstoffe und Vitamine und macht die Speisen bekömmlicher.



Auch bei Beilagen lohnt sich ein Blick über den Tellerrand: Neben Kartoffeln, Reis und Nudeln bieten Buchweizen, Quinoa oder Amarant eine nährstoffreiche Abwechslung. Solche Lebensmittel werden oft als „Superfoods“ bezeichnet – ein moderner Begriff für Produkte mit besonders hoher Nährstoffdichte. Man könnte auch sagen: kleine Nährstoff-Superhelden, die unseren Speiseplan mit Kraft sinnvoll ergänzen können.

Es geht nicht darum, sofort alles „richtig“ zu machen, sondern darum, dranzubleiben.

Einige einfache Ideen für den Alltag:

- Leinsamen – ein heimisches Superfood – sind reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Über Nacht eingeweicht sind sie besonders gut verträglich und ergänzen jedes Müsli.
- Nüsse, Kerne und Samen versorgen den Körper mit gesunden Fettsäuren und Mineralstoffen – ideal für Frühstück oder Salate.
- Dunkle Beeren wie Heidelbeeren oder schwarze Johannisbeeren enthalten viele Antioxidantien. Diese helfen, dem Frühstück oder dem Dessert beigefügt, unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen zu schützen und spielen eine wichtige Rolle dabei, Alterungsprozesse im Körper zu verlangsamen.
- Frische Kräuter sind oft unterschätzt: Petersilie zum Beispiel enthält mehr Vitamin C als Zitronen. Natürlich isst man davon kleinere Portionen, aber gerade deshalb lohnt es sich, regelmäßig und großzügig damit zu würzen.

Und noch etwas, das oft bei dem Thema gesunde Ernährung übersehen wird: ausreichend trinken. Wasser bleibt für den Durst die einfachste und zugleich gesündeste Wahl – ganz ohne Zusatzstoffe, aber mit großer Wirkung für den gesamten Organismus.



Am Ende gilt: Es muss nicht alles auf einmal passieren. Kleine, konsequente Veränderungen – mehr Gemüse, weniger Zucker und öfter selbst gekocht – sind nachhaltiger als radikale Umstellungen. Und genau darin liegt der Schlüssel: Schritt für Schritt zu einem gesünderen Alltag.

Gena Busygin

2025 gerettet!

Wenn politische Analyse auf Wortwitz trifft. Schinkel und Reusch retten ein bemerkenswertes Jahr.

Sie haben schon Tradition in der KSG: die jährlichen Abrechnungen mit dem Vorjahr und die Rettung von wieder mal völlig aus dem Ruder gelaufenen zwölf Monaten. Wobei es 2025 wohl besonders schlimm war. Dafür sorgten denkwürdige Ereignisse und Personalentscheidungen, die, und schon taucht er vor unserem geistigen Auge auf, vor allem durch die „Riesenorange im Weißen Haus“ (Reusch) symbolisiert wurden.

Papst- und Bundeskanzlerwahl verblassten etwas vor dem trumpschen Hintergrund, hoben aber ebenso ein Jahr hervor, welches uns einiges abverlangte. Nicht zu vermeiden, auch die Kirche („Ich mag alte Männer in Kleidchen“) bekam ihr Fett weg und die „Äbtissin“ Julia Klöckner hat sich mit ihrer Ablehnung der Regenbogenfahne auf dem Reichstag nicht nur Freunde gemacht.

Wenn Stefan Reusch seine Zuhörer zu einem wilden Ritt durch das vergangene Jahr mitnimmt, dann wird einem fast schwindlig. Möchte man häufig laut loslachen...Und da bleibt einem manches Lachen auch im Halse stecken. Denn hinter seinem unverwechselbaren Wortwitz steckt eine eher nachdenkliche Komik.

Radiohörer kennen Reusch seit vielen Jahren mit seinem satirischen Wochenrückblick. Sein Spiel mit der Sprache, voll überraschender Wendungen und Ironie, die häufig herzhaft zubeißt, ist sein Markenzeichen. Wie kaum einem gelingt ihm das feine Sezieren, bei dem auch mal eine Säge zum Einsatz kommt.



Foto: KSG

Dadurch entsteht ein abwechslungsreiches Nachdenken, Lächeln, Lachen über unsere Zeit. Ob auch das Jahr 2026 gerettet werden muss, ist derzeit noch völlig offen. Das erfahren wir im kommenden Jahr, wenn Schinkel und Reusch wieder zu Hilfe eilen müssen.



Foto: KSG

Die musikalische Begleitung durch den Kölner Liedermacher Gerd Schinkel nimmt die Zeitläufte gesanglich in den Blick. Das ist nicht nur die Untermalung eines kabarettistischen Vortrags, das sind sehr persönliche Statements und eine Sicht auf die Entwicklungen der Gesellschaft, die nicht mit erhobenem Zeigefinger daherkommt, sondern zunächst mal zum Nachdenken anregen möchte, das aber mit Nachdruck. Schinkel ist ein Meister der nicht ganz so leisen Töne.

Seit Jahren sind Schinkel und Reusch in der KSG zu Gast. Sie sind ein eingespieltes Duo und ergänzen sich. Der eine verleiht dem anderen Nachdruck.

Frühlingsreime

Die gute alte Zeit

Jede Generation beschwört die „gute alte Zeit“,
in der das Leben schön war, nicht so wie heut´.

Alles war besser: die Menschen, das Klima,
die Arbeit, die Moral. Das Leben war prima.

Kinder, gut erzogen, waren artig und bescheiden,
gehorchten auf´s Wort, um Strafe zu vermeiden.
Die Gattung „Helicopter Eltern“ war ganz unbekannt.
Kinder wurden allein, zu Fuß in die Schule gesandt.

Hart gearbeitet wurde für ein gutes Leben,
Jeder wollte immer nur sein Allerbestes geben.
Den Begriff „Work-Life-Balance“ kannte keiner,
für Freizeit und Urlaub waren die Ansprüche bescheid´ner.

Höflichkeit und Empathie für die ältere Generation
lernte ein jeder in frühster Kindheit schon.
Mit der Zeit werden die Jungen zu abgeklärten Alten,
deren Nachkommen sich ihre Welt selbst frei gestalten.

Und das Jammern und Klagen beginnt dann erneut.
Jede Generation hatte schon immer ihre
GUTE ALTE ZEIT.

Erika Al-Hasani

Ostern

Osterzopf und Osterkuchen
Bunte Eier darfst du suchen.
Osterfeuer, Osterglocken
Dich hinaus ins Freie locken.

Osterlämmer, Osterhasen
Hüpfen munter über'n Rasen.
Ostergrüße schickt man gern
An die Lieben nah und fern.

Osterfreude, Osterlachen
Soll die Menschen glücklich machen.
Ostern feiert jeder Christ,
Weil Jesus auferstanden ist.

D. v. Dehn

Tanzabend im Unicenter Taktgefühl 50+

Fr. 30.05.2026
18:00 bis 21:00-Uhr

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

Kolumne von
Kamilla Bachtiosina*Generationen
im Dialog*

Hallo Babyboomer – Wo seid ihr?



Für viele Menschen beginnt nach dem Berufsleben kein Rückzug, sondern eine neue, bewusst gestaltete Lebensphase. Endlich ist Zeit für das, was im Alltag oft zu kurz kam – und für viele gehört dazu, weiterhin aktiv zu sein und sich einzubringen.

Warum Engagement gut tut

Sinnvolle Aufgaben geben dem Alltag Struktur und schaffen Verbindung. Wer sich engagiert, bleibt im Austausch, begegnet neuen Themen und hält den Geist beweglich.

Gleichzeitig entsteht etwas, das vielen besonders wichtig ist: das Gefühl, gebraucht zu werden. Eigene Erfahrungen weiterzugeben, andere zu unterstützen oder Teil einer Gemeinschaft zu sein, stärkt das Selbstvertrauen und trägt zum Wohlbefinden bei.

Die richtige Balance finden

Engagement sollte sich gut anfühlen und zu den eigenen Kräften passen. Nicht jeder Tag ist gleich – und das ist völlig in Ordnung.

Gerade mit mehr Freiraum wächst der Wunsch, selbst zu entscheiden: Wann bin ich aktiv, wann nehme ich mir Zeit für mich? Entscheidend ist nicht die Menge, sondern das, was stimmig ist.

Was heute zählt

Flexibilität und Wertschätzung sind zentrale Voraussetzungen für ein gelingendes Miteinander. Wer sich einbringen möchte, möchte gehört werden und auf Augenhöhe begegnen.

Gleichzeitig zeigt sich: Engagement ist keine Frage des Alters. Auffallend viele jüngere Menschen bringen sich heute aktiv ein – mit neuen Ideen und Perspektiven. Im Zusammenspiel entsteht ein Austausch, von dem alle profitieren.

Gemeinsam aktiv werden

So wird Engagement zu etwas Verbindendem – und zu einem Raum, in dem Gemeinschaft wächst. Bei der KSG bieten sich vielfältige Möglichkeiten, sich entsprechend der eigenen Interessen und Kompetenzen einzubringen – ganz gleich, in welchem Lebensabschnitt man sich befindet.



Kamilla Bachtiosina



Rückblick: Capti Rando & Soul Friends

Ein Klangvoller Start in den Frühling



Am Nachmittag des 29. März, während draußen langsam der Frühling spürbar wurde und die Zeit still und doch um eine Stunde weiter rückte, geschah in den Räumen der KSG etwas Besonderes: Capti Rando und seine Soul Friends luden zu einem Konzert, das weniger Veranstaltung als vielmehr Erfahrung war.

Schon beim Ankommen lag etwas in der Luft. Stimmengewirr, vorsichtige Neugier, erwartungsvolle Blicke. Ein Raum, der sich langsam füllte – mit Menschen, Geschichten und dieser schwer greifbaren Ahnung, dass der Abend mehr bereithalten würde als nur Musik. Als Kamilla Bachtiosina schließlich die Bühne eröffnete, war der Übergang geschafft: vom Alltag hinein in eine andere Welt. Licht, Farben, Details – die Bühne wirkte wie ein eigener Kosmos.

Der erste Akt gehörte „The Major B“, dem gemeinsamen Projekt von Capti Rando und Bella. Und schnell wurde klar: Hier geht es nicht um bloße Songs. Es geht um Geschichten. Um Gefühl. Um das, was zwischen den Zeilen mitschwingt. Bellas Texte – mal auf Deutsch, mal auf Englisch – trafen leise, dann wieder direkt. Die Musik trug sie, ließ Raum, ließ wachsen. Und im Publikum begann es zu passieren: Köpfe nickten, Füße fanden den Takt, Hände schnipsten fast unbewusst. Man war drin.



Dann: ein Bruch, ein Neubeginn. Sina tritt auf. Nur sie und ihre Gitarre. Zart, fast zerbrechlich beginnt es – bis ihre Stimme plötzlich Tiefe bekommt, Kante, Widerstand. Ein Moment, der hängen bleibt. Gemeinsam mit Capti entsteht „Pieces“ – ein Zusammenspiel, das nicht geschneigelt wirkt, sondern ehrlich, roh und lebendig.

Applaus. Gespräche. Durchatmen. Die Pause ist mehr als Unterbrechung – sie ist Teil des Abends. Menschen tauschen Eindrücke aus, lachen, greifen zu Snacks. Und doch liegt da diese gespannte Vorfreude auf das, was noch kommt.

Der zweite Akt hebt das Konzert auf eine neue Ebene. Jetzt steht Capti Rando mit seiner Band auf der Bühne: Manuel am Bass, Anonymous an Percussion und Cajón. Was folgt, ist kein klassisches Set – es ist Bewegung.

Zwischen Soul, Rock, Pop und Blues entfaltet sich ein Sound, der sich nicht festlegen lässt. Mal weich, mal rau, mal fast still – dann wieder voller Energie. Capti tanzt, spielt, lebt die Musik. Nichts wirkt gestellt, alles im Fluss. Es ist diese Mischung aus Virtuosität und Freiheit, die den Raum trägt.



Und irgendwann merkt man: Es geht nicht mehr darum, einzelne Songs zu erinnern. Sondern um das Gefühl, Teil von etwas gewesen zu sein. Eine Reise, die sich nicht festhalten lässt, weil sie genau davon lebt, im Moment zu passieren.

Als der Nachmittag langsam in den Abend überging, blieb mehr als Applaus. Es blieb ein Nachklang. Und vielleicht – wenn der Herbst es gut meint – auch die Vorfreude auf ein Wiedersehen.



Text und Foto: Kamilla Bachtiosina

Shiatsu in der KSG – Berührung, die bewegt und stärkt

Gönnen Sie sich eine Auszeit



Ab sofort bietet Dr. Simon Schmid regelmäßig Shiatsu-Einzelbehandlungen in den Vereinsräumen (Bewegungsraum) an.

In ruhiger Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, sich ganz bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und neue Kraft zu schöpfen.

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Form der Körperarbeit, die auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Im Mittelpunkt steht das sogenannte Meridiansystem – Energiebahnen, durch die unsere Lebensenergie (Qi) fließt. Ist dieser Energiefluss harmonisch, fühlen wir uns ausgeglichen und vital. Kommt es zu Blockaden, können sich Unwohlsein oder Beschwerden entwickeln.

Durch achtsamen Druck mit Händen, Daumen oder Ellenbogen sowie sanfte Dehnungen wird der Körper dabei unterstützt, wieder in Balance zu kommen. Shiatsu wirkt dabei nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler Ebene. Viele Menschen empfinden die Behandlung als wohltuend entspannend und zugleich stärkend.

Gerade für ältere Menschen kann Shiatsu eine wertvolle Unterstützung sein. Es kann helfen, die Beweglichkeit zu fördern, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Auch bei Schlafproblemen, innerer Unruhe oder Erschöpfung berichten viele von positiven Erfahrungen. Die Behandlung findet in bequemer Kleidung statt und wird individuell an die Bedürfnisse angepasst.

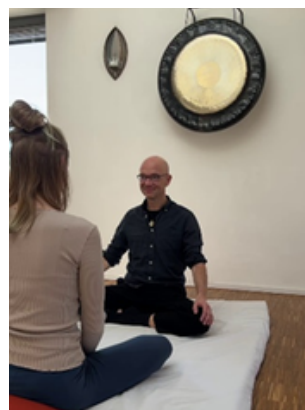
Für wen ist Shiatsu geeignet?

Das Angebot richtet sich besonders an Seniorinnen und Senioren, ist jedoch offen für alle Altersgruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ein besonderer Aspekt dieses Angebots:

Die Hälfte der Einnahmen ist gemeinnützig und wird für die Erhaltung, den Ausbau und die Weiterentwicklung des Vereins gespendet. So tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern unterstützen zugleich die Gemeinschaft.

Leitung:	Dr. Simon Schmid
Wann:	immer Mittwochs
Uhrzeit:	13:30 – 14:45 Uhr / 75 Min
Wo:	KSG Bewegungsraum
Kosten:	Mitgl. 65,00 / Nichtmitgl. € 95,00
Termine:	Nur nach Anmeldung unter: info@koelner-senioren.de



Dr. S. Schmid

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

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

Viel Erfolg!!!

Im Rhythmus des Frühlings – Aufblühen und neue Kraft schöpfen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin



Im Rhythmus des Frühlings – Aufblühen und neue Kraft schöpfen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns. Die Tage werden länger, die Natur erwacht und überall zeigt sich neues Leben. Nach der ruhigen Winterzeit lädt uns diese Jahreszeit ein, wieder in Bewegung zu kommen – körperlich, geistig und seelisch.

Doch dieser Aufbruch gelingt nicht immer mühelos. Manchmal fühlen wir uns noch müde oder innerlich blockiert. Gerade deshalb ist es hilfreich, den eigenen „inneren Frühling“ bewusst zu unterstützen und neue Energie entstehen zu lassen.

Die Weisheit der TCM im Frühling

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Frühling dem Holz-Element zugeordnet. Es steht für Wachstum, Entwicklung und Erneuerung. Die zugehörigen Organe sind Leber und Gallenblase, die für den freien Fluss der Lebensenergie (Qi) eine wichtige Rolle spielen.

- Die Leber unterstützt Beweglichkeit, Kreativität und emotionale Ausgeglichenheit.
- Die Gallenblase stärkt Mut, Klarheit und Entscheidungsfähigkeit.

Leitung:	Dr. Simon Schmid
Wann:	07.05.2026
Uhrzeit:	17.00 - 19.15 h
Wo:	KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten:	Mitgl. 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00

Sind diese Meridiane im Gleichgewicht, fühlen wir uns lebendig, flexibel und innerlich klar. Störungen können sich hingegen durch Reizbarkeit, Verspannungen oder Antriebslosigkeit zeigen.

Shiatsu-Workshop – Zauberpunkte für Leber und Galle

Passend zur Jahreszeit lädt Dr. Schmid zu einem Shiatsu-Workshop ein, der sich gezielt dem Holz-Element widmet. Mit sanften Berührungen, Dehnungen und ausgewählten „Zauberpunkten“ werden Leber und Gallenblase unterstützt.

- Entspannung und Aktivierung: Die Übungen fördern den Energiefluss und können helfen, Spannungen zu lösen.
- Neue Energie: Der Körper wird sanft angeregt – für mehr Leichtigkeit und Vitalität im Alltag.
- Gemeinschaft: In angenehmer Atmosphäre entsteht Raum für Austausch und Wohlbefinden. Shiatsu kann dazu beitragen, Blockaden zu lösen und die natürliche Frühlingsenergie im Körper zu aktivieren.

Nächster Workshop: Aufblühen und in Bewegung kommen


Dr. J.-S. Schmid



TCM-Frühlingstipps – Innere Ruhe & neue Kraft

In Bewegung kommen

Regelmäßige Spaziergänge oder sanftes Dehnen bringen den Energiefluss in Schwung.

TIPP: Pünktlich zum Frühling (genauer Termin im Newsletter) werden wir noch einmal ein „Waldbaden“ anbieten. Ideal um Ihre „Holz-Energie zu stärken“ 

Frische Kost genießen

Grünes Gemüse und leichte Speisen unterstützen Leber und Galle.

Neues beginnen

Nutzen Sie die Frühlingsenergie, um kleine Veränderungen im Alltag anzustoßen.



Ohne Ehrenamt nix los!!!

Wie schon mehrfach berichtet, spielt ehrenamtliches Engagement in Köln - und nicht nur hier - eine große Rolle. Ohne die vielen Freiwilligen würde im sozialen, kulturellen und sportlichen Bereich nichts mehr laufen. Das hätte auch fatale Auswirkungen auf die Wirtschaft insgesamt.

Auch die KSG basiert auf ehrenamtlichem Engagement. Zahlreiche Mitglieder machen das umfangreiche Angebot überhaupt erst möglich. Und es braucht Experten, Fachleute und Interessierte, die mitmachen wollen, ihr Wissen und ihre Ideen einbringen und Projekte verwirklichen wollen.

Die KSG sucht

- Kreative für neue Kurse, Konzerte, Veranstaltungen, die sich ausprobieren und eigene Themen anbieten wollen
- Finanzexperten, die sich um die Themen, Finanzen, Fundraising, Versicherungen kümmern und das Schatzmeisterteam verstärken wollen
- Schreibinteressierte, die in der Redaktion der KSG aktuell und bei anderen Textprojekten mitwirken möchten
- Technikbegeisterte, die Homepage, Soziale Medien und KI gestalten und weiterentwickeln wollen
- **SIE**



Wir bieten:

- Mitarbeit in einem motivierten und engagierten Team
- Kreatives Arbeiten
- Gestaltung und Durchführung von Kursen, Seminaren etc.
- Engagement auf ehrenamtlicher Basis
- Evtl. Übernahme von Vorstandspositionen

Wir freuen uns über Ihr Interesse und stehen für alle ihre Fragen gerne zur Verfügung:

Tel.: 0221 - 42 10 23 30

e-mail: info@koelner-senioren.de



Grüne Oase am Dom

Und noch eine gute Nachricht zum Thema „Grünes Köln“:

Der Domfriedhof östlich des Domchores wurde neu gestaltet. Er soll bald für die Öffentlichkeit zugänglich sein. Der bisher eher schlichte Platz, der maximal für Historiker von Interesse war, wurde aufgewertet und zu einem öffentlich zugänglichen Raum gemacht. Zur bereits vorhandenen Linde sind zehn neue, klimaresistente Bäume dazugekommen.

Der Domfriedhof hat eine bedeutende Geschichte als Begräbnisort für das Domkapitel. Die Domherrengruft erhält einen neu gestalteten Plattenaufbau. Auch das frühmittelalterliche Baptisterium mit dem ältesten bekannten Taufbecken Kölns wird in die Gestaltung einbezogen.

Für Touristen und Einheimische ist hier ein neuer, attraktiver Ort entstanden, der Ruhe und Besinnung mitten in der Stadt ermöglicht, direkt am mächtigen Dom mit seiner großen Geschichte.

Noch wird gearbeitet an der neuen Oase am Dom. Aber bald schon werden Bäume und Sträucher die bisher von grauem Beton dominierte Zeile zwischen Hauptbahnhof und Museum Ludwig attraktiver machen.



Text und Foto: Ralf Pütz

Der Ehrentag

In diesem Jahr wird der neue bundesweite Aktionstag in Deutschland eingeführt - der Ehrentag. Er soll künftig jährlich am 23. Mai stattfinden, um das deutsche Grundgesetz an seinem Geburtstag zu würdigen.

Durch die Perspektive des erstmalig eingeführten Ehrentages soll Demokratie und ihre Geschichte in Deutschland aus einem interessanten, frischen Blickwinkel gesehen werden; denn es geht vor allem um die engagierten Menschen und das, was sie unmittelbar während der Aktionstage darbieten werden.

Im Zeitraum zwischen dem 16. und dem 31. Mai ist jeder Bürger also dazu eingeladen, die Demokratie - überall in Deutschland - anzustupsen. Die aktiven Bemühungen werden dabei von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) finanziell unterstützt. Ob Austausch von Ideen oder der Einsatz in und für die Nachbarschaft, oder die Auftritte der Musiker und Künstler, Vorlesungen, bildende Initiativen, Sportveranstaltungen, oder die Workshops, im Fokus sollen all die engagierten Menschen und Ehrenamtler stehen, die in den letzten Maiwochen die Straßen, die Wiesen und die Wanderwege in Deutschland mit Farbe und Leben füllen werden. Doch nicht nur zum Anschauen! Eine Ehrentag-Aktion soll unbedingt zum Mitmachen einladend und offen sein und so steht der Ehrentag unter dem Motto:

"Für dich. Für uns. Für alle."



Auch die KSG plant einen Ehrentag-Quiz - Machen Sie mit! Wir wollen Ihnen einen besonderen Quiz-Nachmittag im Freien - selbstverständlich bei Kaffee und Kuchen - anbieten. Die besten drei Teams bekommen nette Gewinne. Ob die KSG sich im Quiz gegen die zufälligen Passanten behaupten wird? Alle weiteren Informationen erhalten Sie über unseren Newsletter!

**Bon Appétit****Frühlingsmenü****WEIßKOHL-CREMESUPPE**

(6 Portionen)

Zutaten:

- 1 kg Weißkohl
- 300 g Porree
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 2500 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 3 große Knoblauchzehen
- Kümmel
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 2 EL Butter/Frischkäse
- Salz und Pfeffer, al Gusto

Tip: Geben Sie ein paar Tropfen Zitronensaft in Ihre Portion ein.

Zubereitung:

- Gemüsebrühe zubereiten.
- Weißkohl waschen und in feine Streifen schneiden.
- Porree gründlich waschen (vor allem, zwischen den Blättern) und dann in 2 cm-große Scheiben schneiden, inkl. $\frac{3}{4}$ der grünen Blätter.
- Kartoffeln schälen und klein würfeln; Zwiebel und Knoblauchzehen klein hacken.
- Das ganze Gemüse, inklusive den Kümmel, in einen großen Topf zusammen mit der fertigen Gemüsebrühe geben und kochen lassen, bis das Gemüse weich wird.

Die Suppe eine Stunde abkühlen lassen und danach, mit dem Stabmixer, fein pürieren. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Frischkäse/ Butter und eventuell mehr Kümmel abschmecken, und dann kurz aufkochen lassen.

Optional: Beim Servieren einige **Fleischwurst-** oder **Würstchen-**Stücke in die Suppe geben.

POLENTA-GEMÜSE-AUFLAUF**Zutaten:**

- 300 g Maisgrieß
- 1½ l Gemüsebrühe
- 300 g frische Champignons
- 1 große grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Glas (280 g) getrocknete Tomaten in Öl
- 1 große Zwiebel
- 3 große Knoblauchzehen
- 100 g Parmesan
- 1 TL Kapern
- 2 Eier + geriebene Zitronenschale
- ½ TL italienischer Kräuter (gerebelt)
- Senf (mittelscharf)
- Öl, Muskat, Paprikapulver (scharf), Salz, Pfeffer und Maggi-Würze
- 1 Dose Frühstücksfleisch

Zubereitung:

- Champignons in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch klein würfeln.
- Zucchini und Frühstücksfleisch in etwa 0,5 cm große Scheiben schneiden.
- Trockene Tomaten grob zerkleinern (Öl entfernen).
- Parmesan raspeln.
- Eier, mit etwas geriebene Zitronenschale, schlagen.
- Die Gemüsebrühe zubereiten.
- Den **Maisgrieß** und den **Parmesan** in die Brühe verschütten und mit einem Holzlöffel kräftig verrühren, bis die Masse dick wird. Mit italienischen Kräutern, Senf, Muskat, scharfem Paprikapulver, Maggi-Würze, Pfeffer und Salz abschmecken.

In einer Pfanne, mit etwas Öl, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Champignons und Zucchini anbraten und, anschließend, unter die **Grießmasse** zusammen mit den trockenen Tomaten und der Eiemischung geben.

In einer eingefetteten Glasform eine Schicht Frühstücksfleisch verteilen, dann eine Polenta-Schicht. Das Gleiche wiederholen.

Anschließend im vorgeheiztem Ofen, bei **180°**, auf der mittleren Schiene, **30 Min.** backen.

Dessert-Empfehlung: Obstsalat mit Äpfeln, Mango und Blaubeeren

Eine echte Punktlandung

Diese Ausstellung dürfte ein Highlight des Museumsjahres 2026 werden: Am 14. März eröffnete das Museum Ludwig die Wanderausstellung „Yayoi Kusama“. Die 97-jährige Japanerin zählt zu den erfolgreichsten und interessantesten Künstlerinnen der Gegenwart – und das nicht nur wegen ihres hohen Alters und der roten Perücke.



Yayoi Kusama
Foto: Sven Eichner

Zu ihren Markenzeichen gehören Punkte, Kringel und Spiegelräume, mit deren Hilfe sie zentrale Lebens-themen künstlerisch umsetzt und verarbeitet. Im Fokus stehen dabei die Natur und die eigene Identität, sowie das Werden und Vergehen und die Unendlichkeit des Universums.

Kusama's Kunst hat einen hohen Wiedererkennungswert und einige ihrer Werke erzielen am internationalen Kunstmarkt mittlerweile Millionen-summen. Doch bis dahin war es ein mühsamer Weg, der bereits in der Kindheit oft nicht leicht war. Das Elternhaus war streng und wenig liebevoll. Statt Verständnis für die kindlichen Bedürfnisse ihrer Tochter zu haben, legten die Eltern großen Wert auf traditionelle Werte wie Zucht und Ordnung.

Für Sensibilität und Empfindlichkeiten blieb da wenig Raum. Vielleicht ein Grund, warum Yayoi Kusama bereits in jungen Jahren von Halluzinationen heim-gesucht wurde, bei denen sie Punkte, Netzmuster, Kringel und sprechende Blumen sah. Diese wurden zum Ursprung und kreativen Motor ihres künstlerischen Schaffens, das auch dazu dient, sich den eigenen Ängsten und Traumata zu stellen und diese zu verarbeiten.

Von Japan nach New York...

Nach ihrem Kunststudium und ersten, wenig erfolgreichen Versuchen, sich in Japan als ernstzunehmende Künstlerin zu etablieren, zog

Kusama 1957 in die Vereinigten Staaten von Amerika. Auch hier lief es zunächst schlecht und das Geld war oft knapp. Doch Yayoi Kusama ließ sich nicht entmutigen, blieb ehrgeizig, produktiv und kreativ und baute sich sukzessive ein hilfreiches Netzwerk auf – mit Erfolg: Ihre Werke wurden zusehends beachtet und ausgestellt und ihr Name einem immer breiteren Publikum bekannt. Dazu trug auch eine provozierende und viel beachtete Aktion bei der Biennale 1966 in Venedig bei, die als „Narcissus Garden“ (Garten des Narciss) bekannt wurde: Nachdem ihre eingereichten Arbeiten nicht berücksichtigt wurden, positionierte sich Yayoi Kusama einfach vor den Ausstellungshallen, um 1500 spiegelnde Kugeln zu verkaufen, flankiert mit einem Schild „Your Narcissism for sale“.

Im Lauf ihrer Karriere hat sich Yayoi Kusama auf viele verschiedene Stil-Richtungen, Ausdrucks-formen und Materialien eingelassen und damit experimentiert. Dazu zählen Zeichnungen und Malerei, aber auch Fotografie, Skulpturen, Strickware und Arbeiten am lebenden Objekt – mitunter auch an sich selbst.

...und wieder zurück

Im Jahr 1973 kehrte Yayoi Kusama nach Japan zurück. Nachdem es ihr gesundheitlich immer schlechter ging, entschied sie sich 1977 dafür, in eine psychiatrische Klinik zu gehen, in der sie bis heute lebt und weiter kreativ ist. Im September 2017 eröffnete sie ihr eigenes Museum in Tokio.

Mit der Yayoi Kusama-Werkschau beschenkt sich das Museum Ludwig auch zum eigenen 50. Geburtstag. Mit über 300 Werken bietet die Ausstellung, die sich über weite Bereiche des Gebäudes erstreckt, einen guten Querschnitt durch das Schaffens-Oeuvre der Künstlerin, von den Anfängen bis in die Gegenwart.

Zu den Highlights zählen ikonische Werke wie ihre bekanntesten Kürbisskulpturen, sowie mehrere Spiegelräume. Die Ausstellung läuft bis zum 2. August 2026.

Text: Imke Reiher

Waldinseln für Köln

Mit Miniaturwäldern will die Stadt das Klima verbessern und die Versiegelung reduzieren. Vorbild Japan.

Der Hitzecheck der Umwelthilfe stellte Köln 2024 kein gutes Zeugnis aus: zu viele versiegelte Flächen leisten einer steigenden Erwärmung Vorschub und werden – nicht nur – in den Sommermonaten zu einem gesundheitlichen Risiko. Die Grüngürtel alleine können es also nicht richten.

Aus Japan stammt das Konzept der sog. Miniaturwälder. Die Idee: auf kleinen Flächen, die für klassische Parks zu eng wären, entstehen kompakte, naturnahe Vegetationsflächen, die bereits auf relativ kleinen Grundstücken umgesetzt werden können. So sieht es der „Sachstandsbericht Strategische Grünentwicklung“ der Stadt Köln vor (Infos über ratsinformation.stadt-koeln.de, in der Recherche „Grünentwicklung“ eingeben).

Diese „Tiny Forests“ werden auf Flächen von ca. 100 bis 1500 Quadratmetern angelegt. Damit erfüllen sie gleich mehrere Funktionen: Abkühlen der Umgebung, Regenwasserspeicher, Förderung der Biodiversität und neue Lebensräume für Insekten und Vögel.

Ganz neu ist das in Köln nicht. Bereits 2021 wurde an der Hadersleber Straße in Neuhrenfeld und in der Nähe der Gemeinschaftsgrundschule eine Waldinsel geschaffen. Das passt gut, denn Umweltbildung kann man damit auch machen.

Nun hat die steigende Nachfrage von Bürgerinnen, Bürgern und Initiativen dazu geführt, dass die Verwaltung eine Potentialanalyse durchführen will. Das Ziel: Identifizierung geeigneter Flächen, auf denen weitere Waldinseln entstehen könnten. Ein entsprechendes Gesamtkonzept soll voraussichtlich bis Mitte 2026 entwickelt werden. Weitere Projekte sind in Buchheim und in Nippes geplant.

Ralf Pütz



Foto: Pütz

Die erste Kölner Waldinsel wurde 2021 als Pilotprojekt in Neuhrenfeld in der Hadersleber Straße (Nähe Takuplatz) angelegt. Dieser „Mini-Urwald“ hat sich schon prächtig entwickelt und ist eine Bereicherung für die ganze Wohngegend.

Ein Kölner Juwel: Die Flora

Mitten in der Stadt, dennoch eine eigene Welt. Der Botanische Garten rund um die Festhalle ist zu allen Jahreszeiten ein beliebtes Ausflugsziel. Hier gibt es eine einzigartige Pflanzenpracht, Plätze zum Durchatmen und viel Kultur.

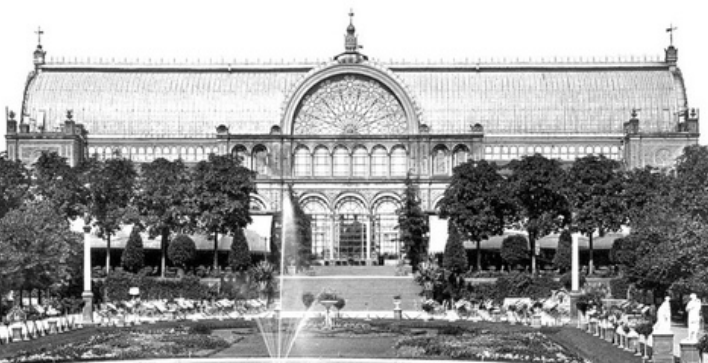
Es war eine erlesene Runde, die sich am 5. September 1862 in Eduard von Oppenheims Kölner Wohnung zusammenfand. Neben dem Bankier waren unter anderen auch der Verleger August Neven DuMont und Dombaumeister Richard Voigtel dabei. Männer mit Geld, Macht und Einfluss, die an diesem Tag das „Comitee zum Bau eines Botanischen Zier- und Lustgartens“ gründeten. Der alte Botanische Garten am Dom hatte für den Bau des Kölner Hauptbahnhofs weichen müssen.

Die „Flora AG“, wie die Gründung bald firmierte, wurde vom deutschen Kaiser genehmigt und schuf ein gartenarchitektonisches Juwel, welches auch international für Aufmerksamkeit sorgen sollte. Der neue Garten entstand in direkter Nachbarschaft zum Zoo, der 1860 eröffnet worden war. Damit entwickelte sich in Riehl ein besonderes Naherholungsgebiet, im Volksmund wegen seiner Exklusivität „De jolde Spetz“ (Die goldene Spitze) genannt, welches auch zu einem hochpreisigen Wohngebiet wurde.

Multikulturelles Ensemble

Mit dem aus Bonn stammenden Peter Josef Lenné (der u. a. den Park von Schloss Sanssouci in Potsdam gestaltet hatte) konnte ein renommierter Experte gewonnen werden: Der damals 73-jährige preußische Königliche Generalgartendirektor verband typische Gartenkunst europäischer Länder zu einem Gesamtkunstwerk im Stil des Historismus, der damals modern war.

Wenn von der „Flora“ die Rede ist, verbinden viele damit in erster Linie das prachtvolle Gebäude, den heute sogenannten Festsaal, der die Besucherinnen und Besucher beim Eintritt in den farbenfrohen Park empfängt. Damals war es ein Glaspalast, ein von dem Architekten Max Nohl geschaffener riesiger Wintergarten aus Eisen und Glas, der sich an den Beispielen des Pariser Jardin d’Hiver oder des Londoner Crystal Palace orientierte. Dieses ebenfalls Flora genannte Gebäude war das Palmenhaus und diente auch für festliche Bälle.



Kölner Flora, der Festsaal um 1880

Internationale Bedeutung

Nach gerade mal zwei Jahren nach Gründung der Flora AG wurde 1864 das Gelände feierlich eröffnet. Auch eine eigene Pferde-Omnibuslinie war eingerichtet worden.

Die Atmosphäre in diesem Mix der Kulturen und Epochen muss einzigartig gewesen sein und zog nicht nur Menschen aus Köln an. Weitere Gebäude kamen hinzu: 1865 wurde anlässlich der Internationalen Landwirtschaftsausstellung eine Orangerie erbaut. Das 1869 eröffnete Aquarium befand sich in einer künstlichen, aus Lavastein errichteten Grotte. Es galt als Sensation und war eines der ersten in Europa. 1875 entstand ein maurischer Kiosk, 1888 im Stil des Rokoko der Kaiserpavillon. 1898 wurde an das Festhaus ein in dem neobarocken Stil gehaltener Konzertsaal angebaut, in dem 2457 Personen Platz fanden, was ihn damit zum größten Saal Kölns machte.

Rote Zahlen

Wie das so ist mit dem Zeitgeschmack: Bis gegen Ende des 19. Jahrhunderts hatte die Anlage den Reiz des Neuen verloren. Das Defizit der Flora AG wurde immer größer. Die Schuldenlast war 1907 so drückend geworden, dass die Stadt Köln Aktien der Gesellschaft im Wert von 500.000 Mark erwerben und die Gesellschaft jährlich bezuschussen musste. 1919 übernahm die Stadt gegen eine Pachtzahlung von 10.000 Mark jährlich die formal weiter bestehende Flora AG vollständig bis zum 31. Dezember 1949. Die Stadt erhielt damit ein Unternehmen, das sich in einem heruntergewirtschafteten Zustand befand und zusätzlich von den englischen Besatzungstruppen beschlagnahmt worden war.

Seit 1919 heißt die Anlage dann „Botanischer Garten der Stadt Köln“. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde das gesamte Gelände der Kölner Universität zu wissenschaftlichen Zwecken angegliedert.

Im Laufe der Jahre verschwanden zahlreiche Bauten und Anlagen. Die Flora AG wurde 1941 liquidiert und am 31. Mai 1943 fiel die gesamte Gartenanlage einem Bombenangriff zum Opfer.

Neubeginn und Zukunft

Zügig begann nach dem Krieg die Wiederherstellung des Geländes, jedoch baulich und botanisch stark reduziert. Bereits am 29. Dezember 1949 war die Flora wieder für das Publikum zugänglich.

Vor dem 125-jährigen Jubiläum wurde Gartenleiter Eugen Moll gebeten, das charakteristische Erscheinungsbild von Flora und Botanischem Garten wiederherzustellen und bald erstrahlte das gesamte Ensemble in altem Glanz, mit Farbärten, alten Wegeführungen und dem historischen Parterre in seiner Farbigkeit. Nochmal komplett saniert wurde das Festhaus zum 150-jährigen Jubiläum und am 12. Juni 2014 eröffnete die Flora mit einem am Originalzustand angepassten Kuppeldach.

Nun wartet Köln noch auf die Eröffnung der seit 2018 im Bau befindlichen Schaugewächshäuser. Die alten mussten abgetragen werden, weil sie völlig marode waren. Ein großes und ein kleines Tropenhaus und ein Wüstenhaus erwartet die Besucherinnen und Besucher mit einem tropischen Baumkronenweg und einem Wüstencanyon. Voraussichtlich in diesem Frühjahr findet die Eröffnung der neuen Gewächshäuser statt.

Die wiederauferstandene Flora bleibt ein Juwel der Stadt. Sie immer wieder neu zu entdecken lohnt sich.

Alles auf
einen Blick!

TERMINPLAN

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

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

April

Do	02.04.		Wanderung: Wipperfürth-Oberbüschem-Delling	W. Maskos
Do	09.04.		Wanderung: Wiehltalsperre-Rundweg Wahnbachtalsperre-Neunkirchen	R. Pütz
Do	09.04.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	I. Zacher
Di	21.04.	18:00-20:00	Table Quiz mit Ulrich Horn (alle Disziplinen)	U. Horn
Mi	15.04.	15:00-17:30	Offener Spieletreff	I. Straßburger
Mi	15.04.	15:00-17:00	Redaktionssitzung KSG aktuell	R.Pütz
So	19.04.	16:00-18:00	Phil-Ochs-Konzert mit Gerd Schinkel und Paul Schäfer	KSG
Mi	22.04.	18:00-20:00	Lesung Prof. Drux: Frankenstein	KSG
Do	23.04.		Wanderung: Luxemburger Str. – Aachener Weiher - Grüngürtel	P. Jäger
Do	23.04.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	I. Zacher
So	26.04.		Wanderung: Kottenforst-Lüftelberg-Buschhoven	U. Starmanns
So	26.04.	16:00-19:00	Geschichten, die das Leben schrieb	K. B.

Mai

Do	07.05.		Wanderung: Much Pillenhof-Hillesheim-Eckhausen	W. Maskos
Di	19.05.	18:00	Table Quiz mit Ulrich Horn (alle Disziplinen)	U. Horn
Mi	20.05.	15:00-17:30	Offener Spieletreff	I. Straßburger
Mi	20.05.	15:00-17:00	Redaktionssitzung KSG aktuell	R. Pütz
Do	28.05.		Wanderung: Rhöndorf-Breiberg-Löwenburg	R. Pütz
Do	28.05.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	I. Zacher
Fr	29.05.	18:00-21:00	Tanzabend im Uni-Center: Taktgefühl 50+	KSG
Sa	30.05.	11:00	KSG-Mitgliederversammlung	KSG
So	31.05.		Wanderung: Satzvey-Kommern-Mechernich	U. Starmanns

Juni

Do	11.06.		Wanderung: Hilgen-Altenberg-Odenthal	W. Maskos
Do	11.06.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	I. Zacher
Mi	17.06.	15:00-17:30	Offener Spieletreff	I. Straßburger
Do	25.06.		Wanderung: Kall-Eifelsteig-Urft	W. Maskos
Do	25.06.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	I. Zacher



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 April - Juni 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	Kowol, Lukas	Uni-Center	Mo	10:15	11:15	25/94,50
330204x	Gymnastik	Kowol, Lukas	Uni-Center	Mo	11:30	12:30	25/94,50
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln	Di	12:00	13:00	25/94,50
333301	Pilates	Stehr, Marie	Uni-Center	Di	11:30	12:30	25/94,50
330501	Fit am Feierabend	Schoser, Uta	Uni-Center	Mi	18:00	19:00	25/94,50
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz	Do	09:00	10:30	40/94,50
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln	Do	09:45	10:45	25/94,50
330207x	Ballettgymnastik	Stehr, Marie	Uni-Center	Do	11:30	12:30	25/94,50
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln	Do	15:00	16:00	25/94,50
330206	Fit u.Vital in den Tag	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25/94,50
330205	Fit u.Vital in den Tag	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr	11:15	12:15	25/94,50
770702	Gesund + Mobil Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	09:00	10:00	25/94,50
770704	Gesund + Mobil Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	10:15	11:15	25/94,50

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

ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI

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

BEWEGUNG & TANZEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Di	09:30	11:00	25/94,50
800302	Sitzgymnastik/Sitzyoga	Meyen, Alexander	Bürgerhaus Kalk	Di	12:00	13:00	25/94,50
770301	Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Mi	10:00	11:30	25/94,50
--- ---	Zumba-Gold - im Aufbau	Piankovska, Kateryna	Uni-Center	Mo	16:00	17:00	25/94,50

AQUAFITNESS

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

TISCHTENNIS

Nmgl: pro Pers.
u. Termin

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

KREATIV/GESPRÄCHE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
336501	Theaterkurs	Buurmann, Gerd	Uni-Center	Di	15:00	16:30	65/110
--- ---	offener Gesprächskreis	Ingrid Zacher	Uni-Center (2.u.4.Do. im Monat)	Do	15:00	17:00	0/5

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 - im Aufbau	Derx, Peter	Uni-Center	Mo	15:30	17:00	0 / 5	

KARTEN- & BRETTSPIELE

Nmgl: pro Pers.

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

BRIDGE - Turniere

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
338501	Bridge Fortgeschrittene - bei Bedarf	N. N.	Uni-Center	Mo	10:15	12:15	75/120	
338502	Bridge Aufbaukurs - bei Bedarf	N. N.	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75/120	
337701	Bridgeturnier (pro Termin)		Uni-Center	Do	11:00	15:00	2,50/5	

SPRACHEN

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

PC & SMARTPHONE

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

*je Term.

Wanderungen

Wanderweg	ca. km	ca. h	Leitung	Termine	
Wipperfürth Thier – Oberbüschem – Ommerborn – Delling – Biesenbach – Splash Bad Kürten	12	4	Wolfgang Maskos	Do	02. 04. 26
Wiehltalsperre – Rundweg Wahnbachtalsperre – Neunkirchen (Einkehr)	11	3	Ralf Pütz	Do	09. 04. 26
Uniwiesen – Rautenstrauchkanal – Adenauer Weiher – Tennisclub Lese Grün-Weiß (Einkehr)	12	3-4	Peter Jäger	Do	23. 04. 26
Bf. Kottenforst – Lüftelberg – Buschhoven – Bf. Kottenforst (Einkehr: Gaststätte Kottenforst)	12	3	Ursula Starmanns	So	26. 04. 26
Much Pillenhof – Hillesheim – Herrenteich – Much (Einkehr) – Eckhausen	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do	07. 05. 26
Dorf Rhöndorf – Großer Breiberg – Löwenburg – Rhöndorf (Einkehr)	10	3	Ralf Pütz	Do	28. 05. 26
Satzvey – Kommern – Süd Mechernich (Einkehr)	11	2,5	Ursula Starmanns	So	31.05.2026
Hilgen – Nüxhausen – Bechhausen – Eifgenbachtal – Altenberg Odenthal (Einkehr)	12	4	Wolfgang Maskos	Do	11.06.2026
Kall – Eifelsteig – Steinfelderheistert – Steinfeld (Einkehr) – Königsberg – Urft	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do	25.06.2026
Für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 5 €					



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

Ralf Pütz 0163 - 18 50 600

Ursula Starmanns 0221 - 43 77 72 oder 0179 - 6 48 89 64

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, Schwimmbad 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**

Offener Gesprächskreis

“Miteinander und Für einander”

Aufgrund vieler Anfragen möchten wir Mitglieder, Kursteilnehmer und Interessenten zwei Mal im Monat zu einem Gesprächskreis einladen, in dem es um alle möglichen Themen geht, die bewegen, z.B.: Fragen zum Sinn des Lebens, Glück, Medienkonsum, Buchbesprechungen, Filmbesprechungen, Gesundheit im Alter, etc. Die Themenvorschläge sind frei wählbar. **(jeden 2. u. 4. Donnerstag im Monat)**

Wann: **09.04. / 23.04. / 14.05. / 28.05. / 11.06. / 25.06.2026**
jeweils 15:00 - 17:00 Uhr

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Wir sagen: Herzlich willkommen! Gestalten Sie mit!

Offener Spieletreff



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

Wann: **15.04. / 20.05. / 17.06.2026** **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. 26.04.2026, 16:00 Uhr**
(Einlass 15:30 Uhr)

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



**Alle Generationen
sind willkommen!**

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

VenloerStr.1031, 50829 Köln-Vogelsang

Sport / Fitness / Gymnastik

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

Bewegung und Tanzen

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

Tischtennis

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

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

Fauststr.90, 51145 Köln-Porz-Urbach

Sport / Fitness / Gymnastik

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

Entspannung / Yoga / TaiChi

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

Bewegung und Tanzen

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

Sprachen

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

Fit für 100

- Bewegungsprogramm für ältere Menschen -

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

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

Kursleitung: Berit Stein (qualifizierte Leitung)

Wann: **2xwöchentlich**

Di. 12:00 - 13:00

Do. 15:00 - 16:00

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

Venloer Str. 1031

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

10 Termine / Quartal

Quereinstieg jederzeit möglich

Wirbelsäulengymnastik

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

Kursleitung: Claudia Wegelin-Küpper, qualifizierte Leitung

Wann: **donnerstags**

09:45 - 10:45

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

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

10 Termine / Quartal

Quereinstieg jederzeit möglich

Pilates

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

Kursleitung: Marie Stehr

Wann: **Dienstags**

11:30 - 12:30

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

10 Termine / Quartal

Quereinstieg jederzeit möglich



27 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen**

Ballett-Gymnastik für Senioren*innen

Warum ist Ballettgymnastik auch für Senioren*innen empfehlenswert?

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



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

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr
Wann: **donnerstags**
11:15 – 12:15
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50

Theater für SeniorInnen



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

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

Zumba-Gold

- Tanzen für die Gesundheit -

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

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

Leitung: **Kateryna Piankovska**
Wann: **montags**
16:00 - 17:00
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**
18:00 - 19:30
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 Aus- sprache 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: _____

Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm

Raumvermietung 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.



Cafeteria: ca. 35 qm

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

Sprechen Sie uns an!

(Kontakt Daten siehe Seite 31 - Impressum)



Bewegungsraum: ca. 40 qm

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

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

alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

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



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

Köln-Sülz / -Klettenberg:

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

Caféebom! GmbH
Berrenrather Str. 211

Floristenwerkstatt Thomas
Wesseling, Sülzgürtel 1

Gesunde Etagen,
Berrenrather Str. 230

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

Kartenvorverkauf, Kuzay-Durkut,
Luxemburger Str. 269

Metzgerei Odenkirchen,
Gottesweg 110

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

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

Restaurant Antep Sultan Sofrası,
Weißhausstr. 27

WeinSchmeckerei,
Berrenrather Str. 313

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

Köln-Zollstock:

Arkaden Apotheke,
Vorgebirgstr. 120

Bücher Weyer,
Höninger Weg 181

Zollstock-Apotheke,
Vorgebirgstr. 165

Zollstock unverpackt,
Höninger Weg 177

Köln-Lindenthal:

Adler-Apotheke,
DürenerStr. 166

Café Sans Souci,
DürenerStr. 165b

Hausarztpraxis, Dr. Metz &
Dr. Balzer, *DürenerStr. 154-158*

Health Coach Praxis Susan Egeler,
DürenerStr. 199

Hülzer Mode,
DürenerStr. 168

Maya Haus of Beauty,
DürenerStr. 165a

Praxis Thorsten Osterhaus-Pasche,
Stadtwaldgürtel 32

PC Office Cologne, Dünnebier u.
Reygers, *DürenerStr. 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 02 / 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,

Michael Zaczek

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

Dependancen:

Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Porz / Poll

Fauststraße 90

51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Vereinsvorstand:

Vorsitzende:

Kamilla Bachtiosina

Stellv. Vors.:

Ralf Pütz

zweite Stellv. Vors.:

Marion Volkmar

Schatzmeisterin:

Laura Ziegler

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

Auf FSC - Papier aus ökologischer Holzwirtschaft gedruckt

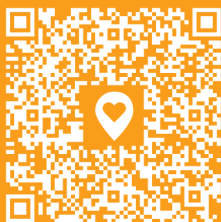
Anzeige

2024 haben wir
3.400
gemeinnützige
Projekte gefördert.

Hier erfüllen Sie nebenbei Herzenswünsche.

Als Kundin und Kunde der Sparkasse KölnBonn machen Sie Köln und Bonn lebenswerter.

Denn ein Teil unserer Gewinne fließt zurück in die Region – und machte im Jahr 2024 für über 3.400 gemeinnützige Projekte und Initiativen einen Unterschied.



hiermitherz.de

*Füreinander
Hier.*



Sparkasse
KölnBonn