

# KSG

aktuell

Juli, August, September 2019



Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm

## Barack Obama in Kölle

### Colonia:

Eine der bedeutendsten Handelsmetropolen seit dem 10. Jhdt.



# Inhalt

**Grußworte**..... 3  
 Liebe Leserinnen, ..... 3

**Aus dem Verein** .....4  
 Ergebnis der Jahreshauptversammlung.....4 - 5  
 Ehrung Jubilare .....6  
 Liselotte Heck wird 100 .....7

**Politik** .....8 - 9  
 Fridays for Future /  
 Streiken für die Zukunft des Planeten .....8  
 OBAMA in Colonia.....9

**Freizeitangebote in Köln**.....10  
 "Wenn die Gondeln Trauer tragen" .....10  
 Sommerliche Vergnügungen in der Ferienzeit .11

**Soziales** .....11  
 Bahnhofsmision hilft Senioren,  
 wieder Freude an Zugreisen zu gewinnen .....11

**Portrait** .....12 - 13  
 Hannelore Elsner .....12 - 13

**OP KÖLSCH!** .....14 - 15  
 "Es gibt keine Hasenbrote mehr" .....14  
 Jeder muß e Pössje han.....14  
 En Kölle bliev keener allein .....15  
 "Und irgendwann kriegst Du die letzte Kurve" ..15

**Kurse und  
 Veranstaltungen**..... 16 - 27  
 Reisebericht Gran Canaria .....26

**Raumvermietung**.....28  
**Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag**..... 29  
**Geburtstage**.....30  
**Leserbriefe** .....31  
**Impressum** .....31

## Kurse und Veranstaltungen im Überblick

**Kurse**.....16 - 20  
 Neue Kursgebühren 2019 - Kurzfassung .....16  
 Veranstaltungsprogramm 3. Quartal 2019.....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  
**Veranstaltungen**.....19 - 27  
 Wandern .....19  
 Radtouren .....19  
 Veranstaltungen & Führungen .....20  
 Adressen Veranstaltungsorte .....20

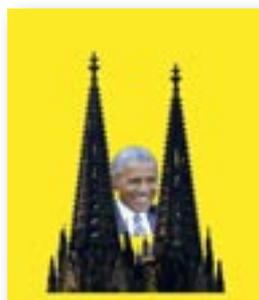


Foto: B.Obama aus dem TV,  
 AKS, Dom I.P.



Foto: I.P.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Das Titelbild "Obama in Kölle" haben wir für diese Ausgabe unserer KSG aktuell ganz bewusst ausgewählt. Kommt es doch nicht oft vor, dass eine so charismatische Politikerpersönlichkeit wie Barack Obama unsere schöne "Stadt der Vielfalt" besucht.

Ich erinnere mich, als ob es gestern gewesen wäre, als der amerikanische Präsident John F. Kennedy kurz nach seinem Amtsantritt 1963 unsere Stadt besuchte und in einem Triumphzug in einem offenen Wagen rund um den Dom eine unüberschaubare Menschenmenge zu hysterischen Begeisterungstürmen hinriss. Ich war dabei und hatte sekundenlang einen Augenkontakt mit ihm, an den ich mich heute noch erinnere.

Was haben diese beiden Männer gemeinsam, das uns damals wie heute so fasziniert und den berühmten Funken einfach überspringen lässt?

CHARISMA und den MUT ZU VISIONEN / VORWÄRTS DENKEN und in der Rückschau nicht jammern, Fehler gemacht zu haben, sondern daraus lernen, um die Zukunft besser gestalten zu können. Barack Obama überzeugte in bescheidener Weise die 14.000 Zuschauer, die in die Lanxessarena geströmt waren, um ihn persönlich zu hören, zu sehen und zu feiern. Barack Obama erinnerte uns daran, dass in einer Demokratie nicht ein einzelner Führer gewählt wird, sondern ein Regierungschef, der zu delegieren weiß und den Menschen vertraut, die seine Überzeugungen teilen und weiter transportieren.

Ich möchte gerade hier den "Ball" aufnehmen und an SIE, liebe Leserinnen und Leser, weitergeben. Nachdem im letzten Jahr etliche Redakteure sowie auch unser Chef-Redakteur Lothar Geisler aus den verschiedensten Gründen ausgeschieden sind, ist die Luft hier in unserer Redaktion recht dünn geworden.

Wollen Sie, bzw. der ein oder andere nicht Ihre speziellen Begabungen hier redaktionell ausleben, indem, nach Absprache mit uns, der eine oder andere Beitrag von Ihnen in unserer Vereinszeitschrift veröffentlicht wird?

Sie wissen sicher, dass auch die Redakteure alle **ehrenamtlich** arbeiten. Mit großem Engagement und Zeitaufwand versuchen wir mit Herz, Ihnen Aktuelles in Politik, sozialen Bereichen, Freizeitangeboten in dieser Stadt und in unserem Verein nahezubringen, um Sie zu ermutigen, denn: wie heisst es so schön:

**“Applaus ist das Brot des Künstlers” und  
“Wertschätzung das Brot des Ehrenamtlers”**

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen erlebnisreichen Sommer,

Ihre Marion Gierlich

sowie das gesamte Redaktionsteam



D. Steudter



M. Gierlich



I. Patet



Dr. Gerlinde van Thiel

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

# Ergebnisse der KSG Mitgliederversammlung und Information zur Erhöhung des Mitgliedsbeitrags und einiger Kursgebühren

Am 30.03.2019 tagte die jährliche Mitgliederversammlung der KSG. Da, wie üblich, viele Mitglieder nicht anwesend waren, informieren wir auf diesem Wege alle Mitglieder über die Ergebnisse. Wichtige TO-Punkte waren: Wahlen, Bericht des Vorstandes über die Aktivitäten des zurückliegenden Jahres, der Bericht über die Finanzen und die Entlastung des Vorstandes. Mangels eines Kandidaten wurde die Wahl des Schatzmeisters vertagt, bis wir einen Schatzmeister gefunden haben. Frau Gneipelt, unsere Vorsitzende, übernimmt dankenswerter Weise kommissarisch solange die Schatzmeisteraufgaben.



Eine erfreuliche Nachricht ist, dass sich die Umstellung unseres Mitgliedsbeitrags- und Kursgebührensystems ab Januar 2019 in zwei getrennte Bereiche bereits positiv bewährt hat. Alle, die ihre Zahlungsweise noch nicht auf das neue System und auf quartalsweise Zahlung umgestellt haben, werden gebeten, dies rasch zu veranlassen.

Besonders bedankt haben sich der Vorstand und die Mitgliederversammlung bei dem ehrenamtlichen Redaktionsteam, das unsere Quartalszeitschrift KSG aktuell erfolgreich übernommen hat und mit großem Engagement weiterführt. Nach der Mitgliederversammlung wurde die Bilderausstellung in der KSG von Ebby Lewandowski eröffnet.

Der Wirtschaftsplan 2019 zeigt, welche Ausgaben und Einnahmen in diesem Jahr erwartet werden. Dabei zeigt sich, dass in 2019 ein Defizit von 18 000 € entsteht, wenn keine Mehreinnahmen bzw. Ausgabenminderungen realisiert werden. Gründe dafür sind die große Mieterhöhung für die Räume um Uni-Center und die gestiegenen Personal- und Kursleiterkosten. Für den Abbau dieses Defizits müssen dringend Lösungen gefunden werden, auch um die zahlreichen gebührenfreien Angebote der KSG erhalten zu können.

Als erste Maßnahme hat die MV ab 01.07.2019 eine Beitragserhöhung beschlossen: 42 € im Quartal. Die daraus erzielbaren Mehreinnahmen sind bereits in den Wirtschaftsplan eingerechnet.

Der Vorstand wurde beauftragt zu prüfen und entscheiden, wie das Defizit in 2019 vermieden werden kann. Dieser Auftrag wurde vom Vorstand im April erfüllt. Mit einem umfassenden Maßnahmenpaket kann das Defizit verhindert werden.

## 1. Erhöhung einiger Kursgebühren

- Ab 01.07. 2019 steigen die Kursgebühren der KG1 Kurse auf 25 € pro Quartal
- Ab 01.10. 2019 steigen die Kursgebühren für den Chor auf 40 € pro Quartal
- Ab 01.07. 2019 sind der 3.+weitere KG1 Kurse nicht mehr kostenfrei.

## 2. Gewinnung von neuen Mitgliedern und Kursteilnehmer/innen und bessere Auslastung der Kurse

- 2019 soll die Mitgliederzahl auf 640 steigen. Durch die Gewinnung von mehr Kursteilnehmer/innen und die bessere Auslastung der Kurse sollen Mehreinnahmen erzielt werden.
- Ein Kurs wird erst durchgeführt, wenn mindestens 6 Teilnehmer/innen schriftlich angemeldet sind. Wenn weniger als 6 Personen teilnehmen, wird der Kurs auf die Warteliste gesetzt.
- Erstellung eines Sonderheftes „KSG Kurs- und Veranstaltungsprogramm“ für jedes Quartal statt der bisherigen standortbezogenen Flyer, um die Information und Werbung für unsere Kurse zu verbessern

## 3. Bessere Raumnutzung

- Die vorhandenen Raumkapazitäten im Uni-Center, in Ehrenfeld (TTC) und in der Krieler Welle sollen besser ausgelastet werden.



#### 4. Mehr Werbung für die KSG in KSG Aktuell

- In jedem Heft soll ein Mitgliedsantrag der KSG abgedruckt werden
- Kontinuierliche Kurzinformation über die Vermietung der KSG-Räume an Dritte am Abend und am Wochenende.
- Hinweis auf das Geschenkabonnement für KSG-Mitgliedschaft und Kursteilnahme

#### 5. Vereinheitlichung der Zahlungsmodalitäten

- Ab 10.2019 gibt es nur noch die Möglichkeit des vierteljährlichen Bankeinzugs für alle Mitglieder und Kursteilnehmer/innen, Monatszahlungen, Daueraufträge und Bareinzahlungen werden nicht mehr akzeptiert. Wer sich an diese kostensparende Regelung nicht hält, dem müssen nach dem Beschluss der Mitgliederversammlung für jede Überweisung oder Barzahlung 5 € als Bearbeitungskosten pro Quartal berechnet werden.

**Vorschläge zu Einsparungen oder Einnahmenverbesserungen werden gern entgegengenommen. Wir alle tragen dazu bei, dass die Qualität und der Umfang der KSG-Angebote erhalten und attraktiv bleiben.**

*Joachim Braun*

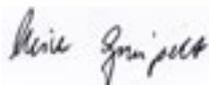
### Einladung zur außerordentlichen Vorstandssitzung am Dienstag, 30. Juli 2019, um 10.30 Uhr, im Uni-Center

#### Tagesordnung

1. Finanzbericht 1. Halbjahr 2019
2. Finanzplanung 2. Halbjahr 2019

Wir laden alle interessierten Mitglieder herzlich ein, an dieser wichtigen Vorstandssitzung teilzunehmen.

Mit freundlichem Gruß



Vorsitzende



## Ehrung Margret Hüppeler

Auf der Jahreshauptversammlung beglückwünschte unsere 1. Vorsitzende, Alice Gneipelt, unser langjähriges Mitglied, Margret Hüppeler, zu ihrem **25. jährigen Jubiläum** im Verein.

## "Ein voller Erfolg" war die Ausstellungseröffnung der Künstlerin Ebby Lewandowski - "Flower Power": Florale Kunst am 30.03.2019



**R**echtzeitig zur Jahreshauptversammlung schmückten die zahlreichen, wunderbaren "Flower"-Bilder der Künstlerin Ebby Lewandowski unsere Räume. Die Laudatio wurde mit ihrer detaillierten Beschreibung des Werdegangs der viel-

seitigen Künstlerin dieser mehr als nur gerecht und machte neugierig auf "Mehr!" Frau Alice Gneipelt, 1. Vorsitzende der KSG, überreichte unserem strahlenden KSG-Mitglied, Ebby Lewandowski, einen Blumen-Korb, gefüllt mit floralen Wundern der Natur. Die Champagnerkorken knallten, und Gäste wie Mitglieder erlebten gemeinsam einen anregenden Nachmittag. Danke, liebe Ebby, für Deinen Einsatz!



*Marion Gierlich*

Dieter  Steudter**WIR GRATULIEREN!**

Dieter Steudter feiert  
seinen  
75. Geburtstag!

Lieber Dieter,  
auf dass Du uns noch  
lange mit Deinen Beiträ-  
gen in Deiner Kolumne  
"Op Kölsch" erfreuen und  
mit Deiner Musik und  
Klaaf unterhalten wirst.

**WIR GRATULIEREN!**

Gerlinde van Thiel feiert  
ihren  
80. Geburtstag!

Hurra, Hurra, auch für Frau Dr. Gerlinde van Thiel gibt's ein rundes Geburtstagsjahr. 80 Jahre und immer noch aktiv, trainiert im Verein sie ihre grauen Zellen, deshalb auch immer helle, korrigiert sie unsere Texte gründlich, ist aktiv, auch öfter mündlich, hält Vorträge über den Islam in unserem Verein, das ist wirklich mehr als nur fein. Danke für Deine tolle Mitarbeit. Die Redaktion der KSG und alle Mitarbeiter wünschen alles Gute, auf weitere fruchtbare Zusammenarbeit.

Marion  Gierlich**WIR GRATULIEREN!**

Unsere Redakteurin, Marion  
Gierlich, wird 75 Jahre.

Marion ist seit vielen Jahren unser "Hans Dampf in allen Gassen", ein "fleißiges Lieschen".

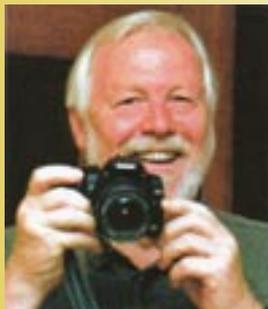
Sie ist eine unverzichtbare Größe für die Redaktion unseres KSG aktuell. Wann und wo es etwas zu recherchieren gibt, ist Marion dabei. Sie bringt brillant die verschiedensten Themen zu Papier. Als echtes kölsches Mädchen weiß sie, wo es in Köln etwas Neues gibt und denkt sofort an unsere Mitglieder der KSG - getreu dem Motto "da müsse mer hin" und "da simmer dabei".

Aber auch tagesaktuelle und politische Themen werden behandelt.

Marion "tanzt auf vielen Hochzeiten". Sie macht nicht nur die Arbeit bei der KSG ehrenamtlich, sondern hat auch noch weitere anspruchsvolle ehrenamtliche Tätigkeiten übernommen.

Liebe Marion, bleib wie Du bist und bereichere uns noch lange mit Deinen tollen redaktionellen Artikeln.

Herzlichst Ilse, Dieter und das ganze KSG-Team

Lothar  Geisler**WIR GRATULIEREN!**

Lothar Geisler, dem KSG-  
Ehrenvorsitzenden  
und ehemaligen Chef-  
redakteur der KSGaktuell

**Nun, lieber Lothar, das ist wohl wahr, auch DU wirst 80 Jahr!**

Im Herbst letzten Jahres hast Du Dich in der letzten Ausgabe unseres Vereinsmagazins mit launigen Worten in den Ruhestand verabschiedet. Gestattest hast Du uns einen Einblick in den Werdegang und Verlauf Deines Wirkens in der KSG. Beschrieben, wie Du 2004, gerade ein paar Monate im Verein, die Redaktion der **KSGaktuell** übernommen und ausgebaut hattest. Nach Deinen Worten warst Du ein Seiteneinsteiger, aber überzeugt: "Ich kann das". Am 01. Juni 2004 lag das erste fertige Heft auf dem Tisch. In 14 Jahren hast Du das Handwerkliche optimiert, mit viel Mühe und Schweiß zu dem gemacht, was uns heute mehr als nur unterhält und informiert. Zahlreiche Beiträge, die aus Deiner eigenen Feder und Deinem Fundus stammten, erfreuten Deine Leser. Das Vereinsleben hast Du kultiviert, zahlreiche Veranstaltungen geleitet und Deinen Charme sprühen lassen. Doch alles hat seine Zeit. Ich durfte seit 2016 bei Dir und von Dir lernen, wie man so ein Magazin gestaltet und habe dein Erbe angetreten und hoffe, dass ich in Deine fachlichen und auch poetischen Fußstapfen getreten bin. Wir freuen uns, in der Zukunft noch manchen interessanten Beitrag aus der Poesie Deiner Erinnerung veröffentlichen zu dürfen. Alles Gute und bleib uns gewogen.

*Marion Gierlich und das gesamte KSG-Team*

Liselotte Heck



## WIR GRATULIEREN!

Liselotte Heck feiert am 11. August 2019 einen ganz besonderen Geburtstag: Sie wird stolze 100 Jahre alt!

Wagner, Strauss und Mahler waren ihre Favoriten, und auf einem Richard-Strauss-Festival in Garmisch-Partenkirchen, lernte sie ihren späteren Mann, Herrn Prof. Ernst Heck kennen und lieben. Sie teilten dieselbe Leidenschaft für die Musik! 1969 heirateten sie in Köln, der Stadt, wo Prof. Heck am Kölner Konservatorium



Liselotte Heck -  
41 Jahre KSG  
Seit dem 01.11.1978 ist sie  
aktives Mitglied der KSG

Musik studiert hatte und als Kapellmeister und Instrumentalsolist an verschiedenen Opernhäusern wirkte. 1924 gründete er eine eigene Musikschule. Nach dem Krieg baute er seinen Musikverlag wieder auf. Mit der Gründung der "Heck" Stiftung erfüllte Frau Heck ihrem verstorbenen Mann einen noch zu Lebzeiten geäußerten Wunsch: Die "Förderung von Kunst und Kultur, insbesondere das Vermächtnis von Franz Josef Strauss, dem berühmten Sohn Garmisch-Partenkirchens. Erst letztes Jahr besuchte sie noch mit 99 Jahren die Stiftung und überreichte etliche Förderspenden.

"Donnerwetter", meinten Kathrin Köhl und ich, was für eine Zeitreise, welches spannend gelebtes Leben. **Wir hätten endlos weiter zuhören mögen, doch letztendlich wollte ich doch noch wissen, wie Frau Heck denn 1978 zur KSG, die gerade gegründet worden war, gekommen ist.**

Nun, meinte Frau Heck, mit knapp 60 Jahren ging ich 1978 in den Ruhestand, wollte aber unbedingt etwas für meine Fitness tun. Ich wohnte in Lindenthal und fand dort ein Schwimm- Kursangebot der KSG. "Das Schwimmen und späteres Yoga bis zu meinem 95. Lebensjahr garantiert mir wohl meine Gesundheit bis in dieses hohe Alter! Selbst meinen Mann konnte ich überzeugen, der mit 80 Jahren dann regelmäßig mit mir schwimmen ging. Das soziale Leben in der KSG, wo ich später auch Lothar Geisler kennenlernte, der dieses tolle Netzwerk für Senioren mit geprägt hat, war sehr bereichernd. "Was macht der Lothar Geisler eigentlich?" Nun, antwortete ich, Herr Geisler hat seine Redaktionsarbeit letztes

Jahr eingestellt, und ich bin quasi seine Nachfolgerin. Ausserdem feiert Lothar Geisler jetzt auch bald seinen 80. Geburtstag und ist als Ehrenvorsitzender hin und wieder auf unseren Veranstaltungen tätig. Vielleicht gibt es dann ein Wiedersehen, das wäre doch wirklich wunderschön!

Jahr eingestellt, und ich bin quasi seine Nachfolgerin. Ausserdem feiert Lothar Geisler jetzt auch bald seinen 80. Geburtstag und ist als Ehrenvorsitzender hin und wieder auf unseren Veranstaltungen tätig.

Vielleicht gibt es dann ein Wiedersehen, das wäre doch wirklich wunderschön!

Marion Gierlich

## EIN RÜCKBLICK IN ZUFRIEDENHEIT:

Aufgrund dieses doppelt ungewöhnlichen Jubiläums haben wir Frau Heck um ein Interview gebeten, um hier in unserer Vereinszeitschrift der KSG aktuell davon zu berichten. Gut gelaunt willigte sie ein und bat Kathrin Köhl, die sie seit 20 Jahren aus der KSG kennt, mitzukommen. So machten wir uns auf den Weg in die exclusive Senioren Residenz am Dom, in der sie erst seit 5 Jahren wohnt. Wir waren gespannt und mehr als nur erstaunt, als uns Frau Heck am besagten Tag in der Cafeteria des Hauses mit einem strahlenden Lächeln und offensichtlich bester Gesundheit empfing. Wir suchten uns ein gemütliches Plätzchen, und bei Kaffee und Kuchen begann eine lebhaftere Unterhaltung, die mehr als 2 Stunden dauern sollte und trotzdem wie im Fluge verging.



Frau Heck erzählte, dass sie als sogenannte "Nachzüglerin" als Tochter einer österreichischen Diplomatenfamilie -ihr Vater war Konsul- 1919 in Breslau geboren sei. Sie arbeitete Ende des Krieges beim Sender Rias Berlin, später bei den Amerikanern und hatte 1948 das Glück, mit Hilfe von Freunden und Kollegen durch den sog. "Tunnel" aus Berlin herauszukommen, bevor die Stadt von den Besatzern geteilt und isoliert wurde. So landete sie beim WDR 3 unter der Leitung von Werner Höfer, Abteilung Musikwissenschaften, war Koordinatorin bezüglich Produktions- und Sendeleitung. Eigentlich war ich "Mädchen für Alles" meinte sie schmunzelnd. Die Liebe zur klassischen Musik verband sie mit Werner Höfer.

# Fridays for Future - Klimaerwärmung



"Fridays for Future" ist eine globale Schüler- und Studierendenbewegung, die sich für den **Klimaschutz** einsetzt. Nach dem Vorbild der 16-jährigen Initiatorin, der Schwedin Greta Thunberg, die während der Hitzewelle 2018 den Freitags-Schulstreik ins Leben gerufen hat, um sich hör- und sichtbar für den Klimaschutz einzusetzen, gehen seitdem allein in Deutschland jeden Freitag Zehntausende Schüler, die in den einzelnen Städten in Ortsgruppen organisiert sind, auf die Strasse. Ziel ist, die globale **Klimaerwärmung auf unter 1,5 Grad Celsius** zu senken. In der ganzen Welt sind es Hunderttausende, ob in Sydney, Australien, Seoul in Südkorea, in Pamplona Spanien, um nur einige zu nennen. Die Botschaft ist angekommen.

"Das ist **unsere Zukunft!**" Wir haben keine Zeit zu warten, der globale Countdown läuft!" "Change the System / not the Climate", riefen die Schülerinnen und Sympathisanten in Erfurt an einem Freitag im April des Jahres.



"Das ist **unsere Zukunft!**" Wir haben keine Zeit zu warten, der globale Countdown läuft!" "Change the System / not the Climate", riefen die Schülerinnen und Sympathisanten in Erfurt an einem Freitag im April des Jahres.



"Wir müssen viel radikaler handeln", so die vier jungen Klimaaktivisten aus dem Rheinland, die sich mit FDP-Chef Christian Lindner getroffen hatten, um die bessere Strategie für den Klimaschutz zu diskutieren.

Lindner: "**Lieber das Klima studieren, als gegen den Klimawandel zu protestieren!**" Da muss man erst mal drauf kommen, bemerkte Richard-David Precht in seiner Kolumne im Handelsblatt. Lindner hat der Schülerbewegung "Fridays for Future" ausreichendes Wissen beim Klimaschutz abgesprochen!" Von Kindern und Jugendlichen kann man nicht erwarten, dass sie bereits alle globalen Zusammenhänge, das **technisch Sinnvolle** und das **öko-**

**nomisch Machbare** sehen: "**Das ist eine Sache für Profis!**" sagte Lindner in einem Interview. Privat fährt Lindner einen schnellen Porsche, nix für ungut, Herr Lindner, aber gibt es nicht eine gewisse Vorbildfunktion?

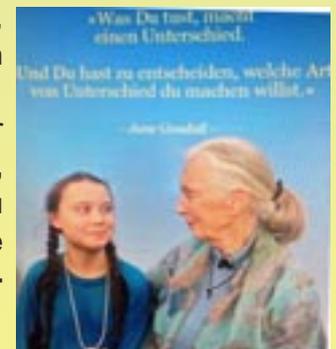
Ein **Aufschrei der Empörung** ging durch die Reihen der Aktivisten und deren Unterstützer, wie Astrophysiker Prof. Dr. Harald Lesch, Jane Godall und viele unabhängige Wissenschaftler, die den Aktivisten mit ihrem Wissen und Gutachten zur Seite stehen.

Die schwedische Schülerin Greta Thunberg hielt auf der UN-Klimakonferenz in Kattowitz einen flammenden und sehr versierten Appell, der allen ans Herz ging, reist pausenlos durch die Welt, statt in die Schule zu gehen, um uns aufzufordern, jetzt zu handeln, dass wir in reichen Ländern auf vieles verzichten müssen, Engiever-schwendung, Plastikmüll, Flugreisen etc. sie selbst ist Vorbild, reist nur mit dem Zug, wenn möglich, ist Vegetarierin und einiges mehr.

Ja, solche Verbote rühren uns, wenn sie von einem kleinen schwedischen Mädchen kommen, doch bedauerlicherweise rühren sie uns nicht, wenn die Bundesregierung oder die EU sie erlässt, fühlen unsere Freiheit bedroht und wollen keine "Moralweltmeister" sein und dann noch all die Arbeitsplätze, die möglicherweise weg sind!!! Oh je! So der Philosoph Richard David Precht in seiner Kolumne im Handelsblatt.

**Kapitalismus, dauerhaftes Wachstum und global steigender Wohlstand / echte Nachhaltigkeit und wirklicher Verzicht auf der anderen Seite** geht das wirklich zusammen, oder nur in grün gefärbten Phantasien?

Fest steht nur, dass wir **immer eine Wahl haben, verzichten müssen, um zu gewinnen: "eine lebbarere Zukunft auf diesem unserem einzigen Planeten!"**



Liebe Leserinnen, liebe Leser, freuen wir uns über eine aufgeschlossene Jugend, die ihr Schicksal selbst in die Hand nimmt und unterstützen wir sie mit allen Kräften!

Marion Gierlich

Fotos aus dem TV und Zeitung abfotografiert

# “World Leadership Summit” - Barack Obama in Köln - wie ein Popstar gefeiert!



**14.000** Menschen in der Lanxess Arena jubelten am 4. April 2019 dem ehemaligen US-Präsidenten wie einem Popstar zu!

Der Kongress war überschrieben mit dem Titel : "World Leadership Summit" und sollte sich mit der Frage beschäftigen, was "Führung" heute bedeutet. Mehrere berühmte und weniger berühmte Personal-Trainer und Coaches waren geladen

und OBAMA war also das Ass, das der oder die Initiatoren in der Hand hatten, der Magnet, der die Halle füllen sollte. Da hatten sie recht gehabt. Eintrittskarten von 90 bis 5000 Euro gingen weg wie warme Semmeln. Immerhin war in der oberen Preisklasse ein Abendessen mit anschließendem Fotoshooting mit Obama inbegriffen!

Das Honorar für seinen Auftritt soll wie bei vielen vergangenen Events ebenfalls in seine **Hilfsorganisation Obama-Foundation** gehen. Die Philosophie hier sei: Menschen so zu stärken, dass sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen. Er wolle ein **Netzwerk** schaffen und diese Idee um den Globus tragen. Darüber wolle er mit seiner Freundin Angela Merkel in Berlin sprechen.

Ach, das ist doch wieder der "alte" Barack Obama, der **Visionär** for a better world.

Der Initiator und Gründer von **Gedankentanken**, Dr. Stefan Frädrich, diskutierte natürlich mit Obama Querdenken und Grossdenken und erörterte die Frage, was ein einzelner Mensch in einer Führungsposition bewirken, bewegen kann.

Moderator Alexander Müller und leidenschaftlicher Innovator von **Gedankentanken** ist überzeugt, dass in jedem Menschen ein unendliches Potenzial steckt, dass kluge Führungskräfte wecken und wachsen lassen kann.

Christián Gálvez, einer der bekanntesten deutschen Persönlichkeitstrainer, moderierte die einstündige Unterhaltung.

Obama ist grau geworden, doch seine Ausstrahlung, die Selbstverständlichkeit, wie er lässig auf Menschen zugeht, ihnen ein strahlendes Lächeln schenkt, ist ungebrochen.

Obama wirkte bescheiden und mitreißend. Auch zwei Jahre nach dem Ausscheiden aus dem Präsidentenamt ist die Begeisterung für seine Person riesig. Viele Menschen haben es bis heute nicht verkräftet, dass dem weltgewandten Obama ein Polit-Rüpel folgte, der mit Holzhammer-

methoden seinen Willen durchzudrücken versucht. Der Kontrast, gerade in diesen weltweit unruhigen Zeiten, verstärkt die Sehnsucht nach einer Person wie Obama.

**Was macht eine gute Führungspersönlichkeit aus?**

**1.) OBAMA: "Eine, die zuhört und fühlt, was die Menschen fühlen; was Dich vorantreibt als Leader, ist die Arbeit und nicht das Ego, konzentriere dich auf das, was du tun willst und nicht auf das, was du sein willst!"**

**brausender Applaus brandete auf.**

**2.) Fakten checken, Diskussionen zulassen,**

**3.) Entscheiden, auch wenn man weiss, dass es die perfekte Lösung nicht gibt! Denn allein, wenn es besser wird, ist es schon erfolgreich.**

**4.) Weitsichtig handeln, unabhängig davon, ob dies deine Wiederwahl gefährden könnte, der nächsten Generation lebenswerte Umstände schaffen, die Jungen ernst nehmen.**

**5.) Integer sein! Es ist menschlich, Fehler zu machen. Aus Fehlern lernen und sich niemals von den Chancen einer Wiederwahl abhängig machen.**

Obama erzählte lässig von seiner Jugend, dass er und seine Frau in bescheidenen Verhältnissen bis zu ihrem 45. Lebensjahr alle Höhen und Tiefen erlebt hätten, wie die meisten Menschen eben auch. "Doch wir waren klug und wussten, dass wir alles erreichen können, wenn wir nur wollen und hart an uns arbeiten."

**Frauen an die Front: Ich ermutige die Frauen, wieder stärker in den Vordergrund zu treten, ihr ganzes Potential auszuschöpfen - und die Männer sollten sich ein bisschen mehr zurückhalten! So rief Obama in die Menge.**

Das war der Moment, wo die Menschen sich von einer so grossen Sympathiewelle getragen fühlten, dass der Applaus schier nicht enden wollte.

Obama steht für Menschlichkeit, erweckt Vertrauen in jedem Einzelnen, motiviert und hat eben dieses gewisse Etwas, was in den Menschen **Hoffnung** weckt, eigene Stärken zu entwickeln, um einer Welt von Ausgrenzung, Populismus, Ego-Denken und drohender Klimakatastrophen zu trotzen.

Dass macht einen guten Leader, eine **Führungspersönlichkeit** aus, die Ideen transportieren, Vertrauen in eigene Kräfte wecken kann, um nicht die ganze Welt, aber zumindest die eigene kleine Welt zu einer "besseren" zu machen!

**Schön, dass Du da warst, Barack Obama, in unserer Stadt der Vielfalt, die Dich mit offenen Armen empfangen hat. Und vielleicht, vielleicht gibt's dann mal ein Wiedersehen!**

Marion Gierlich

# Summertime: Wat is los in Kölle?

*Unsere Heimatstadt bietet einen bunten Strauß von tollen Angeboten*



Ob linksrheinisch oder op d'r schäl Sick - in Kölle ist immer was los!

Das **“Müllemer Böttchen”** bringt Sie vom Dom zum Rheinpark.

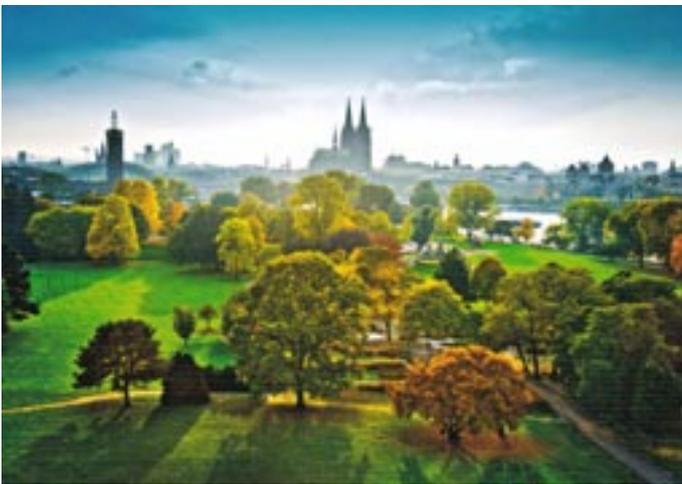


Foto: Postkarte - Druck: [www.art-image.de](http://www.art-image.de)

Der 1957 mit der 1. Bundesgartenschau in Köln entstandene Park ist (1971 war die 2. Buga) bis heute ein Anziehungsmagnet. Im Tanzbrunnen finden das ganze Jahr über viele verschiedene Veranstaltungen statt. An den **Rheinterrassen** im Strandkorb oder etwas weiter in der **Strandbar** genießt man die Aussicht op d'r Dom.

Die üppige **Gartenarchitektur**, die wechselnden **Blumenrabatten** -je nach Jahreszeit- der große **Kinderspielplatz**, die **Brunnen** mit ihren Fontänen, die **Kleinbahn**, die seit ca. 25 Jahren bestehende, nach dem Brand neu aufgebaute **Claudius-Therme**, die **Führungen** (s. im Internet unter: [www.rheinpark-köln.de/programm](http://www.rheinpark-köln.de/programm)) - für jeden Geschmack ist etwas dabei. Unter der Zoobrücke gibt es den **Familienpark** mit seinen Sportattraktionen wie **Basketball**, **Trampolin**, **Skateboard**, **Kletterwand** etc. Weiter Richtung Mülheim befindet sich der **Baum-Kletterpark**.

Außerdem wurde die **Seilbahn** am 28.03.2019 wieder eröffnet. Es wurden viele Sicherheitsmaßnahmen getroffen. Alle 48 Gondeln sind mit einem Not-

fallhandy ausgestattet. Zahlreiche Menschen nutzen die Fahrt über den Rhein, haben so eine herrliche Aussicht über unser Stadt- und Rheinpark-Panorama und verbinden mit der Fahrt einen Besuch im **Zoo** oder auch in der **Flora**. Die Seilbahn-Gesellschaft bedankt sich bei über 50.000 Fahrgästen nach nur 26 Betriebstagen seit der Wiedereröffnung. Es werden in diesem Jahr mehr als 250.000 Besucher erwartet.



Foto: I.P.

Auch das Park-café mitten im Rheinpark, soll jetzt endlich nach über 30 Jahren der Schließung restauriert werden. Zur Zeit gibt es nur einen Imbißladen.



Foto: I.P.



Foto: I.P.

## Rheinuferfest 28. und 29. Juli 2019

Zwischen der Hohenzollernbrücke und der Bastei stellen viele Händler ihre Waren aus. Bei hoffentlich sonnigem Wetter schlendern Sie am Rheinufer entlang und genießen einen abwechslungsreichen Tag.

**Sonntag, 28. Juli 2019, 10:00 – 14:00 Uhr**

Mosaik – Ausstellung, Udo W. Hombach  
im Raum „Elea“, Weinsbergstr. 146 / Nordseite Melatenfriedhof  
Info: 0162 247 39 41, [www.udo-w-hombach.de/](http://www.udo-w-hombach.de/)“Eigene Mosaikbilder“



Texte aus dem Internet: [www.koeln.de](http://www.koeln.de)

### 29.09.2019 - Lanxess-Arena

"Kölle singt" ist inzwischen kölsche Tradition: Was als einmalige Veranstaltung zum 20-jährigen Bühnenjubiläum von Liedermacher Björn Heuser geplant war, findet 2019 bereits zum vierten Mal statt.

### 12.10.2019 - Lanxess-Arena

Die Kölner Erfolgsband Cat Ballou wird 20 Jahre alt! Das besondere Jubiläum feiern die Jungs erstmals mit einem großen Konzert in der Lanxess-Arena in Köln.

### Kostenlos - Königsforst - Waldlehrpfad

Wer mehr über einheimische Gewächse und Pflanzen aus aller Welt erfahren möchte, braucht Köln nicht einmal zu verlassen. Der rund vier Kilometer lange Waldlehrpfad im Königsforst lädt Spaziergänger nicht nur zum Lesen und Lernen, sondern auch zum Hören, Riechen und Fühlen ein. An der frischen Luft und ganz umsonst.

(Dieser Artikel ist ein Auszug aus dem Buch "111 Kölner Orte, die man gesehen haben muss" von Bernd Imgrund und Britta Schmitz)

Der Waldlehrpfad in Rath wurde im Jahr 1972 angelegt. Über dreißig Schautafeln erklären in verständlicher Sprache die Haupteigenschaften des jeweiligen Baumes oder Strauches.

Einen Rundgang startet man am besten vom Rather Forsthaus aus (Waldlehrpfad im Stadtplan). Dort endet die Linie 9, und dort liegt auch ein Parkplatz.

### Kostenlos - Wildpark - Lindenthal

So nah, wie zum Beispiel im Lindenthaler Tierpark, kommt man dem Damwild kaum. Dort sind die sonst so scheuen Tiere an den Menschen gewöhnt. Außerdem sind hier Esel, Schafe, Ziegen, jede Menge Geflügel und Hochlandrinder zu Hause. Mufflons, Wisente, Wildschweine sind hingegen im Wildpark Dünwald zu bestaunen.

*Ilse Patet*

Text aus dem Internet: <https://bahnhofsmmission-koeln.de/fuehrungen-fuer-seniorinnen/>

### Führungen für Senior\*innen Mobil sein im Alter: Reisen mit der Bahn

Das Bewahren der eigenen Selbstständigkeit und Mobilität im Alter ist ein hohes Gut. Mit unseren kostenlosen Führungen durch den Kölner Hauptbahnhof möchten wir Sie mit den Gegebenheiten vor Ort vertraut machen, Ihnen die nötige Gelassenheit im Umgang mit eventuellen Hürden im Reiseverkehr vermitteln und dazu beitragen, dass Sie entspannt in den Zug steigen und ihre Reise stressfrei genießen können. Führungen durch den Hauptbahnhof:

- ... Wie und wo kaufe ich meine Fahrkarte?
- ... Was mache ich, wenn ich meinen Anschlusszug verpasst habe?
- ... Wohin mit meinem Gepäck?
- ... Was mache ich, wenn ich Hilfe beim Ein-, Aus- oder Umsteigen benötige?

Solche und weitere Fragen rund um die Reise mit der Bahn werden wir während der einstündigen Führung vor Ort besprechen. Sehr gerne können Sie auch eigene Fragen mitbringen und wir werden uns genügend Zeit nehmen, um diese zu beantworten.

Erfahrene Mitarbeiter\*innen der Bahnhofsmmission werden Ihnen alle wichtigen Anlauf- und Infopunkte im Hauptbahnhof zeigen und gemeinsam mit Ihnen klären, was zu tun ist, wenn mal nicht alles nach Plan läuft.

Einen gemütlichen Abschluss findet der Vormittag mit Kaffee, Tee und Gesprächen in den Räumlichkeiten der Bahnhofsmmission.

Wann?

**Jeden ersten Samstag im Monat um 10 Uhr (max. 1 Stunde)**

Wo?

**Der Treffpunkt ist die Bahnhofsmmission Köln auf Gleis 1 Abschnitt E.**

Wie?

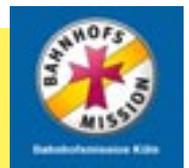
Die Teilnahme an einer Führung ist komplett kostenfrei und bedarf nur einer Anmeldung entweder telefonisch oder per Mail an: [senioren.bahnhofsmmission@web.de](mailto:senioren.bahnhofsmmission@web.de)

Oder 0178 – 69 86 991 (donnerstags und freitags zwischen 14.00 – 18.00 Uhr)



Foto: WindowsClipart

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht! Isabelle Fischer, Projektkoordinatorin



# Hannelore Elsner - Eine der letzten großen Diven des deutschen Films hat uns verlassen!



**"Mit den Jahren lebe ich noch intensiver, die Rollenangebote werden immer besser, ich genieße das Leben bis zum letzten Augenblick"** soll Hannelore Elsner vor nicht allzu langer Zeit gegenüber der "BILD" und der "GALA" geäußert haben.

Dass dieser letzte Augenblick so schnell und plötzlich eintreffen sollte, haben ihre Kollegen, Freunde, Familie und letztendlich auch sie selbst sicher nicht geglaubt.

Die "GALA" gab in ihrer Ausgabe vom 25.04.2019 ein berührendes Star-Portrait über das Leben und Wirken der berühmten Schauspielerin. Noch vor rund zwei Monaten sah ich Hannelore Elsner bei einem Gala-Auftritt in einer TV-Aufzeichnung und wurde, wie immer, verzaubert von ihrem sinnlichen Lachen, den blitzenden Augen und der geheimnisvollen Aura, die sie umgab. Trotz ihrer 76 Jahre, trotz oder gerade wegen ihrer vielen Lachfältchen, zu denen sie stand, war sie eine umwerfend schöne Frau. Ihre Krebserkrankung wollte sie auf keinen Fall öffentlich machen, so erzählte eine Insiderin der "BILD", man wäre anders mit ihr umgegangen, das hätte sie daran ge-

hindert so natürlich wie möglich zu schauspielern, zu leben, zu lieben, zu lachen, bis zum letzten Atemzug.

In ihrer letzten Filmrolle starb die Protagonistin ebenfalls an Krebs.

Wer weiss, ob sie zu diesem Zeitpunkt schon von ihrer Erkrankung wusste!

Das mag makaber klingen, doch letztendlich hat sie es genauso gewollt, und so ist sie am Ostermontag friedlich eingeschlafen, wie ihr Management verlauten ließ.



# Biografie - Hannelore Elsner

**S**ie wurde 1942 als Hannelore Els(t)ner im bayerischen Burghausen geboren.

In ihrer unruhigen Kindheit war ihre Großmutter immer der Fels in der Brandung.

Mit 16 Jahren wurde sie buchstäblich auf der Straße entdeckt, und 1962 machte sie ihr Diplom an der Münchner Schauspielschule, debütierte in kleinen Boulevard-Stücken am Theater.



(das "t" im Namen Els-t-ner hat sie als Schauspielerin gestrichen)

Hier nur einige Filme mit Hannelore Elsner:

1994 - 2006 - Die Kommissarin (TV-Serie)

2000 - Die Unberührbare

2004 - Alles auf Zucker

2008 - Kirschblüten - Hanami

2010 - Zeiten ändern sich

2012 - Jesus liebt mich

2014 - Auf das Leben!

Dann ihr **Durchbruch** mit dem Film "Die endlose Nacht". Die "Schaukel des Erfolgs" katapultierte sie von Jahr zu Jahr in immer größere Höhen. Die angebotenen Charakterrollen wurden immer anspruchsvoller, gleichermaßen reifte sie an ihren Rollen. 2010 spielte sie die Mutter von Bushido in dem Film: "Zeiten ändern DICH", 2014 "Auf das Leben", "Kirschblüten-Hanami" von Regisseurin Doris Dörrie, und zuletzt 2018 "in 100 Dinge".



"Die Kommissarin" Lea Sommer wurde von 1994 - 2000 zum Quotenhit, bzw. Straßenfeger.

50 Jahre gibt sie in der Schauspielerei **Alles**. Privat jedoch hüllte sie sich in Schweigen, liess intime Fragen der Reporter abblitzen und gab sich geheimnisvoll und manchmal auch mehr als spröde. Dass sie 3x verheiratet war mit Fach-Kollegen blieb natür-

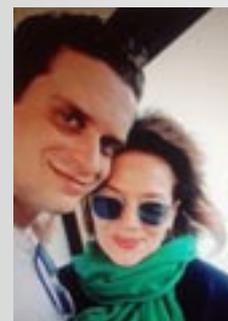
lich nicht verborgen. Aus einer Liebesbeziehung 1981 mit Regisseur Dieter Wedel stammt Sohn Dominik. Mutter und Sohn haben bzw. hatten bis zuletzt eine besonders innige Verbundenheit.



Mit 31 Jahren Mutter

**Dominik Elstner:** "Sie hat mich immer beschützt, ohne mich zu sehr zu bemuttern!"

**Hannelore Elsner:** "Mein Sohn, mein Vertrauter, mein Komplize, mein Lieblingsmensch!"



Eine wunderbare Konstante zwischen Mutter und Sohn in ihrem sonst so unruhigen und wilden Leben!

Zu ihrem Tode postete der Sohn Dominik auf Instagram auf seinem specia-account: in Grossbuchstaben: **"ICH LIEBE DICH, MAMA, AUF IMMER UND EWIG!"**

Gleichzeitig stellte er sein Lieblingsfoto von ihr ins Netz, was er selbst gemacht hat, auf dem sie lachend mit Brille und rotem Regenschirm Wind und Wetter zu trotzen scheint.



Liebe Leserinnen, liebe Leser, schon wieder ist eine bekannte und von uns geliebte Persönlichkeit auf die andere Seite des Regenbogens gegangen. Hannelore Elsner, wir werden Dich vermissen!"

Marion Gierlich

Fotos abfotografiert aus TV, Gala und Bild



## Es gibt keine Hasenbrote mehr

Als kleiner Junge ging ich  
jeden Morgen aus  
dem Haus.  
Der Weg zur Schule, er lag  
noch vor mir.  
Der Ranzen voll mit Butterbro-  
brotten - oh war das ein Schmaus.  
Da sorgte meine Mami immer für  
und kam es in der Woche  
dann wirklich einmal vor,  
dass von den Broten eines  
übrigblieb  
dann aß ich sie am Abend ganz  
alleine immer auf,  
denn Hasenbrote hatte ich so lieb.

Doch heut gibt es Mac Donalds, Pizza, Gyros,  
Wienerwald  
den Edelitaliener mag ich sehr, nur eins läßt  
mich verzweifeln,  
macht das Leben mir nicht leicht.  
Es gibt keine Hasenbrote mehr.  
Es gibt keine Hasenbrote mehr.



Ich hab mich damit abgefunden, daß es vieles  
nicht mehr gibt  
es fehlt auch die Berechtigung dafür.  
Die Welt, sie ist im Wandel, es  
wird überall gesiebt  
dann heißt es nur noch;  
vorne ist die Tür.

So ging es mal der Schallplatte  
und auch dem Tanzcafé,  
auch Opa und der Schmalfilm-  
kamera,  
dem Stresemann den 20er  
Jahren und dem Fünf Uhr Tee,  
sie alle war'n auf einmal nicht  
mehr da.

An all die Dinge hab ich leise  
schluchzend mich gewöhnt.  
Auch ich bin noch flexibel und zwar sehr,  
nur eins läßt mich verzweifeln,  
macht das Leben mir nicht leicht

Es gibt keine Hasenbrote mehr  
Es gibt keine Hasenbrote mehr.

*Text und Musik: Dieter Stuedter, Foto: M.G., I.P.*

## Jeder muß e Pössje hann

### Refrain:

Jeder muß e Pössje hann bei uns hä em Verein  
jeder muß e Pössje hann un es et och noch su klein  
wä he nix zo sage hätt, dä es et selver schuld  
selvs för de jröoste Doof weed jet jesöock met vill Jeduld.

### Vers 1

Im Kaninchenzuchtverein "Wer rammelt bis zuletzt"  
war der Job des Oberrammlers mehrfach unbesetzt  
melden tat sich lange keiner, einer wood gewählt  
der Karnickelspräsident, der jubelte gequält.

### Vers 2

In der Frauenbauchtanzgruppe, "Buch erus jestipp"  
jov et en ganz dönne Möhn, die soh us wie en Hipp  
wenn die hätt sich usjedonn, do stund vör dir en Britz,  
doch die Oberbauchtanzmutter reef: Dat is jeritz.

### Vers 3

Bei de jrön - wiess - lila Funke in Gross Fleckenschiss  
wood dä Literat erschossen, dat Programm wor Dress  
eine faßte sich ein Herz die Frau vom Präsident  
die kunnt brölle wie en Koh und danze wie en Ent

tädärä, tädärä, un sag jetz bloß nit nä, denn....

*Text und Musik: Dieter Stuedter*



# In Kölle blieb keiner allein

**Refrain:**

In Kölle blieb keiner allein  
ejal ob do jross oder klein  
janz jlich wo do herküss  
ob Ali ob Hein  
dann wees de sin, in Kölle he blieb keiner allein

**Vers 1**

Als ich noch wor ne kleine Fetz  
do wor d'r Kreech am Eng  
d'r Pappa fott de Mamm allein  
dä Winter dä wor streng  
do stund e janz ahl Mütterche  
bei uns vör d'r Dür  
die hatt de Mamm erinjeholt  
un dann jesaht zo ihr.

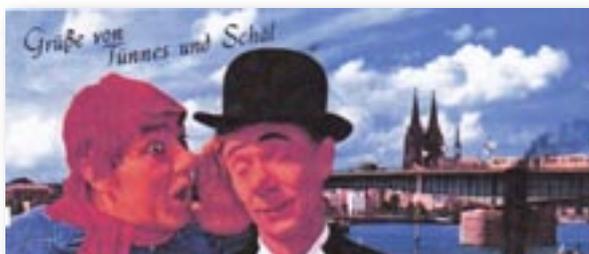
**Vers 2**

D'r Kreech dä ess ald lang vörbei  
uns Kölsche jeit et jot.  
Un woren och die Zigge hatt  
verleess uns nie d'r Mot.  
Die Römer woren Schold do dran  
dat et uns Kölsche jitt.  
Un jeder dä e Hätz noch hät  
dä singk met uns dat Leed.

**C Teil:**

Francesca - Yilmaz - Pedro oder Costa  
in Kölle blieb keiner allein

Text: Dieter Stuedter



# Und irgendwann kriegst Du die letzte Kurve

**Vers 1**

Du hast gekämpft und Du warst immer stark genug  
Du warst gerecht, warst liebevoll und klug  
so mancher linke Vogel der hat Dich reingelegt.  
Doch Du hast Dich geschüttelt und hast Deinen  
Arsch bewegt.

**Refrain**

Und irgendwann kriegst Du die letzte Kurve  
und irgendwann weißt Du, Du bist am Ziel  
Und irgendwann weißt Du, das war Dein Leben,  
manchmal zu wenig und auch manchmal viel zu  
viel, viel zu viel

**Vers 2**

Ganz oft hast Du gezweifelt, am Leben und am Glück,  
hast Dich gefragt, war das der falsche Weg?  
Hast manchmal nicht geschlafen, wie soll es weiter  
gehen?  
Doch es gab immer Menschen, die konnten Dich  
verstehen.

**Rezitativ (gesprochen vor letztem Refrain)**

Du bist immer wieder aufgestanden, immer wieder



auch wenn Du geglaubt hast, "rien ne va plus"  
das war's, Junge, aber immer wenn es ganz eng  
wurde, da bist Du nochmal dabei gewesen, im Fi-  
nale - so wie jetzt

Text und Musik: Dieter Stuedter

Liebe Leserinnen und Leser,  
"DAS WAR'S!" Auch als Moderator von der kölschen Traditionsveranstaltung "Musik&Klaaf" am Tanzbrunnen, die 3x jährlich stattfand, habe ich mich verabschiedet. Ein letztes Mal sang ich am 19. Mai des Jahres auf der Bühne das von mir getextete Lied: ... "es war in Königswinter.." und "irgendwann kriegst du die Letzte Kurve.".....nach 40 Jahren Bühne hat eben alles mal ein Ende....."nur die Wurst hat zwei!"  
Doch der KSG bleib ich noch treu!  
Ihr Dieter Stuedter

# Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Angebot	Gruppe	Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness /			
Chor / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining	KG1	25,00 €	94,50 €
Sprachen/ Philosophie/ PC-Internet/ Smartphone/ Curumba/ Tai Chi	KG2	40,00 €	94,50 €
Qi Gong / Krieler Welle	KG3	50,00 €	94,50 €
PC -Anfänger und -Fortgeschrittene / Bridge	KG4	75,00 €	120,00 €
Fit für 100	KG5	25,00 €	47,25 €
Gebührenfreie Angebote der KSG Mitglieder	KG0	00,00 €	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 Juli - September 2019

### SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Preis/Mgl
300101	Gymnastik	Lessenich, Friedr.	Sportpark Müngersdorf	Mo	10:30	11:30	25 €
330203	WS-Gymnastik	Polacek, Daniela	Unicenter	Mo	11:30	12:30	25 €
330701	Fit für 100 Mo	Polacek, Daniela	Unicenter	Mo	10:15	11:15	25 €
410202	WS-Gymnastik	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mo	16:00	17:00	25 €
410401	Venengymnastik	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mo	15:00	16:00	25 €
770101	Gymnastik	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	14:00	15:30	25 €
330107	Gymnastik	Schmitt, Odette	Unicenter	Di	09:30	10:30	25 €
330501	Fit am Feierabend	Krause, Inge	Unicenter	Di	17:00	18:00	25 €
410701	Fit für 100	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	11:45	12:45	25 €
500701	Fit für 100	Lob, Harald	Haus Mobile	Di	09:30	10:30	25 €
770701	Fit für 100	Cziczor, Ingrid	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	25 €
330001	Nordic Walking (outdoor)	Köhl, Kathrin	Unicenter	Mi	09:30	10:30	25 €
330702	Fit für 100	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Mi	15:00	16:00	25 €
100101	Gymnastik	Schmitt, Odette	Turnhalle Gilbachstr.	Mi	16:00	17:00	25 €
200101	200101 - Gymnastik	Lessenich, Friedr.	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:00	25 €
410203	WS-Gymnastik	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25 €
500702	Fit für 100	Lob, Harald	Haus Mobile	Do	09:30	10:30	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25 €
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25 €
330206	WS-Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Fr	09:15	10:15	25 €
413001	Nordic Walking (outdoor)	Lob, Harald	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	09:30	10:30	25 €
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	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	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	10:30	11:30	25 €
411001	Elan und Vitalität	Lob, Harald	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	11:30	12:30	25 €

**ENTSPANNUNG & PILATES**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
773901	Qi Gong	Broicher-Wachter,	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	11:30	13:00	50 €
414301	Integrales Tai Chi	Kraus, Thomas	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	09:30	10:30	40 €
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 €
413201	Yoga für Einsteiger	N.N.	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mi	09:30	10:30	25 €
331301	Pilates	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Mi	16:15	17:15	25 €
331302	Pilates	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Mi	17:30	18:30	25 €
333203	Yoga für Einsteiger	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Do	09:30	10:30	25 €
411301	Pilates für Einsteiger	Lob, Harald	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	10:30	11:30	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	Intern.Tänze	Eßer, Nicole	Unicenter	Mo	19:00	20:30	25 €
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	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 e.V.	Mi	10:00	11:30	0 €
411601	Curumba -fit-	Hebestreit, Katrin	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mi	10:00	11:00	40 €
411602	Curumba -soft-	Hebestreit, Katrin	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mi	11:00	12:00	40 €
410301	Sitzgymnastik	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	11:00	12:00	0 €

**TISCHTENNIS**

Kurs-Nr.	Kurs	Leitung	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Aufnahmestopp	Di	13:30	16:30	0 €
412001	Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	09:30	12:30	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	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	08:30	09:30	50 €
383801	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	09:30	10:30	50 €
383804	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	10:30	11:30	50 €
213601	Aquajogging	Köhl, Kathrin	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25 €
211201	Aquafitness	Köhl, Kathrin	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	12:00	25 €
741201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	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	Polacek, Daniela	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25 €
421203	Aquafitness	Polacek, Daniela	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25 €
421205	Aquafitness	Polacek, Daniela	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25 €
223601	Aquajogging	Klein, Ruediger	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:00	12:45	25 €
221201	Aquafitness	Klein, Ruediger	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:45	13:30	25 €
383802	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Do	08:30	09:30	50 €
383805	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Do	09:30	10:30	50 €
741202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Do	14:40	16:00	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	Lane, Toni	Unicenter	Mo	09:30	11:00	25 €
335002	Gedächtnistraining	Lane, Toni	Unicenter	Mo	11:00	12:30	25 €
338701	Philosophie	Weber,Hans-Wolfgang	Unicenter	Di	15:30	17:00	40 €

## KREATIV & SINGEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
336001	Handarbeiten	Haepp, Dorothea	Unicenter	Mo	14:00	16:00	0 €
338901	Bildende Kunst-fr.Malen	Rima Mardam Bey	Unicenter	Mo	16:00	19:00	25 €
336401	Chor	Einzmann, Anette	Unicenter	Do	18:00	19:30	25 €
416301	Singkreis	N.N.	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	12:00	13:30	0 €

## KARTEN- & BRETTSPIELE

Kurs-Nr.	Kurs	Leitung	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
337402	Skat	Junkes, Horst	Unicenter	Mo	13:30	17:30	0 €
417301	Rommee, Canasta	N.N.	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	14:00	17:00	0 €
337401	Skat	Junkes, Horst	Unicenter	Mi	13:00	17:00	0 €
337501	Mah-Jong	Schelling, Thilo	Unicenter	Mi	17:00	19:00	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
338502	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 €
338501	Bridge Aufbaukurs	Mueller-Stanicic, Jasna	Unicenter	Di	16:00	18:00	75 €/120€
337701	Bridgegeturnier	Mueller-Stanicic Jasna	Unicenter	Do	10:00	13:15	

## SPRACHEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
778101	Englisch	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 fortge Anfän-	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-	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	18:00	19:30	40 €
338302	Italienisch Einsteiger	Rosenfeld, Paola	Unicenter	Do	09:00	10:30	40 €
338301	Italienisch Konver-	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 & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs-Angebot	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
339801	Kompetenztr. -Internet-	Kurth, Wolfgang	Unicenter, 5 x ab 27.08.	Di	10:00	12:00	20€/47,25€
339101	PC-Anfänger	Priester, Richard	Unicenter, 02.-23.08.	Fr	10:00	12:30	75€/119,5€
339201	PC-Aufbau	Priester, Richard	Unicenter, 06.-27.09.	Fr	10:00	12:30	75€/119,5€
339521	Smartph,Kompakt f.Anf.	Anna Polovets	Unicenter, 15.-19.07.	Mo-Fr	14:00	16:30	40€/94,50€
339821	Smartph,Auffr.Vertiefung	Anna Polovets	Unicenter, 07.-10.08.	Mi-Sa	14:00	16:30	40€/94,50€

**WANDERN** donnerstags

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	Leitung	Termine
Brück-Wildpark Brück-Königsforst-Forsbach(Einkehr Halfenhof –Lehmbac –Sülzta-Hoffnungsthal	Peter Jäger	04.07.
Burscheid Hilgen-Bruchermühle-Sengbachtalsperre-Witzhelden-Krähwinkel(Einkehr)- Oberwietsche- Diepental-Pattscheid	Wolfgang Maskos	11.07.
Flittard-Dünwald Wald-Schlebusch (Einkehr)-an der Dhünn bis Schloss Morsbroich	Angelika Henke	18.07.
Engelskirchen-Stürzenberg-Hölzer Kopf-Unterfrielingshausen-Hohkeppel (Einkehr)-Vilkerath	Wolfgang Maskos	25.07.
Üdingen-Engelsblick-Mausael-Kickley-Nideggen (Einkehr) Nideggen/Brück	Peter Jäger	01.08.
Saaler Mühle-Breite-Haus Hardt (Einkehr) - Bensberg	Angelika Henke	08.08.
Kürten-Biesenbac-Kohlgrube-Gut Hungenbach (Einkehr)-Kürten	Wolfgang Maskos	15.08.
Ippendorf-Dollendorfer Allee-Flerzheimer Allee-Bf. Kottenforst (Einkehr)-Witterschlick	Peter Jäger	22.08.
Bad Breisig-Sinzig (Einkehr)-Bad Bodendorf	Angelika Henke	29.08.
Buschhoven-Villewald(teilw.Römerkanal)-EisernerMann-Heimerzheim(Einkehr„ZurLinde“)- Burg Heimerzheim-am Swistbach entlang bis Dünstekoven	Peter Jäger	05.09.
Bonn Mehlem - Rodderberg - Rolandseck (Einkehr) Bad Honnef - Rheinuferweg Königswinter	Angelika Henke	12.09.
Honrath Bf. - Lüderich - Bleifeld - Hoffnungsthal (Einkehr) - Ellersberg - Stümpen	Wolfgang Maskos	19.09.
Iversheim - Eschbachtal - Bad Münstereifel (Einkehr) - Iversheim	Angelika Henke	26.09.

**Gebühr: Mitglieder 0 € / Nichtmitglieder 4,00 € - zusätzlich für alle Teilnehmer  
Fahrkosten und Verzehr**

Telefon-Nummern der Wanderführer:

Angelika Henke	0221 - 2 77 14 51
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
Otto Steinhoff	0221 - 27 78 08 12 oder 0178 - 3 27 75 84

**FAHRRADFahren**

Noch vor wenigen Jahren gab es in **unserer KSG** eine sehr aktive Radfahrergruppe. Der Leiter der Gruppe musste jedoch seine **ehrenamtliche** Tätigkeit aus Altersgründen aufgeben.

Nun zeichnet sich erneut die Möglichkeit zu einer **Kooperation mit dem ADFC** (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) hier in Köln ab.

**Heinz Meichsner** ist nicht nur aktiver Sänger in unserem Chor, die "GlücksSinger", sondern auch seit einigen Jahrzehnten als Tourenleiter beim ADFC ehrenamtlich tätig.

Hier stellt er sich vor: Ich bin 69 Jahre, Rentner und wohne in Köln-Poll.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, das Radfahren mit Kulturellem zu verbinden. Es kann auch mal ein christliches

Thema sein... Es geht also nicht nur von A nach B, sondern ich gebe zu den mir selbst gestellten Themen auch nähere Erläuterungen.

Ob per Muskelkraft oder Akkuunterstützung (Pedelec) - die Hauptsache, wir sind unterwegs. Die Entfernungen liegen bei den Tagesfahrten bei rd. 70 km, und bei den "Kaffeefahrten" bei rd. 40 km. Ich fahre moderat, max. 18 km/h. **Auf den Schwächsten wird Rücksicht genommen.** In der Stunde wird, je nach Wegebeschaffenheit, eine Strecke von rd. 10 km, einschl. kleiner Pause, zurückgelegt. Es wird in Köln gestartet und die Tour endet auch hier.

Treffpunkte können sein: Kölner Hbf, Deutzer Bf, Rudolfplatz... Sie alle sind mit dem ÖPNV gut zu erreichen.

Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Das bedeutet auch, dass entsprechendes Flickzeug mitzuführen ist. Ich bin, soweit es möglich ist, bei Pannen behilflich.

**NEU****RADTOUREN**

in Kooperation mit dem ADFC Köln (Veranstalter: [www.adfc-koeln.de](http://www.adfc-koeln.de) / Radtouren / geführte Radtouren)

**Radtouren und Radreisen - neue Termine ersichtlich unter:**

**[www.adfc-koeln.dehttps://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-koeln/radtouren-und-radreisen/gefuehrte-radtouren.html](http://www.adfc-koeln.dehttps://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-koeln/radtouren-und-radreisen/gefuehrte-radtouren.html)**

<b>ADFC-Tourenleiter:</b>	Heinz Meichsner, Mobil 0173 - 7 37 57 40
<b>Anmeldung:</b>	bis 18:00 h des Vortages - und für nähere Informationen: Heinz Meichsner
<b>ggf. zusätzl. Kosten:</b>	DB / Rheinfähre
<b>Geschwindigkeit:</b>	15 - 18 km/h; Faustregel: 10 km in der Stunde, einschl. kurzer Pause
<b>Einkehr:</b>	mittags bzw. nachmittags im Café

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß  
Anfang Juni 2019 bitte in der KSG erfragen.

## VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

Thema	Leiter/in	Ort	Tag	Datum	Von	Bis	Mgl NMgl
Tai Chi Infoveranstaltung	Kraus, Thomas	Unicenter	Di	18.06.	12:00	13:00	0 €
Tai Chi Infoveranstaltung	Kraus, Thomas	TTC RotGold	Di	18.06.	09:30	10:30	0 €
Curumba Infoveranstaltung	Hebestreit, Katrin	TTC RotGold	Mi	26.06.	10:00	11:00	0 €
Stammtisch 60+ (2.Di im Monat)	Polacek, Daniela	Unicenter	Di	09.07.	18:30	21:00	0 €
Vortrag Hausnotrufger. ASB Köln	Janshen, Monika	Unicenter	Mi	24.07.	15:00	offen	0 €
Ausstellung	Keseberg, Silke	Unicenter	Fr	26.07.	17:00		0 €
Gran Canaria Filmvorführung	Patet, Ilse	Unicenter	Mi	31.07.	15:00	17:00	0 €
Stammtisch 60+ (2.Di im Monat)	Polacek, Daniela	Unicenter	Di	13.08.	18:30	21:00	0 €
Tanzworkshop	Eßer, Nicole	Unicenter	So.	18.08.	14:30	18:00	10€ / 20€
Sommerfest		Unicenter	Sa	31.08.	14:30	offen	5€ / 10€
Stammtisch 60+ (2.Di im Monat)	Polacek, Daniela	Unicenter	Di	10.09.	18:30	21:00	0 €
Märchen. Musik, Mitmachen	Einzmann, Anette	Unicenter	So	15.09.	15:30		Hutspende
Theater-Tanz-Text Workshop	Siefken, Anke, Dipl.Schausp.	Unicenter	Mo-Fr	23.-28.09.	14:00	19:00	80€/189€

## ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Name	Straße	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Unicenter, 1. Etage	Luxemburger Str. 136	50939	Köln	Sülz
Bürgerhaus Kalk	Kalk-Mülheimer-Str. 58	51103	Köln	Kalk
Hallenbad Ossendorf	Äußere Kanalstr. 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.	Fausstrasse 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang
Turnhalle Gilbachstrasse	Gilbachstrasse 20	50627	Köln	Innenstadt

## Stammtisch

Der monatliche 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 Stammtisches sind jeweils anstehende Interessen und Fragen zum Vereinsleben und zu den KSG-Angeboten, ebenso wie für persönliche Anliegen. Der 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 **2. Dienstagabend im Monat von 18:30 - 21:00 Uhr.**

### Kursausfälle Schwimmbäder Sommer 2019

#### Bitte beachten!!!

Krieler Welle	geschlossen vom 22.07. – 11.08.2019
LZ- Junkersdorf	geschlossen vom 22.07. – 01.09.2019
Ossendorfbad	Montag 29.07., 5.08., 12.08. und 19.08.0 2019 fallen aus Mittwoch 24.07. und 31.07. 2019 fallen aus
Rodenkirchenbad	geschlossen vom 17.07. – 27.08.2019
Wahnbad	geschlossen vom 15.07. – 26.08.2019
Zollstockbad	Montag 05.08., 12.08. und 19.08.2019 fallen aus
Zündorfbad	bitte informieren Sie sich bei der Kursleitung



## YOGA RETREAT PORTUGAL

09.06 BIS 16.06.2019 ODER 20.10 BIS 27.10.2019



### YOGA - ERHOLUNG, ENTSPANNUNG UND GENUSS EIN WUNDERVOLLER PLATZ & KÖSTLICHES VEGETARISCHES ESSEN

Wir starten den Tag mit einer dynamischen Yoga Stunde. Die Stunde am Nachmittag ist etwas ruhiger Natur. Die Zeit zwischen den Yoga Stunden ist zur freien Verfügung. Man kann zu einem der wunderschönen Strände der West- oder Südküste fahren, die Wanderwege direkt am Haus nutzen oder die friedvolle Umgebung des Platzes genießen.

Unsere fantastische Köchin Lisa verwöhnt uns mit feinen vegetarischem Essen. Am Morgen gibts einen Brunch gefolgt von einem köstlichen Abendessen.

Es gibt einen komplett freien Nachmittag/Abend, der dann für einen längeren Ausflug genutzt werden kann. Hier erfolgt dann Abendessen auf eigene Kosten.

Preise pro Woche inkl. Yoga, Unterkunft und Verpflegung (Transfer und Flug sind nicht inbegriffen - gerne helfen wir mit Tipps)

Für weitere Informationen meldet Euch bitte bei:  
IBEN SITA - CONNECT@BODHI-MOVES.COM - 0160 90 99 40 40

795 €/Person geteiltes DZ - A  
865 €/Person geteiltes DB - B  
985 €/Person EZ (=DZ A)

# Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen

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

### 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.

**Kursleitung:** Anna Polovets (Nr. 339521)  
**Wann:** **15. – 19. Juli 2019**  
 Mo. / Mi. / Do. / Fr.  
 jeweils von 14:00 – 16:30 Uhr  
**Wo:** Unicenter  
**Kosten:** 4 Termine: Mitgl. 40,00 €  
 Nichtmitgl. 94,50 €

### Kompetenztraining - Smartphone - (Android)



Auffrischungs-/Vertiefungsworkshop

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

Erkennung und Löschung zweifelhafter Programme werden geübt. Datenschutz und Sicherheitsaspekte haben hohe Priorität.

Es bleibt auch in diesem Kurs genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

**Kursleitung:** Anna Polovets (Nr. 339821)  
**Wann:** **07. – 10. August 2019**  
 Mi. / Do. / Fr. / Sa.  
 jeweils von 14:00 – 16:30 Uhr  
**Wo:** Unicenter  
**Kosten:** 4 Termine: Mitgl. 40,00 €  
 Nichtmitgl. 94,50 €

## Tanzen Sie mit

“O Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit Dir nichts anzufangen.”

### Meditation des Tanzes

Wir tanzen Kreistänze zu Musiken ganz unterschiedlicher Qualitäten. Das Repertoire reicht von Klassik, über traditionelle Musik verschiedener Länder bis hin zu Chormusiken in deutscher Sprache. Mantren uvm. Die Tänze sind mal schwungvoll und lebhaft, mal ruhig und besonnen. Die Meditation liegt hier nicht in der Geschwindigkeit der Musik und der Schritte, sondern darin, sich beim Tanzen ganz einzulassen auf die Bewegung; sich ganz der Gegenwart des Augenblickes zu widmen.

Willkommen sind alle Menschen -ob jung ob alt - die Freude an Bewegung, Musik und Tanz haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kursleitung:** Nicole Eßer / nicoleesser69@web.de  
**Kursort:** Unicenter  
**Kurszeit:** **Sonntag, 18.08.2019 / 14:30-18:00 h**  
**Kursgebühr:** Mitgl. € 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00  
**-Anmeldung erforderlich-**

Unser  
Tanzhighlight  
im  
Sommer



## KSG - Sommerfest

**Samstag, 31.08.2019, ab 14:30 h**

Et jitt je Leckeres zo müffele un zo süffele!

Auftritt von **Winfried Bode** mit fetzigen Sounds  
die zum Tanzen einladen und  
**Dieter Steudter**

Für ein buntes, abwechslungsreiches  
Programm ist gesorgt

Bei guter Laune und Sonnenschein, hoffen wir auf  
zahlreiches Erscheinen

Verzehrumlage: 5,00 €

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



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

## PC Einführungskurs

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie erlernen die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Durch eine theoretische und praktische Einführung werden Ihnen in leicht verständlicher Form diese Kenntnisse vermittelt. Aufbau und Funktion des Computers, Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 10, der Tastatur und der Maus, Erstellen und Bearbeiten von Texten, Anlegen von Ordnern.

Kleine Gruppen (max. 8 Teilnehmer).

Der eigene Laptop sollte, wenn vorhanden, mitgebracht werden.

**Kursleitung:** Richard Priester

**Wo:** Unicenter

**Beginn:** Freitag, 10:00 – 12:30 Uhr

**Start:** **02. August 2019**

**4 aufeinander folgende Termine**

**Kursnr.:** 339101

**Kosten:** Mitgl. 75,00 € / Nichtmitgl. 119,50 €



Dieser Kurs wird im Auftrag  
 der Paritätischen Akademie  
 durchgeführt

## PC-Aufbaukurs

Voraussetzung ist ein Einführungskurs – bzw. gute Grundkenntnisse.

Inhalte:

- Intensives Arbeiten mit dem Explorer (Dateiverwaltung)
- Internet
- Google, Firefox

Sicherheit im Umgang mit der Maus ist erwünscht.

Kleine Gruppen (max. 8 Teilnehmer).

Der eigene Laptop kann/ sollte mitgebracht werden.

**Kursleitung:** Richard Priester

**Wo:** Unicenter

**Wann:** Freitag, 10:00 – 12:30 Uhr

**Start:** **06. September 2019**

**4 aufeinander folgende Termine**

**Kurs-Nr.:** 339201

**Kosten:** Mitgl. 75,00 € / Nichtmitgl. 119,50 €



Dieser Kurs wird im Auf-  
 trag der Paritätischen Aka-  
 demie durchgeführt

## Vortrag

### Hausnotrufgeräte des ASB Köln



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

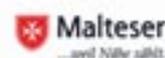
Frau Monika Janshen vom ASB Köln e.V. wird auf alle Fragen kompetent antworten können.

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?

**Wo:** Unicenter

**Wann:** **Mittwoch, 24. Juli, 15:00 Uhr**

-Der Vortrag ist kostenfrei-



# NEU

und jetzt auch kostenlos  
 in den Räumen der KSG  
 -nach vorheriger Anmeldung-

**Informationsservice  
 Patientenverfügung**

qualifiziert – individuell – kostenfrei

Malteser Krankenhaus St. Hildegardis

## Kostenfreie Informationsveranstaltung Integrales Tai Chi

Integrales Tai Chi ist eine fernöstliche Bewegungstechnik, die dem Mensch-Sein ganzheitlich begegnet. Ein Ziel dieser langsam wiederholten Übungen ist die Stärkung des Körpers und die Steigerung der Beweglichkeit. Zum Zweiten können wir über die körpersprachlichen Ausdrücke in den Formen des Tai Chi Einfluss auf unser Wohlbefinden, auf Gelassenheit und innere Ruhe nehmen. Und zum Dritten steigern wir unser Konzentrationsvermögen über das Erlernen stets neuer Bewegungsmuster.

**Wann:** Dienstag, 18. Juni 2019, 12:00 h – 13:00 h  
**Wo:** Unicenter, Luxemburger Str. 136

**Wann:** Dienstag, 18. Juni 2019, 09:30 h – 10:30 h  
**Wo:** KSG im TTC RotGold, Venloer Str. 1031

## Integrales Tai Chi



Integrales Tai Chi ist eine fernöstliche Bewegungstechnik, die dem Mensch-Sein ganzheitlich begegnet. Ein Ziel dieser langsam wiederholten Übungen ist die Stärkung des Körpers und die Steigerung der Beweglichkeit.

Zum Zweiten können wir über die körpersprachlichen Ausdrücke in den Formen des Tai Chi Einfluss auf unser Wohlbefinden, auf Gelassenheit und innere Ruhe nehmen.

Und zum Dritten steigern wir unser Konzentrationsvermögen über das Erlernen stets neuer Bewegungsmuster.

Im Grundkurs werden wir erste Techniken erlernen und einige theoretische Hintergründe über die Philosophie des Buddhismus und die Vorstellungen innerer Heilkräfte erfahren. Das Ganze geschieht bei angenehmer Musik und in einer lockeren freundlichen Atmosphäre.

**Kursleitung:** Thomas Kraus (Nr. 334301)  
**Wann:** Dienstag, ab 02.07.2019, 12:00 h – 13:00 h  
Quereinstieg jederzeit möglich  
**Wo:** Unicenter  
**Kosten:** Mitgl. 40,00 €, Nichtmitgl. 94,50€  
-10 Termine pro Quartal-

### Außerdem:

**Kursleitung:** Thomas Kraus (Nr. 414301)  
**Wann:** Dienstag, ab 02.07.2019, 09:30 h – 10:30 h  
Quereinstieg jederzeit möglich  
**Wo:** KSG im TTC Rot – Gold, Venloer Str. 1031  
**Kosten:** Mitgl. 40,00 €, Nichtmitgl. 94,50€  
-10 Termine pro Quartal-



## Curumba TanzFitness 60+ Infoveranstaltung + Mitmachaktion

Curumba ist ein Bewegungsmix aus koordinativer Fitness und leichten Tanzchoreografien. Dabei sind Grundelemente aus verschiedensten Tanzstilen, von Cha Cha Cha über Rumba bis hin zum Walzer. Es ist nachgewiesen, dass Tanzen das Lernvermögen und das Gedächtnis verbessert. Der Gleichgewichtssinn wird geschult, und es hilft, der Demenz entgegenzusteuern!

*Curumba spricht Körper, Geist & Seele an!*

**Mittwoch, 26. Juni 2019, 10:00 -11:00 h**  
KSG im TTC RotGold, Venloer Str. 1031



## Curumba *soft*

Curumba ist ein Bewegungsmix aus koordinativer Fitness und leichten Tanzchoreografien. Dabei sind Grundelemente aus verschiedensten Tanzstilen, von Cha Cha über Rumba bis hin zum Walzer. Die Musik dazu ist sorgsam ausgewählt; sie passt sich unserem Spektrum an von entspannt bis kraftvoll!



Es ist nachgewiesen, dass Tanzen das Lernvermögen und das Gedächtnis verbessert. Der Gleichgewichtssinn wird geschult, und es hilft, der Demenz entgegenzusteuern! Curumba soft ist ruhiger angelegt als Curumba fit! Der Schwerpunkt liegt auf tänzerischen Elementen!

**Kursleitung:** Katrin Hebestreit KursNr.: 411601  
**Wann:** Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr  
**Start:** 3.7.2019, Quereinstieg jederzeit möglich  
**Wo:** KSG im TTC Rot – Gold, Venloer Str. 1031  
**Kosten:** 40,00€ Mitgl. / 94,50€ Nichtmitgl.  
10 Termine pro Quartal



## Curumba *fit*

Curumba fit beinhaltet einen höheren Fitness- und Poweranteil als Curumba soft!

**Kursleitung:** Katrin Hebestreit KursNr.: 411602  
**Wann:** Mittwoch, 11:00 – 12:00 Uhr  
**Start:** 03.7.2019, Quereinstieg jederzeit möglich  
**Wo:** KSG im TTC Rot – Gold, Venloer Str. 1031  
**Kosten:** 40,00€ Mitgl. / 94,50€ Nichtmitgl.  
10 Termine pro Quartal

## Märchen, Musik, Mitmachen!

Meistens kennen wir Märchen aus dicken Sammlungen wie die der Gebrüder Grimm oder aus Tausend und einer Nacht. Wir ziehen sie aus dem Bücherregal, um einem Kind in guter pädagogischer Absicht daraus vorzulesen. Doch bevor diese Geschichten aufgeschrieben wurden, wurden sie im Volk mündlich in vielen verschiedenen Fassungen von einem zum anderen weitererzählt.

An diese Tradition wollen wir anknüpfen: Ich beginne, Euch etwas zu erzählen, von Rotkäppchen, Aschenputtel oder dem tapferen Schneiderlein, doch vielleicht erinnert Ihr Euch nicht mehr so genau, wie es weitergeht? Vielleicht hättet Ihr eine Idee für einen ganz anderen, ungewöhnlichen Ausgang der Erzählung? Kriegt der arme Bauersjunge wirklich die Prinzessin? Wird die schlechte Behandlung der Stieftochter wirklich ausgeglichen? Helden ziehen auf der Suche nach Reichtum, Erfolg und Glück in die Welt und singen ihre Lieder. Auch diese wollen wir gemeinsam einstudieren und umdichten. So entsteht ein lustiges Potpourri aus Gehörtem und Erfundenem!

Eine ideale Veranstaltung für Omas, Opas und Enkel und für alle dazwischen!

**Erzählerin & Musik:** Anette Einzmann

**Wann:** **Sonntag, 15. September 2019, 15:30 h**

**Einlass:** 14:30 h (Kaffee und Kuchen)

**Wo:** Unicenter

**Eintritt:** frei (Hutspende erwünscht)

## 1. Theater-Tanz-Training- Text- Workshop

**WAS?** Eine Woche lang darf nach Herzenslust geschau-spielt werden.

Wir entwickeln gemeinsam mit viel Spaß eine szenische Collage zum Thema „Heimat und Begegnungen“.

Am Schluss ist eine Präsentation des Stücks geplant.

**WER?** Die Leitung des Kurses übernimmt die Diplom-Schauspielerin

Anke Siefken. Die 61-Jährige war an unterschiedlichen Theatern in Deutschland und der Schweiz engagiert.



**WANN?** Geprobt wird in der KW 39 von Montag, 23.9.19 bis Freitag, 28.9.19.

Eine Aufführung ist am Samstag, 28.9.19 um 19:00 Uhr vorgesehen,

eine weitere vielleicht am Sonntag, 29.9.19 um 16:00 Uhr.

Beginn ist am 1. Tag um 14 Uhr, Ende ca. 19 Uhr.

Zusammen beschließen wir einen Zeitrahmen für die nächsten Tage.

**WO?** In den Räumlichkeiten der KSG, bei schönem Wetter auch draußen.

**Kosten?** Die Teilnahme kostet 80 €/p.Pers.Mitgl., Nichtmitgl. 189 €.

Jeder kann mitmachen! (Mindestens 11 Teilnehmer)

## YÉMALO TROMMELKURS

Das Trommeln verbindet und der Rhythmus spricht eine universelle Sprache. Gerne möchte ich Sie zu dem geplanten Trommelkurs einladen und mit Ihnen ein Stück afrikanischer Kultur teilheißte Yaovi komme uraus Togo. mische und Die rhyth- musikalische Vielfalt in einer dynamischen Gruppe wird Ihr körperliches Rhythmusleben stärken und bringt Freude und Spaß.



Die Trommeln stelle ich gerne zur Verfügung, und es gibt noch Plätze..., deshalb können Sie einfach kommen und sich vor Ort in die Liste eintragen.

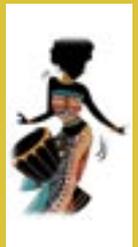
**Kursleitung:** Yaovi Biosse

**Wann:** **Freitags 16:00 - 17:00 h**

**Wo:** Unicenter

**Kosten:** je Sitzung 15,00 €  
inkl. Trommelverleih

Voranmeldung (wenn möglich) erbeten:  
yemalo.trommel@gmail.com



## Gran Canaria - Filmvorführung -

Die Kanaren - die Inseln des ewigen Frühlings!

Gran Canaria ist die 3. größte Insel der Kanaren und hat außer der einmaligen -unter Naturschutz stehenden- Dünenlandschaft sehr viel Historisches, Kulturelles und Landschaftliches zu bieten. In meinem Film möchte ich Ihnen die Vielseitigkeit mit einer wunderbaren, einzigartigen Natur, abwechslungsreichen Gebirgslandschaften und vielen Sehenswürdigkeiten näher bringen.

(s. Seite 26)

Der Film besteht aus 20 selbsterlebten Ausflügen und dauert ca. 40 Minuten.

Anschließend beantworte ich gerne evtl. Fragen.

**Treffpunkt:** Unicenter

**Wann:** **Mittwoch, 31. Juli 2019, 15:00 h**

**Leitung:** Ilse Patet

**Kosten:** kostenlos **-Anmeldung erforderlich-  
-mit spanischer Kaffeetafel-**

# Gran Canaria - ist viel mehr als nur Sonne und Strand

**G**ran Canaria ist die drittgrößte Insel der Kanaren. Ein artenreicher, vielfältiger Kontinent im Atlantik am Golfstrom in der Nähe von Afrika. Die Kanaren haben im Weltvergleich ein besonders günstiges Klima.

Im Süden befinden sich die Touristikzentren und die meterhohe imposante Dünenlandschaft, die zu Recht unter Naturschutz steht.

Jedoch hat Gran Canaria noch viel mehr zu bieten. Die Lavainsel besteht aus vielen Bergen und Schluchten, skurrilen Felsformationen, einer einmaligen Naturlandschaft mit zum Teil endemischen Pflanzen und Blumen - die nur noch auf den Kanaren vorkommen-, vielen Sehenswürdigkeiten, Höhlenwohnungen, und sehr liebenswürdigen Menschen.

Anfang des Jahres blühen tausende Mandelbäume. Im Frühjahr sind der Norden und das Zentrum ein einziger bunter "Garten" aus Ginster, Tajinaste, Löwenzahn, Beifuß, Margariten, Tabaiaba, Gamona, etc.

Das alles sieht man natürlich nicht bei einem reinen Strandurlaub.

Wenn man sich jedoch ein Auto mietet und die Insel erkundet, auch Wanderungen unternimmt, werden Sie reich belohnt.

Außerdem gibt es im ursprünglichen Norden der Insel auch gute Unterkünfte wie Hotels und Ferienwohnungen. Sie können sogar eine Höhlenwohnung mieten.

Mit meiner kostenlosen Filmvorführung am **Mittwoch, 31. Juli 2019, 15:00 h, im Uni-center, (mit spanischer Kaffeetafel)** möchte ich Sie gerne mit auf die Insel nehmen. Wir sind seit über 20 Jahren schwärmerische Gran Canaria-Fans. Unsere Ausflüge haben wir in einem Buch aufgeschrieben und gleichzeitig über alle Ausflüge einen Film erstellt. Den möchte ich Ihnen zeigen und Sie vielleicht auch für die Insel begeistern.

Der von mir erstellte Reiseführer (incl. DVD) enthält präzise und aktuelle Beschreibungen von Tagesausflügen. Durch genaue Zeitangaben haben Sie immer eine Übersicht darüber, wie lange Sie für jeden Ausflug benötigen. Er wird zum Kauf angeboten. Eine Leseprobe liegt in der KSG aus.

(Anzeige - s. Seite 25)



Text und Fotos: Ilse Patet

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln



## 20. KÖLNER EHRENAMTSTAG

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln

### 20. Ehrenamtstag

1. September 2019  
13 bis 17 Uhr  
Heumarkt/Alter Markt

[www.ehrenamt.koeln](http://www.ehrenamt.koeln)

Mit freundlicher Unterstützung



Oberbürgermeisterin Henriette Reker lädt am **Sonntag, 01. September 2019, von 13 bis 17 Uhr** auf dem Heumarkt und Alter Markt zum Kölner Ehrenamtstag ein. Bereits zum 20. Mal findet der Ehrenamtstag in diesem Jahr statt, der zum runden Jahrestag mit einem bunten Programm lockt.

Mit der Ausrichtung dankt die Oberbürgermeisterin den über 200.000 ehrenamtlich tätigen Kölnerinnen und Kölnern für ihr Engagement. An diesem Tag wird auch der Kölner Ehrenamtspreis „KölnEngagiert 2019“ verliehen. Hier wird das Ehrenamt in seiner beeindruckenden Vielfalt präsentiert-vom Sport, der Kultur, dem Brand- und Katastrophenschutz, der sozialen Arbeit, der Flüchtlingshilfe und vielem mehr. Besonderheit in diesem Jahr war hierbei die Durchführung eines Fotowettbewerbs.

Am 1. September 2019 erwartet Sie ein abwechslungsreiches und **familienfreundliches Bühnenprogramm**. Für gute Unterhaltung sorgen auf der Bühne des Heumarktes u.a. die Sängerin Marie, Stefan Knittler mit seiner Band, die Lucky Kids, die Cheerleader des 1.FC Köln und der Chor Art & Weise. Für die kleinen Gäste wird es außerdem das sogenannte Maus Musik Püree geben, eine Musikshow mit der Maus. Die Moderation übernimmt der Kabarettist Nikolaus Kleine.

Gleichzeitig ist der Ehrenamtstag eine großartige Chance für die teilnehmenden Vereine, auf ihr gesellschaftliches Engagement hinzuweisen. [www.ehrenamt.koeln](http://www.ehrenamt.koeln)

Der Eintritt ist frei!

Unter dem Leitsatz „**MACH DEIN LEBEN BUNTER**“ präsentiert die Sülzer Künstlerin **Silke Keseberg** ihre farbenfrohen Kunstwerke



Im Jahr 2013 begann für die Künstlerin ein neuer Lebensabschnitt, und sie entdeckte ihre künstlerische Fähigkeit.

Für sie ist das intuitive Malen ein sinnliches Erlebnis, wo sie an nichts denkt und nur in Farben sieht. Sie genießt das Spiel mit den Farben und lässt sich von ihren inneren Impulsen leiten.

Ihre Kunstwerke strahlen in erster Linie Energie und Lebensfreude aus. Aber sie regen auch gleichzeitig zum Nachdenken an, denn jedes Gemälde hat eine Lebensweisheit als Titel.

#### Glücksbaum...

... Am Baum des Lebens wachsen viele Augenblicke.  
Jeder einzelne ist kostbar...



Beim Sülzer Veedelstreff, wo Silke Keseberg ihren Malkurs bei „HinzundKunzt“ vorstellte, lernten wir die Künstlerin kennen. Wir freuen uns, dass durch diese Bekanntschaft eine generationsübergreifende Kunstaussstellung mit fröhlich bunten Bildern auf die Beine gestellt wurde. Mit ihren farbenfrohen Bildern möchte sie das Leben der Leute im besten Alter ein bisschen bunter machen.

**Ausstellungseröffnung: Freitag, 26.07.2019 um 17:00 h**  
**Wo: Unicenter**

# Raumvermietung



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)



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: \_\_\_\_\_

Hidrive-Vorstand-Organisation-Formulare-Aufnahmeantrag

## Geschenk-Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl KG 1 - KG 5:

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



## Den Jubilaren Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

Foto: I.P.

### Juli

- 01. Josi Lorbach  
Uta Schmieden
- 03. Susanne Haffke  
Monika Olbrich  
Werner Pappert  
Ulrike Werner
- 04. Oswald Feix
- 05. Anni Kleinewiese
- 07. Christa Engelke
- 08. Inge Adler  
Ingrid Schulz
- 09. Lothar Geisler  
Margitta Graeber
- 10. Käthe Jungbluth  
Helga Verhage  
Ursula Stuke
- 11. Aenne Koelman
- 12. Waltraud Schmitz
- 14. Ursula Schmoekel
- 16. Maria Hallerbach
- 19. Maria Koreng  
Marianne Lawatsch  
Ebby Lewandowski  
Evamaria Wernze  
Dieter Stuedter
- 20. Doris Blauhut  
Hugo Kadritsch
- 22. Ruth Schulze  
Ingrid Bopp  
Otto Steinhoff
- 23. Erna Servos  
Ursula Sterzenbach  
Helga Hoffmann
- 26. Anne Kaulen  
Wilhelm Kneip  
Margret Hell  
Veronika Duepisch  
Renate Schunk
- 31. Else Mangartz

### August

- 01. Jutta Ziolkowski
- 02. Magdalene Weiser
- 03. Gunhild Reichard  
Heide Thelen  
Mechthild Maxrath
- 05. Christa Blaeser
- 06. Martha Leyendecker  
Egon Netenjakob
- 08. Elsbet Theisen
- 09. Ilse Fassbender  
Doris Haar-Scholl
- 10. Maria Fangmeyer
- 11. Liselotte Heck-Matuschek  
Marita Schwartz  
Marion Riemann  
Marlene Muhlan  
Juliane Stephani  
Anna Maria Willsch  
Monika Bartikowski  
Hannelie Steinhoff
- 17. Marie-Luise Delahaye  
Helena Klein
- 20. Lucie Schudeja  
Helga Honné  
Edelgard Senst
- 22. Gertrud Hoppe  
Peter Wienpahl
- 23. Hannelore Martin-Ernst  
Hildegard Dreschers  
Lydia Reeb
- 25. Margret Hueppeler
- 26. Thea Hoffmann
- 27. Helga Lucas-Palacios  
Rolf Brackmann  
Helga Meltzer
- 31. Anna Bernardini  
Manuel Pinou-Lilienthal

### September

- 01. Else Hanke
- 02. Ilse Esser  
Christina Fuhrmann
- 04. Christiane Merten
- 07. Ingrid Bielefeld
- 09. Anne Boessler  
Wolfgang Schmidt
- 10. Hiltrud Berndgen  
Hubert Möstl
- 11. Gudrun Kleinpaß-Boerschel  
Hildegard Martel
- 12. Helga Ludwigs  
Marlies Roth
- 13. Dr. Rolf Pausch  
Birgit Kötter  
Elena Pfeifer
- 15. Ria Coenen
- 18. Otmar-Martin Köller  
Elke Schierl
- 19. Elisabeth Schlag  
Katalin Szathmary
- 20. Hermann Antes  
Maria Pyka
- 21. Paul Bürgerhausen
- 22. Irene Gerhards  
Baerbel Mahrle
- 23. Helga Hoevels  
Helene Stefan
- 24. Helmut Andries  
Helga Moritz
- 25. Brigitte Nickmann
- 26. Liane Riedel  
Margret Heuer
- 28. Maria Spies

Stand: 05.Juni 2019

Die im 3. Quartal 2019 geborenen Jubilare mit einem runden Geburtstag (60, 65, 70, 75 Jahre) laden wir hiermit herzlich zu der am **Montag, 08. Juli 2019, um 15.00 Uhr** stattfindenden **Geburtstagsfeier** ein.

Ab 75 Jahre werden Sie von uns in jedem Jahr eingeladen. Damit wir uns optimal vorbereiten können, bitten wir Sie, uns Ihre Teilnahme mindestens eine Woche vorher mitzuteilen.

# 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 Albert Schweizer.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

## Leserbriefe

Viel "mündliches" Lob gab es für die neue Gestaltung und die ausführlichen und vielfältigen Kursangebote und Termine von den Mitgliedern. "Es wehe ein frischer Wind" was Themenwahl und Veranstaltungen angehe, die zeitgemäss und attraktiv wären.

*Redaktion: Danke Liebe Mitglieder.....das freut uns sehr!*

**Gerlinde van Thiel:** Ich habe mich sehr über Dieter's Text in seiner Kolumne: "Op Kölsch", Thema: "Aufgeschnappt" Altersbedingtes Aufmerksamkeitsdefizit! - Der Schussel vom Dienst". amüsiert. Da wird sich mancher von uns wiedererkennen! Du hast nur vergessen, dass Du die Blumen tatsächlich gegossen hast. Aber das bestätigt ja nur die Diagnose. Danke lieber Dieter.

*Redaktion: Danke liebe Gerlinde*

**Sieglinde Ludwigs:** Liebes Redaktionsteam: In der letzten aktuellen Ausgabe "Leserbriefe" möchte ich anmerken, dass der Begriff "Mitglieder°innen" überhaupt nicht geht. Das Mitglied ist Neutrum, die "Mitglieder sind Plural" und werden nicht durch das Anhängen von "er" Maskulinum. Bitte verhunzen Sie unsere schöne Sprache nicht noch mehr! Sehr gelungen an den neuen Ausgaben ist die Übersicht über Kurse und Veranstaltungen. Und das Thema Europa: prima!

*Redaktion: Danke, liebe Frau Sieglinde Ludwigs, für Lob und Kritik, wobei das Lob uns an erster Stelle besser gefallen hätte. Mit letzterer haben Sie vollkommen recht: das Wort "Mitglied" ist Neutrum, also geschlechtsneutral, und darf auch im Plural keine weibliche Endung bekommen. (Das lateinische Wort "neuter" bedeutet "keins von beiden") Wir bitten für den Fehler um Entschuldigung. Auch wir lieben ja unsere deutsche Sprache.*

*Vielen Dank für das Lob über den Europabericht.*

## Impressum

### KSG aktuell

Jahrgang 28

Ausgabe 03 / 2019

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.),

Dieter Steudter (D.S.),

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, 4019 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

Juli, August, September 2019

Seit der Eröffnung am  
**28.03.2019** fährt die  
Seilbahn wieder

**" Wenn die Gondeln  
Trauer tragen!?"**

**Damit ist es jetzt vorbei, denn  
sie erstrahlen in neuem Glanz!**

**Mehr als eine Viertel Million  
Menschen erwartet die Stadt in  
diesem Sommer, die vom Zoo  
mit den Gondeln in den Rhein-  
park gondeln oder umgekehrt.**

