KSG aktuell

Juli, August, September, 2018

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

Morgens Fango, abends Tango

Seite 6

Inhalt

Zum Abschied
Liebe Leser, ... 3

Aus aller Welt
Kurz und interessant 4

Kur, Kur, Kur Morgens Fango, abends Tango 6

Busreisen
Das Leben erleben 8

Wir erinnern
Matthias Erzberger 10

Aus dem Verein Vernissage und neue Bilderausstellung. Burga Schmitz-Stautner 12

KSG Ein Ruck muss... Neue, mögliche Angebote 14

Ein Portrait
Mario Adorf 16

Reisebekanntschaft
Ein Mann im Zug erzählt vom Glückskeks. 18

Reiseerfahrung Die Service-wüste Deutschland 17

Worte, Worte, Worte.
Geschichten um Worte 20

Ab hier: Unsere Angebote, Veranstaltungen und einige Kurse

Allgemeines Hier finden Sie Hinweise und Termine zu allgemeinen Aktivitäten im Verein 22

Sport und fit Einige Sportkurse und Termine aus unserem weit größeren Angebot 23

Sprachkurse
Englisch, Spanisch, Italienisch mehrere Kurse 25

Computer Unsere PC-Kurse für Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen 26

Bridge
Turniere und Kurse 27

Veranstaltungen
- Uni-Center singt, Mitsingen
- Vorschau: Disco in der KSG
- Konzerte am Tanzbrunnen 28

betrifft: KSG
Anzeigen 29

Schmunzelseite / Impressum
Reisezeit 30

Geburtstage
Wir gratulieren zum Geburtstag 31

Zuletzt Vom Wahnsinn und der Liebe 32

Titelseite: Ein schwarweißer Hund

Portrait: Mario Adorf
Seite 12

Neues vom Glückskeks
Seite 18

Wir erinnern: Matthias Erzberger
Seite 10

Liebe Leser,

Ich erinnere mich noch gut. Im Frühjahr 2004, ich war gerade ein paar Monate in der KSG, fiel mir ein gelbes Heft in die Hand, das den Titel trug: Von Senior zu Senior. Es war eine kleine Zeitung, die in der KSG eine Weile herausgegeben wurde, die man aber einstellen musste, weil die Macher des Blattes verstorben waren.

Wieso, so lautete meine Frage an unseren damaligen Vorsitzenden, Horst Winkler, lassen wir das Heft nicht wieder aufleben? „Wenn du das machst, habe ich nichts dagegen", lautete seine Antwort, und damit lag der Ball bei mir in Tor.

Da ist er dann auch 14 Jahre lang geblieben, aber jetzt muss ich ihn doch, altersbedingt, wieder ins Feld werfen.

Damals, im Mai 2004 habe ich mich einfach mal an meinen PC gesetzt und angefangen ein neues Vereinsheft zusammenzubasteln.

Ich hatte zwar keine Ahnung, wie so etwas gemacht wird, doch mit der festen Überzeugung in der Brust: Ich kann das. Zwischendurch kamen dann doch einige Selbstzweifel, aber am 1. Juni 2004, lag das erste fertige Heft auf dem Tisch. Es kam auch gut an, obwohl zwischen dem Heft, das Sie gerade lesen und meiner ersten Kreation Welten liegen.

Ich habe in den zurückliegenden Jahren noch einmal viel hinzugelernt. Eigentlich ist ja schade, wenn dieses Wissen künftig nutzlos in einer Ecke des Gehirns schlummert, aber so geht es schließlich allen Menschen, wenn sie alt werden. Wenn man dann letztlich tot ist, wird die Festplatte im Oberstübchen ohnehin gänzlich gelöscht.

Alles hat eben seine Zeit und so ist dieses Heft definitiv das letzte aus meiner Produktion.

Wie es künftig weitergeht, liegt nicht in meiner Hand. Vielleicht gibt es eine kleine Pause, bis sich wieder jemand findet, der Spaß daran hat, ein neues Heft für den Verein aus der Taufe zu heben,

Apropos Spaß, natürlich hat es mir Spaß gemacht, dieses Heft zu gestalten. Es gab bisweilen wirklich schöne Momente.

Einmal saß ich bei einem Arzt im Wartezimmer. Mir gegenüber saß eine Frau, die unser Heft in der Hand hatte und darin eine Geschichte von mir las. Vielleicht erinnern sie sich, die Geschichte trägt den Titel: Die Bank an der Wolga. Darin stirbt überraschend einer von zwei Freunden.

Ich beobachtete gespannt das Mienenspiel der Leserin und als sie am Ende ihr Taschentuch hervorkramte, um sich die Augen zu trocknen, hätte auch ich heulen können.

Ja, so geht das. Wenn man an seinem Schreibtisch sitzt und schreibt, ist das ja ein einsamer Job. Feedback gibt es eher selten, dabei ist jede Zeile mit dem Wunsche geschrieben: Sie möge gefallen.

Mir fällt ein kleines Gedicht von Goethe ein:

Wisset doch, dass Dichterworte,
An des Paradieses Pforte,
Immer leise werbend schweben.
Sich erbittend, ewiges Leben.

Vielleicht gilt das ja nicht nur für Dichterworte, sondern auch für Zeitungsworte, doch eines habe ich in den Jahren gelernt: Die Zeitungsmacherei ist in allererster Linie ein Handwerk.

Nun lege ich den Griffel, bildlich gesprochen, aus der Hand und beginne meine zweite Altersruhezeit.

Ihnen, liebe Leser, wünsche ich noch viele schöne Jahre. Bleiben Sie der KSG treu, auch wenn es vielleicht ein paar Monate kein Heft geben sollte.

Für mich war der Eintritt in diese Gemeinschaft eine gute Entscheidung.

Und tschüss.

Lothar Geisler

Österreich. Haben Sie schon einmal von einem österreichischen Bauern gehört, mit Namen Franz Gsellmann, der bereits 1981 verstorben ist? Er hat einen Eintrag bei Wikipedia und überhaupt gibt es im Internet viel über ihn zu lesen und zu sehen. Seine Bekanntheit verdankt er einer Maschine, an der er fast 25 Jahre gebaut hat.

Die Maschine ist vier Meter lang und zwei Meter hoch. Welchem Zweck sie dient ist nicht erkennbar, aber sie funktioniert. In Betrieb gesetzt macht sie unterschiedliche Geräusche, Zahnräder oder andere Teile der Maschine drehen und bewegen sich.

Franz Gsellmann hat seiner Konstruktion keinen Namen gegeben, doch inzwischen hat sich der Begriff: **Weltmaschine** eingebürgert.

Wer mal in die Steiermark kommt, sollte einen Abstecher in die Gemeinde Kaag machen. Dort ist sie zu besichtigen. Ein sehenswertes Kunstwerk.

Die Weltmaschine des Franz Gsellmann

Invasion der Steppenläufer

Kalifornien. Wer je einen Westernfilm gesehen hat, kennt auch Steppenläufer. Das sind runde, vertrocknete Sträucher, die vom Wind getrieben durch die Landschaft und gerne auch mal durch ein Westernkaff rollen. Die Amerikaner nennen sie: „tumbleweeds".

Eigentlich sind sie ganz harmlos, doch in Victorville (Kalifornien) wurden sie an einem Tag zu einer echten Plage. Ein Sturm trieb sie an einem Montag zu Tausenden in die kleine Stadt. Sie stauten sich in Gärten, vor Hauseingängen und einige Bewohner waren in ihren Häusern regelrecht gefangen. Die Stadt brauchte einen ganzen Tag, um sich wieder von dem Gestrüpp zu befreien.

Mary Shelly 1797 - 1851

England. Vor 200 Jahren, 1818, erschien der Roman Frankenstein. Geschrieben hatte ihn die damals gerade 20 Jahre alte Mary Shelly. Nicht nur ein ungewöhnlicher Roman, sondern auch ungewöhnlich für eine Frau in der damaligen Zeit. Ganz typisch war es somit, dass aus der damaligen Männerwelt angezweifelt wurde, dass Mary den Roman wirklich selbst geschrieben habe. Neuere Forschungen bestätigen jedoch, dass spätere Werke von ihr, sowie dieser Erstling von der gleichen Person stammen.

Bis in unsere Zeit ist dieses Werk aus der Kunst nicht wegzudenken. Es wurde mehrfach verfilmt und wird in immer neuen Facetten variiert.

Was der zündende Funke war, um aus toter Materie Leben entstehen zu lassen, hat die Wissenschaft bis heute noch nicht herausgefunden. Vieles deutet inzwischen darauf hin, dass Elektrizität, in welcher Form auch immer, in der Tat eine Rolle gespielt haben könnte. So gesehen war Mary Shelly ihrer Zeit wahrlich weit voraus.

Rheinland-Pfalz. Die meisten Menschen mögen Bäume. Diesen, auf dem Foto rechts, fanden viele Autofahrer sicher besonders schön. Unbekannte hatten ihn vor eine mobile Radarfalle gepflanzt.

Das Gerät hat zwar weiter fleißig gemessen, aber die Messungen waren wegen der fehlenden Fotos nicht zu verwenden.

Natürlich ist eine solche Pflanzung ungesetzlich und wird strafrechtlich verfolgt, doch ist in diesem Fall anzunehmen, dass viele Autofahrer den Tätern die Daumen drücken, auf dass sie nie erwischt werden.

Falls doch, finden sie hoffentlich einen Richter mit Humor.

Brüssel. Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, was das „e" neben der Füllmengenangabe auf Flaschen (*links 0,7 l e*) oder anderen Verpackungen bedeutet? Dabei handelt es sich um das sogenannte EWG-Zeichen.

Nicht jede Waare bekommt dieses Zeichen. Einmal muss es die Verpackungsnormen der EU erfüllen, dann muss die Füllmenge wirklich stimmen (bei Gewichtsangaben, wie bei Mehl z.B., das angegebene Gewicht).

Geringe Abweichungen sind aber möglich. Dieses Zugeständnis macht die EU, weil auch Maschinen beim Befüllen oder Verpacken gelegentlich Fehler machen. Die mögliche Abweichung ist nicht genau definiert, aber Ivan, den ich einmal bei einer Russlandreise kennenlernte, pflegte zu sagen: „Wenn neue Flasche aus Laden schon halb leer, dann hört Spaß auf!" Recht hat er.

Budapest Das staatliche ungarische Fernsehen meldete in seiner Nachrichtensendung: Die deutsche Industriestadt Essen habe sich wegen des Ramadan und dem großen Anteil von Moslems in der Stadt von Essen auf Fasten umbenannt. Dies geschehe aus Rücksicht auf diese Bevölkerungsgruppe zur Bereinigung des Imageschadens, den die Stadt bekommen habe, als man für mehrere Wochen die moslemische Bevölkerung von der Tafel ausgesperrt hatte.

Die Redakteure der Nachrichtensendung waren auf eine Meldung des Internet Satireportals **Noktara** hereingefallen.

Morgens Fango, abends Tango

Vier Wochen Nulldiät

Es begann mit einer Routineuntersuchung bei meinem Hausarzt. Nachdem ich nur mit der Unterhose bekleidet auf der Waage gestanden hatte, legte er seine Stirn in Dackelfalten und sagte: „Haben sie schon einmal über eine Kur nachgedacht?"

Ich mache es kurz. Drei Wochen später war ich auf dem Weg nach Überlingen am Bodensee, zum Abspecken.

Das Haus, das nun für vier Wochen meine Wohnstadt werden sollte, war hoch über dem See gelegen. Ich kam um die Mittagszeit dort an und wurde von der Anmeldung direkt in den Speisesaal geführt.

Der Saal war gut gefüllt und nach einem kurzen Blick durch den Raum packte mich das Entsetzen: Ich war hier der Jüngste im Saal und mit Sicherheit auch der Schlankste; glaubte ich.

Den zweiten Schock bekam ich, als ich an einen Tisch mit sechs alten Menschen geführt wurde. Drei Frauen, und mit mir drei Männer. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde stellte sich dabei heraus: Ich war der Älteste.

Ein Liter Glaubersalzlösung getrunken entspricht ca. 10 bis 12 mittelalterlichen Ablassbriefen

Als Privatpatient gab es am Nachmittag von der Chefärztin eine Eingangsuntersuchung. Eine gutaussehende Enddreißigerin. „Ihr Blutdruck ist etwas hoch", stellte sie fest, was mich veranlasste zu sagen: „Ich empfände es als unhöflich, in ihrer Gegenwart einen niedrigen Blutdruck zu haben".

Eine bezaubernde Frau und als ich ihr Zimmer verließ, hatte ich meine Zusage für eine dreiwöchige Nulldiät gegeben.

Bereits am nächsten Morgen verfluchte ich dieses hässliche, listige Weib. Vor mir stand ein Litergefäß mit einer Glaubersalzlösung, von der ich gerade mal drei Schlucke getrunken hatte.

Der Nachmittag wurde aber noch schlimmer. Ich saß nur mit einem Unterhemd bekleidet auf einem sesselartigen Stuhl, über den ich ein Handtuch gelegt hatte. Der Stuhl stand in der Nähe der Badezimmertür, um der Toilette nah zu sein. Als es klopfte, rief ich automatisch: „Herein!", und erst als eine Schwester das Zimmer betrat, wurde mir wieder meine Blöße bewusst.

Ich zog eilig mein Unterhemd so weit es ging zwischen die Beine, was bei ihr nur dem Kommentar auslöste: „Regen Sie sich nicht auf, sowas habe ich schon mal gesehen." Sie brachte mir meinen Dienstplan für die nächsten Tage und schlug mir vor, mich ins Bett zu legen, damit ich nicht zu sehr auskühle. Ich traute mich aber nicht.

Der Plan verhieß nichts Gutes. Wecken um 5:00 Uhr, Frühsport von 6:00 Uhr bis 7:30 Uhr, Frühstück um 8:00 Uhr. Danach diverse Anwendungen und insgesamt viel Sport und Wandern.

Ab 23:00 Uhr traute ich mich ins Bett und schlief dann überraschend gut.

Der Sport bestand in einem strammen Marsch durch das zerklüftete Hinterland des Bodensees, mit einigen Gymnastikeinlagen im Freien. Wenigstens zeigte sich die Sonne. Unsere Trainerin war klein und zierlich, zählte 55 Lenze, wie wir später erfuhren und war zäh, wie Büffelleder.

Ich war tapfer mitgestapft und freute mich auf das anschließende Frühstück. Dazu wurde ich einem neuen Tisch zugeteilt, an dem nur

Nulldiätler saßen. Befriedigt stellte ich fest, dass ich zumindest an diesem Tisch ein dünner Dicker war.

Dann kam das Frühstück: Ein dünner Malzkaffee und dazu ein Glas mit einem hellgrünen Saft, der sich als Gurkensaft herausstellte. Oh Gott! Worauf hatte ich mich hier eingelassen?

Neben mir saß Ludmilla, eine Polin, die mit einem deutschen Busunternehmer verheiratet war. Sie erinnerte mich an die Teletubbis, und obwohl ihr die deutsche Sprache nicht gerade flüssig von den Lippen kam, plapperte sie ohne Unterbrechung. Sie versicherte mir, dass das Hungergefühl spätestens am zweiten Tag völlig aufhöre.

Damit behielt sie Recht und sie wurde mein Kurschatten. Vielleicht, das muss man erklären, nicht so wie man das aus diversen Geschichten kennt, denn die Nulldiät senkt auch den Testosteronspiegel nahe der Nullmarke und macht zudem impotent.

„Herr du nahmst mir das Können doch zum Glück auch das Wollen!"

Auf diese Art wurden wir Freunde. An ihr konnte ich beobachten, dass Abnehmen auch den Alterungsprozess, zumindest das Optische betreffend, beschleunigt. Nach vier Wochen war ihr rundes, rosiges Gesicht oval geworden und

zeigte einige Falten. Ich überspringe jetzt mal die diversen täglichen Anwendungen von Fango bis zu Wassergüssen.

Das Wandern brachte mir bereits nach kurzer Zeit großes Vergnügen. Ich wechselte bald von der Fitnessgruppe drei in die Gruppe eins. Das waren die Besten und Schnellsten. Die Gegend um den Bodensee gefiel mir von Tag zu Tag besser, und die Pfunde purzelten.

Es wurde auch viel für die Unterhaltung getan. Tango gab es zwar nicht, aber Lesungen, Kabarett, Konzerte und einige andere Unterhaltungen mehr. Als Ausgleich dafür sozusagen, dass es im ganzen Haus keinen einzigen Fernseher gab.

Nach drei Wochen hatte ich 14,8 kg weniger auf der Waage. Danach kam eine Woche Aufbauprogramm. Warum es sich so nannte, konnte ich mir zunächst nicht vorstellen, doch diese Erkenntnis kam sehr rasch. Am ersten Tag nach dem Fasten gab es einen mittelgroßen Apfel, und ich schwöre, ich habe dafür einen ganzen Tag gebraucht.

Alkohol war in den Fastenwochen natürlich auch tabu, und als ich mir einen Tag vor der Abreise in einem der vielen Cafés an der Uferpromenade von Überlingen ein Viertel Rotwein genehmigte, war ich sofort besoffen. Nur mit Mühe schaffte ich den Berg nach oben zu meiner Klinik, und dann musste ich schleunigst ins Bett.

Fazit: Nach diesen Wochen ging es mir wirklich gut. Ich habe mich auch um eine ausgewogenere Ernährung bemüht, aber - Gott sei´s geklagt - nach drei Jahren hatte ich wieder mein altes Kampfgewicht.

Ich weiß nun aber wie es geht. Seither lege ich immer wieder mal eine Diät ein. Nicht Null, aber doch weniger als die Hälfte. Ich weiß auch, dass spätestens nach drei Tagen das Hungergefühl verschwindet. Der Körper sagt sich sicher, wozu den Kerl noch quälen, es gibt sowieso nichts.

14,8 kg habe ich zwar nie wieder geschafft, aber zehn Kilogramm in zwei Monaten bereits mehrmals. Das funktioniert mit etwas Disziplin und ohne Glaubersalz und Gurkensaft.

Lothar Geisler

Bus-Reisen

Für viele ältere Menschen sind Busreisen immer beliebter geworden, denn sie möchten ihren Ruhestand nicht nur in den eigenen Wänden verbringen. Hinzu kommt, dass die Lebenserwartung der Senioren angestiegen ist, sie sich fitter halten und im Gegensatz zu früher, bewusster leben und häufig viel Sport treiben. Und wenn die Gesundheit mitspielt, gibt es viele Möglichkeiten noch etwas von der Welt zu sehen, ohne dass man sich selbst hinters Steuer setzen muss.

Es gibt auch eine ganz große Palette von Angeboten für kleine und größere Geldbeutel – von regionalen Zielen bis zu exotischen Destinationen. Wer keine Lust auf tropisches Klima und weite Flugreisen hat, entscheidet sich oft für eine Busreise zu einem näher gelegenen Ziel in unseren Breitengraden – etwa die Nordsee, die Ostsee oder auch die Alpenregion. Es gibt auch viele Angebote mit Betreuung durch medizinisch geschulte Fachkräfte.

Menschen über 65 Jahre geben mehr pro Reise aus als jüngere und machen lieber Städtetrips als Erholungsurlaub. Die Reiseausgaben sind innerhalb der letzten zehn Jahre auf Rekordniveau gestiegen. Im Analyse-Jahr 2015 haben zum Beispiel deutsche Rentner für ihren Urlaub durchschnittlich 970 Euro pro Person und Reise ausgegeben – soviel wie noch nie. Insgesamt sind in diesem Zeitraum die Ausgaben von Rentnern pro Reise im Schnitt um 9,1 Prozent gestiegen. Der durchschnittliche

Auch bei kleiner Reisekasse liegen viele Busreisen im Bereich des Möglichen.

Reisen heißt: Das Leben erleben.

Es gibt so viele Reiseunternehmen. Es ist auch möglich über das DRK eine Reise zu buchen – unabhängig von einer Mitgliedschaft. Es gibt auch dort einen interessanten Service:

Bei geringem Einkommen kann ein Reisekostenzuschuss beantragt werden. DRK-Fördermitglieder z.B., erhalten 25 Euro Ermäßigung pro Reise.

Die Angebote sind vielfältig und für jeden Geschmack ist mit Sicherheit etwas dabei:

- **Spannende Metropolen und Musicals**
- **Rundreisen**
- **Erholsame Kurreisen**
- **Aktiv- und Wanderreisen**
- **Kulturreisen**
- **Schweizer Alpen, zum Beispiel im Bernina- und Glacier-Express**
- **Tagesfahrten zu den Themen Kultur, Erholung und Natur.**

Deutsche hat 2015 rund 965 Euro ausgegeben.

„Viele ältere Menschen haben heute die finanzielle und persönliche Freiheit, um zu reisen“, sagt der FUR-Studienleiter Philipp Wagner, *(FUR = Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen).*

Die Urlaubsaktivitäten und Reisearten sind vielfältiger geworden. Die meisten Menschen machen Strand- oder Familienurlaub, und bei den Älteren sind es nur 35 Prozent, die sich öfter für Kultur-Stadt- und Naturreisen entscheiden. Die meisten der über 65-jährigen buchen mindestens fünf Tage und machten im Analyse-Jahr 2015 im Durchschnitt 1,4 Urlaubsfahrten, und bei der Gesamtbevölkerung waren es 1,3 Prozent (Quelle: FUR).

Auch der Service ist nicht zu verachten. In weiten Teilen NRW's bieten regionale Reiseanbieter die Abholung an der Haustür.

Ausgewählte Hotels, umfangreiches Besichtigungs- und Ausflugsprogramme, und nicht zu vergessen, eine qualifizierte Reiseleitung sowie geschulte Busfahrer.

Wie wäre es mal mit Verona?

Eine Stadt in der norditalienischen Region Venetien mit einer mittelalterlichen Altstadt. Sie ist bekannt als Schauplatz von Shakespeares "Romeo und Julia".

Ein städtisches Wohnhaus aus dem 14. Jahrhundert mit einem winzigen, auf den Innenhof gehenden Balkon wird als "Haus der Julia" bezeichnet. Die Arena von Verona ist ein riesiges römisches Amphitheater aus dem 1. Jahrhundert, in dem Konzerte und hochklassige Opernaufführungen stattfinden. Oder London, zum Tee mit der Queen oder nach Paris, die Stadt der Liebe. Auch Salzburg, die Mozart-Stadt ist wunderschön …

Außerdem reist man nicht allein und lernt viele nette, gleichgesinnte Leute kennen. Nur zu!

Sybille-S. Teiwes

Bella Italia

Die Alpen

Das Meer

Reichsminister Matthias Erzberger

Matthias Erzberger

Vor genau 100 Jahren, im Sommer 1918 tobte mitten in Europa noch immer der 1. Weltkrieg, obwohl, da sind sich alle Historiker einig, der Krieg für uns Deutsche eigentlich schon lange verloren war.

Der Kaiser, sowie einige seiner Generäle wollten das aber nicht glauben, und so gab es an der Westfront ein letztes Aufbäumen der deutschen Truppen, wobei es ihnen tatsächlich gelang, bis 120 Kilometer vor Paris vorzudringen. Dann war aber endgültig Schluss. Die Alliierten waren einfach zu mächtig.

An der Ostfront hatte man gegen Ende des Jahres 1917 versucht, einen Separatfrieden mit Russland abzuschließen, deren Verhanlunge aber scheiterten.

Zu einem Waffenstillstand kam es erst am 11.11.1918 in einem Wald bei Compiègne (Nordfrankreich). In einem Eisenbahnwaggon wurde er von dem deutschen Staatssekretär, **Matthias Erzberger**, für Deutschland unterzeichnet.

Die Bedingungen waren sehr hart, und die deutschen Generäle weigerten sich zu unterschreiben. Letztlich blieb der Schwarze Peter bei den angereisten Zivilisten. Sie übernahmen die Verhandlungen, doch die Alliierten gaben nicht nach. Es gab einige Depeschen zwischen Berlin und Erzberger doch auf deutscher Seite gab es letztlich keinerlei Verhandlungsmasse mehr. Philipp Scheidemann *(späterer Reichsministerpräsident)* gemeinsam mit General Hindenburg gaben schließlich, wenn auch widerwillig, in einer letzten Depesche die Einwilligung zur Unterzeichnung.

Wer war aber nun dieser Matthias Erzberger? Es scheint, als sei er heute schon gänzlich vergessen, doch in den Jahren während und nach dem 1. Weltkrieg war er in Deutschland ein bedeutender Mann.

Er kam aus ärmlichen Verhältnissen. Sein Vater war Schneider. Er selbst hatte die Möglichkeit, eine katholische Anstalt zu besuchen, in der er bis zu einem Volksschullehrer herangebildet wurde.

Seine Tätigkeit als Lehrer währte jedoch nicht lange, er begann ein Studium in den Fächern Staatsrecht und Nationalökonomie.

Beenden konnte er sein Studium jedoch nicht, weil er begann, sich politisch zu engagieren und zudem eine Tätigkeit als Redakteur einer Zeitung annahm.

Bereits 1903 wurde er als damals jüngster Abgeordneter in den Reichstag gewählt. Er machte sich schnell einen Namen, weil er gegen die Ausbeutung der Eingeborenen in den Kolonien wetterte.

Später im Krieg organisierte er den ersten deutschen Geheimdienst. Er wollte, wie damals fast alle Deutschen, den Krieg gewinnen. Nach dem Sturz des Kaisers wurde er Reichsminister und zuständig für die Erreichung eines Waffenstillstandes. Als dann die Waffen endlich ruhten, fand er eine andere Einstellung zum Krieg. Nun trat er als Erster für eine Verständigung unter den Völkern ein.

Damit machte er sich nicht nur Freunde, und aus den, damals oft marodierenden rechtsgerichteten Gruppierungen, schlug ihm sogar offener Hass entgegen.

Zunächst wurde er in der Weimarer Republik aber Finanzminister. Unter seiner Führung gab es die auch bis heute größte deutsche Steuerreform, auf der bis in unsere Zeit große Teile unserer Steuergesetzgebung basieren. Leider dauerte die Zeit seines Wirkens nicht sehr lange. Er wurde ermordet.

Vorangegangen war eine Zeit der Hetzpropaganda in der rechten Presse. Ihm, als Unterzeichner des Waffenstillstandes, wurden nun die

Matthias Erzberger (Bildmitte schw. Mantel) bei der Unterzeichnung des Waffenstillstandes zu Beendigung des 1. Weltkrieges bei Compiègne in Nordfrankreich am 11.11. 1918

schlimmen Bedingungen aus dem späteren Friedensvertrag angelastet.

Bereits im Januar 1920 wurde auf ihn geschossen, wobei ihn nur eine der beiden abgefeuerten Kugeln an der Schulter verletzte. Die zweite Kugel prallte an seinem Zigarettenetui in seiner Jacke ab *(Rauchen kann auch mal Leben retten).*

Seiner Tochter sagte er damals: „Ich glaube die nächste Kugel für mich ist bereits gegossen".

Bereits am 26. August im gleichen Jahr war es so weit. Die ehemaligen Marineoffiziere Heinrich Tillessen und Heinrich Schulz lauerten ihm bei einem Spaziergang mit seinem Freund Carl Diez auf, und feuerten sechs Kugeln auf ihn ab. So getroffen stürzte er eine Straßenböschung hinab, war aber nicht sofort tot. Daraufhin stiegen die Attentäter die Böschung hinab und schossen dem Verletzten aus nächster Nähe zwei weitere Kugeln in den Kopf.

Nachzutragen wäre: Beide Täter flohen nach Spanien, kehrten 1933 nach Deutschland zurück, wurden von den Nazis quasi begnadigt, und erst nach dem 2. Weltkrieg (1947) konnte ihnen der Prozess gemacht werden. Die Strafen fielen aber sehr milde aus. Einer bekam 12 und der andere 15 Jahre. Auch diese brauchten sie nicht lange absitzen. Bereits 1952 kamen sie nach nur fünf Jahren auf freien Fuß.

Mir fällt zu dieser damaligen Richterpraxis die Aufschrift auf dem englischen Hosenbandorden ein: *„Honi soit qui mal y pense" (Beschämt sei, wer schlecht darüber denkt).*

Ich bekenne: Ich denke schlecht über diese Rechtssprechung und ich bin beschämt.

Lothar Geisler

Beginn und Ende eines Krieges

Burga Schmitz-Stautner

verlieren und finden

im Strom der Unendlichkeit

Vernissage 8. Juli 2018 von 15 – 19 Uhr

Am Klavier: Andreas Orwat

Dauer der Ausstellung: 8. Juli bis 30. September 2018

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.
Wo Worte nicht mehr reichen,
wo Gedanken sich verfangen,
wo Lösungen blockiert sind,
ist die Malerei ein wunderbares Instrument, um innere Prozesse in Gang zu setzen und über die Auseinandersetzung mit dem Bild Lösungen zu finden. Die Malerin lädt alle Betrachter ein, die eigene Phantasie spielen zu lassen und das Bild auf eigene Weise zu entdecken und Interpretationen zu finden.

Über mich:

- **Staatsexamen an der Universität zu Köln, Schwerpunkt Kunsterziehung**
- **seit 2000 Intensivierung der Malerei**
- **Europäische Kunstakademie Trier**
- **Kunstakademie Essen**
- **Alanushochschule Alfter**
- **Sommerakademie Compo DellÀltissiomo, Italien**
- **Einzel- und Gemeinschaftsausstellungen**
- **Meine Website : www.zwischenraum-kunst-bensberg.com**

Hier noch ein Hinweis:
40 % des Erlöses jedes verkauften Bildes geht als Spende für kulturelle Zwecke an die KSG.

Ein Ruck muss ...

Liebe Senioren, sicher erinnern Sie sich an unseren ehemaligen Bundespräsideten Roman Herzog.

Im April 97 sagte er in einer Rede: „Durch Deutschland muss ein Ruck gehen". Damals war unsere KSG 22 Jahre alt und mehr oder weniger ein Strick- und Häkelverein mit etwas Sport und Kultur. Seither hat er sich schon sehr gewandelt, aber wir müssen uns dennoch immer wieder fragen, entspricht unser Angebot noch den Wünschen der kommenden Seniorengeneration, die man die Babyboomer nannte. Vielleicht ist auch bei uns die Zeit für einen Ruck wieder reif.

Vor wenigen Tagen nahm eine junge Frau (siehe Kasten) mit uns Kontakt auf, die mit einer ganzen Reihe von Ideen geradezu sprudelte.

Wir haben im Kaffee Krümel lange miteinander geredet und beschlossen: Wir werfen den Stein einfach mal ins Wasser und beobachten die Reaktion. Das heißt im Klartext: Wir listen alle Ideen einfach mal auf (auch die ausgefallenen) und schauen mal, ob es dafür Interessenten gibt. Hier also die teils ganz neuen Ideen:

Dr. Ruth Prangen

Vita:
Künstlerin, Kunst- und Kulturwissenschaftlerin Szenografin, sowie in der kulturellen und Erwachsenen-Bildung tätig. Interesse an Geragogik. Unternehmungslustig, humorvoll und neugierig auf die Welt. Seit 2001 freiberuflich, seit 2006 Lehraufträge an Hochschulen. Bühnenbild-Studium an der Akademie der Bildenden Künste Wien und Postgraduierten-Studium an der Kunsthochschule für Medien Köln. Promotion an der Muthesius Kunsthochschule Kiel.

Geocaching *(gesprochen: Jeokäsching)*

Unter Geocaching versteht man die Schatzsuche mi Hilfe eines GPS-Gerätes oder neuerdings auch mit dem Smartphon. Gesucht werden nicht echte Schätze, sondern kleine Verstecke in freier Natur, ggf. auch in Städten. Man geht in einer kleinen Gruppe auf die Suche nach Zielen, die das Smartphon vorgibt. Es gibt schon viele vorgegebene Strecken, man kann aber auch selbst Strecken organisieren.

Zur Suche muss man sich eine App auf sein Smartphon laden, von der man dann die Anweisungen bekommt. Wenn man so will, eine andere Form des Wanderns, die weltweit schon viele Freunde hat und für Senioren geradezu prädestiniert zu sein scheint. Geocaching fördert nachweislich auch das Zusammengehörgkeitsgefühl.

Gemeinsamer Besuch einer Karaoke-Bar

Das könnte doch Spaß machen. In Japan schon lange eine beliebte Sache unter Senioren. Hier in Deutschland zumindest unter Senioren noch Neuland, aber das muss ja nicht so bleiben. In so vielen Menschen schlummern Talente die ein Leben lang verborgen blieben. Alleine ist die Hemmschwelle vielleicht groß, aber gemeinsam könnte das viel Spaß machen. Mal alte Schlager wieder aufleben lassen, das wär doch was. Übrigens: nur Zuhören macht auch viel Freude.

Speisen im Dunkeln

Allein geht man vielleicht nicht in ein Dunlerestaurant, aber in einer geführten Gruppe ist das sicher eine interessante Erfahrung *(siehe Foto oben, eine Geburtstagsfeier).*

Touren mit Elektro-Fahrrädern

Radfahren ist wieder in, auch bei älteren Leuten, wenn bloß die blöden Steigungen nicht wären. Dazu gibt es jetzt E-Räder, die viele Senioren bereits besitzen. Man kann sie aber auch tageweise leihen. Die Preise sind erschwinglich. Bei genügend Interesse könnten wir solche Touren organisieren.

Escape-Room besuchen

Escape games sind Abenteuerspiele in Räumen, die extra dafür hergerichtet wurden.

Beispiel: Man ist mit mehreren Personen in einem Raum in einem untergehenden Schiff eingeschlossen und muss raus. Das geht, aber wie, das muss man als Gruppe herausfinden. Dazu ist Teamgeist gefragt. Jeder muss sich mit seinen Fähigkeiten einbringen.

Diese Spiele werden immer beliebter und fördern den Zusammenhalt von Gruppen. Es gibt keine Altersbeschränkungen. Auch in unserer Stadt gibt es gleich mehrere Angebote dafür. Ganze Familien, vom Enkel bis zu Opa haben dort schon gespielt. Na - neugierig?

Minigolf

Minigolf muss man nicht erklären. Alleine macht es weniger Spaß, aber in Gruppen ist es immer noch ein echter Hit. Man kann das Spiel jetzt auch im Dunkeln spielen. Dazu sind die Bahnen teils mit Leuchtfarben markiert und werden mit Schwarzlicht bestrahlt. Wird oft in Hallen gespielt (Foto rechts).

Gemeinsam in die Sauna

Wir hatten einmal ein Saunaangebot. Das ließe sich wieder organisieren. Damals waren 20 Mitglieder aus der KSG in der gemischten Sauna dabei. War gesund und hat Spaß gemacht. Gemeinsam war die Hemmschwelle, den alten Bauch zu zeigen, sehr viel geringer.

Fahrt im Heißluftballon

Eine Fahrt im Heißluftballon ist ein tolles Erlebnis. Ist nicht ganz billig, aber viele würden es trotzdem machen. Ganz alleine ist es aber nur der halbe Spaß. Vielleicht findet sich bei uns eine Gruppe. Wir könnten es organisieren.

Etwas beweglich muss man aber noch sein. Man muss es schaffen, in den Korb zu klettern. Höhenangst ist kein Problem, weil der Bezug zur Tiefe fehlt, wie z.B. auf einem Turm.

Weitere Ideen

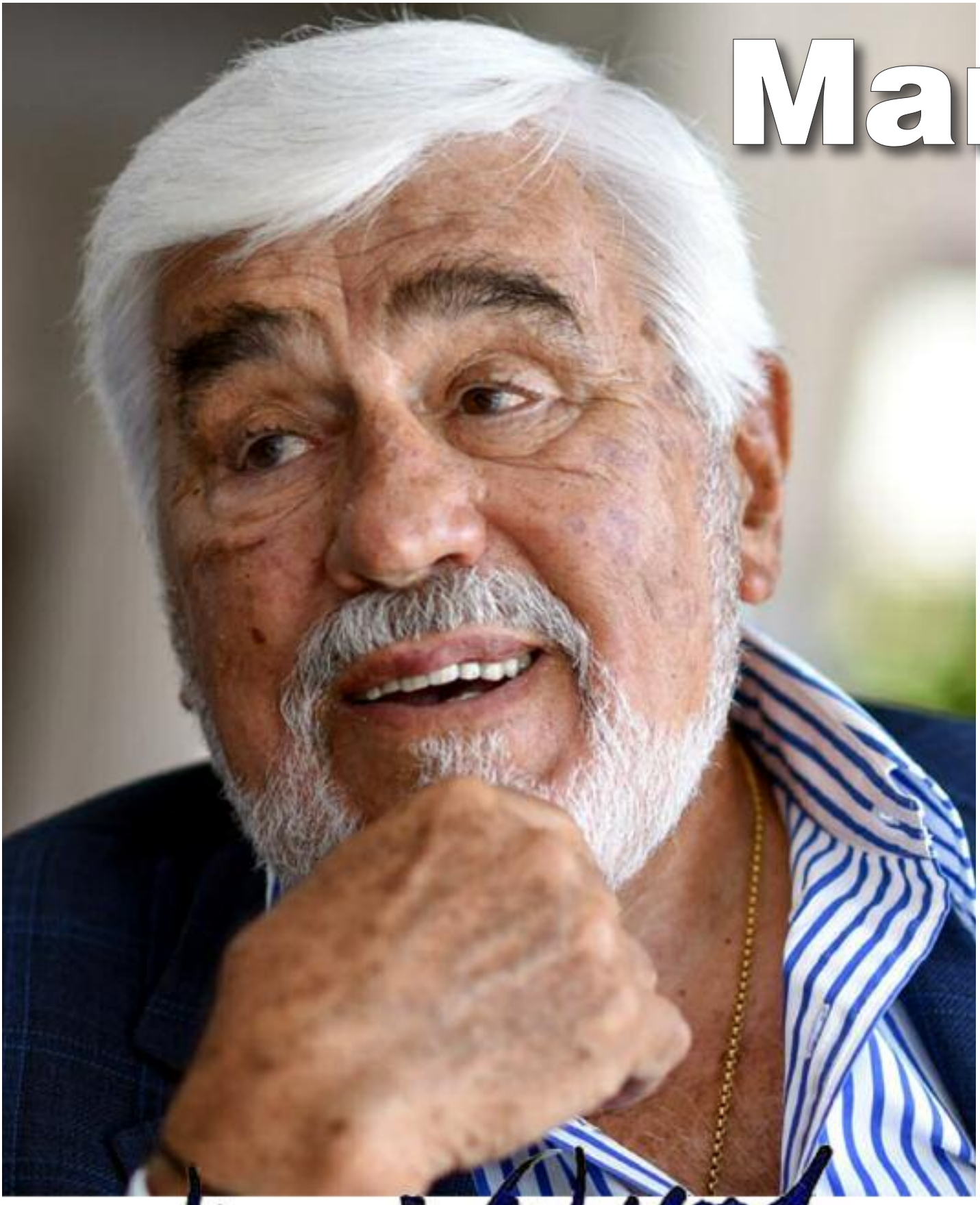
Unsere Liste ist noch nicht zu Ende. Hier noch ein paar Vorschläge:

- *Ein Fotobuchseminar*
- *Literatencafé (Vortrag eigener oder fremder Geschichten oder Gedichte durch die Besucher selbst. Wer will der kann.)*
- *Filmclub. (Besitzer von modernen Kameras realisieren gemeinsame Filmprojekte; z.B. „Unser Köln". Vorführung in der KSG oder auch auf Youtube.)*
- *Fotoclub. Wie oben, aber nur mit Fotos. Ziel: Gemeinsame Ausstellung oder Fotobücher.*
- *Ausflug zum Neandertalmuseum (sehr seniorenfreundlich, selbst mit einem Rollator).*
- *Eine Straßenbahnfahrt durchs alte Köln mit der 3D-Brille. Gibt es am Altermarkt.*
- *Besuch des Bergwerkmuseums unter der Kölner Uni.*

So liebe Senioren, einfach über unsere Vorschläge mal nachdenken. Wer also mit dabei sein möchte, meldet sich in der Zentrale oder bei Frau Köhl.

Die Nummer steht im Impressum.

Lothar Geisler


Mar

io Adorf

„Aufgeben kommt für mich nicht in Frage"

Ein erstaunlicher Mensch ist dieser Mario Adorf, der mit 87 Jahren noch am 1. 5. dieses Jahres im Fernsehen in dem Doku-Drama „Der deutsche Prophet" den Philosophen Karl Marx auf seiner letzten Reise verkör- perte. In einer optisch und stimmlich kraftvollen Präsenz, die einen nur staunen ließ.

Mario Adorf, geboren in Zürich, war aber in der Eifel aufgewachsen. Vaterlos nur mit seiner Mutter, die sich und ihren Sohn mit Näharbeiten durchbrachte. Während der Woche in einem Waisenhaus untergebracht, wo er regelmäßig von den Älteren verdroschen wurde, lernte er schnell sich zu wehren.

1946, mit 15 Jahren träumte er von einer großen Boxerkarriere. In einem heimischen Boxclub war er als einer bekannt, der niemals aufgab. Das hört sich nicht unbedingt nach einer glücklichen Kindheit an. Der junge Mario war einer, der fast alles mit sich alleine ausmachte und sich selbst auch als Einzelgänger bezeichnete.

Ich bin trotzdem ein Glückskind, so Adorf in einem kürzlich geführten Interview. Meine Mutter war eine unglaublich starke Frau, sie gab mir Sicherheit, spornte mich an, sagte mir immer wieder, dass ich besser sei als alle anderen, und dass ich ein „Jemand" sei, der sich keine Sorgen um seine Zukunft machen solle.

So war sie letztendlich meine Rettung davor, ein echtes Raubein zu werden. Ich habe ihr trotz all der widrigen Umstände eine glückliche Kindheit zu verdanken. Natürlich vermisste er damals eine Vaterfigur, einen Mann, der einem Jungen ein Leitbild sein sollte, doch dieser, ein italienischer wohlhabender Arzt und Chirurg mochte von seinem Sohn nichts wissen.

Adorf studierte später in Zürich, ging in München auf die Schauspielschule, verdiente sich sein Studiengeld auf dem Bau, spielte im Studententheater und wurde, wie wir alle wissen, zu einem der bekanntesten und berühmtesten Charakterschauspieler. Seinen Durchbruch hatte er in dem Film „Nachts, wenn der Teufel kam" worin er den Serienmörder Bruno Lüdke spielte.

Adorf als Massenmörder Bruno in dem Film: Nachts, wenn der Teufel kam (1957)

Fotos vom oben nach unten. Mario Adorf in Rollen als:

Frederik Santer
in Winnetou
Alfred Matzerath
in Die Blechtrommel
Karl Marx
in Der deutsche Prophet

„Durch meine Kindheit, in der ich mich ins Erwachsenenleben im wahrsten Sinn des Wortes hineinboxen musste, bin ich wohl in meinem späteren Leben von Midlife-Krisen verschont worden und bin auch mit Misserfolgen gut fertig geworden."

Mit 87 Jahren noch so kraftvoll im Leben zu stehen, im Rückblick zufrieden und in der Vorausschau auf das, was noch kommen wird, erwartungsvoll, das nennt man einen wahrhaftig glücklichen Menschen.

Respekt Herr Adorf und mögen Sie uns noch in vielen weiteren Rollen erfreuen, das wünschen wir Ihnen von Herzen.

Marion Gierlich

Eine Reisebekanntschaft

Wie ich auf einer Reise Interessantes über Glückskekse erfuhr

Dass Reisen bildet, ist nun wahrlich keine neue Erkenntnis, doch auf welche Weise es geschieht, da gibt es vielleicht doch noch die eine oder andere Überraschung.

Meine Überraschung hatte ich auf einer Bahnreise nach München. Den reservierten Platz in einem Großraumwagen konnte ich nicht einnehmen, weil der ganze Wagen im Zug fehlte. Doch ich war angenehm überrascht, als mir der freundliche Schaffner ersatzweise einen Platz in der ersten Klasse anbot.

ICE Hochgeschwindigkeitszug

In dem mir zugewiesenen Abteil saß nur ein älterer Herr, der in ein Buch vertieft war. Meinen Gruß erwiderte er freundlich, sah mich kurz an und versenkte sich wieder in seine Zeilen.

Ich hatte Zeit ihn zu beobachten, und versuchte seinen Lesestoff anhand seines Minenspiels zu deuten. Bisweilen legte er die Stirn in Falten, doch relativ häufig zog auch ein Lächeln über sein Gesicht.

Schließlich klappte er sein Buch zu, schaute aus dem Fenster, doch man sah, dass er die vorbeiziehende Landschaft draußen gar nicht bemerkte. Er schaute nach innen, wie man so sagt.

Ich weiß nicht mehr wieviel Zeit so verging, doch plötzlich schaute er mich an, und sagte: „Sie müssen entschuldigen, dass ich so abwesend war, aber ich war etwas stark in mein Buch vertieft. Da gingen mir ein paar Dinge durch den Kopf."

„Es muss eine lustige Geschichte gewesen sein", erwiderte ich, „denn sie haben mehrfach gelächelt.

Er lächelte erneut und schüttelte leicht den Kopf. „Keine Geschichte. Es ist eine Sammlung fernöstlicher Weisheiten. Die brauche ich für eine meiner Tätigkeiten."

Jetzt war es an mir, die Stirn überrascht in Falten zu legen. „Für welche Tätigkeit braucht man fernöstliche Weisheiten?"

Eine Weile sah er mich mit einem Blick an, der lauten konnte: Raten sie mal! Doch dann sagte er: „Ich schreibe Texte für Glückskekse."

Natürlich kannte ich diese Kekse aus diversen Chinarestaurants, doch hatte ich mir noch nie darüber Gedanken gemacht. Jetzt hatte ich also offensichtlich einen kompetenten Mann vor mir und wollte mehr wissen.

Einiges davon war wirklich überraschend.

„Glückskekse", so begann er, „sind gar keine chinesische Erfindung; im Gegenteil. Als im Jahr 1990 aus Deutschland die ersten dieser Kekse nach China exportiert wurden, waren sie dort völlig unbekannt. Erdacht wurden sie um das Jahr 1900 in Kalifornien von einem japanischen Restaurantbesitzer. Gebacken hat er aber nicht selbst, sondern ließ in einer Bäckerei, die ebenfalls von einem Japaner betrieben wurde, backen. Diese ersten Kekse sahen noch ganz anderes aus und da die Herstellung Handarbeit war, war die Verbreitung nicht sehr groß.

Glückskekse stammen nicht aus China.

Erst in den 1920er Jahren wurde die Idee in vielen japanischen und dann auch chinesischen Resataurants aufgeriffen. Der Keks wurde inzwischen maschinell und hergestellt und fand zumindest in den großen Städten Amerikas schnell Verbreitung."

„Wie war das denn nach dem Überfall der Japaner auf Paul Harbor?", wollte ich wissen. „Da waren japa-

Der gemeine Glückskeks

nische und überhaupt asiatische Einwanderer in Amerika nicht mehr gerne gesehen."

„Das ist richtig. Damit gab es auch einen Rückschlag für die Glückskekse. Erst drei bis vier Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs wurde die Idee wieder aus der Versenkung geholt.

Noch länger dauerte es aber, bis der Keks auch in Europa bekannt wurde. Dazu bedurfte es eines Deutschen. Der Ingenieur Emil Janik aus dem friesischen Örtchen Heidenrod, bekam seinen ersten Glückskeks während eines Urlaubs in Kalifornien. Als er zu Hause erkannte, dass es in Europa für diese Art von Gebäck noch ein zu eroberndes Neuland gab, begann er selbst mit der Herstellung zu experimentieren. Er gründete die Firma: „JANECO" und begann 1988 mit der Produktion. Er konstruierte auch selbst neue Herstellungsmaschienen, die er sich patentieren ließ.

Auch die Kekse veränderten sich etwas. Die wurden deutschen und europäischen Standarts und Vorschriften angepasst.

Heute liefert die Firma fast 30 Millionen Glückskekse jährlich in alle Welt und ist zum Marktführer geworden.

Ich selbst war früher Journalist und bin nach meiner Pensionierung eher zufällig ein freier Mitarbeiter der Firma geworden."

Bis Stuttgart fuhren wir zusammen, dann hatte der Mann sein Reiseziel erreicht. Zum Abschied holte er für mich einen Glückskeks aus seiner Reisetasche, verbunden mit der Auflage, ihn erst zu öffnen, wenn der Zug wieder in Bewegung ist.

Ganz brav wartete ich die Zeit ab, doch dann riss ich die Verpackung auf, zerbrach den Keks, zog den kleinen Zettel heraus und begannzu lesen:

Wer stets seine Augen und Ohren offen hält, kann jeden Tag etwas Neues hinzulernen.

Ich musste schmunzeln. War es nun ein Zufall, oder hatte er stets mehrere dieser Kekse dabei, die er je nach der Situation passend verteilte. Wer weiß?

Lothar Geisler

Reisen macht nicht immer glücklich. Diesen Brief schrieb ein Freund aus München. Er nannte ihn:

Failed State (Gescheiterter Staat)

Heute früh war ich Punkt 7:30 am Kreisverwaltungsreferat, um meinen Ausweis verlängern zu lassen. Leider hatten Hunderte vor mir dieselbe Idee, die Schlange war rund 200 m lang. Als ich Anfang der 70er Jahre in München einen Personalausweis beantragt habe, ging ich kurz vor 12 aufs Amt. Ich wurde gefragt, ob ich den Ausweis gleich mitnehmen will. Ich sagte: "Sie schließen doch in wenigen Minuten". Die Antwort war: „Mein Herr, Sie sind hier nicht in einer Bank". Heute gibt es Warnhinweise, dass das Amt bei großem Andrang vorzeitig schließt. Die Nummern werden nicht mehr vom Automaten ausgegeben. Findige haben ein Geschäftsmodell daraus gemacht, Nummern zu ziehen und meistbietend zu verkaufen.

Als Bahnfahrer spürt man den schleichenden Verfall besonders. Für den Start von 3 etwas schnelleren Zügen pro Tag von München nach Berlin wurden Sonderzeitungen gedruckt. Dass man vor 20 Jahren von München aus mehr als 20 Minuten schneller in Stuttgart war, und das mit fast doppelt so vielen schnellen Zügen, wird nicht groß thematisiert. Außerdem wurde auf dieser Strecke stillschweigend der Stundentakt abgeschafft. Und Züge, die früher bis Salzburg fuhren, enden jetzt vor der Grenze in Freilassing. Viel zu wenig wird über den Nahverkehr gesprochen, dort finden 90% der Bahnfahrten statt.

Der Komfort hat sich dramatisch verschlechtert, wer spät abends in einem Regionalzug fährt, kennt das Problem. Auf Bahnhöfen sind die Sitzplätze zu einem Teil von Personen besetzt, die nicht mit der Bahn fahren wollen. Die Bahn versucht das Problem dadurch zu lösen, dass Sitze abgeschraubt werden. In vielen Kundencentern wurden die Bänke entfernt und die Nummernausgabe eingestellt. Im Kundencenter München gibt es nur noch eine Handvoll Sitzplätze. Bahnhöfe, soweit sie der Bahn überhaupt noch gehören, und Kundencenter schließen immer früher. Donaueschingen hat 100 Zugankünfte pro Tag, das Bahnhofsgebäude wird bereits um 17:30 geschlossen, außerhalb befindet sich nur ein Automat. Im Bahnhof Sigmaringen schließt das Kundenzentrum unter der Woche um 17:30 und bleibt Sa u. So ganz geschlossen. In Bad Krotzingen hat die Polizei empfohlen, den Bahnhof und seine Umgebung zu meiden. Der Münchener Verkehrsverbund schließt den Info Kiosk unter dem Marienplatz seit April um 20:00 statt um 23:00 Uhr. Diese Liste könnte man endlos fortsetzen.

Achim Kurz

Worte- Worte - Worte

Die Wörter aller Sprachen in der Welt lassen sich in irgendeiner Weise ableiten. Es gibt aber auch Wörter, die Geschichten erzählen. Davon handelt diese Rubrik.

Kneipe - *Schankwirtschaft*

Bierdusche beim FC Bayern

Die Bierdusche ist keine Erfindung von Fußballspielern, die nach einer gewonnenen Meisterschaft ihrem Trainer einen großen Krug Bier über das Haupt schütten, sondern geht auf studentische Saufgelage innerhalb der Burschenschaften vor 150 Jahren zurück, bei denen die Bierdusche bei vielerlei Gelegenheit zum Einsatz kam. Auch in Goethes Faust, in Auerbachs Keller, gibt es ein Bier über den Kopf.

Etwa zur gleichen Zeit, so um 1850, machte ein Mann namens Sebatian Kneipp mit Wasserkuren von sich reden. Er selbst hatte eine Lungenerkrankung, vermutlich eine TBC überstanden. Zu Beginn seiner Erkrankung war ihm ein Buch in die Hände gefallen, in dem Wasser, in Form von Kalt- und Warmbädern im Wechsel, Wassergüssen oder auch getrunken, eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben wurde. Er begann fortan dreimal wöchentlich in der eiskalten Donau Bäder zu nehmen, experimentierte zu Hause mit allerhand Güssen, und als er die Erkrankung überstand, führte er das auf seine Eigenbehandlung zurück.

Wieder gesundet, nahm Kneipp sein begonnenes Theologiestudium wieder auf, wobei er seine täglichen Wasseranwendungen fortsetzte. Von seinen Kommilitonen wurde er zum Teil belächelt, doch es ist belegt, dass er bereits in dieser Zeit seine Thesen von der heilenden Wirkung des Wassers öffentlich vertrat, und er einzelne seiner Kommilitonen, die an TBC erkrankt waren, heimlich auf diese Weise behandelte. Je mehr er damit aber bekannt wurde, umso stärker regte sich jedoch öffentlicher der Widerstand bei Ärzten und Apothekern.

In Schwaben wurde ihm sogar der Prozess wegen Kurpfuscherei gemacht. Er gab zu seiner Verteidigung zwar an, dass er nur solchen Kranken geholfen hätte, bei denen alle andere ärztliche Hilfe versagt habe, doch er musste sich verpflichten: *„… fürder auch solchen Unglücklichen nicht mehr zu helfen“.*

Zumindest in Süddeutschland machte dieser Prozess Aufsehen, und so ist es nicht verwunderlich, dass in dieser Zeit der Studentenulk der Bierdusche, beginnend in Heidelberg, die Bezeichnung „Kneippkur“ bekam. Das machte in Deutschland schnell die Runde und so war der Weg vom Wirtshaus, in dem sich Studenten trafen, zum Begriff „Kneipe“ nicht mehr weit. So um 1870 taucht dieser Begriff für ein Wirtshaus erstmals in der Literatur auf.

Nachzutragen wäre; dass Kneipp, er war inzwischen Kaplan, von seiner Idee nicht abzubringen war. Als in Schwaben die Cholera ausbrach, an der auch sein Vater starb, behandelte er entgegen der von ihm unterschriebenen Erklärung, eine Reihe dieser Erkrankten mit seinen Methoden. Später wurden ihm ca. 20 Heilerfolge zugeschrieben, die von Ärzten zwar bezweifelt wurden, ihm aber die Bezeichnung: „Cholera Kaplan“ einbrachte.

Viele Menschen glaubten an seine Wasserkuren. Als Kneipp Hauspfarrer im Kloster Wörishofen wurde, pilgerten viele Menschen, darunter auch Prominente und sogar Freunde des Kaisers in diesen kleinen Ort, um dort Heilung zu finden. Obwohl Kneipps Methoden bis heute von Ärzten bezweifelt werden, erkannten die damaligen Stadtväter des Ortes, dass damit Geld

zu machen war. Wörishofen, bis dahin ein unbedeutender Ort im Allgäu, wurde Heilbad und hat diese Bezeichnung bis heute. Cholera und TBC werden dort jedoch nicht mehr behandelt. Heute spricht man von unterstützenden Maßnahmen bei Herz- und Kreislauferkrankungen.

Die hohe Zeit der Kneippkuren ist letztlich aber schon eine Weile vorbei. Kneipen hingegen (mit einem „p“) gibt es inzwischen wahrlich viele, obwohl man liest, dass ihre Zahl seit dem Rauchverbot rückläufig sei. Da muss man doch etwas tun. Vielleich die studentische Kneippkur wieder einführen. Das hebt den Bierumsatz und trägt nebst Reinigungskosten zur wirtschaftlichen Belebung bei.

Moneten - *scherzhaft für Geld*

Wenn man sich in Gesellschaft unterhält, ist immer wieder mal vom Geld oder scherzhaft von Moneten die Rede. Doch woher kommt der Begriff? Das Wort geht zurück auf die römische Göttin Juno, die den Beinamen Moneta (die Mahnende) trug, weil sie die Römer einmal vor einem Erdbeben gewarnt haben soll. Der Zufall wollte es, dass einer ihrer wichtigsten und größten Tempel sich Wand an Wand mit dem römischen Münzamt befand. Die dort geprägten Münzen bekamen bereits zu Römerzeiten den scherzhaften Beinamen: „moneta”. In Deutschland wurden daraus die Moneten, und sie sind bis heute ein scherzhafter Ausdruck geblieben. In anderen Sprachregionen wird das römische Scherzwort ernsthaft verwendet, wie es dem Geld auch zukommt. Die Franzosen sagen: monnaie, und die Engländer nennen es: money.

Römische Münzen

Buchstaben - *Schriftzeichen*

Die kleinen schwarzen Dinger, die Sie gerade vor Augen haben und die zusammengesetzt Wörter und ganze Sätze ergeben, nennen wie in unserer Sprache Buchstaben. Um den Ursprung dieses Wortes zu finden, dazu genügt es nicht ins Mittelalter zu schauen, dazu müssen wir bis in graue Vorzeiten zurück.

Odin, der höchste der germanischen Götter, wollte den Menschen ein Geschenk machen. Einige Auserwählte unter ihnen sollten die Möglichkeit haben, den ewigen Ratschluss der Götter zu erkennen. Er gab ihnen dazu geheimnisvolle Zeichen, 18 an der Zahl, die in kleine Stäbe aus Buchenholz geschnitzt wurden. Jeder Buchenstab enthielt ein Zeichen, das man Rune nannte. Nur die Runenmeister, die Runamestare kannten die Bedeutung dieser Zeichen. Sollte nun eine Krankheit geheilt werden, oder wollte man etwas über die Zukunft erfahren, gab es ein so genanntes Runar. Dazu wurden die Stäbe in den Sand geworfen, und aus der sich ergebenden Anordnung war der Wille oder auch der Rat der Götter zu lesen.

So könnten sie ausgesehen haben

Später, viel später, wurden die Runen um einige Zeichen erweitert und ergaben eine Art Alphabet. Unser heutiges Alphabet leitet sich jedoch nicht daraus ab, doch geblieben sind die alten Begriffe.

Buch hieß damals schon ein Bündel aus einzelnen Buchstaben. Etwas woraus man lesen, etwas erkennen konnte, und der Buchenstab mit der einzelnen Rune war der Urahn des heutigen Wortes: „Buchstabe”.

Hundstage - *heiße Tage*

Hundstage sind Tage, an denen man für jeden Schatten spendenden Baum dankbar ist. Sie gehören irgendwo in den Sommer, doch ein festes Datum haben sie nicht. Nicht mehr, müsste man aber eigentlich sagen, denn der Begriff geht zurück auf die alten Ägypter. Die teilten das Jahr in drei Jahreszeiten ein: die alljährliche Überschwemmung durch den Nil, die Zeit der Aussaat und die Zeit der Ernte. Ein Fixpunkt war dabei das Nilhochwasser, denn es kam Jahr für Jahr relativ pünktlich. Die Priester hatten herausgefunden, dass es immer nur wenige Tage nach der Zeit einsetzte, wenn sich der helle Stern Sirius im Sternbild des Großen Hundes (bei den Ägyptern Sothis genannt) am Morgenhimmel zeigte. Man rechnete damals mit einem anderen Kalender, doch umgerechnet auf den unseren, war das die Zeit um den 4. August. Diese von den Ägyptern „Tage des Hundes“ genannte Zeit war natürlich die heißeste Zeit des Jahres. Als die Römer unter Julius Cäsar das Land am Nil besetzten, nahmen die Soldaten den Begriff irrtümlich, vielleicht aber auch ganz bewusst, als Bezeichnung für besonders heiße Tage. Das Wort machte in der gesamten römischen Welt schnell die Runde und hält sich nun bereits seit 2000 Jahren in vielen Sprachen der Erde.

Lothar Geisler

Wichtiger Hinweis!

Die in diesem Heft aufgeführten Angebote sind nur ein kleiner Teil unseres Gesamtangebotes. Hier finden Sie überwiegend Einzelveranstaltungen oder neue Kurse. Eine Übersicht über alle unsere ca. 150 Kurse finden Sie auf unseren Flyern, die in der Zentrale ausliegen.
Darüber hinaus auch auf unserer Internetseite www.koelner-senioren.de sowie auf unserem gesondert gedruckten Wanderprogramm.

Schließungszeiten Schwimmbäder 2018 wegen Grundreinigung und Reperaturarbeiten

Krieler Welle	geschlossen, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest
LZ- Junkersdorf	geschlossen, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest
Ossendorfbad	geschlossen vom 17.09. – 30.09.2018
Rodenkirchenbad	geschlossen vom 14.07. – 28.08.2018
Wahnbad	geschlossen vom 14.07. – 28.08.2018
Zollstockbad	geschlossen, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest

Wir bitten alle Schwimmer um Verständnis und verweisen auf offene KSG – Wassernutzungszeiten in anderen Bädern als Ausweichtermine.

Nutzung von KSG – Wasserzeiten während der Schulferien vom 16.07. – 28.08.2018

In folgenden Bädern findet die Aquafitness 3 Wochen auch während der Schulferien statt und zwar an folgenden Terminen.

Ossendorfbad	Montag, 13:30 –15:00 Uhr – am 16.7., 23.7., 27.8.
	Mittwoch,10:00 –12:00 Uhr – Daten standen noch nicht fest
Zollstockbad	Montag, 10:00 – 12:00 Uhr – Daten standen noch nicht fest
Zündorfbad	Freitag, 10:00 – 11:30 Uhr am 10.8., 17.8., 24.8.

Im Ossendorfbad Mittwoch und im Zollstockbad standen die Termine bei Redaktionsschluss noch nicht fest.
Bitte fragen Sie Ihre Kursleiter oder informieren sich in unserer Geschäftsstelle.

Stammtisch im Sülzer Treff 60+ *Bei Speis und Trank*

Hier treffen sich engagierte KSG-ler, freiwillige Aktive, Hauptamtler, Kursleiter, Interessierte, Vorständler, Sülzer Neugierige zu einem geselligen, informellen Beisammensein und Erfahrungsaustausch außerhalb des üblichen Alltagsbetriebes. Also alle, denen das Engagement für sich, uns und der Philosophie der KSG wichtig sind, diese weiterzuentwickeln, zu gestalten und sich in ihr wohlzufühlen. Dabei geht es insbesondere um das gemeinschaftliche Miteinander, den Aufbau von Partizipations- und Mitgestaltungsmöglichkeiten und Bereitschaften.

Wo: jeden 2. Di im Monat ab 18:30 Uhr
10. 07. 2018 / 14. 08. 2018 / 11. 09. 2018
Wann: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Leitung: Joachim Braun, Kathrin Köhl, Dana Polacek

Hausnotrufgeräte des ASB Köln *- ein Vortrag*

„Hilfe auf Knopfdruck" – ein Infonachmittag zu Hausnotrufgeräten• *Wie hoch sind die monatlichen Kosten.* • *Welche Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.*

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)
Wann: Montag, 03.09. 2018 15:00 Uhr
Leitung: Monika Janshen
Kosten: der Vortrag ist kostenfrei
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Führung durch das Römisch-Gemanische Museum *Die Baukunst der Römer*

Die Römer waren hervorragende Baumeister und Handwerker. Sie haben Werkstoffe entwickelt. Sie haben den Rundbogen erfunden. Sie haben in jeder Stadt Tempel, Thermen, Marktplätze und oft Amphitheater gebaut. Jeder Ort verfügte über eine gute Wasserversorgung. In Köln gab es einige Großbauten, viele kleinere Häuser, Villen, gepflasterte Straßen, Wasserleitungen, Kanäle, Tempel, Brunnen etc. Reste dieser Zeit vor etwa 400 Jahren haben sich im Boden der Stadt erhalten und sind heute im Museum zu sehen.

Römische Bauten

Wo: Römisch-Gemanisches Museum *Treffpunkt: Vor dem Haupteingang*
Wann: Donnerstag, 02. 08. 2018, 15:00 Uhr
Führung: Ulla Mende
Kosten: 5,- EUR Mindestteilnehmerzahl 5
Info/Anm.: Anmeldung erforderlich Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Sport und fit

Pilates *Ein Programm für einen starken Rücken – speziell weiterentwickelt für Senioren*

Die wesentlichen Prinzipien sind Konzentration, Koordination, Zentrierung und Entspannung. Pilates stärkt das Körperzentrum, also die tiefliegenden Muskeln, vor allem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt – also extrem gelenkschonend.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Mittwoch 16:15 Uhr - 17:15 Uhr, sowie 17:30 Uhr - 18:30 Uhr
Leitung: Frau Ingrid Czieczor, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse, Nichtmitglieder 88,- EUR, 10 Termine pro Quartal
Kostenerstattung durch Krankenkasse möglich

Aquafitness *Fit und frisch in den Feierabend*

Ein Bewegungsangebot für ältere Berufstätige bzw. jüngere Rentner.
Wassergymnastik, Fitness und Entspannung integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept. in einer ruhigen Atmosphäre bei einer angenehmen Wassertemeratur von 32 Grad erhalten Sie unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Gesamtkörperprogramm.

Wo: Krieler Welle, Krieler Str. 15, Lindenthal
Wann: Donnerstag 18:30 Uhr - 19:30 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Leitung: Thomas Baller, Diplom Sportlehrer
Kosten: Mitglieder 47,00 EUR Nichtmitglieder 88,00 EUR 10 Termine pro Quartal

Tanzen Sie mit *Meditation des Tanzes (Einzelveranstaltung)*

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.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Sonntag, 02.09. 2018 von 14:30 –18:00 Uhr
Leitung: Nicole Eßer
Kosten: Mitglieder 10,00 EUR Nichtmitglieder 20,00 EUR pro Veranstaltung

Nur mal so ein Gedanke.
Wenn wir jetzt Kunde statt Kundin sagen, warum sagen wir dann Putin statt Pute?

Fit + vital in den Tag *Ein Bewegungsangebot für Frühaufsteher*

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen für mehr Ausdauer und Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Mit speziellen Kräftigungsübungen trainieren Sie insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Sie gehen relaxt und frisch in den Tag.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Freitag 09:15 Uhr - 10:15 Uhr **Kurs Nr:** 33-10-01
Freitag 10:20 Uhr - 11:2 Uhr **Kurs Nr:** 33-02-06
Leitung: Frau Ingrid Czieczor, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse, Nichtmitglieder 88,- EUR
10 Termine - Einstieg ist jederzeit möglich.

Internationale Volkstänze / Meditation des Tanzes – Sacred Dance

Wir tanzen Tänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen und auch zu klassischer Musik – mal schwungvoll, mal meditativ. Willkommen sind alle Menschen – ob jung, ob alt – die Freude an Bewegung, Musik und Tanz haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)
(jeweils 10 Termine pro Quartal) Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Wann: Montag 19:00 – 20:30 Uhr **Kurs Nr.:** 33-18-01
Leitung: Frau Nicole Eßer
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse, Nichtmitgl. 88,- Euro pro Quartal, ggf. 10 € pro Termin

AlltagsTrainingsProgramm (ATP) für die Generation 60+

Im ATP werden Ihnen typische Alltagssituationen und Alltagstätigkeiten (z.B. Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen etc.) bewusst gemacht und Ihnen wird gezeigt, wie Sie auch Ihren Alltag zu körperlicher Fitness nutzen können. Ziel des ATP ist es, gerade den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch mehr Bewegung in Ihr tägliches Leben einzubauen.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)
(jeweils 12 Termine pro Quartal) Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Wann: Mittwoch 11:30 – 12:30 Uhr **Start:** 11.07. 2018
Leitung: Herr Harald Lob (zertifizierter ATP- Trainer)
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse, Nichtmitgl. 88,- Euro pro Quartal, ggf. 10 € pro Termin
Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330

Mit Elan und Vitalität in den Tag

Mit einer belebenden Gymnastik und zum Ausklang einer Entspannungseinheit starten Sie erfrischt und gekräftigt in den Tag. Die Gymnastik besteht aus abwechselnden Übungen mit und ohne Musik, Übungen mit dem Theraband und Pilatesbällen für Bauch, Beine, Po, sowie Bewegungseinheiten aus der Aerobic.
Die Entspannungseinheit zum Ausklang setzt sich zusammen aus Teilen des Qi Gong, PMR und Phantasiereisen. Viele dieser Übungen können Sie später leicht und gezielt in Ihrem Alltag einsetzen.

Wo: TGC, Fauststr. 90, Porz-Urbach
Wann: Donnerstag 9:00 – 10:30 Uhr **Kurs Nr.:** 77-10-01
Leitung: Inge Krause
Kosten: MGL entspr. Beitragsklasse, NMGL 88,-€/ Quartal 10 Termine
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de oder Herr Kuhli 02203- 25983

Yoga *für Einsteiger und Ungeübte*

Für Yoga ist es nie zu spät – ob 55 oder 95 Jahre. Eine angepasste Yogapraxis kann bereits in kurzer Zeit die Regenerationskräfte des Körpers wecken und zu mehr Lebensenergie, einem besseren Körpergefühl und einer positiven Lebenseinstellung führen.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Donnerstag 09:30 Uhr - 10:30 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Leitung: Frau Sita Moeller
Kosten: Mitglieder entspr. der Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,00 EUR
10 Termine pro Quartal

Fitness-Training an der frischen Luft *Einsteigerkurs für Anfänger und Untrainierte*

Gemeinsam in Natur und frischer Luft ein allgemeines Fitnessprogramm zu absolvieren, bringt Schwung und Elan. Beginnend mit einem Herz- Kreislauftraining durch zügiges Gehen/ Walking trainieren Sie anschließend unter fachlicher Anleitung auf dem Fitness Parcours der Kölner Grün Stiftung an verschiedenen Geräten Ihre Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation. Die Vermittlung einer guten Technik garantiert harmonische, intensive Bewegungsabläufe und bringt gute Trainingserfolge.

Wo: Beethovenpark - Fitness Parcours, Treffpunkt: Neuenhöfer Allee (vorm „Birkebäumche")
Wann: Mittwoch 09:30 – 11:00 Uhr
Leitung: Thomas Baller, Diplom Sportlehrer - qualifizierter Trainer
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse, Nichtmitgl. 88,- Euro pro Quartal, ggf. 10 € pro Termin
Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330
(jeweils 10 Termine pro Quartal) Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Sprachkurse

Verschiedene Englischkurse *vom Anfängerkurs bis zur Konversation*

Auch wenn die Engländer aus der EU raus wollen, ihrer Sprache kann man in der heutigen Zeit nicht mehr entgehen. Höchste Zeit also, sie zu erlernen; auch wenn man bereits Rentner ist. Wir lernen in Kleingruppen. Da macht das Lernen richtig Freude.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Montag 15:30 - 19:30 Uhr *zwei Kurse nacheinander*
Wann: Mittwoch 15:30 - 19:30 Uhr *zwei Kurse nacheinander*
Kursleitung: Hannelore Schmolke
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro (*10 Termine pro Quartal*)
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Unsere Spanischkurse

Vom Anfänger bis zur Konversation. Sie sind im Urlaub, wollen sich in einem fremden Land und fremder Sprache verständlich machen und greifen doch immer nur auf ihre Körpersprache zurück? Mit ein paar Spanischkenntnissen kann alles viel einfacher sein.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Kurs: **Anfänger Spanisch** **Wann:** Donnerstag, 13:45 bis 15:10 Uhr
Kurs: **Spanisch Mittelstufe** **Wann:** Donnerstag, 15:15 bis 16:45 Uhr
Kurs: **Spanisch für die Reise** **Wann:** Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr
Kursleitung: Anne Morach
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro (*10 Termine pro Quartal*)
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Italienisch – Bella Italia *ein Einsteigerkurs*

Sie planen einen Italienurlaub und kennen nur ein paar Brocken italienisch aus alten Schlagern, möchten aber mehr lernen, möglichst noch vor dem Urlaub, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Es ist erstaunlich, was man in nur wenigen Wochen lernen kann.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Donnerstag, 09:00 bis 10:30 Uhr **Kursleitung:** Paola Rosenfeld
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro
(*10 Termine pro Quartal*)
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de

PC Anfängerkurs *4 Termine*

Ein PC ist leicht zu bedienen, er hat nur einen Einschaltknopf. Der Rest ist eigentlich auch nicht so schwer. Man muss nur einmal anfangen. Dann ist es wie beim Autofahren. Richtig lernt man es, wenn man den Führerschein erst einmal besitzt und fahren darf.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Freitag 10:00 - 12:30 Uhr (4 Termine)
Start: 03.08. 2018 **Kurs Nr.:** 33-91-01
Leitung: Richard Priester
Kosten: Mitgl. 80,- EUR / Nichtmitgl. 100,- EUR

PC Aufbaukurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen *4 Termine*

Fortführung des Einführungskurses. Sie lernen die Möglichkeiten des PC besser kennen. Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Dienstag 10:00 - 12:30 Uhr (4 Termine)
Start: 07.09. 2018 **Kurs Nr.:** 33-92-01
Leitung: Richard Priester
Kosten: Mitgl. 80,- EUR / Nichtmitgl. 100,- EUR
Info/Anm.: Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Computer - Kompetenztraining *die Textverarbeitung WORD*

Von der Schreibmaschine zur Textverarbeitung: Word ist ein vielseitiges Programm, das neben Texten aller Art auch mit Tabellen und Bildern umgehen kann. Voraussetzung ist ein Einführungskurs.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Mittwoch 15:30 - 18:00 Uhr (4 Termine)
Start: 19.09. 2018
Leitung: Frau Pacale Rudolph
Kosten: Mitgl. 80,- EUR / Nichtmitgl. 100,- EUR
Info/Anm.: Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Computer - Kompetenztraining *das Internet*

Unter fachkundiger Leitung können Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Internets entdecken, sich in der virtuellen Welt zurechtfinden lernen. Anhand praxisnaher Beispiele werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des world wide web aufgezeigt. Dabei werden Datenschutz und Sicherheitsaspekte nicht außer Acht gelassen. Es bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Von der Schreibmaschine zur Textverarbeitung: Word ist ein vielseitiges Programm, das neben Texten aller Art auch mit Tabellen und Bildern umgehen kann. Voraussetzung ist ein Einführungskurs.
Voraussetzung:Grundkenntnisse in Umgang mit dem PC.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr (10 Termine) **Kurs-NR.:** 339801
Leitung: Herr Kurth
Kosten: Mitgl. 40,- EUR / Nichtmitgl. 88,- EUR pro Quartal
Info/Anm.: Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Computer - Kompetenztraining *das Smartphone (Androit)*

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. Dabei werden Datenschutz und Sicherheitsaspekte nicht außer Acht gelassen. Es bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit. Vor dem Kauf eines Smartphones können Sie sich beraten lassen.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Montag - 12:30 Uhr bis 14:30 Uhr
Leitung: Herr Wolfgang Lippgens
Kosten: Mitgl. 20,- EUR / Nichtmitgl. 44,- EUR (5 Termine)
Info/Anm.: Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Bridge

Bridgeturniere

Wer Bridge spielt, möchte auch seine Spielstärke wissen. Dazu werden Turniere gespielt. Unsere Bridgeabteilung ist Mitglied im DBV und BVRR. Die bei uns vergebenen Turnierpunkte gelten als zertifizierte Punkte für den DBV.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: immer Donnerstag 10:00 Uhr bis 13:15 Uhr
Leitung: Frau Müller-Stanicic
Info: Frau Müller-Stanicic Tel.: 0221 - 5993196

Bridge für Fortgeschrittene *(siehe Start)*

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in diesem interessanten und spannenden Kartenspiel. Zur Festigung des Lerneffekts werden erworbene Fähigkeiten sofort in die Praxis umgesetzt.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Montag, 10:15 bis 12:15 Uhr
Start: Wieder ab 4. Quartal Teilnahmebedingungen ggf. telefonisch erfragen.
Leitung: Frau Müller-Stanicic
Kosten: bei 8 - 12 Teilnehmern Mitglieder: 85,00 EUR Nichtmitglieder: 110,00 EUR
ab 12 Teilnehmern Mitglieder: 60,00 EUR Nichtmitglieder: 95,00 EUR
Info: Frau Müller-Stanicic Tel.: 0221 - 5993196

Bridge-Kurs *Benjamin, Ass-Frage, Slamreizung (siehe Start)*

Hier geht es um die Finessen. Beim Bridge lernt man nie ganz aus.
Teilnahmebedingungen ggf. telefonisch erfragen.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Dienstag, 16:30 bis 18:30 Uhr
Start: Wieder ab 4. Quartal
Leitung: Frau Müller-Stanicic
Kosten: bei 8 - 12 Teilnehmern Mitglieder: 85,00 EUR Nichtmitglieder: 110,00 EUR
ab 12 Teilnehmern Mitglieder: 60,00 EUR Nichtmitglieder: 95,00 EUR
Info: Frau Müller-Stanicic Tel.: 0221 - 5993196

Ellen Spiegel

lädt wieder zum gemeinsamen Singen ein.

Sonntag, 09.09. 2018 um 16:00 Uhr

Der Eintritt ist frei.

Eine Spende ist jedoch willkommen.

Getränke und Snacks werden angeboten.

Kaffee und Kuchen ab 15:00 Uhr

UNI-Center tanzt macht Sommerpause.

Ab Oktober wieder

jeden 3. Freitag im Monat

Zwei Senioren-Nachmittage am Kölner Tanzbrunnen

jeweils von 15:00-18:00 Uhr

Eintritt frei

Ladys Nomiddaach am Tanzbrunne am 1.7. 2018

Moderation: Dieter Steudter.
Gabi Elabor als „Annegret vom Wochenmarkt"
Renate de Groot „Streifzug durch dat ahle Kölle"
Birgit Diemann „Die singende Taxifahrerin"
Hedwig Sieberich als „Engel Hedwig"
Katharina Schmidt, Pianistin
Funky Marys „Musik und Show mit Damen"

Musik un Klaaf am Tanzbrunne am 9.9. 2018

Moderation: Dieter Steudter.
Renate Baum „Die Putzfrau vom Rathaus"
Reiner Roos „Ein Polizist"
Chor „Frisch vom Bass" mit Michael Kokott
Ralf Knubbelich „Knubbelich vom Klüngelpütz"
Dana Pelizaeus „Lieder"
Die Kolibris, „Kölsche Hits aus 25 Jahren"

Die Glückssinger

Unser Chor würde sich über weitere, begeisterte Sängerinnen und Sänger in den „Besten Jahren" freuen.

Gemeinsam singen wir neue und bekannte Lieder und Schlager.Wir singen sozusagen querbeet: Weltmusik, Kölsches, Spirituals, Traditionelles, Geistliches, Jazziges, Schlager. Nach dem Motto „ Jeder kann singen" singen wir was Freude macht, ohne Notenlesen, meistens auswendig, durch einfaches Vor-, Nach-, und Mitsingen. Wir freuen uns über alle Stimmlagen!

Chorproben: Donnerstag 18:00 -19:30 Uhr
Chorleitung: Ellen S. Spiegel
Sülzer Treff 60+
LuxemburgerStr. 136, 50939 Köln

Informationen:Tel.: 0221 – 42102330
oder info@koelner-senioren.de

Ehrenfelder Singkreis

Unser Singkreis würde sich über neue Menschen freuen, die gerne singen und bei uns mitmachen. Gemeinsam singen wir neue und bekannte Lieder und Schlager. Wir singen nach Gehör. Notenkenntnisse sind also nicht erforderlich.
Der Spaß am Gesang und die Gemeinschaft spielen in dieser Gruppe die Hauptrolle. Darüber hinaus ist singen gesund.

immer freitags von 12:00 – 13:30 Uhr
TC Rot-Gold, Venloerstr. 1031

Kommen Sie doch einmal unverbindlich zu einer Probe vorbei.

Informationen:Tel.: 0221 – 42102330
oder info@koelner-senioren.de

Reisezeit

Wohin fahren Sie denn ins Wochenende, Herr Schmitz?" „Nach Sicht." „Wo liegt denn das?" „Das weiß ich auch nicht aber im Radio wurde gemeldet: Schönes Wetter in Sicht."

Ein Mann hat ein blaues Auge und trifft einen Freund. „Das blaue Auge habe ich von meiner Frau", berichtet er. Der Freund: „Ich dachte, die ist verreist." Er: „Dachte ich auch."

„Regnet es bei Ihnen eigentlich immer", fragt ein gefrusteter Urlauber seinen bayrischen Wirt nach zwei veregneten Wochen. „Nein, im Winter schneit es."

Zum ersten mal mit dem neuen Wohnmobil unterwegs. Bauhöhe 3,20 Meter. Sie: „Schatz pass auf! Die Brücke da vorn erlaubt nur eine Durchfahrt bis 3 Meter Höhe."
Er: „Na und? Siehst Du hier Polizei?"

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 27 / Ausgabe 2
Auflage: 1000

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 42102330
Fax: 0221 42102332
E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktion Leitung:
Lothar Geisler
Telefon: 0221 412731
E-Mail: lothar.geisler@koeln.de
aktuell-redaktion@koelner-senioren.de

Redaktionsteam:
Dieter Steudter, Marion Gierlich, Achim Kurz

Layout:
Lothar Geisler, Sybille-S. Teiwes

Druck:
Druckdienstleister Karl Welbers
Alarichstraße 21
50679 Köln

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:
Sülzer Treff 60+
Luxemburger Str. 136 (Uni.Center)
50939 Köln
Telefon: 0221 42102330
Fax: 0221 42102332
E-Mail: info@koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 9:30 bis 17:00 Uhr

Dependancen:
- Treff Ehrenfeld / Vogelsang
Venloer Straße 1031
50827 Köln
0221 42102330

- Treff Porz / Poll
Fauststraße 90
50145 Köln
Telefon: 0221 42102330

Vereinsvorstand:
Vorsitzende: Alice Gneipelt
Stellvertreter: Wofgang Maskos, Joachim Braun
Schatzmeister: Franz Heinz Eschmann

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

Juli

01.07. Josi Lorbach
03.07. Monika Olbrich, Werner Pappert
05.07. Anni Kleinewiese,
07.07. Christa Engelke
08.07. Inge Adler
09.07. Lothar Geisler
10.07. Käthe Jungbluth, Helga Verhage
11.07. Johanna Kienbaum, Aenne Koelman
12.07. WaltraudSchmitz
13.07. Christa Schuchardt
14.07. Martha Sievert
16.07. Maria Hallerbach
19.07. Evamaria Wernze, Dieter Steudter
20.07. Doris Blauhut, Marita Schebdat
22.07. Ruth Schulze
23.07. Ursula Sterzenbach
26.07. Anne Kaulen, Wilhelm Kneip
31.07. Else Mangartz

August

02.08. Magdalene Weiser
03.08. Brigitte Geburzi, Heide Thelen
Irmgard Loschelders,
Gunhild Reichard,
06.08. Martha Leyendecker,
Egon Netenjakob, Elisabeth Stauber
07.08. Britz Giesbert
08.08. Heinz Rohner, Elsbet Theisen
09.08. Ilse Fassbender
10.08. Maria Fangmeyer, Edith Kessler
11.08. Liselott Heck-Matuscheck,
Marita Schwarz
14.08. Marlene Muhlan, Anna-M. Willsch,
Magdalene Reddemann,
Elisabeth Schürmann,
Juliane Stephani,
15.08. Anne Kalka
17.08. Gertraud Knoblauch
19.08. Gertrud Pick
20.08. Lucie Schudeja
22.08. Marianne Fischer, Gertrud Hoppe
23.08. Hannelore Martin-Ernst
25.08. Margret Hüppeler
26.08.Thea Hoffmann
27.08. Helga Lucas-Palacios
28.08. Elisabeth Thullner
31.08. Anna Bernardini,
Manuel Pinou-Lilienthal

September

01.09. Else Hanke, Barbara Christmann
02.09. Ilse Esser
04.09. Christiane Merten
07.09. Ingrid Bielefeld
09.09. Anne Bössler
10.09. Hiltrud Berndgen, Hubert Möstl
11.09. Gudrun Kleinpaß-Börschel,
Hildegard Martel
13.09. Dr. Rolf Pausch
15.09. Ria Coenen
16.09. Harald S. Prütz
18.09. Elke Schierl, Otmar-Martin Köller
19.09. Elisabth Schlag
20.09. Hermann Antes, Maria Pyka
21.09. Paul Bürgerhausen
22.09. Irene Gerhards, Bärbel Mahrle
23.09. Helga Hövels, Helene Stefan
24.09. Helmut Andries
25.09. Brigitte Nickmann
26.09.Liane Riedel28. Maria Spies
30.09. Karl-Heinz Klein

Die im 3. Quartal des Jahres geborenen Jubilare mit einem runden Geburtstag (60, 65, 70 Jahre) laden wir hiermit herzlich zu einer Geburtstagsfeier am Montag, ***08. Oktoberr 2018*** *um* ***15:00 Uhr*** *ein. Wenn Sie das 75. Lebensjahr erreicht haben, werden Sie von uns in jedem der folgenden Jahre eingeladen. Damit wir vorbereiten können, bitten wir Sie, ihre Teilnahme eine Woche vorher mitzuteilen (0221 42102330).*

Vom Wahnsinn und der Liebe

Eines Tages entschloss sich der Wahnsinn, seine Freunde zu einer Party einzuladen. Als sie alle beisammen waren, schlug die Lust vor, Verstecken zu spielen.

„Verstecken? Was ist das?" fragte die Unwissenheit.

„Verstecken ist ein Spiel: Einer zählt bis 100, der Rest versteckt sich und wird dann gesucht", erklärte die Schlauheit.

Alle willigten ein, bis auf die Furcht und die Faulheit. Der Wahnsinn war wahnsinnig begeistert und erklärte sich bereit zu zählen.

Das Durcheinander begann, denn jeder lief durch den Garten auf der Suche nach einem guten Versteck.

Die Sicherheit lief ins Nachbarhaus auf den Dachboden, man weiß ja nie. Die Sorglosigkeit wählte das Erdbeerbeet. Die Traurigkeit weinte einfach so drauf los.

Die Verzweiflung auch, denn sie wusste nicht, ob es besser war, sich hinter oder vor der Mauer zu verstecken.

„...98, 99, 100!", zählte der Wahnsinn. „Ich komme euch jetzt suchen!", rief er.

Die Erste, die gefunden wurde, war die Neugier, denn sie wollte wissen, wer als Erster geschnappt wird und lehnte sich zu weit heraus aus ihrem Versteck.

Auch die Freude wurde schnell gefunden, denn man konnte ihr Kichern nicht überhören.

Mit der Zeit fand der Wahnsinn all seine Freunde und selbst die Sicherheit war wieder da.

Doch dann fragte die Skepsis: "Wo ist denn die Liebe?"

Alle zuckten mit der Schulter, denn keiner hatte sie gesehen. Also gingen sie suchen. Sie schauten unter Steinen, hinterm Regenbogen und auf den Bäumen.

Der Wahnsinn suchte in einem dornigen Gebüsch mit Hilfe eines Stöckchens.

Und plötzlich gab es einen Schrei. Es war die Liebe. Der Wahnsinn hatte ihr aus Versehen die Augen verletzt. Es war schlimm.

Er bat um Vergebung, flehte um Verzeihung und bot der Liebe an, sie für immer zu begleiten und ihre Sehkraft zu werden.

Die Liebe akzeptierte diese Entschuldigung, doch seit dieser Zeit ist die Liebe blind und der Wahnsinn ist ihr ständiger Begleiter.

Verfasser unbekannt