



**Kölner Senioren  
Gemeinschaft**  
FÜR SPORT & FREIZEITGESTALTUNG E.V.

Juli, August, September 2025



**KSG aktuell**

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

**mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm**



kostenlos  
zum Mitnehmen

**Sommerfest**  
05 JULI  
EINLASS 14:30  
FREUEN SICH WIE IMMER  
AUF EINEN GEMEINSAMEN  
NACHMITTAG MIT  
KAFFEE & KUCHEN  
LIVE MUSIK  
LVV  
PRO UNTER 10€  
LITFASSEREN 20€  
BRÄU 30€

**Senioren Sport  
FIT FÜR 100**

**Aquakurse bei der KSG**

**KSG**

## 2 KSG aktuell **Inhalt**

<b>Grußworte</b> .....	<b>3</b>
Liebe Leserinnen, liebe Leser! .....	3

### Aus dem Verein

Editorial, Vorsitzende .....	4
Sommer daheim, Erika Al-Hasani.....	5
Frühlingsgedichte, Prof. Dr. Drux .....	6
Smartphone Workshop .....	6
“Dem Leben Leben geben” .....	7
Selbstheilung mit Shiatsu.....	8
Tag der offenen Tür .....	8-9
Et hätt jefunkt!.....	10
“Geschichten, die das Leben schrieb”....	12-13
Schön und einfach WANDERN.....	14
Gedanken zum Kaffee .....	15
Mehr als nur ein Quiz.. .....	15
Finissage in der KSG.....	16
Die Gesundheit der Seele .....	16

### Köln

Sommer in der Stadt.....	17
--------------------------	----

<b>Kurse und Veranstaltungen</b> .....	<b>18 - 26</b>
<b>Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag</b> .....	<b>29</b>
<b>Raumvermietung</b> .....	<b>30</b>
<b>Werbung</b> .....	<b>31</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>31</b>

## Kurse und Veranstaltungen im Überblick

<b>Terminplan - “alles auf einen Blick”</b> .....	<b>18</b>
<b>Kurse</b> .....	<b>19 - 21</b>
Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung .....	19
Veranstaltungsprogramm .....	19
Sport / Fitness / Gymnastik .....	19
Entspannung .....	20
Bewegung & Tanzen.....	20
Tischtennis.....	20
Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie	20
Karten- / Brettspiele / Bridge .....	21
Kreative Angebote .....	21
Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....	21
PC & Smartphone.....	21
Wandern .....	22
Adressen .....	22
<b>Anzeigen Kurse und Veranstaltungen</b> ...	<b>23 - 26</b>

### Kulinarisches

Kulinarisches - Sommermenü .....	27
----------------------------------	----

## Personen mit **Köln-Pass** sind herzlich dazu eingeladen,

Mitglied der KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V. zu werden und an unseren Kursen teilzunehmen. Als Verein setzen wir uns aktiv gegen Altersarmut in Köln ein und freuen uns, durch die Unterstützung der Parität auch finanziell benachteiligten Menschen die Möglichkeit zu geben, an unseren sportlichen Aktivitäten und vielfältigen Angeboten teilzunehmen und zu profitieren. Dank der Unterstützung durch Förderprogramme der Parität können wir für Köln-Pass-Inhaber Mitgliedsbeiträge oder Kursgebühren erlassen, um auch bei begrenztem Budget eine Teilnahme zu ermöglichen (Kostenlose Mitgliedschaft für ein Jahr sowie Teilnahmegebühr für einen Kurs in einem Quartal). Für weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf vertrauensvoll an unser Vereinsbüro. Ihre Ansprechpartnerin ist Renate Grell, erreichbar unter der Tel. Nr. 0221 - 42 10 23 30, oder per E-Mail an [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass jeder die Chance auf gesellschaftliche Teilhabe erhält.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

**E**in ereignisreiches erstes Halbjahr liegt hinter uns, mit vielen interessanten Veranstaltungen, neuen Themen und Gesichtern und begleitet von Veränderungen in der KSG (siehe Editorial).

Auch in der Redaktion der KSG aktuell hat es Veränderungen gegeben. Ilse Patet und Marion Gierlich haben das Redaktionsteam verlassen. Wir danken ihnen für ihre jahrelange engagierte und kreative Tätigkeit bei der Gestaltung und der Herausgabe dieses Magazins. Mit großer Leidenschaft haben sie damit ein wichtiges Medium für die KSG geschaffen, welches nach außen und innen wirkt.

Die Ereignisse in Politik und Gesellschaft beschäftigen jeden einzelnen von uns und das erste Halbjahr war reich an Themen und Personen, die für Beunruhigung sorgten. Eine Gemeinschaft wie die KSG kann hier ein gut Stück Halt und Orientierung geben. Es ist hilfreich, gemeinsam über die belastenden Ereignisse zu sprechen und festzustellen, dass man nicht alleine ist mit seinen Sorgen und Ängsten.

Wir berichten in dieser Sommerausgabe u. a. über den Tanzabend am 25. April, den Tag der Offenen Tür am 23. Mai und über die Lesung von Dr. Drux. Artikel über das Wandern, über den Philosophiekurs der KSG, über Geschichten, die das Leben schrieb und Informationen über das Hitzeschutzkonzept der Stadt Köln runden diese Ausgabe ab.

Der Servicecharakter der KSG aktuell soll zukünftig stärker in den Vordergrund treten, mit Informatio-

nen aus den Bereichen Gesundheit und Vorsorge, Politik und Finanzen. Interessante Reportagen aus unserer Stadt und der Umgebung sowie natürlich aus der Kölner Seniorengemeinschaft finden Sie wie bisher in Ihrer KSG aktuell.

Und eines liegt mir ganz besonders am Herzen: Die Zeitschrift KSG aktuell ist keine "Geschlossene Gesellschaft". Haben Sie Wünsche oder Anregungen? Möchten Sie einen interessanten Artikel beisteuern? Haben Sie Interesse an einer Mitarbeit in der Redaktion? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf: Tel.: 0221/42102330, E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de). Wir freuen uns auf Sie.

Ihnen allen wünschen wir eine schöne Sommerzeit.

Ihr

*Ralf Pütz*

Redaktion

sowie alle Ehrenamtler und Mitarbeiter der KSG



Ralf Pütz  
Redaktion



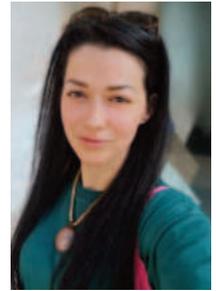
K. Bachtiosina,  
Kolumne



M. E. Stehr,  
Kolumne

*Sollten Sie bisher noch nicht den Weg zur KSG und zu den tollen Angeboten gefunden haben, schauen Sie auf Seite 18 - 28! Der Weg zur KSG, Seite 29: Aufnahmeantrag*

Wir schließen uns der Veröffentlichung des Magazins "KölnerLeben" an. Auch wir verzichten aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen sind für alle Geschlechter gemeint.



## Gemeinsam weiterwachsen

Liebe Mitglieder und Freunde der KSG,

der Sommer bringt Licht, Bewegung und Begegnung – und auch bei uns in der Kölner Senioren Gemeinschaft ist diese Energie deutlich spürbar. Nach einer Zeit der Ungewissheit und einiger Veränderungen können wir heute sagen: Die KSG ist wieder in ruhigerem Fahrwasser angekommen – stabil, engagiert und offen für die nächsten Schritte.

Mit großer Freude begrüßen wir zwei neue Gesichter im Vorstand: Ralf Pütz als stellvertretender Vorsitzender und Laura Ziegler als Schatzmeisterin wurden in das Team gewählt und bringen Kompetenz, Erfahrung, Herzblut und frische Perspektiven mit.

Ein herzliches Dankeschön gilt ebenso unserem engagierten haupt- und ehrenamtlichen Team, das tagtäglich mit viel Einsatz zum Gelingen unseres Vereinsalltags beiträgt. In der Geschäftsstelle kümmert sich Renate Grell mit viel Herz um Beratung und Empfang. Brigitte Kayser unterstützt im Hintergrund tatkräftig das Kursmanagement. Unser neuer Mitarbeiter Michael Zaczek hat sich inzwischen gut eingearbeitet und bringt mit Kreativität und neuen Ideen frischen Schwung in das Kurs- und Vereinsmanagement.

Das neue Programm für die Sommermonate ist ebenso vielseitig wie einladend: Ob Bewegung, Kultur, Begegnung oder Bildung – für viele Interessen und Bedürfnisse ist etwas dabei. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein, Ideen einzubringen, Wünsche zu äußern und gemeinsam mit uns die nächsten Schritte zu gestalten.

Die Stärke der KSG liegt im Miteinander – getragen von Erfahrung, Offenheit und dem Wunsch, weiterzugehen. Das gibt uns Kraft für die Zukunft.

Ich wünsche Ihnen einen erfüllten, sonnigen Sommer und viele schöne Momente mit der KSG.

Herzlichst,

Ihre

*Kamilla Bachtiosina*

(Vorsitzende)



Der neue geschäftsführende Vorstand: v. l. n. r. Laura Ziegler (Schatzmeisterin), Kamilla Bachtiosina (Vorsitzende), Ralf Pütz (stv. Vorsitzender). Foto: Zaczek

# Sommer daheim

Sonnenaufgang im Sommer, ein schöner Moment ohnegleichen,  
wenn die Nacht der feurigen Sonne muss weichen.  
Wenn der Tag beginnt und alles Leben erwacht  
und beim Aufstehen das Herz freudige Hüpfen macht.

Wer nicht zur Arbeit muss, der ist gut dran,  
sitzt auf dem Balkon und hat das Radio an,  
oder geht ins Schwimmbad und sonnt sich in der Wärme,  
oder liegt im Garten und träumt sich in die Ferne.

Die arbeiten müssen, sind arm dran – das ist zu sehen,  
klimatisiert oder schwitzend – der Tag will nicht vergehen.  
Sehnsüchtig schweift der Blick durchs Fenster hinaus,  
wo Sonnenstrahlen tanzen fröhlich rund um das Haus.

Doch abends und am Wochenende, da wollen alle raus;  
in den Biergarten, ans Wasser – nur raus aus dem Haus.  
Per Velo oder zu Fuß, das Auto bleibt stehen!  
Fleißige Bauern das Korn und die Wiesen mähen.

Die Hitze des Tages ist immer noch da,  
der Himmel zart blau und wunderbar klar.  
Die Luft wie Prosecco, erfrischend und pricklich.  
So ein Sommerabend, der macht alle glücklich.

Wespen, Mücken und andere Plagegeister  
umschwirren die Menschen, werden immer dreister.  
Die Sonne am Horizont langsam verschwindet  
mit Farbenpracht sie ihren Abgang verbindet.  
Die Luft ist noch lau, und keiner will heim,  
im Wald hört man ein Käuzchen schrei'n.  
Blätterrauschen und Wispern im Unterholz,  
am Sternenhimmel der Mond steht, hell und stolz.

Morgen wird wieder so'n schöner Sommertag,  
das ist es, was ich an meiner Heimat so mag!



Erika Al-Hasani

**„Er ist´s!“****Frühlingsgedichte vom Barock bis zur Gegenwart**

Lesung mit Dr. Rudolf Drux am 20. Mai 2025 in der KSG

**E**in lauer Frühlingsabend, ein gespannter Saal – und dann betritt Prof. em. Dr. Rudolf Drux die Bühne. Was folgt, ist weit mehr als eine Lesung: Es ist eine literarisch-musikalische Reise durch vier Jahrhunderte Frühlingslyrik, vorgetragen mit seltener Eindringlichkeit. Drux, mit seiner unverkennbar ruhigen, dabei zutiefst durchdringenden und zwischendurch singenden Stimme, rezitiert nicht nur Gedichte von Klaj bis Wenzel, sondern hebt sie mit seinen pointierten, historischen und formanalytischen Kommentaren auf ein reflektierendes Niveau – kunstvoll, klug und stets mit einem feinen Gespür für Zwischentöne. Besonders bewegend war die Gegenüberstellung von Brechts „Frühling 1938“ mit Mörikes ikonischem „Er ist´s“ – zwei Frühlinge, wie sie gegensätzlicher kaum sein könnten, aber beide Ausdruck existenzieller Erfahrung. Den musikalischen Rahmen dieses besonderen Abends bildete Frédéric Chopins ‚Andante spianato et Grande Polonaise brillante‘ – sensibel interpretiert am Klavier von der Vorsitzenden der KSG. Mit diesem vierten und letzten Vortrag hat Prof. Drux der KSG ein Geschenk gemacht, das in seiner inhaltlichen Tiefe, seiner unverwechselbaren Expertise, künstlerischen Qualität und menschlichen Wärme kaum zu übertreffen ist. Wir fühlen uns mehr als geehrt, eine Persönlichkeit wie ihn in unseren Räumen begrüßen zu dürfen – und danken ihm von Herzen für diese vier Jahreszeiten,



mit denen er uns durch seine kommentierten Lesungen und Vorträge bereichert, inspiriert und tief bewegt hat.

*Kamilla Bachtiosina*

**Smartphone-Workshops der KSG – mitgestalten und mitlernen!**

**I**mmmer mehr Menschen möchten ihr Smartphone im Alltag sicher und souverän nutzen – und genau dabei unterstützen die Smartphone-Workshops der KSG seit Jahren mit viel Geduld, Praxisnähe und Spaß am gemeinsamen Lernen. Im Juni fand erneut ein zweitägiger Workshop statt, bei dem Teilnehmende mit ganz unterschiedlichen Vorkenntnissen zusammenkamen. Es wurde gemeinsam geübt, ausprobiert, gefragt – und viel entdeckt.

Dieses bewährte Format möchten wir nun noch gezielter an die Bedürfnisse und Interessen unserer Teilnehmenden anpassen. Künftig planen wir daher

regelmäßige Angebote – wenn gewünscht, auch wöchentlich –, bei denen die Themen von den Teilnehmenden mitbestimmt werden können: Von WhatsApp über Fotos verwalten bis hin zu Sicherheit im Internet oder Google-Anwendungen – alles ist möglich.

Interessierte können sich ab sofort in der Geschäftsstelle melden, um sich auf die **Interessentenliste** setzen zu lassen. Dort können auch Themenwünsche angegeben werden, die dann in die Planung der Workshops einfließen. Unsere Kursleitung greift diese Vorschläge auf und gestaltet die Stunden entsprechend – individuell, alltagsnah und verständlich.

Die genauen Termine werden per Newsletter bekanntgegeben. Teilnehmen können alle Interessierten – ganz gleich, ob KSG-Mitglied oder nicht. Machen Sie mit und gestalten Sie das Kursangebot aktiv mit. Wir freuen uns auf Sie!

# „Dem Leben Leben geben!“

## KSG beim „Markt der Möglichkeiten“



Am Mittwoch, den 25. Juni 2025, verwandelte sich der Platz der Kinderrechte in Köln-Sülz in ein lebendiges Zentrum der Begegnung: Die Seniorenvertretung im Stadtbezirk Lindenthal hatte zum Markt der Möglichkeiten eingeladen – unter dem inspirierenden Motto „Dem Leben Leben geben!“

Auch die Kölner Studierende Seniorengemeinschaft war mit einem eigenen Stand vertreten – und was für einem! Der Stand war nicht nur bunt und herzlich, sondern auch ein echter Blickfang: liebevoll kölsch dekoriert, mit reichlich Mitnehmmaterial und vor allem mit Menschen, die mit Engagement und Offenheit das Gespräch suchten.

Insgesamt sechs KSG-Engagierte hielten die Stellung – ein starkes Team bestehend aus Kamilla Bachtiosina (Vorsitzende), Ralf Pütz (stellvertretender Vorsitzender), den Hauptamtlichen Michael Zaczek, Renate Grell und Brigitte Kayser, Vorstandsmitglied Marion Volkmar sowie unserer engagierten Praktikantin Judith Becker.

Der KSG-Stand war ein Publikums-magnet. Viele Besucher nutzten die Gelegenheit, sich umfassend und persönlich über das vielfältige Kurs- und Veranstaltungsangebot der KSG zu informieren. Auch viele unserer Mitglieder schauten vorbei, verweilten und genossen die entspannte Atmosphäre.



Ein musikalisches Highlight bot der Konzertauftritt von Gerd Schinkel, direkt in der Konzerthalle der Kirche, dem zahlreiche Gäste begeistert lauschten. Doch damit nicht genug: Zum Abschluss wurde der Platz der Kinderrechte zur Bühne. Michael Zaczek und Kamilla Bachtiosina griffen beherzt zu Gitarre, Melodica und Gesang, unterstützt durch Ralf mit einer rhythmischen Shaker-Birne. Diese spontane musikalische Darbietung brachte auch die Passanten zum Tanzen und machte dem Veranstaltungsmotto alle Ehre.

Ein Tag voller Energie, Herzlichkeit und inspirierender Begegnungen – der Markt der Möglichkeiten hat gezeigt, wie lebendig und vernetzt das Leben im



Stadtbezirk Sülz/Lindenthal ist. Die KSG freut sich über viele neue Kontakte und blickt dankbar auf diesen besonderen Aktionstag zurück.

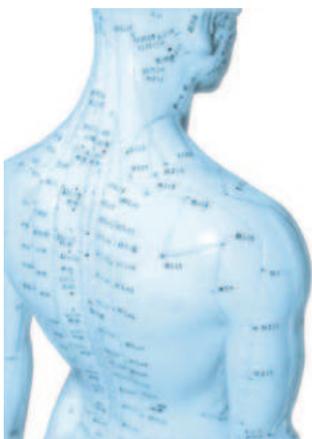
*Kamilla  
Bachtiosina*



## Selbsteilung mit Shiatsu

### Zauberpunkte für ein gesundes Herz

**S**hiatsu ist eine japanische Form der Körpertherapie, die mit sanftem Druck entlang der Energiebahnen (Meridiane) arbeitet – ähnlich wie Akupressur. Durch gezielte Berührungen, fasziale Dehnungen und schonende Mobilisationen der Gelenke wird die Lebensenergie (Qi) in Fluss gebracht und gestärkt.



In diesem Workshop widmen wir uns ganz den Herzmeridianen – zentral für Lebensfreude, Ruhe und innere Balance.

Sie lernen einfache, aber wirkungsvolle Shiatsu-Techniken zur Selbstanwendung, die Herz und Kreislauf unterstützen können – mit viel Achtsamkeit, Freude und Berührung.



Ein Workshop MIT und FÜRS Herz  
– geeignet für jedes Alter, auch für Einsteiger.

<b>Kursleitung:</b>	Dr. Simon Schmid
<b>Wann:</b>	Workshop im September 2025
<b>Start:</b>	genaues Datum per Newsletter
<b>Wo:</b>	KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
<b>Kosten:</b>	Mitgl. 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00

## Schach, Gitarren und Wassergymnastik im Trockenen

Beim Tag der Offenen Tür präsentierte die KSG ihr vielfältiges und umfangreiches Angebot. Interessant (nicht nur) für neue Besucher.

**A**m 23. Mai öffneten die KSG wieder ihre Tür für alle, die sich über das Angebot des Vereins informieren wollten. Gute Gelegenheit auch für "Stammgäste", um mal wieder reinzuschauen, Kontakte zu pflegen, neue Angebote zu sichten oder sich einfach einen anregenden Nachmittag zu machen.

Diese Mischung sorgte denn auch für gute Stimmung, anregende Gespräche und viele neue Ideen. Besonders erfreulich: Interessierte, die bisher noch nicht das Angebot der KSG kannten, waren begeistert von den zahlreichen Themen und Angeboten.



Und das kann sich sehen lassen: Neben den zahlreichen sportlichen Angeboten gibt es noch so viel mehr: Gedächtnistraining, Kreatives Schreiben, Wandern, Philosophie, Smartphone-Workshop, Schach und und und. Das wurde auch hörbar bei diversen musikalischen Angeboten. Eine spontan gebildete Gruppe ließ ihrer



Musikbegeisterung freien Lauf.

Und auch das klappte: Aquafitness auf dem Trockenen. Da grade kein Schwimmbecken zur Hand war, demonstrierten Beate Brosch und Renate Havadi die wirksamen und gesunden Bewegungsabläufe im Gruppenraum. Das funktionierte auch auf diese Weise erstaunlich gut.

Marie Stehr zeigte, wie vielseitig Ballettgymnastik eingesetzt werden kann und ganzheitlich wirkt.

Ein anregender und inspirierender Nachmittag in der KSG, mit viel guter Stimmung, Freude, kreativer Energie und, besonders erfreulich, Besucherinnen und Besucher verschiedenen Alters. Diese positive Dynamik machte Laune auf einen nächsten Tag der Offenen Tür.

Ralf Pütz

# TAG DER OFFENEN TÜR

## Bilder sprechen mehr als 10000 Worte





Am 30. Mai war es soweit: Der erste Tanzabend in den Räumen der KSG fand statt – und wurde zu einem Erlebnis, das alle Erwartungen übertroffen hat. Um 17:30 Uhr öffneten sich die Türen, und bereits der Auftakt versprach Bewegung pur: Die energiegeladene Simone Metnitz leitete einen einstündigen Zumba-Kurs, der von lateinamerikanischen Rhythmen getragen wurde – kraftvoll, mitreißend und zugleich offen für jedes Bewegungsniveau. Ob mit vollem Körperinsatz oder ganz nach eigenem Tempo – alle Teilnehmenden kamen in Schwung. Es ging nicht um Perfektion, sondern um Freude an der Bewegung und die gemeinsame Erfahrung. Nach dieser gelungenen Einstimmung öffnete sich der Raum für eine freie Tanzveranstaltung, die musikalisch durch die letzten fünf Jahrzehnte führte – ein breites Spektrum von Klassikern bis hin zu echten Überraschungen.

Ein besonderes Highlight des Abends war der Auftritt von Amaul, einem Reggae-Künstler von

## Et hätt jefunkt!

### Der erste KSG-Tanzabend: Taktgefühl 50+

den karibischen Inseln. Mit seiner warmen Stimme und authentischen Präsenz brachte er eine aufgeheizte Tanzatmosphäre. Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt: Kleine Snacks und kühle Getränke sorgten für Stärkung, während die Tanzfläche stets in Bewegung blieb. Gespräche, Begegnungen und gemeinsames Lachen machten deutlich: Hier ging es nicht nur ums Tanzen, sondern auch um das Zusammensein.



### Wie geht es weiter?

Nach dem großen Zuspruch wird der Tanzabend ab September monatlich an jedem letzten Freitag im Monat fortgeführt – offen für alle, die Lust auf Bewegung, Musik und gute Gesellschaft haben. Es braucht keine Vorkenntnisse, keine festen Tanzpartner – nur Offenheit und ein bisschen Neugier. Seien Sie herzlich eingeladen – tanzen Sie mit, hören Sie zu, genießen Sie den Abend.

### Wir freuen uns auf Sie!

*Kamilla Bachtiosina*

## Von der Grünen Insel zu Gast in Köln

### Irishdance im Tanzbrunnen

Am 6. September ist der berühmte irische Tanz in Köln zu Gast. Die Tänzerinnen und Tänzer zeigen ihr faszinierendes Können auf genau der passenden Bühne: im Tanzbrunnen.

An diesem Tag finden zwei Vorstellungen statt: um 15.00 Uhr und um 16.30 Uhr. Karten gibt es über [www.eventim.de](http://www.eventim.de).

#### Die KSG ist Partner der Veranstaltung.

**ACHTUNG!** Wir verlosen **10 Eintrittskarten** für die Veranstaltungen an diesem Tag. Achten Sie in den nächsten Wochen auf die Newsletter der KSG. Die ersten zehn Rückmeldungen erhalten jeweils ein Ticket für einen freien Eintritt.

Anzeige



**AROUND  
IRISH  
DANCE**

**6. SEPTEMBER  
CINEMA SHOW**

A large promotional graphic for an event. The background is a vibrant teal and blue stage scene. In the center, a large, ornate, circular Celtic knot design is overlaid with musical notes. The text 'AROUND IRISH DANCE' is prominently displayed in the center. Below it, a black banner with white and red text reads '6. SEPTEMBER CINEMA SHOW'. The scene includes several dancers in traditional Irish attire, a woman in a white crop top and light blue pants in the foreground, and a man in a dark suit in the upper right. The Eventim logo is in the top right corner.

# Tanzbrunnen Köln





# „Geschichten, die das Leben schrieb!“

– Ein Kaleidoskop menschlicher Erlebnisse

Nach einer halbjährigen Pause öffnete sich am späten Nachmittag endlich wieder der Vorhang für die beliebte Veranstaltungsreihe „Geschichten, die das Leben schrieb“ – ein Format, das nicht nur kreative Schreibkunst, sondern auch menschliche Nähe und generationsübergreifenden Austausch in den Mittelpunkt stellt. Viele langjährige Fans füllten mit gespannter Vorfreude den Raum, doch auch zahlreiche neue Gäste – Jung wie Alt – fanden ihren Weg zur KSG, bereit, sich von der Kraft des Wortes berühren zu lassen. Denn dort, wo Geschichten das Leben spiegeln, spielt das Alter keine Rolle.

Ein besonderer Moment der letzten Veranstaltung war das stille Gedenken an Alexander, einen außergewöhnlich begabten Poeten unserer Zeit voraus, der die Veranstaltungsreihe über Jahre hinweg als Poet und Mitorganisator begleitet hatte. Sein unverwechselbarer Stil, seine kaleidoskopischen Texte und seine sensible, brillante Ausdruckskraft machten Alexander zu weit mehr als einem talentierten Poeten. In seinen Worten lebten Tiefe, Gerechtigkeitsinn und eine spürbare Liebe zum Leben – Eigenschaften, die ihn und seine Werke unvergesslich machen. Alexander wird uns in warmer



Erinnerung bleiben.

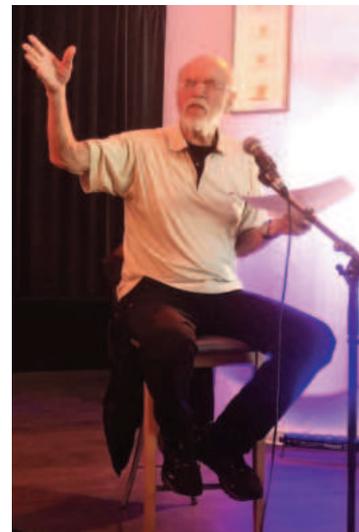
Ende April wurde aus einem lange vermissten literarischen Nachmittag endlich wieder ein Abend voller Leben, Worte, Töne und Theater. Kamilla Bachtiosina begrüßte das Publikum herzlich und leitete stimmungsvoll in das Programm ein. Den Auftakt machte Detlev Heyn – ein Urgestein der KSG, der bereits bei der allerersten Ausgabe von „Geschichten, die das Leben schrieb“ auf der Bühne stand. Mit seiner anekdotenhaften Geschichte über einen skurrilen „Hundekot-Scanner“ entfaltete er humorvoll eine absurde Alltagsszenerie, die das Publikum vom ersten Schmunzeln bis zum befreienden Lachen begleitete. Ein Auftakt, der mit Witz und Feingefühl zeigte, wie nah Komik und Lebenswirklichkeit beieinanderliegen.

Anschließend betrat Meinolf Deges die Bühne. Er ist längst ein fester Bestandteil der Veranstaltungsreihe und spielte, wie so oft, das eigens komponierte Eröffnungslied dieses Events unter dem Titel „Aber ist das nicht das Leben“, das er am Klavier selbst begleitete. Sein musikalisches und lyrisches Talent verliehen dem Abend eine stimmungsvolle Note.



Mit besonderer Spannung wurde der nächste Vortragsgast erwartet: Tula – ein junger Künstler mit einer bemerkenswerten Gabe für feinfühliges Dialogführung und lebendige Szenerie. Seine beiden Kurzgeschichten bewegten sich gekonnt zwischen Leichtigkeit und Schwere. Was zunächst humorvoll begann, schlug unerwartet in tiefgründige, mitunter schmerzhaft wahrheiten um. Es war ein literarischer Drahtseilakt zwischen Alltäglichem und Existenziellen – authentisch und berührend.

Die erste Hälfte des Abends wurde würdig beschlossen von Erika Al-Hasani, 85 Jahre jung, die mit perfektem Reim, Humor und charmanter Lebensfreude ihre lyrischen Themen präsentierte. Ihre rhythmischen Gedichte bewiesen, dass Poesie keine Altersgrenze kennt – sie begeisterte mit ihrer Präsenz und kündigte zugleich eine eigene Lesung im Herbst an (mehr dazu auf S.26).



Nach einer ausgedehnten Pause mit angeregten Gesprächen, einem liebevoll gestalteten Buffet und spürbarer Aufregung auf Seiten der nächsten Auftretenden, folgte der zweite Akt. Das Bühnenbild hatte sich verändert – ein zarter Hinweis auf das Kommende.



Die KSG-Theatergruppe unter der Leitung von Gerd Buurmann präsentierte die ersten 15 Minuten ihres neuen Stücks „Fresien in Mauve“. Die vier Schauspieler:innen Meral Dräger, Gerd Rörig, Kerstin Graf und Brigitte Kayser ließen uns in eine eigentümliche Bürowelt eintauchen, in der eine ganz besondere Blume namens Fresien in Mauve eine rätselhafte Rolle spielt. Was es mit ihr auf sich hat, wird in der bald folgenden Premiere zu sehen sein – Spannung garantiert. Das Publikum reagierte begeistert auf das schauspielerische Können und die kreative Inszenierung der Seniorengruppe.

Den abschließenden Programmpart gestalteten Matize und Isaac, zwei junge Künstler, die mit



poetischer Ausdruckskraft, Sprechgesang und atmosphärischer Musik für Gänsehautmomente sorgten. Matize überzeugte mit tief metaphorischen Gedichten, Isaac ergänzte mit reflektierenden Rap-Texten, die Weisheit, Gesellschaftskritik und Lebensgefühl miteinander verbanden. Die selbstproduzierten Beats und der gemeinsame Sprechgesang ließen den Raum vibrieren.



Nach der offiziellen Verabschiedung durch das Moderatorenteam öffnete sich die Bühne für alle Gäste. Die offene Bühne ist nicht nur Tradition, sondern Herzstück dieser Reihe – ein Raum für mutige Stimmen, spontane Beiträge und geteilte Gefühle. Ob lyrische Auszüge, persönliche Erlebnisse oder musikalische Improvisationen – es wurde gelacht, gestaunt und auch still gelauscht. Einige Gäste griffen zu Instrumenten, andere fanden Worte, die berührten.

Am Ende stand nicht nur ein gelungenes Bühnenprogramm, sondern das, was „Geschichten, die das Leben schrieb“ so besonders macht: ein Abend voller ehrlicher Begegnungen, gegenseitiger Wertschätzung und dem gemeinsamen Feiern des Menschseins in all seinen Facetten.

*Kamilla Bachtiosina*



**Neuer Termin am 26.10.2025** (siehe Veranstaltungen S.23)



## Schön und einfach: W A N D E R N

Wandern ist zum Volkssport geworden. Von dem einen oder anderen als Kind eher gehasst, hat sich die früher als miefig geltende Sonntagnachmittag- oder Ferienbetätigung (im Extremfall in Bayern) zu einem modernen Trendsport entwickelt. Wanderrouten wachsen wie Pilze aus dem Boden, kein Ferienort kommt mehr ohne Nordic-Walking-Parcours aus und wer es extrem liebt, geht den Jakobsweg. Auch die Ausrüstung ernährt mittlerweile ganze Industriezweige.

Dabei ist Wandern - bzw. Trekking - vor allem eins: **schön und einfach**. Es braucht nicht viel, um sich auf den Weg zu machen (ohne hier die Vorzüge bequemen Schuhwerks und wasserdichter Kleidung zu leugnen). Auch die Länge des Weges ist nicht entscheidend. Und erfreulicherweise gibt es immer mehr Konzepte, um auch denjenigen, die nicht mehr gut zu Fuß oder auf Rollator oder Rollstuhl angewiesen sind, geeignete Wege zu ebneten.

Die Medizin wird nicht müde, zu betonen, dass schon eine kurze Zeit des Aufenthalts in freier Natur positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele hat. Und wer nicht die berühmt gewordenen zehntausend Schritte schafft, die mal irgendjemand als Tagesziel für die optimale Gesundheit des bewegungsarm gewordenen Zivilisationsmenschen ausgegeben hat, der braucht sich dessen nicht zu schämen. Weniger ist auch ok.

Auch die Wanderungen der KSG, seit vielen Jahren im Angebot, wollen in erster Linie Freude machen am Draußensein, an der Bewegung, am Erleben von Landschaft und Natur und natürlich an der Geselligkeit. Die Gegend um Köln, Bergisches Land und Eifel sind die Ziele der Wandergruppen, geführt von erfahrenen und kundigen Wanderführerinnen und -führern, meist mit Gelegenheit zur Einkehr in einem Gasthaus oder einer zünftigen Kneipe.

Wer sich mit der Region beschäftigt, in der er wandern will, dem wird sehr schnell klar, wie unbekannt und geradezu exotisch die nähere Umgebung sein kann. Es braucht nicht unbedingt die Trekkingtour durch Thailand oder Peru. Direkt vor der Haustür liegen unentdeckte Welten. Da gibt es den höchsten Berg Kölns im Königsforst, verwunschene Burgen in Siegtal und Eifel, geheimnisvolle Mühlen in den Tälern des Bergischen Landes, mystische Waldwege, unheimliche Geschichten von historischen Ereignissen,



nissen, ungeklärte Todesfälle und verwunschene Seen. Es gibt die wundervolle Natur mit ihrer faszinierenden Artenvielfalt und interessante Menschen, Käuze, Originale.

Auch das hier vorliegende Programm im Sommer bietet wieder viele interessante Touren. Steigen Sie ein, oder besser: Gehen Sie mit!

*Text: Ralf Pütz / Fotos: Wolfgang Maskos*

Selbst Wanderführer/in werden? Das KSG-Wanderführerteam freut sich über Verstärkung. Informationen bei Wolfgang Maskos, Tel.: 0152 / 04 47 70 54 oder E-Mail: wolfgang.maskos@koelner-senioren.de

## Gedanken zum Kaffee

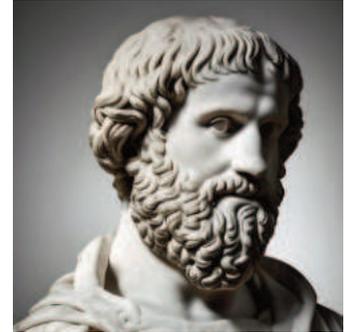
Nach einer längeren Pause wurde der Philosophiekurs der KSG im April 2025 neu gestartet. Montagnachmittags werden seitdem im Sülzer Treff einige der großen Fragen der Menschheit erörtert - die für jeden Einzelnen sehr bedeutsam sein können.

Wo fängt man nach fast dreitausend Jahren abendländischer Philosophie und Hunderten Denkerinnen und Denkern eigentlich an, wenn für diese gewaltige Substanz nur 10 Doppelstunden zur Verfügung stehen? Diese massive Frage stellte sich mir als Kursleiter und konnte nur mit der Frage nach den Wünschen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses auf einen einigermaßen gangbaren Weg geführt werden. Die Antworten ließen sehr schnell erkennen, dass niemand bei Null anfing. Da war schon einiges vorhanden. Da konnte angeknüpft werden. Das konnte ein Dialog werden, kein Monolog. Nun kann man sich den Gedankengebirgen der Philosophie in zweifacher Weise nähern: entweder in ehrfurchtsvoller Erstarrung, die prompt in Resignation umschlagen kann oder tolldreist mit der Frage: Was sagt mein Alltag dazu? Auch hier wieder: Die Mischung macht's.

Und da erlebe ich als Kursleiter eine Überraschung nach der anderen. Sehr konkret wird es da z. B. beim Thema Ethik, wo es wirklich um Leben und Tod geht. Um moralische Fragen oder die Bedeutung des Ungehorsams. Theoretische Konstrukte honorierter Persönlichkeiten treffen auf die Lebenserfahrung gestandener Frauen und Männer. Wir merken deutlich, dass es nicht auf endgültige Antworten ankommt - die es sowieso nicht gibt - sondern vielmehr auf den Austausch von Gedanken und die Lust, Fragen zu stellen.

Neugierig geworden? In diesem Quartal geht es weiter. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. Herzlich willkommen zum Philosophischen Café.

Ralf Pütz



Bildquelle: Pixabay free

## Mehr als nur ein Quiz

### Ein Brückenschlag zwischen Generationen und Kulturen

Seit November 2023 organisieren Kamilla Bachtiosina, Vorsitzende der KSG, gemeinsam mit Yuriy Krotov und Max Gede vom Verein Makosa e.V. regelmäßig thematische Quizveranstaltungen für die Senioren-gemeinschaft. Unterstützt werden sie auch durch BVRE e.V.

Die Veranstaltungen bieten eine Möglichkeit, sich mit wichtigen gesellschaftlichen und historischen Themen im Quizformat spielerisch auseinanderzusetzen. So wurden beispielsweise bereits die Geschichte Kölns sowie Migrationsgesellschaft der Stadt thematisiert.



Bei der letzten Veranstaltung am 02. Juni stand das Thema „Von Weimarer Demokratie zur NS-Diktatur“ im Fokus. In Form eines Diskussionsquiz haben wir darüber gesprochen, wie es den Nationalsozialisten gelang, die Weimarer Demokratie zu zerstören und die Macht an sich zu reißen. Diese Quizformate sind weit mehr als reine Wissensspiele

– sie fördern den Austausch zwischen Generationen und Kulturen. Obwohl sie ursprünglich für Senior\*innen des Vereins konzipiert waren, erfreuen sie sich auch bei jüngeren Teilnehmerinnen wachsender Beliebtheit.



Die Kooperation der drei Organisationen wird fortgeführt und weiterentwickelt. Die nächste Veranstaltung ist bereits geplant:

**Am 11. September um 17:30 Uhr** laden wir herzlich zur neuen Quizrunde mit dem Thema „**Zeitreise durch Werte – Unser Weg zur Demokratie**“ ein.

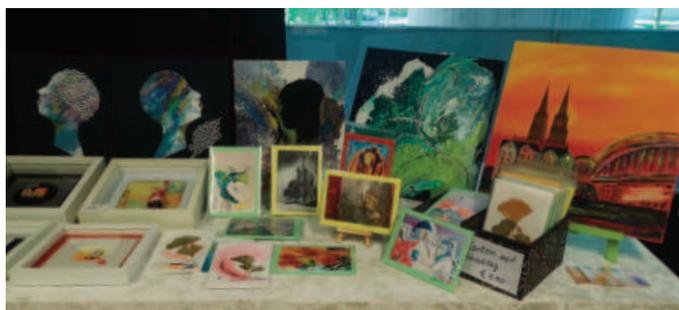
Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Yuriy Krotov

## Finissage in der KSG...

...und es geht weiter!

Die Bilderausstellung mit Werken von Mitgliedern der Kunstgemeinschaft Bergheim bereicherte vom 3. Februar bis zum 9. Mai die Räume der KSG an der Luxemburger Straße. Unter dem Motto "Farben und Formen" präsentierten die Künstlerinnen und Künstler ein vielfältiges und farbenfrohes Schaffen.



Bei der Finissage, also dem Abschlusstag am 09. Mai zeigte die Kunstgemeinschaft neben Gemälden auch viele andere kunsthandwerkliche Produktionen und lud darüber hinaus zum Mitmachen unter der Leitung erfahrener Künstlerinnen ein.

Dauerausstellungen dieser Art sollen in der KSG zukünftig häufiger stattfinden. KSG-Vorsitzende Kamilla Bachtiosina ist von diesem Konzept überzeugt: "Alle haben was davon. Für Besucher wird die KSG-Geschäftsstelle zur Galerie und die Künstlerinnen und Künstler können sich einem größeren Publikum präsentieren."



Ein neuer Termin in Zusammenarbeit mit der Kunstgemeinschaft Bergheim ist bereits in Vorbereitung und wird auch auf der Homepage bekannt gegeben.

Ralf Pütz

## Die Gesundheit der Seele

Ein philosophischer Workshop mit Theo Roos

Philosophie ist keine trockene Theorie – sie ist Lebenskunst, Heilkunst und geistige Selbstfürsorge. Der Workshop „Die Gesundheit der Seele“ lädt dazu ein, sich gemeinsam mit dem Philosophen, Filmemacher und Musiker Theo Roos auf die Spuren der großen Denker:innen zu begeben: von Epikur und Sokrates bis Nietzsche, Kierkegaard und Arendt.

Was in der Antike begann, ist heute aktueller denn je: In einer Welt voller Hektik, Unsicherheit und mentaler Erschöpfung sucht der Mensch nach Orientierung, Klarheit – und seelischer Gesundheit. Roos' Workshop bietet mehr als Theorie: Es geht um konkrete philosophische Übungen, die gelebte Praxis werden – inspirierend, alltagstauglich und transformierend.

Theo Roos schöpft dabei aus seinem reichen Erfahrungsschatz als interdisziplinärer Künstler und Denker. Seine Stationen reichen von der Ruhr-Uni über internationale Filmproduktionen bis hin zur Phi-

losophie im Radio. Er versteht es, komplexe Ideen verständlich und berührend zu vermitteln – mit Tiefgang und Leichtigkeit zugleich.

**Alle sind eingeladen – unabhängig von Weltansicht oder Vorwissen.** Philosophie ist für alle da! Oder, wie Epikur schrieb: „Für keinen ist es zu früh und für keinen zu spät, sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern.“



Kamilla Bachtiosina

**Termin:** Freitag, 12. Sept. 2025, 15:00 Uhr

**Dauer:** 3 Stunden

**Kosten:** 30 € Mitglieder / 60 € Nichtmitglieder

**Leitung:** Theo Roos

## Sommer in der Stadt: Schön oder gefährlich?

Bildquelle: Pixabay free



**A**ls erste deutsche Großstadt hat Köln einen umfassenden Hitzeaktionsplan erstellt und diesen kontinuierlich weiterentwickelt. Das ist besonders für die älteren Bürgerinnen und Bürger eine gute Nachricht, denn die Temperaturen der Sommermonate werden zukünftig steigen.

Bei Redaktionsschluss des vorliegenden Heftes, Mitte Mai, konnte der Verlauf des Sommers nicht vorhergesehen werden. Es war mehr oder weniger warm, jedenfalls nicht unerträglich heiss. Bei Erscheinen des Heftes, jetzt, im Juli, kann es durchaus wieder "hitziger" zugehen.

Oder auch nicht. Aber fest steht: Die Durchschnittstemperaturen steigen seit Jahren, nicht nur in den Sommermonaten und nicht nur in den Städten. Das kann, insbesondere für ältere Menschen, aber nicht nur für diese, zu Problemen führen. Im Jahr 2024 wurden in Deutschland rund 3.000 hitzebedingte Sterbefälle geschätzt. Immerhin war das ein Rückgang im Vergleich zu 2023, als etwa 3.200 Menschen starben und zu 2018, als 8.500 Todesfälle registriert wurden. In allen Fällen ist von nicht unerheblichen Dunkelziffern auszugehen.

Die großen Städte sind dabei das größte Problem. Bauliche Verdichtung, Asphaltierung und Fahrzeuge heizen die Städte auf. Ganz allmählich beginnen die Kommunen damit, durch mehr Grünflächen, Baumpflanzungen und veränderte Bauweisen auf die klimatische Entwicklung einzuwirken. Doch solche Maßnahmen zeigen erst in Jahrzehnten Wirkung. Bis dahin sollen Hitzeschutzkonzepte dafür sorgen, dass hohe Temperaturen für Senior/innen, Menschen mit Vorerkrankungen, Bewohner/innen von Pflege- und Behinderteneinrichtungen, Wohnungslose, kleine Kinder und Schwangere im Sommer nicht lebensbedrohlich werden.

“**Vorreiter in Sachen Hitzeschutz war schon sehr früh die Stadt Köln. Es startete bereits im Jahr 2019 und hat mittlerweile Vorbildcharakter. Auch in diesem Jahr bietet die Stadt wieder ein kostenloses Hitzetelefon an - ein Angebot, das in den vergangenen Jahren auf große Resonanz stieß.**“



Bildquelle: Pixabay free

Außerdem besteht die Möglichkeit, sich in ein Hitzeregister eintragen zu lassen, um über Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DW) informiert zu werden. Zudem können Interessierte

- ◆ die Broschüre "Der Hitzeknigge" bestellen.
- ◆ Kölner/innen können sich unter der Tel.Nr. 0221 - 221-3 43 47 beim Bürgertelefon (montags bis freitags, 07.00 bis 18.00 Uhr) dafür anmelden.
- ◆ Alternativ können sich Interessierte auch online registrieren unter: <https://www.stadt-koeln.de/hitzetelefon>
- ◆ Kölner/innen können bei der Anmeldung mitteilen, wie sie am besten zu erreichen sind. Nach der Anmeldung rufen Mitarbeitende des Gesundheitsamtes der Stadt Köln zurück und beraten zum Thema Hitze und geben Verhaltenstipps, wie Menschen Hitzephasen gut überstehen.

Die Stadt Köln hat auf ihrer Internetseite vielfältige Informationen zusammengestellt.

- ◆ Das "Hitzeportal Köln" ist abrufbar unter: <https://stadt-koeln.de/hitzeportal>
- ◆ Schriftliche Fragen zum Thema Hitze können an das E-Mail-Postfach: [KlimaUndPraevention@stadt-koeln.de](mailto:KlimaUndPraevention@stadt-koeln.de)

gerichtet werden.

Ralf Pütz

Anzeige

**gesunde etagen**  
gesund werden - gesund bleiben

**Praxis für Physio- und Sporttherapie**

Berrenrather Str. 230-232, 50939 Köln

Telefon: 02214758790

E-Mail: [info@gesundeetagen.de](mailto:info@gesundeetagen.de)

Internet: [www.gesundeetagen.de](http://www.gesundeetagen.de)



**Alles auf  
einen Blick!**

## TERMINPLAN

Zwecks besserer Planung

Anmeldung erbeten, Tel. 0221 - 42 10 23 30

### Terminplan

### 3. Quartal 2025

<b>Juli</b>				
Do	03.07.		Wanderung: Rund um den Decksteiner Weiher	Barbara Lüttgen
Sa	05.07.	14:30 h	Sommerfest	Kamilla Bachtiosina
Di	08.07.	15:00 – 17:00 h	Offener Gesprächskreis	NN
Do	10.07.		Wanderung: Natursteig Sieg von Merten Bf. über Süchterscheid nach Blankenberg Bf	Wolfgang Maskos
Mi	16.07.	15:00 – 17:30 h	Offener Spieletreff	NN
Do	17.07.		Wanderung: Königsforst, Waldlehrpfad, Rather Weiher	Ralf Pütz
Do	24.07.		Wanderung: Natursteig Sieg: Siegburg Stallberg–Seligenthal-Happerschoß-Hennef	Wolfgang Maskos
<b>August</b>				
So	03.08.		Wanderung: Witzenhelden entlang des Weltersbach nach Leichlingen	Ursula Starmanns
Do	07.08.		Wanderung: Rund um den Decksteiner Weiher	Barbara Lüttgen
Di	12.08.	15:00 – 17:00 h	Offener Gesprächskreis	NN
Do	14.08.		Wanderung: Solingen-Bertramsmühler Bach-Pfaffenberg-Balkhausen-Friedrichsaue-Dierath	Wolfgang Maskos
Mi	20.08.	15:00 – 17:30 h	Offener Spieletreff	NN
Do	28.08.		Wanderung: Remagen-Waldschlösschen-Calmuth-Bad Bodendorf	Wolfgang Maskos
So	31.08.		Wanderung: von Vohwinkel über den Neandersteig nach Gruiten-Dorf	Ursula Starmanns
<b>September</b>				
Do	04.09.		Wanderung: Rund um den Decksteiner Weiher	Barbara Lüttgen
Di	09.09.	15:00 – 17:00 h	Offener Gesprächskreis	NN
Do	11.09.		Wanderung: Niederholtdorf-Ennert-Paffelsberg Dollendorfer Hard-Königswinter	Peter Jäger
Do	11.09.		Quiz für Generationen „Zeitreise durch Werte – Unser Weg zur Demokratie“	Kamilla Bachtiosina
Fr	12.09.	15:00 – 18:00 h	Philosophischer Workshop „Die Gesundheit der Seele“	Theo Roos
Mi	17.09.	15:00 – 17:30 h	Offener Spieletreff	Inge Straßburger
Do	25.09.		Wanderung: Kall-Eifelsteig-Steinfelderheistert-Königsberg-Urft	Wolfgang Maskos
Fr	29.09.	17:30 – 19:30 h	Taktgefühl 50+ Tanzabend mit Zumba und Live-Musiker	Simone Metnitz Kamilla Bachtiosina
<b>4. Quartal (Ausblick)</b>				
So	19.10.	14:30 h Einlass 15:00 h Beginn	Lesung	Erika Al-Hasani
So	26.10.	15:30 h Einlass 16:00 h Beginn	„Geschichten, die das Leben schrieb“	Kamilla Bachtiosina

## Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Kurse		ermäßigt Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining / Sitzgymnastik		25,00 €	94,50 €
Sprachen / Philosophie / PC-Internet / Smartphone / Qi Gong		40,00 €	94,50 €
Krieler Welle		65,00 €	130,00 €
Bridge / Smartphone intensiv		75,00 €	120,00 €
Fit für 100 (410701 + 410702) = 2 Kurse	je Kurs	25,00 €	94,50 €
PC workshop / Smartphone workshop	je Termin	4,00 €	10,00 €
Gebührenfreie Angebote für KSG-Mitglieder	je Termin	0,00 €	5,00 €

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

**- Anmeldung:** Anmeldeformulare erhältlich im Büro oder unter [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de)

**- Zahlungsweise:** die **Mitgliedsgebühren in Höhe von € 46,50 (= € 15,50 monatlich)** werden im ersten Monat des Quartals eingezogen, 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. Dadurch wird eine evtl. Mitgliedschaft **nicht** automatisch mit gekündigt.

**- Kündigung der Mitgliedschaft:** schriftlich oder per E-Mail 6 Wochen vor Quartalsende.

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

**- Eine kostenlose Schnupperstunde** ist in fast allen Kursen mit 10 Terminen möglich.

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

Gerne erhalten Sie weitere Infos unter **0221 - 42 10 23 30**, [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de) / [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de) (Änderungen vorbehalten.)

## KSG Veranstaltungsprogramm Juli - September 2025

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

### SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Mgl/Nmgl	€
330203x	Gymnastik	Kowol, Lukas	Uni-Center	Mo	10:15	11:15	25/	94,50
330204x	Gymnastik	Kowol, Lukas	Uni-Center	Mo	11:30	12:30	25/	94,50
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25/	94,50
330501	Fit am Feierabend	Schoser, Uta	Uni-Center	Mi	18:00	19:00	25/	94,50
771001xx	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25/	94,50
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25/	94,50
330207x	Ballettgymnastik	Stehr, Marie	Uni-Center	Do	11:30	12:30	25/	94,50
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	15:00	16:00	25/	94,50
330206	Fit u. Vital in den Tag	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25/	94,50
330205	Fit u. Vital in den Tag	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr	11:15	12:15	25/	94,50
770702	Gesund + Mobil Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25/	94,50
770704	Gesund + Mobil Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	10:15	11:15	25/	94,50

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

20 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen****ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
773901x	Qi Gong	Qing, Lu	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	11:30	13:00	50/	94,50
774301	Tai Chi - im Aufbau	Qing, Lu	TGC Rot-Weiß Porz	Di	14:15	15:15	40/	94,50
333201	Hatha - Yoga	Segeler Lothar	Uni-Center	Di	18:00	19:30	40/	94,50
204301x	Qi Gong- Tai Chi	Qing, Lu	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:30	40/	94,50

**BEWEGUNG & TANZEN**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Di	09:30	11:00	25/	94,50
800302	Sitzgymnastik/Sitz yoga	Meyen, Alexander	Bürgerhaus Kalk	Di	12:00	13:00	25/	94,50
770301	Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Mi	10:00	11:30	25/	94,50
411701	Erlebnistanz - im Aufbau	N.N.	TTC Rot-Gold Köln	Do	16:30	17:30	25/	94,50

**AQUAFITNESS**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
383806	Aquafitness Soft	Reinsch, David	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	65/	130
383801	Aquafitness Fit	Reinsch, David	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	65/	130
213601	Aquajogging	Kecskes, Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25/	94,50
211201	Aquafitness	Kecskes, Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25/	94,50
741201	Aquafitness	Götz, Monika (ab 11.09.)	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25/	94,50
421201	Aquafitness	Cantero, Rosario	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25/	94,50
421204	Aquafitness	Cantero, Rosario	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25/	94,50
341201	Aquafitness	Bregler, Viola (bis 21.07.)	LZ Junkersdorf	Do	09:00	11:00	25/	94,50
341201	Aquafitness	Bregler, Viola (ab 09.09.)	LZ Junkersdorf	Di	09:30	11:30	25/	94,50
421202	Aquafitness	Cantero, Rosario	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25/	94,50
421203	Aquafitness	Cantero, Rosario	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25/	94,50
421205	Aquafitness	Cantero, Rosario	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25/	94,50
223601	Aquajogging	Reinsch, David	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:15	13:00	25/	94,50
221201	Aquafitness	Reinsch, David	Hallenbad Rodenkir-	Mi	13:00	13:45	25/	94,50
741202	Aquafitness	N.N. (ab 11.09.)	Hallenbad Wahn	Do	14:30	16:00	25/	94,50
751201	Aquafitness	Zaczek, Michael	Hallenbad Zündorf	Fr	10:00	11:00	25/	94,50
751202	Aquafitness	Zaczek, Michael	Hallenbad Zündorf	Fr	11:00	12:00	25/	94,50

**TISCHTENNIS**Nmgl: pro Pers.  
u. Termin

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
412001	Tischtennis	van der Poel, Ria	TTC Rot-Gold Köln	Di	09:30	12:30	0/5	
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Di	13:30	16:30	0/5	
332002	Tischtennis	Dräger, Meral	Uni-Center	Mi	09:30	11:15	0/5	
412002	Tischtennis	van der Poel, Ria	TTC Rot-Gold Köln	Do	09:00	12:00	0/5	
332003	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Do	13:30	16:30	0/5	

**KREATIV / GESPRÄCHE**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiterin - An-	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
336501	Theaterkurs	Buurmann, Gerd	Uni-Center	Di	15:00	16:30	65/	110
---	offener Gesprächskreis	N. N.	Uni-Center, 2.u.4.Di. im Monat	Di	15:00	17:00	0/	5
---	offener Spielekreis	Vereinsbüro	Uni-Center, jed. 3. Mi. im Monat	Mi	15:00	17:30	0/	5

## GEDÄCHTNISTRAINING / PHILOSOPHIE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
335003x	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	10:00	11:30	25/	94,50
335002x	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	11:30	13:00	25/	94,50
338701x	Philosophie	Pütz, Ralf	Uni-Center	Mo	15:30	17:00	40/	94,50

## KARTEN- & BRETTSPIELE

Nmgl: pro Pers.

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
337501	Bèsigue - nach Absprache	Stehr, Marie	Uni-Center	Mi	11:00	12:15	0/	5
337402	Skat - nach Absprache	Vereinsbüro	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0/	5
337301	Scrabble - nach Absprache	Stehr, Marie	Uni-Center	Mi	12:15	13:30	0/	5
337101	Doppelkopf - nach Absprache	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0/	5

## BRIDGE - Turniere

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
338501	Bridge Fortgeschrittene - bei Bedarf	N.N.	Uni-Center	Mo	10:15	12:15	75/	120
338502	Bridge Aufbaukurs - bei Bedarf	N.N. Vertretung: Müller-	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75/	120
337701	Bridgeturnier (pro Termin)	Stanicic	Uni-Center	Do	11:00	15:00	5/ 4/	2,50

## SPRACHEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
778101x	Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	09:30	11:00	40/	94,50
338401x	Spanisch Konversation I	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	11:15	12:45	40/	94,50
338201	Französisch Konversation II	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	09:45	11:15	40/	94,50
338101x	Englisch Konversation II	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:15	15:45	40/	94,50
338103x	Englisch Konversation I	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	40/	94,50
338105x	Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40/	94,50
338202	Französisch Konversation I	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	10:00	11:30	40/	94,50
338301x	Italienisch	Telese, Camilla	Uni-Center	Do	13:30	15:00	40/	94,50

## PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
339801x	Smartphone Workshop	Kurth, Wolfgang	Uni-Center	*je Term.	Mi	10:00	11:30	*4/10
339821	PC-Workshop - auf Anfrage	Polovets, Anna	Uni-Center					
339121	Smartphone-Kurs-Anfänger auf Anfrage	Polovets, Anna	Uni-Center					

\*pro Termin

## 22 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen**

### **WANDERN** Sonntag, Donnerstag das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung	Termine
rund um den Decksteiner Weiher. Einkehr am Ende der Wanderung im Verdes Kleingartenvereins „Kletterrose“	6	2	Barbara Lüttgen	Do 03.07.25
Natursteig Sieg von Merten Bf. über Süchterscheid (Einkehr) nach Blanken-Königsforst, Waldlehrpfad, Rather Weiher, „Esszimmer im Wald“ (längere Monte Troodelöh, Mystischer Wolfsweg	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 10.07.25
Siegburg Stallberg – Natursteig Sieg bis Spielplatz Seligenthal – Happer-Natursteig Sieg – Weingartsgasse (Einkehr) - Hennef	9,5	2,5	Ralf Pütz	Do 17.07.25
von Witzhelden entlang des Weltersbach nach Leichlingen Einkehr in Leich-	12	4	Wolfgang Maskos	Do 24.07.25
rund um den Decksteiner Weiher. Einkehr am Ende der Wanderung im Verdes Kleingartenvereins „Kletterrose“	11	2,5	Ursula Starmanns	So 03.08.25
Solingen Krahenhöhe – Bertramsmühler Bach – Pfaffenberg – Balkhausen – entlang der Wupper – Obenrüden (Einkehr) – Friedrichsaue - Dierath	6	2	Barbara Lüttgen	Do 07.08.25
Remagen – Waldschlösschen - Calmuth - Köhlerhof (Einkehr) – Bad Boden-	13	4	Wolfgang Maskos	Do 14.08.25
nach dem Essen noch ca. 4 km zum Bahnhof Gruiten/Haan	13	4	Wolfgang Maskos	Do 28.08.25
Niederholdtdorf, Haltestelle „am Waldrand“ – Ennert – Paffelsberg Dollendorfer Kloster Heisterbach (Einkehr) - Königswinter	6	2	Barbara Lüttgen	Do 04.09.25
Kall – Eifelsteig – Steinfelderheistert – Steinfeld (Einkehr) -Königsberg - Urft	12	4	Peter Jäger	Do 11.09.25
	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 25.09.25

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

Telefon-Nummern der Wanderführerinnen und Wanderführer:

Wolfgang Maskos            0221 - 16 87 99 51    oder    0152 - 04 47 70 54

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

## ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Veranstaltungsort	Straße	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Uni-Center, 1. Etage	Luxemburger Str. 136	50939	Köln	Sülz
Bürgerhaus Kalk	Kalk-Mülheimer-Str. 58	51103	Köln	Kalk
Hallenbad Ossendorf	Äußere Kanalstraße 191	50827	Köln	Ossendorf
Hallenbad Rodenkirchen	Mainstr. 67	50996	Köln	Rodenkirchen
Hallenbad Wahn	Albert-Schweitzer-Str.	51147	Köln	Wahn
Hallenbad Zollstock	Raderthalgürtel 8-10	50968	Köln	Zollstock
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
TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fauststraße 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang

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

\*



## Offener Gesprächskreis

“Miteinander / Füreinander”

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

**Wann:** 10.07./ 24.07./ 14.08./ 28.08./ 11.09./ 25.09.2025, jeweils 15:00 - 17:00 h

**Wo:** KSG - Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

**Wir sagen: Herzlich willkommen! / Gestalten Sie mit!**

## Offener Spieletreff



Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, einen anregenden Spielenachmittag im Kreise Gleichgesinnter zu erleben - neue Bekanntschaften nicht ausgeschlossen **(jeden 03. Mittwoch im Monat)**

**Wann:** 16.07. / 21.08. / 17.09.2025, jeweils 15:00 - 17:30 h

**Wo:** KSG - Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Kosten:** Mitgl. kostenlos / Nichtmitgl. € 5,00

**Kontakt:** Telefon 0221 - 42 10 23 30



## “Geschichten, die das Leben schrieb”

Generationen sprechen Worte! Fühlt euch eingeladen zu einem Nachmittag der Poesie und des Dialogs. Mögen die Themen unterschiedlich sein, doch eins soll sie vereinen...

– Das Leben!

Erfahrene Vortragsgäste erfreuen das Publikum mit einem vielfältigen Programm. Auch Ihr könnt einen lyrischen Ausschnitt des Lebens mitbringen und mit uns zum Programmende bei der offenen Bühne teilen!

**Leitung:** Kamilla Bachtiosina

**Wann:** So. 26.10.2025, 14:30 h (Einlass 15:00 h)

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



Alle Generationen  
sind willkommen!

24 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen****Fit für 100****- Bewegungsprogramm für ältere Menschen -**

Das Projekt von "Fit für 100" der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Gesundheitsamt der Stadt Köln mit einem evaluierten, gezielten Bewegungsprogramm kommt in die "Veedel".

Die langsam und präzise ausgeführten Übungen werden im Sitzen und im Stehen durchgeführt und kräftigen die wichtigsten Muskelpartien. Bei regelmäßigem Training wird der Knochenstoffwechsel angeregt mit Vorteilen für die Knochendichte. Weitere Ziele sind die Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration, die Steigerung des Wohlbefindens und der individuellen Lebensqualität sowie der Erhalt der Alltagskompetenz.

**Kursleitung:** Berit Stein (qualifizierte Leitung)

**Wann:** 2x wöchentlich

**Di. 12:00 - 13:00**

**Do. 15:00 - 16:00 h**

Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** KSG im Tanzclub RotGold, Venloer Str. 1031

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

**Wirbelsäulengymnastik**

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

**Kursleitung:** Claudia Wegelin-Küpper,  
qualifizierte Leitung

**Wann:** **donnerstags**  
**09:45 - 10:45 h**

**Wo:** KSG im Tanzclub RotGold,  
Venloer Str. 1031

**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50  
10 Termine / Quartal  
Quereinstieg jederzeit möglich

**Ballett-Gymnastik** für Senioren\*innen

Warum ist Ballettgymnastik auch für Senioren\*innen empfehlenswert?

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



Darüber hinaus belegen wissenschaftliche Studien weltweit, dass Ballettübungen sogar auf Parkinson-Patienten eine positive Wirkung haben.

Und last but not least: Die Kombination aus Bewegung und Musik stärken das allgemeine Wohlbefinden. Also besuchen Sie uns bald und überzeugen Sie sich selbst! Wir freuen uns auf Sie!



**Kursleitung:** Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

**Wann:** **donnerstags**  
**11:30 – 12:30 h**

Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

**Achtsames Hatha-Yoga**

Für Yoga ist es nie zu spät – ob 55 oder 99 Jahre.

Eine angepasste Yogapraxis stärkt den Körper, trainiert Gleichgewichtssinn und Achtsamkeit und führt ganzheitlich zu mehr Lebensenergie, besserem Körpergefühl und einer positiven Lebenseinstellung.

**Kursleitung:** Iwona Staszewska

**Wann:** **dienstags**  
**18:00 -19:30 h**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50  
10 Termine / Quartal  
Quereinstieg jederzeit möglich



Unsere Kurse: **TGC Rot-Weiß Porz e.V.,**  
**Fauststr. 90, 51145 Köln-Porz-Urbach**

*Sport / Fitness / Gymnastik*

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

*Entspannung / Yoga / TaiChi*

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

*Bewegung und Tanzen*

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

*Sprachen*

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

Unsere Kurse: **TTC Rot-Gold Köln e.V.,**  
**Venloer Str. 1031, 50829 Köln-Vogelsang**

*Sport / Fitness / Gymnastik*

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

*Bewegung und Tanzen*

Erlebnistanz Do. 16:30 - 17:30 h

*Tischtennis*

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

## Englisch - Kurse

-lerngerechte Kleingruppen-

Englisch als Weltsprache dient der Kommunikation und insbesondere auch der Verständigung auf Reisen.

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

**Konversation II:**

**Wann: mittwochs**  
**14:15 - 15:45 h**

**Konversation I:**

**Wann: mittwochs**  
**16:00 - 17:30 h**

**Wiedereinsteiger:**

**Wann: mittwochs**  
**17:45 - 19:15 h**

Alle Kurse:  
 Quereinstieg jederzeit möglich

**Kursleitung:** Hannelore Schmolke

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Kosten je Kurs:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50  
 10 Termine pro Quartal

Ganz nebenbei erfahren Sie jede Menge über Land und Leute.



## Französisch Konversation I

mit leichten Vorkenntnissen

Mit einfachen Texten werden Sie spielerisch sowohl Ihre Aussprache verbessern als auch verbale Fragen und Antworten aktiv üben können, um effektiver zu kommunizieren.

**Wann: donnerstags**  
**10:00 - 11:15 h**

## Französisch Konversation II

Durch die Lektüre und Interpretation von interessanten und vielfältigen Texten bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, mit großer Freude und ohne jeglichen Stress, die Sprache aktiv zu üben, das Vokabular zu erweitern, die Grammatik und Aussprache zu verbessern, um künftig in jeder Situation besser zurechtzukommen.

**Wann: dienstags**  
**10:00 - 11:00 h**

Alle Kurse:  
 Quereinstieg jederzeit möglich

**Kursleitung:** Dipl.-Päd. Marie – Edwige Stehr

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



26 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen**

## Spanisch Konversation I

Sie haben Sprachvorkenntnisse und möchten in Alltagssituationen besser kommunizieren können? Dann wird dieser dynamische Kurs, durch intensives Auditiv- und Verbaltraining, Ihnen dazu verhelfen und gleichzeitig für viel Spaß sorgen.

Kommen Sie einfach vorbei und überzeugen Sie sich! Ich freue mich auf Ihren Besuch. Hasta pronto!

**Kursleitung:** Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

**Wann:** **dienstags**  
**11:15 - 12:45 h**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Kosten:** Mitgl. € 40,00, Nichtmitgl. € 94,50  
10 Termine pro Quartal,  
Quereinstieg jederzeit möglich



## Smartphone-Workshop



**Kursleitung:** Wolfgang Kurth

**Wann:** **mittwochs**  
**10:00 - 11:30 h**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Kosten:** Mitgl. € 4,00 / Nichtmitgl. € 10,00  
pro Termin



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

**Kursleitung:** Gerd Buurmann

**Wann:** **dienstags**  
**15:00 - 16:30 h**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Kosten:** Mitgl. € 65,00 / Nichtmitgl. € 110,00  
10 Termine pro Quartal /  
Quereinstieg jederzeit möglich

## Lyrisch in den Herbst

**Lesung mit Erika Al-Hasani**

Herbstgedichte am gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen und sanften Klavierklängen.

**Termin:** **19.10.2025**

Einlass 14:30, Beginn 15:00 h

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center



## Kulinarisches

Kolumne von Marie Stehr



*bon appetit*

## Sommermenü

(für 6 Personen)

Rohkostsalat \* Nudelsalat \* Feldsalat

### Zutaten:

#### Rohkostsalat:

- 250 g Brokkoli
- Paprika (1 rote und eine gelbe)
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 Bund Radieschen
- 1 großer Apfel
- 50 g Wall-/Cashewnüsse
- Olivenöl + Balsamico-Essig (hell)
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Dijon-Senf
- Kräutersalz und Pfeffer (Mühle)

#### Nudelsalat:

- 500 g Fusilli oder Farfalle
- Dattel-Tomaten
- ½ Schlangengurke oder Zucchini
- Tofu (geräuchert) oder Fetakäse
- Cashew- oder Walnüsse
- Cornichons
- grüne Oliven (entsteint)
- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel

Dressing - siehe rechts

#### Feldsalat:

- 1 Packung Feldsalat
- 1 Becher Dattel-Tomaten
- 1 Radicchio
- 2 Avocados
- 2 gekochte Eier
- 1 Granatapfel
- etwas Sesam

Für das Dressing:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Balsamico-Essig (weiß)

### Zubereitung:

#### Rohkostsalat:

Brokkoli in kleine Röschen teilen, Nüsse grob hacken, Paprika und Radieschen klein schneiden. Apfel (mit Schale) klein würfeln und sofort mit Limettensaft beträufeln, Karotte in Julienne-Stil raspeln.

Alle Zutaten gut zusammenmischen und mit Olivenöl, hellem Balsamico-Essig, Honig oder Agavendicksaft, Dijon-Senf, Pfeffer aus der Mühle und Kräutersalz abschmecken.

Den Salat bei Zimmertemperatur servieren.

#### Nudelsalat:

Eine ausreichende Menge Wasser, mit Salz und etwas Öl, aufkochen lassen, die Pasta dazugeben und „al dente“ kochen. Dann in ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Währenddessen, Tomaten und Oliven halbieren, Gurke/Zucchini und Tofu/Feta würfeln, Cornichons und Zwiebel klein schneiden, Nüsse grob hacken.

Alle o.g. Zutaten und den Mais unter die kalte Pasta geben.

Für das Dressing: je 1 TL Tomatenmark, Mayonnaise, Meerrettich-Creme und Senf (mittelscharf). Dazu Balsamico Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL Honig oder Agavensirup, al Gusto. Alles gut vermischen.

Den Salat lauwarm servieren.

#### Feldsalat:

Den Feldsalat mehrmals mit kaltem Wasser waschen, bis der Sand weg ist. Den Radicchio zerpfeifen, eine beliebige Menge Dattel-Tomaten halbieren oder dritteln, aus dem Granatapfel die Kerne entnehmen.

Die o. g. Zutaten und die Hälfte der Granatapfelkerne unter den Feldsalat mischen und in die Mitte auf einem großen Teller verteilen.

Für das Dressing, die Zwiebel sehr klein schneiden, die Knoblauchzehe ausdrücken und mit den weiteren Zutaten (siehe links) zusammenmischen bis eine homogene Sauce entsteht.

Jetzt die Avocados vierteln, die Schalen vorsichtig entfernen, dann 5 mm-Scheiben länglich schneiden und um den Salat im Kreis verteilen. Sofort mit Limetten-Saft beträufeln, damit die Scheiben nicht dunkel werden. Anschließend die Eier vierteln und zwischen den Avocado-Scheiben anrichten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Feldsalat begießen und mit Sesam bestreuen.

**GUTEN APPETIT!**

# Tanzabend im Unicenter Taktgefühl 50+

## Programm

- 17:30H 1 STUNDE ZUMBA MIT SIMONE
- AB 18:30H FREIE TANZVERANSTALTUNG
- LIVE-ACT: AMAUL AUS DER KARIBIK
- MUSIK: HITS DER LETZTEN 50 JAHRE

**Fr. 26 Sep, 2025**  
**17:30 bis 21:00 Uhr**  
**Eintrittsspende: 10€**  
**KSG, Unicenter, 1.OG**  
**Luxemburger Str. 136**

**Haben Sie Fragen?**  
**Kontaktieren Sie uns gerne über:**  
 Email: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de) Tel: 0221 42102330



Wir, die KSG – Kölner Senioren Gemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung e.V., bieten als gemeinnütziger Verein seit fast 50 Jahren in den Bereichen Bewegung, Gesundheit, Bildung, Kultur und Soziales erfolgreich Kurse an.



**GESUCHT: Kursleiter/in (m, w, d)**  
 im Bereich Seniorensport: AQUAFITNESS

für die Freitagskurse 10 – 11 Uhr + 11 – 12 Uhr im Zündorfbad

**IHRE AUFGABEN:**

- Leitung und Durchführung von Aquafitness -Kursen für Senioren 50+
- Planung und Vorbereitung der Kursinhalte
- Dokumentation (Teilnehmerlisten, Feedback zur Kursgestaltung)

Mitgl.Nr.



## Aufnahmeantrag

Eintritt am:	
Name:	Vorname:
PLZ, Ort:	Straße, Nr.:
Geburtsdatum:	Telefonnummer (Festnetz und/oder mobil):
E-Mail-Adresse:	

Über die gültige Satzung der KSG sowie die Informationspflichten gemäß Datenschutzgrundverordnung (DGSVO), die in der Geschäftsstelle ausliegen und auf der Homepage veröffentlicht sind, habe ich mich informiert.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen der KSG in der jeweils gültigen Fassung an. Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Vereinszwecke (u. a. Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Kontoverbindung) gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) bin ich einverstanden. Ich habe zur Kenntnis genommen

- dass meine Daten nur so lange gespeichert werden, wie die gesetzlichen Bestimmungen dies erlauben
- ich die Möglichkeit habe, in den üblichen Bürozeiten der KSG Auskunft über meine dort gespeicherten Daten zu erhalten
- ich die Einwilligung zur Speicherung meiner Daten jederzeit widerrufen kann und sie dann nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht werden
- meine Daten nicht zu Werbezwecken weitergegeben werden.

Ich bin zudem damit einverstanden, dass Bilder von Veranstaltungen, auf denen ich möglicherweise zu erkennen bin, vereinsintern, in unserer Zeitschrift „KSGaktuell“ sowie auf unserer Homepage veröffentlicht werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

- Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **46,50 € / Quartal (15,50 € im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung selbstorganisierter Kurse wie Tischtennis, Skat, Doppelkopf und Schach. Weitere Kurse und Veranstaltungen sind für Mitglieder ermäßigt.
- Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.
- Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 €**.
- Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden? .....

### Einzugsermächtigung:

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

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



## 30 KSG aktuell Raumvermietung

### Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

Raumvermietung für private Anlässe, Seminare, workshops, Ausstellungen in den Abendstunden und am Wochenende, Eigentümerversammlungen und vieles mehr... unsere schönen, zentral gelegenen Räume im Uni-Center, 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! (Kontakt Daten siehe Seite 31 - Impressum)



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

Ganze Seite	210 x 297 mm	= € 300,00
1/2 Seite	148 x 210 mm	= € 180,00
1/4 Seite	105 x 148 mm	= € 90,00
1/8 Seite	105 x 74 mm	= € 45,00
Spalte aussen	70 x 297 mm	= € 150,00
Spalte	70 x 210 mm	= € 120,00
Größe	52,5 x 74 mm	= € 25,00
Kleinanzeige	26,5 x 52 mm	= € 12,00

alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

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



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

Köln-Sülz / -Klettenberg:

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

**Café e bom! GmbH**,  
Berrenrather Str. 211

**Floristenwerkstatt**  
Thomas Wesseling, Sülzgürtel 1

**Gesunde Etagen**,  
Berrenrather Str. 230

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

**Kartenvorverkauf, Gitta Wilden**,  
Luxemburger Str. 269

**Metzgerei Odenkirchen**,  
Gottesweg 110

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

**Praxis Orthopädie Dr. Heil**,  
Dr. Palmert, Dr. Majerus,  
Siebengebirgsallee 4

**Restaurant Antep Sultan Sofrası**,  
Weißhausstr. 27

**WeinSchmeckerei**,  
Berrenrather Str. 313

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

Köln-Zollstock:

**Arkaden Apotheke**,  
Vorgebirgstr. 120

**Bücher Weyer**,  
Höninger Weg 181

**Zollstock-Apotheke**,  
Vorgebirgstr. 165

**Zollstock unverpackt**,  
Höninger Weg 177

Köln-Lindenthal:

**Adler-Apotheke**,  
Dürener Str. 166

**Café Sans Souci**,  
Dürener Str. 165 b

**Hausarztpraxis**, Dr. Metz &  
Dr. Balzer, Dürener Str. 154-158

**Health Coach** Praxis Susan Egeler,  
Dürener Str. 199

**Hülzer Mode**,  
Dürener Str. 168

**Maya Haus of Beauty**,  
Dürener Str. 165 a

**Praxis Thorsten Osterhaus-Pasche**,  
Stadtwaldgürtel 32

**PC Office Cologne**, Dünnebie u.  
Reygers, Dürener Str. 164

**Sanitätshaus Salgert**,  
Dürener Str. 186

**Wohnstift St. Anna**,  
Herderstr. 32-50

Altstadt Nord:

**Zahnarztpraxis Dr. Julia Kenter**,  
Ebertplatz 13

**Impressum**

KSG aktuell

Jahrgang 35

Ausgabe 03 / 2025

Auflage 1.000 (4 x jährlich)

Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und  
Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:  
Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

Redaktion dieser Ausgabe:

Ralf Pütz: Redakteur

E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,  
Herderstr. 11, 40721 Hilden

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

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

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

[www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de)

Mitarbeiter im Büro:

Renate Grell, Koa Rueger, Brigitte Kayser,  
Michael Zaczek

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 09:30 - 12:30 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: Kamilla Bachtiosina

Stellv. Vors.: Ralf Pütz

Schatzmeisterin: Laura Ziegler

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

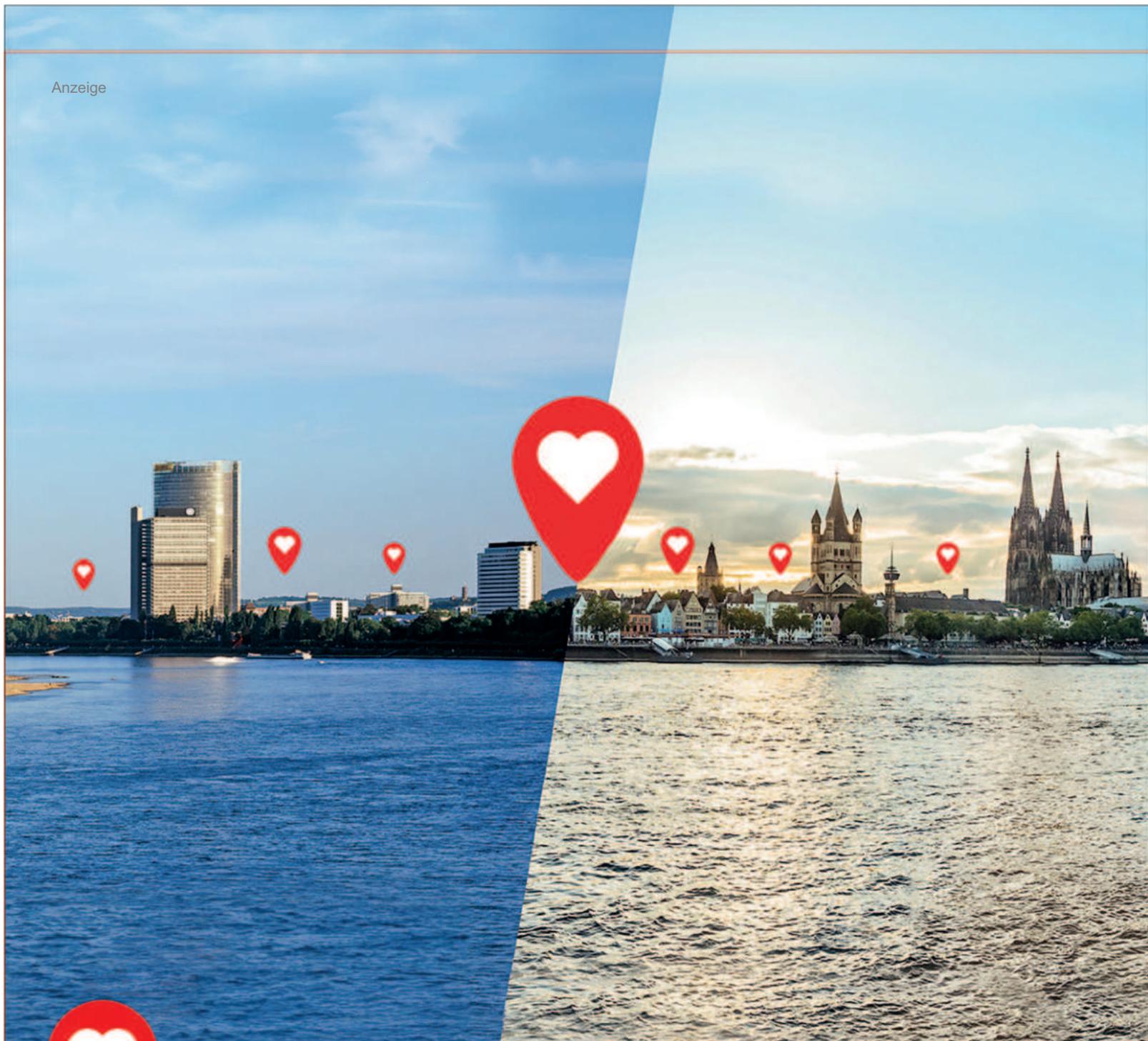
IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

**Auf FSC - Papier aus öko-  
logischer Holzwirtschaft  
gedruckt**



Anzeige



# #hiermitherz

**Die Vereine der Region geben Menschen Perspektiven – wir geben ihnen das passende Spendenportal.**

**Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen. Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:**

**[hiermitherz.de](https://hiermitherz.de)**



**Sparkasse  
KölnBonn**

