



**Kölner Senioren
Gemeinschaft**

FÜR SPORT & FREIZEITGESTALTUNG E.V.

Januar / Februar / März 2026

KSG aktuell

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

mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm





2 KSG aktuell **Inhalt**

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

Aus dem Verein

Editorial, Vorsitzende.....	4
Weihnachtsfeier 2025.....	5
KSG Mitgliederversammlung.....	6
Karneval in der KSG.....	7
KSG Digital.....	8-9
Kolumne: Generationen im Dialog.....	10
Satirischer Jahresrückblick.....	11
Die Welt des Islam.....	11
Finissage Edith Schulze.....	12
Wintergedicht von Erika Al-Hasani.....	12
Gesundheitskolumne: Shiatsu im Winter.....	13
Tanzabend in der KSG: Taktgefühl 50+.....	14
Vortrag: Prof. em. Dr. Drux.....	15
Konzert: Capti Rando.....	15
Parität: AG Zukunft & Alter.....	16
Gedicht von Dagmar v. Dehn.....	16

Kulinarisches

Kulinarisches -Wintermenü.....	17
--------------------------------	----



Köln

Ehrenamt in Köln.....	18-19
Neue in Köln 2026.....	19

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

Terminplan - "alles auf einen Blick"	20
Kurse.....	21 - 23
Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung.....	21
Veranstaltungsprogramm	21
Sport / Fitness / Gymnastik.....	21
Entspannung.....	22
Bewegung & Tanzen.....	22
Tischtennis.....	22
Kreativ / Gespräche.....	22
Gedächtnistraining / Philosophie.....	23
Karten- / Brettspiele / Bridge	23
Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....	23
PC & Smartphone.....	23
Wandern.....	24
Adressen.....	24

Anzeigen Kurse und Veranstaltungen....25-28

Aufnahmeantrag KSG.....	29
Raumvermietung.....	30
Impressum / Partner.....	31

Titelfoto: KSG & co.

Personen mit Köln-Pass sind herzlich dazu eingeladen

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

liebe Mitglieder der KSG,
liebe Leserinnen,
liebe Leser,

wir wünschen Ihnen allen ein gutes und gesundes neues Jahr.

Nach den eher besinnlichen Weihnachtsfeiertagen geht es in Köln und dem Rheinland nahtlos in die laute und bunte Karnevalszeit über. Das Motto der Session 2025/26 lautet: ALAAF - Mer dun et für Kölle. Damit soll auf das vielfältige ehrenamtliche Engagement in der Domstadt hingewiesen werden, ohne das in vielen Bereichen schon längst die Lichter ausgegangen wären. Eine Zahl hat mich besonders erstaunt: 200.000 Kölnerinnen und Kölner sind ehrenamtlich engagiert. Das ist ein Fünftel der Stadtbevölkerung! Nicht auszudenken, was in den sozialen, karitativen, kulturellen und ökologischen Einrichtungen und Initiativen alles wegbrechen würde, wenn es keine Ehrenamtlichen oder, etwas moderner, Freiwilligen mehr geben würde. In Zeiten immer knapper werdender öffentlicher Kassen leistet das Ehrenamt einen immer größer werdenden Beitrag, der auch volkswirtschaftlich von Bedeutung ist. Wir haben uns das mal etwas genauer angeschaut und berichten darüber im Kölnteil dieser Ausgabe.

Dazu passt hervorragend, dass Köln jüngst im Rahmen einer Studie als Welthauptstadt des Gemeinsinns bezeichnet wurde. Was es damit auf sich hat, lesen Sie ebenfalls im Innenteil.

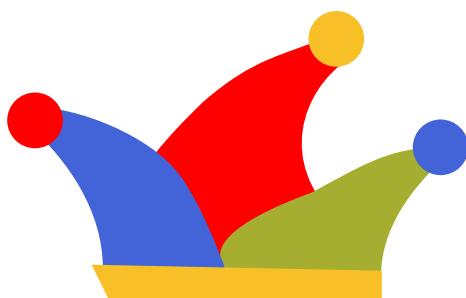
Damit das umfangreiche Angebot der KSG für Sie noch leichter sichtbar und zugänglicher wird, haben wir unseren Internetauftritt neu gestaltet. Zukünftig können Anmeldungen, Absagen, Terminhinweise und vieles mehr auch direkt über die Homepage www.koelner-senioren.de erfolgen. Sollten Sie weitere Verbesserungsvorschläge haben, bitten wir um Ihre Mitteilung.



Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe.

Ihr
Ralf Pütz

Redaktion
sowie alle Ehrenamtler und
Mitarbeiter der KSG



4 KSG aktuell **Aus dem Verein***Editorial*

Liebe Mitglieder und Freunde der KSG,

ein neues Jahr beginnt oft wie ein Weg, der noch vor uns liegt: offen, klar und voller Möglichkeiten. 2025 hat uns geholfen, Ballast abzuwerfen und Strukturen zu ordnen. Das hat unsere Gemeinschaft gestärkt und uns den Mut gegeben, mit Zuversicht nach vorn zu blicken.

Zum Jahresbeginn dürfen wir zwei schöne Veränderungen begrüßen: Seit dem 1. Januar unterstützt uns Luisa Kayser in der Geschäftsstelle, und auch im Vorstand hat eine neue zweite stellvertretende Vorsitzende ihren Dienst aufgenommen. Marion Volkmar bringt frische Perspektiven und stärkt die KSG auf ihrem weiteren Weg.



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



Unser Winterprogramm lädt ein, das Jahr aktiv zu beginnen – mit Kursen, Kultur und lebendigen Begegnungen: TableQuiz, kabarettistischer Jahresrückblick, musikalische und lyrische Momente und viele Angebote für Bewegung und Bildung. Vielleicht inspiriert Sie der Jahresstart, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen und Neues auszuprobieren.

Und natürlich feiern wir Karneval. Das Sessionsmotto 2026 lautet: „ALAAF – Mer dun et för Kölle!“ Feiern Sie zu diesem Anlass mit uns in der KSG mit!

Mein Dank gilt allen, die die KSG tragen und prägen: unseren Mitgliedern, Kursleitungen, Ehren- und Hauptamtlichen sowie unserem engagierten Vorstand. Gemeinsam machen wir aus alltäglichen Momenten etwas Besonderes.

Ein neues Jahr erinnert uns daran, bewusst weiterzugehen – Schritt für Schritt, mit Leichtigkeit und Vertrauen. Möge 2026 uns allen gute Wege eröffnen.

Herzlichst,

*Ihre Kamilla Bachtiosina
Vorsitzende*



Foto: KSG

Wo Gemeinschaft wärmt: Unsere Weihnachtsfeier 2025



Am 13. Dezember 2025 feierte die Kölner Seniorengemeinschaft ihre Weihnachtsfeier mit rund 50 Mitgliedern und Gästen – ein fröhlicher, herzlicher und zugleich sehr besinnlicher Nachmittag, der vielen noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Der festlich geschmückte Saal mit Lichtern, Kerzen, winterlichen Dekorationen und liebevoll gedeckten Tischen schuf von Beginn an eine warme Atmosphäre. Begleitet von Klaviermusik durch Andreas Giese fanden sich die Gäste ein und kamen schnell miteinander ins Gespräch bei einem freudhaften Wiedersehen.

Mit der Weihnachtsrede der Vorsitzenden wurde das Fest offiziell eröffnet. Ihre Worte berührten viele Herzen und stimmten auf das ein, was diesen Nachmittag ausmachte:

Gemeinschaft, Dankbarkeit und das bewusste Innehalten zum Jahresende. Anschließend lud ein reichhaltiges, klassisch-weihnachtliches Buffet zum Genießen ein. Ein besonders verbindender Moment entstand beim gemeinsamen Singen mehrerer Weihnachtslieder, angeleitet von Chorleiterin Christine Cohen und musikalisch begleitet am Klavier. Spätestens hier war spürbar, wie sehr gemeinsames Erleben verbindet.

Ein musikalischer Höhepunkt folgte mit Capti Rando, der mit Gesang, Gitarre und Klavier das Publikum begeisterte. Besonders seine Stimme wirkte sehr eindringlich und vielseitig, geprägt von seinem authentischen Auftreten. Später trauten sich plötzlich seine junge Tochter Mina und improvisierte einen Sprechgesang über Minuten und lud sogar die Seniorengemeinschaft zu ihrem baldigen 4. Geburtstag ein. Das Duo sorgte für heitere Momente, viel Lachen und das spürbare Erwachen des inneren Kindes bei vielen Gästen. Großer Applaus war ihnen sicher. Ebenso eindrucksvoll war das vorgetragene Weihnachtsgedicht von Erika Al-Hasani, das den besinnlichen Charakter des Nachmittags unterstrich. Spontan untermalte auch Kamilla Bachtiosina das musikalische Programm.

Ein herzlicher Dank galt dem Vorstand, dem Team der Geschäftsstelle, den ehrenamtlich Engagierten sowie allen Mitgliedern und Gästen, die mit ihrem Einsatz, ihrer Offenheit und Herzlichkeit zu diesem gelungenen Fest beigetragen haben.

Die Weihnachtsfeier zeigte einmal mehr, was die Kölner Seniorengemeinschaft ausmacht: ein lebendiges Miteinander, Freude am Zusammensein und das Gefühl, nicht allein zu sein. Ein schöner Abschluss des Jahres – und eine Einladung an alle, auch künftig Teil dieser Gemeinschaft zu sein und noch viele Feste gemeinsam zu feiern.

K.B.



Fotos: KSG

KSG-Mitgliederversammlung stellt Weichen

**Die ordentliche Mitgliederversammlung der KSG fand am 8. November statt.
Die Rückschau auf zwei schwierige Jahre und ein positiver Blick auf die aktuelle
Situation mündeten in einen optimistischen Ausblick auf die Zukunft.**



**Kamilla Bachtiosina eröffnet die gut besuchte
Mitgliederversammlung**

Mit 33 stimmberechtigten Mitgliedern und mehreren Gästen war die Jahreshauptversammlung in den Räumen der Kölner Seniorengemeinschaft gut besucht. Auf der Tagesordnung standen neben der Entlastung des Vorstands, der Wahl einer zweiten stellvertretenden Vorsitzenden (gewählt: Marion Volkmar) und der Bestellung neuer Kassenprüfer auch Ehrungen für Personen, die sich mit ihrem Einsatz für die KSG in besonderer Weise verdient gemacht haben.

Mit einem ausführlichen Bericht über das Jahr 2024 (die MV behandelt stets das Vorjahr) erläuterte die Vorsitzende Kamilla Bachtiosina die Situation des Vereins, die von vielen Problemen geprägt war. Rücktritte von Vorstandsmitgliedern, insbesondere der Schatzmeisterin sowie zahlreiche Schwierigkeiten in der Administration stellten die KSG vor existenzielle Fragen. Die Vorsitzende bemerkte dazu: „Doch dank vieler engagierter Mitglieder, Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Unterstützender blieb der Betrieb aufrechterhalten – und die Grundwerte unserer Gemeinschaft gingen trotz großer Hürden nicht verloren.“

Im Frühjahr 2025 konnte mit einem neuen geschäftsführenden Vorstand und einer neuen Schatzmeisterin ein Neuanfang gemacht werden. Die Zusammenarbeit gestaltet sich seither kollegial und lösungsorientiert, was für die Zukunft optimistischer stimmt. Aus den Reihen der Mitgliederversammlung wurde der hohe persönliche Einsatz der KSG-Vorsitzenden zum Erhalt des Vereins gewürdigt.

Der stellvertretende Vorsitzende Ralf Pütz wies auf das große Engagement der hauptamtlichen Mitarbeiter hin und betonte: „Hier wird mit großem Einsatz und Sachkenntnis gearbeitet. Ein gutes Verhältnis zwischen Ehrenamt und Hauptamt ist eine wichtige Grundlage erfolgreicher Vereinsarbeit. Und das stimmt bei uns.“ Er bemerkte auch, dass die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht alles umsetzen könnten, Deswegen sei mehr ehrenamtliche Mitwirkung in allen Bereichen wünschenswert.

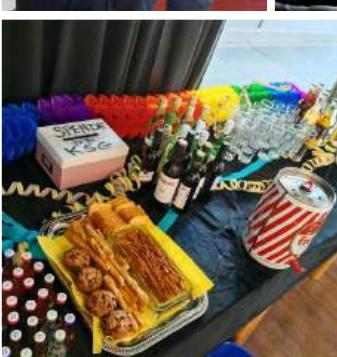
Für langjährige Mitgliedschaft und großen persönlichen Einsatz wurden geehrt: Dr. Rolf Pausch, der zuvor bereits mit seiner Jazz-Band ‚Timeless‘ in den Räumen der KSG seit den 1980er Jahren geprobt hatte. Gisela Hersel wird für ihre 20-jährige Mitgliedschaft in Abwesenheit geehrt. Eine große Unterstützung hatte die KSG durch Marvin Böttger erhalten, der kostenlos die Musikanlage und die neue technische Ausstattung für Konzerte und Tanzveranstaltungen installiert hatte. Er erhielt die Ehrenurkunde der KSG sowie ein Geschenk und bedankte sich für die mit der Ehrung verbundene Wertschätzung seiner ehrenamtlichen Tätigkeit für die KSG. Er betrachtete diese als sehr motivierend, stellvertretend auch für seine sonstigen ehrenamtlichen Tätigkeiten, die nicht eine vergleichbare Wertschätzung durch die entsprechenden Institutionen erfahren hätten. Günter Romzick wurde für seine hochgradig engagierte ehrenamtliche Tätigkeit - 1000 Stunden Ehrenamt, kommissarische Übernahme des Amtes des Schatzmeisters – die, wie Kamilla Bachtiosina betonte, „vereinserhaltend“ war, mit der Ehrenurkunde der KSG geehrt. Er verwies in seiner Dankesrede darauf, dass nach den Querelen des Jahres 2023, in dem er mit seiner ehrenamtlichen Tätigkeit für die KSG begann, sich jetzt, bedingt durch den neuen Vorstand, Qualität in der Zusammenarbeit zeige. Frau Kathrin Köhl erhielt die KSG-Ehrenmitgliedschaft in Abwesenheit. Sie hat 25 Jahre lang hauptamtlich für die KSG gewirkt und den Verein und sein Kursangebot entscheidend geprägt. Sie ist auch nach ihrem Renteneintritt weiterhin für die KSG ehrenamtlich aktiv. Durch ihren selbstlosen Einsatz konnte die KSG in schwieriger Zeit weiter funktionsfähig bleiben.



Brigitte Kayser und Michael Zaczek

Text: Ralf Pütz
Fotos: Rompwick, Pütz

Karneval in der KSG – Ein gelungener Auftakt in die fünfte Jahreszeit



Fotos: KSG

Am 11. November um 11:11 Uhr war es wieder soweit: Die KSG eröffnete die Karnevalssession – kölsch, herzlich und stimmungsvoll, ganz so wie es unsere Gemeinschaft liebt. Bereits am frühen Morgen, ab 9 Uhr, traf das engagierte Helferteam ein und verwandelte die Räume im Uni-Center in eine farbenfrohe, festliche Kulisse. Getränke, frische Berliner, ein köstliches unerwartetes Buffet und liebevolle Dekoration sorgten dafür, dass sich alle Gäste von Beginn an willkommen fühlten.

Gegen 11 Uhr füllte sich der Raum mit Mitgliedern und Freunden der KSG – alle in fantasiereichen und humorvollen Kostümen. Von Asterix bis zum kölschen Ehepaar war alles vertreten. Punkt 11:11 Uhr schallte ein herzliches „Kölle Alaaf!“ durch den Saal und der Karnevalsauftakt konnte beginnen. Zu kölschen Liedern mitgesungen, zusammen geschunkelt, gelacht und ausgiebig getanzt. Auch einige unserer Kursleiterinnen waren der Einladung gefolgt und trugen zur lebendigen und bewegungsfreudigen Atmosphäre bei.

Ein besonderes Highlight waren die Überraschungsgäste: Ein Clown, der mit seiner spielerischen Art Jung und Alt zum Lachen brachte, sowie das Brüder-Duo Marek und Michael Zaczek. Mit eigenen Liedern des internationalen Reggae-Künstlers Marek lieferten die Brüder Zaczek eine unerwartete und mitreißende Show.

Danach ging es ganz im kölschen Sinne weiter: Karnevalsmusik, zusammen feiern und das Fass Kölsch! Auch waren Brigitte Kayser, Karin Günter und unsere Vorsitzende, die gemeinsam mit allen Feiernden einen unbeschwert und fröhlichen Vormittag genießen und mitgestalten konnten. Die Stunden vergingen wie im Flug, begleitet von guter Musik, persönlichen Gesprächen und der typisch kölschen Herzlichkeit, die unser Miteinander ausmacht.

Eine so gelungene Feier bleibt nicht ohne Folgen – im besten Sinne: Aufgrund der großartigen Resonanz und der Freude, die dieser Tag ausgelöst hat, lädt die KSG im Februar zu einer eigenen Karnevalssitzung / Karnevalsfeier ein. Wir freuen uns schon jetzt darauf, erneut gemeinsam mit Ihnen allen zu feiern, zu lachen und die kölsche Kultur miteinander zu erleben.

Kölle Alaaf und bis bald!

K. B.





Eine neue Ära: Digitaler Fortschritt der KSG



Gefördert durch

**Deutsche Stiftung für
Engagement und Ehrenamt**

Die Kölner Seniorengemeinschaft hat im Jahr 2025 einen großen Schritt in Richtung Zukunft gewagt. Mit dem geförderten Projekt „Digitalisierung / KI-Worker im Seniorenverein“ im Rahmen des Programms 100xDigital der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) konnten wir unsere Verwaltung grundlegend modernisieren und digitale Strukturen schaffen, die unseren Arbeitsalltag nachhaltig verbessern.

Das Projekt begann mit einer klaren Erkenntnis: Bevor ein KI-Agent in der Verwaltung unterstützen kann, braucht es eine stabile digitale Basis. Unter der Leitung von Kamilla Bakhtiozina und mit großem Einsatz unserer zweiten stellvertretenden Vorsitzenden Marion Volkmar sowie der beratenden IT-Experten Thomas Deutschländer, Borys Shpigel und Ralph Zickert wurde zunächst analysiert, welche Werkzeuge und welche Prozesse eine echte Entlastung bringen können. Nach einer intensiven Testphase fiel die Entscheidung auf eine Kombination aus "Clubway" für Mitgliederverwaltung, Raum-, Kurs- und Veranstaltungsmanagement sowie "Buchhaltungs-Butler" für die Finanzen. Schon dieser Umstieg brachte eine enorme Entlastung und machte Abläufe schneller, klarer und fehlerfreier.

Parallel dazu wurde unsere Homepage komplett neu aufgebaut und auf WordPress umgezogen, die wir Ende 2025 für Sie online gestellt haben. Ziel war eine benutzerfreundliche, barrierearme Plattform, die sowohl für die Engagierten als auch für unsere Mitglieder echten Mehrwert schafft. Der neue Mitgliederbereich ermöglicht u.a. Kursbuchungen, Terminverwaltung, Datenänderungen und den digitalen Mitgliedsausweis – alles bequem online oder über die App, ohne Verpflichtung zur Nutzung. Wer weiterhin lieber persönliche Unterstützung im Büro nutzt, wird selbstverständlich wie gewohnt begleitet. Auch hierfür wird künftig mehr Raum erwartet.

Nachdem das digitale Fundament gelegt war, widmeten wir uns dem Herzstück des Projekts: dem Aufbau eines KI-Agenten, der als digitaler Mitarbeiter unsere Verwaltungsprozesse unterstützt. Der KI-Worker erkennt Dokumente, sortiert sie, benennt sie korrekt und legt sie in die passenden digitalen Ordner ab. Er arbeitet zuverlässig im Hintergrund, dokumentiert jeden Schritt und spart unzählige Klicks sowie wertvolle Zeit. Diese zusätzlichen Kapazitäten fließen nun dorthin, wo sie am meisten gebraucht werden: in Sport, Kultur, Bildung, Begegnung und die persönliche Betreuung unserer Mitglieder.

Digitalisierung in einem Seniorenverein bedeutet auch, unterschiedliche Bedürfnisse zusammenzubringen. Unser Jahr war geprägt von Lernbereitschaft, Geduld, Offenheit und dem Miteinander zwischen Alt und Jung. Wir haben erlebt, dass Digitalisierung dann erfolgreich ist, wenn Menschen sie gemeinsam gestalten. Mit Schulungen, Erklärungen und gegenseitiger Unterstützung ist es gelungen, Berührungsängste abzubauen und neue Chancen sichtbar zu machen.



Ein besonderer Höhepunkt war das Barcamp des Programms 100xDigital in Berlin. Ein Wochenende voller Workshops, Erfahrungsaustausch und Inspiration bestätigte uns, wie wertvoll die Arbeit der DSEE ist. Die Mitarbeitenden und Coaches der Stiftung überzeugten durch Kompetenz, Engagement und echtes Interesse an den geförderten Organisationen. Die Begegnungen und Impulse aus Berlin haben unser Projekt zusätzlich gestärkt.

Durch die Förderung konnten wir ein digitales Fundament schaffen, das unseren Verein stabilisiert und zukunftsfähig macht. Die modernisierte Verwaltung, die vernetzten Systeme und der KI-Agent verbessern unsere Effizienz, schaffen mehr Transparenz und ermöglichen es uns, Arbeitszeit sinnvoller einzusetzen. Der digitale Fortschritt trägt dazu bei, unseren Mitgliedern weiterhin ein hochwertiges Angebot zu bieten und gleichzeitig unsere internen Strukturen zu entlasten.



Fotonachweis: DSEE/bundesfoto:
Laurin Schmid

Damit alle, die möchten, den eigenen Nutzen der neuen Vereinssoftware kennenlernen können, laden wir unsere Mitglieder herzlich zu begleitenden Workshops ein. Dort zeigen wir in aller Ruhe, wie der persönliche Zugang zum Mitgliederbereich funktioniert. Mitglieder können ihre Kurse bequem von zu Hause aus buchen oder kündigen, zu Terminen zu- oder absagen, einen übersichtlichen persönlichen Kalender nutzen und – wenn gewünscht – über die App mit anderen Mitgliedern in Kontakt treten.

Alles kann, nichts muss: Wer diese Möglichkeiten nutzen möchte, ist herzlich eingeladen, sie gemeinsam mit uns kennenzulernen. Wir erklären Schritt für Schritt und nehmen uns Zeit für Ihre Fragen. Die Termine finden Sie auf **S. 26**.

Unser aufrichtiger Dank gilt der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt für die Förderung, das Vertrauen, die Begleitung und die großartige Vernetzungsarbeit im Rahmen des Programms 100xDigital. Ohne diese Unterstützung wäre dieser Fortschritt nicht möglich gewesen.

Mit all diesen Entwicklungen eröffnen wir eine neue Ära in der Kölner Seniorengemeinschaft: modern, vernetzt und zugleich menschlich und nahbar. Wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen, liebe Mitglieder, weiterzugehen.

Kamilla Bachtiosina

"Geschichten, die das Leben schrieb"

Kolumne von
Kamilla Bachtiosina

*Generationen
im Dialog*



Fotos: KSG

Ein Samstagnachmittag im Oktober voller Poesie, Geschichten und Musik. Die Räume der KSG füllten sich mit Besucherinnen und Besuchern, die gespannt auf das Programm warteten, das die Vortragsgäste erneut ehrenamtlich und mit großer Hingabe gestalteten. Unter dem Titel „Geschichten, die das Leben schrieb“ fand erneut das Format statt, das Generationen miteinander verbindet.

Den Auftakt machte Meinolf Deges mit „Aber ist das nicht das Leben?“. Seit über zwei Jahren begleitet er die Lesebühne und berührt das Publikum immer wieder mit seinem musikalischen Einstieg.

Als erster Guest trat Danny Richter auf: Schauspieler, Musiker und Autor. Er sprach über die Kraft von Geschichten, las aus seinem Sachbuch und verband ernste Gedanken mit humorvoll improvisiertem Theater. Geschichten, so Richter, wirken in Menschen weiter und schaffen Verbindung zwischen verschiedenen Welten.

Es folgte Erika Al-Hasani, die im Ruhestand zur Poesie fand. Ihre klaren, witzigen Texte über Alltag, Alter und Lebensfreude luden zum Schmunzeln ein, während andere Gedichte politische Themen, Unruhen und Friedenssehnsucht behandelten – stets mit einem Hoffnungsschimmer. Ein tierisch-fabelhaftes Gedicht beschloss den ersten Akt.

Nach einer Pause mit Buffet und Gesprächen wechselte der zweite Teil die Tonart. Eli Feels, erstmals auf einer lyrischen Bühne, sprach in eindringlicher Prosa über Einsamkeit und die Suche nach Echtheit in einer Welt voller Rollenbilder. Ihre persönlichen Texte berührten besonders viele Frauen, die sich in den beschriebenen Emotionen wiederfanden.

Mit Matize betrat anschließend ein Künstler die Bühne, der Genregrenzen auflöst. In einer Mischung aus Spoken Word, Rap und Prosa thematisierte er Heilung und Selbstfindung. Seine Darbietung brachte eine neue Energie in den Raum und öffnete einen weiteren klanglichen Zugang.

Den offiziellen Abschluss gestaltete Ulrich Horn. Mit trockenem Humor las der frühere Journalist über Rentnerdasein, Esoterik und gesellschaftliche Stimmungen. Seine präzisen Beobachtungen verwandelten Alltagsmomente in lebendige Bilder und sorgten für heitere Stimmung – ein runder Abschluss, der Persönliches und Gesellschaftliches verband.

Doch der Abend endete nicht dort: Die offene Bühne lud zum Mitmachen ein. Viele nutzten die Gelegenheit, eigene Texte oder Gedanken zu teilen. Schließlich mündete der Abend beinahe unmerklich in eine spontane JamSession, in der Klang, Worte und Menschen verschmolzen.

„Geschichten, die das Leben schrieb“ bleibt eine Einladung zum Zuhören, Erleben und Mitwirken. Die nächste Gelegenheit, dieses besondere Format zu erleben, bietet sich am **22. März, 2026** – ein Nachmittag, der in den Abend übergeht und eine Geschichte hinterlässt, die bleibt.

Kamilla Bachtiosina

Satirischer Jahresrückblick in der KSG:

Reusch und Schinkel „retten“ wieder - diesmal das Jahr 2025

Auch in diesem Jahr wird in der KSG erneut „gerettet“ – und zwar das, was uns 2025 zum Staunen, Kopfschütteln oder herzhaften Lachen gebracht hat. Am **Sonntag, den 22. Februar 2026, ab 15:30 Uhr**, steht in der KSG alles wieder ganz im Zeichen des scharfzüngigen Humors: Stefan Reusch (Kabarettist) und Gerd Schinkel (Liedermacher) präsentieren ihren satirisch-musikalischen Jahresrückblick.

Mit gewohnt viel Witz, Biss und einem sehr eigenen Blickwinkel nehmen sich die beiden die Themen vor, die uns 2025 begleitet, beschäftigt und manchmal sogar gequält haben. Kein Aufreger, keine politische Volte, keine Schlagzeile ist vor ihnen sicher – und garantiert landet nichts unkommentiert im Archiv der Vergessenheit.



Foto: KSG

Stattdessen wird pointiert, musikalisch und mit ganz persönlicher Note beleuchtet, was das Jahr geprägt hat. Das Publikum darf sich auf einen ebenso unterhaltsamen wie treffsicheren Rundumschlag freuen: ob gesellschaftliche Debatten, mediale Absurditäten, kuriose Momente oder Ereignisse, die einem noch heute ein Stirnrunzeln entlocken.

Reusch und Schinkel bieten ein kabarettistisches Highlight für alle, die sich auf humorvolle Art vom vergangenen Jahr verabschieden wollen. Eine anschließende Begegnung bei Kaffee und Kuchen rundet den Nachmittag ab. Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Anmeldung: info@koelner-senioren.de / 0221 42 10 23 30

K.B.

Die Welt des Islam

Vortrag in der KSG klärte über Herkunft, Entwicklung und Bedeutung der zweitgrößten Weltreligion auf. Spannende Einblicke in eine faszinierende Glaubenswelt.



Klärt über Geschichte und Entwicklungen des Islam auf: Orientalistin Dr. Gerlinde v. Thiel

Wenn es um den Islam geht, scheinen sich viele einig zu sein: intolerant, frauenfeindlich, mittelalterlich, rückständig, gewaltbereit. Positive Attribute werden selten zuerst genannt.

Umso erhellender ist es, wenn eine ausgewiesene Expertin tiefer in die Ursprünge und das Wesen der mit rund zwei Milliarden Anhängern zweitgrößten Religion der Erde blickt und mit Vorurteilen aufräumt. Die Orientalistin Dr. Gerlinde v. Thiel machte in ihrem Vortrag Ende Oktober in der KSG schnell deutlich, dass es „den“ Islam nicht gibt. Vielmehr existiert eine große Vielfalt an Auslegungen, kulturellen Prägungen, Gruppen und Gemeinschaften sowie ein unterschiedliches Verständnis der Religion: „Von Anfang an gab es Streit.“

Die Ursprünge des Islam (was „Ergebung“ bedeutet), der vom Propheten Mohammed begründet wurde, zeigen seine politische und kulturelle Bedeutung als abrahamitische Religion, die sich nach Judentum und Christentum als vollendet betrachtet.

Alle drei Religionen können nicht isoliert gesehen werden: Jesus gilt im Islam als Prophet, Maria spielt im Koran eine wichtige Rolle. Auch Sunnitzen und Schiiten sind nur ein Teil der zahlreichen islamischen Strömungen mit vielfältiger Praxis in Gesellschaft und Glauben. Der Vortrag machte deutlich, dass Information und Aufklärung notwendig sind und den Blick auf die eigene Religion erweitern können.

Text und Foto: R. Pütz



Bilder aus einem Jahrzehnt Malvergnügen Meer und Mehr... Finissage mit Edith Schulze

Seit Mitte Oktober 2025 beleben die Bilder der Kölner Hobbymalerin Edith Schulze die weißen Wände in Flur und Räumen der Kölner Seniorengemeinschaft an der Luxemburger Straße und begrüßen freundlich Besucherinnen und Besucher. Überwiegend Meereslandschaften, aber auch reife Getreidefelder, geheimnisvolle Waldansichten und Stillleben lenken den Blick auf sich. Wer mehr zu den einzelnen Exponaten und den Gedanken der Malerin wissen möchte, erfährt davon auf kleinen „Visitenkarten“, die jedes Bild auszeichnen. Mit leisem Humor begegnet man dort etwa der Brille mit eingebauten Augen für den, der mehr sehen will, oder dem geheimnisvollen Fisch, der vor einem Plastikteil erschrickt, das vor ihm schwimmt.

Über allen Bildern der 71-Jährigen liegt ein Hauch von Melancholie. Sanft fließen die Öl-, Acryl- und Aquarell-Farben ineinander und zeugen von der Suche der Malerin „nach dem Wesen in den Dingen“, die sie seit über zwölf Jahren begleitet. „Es erstaunt mich immer noch, wenn ich sehe, wie sich aus Farbe, Pinselstrich und Malgrund durch meine Hand ein Bild entwickelt“, so Edith Schulze.

Noch bis zum **28. Februar 2026** ist die Ausstellung in den Räumen der Kölner Seniorengemeinschaft zu sehen. Sie endet mit einer Finissage ab 14.00 Uhr, zu der alle KSG-Mitglieder und -Freunde herzlich im Rahmen eines kleinen Umtrunks eingeladen sind. Die Begrüßung und Abschiedsworte übernimmt unsere Michael Zaczek, sowie die musikalische Untermalung.

Edith Schulze

Der Winter

Wintertage mit ihrem besonderen Duft,
Schnee und Frost liegen schwer in der Luft.
Die Sonne sich frierend im Wolkenbett versteckt,
klirrende Kälte die Eiskönigin weckt.

Sie zaubert kristallene Zapfen an Dächer und Äste,
Eisblumen an Fenster, ein Dekor wie zum Feste.
Schneeflocken vom Himmel leise schweben,
verzaubern die Welt und Schönheit ihr geben.

Die kahlen Bäume ächzen unter der weißen Last,
den Tannen wurde ein flauschiger Mantel verpasst.
Am Futterhäuschen im verschneiten Garten
tanzen und picken Vögel der verschiedensten Arten.

Der Strom fließt ruhig und unbeirrt seine Bahn
Ihn kümmert's nicht, was Herr Frost alles kann.
Nur an den Ufern, da glitzert das Eis,
wird umspielt von Wellen, zärtlich und leis'.

Rehe und Hirsche stampfen durch den verschneiten
Wald,
sie haben ein Winterfell, drum ist ihnen nicht kalt.
Ab und zu lugt ein Schneeglöckchen verstohlen ans
Licht.
Auch Fuchs und Hase stört Schnee und Kälte nicht.

Bilder: Edith Schulze



Dort am Hügel mit fröhlichem Kindergeschrei
Rodeln die Kleinen, Mamas steh'n frierend dabei.
Am Teich die Schlittschuhläufer drehen Kreise immerzu,
ein Schneemann schaut aus kohlschwarzen Augen zu.

In der Dämmerung geht's zur warmen Stube heim,
zu Glühwein mit Plätzchen und Kerzenschein.
Stille Freude, lange Abende und Gemütlichkeit,
das ist das Schönste an jeder Winterzeit.

Gedicht von Erika Al-Hasani



Im Fluss des Winters – Einkehr, Ruhe und Kraft aus dem Wasser-Element

Wenn draußen die Welt zur Ruhe kommt, Schnee leise fällt (hoffentlich auch mal wieder bei uns in Köln :)) und die Tage kürzer werden, beginnt für uns die Zeit der Stille – der Winter.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird diese Jahreszeit dem Wasser-Element zugeordnet. Es steht für Tiefe, Regeneration und die Kraft des Loslassens. So wie die Natur sich zurückzieht, um im Inneren neue Energie zu sammeln, lädt auch uns der Winter ein, zur Ruhe zu kommen, innezuhalten und unsere Lebensenergie zu pflegen.

Die Weisheit des Wasser-Elements

Das Wasser-Element ist das Fundament allen Lebens. Es nährt, reinigt und schenkt uns innere Stärke. In der TCM sind ihm die Organe Niere und Blase zugeordnet – sie gelten als Speicher unserer Lebenskraft (Qi).

Wenn dieses Element im Gleichgewicht ist, fühlen wir uns ruhig, geerdet und zuversichtlich. Gerät es hingegen aus der Balance, können Erschöpfung, Ängste oder Schlafstörungen auftreten – typische Themen der Winterzeit.

Mit sanften Methoden wie Shiatsu oder achtsamen Bewegungsübungen lässt sich das Wasser-Element gezielt stärken. So lernen wir, aus der Tiefe Kraft zu schöpfen und das Vertrauen in unseren eigenen Lebensfluss zu erneuern.

Shiatsu im Winter – Berührung, die stärkt und beruhigt

Auch in diesem Winter lädt Dr. Schmid wieder zu einem besonderen Workshop ein. Unter dem Titel „Selbstheilung mit Shiatsu – Zauberpunkte für die innere Ruhe“ führt er in die Kunst des Zen-Shiatsu ein – eine sanfte, japanische Körperarbeit, die auf den Prinzipien der TCM beruht. Über gezielte Druckpunkte und achtsame Berührungen werden die Meridiane – die Energiebahnen des Körpers – harmonisiert. Im Mittelpunkt stehen diesmal die „Zauberpunkte“ des Wasser-Elements: Punkte, die Niere und Blase stärken, Ängste lindern, den Rücken entlasten und zu einem erholsamen Schlaf beitragen können.

Mit einfachen Übungen, die auch zu Hause anwendbar sind, lernen die Teilnehmenden, ihren Energiefluss zu spüren, zu harmonisieren und neue Ruhe zu finden – eine wohltuende Auszeit inmitten des Winters.



Dr. J.-S. Schmid

Leitung:	Dr. Simon Schmid
Wann:	22. Januar 2026
Uhrzeit:	16.30 - 18.45 h
Wo:	KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten:	Mitgl. 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00

✿ TCM-Wintertipps – Innere Ruhe & neue Kraft

Wärme bewahren

Halten Sie Füße, Nierengegend und unteren Rücken warm – etwa mit einer Wärmflasche oder einem warmen Bad mit Ingwerzusatz. So schützen Sie Ihre Lebensenergie.

Salzig & wärmend essen

Unterstützen Sie Niere und Blase mit Speisen wie Hühner/Rinderbrühe, Misosuppe, Linsen, schwarzen Bohnen, Hirsebrei oder Wurzelgemüse. Gerne mit einem Spritzer Sojasauce oder etwas Meersalz.

Ruhezeiten pflegen

Gönnen Sie sich Pausen, ausreichend Schlaf und stille Momente – zum Beispiel bei einer Tasse Kräutertee oder leiser Musik. Der Winter ist die Zeit, um Kräfte zu sammeln.

TANZFREUDE IN DER KSG: „TAKTGEFÜHL 50+“

Die vergangenen Tanzabende im Unicenter haben eindrucksvoll gezeigt, wie inspirierend es sein kann, Bewegung, Gesundheit und Kultur miteinander zu verbinden. Der Saal war gut gefüllt, die Stimmung zunächst erwartungsvoll – und spätestens nach der lebendigen Zumba-Einheit mit Simone Metnitz ausgesprochen energiegeladen. Viele Teilnehmende tanzten frei für sich, andere im Paar oder in kleinen Gruppen, die spontan kleine Choreografien entwickelten und immer wieder herzliche, ausgelassene Momente hervorbrachten. Zwischendurch entstanden kurze Gespräche und Pausen, bevor alle wieder mit sichtbarer Freude auf die Tanzfläche zurückkehrten.

Ein besonderer Höhepunkt war der Auftritt von Amaul, der mit seinem eigenen Reggae-Programm, seiner warmen Stimme und einer authentischen Bühnenpräsenz eine eindrucksvolle Atmosphäre karibischer Klänge schuf. Seine musikalische Vielfalt und Ausstrahlung sorgten jedes Mal für große Aufmerksamkeit und Begeisterung. Die hervorragende Klangtechnik im Saal verstärkte das Erlebnis zusätzlich.

Die Resonanz der Teilnehmenden war mehr als positiv – viele äußerten, wie gut ihnen die Abende getan haben und dass sie beim nächsten Mal gerne weitere Freunde oder Bekannte mitbringen möchten. Die Mischung aus Bewegung, Musik und Begegnung hat spürbar bewegt und Lust auf mehr geweckt.

Einladung zu den kommenden Tanzabenden:

Die Tanzreihe „Taktgefühl 50+“ wird fortgesetzt. Die Veranstaltungen finden jeden letzten Freitag im Monat statt – jeweils von 17:30 bis 21:00 Uhr. Wir freuen uns darauf, gemeinsam weiter zu tanzen und unbeschwerle, bewegte Stunden miteinander zu teilen.

K.B.



**Tanzabend im Unicenter
Taktgefühl 50+**

Programm

18:00 1 STUNDE ZUMBA MIT SIMONE
AB 18:30 FREIES TANZEN
MUSIK: HITS DER LETZTEN 50 JAHRE
LIVE-ACT: AMAUL AUS DER KARIBIK

Jeden letzten Freitag im Monat!

17:30 bis 21:00 Uhr
Zumba: 10€
+ Eintrittsspende: 10€
KSG, Unicenter, 1. OG
Luxemburger Str. 136

Haben Sie Fragen?
Kontaktieren Sie uns gerne über:
Email: info@koelner-senioren.de Tel: 0221 42102330

Fotos: KSG

Vortrag: 19.03.2026 in der KSG, 18:00 Uhr

Frankenstein als „moderner Prometheus“ - von der Aktualität eines klassischen Mythos in Literatur und Wissenschaft

Wie kaum ein anderer literarischer Stoff übt heutzutage die Geschichte Victor Frankenstein's umfassende Wirkung aus, und die ist keineswegs nur auf die Künste beschränkt, die ihn durch zwei Jahrhunderte in Büchern, Bildern und auf Bühnen begleitet haben. Vielmehr wird sein Name in der breiten Öffentlichkeit gerne mit wissenschaftlichen Bestrebungen in Verbindung gebracht, die auf das Leben und die Natur des Menschen zielen. So eröffnet sich – bei einer Beschäftigung mit dem Menschenmacher und Monsterbastler Frankenstein – die große Chance, Schnittstellen zwischen Kunst und Wissenschaft, zwischen Geschichte und gesellschaftlicher Gegenwart aufzuzeigen. Das sucht der Vortrag von Prof. Dr. Rudolf Drux in drei Kapiteln darzulegen, wobei er sich vornehmlich auf das frühe 19. Jahrhundert, die Entstehungszeit von Mary Shelleys berühmten Roman, beziehen wird, und zwar mit folgenden Themen:



- I. Der „moderne Prometheus“ gegenüber dem antiken/mythologischen
- II. Frankensteins Kreatur im Kontext des künstlichen Menschen
- III Eingriffe in das Leben. Oder der ‚postmoderne Prometheus‘

Viel Vergnügen!

Univ.-Prof. em. Dr. Rudolf Dr.

Capti Rando – Klangvirtuose zwischen Welten

In dieser Ausgabe möchten wir einen besonderen Künstler vorstellen: Capti Rando, ein musikalischer Freigeist, dessen Leidenschaft für Klangkunst jede Bühne in Schwingung versetzt. Als selbstgelehrter Polymath verbindet er spielerische Neugier mit grenzenloser Kreativität und erschafft so ein Klanguniversum, das sich jeder festen Definition entzieht.

Mit seinen ätherischen Melodien, seiner intuitiven Bühnenpräsenz und seiner Fähigkeit, Emotionen in Schwingung zu übersetzen, gelingt es Capti, sein Publikum unmittelbar in seinen Bann zu ziehen. Ob solo oder gemeinsam mit seiner Live Band – seine Performances gehören zu den energetischsten und überraschendsten Erlebnissen, die man auf einer Bühne finden kann.

Der Künstler trägt seinen Titel „Captain of Randomness“ mit Stolz: Wer ihn erlebt, kann sicher sein, dass das Unerwartete zum Programm gehört. Capti liebt es, neue klangliche Räume zu erforschen und durch innovative Soundscapes Erwartungen zu überschreiten. Seine Auftritte leben von Spontaneität, hoher Musikalität und der tiefen Absicht, Menschen miteinander zu verbinden und durch Musik zu inspirieren.

Im März bringt Capti Rando gemeinsam mit talentierten Soul Friends frischen musikalischen Frühling in die KSG. Freuen Sie sich auf ein generationenübergreifendes Konzert voller Energie, Überraschungen und berührender Klangmomente.



K. B.

AG Zukunft und Alter der Paritätischen

Am 9.12.2025 kamen die Vertreter der Mitgliedsorganisationen der AG Zukunft und Alter, einer AG der Paritätischen Köln, zu ihrer abschließenden Jahrestagung in den Räumen der KSG zusammen und berieten über aktuelle Entwicklungen der Seniorenarbeit in Köln, förderpolitische Maßnahmen und Fachthemen, wie z. B. die interkulturelle Seniorenarbeit.

Größeren Raum nahm auch das Thema „Wohnen im Alter“ ein. Alle Informationen über den Paritätischen und die AG Zukunft und Alter finden Sie auf <https://www.paritaet-nrw.org>

Ralf Pütz



Die AG Zukunft und Alter der Paritätischen tagte im Dezember unter der Leitung von Christof Wild in der KSG.

Foto: Pütz

Noch 'n Gedicht

Ach damals



„Omama, erzähl' mir doch
Von früher, als du klein warst noch.“
„Ach Kind, das ist schon lange her
Und manches weiß ich auch nicht mehr.“

„Wir haben viel gespielt im Freien:
Fangen, Hüpfen, Ringelreihen,
Murmel, Ball und Blinde Kuh,
Abzählen und raus bist du.“

„Wir kletterten auf hohe Bäume
Und sprangen über Lattenzäune.
Das machten wir mit viel Geschick
Und keiner von uns wurde dick.“

„Hattet ihr ein Telefon?“
„Ach nein, wer hatte sowas schon?
Wir trafen uns meist vor dem Haus
Und knobelten die Spiele aus.“

„Wie war es damals in der Schule?“
„Wir saßen brav auf uns'rem Stuhle.
Die meisten Lehrer waren streng
Und uns're Freiheit ziemlich eng.“

„Kopfrechnen hatte groß' Gewicht,
Denn Taschenrechner gab es nicht.
Wir lernten Lesen aus der Fibel.
Danach kam dann die Kinderbibel.“

„Hattet ihr ,ne Playstation?“
„Playstation? Was ist das schon?
Wir spielten laut, nicht in der Stille,
Und niemand brauchte eine Brille.“

„Ich versteh' die Welt nicht mehr.
Die Zeiten ändern sich so sehr.
Ob das nun gut ist oder schlecht
Wer weiß das schon? Wem ist es recht?“

D. v. Dehn



bon appétit

Wintermenu**Kulinarisches**

Kolumne von Marie Stehr

**ZWIEBEL-CREMESUPPE**

(6 Portionen)

Zutaten:	Zubereitung:
<ul style="list-style-type: none"> - 5 mittelgroße Zwiebeln - 3 mittelgroße Kartoffeln - 1000 ml Hühnerbrühe - 250 ml/g Schlagsahne/Magerquark - ½ Bund Petersilie - 1 große Knoblauchzehe - Salz, Pfeffer, Muskat - etwas Öl und Butter <p>Tipp: Die Suppe einen Tag vorm Servieren zubereiten.</p>	<p>Kartoffeln schälen, grob würfeln und, mit der Hühnerbrühe, weich kochen. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und, mit etwas Öl und Butter, in einem Topf glasig braten. Kartoffeln samt Hühnerbrühe dazu geben und 20 Minuten köcheln lassen.</p> <p>Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Dann Sahne/Magerquark und die Gewürze zufügen. Beim Servieren mit gehacktem Petersilie bestreuen.</p>

SPAGHETTI-GRATIN

Zutaten:	Zubereitung:
<ul style="list-style-type: none"> - 500 g Spaghetti - 250 g Champignons - 300 g Lachs - 1 Glas (400 ml) Arrabbiata-Sauce - ¾ l Sahne/Kondens- oder Hafermilch - 1 große Zwiebel + 3 Knoblauchzehen - 1 TL gemahlene italienische Kräuter - Parmesan (gerieben) - 1 TL Kapern - 12 schwarze Oliven - 1 EL je Senf und Meerrettichcreme - Maggi-Würze - 4 Lorbeerblätter - Salz und etwas Olivenöl 	<p>Spaghetti ins kochende Salzwasser mit Olivenöl u. Lorbeerblätter geben und al dente garen. Komplett abkühlen lassen. Lorbeerblätter entfernen und dann geriebenen Parmesan unter die Pasta mischen. Zwiebel und Knoblauchzehen klein hacken und, in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl, andünsten. Champignons grob schneiden, dazu geben und braten bis sie braun werden. Arrabbiata-Sauce, Sahne/ Milch, Kräuter, Meerrettich-Creme, Senf, Kapern, Maggi-Würze und Salz al Gusto zur Mischung eingeben und zum Kochen bringen. Ausschalten und den gewürfelten Lachs dazu geben.</p> <p>Die Spaghetti in eine große eingefettete Glasform geben und die Sauce darauf gießen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheiztem Ofen, bei 180°, auf der mittleren Schiene, 30 Min. backen. Mit schwarzen Oliven garnieren.</p>

APRIKOSENCREME

Zutaten:	Zubereitung:
<ul style="list-style-type: none"> - 1 Dose Aprikosen in Sirup (820 ml) - 200 ml süßer Kondensmilch - 3 M-Eier - 6 bis 8 EL Naturjoghurt 1,5 bzw. 3,5 % Fett - 1 Zitrone - 1 Prise Salz 	<p>Die Hälfte der Zitronenschale abreiben. Dann die Aprikosen-Hälfte (ohne den Sirup), zusammen mit dem Salz und dem Saft der Zitrone, im Mixer glatt pürieren.</p> <p>Die Eigelbe, mit der geriebenen Zitronenschale und der Kondensmilch, cremig rühren. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbmischung und den Eischnee zum Aprikosenpüree geben und kurz mixen. Anschließend den Joghurt zufügen und alles, mit einem Löffel, gut zusammen mischen. 6 bis 8 0,1 Liter--Förmchen mit der Creme einfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen.</p>

Köln minus Ehrenamt gleich Null

Häufig wird ein nachlassendes freiwilliges Engagement für die Gesellschaft beklagt. Für Köln scheint das nicht zuzutreffen. Rund 200 000 Menschen sind in der Domstadt ehrenamtlich aktiv. Um sie zu würdigen, lautet das Motto der Karnevalssession 2025/26 denn auch: ALAAF – Mer dun et för Kölle. Ist Köln eine Ausnahme in Sachen Freiwilligkeit? Wir haben mal genauer hingeschaut.

Deutschland gilt weltweit als das Land mit den meisten Vereinen pro Einwohner. Es gibt über 600 000 eingetragene Vereine (e. V.). Auf etwa 140 Einwohner kommt ein Verein – vom Fußballklub über den Gesangsverein bis hin zum Schützenverein. Deshalb spricht man oft vom „Vereinsmeierland Deutschland“.

Aktuelle Zahlen

Rund 29 bis 31 Millionen Menschen in Deutschland ab 14 Jahren sind ehrenamtlich aktiv. Das entspricht also etwa 40 Prozent der Bevölkerung. 1999 waren es noch 34 Prozent. Männer und Frauen sind fast gleich stark vertreten. Ca. 27 Prozent der Engagierten haben eine Leitungs- oder Vorstandsfunktion in ihrem Ehrenamt. Auch zwischen Ostdeutschland (37 Prozent) und Westdeutschland (41 Prozent) gibt es kaum einen Unterschied. Diese Zahlen belegen auch die volkswirtschaftliche Bedeutung des Ehrenamts. Sein monetärer Wert beläuft sich nach diversen Schätzungen auf 120 bis 200



Milliarden Euro. Durchschnittlich engagieren sich Freiwillige zwei bis vier Stunden pro Woche (Quellen: BMFSFJ, Stat. BAmt, DIW).

Veränderungen in der Struktur

Es besteht also auf Grund solcher Zahlen kein Anlass zum Jammern. Die Bereitschaft zur Übernahme von Ehrenämtern steigt sogar. Was sich geändert hat, sind Art und Intensität des Engagements. So hat sich der Anteil derjenigen, die weniger Stunden pro Woche aktiv sind, zugenommen. Statt Jahrzehntelanger Vereinsbindung ist mehr punktuelles Engagement gefragt. Auch die klassische Mitgliedschaft erlebt eine Veränderung, was Auswirkungen auf die Funktionsfähigkeit der Vereine hat, da die finanzielle Basis dünner wird. Positive Auswirkungen wird in vielen Bereichen die Digitalisierung haben.

Köln: Insel der (Ehrenamts-) Seligen

Eine letzte Auswertung lieferte die „Leben-in-Köln-Umfrage“ aus dem Jahr 2016. Danach engagierten sich ein Viertel der Kölnerinnen und Köler ehrenamtlich. Hochgerechnet waren das 210 000 Menschen. Bei einer Einwohnerzahl von knapp 1,1 Millionen ist das eine bemerkenswerte Zahl. Es gibt rund 9000 Sport-, Kultur- und Freizeitvereine, davon etwa 120 Fußball- und 480 Karnevalsvereine.

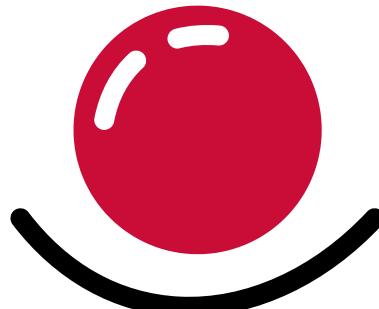
„Welthauptstadt“ des Gemeinsinns

Passend zu diesen Zahlen erhielt Köln dann im August eine Nachricht, die sich wie Balsam auf die Seele der momentan an positiven Nachrichten eher armen

Rheinmetropole legte. Der „World's Loneliest Cities Index 2025“, der von dem Berliner Unternehmen Nova Tech Industries erstellt wurde, misst die Einsamkeit in Städten anhand verschiedener Faktoren, wie z. B. Single-Rate, Lebenserwartung, Gesundheitsversorgung. Die 25 untersuchten Städte sollen dabei eine repräsentative Stichprobe globaler Metropolen sein. Köln kommt auf Platz 1 und glänzt danach als Stadt mit dem geringsten Einsamkeitsrisiko. Die Domstadt zeichnet sich durch eine ausgewogene Kombination aus starker sozialer Infrastruktur und exzellenter Gesundheitsversorgung aus. Den zweiten Platz teilen sich Lissabon und Miami. New York belegt den letzten Platz.

Sicherlich trägt das umfangreiche und vielfältige freiwillige Engagement in der Stadt zu einem solchen Ergebnis bei und erklärt, warum sich viele Menschen in der Stadt am Rhein wohlfühlen, trotz zahlreicher Pleiten und Pannen. Vielleicht ist es ja gerade der Charme des Nicht-Perfekten, die Offenheit der Menschen, deren Hilfsbereitschaft und die kulturelle Vielfalt, die die nördlichste Stadt Italiens ausmachen. Ohne Ehrenamt gingen jedoch so manche Lichter aus.

Ralf Pütz



Was gibt es 2026

Neues in Köln?

Wiedereröffnung der Bühnen am Offenbachplatz

Opernhaus, Schauspielhaus, Kinderoper und das „Kleine Haus“ eröffnen im September 2026. Am 19./20. September ist ein großes Bürgerfest geplant, sowie ein feierlicher Akt am 24. September.

Neugestaltung des Albertus-Magnus-Platzes

Der Platz vor der Universität Köln (zwischen Philosophikum und Hauptgebäude) wird bis Herbst 2026 umgebaut.

DomHotel

Neueröffnung voraussichtlich im Frühjahr/Sommer.

Zu Gast auf Kölner Bühnen

Eric Clapton kommt am 15. Mai 2026 nach Köln.

Kasalla feiert am 16. und 17. Oktober 2026 mit Jubiläumskonzerten in der Lanxess Arena.

Helge Schneider ist am 15. August 2026 am Tanzbrunnen.

Gürzenich-Orchester Köln: u. a. Sinfoniekonzerte mit Werken von Thomas Adès, Barber und Holst im März 2026. (guerzenich-orchester.de)

Winterjazz Köln 2026: Mit u. a. Benoît Delbecq, Alexandra Grimal, Cansu Tanrikulu etc. ([Stadtgarten Köln](http://Stadtgarten.Köln))

Kölner Chorkonzerte: z. B. Bach – H-Moll-Messe am 31. Mai 2026.

Oper Köln Produktionen 2025/26: z. B. „Le Nozze di Figaro“ (Mozart), „Die Walküre“ (Wagner). (oper.koeln)

BAP gibt am 18.12. in der Lanxessarena das Konzert „Auf der Zielgeraden“.

Alles auf
einen Blick!

TERMINPLAN

Zwecks besserer Planung

Anmeldung erbeten, Tel. 0221 - 42 10 23 30

Januar

Do	08.01.		Wanderung: Honrath – Hoffnungsthal - Stümpen	Wolfgang Maskos
Mi	14.01.	15:00-17:00	Redaktionssitzung KSG aktuell	Ralf Pütz
Do	08.01.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	Ingrid Zacher
Di	20.01.	18:00Uhr	Table Quiz mit Ulrich Horn (alle Disziplinen)	Ulrich Horn
Mi	21.01.	15:00-17:30	Offener Spieletreff	Ingrid Straßburger
Do	22.01.		Wanderung: Luxemburger Str. – Aachener Weiher - Grüngürtel	Peter Jäger
Do	22.01.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	Ingrid Zacher
So	25.01.	15:00-17:30	Kakao & gemeinsames Singen	Jakob
Fr	30.01.	17:30-21:00	Tanzabend im Unicenter: Taktgefühl 50+	KSG

Februar

So	01.02.		Wanderung: Hildener Stadtwald Haan	Ursula Starmanns
Do	05.02.		Wanderung: Schlosspark Brühl – Heider Bergsee – Ville	Ralf Pütz
Do	12.02.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	Ingrid Zacher
Di	17.02.	18:00-19:30	Table Quiz mit Ulrich Horn (alle Disziplinen)	Ulrich Horn
Mi	18.02.	15:00-17:30	Offener Spieletreff	Inge Straßburger
Do	19.02.		Wanderung: Dünnwald – Hornpottsee – Schlebusch	Wolfgang Maskos
So	22.02.	15:00-16:30	Satirischer Jahresrückblick mit Stefan Reusch & Gerd Schinkel	KSG
Di	24.02.	14:00-15:30	Workshop: Umgang mit der neuen Vereinssoftware	Kamilla Bachtiosina
Mi	25.02.	14:00-15:30	Workshop: Umgang mit der neuen Vereinssoftware	Kamilla Bachtiosina
Do	26.02.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	Ingrid Zacher
Fr	27.02.	17:30-21:00	Tanzabend im Unicenter: Taktgefühl 50+	KSG
So	28.02.	14:00-17:00	„Mehr und Meer“ - eine Finissage mit Edith Schulze	KSG

März

Do	05.03.		Wanderung: Honrath – Gammersbacher Mühle – Schloss Auel	Wolfgang Maskos
Do	12.03.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	Ingrid Zacher
So	15.03.		Wanderung: Schlebusch – Kölnpfad – Thielenbruch	Ursula Starmanns
Do	19.03.		Wanderung: Honrath – Bleifeld - Hoffnungsthal	Wolfgang Maskos
Do	19.03.	14:00-15:30	Workshop: Umgang mit der neuen Vereinssoftware	Kamilla Bachtiosina
Fr	20.03.	14:00-15:30	Workshop: Umgang mit der neuen Vereinssoftware	Kamilla Bachtiosina
Di	17.03.	18:00-19:30	Table Quiz mit Ulrich Horn (alle Disziplinen)	Ulrich Horn
Mi	18.03.	15:00-17:00	Offener Spieletreff	Inge Straßburger
Do	19.03.	18:00-19:30	Vortrag: „Frankenstein als moderner Prometheus“	Prof. Dr. R. Drux
Do	26.03.		Wanderung: Lohmar – Rösrath – Krewelshof	Ralf Pütz
Do	26.03.	15:00-17:00	Offener Gesprächskreis	Ingrid Zacher
Fr	27.03.	17:30-21:00	Tanzabend im Unicenter: Taktgefühl 50+	KSG
So	29.03	16:00-18:30	Konzert: Capti Rando - Klangvirtuose zwischen Welten	K.B. & Capti Rando

Ausblick

So	19.04.	16:00-18:00	Phil-Ochs-Konzert mit Gerd Schinkel und Paul Schäfer	KSG
----	--------	-------------	--	-----

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





21 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen**

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 - **Beendigung der Kursteilnahme:** ist bis zwei Wochen Termine im Jahr. Ausnahmen - PC und Smartphone, siehe vor Quartalsende schriftlich oder per E-Mail mitzuteilen. Veranstaltungsprogramm.

Dadurch wird eine evtl. Mitgliedschaft **nicht** automatisch

- **Anmeldung:** Anmeldeformulare erhältlich im Büro oder mit gekündigt.
unter www.koelner-senioeren.de

- **Kündigung der Mitgliedschaft:** schriftlich oder per

- **Zahlungsweise:** die **Mitgliedsgebühren in Höhe von E - M a il 6 Wochen vor Quartalsende.**
€ 46,50 (= € 15,50 monatlich) werden im ersten Monat des Quartals eingezogen, die Kursgebühren werden im zweiten Monat des Quartals eingezogen (keine Barzahlung).

- **Quereinsteiger** in Kurse zahlen 100 %, ab dem

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

6. Ter- min 50 % der Kursgebühren - **Eine**

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

kostenlose Schnupperstunde ist in fast allen Kur-

sen mit 10 Terminen möglich. Die Adressen unserer Veranstaltungsorte für die Kurse fin- den Sie am Ende des Veranstaltungsprogramms.

Gerne erhalten Sie weitere Infos unter

0221 - 42 10 23 30,

info@koelner-senioeren.de / www.koelner-senioeren.de

(Änderungen vorbehalten.)

KSG Veranstaltungsprogramm Oktober - November 2025

- rot gekennzeichnete Kurs-Nr. = Bezugsschussung 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/Nmgli	€
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	
333301 Pilates	Stehr, Marie	Uni-Center	Di	11:15	12:15	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 Gold Köln	Do	09:45	10:45	25/94,50	
330207x Ballettgymnastik	Stehr, Marie	Uni-Center	Do	11:30	12:30	25/94,50	
410702 Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln	Do	15:00	16:00	25/94,50	
330206 Fit u.Vital in den Tag	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25/94,50	
330205 Fit u.Vital in den Tag	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr	11:15	12:15	25/94,50	
770702 Gesund + Mobil Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	09:00	10:00	25/94,50	
770704 Gesund + Mobil Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	10:15	11:15	25/94,50	

ENTSPANNUNG / YOGA & TAICHI

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag Von	Bis	Mgl/Nmgl €
773901x QiGong	Qing, Lu	TGC Rot-Weiß Porz	Mo 11:30	13:00	50/94,50
774301 Tai Chi - im Aufbau	Qing, Lu	TGC Rot-Weiß Porz	Di 14:15	15:15	40/94,50
333201 Hatha - Yoga	Segeler Lothar	Uni-Center	Di 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/Sitzyoga	Meyen, Alexander	Bürgerhaus Kalk	Di 12:00	13:00	25/94,50
770301 Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Mi 10:00	11:30	25/94,50
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 Krieler	Mo 08:45	09:45	65/130
383801 Aquafitness Fit	Reinsch, David	Welle Hallenbad	Mo 09:45	10:45	65/130
213601 Aquajogging	Kecskes, Enikö	Zollstock Hallenbad	Mo 10:00	11:00	25/94,50
211201 Aquafitness	Kecskes, Enikö	Zollstock Hallenbad	Mo 11:00	11:45	25/94,50
741201 Aquafitness	Götz, Monika	Wahn Hallenbad	Mo 13:30	15:00	25/94,50
421201 Aquafitness	Cantero, Rosario	Ossendorf Hallenbad	Mo 13:30	14:15	25/94,50
421204 Aquafitness	Cantero, Rosario	Ossendorf	Mo 14:15	15:00	25/94,50
341201 Aquafitness	Zaczek, Michael	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.	Hallenbad Wahn	Do 14:30	16:00	25/94,50
751201 Aquafitness	Vassiliou, Petro	Hallenbad Zündorf	Fr 10:00	11:00	25/94,50
751202 Aquafitness	Vassiliou, Petro	Hallenbad Zündorf	Fr 11:00	12:00	25/94,50

TISCHTENNISNmgl: pro Pers.
u. Termin

Kurs-Nr. Kurs	Ansprechpartner/in Ort	Tag Von	Bis	Mgl/Nmgl €
412001 Tischtennis	van der Poel, Ria	TTC Rot-Gold Köln	Di 09:30	12:30 0/5
332001 Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Di 14:00	16:30 0/5
332002 Tischtennis	Dräger, Meral	Uni-Center	Mi 09:30	11:15 0/5
412002 Tischtennis	van der Poel, Ria	TTC Rot-Gold Köln	Do 09:00	12:00 0/5
332003 Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Do 14:00	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.Do. im Monat	Do 15:00	17:00	0/ 5
offener Spielekreis	Vereinsbüro	Uni-Center, jed. 3. Mi. im Monat	Mi 15:00	17:30	0/ 5



23 KSG aktuell Kurse und Veranstaltungen

GEDÄCHTNISTRAINING/PHILOSOPHIE

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag Von	BisMgl/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
338701 Philosophie		im Aufbau		

KARTEN- & BRETTSPIELE

Nmgl: pro Pers.

Kurs-Nr. Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag Von	BisMgl/Nmgl €
337402 Skat - nach Absprache	Vereinsbüro	Uni-Center	Mi 13:30	17:30 0/ 5
337101 Doppelkopf	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do 14:00	17:00 0/ 5

BRIDGE - Turniere

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

SPRACHEN

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

PC & SMARTPHONE

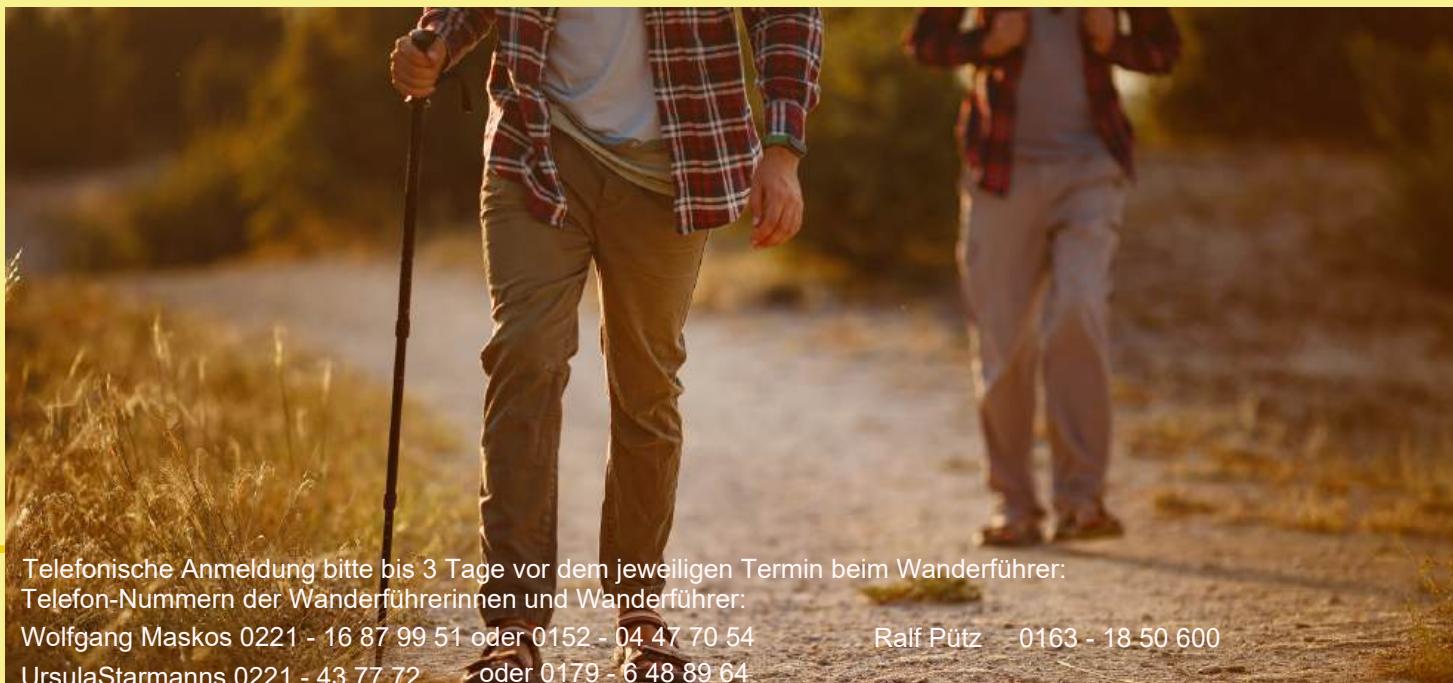
Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag Von	BisMgl/Nmgl €
339801x Smartphone Workshop	Kurth, Wolfgang	Uni-Center *je Term.	Mi 10:00	11:30 *4/10

*pro Termin



Wanderungen

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung	Termine
Honrath Bf. – Lüderich – Bleifeld – Hoffnungsthal (Einkehr) – Ellersberg – Stümpen	13	4	Wolfgang Maskos	Do 08. 01. 25
Luxemburger Str. – Uniwiesen – Aachener Weiher- Rautenstrauchkanal – Stadtwald	12	3,5	Peter Jäger	Do 22. 01. 26
Von Haan zum Hildener Stadtwald Haan (Einkehr Restaurant „Korfu“, am Kellertor nach 7,5km)	10,5	3	Ursula Starmanns	So 01. 02. 26
Brühl, Schlosspark – Heider Bergsee – Ville – Brühl (Einkehr)	11	3	Ralf Pütz	Do 05. 02. 26
Dünnwald – Von Diergardt See – Hornpottsee – Schlebusch (Einkehr) – Dünnwalder Wald	12	4	Wolfgang Maskos	Do 19. 02. 26
Honrath Bf. – Jexmühle – Gammersbacher Mühle – Oberscheid – Schloss Auel - Honrath Bf.	13	4	Wolfgang Maskos	Do 05. 03. 26
Von Schlebusch über den Kölnpfad nach Thielenbruch, Thielenbruch (Einkehr)	12	3	Ursula Starmanns	So 15. 03. 26
Honrath Bf. – Dahlhaus – Bleifeld – Steinenbrück (Einkehr) – entlang Sülz nach Hoffnungsthal	13	4	Wolfgang Maskos	Do 19. 03. 26
Sülztal – Rösrath – Scheuren – Obersteeg Krewelshof (Einkehr)	10	3	Ralf Pütz	Do 26. 03. 26



Telefonische Anmeldung bitte bis 3 Tage vor dem jeweiligen Termin beim Wanderführer:

Telefon-Nummern der Wanderführerin und Wanderführer:

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

Ralf Pütz 0163 - 18 50 600

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

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



25 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen**



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, Filmbesprechungen, Gesundheit im Alter, etc. Die Themenvorschläge sind frei wählbar. - (**jeden 2. u. 4. Donnerstag im Monat**)

Wann: **08.01./ 22.01./12.02./26.02./12.03./26.03.2026** jeweils 15:00 - 17:00 h

Wo: KSG - Sülzer Treff 50+, Uni-Center Mitgl. kostenlos / Nichtmitgl.

Kosten: € 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: **21.01. /18.02. / 18.03.2026** 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”

Alle Generationen
sind willkommen!

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. 22.03.2026, 16:00 h**
(Einlass 15:30h)

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



Fit für 100

- Bewegungsprogramm für ältere Menschen -

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

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

Kursleitung: Berit Stein (qualifizierte Leitung)

Wann: 2xwöchentlich

Di. 12:00 - 13:00

Do. 15:00 - 16:00 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 entgegengewirkt werden.

Kursleitung: Claudia Wegelin-Küpper,
qualifizierte Leitung

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!

DER PARITÄTISCHE NORDRHEIN-WESTFALEN

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 Lebensinstellung.

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

DER PARITÄTISCHE NORDRHEIN-WESTFALEN

27 KSG aktuell **Kurse und Veranstaltungen**

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
<i>Entspannung / Yoga / TaiChi</i>	Mo. 11:30 - 13:00 h
Qi Gong	Di. 14:15 - 15:15 h
Tai Chi	Di. 09:30 - 11:00 h
<i>Bewegung und Tanzen</i>	Mi. 10:00 - 11:30 h
Seniorentanz	Mo. 09:30 - 11:00 h
Schongymnastik	
<i>Sprachen</i>	
Englisch für die Reise	

Unsere Kurse: **TTC Rot-Gold Köln e.V.**
VenloerStr.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 / Kurs: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal



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: **mittwochs**
12:00-13:30 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 / Nichtmgl. € 110,00
10 Termine pro Quartal /
Quereinstieg jederzeit möglich

Workshops - Umgang mit der neuen Vereinssoftware

Unsere neue Software, die Sie teilweise auch auf der Homepage sehen können, bietet für Mitglieder besondere und bequeme Vorteile.

Für eine Einführung melden Sie sich gerne zu einem der folgenden Termine an:

Termine: **24.02./25.02./19.03./20.03.2026**
14:00 - 15:30h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center



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 Vereinzwecke (u. a. Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Kontoverbindung) gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) bin ich einverstanden. Ich habe zur Kenntnis genommen

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

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

Ort, Datum

Unterschrift

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

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____



Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



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! (Kontaktdaten siehe Seite 31 - Impressum)



Werbung - so preiswert - so effektiv!

Preise für Werbeanzeigen:

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

alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

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



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

Köln-Sülz / -Klettenberg:

Ahorn-Apotheke Wolfgang Wirtz e.K.,

Hardtstr.40

Caféebom!GmbH,

Berrenrather Str. 211

Floristenwerkstatt

Thomas Wesseling, Sülzgürtel 1

Gesunde Etagen,

Berrenrather Str. 230

Italienische Eisspezialitäten,

Inh. R. Pellegrino, Gottesweg 147

Kartenvorverkauf, 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,

Hönninger Weg 181

Zollstock-Apotheke,

Vorgebirgstr.165

Zollstock unverpackt,

Hönninger Weg 177

Köln-Lindenthal:

Adler-Apotheke,

DürenerStr.166

Café Sans Souci,

DürenerStr.165b

Hausarztpraxis,Dr.Metz &

Dr. Balzer, DürenerStr.154-158

Health Coach PraxisSusan Egeler,

DürenerStr.199

Hülzer Mode,

DürenerStr.168

Maya Haus of Beauty,

DürenerStr.165a

Praxis Thorsten Osterhaus-Pasche,

Stadtwaldgürtel32

PC Office Cologne, Dünnebieru.

Reygers, DürenerStr.164

SanitätshausSalgert,

Dürener Str.186

Wohnstift St.Anna,

Herderstr. 32-50

Altstadt Nord:

Zahnarztpraxis Dr. Julia Kenter,

Ebertplatz 13

Impressum KSG aktuell 31

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 36

Ausgabe 01 / 2026

Auflage 1.000 (4 x jährlich)

Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktion dieser Ausgabe:

Kamilla Bachtiosina (K.B.)

Ralf Pütz (R.P.)

Druck:

SOLO-Druck

Vogelsanger Str. 354

50827 Köln

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

www.koelner-senioren.de

Mitarbeiter im Büro:

Luisa Kayser, Brigitte Kayser,

Michael Zaczek, Koa Rueger

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

Dependancen:

Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Porz / Poll

Fauststraße 90

51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Kamilla Bachtiosina

Stellv. Vors.: Ralf Pütz

Schatzmeisterin: Laura Ziegler

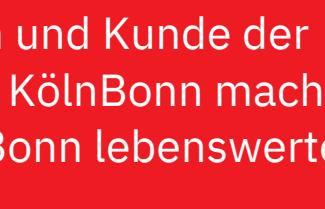
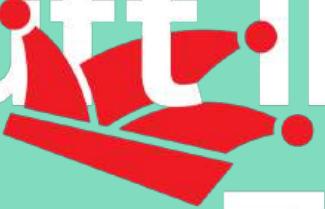
Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

Auf FSC - Papier aus öko-logischer Holzwirtschaft gedruckt



2024 haben wir
3.400
gemeinnützige
Projekte gefördert.

Hier läuft Ihr Konto im Zoch vorne mit.

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

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

[sparkasse-koelnbonn.de / engagement](http://sparkasse-koelnbonn.de/engagement)

Für einander
Hier.

Sparkasse
KölnBonn