



# SPORTINKÖLN FÜR ÄLTERE

*Zusammen in Bewegung*



	<b>INHALT</b>
<b>4</b>	<b>STADTSPORTBUND KÖLN E.V</b>
<b>6</b>	<b>SPORT IM VEEDEL</b>
<b>8</b>	<b>ÜBERSICHT DER BEZIRKE</b>
<b>10</b>	<b>ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE I</b>
10	BEZIRK 1, INNENSTADT
12	BEZIRK 2, RODENKIRCHEN
14	BEZIRK 3, LINDENTHAL
18	BEZIRK 4, EHRENFELD
20	BEZIRK 5, NIPPES
<b>22</b>	<b>SENIOREN IN DIE CLUBS</b>
<b>24</b>	<b>ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE II</b>
24	BEZIRK 6, CHORWEILER
26	BEZIRK 7, PORZ
30	BEZIRK 8, KALK
32	BEZIRK 9, MÜLHEIM
<b>34</b>	<b>BEST PRACTICE IN DEN VEREINEN</b>
<b>38</b>	<b>SENIORENVERTRETUNGEN</b>
<b>40</b>	<b>„KÖLSCHE SENIOREN, FLÖCK UN FIT“ - VOM SESSEL AUF DIE MATTE</b>
<b>42</b>	<b>SPORTBILDUNGSWERK</b>



# STADTSPORTBUND KÖLN E.V.

Wir.bewegen.Köln. - mer bewäge Kölle - das ist das Motto des größten und ältesten Stadtsportbundes in Nordrhein-Westfalen, dem Stadtsportbund Köln e.V.. Er ist der Dachverband des Kölner Sports und Sprachrohr für 33 Sportfachverbände, ca. 650 Sportvereine und damit für ca. 300.000 aktive Sportler und Sportlerinnen in Köln. Das Sportangebot reicht vom Breiten-, Gesundheits-, über den Behindertensport bis hin zum Leistungssport. Aber auch für Individualsportler\*innen steht der Stadtsportbund jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung. Als Motor der Sportentwicklung schafft und verbessert die größte Dachorganisation in der Domstadt die Voraussetzungen für sportliche Aktivitäten und ist Ansprechpersonen für Stadtverwaltung, Politik, Wirtschaft und Medien. Mit Hilfe einer umfangreichen Öffentlichkeitsarbeit werden die Bürgerinnen und Bürger über die Aktivitäten und Angebote der Kölner Sportvereine informiert.





# SPORT IM VEEDEL

## WEGWEISER

Sie haben Lust, sich gemeinsam mit anderen im Verein zu bewegen? Egal, ob Sie (Wieder-)Einsteiger\*innen oder schon länger aktiv sind. Kölner Sportvereine haben ein breites Angebot an verschiedenen Sportarten, bei denen bestimmt auch für Sie etwas dabei ist.

In diesem Heft wollen wir Sie dabei unterstützen, einen ersten Kontakt zu den Vereinen in Ihrer Umgebung herstellen zu können sowie ein individuell passendes Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot zu finden. Sortiert nach den neun Kölner Veedeln sind Vereine aufgelistet, die einen hohen Anteil älterer Mitglieder und An-

gebote im Bereich „Sport der Älteren“ aufweisen. Des Weiteren wollen wir Ihnen mit Beispielen von Kölner Vereinen Inspiration und Motivation geben, sich regelmäßig zu bewegen und von den daraus resultierenden positiven Auswirkungen zu profitieren. Neben der Verbesserung der Gesundheit, die durch die regelmäßige Bewegung resultiert, ist es der Austausch mit Gleichgesinnten und das Schließen neuer Bekanntschaften, vielleicht sogar Freundschaften, das Schöne am Sport.

Ganz nach dem Motto „Gemeinsam gesund bliebe“!

Die **Geschäftsstelle des Stadtsportbundes Köln** steht Ihnen gerne beratend zur Seite.

Telefon: 0221-921 300 28 / 0221-921 300 45

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





# ÜBERSICHT DER BEZIRKE

BEZIRK 1	INNENSTADT
BEZIRK 2	RODENKIRCHEN
BEZIRK 3	LINDENTHAL
BEZIRK 4	EHRENFELD
BEZIRK 5	NIPPES
BEZIRK 6	CHORWEILER
BEZIRK 7	PORZ
BEZIRK 8	KALK
BEZIRK 9	MÜLHEIM





# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 1 - INNENSTADT

### Betriebssportgemeinschaft Stadt Köln e.V.

Telefon: 0221 - 22 12 39 86  
 E-Mail: betriebssportgemeinschaft@stadt-koeln.de  
 Internet: www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/  
 freizeit-natur-sport/bsg

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
 GESUNDHEITSSPORT**

### BSG RaBaz e.V.

Telefon: 0221 - 36 73 42 76  
 E-Mail: rabaz@bafza.bund.de  
 Internet: www.bsg-rabaz.de

**BADMINTON  
 FITNESS- UND AUSGLEICHBEWEGUNGEN  
 HALLENFUSSBALL  
 NORDIC-WALKING, RADTOURISTIK**

### Deutzer Turnverein 1878 e.V.

Telefon: 0221 - 88 39 73  
 E-Mail: info@deutzertv.de  
 Internet: www.deutzertv.de

**TANZEN  
 GYMNASTIK FÜR ÄLTERE  
 FIT AB 50, FIT AB 70  
 FRAUENFIT, PILATES, YOGA**

### Familiensportgemeinschaft Lichtkreis Köln e.V.

Telefon: 0221 - 58 21 58  
 E-Mail: info@lichtkreiskoeln.de  
 Internet: www.lichtkreiskoeln.de

**BOULE  
 NORDIC WALKING  
 RÜCKENGYMNASTIK**

## ALTSTADT-NORD, ALTSTADT-SÜD, DEUTZ, NEUSTADT-NORD, NEUSTADT-SÜD

### Kölner Judo-Club e.V. von 1932

Telefon: 0178 - 34 69 54 21  
 E-Mail: nc-schmitpe97@netcologne.de

**GYMNASTIK**

### Kölner Turnerschaft von 1843 e.V.

Telefon: 0221 - 51 52 61  
 E-Mail: mail@kt43.de  
 Internet: www.kt43.de

**TURNEN  
 NORDIC WALKING  
 AUSGLEICHGYMNASTIK**

### SC Janus e.V.

Telefon: 0221 - 925 59 30  
 E-Mail: ingrid.blom-boer@sc-janus.de  
 Internet: www.sc-janus.de

**ACHTSAMKEIT  
 AQUAFITNESS, FELDENKRAIS,  
 GYMNASTIK  
 PILATES, TAI CHI, YOGA**

### Skiclub Alpenrose Köln

Telefon: 0221 - 16 94 67 57  
 E-Mail: sport@skiclub-alpenrose-koeln.de

**FITNESSGYMNASTIK  
 SKIGYMNASTIK**

### Wild & Free Classic e.V.

Telefon: 0221 - 16 94 67 57  
 E-Mail: info@wildandfree.de

**LINE DANCE  
 SQUARE DANCE (GEEIGNET BIS 100+)**



# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 2 - RODENKIRCHEN

### BSG Köln-Rodenkirchen 1961 e.V.

Telefon: 02236 - 318 98 42  
 E-Mail: kontakt@bsg-rodenkirchen.de  
 Internet: www.bsg-rodenkirchen.de

**GYMNASTIK (U.A. RÜCKEN UND  
 WIRBELSÄULENGYMNASTIK)  
 SCHWIMMEN  
 VOLLEYBALL  
 WASSERGYMNASTIK**

### Kölner Ruderverein von 1877 e.V.

Telefon: 0221 - 39 29 86  
 E-Mail: info@krv77.de  
 Internet: www.krv77.de

**RUDERKURSE  
 WANDERFAHRTEN**

### Marienburger Sport-Club 1920 e.V.

Telefon: 0221 - 35 39 42  
 E-Mail: sekretariat@msc-koeln.de  
 Internet: www.msc-koeln.de

**TENNIS  
 HOCKEY**

### Rhein Kanu Club 1923 e.V.

Telefon: 0221 - 39 24 31  
 E-Mail: vorstand@rkc-koeln.de  
 Internet: www.rkc-koeln.de

**SENIORENGYMNASTIK  
 SCHWIMMEN  
 TRAINING FÜR SPORTABZEICHEN**

BAYENTHAL, GODORF, HAHNWALD, IMMENDORF, MARIENBURG, MESCHENICH, RADERBERG, RADERTHAL, RODENKIRCHEN, RONDORF, SÜRTH, WEISS, ZOLLSTOCK

### SC 1923 Meschenich e.V.

Telefon: 01577 - 137 93 89  
 E-Mail: e-mail@sc-meschenich.de  
 Internet: www.sc-meschenich.de

**TENNIS  
 AEROBIC  
 GYMNASTIK**

### TSV Immendorf

Telefon: 02236 - 462 62  
 E-Mail: vorstand@tsv-immendorf.de  
 Internet: www.tsv-immendorf.de

**AEROBIC  
 GYMNASTIK FÜR DAMEN UND HERREN  
 TISCHTENNIS  
 RÜCKENGYMNASTIK**

### TUS Rondorf

Telefon: 0172 - 109 76 03  
 E-Mail: eingang@tus-rondorf.de  
 Internet: www.tus-rondorf.de

**DAMENGYMNASTIK, JEDERMANNSSPORT,  
 NORDIC-WALKING I, II, PILATES, SITZ-/  
 STUHLGYMNASTIK  
 STEP-AEROBIC, VOLLEYBALL HOBBY,  
 WIRBELSÄULENGYMNASTIK, YOGA,**

### Turnverein Sürth 05 e.V.

Telefon: 02236 - 652 18  
 E-Mail: info@tvsuerth.de  
 Internet: www.tvsuerth.de

**GESUNDHEIT 60+  
 YOGA  
 DAMENGYMNASTIK  
 FIT & FUN  
 LINEDANCE**



# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 3 - LINDENTHAL

### Athletik-Sport-Verein Köln e.V.

Telefon: 0221 - 719 91 60  
E-Mail: info@asv-koeln.de  
Internet: www.asv-koeln.de

**FIT AB 50, FIT AB 55  
GYMNASTIK  
NORDIC-WALKING**

### DSHS Herzgruppen e.V.

Telefon: 0221 - 49 82 52 60  
E-Mail: dshs-herzgruppen@gmx.de

**HERZSPORT (REHASPORT)**

### DJK Südwest Köln e.V.

Telefon: 0221 - 941 56 09  
E-Mail: geschaeftsstelle@djk-suedwest.de  
Internet: www.djk-suedwest.de

**SENIOREN 70+  
GYMNASTIK  
WALKING  
HERZSPORT**

### Elementarer Tanz e.V.

Telefon: 0171 - 539 38 66  
E-Mail: post@elementartanz.de  
Internet: www.elementartanz.de

**ELEMENTARER TANZ  
TÄNZ. GYMNASTIK 60+ & 80+  
YOGA,**

BRAUNSFELD, JUNKERSDORF, KLETTENBERG, LINDENTHAL, LÖVENICH, MÜNGERSDORF, SÜLZ, WEIDEN, WIDDERSDORF

### KSG-Kölner Seniorengemeinschaft f. Sport und Freizeit e.V.

Telefon: 0221 - 42 10 23 30  
E-Mail: ksg@koelner-senioren.de  
Internet: www.koelner-senioren.de

**AQUA-FITNESS  
BOULE  
GYMNASTIK, FIT FÜR 100**

### Schachfreunde Müngersdorf

Telefon: 02133 - 616 55  
E-Mail: guenter.eichhorst1@freenet.de  
Internet: www.schachfreundekoelnmuengersdorf.wordpress.com

**SCHACHUNTERRICHT ANFÄNGER &  
FORTGESCHRITTENE**

### Ski-Club „Blau-Rot“ Köln

Telefon: - 95 43 84 60  
E-Mail: uluhr@t-online.de  
Internet: www.skiclub-koeln.de

**FAN-FIT AM NACHMITTAG  
SENIORENFITNESS**

### SV Lövenich-Widdersdorf 1986/27 e.V.

Telefon: 0221 - 98 74 04 97  
E-Mail: verwaltung@sv-loewi.de  
Internet: www.sv-loewi.de

**AQUA-JOGGING  
ARTHROSE, BOULE  
GYMNASTIK, SENIORENFITNESS  
WALKEN, WANDERN  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 3 - LINDENTHAL

BRAUNSFELD, JUNKERSDORF, KLETTENBERG, LINDENTHAL, LÖVENICH, MÜNGERSDORF, SÜLZ, WEIDEN, WIDDERSDORF

### SV Weiden

Telefon: 02234 - 49 76 70  
 E-Mail: [info@svweiden.de](mailto:info@svweiden.de)  
 Internet: [www.svweiden.de](http://www.svweiden.de)

**GYMNASTIK, WS-GYMNASTIK  
 JEDERMANNSSPORT  
 PRÄVENTION, REHA**

### Über den Berg e.V.

Telefon: 02234 - 981 72 66  
 E-Mail: [ueberdenberg@gmx.de](mailto:ueberdenberg@gmx.de)  
 Internet: [www.ueberdenberg.de](http://www.ueberdenberg.de)

**BEWEGUNGSWORKSHOPS  
 JAKOBSWEGWANDERUNG  
 TAGESWANDERUNG, WALKEN**

### Weidener Sportfreunde

Telefon: 0151 - 57 68 44 49  
 E-Mail: [info@weidenersportfreunde.de](mailto:info@weidenersportfreunde.de)  
 Internet: [www.weidenersportfreunde.de](http://www.weidenersportfreunde.de)

**QI GONG, NORDIC WALKING,  
 SENIORENSPORT, STUHLGYMNASTIK  
 TAI CHI, WELLNESS-FITNESS, YOGA**





# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 4 - EHRENFELD

### DJK Köln-Bocklemünd 1967 e.V.

E-Mail: [djk-bocklemuend@web.de](mailto:djk-bocklemuend@web.de)  
 Internet: [www.djk-bocklemuend.de](http://www.djk-bocklemuend.de)

**BADMINTON  
 GESELLSCHAFTSTANZ  
 GYMNASTIK  
 TENNIS  
 TISCHTENNIS**

### Gesund in Ehrenfeld e.V.

Telefon: 0221 - 430 54 57  
 E-Mail: [info@gesund-in-ehrenfeld.de](mailto:info@gesund-in-ehrenfeld.de)  
 Internet: [www.gesund-in-ehrenfeld.de](http://www.gesund-in-ehrenfeld.de)

**HOCKER-FIT  
 REHA-FASZIEN  
 REHA-YOGA  
 WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

### TPSK 1925 e.V.

Telefon: 0221 - 739 06 77  
 E-Mail: [info@tpsk.koeln](mailto:info@tpsk.koeln)  
 Internet: [www.tpsk.koeln](http://www.tpsk.koeln)

**HERZSPORT, LANDTRAINING  
 LUNGENSport (COPD)  
 SCHLAGANFALL-GRUPPEN  
 TANZEN, WANDERN  
 WASSERGYMNASTIK**

BICKENDORF, BOCKLEMÜND, MENGENICH, EHRENFELD, NEUEHRENFELD, OSSENDORF, VOGELSSANG

### Turn-Verein Ehrenfeld v. 1879 e.V.

Telefon: 0221 - 955 30 70  
 E-Mail: [info@turn-verein-ehrenfeld.de](mailto:info@turn-verein-ehrenfeld.de)  
 Internet: [www.turn-verein-ehrenfeld.de](http://www.turn-verein-ehrenfeld.de)

**AQUAGYMNASTIK/SCHWIMMEN  
 FRAUENGYMNASTIK  
 RÜCKENGYMNASTIK,**

### TUS Köln Ehrenfeld 1865 e.V.

Telefon: 0221 - 55 75 75  
 E-Mail: [n.groener@tus-ehrenfeld.de](mailto:n.groener@tus-ehrenfeld.de)  
 Internet: [www.tus-ehrenfeld.de](http://www.tus-ehrenfeld.de)

**SPORT MIT ÄLTEREN 50+**

### Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Köln e.V.

Telefon: 0221 - 888 25 30  
 E-Mail: [vgs@vgs-koeln.de](mailto:vgs@vgs-koeln.de)  
 Internet: [www.vgs-koeln.de](http://www.vgs-koeln.de)

**AQUA-FITNESS, AQUA-JOGGING  
 FASZIEN TRAINING, FELDENKRAIS  
 FITNESS-GYMNASTIK  
 GESUNDER RÜCKEN  
 HERZKREISLAUFTRAINING, VOLLEYBALL**

# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 5 - NIPPES

### Behinderten-Sportgemeinschaft Köln-Nord e.V.

Telefon: 0221 - 74 58 55  
E-Mail: info@bsgk.de  
Internet: www.bsgk.de

**BOSELN  
SITZBALL  
TISCHTENNIS**

### ESV Olympia Köln e.V.

Telefon: 0221 - 73 24 34  
E-Mail: kontakt@esv-olympia.de  
Internet: www.esv-olympia.de

**MÄNNER SENIORENGRUPPE  
GEMISCHTES TURNEN  
JUDOTRAINING  
FITNESS, SCHWIMMEN**

### Ford-Freizeit Organisation e.V. Köln

Telefon: 0221 - 901 49 47  
E-Mail: ffokoel1@ford.com  
Internet: www.ford-freizeit.de

**FITNESSKURSE  
FITNESS-TRAINING**

### Kölner Klub für Hockey- und Tennissport „Schwarz-Weiß“ 1920 e.V.

Telefon: 0221 - 976 22 10  
E-Mail: buero@kkht.de  
www.kkht.de

**PILATES  
SPORT UND GESUNDHEITS-  
TRAINING FÜR ÄLTERE  
YOGA**

BILDERSTÖCKCHEN, LONGERICH, MAUENHEIM, NIEHL, NIPPES, RIEHL, WEIDENPESCH

### Turnerkreis Nippes

E-Mail: breitensport@turnerkreisnippes.de  
Internet: www.turnerkreisnippes.de

**BEWEGT ÄLTER WERDEN  
DAMENGYMNASTIK ,GESUND UND MOBIL  
FIT FÜR 100, NORDIC WALKING  
PILATES & RÜCKENFIT, REHAGRUPPE  
ORTHOPÄDIE, YOGA**

### Turn- und Spielvereinigung Köln-Nippes 1919 e.V.

E-Mail: tusnippes@koeln.de  
Internet: www.tusnippes.de

**FITNESS 60+  
YOGA**

### Turn- und Fechtgemeinde 1878 e.V.

E-Mail: tfg-koeln-nippes@netcologne.de  
Internet: www.tfg-koeln.de

**DAMENGYMNASTIK 50+,60+  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
SENIORENSPORT 60+  
SENIORENSPORT 70+  
MEN'S FIT, RÜCKENFIT**

### Turnerschaft Mauenheim 1921 e.V.

Telefon: 0221 - 29 81 64 07  
E-Mail: info@turnerschaft-mauenheim.de  
Internet: www.turnerschaft-mauenheim.de

**HERZSPORT  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
REHASPORT (ORTHOP.)  
YOGA**

### TVM lrh. 1895 e.V. Köln-Weidenpesch

E-Mail: tvm-weidenpesch@web.de  
Internet: www.tvm-weidenpesch.de

**FITNESS/SENIOREN  
WORKOUT  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK  
YOGA**



# „SENIOREN IN DIE CLUBS“

## SENIOR\*INNEN IN DIE SPORTVEREINE

Mit dem Pilotprojekt „Senior\*innen in die Clubs“ wird die Mitgliedschaft für Personen ab 60 Jahre, die Köln-Pass berechtigt sind und keinen Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket haben, finanziell gefördert.

Die Höhe der Förderung beträgt 100 € pro Jahresmitgliedschaft bei teilnehmenden Vereinen.

### **Ansprechperson:**

#### **Sportamt der Stadt Köln**

Sportpark Müngersdorf  
Olympiaweg 7  
50933 Köln

Telefon: 0221 - 221 31202  
[sportamt@stadt-koeln.de](mailto:sportamt@stadt-koeln.de)



# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 6 - CHORWEILER

### DJK STG Köln-Nord e.V.

Telefon: 0163 - 185 57 06  
E-Mail: webmaster@djkstg.de  
Internet: www.djkstg.de

**AQUAJOGGING  
SCHWIMMEN**

### DJK Wiking Köln 1965 e.V.

Telefon: 0221 - 78 96 28 20  
E-Mail: info@djkwiking.de  
Internet: www.djkwiking.de

**HERZSPORT  
REHASPORT  
GESUNDHEITS-/SENIORENGYMNASTIK  
PILATES  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

### FC Pesch 1956 e.V.

Telefon: 0221 - 70 09 59 91  
Internet: www.fc-pesch.de

**GYMNASTIK FÜR SENIOREN**

### Frohnhof Köln

Telefon: 0179 - 109 20 70  
E-Mail: barbara@frohnhof-koeln.de  
Internet: www.frohnhof-koeln.de

**KUTSCHENFAHRTEN  
ZEIT MIT DEM PFERD**

BLUMENBERG, CHORWEILER, ESCH/AUWEILER, FÜHLINGEN, HEIMERSDORF, LINDWEILER, MERKENICH, PESCH, ROGGENDORF/THENHOVEN, SEEBERG, VOLKHOVEN/WEILER, WORRINGEN

### Kölner Tennis-Club 1971 e.V.

Telefon: 0221 - 708 83 26  
E-Mail: ktc71@online.de  
Internet: www.ktc71.de

**TENNIS**

### Sportgemeinschaft Köln-Worringen e.V.

Telefon: 0221 - 97 84 40  
E-Mail: sgworringen@t-online.de  
Internet: www.sg-worringen.de

**HERZSPORT  
TAI CHI  
QIGONG  
KREBSNACHSORGESPORT**

### SV Fühlingen-Chorweiler 1929/77 e.V.

Telefon: 0221 - 80 13 64 91  
E-Mail: karin.fuehlingen@gmail.com  
Internet: www.sv-fuehlingen.de

**AQUA-JOGGING  
DAMENGYMNASTIK  
DIABETES-SPORT, HERZSPORT  
WASSERGYMNASTIK  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

### TSC Ford Köln e.V.

Telefon: 0221 - 970 11 54  
E-Mail: info@tsc-ford-koeln.de  
Internet: www.tsc-ford-koeln.de

**TANZTRAINING 60+**



# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 7 - PORZ

### 1. Karate Ag Kölner Schulen e.V.

Telefon: 0221 - 469 57 10  
E-Mail: info@koeln-karate.de  
Internet: www.karate.koeln

**KARATE FÜR „JUKUREN“  
(JAP. „LEBENSERFAHRENE“) 55+**

### 1. Shotokan Karate Dojo Porz e.V.

Telefon: 0160 - 592 17 37  
E-Mail: post@karate-porz.de  
Internet: www.karate-porz.de

**Ü-50 KARATEKURS**

### Bogenflüsterer e.V.

Telefon: 02203-574 62 92  
E-Mail: info@bogenfluesterer-ev.de  
Internet: www.bogenfluesterer-ev.de

**BOGENSCHIESSEN**

### ESV Gremberghoven

Telefon: 02203 - 621 32  
E-Mail: nc-pudilcge@netcologne.de  
Internet: www.esv-gremberghoven.de

**FIT UND KNACKIG TROTZ ARTHROSE  
OSTEOPOROSE & CO.**

EIL, ELSDORF, ENSEN, FINKENBERG, GREMBERGHOVEN, GRENGEL, LANGEL, LIBUR, LIND, POLL, PORZ, URBACH, WAHN, WAHNHEIDE, WESTHOVEN, ZÜNDORF

### GSV Porz e.V.

Telefon: 02203 - 289 46  
E-Mail: info@gsv-porz.de  
Internet: www.gsv-porz.de

**FITNESSGYMNASTIK  
HERREN-GYMNASTIK UND BASKETBALL  
KONDITIONSGYMNASTIK  
GYMNASTIK ÜBER 60 M/W  
WIRBELSÄULENGYMNASTIK M/W**

### Herzsportverein KKH Porz e.V.

Telefon: 02203 - 186 50 20  
E-Mail: info@herzsport-porz.de  
Internet: www.herzsport-porz.de

**ERGOMETERTRAINING  
HERZSPORT  
WASSERGYMNASTIK**

### SpVg. Porz 1919 e.V.

Telefon: 0151 - 68 13 95 99  
E-Mail: porzah@web.de  
Internet: www.spvg-porz.de

**ALT-HERREN-FUSSBALL Ü50 + Ü60**

### SV im Schulzentrum Wahn e.V.

Telefon: 02203 - 623 34  
E-Mail: ssz-koeln@t-online.de  
Internet: www.ssz-wahn.de

**GOLF  
TENNIS  
BOGENSPORT**

# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 7 - PORZ

### TGC Rot-Weiß Porz e.V.

Telefon: 0171 - 200 44 23  
E-Mail: info@tgc-porz.de  
Internet: www.tgc-porz.de

PAAR-TANZ  
PILATES  
SINGLE-TANZ

### TSC Mondial

Telefon: 02203 - 628 63  
Internet: www.tsc-mondial.de

GRUPPENTANZ  
PAARTANZ

### TSG Porz

Internet: www.porzer-taucher.de

APNOE/FREITAUCHEN  
FLOSSENSCHWIMMEN  
UNTERWASSERRUGBY

EIL, ELSDORF, ENSEN, FINKENBERG, GREMBERGHOVEN, GRENGEL, LANGEL, LIBUR, LIND, POLL, PORZ, URBACH, WAHN, WAHNHEIDE, WESTHOVEN, ZÜNDORF

### Turnverein Rheingold Zündorf 1914 e.V.

Telefon: 02203 - 829 06  
E-Mail: h.b.2@gmx.de  
Internet: www.tv-rheingold-zuendorf.de

GYMNASTIK UND SPIEL  
SENIORENSPORT  
SITZ-/DAMENGYMNASTIK

### TV Ensen-Westhoven 0.7. e.V.

Telefon: 02203 - 153 59  
E-Mail: tvew@gmx.de  
Internet: www.tv-ensen-westhoven.de

BOULE  
KORFBALL, TISCHTENNIS  
TURNEN  
GYMNASTIK FRAUEN UND MÄNNER  
ZUMBA

### TV „Jahn“ Köln Wahn 1909 e.V.

Telefon: 02203 - 903 41 28  
E-Mail: info@tv-wahn.de  
Internet: www.tv-wahn.de

AKTIVE SENIOREN 70 PLUS  
FITNESS UND GYMNASTIK (FÜR MÄNNER)  
FIT AB 65  
SENIORENSPORT FÜR SIE UND IHN (60+)



# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 8 - KALK

### Behinderten-Sportgemeinschaft Köln rrh. e.V.

Telefon: 0221 - 83 00 88 00  
E-Mail: s.stessgen@bsgkoelnrrh.de  
Internet: www.bsgkoelnrrh.de

**GYMNASTIK  
BEHINDERTENSport  
WASSERGYMNASTIK**

### Freizeitsportverein (FSV) Köln-Brück spassundfit 2007 e.V

Telefon: 0221 - 278 83 59  
E-Mail: fsv2007@outlook.com  
Internet: www.spassundfit-im-fsv.de

**AUSGLEICHGYMNASTIK  
BEWEGEN STATT SCHONEN  
FUNKTIONALE FITNESS RÜCKENGYMNASTIK  
SPORT FÜR ÄLTERE**

### PSV Köln 1922 e.V.

Telefon: 0221-229 20 85  
E-Mail: seniorenport@psv-koeln.de  
Internet: www.psv-koeln.de

**GYMNASTIK UND KRAFTSPORT  
KOORDINATIONSÜBUNGEN  
SENIORENSPORT 50+**

### Tennisclub Victoria e.V.

Telefon: 0172 - 703 68 85  
E-Mail: trainer@tc-victoria.de  
Internet: www.tc-victoria.de

**TENNIS**

BRÜCK, HUMBOLDT/GREMBERG, HÖHENBERG, KALK, MERHEIM, NEUBRÜCK, OSTHEIM, RATH/HEUMAR, VINGST

### Tennisclub Rot-Schwarz Neubrück

Telefon: 0221 - 890 36 33  
E-Mail: brigitte.marlier@tele2.de  
Internet: www.tcrsnb.de

**TENNIS  
BOULE**

### Turn-u.Spielverein 07 Köln-Merheim e.V.

Telefon: 0221 - 69 32 71  
E-Mail: info@tsv-merheim.de  
Internet: www.tsv-merheim.de

**HERRENFREIZEIT  
DAMENFREIZEIT**

### Turn- und Sportverein Köln rrh. 1874 e.V.

Telefon: 0221 - 89 73 99  
E-Mail: info@tuskoeln.de  
Internet: www.tuskoeln.de

**AQUA FIT  
HOBBYGRUPPEN TENNIS  
PILATES**

### Turnerschaft Rath-Heumar 03 e.V.

Telefon: 0221 - 29 93 29 85  
E-Mail: info@ts-rath-heumar.de  
Internet: www.ts-rath-heumar.de

**DAMEN 60+  
GYMNASTIK**

# ANGEBOTE DER KÖLNER SPORTVEREINE

## BEZIRK 9 - MÜLHEIM

<p><b>DJK Rhenania Köln Buchforst e.V.</b></p> <p>Telefon: 0221 - 69 78 30 E-Mail: bckuelheim@t-online.de</p>	<p><b>DAMENGYMNASTIK 60+</b></p>
<p><b>Dünnwalder Turnverein 1905 e.V.</b></p> <p>Telefon: 0221 - 63 85 66 E-Mail: geschaeftsstelle@duennwalder-tv.de Internet: www.duennwalder-tv.de</p>	<p><b>BOULE GYMNASTIK FÜR FRAUEN REHASPORT (HERZ, LUNGE, ORTHO) SENIORENSPORT WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b></p>
<p><b>Ki und Aikodo Dojo Köln e.V.</b></p> <p>Telefon: 0151- 41 27 27 15 E-Mail: ki-aikido-dojo-koeln@netcologne.de Internet: www.ki-aikido-koeln.jimdofree.com</p>	<p><b>KI UND AIKODO DOJO</b></p>
<p><b>Mülheimer Turnverein</b></p> <p>Telefon: 0221 - 96 97 03 E-Mail: verein@mtv-koeln.de Internet: www.mtv-koeln.de</p>	<p><b>AQUA, FITNESS FÜR SENIOREN FITNESS &amp; BALLSPIELE, GESUNDHEITSZIRKEL GYMNASTIK FÜR ÄLTERE OUTDOOR FITNESS, PRELLBALL SPASS AM SPORT, SYNRGY 50+</b></p>
<p><b>Netzwerk „Sportive Kids“ e.V.</b></p> <p>Telefon: 0157 - 79 75 73 31 E-Mail: netzwerk-sportive-kids@t-online.de Internet: www.netzwerk-sportive-kids.de</p>	<p><b>BEGLEITENDE KINESIOLOGIE</b></p>

BUCHFORST, BUCHHEIM, DELLBRÜCK, DÜNNWALD, FLITTARD, HOLWEIDE, HÖHENHAUS, MÜLHEIM, STAMMHEIM

<p><b>Petanque Club de Cologne e.V.</b></p> <p>Telefon: 0176 - 54 40 67 92 E-Mail: info@pcckoeln.de Internet: www.ppckoeln.de</p>	<p><b>PETANQUE BOULE</b></p>
<p><b>Turnverein Dellbrück 1895 e.V.</b></p> <p>Telefon: 0221 - 68 20 22 E-Mail: b.friebel@tv-dellbrueck.de Internet: www.tv-dellbrueck.de</p>	<p><b>FITNESSKURSE QIGONG SPIEL &amp; SPORT, TAI CHI TÄNZE FÜR ÄLTERE YOGA-BALANCE</b></p>
<p><b>TV Flittard</b></p> <p>Telefon: 0221 - 66 68 02 E-Mail: vorstand@tv-flittard.de Internet: www.tv-flittard.de</p>	<p><b>GYMNASTIK WIRBELSÄULENGYMNASTIK ZUMBA-GOLD</b></p>
<p><b>TV Höhenhaus</b></p> <p>Telefon: 0221 - 63 63 67 E-Mail: tvhoehenhaus@netcologne.de Internet: www.tv-hoehenhaus.koeln.de</p>	<p><b>GYMNASTIK HERZSPORT, OSTEOPOROSE SPORT FÜR SENIOREN WIRBELSÄULENGYMNASTIK YOGA</b></p>
<p><b>Vitalis Therapie &amp; Gesundheitssport e.V.</b></p> <p>Telefon: 0221 - 279 22 11 Email: info@vtg-koeln.de Internet: www.vtg-koeln.de</p>	<p><b>BECKENBODENGYMNASTIK SITZGYMNASTIK WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b></p>



# BEST PRACTICE

Auf den nachfolgenden Seiten möchten wir Ihnen stellvertretend für die zahlreichen Kölner Vereine einen Einblick in unterschiedliche Gruppen geben, die regelmäßig zusammen Sport treiben und so etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun.

Wir wollen Ihnen mit diesen Beispielen Inspiration und Motivation geben, sich regelmäßig zu bewegen und von den daraus resultierenden positiven Auswirkungen zu profitieren.



## SENIORENFITNESS BEI DER SG KÖLN-WORRINGEN E.V.

Wenn sich die Seniorenfitnessgruppe der SG Köln-Worringen zu ihren Einheiten trifft, schaut man ausschließlich in fröhliche und motivierte Gesichter. Die Gruppe hat über 20 angemeldete Teilnehmer\*innen, die sich dienstags und donnerstags bei der SG Köln-Worringen zum Sport treffen.

Mit viel Freude ist die Trainerin Svenja Georg dabei, die die Gruppe seit Beginn begleitet. „Ich arbeite zwar seit einigen Jahren hauptberuflich als Osteopathin, aber der Donnerstagsmorgen ist fest für meine Sportgruppen reserviert“, sagt sie. „Die Teilnehmer\*innen möchten sich fordern und wollen Neues ausprobieren. Sie haben genau wie ich Spaß an den regelmäßigen

Stunden. Das ist wirklich ein tolles Miteinander mit einem hohen sozialen Faktor, der bei Sportgruppen mit älteren Menschen ganz wesentlich ist“. Der Austausch miteinander und die Einbindung in eine Struktur mit Gleichaltrigen verbessert nachhaltig die Motivation für eine langfristige Teilnahme, so Svenja Georg. Eine kontinuierliche Teilnahme - und damit regelmäßige Bewegung - wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus: Beweglichkeit, Haltung, Koordination und Kondition werden verbessert und muskuläre Dysbalancen wieder ins Gleichgewicht gebracht. Insgesamt lassen sich die Belastungen des Alltags besser meistern, Stürzen wird vorgebeugt.





## WIRBELSÄULENGYMNASTIK BEI DER TFG KÖLN-NIPPES E.V.

Die 22 Teilnehmer\*innen der Turn- und Fechtgemeinde Nippes sind eine sehr sympathische und offene Gruppe. Einmal in der Woche treffen sich die 70- bis 86-Jährigen, um sich bei der Wirbelsäulengymnastik fit zu halten und ihre Beweglichkeit zu verbessern. Neben dem gemeinsamen Sport spielt vor allem auch der soziale Aspekt eine wichtige Rolle. Die engagierte Übungsleiterin, die eine Aerobic-Ausbildung hat, ist ungefähr im gleichen Alter wie ihre Teilnehmer\*innen. Durch ihre zuverlässigen Art und ihre klaren und präzisen Ansagen, wird sie von allen sehr geschätzt.

Dass es in den Übungseinheiten neben dem Sport auch um die Gemeinschaft geht, sieht man besonders in den außersportlichen Aktivitäten der Gruppe. So treffen sich beispielsweise alle aktiven wie auch ehemaligen und inaktiven Teilnehmer\*innen einmal jährlich zu einem gemeinsamen Weihnachtessen. Insgesamt handelt es sich um eine bunt gemischte Gruppe, die deutlich macht, wie wichtig Bewegung ist und welchen Stellenwert das Miteinander in einer Sportgruppe hat.



## MÄNNERGYMNASTIK BEIM TV „JAHN“ KÖLN WAHN 1909 E.V.

Die Männersportgruppe des TV Jahn trifft sich montags und donnerstags um gemeinsam Sport zu treiben. Neben einem Gymnastikprogramm bestehend aus Dehnübungen und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper sind das Highlight des Trainings Ballspiele wie Fußball-Tennis sowie Basketball.

Nach bestandener Übungsleiterausbildung übernahm Thomas Mehring 2019 die fitte Gruppe. Er möchte jetzt und wenn er in Rente ist, noch etwas für sich und andere tun und sah dies als optimale Chance. Die Teilnehmer schätzen an ihm, dass er ungefähr im gleichen Alter ist, aber auch dass er Schwung in die Gruppe bringt. „Thomas war für unsere Gruppe ein Glücksfall, der mit einer gewissen Ernsthaftigkeit aber auch mit sehr viel Spaß das Training gestaltet“.

Neben den wöchentlichen Übungsstunden werden auch Freizeitaktivitäten angeboten. In den Sommerferien finden Fahrradtouren in die nähere und weitere Umgebung statt. Desweiteren stehen im Programm eine mehrtägige Fahrradtour, eine Bergwanderwoche sowie gemütliche Zusammenkünfte.

„Besonders die Gruppendynamik, die Gesellschaft und die Kameradschaft sind Gründe warum ich in der Männersportgruppe bin. Für mich ist der TV Jahn ein Familienverein. Sowohl meine Frau als auch meine Enkel sind aktive Mitglieder“. Herr Krempa sagte: „Durch die interessante Sportgruppe bin ich nach vielen inaktiven Jahren durch Freude am Sport wieder körperlich aktiver geworden und fühle mich gesünder.“





# SENIORENVERTRETUNGEN

Die Seniorenvertretungen sind in vielen Bereichen aktiv. Sie vertreten die Interessen der Senior\*innen gegenüber politischen Gremien sowie in allen wichtigen Einrichtungen. Gleichzeitig ist sie Anlaufstelle für Menschen ab 60 Jahren.

## Seniorenvertretung der Stadt Köln

Adresse: Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln  
 Telefon: 0221 - 221 275 15  
 E-Mail: seniorenvertretung@stadt-koeln.de

### BEZIRK 1 SENIORENVERTRETUNG INNENSTADT

Adresse: Ludwigstr. 8, 50667 Köln  
 Telefon: 0221 - 221 914 64  
 E-Mail: svk.innenstadt@stadt-koeln.de

### BEZIRK 2 SENIORENVERTRETUNG RODENKIRCHEN

Adresse: Hauptstr. 85, 50996 Köln  
 Telefon: 0221 - 221 922 24  
 E-Mail: svk.rodenkirchen@stadt-koeln.de

### BEZIRK 3 SENIORENVERTRETUNG LINDENTHAL

Adresse: Aachenerstr. 220, 50931 Köln  
 Telefon: 0221 - 221 932 54  
 E-Mail: svk.lindenthal@stadt-koeln.de

### BEZIRK 4 SENIORENVERTRETUNG EHRENFELD

Adresse: Venloerstr. 419-421, 50825 Köln  
 Telefon: 0221 - 221 942 45  
 E-Mail: svk.ehrenfeld@stadt-koeln.de

### BEZIRK 5 SENIORENVERTRETUNG NIPPES

Adresse: Neusser Str. 450, 50733 Köln  
 Telefon: 0221 - 221 954 99  
 E-Mail: svk.nippes@stadt-koeln.de

### BEZIRK 6 SENIORENVERTRETUNG CHORWEILER

Adresse: Pariser Platz 1, 50765 Köln  
 Telefon: 0221 - 221 962 48  
 E-Mail: svk.chorweiler@stadt-koeln.de

### BEZIRK 7 SENIORENVERTRETUNG PORZ

Adresse: Friedrich-Ebert-Ufer 64-70,  
 51143 Köln  
 Telefon: 0221 - 221 973 41  
 E-Mail: svk.porz@stadt-koeln.de

### BEZIRK 8 SENIORENVERTRETUNG KALK

Adresse: Kalker Hauptstr. 247-273, 51103  
 Köln  
 Telefon: 0221 - 221 983 05  
 E-Mail: svk.kalk@stadt-koeln.de

### BEZIRK 9 SENIORENVERTRETUNG MÜLHEIM

Adresse: Wiener Platz 2a, 51065 Köln  
 Telefon: 0221 - 221 99307  
 E-Mail: svk.muelheim@stadt-koeln.de  
 Homepage: [www.muelheimer-senioren.kompass.koeln](http://www.muelheimer-senioren.kompass.koeln)

# „KÖLSCHE SENIOREN, FLÖCK UN FIT“ - VOM SESSEL AUF DIE MATTE

## ÜBUNGSLEITER\*INNEN C-AUSBILDUNG

In unregelmäßigen Abständen bietet der Stadtsportbund Köln eine Übungsleiter\*innen C-Ausbildung speziell für Ältere an, um auch Trainingswissenschaftliche Grundlagen für ein ehrenamtliches Engagement als Übungsleiter\*in zu legen. Wer Spaß an Bewegung hat und diese auch gerne weiter vermitteln möchte, ist bei dieser Ausbildung genau richtig.

Neben dem Erwerb der Lizenz stehen der Spaß an Bewegung sowie das Miteinander bei der Ausbildung im Vordergrund. Die beiden erfahrenen Lehrgangslösungen Rainer Görgen und Ina Luna-Dölken haben bereits im Jahr 2019 mit einem abwechslungsreichen Ausbildungscurriculum alle wichtigen Grundlagen für die angehenden Übungsleiter\*innen gelegt. In der Ausbildung, wel-

che aus einem Basis- und Aufbaumodul besteht, werden unter anderem didaktische und methodische Kenntnisse zur Planung und Durchführung sportlicher Angebote für Ältere vermittelt und angewendet. Ebenso werden die Teilnehmer\*innen an vielfältige Bewegungs- und Sportangebote in Praxis und Theorie herangeführt.

Nach dem Abschluss der Ausbildung können die frischgebackenen Übungsleiter\*innen Sportgruppen übernehmen und eigenständig leiten. Sie sind authentische Vorbilder für Menschen ihres Alters und können diese so zu regelmäßiger Bewegung motivieren. Durch die Einbindung in Vereine wird weiterhin die soziale Teilhabe älterer Menschen dort und damit in der Gesellschaft verbessert.

### Voraussetzungen:

Sie sind 60 Jahre oder älter, wohnhaft in Köln und haben Interesse an Bewegung und Sport

### Informationen und Anmeldung:

0221 - 921 300 28 / 0221 - 921 300 45  
[info@stadtsportbund-koeln.de](mailto:info@stadtsportbund-koeln.de)  
[www.stadtsportbund-koeln.de](http://www.stadtsportbund-koeln.de)

### DAGMAR GALLER (58), TEILNEHMERIN AN DER ÜBUNGSLEITER\*INNEN C-AUSBILDUNG

Dagmar Galler (58) ist schon seit ihrer Kindheit sportlich aktiv. Bereits als junges Mädchen hat sie ihre Leidenschaft für Leichtathletik entdeckt und bis heute hat sie Spaß daran, sich sportlich zu betätigen. In ihrem Verein, dem TUS rrrh. Köln v. 1874 e.V., ist sie sehr engagiert. Dagmar leitet dort bereits eine Gymnastikgruppe für Frauen und ist auch im Nachbarschaftstreff Kalk als Übungsleiterin aktiv. Bereits längere Zeit interessiert sie sich für den Bereich „Sport mit Älteren“ und überlegte einen entsprechenden Trainerschein zu erwerben. Als ihr Verein darauf aufmerksam wurde, dass der Stadtsportbund genau solch eine Übungsleiter\*innen-Ausbildung anbietet, dachten die Verantwortlichen direkt an Dagmar, informierten sie über die anstehende Ausbildung und bestärkten sie in ihrem Vorhaben.

Nach Abschluss der Übungsleiter\*innen-Ausbildung berichtete Dagmar von der gelungenen Ausbildung. Ihr war es beson-

ders wichtig Hilfestellungen und Anregungen zu bekommen, was man im Umgang mit älteren Menschen beachten sollte, um erfolgreich gemeinsam Sport treiben zu können. Sie lobte das Referent\*innen-Team für ihr kompetentes Auftreten und hob hervor, wie toll die Referent\*innen den Teilnehmenden vermittelt haben, wie eine Gruppe am besten angeleitet werden kann.

Jetzt, wo sie die Trainerlizenz besitzt, hat Dagmar schon das nächste Ziel. Im neu aufgebauten Seniorennetzwerk in Gremberg möchte sie gerne einen Sportkurs anbieten.

Generell ist Dagmar sehr zufrieden an der Übungsleiter\*innen-C Ausbildung teilgenommen zu haben und empfiehlt allen Interessierten sich über kommende Angebote zu informieren und ebenfalls die Trainerlizenz zu erwerben.

# SPORTBILDUNGSWERK KÖLN

SPORTBILDUNGSWERK  
NORDRHEIN-WESTFALEN

Das SportBildungswerk Köln bietet Ihnen die Möglichkeit, den Sport in all seiner Vielfalt (wieder)zu entdecken. Abwechslungsreiche, wohnortnahe und unter pädagogischen Gesichtspunkten organisierte Sportangebote bilden den Schwerpunkt unserer Arbeit.

Unser Ziel ist es, vielfältige, kreative und aktuelle Sport- und Gesundheitskurse für alle Bürgerinnen und Bürger in Köln zu organisieren. Außerdem möchten wir Spaß an Bewegung vermitteln und möglichst viele Menschen dazu befähigen, ein Leben lang Sport zu treiben.

Das Interesse am Sport und seiner gesellschaftspolitischen Bedeutung soll geweckt und gleichzeitig Ihr Gesundheitsbewusstsein sowie die Orientierung am Freizeit- und Breitensport gefördert werden.

Unsere Kursleitungen sorgen für ein abwechslungsreiches Kursprogramm, in dem für jeden Anspruch etwas dabei ist. Mit ihrer eigenen Begeisterung und ihrem sozialen Talent vermitteln sie, wieviel Spaß und Zufriedenheit Sport und Bewegung oder Entspannung in der Gruppe bringen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Einsatz für ein gesundes und aktives Leben!

Ihr Team vom SportBildungswerk Köln

*Finde heraus, was gut für dich ist!*

**Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich!**

**Besuchen Sie uns zu einer kostenlosen Probestunde!**

**SportBildungswerk  
Nordrhein Westfalen e.V.**

Verbund-Außenstelle SSB Köln e.V.  
Haus des Kölner Sports  
Ulrich-Brisch-Weg 1  
50858 Köln

E-Mail: [info@sportbildungswerk.de](mailto:info@sportbildungswerk.de)  
Internet: [www.sbw-köln.de](http://www.sbw-köln.de)

**Wir beraten Sie gerne:  
Tel. 0221 - 921 300 13**



# SPORTBILDUNGSWERK KÖLN

SPORTBILDUNGSWERK  
NORDRHEIN-WESTFALEN

## FUNKTIONELLES GESUNDHEITSTRAINING

Funktionelles Gesundheitstraining bildet eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining und Spiel. Die positiven Aspekte der körperlichen Bewegung werden sich schnell auf Ihre individuelle Leistungsfähigkeit auswirken und für mehr Wohlbefinden, Energie und Motivation führen. (Lindenthal, Ehrenfeld, Nippes, Dellbrück, Holweide)

## AQUAFITNESS/ AQUAJOGGING

Aktivitäten im Wasser sind gelenkschonend, kreislaufanregend und gesundheitsfördernd. Darüber hinaus können Erfahrungen gesammelt werden, wie es im und mit Wasser zu erstaunlichem Bewegungserleben kommen kann. (Junkersdorf, Chorweiler, Porz-Zündorf, Hürth, Frechen)

## FIT FÜRS ALTER

Gemeinsame Aktivitäten innerhalb einer Gruppe sollen nicht nur die allgemeine Beweglichkeit, Koordination und altersangepasste Kraft verbessern, sondern auch Anstöße für soziale Kontakte, für eine aktive, freudvolle sowie gesunde Lebensgestaltung geben. (Zollstock, Müngersdorf, Lindenthal, Ehrenfeld, Bergheim)

## FIT UND GESUND DURCH BEWEGUNG

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining mit Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitselementen. Verbessern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, indem Sie aktiv das Herz-Kreislauf-System stärken, die Muskulatur kräftigen und die Gelenke beweglich halten. (Altstadt Süd, Bayenthal, Zollstock, Müngersdorf, Sülz, Bocklemünd, Ehrenfeld, Longenrich, Sinnersdorf)

## RÜCKEN AKTIV

In einem abwechslungsreichen Kursprogramm werden durch funktionelle Übungen die rumpfstabilisierende Muskulatur gekräftigt, Gelenke mobilisiert und Verspannungen gelöst. Stärken Sie ihre Gesundheit und sorgen Sie aktiv für eine bessere, rückenfreundliche Körperhaltung. (Altstadt Süd, Müngersdorf, Weiden, Sülz, Lindenthal, Longenrich, Porz-Zündorf, Dellbrück)

## VINYASA YOGA

Fließende Bewegungen aus Kraft, Balance und Halteübungen stärken das Körperbewusstsein und sorgen für Harmonie. Der Fokus beim Yoga liegt auf der bewussten Atmung. Die Savasana bildet den Abschluss einer jeden Yogastunde. (Sülz, Ehrenfeld, Zollstock)

## ZUMBA®GOLD

Zumba®gold ist speziell für Menschen entwickelt worden, die auf eine moderatere Intensität des Tempos und der Bewegungsabläufe angewiesen sind oder diese einfach nur bevorzugen. Doch auch Gemeinschaft, Spaß und viel Lachen sind Merkmale unserer Zumba®gold Kurse. (Lindenthal, Braunsfeld)

## KONTAKT/ IMPRESSUM

Stadtsportbund Köln e.V.  
Haus des Kölner Sports  
Ulrich-Brisch-Weg 1  
50858 Köln

Tel.: 0221 921 300 22  
Fax: 0221 921 300 30  
info@stadtsportbund-koeln.de  
www.stadtsportbund-koeln.de

V.i.S.d.P.: Peter Pfeifer (Vorsitzender)

Redaktion: Christine Kupferer

Inhalt: Sandra Weber, Alexandra Stempin

Layout: Alexa Unteroberdörster

Bildmaterial: ©LSB NRW/Andrea Bowinkelmann (S. 17, S. 23, S. 34), ©ESB Professional/shutterstock (S. 1),  
©vectorfusionart/shutterstock (S. 7), ©shutterstock (S. 42)

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



**STADTSPORTBUND**  
 **KÖLN**