



■ leben

Das Museum
Raffael Becker

■ leute

Was macht
ein Diakon?

■ lifestyle

Sport rund um den
Decksteiner Weiher

Informative
VIDEOS
mittels
erweiterter
Realität

Noch einmal raus und den Herbst im Veedel genießen

Insicht: mit vielen Tipps & Terminen für Sülz & Klettenberg

Ihr starker Partner in den Bereichen
Wasser, Wärme und Umwelt.

Mehr Informationen über unser
Unternehmen und unsere
Dienstleistungen finden Sie unter
www.hinz-koeln.de

Hinz

WASSER-WÄRME-UMWELT

Helmut Hinz GmbH & Co.
Neuer Weyerstraßerweg 5
50969 Köln

Tel.: (0221) 888896-0
Fax: (0221) 888896-800

post@hinz-koeln.de
www.hinz-koeln.de

Exzellente Qualität in Ausführung und Service durch unsere Partner zertifiziert und bestätigt.



SIGNIA STYLETTO: DAS DESIGNERSTÜCK UNTER DEN HÖRGERÄTEN

- Hochpräzise Klangverarbeitung mit AX Technologie
- komfortable Akku Technik
- diskretes Design in verschiedenen Farben erhältlich
- bietet einen sehr natürlichen Höreindruck
- Mit IOS Streaming



JETZT BEI UNS PROBETRAGEN UND DAS STYLETTO ERLEBEN.

Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte!

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz

Tel.: 0221 - 986 507 05



Hörzentrum Lux



Foto: Kayser

Liebe Leser*innen,

eigentlich könnte ich dieses Editorial genauso beginnen, wie ich es schon in der Sommerausgabe getan habe. Sie erinnern sich? Die Geschichte mit den „turbulenten Zeiten“. Es scheint, als nähmen die Hiobsbotschaften gar kein Ende mehr: zu warm, zu trocken, zu wenig Wasser im Rhein, der unsägliche Krieg in der Ukraine, kein Gas, Waldbrände, tote Fische in Flüssen, Affenpocken – und Corona ist auch noch da. Habe ich etwas vergessen?

Da ich aber von Natur aus ein positiv denkender Mensch bin, darf ich doch feststellen, dass uns der Sommer auch ein paar schöne Dinge bereitet hat. So konnte man viel Zeit draußen verbringen, es gab wieder zahlreiche Veranstaltungen: Kino, Konzerte, Theater, Stadtteilfeste und Partys waren wieder möglich. Apropos: Besonders genossen habe ich persönlich das Sommerfest in der neuen Verlagsheimat der INSülz & klettenberg, zu dem SIMPLY Communicate nach Brühl geladen hatte. Manch*e Sülz-Klettenberger*in nutzte die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre bei kühlen Getränken und leckeren Kleinigkeiten vom Grill mit dem INSülz- und SIMPLY-Team ins Gespräch zu kommen, und genoss dabei den Sonnenuntergang auf der gemütlichen Loungeterrasse. Danke all den lieben Gästen, die mit ihrer Anwesenheit zum Gelingen des Sommerfestes beigetragen haben.

Gemäß dem Motto „Es kann nur besser werden“ entlasse ich Sie nun, liebe Leser*innen, in die Herbstausgabe, für die wir unter anderem wieder viele interessante Menschen getroffen, spannende Orte im Veedel besucht, Sportgeräte ausprobiert und Fahrradwege abgefahren haben, um sie Ihnen auf den nachfolgenden Seiten unseres Magazins präsentieren zu können.

Ich wünsche Ihnen allen einen aktiven Herbst und grüße herzlichst Ihr

R. Martens
Ralf Martens
(Herausgeber)

Auch als Download unter insuelz.com



Eine sportliche Truppe: die Damen und Herren vom Kölner Laufftreff am Decksteiner Weiher; fotografiert von Monika Nonnenmacher

Informative **VIDEOS** mittels erweiterter Realität

INSülz & klettenberg INTERaktiv

So erwacht das Stadtteilmagazin dank AR* zum Leben:

1. Kostenlose YONA-App auf Ihr Smartphone laden.
2. App öffnen und gekennzeichnete Inhalte scannen.
3. Erweiterte Realität erleben.



* AR = Augmented Reality, deutsch: Erweiterte Realität. Darunter versteht man die computergestützte Erweiterung der Realitätswahrnehmung.



INhalt



■ leben

INKunst

Überraschende Entdeckungen:
Museum Raffael Becker **05**

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel **10**

INspiziert

Die Kolumne:
Pakete... Pakete... Pakete
Beim Bestellen
auch an die Umwelt denken **13**

INteressant

Fair und bio einkaufen im Veedel **14**

INformiert

Beschlossene Sache **18**

■ leute

INterview

Hannelore Kruppa:
Ein Verlag mit Geschichte
und eine Lektorin mit Passion **20**

INteressant

Hanno Sprissler:
Was macht eigentlich ein Diakon? **24**

INKlein

Bunte Seiten für Pänz -
Spannendes aus
und um den Weiher **28**

■ lifestyle

INspiziert

DIY-Tipp für den Herbst:
Rhein-Steinbilder **31**

INterieur

Tipps und Infos rund ums
Wohnen und Einrichten **32**

INbewegung

Im Alter besonders
auf die Knochen achten **38**
Sportmöglichkeiten rund
um den Decksteiner Weiher **40**

Radtour:

Tief in den Kölner Westen **44**

INsicht

Termine für den Herbst **48**

Adressen **54**



communicate SIMPLY Communicate GmbH . Marie-Curie-Straße 3 . 50321 Brühl . Fon 02232 . 923230 . Fax 02232 . 9232323 . mail@simply-communicate.de . www.simply-communicate.de

Herausgeber: Ralf Martens (rm) . Red. Mitarbeit: Henry Buschle (hb) . www.liebedeineWelt.de . Thomas Dahl (td) - freier Journalist und autor . www.wortall.de

Dorothee Mennicken (dm) . www.klartextkoeln.de . Anika Pöhner (ap) . Hanka Meves-Fricke (hmf) . www.drei-txt.de . Stephan Wagner (sw) . DTP-Satz: Sabine Brand . typeXpress

Fotos: Sonja Hoffmann . www.soho-fotografie.de . Monika Nonnenmacher . www.nonnenmacher-photographie.de . Marius Kayser . www.mariuskayser.com . Adobe Stock . eigenes Archiv

Illustrationen: Saskia Gaymann . saskiagaymann.blogspot.co . Lektorat: Christina Kuhn . Druck und Verteilung: medienzentrum süd . Köln . www.mzsued.de

INSülz-Abonnement: per Post am Erscheinungstag . Bezugspreis: 3,20 Euro je Heft inklusive Versand. INSülz & klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 7.000 Exemplaren und

digital für Smartphone und Tablet. Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernimmt die Redaktion jedoch keinerlei Haftung. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit Genehmigung. Es gelten die Mediadaten 2022. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.





**MUSEUM
RAFFAEL
BECKER**

Drei Könige
in Köln (2003)

Überraschende Entdeckungen

Das Museum Raffael Becker

Ganz bestimmt hatte Raffael Becker von diesem Park gehört. Der 1922 geborene Sülzer stammte aus einer Künstlerfamilie. Großvater und Vater waren Kunstmaler. Er selbst lernte Dekorationsmaler und besuchte die Werbefachschule. Das Studium der freien Malerei bei Prof. Junghans an der Düsseldorfer Kunstakademie wurde durch den Zweiten Weltkrieg 1941 unterbrochen. Raffael Becker wurde zum Militär nach Frankreich und Norwegen eingezogen. Nach Ende des Krieges richtete er sich notdürftig in der zerbombten elterlichen Wohnung in der Gustavstraße 41 ein. Später zog die Familie in das Haus 54. Er verfolgte sein eigentliches Ziel, Künstler zu werden. Die Kriegserfahrung verfestigte seine Ablehnung alles Militärischen, was sich in seinem Werk widerspiegelt.

Von der Werbung zur Kunst

Raffael Becker verdiente seinen Lebensunterhalt durch Werbegrafik und -malerei und setzte sich intensiv mit der modernen Malerei auseinander. Einflüsse von Otto Dix und George Grosz sind deutlich in seinem Stil zu finden. Doch er versuchte sich auch an Kubismus und

Gegenüber der Kleingartenanlage Kletterrose e. V. in der Gleueler Straße 373a gibt es etwas Neues zu entdecken. Zum 100. Geburtstag des Sülzer Künstlers Raffael Becker haben dessen Tochter Raphaela Berglar mit ihrem Mann Johannes Berglar ein Museum für das umfangreiche Werk ihres Vaters eröffnet. Wer Lust hat, mehr über Sülz und seine Menschen, Feste und Begebenheiten zu erfahren, wird in diesem Museum fündig. Der Platz für das Gebäude ist für das Viertel geschichtsträchtig: Schließlich war genau hier Anfang des 20. Jahrhunderts unweit der Decksteiner Mühle ein Vergnügungspark mit Aussichtsturm.





Fotos: Hoffmann

Blick in die Räume des Museums

Sei es der Karneval, Kirchenfeste, der Boxer Peter Müller, genannt de Aap, die vielen Viertelskneipen, die es an fast jeder Straßenecke von Sülz gab, das Leben in den Straßen, zu dem auch Gewalt und Kriminalität gehörten, der Karneval und der 1. FC Köln. Viele Bilder spiegeln in ihrer Farbenpracht die Geschichte von Sülz wider. Überall ist Lebenslust zu spüren, verständlich nach den Kriegserlebnissen. In den 1960er-Jahren entschloss sich Raffael Becker, sich auf sein künstlerisches Werk zu konzentrieren. Ausstellungen seiner Werke fanden unter anderem im Stadtmuseum statt; die Kölner Bank kaufte unter anderem ein Dom-Triptychon und finanzierte Veröffentlichungen. Eine Besonderheit an Raffael Beckers Werk ist, dass er selbst sein größter Sammler war.

Besondere Rahmen und detailgetreue Zeichnungen

Auf den ersten Blick beeindruckt bereits die kunstvollen Rahmen, häufig mit Blattgold belegt und aufwendig verziert, in die Becker seine Bilder gegeben hat. Auf Flohmärkten und Plätzen sammelte er diese und restaurierte sie selbst. In seinen Bildern nutzte Becker ebenfalls Blattgold, um die Farben strahlen zu lassen, und bezog sich damit zugleich auf die Kölner Kunst des Mittelalters, unter anderem auf Stefan Lochner. Sein Vorname steht in der Familientradition, da sein

Expressionismus. Raffael Becker wurde zum malenden Reporter des Viertels. Er war ein echter Kölner, der sich in seiner Stadt und besonders in Sülz zu Hause fühlte. In seinen Bildern fing er Begebenheiten und Feste ein, oft kritisch, satirisch.

Großvater den Renaissancemaler Raffaello Santi, genannt Raffael, verehrte und bereits seinen Sohn nach ihm benannt hatte. Wer noch mehr über die Gemälde erfahren möchte, kann sich neben einer Führung über QR-Codes an einigen Werken die Erläuterungen von Raffael Becker auf dem Smartphone anhören. Die Aufnahmen wurden im Rahmen einer Katalogpublikation im Jahr 1993 gemacht und für das Museum digitalisiert.

Einladung zum Betrachten

Nicht nur Menschen aus unserem Viertel sind eingeladen, sich in diesem umfangreichen Museum mit Raffael Becker zu beschäftigen. Die Museumsleitung ist in Verbindung mit dem Museumsdienst Köln und bietet Führungen an. Diese eignen sich auch für Kinder, die in den Gemälden viel entdecken und sich mit der Kunst des Rahmens beschäftigen können. Außerdem macht das Museum Raffael Beckers Atelier öffentlich. Zu sehen sind seine Staffelei, Farben, Materialien, Möbel und Gegenstände aus seiner Wohnung sowie Zeichnungen von Autos von Unternehmen, für die er Werbung gestaltet hat und die neben seiner Kunst zu seinen Leidenschaften gehörten. Das Museum verfügt zudem über die Sammlung von kunsthandwerklichen Objekten wie Schmuck, Textilien und eine historische Puppensammlung von Beckers Ehefrau Inge, die als Lehrerin für textiles Gestalten und Werken arbeitete.



Das Gemälde „Paradiesvogelball 1952“ (1952) auf Raffael Beckers Staffelei mit weiteren Utensilien aus seinem Atelier



Wohlstandsaltar (1970)



Ausschnitt des Gemäldes „Mal Schießen die Herren“ (1977-78) mit Kinderautos aus dem Besitz des Künstlers



**BAUER
VORBERG
KAYSER**

PATENTANWÄLTE
PARTNERSCHAFT MBB

Sie möchten Ihren Firmennamen schützen?
Sie haben ein neues Logo oder Design entworfen? Sie haben etwas erfunden?

Wir schützen Ihre Ideen!

Rufen Sie an – die Erstberatung ist kostenlos.

Telefon (02 21) 33 77 56-0 · office@bvk-patent.de
Goltsteinstraße 87 · 50968 Köln · www.bvk-patent.de



**Danach Kaffee und Kuchen
im Mühlenpavillon**

Voller Eindrücke genießen wir gleich nach der Führung mit dem Kunsthistoriker des Museums, Dr. Sascha Klein, einen Kaffee mit Kuchen im Mühlenpavillon gleich neben dem Museum. Die Konditorin Ingrid Schneider hat hier eine Oase nicht nur für Kunstliebende gegründet, die Besucher*innen auf keinen Fall verpassen sollten. ■ **hmf**

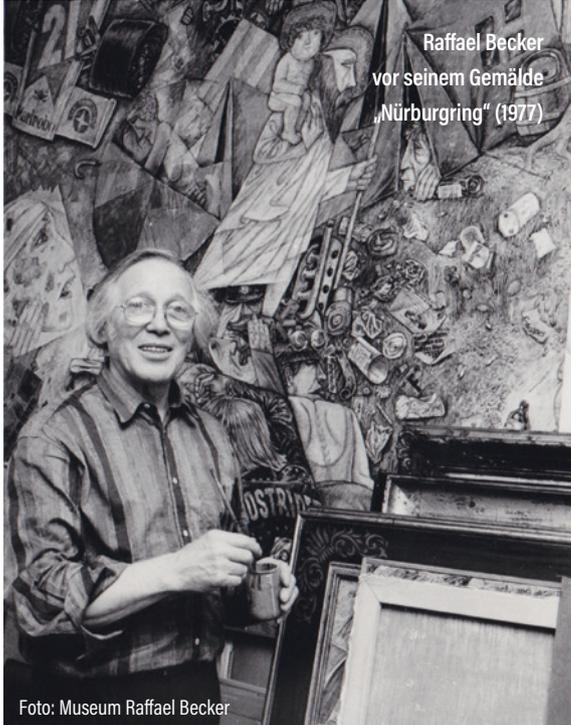
■ **INFOS**

Museum Raffael Becker
Gleueler Straße 373a
50935 Köln

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag und Donnerstag
11–17 Uhr

Eintritt: 6 Euro
Ermäßigt: 3 Euro
(Schüler*innen, Studierende,
Auszubildende)

www.museum-raffael-becker.de



Raffael Becker
vor seinem Gemälde
„Nürburgring“ (1977)

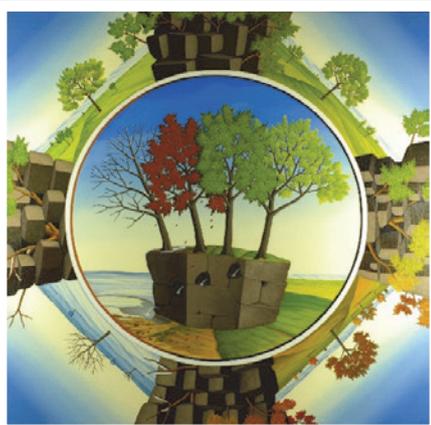
Foto: Museum Raffael Becker



Foto: Museum Raffael Becker

Raffael Becker mit seiner Ehefrau Inge

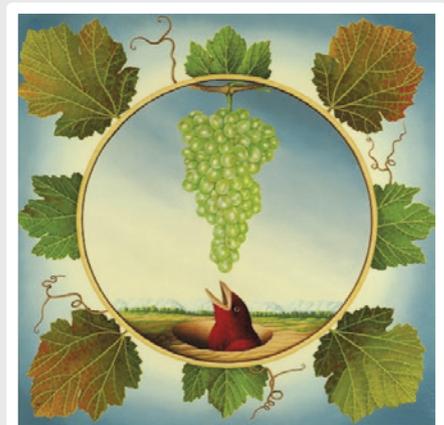
Siegbert Hahn



Quelle des Jahres, 2007, Öl auf Leinwand
60 x 60 cm bzw. 80 x 80 cm mit Rahmen



Die Erdfrucht, 1992, Öl auf Leinwand
60 x 60 cm bzw. 80 x 80 cm mit Rahmen



Die Traube, 1987, Öl auf Leinwand
60 x 60 cm bzw. 80 x 80 cm mit Rahmen

Homepage, Shop & Kontakt: www.natura-mystica.eu

20 jahre

23.10.-6.11.2022

kunst im carrée



20 Jahre kunst im carrée
in Sülz/Klettenberg · 23.10-6.11.2022
verkaufsoffener Sonntag · 23.10.2022 · 13-18 h
„Stadtgesichter – Stadtgeschichten“
Eine Veranstaltung der ISK Carrée e.V.
seit 26 Jahren aktiv für das Veedel!



Beliebtes Herbst-Event **kunst im carrée**

mit verkaufsoffenem Sonntag

- Flanieren und Shoppen
- Kunst in den Galeriefenstern entdecken
- Kunst-Spaziergang für Familien- und Senioren
- Open-Air-Bühnen für Kleinkunst, Literatur und Musik
- Sülz-Foto-Beam
- Kunsthandwerker- und Designmarkt

Lassen Sie sich überraschen, wir freuen uns auf viele kunstinteressierte Besucher.

kunst im carrée präsentiert im 20. Jahr herausragende Kunstwerke, eine lebendige Veedelskultur, ist gut mit Künstlern, Literaten, Musikern und Tänzern vernetzt, bindet die Schulen und Vereine im Veedel mit ein. Denn erst gemeinschaftliches kreatives Gestalten setzt weitere Synergien frei.

Ein herzliches Dankeschön an alle, v.a. an die Künstler, welche die **kunst im carrée** erlebbar machen und an die Geschäftsleute die sie finanziell tragen.

kunst im carrée · Projektleitung Brigitte Hellwig · www.kunstimcarrée.de
Eine Veranstaltung der Interessengemeinschaft Sülz/Klettenberg Carrée e.V.
1. Vorsitzender: Sebastian Berges · Vorstand: Michael Bruchhaus,
Lydia Schildgen, Annette Schorn, Raimund Stuka, Jaap Westermann
Geschäftsstelle: Hans-Josef Schulte
www.carrée-suelz-klettenberg.de



LebensWert e. V.

Wir helfen heilen – helfen Sie mit?

Jährlich erkranken allein in Köln über 5.500 Menschen an Krebs! Mit der Diagnose Krebs geht immer auch eine seelische Betroffenheit einher. Krebs ist nicht nur eine schwere körperliche Erkrankung, sie belastet ebenso auch die Psyche und betrifft neben den Patienten selbst auch deren soziales Umfeld.



Psychoonkologie – Leben mit Krebs

Psychoonkologie hilft

Hier hilft die psychische Stabilisierung des Patienten und seiner Angehörigen durch besondere therapeutische und beratende Angebote der Psychoonkologie: therapeutische Gespräche, Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie und die Krebsberatung.

Seit 1997 fördert der gemeinnützige Förderverein LebensWert e. V. diese therapeutischen und beratenden Unterstützungsangebote mit dem Ziel, die Angebote zu erhalten und, wenn möglich, bedarfsorientiert weiter auszubauen. Die Förderung ergibt Sinn, da die Nutzung der Angebote kostenfrei ist und eine Finanzierung beispielsweise durch die Krankenkassen noch nicht in Sicht ist. Nur durch unser gemeinsames Engagement können wir unseren Patienten helfen.

Die psychoonkologische Unterstützung hilft, besser mit der neuen Situation der Erkrankung umzugehen und die seelischen Belastungen auf individuelle Weise nachhaltig zu verarbeiten. Je nach Bedarf können sich die Patienten in den vielfältigen Angeboten entfalten: Neben den psychologischen Gesprächen stellen insbesondere die kreativtherapeutischen Ansätze wirkungsvolle Möglichkeiten dar. Auch die für alle ambulanten Patienten (und deren Angehörige) Kölns zuständige Krebsberatungsstelle finden Sie hier!

Spenden schafft Sinn

Es kann jeden Mann und jede Frau treffen. Warum nicht eine Spende für eine sinnvolle Initiative vor Ort tätigen? Ob zum Geburtstag, zum Jubiläum oder als Kondolenz-Spende – Ihre Unterstützung ist ein wichtiger Beitrag zum Erhalt und zum Ausbau der Psychoonkologie in Köln. **IBAN: DE16 3705 0198 0027 0421 75.**

Natürlich ist auch bequemes Online-Spenden über die Internetplattform der Sparkasse KölnBonn „Hier mit Herz“ möglich (www.skbn-engagement.de/project/wir-helfen-heilen-helfen-sie-mit). LebensWert ist befugt, Spendenquittungen auszustellen!

Wir helfen heilen – helfen Sie mit!

Oder wie wäre es mit einer Mitgliedschaft im Verein? Denn gemeinsam sind wir stärker. ■

www.vereinlebenswert.de



Foto: Farknot Architect / adobe stock



Ihr

Uwe Schwarzkamp

Öffentlichkeitsarbeit LebensWert e.V.
an der Uniklinik Köln, CIO-Gebäude (70)
Kerpener Straße 62, 50937 Köln
Tel.: 0221 478-97189

Das ergibt Sinn! Hörgeräteversorgung und Myopie-Management bei Kindern

**BRUCHHAUS
OPTIK & AKUSTIK**

Ich höre, ich sehe! Mithilfe von Sinnesorganen sind wir in der Lage, unsere Umwelt wahrzunehmen. Insbesondere im Kindesalter ist die Wahrnehmung von Sinnesreizen eine bedeutsame Voraussetzung für die weitere Entwicklung. Den Expert*innen von **Bruchhaus Optik & Akustik** ist es wichtig, Kinder mit Hörproblemen oder Kurzsichtigkeit bestmöglich zu versorgen.

Bereits seit vier Jahren unterstützt **Augenoptikermeisterin Rebekka Große** kurzsichtige Kinder mit dem Myopie-Management. Durch den nahlastigen Alltag und die vermehrte Nutzung von Tablets und Handys neigen immer mehr Kinder zu Kurzsichtigkeit. Meist ist ein Längenwachstum des Auges dafür verantwortlich. Dies kann zu degenerativen Erkrankungen des Auges führen. Rebekka Große weiß, dass ein Myopie-Management Kindern helfen kann, den Prozess der voranschreitenden Kurzsichtigkeit zu verlangsamen oder im Idealfall zu stoppen: „Ich erkläre den Kindern und Eltern, welche Faktoren eine Kurzsichtigkeit begünstigen und wie sich Kinder verhalten können, um einem Voranschreiten der Kurzsichtigkeit entgegenzuwirken.“ Darüber hinaus gibt es verschiedene Versorgungsmethoden. Kontaktlinsen, die je nachdem am Tag oder in der Nacht getragen werden, oder spezielle Brillengläser können helfen, einer meist im Grundschulalter beginnenden Kurzsichtigkeit entgegenzuwirken. Außerdem kann eine Therapie mit Atropin durch Augenärzt*innen sinnvoll sein. Die erfahrene Augenoptikermeisterin betreut Kinder während eines Myopie-Managements sehr engmaschig, um eine Veränderung frühzeitig festzustellen und eine optimale Beratung von Kindern und Eltern zu gewährleisten.

Damit in Zukunft auch Kinder mit Hörproblemen im Veedel gut versorgt sind, bietet Bruchhaus Optik & Akustik ab November dieses Jahres eine Hörgeräteversorgung und Beratung speziell für Kinder an. Denn viele Kinder haben bereits im Säuglingsalter Hördefizite. Und das Hören ist besonders wichtig für die

Sprachentwicklung des Kindes. „Auch wenn bei den ganz Kleinen zunächst die Hörgeräteeinstellung in Zusammenarbeit mit der Uniklinik erstellt wird, sind wir von Anfang an eine wichtige Bezugsperson und tragen eine hohe Verantwortung. Wir beraten, begleiten und unterstützen das Kind und die Eltern bei der Auswahl und Handhabung des Hörsystems sowie bei der Nachsorge“, erklärt **Hörakustikmeister Giulio Kellner**.

Je nach Fall gibt es verschiedene Anforderungen an ein Kinderhörgerät. Dabei ist es robust, wasserresistent und in verschiedenen Farben erhältlich. Gerade in der Schule profitieren Kinder stark von dem Zubehör ihres Hörsystems. Es gibt beispielsweise externe Mikrofone für Lehrer*innen, mit deren Hilfe das Sprechsignal auf digitalem Wege direkt auf das Hörsystem des Kindes übertragen werden.

Egal, ob es um das Thema Hören oder Sehen bei Kindern geht: Das Team von Bruchhaus Optik & Akustik unterstützt, berät und begleitet Kinder und ihre Eltern. ■

www.bruchhaus-optik.de



Fotos: Phonak

Yoav Goldwein

Home – Between a Shelter and a Cage
Kunstaussstellung & Begleit-Events!

Tickets



Noch bis zum **30.09.2022**

BRÜNEO Artwork Spaces
Marie-Curie-Straße 3, 50321 Brühl
f @ #meinartworkspace
artwork.brueneo.de

Die Buchhandlung
Karola Brockmann

**Stadtwerke
Brühl**



Wir geben Kunst
den richtigen Rahmen.

**brü
neo**
artwork spaces



Veedelsaktive aus Sülz und Klettenberg beim Sommerfest von SIMPLY Communicate

Das Unternehmen **SIMPLY Communicate** aus Brühl richtet sein erstes Sommerfest aus und lädt dazu die Veedelsaktiven aus Sülz und Klettenberg ein. Das klingt nach einer Menge Spaß und Summerfeeling. So soll es auch sein. Aber Moment mal ... wer ist denn dieses SIMPLY Communicate überhaupt, das aus dem Kölner Veedel hinaus nach Brühl lockt, um den Sommer zu zelebrieren?

Der INsülz & Klettenberg-Verlag expandiert

Alles hat bekanntlich eine Geschichte – und auch hier gibt es ein Storyboard mit Happy End.

Ralf Martens, Herausgeber der INsülz & Klettenberg, ist im Herzen Grafikdesigner und auch Unternehmer. Anfang 2022 entschied sich sein Unternehmerherz, das Magazin in einen sichereren Verlagshafen zu schiffen, und fand mit seinem langjährigen Geschäfts- und Sparingspartner **Michael Volkmann** einen zuverlässigen Steuermann.

Dieser hatte bereits ein Jahr zuvor innerhalb seines Unternehmens die Weichen gestellt, um sich auf dem Markt breiter aufzustellen. So erweiterte er das ursprüngliche Business-Telekommunikationsunternehmen zum IT-Systemhaus mit einer eigenen Inhouse-Werbeagentur und dem INsülz-Verlag.

Ein besonderes Sommerfest setzt Zeichen

Um eine Brücke zwischen den drei verschiedenen Unternehmensbereichen und den unterschiedlichsten Kund*innen und Partner*innen zu schlagen, organisierte SIMPLY Communicate in ihren Räumen mit der großen Sommerterrasse in Brühl Mitte August ein entspanntes Sommerfest, das den Rahmen für viele interessante Gespräche bot. Dabei wurde geklönt und gelacht, und die Verantwortlichen nutzten diese schöne Gelegenheit, einmal Danke zu sagen für die gute und langjährige partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Für die ungezwungene Atmosphäre an diesem Freitagabend sorgten dabei nicht nur die sommerlichen Temperaturen, die leckeren Schmankerl vom Grill und die Vielzahl an bereitgestellten Erfrischungen, sondern vor allem die zahlreichen Gäste.

Gemäß dem Motto „Menschen werden Freunde“ hatten alle sichtlich Spaß und fühlten sich bestens aufgehoben bei einem SIMPLY-Team, das sicherlich den einen oder die andere mit seiner „Mission“ inspirieren konnte. Denn Freundlichkeit und ein verständiges respektvolles Miteinander sind Attribute, die gerade in der heutigen Zeit wieder sehr gern angenommen werden. ■ sw

www.simply-communicate.de



Fotos: Nonnenmacher



Viele weitere Bilder vom Sommerfest gibt es hier:
www.simply-communicate.de/SIMPLY-Sommerfest-2022



SALOMON BOB JANSEN

Parodontologie | Implantologie |
Ästhetische Zahnheilkunde |
Behandlung in Narkose | Zahntechnisches
Labor | Digitale Zahntechnik



Leev ding Laache!

Das ist Kölsch für „Liebe dein Lachen!“
und unser Motto beim Veedelzahnarzt.
Für dein schönstes Lächeln geben wir
alles – bei Privat- und Kassenpatienten.
Das herzliche 16-köpfige Team sorgt für
entspannte Atmosphäre auch bei ängst-
licheren Patienten.

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln (Sülz)

Montag - Donnerstag, 8.00 - 18.00 Uhr,
Freitag, 8.00 - 14.00 Uhr
und Termine nach Vereinbarung.
Telefon 0221/411 848

www.veedelzahnarzt.de
@/veedelzahnarzt, f /veedelzahnarztkoeln

■ leben INKürze

**Vorsorge auch für
die sozialen Medien**



Facebook, Instagram & Co. – die sozialen Medien
sind inzwischen ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft.

Für viele Menschen sind sie für die Kommunikation mit Familie und
Freund*innen fast unentbehrlich geworden. Doch was passiert, wenn
jemand stirbt? Was geschieht mit seinen Profilen, Fotos, Daten,
Informationen? Will man, dass die Nachwelt darauf weiterhin Zugriff hat?
Oder würde man es bevorzugen, wenn Angehörige Accounts löschen
können?

Facebook zum Beispiel gibt
seinen Nutzer*innen zwei Mög-
lichkeiten: Der Account wird
nach der Nachricht über den
Tod eine*r Nutzer*in entweder
gelöscht oder in den Gedenk-
zustand versetzt. Auf der Gedenk-
seite haben Trauernde von
überall die Möglichkeit, sich an
die verstorbene Person zu erin-
nern und den Hinterbliebenen
zu kondolieren.



Foto: Stockwerk-Fotodesign/adobestock

Irmgard Ahlbach von **Deutsch Bestattungen** in Sülz empfiehlt allen, Vorsorge zu treffen:
„Um entsprechend entscheiden zu können, benötigen die Angehörigen unbedingt die Profil-
adressen, sonst können sie nicht tätig werden. Es ist also wichtig, diese an einem sicheren
Ort zu hinterlegen.“

Weil jeder Kanal seine eigenen Einstellmöglichkeiten hat, bietet Deutsch Bestattungen ei-
nen neuen Service an. Nach Erhalt einer Vollmacht erhalten die Kund*innen eine Mail mit
einem Link und einem Passwort für den Zugang zu einem kostenpflichtigen Portal, in dem
sie Nutzerkonten in sozialen Netzwerken löschen oder deaktivieren können. Darüber hin-
aus können sie auch später noch Mitgliedschaften, etwa bei einem Sportverein oder einer
Versicherung, kündigen, an die man in den ersten Tagen nicht unbedingt denkt. Deutsch
Bestattungen berät gern zu diesem Service. ■ www.deutsch.koelner-bestatter.de



seit  1886

**DEUTSCH
BESTATTUNGEN**

Münstereifeler Str. 43 · 50937 Köln
TEL. 0221 - 9 440 550
www.deutsch.koelner-bestatter.de

**WENN DER MENSCH
DEN MENSCHEN BRAUCHT.**



Pakete ... Pakete ... Pakete Beim Bestellen auch an die Umwelt denken

Andrea Kaltwasser wohnt mit ihrem Mann **Jörg** in der Nikolausstraße. Im gleichen Haus befindet sich auch ihr Meisterbetrieb für **Elektrotechnik Kaltwasser**. Seit einiger Zeit beobachtet sie ein Phänomen: „Immer wenn ich durch unser Treppenhaus gehe, sind dort Pakete abgestellt. Es sind meist richtig große Pakete, die im Weg stehen.“ Die engagierte Sülzer Geschäftsfrau ärgert sich über die Stolperfallen, doch weit mehr macht sie sich Gedanken über die Folgen des Bestellwahns für die Umwelt und das Einkaufsvergnügen: „Man muss mal an den Energieverbrauch und den Verpackungsmüll denken, der durch diese vielen Einzelbestellungen entsteht. Wir sehen doch jeden Tag die vielen Lieferwagen, die diese unzähligen Sendungen bringen.“

Dazu kommen noch die vielen Retouren, die nicht nur dadurch entstehen, dass bestellte Kleidung etwa nicht passt, sondern auch dadurch, dass viele Menschen Schuhe, Hosen oder T-Shirts gleich in drei Größen bestellen und dann nur die passende behalten. Vieles gelangt noch nicht einmal mehr in eine Weiterverwertung, weil der erneute Verkauf logistisch zu teuer wäre – die Ware landet im Abfall. Oder man kann sogar das falsch gelieferte Teil behalten und bekommt das Neue obendrauf – so geschehen bei der Verfasserin dieses Artikels mit einer falsch gelieferten Handyhülle, die sie aber auch für nichts anderes verwenden kann.

Andrea Kaltwasser appelliert an junge und ältere Menschen: „Überlegt euch, was ihr wirklich bestellen müsst. Es gibt noch eine schöne Vielfalt an Geschäften sowohl hier in Sülz, Klettenberg und Lindenthal als auch in vielen anderen Teilen der Stadt. Einkaufen vor Ort ist umweltschonender, müllvermeidend und macht viel mehr Spaß. Man muss sich allerdings mal vom Sofa erheben“, lächelt sie. Außerdem kann man auch auf die Qualität der gekauften Dinge achten: „Die ist in inhabergeführten Geschäften auch oft höher als bei Onlineanbietern“, bricht sie eine Lanze für die mit großem Einsatz geführten Läden mit ihrem individuellen Angebot. ■ **dm**



Foto: New Africa/adobestock



KALTWASSER

Elektrotechnik · Meisterbetrieb

- Planung und Ausführung sämtlicher Elektroarbeiten für Haushalt und Gewerbe
- Altbausanierung
- Neubauinstallation
- EDV Verkabelung
- Kabel-TV-Anlagen

Nikolausstraße 114 · 50937 Köln · Telefon 0221 / 941 73 63 · Telefax 0221 / 941 73 64



Einkaufen im Veedel - Orientierung im Siegel-Dschungel

Wer umweltbewusst und fair einkaufen will, der findet auf den angebotenen Lebensmitteln oft viele verschiedene Siegel. Dazu gesellen sich seit einiger Zeit auch noch siegelähnliche Aufschriften, die die regionale Herkunft betonen. So kann man schon mal ratlos vor dem Supermarktregal stehen und sich fragen: Was nehme ich denn jetzt? INsüZ erklärt kurz und knapp die wichtigsten Fairtrade- und Biosiegel. So viel vorab: Oft ist regional umweltfreundlicher als Biologisches aus fernen Ländern – hinzu kommt der ökologische Fußabdruck. Entscheiden muss eben doch jede*r selbst. Schauen Sie sich mal um: Im Veedel gibt es einige Läden, die Bio- und Fairtrade-Produkte verkaufen.



Foto: adobestock

Das bedeutet bio

Bio setzt sich für eine naturverträgliche, nachhaltige Landwirtschaft ein und will dafür sorgen, dass landwirtschaftliche Produkte ökologischer produziert werden. Der Begriff „Bio“ ist im Zusammenhang mit Lebensmitteln gesetzlich geschützt. Das bedeutet, es gibt klare Vorgaben durch Gesetze. Dabei spielt die Bezeichnung „Kontrolliert ökologischer Landbau“ eine wichtige Rolle. Er bedeutet, dass beim Anbau und Produktion mit wenigen Ausnahmen chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und mineralische Kunstdünger verboten sind. Auch Gentechnik ist ausgeschlossen. Zudem sollen die Landwirt*innen nach Möglichkeit Fruchtfolgen und geschlossene Nährstoffkreisläufe einhalten. Die wichtigsten Siegel haben wir im Kasten zusammengestellt.



2001 wurde das deutsche staatliche Biosiegel eingeführt. Mit ihm können in Deutschland Lebensmittel und andere landwirtschaftliche Erzeugnisse gekennzeichnet werden, die den Kriterien der EG-Öko-Verordnung genügen.



2010 wurde EU-weit verbindlich das EU-Bio-Logo eingeführt, das gemäß EU-Recht hergestellte biologische Lebensmittel kennzeichnet. Damit ein Lebensmittel das EU-Bio-Siegel tragen darf, müssen zum Beispiel mindestens 95 Prozent der Zutaten aus kontrolliert ökologischem Landbau stammen. In Deutschland wird es häufig in Kombination mit dem deutschen staatlichen Biosiegel genutzt.

Diese drei Verbände setzen noch strengere Anbau- und Verarbeitungsstandards als die EU-Bio-Bestimmungen:

Ihre Druckerei

Digitaldruck Buchbinderei
Copyshop

genieß hier

individuelle Beratung

Poster und Plakate Satz und Layout

im Herzen von Süß

www.hundt-druck.de



Die **Bioland**-Marke ist seit 1978 als Warenzeichen eingetragen. Bioland ist der größte ökologische Anbauverband in Deutschland. Der Verband setzt sich für die Förderung und Weiterentwicklung des Biolandbaus ein und legt Wert auf regionale Herkunft.



Das anspruchsvolle **Demeter**-Siegel zertifiziert nach biologisch-dynamischen Richtlinien erzeugte Bioprodukte und berücksichtigt dabei auch Nachhaltigkeitsaspekte. Der Demeter e.V. ist der älteste Bioanbauverband Deutschlands und besteht bereits seit 1924.



Das **Naturland**-Label wurde 1982 gegründet, um den ökologischen Landbau weltweit zu fördern. Inzwischen ist Naturland einer der größten Ökoverbände weltweit. Das Siegel berücksichtigt soziale Aspekte, darunter den Ausschluss von Kinderarbeit oder die Wahrung der Menschenrechte.

Wie sieht es bei Kleidung aus?

Auch für die Textilienproduktion gibt es viele Initiativen und Label – doch sie helfen oft wenig bei der Kundenorientierung, sondern tragen vielmehr zu deren Verunsicherung bei. Aktuell gibt es immerhin einige wichtige und seriöse Zertifizierungen, an denen man sich orientieren kann. Erfahren Sie mehr im Kasten rechts.



Das bedeutet Fairtrade

Fairtrade hat sich zum Ziel gesetzt, die sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen für die Menschen zu verbessern, die

in den Anbauländern in der Landwirtschaft arbeiten. Durch soziale, ökologische und ökonomische Regeln sollen faire Handelsbeziehungen aufgebaut werden. Zwangsarbeit, Kinderarbeit und Diskriminierung sind verboten, Arbeitszeit und Lohngerechtigkeit durch Vorgaben geregelt. Fairtrade ist also ein Sozialsiegel, das auch Umweltschutzaspekte beachtet, dies jedoch aufgrund der Bedingungen in den Herkunftsländern oft weniger streng als viele Biosiegel.

Als **Transfair e.V.** gegründet und bis letztes Jahr in Köln-Sülz beheimatet, gibt es die Initiative für fairen Handel seit 30 Jahren in Deutschland. Das Fairtrade-Siegel steht für fair angebaute und gehandelte Produkte, bei denen alle Zutaten zu 100 Prozent unter Fairtrade-Bedingungen gehandelt sind und physisch rückverfolgbar sind, wie zum Beispiel bei Kaffee oder Bananen.



Bei der Oeko-Tex-Zertifizierung „**Made in Green**“ entsprechen die Regeln für die Chemikalien in den Fabriken den höchsten Anforderungen am Markt, die Vorgaben für Rückstände im Endprodukt sind streng. Allerdings lässt das Siegel auch Recycling- und Mischgewebe zu, womit die Kreislauffähigkeit der Kleidung eingeschränkt ist.



Weitaus strenger und klarer definiert sind die Kriterien des glaubwürdigen **Global Organic Textile Standard (GOTS)**, der sich glücklicherweise immer weiter durchsetzt. „Organic“ bedeutet, dass mindestens 95 Prozent der Fasern aus kontrolliert biologischem Anbau stammen.



Das „**IVN BEST**“-Siegel zertifiziert das zurzeit höchste erreichbare Niveau für nachhaltig und ökologisch produzierte Textilien. IVN zertifiziert zudem pflanzlich gegerbtes Leder mit dem Siegel **IVN Naturleder**.

GEPA vermarktet seit über 40 Jahren Produkte von auf dem Weltmarkt benachteiligten Produzent*innen. Mit dem eigenen Zeichen „**GEPA fair +**“ möchte das Unternehmen zeigen, dass es höhere Ansprüche (Bezahlung, Verpackung, Rückverfolgung der Lieferketten) als die aktuellen internationalen Standards hat. 78 Prozent der GEPA-Produkte tragen auch ein Biosiegel.

Außerdem gibt es noch die **Weltläden**, in denen fair gehandelte Produkte direkt von kleinen Anbieter*innen aus den Erzeugerländern verkauft werden, und einige **kleinere Siegel**, wie etwa „naturland fair“, das Milch auszeichnet, und „Rapunzel Hand in Hand“, das fair gehandelte Ware des Bioanbieters Rapunzel ausweist. ■ **dm**



Every Body In.
SKINY.

DIE NEUE KOLLEKTION IST DA!

Instagram icon Facebook icon

Luxemburger Str. 277
50939 Köln
0221 4064374
www.dielaufmasche.de

DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe

F A I R ORGANIC NACHHALTIG Slow Fashion von Größe 34 - 46

Perlhund

www.perlhund.de
Gottesweg 171

Mit den Mädels zur Shoppingparty

DIE LAUF-
MASCHE

Die **Laufmasche** ist für ihre immer wieder neuen Ideen im Veedel bekannt. Der WhatsApp-Status unter 0177/9183738, der nahezu täglich alle Sortimentsneuheiten zeigt, ist das beste Beispiel. Mit der Shoppingparty ermöglichen **Rosie Becker, Meike Töller** und **Hannah Becker**, an einem Abend in der Woche nach Ladenschluss ab 19 Uhr gemeinsam mit den besten Freundinnen ganz in Ruhe auszuwählen, anzuprobieren und zu shoppen. Einfach anmelden und dann beim Sekt mit kleinen Snacks plaudern und die Looks diskutieren.



Fotos: Die Laufmasche

Schließlich gibt es viel Neues, in das man mal reinschlüpfen sollte: Die neue Skiny Nachtwäsche-Collection mit dem Schwerpunkt auf angenehmen Grüntönen, kombiniert mit Rose und Lavendel, gehört definitiv dazu. Sweatshirts, Jacken, Schlafhosen, Nachthemden, T-Shirts, alles ist von Größe 36 bis 44 verfügbar. Wie immer nicht nur schön, sondern auch ultrabequem. Auch die Auswahl an Wellnesswäsche von Skiny und Calida, die beide wunderbar auch draußen getragen werden können, sind unbedingt einen Versuch wert.

Die deutsche Traditionsmarke für Socken, Falke, feiert 125. Geburtstag. Zum Jubiläum hat man sich neu aufgestellt mit durchgängig aus nachhaltigen Materialien hergestellten Produkten. Ressourcenschonend, sozialverträglich, rückverfolgbar ist die Devise. Die bekannte hohe Qualität bleibt unverändert, denn nichts ist nachhaltiger als ein gutes Produkt mit langer Lebensdauer. Unser Tipp: die Walkingsocken zum Wandern, die auch super im Winter getragen werden können, weil sie die Füße angenehm warm halten. ■

www.dielaufmasche.de

Nachhaltige und wertvolle Unikate aus Alpakawolle

PERLHUND

Mit Bedacht und Sorgfalt spürt **Bernadette Schwing** immer wieder neue Labels für ihre Slowfashion-Boutique in Köln-Klettenberg auf. Denn die Ladenbesitzerin von **Perlhund Fair Fashion** möchte ihre Kundinnen mit Mode erfreuen, die zugleich grün, fair und qualitativ hochwertig ist.

Mit Verdonna hat Bernadette Schwing ein neues Label in ihr Sortiment aufgenommen, das für südamerikanische Frauenpower steht. Gegründet wurde es von der peruanischen Mutter, Handarbeiterin und Geschäftsfrau **Maritza**, die in den peruanischen Anden eine Manufaktur aufgebaut hat, welche Handarbeiterinnen dazu ermutigt, sich weiterzubilden und selbstbestimmt zu leben. Bei **Perlhund Fair Fashion** kann man in der Herbstsaison 2022 Schals und Stirnbänder von Verdonna entdecken.

Jedes einzelne Accessoire ist ein nachhaltiges und wertvolles Unikat aus hypoallergenem, anschmiegsamem und robustem Alpakagarn. Der handgewebte Schal Amalia ist ein warmer und vielfältiger Begleiter an kühlen Tagen. Das umweltfreundliche Kleidungsstück kann wahlweise um den Hals drapiert oder als Überwurf über Mantel oder Bluse getragen werden. Den Schal Amalia gibt es bei **Perlhund** in Grau und Weiß.

Das ebenfalls aus 100 Prozent Alpakagarn handgefertigte Stirnband Yaneth hat einen guten Sitz und ist angenehm weich. Die atmungsaktive, antibakterielle Wolle schützt die Ohren vor Wind und Kälte, ohne unangenehme Feuchtigkeit entstehen zu lassen. In feiner Rippenstrickoptik ist es bei **Perlhund** in gleich vier verschiedenen Farbvarianten erhältlich. ■

www.perlhund.de



Fotos: Perlhund



Ein fairer Goldankauf ist Goldes wert!

Es glänzt, leuchtet hellgelb, liegt schwer in der Hand und ist unvergänglich: Die Rede ist von Gold! Das faszinierende Edelmetall war bereits vor vielen Tausend Jahren ein beliebtes und wertvolles Tauschmittel.



Das Team von **GOLDANKAUF4u** ist inzwischen seit knapp 25 Jahren in der Goldbranche tätig und verfügt über ein hohes Maß an Wissen und Erfahrung. „Aktuell befinden wir uns auf direktem Kurs Richtung Goldpreisrekord.

Dementsprechend rechnet es sich jetzt wieder, über den Verkauf von Goldschmuck, Schmuck, Altgold, Zahngold und allen anderen Edelmetallen nachzudenken“, weiß **Atila Kavak**, dessen Sülzer Ladenlokal sich direkt gegenüber der Straßenbahnhaltestelle Lindenburg auf der **Zülpicher Straße** befindet. Drei Dinge liegen dem erfahrenen Edelmetallhändler im Kontakt mit seinen Kund*innen besonders am Herzen: Fairness, Transparenz und Zufriedenheit!

Praktischerweise bietet **GOLDANKAUF4u** gleich mehrere Möglichkeiten, den Wert eines Objektes ermitteln zu lassen. Zum einen kann man das Goldexpertenteam direkt persönlich in einer der insgesamt vier Filialen in und um Köln besuchen und seinen Wertgegenstand bei einer Tasse Tee oder Kaffee ganz unverbindlich schätzen lassen. Eine Goldschätzung kann aber auch ganz einfach über ein Internetformular auf der Homepage von **GOLDANKAUF4u** oder über WhatsApp erfolgen: „Dafür senden Sie Fotos von Ihren Wertgegenständen, und wir prüfen dessen Wert, natürlich immer den aktuellen Gold- und Silberpreisen entsprechend!“, erklärt Geschäftsführer Atila Kavak. Ganz persönlich und diskret kann eine Wertermittlung auch privat bei den Kund*innen zu Hause erfolgen.



Foto: Kayser

Alle wichtigen Informationen rund um den fairen Goldankauf gibt es auf www.goldankauf4u.de. ■



GOLDANKAUF & ZAHNGOLDANKAUF

Sofort Bargeldauszahlung!

Wir kaufen seit über 14 Jahren in Köln Münzen, Altgold, Zahngold, Goldschmuck, Goldmünzen, Silbermünzen, Silber, Bestecke, Zinn und Platin usw.



Zülpicher Straße 284 | 50937 Köln-Sülz
Telefon 02 21 - 27 78 37 72 | Jetzt Hausbesuche möglich!

Beschlossene Sache

INSülz & klettenberg berichtet über politische Entscheidungen aus dem Bezirksparlament Lindenthal mit Relevanz für unseren Doppelstadtteil



SPIELPLÄTZE

Die Stadtverwaltung informierte die Parlamentarier*innen der Bezirksvertretung über abgeschlossene und ausstehende Maßnahmen in Bezug auf Spielplätze. Nach Auskunft des Amtes für Kinder und Familien wurden in den vergangenen vier Jahren 18 Projekte und somit 90 Prozent der geplanten Gesamtarbeiten fertiggestellt. Dabei wurden rund 2.200.000 Euro im Stadtbezirk Lindenthal investiert. Zu den noch unbearbeiteten Arealen gehören unter anderem der Klettenbergpark sowie eine Fläche am Militärring, auf der eine Skateranlage errichtet werden soll.

SCHENKUNG

Das Parlament nahm eine Schenkung der Ikea-Stiftung an die Förderschule Redwitzstraße in Höhe von 28.000 Euro an. Daran zweckgebunden ist die Einrichtung eines Therapieraums für die Kinder.

AUTOFREIE STRASSE

Gemäß einem gemeinsamen Antrag von Bündnis 90/Die Grünen, SPD und Die Linke beschloss die Bezirksvertretung eine teilweise Schließung der Rheinbacher Straße am Auerbachplatz für den Autoverkehr. Die bisherigen Parkplätze werden demnach aufgehoben.

NEUES JUSTIZZENTRUM

Hinsichtlich des Bebauungsplans für die Neuerrichtung des Justizzentrums erstritt sich die Bezirksvertretung Lindenthal eine Teilhabe am Beratungsverfahren. Nach vehementer Kritik an der überwiegenden Nichtberücksichtigung werden die Parlamentarier*innen nun als Gäste inklusive Stimm- und Mitwirkungsrecht zugelassen. Einigkeit herrschte zwischen Verwaltung, Politik und Vorhabenträger über eine frühzeitige Öffentlichkeitsbeteiligung im Rahmen des städtebaulichen Wettbewerbs.

HAUSABRISSE

Anstelle eines Abrisses von vier Sozialhäusern sowie einer Kindertagesstätte auf dem städtischen Grundstück Geisbergstraße 47a-53c in Klettenberg bat die Bezirksvertretung Lindenthal um eine Untersuchung gebeten, ob Neubauten oder Sanierungen und Aufstockungen im Bestand für die Sozialhäuser infrage kommen.

PARKGEBÜHREN

Einstimmig beschlossen die Parlamentarier*innen eine Vorlage zur Umrüstung von circa 200 Parkscheinautomaten mit spezieller Anforderungstaste, die Elektrofahrzeugen und Fahrzeugen mit Hybridmotoren an öffentlichen Ladesäulen während des Aufladungsprozesses ein 60-minütiges gebührenfreies Parken ermöglicht.



Probleme mit Alkohol?
Unterstützung bei der Konsumreduktion durch
Psychotherapeutische Praxis
Dr. Dr. Andreas Bell
Heilpraktiker für Psychotherapie
www.praxis-bell.koeln



Foto: Nonnenmacher

RADVERKEHRSKONZEPT

In Bezug auf eine Beschlussvorlage der Verwaltung votierten die Bezirksvertreter*innen für eine Erweiterung des sogenannten „Grünen Netzes“ im Zuge des Radverkehrskonzepts Lindenthal. Zusätzlich aufgenommen werden sollen in das Register demnach die Rurstraße, die Ecke Robert-Koch-Straße/Ägidiusstraße, die Remigiusstraße, die Konradstraße, die Emmastraße sowie die Wichterichstraße.

HERMESKEILER PLATZ

Noch vor einem Bezug des Neubaus sollen nach Willen der Bezirksvertreter*innen Verschönerungsmaßnahmen zur Verbesserung der Aufenthaltsqualität erfolgen. Neben der Aufstellung weiterer Bänke sollen zudem Papierkörbe installiert und Anpflanzungen realisiert werden. Ferner sprachen sich die Lokalpolitiker*innen für eine Änderung der Verkehrsführung aus, die eine Vergrößerung des Platzes ermöglicht.

STUDIERENDENWOHNUNGEN

Nach einem Antrag der Sozialdemokraten stimmten die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter*innen für eine Überbauung des Flachbaus Alte Mensa/Studiobühne mit Studierendenwohnungen. An die Stadtverwaltung erging der Prüfungsauftrag, ob die Voraussetzungen für mehrgeschossige Studierendenwohnungen gegeben sind. Die Trägerschaft des Projekts soll dem Studierendenwerk vorbehalten sein.

VERKEHRSSICHERHEIT

Um die Verkehrssicherheit im Umfeld der Grundschulen auf der Freiligrathstraße zu verbessern, forderte das Parlament verstärkte Kontrollen zur Einhaltung des absoluten Halteverbots an den Gebäuden. Der einstimmig beschlossene Antrag stammte von der SPD.

PARKTOILETTEN

Einstimmig votierten die Delegierten für einen Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD und Die Linke zur Errichtung einer Toilettenanlage im Beethovenpark. Die Außengestaltung des Objekts soll sich dabei in die Umgebung einfügen.



SPRICKS STEUERTIPP

Neues Wahlrecht bei kleinen Fotovoltaikanlagen

Mit kleinen Fotovoltaikanlagen werden - wenn überhaupt - nur kleine Gewinne erzielt. Trotzdem verursachen diese Anlagen für den Steuerpflichtigen und die Finanzverwaltung bisher einen hohen Verwaltungsaufwand.

Seit vergangenem Jahr gibt es für bestimmte kleine Fotovoltaikanlagen ein Wahlrecht in Bezug auf die Gewinnerzielungsabsicht (vgl. BMF-Schreiben vom 29.10.2021, BStBl 2021 Teil I, Seite 2202). Die Grundvoraussetzung hierfür ist, dass es sich um eine Anlage mit einer installierten Gesamtleistung von maximal 10 kW handelt.

Soweit alle weiteren Voraussetzungen erfüllt sind, kann ein Antrag auf Anwendung der Vereinfachungsregelung für Fotovoltaikanlagen gestellt werden. Die Gewinne oder Verluste aus der Fotovoltaikanlage werden dann in allen Jahren in der Einkommensteuer nicht mehr berücksichtigt, und Einnahmen-Überschuss-Rechnungen müssen nicht mehr erstellt werden.

Leider wirkt sich dieser Antrag nur auf die Einkommensteuer aus. Wenn die Kleinunternehmerregelung nicht angewandt werden kann, müssen weiter Umsatzsteuererklärungen erstellt und Umsatzsteuer gezahlt werden.

Der Antrag kann für Altanlagen (Inbetriebnahme vor dem 31.12.2021) bis zum 31.12.2022, für Neuanlagen jeweils bis zum 31.12. des auf die Inbetriebnahme folgenden Jahres gestellt werden.



DIPL.-FINANZWIRT
URSULA SPRICK
STEUERBERATER

Berrenrather Straße 482 b
Telefon 468 68 60
info@sprick-stb.de



Strukturieren und Kommunizieren *Pascale Rudolph*

Individuelle Computer- und
Smartphone-Schulungen
bei Ihnen zu Hause (Windows/Android)

Tel: 0157 394 397 06
kontakt@strukturieren-und-kommunizieren.de
www.strukturieren-und-kommunizieren.de



Carl Heymanns und Hannelore Kruppa

Ein Verlag mit Geschichte und eine Lektorin mit Passion

Das Interview mit Hannelore Kruppa führte Anika Pöhner

Der Carl Heymanns Verlag kann auf inzwischen über 200 Jahre Verlagsgeschichte zurückblicken. Ehemals in Berlin beheimatet zog er 1986 nach Köln-Klettenberg in die Luxemburger Straße 449. Nur zwei Jahr später wurde Hannelore Kruppa als erste Lektorin für elektronische Publikationen in einem juristischen Fachverlag in Deutschland eingestellt. Im Interview berichtet die gebürtige Düsseldorferin über ihre Zeit bei Heymanns.



Fotos: Nonnenmacher

Ich saß viel vor einem MS-DOS-Rechner und auch vor einem Atari.
Die Gerichtsentscheidungen kamen meistens auf Diskette ...

Bevor wir darüber reden, wie Sie Ende der 1980er-Jahre zum Heymanns Verlag kamen, würde ich gern kurz auf die frühere Geschichte des Traditionsunternehmens zurückschauen. Carl Heymann gründete 1815 in Schlesien eine Buchhandlung und erweiterte diese später um einen Verlag. 1918 übernahm Anni Gallus, die Adoptivtochter von Otto Löwenstein, der ein Enkel von Heymann war, die Leitung des Verlagshauses. Ich könnte mir vorstellen, dass es damals für eine Frau nicht leicht war, sich in einem von Männern dominierten Arbeitsumfeld zu behaupten?!

Anni Gallus war um die 40 Jahre alt, als sie den Verlag übernahm und direkt in die Geschäftsführung eintrat. Sie hatte den Spitznamen „die Generalin“, weil ihr Mann im Ersten Weltkrieg General war. Ich kenne noch Kollegen, die mit ihr zusammengearbeitet haben. Damals war sie eine sehr alte, betagte Frau, die aber bis zum Schluss mit eiserner Hand die Geschäfte geführt haben soll. Sie hat auch versucht, aber das weiß ich nur vom Hörensagen, ihre jüdischen Autor*innen in Verlagen in anderen europäischen Ländern unterzubringen, damit diese weiterschreiben konnten.

Seit Mitte der 1980er-Jahre hat der juristische Fachverlag seinen Hauptsitz in Köln-Klettenberg in der Luxemburger Straße 449. Können Sie uns etwas über die Geschichte des großen grauen Gebäudes erzählen?

Das Gebäude ist in den 1960er-Jahren ursprünglich für die Firma Krautkrämer gebaut worden. Es sieht heute nicht mehr so aus wie 1986, als der Verlag es bezog. Wir sehen heute ein Gebäude, das mit Marmor verkleidet ist, vorher war es mit blauen Fliesen versehen gewesen, die Farbe war wie eine der beiden Verlagsfarben, ich sage dazu „Heymanns Blau“. Nur der linke Teil des Baus ist so, wie er ursprünglich gewesen ist. Allerdings hat man zwei Etagen auf dem rechten Teil draufgesattelt und den Ein-



gangsbereich vollkommen neu mit Glas gestaltet. Als ich das Gebäude zum ersten Mal betreten habe, existierte noch eine Wendeltreppe, ganz im Stil der 1960er.

1988 wurden Sie beim Carl Heymanns Verlag als erste Lektorin für elektronische Publikationen in einem juristischen Verlag in Deutschland eingestellt. Sie sagen, dass zu diesem Zeitpunkt ausschließlich Männer im Lektorat tätig waren, ähnlich wie damals bei Anni Gallus. Wie wurden Sie als Frau und Juristin von Ihren Kollegen aufgenommen?

Ich hatte großes Glück. Einer meiner direkten Lektoratskollegen, Hanns-Eberhard Wohlfarth, war damals schon über 70 und freute sich, dass er mir von seiner feministischen Tante erzählen konnte. Und auch mit meinem anderen Kollegen Klaus W. Frohn hatte ich immer anregende Gespräche auf Augenhöhe. Beide Herren waren mir wohlgesinnt. Und auch den Verleger Bertram Gallus habe ich persönlich als einen sehr aufgeschlossenen Chef erlebt, der mich immer respektvoll behandelt hat.



Studienkreis
Die Nachhilfe

Nachhilfe mitten in Süß

Testen Sie die TÜV-geprüfte Nachhilfe im Studienkreis und vereinbaren Sie jetzt zwei kostenlose Probestunden.

Studienkreis Süß, Emmastrasse 25, 50937 Köln
(an der Ecke Süßburgstr./Mayersche Buchhandlung)

Tel: 0221-4210227, Beratung: Mo.-Fr. 14-18 Uhr



Sie sagen, dass Ihre Sekretärin Sie unterstützt hat, wenn sich im Umgang mit Kollegen eine schwierige Situation ergeben hat.

Das kam sehr viel später mit jungen Kollegen, und dann wurde es manchmal heikel. Wenn Frauen etwas in Konferenzen sagen, werden sie oft wie Luft behandelt. Das habe ich auch des Öfteren erlebt. Und wenn es mir dann zu nah ging, hat meine Sekretärin, sie stammte aus der ehemaligen DDR, mir den Rücken gestärkt.

Denken Sie, dass Sie in den 1980er-Jahren als Juristin in einem renommierten Verlag noch mehr Leistung erbringen mussten als Ihre männlichen Kollegen?

Ich bin immer davon ausgegangen, dass alle das Maximum geben. Doch über die Jahre bin ich schlauer geworden. Ich habe durchaus die Erfahrung gemacht, dass einige von ihnen vielleicht 60 Prozent oder 70 Prozent gegeben haben. Ich habe die Leistung anderer immer genauso hoch eingeschätzt wie meine eigene, aber ich glaube, das war eine Fehleinschätzung. Ich hatte beispielsweise auf Dienstreisen immer ein schlechtes Gewissen, wenn ich Leerlauf hatte und in dieser Zeit beim Friseur war oder ein Museum besucht habe.



Wie haben Sie diese Datenbank betreut? Was waren Ihre Aufgaben?

Ich saß viel vor einem MS-DOS-Rechner und auch vor einem Atari. Die Gerichtsentscheidungen kamen meistens auf Diskette und mussten dann in die Hauptdatenbank überführt werden. In den 1980er-Jahren waren die Rechner noch sehr langsam. Es dauerte lang, und ich musste die Abläufe und die Konsistenz der Daten immer wieder überprüfen.

„Ich habe mir auch gleich eine ehrenamtliche Tätigkeit gesucht, die übrigens in Sülz ihren Sitz hat, das KinderRechteForum am Elisabeth-von-Mumm-Platz.“

Sie haben seinerzeit bei Heymanns die erste Rechtsprechungsdatenbank (BGH-DAT) betreut. Was kann man sich unter einer Rechtsprechungsdatenbank in den 1980er-Jahren vorstellen, und welche Bedeutung hatte dieses neuartige digitale Medium?

Damals gab es nur das Juristische Informationssystem der Bundesrepublik Deutschland Juris, in dem von Dokumentaren bearbeitete Gerichtsentscheidungen aufgenommen werden. BGH-DAT war dadurch gekennzeichnet, dass es Bundesrichter selbst waren, die diese Entscheidungen dokumentierten, und zwar in zusammengefasster Form. Wenn man eine Gerichtsentscheidung ausdrucken wollte, hatte man in der Regel nur eine DIN-A4-Seite! Das Zusammenführen der Gerichtsentscheidungen, mit dieser Qualität, das war das Besondere an der Rechtsprechungsdatenbank.

Ein großer Teil meiner Arbeit war natürlich das Reisen. Ich war ein- bis zweimal wöchentlich unterwegs zu Gerichten, bei Autoren oder auf Buchmessen. Ich musste viel Überzeugungsarbeit leisten, „missionieren“ hat das mal ein Anwalt genannt, denn die Rechtsprechungsdatenbank war damals für Jurist*innen noch völliges Neuland.

*Eine Ihrer Tätigkeiten als Lektorin bei Heymanns war das Gewinnen und Betreuen von Autor*innen. Was an dieser Aufgabe hat Sie besonders gereizt?*

In den 1990er-Jahren habe ich den Auftrag bekommen, ein neues Rechtsgebiet aufzubauen. Ich habe mich für das Baurecht entschieden. Das Herausfordernde an dieser Aufgabe war zu überlegen, welche Themen wichtig und aktuell sind und wie man Autor*innen dafür findet. In einem juristischen Verlag rufen diese nicht einfach an wie beispielsweise

in belletristischen Verlagen. Diese können sich ja manchmal kaum retten vor ungefragt eingesandten Manuskripten. Damals war es auch nicht so einfach, Telefonnummern von Autor*innen im Internet herauszusuchen.

Um Autor*innen für den Verlag zu gewinnen, musste ich meine Idee vorstellen und sie dafür begeistern. Wenn es zu einer Zusammenarbeit kam, habe ich Autor*innen, wenn das gewünscht wurde, beim Erstellen der Manuskripte betreut, falls erforderlich, mit Hartnäckigkeit und gleichzeitig mit viel Geduld.

*2006 wurde der Verlag von der Eigentümerfamilie Gallus an die deutsche Tochterfirma des niederländischen Verlags Wolters Kluwer veräußert. Welche Auswirkungen und Änderungen brachte diese Entscheidung für Sie und Ihre Kolleg*innen mit sich?*

Das Verlagsgebäude, in welchem es bis dahin sehr ruhig gewesen war, platzte quasi aus den Nähten. Es wurde eine Kantine eingerichtet, in der die Menschen oft Schlange standen. Die Führung änderte sich von einer personenbezogenen zu einer konzerngebundenen. Übergangsweise war der Heymanns Verlag eine GmbH und wurde danach eine Marke von Wolters Kluwer.

Als Letzte aus dem Lektorat des Heymanns Verlages sind Sie im April dieses Jahres ausgeschieden. Würden Sie sagen, damit endet auch die Geschichte dieses einstmals traditionsreichen Verlages?

Nein, das glaube ich nicht. Das Ende des Traditionsverlages würde ich eigentlich schon an dem Punkt sehen, als er von einem eigenständigen Verlag in eine Marke umgewandelt wurde. Dennoch ist Heymanns auch als Marke weiterhin ein Türöffner, und ich hoffe sehr, dass diese Marke auch in Zukunft weiterhin jenes Renommee behalten wird.

Sind Sie in Ihren letzten Arbeitswochen auch etwas wehmütig gewesen?

Tatsächlich kaum. Wenn ich statt aus der Wolters Kluwer GmbH aus dem Heymanns Verlag ausgeschieden wäre, dann wäre mir sicher schwer ums Herz geworden. Bei Heymanns war es bis zum Tod von Bertram Gallus ein persönliches und herzliches Miteinander. Ein kleiner Fachverlag ist doch etwas anderes als ein internationaler Konzern. Mein Abschiedsschmerz hielt sich also in Grenzen. Ich habe mir auch gleich eine ehrenamtliche Tätigkeit gesucht, die übrigens in Sülz ihren Sitz hat, das KinderRechteForum am Elisabeth-von-Mumm-Platz. Natürlich habe ich nun mehr Freizeit, und darüber bin ich froh. Jetzt kann ich wirklich mal in Ruhe einen Roman lesen und auch selbst schreiben.

Nach den vielen arbeitsintensiven Jahren bei Heymanns und Wolters Kluwer ist es nun bestimmt interessant, sich selbst zu fragen: Was könnte ich Sinnloses tun, das richtig viel Sinn ergibt?

(Hannelore Kruppa lacht)

Das ist ein gutes Schlusswort!

Vielen Dank für das interessante Gespräch. ■



www.fitnessstreff-fuer-frauen.de
Telefon 42 75 74
Sülzburgstraße 104 (Innenhof)

**Kostenloses Probetraining
jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
täglich geöffnet



Entspannung, Massage,
Meditation, Coaching,
energetische Räucherungen




Zertifizierte
Peter Hess®-Klangmassage Praxis

aktuelle Termine und
weitere Infos unter
www.klangnatur.de
Mobil 0151 - 5600 1606

PHOTOGRAPHIE
NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.de



Fotos: Hoffmann

**HANNO
SPRISSLER**

Was macht eigentlich ...

... ein Diakon?

Das Interview führte für die INSülz Dorothee Mennicken



Hanno Sprissler ist seit 2013 Diakon in der katholischen Kirchengemeinde St. Nikolaus, Karl Borromäus und St. Bruno in Sülz und Klettenberg. Vorher hat der 55-Jährige knapp 16 Jahre als Journalist gearbeitet und eine eigene Firma für Infografiken aufgebaut. Dem geschiedenen Vater von zwei Kindern gefällt an seinem jetzigen Beruf, dass er vielfältig ist und inhaltlich so viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet.

**Schüttel Dein Horn!
Dann glitzert der Korn.**

Servier-Tipp:
Als Glitzer Sprizz
mit viel Eis,
4 cl UniKorn,
0,3 l Tonic oder Sekt

Passionsfrucht-Ingwer-Likör mit Traditions Korn.
f @ www.flyingunikorn.com



SPREAD
In Sülz erfinden.
Meisterlich schreien.
LOVE!

Wie würden Sie die Aufgaben eines Diakons im Vergleich zu denen eines Priesters beschreiben?

Der Diakon gehört zum Klerus, ist also Teil des dreistufigen Amtes, das aus Diakon, Priester und Bischof besteht. Der Begriff Diakon entstammt dem Griechischen und bedeutet Diener. In der frühen Kirche wurden dem Diakon besonders Dienste an gesellschaftlich Benachteiligten übertragen. Ab etwa dem 9. Jahrhundert war der Diakonat nur eine Durchgangsstufe zum Priesteramt. Seit dem Zweiten Vatikanischen Konzil gibt es ihn als ständiges Amt mit besonderen Ausprägungen und Voraussetzungen.

Was meinen Sie damit?

Diakone müssen heutzutage mindestens 35 Jahre alt sein und sich, wie es in der Berufsordnung heißt, „in Familie und Beruf bewährt“ haben.

Bedeutet das, dass man als junger Mensch nicht sagen kann, ich will Diakon werden?

Richtig – das ist ein Unterschied zum Priesteramt. Es können – und sollen sogar – auch verheiratete Männer zu Diakonen geweiht werden, die einen anderen Beruf erlernt und ausgeübt haben. Nach der Weihe darf man jedoch nicht mehr heiraten.

Welche Unterschiede gibt es noch zum Priesteramt?

Diakone dürfen Trauungen durchführen, Taufen und Beerdigungen. Sie können Wortgottesdienste leiten und predigen. Sie dürfen jedoch keiner Eucharistiefeier vorstehen und auch nicht die Beichte abnehmen. Die Krankensalbung ist ebenfalls dem Priester vorbehalten. Priester haben einen stärker liturgischen Schwerpunkt und leiten oft Gemeinden. Diakone sollen den „dienenden Christus“ repräsentieren und kümmern sich deshalb oft um Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

Wie sieht Ihr Aufgabengebiet in der katholischen Gemeinde in Sülz und Klettenberg konkret aus?

Das Seelsorgeteam im engeren Sinne rund um Pfarrer Karl-Josef Schurf besteht neben ihm aus einem Pfarrvikar, zwei Gemeindereferent*innen und mir. Wir teilen untereinander die anstehenden Aufgaben auf. Bei mir liegt der Schwerpunkt in den karitativen Aufgaben.

Was können wir uns darunter vorstellen?

Aktuell wird meine Arbeit vor allem bestimmt von der Hilfe für ukrainische Geflüchtete im Rahmen der Lebensmittelausgabe, die wir zusammen mit der Stiftung des 1. FC Köln eingerichtet haben, und dem Veedelsschrank, unserer Kleiderkammer. Wir haben aber auch mit der evangelischen Gemeinde und den Seniorenetzwerken eine Nachbarschaftshilfe während Corona ins Leben gerufen, um Menschen, die Hilfe beim Einkaufen oder anderen Dingen brauchten, zu unterstützen. Daraus entstand dann unser noch heute laufendes Projekt „Ü65 geht online“, bei dem Senior*innen kostenfrei den Umgang mit Smartphone und Tablet lernen können. Ich organisiere auch Angebote für Alleinerziehende, zum Beispiel einen mo-



■ leute INteressant

natlichen Sonntagsbrunch mit Kinderbetreuung (dem einzigen in Köln), Wochenendausflüge in die Eifel und wechselnde andere Angebote. So hatten wir zum Beispiel im April, Mai und Juni dieses Jahres Kreativtherapie-Workshops für Alleinerziehende, außerdem Supervisionen, Beratungen und Ähnliches.

Sie helfen aber auch einzelnen Menschen in Not?

Ja, natürlich, das ist eine sehr wichtige Facette meiner Tätigkeit. Wenn etwa jemand anfragt, weil er wirtschaftliche Hilfe braucht, in eine Notlage geraten ist oder einfach allein nicht mehr klarkommt, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, darunter auch die Mittel unserer Pfarrcaritas und kirchliche oder kirchennahe Stiftungen, die helfen können. Auch viele engagierte Gemeindemitglieder helfen gern, völlig unabhängig davon, ob der- oder diejenige in der Kirche ist oder nicht. Auch wenn jemand etwas loswerden möchte, Sorgen hat oder persönliche Unterstützung benötigt, wenn etwas Schlimmes im Leben passiert ist, ein Todesfall, ein Unglück oder irgendeine persönliche Katastrophe. Da stehe ich dann für Gespräche gern zur Verfügung ... und meine Kolleg*innen natürlich auch.



Sie haben noch ein Aufgabengebiet, das mit Ihrem früheren Beruf zu tun hat?

Im Innersten bin ich irgendwie noch immer ein wenig Journalist: Die Ausbildung zum Diakon dauert berufsbegleitend sieben Jahre. Währenddessen habe ich als Journalist weitergearbeitet. Als ich dann Diakon wurde, habe ich in allen bisherigen Einsatzgebieten ebenfalls die Öffentlichkeitsarbeit und alles, was zur Außendarstellung gehört, übernommen, weil ich dort natürlich mit meinen Kompetenzen aus meinem früheren Beruf zur Glaubensverkündung beitragen kann, wenn wir zum Beispiel im Gemeindemagazin über die Entwicklungen in den Gemeinden und mit christlicher Brille auch in den Stadtteilen berichten. ■

OPER / KÖLN

KINDEROPER KÖLN

**THEATERFEST
DER OPER KÖLN**

**AM 18. SEPTEMBER 2022 | 12 - 20 UHR | STAATENHAUS
EINTRITT FREI**

WEITERE INFOS UNTER WWW.OPER.KOELN

 **Stadt Köln**



Sichere Jobs für:

- examinierte Kranken- und Altenpflegekräfte
- Arzthelferinnen und -helfer
- Pflegehelferinnen und -helfer

Info unter **0221 942023-0**

www.altundjungkoeln.de



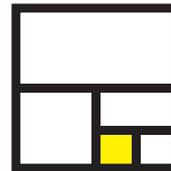
SONJA HOFFMANN
FOTOGRAFIE
0179 298 06 04
0221 290 90 28

INFO@SOHO-FOTOGRAFIE.DE
WWW.SOHO-FOTOGRAFIE.DE

Goldschmiede TINA THEVES



*Bunte
Herbstspracht*



Zülpicher Str. 315 · 50937 Köln · Tel. 0221 282 96 -315 · Fax 0221 282 96 -316 · www.goldschmiede-tina-theves.de

KLARTEXT

treffend · klar · überzeugend · treffend · klar · überzeugend



- || Texte
- || Konzepte
- || Medienarbeit
- || Redaktion

... Broschüren, Faltblätter, Website, Mailings,
Newsletter, Zeitschriften, Reportagen, Inter-
views, Jahresberichte, Medieninformationen,
Seminar, Pressegespräche ...

KLARTEXT Dorothee Mennicken

Euskirchener Str. 17 || 50935 Köln
Tel. 0221 290 4646 || info@klartextkoeln.de



Gemeinsam mehr erleben 50+

**Wir bieten ein umfangreiches
Bewegungs-, Bildungs-, Kultur- und
Freizeitangebot**

Engagieren Sie sich auch ehrenamtlich bei uns.
Wir freuen uns auf Sie!

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, Luxemburger Str. 136 · 50939 Köln-Sülz,
Telefon: 0221 42 10 23 30, info@koelner-senioren.de, www.koelner-senioren.de
Bürozeiten: Montag - Freitag 09:30 - 12:30 h



Dr. med. Dietmar Große-Drieling
Privatpraxis für Frauenheilkunde

Rhöndorfer Straße 86
50939 Köln
0221/44 80 81
praxis@frauenheilkunde-klettenberg.de
www.frauenheilkunde-klettenberg.de

Öffnungszeiten

Mo, Di und Do 9:00–18:00 h
Mi und Fr 7:30–13:00 h



Gynäkologische Vorsorge



Schwangerenvorsorge und
Dopplersonographie



Pränataldiagnostik



Brustultraschall

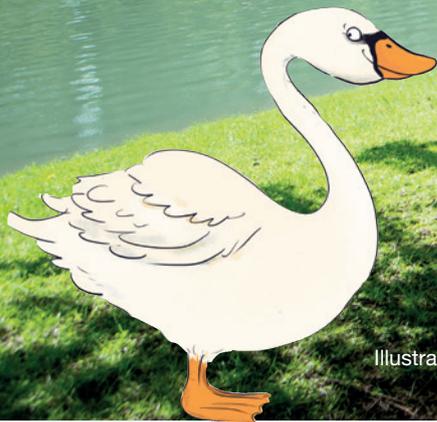


Onkologische Vor- und
Nachsorge



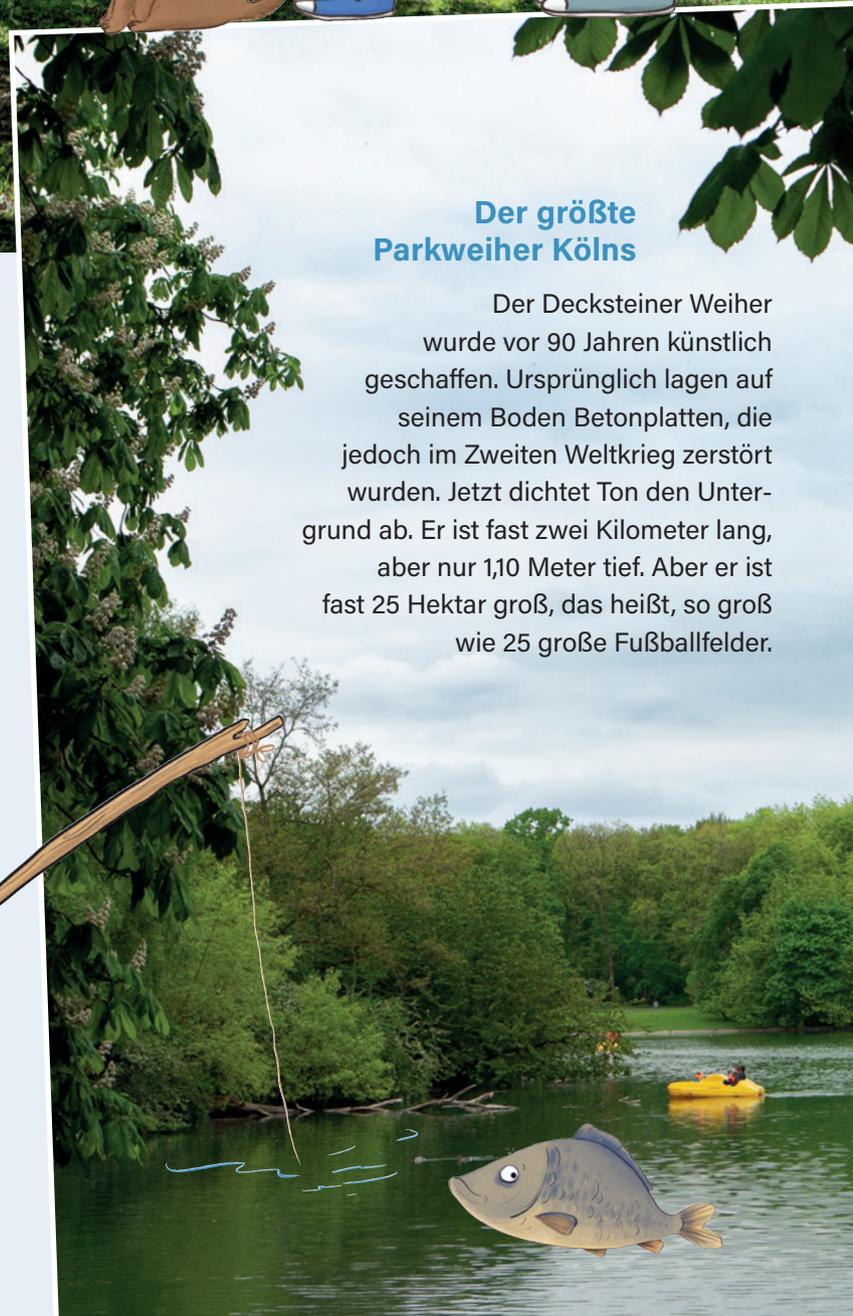
Präventionsmedizin

Spannendes aus und um den Weiher



Fotos: Sonja Hoffmann
Illustrationen: Saskia Gaymann

Im Stadtgebiet von Köln gibt es 15 Parkweiher. Dazu gehört auch der Decksteiner Weiher, ein beliebtes Ausflugsziel ins Grüne. Wir haben uns kundig gemacht, was einen solchen Weiher von einem See unterscheidet und warum er im Sommer gemäht wird.

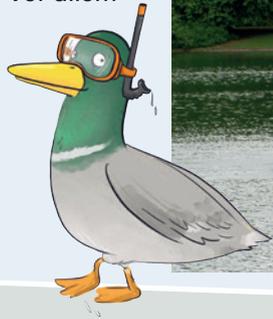


Der größte Parkweiher Kölns

Der Decksteiner Weiher wurde vor 90 Jahren künstlich geschaffen. Ursprünglich lagen auf seinem Boden Betonplatten, die jedoch im Zweiten Weltkrieg zerstört wurden. Jetzt dichtet Ton den Untergrund ab. Er ist fast zwei Kilometer lang, aber nur 1,10 Meter tief. Aber er ist fast 25 Hektar groß, das heißt, so groß wie 25 große Fußballfelder.

Kein Schwimmteich, aber Angeln mit Erlaubnis

Eure Groß- oder Urgroßeltern erzählen vielleicht noch, dass sie im Decksteiner Weiher gebadet haben. Das ist schon lange nicht mehr erlaubt, weil der Weiher verschmutzen würde. Er ist jedoch Heimat für Rudervereine. Vor allem jedoch bietet er vielen Tieren einen Lebensraum: Schwäne, Enten, Blesshühner und Gänse findet ihr am und im Wasser. Im Frühjahr gibt es zudem Kaulquappen, die nach kurzer Zeit zu Fröschen werden und ganz schön Krach machen können.



Fische gibt es ebenfalls sehr viele: Aale, Barsche, Brassen, Hechte, Karpfen, Rotaugen, Schleie, Welse und Zander sind hier zu Hause, darunter besonders viele Hechte und Karpfen. Doch ihr dürft nicht einfach eure Angel in das Wasser werfen und Fische fangen. Dazu solltet ihr Mitglied im **Coelner Angel- und Gewässerschutzverein** werden und eine Erlaubnis zum Fischen kaufen.

Angeln für Groß und Klein

Das Angeln gilt als ein beruhigender Sport. **Kristian Wilhelm** erklärt uns, dass der Verein eine Jugendgruppe mit 30 Mitgliedern hat. Dort erfahrt ihr, warum Angeln nicht nur Spaß bereitet, sondern worauf ihr bei dieser Beschäftigung achten solltet, damit die Gewässer im Gleichgewicht bleiben. Der Verein prüft deshalb mit Biolog*innen, welche Fische im Weiher leben, und sorgt dafür, dass sich nicht eine Sorte zu viel vermehrt. Regelmäßig lädt der Verein zum gemeinsamen Angeln und geselligen Treffen ein, darunter ein Raubfischangeln oder Angeln bei Nacht. Und wenn ihr wollt, könnt ihr auch eure Eltern oder Großeltern mit zum Angelverein nehmen.



Mehr zum Angeln:

www.cagev.de

Mit der Mähmaschine über den Weiher

Vielleicht habt ihr in diesem Sommer gesehen, dass ein Boot mit einer Maschine über den Weiher gefahren ist und Pflanzen gemäht hat? Das war das Team von **Hans-Günter Popiehn** von der Firma **EBT Siegburg**. Mit einem speziellen Mähboot schneiden sie die Wasserpflanzen ab und rechen diese danach zusammen. Ein Riesenberg von 7,5 Tonnen Pflanzen ist im Decksteiner Weiher zusammengekommen. Ein Lkw reichte nicht aus, um die Pflanzen zum Trocknen und späteren Entsorgen wegzufahren. Übrigens: Die Fische merken das Brummen des Mähboots und weichen ihm aus. Vögel hingegen warten darauf, dass die gemähten Pflanzen am Ufer landen und picken sich daraus Leckerbissen.



Wie Weiher gemäht werden:

www.ebt-siegburg.de

Pflege wie beim Rasenmähen

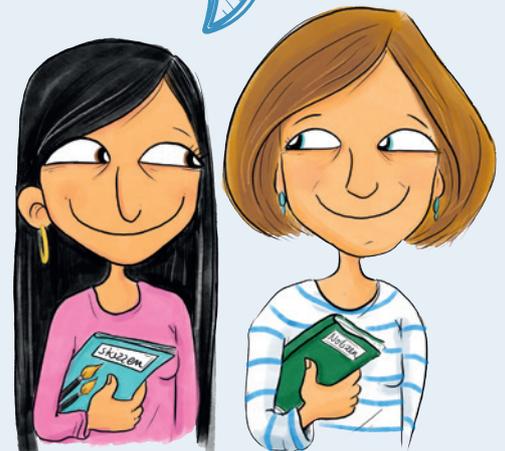
„Das ist genauso wie Rasenmähen“, erzählt uns **Marion Popiehn**. „Wenn zu viele Wasserpflanzen im Weiher wachsen, verwildert das künstlich angelegte Gewässer.“ Es bilden sich Algen, die den Sauerstoffgehalt vermindern. In einem Rasen sollte auch nicht zu viel Unkraut wachsen. Das ist schlecht für die Wasserpflanzen und die Tiere, die viel Sauerstoff brauchen. Ein natürlicher See versandet dann über längere Zeit. Das Wasser sucht sich einen neuen Platz. ■

Basteltipp: Stöckemikado

Am und um den Decksteiner Weiher findet ihr viele kleine Stöcke und Äste auf dem Boden. Sucht nach besonders geraden und entfernt alle Seitenäste. Dann könnt ihr diese schön bemalen und damit Stöckemikado spielen.



Bis zum nächsten Mal!
Eure Saskia und eure Hanka



DIY-Tipp für den Herbst

Rhein-Steinbilder

Eckig, rund, groß, rau, glatt, farbig oder grau. So bunt und vielfältig wie die Bewohner*innen der Stadt Köln sind auch die Steine am Ufer der Domstadt. Und mit Kieselsteinen vom Rhein lassen sich schöne kreative Projekte umsetzen. In unserem DIY-Tipp für den Herbst zeigen wir, wie man mit Rheinkies besondere Steinbilder kreiert.

**DO IT
YOURSELF**



Fotos: Pöhner



Material:

- Rheinkies
- Skizzen- oder Aquarellpapier
- schwarzer Feinliner
- Heißklebepistole
- Pinzette
- Bilderrahmen mit Abstandsleiste

01 Wie so oft beginnt unser DIY-Projekt mit einem kleinen Spaziergang. Aber dieses Mal nicht im Park, sondern am Rheinufer. Dort sammeln wir reichlich Rheinkies. Zu groß sollten die Steine nicht sein, weil sie sonst später nicht auf dem Papier halten. Eine Größe zwischen 0,5 cm und 3,5 cm ist ideal.

02 Daheim wird der Kies auf dem Tisch verteilt, denn nun gilt es, die passenden Steine für das gewünschte Motiv auszuwählen. Dabei spielen Farbe, Form, Größe und Proportion eine Rolle. Bevor die Steine aufgeklebt werden können, wird so lange auf dem Aquarellpapier gepuzzelt und ausprobiert, bis alle Steine zueinanderpassen und an der richtigen Position liegen.

03 In unseren Beispielen haben wir die Motive Angler mit Fisch und Frau mit Luftballon ausgewählt. Aber der Fantasie sind bei Steinbildern keine Grenzen gesetzt. Wer einfach ausprobiert, kann auch andere interessante Szenen entstehen lassen.

04 Im nächsten Schritt werden die Motive mithilfe des Feinliners vervollständigt. Beim Motiv Angler durch das Auge und die Flossen für den Fisch, eine Angel für den Mann und ein paar Wellen. Beim Motiv Luftballon durch ein Herz auf dem Ballon, eine Ballonschnur, Arme und Beine und den Schriftzug.

05 Jetzt können die Steine mit Heißkleber auf das Aquarellpapier geklebt werden. Dabei darauf achten, nicht zu viel Kleber zu verwenden und nicht zu stark anzudrücken, damit keine unschönen Klebeflecken entstehen.

06 Sobald der Kleber getrocknet ist, werden eventuell entstandene Klebefäden mit einer Pinzette entfernt.

07 Als Letztes das Blatt vorsichtig in den Rahmen mit Abstandhalter legen, und fertig ist das Steinbild.

Tipp: Beim Kieselsammeln am Rheinufer sollten lieber zu viele als zu wenig Steine gesammelt werden. Je mehr Steine beim Basteln zur Auswahl stehen, desto passender und schöner wird im Anschluss das Steinbild! ■ **ap**

SO GEHT'S



Gemeinsam neue Wege gehen

Die **Helmut Hinz GmbH & Co.** ist ein Familienunternehmen mit klarer Zukunftsvision: Seit über dreißig 30 Jahren ist **Günter Hinz** Geschäftsführer, nun trat sein Sohn **Philipp Hinz** Anfang des Jahres offiziell in das Handwerksunternehmen ein. Gemeinsam erzählen beide von ihrer Vision für die Zukunft der Sanitär- und Heizungsfirma.

Zu Beginn eine persönliche Frage: Sie haben beide einen sehr ähnlichen Werdegang, erst ein technisches Studium, danach die ersten Berufserfahrungen in einem großen Unternehmen der Branche, um dann relativ jung in den elterlichen Betrieb zu wechseln. Wie funktioniert die Zusammenarbeit zwischen Vater und Sohn?

Günter Hinz: Ich finde, sehr gut. Was mir an Philipp besonders gefallen hat, ist, dass er von Anfang an gesagt hat: „Das kann ich doch übernehmen“, und so relativ schnell in die Verantwortung kam. Ich glaube, grundsätzlich denken wir schon sehr ähnlich. Ich muss aber auch ehrlich zugeben, Philipp ist für sein Alter schon wesentlich weiter, als ich es zu diesem Zeitpunkt war.

Philipp Hinz: Im elterlichen Betrieb zu arbeiten bedeutet schon, noch etwas mehr Verantwortung zu tragen als in einem anderen Unternehmen. Ich habe großen Respekt davor, was meine Großeltern und Eltern hier aufgebaut haben. Aber mein Vater und das ganze Team haben mir sehr gut geholfen, mich schnell einzufinden. Jetzt freue ich mich darauf, den Familienbetrieb in dritter Generation weiterführen zu können.

Anfang des Jahres sind Sie mit der Firma Hinz vom Sülzgürtel in einen Neubau am Neuer Weyerstraßerweg umgezogen. Warum dieser Schritt?

Günter Hinz: Wir haben uns schon vor knapp zehn Jahren dazu entschieden, dass ein Ortswechsel nötig ist. Die Möglichkeiten im Sülzgürtel waren erschöpft – deshalb haben wir auch bis zum Umzug gewartet, bis mein Sohn Philipp in der Position als stellvertretender Projektleiter der Abteilung Sanitär gestartet ist. Im neuen Firmensitz können wir uns sowohl personell als auch räumlich weiterentwickeln. Außerdem können wir unseren Kundinnen und Kunden vor Ort ein besseres Beratungsangebot bieten, beispielsweise mit unserer hausinternen Badmanufaktur und dem Fokus auf Service Excellence.

Was ist Service Excellence?

Philipp Hinz: Service Excellence ist das Schlagwort für die Optimierung unseres Kundenservice. Wir haben uns die Frage gestellt, wie wir mit der aktuellen schwierigen Situation rund um Lieferengpässe und schnellem technischem Wandel weiterhin den Fokus auf unsere Kundschaft legen können. Gemeinsam haben wir ein Konzept

**Günter Hinz und Sohn Philipp –
die nächste Generation steht in ihren Startlöchern.**



Fotos: Helmut Hinz GmbH & Co.

erarbeitet: Dazu zählt beispielsweise, dass wir noch achtsamer und herzlicher mit unserer Kundschaft umgehen und noch bewusster deren Wünsche in den Vordergrund stellen.

Wie genau setzen Sie dieses Konzept um?

Philipp Hinz: Wir führen regelmäßig Team-Coachings durch und haben Service-Standards definiert. Uns ist beispielsweise eine sehr gute Erreichbarkeit wichtig oder Rückruf- und Angebotszeiten. Hier wollen wir uns schon in den nächsten Monaten deutlich verbessern. Das Ziel ist, die Kundinnen und Kunden langfristig mit exzellentem Service zu begeistern.

Günter Hinz: Das Konzept des Gebäudes ist an diesem Grundgedanken ausgerichtet. Auch unsere Abläufe und Beratungen haben wir dahingehend optimiert. Wenn jemand ein neues Badezimmer haben möchte oder eine neue Heizungsanlage, dann gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt die Wünsche und Anforderungen der Kundinnen und Kunden durch. Mit neuen Beratungskonzepten bieten wir so viel Orientierung und dabei Flexibilität und Individualität wie möglich.

Wie lässt sich Ihr Unternehmensziel für die nächsten Jahre zusammenfassen?

Günter Hinz: Für die nächsten Jahre möchten wir den Fokus noch stärker auf Service und Qualität legen. Ich bin davon überzeugt, dass gerade in einer immer komplexeren Welt diese beiden Leistungsmerkmale auch in Zukunft bei unserer Kundschaft einen sehr hohen Stellenwert haben werden. Wir wollen überzeugende handwerkliche Arbeit mit umfassendem, am Kunden orientiertem Service verbinden. Dabei sehen wir uns eben nicht nur als Handwerker, sondern auch als Dienstleister.

Philipp Hinz: Wir wollen unsere Firma für die Herausforderung der nächsten Jahre und Jahrzehnte im Hinblick auf den Klimawandel und die Nutzung erneuerbarer Energien aufstellen. Uns ist gerade in den momentan unvorhersehbaren und für viele sicherlich auch unsicheren Zeiten sehr wichtig, ein kompetenter und verlässlicher Ansprechpartner rund um das Thema Wasser, Wärme und Umwelt zu sein. ■

Herzlich willkommen bei uns in Hürth!

Damit wir uns viel Zeit für Sie und Ihre neue Küche nehmen können – persönlich oder online – vereinbaren Sie am besten einen Termin mit uns.



PRAXIS³
— SCHICK & DURDU —
PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT

Osteopathie · Physiotherapie · Training

📍 Berrenrather Str. 136, 50937 Köln 📞 Tel.: 0221 / 4848 7878 @ info@praxishochdrei.de
www.praxishochdrei.de



Kölner Hausmeisterdienst
... die Marke mit dem Kehrmännchen.

Hausmeisterdienste • Treppenhausreinigung • Winterdienst
Gartenpflege • 24-Stunden-Notdienst • Entrümpelung

Frank Reuter GmbH & Co KG · Longericher Str. 241 · 50739 Köln · Tel. (02 21) 7 02 48 06
www.koelner-hausmeisterdienst.com



brune küchen gmbh
Luxemburger Straße 118 **P**
50354 Hürth
(0 22 33) 96 8 96 00
info@brune-kuechen.de
www.brune-kuechen.de



Echt einzigartig:
Holzmöbel vom Fachmann

**MÖBEL KÜCHEN PARKETT
FASSADEN FENSTER TÜREN
DECKEN TERRASSEN
INNENAUSBAU UMBAUTEN
MONTAGEN REPARATUREN
EINBRUCHSCHUTZ**

**SCHREINEREI
Kurth & Söhne KG**

TEL. 02238 461448
www.schreinerei-pulheim.de

Von Sülz in die Welt
Möbeltransporte und Umzüge
Willi Hövel

Alles, was zu einem
reibungslosen Umzug gehört.

Wir bringen Sie hin
oder zurück!

- serviceorientiert
- fachgerecht
- persönlich
- familiär

**60 Jahre
Umzüge**

Willi Hövel GmbH
Berrenrather Str. 349 · 50937 Köln
Tel.: 0221/444705. Fax.: 0221/419533
umzuege@moebelspedition-hoevel.de
www.moebelspedition-hoevel.de

Wild u. Geflügel



seit 1958

G. Baumann

*Lassen Sie sich von unserem
vielfältigen, frischen
Warenangebot, wie z.B.
Lammfleisch, Kaninchen,
Wild- und Geflügelspezialitäten
verführen.*

Sie finden uns Di. & Fr. auf dem
Wochenmarkt in Sülz (Auerbachplatz)
www.wild-und-gefluegel-baumann.de



**Seit 60 Jahren
Facherfahrung...**

Heinrich Kirion GmbH
MEISTERBETRIEB
Luxemburger Straße 348,
50937 Köln
Telefon (0221) 46 17 56
Telefax (0221) 46 66 22
www.parkett-kirion.de

Parkett
Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
Musterböden • Massivdielen

Bodenbeläge
Teppich • PVC • Laminat
Design-Bodenbeläge

euphonia
HIFI HIGH-END HEIMKINO

Service:
Exklusive Beratung
Reparatur-Werkstatt

Hausbesuche
Instandsetzung

Geräte-Einzelstücke
Vinyl



Luxemburger Straße 269
50939 Köln

T : 0221 - 30180300
M : info@euphonia-hifi.de

Geschäftszeiten:
Dienstag - Freitag: 10:00 - 19:00 Uhr
Samstag - 10:00 - 16:00 Uhr

„Die Maler“
J. Miehlung · Meisterbetrieb

Jürgen Miehlung
Inhaber
Tel. 0221 / 222 75 50
Fax 0221 / 276 27 06
Kaygasse 7 • 50676 Köln

**Planung &
Durchführung
sämtlicher
Malerarbeiten**
Verkauf von
Farben & Tapeten
Fassadengestaltung
Graffitienschutz
Dekorative Maltechniken
Bodenverlegung
Schimmelbeseitigung
www.die-maler-koeln.de



**ELEKTROTECHNIK
schildgen**

Elektrotechnik Schildgen GmbH
Zülpicher Strasse 311
50937 Köln

Telefon: 0221 - 418173
www.schildgen.de
E-Mail: hallo@schildgen.de

Strom sparen - Energie sparen

Wertvolle Tipps vom Fachmann Jörg Jaerling



Wussten Sie, dass alte, unregelmäßige Heizungspumpen bis zu 6.000 Stunden im Jahr das Heizungswasser in die angeschlossenen Heizkörper befördern? Eine unregelmäßige Pumpe verursacht damit Stromkosten von bis zu 150 Euro im Jahr und ist somit einer der größten Energiefresser im Haushalt.

„Mit zwischen zehn und 15 Prozent des gesamten Stromverbrauchs verbraucht die Heizungspumpe häufig mehr Strom als Ihr Kühlschrank, Gefriergerät oder andere elektrische Dauerläufer des Haushalts“, erklärt **Jörg Jaerling**, Inhaber des gleichnamigen Heizungs- und Sanitärbetriebs mit Sitz in Bergheim. Der Austausch einer alten Umwälzpumpe gegen eine langlebige Hocheffizienzpumpe der Energieeffizienzklasse A macht sich bei einem Einfamilienhaus bereits nach drei bis fünf Jahren bezahlt. Die intelligenten Hocheffizienzpumpen sind nämlich nur dann aktiv, wenn sie wirklich gebraucht werden. Damit macht der Jahresverbrauch der neuen Pumpe meist weniger als ein Viertel des bisherigen Verbrauchs aus.

„Allerdings sollte man hier nicht am falschen Ende sparen“, empfiehlt der Fachmann, denn besonders hochwertige Modelle sind entsprechend teurer. ■

www.jaerling.de

Beispielhafter Stromverbrauch im Vergleich:

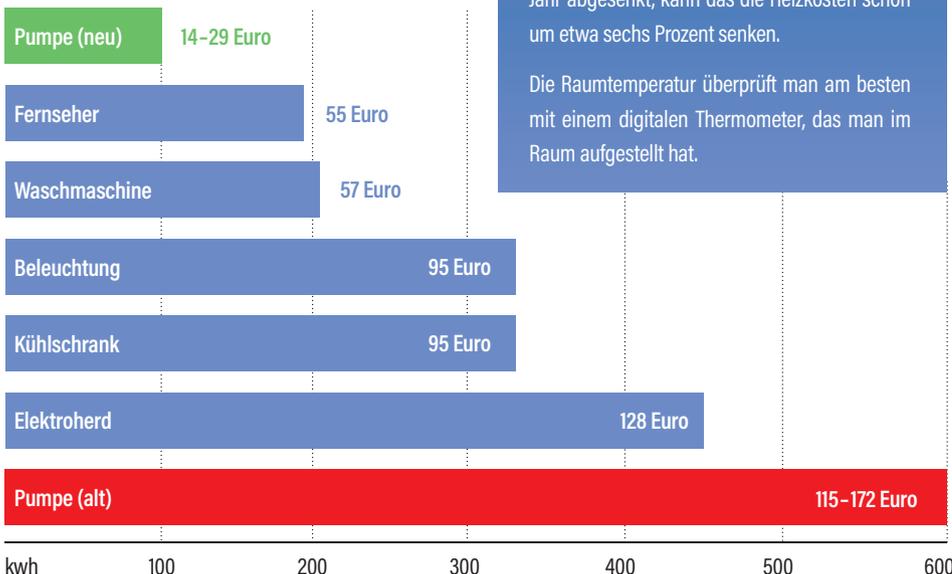


Foto: Martens

ENERGIESPARTIPPS

VOM FACHMANN JÖRG JAERLING

Es müssen nicht alle Räume gleich beheizt sein. Als Orientierung für Wohlfühltemperaturen gelten oft folgende Werte:

- im Wohnraum 20 bis 22 Grad
- in der Küche 18 bis 20 Grad
- im Bad 23 Grad
- im Schlafzimmer 16 bis 18 Grad

Außerdem ist es wichtig, den Heizkörper richtig zu entlüften, damit das Wasser die gesamte Heizfläche erwärmen kann. Wird die Temperatur in einem Raum um nur ein Grad im gesamten Jahr abgesenkt, kann das die Heizkosten schon um etwa sechs Prozent senken.

Die Raumtemperatur überprüft man am besten mit einem digitalen Thermometer, das man im Raum aufgestellt hat.



Gutes Wasser für Köln

Mit einer Weichwasseranlage von BWT AQA sorgt man im ganzen Haus für kalkfreies, seidenweiches Perlwasser, das stets in ausreichenden Mengen zur Verfügung steht.

- keimfreies, hygienisches Wasser aus jedem Wasserhahn
- samtweiches Wasser beim Duschen und in der Badewanne
- wartungsarme Anlage geeignet für ein bis vier Wohneinheiten



Foto: BWT

Einbau, Wartung und Service

Rhein-Erft-Kreis
02238 - 6777

Köln
0221 - 97 58 99 50

Köln-Süd
02236 - 38 06 46

Jörg Jaerling
Adolf-Kolping-Str. 8
50129 Bergheim
info@jaerling.de
www.jaerling.de



Foto: egecarpets

**TEN
EIKELDER
BODENBELÄGE**

Qualität im Detail ist überall zu Hause

Ob in Privathäusern, Bürogebäuden, Ladenlokalen, Veranstaltungssälen, in der Hotellerie oder Gastronomie, in Kliniken oder Arztpraxen: Beim Kölner Fußbodenspezialisten **TEN EIKELDER Bodenbeläge** stellt man sich ganz auf die Gegebenheiten und individuellen Anforderungen ein und legt buchstäblich den Grund für ein einzigartiges Ambiente. Darauf versteht man sich so perfekt und legt es so geschickt an, dass der Stil und die besonderen Wünsche der Auftraggeber*innen aufs Beste wiedergegeben werden.

Statt große Worte zu machen, überzeugt man lieber mit Ergebnissen. Diese zeigen sich in erstklassigen Bodenbelägen, handwerklicher Perfektion in der Verlegung, individuellem Service und bester Pflege. Dabei ist die Auswahl enorm. Ob im Einzelfall hochwertiges Parkett, edle Teppichböden, innovatives Vinyl oder praktischer Nadelvlies zum Einsatz kommt? Die Spezialisten in Sachen Bodenbeläge beraten mit Sachkenntnis und planen individuell auf die Anforderungen, Bedürfnisse und Räumlichkeiten abgestimmt.

Das Gespür für Raumwirkung vereint sich mit langer Erfahrung in Projekten zu einer Kompetenz, die sich vortrefflich mit architektonischem Denken ergänzt. Denn auch das macht Qualität aus: Vorgaben aufgreifen und einfühlsam umsetzen, stets mit dem Blick für das Detail. Bereits während des Projektablaufs wird auch auf Kleinigkeiten geachtet, zum Beispiel bei der Abstimmung mit anderen Gewerken.

Besuchen Sie die Ausstellungsräume in Köln und machen Sie sich selbst ein Bild von der Qualität, der Arbeitsweise und der großen Produktpalette. ■

www.ten-eikelder-bodenbelaege.de



Foto: Ten Eikelder Archiv



©Ege Carpets



©Ege Carpets



©TEB

UNSERE QUALITÄT FÜR EIN PERFEKTES AMBIENTE

Ob Bürogebäude, Arztpraxen, Konzertsäle, Hotels oder Privathäuser. Wir sind die Spezialisten in Sachen Bodenbeläge, planen individuell, verlegen professionell und mit größter Sorgfalt.

**Vereinbaren Sie Ihren ganz persönlichen Termin gerne unter:
0221-23 45 66**

Parkett
Treppenläufer
Teppichböden
Vinyl

DER BODEN MACHT DEN RAUM

**TEN EIKELDER
BODENBELÄGE**

Severinstraße 235-239 · 50676 Köln · Fon 0221-234566 · www.ten-eikelder-bodenbelaege.de



Das sitzt! Drei Best-Classics-Designsofas

2022 ist Jubiläumsjahr: Am 24. März konnte [living] wohndesign den zehnten Geburtstag des Kölner Standorts feiern. Wunderbar unkonventionelle und facettenreiche Einrichtungsideen zeichnen die Stilikone auf der Luxemburger Straße aus. Hier bekommt man geniale Designmöbel zahlreicher bewährter Hersteller wie Bullfrog oder Prostoria. Der Clou bei [living] – jedes Möbelstück lässt sich in unterschiedlichsten Ausstattungen, perfekt auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt, fertigen.

Rückblick oder Ausblick im zehnten Jahr? **Cassandra Ashley Palmer** hat für uns drei Best-Classics-Sofas ausgewählt. Diese sind, wie man das von [living] kennt, zeitlos schön, unfassbar praktisch und individuell konfigurierbar!

Das **Bullfrog Akito Elementsofa** ist in unterschiedlichen Stoff- und Lederbezügen erhältlich, beim Podest kann man zwischen verschiedenen Hölzern mit unterschiedlichen Beizungen wählen. Die Rücken- und Seitenlehnen sind mehrstufig verstellbar.

Beim **Schlafsofa Prostoria Revolve** fällt die Entscheidung zwischen ein- und zweifarbiger Ausführung in unterschiedlichen Stoffen und Farben.



Elementsofa
Bullfrog Akito

Schlafsofa
Prostoria Revolve



Elementsofa
Prostoria Match

Komplett individuell wird es beim **Prostoria Match Elementsofa**. Hier werden die Einzelelemente zu Ihrer Wunschkombination zusammengestellt, ob nun Loungesessel, 2- oder 3-Sitzer, L-Sofa oder große Eckkombination. Auch hier wählt man zwischen zahlreichen Stoffen und Leder in verschiedenen Farben.

Sich zu entscheiden, ist am Ende viel einfacher, als man denkt, trotz der großen Auswahl und der zahlreichen Möglichkeiten! Denn bei [living] wohndesign wird man stets bestens beraten. Einfach mal vorbeikommen! ■ www.living-wohndesign.de



tommy m Al Jazar - leger - kuschelig - flexibel - wohnlich



Im Alter besonders auf die Knochen achten

Eine Treppenstufe übersehen oder die Bürgersteigkante – das passiert Senior*innen schnell im Alltag. Stürze, die häufig mit Knochenbrüchen enden, sind oft die Folge. Der alt werdende Körper ist nicht mehr so geschmeidig, der Gleichgewichtssinn nicht mehr so ausgeprägt, sodass Stolperfallen nicht mehr leicht abgefangen werden können. Aber auch Unfälle mit dem Fahrrad oder Sportverletzungen können Ursachen für Knochenbrüche sein.



Kraft und Ausdauer trainieren – Knochenaufbau anreizen

Eva Spieler von den **gesunden etagen** beschreibt die Ursachen so: „Langes Sitzen, Bewegungsmüdigkeit beispielsweise durch Autofahren und Aufzufahren haben zur Folge, dass der Körper muskulär und knöchern ermüdet. Dadurch wird er geschwächt und kann bei plötzlichen Bewegungen koordinativ nicht reagieren. So entstehen Verletzungen und Brüche.“

Weil mit zunehmendem Alter physiologisch der Knochenabbau stärker als der Aufbau ist, ist es wichtig, den Knochenaufbau anzureizen, erläutert die erfahrene Physiotherapeutin: „Knochenaufbau zur Stabilisierung benötigt Druck und Zugkraft, die abwechselnd eingesetzt das Knochenwachstum anregen. So muss etwa nach einem Knochenbruch mit Ruhigstellung der geheilte Knochen erst wieder durch Druck und Zug, also durch Bewegung und Belastung, aufgebaut werden.“

Bei den **gesunden etagen** wird mittels des Kraftausdauerzirkels durch persönlich angepasste Widerstände an den Geräten gezielt am Knochenaufbaureiz gearbeitet. Mit der

Vibrationsplatte, die für die Raumfahrt entwickelt wurde, um die Folgen der Schwerelosigkeit auszugleichen, können auch Patient*innen, die nicht an den Geräten arbeiten können, dem Knochenabbau entgegenwirken. Dazu kommt ein gezieltes Koordinationstraining, das darauf ausgerichtet ist, die Reaktionsschnelligkeit zu erhöhen.

Eva Spieler betont: „Weil wir die Trainingspläne immer in Abhängigkeit von bestehenden Therapien und Beschwerdebildern, persönlichem Leistungslevel und den Zielvorstellungen der Patient*innen erstellen, erleben wir täglich, wie sich die Alltagsbeweglichkeit unserer Kund*innen verbessert. Es lohnt sich, am Knochenaufbau zu arbeiten, auch wenn das anstrengend ist.“ Außerdem bieten die **gesunden etagen** seit Kurzem als Ergänzung zu allen physikalischen Trainingsreizen eine Ernährungsberatung an. ■



Fotos: Nonnenmacher



**FITNESS-
TREFF FÜR
FRAUEN**

Erfolge sind schnell spürbar

Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft trainieren – das sind im Fitnesstreff für Frauen wesentliche Bestandteile vieler Kurse. **Julia Gräser**, eine der Kursleiter*innen, erläutert: „Dieser Dreiklang schützt ältere Menschen effektiv vor Stürzen.“

Beim Yoga etwa wird durch das Stehen auf einem Bein das Gleichgewicht trainiert, aber auch die Beinmuskulatur und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Tai-Chi ist laut Julia Gräser für Senior*innen besonders geeignet: „Das langsame Tempo der Bewegungen entspricht



Foto: Nonnenmacher

ihnen eher. Außerdem wird durch die Dreidimensionalität der Bewegung die Wahrnehmung des eigenen Körpers im Verhältnis zum Raum gefördert. Sie nimmt im Alter ansonsten eher ab, was dazu führt, dass man aneckt oder Stolperfallen übersieht.“

Rose Stotz ist großer Fan von Übungen mit den Balancekissen, die Julia Gräser zum Beispiel im Kurs „Rückenfit“ zeigt. Die 88-Jährige kommt zwei- bis dreimal pro Woche in den Fitnesstreff für Frauen, weil: „Ich möchte Stürze verhindern und meinen Zustand erhalten, mindestens bis 90, und dann sehen wir weiter.“ Julia Gräser findet das großartig, denn das Training auf dem Balancekissen kräftigt die Fußmuskulatur und verhindert dadurch das Umknicken. Zudem ist es für die ganze Muskelkette der Beine gut und stabilisiert auch Knie und Hüfte.

Sie und ihre Kolleg*innen nehmen älteren Anfängerinnen auch die Angst vor dem Ausprobieren, indem sie einfache Übungen ständig wiederholen. „Die Erfolge sind nach wenigen Wochen spürbar, die Trainierenden erhalten Beweglichkeit und Sicherheit zurück“, beschreibt sie die Wirksamkeit dieser Sturzprophylaxe. ■

www.fitnesstreff-fuer-frauen.de

Gesunde Etagen machen glücklich...

2x die Woche schaffen wir immer... tolle Betreuung

Nach Hüft-OP beweglich...

Schwangerschaftsfolgen wie weg...

gesunde etagen
gesund werden – gesund bleiben

Gesunde Etagen
Berenrather Straße 230 · 50939 Köln
PhysioFit: Tel. 4 75 83 98
PhysioTherapie: Tel. 4 75 87 90
E. Spieler
www.gesunde-etagen.de

Wir freuen uns, Sie zu einem kostenlosen Probetraining begrüßen zu dürfen.

OPTIK DORN

Brillen | Kontaktlinsen

**Exklusiv bei Optik Dorn.
Unsere eigene Kollektion.**

Optik Dorn
Inh.: Bettina Grueter-Wirth
Sülzburgstr. 76 | 50937 Köln
Telefon 0221 – 41 49 51
Mo.–Fr. 9–18.30 | Sa. 9–14 Uhr

Sag' Ja

GOESCHMIEDEMEISTERIN
KATRIN SCHÄFER
WEYERTAL 40
50937 KÖLN-SÜLZ

Termine nach Vereinbarung
T• 0221 46009013
www.ktrn.de
fb • insta: kathe13580

KTRN.

KATRIN SCHÄFER GOESCHMIEDEMEISTERIN



Sportmöglichkeiten rund um den Decksteiner Weiher

Am meisten Spaß macht Bewegung doch immer noch draußen unter freiem Himmel. Der Decksteiner Weiher direkt vor unserer Haustür bietet dafür viele verschiedene Möglichkeiten. Ob Ausdauer, Kraft, Koordination oder Beweglichkeit – hier ist für jede*n etwas dabei, sich in Form zu bringen oder zu halten ...

Foto: Martens

Der Decksteiner Weiher wurde zwischen 1927 und 1929 vom Leiter des Entwurfsbüros der Kölner Gartenverwaltung, Stadtbaurat Theodor Nußbaum, angelegt, und zwar nach Plänen für die Umgestaltung des ehemaligen Kölner Festungsringes zum Äußeren Grüngürtel. Diese beruhten auf dem städtebaulichen Gesamtplan Fritz Schumachers und den Ideen Konrad Adenauers. Die Anlage erfolgte im Rahmen von Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen, genau wie zuvor schon 1919 bis 1927 die Erweiterung des Stadtwalds mit dem Adenauer Weiher unter Fritz Encke. Nußbaum war ein Freund des Wassersports, und so wurde der Weiher als Übungsstrecke für das Rudern angelegt

Auf variablen Strecken von rund 5,3 km (innere Strecke) beziehungsweise 5,5 km (mittlere Strecke) umrundet man den Weiher einmal vollständig. Besonders Sportliche erweitern ihre Runde bis zum Adenauer Weiher und erreichen so eine Streckenlänge zwischen 8 und 10 km. Mit teils sonnigen und dank der Kastanien-Alleen vielen schattigen Abschnitten eignen sich die Wege als abwechslungsreiche Routen zum Laufen, (Nordic) Walking, Radfahren oder für ausgedehnte Spazier-

gänge. Hierbei lohnt es sich durchaus, hin und wieder Wege und Pfade einzuschlagen, die abseits der Hauptwege um die Weiher führen und durch ihre mehr oder weniger leichten Steigungen den Finesseffekt noch verstärken.



Foto: Martens

Direkt am südlichen Ende der urdeinreife zugänglicher Outdoor-Trimmdich-Park eingerichtet, in dem sich jede*r kostenlos auspowern kann: Ob Rücken, Bauch, Schulter, Brust, Arme, Beine oder Po – mittels Eigenkörpergewicht stärkt man hier an verschiedensten Geräten seine Kraft und Koordination.

Wer seine Lauf- oder Walkeinheit tatsächlich von Klettenberg bis rüber zum Adenauer Weiher erweitert und dort seine Trainingseinheit mit Kraft- und Koordinationsübungen ergänzen möchte, dem beziehungsweise der empfehlen wir den Trimm-dich-Park an den Jahnwiesen. Dieser bietet nahezu unendlich viele Möglichkeiten der sportlichen Ertüchtigung sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Auch viele Student*innen sind hier zumeist bei gutem Wetter anzutreffen, die die Jahnwiesen ebenso für viele andere sportliche Aktivitäten nutzen.

Abwechslungsreiches Training zu jeder Tageszeit

Hier findet man auch die sogenannte **SportBox**, die mit einer App sowohl gebucht als auch geöffnet werden kann. In der Box werden Fitness- und Yogamatten, Medizinbälle, Battleropes, Kettlebells, TRX-Gurte und -Schlingen, Springseile, Minibands, Superbands, Pylonen, Blackrolls und Trainingsleitern bereitgestellt. Um die Services nutzen zu können, ist eine einmalige Registrierung in der App „SportBox app and move“ notwendig. Die App kann kostenfrei heruntergeladen werden, für die Registrierung fallen einmalig 50 Cent Gebühr

an. Ansonsten ist die Nutzung sämtlicher Utensilien in der Box kostenlos.

Jede Menge Übungen und deren korrekte Ausführung werden anhand kurzer Videos vorgestellt und sind ebenfalls in der App hinterlegt.



Foto: Martens



Foto: Degel



Foto: Nonnenmacher

Lauftreff Decksteiner Weiher

Direkt am Parkplatz des Geißbock-Vereinsheims fällt ein kleines rotes Schild ins Auge. Hier trifft sich zweimal in der Woche der **Lauftreff Decksteiner Weiher** – eine private unabhängige bunte Gruppe von Laufbegeisterten. Jede und jeder ist hier willkommen. Gemeinsam gelaufen wird das ganze Jahr. Bei Wind und Wetter.



Foto: Nonnenmacher

INFO

TREFFPUNKT:

Franz-Kremer-Allee, 50937 Köln
An der Schranke neben dem Geißbockheim
Dienstags und donnerstags um 19 Uhr

ANSPRECHPARTNER:

Stefan Czilwa, czilwa@freenet.de
www.lauftreff-decksteiner-weiher.de

TERMINE:

Läufe als Gruppe:
10.09. Fishermans Friend Run Köln
17.09. Run of Colours
31.10. Halloween-Run Köln





Kurse am Decksteiner Weiher

Bei unseren sportlichen Erkundungen rund um den Decksteiner Weiher ist uns noch ein spannender und nicht weniger anstrengender Outdoorkurs aufgefallen: Eine Reihe Damen führten entlang einer Absperrstange des FC-Trainingsplatzes Übungen aus, die man eher in einem Ballettstudio erwarten würde. Unter den wachsamen Augen der **Master-**



Fotos: Martens

INFO

SUSANN HEMPEL
OUTDOORKURSE SONNTAGS

TREFFPUNKT:

Am Decksteiner Weiher
neben den Geißbocksportplätzen

- Best of Barre
- Functional HIIT

PREISE:

10er Karte* (5 Monate gültig):
125 Euro/119 Euro (Folgekarte)

Monatsflat*:
99 Euro

3-Monats-Flat*:
89 Euro pro Monat

* alle Kurse buchbar

INFOS UND TERMINE:
susannahempel.de

Trainerin für Barre Concept und diplomierten Sportwissenschaftlerin, Susann Hempel, trainieren sie hier effektiv für eine straffe und definierte Körpermitte.

Mit ihrem Kurs „Best of Barre – das Ballettworkout“ vereint Susann Hempel Ballett, Yoga, Pilates und funktionales Training zu einem effektiven Workout. Und auch wenn man noch nie in der Nähe einer Ballettstange war: „Du wirst einen Kopf größer aus dem Training gehen!“, verspricht die sympathische Powerfrau. ■ **rm**

Agentur Leven | www.alh.de

Blut spenden! Jetzt!



UNIKLINIK KÖLN

Mo – Mi 13:00 – 20:00 Uhr
Do – Sa 7:30 – 14:00 Uhr

www.uk-koeln.de/blutspende | Tel. 0221 478-4805



Garten Praxis für Gestalttherapie
und Psychotherapie (HPG)

Ursula Schilling

Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Heisterbachstraße 47 (Eingang durch die Hoftür) · 50939 Köln
Telefon: (0221) 42 10 10 13 · Mobil: (01 77) 3 01 37 96
kontakt@beraten-schulen-begleiten.de · www.beraten-schulen-begleiten.de

natur**schön**

Ihr Naturkosmetik-Laden

Kontrollierte Naturkosmetik
und kompetente Beratung

Alga Maris, Börlind, Bioturm, DadoSens,
Dr. Hauschka, i+m, Khadi, Madara, Melvita,
Radico Organic, We love the Planet ... u.v.m.



Marion Wermeskirch · staatl. anerkannte Kosmetikerin · Luxemburger Straße 273 · Telefon 0221/4 30 72 64
direkt gegenüber der Haltestelle Sülzurgstraße (Linie 18) · www.naturschoen.com




VIVA Mode & Accessoires
Berrenrather Straße 256
Telefon: 0221 / 44 26 87

www.viva-moda.de

Mo-Fr: 10.30-14.00 & 14.30-19.00 Uhr
Sa: 10.30-16.00 Uhr

**OPTIK
MING BRILL**

Brille tragen beim Sport? Kein Problem!

Mal drückt sie, mal verrutscht sie, mal beschlägt sie. Wer eine Brille trägt und gleichzeitig Sport treibt, weiß: Diese Kombination kann schnell zu einer Herausforderung werden! **Peter Wirtz von Ming Brill** weiß, wie man dieser Problematik begegnet. Und das nicht nur als erfahrener Optikermeister, sondern auch als leidenschaftlicher Rennradfahrer!

Die Lösung ist das Tragen einer Sportbrille! Peter Wirtz erklärt, wie sich eine Sportbrille von einer Alltagsbrille unterscheidet: „Die Frontfläche des Brillenglases ist stärker gebogen als bei einer klassischen Brille. Dadurch umschließt und schützt die Brille das Auge besser. Damit hinter dem Glas kein Hitzestau entsteht, haben die meisten Sportbrillen einen Antibeschlagsschutz, und gleichzeitig verfügen sie über eine Belüftung, die so konzipiert ist, dass

hinter der Brille ein Wärme- und Luftaustausch stattfindet.“ Während eine Alltagsbrille einen geknickten „Golfbügel“ hat, verfügt die Sportbrille über einen geraden Schläfenbügel. Beim Fahrradfahren mit Helm muss man sich so keine Sorgen machen, dass der Bügel hinter dem Ohr drückt.

Alle Sportbrillen haben zwar einen ähnlichen Aufbau, aber angepasst an die jeweilige Sportart auch unterschiedlich getönte Gläser und individuelle Systeme. Davon profitiert Optikermeister und Rennradfahrer Peter Wirtz auch ganz persönlich: „Fahrradbrillen haben beispielsweise vorn Luftlö-

cher, durch die der Fahrtwind gepresst und nach hinten weitergeleitet wird. Mein persönlicher Favorit ist die Sportbrille Modell Rydon von Rudy Project. Auch in meinem Laden habe ich die Erfahrung gemacht, dass viele Kund*innen mit dieser Marke sehr gut zurechtkommen. Deren Brillengestell besteht aus formbarem Material, das im Bügel- oder Nasenbereich von den Brillenträger*innen bei Bedarf selbst angepasst werden kann.“

Eine individuelle Beratung gibt es bei Ming Brill auf der **Zülpicher Straße 196**. ■

www.mingbrill.de



Foto: Ming Brill



Fotos: Hoffmann



ming  brill

Mingbrill Augenoptik
Zülpicher Str. 196 · Fon 0221 / 84 67 05 27
www.mingbrill.de

Tief in den Kölner Westen

Eine Radtour in eher selten besuchte Gebiete und dennoch nicht weit weg

Tief im Kölner Westen verstaubt nicht die Sonne, sondern eine Radtour erlaubt weite Blicke über Felder, Neubaugebiete, alte Höfe und Denkmäler. Wir fahren von Sülz über Braunsfeld, Müngersdorf und Lövenich an Brauweiler vorbei und entlang des Kölner Randkanals bis kurz vor Pulheim und zurück. Die Rundtour ist etwa 28 Kilometer lang und dauert mit Pausen (je nach Länge) etwa drei bis vier Stunden für Familien. Schnelle Fahrer*innen können sie auch als Feierabendtour in zwei Stunden locker schaffen. Sie geht über Radwege, wenig befahrene Straßen, Feld- und Schotterwege.

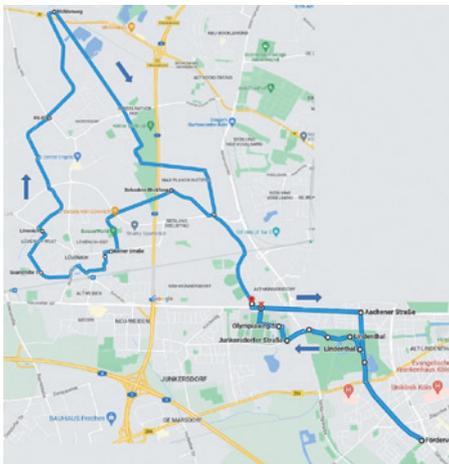


Foto: Nonnenmacher

Blick auf Neubaugebiet in Widersdorf



Start an der Theodor-Heuss-Realschule in Sülz



Foto: Mennicken

Wir starten an der Ecke Euskirchener Straße/Mommsenstraße vor dem Haupteingang der Theodor-Heuss-Realschule. Auf der Mommsenstraße geht es durch Sülz und Lindenthal immer geradeaus Richtung Braunsfeld. Hinter der Dürener Straße fahren wir am Tierpark

vorbei und biegen hinter der Brücke über den Zebrastreifen nach links in den Stadtwald ein.

Wer samstags fährt, kann schon hier den ersten Zwischenstopp einlegen und einige Meter weiter den schönen Braunsfelder Markt besuchen. Mit der Tour geht es weiter auf dem asphaltierten Weg bis zur Marcel-Proust-Promenade. Ihr folgen wir nach links, um gleich darauf kurz vor der Skateranlage nach rechts auf den asphaltierten Weg einzubiegen, der mit leichter Steigung auf die Friedrich-Schmidt-Straße führt.

Wir überqueren die Straße und fahren auf ihrer rechten Seite über den Militärring, bis wir rechts in den Roman-Kühnel-Weg einschwenken. Am Landhaus Kuckuck fahren wir nach links auf den Olympiaweg und passieren auf diesem das Schwimmstadion und die Eingangsanlage des Fußballstadions, wo wir dann am Marathontor nach rechts auf die Aachener Straße zufahren.

Diese überqueren wir und zweigen nach rechts in den Walter-Binder-Weg ab. Etwa 200 Meter hinter dem Gelände des traditionsreichen Kölner Reit- und Fahrvereins er-

reichen wir den rechts am Weg liegenden Gedenkort Deportationslager Müngersdorf. Das von Simon Ungers gestaltete Denkmal erinnert an etwa 3.500 jüdischen Mitbürger*innen, die hier in der Zeit von 1941 bis 1945 unter unsäglichen Bedingungen interniert und schließlich deportiert wurden.

Gedenkort Deportationslager Müngersdorf 1941 bis 1945



Foto: Nonnenmacher

Weiter geradeaus geht es durch Schrebergärten, bis der Weg in die Müngersdorfer Belvederestraße mündet. Ihr folgen wir nach links, passieren den denkmalgeschützten Bahnhof Belvedere und fahren bis zum Gregor-Mendel-Ring. Dieser wird überquert, und wir nehmen den Radweg auf der rechten Seite, der sich etwa einen Kilometer durch die Felder schlängelt. Schließlich erreichen wir eine der vier Aussichtsplattformen, die zum Landschaftspark Belvedere gehören. Von ihnen aus kann man weite Frei- und Waldflächen ebenso betrachten wie den Verkehr auf der A1.



Foto: Nonnenmacher

Eine der vier Aussichtsplattformen im Landschaftspark Belvedere

Hier wenden wir uns nach links. Nachdem die A1 unterquert ist, fällt unser Blick rechts auf eine Ansammlung weißer moderner Bungalows am Rand des neuen Widdersdorf.

Hinter dem Lise-Meitner-Ring geht es geradeaus weiter an der L'Osteria (Möglichkeit zur Rast mit Innen- und Außengastronomie) vorbei, bis wir in die Lövenicher Zusestraße gelangen. Ihr folgen wir durch ein zum Teil neues Gewerbegebiet, bis wir im Kreisverkehr rechts in die Ottostraße abzweigen. An der Kölner Straße halten wir uns rechts und fahren nach 250 Metern links in den Fuchsweg vorbei an Einfamilienhäusern. Schließlich gelangen wir rechts in die Vincenzallee in einem älteren Wohnviertel, die uns zur Brauweilerstraße bringt.

Mertenshof in Lövenich



Foto: Mennicken

Dort halten wir uns rechts und an der nächsten Ampel links. Dann sind wir auf der Moltkestraße. Auf ihrer rechten Seite sehen wir die schöne Wohnanlage des Mertenshofes. Er ist denkmalgeschützt und war ein wichtiges Gut des einstigen Bauerndorfes Lövenich.

Wir rollen weiter durch ein ruhiges Wohngebiet, erst nach rechts in die Saarstraße, die Lahnstraße und dann rechts in die Straße „An der Ronne“. Durch ein enges Drängelgitter (Achtung, hier passen keine Fahrradanhänger hindurch!) erreichen

wir die große Brauweilerstraße, der wir kurz nach links folgen, um dann rechts in den Radweg am Kölner Randkanal entlang abzubiegen.



KÖLN-LINDENTHAL

Essige, Öle,
Whisky & Wein



Natürliche
BALSAM ESSIGE
aus eigener Manufaktur

FEINSTE ÖLE
direkt vom Erzeuger

WEINE
direkt vom Winzer

Ausgesuchte
**WHISKY, RUM
UND COGNAC**
Raritäten

EDLE SPIRITUOSEN
von kleinen
Familienbetrieben

Fachkundige
BERATUNG
und ausgefallene
Rezeptideen

vomFASS Köln-Lindenthal
Dürener Straße 212
50931 Köln-Lindenthal
Tel. 0221 . 421 00 00
info@vomfass-koeln.de
www.vomfass-koeln.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 10-19 Uhr

Sa: 10-16 Uhr



Fotos: Mennicken

Köln
Randkanal
in der
Nähe von
Pulheim

Wir radeln geradeaus, mal über Schotter, mal über Asphalt, nur kurz unterbrochen vom Lise-Meitner-Ring. Schließlich wechseln wir am Ortseingang von Brauweiler die Kanalseite, radeln weiter geradeaus und finden hinter der K6, wo wir wieder die Kanalseite wechseln, interessante Informationstafeln vor. Hier erfahren wir mehr über die am Kanal lebende Fauna und Flora.



Informationstafeln vor. Hier erfahren wir mehr über die am Kanal lebende Fauna und Flora.

An einer T-Kreuzung geht es nach links und unter der A1 hindurch, am Max-Planck-Institut für Pflanzenzüchtungsforschung vorbei, bis wir schließlich wieder die Belvederestraße erreichen. Ihr folgen wir durch Müngersdorf, bis wir auf die Wendelinstraße stoßen, fahren diese links vorbei an der Kirche bis zum alten Militärring. Ihm folgen wir nach rechts und erreichen die Aachener Straße.

Hier lassen wir die Räder nach links rollen Richtung Braunsfeld und können uns dort in dem alteingesessenen Eiscafé Tre Cime ein italienisches Eis gönnen. Dann ist es nicht mehr weit: Wir fahren bis zur Kitschburger Straße, biegen nach rechts ab und kommen nach etwa zehn Minuten Geradeausfahrt an unserem Ausgangspunkt in Sülz an. ■ dm

Blick auf
das Gelände
des Kölner
Golfclubs



Nach der Unterquerung der B59 fahren wir rechts über den Randkanal, erneut unter der B59 hindurch und geradeaus auf ein Wohngebiet von Widdersdorf zu. Hier kann man im kleinen Park am Bethlehemplatz eine schöne Rast einlegen. Am Ortsrand von Widdersdorf radeln wir weiter geradeaus, fahren über die Hauptstraße durch das Gelände des gut frequentierten Kölner Golfclubs heran. Wir begegnen vielen Golfer*innen mit ihren Buggys.





Apotheke am Questerhof
Ihre Partner für Ihre Gesundheit in Köln



Vielen Dank für Ihre Treue!

Profitieren Sie von unserer Erfahrung und lassen Sie sich von vielen attraktiven Angeboten überraschen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Apotheke am Questerhof

Berrenratherstr. 296 · 50937 Köln Sülz · Telefon: 0221- 941 58 33

Fax: 0221- 941 58 34 · email: info@a-a-q.de · webside: www.a-a-q.de

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 08:00 - 19:00 Uhr · Samstag: 09:00 - 14:00 Uhr

GUTES HÖREN IST DIE GRUNDLAGE FÜR DAS EIGENE WOHLBEFINDEN.

Wir von Bruchhaus Optik & Akustik möchten, dass Sie sich wohlfühlen. Mit Hilfe moderner Anpassverfahren und innovativer Hörsystemtechnik begleiten wir Sie auf Ihrem Weg, unsere Welt mit mehr Klangfarbe zu erleben.

Besuchen Sie uns und profitieren Sie von einer umfangreichen Beratung rund ums Hören. Wir nehmen uns Zeit für Sie.



BRUCHHAUS Optik & Akustik • Berrenrather Str. 213, 50937 Köln
0221 941 1003 • info@bruchhaus-optik.de • www.bruchhaus-optik.de

OPER
KÖLN

Ausblick in die Spielzeit 2022.23 unter neuer Intendanz



Foto: Felix Broede

Ab September 2022 übernimmt der Niederländer **Hein Mulders**, der zuvor über 10 Jahre dem Aalto-Musiktheater Essen, der Philharmonie Essen und den Essener Philharmonikern vorstand, als neuer Intendant die Leitung der Oper Köln. Das StaatenHaus wird noch eine Weile die Heimat der Oper Köln bleiben, aber natürlich richtet sich der Blick schon auf die nahe Zukunft, wenn die Oper Köln wieder an ihren angestammten Platz in der Innenstadt zurückkehren kann.

Im Herbst 2022 können Sie in der Oper Köln im StaatenHaus u.a. die folgenden spannenden Events und Produktionen erleben:

THEATERFEST // 18. SEPTEMBER 2022

Hereinspaziert! Mit weit geöffneten Türen beginnt an der Oper Köln die Intendanz von Hein Mulders. Auf allen drei Bühnen des StaatenHauses* feiern wir mit dem Publikum am 18. September 2022 ein großes Theaterfest für die ganze Familie. Erfahren Sie alles über die unterschiedlichen Gewerke und Abteilungen der Oper, und was hinter den Kulissen unseres beliebten Opernhauses geschieht. Lernen Sie den neuen Intendanten kennen, begrüßen Sie Ihre Lieblingskünstler*innen, die neuen Ensemblemitglieder und die Mitarbeitenden der Oper Köln. Genießen Sie musikalische Kostproben und machen Sie bei Workshops für Kinder und Erwachsene rund um das Thema Oper mit. Das detaillierte Programm finden Sie ab September 2022 unter www.oper.koeln.



Hector Berlioz LES TROYENS (SPIELZEITAUFTAKT) // 24. SEPT. bis 15. OKT. 2022

Hector Berlioz knüpfte in der Mitte des 19. Jahrhunderts an die Tragédie lyrique Christoph Willibald Glucks an und wendet sich einem der großen Stoffe der griechischen Antike zu: dem Fall Trojas. Nach zehn Jahren Krieg strömen die Trojaner erleichtert aus den Mauern ihrer Stadt. Die Griechen sind abgezogen, der Krieg scheint vorüber. Allen Warnungen Kassandras zum Trotz ziehen die Trojaner ein hölzernes Pferd in die Stadt, das die Griechen zurück gelassen haben und das für ein Opfer an die Göttin Athene gehalten wird. Im Bauch des Pferdes warten jedoch schon schwerbewaffnete Griechen ... Das enorme, fünftaktige Werk ist der Höhepunkt von Berlioz' Schaffen und sprengt alle Rahmen seiner Zeit. François-Xavier Roth leitet das Gürzenich-Orchester Köln, Johannes Erath inszeniert.



Marius Felix Lange DER GESANG DER ZAUBERINSEL - WIE DER RASENDE ROLAND WIEDER ZU VERSTAND KAM (KINDEROPER PREMIERE) // ab 26. NOV. 2022

Einer der fantastischsten Opernstoffe, der immer wieder vertont wurde, ist der „Orlando furioso“ von Ludovico Ariosto (1474–1533) – zu Deutsch der „Rasende Roland“. In dieser Geschichte lebt die Zauberin Alcina auf einer Insel und verwandelt alle Reisenden in Tiere und Pflanzen, sobald sie ihrer überdrüssig geworden ist. In unserer Neuauslegung tauchen einige fantastische Gestalten auf: die furchtlose Ritterin Bradamante und ihr Reittier, ein Hippogryph, halb Adler und halb Pferd. Das Kinderoper-Dreamteam Brigitta Gillissen (Regie) und Jens Kilian (Ausstattung) entführen in dieser Deutschen Erstaufführung Jung und Alt auf Alcinas Zauberinsel. Empfohlen ab 8 Jahren.

Info

Karten, je nach Termin bereits ab 15 Euro, gibt es unter Telefon 0221 221 28 400 oder tickets@buehnen.koeln.

Alle weiteren Informationen gibt es hier:

www.oper.koeln

Oper Köln im StaatenHaus
Rheinparkweg 1, 50679 Köln-Deutz



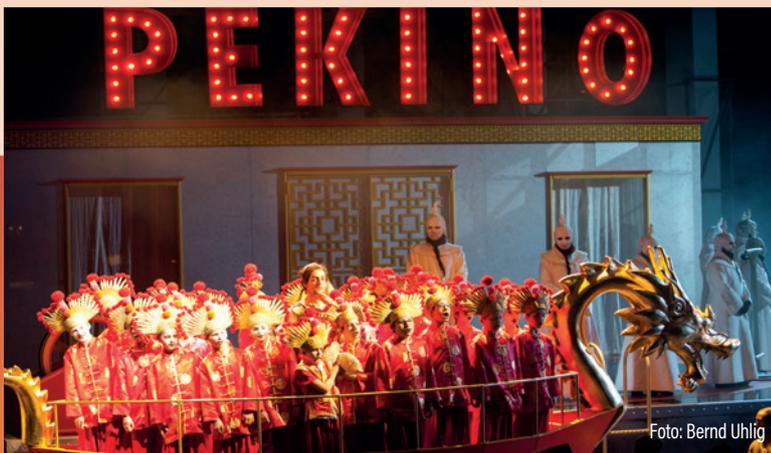
Video: Trailer „Die Entführung aus dem Serail“

Wolfgang Amadeus Mozart DIE ENTFÜHRUNG AUS DEM SERAIL //
8. bis 23. OKTOBER 2022

In Mozarts Oper ist Belmonte auf der Suche nach seiner Braut Konstanze, von der er durch äußere Umstände getrennt wurde. Wird er sie im Serail wiederfinden? Und in welcher Verfassung? Was ist geschehen seit ihrer Trennung? Diese Fragen beschäftigen Belmonte, bevor er im Serail eine ihm fremde Welt betritt. Auch Konstanze muss sich damit auseinandersetzen, was sie mit Belmonte verbindet, und was ein weiteres Leben ohne ihn bedeuten würde. Kai Anne Schuhmachers erfolgreiche Neudeutung aus der Spielzeit 2021.22 kommt unter der musikalischen Leitung von Rainer Mühlbach erneut auf die Bühne.

Giacomo Puccini TURANDOT // 29. OKT. bis 20. NOV. 2022

Mit „Nessun dorma...“, den ersten Worten der wohl berühmtesten Tenorarie Puccinis, greift Prinz Calaf den gleichlautenden kaiserlichen Erlass auf: Bei Todesstrafe sind die Bewohner Pekings dazu angehalten, unter Verzicht auf Schlaf seinen Namen herauszufinden. Der Tatarenprinz hat vermocht, was keinem zuvor gelang: Er hat die drei Rätsel gelöst, die Prinzessin Turandot jedem ihrer Bewerber zu stellen pflegt. Damit hat er das Recht erworben, die Prinzessin zu heiraten, doch diese sträubt sich und so stellt nun wiederum der Prinz ihr ein Ultimatum ... Lydia Steier inszenierte „Turandot“ 2018.19; am Pult steht Felix Bender.



FRIEDRICHS
 — DIE METZGEREI —

Regional.
Fair.
Nachhaltig.
Transparent.

SÜLZBURGSTRASSE 126
 50937 KÖLN

FRIEDRICHS-DIEMETZGEREI.DE

SEP

KULTUR

Kulturbunt

Geführte Kunst- und Kult-Tour im Veedel immer sonntags – Infos und Buchung unter willkommen@kulturbunt.com

THEATRO – Mehrsprachentheater

7. September, 9.00 Uhr
Start Theater für Deutschlernende

7. September, 10.45 Uhr
Start Grundlagenkurs Schauspiel

10./11. September, 10.00 Uhr
Theaterworkshop: Performance

Oper Köln

16./27. September, 18.00–20.30 Uhr,
Staatenhaus
Soireen mit öffentlicher Probe

18. September, 12.00–20.00 Uhr,
Staatenhaus
Theaterfest

24./28. September, 17.00–22.00 Uhr,
Staatenhaus Saal 1 – Premiere
Les Troyens/Die Tojaner (Hector Berlioz)

KUNST

Kulturwerk des BBK Köln e. V.

23.–25. September

OFFENE ATELIERS

Spannende Einblicke in die Entstehungsprozesse unterschiedlichster Arbeiten bieten die Möglichkeit für ein Gespräch über und den Erwerb von Kunst.

Folgende Ateliers öffnen in Sülz:

- **68elf studio & Atelier agii gosse**, Gottesweg 102, Sa. 15.00–18.00, So. 14.00–18.00 Uhr
- **agii gosse**, Malerei, Plastik, Skulptur, Objekt, Fotografie, www.agiart.com
- **Paul Hirsch**, Plastik, Skulptur, Objekt, www.paulhirsch.de
- **Christiane Rath**, Fotografie, Installation, www.rath-art.de
- **Thomas Schneider**, Plastik, Skulptur, Objekt, www.thomasschneider-art.de
- **ArtGalerie Krashevka Tietz**, Berrenrather Str. 176, Fr. 17.00–20.00, Sa. 15.00–20.00, So. 15.00–18.00 Uhr
- **Lena Krashevka**, Malerei, www.krashevka-art.com
- **Robert Tietz**, Malerei, www.roberttietz.de
- **Atelierhaus Lotharstraße 14–18**
- **Anca Bodea**, Malerei, Druck, Grafik, www.instagram.com/ancabodea28, Sa. 14.00–18.00, So. 12.00–18.00 Uhr
- **Letitia Gaba**, Druck, Grafik, Zeichnung, Malerei, www.LetitiaGaba.de, Sa. 14.00–18.00, So. 12.00–18.00 Uhr, Autoren-Lesung: Sa. 17.00 Uhr
- **Hongku Kwon**, Malerei, Zeichnung, www.kwonsart.com, Sa. 14.00–18.00, So. 12.00–18.00 Uhr

- **Virginia Linnemann**, Malerei, Sa. 14.00–18.00, So. 12.00–18.00 Uhr
- **Robert Pinsdorf**, 3. Stock, Raum 325, Malerei, Plastik, Skulptur, Objekt, Zeichnung, www.kuenstlerverzeichnis-koeln.de/kuenstler, Sa. 14.00–18.00, So. 12.00–18.00 Uhr
- **Nicole Röhrig**, Malerei, Sa. 14.00–18.00, So. 12.00–18.00 Uhr
- **Holger Schnapp**, Malerei, www.holgerschnapp.de, Sa. 14.00–18.00, So. 12.00–18.00 Uhr
- **Matthias Surges**, Malerei, Sa. 14.00–19.00, So. 14.00–18.00 Uhr
- **susebee**, Malerei, Zeichnung, Fotografie, www.susebee.net, Sa. 14.00–18.00, So. 12.00–18.00 Uhr
- **Anne Wöstmann**, Malerei, www.annewoestmann.de, Sa. 14.00–18.00, So. 12.00–18.00 Uhr
- **Atelierhof Ägidiusstraße 45**
- **Birgit Irlé-Merklinger**, Druck, Grafik, Malerei, www.irlmerklinger-holzschnitt.de, Sa. + So. 13.00–18.00 Uhr
- **Helga Kempe**, Malerei, Zeichnung, Fr. 15.00–18.00, Sa. + So. 14.00–18.00 Uhr
- **Susanne Beucher**, Palanterstr. 9 f, Malerei, Zeichnung, So. 14.00–18.00 Uhr, www.susannebeucher.de
- **Iris Flaggmeyer**, Gerolsteiner Str. 122, Sa. 12.00–18.00, So. 12.00–17.00 Uhr
- **kunst-in-perlen**, www.jimdofree.com, Malerei, Plastik, Skulptur, Objekt
- **Friederike Graben**, Marsiliusstr. 33, Sa. 15.00–19.00, So. 12.00–19.00 Uhr, www.friederike-graben.de, Malerei, Druck, Grafik
- **Vera-Lenn Heijnen**, Sülzburgstr. 34, Malerei, Zeichnung, Fr. 16.00–19.00, Sa. 12.00–15.00 Uhr
- **Dennys Hill**, Marsiliusstr. 42, Sa. 13.00–18.00, So. 11.00–16.00 Uhr, Fotografie, www.dennyshill.de
- **Alexandra Hülbach**, Nikolausstr. 73, www.artbyalexhuelbach.de, Sa. 16.00–19.00, So. 14.00–18.00 Uhr,
- **Verena Kern**, Berrenrather Str. 163, Malerei, Plastik, Skulptur, Objekt, Druck, Grafik, Schmuck, www.instagram.com/verena.kern, Fr. 16.00–21.00, Sa. 18.00–21.00, So. 10.00–18.00 Uhr
- **Irene Kürten**, Zülpicher Str. 413, Zeichnung, Malerei, Druck, Grafik, Sa. 15.00–18.00, So. 15.00–18.00 Uhr
- **Christina Petters**, Speestr. 8, www.christina-petters.de, Malerei, Kunsturse, Partizipatorische Kunst, Fr. 17.00–20.00, Sa. 11.00–20.00, So. 12.00–19.00 Uhr
- **Kristina Schade**, Luxemburger Str. 263, Fr. 14.00–20.00, Sa. 11.00–18.00, So. 14.00–18.00 Uhr
- **Shalima**, Malerei, www.grevy.org
- **Ursula Träschütz**, Plastik, Skulptur, Objekt, Malerei, Installation
- **Mathias Weinfurter**, Gustavstr. 11, www.mathiasweinfurter.de, Plastik, Skulptur, Objekt, Installation, Kunst im öffentlichen Raum, Fr. 14.00–18.00, Sa. 14.00–18.00, So. 14.00–18.00 Uhr,

Folgende Ateliers öffnen in Klettenberg:

- **Atelier 333**, neben dem Cafe 333, Luxemburger Str. 333, Fr. 15.00–20.00, Sa. 15.00–20.00, So. 11.00–18.00 Uhr,
- **Jamileh Araghi**, Malerei, Zeichnung, www.Jamilehmehdiaraghi.com
- **Co/Atelier Köln Süd**, Luxemburger Str. 29, Fr. 19.30–22.00, Sa. 14.00–19.00, So. 12.00–17.00 Uhr
- **Benjamin Durth**, Malerei, Zeichnung, Plastik, Skulptur, Objekt, www.instagram.com/beeedeeuniko
- **Cecile Giriät**, Malerei
- **Meinolf Jan Holland**, Druck, Grafik, Malerei, Zeichnung, www.meinolfjanholland.de
- **Birgit Leinemann**, Malerei, Zeichnung, Druck, Grafik, www.birgitleinemann.de
- **Marco Martens**, Malerei, Zeichnung, www.instagram.com/skizzenmacher
- **Lisa Marie Nau**, Zeichnung, Fotografie, Druck, Grafik, www.btc-art.com
- **Ninotschka**, Malerei, Fotografie, www.instagram.com/ninotschka.art
- **K. Siebert**, Malerei, Zeichnung
- **Petra Zeltinger**, Malerei, Zeichnung, Druck, Grafik
- **Claudia Henkel-Wellmann**, August-Macke-Str. 1, Sa. 15.00–19.00, So. 11.00–17.00 Uhr,
- **www.einhaus-vollkunst.de**, Plastik, Skulptur, Objekt, Malerei

MUSIK

Sülzler Abendmusiken in St. Nikolaus

18. September, 17.00 Uhr
G. B. Pergolesi: „Stabat Mater“
Sopran: Gabriella Lundkvist, Alt: Sophia Herber, Orgel: Marius M. Horstschäfer

KINDER

CASAMAX Theater

- 10./17. September, 16.00 Uhr
- 11. September, 15.00 Uhr
- 12./14./16. September, 10.30 Uhr
Heldenhaft! (ab 8 Jahren) – Ein superheldisches Stück über den Kampf gegen kosmische Bedrohungen für alle da draußen
- 18. September, 15.00 Uhr
- 19. September, 10.30 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren) – Wie viele König*innen verträgt das Land?
- 23. September, 10.30 Uhr
Wer? Wie? Was? Wo? Warum? (ab 3 Jahren) – Kleine Taten mit großen Folgen – eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer
- 24. September, 20.00/21.00/22.00/23.00 Uhr
Theaternacht
- 25. September, 16.00 Uhr
- 26. September, 10.30 Uhr
WE ARE... VR?! (ab 11 Jahren) – Wenn die Realität nicht mehr reicht und eine neue Realität dein Zuhause wird
- 30. September, 10.30 Uhr
Der Pakt (ab 13 Jahren) – Fa(u)st – ein Overkill für Sinnsucher

Fantastico – Kinder machen Musical Kindermusical Cats Knirpse

- Kindermusical Cats Kids (6–8 Jahre)
- Kindermusical Cats Teens (9–12 Jahre)
- Kindermusical Cats Kids (5–7 Jahre)
- Kindermusical Cats Teens (8–11 Jahre)
- Kreativer Kindertanz (3–6 Jahre)

THEATRO – Mehrsprachentheater

7. September, 16.30 Uhr
Rampenlicht: Schnuppertag Theaterkurs für Jugendliche ab 14 Jahren

VERSCHIEDENES

Kölner Senioren

jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr
Stammtisch: Offener Treff für das Miteinander in der KSG und dem Veedel. Er setzt Impulse für Projekte und Vorhaben, fördert das gegenseitige Kennenlernen.

Montag–Freitag 9.30–12.30 Uhr
Scrabble: Sind Sie Scrabble-Liebhaber*in und möchten mit anderen Interessenten spielen, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung!
Sülzler Treff 50+ im Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136

Rosengartenteam Klettenbergpark

Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr,
Treffpunkt: Grüner Bauwagen
(Ecke Nassestraße/Siebingebirgsallee)

Tanzzentrum

jeden Freitag von 21.15–24.00 Uhr
„Freitags-Übungszeit“
jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr
„Sonntags-Übungszeit“
Hier wird geübt und getanzt – von Tango und Walzer, über Rumba und Jive...

Café Lamerdin

3. September, 11.00–13.00 Uhr
Repair-Café

Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

16. September, 16.00–18.00 Uhr
Tanz auf dem Nikolausplatz
Ein geselliger Nachmittag für Jung und Alt bei Tanz und Musik – Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe

Garten-Praxis für Gestalttherapie

- 5. September, 19.30–21.00 Uhr (Gruppenangebot)
„Das Erzähl- und Zuhörcafé“
Sie sind herzlich eingeladen, von sich zu erzählen und sich zu üben im kommentarlos Zuhören
- 21. September, 14.00–19.00 Uhr (Einzelangebot)
„Ich höre Ihnen zu.“ Ich höre Ihren Erlebnissen, Geschichten und Wünschen, Ihrem Glück oder Unglück zu.

Internationales Caritas-Zentrum

12./26. September, 14.00–15.30 Uhr
Smartphone- und Tablet-Treff für Senioren

Kita St. Bruno

29. September, 19.30–21.30 Uhr
Elternfortbildung Baby- & Kleinkinderschlaf

Klangnatur

9. September, 18.00–18.45 Uhr
Gongabend – mit dem Tamtam-Gong entspannen
17. September, 10.00–17.00 Uhr
Chakren-Workshop – eine kleine Einführung in die Energie-Zentren und ihre Wirkung auf den menschlichen Körper. Anmeldung unter info@klangnatur.de
18. September, 14.00–18.00 Uhr
Jahreskreisfeste – Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche – ein kleines Ritual. Anmeldung: info@klangnatur.de
28. September, 18.00–18.45 Uhr
Klangabend – Entspannen mit Klangschalen

Kölner Senioren

8. September, 16.00–17.30 Uhr
Switch (D)on um 4 – der digitale Treffpunkt via Videochat (zoom), um sich jeden 2. Donnerstag im Monat zu treffen und zu interessanten Themen auszutauschen und Neues zu erfahren. Den Einwahrcode erhalten Sie per E-Mail oder fragen Sie in der Geschäftsstelle.

13.–15. September, 13.00–16.30 Uhr
Die kreative Schreibwerkstatt – Workshop
 Tauchen Sie ein in die Welt der Worte und erlernen, wie Sie Ihre entstandenen Texte schön vortragen.

16. September, 16.00 Uhr (Einlass 15.30 Uhr)
„Geschichten, die das Leben schrieb“
 Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Werke vor Publikum zu präsentieren.

18. September, 11.00 Uhr
„Buch des Monats“
 Lesung: „Die Ehefrau“ von Meg Wolitzer

20. September, 17.00–20.00 Uhr
Shiatsu – „Endlich Loslassen“
 Der Dickdarm-Meridian – Schluss mit Schmerzen, Immunschwäche und Verstopfung. Kostenpflichtig – Anmeldung erforderlich!

Kolpingsfamilie Sülz/Klettenberg

17. September, 10.00–11.30 Uhr
Gebrauchtkleidersammlung – Sammlung der Kölner Kolpingsfamilien zu Gunsten des Mülheimer Jugendbüros für Arbeit und Beruf. Öbergstraße (hinter der Brunokirche) u. Berrenrather Straße (vor der Nikolauskirche)

Malort Sabine Schunck

29. September, 17.00–19.00 Uhr
Freier Treffpunkt Waldorf – Malspiel nach Arno Stern. Einführung zum Hintergrund und der Entstehung des Malorts (Waldorfpädagogik), Anmeldung unter Tel. 9 41 49 30, anmeldung@fbw-rheinland.de

Querwaldein e. V.

21. September, 19. Oktober, 16. November,
 14. Dezember 15.30–18.00 Uhr
 Block mit 4 Terminen für Kinder von 7–11 Jahren:
Natur- und Gartenforscher*innen unterwegs
 Veranstaltungsort: Gut Alte Heide, Wermelskirchen
- 3.–7. Oktober, mit Übernachtung (Kinder von 8–12 Jahren)
Wildniscamp „Die Wölfe“
 Erforsche mit uns, wie Du Dich in der Natur orientieren kannst. Ort: Gut Alte Heide, Wermelskirchen
- 10.–14. Oktober, 9.00–15.00 Uhr (für Kinder von 6–12 Jahren)
Ferienabenteuer im Herbstwald – In dieser naturerlebnispädagogischen Ferienfreizeit lernen die Kinder spielerisch die heimische Natur kennen. Veranstaltungsort: Adenauer Weiher

- 10.–14. Oktober, 9.00–16.00 Uhr (für Kinder von 8–12 Jahren)
Herbstferien Wildniscamp „Die Bussarde“
 Veranstaltungsort: Gut Alte Heide, Wermelskirchen
22. Oktober, 14.00–17.00 Uhr (für Kinder von 8–12 Jahren)
Kräutererlebniswerkstatt im Jahreskreis
 Veranstaltungsort: Gut Alte Heide, Wermelskirchen

Schmitzundkuntz

3. September, 11.00–13.00 Uhr: **Kleidertausch**
 11. September, 12.00–15.00 Uhr: **Pflanzentausch**
 17. September, 11.00–13.00 Uhr: **Kleidertausch**

St. Nikolaus

16. September, 18.00 Uhr
Start eines neuen Babysitterkurses (Anmeldung und Infos: babysitter@kirche-sk.de)

TanzZentrum

10. September, 19.00–21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles – Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co. mit wechselnden Tanzpartner:innen

Verein der Freunde und Förderer des Lindenthaler Tierparks e.V.

11. September, 11.00 Uhr: **Waldmesse**

Weisshaus-Kino Seniorenkino

6. September, 14.30 Uhr: **DAS LEBEN EIN TANZ**

KIRCHE**Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission**

Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung in 3 Altersgruppen

Internationale freievangelische Gemeinde Sülz UBF e.V. (Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: **Gottesdienst**

St. Bruno

18. September, 11.00–13.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende in der Begegnungsstätte

St. Nikolaus

3. September, 18.30 Uhr: **Gottes Wort Raum geben**
 Das Buch Jona: ein Prophet mit unerwarteter Wirkung

3. September, 14.00–18.00 Uhr
Charity-Kleidungs-Flohmarkt auf dem Nikolausplatz

4. September, 10.00 Uhr
Kinderkirche im Sitzungszimmer

13. September, ca. 11.00 Uhr
Bilderbuchkino in der Kath. öffentlichen Bücherei

17.–25. September
Woche des Glaubens mit verschiedenen Angeboten (www.mitten-drin.info)

20. September, 16.00–18.00 Uhr
Woche des Glaubens – Spielangebote für Kinder rund um die Kirche von St. Nikolaus

24. September, 18.30 Uhr
Ökumenischer Friedensgottesdienst

24. September, 10.00 Uhr
Secondhand-Basar für kleine Leute im Pfarrsaal

OKT

KULTUR**Kultourbunt**

Geführte Kunst- und Kult-Tour im Veedel immer sonntags – Infos und Buchung unter willkommen@kultourbunt.com

Oper Köln

1./3./6./9./12./15. Oktober, 18.00–23.00 Uhr
 9. Oktober, 16.00–21.00 Uhr (Premiere)
 Staatenhaus Saal 1
Les Troyens/Die Tojaner (Hector Berlioz)

2./5. Oktober, 18.00–19.40 Uhr
 7./13./20./22. Oktober, 19.30–21.10 Uhr Staatenhaus Saal 2
Miranda (Henry Purcell)

8./19./21. Oktober, 19.30–22.30 Uhr
 Staatenhaus Saal 3

16. Oktober, 18.00–21.00 Uhr
 23. Oktober, 16.00–19.00 Uhr

Die Entführung aus dem Serial
 (Wolfgang Amadeus Mozart)

29. Oktober, 19.30–22.00 Uhr
 Staatenhaus Saal 1
Turandot (Giacomo Puccini)

THEATRO – Mehrsprachentheater

21./22. Oktober, 19.00 Uhr
VORHER – NACHHER
 von R. Schimmelpfennig
 Ein Theaterabend mit Teilnehmenden aus den THEATRO-Kursen

28./29./30. Oktober, 19.00 Uhr
Los Imposibles
 Improvisationstheater auf Spanisch

MUSIK**Sülzer Abendmusiken in St. Nikolaus**

13. Oktober, 20.00 Uhr
ARS CHORALIS KÖLN
 Leitung: Maria Jonas
NOURUZ-ENSEMBLE
 Leitung: Bassem Hawar

**20 JAHRE KUNST IM CARRÉE
 „Stadtgesichter – Stadtgeschichten“**

23. Oktober bis 6. November 2022

Eröffnung: Sonntag, 23. Oktober, 11.00 Uhr
 Internationales Caritas-Zentrum, Zülpicher Straße

Kunstmeile in Sülz und Klettenberg mit Kulturbühnen, Sülz-Photo-Beam und Kunsthandwerkermarkt
 (23. Oktober, 13.00–17.00 Uhr)

Finissage: Samstag, 5. November, 13.00–17.00 Uhr

Wandelkonzerte, Kulturbühnen, 13.00–17.00 Uhr

Weitere Infos: www.kunstimcarree.de

Veranstalter: Interessengemeinschaft Sülz-Klettenberg Carrée e. V. (Brigitte Hellwig)

KINDER

CASAMAX Theater

Theaterworkshops in den Herbstferien für Kinder und Jugendliche von 8-12 Jahren:

Workshop 1: 4.-7. Oktober (4 Tage), täglich 9.00-15.00 Uhr
Gebühr: 165,- € / erm. 145,- €

Workshop 2: 10.-14. Oktober (5 Tage), täglich 9.00-15.00 Uhr
Gebühr: 195,- € / erm. 175,- €

CASAMAX Theater

1. Oktober, 18.00 Uhr
Der Pakt (ab 13 Jahren)
Fa(u)st – ein Overkill für Sinnsucher

2. Oktober, 15.00 Uhr
5. Oktober, 10.30 Uhr
8. Oktober, 16.00 Uhr
WUT IM BAUCH (ab 4 Jahren) – Immer wenn Wutilde vor der Tür steht

9. Oktober, 15.00 Uhr
12. Oktober, 10.30 Uhr

(R)ausgerutscht (ab 5 Jahren) – Eine Freundschaft, eine Katastrophe und ein kleines Wunder

15. Oktober, 16.00 Uhr
16. Oktober, 15.00 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)
Eine philosophische Schatzsuche für Kinder und andere Abenteurer

18. Oktober, 10.30 Uhr
In jedem Ding steckt ein Schmetterling (ab 3 Jahren) – Ein clowneskes Solostück fast ohne Sprache und mit viel Phantasie für Kinder und andere Menschen

21./24. Oktober, 10.30 Uhr
22. Oktober, 16.00 Uhr
23. Oktober, 15.00 Uhr
Wer? Wie? Was? Wo? Wal! Warum? (ab 3 Jahren) – Kleine Taten mit großen Folgen – eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer

26./28. Oktober, 10.30 Uhr
29. Oktober, 16.00 Uhr
Heldenhaft! (ab 8 Jahren)

30. Oktober, 15.00 Uhr
31. Oktober, 10.30 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren)

THEATRO - Mehrsprachentheater

18. Oktober, 16.30 Uhr
Theaterkurs auf Spanisch für Kinder ab 8 Jahren – Curso de teatro en español

GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais
Jeden 3. Samstag im Beethovenpark, 10.00-12.30 Uhr
Nordic Walking mit Feldenkrais

VERSCHIEDENES

Kölner Senioren
jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00-20.00 Uhr
Stammtisch
Offener Treff für das Miteinander in der KSG und dem Veedel. Er setzt Impulse

für Projekte und Vorhaben, fördert das gegenseitige Kennenlernen.

TanzZentrum

jeden Freitag von 21.15-24.00 Uhr
„Freitags-Übungszeit“
jeden Sonntag von 20.30-22.30 Uhr
„Sonntags-Übungszeit“
Hier wird geübt und getanzt – von Tango und Walzer, über Rumba und Jive ...

Rosengartenteam Klettenbergpark
Jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr, Treffpunkt: Grüner Bauwagen (Ecke Nassestraße/Siebengebirgsallee). Unkraut rupfen, verblühte Rosen entfernen usw. Fleißige Helfer willkommen.

Seniorennetzwerk Klettenberg
Montags fortlaufend, 9.45 Uhr im Tersteegenhaus, Emmastr. 6
Gedächtnistraining
Mit gezielten Übungen können Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis verbessern. Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körvje
jeden Freitag von 13.00-15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln im Teersteegenhaus an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

Café Lamerdin
1. Oktober, 11.00-13.00 Uhr: **Repair-Café**

Garten-Praxis für Gestalttherapie
10. Oktober, 19.30-21.00 Uhr (Gruppenangebot)
„Das Erzähl- und Zuhörcafé“
Sie sind herzlich eingeladen, von sich zu erzählen und sich zu üben im kommentarlosen Zuhören.

21.-23. Oktober, Fr. 16.00 – So. 13.00 Uhr
„Intensivtraining Gestalttherapie“
26. Oktober, 14.00-19.00 Uhr (Einzelangebot)
„Ich höre Ihnen zu.“
Ich höre Ihren Erlebnissen, Geschichten und Wünschen, Ihrem Glück oder Unglück zu.

Internationales Caritas-Zentrum
10./24. Oktober, 14.00-15.30 Uhr
Smartphone- und Tablet-Treff für Senioren

Klangnatur
27. Oktober, 18.00-18.45 Uhr
Klangabend – Entspannen mit den Klängen von Klangschalen

Kölner Senioren
11. Oktober, 12.00-15.00 Uhr
PC-Workshop: Verbesserung von PC-Kenntnissen

13. Oktober, 16.00-17.30 Uhr
Switch (D)on um 4 - der digitale Treffpunkt via Videochat – zoom sich jeden 2. Donnerstag im Monat zu treffen und zu interessanten Themen auszutauschen und Neues zu erfahren. Den Einwahlcodes erhalten Sie per E-Mail oder fragen Sie in der Geschäftsstelle.

23. Oktober, 11.00 Uhr
„Buch des Monats“ – Lesung: „Ein ganzes Leben“ von Robert Seethaler

Malort & Atelier Sabine Schunk
27. Oktober, 18.00-19.30 Uhr
Malspiel EXKLUSIV – 90 Minuten Malfreude am bunten Palettentisch – ohne Bewertung und Interpretation das genießen, was spontan entsteht

TanzZentrum
8. Oktober, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles
Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co. mit wechselnden Tanzpartner:innen
9. Oktober, 15.30-17.00 Uhr
Schwoof-Café
Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co. in gemütlicher Atmosphäre

Weisshaus-Kino Seniorenkino
18. Oktober, 16.30 Uhr
Schmetterlinge im Ohr – Eine originelle und hinreißende Komödie über den täglichen Wahnsinn des Hörens. Kino-Film in Kooperation mit dem Hörzentrum Lux

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission
Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung in drei Altersgruppen

1. Oktober – 15. November
Annahmestelle für Aktion
„Weihnachten im Schuhkarton“
3.-9. Oktober
10 Jahre Jubiläums-Musical für Kinder und Jugendliche in den Herbstferien
8. Oktober, 18.00 Uhr
9. Oktober, 10.00 Uhr
Aufführung des Musicals

4. Oktober
Jahresfest der Evangelischen Gesellschaft für Deutschland in Radevormwald (kein Gottesdienst in Sülz)

Internationale freievangelische Gemeinde Sülz UBF e.V. (Universität Bibelfreundschaft)
Jeden Sonntag 11.00 Uhr
Gottesdienst

St. Bruno
1. Oktober, 18.30 Uhr
„Gottes Wort Raum geben“
Was ist Glaube?
2. Oktober, 10.00 Uhr
Kinderkirche im Sitzungszimmer
9. Oktober, ca. 11.00 Uhr
Bilderbuchkino in der KÖB

Tersteegenhaus/Johanneskirche
Unsere Gottesdienste und Angebote finden Sie immer aktuell auf unserer Website www.kirche-klettenberg.de

NOV

KULTUR

Kultourbunt
Geführte Kunst- und Kult-Tour im Veedel immer sonntags – Infos und Buchung unter willkommen@kultourbunt.com

Oper Köln
3./9./16. November, 19.30-22.00 Uhr
6./13./20. November, 18.00-20.30 Uhr
Staatenhaus Saal 1
Turandot (Giacomo Puccini)

14. November, 18.00-20.30 Uhr
Staatenhaus
Soireen mit öffentlicher Probe
19./23./27. November, 19.30-22.00 Uhr
Staatenhaus Saal 2

Der Zwerg/Petruschka (Zemlinsky/Strawinsky)
25./26. November, 19.30-21.00 Uhr,
Staatenhaus Saal 1: **Nomad**

Raum für Mehrsprachentheater
12./13. November, 10.30 Uhr
Theaterworkshop auf Spanisch

MUSIK

Sülzer Abendmusiken in St. Nikolaus
13. November, 17.00 Uhr
Feierliches Orgelkonzert

KINDER

CASAMAX Theater
2./4. November, 10.30 Uhr
5. November, 17.00 Uhr
Heimat A.T. (ab 10 Jahren)

6. November, 15.00 Uhr
7. November, 10.30 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)
11. November, 10.30 Uhr
12. November, 16.00 Uhr
WUT IM BAUCH (ab 4 Jahren)

13. November, 18.00 Uhr
14. November, 10.30 Uhr
Die Tochter des Sargmachers (ab 9 Jahren)
17. November, 17.00 Uhr
WE ARE ... VR?! (ab 11 Jahren)

18. November, 10.30 Uhr
In jedem Ding steckt ein Schmetterling (ab 3 Jahren)

26. November, 16.00 Uhr
27. November, 15.00 Uhr
28./29./30. November, 10.00 Uhr
I, Carus - Halt dich fest an deinen Flügeln (ab 6 Jahren) – Ein Mythos über das Scheitern und wie es ist, doch noch Schwimmen zu lernen.

Oper Köln

26. November, 15.00–16.15 Uhr
(Deutsche Erstaufführung), Staatensaal Saal 3
Der Gesang der Zauberinsel
(Marius Felix Lange)

GESUNDHEIT

Heilpraktikerin Eva Landefeld
19. November, 10.00–16.00 Uhr
Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen
für Paare. Nur mit Anmeldung.

Praxis für Feldenkrais
Jeden 3. Samstag im Beethovenpark, 10.00–12.30 Uhr
Nordic Walking mit Feldenkrais

VERSCHIEDENES

Kölner Senioren
jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr
(8. November)
Stammtisch – Offener Treff für das Miteinander
in der KSG und dem Veedel

Rosengartenteam Klettenbergpark
Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr,
Treffpunkt: Grüner Bauwagen (Ecke Nassestraße/
Siebengebirgsallee). Fleißige Helfer willkommen.

Sülzer Körvje
jeden Freitag von 13.00–15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln im Teerstegenhaus
an Menschen ab 60 mit Köln-Pass

TanzZentrum
jeden Freitag von 21.45–24.00 Uhr
„Freitags-Übungszeit“
jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr
„Sonntags-Übungszeit“
Hier wird geübt und getanzt – von Tango und Walzer,
über Rumba und Jive...

Garten-Praxis für Gestalttherapie
7. November, 19.30–21.00 Uhr (Gruppenangebot)
„Das Erzähl- und Zuhörcafé“

18.–20. November, Fr. 16.00–So. 13.00 Uhr
„Die Arbeit mit Paaren – Paar-Arbeit“
Erfahrungsaustausch für Menschen, die mit Paaren
beratend und/oder therapeutisch arbeiten und für
Paare, die von Expert*innen profitieren möchten

30. November, 14.00–19.00 Uhr (Einzelangebot)
„Ich höre Ihnen zu.“ Ich höre Ihren Erlebnissen,
Geschichten und Wünschen, Ihrem Glück oder
Unglück zu.

Internationales Caritas-Zentrum
14./28. November, 14.00–15.30 Uhr
Smartphone- und Tablet-Treff für Senioren

Klangnatur
16./27. November, 10.00–16.00 Uhr
Zeit für mich – der Kurzurlaub vom Alltag

6. November, 18.00–18.45 Uhr
Gongabend – mit dem Tamtam-Gong entspannen

8./27. November, 18.00–18.45 Uhr
Klangabend – Entspannen mit Klangschalen

Kölner Senioren

Switch (D)on um 4 – der digitale Treffpunkt via zoom-
Videochat, um sich jeden 2. Donnerstag im Monat zu
treffen, zu interessanten Themen auszutauschen. Den
Einwahrcode erhalten Sie per E-Mail oder fragen Sie
in der Geschäftsstelle.

20. November, 11.00 Uhr **„Buch des Monats“**
Lesung: „Der Brand“ von Daniela Krien

Café Lamerdin
5. November, 11.00–13.00 Uhr
Repair-Café

Malort & Atelier Sabine Schunk
17. November, 18.00–19.30 Uhr
Malspiel EXKLUSIV – 90 Minuten lang Malfreude am
bunten Palettentisch – ohne Bewertung und Interpretation
das genießen, was spontan entsteht

Seniorennetzwerk Klettenberg
Sommerfest im Seniorennetzwerk
Wir feiern den Sommer mit Musik und internationalen
Köstlichkeiten und genießen das Zusammensein
drinnen und draußen

TanzZentrum
12. November, 19.00–21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles; Discofox, Walzer, Cha Cha
Cha & Co. mit wechselnden Tanzpartner:innen

13. November, 15.30–17.00 Uhr
Schwoof-Café – Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.
in gemütlicher Atmosphäre

14. November–20. November
Workshop-Woche – Lernen Sie verschiedene Tänze
kennen oder vertiefen Sie Ihre Tanzkenntnisse.
Anmeldung über: www.tanzschule-koeln.de

Weisshaus- Kino Seniorenkino
1. November, 14.30 Uhr
Filmtitel bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt

KIRCHE

**Evangelische Freie Gemeinde –
Kölner Stadtmission**
Jeden Sonntag 10.00 Uhr:
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in drei Altersgruppen

**Internationale freievangelische
Gemeinde Sülz UBF e. V.
(Universität Bibelfreundschaft)**
Jeden Sonntag 11.00 Uhr: **Gottesdienst**

St. Bruno
20. November, 11.00–13.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende

St. Nikolaus
5. November, 18.30 Uhr
Gottes Wort Raum geben
Das Ende der Tage – und was kommt danach?

Tersteegenhaus/ Johanneskirche
Unsere Gottesdienste und Angebote finden Sie immer
aktuell auf unserer Website www.kirche-klettenberg.de



**Kath. Kindertagesstätte St. Bruno
(Schwerpunkteinrichtung)**

0221 - 2 61 12 17
kita.bruno@kirche-sk.de

**Kath. Kindertagesstätte
St. Bruno am Beethovenpark**

0221 - 46 36 36
kita.bab@kirche-sk.de

**Kath. Kindertagesstätte
St. Karl Borromäus**

0221 - 42 64 73
kita.karl@kirche-sk.de

Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus

0221 - 41 13 56
kita.nikolaus@kirche-sk.de

**Kindertagesstätte
SKM-Zentrum Klettenberg**

0221 - 43 85 35
skm-zentrum.klettenberg@skm-koeln.de

**Beratungstermine der
katholischen Erziehungs- und
Familienberatung für das
Familienzentrum Sülz/Klettenberg:**

08.09.2022 · 9.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark
29.09.2022 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus

13.10.2022 · 9.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

27.10.2022 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Nikolaus

24.11.2022 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus

24.11.2022 · 9.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark

Bitte jeweils bei der Kitaleitung anmelden!

Woche des Glaubens

Spielangebote für Kinder
rund um die Kirche von St. Nikolaus

Datum: 20.09.2022
Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr



ADRESSEN

68elf-studio

Gottesweg 102
0172 1 09 25 26
www.68elf.de

Atelier Susanne Beucher

Palanterstraße 9 f
0221 7 76 23 83
www.susannebeucher.de

Begegnungsstätte St. Bruno

Ölbergstraße 70
0221 2 61 12 17
www.kirche-sk.de

Brunosaal

Kath. Kirchengemeinde St. Bruno
Klettenberggürtel 65
0221 46 17 83
www.brunosaal.de

Buchhandlung Olitzky

Luxemburger Straße 275
0221 9 41 70 16
www.olitzky.de

Café Lamerdin

Einhardstraße 5
www.kirche-klettenberg.de

Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe
Koordinatorin für Ehrenamtsarbeit:
Marie-Bernadette von Böselager
Geisselstr. 1, 50823 Köln
0162 6 95 09 79
Marie-Bernadette.vonBoeselager@caritas-koeln.de

CASAMAX Theater

Berrenrather Straße 177
0221 44 76 61
www.casamax-theater.de

COMMUNICATION MEETS ARTS

Blankenheimer Straße 59
0178 2 10 87 05

Die Waldgänger

Rosi Wagner
Berrenrather Straße 471
0177 2 66 61 02
www.diewaldgänger.de

DJK Südwest Köln 1920 / 27 e. V.

Berrenrather Straße 173
0221 9 41 56 09

Evangelische Freie Gemeinde

Berrenrather Straße 354
0221 41 47 88
www.koelnerstadtmission.de

Evangelische Kirchengemeinde

Tersteegenhaus: Emmastraße 6
Johanneskirche
Nonnenwerthstraße 78
Gemeindebüro: Emmastraße 6
0221 944 01 30
www.kirche-klettenberg.de

Evangelisches Krankenhaus Weyertal

Weyertal 76
0221 47 90
www.evk-koeln.de

Freiraum e. V.

Gottesweg 116
0221 8 23 12 40
verein.freiraum-salon.de

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

Gartenhof Becker

Rosenhof 1, 50259 Stommeln
0 22 38 24 27
www.gartenhof-becker.de

GGS Manderscheider Platz

Berrenrather Straße 352
0221 9 92 25 93-0

Garten-Praxis für Gestalttherapie

Heisterbachstr. 47
0221 42 10 10 13 (Garten-Praxis)
02274 70 41 85 (Home-Office)
www.beraten-schulen-begleiten.de

Goldschmiede Katrin Schäfer

Weyertal 40
0221 46 00 90 13
www.ktrn.de

hallo in sülz -

Willkommensinitiative Sülz & Klettenberg

c/o Evangelische Kirchengemeinde
Köln-Klettenberg
Emmstr. 6
www.halloinsuelz.de

Heilpraktikerin Eva Landefeld

Bernhardstr. 105, 50968 Köln
0221 58 47 91 98
www.naturheilpraxis-landefeld.de

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

Leybergstraße 1
0221 47 44 17 50
www.hvb-koeln.de

Heliosschule

Mommensenstraße 5
0221 33 77 08 40

Individuelle Stadtführung

Bruno Knopp
0221 9 38 50 05
www.stadtfuehrung-koeln-individuell.de

Interessengemeinschaft ISK Carrée Sülz-Klettenberg e. V.

c/o Hans-Josef Schulte
Berrenrather Str. 256, 50939 Köln
0221 34 66 94 17
www.carree-suelz-klettenberg.de

ICZ - Internationales Caritaszentrum

Zülpicher Str. 273 b
0221 84 64 13 26
www.caritas-koeln.de

Internationales Zentrum

Zülpicher Straße 273 b
0221 84 64-0
www.caritas-koeln.de

Johanneskantorei Klettenberg

Nonnenwerthstr. 78

Jugend- und Kulturzentrum /JUZI e. V.

Sülzburgstraße 112-118
0221 44 10 60
www.juzisuelz.de

JWK gGmbH-Jugendwerk Köln

Rhön dorfer Straße 6
0221 16 91 07 01
www.jwk-koeln.de

Katholische Kirchengemeinden

St. Bruno, Klettenberggürtel 71
St. Karl Borromäus, Zülpicher Straße 275
St. Nikolaus, Nikolausplatz 2
Pfarrbüros:
St. Bruno, Klettenberggürtel 71
0221 26 112-10
St. Nikolaus & Karl Borromäus
Nikolausplatz 17
0221 41 41 45
www.kirche-sk.de

Katholische Hochschulgemeinde

Berrenrather Straße 127
0221 47 69 20
www.khgkoeln.de

Klangnatur

Dr. rer. Nat. Bianka Petzelberger
Rurstraße 9 (Eingang Heimbacherstr.)
0151 56 00 16 06

Kölner Seniorengemeinschaft

Uni-Center 1. Stock
Luxemburger Straße 136
0221 42 10 23 30
info@koelner-senioren.de
www.koelner-senioren.de

Kolping Bezirksverband Köln

Kolpingsfamilie Sülz/Klettenberg
Josef Schneider
Ittenbacher Str. 15
0221 46 51 52
www.kolping-koeln.de

Kulturbunt - Bunte Vielfalt im Veedel

Silke Peiter
www.kulturbunt.com
0221 43 31 23
mobil 0172 1 66 85 76

Kulturwerk des BBK Köln e. V.

Offene Ateliers Köln 22
Mathiasstraße 15
50676 Köln
0221 2 58 21 13
www.matjoe.de
info@bbk-koeln.de

Kunstraum 383

Berrenrather Straße 383
0221 44 92 32
www.kunstraum383.de

Malort

Sabine Schunk
Luxemburger Straße 284 a
0221 2 01 22 18
www.sabineschunk.de

Oper Köln im Staatenhaus

Rheinparkweg 1, 50679 Köln
0221 22 12 84 00

Plastic2Beans GmbH

Impact Café
Luxemburger Straße 190
0156 78 41 21 68
www.plastic2beans.com

Praxis für Feldenkrais

Silvia B. Raabe
Guldenbachstraße 1
0221 5 10 13 92
www.feldenkrais-koeln.de

Querwaldein e. V.

Gleueler Straße 227
0221 2 61 99 86
www.querwaldein.de

Raum für Mehrsprachentheater Köln

Eva Hevické
Zülpicher Str. 218
0175 5 21 68 85
www.theatro-koeln.de

SBK Sozial-Betriebe-Köln

Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Seniorennetzwerk Klettenberg

Evangelische Kirchengemeinde
Köln-Klettenberg
Einhardstraße 5
0221 94 40 13 88
www.kirche-klettenberg.de/senioren

Schmitzundkunzt

Richard-Wagner-Str. 8, 50674 Köln
0221 16 83 54 82
www.schmitzundkunzt.de

TanzZentrum

Weißhausstraße 21
0221 44 24 20
www.tanzschule-koeln.de

Uniklinik Köln - Blutspendezentrale

Kerpener Straße 62, Gebäude 39
0221 4 78-8 92 60

Verein der Freunde und Förderer des Lindenthaler Tierparks e. V.

www.lindenthaler-tierpark.de

Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55
0221 41 54 67
www.volkssternwartekoeln.de

Weisshaus Kino

Luxemburger Straße 253
0221 41 84 88
www.weisshaus-kino.de

Prozessorientiert denken, menschlich handeln!

Wir setzen Technik ein, wo es sinnvoll ist und nutzen das persönliche Gespräch, wo es für Ihren Erfolg entscheidend ist!

**Bekannt aus den 3 Top-Maklerlisten
von Bellevue, Capital und Focus.**

Profitieren Sie, wie viele Kunden vor Ihnen,
vom lokalen Experten in Köln!

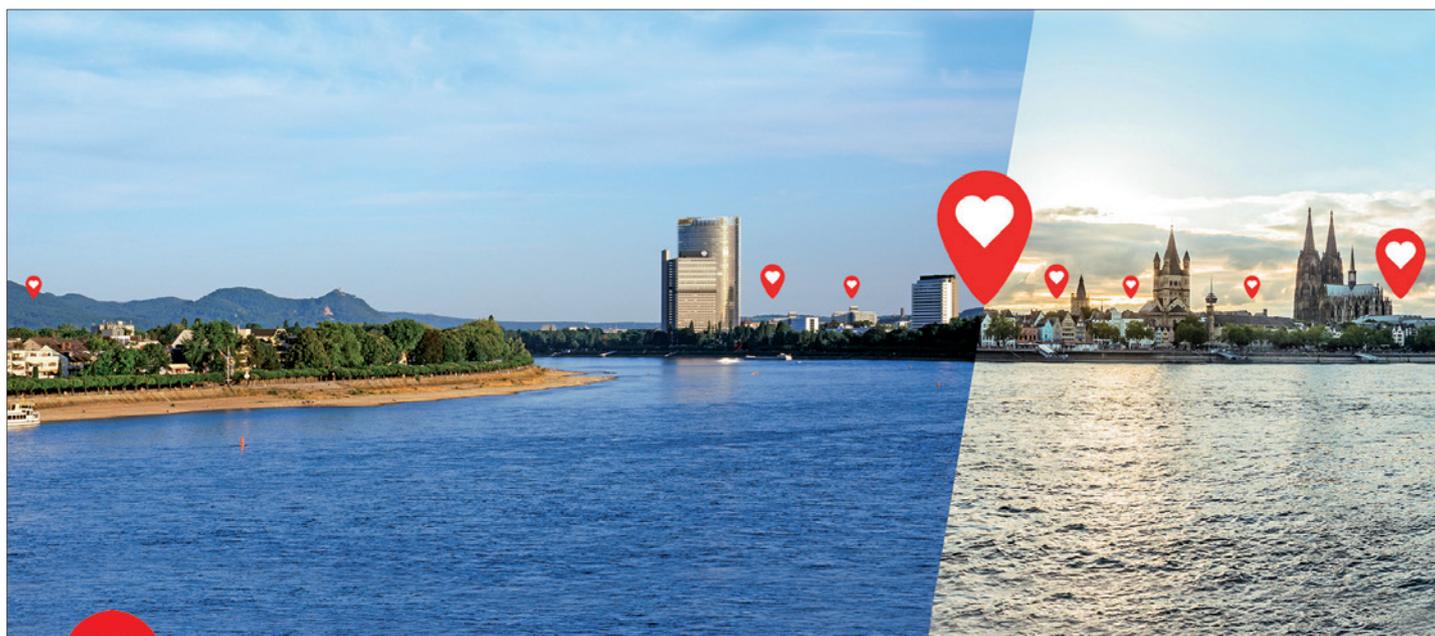
Jaap Westermann, Geschäftsführer Regionaldirektor BVFI, Dipl.-Kfm., Sachverständiger

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

Nutzen Sie unsere persönliche Beratung. Jetzt Termin vereinbaren:

0221 / 99 51 99 01 • info@rheingoldimmobilien.de

Rheingold Immobilien GmbH, Luxemburger Str. 202, 50937 Köln, www.rheingoldimmobilien.de



#hiermitherz

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

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

hiermitherz.de



Sparkasse
KölnBonn



EINKAUFEN WO MAN ZUHAUSE IST!

Endlich ist unser Komplettumbau fertig und Sie können wieder wie gewohnt einkaufen. Bei noch mehr Auswahl, noch mehr Frische, noch mehr Bio, noch mehr Regionalität, noch mehr vegetarischen und veganen Produkten! Sushi und unser riesiges Weinsortiment gibt es selbstverständlich auch wieder...

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



www.rewe-richrath.de

Rewe Richrath Supermärkte Rhöndorfer Straße 19 50939 Köln-Klettenberg Öffnungszeiten: Mo – Sa von 07⁰⁰ – 22⁰⁰ Uhr

IHR ANSCHLUSS ANS LEBEN.

Vertrauensvolle Beratung und individueller Service - unser Weg zu Ihrem Hörerfolg!



koettgen-hoerakustik.de
info@koettgen-hoerakustik.de

**Köttgen
Hörakustik** 
...wieder gut hören.

50969 Köln-Zollstock
Höninger Weg 180
Telefon 0221 - 3 60 6111
zollstock@koettgen-hoerakustik.de

50937 Köln-Klettenberg
Luxemburger Straße 240
Telefon 0221 - 4162 19
klettenberg@koettgen-hoerakustik.de

50937 Köln-Sülz
Zülpicher Straße 353
Telefon 0221 - 48 48 32 68
suelz@koettgen-hoerakustik.de