



■ leben

Weihnachten bei den FC-Profis

■ leute

CASAMAX Theater:
Blick hinter die Kulissen

■ lifestyle

Gut durch die
Erkältungszeit

Informative
VIDEOS
mittels
erweiterter
Realität

Unterhaltsame Erzählungen aus Sülz und Klettenberg

INSicht: mit Tipps und Terminen

**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.
Sülzgürtel 6-8
50937 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.



Gutes Hören ist Grundlage für Ihr Wohlbefinden!

Mit Hilfe moderner Anpassverfahren und innovativer Hörsystem-
technik begleiten wir Sie auf dem Weg, die Welt mit mehr Klang-
farbe zu erleben. Individuelle Hörlösungen, die Ihren Höralltag
erleichtern und damit Lebensqualität garantieren –
das liegt uns am Herzen.

Mit rundum versorgten Ohren lassen sich die bevorstehenden
Feiertage entspannt genießen – besuchen Sie uns.

Wir wünschen Ihnen eine stimmungsvolle Winterzeit!

Ihr Team von Optik & Akustik Bruchhaus
Michael Bruchhaus & Giulio Kellner




BRUCHHAUS
Optik & Akustik

Berrenrather Str. 213 · 50937 Köln
Fon: 0221 941 1003
info@bruchhaus-optik.de
www.bruchhaus-optik.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das ging wieder schnell: Dies ist schon die letzte Ausgabe unseres Stadtteilmagazins in diesem Jahr. Ging es Ihnen auch so? Dieses spezielle Jahr – leider auch immer noch im Schatten der Corona-Pandemie – ist nur so an mir vorbeigeflogen. Aber das ist wohl ein Zeichen dafür, dass das Leben nie langweilig wird.

Spannend sind auch wieder die vielen Beiträge, die wir für Sie zusammengestellt haben. Besonders stolz bin ich darüber, dass wir drei Profifußbalerinnen vom 1. FC Köln aus drei verschiedenen Ländern dafür gewinnen konnten, uns von ihren weihnachtlichen Bräuchen und Ritualen zu erzählen. Ob und wie sich ihre und unsere Traditionen ähneln, berichten die drei sympathischen Frauen im Weihnachtsspecial im ersten Teil dieser Ausgabe. Mit vielen Tipps zum Verschenken und Schmökern möchten wir Sie auf diesen Seiten besonders auf die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit einstimmen.

Für die diesjährige „kunst im carrée“ haben wir uns dafür entschieden, die Kunstwerke mehr in den Fokus zu rücken und eine Auswahl der Werke, die uns persönlich besonders ins Auge gefallen sind, auf drei Doppelseiten großzügiger zu präsentieren. Mit rund 45 teilnehmenden Künstlerinnen und Künstlern ist es natürlich unmöglich, jedes einzelne Werk hier abzubilden – aber dafür kann man sich auf der eigens neu eingerichteten Internetseite kunstimcarree.de die unterschiedlichen Kunstobjekte ansehen.

Ich freue mich sehr, dass wir beim CASAMAX Theater hinter die Kulissen blicken durften. Diese Ansichten sind bestimmt nicht nur für unsere kleinen Leserinnen und Leser der „bunten Seiten für Pänz“ spannend. Macht doch mit beim Gewinnspiel, dann dürft ihr vielleicht gemeinsam mit euren Eltern dem Beleuchter beim nächsten Stück über seine Schulter auf die Bühne blicken. Viel Glück!

Im Namen des gesamten INSülz-Teams wünsche ich Ihnen und Ihren Lieben wunderbare Feiertage und kommen Sie gesund ins neue Jahr.

Herzlichst Ihr

R. Martens
Ralf Martens
(Herausgeber)

Auch als
Download
unter
insuelz.com



Die Profifußbalerinnen Yuka Hirano, Manjou Wilde und Sharon Beck vom 1. FC Köln, fotografiert von Monika Nonnenmacher



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.



Informative
VIDEOS
mittels
erweiterter
Realität

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

INhalt



leben

INstimmung

Drei Profifußballerinnen – dreimal Weihnachten feiern 05

Der Gabentisch ist reich gedeckt im Veedel 10

Spannender Advent 16

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel 18

INformiert

Wie geht es weiter nach der Grundschule? 28

Beschlossene Sache 32

INKunst

19. kunst im carrée 34



IMPRESSUM

leute

INterview

Susanne Müller-Geiger:
Mit Kreativität zur Klarheit 40

INKlein

Bunte Seiten für Pänz
Hinter den Kulissen:
CASAMAX Theater 46



lifestyle

INpuncto Gesundheit

Gut durch die Erklärungszeit – was Sie jetzt tun können 50

INterieur

Tipps rund ums Wohnen und Einrichten 52

INspiziert

DIY-Tipp für den Winter:
Drahtige Engel 56

INsicht

Termine für den Herbst 58
Adressen 62

2goldfisch . Werbeagentur & Verlag . Christian-Gau-Straße 17 . 50933 Köln . 992000-10 . info@2goldfisch.de . www.2goldfisch.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 . Layout: Sabine Brand . typeXpress . Ralf Martens . 2goldfisch
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 8.000 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 2021. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.





Drei Profifußballerinnen, ein 1. FC Köln und dreimal anders (?!) Weihnachten feiern

Yuka Hirano, Manjou Wilde und Sharon Beck verfolgen seit ihrer frühen Kindheit dasselbe Ziel: Der Ball muss ins Tor! Heute kämpfen die drei Profifußballerinnen gemeinsam beim 1. FC Köln für den Erfolg ihres Vereins.

Dennoch haben alle drei unterschiedliche Wurzeln, sind unterschiedlich aufgewachsen, und auch der Ball ihrer Kindheit rollte an verschiedenen Orten über den Rasen. Aber haben die Kickerinnen damals auch unterschiedlich Weihnachten gefeiert? Und wie begehen sie die Feiertage als erwachsene Frauen? Wir haben die Fußballspielerinnen im Franz-Kremer-Stadion getroffen und gefragt.



*„Weihnachten esse ich
gern Chicken Wings
und Kuchen.“*

Manjou Wilde ist 26 Jahre alt. Fußball spielt die gebürtige Bremerin bereits seit ihrem vierten Lebensjahr. „Also mein ganzes Leben lang!“, ergänzt Manjou mit einem Lächeln. Seit dieser Saison ist die Mittelfeldspielerin beim 1. FC Köln unter Vertrag, davor hat sie für Essen, Freiburg und Bremen gekickt.

Ihre Mutter ist Deutsche, ihr Vater in Indien geboren und mit 23 Jahren nach Deutschland ausgewandert. Weihnachten war und ist für Manjou und ihre Familie ein wichtiges Fest. Und obwohl nicht beide Elternteile Christen sind und ihr Vater einem indischen Glauben angehört, wird das Fest seit Kindertagen im Kreis der gesamten Familie gefeiert. „Mein Papa ist sehr offen für andere Kulturen und genießt unser jährliches Weihnachtsfest“, berichtet die FC-Kickerin, die nebenbei Jura studiert.

Yuka Hirano ist Japanerin und in der Nähe von Tokio geboren. Seit Januar 2019 kickt sie für den 1. FC Köln. Ihr aktuelles Ziel ist es, gemeinsam mit ihrer Mannschaft vom FC dafür zu kämpfen, in der Ersten Liga zu bleiben. Später könnte sie sich aber auch vorstellen, in anderen europäischen Ländern zu spielen und deren Kulturen kennenzulernen.

In diesem Jahr möchte Yuka Hirano das Weihnachtsfest gemeinsam mit ihrer Familie in Japan feiern. Obwohl die meisten Japanerinnen und Japaner dem Shintoismus oder Buddhismus angehören, wird in Japan Weihnachten gefeiert. Allerdings hat das Fest dort keine religiöse Bedeutung und gilt eher als zweiter Valentinstag für verliebte Paare.

Dennoch kommt in Japan am 24. Dezember Santa Claus und bringt den Kindern Geschenke. Daran kann sich auch Yuka Hirano noch gut erinnern: „Am Morgen des 25. Dezembers lag neben meinem Kopfkissen immer ein Geschenk.“ Die Fußballerin erinnert sich außerdem, dass sie in der Vorweihnachtszeit regelmäßig einen Wunschzettel geschrieben hat und meist Bücher, Spielsachen, aber auch mal einen Fußball von Santa Claus bekam.

Viel bedeutsamer als Weihnachten ist für die Menschen in Japan allerdings das Neujahrsfest. So auch für Yuka Hirano und ihre Familie. „Am Neujahrstag gibt es bei uns Osechi-ryōri. Das ist ein traditionelles japanisches Neujahrsmenü“, erklärt uns die 24-Jährige. Jedes einzelne der in der Zubereitung äußerst aufwendigen Gerichte hat eine besondere glücksbringende Bedeutung. Lange Zeit wurde Neujahr (Oshōgatsu) zu Beginn des Frühlings gefeiert. Seit Japan im Jahr 1873 den gregorianischen Kalender eingeführt hat, wird Neujahr am ersten Januar gefeiert.

Hoffentlich findet die japanische Außenverteidigerin die Zeit, nicht nur Weihnachten, sondern auch jenes wichtige Familienfest im Kreis ihrer Liebsten zu verbringen.

Manjou hat sehr viele Erinnerungen an Weihnachten, denn ihre Mutter stellte während der Feierlichkeiten immer eine Videokamera in eine Ecke des Raumes: „Wir lachen heute noch, wenn wir uns die alten Videos anschauen!“ Weihnachten wird in ihrer Familie noch genauso traditionell gefeiert wie in ihrer Kindheit. Erst gehen sie gemeinsam in die Kirche, und dann ist Bescherung.

„Wir vier Geschwister genießen Weihnachten heutzutage immer noch genauso wie früher. Wir sind dann auch gern die kleinen Kinder, Mama macht das Essen, und Handys sind am Tisch tabu“, erzählt Manjou, die in der Weihnachtszeit besonders gern helle Spekulatius isst.

Geschenke, über die sie sich als Kind am allermeisten gefreut hat, waren Fußbälle und Fußballschuhe. Heute erfreut sie sich eher an kleinen emotionalen und persönlichen Geschenken. Und wenn sie dann alle zusammen alte Weihnachtvideos anschauen, wird es schon sehr nostalgisch ...



*„Wir sind sehr nostalgisch
zu dieser Zeit.“*



*„An Chanukka
trägt mein Papa
die Kippa.“*

Sharon Beck ist ebenfalls Mittelfeldspielerin in der Frauenmannschaft des 1. FC Kölns. Für den Verein spielt sie seit 2020. Da die 26-Jährige die deutsche und israelische Nationalität besitzt, spielt sie auch in der israelischen Nationalmannschaft.

Sharons Mutter ist Deutsche, ihr Vater Israeli, der dem jüdischen Glauben angehört. Und auch Sharon ist praktizierende Jüdin. Da ihre Eltern schon lange getrennt leben, feiert Sharon seit ihrer frühen Kindheit nicht nur ein, sondern gleich zwei besondere Feste im letzten Monat des Jahres.

Am 24. Dezember ist sie auch heute noch regelmäßig bei ihrer Mutter und feiert dort ganz traditionell das Weihnachtsfest. Bei ihrem Vater wird Chanukka, das israelische Lichterfest, gefeiert. „An Chanukka feiern wir die Befreiung aus der griechischen Herrschaft und die Rückeroberung des Tempels. Das Fest geht über acht Tage. An jedem Tag setzen wir eine Kerze von außen nach innen auf den Chanukkaleuchter, und am letzten Tag wird die große Kerze angezündet“, erklärt uns Sharon.

Die Fußballerin findet, dass man das jüdische Lichterfest recht gut mit dem christlichen Weihnachtsfest vergleichen kann: „Insbesondere der letzte Tag von Chanukka ist genau wie an Weihnachten der Tag, an dem alle beisammensitzen und feiern. Und bei beiden Festen spielt das gemeinsame Essen eine wesentliche Rolle.“ Wenn Sharon bei ihrem Vater Chanukka feiert, gibt es drei leckere Beilagen, die in keinem Jahr fehlen dürfen: aus Kichererbsen zubereiteter Hummus, Pita und Sesampaste. Fleisch gibt es dagegen eher seltener.

„Sehr, sehr lecker“ findet Sharon das süße traditionelle jüdische Gebäck Schokoladen-Rugelach. Liebenswerterweise hat sie uns das Rezept zur Verfügung gestellt.

Unterschiedliche Wurzeln, aber ähnliche Traditionen am Weihnachtsabend

Auch wenn Manjou Wilde, Sharon Beck und Yuka Hirano teilweise in verschiedenen Kulturen aufgewachsen sind, begehen sie das jährliche Weihnachtsfest recht ähnlich und genießen vor allem die Zeit im Kreis ihrer Familien. Geprägt durch ihre unterschiedlichen Wurzeln, gibt es aber weitere Feste, Traditionen und Bräuche, die den Frauen sehr viel bedeuten. Schön, dass sie uns davon erzählt haben! **ap/td**



ming brill

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

Ihre Druckerei



**im Herzen
von Sülz**

www.hundt-druck.de

PHOTOGRAPHIE
NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.de

Schokoladen-Rugelach zum Nachbacken

Wir haben es uns natürlich nicht nehmen lassen, das Rezept von Sharon Beck direkt auszuprobieren. Und unser Fazit: Schokoladen-Rugelach sind ein optischer Augenschmaus und – genau wie Sharon uns vorgeschwärmt hat – einfach nur: „Sehr, sehr lecker!“

Das israelische Gebäck kann zum Frühstück, Tee, Kaffee oder einfach zwischendurch genossen werden. Und wir finden, es passt mit seiner schokoladig-zimtigen Geschmacksnote auch sehr gut zum Weihnachtsfest:



■ ZUTATEN

Teig:

3,5 g Trockenhefe
40 g Puderzucker
90 ml Wasser
1 Ei
45 ml neutrales Speiseöl
250 g Mehl
½ Teelöffel Zimt
¼ Teelöffel Salz

Füllung:

30 g ungesüßten Backkakao
40 g Puderzucker
1 Teelöffel Zimt
1 ½ Esslöffel neutrales Speiseöl

Ei-Glasur:

1 Eigelb
1 Esslöffel Wasser

Zuckerglasur:

50 g Zucker
2 Esslöffel Wasser

Teig:

- Hefe und Puderzucker in lauwarmes Wasser geben, umrühren und anschließend 10 Minuten beiseitestellen, bis sich an der Oberfläche Schaum gebildet hat. Dann das Ei und Öl unterrühren.
- Mehl und Zimt in eine Rührschüssel geben, verrühren und danach in der Mitte eine Mulde bilden.
- Die Flüssigkeit hineingießen und anschließend den Teig mit einem Knethaken vermengen. Zwischendurch das Salz hinzufügen.
- Sobald der Teig eine homogene Konsistenz hat, sollte er in einer gefetteten Schüssel mit einem Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort für 1 ½ Stunden ruhen.

Füllung:

- Kakaopulver, Puderzucker, Zimt und Öl in eine Schüssel geben und rühren, bis eine glatte, geschmeidige Paste entstanden ist. Dann Abschmecken und bei Bedarf nachsüßen.

Rugelach formen:

- Teig noch einmal kurz durchkneten und dann auf einer mit Mehl bestäubten Unterlage ausrollen, bis ein großes, dünnes Rechteck entstanden ist.
- Dann die Schokoladenfüllung mit einem Spachtel oder Messer gleichmäßig auftragen.

- Nun wird das Rechteck längs zusammengefaltet und erneut ausgerollt, bis der Teig so dünn geworden ist, dass man die dunkle Füllung durchschimmern sieht.
- Anschließend aus dem Teig viele lang gezogene Dreiecke (Optik wie ein Kuchenstück von oben) ausschneiden.
- Jedes einzelne Dreieck von der breiten Seite ausgehend zusammenrollen, bis ein Hörnchen entstanden ist, und so auf das Backblech legen, dass die Spitze unten liegt.
- Im Anschluss die Rugelach mit dem Eigelb-Wasser-Gemisch bestreichen und dann im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 180 °C backen.

Zuckerglasur

- Während die Rugelach im Ofen sind, wird die Zuckerglasur zubereitet. Dafür Zucker und Wasser bei niedriger Temperatur in einem Topf erhitzen, bis sich ein Sirup gebildet hat. Diesen dann auf die noch warmen Rugelach streichen.

Die Redaktion und Sharon Beck wünschen viel Spaß beim Nachbacken!





**JETZT SCHON AN DIE FEIERTAGE DENKEN:
UNSER KATALOG FÜR IHRE VORBESTELLUNGEN!**



Reservieren Sie sich exklusive Köstlichkeiten aus der Region und aus aller Welt, klassische Wildgerichte, küchenfertige Spezialitäten, internationale Steaks und festliche „Fix und Fertig“-Produkte, die unser Angebot für Ihren Festtagstisch perfekt abrunden.

Sollten Sie spezielle Wünsche oder Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an. Wir sind stets bemüht, Ihre Feiertage zu einem wahren Geschmackserlebnis zu machen.

Das Bestellprospekt finden Sie an unserer Landmetzgerei-Bedienungstheke.



Rewe Richrath Rhöndorfer Straße 19 50939 Köln-Klettenberg Tel.: 0221 / 940 817 10 www.rewe-richrath.de Öffnungszeiten: Mo – Sa von 7⁰⁰ – 22⁰⁰ Uhr



Wirklich überall – und so einfach?

Kundin & Kunde der Sparkasse KölnBonn



sparkasse-koelnbonn.de/direktfiliale

Ja klar!

Bei unserer Direktfiliale entscheiden Sie selbst, wann und wie Sie Ihre Bankgeschäfte erledigen – ob am Telefon oder per Videochat.

Persönlich. Digital. Direkt.



 **Sparkasse
KölnBonn**

Der Gabentisch ist reich gedeckt im Veedel

Es weihnachtet schon sehr in Sülz und Klettenberg – unsere Geschäfte bieten eine große und vielfältige Auswahl an Geschenkideen. Auch für den kleinen Geldbeutel findet sich etwas Schönes, Originelles oder Wohltuendes. Ein Bummel durch die Straßen lohnt sich jetzt auf jeden Fall, denn von Taschen über Schmuckstücke, feine Essige, Öle und Weine bis hin zu stylischen Brillengestellen, Körperpflegeprodukten oder Gutscheinen gibt es viele Geschenkideen zu entdecken.

**KATRIN
SCHÄFER**

Individuell angefertigte Kostbarkeiten in der Goldschmiede

„Wer jetzt vorbeikommt, hat noch gute Chancen auf ein exklusiv angefertigtes Schmuckstück zu Weihnachten“, verspricht **Katrin Schäfer** und findet, dass es „gerade zu Weihnachten einzigartige und persönliche Geschenke“ sein sollen. Doch selbstverständlich gibt es auch aktuelle Kollektionen, die bereits vorliegen und eine große Auswahl bieten.



So etwa Ringe in Beerentönen: Ein Prachtexemplar trägt einen brombeerfarbenen Turmalin in Cabochonschliff in einer Gelbgoldfassung, deren Krallen wie Burgzinnen aus einem Nest aus Silberdraht ragen. Eine Ringschiene mit handgravierten Naturmotiven vollendet den Ring. Etwas dezenter kommt der klassische Weißgoldbandring mit einem Turmalin-Cabochon in tiefem Pink daher. Besonders kostbar ist der dritte Ring, der einen facettierten Feueropal auf einer Doppelringschiene mit besonders gefassten Brillanten balanciert. Passend

dazu hat Katrin Schäfer Goldanhänger mit Turmalinen in verschiedenen Rot- und Rosatönen angefertigt, die sie an einer Kette aus Feueropalen präsentiert. Alternativ dazu gibt es auch Schmuckstücke mit Perlen, etwa ein Set aus einer gekordelten Silberkette mit einer klassisch-schlichten Perle und passenden Ohrsteckern oder einer grauen Tahitiperle oder einer rosa schimmernden Barockperle, ebenfalls mit entsprechenden Ohrsteckern dazu.



Fotos: Nonnenmacher

Für den kleineren Geldbeutel hat sie darüber hinaus auch personalisierte Silber- oder Goldanhänger mit mutmachenden Worten angefertigt, die auch mit Namen versehen werden können. Dadurch bekommt ein solches Schmuckstück genau den persönlichen Touch, den Weihnachtsgeschenke brauchen. ■

www.ktrn.de



Video: Nonnenmacher

Videogruß von Goldschmiedemeisterin Katrin Schäfer

**OPTIK
DORN**

Tragbare Extravaganz für mutige Brillenträgerinnen und -träger

Mehreckige Mittelteile oder große, kantige Glasumrandungen in Orange, Rot, Grün oder Blau kennzeichnen die hochwertigen Brillengestelle der neuen Modelle von Giuliani. Transparentes Cellulose-Acetat lässt die Farben fröhlich schimmern.

Das Familienunternehmen aus Italien legt aber nicht nur Wert auf tragbare Extravaganz, sondern, so **Bettina Grueter-Wirth** bei **Optik Dorn**, auch „auf handwerkliche Qualität, die man zum Beispiel an den ausgefeilten Verbindungen zwischen Bügeln und Mittelteil der Brillengestelle sieht“. Die sichtbaren Dübel sind das Markenzeichen der Giuliani-Brillen. Zur aktuellen Kollektion gehören auch übergroße Sonnenbrillen, die beim Après-Ski alle Herzen höherschlagen lassen. Eine Giuliani-Brille kann ein tolles Geschenk für einen mutigen Brillenträger sein – Gutscheine dafür stellt Optik Dorn gern aus.

Genauso kann ein Gutschein für eine Leselupe bei der älteren Generation gut ankommen. Bettina Grueter-Wirth empfiehlt Leselupen, zum Beispiel für Großmutter, Tante oder Großvater „am besten mit Be-

leuchtung zu kaufen“, denn das Licht ist ein zentraler Faktor beim Sehen. Sie gibt es sogar mit verschiedenen Lichtfarben, zum Beispiel eher weiß, eher orange oder bläulich, die je nach Augenerkrankung angepasst werden können. So können auch ältere Augen wieder besser lesen, was gerade in der dunkleren Jahreszeit ein großer Gewinn sein kann. ■

www.optik-dorn.de


Fotos: Hoffmann

Adventskalender aus der Apotheke

Eine anspruchsvolle Handcreme, eine Lippenpflege, Pflaster, Kopfschmerztabletten, Magenmittel für das Völlegefühl nach einem guten Essen, ein Päckchen Papiertaschentücher und eine kleine Tüte Hustenbonbons für die nächste Erkältung, Zahnseide, Teebeutel, ein Sportlergel für kleine Verletzungen oder Sonnenschutzmittel für den Wintersport – **Sebastian Berges** von der **Apotheke am Questerhof** fallen unzählige sinnvolle Ideen für kleine Geschenke ein, die man in einen Adventskalender für seine Liebsten packen kann.

Auch kleine Geschenke für Nikolaus sind hier zu finden. „Das kann eine Packung loser feiner Kräutertee sein oder eine wohltuende Körperlotion, ein spezielles Haarsampoo oder Vitamintabletten“, so der

Apotheker. „Alles, was dazu beiträgt, dass man sich besser fühlt, kommt um diese Jahreszeit sehr gut an.“

Er beschreibt, wie sich das Kaufverhalten der Menschen vor Weihnachten verändert hat: „Früher verschenkten die Leute Stärkungsmittel und andere Produkte für Herz und Kreislauf. Heute sind das eher höherwertige spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die das Immunsystem unterstützen, oder Spezialprodukte für Sportler, erschöpfte Menschen oder Pflegeprodukte für Leute mit einem speziellen Hauttyp.“ Er empfiehlt bei den Kosmetik- und Pflegeserien in der Apo-

**APOTHEKE
AM QUESTERHOF**

theke vor Weihnachten genau hinzugucken, denn dort gibt es dann häufig Sondergrößen und Preisnachlässe.

Sebastian Berges und sein kompetentes Team geben auch gern Tipps für gesunde Geschenke zu jeder Jahreszeit, „denn Kundinnen und Kunden beraten ist ja sowieso unsere Leidenschaft“. ■

www.a-a-q.de


Foto: Nonnenmacher



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

■ leben INstimmung

**VOM
FASS**

Kulinarische Genüsse aus dem Feinkostladen

Einen Valpolicella Ripasso vom Weingut Zeni am Gardasee mit kräftigen Aromen als Mittelpunkt und dazu einige Köstlichkeiten wie Terrinen, ein feines Öl, besondere Nudeln und Schokoladentrüffel – so stellt **vomFASS Lindenthal** eine Variante seiner Präsentkörbe vor.

Oder das absolute Highlight bei vomFASS: der 27 Jahre alte im Fass gelagerte Grappa Annata Vecchia, weich schmeckend und mit einer ungeheuren Aromenvielfalt, der mit einem würzigen Pesto, exquisitem Käsegebäck, einem aromatischen Apfelessig oder einem Walnussöl in einem Geschenkkorb zusammengestellt werden kann. Beides sind Beispiele für die Möglichkeiten, die der kleine Laden anbietet. Daneben bietet vomFASS ein vielfältiges Sortiment an kulinarischen Genüssen von Weinen, Schaumweinen über Rum, Brände, Whiskey und Liköre bis hin zu Tapenaden, Gewürzen, Pralinen und vielem mehr. Alles ist liebevoll und weihnachtlich verpackt, etwa in nach Fairtrade gehandelte Kaisa-Gras-Körbe aus Bangladesch oder in kleine Holzkistchen, die man wunderbar weiterverwenden kann. Auf Folie wird aus ökologischen Gründen konsequent verzichtet.

Ingo Haas, Geschäftsleiter im vomFASS auf der Dürener Straße, verspricht: „Wir können mit unseren ausgesuchten Produkten sehr gut auf den Geschmack unserer Kundinnen und Kunden eingehen und stellen so ein individuelles Weihnachtsgeschenk zusammen.“ Er weist zudem auch auf kleine fertige Geschenksets hin. Da gibt es beispielsweise zwei Wellenflaschen, die süßen Dattellessig mit einem kräftigen französischen Haselnussöl kombinieren, oder eine sternförmige Flasche mit cremigem Eierlikör und einem großen Amaretto. Hier kann man für jeden Geschmack etwas finden. ■

www.vomfass-koeln.de



Foto: Hoffmann

Vorfreude auf Weihnachten

Carolina Di Salvo, Sommelière bei **Rewe Richrath**, freut sich schon auf Weihnachten, „weil wir endlich wieder in größerer Runde feiern können“. Dafür empfiehlt sie zwei exquisite Weine des traditionsreichen Weingutes **Masseria Li Veli** der Familie Flavo in Apulien.

**REWE
RICHRATH**

Zum einen hat es ihr der Pezzo Morgana angetan, ein Negroamaro aus dem Salice Salentino ganz im Süden Italiens. Der Riserva von 2018 besticht durch eine intensive Sauerkirsnote. Durch die einjährige Lagerung im Barrique und sechs Monaten in der Flasche hat er außerdem zart schmelzende Vanille- und Marzipanaromen entwickelt. Er passt sehr gut zu Wildgerichten wie Rehkeule oder Hirschrücken, aber auch zur traditionellen Weihnachtsgans. Wer lieber rosa gebratenes Rinderfilet isst, der sollte zum „Orion“ des gleichen Weingutes greifen. Der Primitivo ist fruchtig opulent mit Waldfruchtaromen und passt durch seinen von sechs Monaten Barrique geprägten, aber dennoch zarten Geschmack sehr gut auch zu Beilagen wie Bratkartoffeln und Apfelrotkohl.

Die 32-jährige Weinexpertin und Restaurantfachfrau hat auch noch einen Tipp für Silvester parat: den hochwertigen Champagner M. Hostomme, der belebend nach Kernobst mit leichten Zitrusnoten schmeckt und mit seiner fein-



Foto: Nonnenmacher

perligen Mousse überzeugt. Ihn bezieht Rewe Richrath wie auch die Rotweine direkt vom Erzeuger. Sowohl den Champagner als auch die Weine der Masseria Li Veli gibt es in 1,5-Liter-Magnumflaschen, die Carolina Di Salvo besonders am Herzen liegen, weil sie in einer schönen Holzkiste verpackt auch als Präsent sehr geeignet sind. ■

www.rewe-richrath.de

Viele Ideen für den Gabentisch

Steelblue, Taupe, Stone, Powder oder Burgundy heißen die Farben, in denen man den Shopper Backpack aus weichem Rinds- oder Büffelleder von **BULL & HUNT** bei **VIVA MODA** bekommen kann. Die lässige und praktische Kombination aus Tasche mit Rucksackfunktion, in der sich ein wattiertes Laptopfach befindet, ist ein ideales Weihnachtsgeschenk. Jede Tasche des Familienunternehmens aus Sulzbach im Taunus ist ein echtes Unikat, da die natürliche Lederstruktur beibehalten und mit Naturfarben gefärbt wird.

Wer einen solchen Rucksack trägt, der wird auch die Schals aus reiner fein gewebter Schafswolle der irischen Weberei McKernan lieben. Die Schals in warmen Farben, sowohl in geometrischen, aber auch in blumigen Mustern, sind „einfach Klassiker, die immer gut ankommen“, schwärmt Inhaberin **Elke Flegel**, die unseren Blick dann auf die neue Kollektion von **ARTEBENE** lenkt. Schminktäschchen, Stiftemäppchen oder Geldbörsen aus kuscheligem Samt in Grün oder Schwarz mit Goldprint oder Blau und Grau mit Silberprint sind stylische Begleiter für unterwegs und auch als kleines Geschenk sehr gut geeignet.

Etwas Besonderes ist auch der handgefertigte Schmuck von Muja Juma aus vergoldetem Sterlingsilber. Filigrane Ohrstecker, Ketten und Ringe mit ausgesuchten Halbedelsteinen sind kleine Schätze für jede modebewusste Frau. Ideal zum Verschenken sind sie außerdem, ist doch bei jedem Schmuckstück eine kleine Glasbox zum Aufbewahren dabei. Lassen Sie sich bei **VIVA MODA** inspirieren – ein Besuch lohnt sich. ■

www.viva-moda.de



Foto: Bull & Hunt

**VIVA
MODA**



Foto: Hoffmann

„Die Idee, ein Schmuckstück zu verschenken...“

... empfindet **Goldschmiedin Tina Theves** immer wieder als ein schönes Gemeinschaftsprojekt. Kürzlich hatte ein Kunde den Wunsch, seiner Frau einen Anhänger zu schenken, war sich aber unsicher, welche Form oder Größe dieser haben sollte.

Daraufhin hat Tina Theves verschiedene Farbzeichnungen angefertigt, die der Kunde seiner Frau als Gutschein überreichen konnte. So hatte die Beschenkte

die Möglichkeit, sich in aller Ruhe für einen der Vorschläge zu entscheiden, der dann von Meisterhand angefertigt wurde. „Das macht allen große Freude, weil auf diese Weise ein individuelles Schmuckstück in gemeinschaftlicher Arbeit entsteht“, erklärt Tina Theves den Reiz eines solchen Präsentes.

Es kommt auch vor, dass Familien oder Freunde zusammen ein Geschenk planen. Egal, für welches Budget, Tina Theves sieht es als Herausforderung für jeden Geldbeutel, ein einzigartiges Schmuckstück in ihrer Werkstatt zu kreieren. „Materialien und Edelsteine bieten unendlich viele Möglichkeiten“, sagt sie.

Gelegentlich werden auch zwei oder drei Edelsteine als Gutschein verschenkt. Daraus kann später ein Schmuckstück entwickelt und realisiert werden.

So gibt es viele Möglichkeiten, Schmuck zu verschenken, auch wenn zu Beginn noch keine konkrete Vorstellung besteht. „Ein Schmuckstück ist immer etwas sehr Persönliches“, so Tina Theves, die gern aus einer Idee ein echtes Lieblingsstück entstehen lässt. ■

**TINA
THEVES**



Foto: Nonnenmacher

Telefon: 0221/28296315

**NATUR-
SCHÖN**

Schöne Geschenksets mit Naturkosmetik

Für die weihnachtliche Saison hat das Bonner Naturkosmetikunternehmen **Leo & Lilo** vier neue Handcremes produziert: Mandel, Hanf, Olive und Murumuru. Zusammen mit den beiden bekannten Versionen Pfingstrose und Kamelie ergeben sie ein schönes Set in einer geschmackvollen Geschenkschachtel. „Aber jede Sorte ist auch einzeln zu haben“, sagt **Marion Wermeskirch** von **natur schön** und weist auf die verschiedenen Weihnachtsbaumotive auf den einzelnen Verpackungen hin.

Als Geschenk besonders angetan hat es der Inhaberin die Körperbutter Winter Edition von Börlind. Sie enthält den aus der Naturheilkunde bekannten Manukahonig aus Neuseeland, der sehr feuchtigkeitsspendend wirkt. Die wunderbar nach Sandelholz und Mandarine duftende Creme ist ideal für strapazierte trockene Winterhaut.

Außerdem stellt Marion Wermeskirch aus verschiedenen Pflegeserien selbst individuelle Geschenksets zusammen. Sie nimmt dafür wiederverwendbare festliche Organzabeutel. Darin findet sich beispielsweise aus der L'Or-Bio-Serie von Melvita das Trockenöl, kombiniert mit dem passenden Duschgel. Oder von der österreichischen Firma STYX die vegane Körpercreme

Mohn, ergänzt durch die passende Handcreme mit Bio-Mohnöl aus Niederösterreich.

Apropos STYX: Als kleines Mitbringsel empfiehlt sie die Shea-Butter-Handcreme in einer Tube mit Wintermotiv, die es zurzeit zu einem besonders günstigen Preis gibt. Auch die sternförmigen, sprudelnden Badepralinen mit Orange-Zimt-Duft von der Bademeisterei sind ideal für die Jahreszeit. Zum Schluss gibt es auch noch einen Tipp für ein Männergeschenk von ihr: das Duschgel „Waldzauber“ von Farfalla. „Es duftet sehr gut nach Tanne und Kiefer“, beschreibt Marion Wermeskirch, „und ist so richtig zum Durchatmen und Entspannen.“ ■

www.naturschoen.com



Fotos: Hoffmann

Every Body In
SKINY



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

DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe

**FAIRE, GRÜNE
NACHHALTIGE
MODE Gr. 34 - 46**




Perlhund

Im Webshop KAUFEN
Lieferung per Lastenrad
Im Webshop BESTELLEN
Vor Ort bezahlen/abholen
www.perlhund.de @perlhund
Gottesweg 171

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

**OPTIK
DORN**

Brillen | Kontaktlinsen



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

K T R N .

KATRIN SCHÄFER
GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

**FARBENFROHES
WEIHNACHTSFEST**

mit edlen
Schmuckstücken
aus Meisterhand



Weyertal 40
50937 Köln-Sülz
T 0221-460 090 13
info@ktrn.de
www.ktrn.de

Öffnungszeiten
in der Adventszeit
Mo. – Fr. 11:00 - 19:00
Samstag 11:30 - 16:30
  [kat13580](https://www.instagram.com/kat13580)

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 Sülzburgstraße (Linie 18) · www.naturschoen.com



VIVA

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

Spannender Advent mit Krimis von Autoren aus Sülz und Klettenberg

Krimis sind ideal, um sich an einem grauen Wintertag die Zeit zu vertreiben. Das Schmökern hilft gegen den Winterblues und hellt die Stimmung auf. INSülz stellt eine Autorin und einen Autor aus dem Veedel vor, die mit originellen Krimireihen für Spannung und Unterhaltung sorgen.



Hannelore Hippe alias Hannah O'Brien



Foto: Schug

Ihre Buchreihe um die Leiterin des Morddezernats in Galway, die eigenwillige, sehr auf ihre Unabhängigkeit bedachte Grace O'Malley, spielt in Irland. Zusammen mit ihrem liebenswerten Kollegen, Rory Coyne, dem Vater von sechs Töchtern, löst sie immer wieder aufs Neue verzwickte Fälle. Die Krimis bringen den Leserinnen und Lesern Land und Leute

nahe, zeugen sie doch von den tiefen Irlandkenntnissen der Autorin. Sie lebte viele Jahre in Connemara und hat bis heute ein enges Verhältnis zu Irland. Ob es sich um den irischen Glaubenskampf, Biopiraterie, Umweltschutz oder das irische Wettgeschäft handelt, immer drehen sich Grace O'Malleys Fälle um brisante Themen der Zeit. Das etwas komplizierte Privatleben der Ermittlerin und ihre familiären Verbindungen tun ein Übriges, die Romane lesenswert zu machen.

Bisher sind fünf Bände erschienen, der letzte mit dem Titel „Irische Totenwache“ 2019. In diesem Buch dreht sich alles um die Ermordung eines bekannten Umweltaktivisten, der sich gegen die Abholzung der irischen Wälder einsetzt. Gleich gerät die irische Holzlobby unter Verdacht. Allerdings gibt es auch im Privatleben des Opfers einiges, was bedenklich ist, und Grace O'Malley stößt auf ein familiäres Geheimnis, das unmittelbar mit ihrer Vergangenheit zusammenhängt. Mit Humor, genauer Beobachtungsgabe und intelligenter Konstruktion geschrieben, bleiben die Romane spannend bis zum Schluss.

„Soziale Verhältnisse zeigen“

Kurzinterview mit Hannah O'Brien/Hannelore Hippe

2019 erschien das letzte Buch Ihrer Krimireihe um Grace O'Malley. Wird es weitere Bände geben?

Auf jeden Fall werde ich wieder einen Grace-O'Malley-Krimi schreiben, aber jetzt wollte ich mal andere Bücher schreiben. Im letzten Jahr war es „Die Geschichte einer unerhörten Frau“, eine Hommage an meine Mutter. Sie hat sich getraut, sich in den 1950er-Jahren scheiden zu lassen und ihre beiden Kinder allein aufzuziehen. Und jetzt erscheint ein Spitzbergen-Krimi. Er heißt „78° tödliche Breite“ und reflektiert den Kampf um Vorherrschaft und Einflussnahme in der Arktis. Von den Grace-O'Malley-Krimis sind übrigens vor Kurzem zwei auch als Hörbuch erschienen, wunderbar eingelesen von der Schauspielerin Frauke Poolmann, die ebenfalls in Klettenberg lebt.

Ihre Krimis zeigen eine tiefe Kenntnis der irischen Verhältnisse und Lebensweise. Wie kam es dazu?

Mit 20 Jahren war ich zuerst in Irland und habe mich dort sofort richtig gefühlt. Die Herzlichkeit der Menschen und ihr leicht abgedrehtes Denken, das nicht alles in Schwarz-Weiß-Schubladen steckt, hatte es mir angetan. Deshalb bin ich dortgeblieben und habe mich mit



der irischen Gesellschaft und Landschaft beschäftigt. Mir ist es immer ein Anliegen, in meinen Büchern soziale Verhältnisse zu beschreiben. Doch in Irland konnte ich nicht genug Geld verdienen und bin deshalb nach England und in den 1980er-Jahren nach Köln zurückgekehrt. Doch ich war viele Jahre lang weiterhin über Monate in Irland und habe bis heute dort einen Freundeskreis.

Sie wohnen in Klettenberg? Können Sie sich vorstellen, auch einmal einen Roman zu schreiben, der hier im Viertel spielt?

Das würde ich auf keinen Fall ausschließen, denn ich lebe sehr gern hier und bin ja hier auch schon zur Schule gegangen. Tatsächlich würde ich in keinem anderen Stadtteil Kölns mehr leben wollen, weil es hier so klasse ist. Es ist grün und trotzdem urban hier, man kann einkaufen und ausgehen, es herrscht eine angenehme lebendige Atmosphäre.

Hendrik Berg



Foto: privat

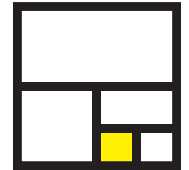
Theo Krumme ist ein knorriger Typ aus Berlin, der nach Nordfriesland gezogen ist und in mittlerweile sieben Krimis von Hendrik Berg ermittelt. „Dunkler Grund“ heißt der aktuelle Band und bringt den Kommissar persönlich in große Gefahr. Zusammen mit seiner jungen und originellen Kollegin Pat klärt Krumme den Mord an einer Frau auf einer Segeljacht im Husumer Hafen auf. Spannend wird es auf einem Krab-

benkutter, als der Fall eine unerwartete Wendung nimmt und auch der Untergang des sagenhaften Rungholt eine Rolle spielt.

Krummes ungewöhnlicher Freundeskreis, die Verortung in Nordfriesland, die charakteristischen Typen und die Mythen, die hier eine Rolle spielen, sind der Rahmen für die großen Themen wie Gier nach Rache, die Folgen von Neid und Hass oder die Bedeutung von Freundschaft. So verbindet die Krimreihe Atmosphäre, menschliche Dramen, manchmal überraschende Brutalität in einer scheinbar friedlichen Gegend und Humor zu einem spannenden Leseerlebnis.

Hendrik Berg ist in Hamburg geboren und in Schleswig-Holstein aufgewachsen. Er lebt seit 25 Jahren in Köln, mittlerweile am Hermeskeiler Platz in Süß, fühlt sich seiner alten Heimat immer noch sehr verbunden und liebt Geschichten, die im Norden spielen.

Goldschmiede TINA THEVES



Zülpicher Str. 315 · 50937 Köln · Tel. 0221 28296-315 · Fax 0221 28296-316 · www.goldschmiede-tina-theves.de

„In Krimis kann man viele verschiedene Elemente unterbringen“

Kurzinterview mit Hendrik Berg

Dunkler Grund ist 2021 erschienen. Geht es noch weiter für Theo Krumme?

Ja, auf jeden Fall. Gerade habe ich den nächsten Band fertig geschrieben. Es macht mir großen Spaß, weil man in den Kriminalgeschichten so viele verschiedene Elemente unterbringen kann. So kann ich mich auf die Geschichte einlassen, und manchmal bricht dann während des Schreibens noch etwas Neues ein. Das kann Historisches sein, eine Legende, eine Besonderheit der Landschaft oder eine humorvolle Begebenheit, die mir auf einmal einfällt. Alles ist möglich.



Ihre Krimis spielen in Nordfriesland, meist in der Gegend um Husum herum. Wie kam es dazu?

Nordfriesland hat meine Kindheit geprägt, und ich finde, Krimis sollten irgendwo verortet sein, wo man sich auskennt. Leserinnen und Leser sollen die Küste spüren, die Eigenart der Menschen, die Macht des Meeres, die Besonderheiten, die die Landschaft prägen. Doch ich schreibe nicht nur für Nordseefans, meine zentralen Themen sind überall gültig.

Sie wohnen in Süß. Könnten Sie sich auch vorstellen, mal einen Krimi zu schreiben, der hier im Viertel spielt?

Ja, das kann ich mir sehr gut vorstellen, weil es mir hier so gefällt, gerade auch rund um den Hermeskeiler Platz und im ganzen Viertel. Ich habe ja auch einige Jahre in Berlin gelebt, aber Köln ist einfach gemütlicher. Doch dafür müsste ich mir eine neue Reihe überlegen, die zum Beispiel im Siebengebirge oder in der Eifel in Verbindung mit Köln spielt. Bei mir muss sich die Gegend in der Handlung widerspiegeln. Vielleicht überlege ich mir das mal ... **dm**

BRUCHHAUS
OPTIK & AKUSTIK

Musik in den Häusern der Stadt – mitten in Sülz

Ein Abend Ende September: Gitarrenklänge und Gesang klingen aus dem Ladenlokal von **Bruchhaus Optik & Akustik**. Wer vorbeigeht auf der Berrenrather Straße sieht etwa 30 Zuhörerinnen und Zuhörer frohgemut lauschen, mitwippen oder begeistert applaudieren. Coversongs von Marvin Gaye, Roberta Flack, Earth, Wind & Fire, Michael Jackson und vielen anderen, aber auch Eigenkompositionen präsentiert das Duo **Davitality** mit hoher Entertainmentqualität.

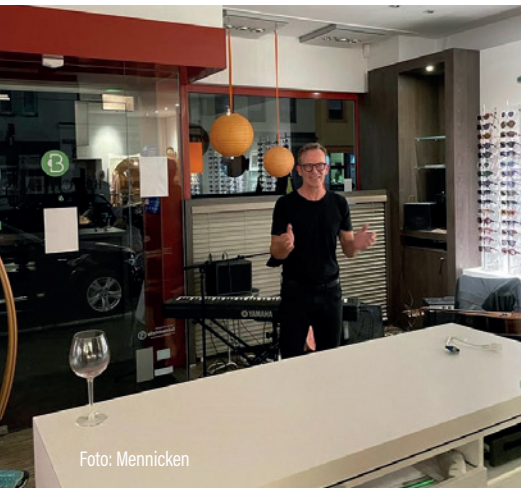


Foto: Mennicken

David Rynkowski, zuständig für Gesang und Keyboard, sowie **Vitaliy Zolotov** an der elektrischen und akustischen Gitarre harmonieren vorzüglich und erwecken mit viel Engagement und Beweglichkeit in Stimme und Instrumenten den Eindruck, als spiele eine komplette Band. Außerdem unterhält der Sänger das Publikum mit humorvollen Ansagen und kleinen Geschichten, während der Gitarrist diese mit launigen Gesten unterstreicht.

Eine schöne Stimmung ist spürbar: Endlich wieder Musik in den Häusern der Stadt, und das live mitten in Sülz. Augenoptikermeister

Michael Bruchhaus, der von Beginn an bei der Veranstaltungsreihe als Gastgeber mit dabei ist, freut sich: „Endlich können wir wieder unsere Türen öffnen für eine musikalische Veranstaltung. Was haben wir dieses Zusammensein mit Musik vermisst!“ Das Musikerduo ist ebenfalls angetan, denn: „Livestream ist gut und schön, aber es fehlt das Echo, der Applaus, die gesamte Interaktion mit dem Publikum.“ Der Applaus zeigt die Begeisterung des Publikums, das noch drei Zugaben herausholt, als das Konzert nach mehr als zwei Stunden endet. ■

www.bruchhaus-optik.de



MÄNNER
KOMPASS

**COACHING &
BERATUNG
FÜR MÄNNER**

ZEIT FÜR DICH.

maennerkompass.de



gesunde etagen
gesund werden – gesund bleiben

Gesunde Etagen
Berrenrather 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.

**BUSINESS | HOCHZEIT
PORTRAIT | EVENTS | KINDER**

SOHO
FOTOGRAFIE
SONJAHOFFMANN

**SONJA HOFFMANN
FOTOGRAFIE**
0179 298 06 04
0221 290 90 28

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



25 Jahre ISK Carrée Sülz-Klettenberg

Zwischen Zülpicher Straße und Luxemburger Straße, mit der Sülzburgstraße und dem Gottesweg in der Verlängerung, sowie zwischen dem Gürtel und der Universitätsstraße/Weißhausstraße erstreckt sich das Viertel, dessen geometrische Form schon damals die Initiatoren zum einprägsamen Namen ISK Carrée Sülz-Klettenberg inspirierte. Schon immer wurden die Menschen mit Veränderungen konfrontiert. Ende der 90er wurde der „lange Donnerstag“ eingeführt, von Geschäftsleuten eher „Schlado“ – Scheiß-Langer-Donnerstag – genannt, an dem die Geschäfte in der Innenstadt donnerstags bis 21 Uhr öffnen durften, erzählt Hans-Josef Schulte, der zur Gründung am 1. Oktober 1996 selbst noch ein Herren-Bekleidungsgeschäft auf der Berrenrather Straße führte. Dies war der Anlass für die ersten Geschäftsleute im Veedel sich gegen eine Übermacht der Innenstadt zu behaupten; und so wurde auf Initiative von Stephanie Größel (Naturata) die Interessengemeinschaft ins Leben gerufen.

Schulte, Berges und Größel „haben das Ding damals nach vorn gebracht“, so berichtet Sebastian Berges (Apotheke im Questerhof), „Wir definierten Ziele der IG, stellten eine Satzung auf und entwickelten ein Erscheinungsbild, welches die Geschäftsleute aus dem Doppelveedel als Einheit präsentieren sollte. Unter anderem durch gemeinsame Werbeaktionen und Straßenfeste wollten – und wollen – wir die Attraktivität und das Image von Sülz-Klettenberg fördern, um so wettbewerbsfähig gegenüber der City und den großen Einkaufszentren zu bleiben.“ Heute sind es vor allem auch die großen Internetplattformen, gegenüber denen sich die Geschäftsleute im Veedel behaupten müssen, und dabei wissen sie den Zusammenhalt in der ISK Carrée sehr zu schätzen.

Eine Jubiläumsveranstaltung gab es wegen der Corona-Pandemie in diesem Jahr nicht. Aber es gibt durchaus Überlegungen, diese mit der sehr erfolgreichen „Kunst im Carrée“, die im nächsten Jahr ihr 20. Jubiläum feiern kann, zusammenzulegen. Hierbei betont Sebastian Berges aber: „Eine solche Jubiläumsveranstaltung müsste dann irgendeinem Zweck dienen – außer Party zu machen und zu feiern.“ Ihm schwebt dafür eher eine politische Diskussion oder ein Workshop vor, mit Vorträgen über die Entwicklung der vergangenen 25 Jahre, mit Visionen von Architekten und Stadtplanern für Sülz-Klettenberg, und er stellt dabei fest: „Denn das, was hinter uns liegt, ist immer schön, aber davon, wovon wir leben, ist das, was uns die Zukunft bringt.“ In diesem Sinne gratulieren wir im Namen des INSülz-Teams zum Jubiläum und wünschen mindestens weitere 25 Jahre alles Gute und viel Erfolg für viele treue Mitglieder. ■ rm

Seit einem Vierteljahrhundert vertritt die ISK Carrée Sülz-Klettenberg die Interessen der Geschäftsleute im Veedel und rückt mit ihren über die Jahre gewachsenen Veranstaltungen wie „Bunt im Carrée“, „Kunst im Carrée“ und das „Carréefest“ das vielfältige Angebot vor der eigenen Haustür immer wieder neu ins Bewusstsein der hier arbeitenden und lebenden Menschen. **Hans-Josef Schulte und Sebastian Berges** – zwei Urgesteine und Gründungsmitglieder der Interessengemeinschaft – erzählen über das Gestern, Heute und Morgen ...

Die Kolumne

INvolviert leben ■

Mitmach-Atelier in Köln Sülz ...



Foto: Kayser

HINSUND KUNZT

*Als Mitbegründer der Nachbarschaftsinitiative Hinsundkuntz wird **Michael Schmitt** die Leserschaft künftig über neue nachhaltige Vorhaben wie innovative Ideen in Sachen Nachhaltigkeit und Umweltschutz informieren. Zielsetzung hierbei ist, Nachbarinnen und Nachbarn schon im Vorfeld der Ideen-umsetzung mit einzubinden, um echte nachbarschaftliche Gemeinschaftsprojekte zu initiieren.*

„Annähernd drei Jahre nachhaltiges Agieren und zufriedene Nachbarschaft im Veedel bestätigen uns“, so **Pavao Kumir**, der vorwiegend den Werkzeugverleih betreut, „immer wieder, dass wir mit unserer im Jahr 2019 gestarteten Idee, die Nachbarschaftsinitiative Hinsundkuntz zu gründen und unserem sowie benachbarten Stadtvierteln eine Community par excellence zu bieten, den Zahn der Zeit trafen und Gutes bewirken können.“

Schon jetzt besteht die feste Stammbesetzung der Initiative aus 55 ehrenamtlich tätigen Personen, die gemeinsam die Welt ganz einfach lebens- und lebenswerter gestalten möchten.

Fing man 2019 mit einem kostenlosen Werkzeugverleih mit 15 gängigen Artikeln an, so wuchs der Artikelbestand des Verleihs zum heutigen Tage auf annähernd 1.100 Leihartikel aus den Bereichen Werkzeug und Haushaltsgeräte an. Dies alles zu bewirken ist keineswegs eine Eigenleistung nur einer Person, sondern ausschließlich dadurch umsetzbar gewesen, dass die gesamte Nachbarschaft immer wieder bei allen Vorhaben mit Rat, Tat und auch Sachspenden wie zum Beispiel Werkzeugen hilfreich und aktiv zugegen war.

Nachhaltigkeit ist vorrangiges Ziel der Initiative. So sammelt man verschiedene Wertstoffe, um diese an gemeinnützige Vereine weiterzugeben und sie so einer zielgerechten Wiederverwertung zuzuführen. Gebrauchtbörsen wie Kleidertauschtermine, ein liebevoll als „Dingsbumsregal“ bezeichnetes Mitnahmeregale wie auch Book-Crossing-Schränke runden das Angebot ab und entlasten dank kontinuierlicher Pflege von **Angie Krechlok** die Umwelt vor unnötigen Entsorgungsüberschüssen.

Es bleibt abzuwarten, was künftig noch alles konzeptionell entwickelt und umgesetzt wird, um dem Motto „So geht Nachbarschaft!“ weiterhin gerecht zu werden. ■

www.hinsundkuntz.de

Besser sehen ohne Brille

Wenn die Brille mal wieder rutscht oder auf dem Ohr drückt, hat sie schon mancher verflucht. Häufig gibt es bei Brillenträgern den Wunsch nach freier Sicht auch bei Regen, nach nicht mehr beschlagenen Brillengläsern im Winter, sowohl unter der Maske als auch beim Betreten eines Hauses. Ein größeres Blickfeld zum Beispiel beim Sport oder eine modische Sonnenbrille auch ohne Stärke tragen zu können, sind weitere gute Gründe, sich für Kontaktlinsen zu entscheiden.

MING
BRILL

In all diesen Fällen ergibt eine gute und intensive Beratung beim Spezialisten Sinn.

Optikermeister **Peter Wirtz** erklärt uns, welche Schritte eine Kontaktlinsen-Neuanpassung beinhaltet: Die Sehstärke wird für beide Augen ermittelt, der Hornhautradius gemessen, der vordere Augenabschnitt auf seinen Gesundheitszustand untersucht und die Menge an Tränenflüssigkeit im Auge gemessen. Sie ist das Polster, in dem die Linse schwimmt. Welche Kontaktlinse die richtige ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab,

zu denen auch die angestrebte Tragehäufigkeit, -dauer und -anlässe zählen. Grundsätzlich gibt es Hart- und Weichlinsen: Erstere sind Mehrjahreslinsen, die gut gepflegt werden müssen. Weichlinsen gibt es als Tages-, Monats- und Jahreslinsen. Sogar Linsen zur Korrektur der Alterssichtigkeit, sogenannte Multifokallinsen, sind erhältlich. In der Beratung ergibt sich, welche im Einzelfall die richtige Lösung ist.

Spätestens alle eineinhalb Jahre sollte eine Nachkontrolle durchgeführt werden, um zu sehen, ob die Stärke noch stimmt, die Linsen gut sitzen und ob mit der Beschaf-



Foto: Nonnenmacher

fenheit der Hornhaut alles in Ordnung ist. Dieser Service ist wichtig für das gesunde Sehen und fällt im Drogeriemarkt buchstäblich unter den Tisch. Auch kostenlosen Ersatz, falls eine Linse mal kaputt im Päckchen liegt, bekommt man nur im qualifizierten Fachhandel. Bei **Ming Brill** auf der Zülpicher Straße ist man hier in besten Händen. ■

www.mingbrill.de

■ SPONSORED WALK 2021

■ Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium

Bei sonnigem Septemberwetter erlebten sich die Schülerinnen und Schüler des Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasiums (EvT) bei ihrem jährlich stattfindenden Sponsorenlauf rund um den Decksteiner Weiher die Spendengelder. Die Spendeneinnahmen im 23. Jahr des „Sponsored Walk“ fließen zu 50 Prozent an den **Jule Club** der Lebenshilfe Köln, die sich für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit geistigen und mehrfachen Behinderungen engagiert und deren Arbeit leider kaum noch mit öffentlichen Mitteln gefördert wird; die anderen 50 Prozent gehen an den Förderverein der Schule.

Insgesamt wurden 1.721 Runden um den Weiher gelaufen, was einer Gesamtstrecke von 8.775 Kilometern entspricht. Die genaue Spendensumme lag nach Redaktionsschluss noch nicht vor. Aber in den vergangenen Jahren konnte so eine Summe von rund 5.000 Euro für den guten Zweck eingebracht werden – eine großartige Leistung der engagierten Kolleginnen und Kollegen sowie der Schülerinnen und Schüler des EvT. ■

www.evt-koeln.de



Fotos: Kayser



Carrée

SÜLZ-KLETTENBERG e.V.

Wir tun was fürs Veedel!

25 Jahre CARRÉE SÜLZ-KLETTENBERG e.V.

2goldfisch Agentur & Verlag · ADTV & Creadance Tanzzentrum · Apotheke am Questerhof · Arbeiter Samariter Bund Köln e.V. · Barmenia Agentur M. Eismann Bild & Rahmen Werkladen OHG · Bodystreet Köln-Sülz · Bruchhaus Optik & Akustik · brune Küchen · Buchhandlung Olitzky M. Ruland Café e bom · CASAMAX Theater · Cava-Cava · Chang Thai Imbiss · Colflor Blumen Design · Concept Hommage · Crêpes Suzette · Dany's ONE LOVE · Debeka Servicebüro B. Grigg-Lang · Deli Sülz · Der Schmuckdoktor · Die Fleischboutique · Droemont Modedesign · E-Bike Erlebnis Center Nr. 1 · Eckstein Bar & Restaurant · Elektro Schildgen GmbH · Else Fashion · ERGO Versicherung Andreas Müller · Et Höttche · F & M Flasnocker Steuerberatungsges.mBh · Fitness First Germany GmbH · Fitnesstreff für Frauen · Foto Kuhweide · Freiraum Galerie · Friederichs – Die Metzgerei Friends Mobile CC GmbH & Co.KG · Gem.praxis Allgemeinmedizin Dr. C. Petry & U. Löffler · Gesunde Etagen Physio Fit GbR · Gold & Zeit · Goldschmiede Tina Theves · Gothaer Vers.agentur A. Gierden · Große Sülz Klettenberger KG von 1928 e.V. · Hans-Josef Schulte, ISK Geschäftsführer Haus Unkelbach · Hinsundkuntz · Hörzentrum Lux GmbH · IG Dienstagsveedelszug SKL 1953 e.V. · IG LUX 190 · Internationales Caritas Zentrum Sülz · Jättefint · Jörg Nuhn – die Haarschneider · Keiserlich Eismanufaktur · KHTCBlau Weiss 1930 e.V. · Kleine Markthalle Sülz · Kleine's Eck Klumpe RAe · Kötting Hörakustik GmbH&Co. KG · Kunst & Kulturevents B. Hellwig · Lanius MAGAZIN · Living Wohndesign Terrence Palmer G.R. Lottas Lable GmbH · Lux us Sülz · MAUEL 1883 GmbH · Monx · Muskelkater Sport Köln GmbH · Nähwerkstatt K. Hittorf · Naturata Naturkost/ Spiel & Kleid · Naturschön · NiKi Berrenrather Str. · Optik Dorn · Parfümerie Becker · PhysioAktiv · RAYS + Bistro 939 (ABS) · Restaurant Heckmanns · REWE City Berrenrather Str. · REWE City Luxemburger Str. · Rheingold Immobilien GmbH · Rodenkirch Assekuranz Allianz GV · Rosengarten Köln GmbH · S.A.L.E. Köln · Sara · Savoca Manifattura GmbH · Senzera GmbH · Shalima · Sport Bülle · Sportcenter Kautz · Springs Köln GmbH · Steuerberatungskanzlei Hühn · Steuerberatung Thie · Terra sports GmbH · Urban Nails GmbH · Viani Food GmbH · VIVA Mode · Volksbank Köln Bonn eG Filiale Sülz · Weinfenster · Weinschmeckerei · Werbepraxis GmbH · Werner's Metzgerei GmbH&Co. KG · Zoofachgeschäft Santos

Vielen Dank für Eure Unterstützung!

www.carree-suelz-klettenberg.de



SPRICKS STEUERTIPP

Sind Rentner verpflichtet, eine Steuererklärung abzugeben?

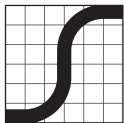
Rentner müssen nach den gleichen Regeln Steuererklärungen abgeben wie alle anderen Steuerzahler auch.

Eine Abgabepflicht besteht in jedem Fall, wenn der Gesamtbetrag aller Einkünfte im Jahr den Grundfreibetrag übersteigt. Danach ergibt sich für das Jahr 2021 eine Erklärungspflicht, wenn die Einkünfte 9.744 Euro (Alleinstehende) bzw. 19.488 Euro (Zusammenveranlagte) übersteigen.

Eine Pflicht zur Abgabe einer Steuererklärung kann sich auch durch weitere Einkünfte neben der Rente ergeben. Hierzu gehören z. B. Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, Einkünfte aus selbstständiger oder gewerblicher Tätigkeit oder nicht der Abgeltungsteuer unterliegende Kapitaleinkünfte. Auch die Kombination von Rente und Versorgungsbezügen löst regelmäßig eine Erklärungspflicht aus.

Renten sind allerdings meist nicht zu 100% steuerpflichtig. Bei einer Rente von der Deutschen Rentenversicherung werden z. B. bei einem Beginn in 2021 in der Regel nur 81 % der Einnahmen besteuert. Erhöhungsbeträge in den Folgejahren sind jedoch immer in voller Höhe steuerpflichtig.

Nicht immer fällt dabei tatsächlich Einkommensteuer an. Auch Rentner können z. B. Versicherungsbeiträge, Spenden, Krankheitskosten oder einen Behinderten-Pauschbetrag steuermindernd geltend machen.



DIPL.-FINANZWIRT
URSULA SPRICK
STEUERBERATER

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

■ leben INKürze

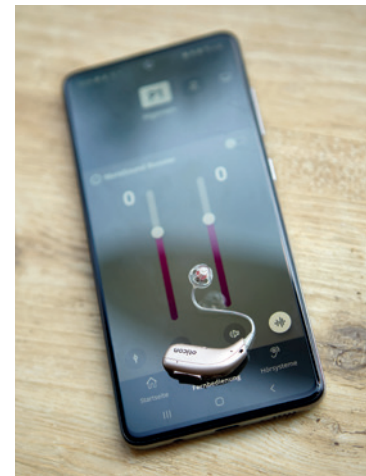
Glücklich hören ist so viel mehr als nur hören! Konnektivität bei Hörsystemen

Hören bedeutet, am Leben teilhaben zu können! Und im digitalen Zeitalter ist soziale Teilhabe eng mit dem Begriff Konnektivität verbunden. Denn eine Funkverbindung zwischen Hörgerät und einem Endgerät kann Hören und Verstehen noch weiter optimieren. Ob als Freisprecheinrichtung für Telefone, die Verbindung mit dem Fernseher oder externen Mikrofonen und Anlagen – je direkter der Ton in die Hörgeräte übertragen wird, desto deutlicher ist das Sprachverstehen.

**HÖRZENTRUM
LUX**

Wer ein eingeschränktes Hörvermögen hat, sollte also nicht nur die Möglichkeit haben, durch ein Gerät im Ohr sein Gegenüber besser zu verstehen, sondern die Hörgeräte auch per Funk akustisch vernetzen zu können.

„Hörsysteme sind in der Lage, sich über Funk mit verschiedensten elektronischen Geräten zu verbinden. Eine immer häufig genutzte, leistungsstarke Variante ist die Verbindung mit einem Smartphone“, weiß die erfahrene Akustikmeisterin vom **Hörzentrum Lux, Helene Betcher**. Die Vorteile von Funkhörsystemen sind im Alltag vielfältig, man kann unter anderem telefonieren, fernsehen, Musik hören oder Sprachnachrichten abhören. Und das alles mit einem äußerst sauberen Klangbild. Sehr praktisch ist auch, dass das Hörgerät über eine App gesteuert werden kann. „Es gibt inzwischen sogar einen integrierten Fallmodus, der bei Bedarf freigeschaltet wird. Dann erkennt das Hörsystem, wenn die Person hinfällt,



und setzt automatisch einen Notruf an eine hinterlegte Person ab“, erklärt Helene Betcher.

Eine ausführliche Beratung in angenehmer Atmosphäre gibt es im Hörzentrum Lux auf der Luxemburger Straße. ■

www.hoerzentrum-lux.de



Fotos: Nonnenmacher

Ein Lächeln, das mit den Sternen um die Wette strahlt

Schöne, gesund aussehende Zähne machen das Lachen nicht nur strahlender, man lacht auch viel ehrlicher und ausgelassener – einfach mit viel mehr Freude. Das Wissen um das eigene strahlende Lächeln stärkt das Selbstwertgefühl massiv, und das sieht man! „Leev ding Laache!“ ist deshalb das Motto beim **Veedelzahnarzt**, was auf Hochdeutsch „Liebe dein Lachen!“ heißt. Zahnarzt **Salomon Bob Jansen** ist mit seiner Praxis bei uns im Veedel angekommen und lebt das auch. „Wir wollen für alle im Veedel da sein, wollen wissen, was die Leute bewegt, uns gegenseitig unterstützen und Teil des Ganzen sein“, sagt er.

2017 hat Jansen die Praxis auf der Zülpicher Straße 283 übernommen. Für sein Team aus vier Zahnärzten und insgesamt 16 Angestellten liegt der Schwerpunkt bei den Behandlungen auf Implantologie und ästhetischer Zahnheilkunde. Diese bietet vielfältige Lösungen, um ein perfektes Ergebnis bei Verfärbungen, Zahnfehlstellungen oder nach Unfällen zu erzielen. Höchste Präzision und Detailgenauigkeit sind angesagt, um fehlende Zähne so zu ersetzen, dass man es nicht merkt. Digitales 3-D-Röntgen ermöglicht dabei die optimale Planung der Behandlung, indem es Regionen des Mundes, Kiefers und Gesichts dreidimensional darstellt.

Wer womöglich in der Vergangenheit schon mal unschöne Erfahrungen gemacht hat, scheut später den Gang zum Zahnarzt. Beim Veedelzahnarzt sind auch ängstlichere Patienten bestens aufgehoben. Hier umgibt einen von Anfang an eine angenehm entspannte Atmosphäre, das gut gelaunte Team sorgt dafür, dass man sich wirklich wohlfühlt und Stress gar nicht erst aufkommt. Jeder Schritt der Behandlung wird gut erklärt. Schmerzen muss man nicht ertragen, denn nicht nur örtliche Betäubung, sondern auch Dämmerschlaf, Sedierung oder Vollnarkose, begleitet durch einen Anästhesisten, ist möglich. Beim Veedelzahnarzt kommt das individuell am besten passende Verfahren zur Anwendung.

Für ein strahlendes Lächeln zum Weihnachtsfest ist eine professionelle Zahnreinigung ein guter Anfang. Regelmäßig durchgeführt, schafft sie die besten Voraussetzungen für gesunde Zähne, gesundes Zahnfleisch sowie für eine durchgängig perfekte Mundhygiene. Eine Aufhellung von verfärbten Zähnen lässt sich über ein professionelles Bleaching erzielen.

Da kann man wirklich ganz entspannt einen Termin vereinbaren. Wäre doch wunderschön, mit den Weihnachtslichtern oder dem Silvesterfeuerwerk um die Wette zu strahlen. ■

www.veedelzahnarzt.de

Auch kleine Patientinnen und Patienten fühlen sich beim Veedelzahnarzt wohl.

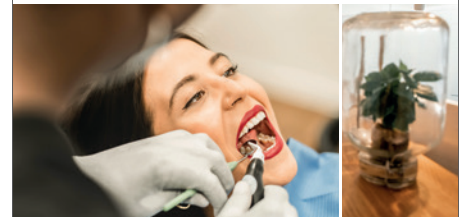


Foto: Veedelzahnarzt



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 ängstlicheren 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



Auf der Matte zur Mitte

Mit seinem charmanten Hinterhofcharakter hat sich das Yogastudio **Mattenfreunde** in Sülz längst etabliert. Seit fast sechs Jahren wächst gemeinsam mit dem bunten Kursportfolio auch die Crew. Fünf erfahrene Yogatrainerinnen und -trainer sind inzwischen mit ihrem jeweiligen Themenschwerpunkt für die Mattenfreunde aktiv, dazu kommen Gastlehrerinnen und Gastlehrer, die das Programm regelmäßig um spannende Beiträge und Sessions bereichern.

Das Mattenfreunde-Team (von links):
Simone, Christiane, Elke, Toni, Vita.
In der Mitte Hugo.



Foto: Nonnenmacher

Anfangen hat alles mit den damals noch recht revolutionären Männeryoga-Kursen, die aus der Kölner Yogaszene mittlerweile nicht mehr wegzudenken sind. Die Yoga-Wölfe genießen es nach wie vor, auf der Matte unter sich zu sein.

Zum Yoga-Angebot gehören aber auch regelmäßige Präventions-Yogakurse, die von den Krankenkassen mit bis zu 100 Prozent bezuschusst werden. Und selbst Mattenzwerge können bei Fantasie-reisen und Massagegeschichten kinderleicht entspannen. Ganz spielerisch erlernen die Grundschul-Kids Yogafiguren und entwickeln ein Gefühl für den eigenen Körper. Bei den Teens im Alter von zehn bis 13 Jahren geht es da schon etwas dynamischer zu. Der neue Mama-Baby-Kurs rundet das Familienangebot komplett ab.

Und darüber hinaus? Yin-Yoga für Anfänger, Best Ager und all jene, die es etwas sanfter mögen, Flow-Yoga für die sportlicheren Freunde der Matte, zahlreiche sehr besondere Specials wie Workshops

zu Meditations-, Atem- und Achtsamkeits-techniken und vieles, vieles mehr: Bei den Mattenfreunden findet wirklich jeder Mat-tentyp zur eigenen Mitte.

Eine Gratis-Probestunde ist mit Voran-meldung fast immer möglich, also heißt es nur noch: Auf die Matte, fertig, los! Wer lieber anderen eine Mattenfreude bereiten möchte, schaut auf der Website nach dem passenden Geschenkgutschein. So ein-fach kann das sein.

Mehr zum sympathischen Team, den tol-len, sehr bewusst und passgenau zusam-mengestellten Angeboten findet man auf der Internetseite. ■

www.mattenfreunde.de

www.mattenfreunde.de
info@mattenfreunde.de

 Men Yoga Real Men do Yoga	 Präventionskurs Deine Kasse zahlt	 Flow Yoga Flow into Your Being
 Take a Break - Meditate	 Kids Yoga Kinderleicht entspannen	 Easy Yoga Sanft geschmeidig bleiben



Street-Art-Projekt des JUZI Sülz: Die Welt in unseren Händen

Ein Tag in der zweiten Herbstferienwoche: Aus dem grauen Trafohäuschen auf dem Nikolausplatz wird zur Freude aller vorbeikommenden Spaziergängerinnen und Spaziergänger nach und nach ein vielfarbiges Kunstwerk. „Die Welt in unseren Händen“ ist das Motto des Street-Art-Projekts des **JUZI Sülz**. Während eines einwöchigen Workshops mit acht Jugendlichen im Alter von zehn bis zwölf Jahren sind vier Künstlerinnen und Künstlern aus Bolivien, Mexiko und Köln täglich vor Ort, um die vier Wände zu gestalten.

Der zehnjährige **Levi** aus Sülz ist einer von ihnen. Ihm gefällt besonders, „dass hier die auf den Klimawandel hingewiesen wird und dass hier Kunst von hier und aus Bolivien zusammenkommt“. Künstler **TinTin** und seine Frau, die Künstlerin **Maya Cahua** aus Bolivien, arbeiten gern mit Kindern zusammen, denn, so TinTin: „Für mich ist Kunst ein Gemeinschaftsprojekt, denn jeder Mensch ist auf seine besondere Art ein Künstler.“ Neben ihnen vollendet **Jaime Rodriguez**, ein mexikanischer Künstler, der schon lange in Köln lebt, sein Wandgemälde. „Ich möchte ausdrücken, dass wir uns mit Liebe um unsere Mutter Erde kümmern müssen. Die Menschen sollen in Harmonie, mit Musik, Tanz und Musik leben“, erläutert er, und der elf Jahre alte **Jano** findet das auch ganz wichtig. Ihm macht das gemeinsame Malen Spaß und „dass man täglich einen Fortschritt sehen kann“.

Klimaschutz ist für die Jugendlichen sehr wichtig

Auf der anderen Seite ist die Kölner Künstlerin **Malin Weissenberg** mit Hochdruck dabei, ihr Wandgemälde voranzubringen. Sie arbeitet viel mit der Spraydose, was die Jugendlichen auch sehr anspricht. „Wir gestalten gemeinsam eine Landschaft, auf der sowohl Elemente des Klimaschutzes, wie etwa Windräder und Fahrräder, zu sehen sind, aber auch Klimasünder wie Autos und Kohlekraftwerke“, beschreibt sie. Die zehnjährige **Eva** aus Zollstock ist begeistert von diesem Vorhaben, bei dem sie mithilft: „Mir ist es wichtig, dass man sich für

den Klimaschutz einsetzt. Außerdem ist Malen mein Hobby.“

JUZI-Leiter **Thomas Landes** ist auch vor Ort und malt mit, denn es ist schon Freitag. Bis Sonntag zur Einweihung muss alles fertig sein, und der Herbststurm am Donnerstag hat eine Zwangspause erfordert. Er erklärt den Ursprung des Projekts: „Die Wandmalerei in Köln-Sülz ist ein Gemeinschaftsprojekt mit anderen europäischen Städten im Rahmen der CULPEER4change Wandmalereien, die alle an den Themen Klimawandel, Kinderrechte oder Migration/Flucht arbeiten.“ Entstanden ist es in Zusammenarbeit mit der Kinderkulturkarawane des Instituts equalita e. V. und der Stadt Köln. ■ **dm**

www.culpeer4change.eu

www.juzisuelz.de



Fotos: Nonnenmacher

Die Komponistin Maria Herz wiederentdeckt und in Erinnerung gerufen

Gunter Demnig hat neue Stolpersteine für **Maria Herz** und ihre Kinder im Beisein ihres Enkels **Albert Herz** gesetzt.



Fotos: Meves-Fricke

Am 28. September 2021 hat **Gunter Demnig** 63 neue Stolpersteine verlegt, vier für **Maria, Robert, Marga** und **Nora Herz** an der Einhardstraße 2 gleich neben der Nikolauskirche. Maria Herz, 1878–1950, entstammt der berühmten Familie **Bing**, die Gebäude des heutigen Gesundheitsamts am Neumarkt ihre Seidenwarenhandlung Gebr. Bing & Söhne, unterhielt. Sie begeistert sich für Musik, nahm Klavier- und Kompositionsunterricht und lebt mit ihrem Mann **Albert Herz** und ihren vier Kindern bis zum Ersten Weltkrieg in England. Dort organisiert sie Konzerte. Für eine Hochzeit fährt die Familie nach Deutschland, genau als der Erste Weltkrieg ausbricht. Albert Herz wird eingezogen und stirbt 1920 an der Spanischen Grippe. Schicksalsschläge verarbeitet Maria

Herz immer wieder durch die Hinwendung zur Musik. Sie zieht von ihrer Wohnung im Sülzgürtel ans Oberländer Ufer zu ihrem Bruder, dem bekannten Rechtsanwalt Moritz Bing, und beginnt intensiv zu komponieren.

Obleich sie sich um ihre beiden jüngeren Töchter und die beiden Töchter von Moritz kümmert, beginnt eine schaffensreiche Zeit. Kleine Aufführungen erfreuen die Familie. Es folgen größere, Rundfunkaufnahmen, schließlich Konzerte im Gürzenich in den 1930er-Jahren. Sie zieht mit ihrer Tochter Nora, die sich später als Keramikünstlerin in den USA einen Namen macht, in die Einhardstraße 2. Mitte der 1930er-Jahre vertreiben die Nationalsozialisten jüdische Bürgerinnen und Bürger. Maria flüchtet mit ihrem Sohn Robert, der Chemiker ist, nach England und bietet ihre Vorträge zu Musikern an. Nora und Marga emigrieren in die USA. Ein Stolperstein fehlt noch: Herbert, der älteste der vier Kinder, wandert 1934 in die Schweiz aus. Dort gründet er eine Familie und leitet dort eine Tuchfabrik. Doch auch die Lebenswege von Herbert und seiner sind durch den Zweiten Weltkrieg grundlegend verändert worden.



Mit diesen Stolpersteinen in der Einhardstraße 2 wird nun an das Wirken der Musikerin Maria Herz und ihrer Familie gedacht wird. Dazu gehören die Familie Bing und ihr Seidenkaufhaus sowie die Familie Herz, die mit der Firma Merfeld & Herz Handel von Modewaren betrieben hat. Schön, dass zur Verlegung von der Hochschule für Musik und Tanz Köln unter der Professorin **Florence Millet** zwei Lieder nach Texten von Christian Morgenstern aufgeführt wurden. Gefördert wird dieses Musikengagement der Hochschule durch die Stiftung Lichterfeld. **Albert Herz**, Enkel von Maria Herz, reiste aus Zürich an. Mit dem Gedicht von Hilde Domin „Man muss weggehen können und doch sein wie ein Baum ...“ machte er deutlich, dass Geflüchtete immer unsere Hilfe benötigen und die Auseinandersetzung um Flucht und Krieg heute so aktuell wie früher ist. Organisiert und finanziert hat die Verlegung der Stolpersteine ein Freund der Familie, Kalle Kubatschka. Die Stadt Köln würdigte Familie Bing-Herz besonders durch die Teilnahme von Bürgermeister **Andreas Wolter** an der Veranstaltung. ■



**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
Golsteinstraße 87 · 50968 Köln · www.bvk-patent.de

DEUTSCH BESTATTUNGEN

In einem alten Wald am Fuß eines Baumes die letzte Ruhestätte finden – eine Vorstellung, die immer mehr Menschen anspricht.

Beisetzung im FriedWald Ökologisch, naturnah und preisgünstig: Baumbestattungen

Irmgard Ahlbach von **Deutsch Bestattungen** erklärt: „Meist sind es naturverbundene Menschen, die gern wandern oder sich in der Natur aufhalten. Sie haben einen Bezug zum Wald und unterstützen auch den ökologischen Aspekt wie den Erhalt alter Wälder oder die Beisetzung in einer ökologisch abbaubaren Urne. Viele sorgen

ist auf jeden Fall aufwendiger als auf einem normalen Friedhof.“

In der Umgebung von Köln gibt es den RuheForst Hühmel bei Blankenheim, einen FriedWald in Dormagen und einen in Lohmar sowie den Gotteswald auf einem Kirchengrundstück in der Nähe von Bad

Münstereifel. In Köln-Rondorf auf dem Friedhof Steinneuerhof gibt es ebenfalls Baumbestattungen. Bei Deutsch Bestattungen kann man sich über all diese Möglichkeiten informieren und auch Baumbestattungen durchführen lassen. ■

www.deutsch.koelner-bestatter.de



Muster Namenstafel

deshalb auch schon zu Lebzeiten vor und reservieren sich einen Platz in einem Friedwald, Ruheforst oder Gotteswald.“

Es ist möglich, einen ganzen Baum für 99 Jahre zu kaufen, mit zehn Grabstellen rundherum. „Bei mir hat zum Beispiel ein ganzer Freundeskreis einen Baum gekauft, weil sie alle zusammen im Ruheforst begraben werden möchten“, erzählt Irmgard Ahlbach. Eine Baumbestattung ist nicht anonym, an den Bäumen werden Plaketten mit den Namen der Verstorbenen angebracht.

Es gibt auch weitere Vorteile, etwa die geringeren Kosten und das Wegfallen der Grabpflege. „Aber natürlich gibt es auch Nachteile“, so Irmgard Ahlbach: „Der Besuch eines solchen Grabes zum Beispiel



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.





Wir sind umgezogen !



Sichere Jobs und attraktive Bedingungen für

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

ALT & JUNG Der Pflegedienst in Sülz

Luxemburger Str. 323, 50937 Köln-Sülz || Telefon: 0221 9420230 || www.altundjungkoeln.de

Wie geht es weiter nach der Grundschule?

Nach der 4. Klasse wechseln Schülerinnen und Schüler auf eine weiterführende Schule. Davon gibt es in Sülz und Klettenberg gleich fünf. Kurz vor den Tagen der offenen Tür haben wir den Schulleitern Löcher in den Bauch gefragt und stellen euch die Schulen kurz in Bild und Text vor.

■ Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

Motto: Das Hildegard-von-Bingen-Gymnasium (HvB) hat sogar zwei Mottos. „Mehr als Schule“ verweist vor allem auf das große AG-Angebot am Nachmittag und die Kooperation mit der Rheinischen Musikschule in den Bläser- und Streicherklassen. „Den Einzelnen stärken in einer starken Gemeinschaft“ hat Bezug zu den zahlreichen Angeboten im Bereich des sozialen Lernens und den pädagogischen Leitbildern der Erziehungsarbeit des Gymnasiums. Namensgeberin der Schule ist Hildegard von Bingen, die als Heilige und Gelehrte besonders auf dem Gebiet der Medizin bekannt und geschätzt wird.

Zahlen: Das HvB wird von 950 Schülerinnen und Schülern besucht, die von 90 Kolleginnen und Kollegen unterrichtet werden.

Arbeitsgemeinschaften: Das Gymnasium ist eine Ganztagschule und bietet jeden Tag Betreuung bis 15 Uhr an. Die Schüle-

rinnen und Schüler können aus einem großen Angebot von Arbeitsgemeinschaften wählen, die von unseren Lehrerinnen und Lehrern und von externen Partnern angeboten werden. In der Mensa essen jeden Tag bis zu 600 Schülerinnen und Schüler.

Schwerpunkte: Das HvB bietet ab der 5. Klasse die Fremdsprachen Französisch und Latein an, sodass diese mit spielerischer Neugier gelernt werden. Jedes Kind hat die Möglichkeit, ein Blas- oder Streichinstrument zu lernen. Dies geschieht in Kooperation mit der Rheinischen Musikschule. Zudem ist die Schule Teil des Verbundes der NRW-Sportschulen und fördert die Vereinbarkeit von Leistungssport und schulischer Karriere. Hierbei kooperiert das HvB mit Grundschulen im Veedel, um früh im Bereich der Talentsichtung aktiv zu werden.

Schulbau und Neues: Das Schulgelände ist klein und bietet eine familiäre Atmosphäre. Zurzeit entsteht ein Erweiterungsbau, der auch eine neue Dreifachhalle umfasst. Nach der Eröffnung können alle Schüle-

rinnen und Schüler hier lernen. Derzeit geht die Jahrgangsstufe Einführungsphase noch in die Lotharstraße.

Distanzlernen: Das engagierte Kollegium hat früh ein Konzept zum Distanzlernen erarbeitet und erfolgreich durchgeführt. Diese Arbeit fließt jetzt an vielen Stellen in den Regelunterricht ein, sodass die digitale Bildung ein fester Bestandteil unserer täglichen Arbeit ist.

Kontaktdaten:

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
Schulleiter: Stephan Deister
Leybergstraße 1, 50939 Köln
www.hvb-gymnasium.de
Tel. 02 21 / 47 44 17 50
E-Mail: schulleitung@hvb-gymnasium.de

■ Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium

Motto: „Erfolgreich im Lernen, vielseitig im Angebot, Tolerant im Umgang“ ist das Motto des Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasiums (EvT). Die Schule ist nach Elisabeth von Thüringen benannt, die sich im 13. Jahrhundert sozial engagiert hat. Der jährliche Sponsorenlauf der Schülerinnen und Schüler zur Unterstützung sozialer Projekte steht ganz unter diesem Motto.

Zahlen: Das EvT hat genau 789 Schülerinnen und Schüler, die von 83 Lehrerinnen und Lehrern unterrichtet werden.

Arbeitsgemeinschaften: Das EvT ist eine gebundene Ganztagschule mit sehr gutem Bio-Mensaangebot, Nachmittagsbetreuung und vielen Arbeitsgemeinschaften. Dazu zählen Angebote zu Sport und Technik, Handarbeit, Zirkusprojekte, Kurse der Offenen Jazz-Haus-Schule, Theaterprojekte, die Teilnahme an Wettbewerben und vieles mehr. Die Garten-Arbeitsgemeinschaft betreut den neuen Schulgarten.

Soziales Lernen: Das EvT versteht sich allem voran als Ort des sozialen Lernens, der gerade in der 5. Klasse ein gemeinsames Ankommen und dadurch erfolgreiches Lernen ermöglicht. Weitere Schwerpunkte sind: Theaterarbeit in allen Altersstufen. Sie ist eine MINT-freundliche Schule, Schule



Schulleiter
Stephan
Deister vor
dem Eingang
„seiner“
Schule, dem
Hildegard-
von-Bingen-
Gymnasium

Fotos: Hoffmann

der Vielfalt und hat ein breites Sprachenangebot und Sprachzertifikate. MINT steht für die naturwissenschaftlichen Fächer.

Schul- und Neubau: Die Schule hat vier Gebäudetrakte mit modernen Naturwissenschafts- und Technikräumen. Die Medienausstattung ist hervorragend. Es gibt digitale Tafeln, iPads usw. Ein weiterer Trakt mit neuer Mensa, Bibliothek und weiteren modernen Arbeitsräumen steht kurz vor der Eröffnung. Diesen nutzt das Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium gemeinsam mit dem Schiller-Gymnasium und kooperiert auch in der Oberstufe in der Kursgestaltung.

Inklusiv: Das EvT bietet ein sehr breites Fächerspektrum an. Es gibt Informatikkurse von der Klasse 5 bis zum Abitur und auch als Leistungskurs in der Oberstufe. Die Schule arbeitet inklusiv.

Veedelsschule: Das EvT versteht sich als eine Veedelsschule mit offener Schulkultur, hohem fachlichem Anspruch und stetem Blick auf das Individuum.

Kontaktdaten:

Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium
Schulleiter: Dr. Bruno Zerweck
Nikolausstraße 51–53, 50937 Köln
www.evt-koeln.de
Tel. 02 21 / 28 58 07 31
E-Mail: sek.evt@schulen-koeln.de

■ Gesamtschule Lindenthal

Motto: „Eine Schule für alle – Vielfalt ist unsere Stärke“ ist das Motto der Gesamtschule, die auf dem Gelände der Elsa-Brändström-Realschule ihr Zuhause gefunden hat. Da die Schule neu ist, sucht sie noch nach einem Namen.

Zahlen: An der Gesamtschule lernen 315 Schülerinnen und Schüler, und es unterrichten 26 Lehrerinnen und Lehrer. In der Zukunft werden 800 Schülerinnen und Schüler und 75 Lehrerinnen und Lehrer hier beheimatet sein.

Arbeitsgemeinschaften: Die Gesamtschule Lindenthal bietet diverse Arbeitsgemeinschaften zu den Themen Kicken, Lesen, Kochen, Video, Musik und Karneval



an. Unterricht und Arbeitsgemeinschaften finden an Vor- und Nachmittagen statt.

Sport und Kunst: Die Schule gehört zum Verbund der NRW-Sportschulen. Schülerinnen und Schüler können hier Leistungssport und Bildungsweg miteinander vereinbaren. Pro Jahrgang gibt es eine spezielle Sportklasse mit verstärktem Sportunterricht. Im kommenden Schuljahr richtet die Schule zudem eine Kunstklasse ein.

Schulbauten und Neues: Zur besseren Nutzung als Gesamtschule baut die Stadt Köln einige Räume um. Im kommenden Jahr wird zudem ein neues Gebäude auf dem großen Schulhof entstehen, in dem u.a. die Mensa sowie die Bibliothek ihren Platz finden werden. Der Bau einer zweiten Turnhalle ist zeitnah vorgesehen.

Gemeinsames Lernen: Die Gesamtschule Lindenthal ist eine Schule des gemeinsamen Lernens mit bis zu zwölf Kindern mit sonderpädagogischen Förderschwerpunkten in jedem Jahrgang. Sie ist eine NRW-Sportschule mit einer Sportklasse pro Jahrgang in den Jahrgängen 5 bis 7. Die Schule fördert talentierte Sportlerinnen und Sportler und befreit sie auch vom Unterricht für Wettkämpfe und Lehrgänge.

Kontaktdaten:

Gesamtschule Lindenthal
Schulleiter: Klaudius Zdriliuk
Berrenrather Straße 488, 50937 Köln
www.ge-lindenthal.de
Tel. 02 21 / 28 55 06-0
E-Mail: info@ge-lindenthal.de

■ Theodor-Heuss-Realschule

Motto: Das Motto der Schule ist „Gemeinsam lernen – gemeinsam leben“. Es hat indirekt mit Theodor Heuss zu tun. Der liberale Politiker trat für Demokratie, Fortschritt, Lehre, Verlässlichkeit und Klarheit im Handeln ein. Das sind Werte, denen die Realschule sich verpflichtet sieht.

Zahlen: An der Theodor-Heuss-Realschule (THR) lernen ca. 470 Schülerinnen und Schüler, die von 40 Lehrerinnen und Lehrern unterrichtet werden.

Arbeitsgemeinschaften: In der Schule gibt es verschiedene Arbeitsgemeinschaften, die zum Teil verpflichtend, zum Teil freiwillig sind. Aus den Pflichtangeboten können Schülerinnen und Schüler Yoga, Robotics, den THR-Podcast, Tischtennis, Französisch, Schulgarten sowie Schulverschönerung wählen. Als freiwillige Arbeitsgemeinschaften gibt es das THR-Show-Team, die Karnevals-AG, die Schulhund-AG, die Streitschlichtung, den Schulsanitätsdienst, die KVB-Fahrzeugbegleiter,



Sporthelfer und die Band-AG. Die Schule legt einen besonderen Schwerpunkt auf die individuelle Förderung, das soziale Miteinander und die intensive Vorbereitung auf die zahlreichen unterschiedlichen Schul- und Ausbildungswege nach dem mittleren Schulabschluss.

Schulbau und Neues: Das Hauptgebäude der THR ist ein kernsanierter denkmalgeschützter Altbau. Der B-Trakt beinhaltet die Fachräume für Biologie, Chemie, Physik, Hauswirtschaft und Musik sowie eine Gymnastikhalle. Der Neubau von 2021 bietet neben einer großen Mensa mit Terrasse und Freitreppe Platz für Klassen- und Multifunktionsräume. Mit dem Neubau hat die THR einen Campuscharakter bekommen, der insbesondere das „gemeinsame Leben“ positiv beeinflusst.

Eher eine kleine Schule: Als weiterführende Schule ist die THR eine eher kleinere Schule mit familiärer Atmosphäre. Jeder kennt jeden, die Kommunikationswege sind kurz, die Atmosphäre familiär. Für viele Kinder ist genau das sehr hilfreich auf ihrem Weg zum zunächst erfolgreichen mittleren Abschluss. Der weitere Werdegang ist in jede Richtung offen, zum Voll- oder Fachabitur, zur dualen Ausbildung oder in Ausbildung und Beruf.

Kontaktdaten:

Theodor-Heuss-Realschule Köln
Schulleiter: Keith Achtergarde
Euskirchener Straße 50, 50935 Köln
www.thr-koeln.de
Tel. 02 21 / 4 69 60 90
E-Mail: thr@schulen-koeln.de



Schiller-Gymnasium

■ Das Schiller-Gymnasium

Der Name: Das Schiller-Gymnasium ist nach dem Schriftsteller Friedrich Schiller benannt. Kein Wunder also, dass es einen Schwerpunkt auf die kulturelle Bildung legt. Ganztagsangebote, individuelle Förderung und Schulprojekte bilden zudem wichtige Säulen der Arbeit. Der Chor Schillharmonie sowie das die Kabarett AG „Schillers die Gallensteine“ sind über das Viertel hinaus bekannt. Zudem haben wir Theaterprojekte, Bands, Orchester und Tanzgruppen und kooperieren im Big-Band-Projekt mit der Rheinischen Musikschule.

Zahlen: Am Schiller-Gymnasium lernen 1.050 Schülerinnen und Schüler. Circa 100 Lehrerinnen und Lehrer, mitgerechnet die Referendarinnen und Referendare, die noch in der Ausbildung sind, unterrichten an der Schule.

Arbeitsgemeinschaften: Als gebundene Ganztagschule bietet das Schiller-Gymnasium bis 16.30 Uhr nachunterrichtliche Betreuung an. In diesen Zeiten gibt es ein breites Angebot von Arbeitsgemeinschaften: Hockey in Kooperation mit dem Kölner Hockey- und Tennisclub Blau-Weiß, Tanzen,

Bogenschießen, Theater, Bienen und Garten, Fotografie, Schulband, Schulsanitäter, Medienscouts, Fair Trade, Informatik, Zoo-AG und weitere Sportangebote.

Extraförderung und Verantwortung übernehmen:

Im Unterricht legt das Schiller-Gymnasium Wert auf selbstständiges Lernen und individuelle Förderung. Zu den Lernzeiten bietet die Schule Extraförderstunden. Die Schule bietet zusätzliche Sportstunden an. Schwerpunkt liegt auf kultureller Bildung, Kunst, Musik, Tanz und Theater sowie im Bereich „Verantwortung übernehmen“. In jahrgangsbezogenen Projekten lernen Schülerinnen und Schüler, Verantwortung für sich und für andere, insgesamt für die Gesellschaft zu übernehmen.

Der Schulbau mit Neubau: Das Schiller-Gymnasium ist ein vierzügiges Gymnasium. Der Neubau mit neuen naturwissenschaftlichen Räumen und Ganztagsräumen wird gerade fertiggestellt. Zudem entsteht derzeit eine neue Mensa mit neuer Bibliothek, die gemeinsam mit dem Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium genutzt wird. In der Oberstufe kooperieren die beiden Gymnasien.

Kontaktdaten:

Schiller-Gymnasium Köln
Schulleite: Georg Scheferhoff
Nikolausstraße 55, 50937 Köln
www.schillergymnasium-koeln.de
Tel. 02 21 / 3 85 03 oder 3 85 04
E-Mail: sekretariat.schiller@stadt-koeln.de

■ Elsa-Brändström-Realschule

Die Elsa-Brändström-Realschule hat inzwischen ihren Sitz in Müngersdorf und läuft aus, nimmt also keine neuen Eingangsklassen mehr auf. ■ hmf





Nachhilfe mitten in Sülz

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

Studienkreis Sülz, Emmastrasse 25, 50937 Köln
(an der Ecke Sülzburgstr./Mayersche Buchhandlung)

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



WIR SUCHEN
DICH!

SERVICETECHNIKER FÜR HEIZUNG • SANITÄR

WIR
BIETEN:

- Erfahrene Mitarbeiter
- Kompetenz Zentrum
- Fort -und Weiterbildungsmöglichkeit
- Bombastische Verdienstmöglichkeiten



DEINE
AUFGABEN:

- Haustechnik
- Badsanierung
- Installation von Öl und Gasfeuerung
- kompetente und freundliche Betreuung unserer Kunden



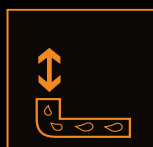
02238 - 6777 Jörg Jaerling



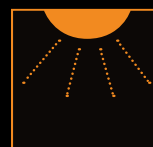
Heizung



Sanitär



Kanalreinigung



Solar

BEWERBUNGEN UNTER: INFO@JAERLING.DE

Beschlossene Sache

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



BAUMSCHUTZ

Bündnis 90/Die Grünen, SPD und Die Linke reagierten auf die Häufung von Baumfällanträgen im Bezirk mit einem Antrag zum Baumschutz bei Baumaßnahmen. Die Verwaltung wurde beauftragt, dem Schutz der Pflanzen in privaten wie öffentlichen Bereichen eine besonders hohe Priorität einzuräumen.



ZUSÄTZLICHE LASTEN- UND FAHRRADSTELLPLÄTZE

Auf Initiative von Bündnis 90/Die Grünen, Christdemokraten, Sozialdemokraten, der Linken und den Freien Demokraten sollen in Höhe der Nikolausstraße 103 im Eingangsbereich der städtischen Kita Lasten- und Fahrradabstellplätze eingerichtet werden. Einige der Pkw-Parkplätze entfallen damit. Der Antrag wurde mehrheitlich gegen die Stimme der AfD angenommen.

EHRUNG FÜR EDELWEISSPIRATEN

Nach einem Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP beschloss die Bezirksvertretung eine Stelen-Aufstellung am Manderscheider Platz zum Gedenken an die Edelweißpiraten.

ZUKUNFTSKONZEPT

Als „Kompass für die zukünftige Stadtentwicklung“ stellte die Verwaltung den Bezirksparlamenten das Konzept „Kölner Perspektiven 2030+“ vor, das die zunehmenden Herausforderungen in Bezug auf Themen wie Klimawandel, Demografie, Digitalisierung und Arbeitsverhältnisse beleuchtet. Das Konzept kann unter dem folgenden Link heruntergeladen werden: <https://www.stadt-koeln.de/mediaasset/content/pdf15/kp2030/stadtstrategie.pdf>

VERGABE BEZIRKSORIENTierter MITTEL

Mit einer Freigabe von 117.360 Euro unterstützt die Bezirksvertretung Lindenthal gemeinnützige Aktivitäten in den verschiedenen Stadtteilen u.a. bei folgenden Projekten: Freiraum e.V. (7.400 Euro für 22 kulturelle Projekte), Fricke Stiftung für Bildung und Kultur (1.500 Euro für Bücherschrank am Auerbachplatz), Interessengemeinschaft Sülz-Klettenberg (7.000 Euro für 19. Kunst im Carrée), Förderverein Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium Köln e.V. (medien- und theaterpädagogische Arbeit, 3.000 Euro), Förderverein Förderschule Geistige Entwicklung Redwitzstraße (Projekt zur Prävention von sexuellen Übergriffen, 2.500 Euro), Förderverein GGS Manderscheider Platz (Musikschwerpunkt: „Lauschexpedition in den 4. Klassen“, 2.000 Euro), Institut equalita e.V. (Gestaltung Wandbild „Trafó-Haus“ mit Kindern und Jugendlichen in Sülz, 1.500 Euro), CASAMAX Theater (Luftfilterreinigungsgeräte, Öffentlichkeitsarbeit, inklusives Projekt „Blind Date – Des Sinns beraubt“, 4.000 Euro), Kunstverein 68elf e.V. (Beteiligung Photoszene-Festival Köln, Social Media, Betreuung und Organisation, 1.000 Euro), Nachbarschaftsatelier Hinsundkuntz Sülz (Aufbau Fahrradreparatursäule, Kauf eines „Seniorenbeförderungsfahrrads“, Aufbau einer Töpferwerkstatt, 4.000 Euro), Thomas Wardenbach (Schautafeln Historische Parkanlage Klettenberg, 1.200 Euro).

KVB-MASTEN

Mit einem einstimmigen Beschluss forderten die Parlamentarier die Kölner Verkehrsbetriebe AG auf, deren technische Fahrleitungsmasten vor dem Denkmal Zülpicher Straße 357 abzubauen und eine einvernehmliche Lösung zu erarbeiten. Der gemeinsame Antrag stammte von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP.

BARRIEREFREIHEIT

Einstimmig sprachen sich die Politiker für eine ebenerdige barrierefreie Quermöglichkeit über die Luxemburger Straße zur Stadtbahnhaltestelle Weißhausstraße aus. Vor Ort sollen die Rampen mit den erforderlichen Podesten versehen werden. Außerdem wurde ein Ausbau der Haltestelle auf die Länge der neuen Stadtbahnwagen gefordert. Die Errichtung soll als Ersatz für die nicht barrierefreie Brücke dienen.

SCHULERWEITERUNGSBAU

Grünes Licht erteilten die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter für die Einrichtung des Erweiterungsbaus am Hildegard-von-Bingen-Gymnasium. Die Gesamtkosten betragen rund 2.280.000 Euro. Die Einrichtungsarbeiten sollen im Januar 2022 erfolgen.

GEGEN FLUGLÄRM

Ein weiterer Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, SPD, Die Linke und FDP wandte sich gegen den Fluglärm der Bundesluftwaffe. Die Bezirksparlamentarier sprachen sich im Votum gegen den Überflug von Tornados und Eurofighter über dem Stadtbezirk Lindenthal aus und formulierten zudem einen diesbezüglichen Wunsch für das gesamte Stadtgebiet.

KEIN OFFENER SONNTAG

Die Bezirksvertretung Lindenthal folgte einer Verwaltungsvorlage zur Verordnung über das Offenhalten von Verkaufsstellen an Sonntagen. Ein diesbezüglicher Antrag zur Öffnung der Geschäfte im Rahmen der 19. „kunst im carrée“ am 24. Oktober wurde abgelehnt.

FAHRRADSCHUTZSTREIFEN MOMMSENSTRASSE

Die Parteien sprachen sich für die Markierung eines einseitigen Schutzstreifens im Abschnitt zwischen Krieler Straße und Bachemer Straße aus. Der Radweg entlang der Mommsenstraße weist Wurzelschäden auf und entspricht zudem in seiner Breite nicht den heutigen Standards.

STADTVERSCHÖNERUNGSMITTEL

In einem weiteren Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP forderte die Bezirksvertretung eine Teilung der Stadtverschönerungs- und Klimamittel. Zukünftig sollen die Gelder hälftig bemessen werden, sodass eine Vergabe für den Klimaschutz sowie für reine Stadtverschönerungsmaßnahmen zur Verfügung stehen. Neben einer Zeitersparnis werde die bisherige Kombination der Bedeutung des Themenkomplexes nicht mehr gerecht, so die Parlamentsmitglieder.

QUARTIERSGARAGEN

Einstimmig votierten die Fraktionen und Einzelmandatsträger für einen Gemeinschaftsantrag von Grünen, Sozialdemokraten, Christdemokraten, Linken und Liberalen, der die Ausarbeitung eines „Masterplans Quartiersgaragen“ durch die Stadtverwaltung vorsieht. Demnach existiere im Bezirk mindestens ein Investor einer Großgarage, der sein Objekt für Dauermieter öffnen würde. Darüber hinaus bestehe das Interesse an der Errichtung weiterer Einrichtungen. Problematisch sei nicht die finanzielle Unterstützung, sondern die „unangemessene Vertragsgestaltung seitens der Stadtverwaltung“, die das Vorhaben behindere, erklärten die Antragsstellenden in ihrer Begründung.

STÄRKUNG DER AUSSENGASTRONOMIE

Der Antrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP sieht eine Verlängerung der erweiterten Fläche für die Außengastronomie 2022 vor. Dabei sollen die Betriebe mit ihrer Gestaltung der Flächen das Stadtbild bereichern.

KINDER- UND JUGENDFÖRDERPLAN

In den kommenden vier Jahren stellt die Kommune mehr als 3.800.000 Euro für die Ausgestaltung der Kinder- und Jugendförderung zur Verfügung. Eine entsprechende Vorlage der Stadtverwaltung wurde vom Bezirksparlament angenommen.

JUGENDWERKSTATT

In einem Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP sprachen sich die Lokalpolitiker und -politikerinnen für die Aufrechterhaltung der Offerten der Jugendwerkstatt in Klettenberg aus. Demnach sei die Einrichtung scheinbar in ihrer Existenz bedroht. Nach Verlautbarungen der Bezirksvertretung will die Evangelische Kirche als Eigentümerin des Grundstückes auf der Rhöndorfer Straße den Vertrag kündigen, um auf dem Terrain zu bauen.

SKATERANLAGE

Nach einer Bürgereingabe wurde die Prüfung einer dauerhaften Skateranlage im Beethovenpark auf dem Parkplatz östlich der Militärringstraße beschlossen. In der Vergangenheit war es aufgrund des Lärmaufkommens durch die Skater am Platz der Kinderrechte zu Beschwerden gekommen. Die Parlamentarier votierten für eine Entsiegelung des asphaltierten Areals auf dem Platz. Zukünftig sollen dort zudem Sitzgelegenheiten installiert werden.

FÖRDERPROGRAMM „DRITTE ORTE“

Mit 700.000 Euro sollen in diesem Jahr gemeinnützige Vereine aus dem Stadtgebiet unterstützt werden, um die Schaffung weiterer Begegnungsräume zum Wohle des gesellschaftlichen Miteinanders in den Stadtteilen zu realisieren.



Plädoyer für das Leben

19. kunst im carrée spiegelte existenzielle Sehnsüchte im Zeitalter der Angst wider



Video: Kayser

Videogruß Sebastian Berges, Vorstand Interessengemeinschaft Sülz/Klettenberg

45 Künstlerinnen und Künstler, 49 Ausstellungsorte, ein Ausstellungszeitraum von 14 Tagen sowie ein hohes Maß an Lebendigkeit zeichneten als Grundwerte die 19. Auflage der kunst im carrée aus. Kuratorin Brigitte Hellwig und die Veranstalter der Interessengemeinschaft Sülz/Klettenberg Carrée e.V. (ISK) hatten den Bewerberinnen und Bewerbern im Vorfeld den Leitgedanken „Viva Colonia“ mit auf den Schaffensprozess gegeben. Die überwiegende Orientierung an der Übersetzung aus dem Lateinischen – „Es lebe Köln“ – reflektierte dabei die Sehnsucht nach einer Normalisierung der von Covid-19 geprägten Lebensumstände. Der Karneval suggerierende Slogan spielte in den Werken nur am Rande eine Rolle. Die Spiegelung der inneren wie äußeren Welten präsentierten die mitunter mehrfach vertretenen Kunstschaffenden als Fotografien, Malereien, Mixed-Media-Arbeiten und Installationen in Geschäften und Institutionen beider Stadtteile.

Als Hauptgewinnerin des Events kürte die Interessengemeinschaft um Kunstkuratorin Brigitte Hellwig und Vereinsvorsitzender Sebastian Berges im Caritas-Zentrum Gerda Laufenberg für ihre humoresken Comic-Zeichnungen, die in der

INSülz & klettenberg hat sich dazu entschieden, anstelle einer wortlastigen Beschreibung die Bilder sprechen zu lassen. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen eine Auswahl unserer Impressionen vor. Sämtliche Arbeiten und Biografien sind darüber hinaus in einer virtuellen Galerie auf der Onlinepräsenz zu sehen. ■ td

www.kunstimcarrée.de

Fotos/Reproduktionen: Marius Kayser

**KUNST
IM CARRÉE**



Fotos: Kayser

Ulla Schüller, Andreas Hellwig und Gerda Laufenberg (von links) wurden für ihre Beiträge im Rahmen der 19. kunst im carrée ausgezeichnet.



Ana Dijan, Mixed-Media
(Bruchhaus Optik & Akustik)





Gisela Fasse, Acryl, Grafit, Tusche auf Papier
(Kleine Markthalle)

Agentur Leven | www.alh.de

Blut spenden!

Jetzt!

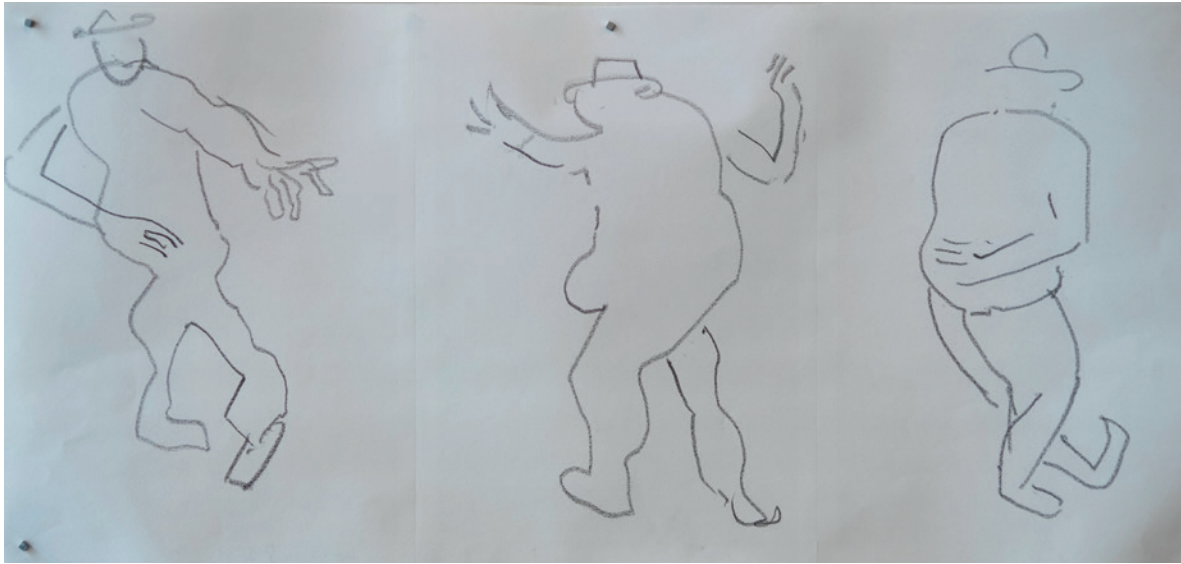
www.uk-koeln.de/blutspende | Tel. 0221 478-4805



**UNIKLINIK
KÖLN**

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

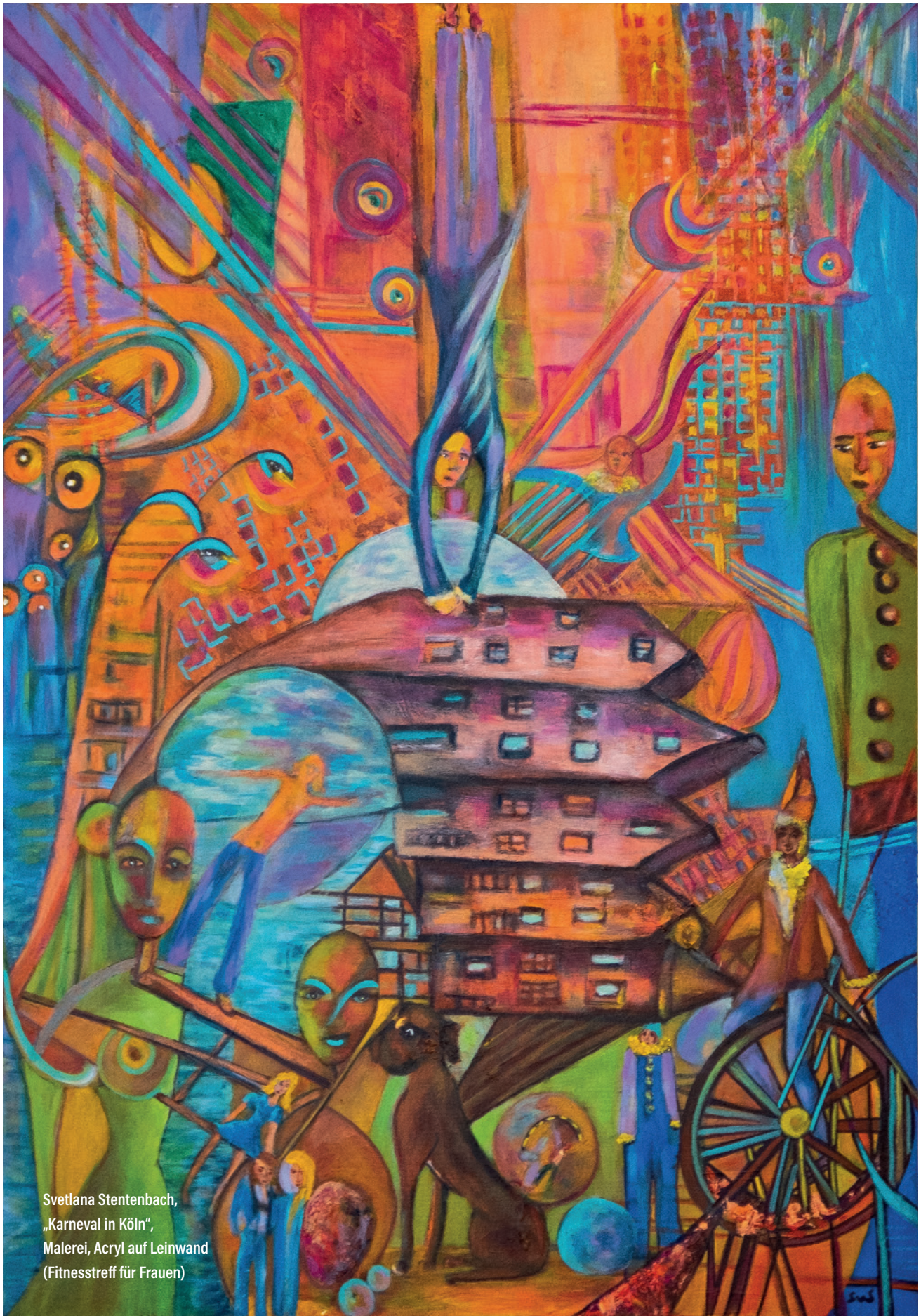




Rosemarie Stuffer,
„Das Leben ist schön“,
Grafit auf Papier
(cava-cava)

Ulla Schüller,
„Endlich wieder im Café“,
Öl auf Leinwand
(Volksbank KölnBonn eG)





Svetlana Stentenbach,
„Karneval in Köln“,
Malerei, Acryl auf Leinwand
(Fitnesstreff für Frauen)



SUSANNE
MÜLLER-
GEIGER

Durch Kreativität zu Klarheit

Mitten in Sülz hat sie eine Oase der Kreativität und der Ruhe geschaffen – Susanne Müller-Geiger, Künstlerin und Kreativcoach, ist überzeugt, dass Kunst Klarheit schafft. Die 53-Jährige lädt dazu Menschen mit besonderen Lebensfragen, in persönlichen Belastungssituationen oder in Neuorientierungsphasen zur Reflexion in ihren Kreativraum ein. Die Westerwälderin lebt mit ihrer Frau seit 2013 in Sülz und hat 20 Jahre lang für eine soziale Organisation als Kunstpädagogin mit verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen gearbeitet. 2018 hat sie zusätzlich noch eine Ausbildung als Kunsttherapeutin gemacht. Wie sie kreative Methoden einsetzt, um Menschen in neue gedankliche Räume zu begleiten und ihre Perspektive zu weiten – dazu und zu ihrer Kunst hat INsülz mit Susanne Müller-Geiger gesprochen.

Das Interview führte für INsülz & klettenberg Dorothee Mennicken

Frau Müller-Geiger, Sie sind überzeugt davon, dass Kunst Klarheit schafft. Was meinen Sie damit?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen durch kreative und künstlerische Arbeit mit sich selbst in Kontakt kommen. Man ist in seinem Mikrokosmos und fühlt sich von innen heraus lebendig. Im kreativen Raum traut man sich eher, frei und wild zu sein, lässt Glücksgefühle zu und erreicht dadurch viel mehr Klarheit über die eigenen inneren Räume. Es passiert auch, dass durch die künstlerische Arbeit mit mir verschüttete Talente und Vorlieben wieder an die Oberfläche gespült werden. Menschen merken, dass ihnen etwas gefehlt hat. Eine Teilnehmerin hat zum Beispiel früher Klavier gespielt. Sie hat nach einigen Sitzungen wieder begonnen, Unterricht zu nehmen, und das erfüllt sie mit Freude. Das geht aber auch mit kleineren Dingen, wiederentdeckte Erfahrungen kann man erweitern und intensivieren.

Sie nennen Ihr Angebot „kreatives Coaching“. Wen möchten Sie damit ansprechen?

Menschen die neugierig sind, die aus dem Alltagstrott herauswollen, die für sich etwas Neues erarbeiten wollen, die Lust haben darauf, sich selbst zu entdecken und zu begegnen. Das können Menschen sein, die gerade an einem beruflichen Scheideweg stehen und erfahren wollen, welche Richtung sie einschlagen können. Oder Menschen, die ihre Rolle in einer Beziehung klären, vielleicht wiederkehrende Konfliktmuster aufbrechen möchten. Auch bei dem Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung und Identitätsfindung kann kreatives Coaching Klarheit bringen.

Was erwartet Interessierte, wenn sie ein kreatives Coaching/einen Kreativworkshop buchen?

Der Kreativraum ist ein Raum zum Ausprobieren und Assoziieren. Er entsteht, wenn Teilnehmer und Coach in Korrespondenz treten. Wenn ich mit Menschen arbeite, bin ich hoch konzentriert und hundertprozentig im Kontakt – auch wenn Teilnehmer beim Gestalten ganz bei sich selbst sind und ihre eigenen Erkennt-





nisse finden. Ich kann gut zuhören und habe schon so bizarre Konstellationen erlebt – wenn es das braucht, kann man sich bei mir auch mal Leid von der Seele reden. Eine große Grundakzeptanz gehört zu meiner Persönlichkeit, deshalb fühlen sich die Teilnehmer hier gut aufgehoben. All diese Erfahrungen setze ich ein, um Menschen durch ihre individuellen Kreativitätsräume zu leiten.

Ich spreche mit den Klientinnen und Klienten ab, in welchem Setting und mit welchen Materialien (Farben, Ton, Tusche, Papier, Fotos etc.) sie arbeiten wollen. Ich lege nichts vorher fest, sondern bin ganz offen für die Wünsche und habe ein großes Angebot an Möglichkeiten. Man kann in meinen Kreativraum kommen, ich bin aber auch mobil und kann in der freien Natur arbeiten – was immer sich die Leute wünschen. Gemeinsam finden wir dann für jeden die individuell passende Umgebung und die Ausdrucksmöglichkeiten, die ihnen guttun.

Was erleben Ihre Klientinnen und Klienten?

Dadurch, dass sie sich Zeit nehmen für sich selbst, eröffnen sich Perspektiven meistens spielerisch und fließend. Beim Gestalten kommt es zu Gedankenwanderungen, inneren Dialogen und oft zu völlig überraschenden Einfällen. Erst wenn man drin ist, merkt man, dass über kreative Methoden Räume zugänglich werden, die man durch reines Nachdenken nicht erreicht.

Häufig kommt Unerwartetes an die Oberfläche und erzeugt Aha-Momente. Eine Klientin schrieb mir nach einem solchen Erlebnis zum Beispiel, sie würde auf ihr

Leben und die Menschen neu schauen, wie auf eine beschlagene Scheibe, die immer klarer wird. Dabei würde sie deutlich merken, was wirklich wichtig ist, und das gibt ihr viel Orientierung in einer anspruchsvollen Lebensphase.

Ein besonderes Angebot von Ihnen ist „Assoziativ malen nach Musik“ – was verbirgt sich dahinter?

Wer sich zwei bis zweieinhalb Stunden Zeit nimmt, kann erleben, wie sich Musik und Malerei verbinden und was dann aus dieser Verbindung entsteht ... für Menschen, die gern Musik hören, biete ich das an. Ich bereite aus meinem vielfältigen Fundus an unterschiedlichen Genres einen individuellen Klangteppich vor, wie eine Welle, auf der die Intuition surfen kann. Gemeinsam betreten wir den akustischen Raum. Das bringt uns miteinander in Kontakt. Ich begleite dann den kreativen Prozess im Hintergrund über die Auswahl der Musik. Die Klienten erleben eine Begegnung mit ihrem Jetzt, dem in diesem Moment Wahrgenommenen. Wichtig ist dabei der Zeitfaktor. Dadurch, dass die Zeit begrenzt ist, ist klar: Man kann jetzt nicht stundenlang überlegen. Dadurch bekommt Spontaneität die Chance, Bewegungen, Gedanken und Emotionen zu stimulieren und die Rationalität auszuschalten.

Die Musik ist das Medium, das die Seele ins Schwingen bringt und eine Verbundenheit und Selbstvertrauen erzeugt, etwas auszuprobieren. Durch die Auswahl der Farben lassen die Menschen es sichtbar fließen und bringen, was in ihnen drinsteckt, auf Papier und in die Welt. Danach betrachten wir gemeinsam, was entstanden ist.

Was erleben Sie mit Menschen, die dieses Angebot in Anspruch nehmen?

Viele sind hinterher überrascht und erfreut, was entstanden ist. Sie empfinden innerlich, wie gut es tut, sich einmal Zeit für sich zu nehmen und sich einzulassen. Ein bisschen wie nach einer erfrischenden Dusche. Es passiert ja etwas, es gibt ein Ergebnis, mit dem man höchstwahrscheinlich überhaupt nicht gerechnet hat.

Am Ende sprechen wir über das Bild und folgen noch einmal den Spuren, wie es im Zusammenklang mit der Musik entstanden ist. Dabei wird nicht bewertet oder analysiert. Es geht darum, noch einmal zu schauen, welche Resonanz die Musik im Inneren erzeugt hat und welche Gefühle dabei auf dem Papier sichtbar werden.

Das Kreativ-Coaching entstand aus Ihren sozialpädagogischen und kunsttherapeutischen Erfahrungen in Kombination mit Ihrer eigenen künstlerischen Arbeit. Seit Jahren verwirklichen Sie unterschiedliche Ausstellungsprojekte, sind als Dozentin tätig und kreieren Installationen aus Papier mit Soundcollagen. Außerdem haben Sie eine ganz besondere Ausdrucksform gefunden ...

Die Federkreise sind mir im Schlaf erschienen, in einer Art Wachschlaf. Ich bin morgens aufgewacht und hatte die Vision von einer runden Skulptur aus Naturmaterialien: Holz, Vogelfedern, Gold, Baumrinde ...



Welche Idee steckt dahinter?

Die Federkreise entstehen intuitiv und inspiriert durch Material, Persönlichkeit des Empfängers oder auch des Bestimmungsorts. Für mich haben sie eine magische Wirkung. Sie enthalten Energie und Ruhe. Bisher habe ich elf Federkreise mit Durchmessern von 80 bis 150 Zentimetern gestaltet. Im Moment sind es vor allem weiße, weil ich finde, sie wirken sehr rein und klar und heißen einen willkommen. Dazu das Gold, das für mich wie ein Schatz ist, der erstrahlt, wenn das Licht darauf fällt – das ist für mich noch eine zusätzliche Ebene.

Wo sehen Sie die Federkreise – welche Orte sind geeignet?

Ich sehe sie in großen Räumen, denn sie brauchen Platz, also eine Wand für sich allein – und gute Beleuchtung, um ihre Wirkung zu entfalten.

Die Orte können dann ganz unterschiedlich sein. Von meinen bisherigen Aufträgen hängt zum Beispiel einer an der Stirnwand in einem Yoga- und Percussion-Studio. Einer schmückt eine Wand in einer therapeutischen Praxis, andere hängen in Altbauräumen mit hohen Decken. Einer der kleineren hängt über dem Bett einer alten Dame, die sich daran jeden Tag erfreut. Einer hängt in der Wohnung einer Familie im Wohnbereich.



Heike Albrecht

Rechtsanwältin • Fachanwältin für Familienrecht • Mediatorin



AUTHENTISCH

Ich höre Ihnen zu und berate sie verständlich und authentisch.

EHRlich

Sie erhalten von mir eine ehrliche Einschätzung Ihrer Erfolgsaussichten.

GEMEINSAM

Wir analysieren gemeinsam Ihre individuelle Problemlage.

Berrenrather Straße 313 · 50937 Köln · Telefon (0221) 8802458 · mail@alb-recht.net · www.alb-recht.net





Auch in einem kleinen Château in den Niederlanden hängt ein Federkreis. Den hat ein Mann für seine Frau bei mir in Auftrag gegeben. Da ich sie kennengelernt habe, habe ich mich bei der Gestaltung auch auf ihre Persönlichkeit bezogen. Ähnlich war es bei einem Manager, mit dem ich in eine richtige Korrespondenz eingetreten bin, weil er einen Federkreis mit ganz individuellen Komponenten für sich gestaltet haben wollte. Manche mache ich auch aus mir heraus und verkaufe sie gern an Leute, die sich von der ästhetischen und meditativen Wirkung faszinieren lassen. Sie können ein Anziehungspunkt sein, zum Beispiel in einem großen Wartezimmer oder einem Foyer, sie sind Blickfang, geben Orientierung, sie beruhigen und erzeugen ein Wohlgefühl.

Frau Müller-Geiger, Sie leben in Sülz – was verbinden Sie mit diesem Stadtteil?

Ich mag das offene Leben auf der Straße, die kleinen Cafés, die großen Sonnenblumen, die Buchläden und Geschäfte mit individuellem Charakter. Sülz passt zu meinem ruhigeren Leben, das ich mittlerweile führe. Nach wilderen Jahren finde ich hier Ruhe und genieße die entspannte Atmosphäre. Aber ich sage auch (sie lächelt), ein bisschen Subkultur könnte hier auch nicht schaden für etwas mehr Lebendigkeit. ■

■ INFO/KONTAKT

**SUSANNE
MÜLLER-GEIGER**

Kreatives Coaching:
www.kunst-entfaltung-klarheit.de

Künstlerisches Schaffen:
www.federkreise.de



Fotos: Hoffmann

Wenn ich mal groß bin,
werde ich Tagesvater.
Und Sie?



Kontaktstelle Kindertagespflege Köln

Beratung, Vermittlung und Vernetzung
für Eltern, Tagespflegepersonen
und Interessierte.

Venloer Str. 53 | 50672 Köln
Tel 0221 / 91 39 27 - 0

www.kindertagespflege-koeln.de



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



Strukturieren und Kommunizieren

Pascale Rudolph

Individueller Computer-Unterricht
bei Ihnen zu Hause

Unterstützung bei der Organisation
und Erledigung Ihrer Büroaufgaben

Fon: 0157 - 39 43 97 06

www.strukturieren-und-kommunizieren.de



PRAXIS FÜR FELDENKRAIS

SILVIA B. RAABE

KURSE
EINZELSTUNDEN
WORKSHOPS & SEMINARE



Dipl.-Sportlehrerin
Feldenkraistherapeutin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Guldenbachstr. 1 · 50935 Köln (Sülz)
0221 - 510 13 92

www.feldenkrais-koeln.de



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



Zertifizierte
Peter Hess®-Klangmassage Praxis

aktuelle Termine und
weitere Infos unter
www.klangnatur.de



K A L T W A S S E R

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

Hinter den Kulissen: CASAMAX Theater

Lange waren die Theater geschlossen. Doch jetzt sind sie wieder auf, und alle auf und hinter der Bühne sowie im Zuschauerraum genießen die Vorstellungen.

Doch halt! Wie kommt eigentlich ein Theaterstück auf die Bühne?

Wir haben uns im **CASAMAX Theater** in der Berrenrather Straße 177 umgeschaut und mit Schauspielerin **Franzi Schmid** gesprochen, die in „Sie kommen!“ spielt, und sie hat uns viel erklärt.

Fotos: Nonnenmacher



Illustrationen von
Saskia Gaymann

INFO

SIE KOMMEN!

THEATERSTÜCK DES CASAMAX THEATERS
(AB 6 JAHREN)



Sie kommen. Berta, Gerta und Herta, die 7. Wachsamkeitspatrouille des 3. Murrelregiments, sind sich sicher: Sie kommen! Aber nicht an den dreien vorbei. Die Zugspitze ist ihre Heimat. Und sie werden sie gegen diese Zuwanderer, diese heimtückischen Neozoen, diese miefig-piefigen Bioinvasoren, verteidigen. Man weiß ja, wie das läuft! Der Asiatische Marienkäfer, die Pazifische Auster, die Spanische Wegschnecke, die Wanderratten, der Waschbär! Man weiß Bescheid. Aber nicht mit Berta, Gerta und Herta. Sie bereiten sich vor. Sie sind hellwach.

Das Stück, Regie und Dramaturgie

Bevor es ans Spielen geht, suchen die Regisseurinnen oder Dramaturginnen nach einem spannenden oder bewegenden Stoff. Der kommt bei der Regisseurin von „Sie kommen!“, **Ragna**, häufig aus ihrem eigenen Kopf. Murreltiere wehren sich in diesem Stück in den Alpen gegen Zuwanderer. Doch dann kommt ihnen ihr Winterschlaf dazwischen.

Ragna hat überhaupt einen tollen Beruf: Denn sie ist die eigentliche Bestimmerin und entscheidet, was die Schauspieler auf der Bühne spielen. Na, vielleicht doch nicht ganz allein, denn oft ist sie im Gespräch mit der Dramaturgin. Sie wiederum wacht darüber, dass die Stücke von Anfang bis Ende nicht ihren Faden verlieren und für euch verständlich sind.

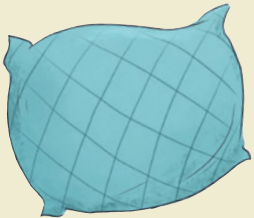


Das Bühnenbild und die Requisiten

Manchmal stehen Bäume, Häuser oder große Bilder auf der Bühne. Manchmal tragen jedoch auch kleine Sachen dazu bei, das Theaterstück lebendig zu machen. In „Sie kommen!“ mag Franzı besonders die Stricksachen. Mal sind die Schals Schutzschild, mal nutzt Franzı die Nadeln, um den Eindringlingen zu drohen. Übrigens lagern Kostüme und Requisiten im CASAMAX hinter der Bühne und im Keller. Und ich kann euch verraten, dass dies ein wahrer Fundus ist, also eine große Sammlung.

Die Schauspielerinnen und Schauspieler

Franzi hat das Spiel auf der Bühne sehr vermisst, denn sie ist Schauspielerin, und das Schönste ist für sie, auf der Bühne ein Stück vorzuführen. Bei dem Stück „Sie kommen!“ spielt sie eines der drei Murmeltiere. Sie mag dieses Stück, weil es zeigt, dass man nicht alles nachmachen muss, was die Großen machen. Damit sie in diesem und in anderen Stücken mitspielen kann, hat sie studiert, an der Theaterakademie in Köln. Dort hat sie gelernt, Texte zu lernen, in verschiedene Personen oder auch Tiere zu schlüpfen und so für euch eine neue Welt auf die Bühne zu zaubern. Und darum kann sie euch die Geschichte in diesem Stück ohne viele Worte, sondern vor allem in der Murmeltiersprache und mit Gesten näherbringen.



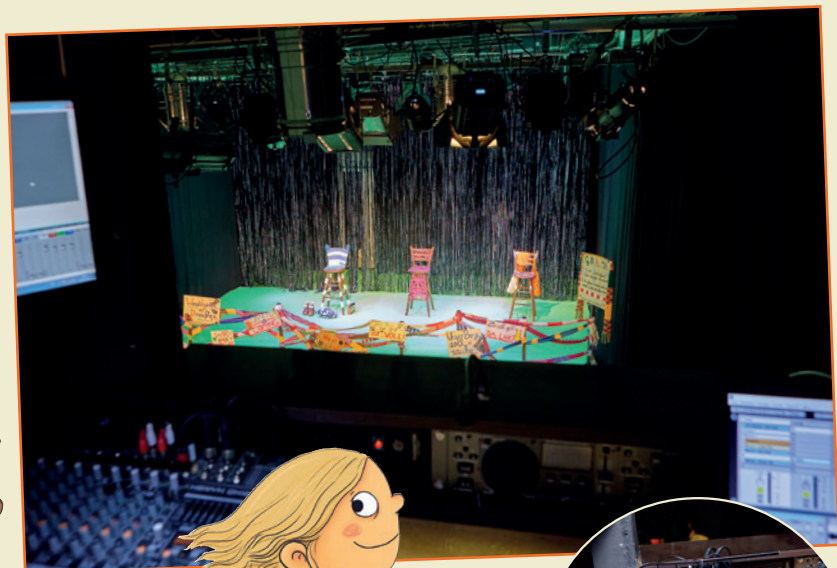
Die Kostüme

Kostüme helfen Franzı, etwas zu spielen. „Bei ‚Sie kommen‘ bin ich ein Murmeltier des Murmeltierregiments“, erzählt sie uns. „Der dicke Bauch meines Kostüms und mein Alpenhütchen machen es mir einfacher, mich in eins dieser putzigen Tiere zu verwandeln.“ Die Kostümbildner **Rupert** und **Sabine** tüfteln ganz schön, um immer die passenden Kostüme zu nähen und zu basteln. Und diesmal musste beim Bauch von Franzı sogar noch ein bisschen nachgestopft werden, damit sie sich richtig rund fühlte. Und zuletzt darf natürlich auch nicht die Schminke fehlen, die aus Franzıs Gesicht ein Murmeltiergesicht macht.



Die Technik

Sie kommt ziemlich unauffällig daher, die Technik auf der Bühne, und ist dennoch so wichtig. **Klaus** kümmert sich darum, dass ihr im Zuschauerraum die Mitwirkenden gut sehen und hören könnt. Er richtet die Scheinwerfer auf diejenigen, die im Stück gerade wichtig sind, und spielt Musik ein. Für „Sie kommen!“ hat er extra ein Kästchen gebastelt, aus dem wie von Zauberhand Kunstschnee auf die Darstellerinnen fällt, und zwar im richtigen Moment und genau auf ihre Köpfe. Mit einem speziellen blauen Licht durchtrennt er Bühne und Zuschauerraum. Wenn ihr das Stück besucht, werdet ihr merken, dass nicht nur ihr plötzlich aufmerksamer werdet, sondern alle um euch herum. Und das kann man allein durch Licht bewirken.



Theaterleitung und Organisation

„Sie kommen“ ist eins von 15 Stücken, die im Moment auf dem Programm des CASAMAX Theaters stehen. Ihr könnt euch vorstellen, dass es rund um diese viel zu organisieren gibt: Karten drucken und verkaufen, Heizung und Licht an- und ausstellen, Werbung machen, Post versenden und annehmen, Termine festlegen, Abrechnungen erledigen ... Im CASAMAX arbeitet ein Team, manche bezahlt, manche ehrenamtlich. Und wenn ihr mehr dazu erfahren wollt, schaut einfach im Theater vorbei oder meldet euch für eine Vorstellung oder einen Workshop an.

Probenklassen

Franzi mag es besonders, wenn sie das Stück mit den Probenklassen besprechen und Teile daraus vorspielen. So testet das Theater, ob auch alles so ankommt, wie es von der Regisseurin und den Darstellerinnen gedacht ist. „Manchmal sind es nur einige Worte, die wir verändern, die aber eine enorme Wirkung haben. Da sehen wir immer, dass die Kinder wahre Experten im Theater sind“, erzählt uns Franz. Wenn ihr Interesse habt, dann meldet euch doch mit eurer Lehrerin oder eurem Lehrer beim CASAMAX, denn hier werden immer wieder neue Stücke entwickelt und dazu Schulklassen eingeladen. Um die Organisation darum kümmert sich übrigens **Maren**.



Lampenfieber und Beifall

Übrigens Lampenfieber haben bei einer Aufführung alle: Regisseurin, Dramaturgin, die Schauspielerinnen und Schauspieler und sogar die Techniker und alle, die im Hintergrund dafür sorgen, dass die Tür zum Theater auch aufgeschlossen werden kann. Darum freuen sich auch alle besonders, wenn ihr ihnen mit eurem Lachen und Mitfiebern im Stück und dem Beifall danach Danke sagt.

www.casamax-theater.de



Ihr wollt euch auch verkleiden?

Jetzt habt ihr so viel über Murmeltiere gehört. Ihr könnt euch auch selbst zu einem Murmeltier verkleiden und schminken. Saskia hat euch extra kleine

Murmeltiere auf die Seite gemalt, die ihr als Vorbild für das Schminken nehmen könnt. Und mit einem dicken Kissen unter dem T-Shirt seht ihr auch gleich so gemütlich wie ein Murmeltier aus.

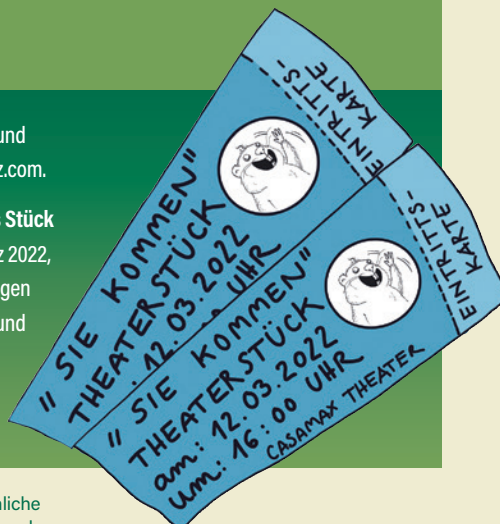


Bis zum nächsten Mal!
Eure Saskia und eure Hanka

GEWINNSPIEL

Nehmt an unserem Gewinnspiel teil und schreibt uns an gewinnspiel@insuelz.com.

Auf euch warten 3 x 2 Karten für das Stück „Sie kommen!“ für Samstag, 12. März 2022, um 16 Uhr. Eine absurde Patrouille gegen die Invasion der Sorge für wartende und aufstehende Menschen ab 6 Jahren. Einsendeschluss ist Freitag, der 25. Februar 2022.



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Persönliche Informationen, die uns per Mail geschickt werden, verwenden wir ausschließlich zur Gewinnmitteilung und Gewinnumsetzung durch das CASAMAX Theater.



Gut durch die Erkältungszeit – was Sie jetzt tun können

Die Blätter an den Bäumen werden bunt, die Temperaturen sinken, und die Tage werden kürzer. Der Winter steht vor der Tür. In Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit haben sicher schon viele von Ihnen die Gartenmöbel weggeräumt, Balkon und Garten winterfest gemacht, und die Reifen am Auto sind auch schon gewechselt. Wie steht es mit Ihnen – sind auch Sie fit für den Winter?

**EVA
LANDEFELD**



Foto: Nonnenmacher

EVA LANDEFELD

Heilpraktikerin
in Köln-Bayenthal

Mitglied im
Freie Heilpraktiker e. V.

Eva Landefeld ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Köln-Bayenthal. Sie behandelt Patienten mit Allergien (Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, Urtikaria) klassisch homöopathisch.

Zwei weitere Säulen einer Allergitherapie sind die Sanierung des Darms und die Anpassung der Ernährung.

www.naturheilpraxis-landefeld.de

In den nächsten Wochen und Monaten ist unser Körper wieder stärker gefordert, Temperaturschwankungen auszugleichen sowie auf Bakterien und Viren aus unserer Umwelt zu reagieren. Nach über einem Jahr unter dem Einfluss der Corona-Pandemie haben die Abstands- und Kontaktregeln ebenso wie das Tragen der Masken einen wichtigen Beitrag zur Eindämmung der Pandemie geleistet. Nachdem wir uns jetzt wieder mehr aufeinander zubewegen und verstärkt Kontakte pflegen, kommen wir auch vermehrt mit Bakterien und Viren in Kontakt. Das zeigt sich in den letzten Wochen an häufigeren Erkältungskrankheiten oder einem höheren Auftreten von Magen-Darm-Infekten. Unser Immunsystem braucht Training, um gut zu funktionieren, und eine gut aufgestellte körpereigene Abwehr wird in der Regel auch mit den Sparringspartnern der kalten Jahreszeit fertig.

Damit Sie gut durch Herbst und Winter kommen, können Sie verschiedene Möglichkeiten nutzen, um die Arbeit Ihres Immunsystems zu unterstützen und es zu stärken.

Etwas Warmes braucht der Mensch ...

Der Auslöser vieler Erkältungen und grippaler Infekte ist Kälte. Wenn wir Wind und Wetter länger ohne ausreichend warme Kleidung ausgesetzt sind und unser Organismus durch Stress und wenig Schlaf zusätzlich geschwächt ist, kann dies schon genügen, um sich zu erkälten.

Wenn Sie durchgefroren sind und dies vermeiden wollen, machen Sie sich einen Ingwertee (daumengroßes Stück Ingwer in Scheiben oder Stücke schneiden und mit kochendem Wasser übergießen). Ein bis zwei Becher am Abend reichen meist aus. Ebenso wirkungsvoll und erwärmend ist ein heißer Holunderpunsch. Dazu den Holunder-

saft heiß machen und mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Kardamom, Nelken und einem Teelöffel Honig oder Ahornsirup verfeinern.

Bei kalten Füßen – die auch oft zu Blasenentzündungen führen können – helfen aufsteigende Fußbäder. In eine kleine Wanne wird heißes Wasser gefüllt, die Füße hineingestellt und alle fünf Minuten neues heißes Wasser zugegeben. Machen Sie dies über insgesamt 20 Minuten. Danach die Füße gut abtrocknen, warme Socken anziehen und ab unter die Woldecke. Das kann auch hilfreich sein bei häufigem nächtlichem Wasserlassen.

Überhaupt sollten Sie in den kalten Monaten des Jahres Tees und warme Speisen wie Suppen oder Eintöpfe bevorzugen. Das unterstützt den Körper bei seiner Arbeit, einen Ausgleich zwischen Innen- und Außentemperatur zu schaffen.

Pflegen Sie Ihre Schleimhäute!

Die Eintrittspforten für Viren, Bakterien, Pilze, Allergene und fremde Stoffe sind unsere Schleimhäute, die sich unter anderem in Augen, Nase, Mund und After befinden. Eine gesunde Schleimhaut ist gut befeuchtet und mit Heerscharen von Bakterien besiedelt, die ihrem Schutz dienen und die vorderste Reihe der körpereigenen Abwehr bildet.

Alle Schleimhäute im Körper sind miteinander vernetzt. Die Leitzentrale sitzt im Darm, wo ein Großteil der Arbeit unseres Immunsystems stattfindet. Jeder Fremdkörper oder unbekannte Stoff wird an unseren Schleimhaut-Außengrenzen untersucht, markiert und gegebenenfalls als bereits bekannt identifiziert. Bei drohenden Infekten werden umgehend Maßnahmen zur Eliminierung der Bösewichte getroffen. Damit das klappt, ist unter anderem eine intakte Schleimhaut wichtig.

Um Schleimhäute gut befeuchtet zu halten, ist eine ausreichende tägliche Flüssigkeitszufuhr

PRAXIS³
— SCHICK & DURDU —
PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT



Osteopathie · Physiotherapie · Training

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

www.praxishochdrei.de



Foto: Adobe Stock / Jenny Sturm

wichtig. Wenn Sie ein Freund von Ingwertee oder Chai, dem indischen Gewürztee, sind, halten Sie die Mengen in Grenzen. Ingwer und die wärmenden Gewürze trocknen in großen Mengen die Schleimhäute aus.

Wenn Sie in den nächsten Monaten täglich trockener Heizungsluft und dem längeren Einsatz von Luftreinigern ausgesetzt sind, nutzen Sie Nasenduschen oder machen Sie Gesichtsdampfbäder. Atmen Sie regelmäßig frische Luft bei Spaziergängen in Wald oder Park. Regelmäßiges Lüften gehört natürlich auch dazu.

Stärken Sie Ihren Darm

Wie schon erwähnt, findet ein Großteil unserer körpereigenen Abwehr im Darm statt. Mit einer Gesamtoberfläche von circa 400 bis 500 Quadratmetern ist das die größte Grenze zur Außenwelt, die wir haben, und es ist nachvollziehbar, dass allein aufgrund des Umfangs der Oberfläche unser Darm das größte Abwehrorgan darstellt.

Ist er intakt, verrichtet er seine Arbeit in aller Stille, und wir bemerken es gar nicht. Tagtäglich wird alles, was hier landet, nach genauer Begutachtung verwendet oder hinausbefördert. Damit das klappt, ist das Zusammenspiel einer gesunden und vielfältigen Darmflora, einer gesunden Darmschleimhaut und der dort ansässigen intakten Abwehr wichtig.

Dafür gibt es inzwischen eine Vielzahl an Präparaten, die – zu gegebener Zeit und unter bestimmten Bedingungen eingesetzt – auch sinnvoll und notwendig sind. Im Regelfall und auf Dauer profitiert ein gesunder Darm aber von einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung, einem gesunden Lebensrhythmus (Abwechslung zwischen An- und Entspannung, Wachen und Schlafen), einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr sowie ausreichender Bewegung.

Geben Sie Ihrem Darm eine gute Unterstützung mit ballaststoffreicher Nahrung (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte) und konsumieren Sie Fertignahrung oder Fast Food, Nahrungsmittel mit Konservierungsstoffen, Zuckeraustauschstoffen (z. B. Aspartam, Sorbit) sowie zuckerreiche Nahrung in Maßen. Probieren Sie fermentierte Nahrungsmittel wie zum Beispiel Kimchi, rohes Sauerkraut, milchsauer vergorene Gemüsesäfte oder Brottrunk. Das ist für manchen Darm im ersten Schritt vielleicht gewöhnungsbedürftig, unterstützt aber die Ansiedelung einer gesunden Darmflora. Fermentierte Lebensmittel enthalten darüber hinaus viele Vitamine (u. a. Vitamin C) und Mineralstoffe. Starten Sie mit kleinen Mengen.

Tun Sie sich etwas Gutes

Und schließlich nutzen Sie kleine Dinge im Alltag, um es sich gut gehen zu lassen. Sich wohlfühlen, Optimismus, gute Laune und Zuversicht sind nicht unerhebliche Faktoren für eine starke körpereigene Abwehr.

Gönnen Sie sich ein Wannenbad mit wohlriechenden und wärmenden Zusätzen oder stellen Sie Schalen mit ätherischen Ölen auf. Das hebt die Stimmung, verschafft einen klaren Kopf, bringt Ruhe und Entspannung oder sorgt für ein gutes Raumklima und lässt sich sowohl im Homeoffice, in den Wohnräumen oder im Schlafzimmer zum Einsatz bringen.

Gönnen Sie sich Pausen, ein gutes Buch, machen Sie lange Spaziergänge in der Natur, treffen Sie Familie, Freunde und Bekannte (mit der notwendigen Vorsicht) und sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Achten Sie darauf, jeden Tag etwas in Ihren Alltag einzubauen, was Ihnen guttut.

Die Corona-Pandemie ist noch nicht vorbei, und die nächsten Wochen und Monate werden sicher noch einmal all unsere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit brauchen, um uns und unsere Lieben nicht anzustecken. Dafür können wir etwas tun.

Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch den Winter! ■ el

www.naturheilpraxis-landefeld.de

Systemische Beratung in Sülz

Praxisgemeinschaft mit Vielfalt, Kompetenz und Wertschätzung

„Alles eine Frage der Perspektive!“

Wir freuen uns, Sie in unseren Räumen in der Neuenhöfer Allee 84, 50935 Köln, begrüßen zu dürfen.

Weitere Infos unter: www.systemische-beratung-suelz.de



Garten Praxis für Gestalttherapie
und Psychotherapie (HPG)

Ursula Schilling

Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Heisterbachstraße 47 (Eingang durch die Hoftür) · 50939 Köln

Telefon: (02 21) 42 10 10 13 · Mobil: (01 77) 3 01 37 96

kontakt@beraten-schulen-begleiten.de · www.beraten-schulen-begleiten.de



Die eigene Immobilie zum Bestpreis verkaufen

Foto: Hoffmann

**FIRST STONE
IMMOBILIEN**

Knapper Wohnraum ist auch in Köln ein Thema, gerade in unserem schönen Sülz mit Uni und Uniklinik ist der Bedarf an insbesondere kleinen Wohnung nach wie vor sehr hoch. So sind die Immobilienpreise in den letzten Jahren stark gestiegen. Wer in Sülz, Klettenberg, Zollstock oder Lindenthal ein Mehrfamilienhaus besitzt, verfügt über einen großen Schatz, der besser mit professioneller Hilfe gehoben wird.

First Stone Immobilien mit Sitz auf der Berrenrather Straße 139 ist hier der ideale Ansprechpartner. Ali Azadi und sein Team aus drei IHK-geprüften professionellen Maklern mit langjähriger Erfahrung, großer Marktkennntnis und breitem Kundenstamm unterstützen bestens beim Verkauf.

Eine professionelle Vor-Ort-Analyse zur Wertermittlung steht immer am Anfang. Das Maklerteam von First Stone Immobilien nimmt sich Zeit und begutachtet persönlich, um alle relevanten Faktoren berücksichtigen zu können. Gerade die richtige Einwertung des Objektes ist für den erfolgreichen Verkauf entscheidend. Wer unter Wert in den Markt geht, verschenkt bares Geld, wer einen überhöhten Preis aufruft, wird von der Realität eingeholt. Deshalb werden alle Schritte im Verkaufsprozess im persönlichen Gespräch abgestimmt und erklärt.

Sicherheit steht dabei stets an erster Stelle, damit der Verkauf wie geplant zur Zufriedenheit aller Beteiligten über die Bühne geht.

Der First-Stone-Käuferstamm investiert in Immobilien zur Altersvorsorge oder als Kapitalanlage. Genau dafür entwickelt Ali Azadi, der seit über 20 Jahren in der Branche aktiv ist, mit seinem Team innovative und rentable Investmentlösungen. Dabei zahlen sich die hohe Immobilienkompetenz, die ausgezeichneten Marktkennntnisse und das große Netzwerk der Immobilienprofis aus. Weitere Käufervorteile, von denen man mit First Stone als Partner profitiert, sind die Erstvermietungsgarantie, die kostenlose Sondereigentumsverwaltung und der Vermietungsservice mit kostenloser Vermietungsfltrate, jeweils für die ersten drei Jahre. ■

www.first-stone.de

FIRST STONE
IMMOBILIEN



Berrenratherstr. 139, 50937 Köln



Tel.: 0221 986 380 71



Info@First-Stone.de



[www. First-Stone.de](http://www.First-Stone.de)

MAKLER GESUCHT?

- **Wertermittlung**
Erfahren Sie den Wert Ihrer Immobilie
- **Vermarktung**
Schnelle, diskrete und professionelle Vermarktung von Mehrfamilienhäusern, Einfamilienhäusern und Eigentumswohnungen
- **Immobilien als Kapitalanlage - Anlageimmobilien**
Rundum-Sorglos-Paket
Vermietung und Verwaltung



**BRUNE
KÜCHEN**

Eines der besten Küchenstudios Deutschlands

Beim Traditions-Küchenhaus brune küchen gab es unlängst wieder Grund zum Jubeln: Die Fachzeitschrift Architektur & Wohnen hat das Unternehmen zum wiederholten Male ausgezeichnet – als einen der 100 besten Küchenanbieter in Deutschland. Wer brune küchen kennt und von Erfahrung, Know-how und Service der Kölner Küchenprofis schon einmal profitieren durfte, wird davon nicht überrascht sein!

Bei brune küchen geht es stets um die individuell beste Lösung, die ein Höchstmaß an Ästhetik und Funktionalität bietet. Um diese beiden Aspekte miteinander in Einklang zu bringen, braucht es gute Sachkenntnis, eine sorgfältige Planung, Kreativität und viel Liebe zum Detail. Sich Zeit zu nehmen für Beratung und Wünsche und Vorstellungen im persönlichen Gespräch abzuklären, ist der Ausgangspunkt für alle Planungen. Das Geheimnis liegt im Miteinander: Gemeinsam mit Ihnen entsteht unter Berücksichtigung der Gegebenheiten Ihre neue Küche. Schließlich ist sie ein zentraler und zugleich sehr komplexer Raum. Viele Planungsideen sind exemplarisch in den Ausstellungen umgesetzt, was es Ihnen erleichtert, die eigene Vorstellung Ihrer neuen Küche konkret werden zu lassen.

Viel Wert legen die erfahrenen Küchenplaner auf eine ausführliche Beratung hinsichtlich der verwendeten Materialien und Geräte. Harmonie und Langlebigkeit sind hier zentrale Faktoren. Es muss nicht immer der letzte Schrei sein, doch selbstverständlich kommen neueste Entwicklungen zum Einsatz, wenn sie ihre Funktionalität im täglichen Gebrauch bewiesen haben. Sind alle Planungsdetails besprochen, entsteht Ihre neue Küche in einem der modernsten Küchenplanungsprogramme mit überzeugend anschaulicher fotosimulierender Ansicht. Parallel dazu entsteht das transparente und detaillierte Kostenangebot.



Foto: Nonnenmacher

Tipp vom Küchenprofi: die QUOOKER Kochendwasserarmatur für jederzeit heißes Tee-, Kaffee- oder Nudelwasser

Bei Ihnen zu Hause werden Fragen wie das Zusammenspiel der Farben, Materialien und Lichtverhältnisse in Ihrer Küche erneut aufgegriffen und konkret Maß genommen, wobei alle relevanten Gegebenheiten wie Wasser-, Strom- oder Heizungsanschlüsse berücksichtigt werden. Damit am Ende wirklich etwas Einzigartiges bei Ihnen Einzug hält, nämlich Ihre neue Küche, ist die Realisierungsphase noch einmal ganz entscheidend! brune küchen koordiniert im Hintergrund die Handwerker, vorzugsweise bewährte Kooperationspartner vom Maler und Fliesenleger über den Elektriker bis hin zum Installateur. Selbstverständlich wird dabei auf fachgerechte Ausführung, ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis sowie Pünktlichkeit und Sauberkeit geachtet. Die reibungslose und logistisch perfekte Realisierung Ihrer neuen Küche ist das Ziel.

Wenn Ihre neuen Küchenmöbel das Werk verlassen, werden diese zunächst an das eigene Lager in Hürth geliefert. Dort warten sie gemeinsam mit den Elektrogeräten und allen anderen „Zutaten“ auf den mit Ihnen vereinbarten Montagetermin. Nach der perfekten Montage Ihrer komplett funktionsfähigen Küche einschließlich aller Elektro- und Sanitäranschlüsse ist Zeit für die Übergabe. Sie werden über viele Jahre hinweg erleben, wie viel Freude man an spürbarer Qualität haben kann, denn die misst sich an Langlebigkeit und Beständigkeit. ■

www.brunekuechen.de



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.



brune küchen

brune küchen gmbh

Luxemburger Straße 118 **P**

50354 Hürth

(0 22 33) 96 8 96 00

info@brune-kuechen.de

www.brunekuechen.de



**PARKETT
KIRION**

Mit dem Christkind auf Holz klopfen



Foto: Nonnenmacher

Sie lassen die Kleinen in der kalten und dunklen Jahreszeit statt auf dem Spielplatz lieber durch die Wohnung tollern? Sie genießen es, sich vor dem knisternden Kamin auf dem Boden auszustrecken? Dann sind Sie mit einem Echtholz-Parkettboden bestens beraten.

Gerade vor den Festtagen überlegt sich mancher, ob das vor Jahren verlegte Parkett nicht einer Auffrischung bedarf, um vor der Verwandtschaft bestehen zu können. Da eine Nutzungsdauer von 30 bis 60 Jahren keine Seltenheit ist, ergibt das durchaus Sinn. „Mit fachgerechter Aufarbeitung können wir bestehende Parkettböden locker für weitere zehn bis 20 Jahre nutzbar machen“, ermutigt uns Heinz Kirion, Inhaber des seit über 65 Jahren in Sülz-Klettenberg ansässigen Traditions-Familienbetriebs Parkett Kirion. Grundreinigen, Pflegen, Reparieren gehört selbstverständlich zum Angebotspektrum.

Wer gern einen neuen Parkettboden zu Hause oder in seinem Betrieb hätte, wird vom kompetenten Team direkt vor Ort oder im Showroom auf der Luxemburger Straße bestens beraten. Dort kann Parkett Kirion mit einer neuen Musterwand und -theke aufwarten, wo zahlreiche neue Dekore und Farben präsentiert werden. Interessierte sollten am besten mit dem Christkind einen Abstecher dorthin machen, damit beim Ausfüllen des Wunschzettels alles nach Plan läuft. Spätestens beim Verlegen kann man sich dann ganz entspannt auf das kompetente Team von Parkett Kirion verlassen. ■ www.parkett-kirion.de

Dem Nachbarn sagen? Oder lieber nicht?



Foto: Hoffmann

**RHEINGOLD
IMMOBILIEN**

Wie macht man es am schlauesten, wenn man plant, seine eigene oder eine geerbte Immobilie zu verkaufen – die Nachbarn informieren oder lieber nicht? Die Befürchtung, dass diese einfach nur ein Schnäppchen machen möchten oder einen Preis im Kopf haben, der nicht viel mit dem aktuellen Marktwert zu tun hat, ist nicht unberechtigt. „Kaufbegleitung“ durch Rheingold Immobilien stellt eine neue Möglichkeit dar, den Makler zum reduzierten Satz einzuschalten, ohne die Vermarktung komplett aus den Händen zu geben. Eine professionelle Wertermittlung vor Ort und Begleitung der Verkaufsverhandlungen mit dem interessierten Nachbarn verhindern, dass man über den Tisch gezogen wird.

Ein klarer Vorteil solcher Nachbarschaftsverkäufe ist natürlich, dass man erst einmal nicht in den Markt gehen muss und sich anstrengende Besichtigungsrunden erspart. Mit dem vom Makler ermittelten Preiskorridor für die eigene Immobilie geht man souveräner in die Verhandlung. Zur Kaufbegleitung gehört für Jaap Westermann auch die Unterstützung seiner Kunden in den Gesprächen mit dem Interessenten, was die eigene Verhandlungsposition verbessert und zusätzlich den Rücken stärkt. Gemeinsam erkennt man schnell, ob man zu einem fairen Deal kommen wird oder ob man doch lieber noch mal nach anderen potenziellen Käufern Ausschau halten sollte.

Mit diesem neuen Angebot der Kaufbegleitung konnte Jaap Westermann, vom „Capital Makler-Kompass 2021“ erneut mit der Höchstwertung von fünf Sternen ausgezeichnet, für seine Kunden schon bis zu fünfstelligen Mehrerlöse erzielen. Kommt man mit dem Interessenten nicht überein und entscheidet sich, das Objekt doch in die Vermarktung zu geben, ist man wiederum bei Rheingold Immobilien an der richtigen Adresse. ■ www.rheingold-immobilien.de



**Seit 60 Jahren
Facherfahrung...**

Heinrich Kirion GmbH
MEISTERBETRIEB
Luxemburger Straße 348,
50937 Köln
Telefon (02 21) 46 17 56
Telefax (02 21) 46 66 22
www.parkett-kirion.de

Parkett
Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
Musterböden • Massivdielen

Bodenbeläge
Teppich • PVC • Laminat
Design-Bodenbeläge



Jürgen Miehlings
Inhaber

Tel. 0221 / 222 75 50
Fax 0221 / 276 27 06
Kappgasse 7 • 50676 Köln

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



Elektrotechnik Schildgen GmbH
Zülpicher Strasse 311
50937 Köln

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



Corosair Luftreinigungssysteme Garantiert sichere Umgebung für Sie und Ihre Kund*innen

Unsere Systeme sind mit einem Vor-, Aktivkohle- und HEPA-Filter der Klasse H13 oder H14 ausgestattet und u.a. effizient gegen Viren, auch SARS-CoV-2, Bakterien, sämtliche Allergene, Staub- und Feinstaubpartikel (PM10, PM2,5), VOC (flüchtige und organische Verbindungen) sowie Tabakrauch.



Corosair Deutschland
Autorisierter selbständiger Partner der Coros SA
Max Kasper (Dipl.-Ing. FH) · Barthelstr. 101 · 50823 Köln
max.kasper@hdv-kasper.de · Telefon: 0221 200 55 658

Von Sülz in die Welt Möbeltransporte und Umzüge Willi Hövel

Alles, was zu einem
reibungslosen Umzug gehört.

Wir bringen Sie hin
oder zurück!

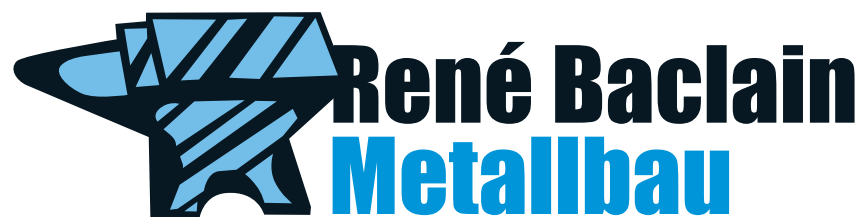
**60 Jahre
Umzüge**

serviceorientiert •

fachgerecht •

persönlich •

familiär •



Longericher Straße 249 · 50739 Köln
Fon: (02 21) 7 15 61 71 · Fax: (02 21) 7 78 69 61
baclain-metallbau@web.de
www.baclain-metallbau.de

Metallprofile und Metallbau in jeder Form

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

DO IT
YOURSELF

DIY-Tipp für den Winter

Drahtige Engel

Material:

- Blumendraht
- Maßband
- Seitenschneider
- Stoffreste
- Nähgarn
- Nadel
- Füllwatte
- Schaschlikspieß
- Satinband



Foto: Pöhner

01 Als Erstes kneifen wir mithilfe von Maßband und Seitenschneider 2 Stücke Draht ab. Das eine sollte 100 cm und das andere 70 cm lang sein.

02 Nun werden beide Stücke doppelt geschlagen und sind dadurch nur noch halb so lang. Der nun 50 cm lange Doppeldraht wird zum Formen des Körpers und der 35 cm lange für die Flügel genutzt.

03 Der Körper: Aus der Mitte des 50 cm langen Drahtes wird zunächst der Kopf in Form einer Schlaufe gebogen und nach unten zweimal verdreht. Die gedrehte Stelle bildet den Hals des Engels.

04 Danach biegen wir den Körper wie ein lang gezogenes Dreieck. Dazu die beiden Drahtstränge leicht schräg auseinander- und nach unten führen, dann nach innen biegen und erneut ineinander verdrehen.

07 Engelskleid: Für das Kleid schneiden wir aus Stoff zwei lang gezogene Dreiecke, die je 0,5 cm über den Körper des Engels hinausragen sollten. Dann werden die Dreiecke über den Körper gelegt und im Heftstich um den Drahtkörper herumgenäht. Wir beginnen dabei am Hals. Bevor die Naht am Ende geschlossen wird, sollte durch ein kleines Loch ein wenig Füllwatte in das Innere des Kleides gesteckt werden.

08 Haare: Die Haare können aus kurzen Drahtstücken geformt und am Kopf befestigt werden. Locken ergeben sich, indem man den Draht um einen Schaschlikspieß windet.

09 Am Schluss wird die Naht am Hals durch eine Schleife aus Satinband kaschiert.

Tipp: Wer im Nähen nicht so geübt ist, kann das Kleid auch aus einem Stück Papier basteln, das ganz einfach hinter den Drahtkörper geklebt wird. ■ ap

Winterzeit ist Bastelzeit. Jetzt werden kleine individuelle Geschenke für liebe Menschen produziert, und die Weihnachtsdeko vom letzten Jahr kann ganz nebenbei durch etwas Neues ergänzt werden. Unser weihnachtlicher DIY-Tipp zum Verschenken oder Selbstdaran-Erfreuen: Drahtige Engel!

05 Aus dem restlichen Draht werden Beine und Füße gebogen.

06 Die Flügel: Für die Flügel verwenden wir den doppelt geschlagenen 35 cm langen Draht. Wir platzieren die Mitte des Drahtes am Hals des Engels und wickeln jedes Teilstück einmal um diesen herum. Beide Teilstücke werden nun in Form eines Flügels gebogen und je hinter dem Hals des Engels verdreht.

Wir haben was gegen Rücken



Unsere „Sitzexperten“ raten:

- Ein Stuhl muss passen wie ein Schuh.
- Vor dem Kauf unbedingt probesitzen!
- Ein TOP-Qualitätsstuhl ist eine langfristige Investition.
- Unsere Stühle halten 10 bis 20 Jahre.



Einzelstühle stark reduziert

500 Stühle direkt auf Lager.

30 TOP
BÜROMÖBEL

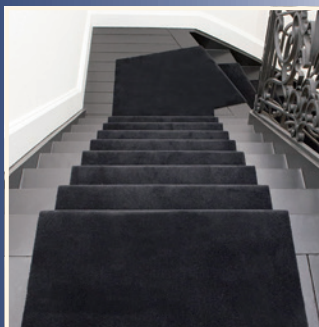
topbueromoebel.com

Oskar-Jäger-Straße 117 - 123 · 50825 Köln · Tel. 02 21 / 95 44 79-0

Kölns größter Bürofachmarkt
mit 200 m² Drehstuhlladen

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9 bis 18 Uhr
Sa. 11 bis 16 Uhr

Mit eigenen
Parkplätzen
direkt vor der Tür.



QUALITÄT IM DETAIL FÜR BESONDERE AKZENTE

Ob hochwertiges Parkett, edle Teppichböden, Vinyl-Designbeläge oder klassische Treppenläufer. Wir sind die Spezialisten in Sachen Bodenbeläge, planen individuell, verlegen professionell und mit größter Sorgfalt.

Vereinbaren Sie für Ihre ganz persönliche Beratung vorab telefonisch Ihren Termin unter: 0221-23 45 66

Unsere Beratung führen wir selbstverständlich nach den aktuellen Schutz- und Hygienevorschriften durch.

Parkett
Treppenläufer
Teppichboden
Vinyl

DER BODEN MACHT DEN RAUM

**TEN EIKELDER
BODENBELÄGE**

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

prostoria rhomb - formschön - massiv - leicht - wohnlich



[living]
wohndesign by terry palmer

www.living-wohndesign.de

Sicherheit für Ihre Familie und das Zuhause

- Kostenlose Beratung, Sicherheitscheck und Vorführung in Ihrem Objekt!
- Schnelle Realisierung der Sicherheit für Familie und Heim!
- Montage ohne Verkabelung in kurzer Zeit sicher!



alarmanlagen-systeme.de · Michael Schorn · Büro 02251 7769810 · Mobil 0151 15555594 · info@alarmanlagen-systeme.de

DEZ

KULTUR

Kultursalon Freiraum Köln-Sülz

4. Dezember, 20.00 Uhr: Lyrik
Schellack
Der Stift hungert nach Formen
5. Dezember, 17.00 Uhr: Konzert
Luciano Marziali
Aus Italien nach Spanien
5. Dezember, 20.00 Uhr: Lyrik
Verse im Freiraum
Gedichte von Ernesto Cardenal
10. Dezember, 19.30 Uhr: Konzert
Jazz im Salon: **hilde**
12. Dezember, 17.00 Uhr: Vortrag
Kunst-Geschichten
Von Menschen, die sich ein Bild machen
19. Dezember, 18.00 Uhr: Konzert
Jazz im Salon: **Doppel-Konzert**
Animata und Momente
- Oper Köln**
10. Dezember, 19.30–22.00 Uhr,
Staatenhaus Saal 1
Die Vögel – Walter Braunfels
11. Dezember, 18.00–20.30 Uhr,
12. Dezember, 11.00–13.30 Uhr (letzte
Aufführung), Staatenhaus Saal 1
„Sing Halleluja“
- 12./25. Dezember, 18.00–20.30 Uhr
15./18./28./30. Dezember, 19.30–22.00 Uhr,
Staatenhaus Saal 1
Die Vögel – Walter Braunfels
19. Dezember, 11.00–14.00 Uhr,
Staatenhaus Saal 1 – Sonderveranstaltung
DRK Gala
- 19./31. Dezember, 18.00–20.15 Uhr (Premiere)
21./22. Dezember, 11.00–13.15 Uhr
23./29. Dezember, 19.30–21.45 Uhr
26. Dezember, 16.00–18.15 Uhr,
Staatenhaus Saal 2
Hänsel und Gretel
Engelbert Humperdinck

GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais

Jeden 3. Samstag im Beethovenpark,
10.00–12.30 Uhr

Nordic Walking mit Feldenkrais

DJK-Südwest:

Anmeldung zu einem Schnuppertermin:
E-Mail an oliver.nitschke@djk-suedwest.de

DJK-Südwest –

Begegnungsstätte St. Bruno
ab dem 29. 11. montags 10.00–11.00 Uhr
Bewegt in die Woche starten

**DJK-Südwest – Turnhalle der
Förderschule Redwitzstraße**
ab dem 30. 11. dienstags 19.00–20.00 Uhr
Zirkeltraining

**DJK-Südwest – Turnhalle
der KGS Berrenrather Str.**
ab dem 1. 12. mittwochs 19.30–20.30 Uhr
Bewegung fürs Herz

**DJK-Südwest – Turnhalle
der KGS Lohrbergstr.**
ab dem 2. 12. donnerstags 19.00–20.00 Uhr
Indoor Fitness
ab dem 2. 12. donnerstags 20.00–21.00 Uhr
Hatha Yoga

KINDER

CASAMAX Theater

- 1./2./3. Dezember, 10.00 Uhr
4. Dezember, 16.00 Uhr
Dann eben nicht doch! (ab 4 Jahren)
Ein Mutmachstück für Draufgänger
und Zweifler
5. Dezember, 15.00 Uhr
6. Dezember, 10.00 Uhr
Wer? Wie? Wo? Warum?
(ab 3 Jahren) – Kleine Tat mit großen
Folgen – eine Ozeanfabel aus unserer
Zeit für Weltverbesserer
- 7./8./20./21./22. Dezember, 10.00 Uhr
19. Dezember, 15.00 Uhr
(R)ausgeruscht (ab 5 Jahren)
Eine Freundschaft, eine Katastrophe
und ein kleines Wunder
- 9./10. Dezember, 10.00 Uhr
11. Dezember, 16.00 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)
Eine philosophische Schatzsuche für
Kinder und andere Abenteurer
12. Dezember, 15.00 Uhr
13./14./15. Dezember, 10.00 Uhr
Sie kommen! (ab 6 Jahren)
Eine absurde Patrouille gegen die
Invasion der Sorge für wartende und
aufstehende Menschen
- 16./17. Dezember, 10.00 Uhr
18. Dezember, 16.00 Uhr
Planet der König*innen
(ab 4 Jahren)
Wie viele König*innen verträgt das Land?

Oper Köln

- 2./3. Dezember, 11.30–12.35 Uhr
4. Dezember, 15.00–16.05 Uhr
7. Dezember, 18.00–19.05 Uhr (letzte
Aufführung), Staatenhaus Saal 3
**Die Geschichte vom Fuchs,
der den Verstand verlor**

VERSCHIEDENES

Brauhaus FRÜH am Dom
5./12. Dezember, 19.00–22.00 Uhr
**Mord im Karneval –
Ein Täter unter uns**

**Brauhaus FRÜH „Em Golde Kappes“
in Nippes**
17. Dezember, 19.30 Uhr
Dat es wie Kölle klingk ...
Kölsche Tön zor Weihnachtszick

**Kölner Senioren
KSG Stammtisch im Uni-Center**
an jedem 1. Dienstag im Monat
von 18.00–20.00 Uhr

Rosengartenteam Klettenbergpark
Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße
Das Rosengartenteam macht bis Anfang
März Winterpause.

Seniorennetzwerk Klettenberg
Montags fortlaufend, 9.45 Uhr im
Tersteegenhaus, Emmastr. 6
Gedächtnistraining
Durch das Gedächtnistraining bilden sich
im Gehirn neue neuronale Netzwerke
aus. 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
Teerstegenhaus an Menschen ab 60
aus Sülz/Klettenberg 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...

Café Lamerdin
4. Dezember, 11.00 Uhr, Tersteegenhaus
Repair-Café

Hinsundkunzt Mitmach-Atelier
5. Dezember, 14.00–15.30 Uhr
Pflanzentausch
12. Dezember, 16.00–20.00 Uhr
Glühwein-Umtrunk
19. Dezember, 12.30–16.30 Uhr
Kinderkleidung Tauschbörse

Klangnatur
19. Dezember, 14.00–17.30 Uhr
Raunächte
Eine kurze und praktische Einführung:

Was sind die Raunächte?
Welche Bedeutung haben sie?
Wie kann ich sie zelebrieren?

Kulturbunt

5./12./19. Dezember, 14.30–19.00 Uhr
Kunst und Kultur im Veedel
Ein Mix aus historischen und aktuellen
Entdeckungen

uncites

2. Dezember, 18.00–20.30 Uhr
Welcher Stein ist das?
Ein Praxisseminar zur Bestimmung
von Rheinkieseln. Teilnahme nur für
Geimpfte und Genesene (2G-Regel),
Teerstegenhaus

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. Nikolaus
2. Dezember, 9.30 Uhr
Adventliche Stunde im SZ

4. Dezember, 18.30 Uhr
Gottes Wort Raum geben
Schwerter zu Pflugscharen:
Das Buch Micha

5. Dezember, 17.00 Uhr
Sülzer Abendmusik
Adventskonzert mit dem Jungen Kam-
merchor Köln

10. Dezember, 19.30 Uhr
Kontemplation und Herzensgebet

12. Dezember, 11.00 Uhr
Bilderbuchkino im JHS

24. Dezember, 15.00–23.00 Uhr
Heiligabend allein? Programm



WOCHENMÄRKTE IN SÜLZ & KLETTENBERG

Frisches Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Blumen und vieles mehr –
ein Treffpunkt für den Klaaf im Veedel

Auerbachplatz

dienstags + freitags
07.00–13.00 Uhr

Hermeskeiler Platz

dienstags + freitags
07.00–13.00 Uhr

Klettenberggürtel

mittwochs + samstags
07.00–13.00 Uhr

für Menschen die Heiligabend
nicht alleine verbringen möchten.
Im Sitzungszimmer

24. Dezember, 16.00 Uhr
Weihnachtssvigil

24. Dezember, 23.00 Uhr
Christmette

26. Dezember, 16.00 Uhr
Kinogottesdienst
„Die Kinder des Monsieur Mathieu“

St. Bruno

10. Dezember, 19.30 Uhr
**Ökumenische Gespräche
im Kryptavorraum** – Gemeinsam
das Evangelium verkünden

19. Dezember, 11.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende
in der Begegnungsstätte

24. Dezember, 15.30 Uhr
Kinderkrippenspiel

24. Dezember, 17.30 Uhr
Christmette

24. Dezember, 22.00 Uhr
Christmette mit dem Chor an St. Bruno

St. Karl Borromäus

24. Dezember, 15.00 Uhr
Kinderkrippenspiel

24. Dezember, 17.00 Uhr
Christmette mit dem Kirchenchor

Tersteegenhaus

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

31. Dezember, 18.00 Uhr
Gottesdienst am Silvesterabend

Johanneskirche

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

**hallo in sülz-Treff für alle
Sülz-Klettenberger und Geflüchteten**
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
von 17.00–19.00 Uhr
im ICZ – Internationales Caritaszentrum

JAN

KULTUR

Oper Köln

2. / 9. / 16. Januar, 18.00–20.15 Uhr
4. / 5. / 7. / 12. / 14. / 21. Januar, 19.30–21.45 Uhr
23. Januar, 16.00–18.15 Uhr (letzte
Aufführung), Staatenhaus Saal 2

Hänsel und Gretel
Engelbert Humperdinck

6. / 8. / 13. Januar, 19.30–22.00 Uhr,
Staatenhaus Saal 1

Die Vögel – Walter Braunfels

9. Januar, 11.00–14.00 Uhr,
Staatenhaus Saal 2

Gala

29. Januar, 18.00–21.00 Uhr (Premiere)

30. Januar, 16.00–19.00 Uhr
Staatenhaus Saal 1

zu Gast: **Cäcilia Wolkenburg**

„Napoleon en Kölle“

Divertissementchen von Lajos Wenzel

GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais

Jeden 3. Samstag im Beethovenpark,
10.00–12.30 Uhr

Nordic Walking mit Feldenkrais

Neue fortlaufende Kurse ab Mitte Januar

KINDER

CASAMAX Theater

Theaterworkshops in den Osterferien,
für Kinder und Jugendliche
von 8–12 Jahren:

Workshop 1, 11.–14. 4. täglich 9.00–
15.00 Uhr, Gebühr: 165,- € / erm. 145,- €

Workshop 2, 19.–22. 4. täglich 9.00–
15.00 Uhr, Gebühr: 165,- € / erm. 145,- €

CASAMAX Theater

6./7. Januar, 10.30 Uhr

8. Januar, 16.00 Uhr

(R)ausgeruscht (ab 5 Jahren)

Eine Freundschaft, eine Katastrophe
und ein kleines Wunder

9. Januar, 15.00 Uhr

10. Januar, 10.30 Uhr

Wer? Wie? Wo? Wal! Warum?

(ab 3 Jahren)

Kleine Tat mit großen Folgen

14. Januar, 10.30 Uhr

15. Januar, 16.00 Uhr

Guten Abend, Gute Macht

(ab 8 Jahren)

Eine poetische Nachtreise für Menschen
mit oder ohne Bett

16. Januar, 15.00 Uhr

17. Januar, 10.30 Uhr

Planet der König*innen

(ab 4 Jahren)

Wie viele König*innen verträgt
das Land?

21. Januar, 10.30 Uhr

22. Januar, 16.00 Uhr

Sie kommen!

(ab 6 Jahren)

Eine absurde Patrouille gegen die
Invasion der Sorge für wartende und
aufstehende Menschen

23. Januar, 16.00 Uhr

24./26. Januar, 10.30 Uhr

WEIT:NAH

(ab 10 Jahren)

Für Gäste bei Fremden und Fremde,
die Gastgeber:innen werden können

27. Januar, 10.00 Uhr

29./30. Januar, 17.00 Uhr

Republik der Kinder

(ab 10 Jahren) Gastspiel der Theateraka-
demie Köln

31. Januar, 10.30 Uhr

Dann eben (nicht) doch!

(ab 4 Jahren)

Ein Mutmachstück für Draufgänger
und Zweifler

Oper Köln

8./13./20./21./23./25./28. Januar,
11.30–13.00 Uhr, Staatenhaus Saal 3

Wiederaufnahme

15. Januar, 18.00–19.30 Uhr

22./29. Januar, 15.00–16.30 Uhr,
Staatenhaus Saal 3

Die Kluge – Carl Orff

16. Januar, 11.00–12.00 Uhr

R(h)inhören!

VERSCHIEDENES

**Brauhaus FRÜH „Em Jan von Werth“
am Gerling-Quartier**

8. Januar, 19.30 Uhr

Dat es wie Kölle klingk ...

Fastelovend „janz höösch“

Café Lamerdin

18. Januar, 18.30 Uhr

FESTE FEIERN

Zum Start in das neue Jahr. Die Pandemie
mit ihren Einschränkungen in den
letzten zwei Jahren hat uns gezeigt, wie
lebenswichtig Feste sind. An diesem
Abend wollen wir bei Musik, Wein und
Appetithappen den Gegensatz von Fest
und Alltag näher beleuchten.

Kölner Senioren

KSG Stammtisch im Uni-Center

an jedem 1. Dienstag im Monat
von 18.00–20.00 Uhr

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße
Das Rosengartenteam macht bis Anfang
März Winterpause.

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00–15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmitteln im

Teerstegenhaus an Menschen ab 60
aus Sülz/Klettenberg 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...

Hinsundkuntz Mitmach-Atelier

16. Januar, 12.30–16.30 Uhr

Kinderkleidung Tauschbörse

Kultourbunt

16./23./30. Januar, 14.30–19.00 Uhr

Kunst und Kultur im Veedel

Ein Mix aus historischen
und aktuellen Entdeckungen

TanzZentrum

2. Januar, Uhrzeit bitte erfragen

Welcome 2022 – Party: Discofox,

Walzer, Cha Cha Cha & Co.

Wir starten in unser Tanzjahr 2022.

8. Januar, 20.00–22.00 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co., und
das mit wechselnden Tanzpartner:innen

9. Januar, Uhrzeit bitte erfragen

Schwoof-Café

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.
in gemütlicher Atmosphäre

14. Januar, 18.30–19.30 Uhr

Tango Argentino-Treff

Tango Argentino tanzen,
kleine Unterrichtssequenzen

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 Traditionskorn.

📱 @ www.flyingunikorn.com





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:

02.12.2021 · 09.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

09.12.2021 · 08.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Nikolaus

13.01.2022 · 08.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus

27.01.2022 · 09.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark

10.02.2022 · 09.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

10.02.2022 · 08.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Nikolaus

Bitte jeweils bei der Kitaleitung
anmelden!



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

23. Januar, 11.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende
in der Begegnungsstätte

St. Nikolaus

1. Januar, 18.30 Uhr
Gottes Wort Raum geben
Am Anfang war das Wort:
Johannes und die Genesis

10. Januar, 19.30 Uhr
Infoabend zum Weltgebetstag
Sitzungszimmer St. Nikolaus

Tersteegenhaus

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

2. Januar, 9.30 Uhr
Neujahrsgottesdienst

Johanneskirche

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

2. Januar, 11.00 Uhr
Neujahrsgottesdienst
mit Pfarrerin Bettina Kurbjeweit

21. Januar, 20.00 Uhr
ESG-Chor-Konzert - Der Chor der Evan-
gelischen Studierendengemeinde lädt zu
seinem Semesterkonzert ein. Anlässlich
des 350. Todestages von Heinrich Schütz
2022 stehen seine Werke im Zentrum des
Abends, u. a. Sätze aus seinem letzten Opus
„Schwanengesang“. Die Leitung hat Joachim
Geibel.

St. Karl-Borromäus

15. Januar, 17.00 Uhr
Ökumenischer Neujahrsempfang der
katholischen und evangelischen Gemeinden
im Veedel

hallo in sülz-Treff für alle
Sülz-Klettenberger und Geflüchteten
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
von 17.00-19.00 Uhr
im ICZ - Internationales Caritaszentrum

FEB

KULTUR

Oper Köln

1./3./4./8./9./10./11./15./16./17./18./
22./23./24./25. Februar, 19.30 - 22.30 Uhr
2. Februar, 19.00 - 22.00 Uhr
5./6./12./13./20./27. Februar, 16.00 - 19.00 Uhr
6./13./20. Februar, 11.00 - 14.00 Uhr,
Staatenhaus Saal 1
zu Gast: **Cäcilia Wolkenburg**
„Napoleon en Kölle“
Divertissementchen von Lajos Wenzel

GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais

Jeden 3. Samstag im Beethovenpark, 10.00 - 12.30 Uhr
Nordic Walking mit Feldenkrais
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Wie man Sitzen überlebt
Feldenkrais-Workshop

KINDER

CASAMAX Theater

Theaterworkshops in den Osterferien
für Kinder und Jugendliche von 8-12 Jahren:
Workshop 1, 11.-14.4., täglich 9.00 -
15.00 Uhr, Gebühr: 165,- € / erm. 145,- €
Workshop 2, 19.-22.4., täglich 9.00 -
15.00 Uhr, Gebühr: 165,- € / erm. 145,- €

CASAMAX Theater

4. Februar, 10.30 Uhr
5. Februar, 16.00 Uhr
Dann eben (nicht) doch! (ab 4 Jahren)
Ein Mutmachstück für Draufgänger und Zweifler
6. Februar, 15.00 Uhr
7. Februar, 10.30 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)
Eine philosophische Schatzsuche für Kinder
und andere Abenteurer
11. Februar, 10.30 Uhr
12. Februar, 18.00 Uhr
Der Pakt (ab 13 Jahren) - Fa(u)st - ein Overkill
für Sinnsucher*innen
13. Februar, 15.00 Uhr
14. Februar, 10.30 Uhr
(R)ausgerutscht (ab 5 Jahren)
Eine Freundschaft, eine Katastrophe
und ein kleines Wunder
18. Februar, 10.30 Uhr
19. Februar, 17.00 Uhr
We are ... VR?! (ab 11 Jahren)
Wenn die Realität nicht mehr reicht und
eine neue Realität dein Zuhause wird.
20. Februar, 15.00 Uhr
21. Februar, 10.30 Uhr
Frau Meier, die Amsel (ab 4 Jahren)
Eine Geschichte über Ängste und die Möglichkeit,
über sich hinauszuwachsen.

VERSCHIEDENES

Brauhaus FRÜH „Em Jan von Werth“ am Gerling-Quartier

12. Februar, 19.00 Uhr
Kriminal-Dinner – Ein Täter unter uns

Brauhaus FRÜH „Em Golde Kappes“ in Nippes

19. Februar, 19.30 Uhr
Dat es wie Kölle klingk...
Fastelovend „janz höösch“

Café Lamerdin

1. Februar, 15.00 Uhr
Schottlands unbekannter Norden – Bilder-Vortrag. Nordschottland beeindruckt mit den urwüchsigen Highlands und bietet vielfältige Naturerlebnisse.

5. Februar, 11.00 Uhr
Repair-Café

Kölner Senioren

KSG Stammtisch im Uni-Center
an jedem 1. Dienstag im Monat
von 18.00–20.00 Uhr

Rosengartenteam Klettenbergpark
Ecke Siebengebirgsallee/Nassestraße
Das Rosengartenteam macht bis Anfang März Winterpause.

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00–15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln im Teerstegenhaus an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg 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 berater – schulen – begleiten

4.–6. Februar
(Freitag 16.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr)
Intensivtraining – Gestalttherapie – für Menschen mit Interesse an sich selbst, an anderen und an der Gestalttherapie

8. Februar, 10.00–13.00 Uhr
Dienstagvormittags Jahresgruppe (14-tägig) – für Menschen mit Interesse an sich selbst, an anderen und an der Gestalttherapie

18.–20. Februar
(Freitag 16.00 Uhr bis Sonntag 13.00 Uhr)
Ich werde wie ich bin – Chancen und Risiken – für Menschen mit Interesse an sich selbst und an der Gestalttherapie

Hinsundkunft Mitmach-Atelier

6. Februar, 14.00–15.30 Uhr
Pflanzentausch

12. Februar, 11.00–14.00 Uhr
Kleidertausch & Karnevalskostüme

20. Februar, 12.30–16.30 Uhr
Kinderkleidung Tauschbörse

Kulturbunt

6./13./20./27. Februar, 14.30–19.00 Uhr
Kunst und Kultur im Veedel
Ein Mix aus historischen und aktuellen Entdeckungen

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in drei Altersgruppen

Internationale freie evangelische Gemeinde Sülz UBF e. V. (Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr
Gottesdienst

Johanneskirche

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

13. Februar, 11.00 Uhr
Gottesdienst für alle
gestaltet von Konfirmand*innen

20. Februar 11.00 Uhr
Kölscher Gottesdienst
mit Gerold-Kürten Singkreis, Prediger Dr. Karl Beuth, Pfarrer Ivo Masanek

20. Februar, 11.00 Uhr
Kölscher Kindergottesdienst
für Kinder von 3 bis 11 Jahren

Tersteegenhaus

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

5. Februar, 15.30 Uhr
MiniGottesdienst für Kinder von 0 bis 5 Jahren und ihre Eltern

St. Nikolaus

5. Februar, 18.30 Uhr
Gottes Wort Raum geben – Maria: eine starke Frau

11. Februar, 19.00 Uhr
12. Februar, 10.00–17.00 Uhr
Weltgebetstags-Vorbereitungs-Wochenende

21. Februar, 18.30 Uhr
Informationsabend Konfirmationsjahr 2022/2023
für alle ca. 13- bis 14-Jährigen

St. Bruno

4. Februar, 19.30 Uhr
Ökumenische Gespräche im Kryptavorraum – Aufeinander zugehen – miteinander beten

6. Februar, 11.30 Uhr
„Mess op Kölsch“

20. Februar, 11.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende
in der Begegnungsstätte



Fotos: KG Sölzer Familisch e. V.

KG Sölzer Familisch e.V.: 25 Jahren Mini-Herrensitzung

Die traditionelle Mini-Herrensitzung der **KG Sölzer Familisch e.V.** verbindet den karnevalistischen Frühschoppen mit einer klassischen Sitzung. Diese Idee kommt so gut an, dass die Karten für Mini-Herrensitzungen in den letzten Jahren immer sehr schnell ausverkauft waren.

Den Herren wurden neben kölschen Tön' auch Tanzgruppen wie die KG „Die Isenburger“ Köln-Holweide e. V. oder der Musikzug der immer gut gelaunten Domstädter Köln e. V. geboten. Dabei gab es einen besonderen Service der Familisch: Das Kölsch wurde von Mitgliedern und Freunden der KG ebenso an den Tisch gebracht wie die traditionell eigenhändig zubereitete Hausmannskost.

Da die Gesellschaft ihre Freunde nicht noch ein Jahr warten lassen möchte, kehrt sie nun an eine alte Wirkungsstätte der Familisch zurück. Die Mini-Herrensitzung der Session 2021/2022 wird am **Sonntag, 6. Februar 2022**, im Brunosaal stattfinden, und zwar zu den jeweils gültigen Hygieneregeln. **Einlass ist ab 9.30 Uhr** unter Berücksichtigung der **2G-Regel (Vorlage eines Impf-/Genesenennachweises und des Personalausweises)**. Eine Erstattung des Kartenpreises ist leider ausgeschlossen, wenn die Dokumente nicht vorgelegt werden. **Das Programm startet ab 11 Uhr.**

Die Gesellschaft freut sich, dass viele Stammgäste schon ihr Kommen angekündigt haben; auch am Programm werden viele alte Bekannte mitwirken. Im Brunosaal gibt es viel Platz, Kölsch am Tisch, und auch kulinarisch bleibt alles beim Alten. Karten zum Preis von moderaten 25 Euro können über die Internetseite der KG Sölzer Familisch e. V. erworben werden. ■

www.soelzerfamilisch.de

Allzeit gern gesehene Gäste: Die Domstädter (Foto oben) und die Tanzgruppe der Isenburger mit Präsident Egbert Hein

ADRESSEN

68elf-studio

Gottesweg 102
0172 109 25 26
www.68elf.de

ABS Club

Gottesweg 135
0221 44 6975
www.absclub.de

Atelier Nonnenmacher Photographie

Weyertal 43, Hinterhof
0221 5 50 64 09
www.nonnenmacher-photographie.de

Atelier Susanne Beucher

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

Begegnungsstätte St. Bruno

Ölbergstraße 70
0221 2 6112 17
www.kirche-sk.de

Brunosaal

Kath. Kirchengemeinde St. Bruno
Klettenberggürtel 65
0221 4617 83
www.brunosaal.de

Buchhandlung Olitzky

Luxemburger Straße 275
0221 9 4170 16
www.olitzky.de

Café Lamerdin

Einhardstr. 5
www.kirche-klettenberg.de

CASAMAX Theater

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

DJK Südwest Köln 1920/27 e. V.

Berrenrather Straße 173
0221 9 4156 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

FRÜH am Dom

Am Hof 12-18
0221 2 61 32 15
www.frueh-am-dom.de

FRÜH „Jan von Werth“

Christophstr. 44
0221 13 35 13
www.jan-von-werth.de

FRÜH „Em Golde Kappes“

Neusser Str. 295
0221 92 29 26 40
www.emgoldekappes.de

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

GGG 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
Emmastr. 6
www.halloinsuelz.de

Hinsundkuntz Mitmach-Atelier

Berrenrather Str. 182 (im Hinterhof)
0221 16 83 54 82
www.hinsundkuntz.de

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

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

Heliosschule

Mommensstraße 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

Rhöndorfer 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 Hochschule für Katholische Theologie (KHKT)

Gleueler Str. 262-268
02241 23 72 22
www.khkt.de

Kölner Seniorengemeinschaft

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

Kolpingsfamilie Sülz/Klettenberg

Josef Schneider
Ittenbacher Str. 15
0221 41 5175 o. 0152 02 03 32 86

Kultourbunt - Bunte Vielfalt im Veedel

Silke Peiter
www.kultourbunt.com
0221 43 3123
mobil 0172 166 85 76

Kunstraum 383

Berrenrather Straße 383
02221 44 92 32
www.kunstraum383.de

Lindenthaler Tierpark

Marcel-Proust-Promenade 1/
Kitschburger Straße
015 25 4 54 88 51
www.lindenthaler-tierpark.de

Naturheilpraxis Eva Landefeld

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

Oper Köln im Staatenshaus

Rheinparkweg 1, 50679 Köln
0221 22 12 84 00

Praxis für Feldenkrais

Silvia B. Raabe
Guldenbachstr. 1
0221 510 13 92
www.feldenkrais-koeln.de

Querwaldein e. V.

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

Sabine Schunk - Malerei und Objektgestaltung

Luxemburger Straße 284 a
0172 2 01 22 18

SBK Sozial-Betriebe-Köln

Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Seniorennetzwerk Klettenberg

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

TanzZentrum

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

Uncites - Sven von Loga

0221 8 60 90 15
www.uncites.de

Uniklinik Köln - Blutspendezentrale

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

Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55
0221 41 54 67
www.volkssternwartekoeln.de

Weisshaus Kino

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



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



Jaap Westermann, Geschäftsführer
Regionaldirektor BVFI, Diplom-Kaufmann, Sachverständiger für die
Bewertung unbebauter und bebauter Grundstücke (perscertTÜV)

7 Gründe für ein Beratungsgespräch...

Weil die Ausgangssituation für jeden Eigentümer
einzigartig ist und die für Sie passende Lösung
unterschiedlich aussehen kann:

- 1: Objektive Preisbestimmung
- 2: Kaufbegleitung - sicher zum Notar
- 3: Rundum Sorglos Komplettverkaufspaket
- 4: Rundum Sorglos Vermietungspaket
- 5: Immobilienverrentung
- 6: Immobilien - Teilverkauf
- 7: Immobilientausch

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin:

0221 - 99 51 99 01

5 Auszeichnungen, über 90% Weiterempfehlungsquote



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



NUR DAS BESTE ZUM FEST

FEINSTE ZUTATEN FÜR IHR WEIHNACHTSMENÜ: Freilandgänse vom Hof Schmitz aus Lohmar, Frisches Wild, Frisches Weidelamm, Spezialitäten vom deutschen Milchkalb, Black Angus, Dry Age, Rumpsteaks, Roastbeef, Filet, Entrecôte von der Bergische Limousin Färse, Geflügel aus Deutschland oder Frankreich.



Den 20% Rabatt-Gutschein für Ihren Einkauf im Januar erhalten Sie bei Ihrem Weihnachts-Einkauf in allen Werner's Filialen!

Jetzt vorbestellen für Genuss vom Feinsten zum Fest
Vorbestellungen bitte in Ihrer Filiale aufgeben oder bequem von Zuhause Online-Bestellformular ausfüllen, ausdrucken und in der Filiale abgeben. www.wernersmetzgerei.de/vorbestellung

WICHTIG: Abgabe der Bestellungen bis Mittwoch, 15.12.2021.
Preise gültig vom 13. – 24.12.2021.

Wir wünschen Ihnen und Ihren liebsten Menschen schöne Festtage und ein gesundes Jahr 2022. Vielen Dank für Ihre Treue zu Werner's!

Ihr Klaus Werner



WERNER'S
METZGER-TRADITION SEIT 1962

KÖLN
SÜLBURGSTR. 38
0221 / 94 08 29 93

KÖLN
SEVERINSTR. 13
0221 / 35 00 67 94

WEITERE FILIALEN
FINDEN SIE HIER:



GLÜCKLICH HÖREN MIT OTICON MORE

*Profitieren Sie auch beim Hören von
neuster Technik und bleiben Sie in Verbindung.*

Direktes Streaming von iPhone® und Android™

Oticon More:

- Modernste Klangverarbeitung für brillantes Sprachverstehen
- Steuerung per Oticon ON App
- Leistungsstarke Li-Ion Akku Technologie



Gerne beraten wir Sie persönlich. Jetzt Termin vereinbaren!

Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte
Luxemburger Str. 248, Köln Sülz
Tel.: 0221 - 986 507 05



Hörzentrum Lux