

# *Jubiläums- Festschrift*



## **50 Jahre TuS Holweide**

Turn- und Spielverein  
Köln-Holweide e.V. 1960

Mai 2010



# Hotel Restaurant ZAGREB



Inf. Josip Zulfj



Willkommen im vollklimatisierten Restaurant mit 80 Plätzen!  
Unser Wintergarten und die Kellerbar bieten Ihnen zusätzliche  
Gelegenheiten für Tagungen, Versammlungen und private Feiern  
in angenehmer Atmosphäre und stilvollem Ambiente.  
Das Haus verfügt zudem über vier Doppel- und zwei Einzelzimmer  
(alle mit Dusche/WC und TV).

Wir offerieren täglich frische nationale und internationale Tagesmenüs  
- von Tafelspitz bis zur französischen Entenbrust, Medallions und Steaks,  
Fisch- und Pfannengerichte -

Bergisch Gladbacher Straße 580  
51067 Köln (Holweide)

Fon: 0221 - 63 27 46  
Fax: 0221 - 63 23 72

Tägliche geöffnet von  
11.30 h - 15.00 h und 17.30 h - 24.00 h  
An Sonn- und Feiertagen durchgehend geöffnet!

Liebe Mitglieder und Freunde  
unseres Vereins,

angeregt durch die sportlichen Erfolge  
der Turner bei der Weltmeisterschaft  
1954 und der Olympiade 1956 entstand  
auch in Holweide der Wunsch, sich sport-  
lich zu betätigen. Dieses Bedürfnis, einen  
Breitensportverein zu gründen, wurde  
von Karl Höher angeregt und auf einer  
Bürgervereinsversammlung 1960 mit  
der Gründung des Turn- und Spielvereins  
umgesetzt. Damit hat sich der Verein  
eine gesellschaftliche Verantwortung mit  
folgenden Zielen auferlegt:

- **Sport für alle - Fit fürs Leben**
- **Sport lehrt Gemeinschaft und schafft Vorbilder**
- **Sportvereine leisten einen Beitrag zur Integration.**

Für ein lebendiges Vereinsleben werden  
alle gebraucht, Junge und Alte, Breiten-  
und Spitzensportler. Ein zukunftsfähiger  
Verein kann nur funktionieren, wenn beim  
gemeinsamen Sporterlebnis der Integrati-  
onsfaktor berücksichtigt wird. Auch unser  
Verein befindet sich in einem stetigen  
Wandel. Heute sind Prellball- und Faust-  
ballspiele nicht mehr gefragt, die Sportju-  
gend zieht es zu den Trendsportarten hin.

Diese neuen Trends, zunehmender Indivi-  
dualismus, zurückgehendes Engagement,  
demografischer Wandel, Mitgliederrück-  
gang und enge finanzielle Spielräume  
stellen auch unseren Verein vor vielfältige  
Herausforderungen.



Mit dem breiten Sportangebot für Kinder  
und Jugendliche hat unser Verein die  
gesellschaftliche Mitverantwortung seit  
der Gründung bewiesen. Aber auch der  
Senioren- und Präventionssport gehören  
zu dem vielfältigen Sportangebot.

In den vergangenen 50 Jahren hat der  
Verein, trotz stetigem gesellschaftlichen  
Wandel, die Fähigkeit bewiesen, attraktiv  
zu bleiben.

Allen, die sich für unseren Verein einge-  
setzt haben, ihn mit ihrem Engagement  
unterstützten und förderten, möchte ich  
herzlich danken.

Dem Verein wünsche ich für die Zukunft  
weiterhin Bestand, Attraktivität, kreative  
Sportideen und viel Erfolg.

Ihr 1. Vorsitzender

Dietmar Cichos



Sehr geehrte Vereinsmitglieder,  
sehr geehrte Leserinnen und Leser,

es gibt viele Gründe, Sport zu treiben. Sie reichen vom Wunsch, etwas für sein Aussehen und Ansehen zu tun bis hin zum Bestreben, seine Gesundheit zu fördern. Doch ganz wesentlich ist die Freude an der sportlichen Betätigung. Sie hat die Gründer des „Turn- und Spielverein Köln-Holweide e.V. 1960“ vor einem halben Jahrhundert zusammengeführt und dazu beigetragen, dass der Verein nunmehr auf ein 50-jähriges Bestehen zurück blicken kann. Als Oberbürgermeister der Stadt Köln gratuliere ich zu diesem schönen Jubiläum und danke für das ehrenamtliche Engagement, das hier im Vereinsleben geleistet wird, ganz herzlich. Wie alle Sportvereine hat auch der „Turn- und Spielverein Köln-Holweide e.V. 1960“ sich stets um die sportlichen Interessen von Kindern und

Jugendlichen gekümmert. Hier lernen die jungen Sportler bereits von Kindesbeinen an, was man für das Leben in der Gemeinschaft braucht. Dabei geht es um Fairness, Kameradschaft und Respekt vor dem Gegner, bei Siegen und noch viel wichtiger bei Niederlagen. Und es geht auch darum, trotz sportlicher Erfolge Bescheidenheit walten zu lassen, da Siege zuweilen auch mit Glück gepaart sind und sich nicht immer allein auf Trainingsfleiß und Leistungsvermögen zurückführen lassen.



Ich wünsche dem „Turn- und Spielverein Köln-Holweide e.V. 1960“ für seine künftige Entwicklung alles, alles Gute und Ihnen allen natürlich schöne Jubiläumsfeierlichkeiten.

Ihr

Jürgen Roters  
Oberbürgermeister der Stadt Köln

**„immer den  
Überblick  
BEHALTEN.“**

**Jetzt  
beraten  
lassen!**

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

Wir gratulieren dem TuS Holweide zum 50 jährigen Bestehen! Auch Ihre Volksbank ist bereits seit Jahrzehnten im Dienste der Holweider Bürger. Besuchen Sie uns in unserer Filiale oder unter [www.vobadhk.de](http://www.vobadhk.de).

 **Volksbank  
Dünwald-Holweide eG**

Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Mitglieder des  
TuS Holweide e.V. 1960

2010, das ist nicht nur das Jahr der Fußballweltmeisterschaft in Südafrika oder den olympischen Winterspielen in Vancouver, sondern es ist auch ein ganz besonderes Jahr für den TuS Holweide. Der Verein feiert sein 50jähriges Jubiläum.



das kann ich aus eigener Erfahrung als Mitglied der Montags-Männer-Sportgruppe sagen - packen ganz viele Mitglieder mit an. Ohne die geht es nicht.

Daher möchte ich hiermit die Gelegenheit nutzen, sowohl als Mitglied des TuS Holweide und besonders als Bürgermeister der Stadt Köln, mich bei all jenen ganz herzlich zu bedanken, die aktiv mitwirken und ehrenamtliche Aufgaben im Sinne des Vereins

übernehmen. Ich weiß, wie viel Zeit und Arbeit zum Teil dafür investiert werden muss. Dem TuS Holweide wünsche ich zum Jubiläum alles Gute, noch viele Jahre erfolgreiches Wirken hier in Holweide, viel Spaß an der Sache und natürlich ein tolles Jubiläumsjahr 2010.

Euer/Ihr

Hans-Werner Bartsch,  
Bürgermeister der Stadt Köln



**Consulting**  
**Projektmanagement**  
**CRM/Direktmarketing**  
**Design**  
**Eventmarketing**  
**Messen und Ausstellungen**



**KARIBOO - Marketing & Service GmbH**  
August-Strindberg-Str. 16 | 51067 Köln

**Tel:** 0221 / 77 89 99 0-0, **Fax:** 0221 / 77 89 99 90-9  
info@kariboo.de, www.kariboo.de



## Der Vorstand



M. Scholle, A. Heeg, D. Cichos, E. Keppler, M. Mayerhöfer, M. Nesseler

**1. Vorsitzender:** Dietmar Cichos  
**2. Vorsitzende:** Anna Heeg  
**Kassiererin:** Edith Keppler  
**Geschäftsführer:** Manfred Scholle  
**Jugendwartin:** Marlies Mayerhöfer  
**Sozialwart:** Markus Nesseler

### Sonstige Funktionen

**Ältestenrat:** Karin Küsgen  
 Elke Baumgart  
 Helmut Pfeiffer  
 Heinz Lehnen

**Kassenprüfer:** Ruth Tschacher  
 Hans Becker

### Gründungsmitglieder:

Karl-Höher †	Karl-Ernst Brandt
Gisela Brandt †	Frau M. Conrady †
Johann Clemens †	Eduard Herchenbach †
Margot Herchenbach †	W. Greis †
Willi Märker †	H. Kirspel †
Frau M. Bertram †	Heinz Lehnen
Monika Kall	Anton Geuer
Marliese Geuer	Hans Naunheim

### Ehemalige Vorsitzende:

Willi Märker †	1960 bis 1961
Nikolaus Hugger	1961 bis 1962
Karl-Ernst Brandt	1962 bis 1978
Heinz Lehnen	1977 bis 1978
Toni Geuer	1978 (09 Monate)
Peter Krings	1981 bis 2000
Gabriele Hahn	2000 bis 2006

### Ehrenvorsitzende:

Karl-Ernst Brandt    Peter Krings

### Ehrenmitglieder:

Johann Clemens †	Karl-Ernst Brandt
Anton Geuer	Marliese Geuer
Gisela Brandt †	Heinz Lehnen
Monika Kall	Dr. Gerhard Meyer
Heinz Kühn †	Wolfgang Weires
Katharina Krings †	Peter Krings
Franz Pommer	Josi Schmitt
Hans Becker	



## ... für ein lebendiges Holweide!

Wir fördern das Zusammenleben der Menschen sowie die Stärkung der sozialen Verantwortung füreinander in unserem Stadtteil.

### Im Einzelnen unterstützt und fördert unser Verein:

- das kulturelle Leben in Holweide
- in Not geratene Bürger
- Heimatpflege und Heimatkunde
- Naturschutz und Landschaftspflege

### Aktuelle Aktionen

- Veranstaltungskalender -
- Straßenfest -
- Open-air Veranstaltungen -
- FORUM Holweide -
- IG Holweider Betriebe -

### Vorsitzender:

Hans-Werner Bartsch, Buschfeldstraße 64, 51067 Köln, Tel.: 0221 - 634651

[www.koeln-holweide.de](http://www.koeln-holweide.de)



[www.koeln-holweide.de](http://www.koeln-holweide.de)

# Die Entwicklung unseres Vereins seit der Gründung

Der TuS Holweide e.V. 1960 ist der älteste eingetragene Sportverein Holweides. Nach Gründung des Vereins 1960, Gründungsmitglieder waren Karl Höher und andere Holweider Sportbegeisterte, wurden die Übungsstunden in kleinem Rahmen in der Gaststätte Jansen abgehalten. Auf der konstituierenden Sitzung, die am 13.1.60 stattfand, konnte man unter den Anwesenden den späteren Vorsitzenden des Turngaus Köln und Olympiasieger Helmut Bantz begrüßen. Die Wahl des ersten Vorstandes erfolgte dann am 3.2.1960.



Gründungsmitglieder

Nachdem jedoch die Turnhallen Buschfeldstrasse 1962, Neufelderstrasse 1971 sowie die der Gesamtschule Holweide 1975 zur Verfügung gestellt wurden, konnten wir unser Angebot ausdehnen.

Gemäß dem Übungsplan wurden folgende Sportarten betrieben: Geräteturnen, Gymnastik, Ballspiele, Tischtennis, Leichtathletik und Wandern, Folklore Tanz, Mutter- und Kindturnen, Vorbereitung und Abnahme des Sportabzeichens für jedermann.



Kindergruppe 1963 mit Karl Höher, Maria Pützler/Merzenich.



Turnmannschaft zur Gründerzeit 1963  
Links: Gründer Karl Höher und Erstmitglieder Toni Geuer und Horst Keems

Natürlich haben sich im Laufe der Jahre die Angebote geändert. Auch heute noch legen wir sehr viel Wert darauf, ein breites Spektrum an sportlichen Aktivitäten zu bieten.

1964 stiftete unser Gründungsmitglied Karl Höher einen Wanderpreis. Fortan wurde ein sportlicher Wettkampf im Geräteturnen der Damen ausgetragen, der dann leider 1985 eingestellt wurde.

In diesen frühen Jahren fanden genauso wie heute Jugendherbergsfahrten statt. Diese wurden und werden tatkräftig von den jeweiligen Übungsleitern gestützt. Auch heute noch werden sie von unseren jungen Mitgliedern sehr gerne angenommen.



Wanderpreis

## Wochenende im Bergischen

Holweides kleinste Sportler erstmals auswärts

Ein frohes Wochenende verlebten 52 der jüngsten Sportlerinnen und Sportler des TuS Holweide, dessen Vorstand die Jugend besonders aufmerksam betreut. Ein Omnibus brachte die Kinder zur Jugendherberge Kürten im Bergischen Land, wo zwei Tage ausgefüllt waren mit Wandern, Singen und Turnen. Selbst die knappe Zeit zwischen Eintreffen und Abendbrot wurde zu Spiel und Wanderung genutzt. Vor dem Schlafengehen versammelte man sich zu einer Singstunde im Aufenthaltsraum der Herberge. Nach der Frühmesse am Sonntag stärkte ein echt bergisches Frühstück die kleinen Holweider für die Dinge, die noch kommen sollten. Ausgedehnte Wanderungen durch das bewaldete Land und Übungen auf dem Sportplatz nahmen die Kinder ganz in Anspruch. Für den Nachmittag stand ein Freundschaftstreffen mit den Kindern des Turnvereins Schildgen auf dem Programm. Diese Veranstaltung war für die kleinen Holweider der erste auswärtige Wettkampf. Zahlreiche Eltern aus Holweide ließen es sich nicht nehmen, nach Schildgen zu kommen. Sie freuten sich mit Oberturnwart Keemss über die beachtlichen Leistungen ihrer Sproßlinge. r.

Zeitungsartikel vom 06.06.1963

## Neue Angebote des TuS Holweide



Die Teilnehmer der letzten Ferienfreizeit hatten viel Spaß bei ihren vielseitigen Unternehmungen. Foto: TuS Holweide

Ferienfreizeit vom 23.09.2009



Freundschaften zwischen den Vereinen wurden und werden gepflegt. So fand 1968 ein Turnwettkampf mit großem Erfolg statt.



**Erinnerungsurkunde**

1970 beschloss man auf der Jahreshauptversammlung eine neue Satzung, nach der dieser Verein ins Vereinsregister eingetragen werden sollte. In der Satzung wurde festgelegt, den Sport in seiner Vielseitigkeit zu pflegen und zu fördern. Herausragende Beispiele sind:

- Förderung des Sports als Teil der Jugendarbeit
- Pflege der sportlichen Betätigung zur körperlichen Leistungsfähigkeit, Gesunderhaltung und Lebensfreude
- Entwicklung neuer Formen des Sports.

In den Jahren 1970-1980 fanden vielfältige Aktivitäten statt. Darunter die

Teilnahme am Holweider Karnevalszug, Wandertage, eine Kinderolympiade, Schwimmwettkämpfe, sowie Weihnachtsfeiern für unsere Kinder.



**Karnevalsfeier**

Die Jubiläumsveranstaltungen zum 15jährigen, 20jährigen, 25jährigen sowie 40jährigen wollte man nicht ruhig an sich vorbeiziehen lassen. Alle Jubiläen wurden mit schönen Festen begangen, wobei, z.B., beim 20jährigen mehrere, außerordentliche Ehrungen ausgesprochen wurden.



Zeitungsartikel von 30.10.1980

SOZIALVERBAND

**VdK**

NORDRHEIN-WESTFALEN

**Für Ihre Rechte machen wir uns stark**

<p>Rentenversicherung</p> <p>Krankenversicherung</p> <p>Pflegeversicherung</p> <p>Unfallversicherung</p> <p>Schwerbehindertengesetz</p>	<p>Sozialhilfe SGB 12</p> <p>Arbeitsförderungsgesetz</p> <p>Grundsicherung</p> <p>Kriegsopferfürsorge</p> <p>Ferienhotels</p>
---	---

**Sozialverband VdK**

**Sicherheit hat eine Lobby**

**VdK - Ortsverband Holweide**

*Tanja Radermacher, ( Vors. )*

Tel./Fax: 02202 / 959401

e-Mail: [mtje.radermacher@t-online.de](mailto:mtje.radermacher@t-online.de)

**VdK- Ortsverband Mülheim/Buchforst**

*Rolf Robert Görres, ( Vors. )*

Tel./Fax: 0221 / 619059

e-Mail: [vdk.muelheim@t-online.de](mailto:vdk.muelheim@t-online.de)

**VdK - Ortsverband Holweide**

*Tanja Radermacher, ( Vors. )*

Tel./Fax: 02202 / 959401

e-Mail: [mtje.radermacher@t-online.de](mailto:mtje.radermacher@t-online.de)

Nach 1980 wurden folgende Sportarten ins Programm aufgenommen:

- Folklore Tanz
- Seniorensport
- Volleyball
- Badminton
- Walking
- Nordic Walking
- Hallenfußball
- Paartanz
- Radsport

Die Radsportgruppe, die sich lange Zeit allseits großer Beliebtheit erfreute und jährlich Touringveranstaltungen für Holweider Radsportbegeisterte veranstaltete, wurde leider wegen Mitglieder-rückgang 2006 aufgelöst.

Neben seinen sportlichen Hallenaktivitäten bietet der Verein einen jährlichen Wandertag an.



Wandertag 2008

Seit über 45 Jahren findet eine Sportabzeichenabnahme von Mai bis September jeden Freitag auf dem Gelände des SC Holweide / Gesamtschule statt.

Dem Verein wurden für „herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitssport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote an seine Mitglieder das Prädikat „Pluspunkt Gesundheit,DTB` ` verliehen.

Der Verein erfüllt damit die vom deutschen Sport aufgestellten Richtlinien für gesundheitsorientierte Vereinsangebote und hat dieses in Prüfungen durch den Landesturnverband nachgewiesen.



Sportanlage Abnahme Sportabzeichen

## HOLWEIDER TREFF

Inhaber: Konstantinos Karampelas  
Chemnitzer Straße 110, 51067 Köln-Holweide  
Telefon: 0221 / 69 54 40

In geschlossener Gesellschaft steht unser Restaurant und Saal für 70 Personen und für kleinere Feiern der Saal für 30 Personen zur Verfügung.

Wir bieten Griechische Spezialitäten und internationale Gerichte, kalte und warme Buffets an. Wann dürfen wir Sie begrüßen?

Unsere Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag ab 16:00 Uhr  
Samstag und Sonntag ab 17:00 Uhr

*Kosta und Georgia*



*St. Seb. Schützenbruderschaft Köln - Holweide 1926. e. V.*  
Mitglied des Bundes der Historischen Deutschen  
Schützenbruderschaften  
Mitglied des Rheinischen Schützenbundes  
Mitglied des Deutschen Schützenbundes  
Mitglied im Stadtverband Kölner Schützen



**An alle in Köln – Holweide und Umgebung**

Sie möchten Feiern oder eine Tagung abhalten, wissen aber nicht wo?  
Fragen Sie uns, wir haben die richtige Räumlichkeit die Sie suchen,  
von 20-250 Personen, zu erschwinglichen Preisen.

Mail [info@holweider-schuetzen.de](mailto:info@holweider-schuetzen.de)

Besuchen Sie unser **Schützenfest** Anfang September.  
Sie möchten Silvester einmal anders verbringen, kommen Sie und feiern mit uns ins  
neue Jahr bei Live Musik und Kalt Warmen Buffet.

**Natürlich reservierte Plätze.**

Das alles zum Preis von nur 33.- € pro Person.

**Aber Achtung bestellen Sie nicht zu spät.**



# „Olympiasieg!“



# „Goldmedaille!“

Diese Schlagworte kennt man in unserem Verein natürlich auch, wenngleich sie eher im privaten Umfeld benutzt werden und zu hören sind.

Sportlich bleibt unser Verein eher im Breitensport und konzentriert sich darauf, unserem Nachwuchs die sportliche Bewegung näherzubringen.

Dabei vergessen wir aber nicht die Bedürfnisse unserer jugendlichen und erwachsenen Mitglieder. Gerade hier muss man den körperlichen Belastun-

gen durch die Arbeitswelt einen adäquaten Ausgleich geben. Wir versuchen das mit sportlichen Angeboten und besonderen Kursen, die jeweils für eine bestimmte Zielgruppe gedacht sind und auch angenommen werden.

Aber sehen und lesen Sie selbst.

### Übrigens Spitzenleistungen:

Unter unseren Mitgliedern haben wir auch mehrere Marathonläufer und sogar einen Tri-Athleten.

# „Weltrekord!“

**Flachdach**

**Stell-dach**

**F A S S A D E**

*Der Mann vom Fach.  
für Fassade und Dach!*

**Karl Kummer**  
Dachdecker- und Klempnermeister

---

**(0221) 63 51 27**

## Kinder im Vorschulalter

Übungsleiterin: Melanie Mayerhöfer

Montags und donnerstags kommt Leben in die Sporthallen der Neufelderstraße und der Buschfeldstraße.



brachten Laternen den Weg und Weihnachten essen wir Kekse und trinken Kakao bei einer Weihnachtsgeschichte.

Aber auch an diesen besonderen Tagen kommt das Turnen nicht zu kurz, denn wir zeigen immer, was wir können! Wir sind alle ein gutes Team, denn unsere Geräte bauen wir selber auf und ab.

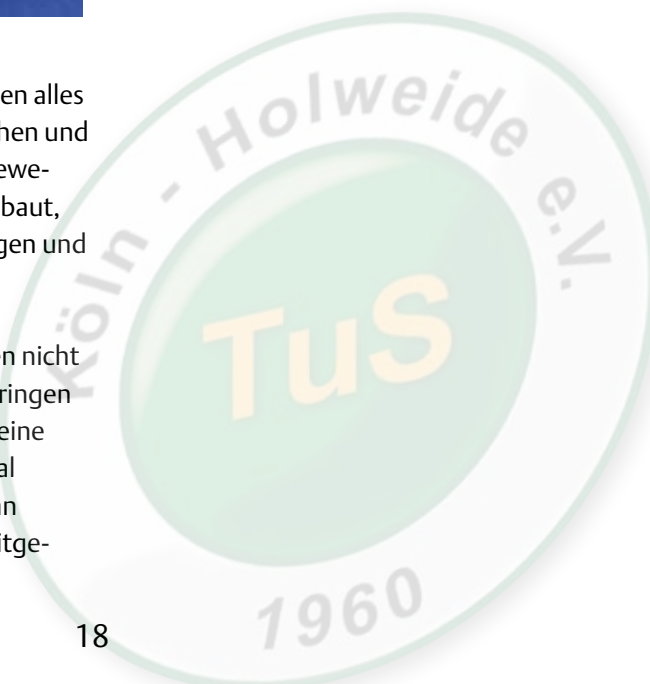
Doch bei großen Geräten lassen wir uns lieber von Melanie und Daniela helfen. Melanie ist unsere Übungsleiterin und Daniela ihre Assistentin. Wir haben viel Spaß mit ihnen und sie sind immer da, wenn wir Hilfe brauchen. Wir freuen uns auf eine weitere lustige und gemeinsame Zeit zusammen, in der wir noch viel Neues von und miteinander lernen können!

Ab 17:00 Uhr geben die 3-6jährigen alles Die Sporthalle wird mit Kinderlachen und Schweiß erfüllt. Doch nicht nur Bewegungslandschaften werden aufgebaut, nein es wird auch getanzt, gesungen und gespielt.

Auch unsere Kuschtiere kommen nicht zu kurz, denn die dürfen wir mitbringen und 3-4mal im Jahr gestalten wir eine Turnstunde mit ihnen. An Karneval dürfen wir im Kostüm kommen, an St. Martin leuchten uns unsere mitge-



1907-2009





# Spiel und Spaß für Kinder ab 6

Übungsleiterin: Marlies Mayerhöfer

Kinderturnen  
Donnerstag 16.00- 17.00 Uhr

Mit Spaß und Freude kommen Kids im Alter ab 6 Jahren in Bewegung. Wir wärmen uns gemeinsam mit Spielen auf, turnen und toben in der Turnhalle oder auch Draußen.

Freundschaftlich und respektvoll gehen wir miteinander um.



Wir gratulieren dem **TuS Köln-Holweide e.V.** zu 50 Jahren sportlichem Engagement für die Holweider Familien & deren Freizeitgestaltung!

Gerne erinnern wir uns an das in der ersten Dekade des TuS unter der Leitung von Josi Schmitt erlangte Kinder-sportabzeichen. Sport und Kultur sind wesentliche Bestandteile, die auf sich ergänzende Weise zum Gelingen eines Sozialwesens – zum Verständnis füreinander – beitragen. Für Kulturschaffende, die Ihren Gästen anregende Theatererlebnisse bieten wollen, ist körperliche Fitness für die künstlerische Arbeit ebenso Voraussetzung wie die Auseinandersetzung mit kulturellen und gesellschaftlichen Fragen. Als vielfach ausgezeichnetes Theater, das einen besonderen Schwerpunkt in Angeboten für Familien hat, wünschen wir dem TuS Holweide viele weitere anregende Erlebnisse im sportlichen Miteinander.



# Eltern und Kindturnen

Übungsleiterin: Marlies Mayerhöfer

Schaut einfach mal die Bilder an.  
Das alles und noch mehr passiert in der Turnhalle Buschfeldstr.

Jeden Donnerstag von 15.00-16.00 Uhr  
in der Eltern und Kind Gruppe.



Mehrfach DLG – prämiert!

Brote, Brötchen und  
Kuchen in Bio-Qualität -  
vieles auch für Allergiker!

Natürlich – das schmeckt!



Köln - Holweide  
Piccoloministr. 304  
T. 631863

Aehrensaiche

The logo features a stylized orange wheat stalk with three grains. To its right, the word 'Aehrensaiche' is written in a large, elegant, orange cursive font.

Bio-  
Vollkorn-  
bäckerei

[www.aehrensache.de](http://www.aehrensache.de)



# Hallenfußball

Übungsleiter: Roland Wolf

„Kinder brauchen Bewegung“!  
Und womit kann man Kinder am besten überzeugen, sich zu bewegen?

Mit FUSSBALL. Ein Ball, zwei Tore und schon kann es losgehen. Dies ist auch der Grundgedanke bei der Fußballgruppe des TuS Holweide. Etwa zehn 8- bis 12-jährige Jungen spielen unter der Aufsicht des erfahrenen Trainers Roland Wolf Fußball. Hier geht es in erster Linie um Spaß und Bewegung, aber das Miteinander in der Gruppe und das Vertrauen auf die eigenen Stärken unter Berücksichtigung der Stärken und Schwächen Anderer werden hier stark gefördert.

Das Fußballspielen besteht nicht nur aus dem Ball hinterherlaufen. Balltechnik und taktische Einweisungen werden ebenfalls vom Trainer vermittelt.

Der TuS Holweide beteiligt sich nicht an Ligaspielen, sodass einige Kinder auch in anderen Vereinen in Kindermannschaften spielen. Gerne wird auch unser Angebot von Kindern genutzt, die in anderen Vereinen spielen und im Winter keine eigene Trainingshalle zur Verfügung haben.



Die Karnevalsgesellschaft  
**KG Blau-Weiss-Holweide e.V. 2000**  
beruft sich auf den Namen und die Tradition der von  
1934 bis 1954 existierenden  
KG Blau-Weiss Köln-Holweide  
und kann somit als älteste  
Karnevalsgesellschaft in Holweide gelten!

Wenn auch Sie Spaß und Interesse am Gesellschaftsleben  
in Holweide und speziell am Karneval haben, nehmen wir  
Ihren Antrag auf Mitgliedschaft gerne entgegen!

**GESCHÄFTSSTELLE:**  
Wolfgang Augustin  
Zillestraße 99  
51067 Köln  
Telefon: 0221 29725444  
01791342420

E-mail: [info@kg-blau-weiss-holweide.com](mailto:info@kg-blau-weiss-holweide.com)  
[www.kg-blau-weiss-holweide.com](http://www.kg-blau-weiss-holweide.com)

Die **KG Blau-Weiss-Holweide e.V. 2000** veranstaltet Kostümsitzungen, Sitzungen für Senioren (St. Anno), nimmt am Straßenfest und am Holwigger Veedelszoch mit eigenen Festwagen teil!  
Außerdem bereichern zahlreiche Veranstaltungen für Mitglieder das Vereinsleben!

# Basketball

Übungsleiter: Paul Gudde

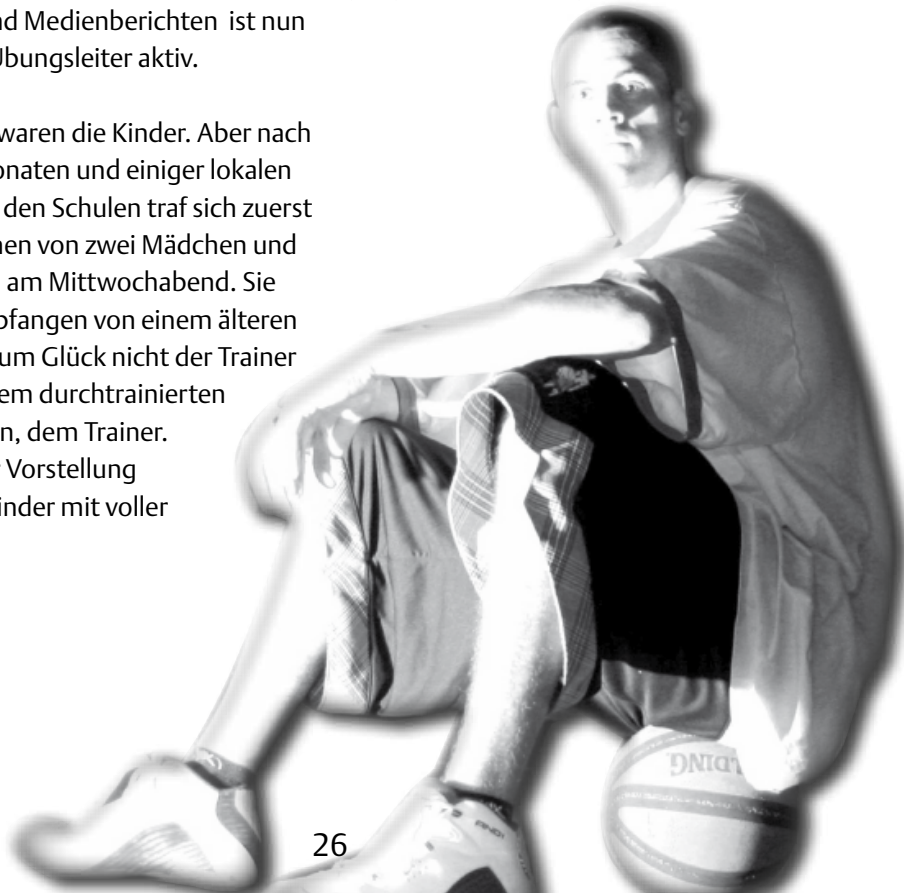
In diesem Verein fehlte ein Angebot, das für Kinder zwischen 11 und 14 Jahren attraktiv ist und wofür sich Kinder in diesem schwierigen Alter begeistern können.

Die Idee zu einer Basketball-Gruppe wurde geboren und nach einigen Geburtswehen ein ganz ausgezeichneter Trainer von der Deutschen Sporthochschule gefunden. Paul Gudde, auch überregional bekannt aus vielen Aktionen und Medienberichten ist nun bei uns als Übungsleiter aktiv.

Was fehlte, waren die Kinder. Aber nach vielen Telefonaten und einiger lokaler Werbung in den Schulen traf sich zuerst ein Grüppchen von zwei Mädchen und zwei Jungen am Mittwochabend. Sie wurden empfangen von einem älteren Herrn, der zum Glück nicht der Trainer war und einem durchtrainierten jungen Mann, dem Trainer. Nach kurzer Vorstellung waren die Kinder mit voller

Begeisterung „am Ball“ und zum Schluss „aus der Puste“. Damit diese Begeisterung anhält und die Ausdauer steigt, brauchen wir weitere Interessenten, damit aus dem Grüppchen eine große Gruppe wird, mit der man auch mal ein schönes Spiel machen kann.

Mittwochs zwischen 19:00 und 21:00 haben wird die Halle der Gemeinschaftsgrundschule Buschfeldstraße zur Verfügung. Bitte weitersagen.



## Gaststätte *Neue Post*



Internationale und gutbürgerliche Küche, verbunden mit gemütlicher Atmosphäre und gepflegten Getränken, finden Sie bei uns in der „*Neuen Post.*“

Außerdem macht unsere Kegelbahn den Abend mit Freunden perfekt.

Öffnungszeiten: 11.00 - 14.30 Uhr und  
17.00 - 24.00 Uhr

Dienstags Ruhetag

Montag - Samstag wechselnder Mittagstisch

Fam. Nikolić & Team freut sich auf Ihren Besuch

Bergisch Gladbacher Str. 629 • 51067 Köln  
Telefon: 0 221 - 63 67 16 4



## Yoga

Übungsleiterin: Bärbel Schulze

Gemeinsam haben wir uns auf den Weg gemacht, den Reichtum und die Tiefe dieser seit Jahrtausenden praktizierten Übungen für uns zu entdecken und zu nutzen.

Und so sieht eine Übungsstunde aus: Wir praktizieren Körperübungen (Asanas) immer in Achtsamkeit und auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers abgestimmt, mit anschließender kurzer Entspannung, um dem Tun nachzuspüren. Wir erleben unsere natürliche Atmung, beobachten den Atem und lernen ihn lenken.

Kleine Meditationsübungen sammeln den Geist, schenken uns Klarheit und

Konzentration. Es ist ein Weg zu mehr Gesundheit.

Die positiven Rückmeldungen der Kursteilnehmer:

- . Entspannter ruhiger Schlaf
- . Mehr Energie
- . Mehr Lebensfreude
- . Mehr Wohlbefinden

Kursteilnehmer, die neugierig waren und nur mal kurz reinschauen wollten, praktizieren heute noch Yoga und möchten es nicht mehr missen.

Wir treffen uns montags 18.15- 19.15 Uhr für Anfänger und ab 19.15- 21.15 Uhr für Fortgeschrittene in der Turnhalle Neufelder Straße.



## Paartanz

Kursleiter: Anna Heeg und Jochen Theißen

Tango, Rumba, Walzer oder Cha Cha Cha – da war doch mal was... Wer schon immer mal eine flotte Sohle aufs Parkett legen wollte, kann das bei uns neu lernen oder längst vergessene Fähigkeiten wieder ausgraben.

Wir, das sind Anna Heeg und Jochen Theisen, die seit Mai 2005 den Paartanz in der Aula der Grundschule Buschfeldstrasse betreuen. Gelehrt und gelernt werden Standard- und lateinamerikanische Tänze. Dienstags um 20.00 Uhr geht es los. Meistens mit einem schönen Walzer – richtig zum Warmwerden. Danach schauen wir mal nach, was von der letzten Stunde so

hängen geblieben ist. Damit sich auch Anfänger und solche, die wenig Zeit für das Üben zu Hause haben, wohlfühlen, werden die Tanzschritte öfter wiederholt. Schließlich soll Tanzen Spaß machen.

Zurzeit existiert eine kleine, harmonische Gruppe, die von Anfang Zwanzig bis hin zu den Golden Sixties reicht. Wir würden uns aber sehr freuen, wenn noch mehr Paare den Spaß am Tanzen finden würden, denn für kleines Geld können sie es bei uns lernen. Schaut doch einfach mal vorbei...



## Fitness für Frauen

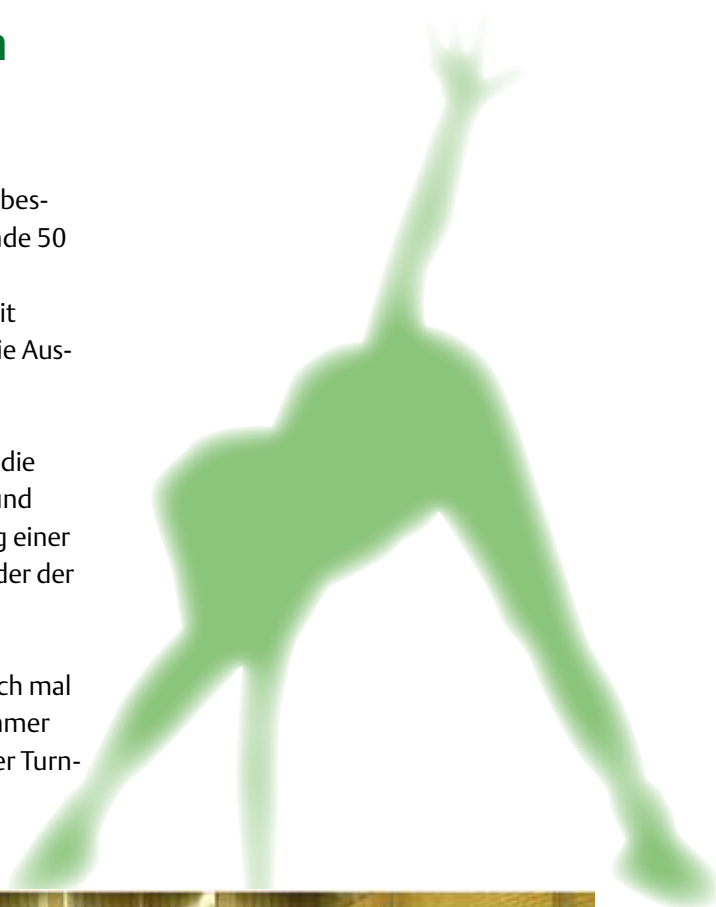
Übungsleiterin: Teresa Minogna

In dieser Gruppe erhalten und verbessern Frauen im Alter von 20 bis Ende 50 ihre Fitness.

Mit und ohne Handgeräte wird mit Grundschritten aus der Aerobic die Ausdauer und Koordination trainiert.

Die danach folgenden vielfältigen Übungen auf der Matte kräftigen die gesamte Muskulatur. Dehnung- und Entspannung bilden den Ausklang einer abwechslungsreichen Stunde, in der der Spaß am Tun nicht fehlt.

Interessierte kommen doch einfach mal zu einer Probestunde. Wir sind immer mittwochs von 18.30- 20.00 in der Turnhalle Neufelder Straße.



## Ballspiele / Fitness für Männer

Übungsleiter: Manfred Scholle

„Kartoffelsalat!“ Dies ist ein Zitat unseres langjährigen Mitgliedes Klaus. Man hört es gelegentlich beim Basketball, aber häufiger beim Volleyball wenn mal etwas nicht so funktioniert, wie es geplant war. Klaus ist zusammen mit anderen Mitgliedern schon lange Jahre in dieser Gruppe und war in früheren Zeiten auch der Übungsleiter. Unsere Gruppe besteht aus ca. 20 Mitgliedern und hat einen Altersdurchschnitt von ca. 56 Jahren. Wir haben einige Mitstreiter mit einem Alter von über 70, aber erfreulicherweise auch „Nachwuchskräfte“ um die 40.

Gymnastik, Basketball und Volleyball: das sind die drei Fundamente, auf die die sportlichen Aktivitäten jeden Montag aufbauen. Einige Mitglieder kommen nur wegen der Gymnastik; die Mehrheit möchte sich aber gerne mit dem Ball bewegen. Viele Mitglieder kennen sich auch schon lange Jahre privat, aber es ist immer wieder verblüffend, wie schnell ein „Neuer“ in die Gruppe integriert wird. Dazu tragen natürlich auch unser jährliches Sommerfest und die Weihnachtsfeier bei.





## Badminton

Übungsleiter: Stefan Hilger

Wir sind eine Gruppe, die Freude daran hat, sich einmal die Woche jeden Montag von 18:00 bis 22:00 Uhr in der Halle der Gesamtschule Holweide zu treffen, um sich den Federball ( der bei uns aus Plastik besteht ) um die Ohren zu hauen. Wir spielen ausschließlich des Spaßes wegen und nehmen an keinem Ligabetrieb teil. Somit haben wir auch kein besonderes Training nötig (soll aber nicht bedeuten, dass wir so gut sind) und spielen deswegen, nach einer individuellen Aufwärmphase, die ganze Zeit über. Unsere Altersstruktur liegt derzeit zwischen Anfang Zwanzig und endet kurz vor Methusalem. Die Gruppe ist im Moment mit maximal 12 Personen be-

setzt. Darunter befinden sich auch unsere zwei Mädels, die uns Herren immer mächtig durch die Gegend scheuchen. Etwa die Hälfte spielen schon seit mehr als 10 Jahren mit. Es gibt keine festen Paarungen. Wir spielen immer querbeet und tauschen alle Spieler/innen untereinander aus. Dadurch können wir neue Spieler immer sehr gut integrieren. Gespielt werden hauptsächlich Doppel und Einzel. Sollte es zu einer ungeraden Spielerzahl kommen, gibt es auch Spieler, die alleine gegen ein Doppel antreten. Der Vorteil, es muss keiner auf der Bank sitzen und warten. Wir freuen uns immer über jede/n neue/n Mitspieler/in.

Schaut doch mal vorbei...



## Folkloretanz

Übungsleiterin: Beate Neumann-Jastak

„Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz“, (Jan Baptiste Molière)

Seit frühester Geschichte und in allen Ländern begeistern sich Menschen für das Tanzen in der Gruppe, für den Volkstanz. Dabei entstanden und entstehen immer wieder neue Tänze, die weiter überliefert und mit Freude getanzt werden.

Diese Tradition führen wir fort und tanzen in unserer Folkloretanz-Gruppe vorwiegend Tänze aus Süd- und Osteuropa, aber auch aus vielen anderen Ländern. Dabei

wechseln flotte, schnelle Tänze ab mit langsameren, besinnlicheren Tanzformen.

Wir treffen uns donnerstags um 20.00 Uhr in der Turnhalle, Neufelder Straße. Wer Lust hat, auch Folkloretänze kennen- und tanzen zu lernen, ist herzlich eingeladen - sowohl Frauen als auch Männer, sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!



## Gymnastik für Frauen

Übungsleiterin: Carola Beisenbusch

Wie sagten schon die alten Römer? In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Das ist unser gemeinsames Ziel. Frauen, die den Ehrgeiz haben, auch im Alter noch fit zu sein, neue Kontakte knüpfen und gleichzeitig auch noch Spaß haben möchten, sind bei uns genau richtig. Wir treffen uns jeden Dienstag um 20 Uhr in der Turmhalle der Grundschule Buschfeldstraße. Erst geht es ans Aufwärmen.

Danach an die Gymnastik. Angeboten werden verschiedene Übungen für diverse Körperpartien. Mal ohne, mal mit Handgeräten (z.B. Therabändern, Hanteln, Stäben, Seilen..). Ab und zu machen wir auch ein Zirkeltraining unter einem bestimmten Schwerpunkt (z.B. Ausdauer, Kraft, Wirbelsäule, Venen, ...). Die jeweilige Stunde wird mit Dehn- und Entspannungsübungen abgeschlossen.



## Gymnastik für Frauen

Übungsleiterin: Carola Beisenbusch

Donnerstags zwischen 19.00 und 20.00 ist die Stunde der Frauen. Unter heimlichen Stöhnen und viel Gelächter scheint sich manche mit dem Wissen, dass es ihrer Kondition und Fitness gut tut, zu quälen. Doch es gibt auch Teilnehmerinnen, die ab und an mehr der „Mundgymnastik“ frönen. Den letzten Donnerstag vor Weiberfastnacht und vor den Sommerferien wird allerdings der Gymnastik das gesellige Beisammensein vorgezogen, denn Karneval ist die schönste Jahreszeit und die Sommerferien, in denen man sich nicht sieht, sind sehr lang.

Wenn eine Teilnehmerin aus der Gruppe einen runden Geburtstag, Goldene Hochzeit hat, Oma wird..., gibt es einen kleinen Umtrunk und es wird gesungen. Obwohl die Gruppe schon seit vielen Jahren beisammen ist, freut sie sich über neue Mitglieder. Denn dann gibt's auch neuen Gesprächsstoff...





## Rückenfit-Kurse

Übungsleiterin: Carola Beisenbusch und Anita Müller

Bürotätigkeiten, Autofahren, vieles Sitzen – alles Dinge, die dem Rücken nicht gerade gut bekommen. Aber man kann vorbeugen. Und das beim TuS gleich zweimal. Die Gruppen treffen sich dienstags um 18.00 Uhr in der Turnhalle Neufelder Straße und donnerstags um 18.00 Uhr in der Buschfeldstraße.

Beide Kurse haben das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB“. Voraussetzung für die Vergabe dieses Siegels ist die entsprechende Qualifizierung der Übungsleiter. Die Kursgebühren werden von den Krankenkassen teilweise erstattet. Wie in allen vom TuS angebotenen Kursen können hier auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Beide Kurse können noch weitere Teilnehmer aufnehmen. Angesprochen sind Frauen und Männer (das Alter spielt keine Rolle), die Kontakte mit Menschen suchen, Spaß am Sport haben und ihren Körper durch gesundes Training fit erhalten wollen.

Inhalte der Stunden:

Bereits in der Aufwärmphase wird die Stimmungslage verbessert. Mit Musik oder Spielformen erfolgt, neben körperlicher Einstellung auf die folgenden Belastungen, auch eine Verbesserung der Psyche (Loslassen vom Alltagsstress).

Den Hauptteil der Stunde bilden Übungen zur Mobilisation, Koordination, Kräftigung und Dehnung.

Ziele: die Vorbeugung/Linderung von Rückenschmerzen- Verbesserung der Beweglichkeit- Kräftigung der Haltemuskeln- Wissen über rückengerechtes Verhalten.



Nach dem Erlernen der richtigen Grundhaltungen und Ausgangsstellungen werden Übungsformen vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen vermittelt. Während der Übungen werden die Kursteilnehmer zur korrekten Ausführung der Übungen und zum richtigen Atmen angeleitet.

Dehn- und Entspannungsübungen am Schluss der Stunde sollen den Kursteilnehmern körperliche und geistige Entspannung ermöglichen und ein Gefühl von Zufriedenheit und Gelassenheit vermitteln.



ES BERÄT SIE GERNE DIE :  
**30 Jahre**



**Alte Post-Apotheke**

Monika Röhm  
Berg, Gladbacher Straße 597 · Telefon 63 03 18  
51067 KÖLN

Verleihung von elektr. Milchpumpen und Babywage

ätherische Öle für Duftlampen, Körperöle, zum Kochen

Beratung bei Problemhaut in Kosmetikfragen

Diabetesinformationen-Ernährungsfragen-Inkontinenz

## Fitness für Senioren

Übungsleiterin: Luise Mertens

Wir sind eine Gruppe von Seniorinnen im Alter von 65 - 84 Jahren, die sich jeden Donnerstag von 17.00 bis 18.30 in der Aula der Schule Buschfeldstraße trifft. Die Gruppe besteht seit 1986. In den Anfangsjahren waren noch einige Ehemänner dabei. Jetzt ist nur noch ein Mann übrig. Wir würden uns also auch über männlichen Zuwachs sehr freuen.

Die Übungsstunden beginnen mit dem Aufwärmen zu flotter Musik im Gehen, alleine oder mit Partner, mit Spiel- oder Atemübungen.

Dann folgen Übungen für die Gelenkbeweglichkeit, Koordination, Balancefähigkeit, Kräftigung der Muskeln, und zum Schluss Entspannungsübungen. Ein großer Teil der Übungen erfolgt im Sitzen.

Wir haben sehr viel Spaß miteinander, auch bei anderen Aktivitäten wie Besuche im Eiscafé, Restaurant oder Theater.



## Wir verbinden **Zuverlässigkeit** mit **Leistung**.

Termingerechte und kompetente Lösungen rund um Ihre Elektroinstallation.

Setzen Sie auf meisterliche Erfahrung und höchste Sorgfalt von der Beratung, Planung und Durchführung bei:

- Elektroinstallationen in Ein- oder Mehrfamilienhäusern, und gewerblichen Produktionsstätten
- ergonomischen und wirtschaftlichen Beleuchtungssystemen
- Telekommunikationsanlagen
- Satelliten- und Kabel-TV-Anlagen
- komplexen EDV-Vernetzungen
- wirkungsvoller Alarm- und Sicherheitstechnik

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



**V&P ElektroTechnik**<sup>GmbH</sup>

**Meisterbetrieb seit mehr als 15 Jahren**

Buschfeldstraße 4-6 · 51067 Köln-Holweide · Telefon: 0221.63 54 50  
info@v-p-elektrotechnik.de · www.v-p-elektrotechnik.de

**24-Stunden-Hotline 0221.630 93 38**



# Step-Aerobic

Übungsleiterin: Teresa Mignogna

Wir sind eine Gruppe, die es so erst seit dem August 2009 gibt. Weil es immer etwas länger dauert, bis sich ein solches Angebot herumspricht, suchen wir noch Mitstreiterinnen. Derzeit sind Frauen im Alter von 20 bis 65 Jahren dabei.

Durch Variationen der Grundschriffe aus der Step-Aerobic wird in jeder Stunde eine Choreographie erarbeitet. Die geeignete Musik dazu garantiert viel Freude an der Bewegung.

Step-Aerobic ist ein hervorragendes Ausdauer- und Koordinationstraining. Die Hinzunahme von Hanteln oder / und Gewichtsmanschetten kräftigt zusätzlich die entsprechende Muskulatur.

Nach einem kurzen Training auf der Bodenmatte bilden Dehnungsübungen den Abschluss einer abwechslungsreichen Stunde.



**Bergisch Gladbacher Straße 432 \* 51067 Köln-Holweide \***

**Telefon 0221- 258 99 167**

**\* Email: [gasthofaubele@t-online.de](mailto:gasthofaubele@t-online.de)\***

**\*[www.gasthof-nussbaum.de.vu](http://www.gasthof-nussbaum.de.vu).\***

\*\*\*\*\*

**TÄGLICH GEÖFFNET AB 11 UHR**

**MITTAGS AUBELE BIS 16 Uhr**

\*\*\*\*\*

**kleine leckere Mittagskarte!**

**Großer, hauseigener Parkplatz!**

\*\*\*\*\*

**KVB Linien 18, 13 und 3**

**Holweide-Vischeringstraße, 2 gemütliche Gehminuten!**

\*\*\*\*\*

**\* Geburtstag \* Kommunion\* Konfirmation \* Hochzeit\***

**\*geschlossene Gesellschaften \* Geschäftsessen \***

**\*kleine Tagungen \* Beerdigungen\***

**☛ Reisegruppenbüffets ☛**

**☛ für 12,90€ pro Person! ☛**

\*\*\*\*\*

**-- täglicher frischer Mittagstisch!**

**von 4,90€ bis 9,90€**

**Komm´ rein, Essen ist fertig!**

**ALLE GERICHTE AUCH ZUM MITNEHMEN!**

**☛ Abendkarte ab 16 Uhr bis 22 Uhr !**

**☛ Nachtkarte mit Flammkuchen bis 23 Uhr!**

**☛ genießen Sie unsere vielfältige, frische Küche!**

**☛ Tolle Auswahl an Fischvariationen!**

**☛ „BLACK RANCH STEAKS“ vom Lavasteingrill, und im Sommer vom Holzkohलगrill auf der Terrasse!**

# Sport für Ältere

Übungsleiterin: Rosi Böhnert

Hier sind die „Mädchen und Jungen“ von unserer Gruppe. Wir treffen uns mittwochs von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle Neufelder Straße. Gäste sind zum Probetraining immer willkommen. Vielleicht bleibt der Eine oder Andere dabei. Wir sind so viele Jahre miteinander in Bewegung geblieben, dass wir als gemischte Gruppe jetzt „Sport für Ältere“ genannt werden. Obwohl wir von der Fitness her noch locker mit Jüngeren mithalten. Dafür sorgen die Gymnastik, das Ballspielen und das gemeinsame Lachen. Die geben uns jede Woche neue Kraft.



## SeniorenNetzwerk Holweide e.V.

Bergisch Gladbacher Str.499  
51067 Köln, Tel: 0221-63 44 16  
[www.seniorennetzwerk-holweide.de](http://www.seniorennetzwerk-holweide.de)



Das Motto des SeniorenNetzwerks lautet: etwas für sich tun – etwas mit anderen tun – etwas für andere tun. Wir wollen, dass die Bürgerinnen und Bürger an gemeinschaftlichen Unternehmungen teilnehmen, nette Leute kennen lernen, neue Freunde finden und sich in der Gemeinschaft wohl fühlen. Als Begegnungsstätte haben wir das Café KlatschMohn, Berg. Gladbacher Str. 499, Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag von 15–18 Uhr. Die Angebote des SeniorenNetzwerks kann jeder Bürger nutzen. Informations – Material über bestehende Unternehmungen erhalten Sie im Café, dort ist zu den Öffnungszeiten auch immer ein Ansprechpartner für Sie da. Wir suchen auch Menschen, die den Vorstand hilfreich unterstützen oder eigene Gruppen bilden möchten. Das Café können Sie auch für Seminare, Vorträge und private Feiern mieten.

# Sportabzeichen

Übungsleiter:  
Rita Putzke und Peter Krings

Das Deutsche Sportabzeichen ist das sportliche Ehrenzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes. Es ist staatlich anerkannt.

Das Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leitungsfähigkeiten die jeder in der BRD und im Ausland erwerben kann, der sich erfolgreich an den Prüfungen beteiligt. Die Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht Bedingung.

Begonnen hat es beim TuS Holweide 1964 auf der Anlage in Köln Mülheim am Herler Ring. Später, als die Sportanlage der Gesamtschule fertig wurde, erhielten wir die Genehmigung für Freitag 17-19Uhr.

Es ist schon beachtlich wie beliebt diese Auszeichnung ist. Die Teilnehmer trainieren fleißig, um die Vorgaben zu erfüllen. Sie versuchen sich im Schwimmen, Springen, Kugelstoßen, Sprinten und Laufen bzw. Radfahren zu beweisen. Einige haben das Sportabzeichen schon über 30 und über 40 mal erworben.

Männlein oder Weiblein, alle haben sehr viel Spaß und versuchen sich gegenseitig zu übertrumpfen. Bei uns auf dem Platz tummeln sich Jung und Alt. Der Jüngste war 5 Jahre und die Ältesten 80 Jahre alt. Viele junge Leute benötigen das Sportabzeichen zur Bewerbung (Polizei, Gymnasistiklehrerin).

Die Übungsleiter würden sich freuen, wenn noch viele bisher Unentschlossene den Weg zur Sportanlage finden würden.





# Nordic Walking

Marlies Mayerhöfer

- ist sehr leicht und schnell erlernbar
- ist effektiver als Walking ohne Stöcke
- verbessert die Herz-Kreislaufleistung
- löst Muskelverspannungen im Schulter-Nackengebiet
- entlastet die Gelenke
- steigert den Kalorienverbrauch
- vermittelt ein sicheres Laufgefühl
- ideale Alternative zum Joggen
- ist ein Ganzkörpertraining
- ist die effektive Möglichkeit Fitness zu erwerben, zu erhalten oder zu verbessern
- findet in freier Natur statt und kann jederzeit alleine oder in einer Gruppe ausgeübt werden

## Neue NW Anfängerkurse

Dienstag 23.03. - 25.05. 2010  
und Donnerstag 25.03.- 10.06.2010  
je 10 x 60 Minuten

Die Kurse werden geleitet von einer zertifizierten Trainerin der DTB Akademie. Ausgezeichnet mit dem Plus Punkt Gesundheit.

Die Krankenkassen unterstützen die Kurse mit Beitragsrückerstattungen.

Nordic Walking Treff jeden Sonntag  
In der Winterzeit von 15h - 16h30 und  
in der Sommerzeit von 17h - 18h30

5er Karte Mitglieder € 10,-/  
Nichtmitglieder € 20,-  
10er Karte Mitglieder € 20,-/  
Nichtmitglieder € 40,-

Die Karten sind übertragbar und haben folgende Gültigkeit:  
5er Karte 3 Monate,  
10er Karte 6 Monaten.

Wenn Sie Fragen oder Interesse haben, dann rufen sie mich einfach unter 02268/901238 an.

# Herbstfreizeit

Marlies Mayerhöfer

Eine tolle und spannende Woche für 15 Kinder im Alter von 8- 15 Jahren und 3 Betreuer lag vor uns.  
Wir fuhren mit dem Zug nach Windeck-Rosbach. Unsere Unterkunft war die Waldjugendherberge.

Wegen des Altersunterschiedes der Kinder teilten wir die Gruppe. Daher durften die Älteren die Wanderung zu einer Ruine mit Hilfe einer Wanderkarte selbständig auskundschaften.

Die Betreuerin war immer einsatzbereit und gab Hilfe oder kleine Tipps nur bei Bedarf. So wurde der Hin- und Rückweg gemeinsam in 5 Stunden geschafft.

Unsere Workshops in Slackline, Fussball, Tischtennis, Jump-Style, Freestyle oder Hip-Hop, wurden in den Gruppen sehr gut angenommen. Beim Tischtennisturnier mit altersgemischten Gruppen überraschten uns alle Kids mit ihren guten Ergebnissen.

Auch die Abende verbrachten wir mit tollen Spielen, bei denen die Kinder ihre Kräfte im Team oder auch in der ganzen Gruppe messen konnten. Wem das zum „müde ins Bett fallen“ nicht reichte, war nach der Nachtwanderung dann endlich bereit, „alle Viere von sich zu strecken.“ Nach dem leckeren Frühstücksbüfett am nächsten Morgen starteten die Kids dann wieder mit neuen Kräften in den Tag.

„Kinder stark machen“ ist eine Kampagne zur Suchtvorbeugung. Viele Vereine, so auch jetzt der TuS Holweide, beteiligen sich an dieser Kooperation zwischen der Bundeszentrale für gesundheitliche



Aufklärung und dem Deutschen Turnerbund. Bei diesem Projekt wird das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl der Kinder gestärkt, damit sie aus einer starken, selbstsicheren Position heraus zu Suchtmitteln ein „Nein“ sagen können. Die Betreuer und Kinder haben einen Tag lang gemeinsam das Projekt „Kinder stark machen“ erarbeitet und die Inhalte dann eine ganze Woche lang gemeinsam praktiziert.

Eine Woche voller Erlebnisse und Eindrücke ging zu Ende und am Abend vor der Abreise wollten viele Kinder noch nicht nach Hause. Sie fragten nach, ob wir nicht verlängern könnten, da die Ferien noch nicht zu Ende seien. Das bestärkt mich in meinem Tun und so freue ich mich auf die nächste Ferienfreizeit im Oktober 2010.

Marlies Mayerhöfer,  
Jugendwartin und Leitung  
der Freizeit

## Familienwochenende

Marlies Mayerhöfer

Vertrauen und Gemeinschaft gefördert. Der LandesSportBund unterstützte die Familien und das Betreuersteam mit tollen Arbeitsmaterialien.

Neben Spiel und Spaß kam der Wissensdurst nicht zu kurz. Der Besuch des Maarmuseums in Manderscheid und einer Imkerei brachten viele neue Informationen für Eltern und Kinder.



Ein neues Angebot für den TuS- und was für ein Erfolg: Neunzehn Eltern und siebzehn Kinder im Alter zwischen 1 und 13 Jahren haben sich vom 12.-14.März in Gerolstein zu einem Familienwochenende getroffen, Groß und Klein waren gespannt, was sie die drei Tage erwartet. Nach der Anreise wurde erst einmal gemeinsam zu Abend gegessen und dann die Zimmer bezogen. Nach einer kurzen Ruhepause lernten sich die Teilnehmer bei verrückten Spielen kennen. Das Lachen und Kichern war erst spät zu Ende.

Aber schon am nächsten Tag ging es nach einem reichhaltigen Frühstück weiter: Auf eine Fit. Fun. Family. Weltreise mit zwölf Stationen, die mit dem Bau eines „Flugzeuges“ begann. Damit flogen die Familien z.B. zum Fische fangen nach Kanada, überquerten gemeinsam die Karibik oder bauten in Italien den höchsten Turm. Immer bewältigten alle Familienangehörigen diese Aktionen gemeinsam.

Die Familiade mit ihren vielfältigen Spielangeboten forderte alle Anwesenden zum Mitmachen auf und schloss keinen Altersbereich aus. Die Inhalte wurden den unterschiedlichen Fähigkeiten der einzelnen Altersstufen gerecht. Hierbei wurden Toleranz, Verantwortungsbewusstsein,

Zum Abschluss hatten sich das Betreuersteam ein wahres „Highlight“ ausgedacht. Mit Leuchtbändern bestückt wanderte die Gruppe in der Nacht durch den Schnee zur Büschkapelle. Die anschließende Werwolfjagd war weniger zum Gruseln und machte allen vielmehr riesigen Spaß.

Das Wochenende und die Familiade fanden unter dem Motto „Kinder stark machen“ statt, eine Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur frühen Suchtvorbeugung.

Der TuS-Holweide e. V. 1960 veranstaltet auch im Jahre 2011 ein Familienwochenende. Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es noch keinen festen Termin. Die Vorbereitungen sind in vollem Gange.

Bei Interesse bitte melden.

## Bierhaus -Hotel -Biergarten

*Scharu*

im *Holweider Hof*

Berg. Gladbacherstr. 465

Tel. 35 66 530

**Immer für Sie da**

\*\*\*\*\*

**Kölsch vom Faß**

\*\*\*\*\*

**Täglich geöffnet**

\*\*\*\*\*

**Frühstücksbuffet**

\*\*\*\*\*

**Gesellschaften jeder Art**

\*\*\*\*\*

**Party - Service**

\*\*\*\*\*

**Reueessen**

\*\*\*\*\*

**Sonntags Familientag**

\*\*\*\*\*

**Musik - Veranstaltungen**

*Scharu*

*Scharu*

*Scharu*

*Scharu*

*Scharu*

*Scharu*

*Scharu*

*Scharu*

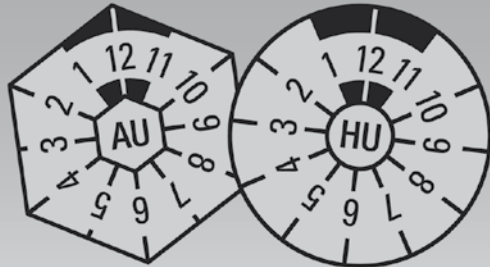
*Scharu*





# HU fällig?

## Kostenloser Vorab-Check.



Damit Sie einfach und bequem Ihre HU-Plakette bekommen, bieten wir Ihnen den kostenlosen Vorab-Check an. Dabei prüfen wir alle relevanten Teile und Einstellungen.



### Unser Angebot: HU\* und AU

zum günstigen  
Komplettpreis

# 84,- €

\* Die HU wird von einem anerkannten Prüfinstitut in unserem Betrieb ausgeführt.

## Opel Service

Da stimmt einfach alles

Ihr Opel Service Partner

# BAUER

## Paul Bauer Ing. GmbH & Co. KG

Frankfurter Str. 130

51065 Köln

Telefon +49 (0)221 699970

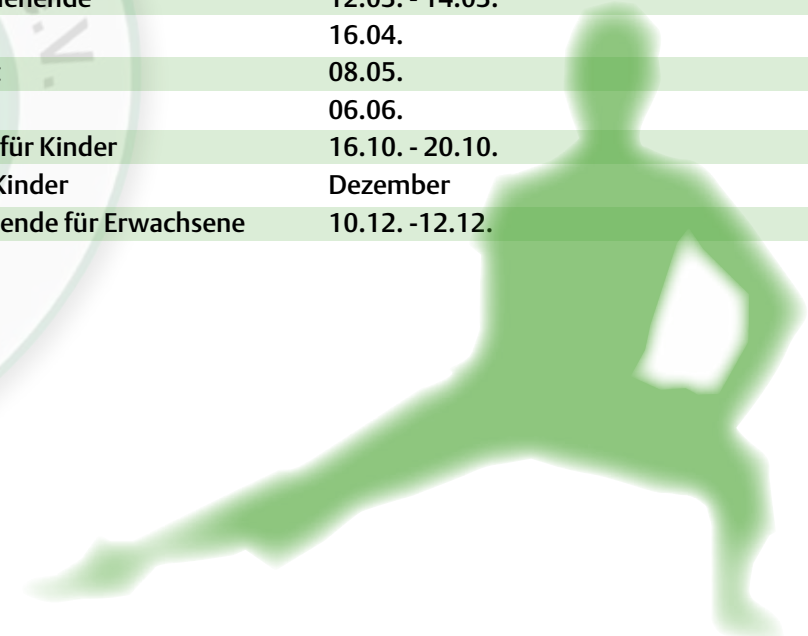
Fax +49 (0)221 695569

www.opelbauer.de

bauer.koeln.verkauf1@net.opel.com

## Aktionen 2010

Familienwochenende	12.03. - 14.03.
JHV	16.04.
Jubiläumsfest	08.05.
Wandertag	06.06.
Ferienfreizeit für Kinder	16.10. - 20.10.
Sporttag für Kinder	Dezember
Sportwochenende für Erwachsene	10.12. - 12.12.



Die KG „Die Isenburger“ ist der älteste und größte Karnevalsverein in Holweide. Neben den Karnevalssitzungen wir auch zum Wohle der Jugend ein Kinderkostümfest. Unsere Kindertanzgruppe, die „Isenburger Sprütcher“, wurden 2004 gegründet. Ein großer Erfolg ist seit mehreren Jahren die Mitveranstaltung des „Joddesdeens op Kölsch“ in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Versöhnungskirche, Buschfeldstraße. Im Anschluss an den Gottesdienst findet auf dem Kirchenvorplatz ein karnevalistischer Frühschoppen mit Programm statt.



### Weitere Highlights:

- Teilnahme am Holweider Karnevalszug
- 08.05.2010, Musicalnachmittag in Kooperation mit der Musical Gruppe Winning Voices, Versöhnungskirche Buschfeldstraße
- 28.08.2010 Burgfest der KG, Grundschule Buschfeldstraße
- 02.10.2010, Holweider Oktoberfest, Aula der Grundschule Buschfeldstraße

Ihre KG „Die Isenburger“

# Unser Sportangebot

## KINDER / JUGENDLICHE

Eltern und Kinder  
Donnerstag, 15:00-16:00 (Bu)  
ÜL: Marlies Mayerhöfer  
Sport und Spiel (ab 6 Jahre)  
Donnerstag, 16:00-17:00 (Bu)  
ÜL: Marlies Mayerhöfer  
Kinder im Vorschulalter  
Donnerstag, 17:00-18:00 (Bu)  
ÜL: Melanie Mayerhöfer  
Montag 17:00-18:00 (NF)  
ÜL: Melanie Mayerhöfer  
Badminton (ab 14 Jahre)  
Montag 18:00-20:00 (Bg)  
ÜL: Stefan Hilger  
Fußball (ab 6 Jahre)  
Montag 18:00-20:00 (Bg)  
ÜL: Roland Wolf  
Basketball (Mixed)  
Mittwoch 19:00-21:00 (Bu)  
ÜL: Paul Gudde

## SENIOREN

Senioren-sport (Mixed)  
Donnerstag, 16:00-18:00 (Au)  
ÜL: Luise Mertens  
Sport für Ältere (Mixed)  
Mittwoch, 20:00-21:30 (Nf)  
ÜL: Rosi Boehnert  
FITNESS / Frauen Gymnastik  
Dienstag, 20:00-21:30 (Bu)  
ÜL: Diana Karpe  
Donnerstag, 19:00-20:00 (Nf)  
ÜL: Beate Neumann-Jastak

Funktionelle Gymnastik  
Mittwoch, 18:30-20:00 (Nf)  
ÜL: Teresa Mignogna  
Step Aerobic (ab 16 Jahre)  
Donnerstag, 19:00-20:00 (Bu)  
ÜL: Teresa Mignogna  
Fitness  
Donnerstag, 20:00-21:30 (Bu)  
ÜL: Diana Karpe

## BALLSPIELE

Ballspiele / Fitness (Männer)  
Montag 18:00-21:00 (Bu)  
ÜL: Manfred Scholle  
Tischtennis (Mixed)  
Montag 18:00-21:00 (Bg)  
ÜL: Uwe Augstein  
Badminton (Mixed)  
Montag 20:00-22:00 (Bg)  
ÜL: Stefan Hilger

## TANZ

Folkloretanz  
Donnerstag, 20:00-21:30 (Nf)  
ÜL: Beate Neumann-Jastak

## WALKING

Sonntag Treffpunkt n.V. 09:30  
ÜL: Anita Müller

## NORDIC WALKING

Sonntag  
Sommerzeit, 17:00-18:30  
ÜL: Marlies Mayerhöfer  
Winterzeit, 15:30-17:00

## SPORTABZEICHEN

Vorbereitung und Abnahme: Kostenlos  
Freitag, Mai – September, 17:00-19:00  
ÜL: Peter Krings, Rita Putzke  
Ort: Sportanlage Gesamtschule Holweide

## Abkürzungen der Hallen

Bu: Buschfeldstraße  
Bg: Burgwiesenstraße  
Nf: Neufelderstraße  
Au: Aula Buschfeldstraße

## Unser Kursangebot

### Rücken-Fitness

Dienstag, 19:00-20:00 (Bu)  
ÜL: Diana Karpe  
Donnerstag, 18:00-19:00 (Bu)  
ÜL: Anita Müller

### Yoga

Montag (Anfänger), 18:15-19:45 (Nf)  
ÜL: Bärbel Schulze  
Montag (Fortgeschrittene),  
19:45-21:15 (Nf)  
ÜL: Bärbel Schulze

### Paartanz

Dienstag, 20:00-22:00 (Au)  
ÜL: Anni Heeg, Jochen Theisen

### Orientalischer Tanz

Freitag, 18:00-19:30 (Au)  
ÜL: Beatrice Birk

### Nordic Walking Anfänger

Dienstag, ab März, 18:00-19:00  
ÜL: Marlies Mayerhöfer

## Mitgliedsbeiträge

Erwachsene pro Monat, 8,00 €  
Kinder/Jugendliche  
pro Monat, 4,50 €  
Familien pro Monat, 14,00 €  
Inaktiv pro Jahr, 12,00 €

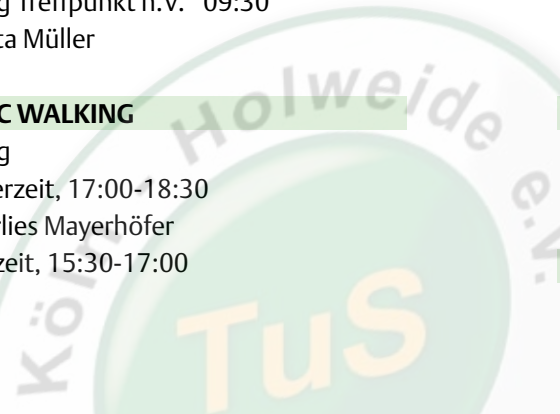
## Kursbeiträge:

### Mitglieder:

60 Min. 1,50 €  
90 Min. (Yoga, Orientalischer Tanz)  
2,00 €

### Nichtmitglieder:

60 Min. 3,00 €  
90 Min. (Yoga, Orientalischer Tanz)  
4,00 €  
Paartanz (Einheit pro Paar)  
5,00 €





TURN – und SPIELVEREIN KÖLN – HOLWEIDE e.V. 1960

Mitglied im Deutschen Turner-Bund e.V.

Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn; BLZ: 370 501 98; Konto Nr.: 14 192 322

## Beitrittserklärung

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Eintrittsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Straße / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

An welcher Sportart interessiert: \_\_\_\_\_

Sind andere Familienangehörige im Verein? \_\_\_\_\_

Name des Übungsleiters: \_\_\_\_\_

Ich verpflichte mich, für mich und meine Familienangehörigen im Verein, die Beiträge vierteljährlich im Voraus durch Einzugsverfahren von meinem Konto Nr.: \_\_\_\_\_

bei \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_ abbuchen zu lassen.

Eine andere Zahlungsweise ist aus organisatorischen Gründen nicht vorgesehen.

Die Aufnahmegebühr beträgt einen Monatsbeitrag. Über die Höhe der Beiträge bin ich informiert. Ich hatte die Möglichkeit, die Satzung des Vereins einzusehen, und erkläre mich damit einverstanden. Die Beitrittserklärung ist bitte an die Geschäftsstelle, oder an den Übungsleiter, innerhalb eines Monats nach Eintritt in den Verein einzureichen. Kündigungen sind schriftlich einen Monat vor Quartalsende an die Geschäftsstelle zu richten.

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

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

(Unter 18 Jahren Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

### Beiträge/Monat

Erwachsene 8,00 €

Kinder und Jugendliche 4,50 €

bis 18 Jahre oder Ausbildung

Familienbeitrag 14,00 €

Inaktiv pro Jahr 12,00 €

Kusgebühr variabel

### Geschäftsstelle:

c/o Dietmar Cichos:

Johann-Bensberg-Str.4

51067 Köln

Tel: 0221/633330 Fax: 0221/6087795

E-Mail: dmncichos@aol.com

Homepage: www.tus-holweide.de

Jens J. Heinlein

## Durch die Schwingen des Löwen



Im Venedig des frühen 17. Jahrhunderts trifft sich der Bund der Zeitspringer zu ihrem jährlichen Kongress. Plötzlich verschwindet auf geheimnisvolle Weise Alfredo de Rossa, ein führendes Mitglied dieses Bündnisses.

Über einen visuellen Transmitter nimmt sein Großneffe Daniel Connor an dessen Verhaftung teil und stürzt sich mit seiner Schwester Emily durch ein Zeitloch in ein unglaubliches Abenteuer aus dem England der heutigen Zeit in die Vergangenheit nach Norditalien. Auf der Suche nach dem Onkel erhalten die beiden durch den Inhalt einer gestohlenen, mysteriösen Papyrusrolle Kenntnis von einer Verschwörung gegen den Dogen. Ist ihr Onkel Täter oder Opfer?

In einem fulminanten Showdown entlarven die beiden Jugendlichen in den Karnevalswirren des Jahres 1610 den wahren Täter auf dem Markusplatz und können somit das Schlimmste verhindern.



Verlag: Edition Nove  
ISBN N: 978-3-85251-340-9

Dieser Roman ist im  
Buchhandel bestellbar  
oder im Internet.

[www.editionnove.de](http://www.editionnove.de)  
[www.amazon.de](http://www.amazon.de)  
[www.buchhandel.de](http://www.buchhandel.de)

### Zum Autor:

Jens J. Heinlein, geb. 1960 in Hildesheim, wohnt mit seiner Familie in Köln. Seit 1984 verdient er seinen Lebensunterhalt in der Marketingbranche. „Durch die Schwingen des Löwen“ ist ein fantastischer Abenteuerroman für Menschen ab fünfzehn Jahren und seine erste Erzählung.

### Über das Buch:

Spannung pur und Geschichtswissen binden den Leser in kurzen Kapiteln an den Lesestoff. Die Geschichte ist frei erfunden, die historischen Daten nicht. Kaum ein Zeitraum bündelt so viele historische Gegebenheiten, damit sich ein Roman entwickeln kann. Der Bau der Rialto Brücke, die Erfindung von optischen Linsen und die Präsentation eines funktionellen Fernglases durch Galilei auf dem Glockenturm von St. Marco. Die gesellschaftlichen Unterschiede, der unbedingte Machtanspruch einer Regierung im Mittelmeer, ständige Intrigen und die Liebe zwischen zwei Menschen treiben die Erzählung unbarmherzig zum Showdown in das Getümmel der karnevalistischen Feierlichkeiten auf den Markusplatz.

In einer Erzählform, die jeder Leser versteht.

## ..... zum Schluss

Wir bedanken uns bei allen Sponsoren und Inserenten für die freundliche Unterstützung.

Unser Dank gilt auch all denjenigen, die uns bei der Erstellung der Texte und Fotos geholfen haben.

### Herausgeber:

TuS Holweide e.V. 1960  
Postanschrift:  
Johann-Bensberg-Str. 4  
51067 Köln  
Tel.: 0221 / 633330  
Fax.: 0221 / 6087795

### Verantwortlich für den Inhalt:

Vorstand

### Texte und Fotos:

Vorstand  
Übungsleiter

### Layout:

KARIBOO-Marketing & Service GmbH  
August-Strindberg-Str. 16  
51067 Köln

### Druck:

diba-DRUCK Diefenbach GmbH  
Oskar-Schindler-Straße 21  
50769 Köln-Feldkassel

Internet: [www.tus-holweide.de](http://www.tus-holweide.de)



"Testen Sie uns!"



*Mitglieder des TuS Holweide erhalten bei uns ermäßigte Beiträge.*

## 4 Wochen Probetraining

inklusive Trainingseinweisung und Teilnahme an über  
**50 Gesundheits- u. Aerobickursen pro Woche**  
anstatt **39,50 Euro** bei Vorlage dieser Anzeige  
nur **29,50 Euro**

**ieses Angebot ist gültig bis 31.12.2010**  
und gilt für Teilnehmer, die uns  
noch nicht kennen.

( TuS Köln - Holweide e.V. von 1960 )



**Steylerstr. 11 in Köln Holweide (nähe Aldi)**  
**Hotline: 96 36 126 / [www.vitalis-fitness.de](http://www.vitalis-fitness.de)**



# Unser soziales Engagement: Gut für die Menschen. Gut für Köln und Bonn.



 Sparkasse  
KölnBonn

Unternehmen werden nicht nur an ihrem wirtschaftlichen Erfolg gemessen, sondern auch an ihrem Einsatz für das Gemeinwohl. Die Sparkasse KölnBonn versteht sich seit jeher als Partner der Menschen und Unternehmen, nicht nur in Geld- und Finanzfragen. Wir initiieren und unterstützen zahlreiche soziale Projekte in Köln und Bonn – über Spenden oder Sponsoring, aber auch mit unserem Know-how und unseren Mitarbeitern. So werden beispielsweise mit Geldern des PS-Zweckertrags vor allem Vereine, Institutionen und Gruppen gefördert, die sich um Kinder und Jugendliche, Senioren und Behinderte kümmern. Und durch die eigene „Stiftung Jugendhilfe der Sparkasse in Bonn“ unterstützen wir Maßnahmen zur Bekämpfung der Jugendarbeitslosigkeit. Mit unseren jährlichen Zuwendungen zählen wir zu den größten nichtstaatlichen Förderern des Gemeinwohls in unserer Region. **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**