

Ausgabe April / Mai / Juni 2012

extraGiK

Gemeinsam in Köln - Beilage



In dieser Ausgabe: Auf die Plätze, fertig, los...!

Sport in Köln



**11 Tipps und Infos zu Sport-
Möglichkeiten in Köln**

iFC Grenzenlos



**Ein Interview mit dem ersten
integrativen Fanclub des
1. FC Köln**

Fußball EM 2012



**Infos zur Europameisterschaft
in der Ukraine und Polen**

Bewegung und Spaß - Sportmöglichkeiten in Köln

Jeder weiß das! Sport macht fit! Sport macht schön und schlank! Sport ist gesund und Sport macht Spaß! Man kann beim Sport neue Leute kennen lernen. Wir haben für Sie eine kleine Auswahl an Sportangeboten zusammen gestellt. Sportbegeisterte finden hier vielleicht neue Ideen für ihr Hobby. Sportmuffel kriegen vielleicht Lust, mal was Neues auszuprobieren.

Wenn Sie mit Sport anfangen wollen, dann haben wir wichtige Hinweise für Sie:

- Fangen Sie langsam an. Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu!
- Gönnen Sie sich nach dem Sport Erholung! Trinken Sie viel!
- Aller Anfang ist schwer, gerade beim Sport. Aber es lohnt sich!



Klettern in Köln

Für alle, die hoch hinaus wollen, ist Klettern in der Halle die richtige Sportart. Beim Klettern geht's steil die Wand rauf. In der Kletterwand sind Griffe. Daran zieht man sich hoch. Achtung! Aber so einfach losklettern geht nicht. Am Anfang muss man auf jeden Fall einen Einsteiger-Kurs besuchen. Klettern erfordert viel Kraft und Konzentration.



Canyon Chorweiler
Weichselring 6a
50765 Köln
0221 / 5 34 35 10

Kletterfabrik Ehrenfeld
Oscar-Jäger-Straße 173
50825 Köln
0221 / 50 05 50 05

Abenteuerhalle Kalk
Christian-Sünner-Straße
51103 Köln
02 21 / 8 80 84 08



Fußball-Leistungszentrum Frechen

Jeder Fußballer träumt davon ein berühmter Fußball-Star zu werden! Für sehr talentierte Spieler mit einer geistigen Behinderung gibt es in Frechen ein besonderes Angebot. Im Zentrum in Frechen werden junge, hochbegabte Fußballer gefördert. Mehrmals in der Woche wird trainiert. Die Spieler wohnen dort. Wer noch Schüler ist, geht weiter zur Schule. Erwachsene arbeiten in der WfbM. Eine große Chance für Fußball-Talente!



Fußball-Leistungszentrum Frechen
der Gold-Krämer-Stiftung

Birgitta Neumann
02234 / 9 33 03 17

Rollstuhlbasketball und Rollstuhlrugby

Zwei Ballsportarten, die sehr schnell und sehr spannend sind! Beim RSC (Rollstuhlclub Köln) kann man beide Sportarten trainieren. Rollstuhl Rugby ist eine davon und es gibt sie noch nicht so lange in Köln. Wer diese rasante Ballsportart einmal ausprobieren möchte, kann zum Montagstraining des RSC kommen. Die Basketballer trainieren immer Freitags.



Rollstuhl-Club Köln e.V.

Norbert Leisten
0172 / 9 03 23 92
Anfänger Mo: 18:00 – 20:00 Uhr
Sporthalle Am Reitweg
Reitweg · 50679 Köln-Deutz

Basketball

Udo Herterich
02205 / 8 35 41
Fr: 18.30 – 20.00 Uhr
Sporthalle
Herler Ring 176 · 51067 Köln-Buchheim

Bogenschießen

Das Ziel fest im Blick, den Bogen gespannt und los geht's. Bogenschießen ist ein Sport, bei dem man sich gut konzentrieren muss und viel Freude hat. Bei schlechtem und kaltem Wetter kann man in einer Halle schießen. Ist es warm und freundlich, dann geht's nach draußen. Auf eine Wiese oder auch mal in den Wald. Man kann Schnupperkurse machen und Pfeil und Bogen ausprobieren.



Kölner Klub für Bogensport e.V.

0221 / 9 33 28 20
www.bogenschiessen-koeln.de

Lars Christensen Abenteuer lernen

Eschweilerstraße 34
50933 Köln
www.bogenschiessen-koeln.com

Bogenschießen für alle

Christian Chwilkowski
0160 / 98 64 93 36
www.bogenschiessen-für-alle.de

Judo

Montag ist Judotag in einer Kölner Sporthalle. Judo ist ein Kampfsport und ist gut für die Selbstverteidigung. Beim Judo braucht man ein Gegenüber, das mitmacht. Man trägt weiße Anzüge und verschieden farbige Gürtel. An der Gürtelfarbe erkennt man, wie gut jemand ist. Wenn man ein guter Judoka werden möchte, dann ist es wichtig regelmäßig zu trainieren.



Richard-Riemerschmid-Berufskolleg

Heinrichstraße 51
50676 Köln

Oliver Conrady

0178 / 9 80 23 27
Mo: 17:30 – 19:00 Uhr



DJK – Sport mit Kick

Hier steht der Spaß im Vordergrund! Für alle, die sich gerne bewegen und Action in der Gruppe mögen! Sport mit Kick ist ein Angebot des DJK Wiking in Köln – Seeberg. Es ist offen für alle Menschen! Einmal pro Woche wird mit Bällen, Ringen und allerhand mehr trainiert. Das Sportangebot kann von der Krankenkasse finanziert werden.



DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Kopenhagener Str. 3
50765 Köln

0221 / 17 04 31 33
E-Mail: info@djkwiking.de
www.djkwiking.de



MTV

Vielfalt und Abwechslung sind hier geboten. Es gibt viele unterschiedliche Kurse im Reha- und Behindertensport. Für jeden ist etwas dabei: Schwimmen für Anfänger und Fortgeschrittene, Gymnastik, Trampolin oder Tanzen und mehr. Es gibt spezielle Angebote zur Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche. Mit sportlichem Ehrgeiz kann man im Leistungssport Erfolge erzielen. Auch wenn die Pfunde purzeln sollen, gibt es spezielle Programme.



Mülheimer Turnverein Köln
Herler Ring 176
51067 Köln
Tel.: 0221 / 96 97 03

Nähere Informationen und Beratung:
Bernhard Kling
0221 / 9 69 70 - 46
E-Mail: b.kling@mtv-koeln.de



BSV Gut Frohnhof e.V.

Der BSV bietet verschiedene Sport- und Übungsgruppen an. Es gibt zum Beispiel eine Tischtennis-, Hockey-, Walking-, Schwimmen- oder auch Qi Gong-Gruppe. Die Sportgruppen finden an ganz unterschiedlichen Orten statt, zum Beispiel in Ossendorf oder in Michaelshoven. Hat man eine ärztliche Verordnung, ist die Mitgliedschaft kostenlos. Ansonsten muss man derzeit 30,- € im Jahr bezahlen. Welche Angebote es alles gibt und wo diese stattfinden, erfährt man im Internet.

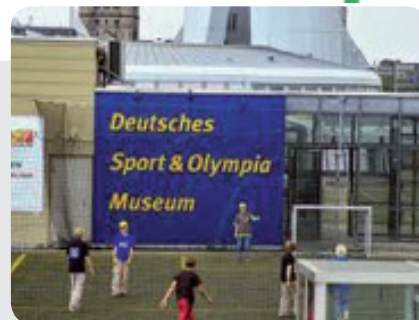


BSV Gut Frohnhof e.V.
Frohnhof Strasse 41
50827 Köln-Ossendorf

Christian Dalka
0221 / 5 97 01 - 33
www.bsv-koeln.de

Deutsches Sport und Olympia Museum

Das Sportmuseum liegt direkt am Rhein an der Severinsbrücke. Hier gibt es viele spannende Ausstellungsstücke, alte Originaltrikots von großen Stars und Bälle von Weltmeisterschaften. Man kann aber auch selber aktiv werden, zum Beispiel mit einem Rennrad im Windkanal fahren oder mit anderen zusammen oben auf dem Dach des Museums Fußball spielen.



Deutsches Sport & Olympia Museum
Im Zollhafen 1
50678 Köln

Öffnungszeiten:
Di – Fr: 10.00 – 18.00 Uhr
Sa, So, Feiertags: 11.00 – 19.00 Uhr

1. FC Hohenlind

Fußball ist für viele Menschen die schönste Nebensache der Welt. Oder wie es in einem Lied der Fußballnationalmannschaft heißt: Fußball ist unser Leben! Wer das genauso sieht und eine Behinderung hat, ist hier richtig: Der SC Borussia Lindenthal-Hohenlind trainiert in 2 Mannschaften. Neben dem normalen Training werden die Kräfte gerne bei verschiedenen Turnieren gemessen. Integrative Turniere und gemeinsame Fußball-Wochenenden gehören auch dazu.



Sport-Club Borussia Lindenthal-Hohenlind e.V.
Gleueler Str. 227 · 50935 Köln
0170 / 2 48 00 00

E-Mail: service@scblh.de
www.scblh.de
Trainer und Betreuer: Gerhard Soujon
0151 / 51 92 51 07

Minigolf

Minigolf ist der ideale Sport für Menschen, die gerne was an der frischen Luft machen. Auf den zahlreichen Minigolfplätzen in Köln kann man von Frühling bis Spätsommer eine Runde spielen. Auf den 18 Bahnen einer Anlage gilt es, den Ball mit einem Schläger in das Loch zu schlagen. Wer die wenigsten Schläge dafür braucht, hat gewonnen. Hier eine Auswahl der Minigolfplätze in Köln:



Minigolf Porzer Groov
Kirchstraße
51143 Köln/Zündorf
02203 / 8 43 29

Minigolf Müngersdorf
Aachener Str. 703
50933 Köln/Müngersdorf
0221 / 5 10 95 93

Minigolf im Kölner Jugendpark
Sachsenbergstraße
51063 Köln
0221 / 81 11 98

iFC Grenzenlos - integrativer Fanclub des 1. FC Köln



Rollstuhlfahrer sind willkommen



Monika Semler

Kontakt:

ifc Grenzenlos
Marlies Jaenicke
Lacherner Weg 22
50737 Köln

0221 / 9 74 54 41 14
www.ifc-koeln.de

Wer sind die Mitglieder des iFC Grenzenlos?

Frauen und Männer. Behinderte und Nichtbehinderte. Wohnhausbewohner, Mitarbeiter, Freunde, Nachbarn. Eben auch Menschen, die gar nichts mit dem Wohnheim zu tun haben.

Welche Aktivitäten macht Ihr im Fanclub?

Wir haben 2 Dauerkarten. Gehen zu jedem Heimspiel. Hin und wieder bekommen wir eine 3. Dauerkarte. Ins Stadion gehen ist ein Highlight. Aber da gehen nur wenige mit. Der Förderverein finanziert uns ein Sky-Abo. Somit können wir jedes Spiel gemeinsam schauen. Das ist immer recht schön. Ohne Anmeldung. Im Stadion sind wir mittlerweile bekannt und werden dort auch z. B. von den Ordnern begrüßt.

Habt Ihr schon mal Spieler kennen gelernt?

Ja! Als der Daum noch Trainer war, hat der uns besucht. Außerdem war der Spieler Petit schon mal da. Gleich zwei solcher Besuche ist für einen Fanclub etwas ganz besonderes.

Seit wann gibt es den Fanclub?.

Am 14.10.2008 wurde er gegründet.

Ist der Fanclub offen für alle?

Ja! Derzeit haben wir 65 Mitglieder.

Was kostet die Teilnahme?

Kostet nix. Nur der Stadionbesuch kostet was.

Macht Ihr auch was anderes zusammen?

Feiern. Zum Beispiel das Sommerfest und eine Weihnachtsfeier.

Das Interview wurde geführt mit Monika Semler (2. Vorsitzenden) und Wolfgang Eaux (Assistent).