



Mitgliederzeitschrift

Turnverein

Köln Höhenhaus e.V. 1960

www.tv-hoehenhaus.koeln

Ausgabe 2026



mit Einladung

zur Jahreshauptversammlung 2026



Genieße Deine Freiheit mit einem Kontaktlinsen-ABO



CooperVision



OPTIK GEUER

— Seit 1962 —

Honschaftsstraße 298, 51061 Köln

0221 - 63 86 00

info@optikgeuer.de

www.optikgeuer.de

Der Vorstand lädt ein zur

Jahreshauptversammlung 2026

Donnerstag, den 23.04.2026
um 19.00 Uhr

**Aula Johannesschule, Köln-Höhenhaus
Honschaftsstraße 312**

Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen. Stimmberechtigt sind alle Vereinsmitglieder ab 16 Jahre.

Tagesordnung:

1. Eröffnung
2. Ehrungen
3. Protokoll der Hauptversammlung 2025
4. Geschäftsbericht 2025 und Berichte der Abteilungen
5. Kassenbericht 2025 und Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes 2025
7. Wahlen:
 - 2. Vorsitzende(r)
 - Bestätigung der Jugendwartin
 - 2 Kassenprüfer/innen
8. Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung, sowie Einwände gegen die Tagesordnung müssen nach § 10.3 unserer Satzung bis zum 13.04.2026 schriftlich in der Geschäftsstelle vorliegen; ebenso können Wahlvorschläge in der Geschäftsstelle vorher abgegeben werden.

Für den Vorstand
Peter Schiffmann, 1. Vors.



Der Vorsitzende

Wieder ist ein Jahr vorüber. Die Gründung des TVH jährte sich in 2025 zum 65sten mal. Kein Jubiläum, das üblicherweise groß zu feiern wäre. Aber wir freuen uns, dass die Idee einiger Turner im Jahr 1960 letztendlich zu einem Erfolg geführt hat: Der TVH ist zu einer festen Größe in Höhenhaus und mittlerweile auch in Holweide geworden.

In den vergangenen Jahren waren Tausende Höhenhauser Kinder und Erwachsene mehr oder weniger lange Mitglied im Verein. Bestimmt erinnern sie sich noch positiv an diese Zeit gemeinsam mit Gleichgesinnten. Wie heißt es doch so zutreffend? "Sport ist im Verein am schönsten!"

Der Verein lebt auch von der Kontinuität der meisten Übungsgruppen. Viele Übungsgruppen des mittlerweile 66 Jahre alten TVH gibt es schon seit Jahrzehnten.

eine kleine Auswahl hierzu:

Kinderturnen ist die älteste Gruppe	seit 65 Jahren
Mutter-Kind-Turnen (jetzt Eltern-Kind-Turnen)	seit 60 Jahren
Trampolin Turnen	seit 54 Jahren
Alters-offene Männergruppe	seit 54 Jahren
Karate	seit 49 Jahren
Seniorengruppen im Seniorenhaus Dreisamweg	seit 35 Jahren

Auch die Übernahme der Trägerschaft des Offenen Ganztags (OGS) an der heutigen Johannesschule liegt nun schon 20 Jahre zurück.

Und die Redaktion freut sich, ihre 35ste Ausgabe der TVH-Zeitung verlegen zu können. (Kinder, wie die Zeit vergeht...!)

Leider mussten wir in den letzten Jahren in den Medien auch Negatives nicht nur, aber auch aus der Sportwelt erfahren.

Stichwort "Sexualisierte und andere Gewalt gegenüber Schutzbefohlenen". Dies führte zu Maßnahmen, die erreichen sollen, dass insbesondere die Kinder und Jugendlichen ihren Sport in einem gesicherten und vertrauensvollen Umfeld nachgehen können.

Im TVH sind in den letzten Jahren noch keine Übergriffe bekannt geworden. Aber Vorsicht ist immer gut und deshalb hat der Vorstand des TVH ein Schutzkonzept gegen sexualisierte Gewalt erarbeitet und beschlossen. Neben Verhaltensregeln für unsere Übungsleiter *innen, enthält das Konzept für den Fall des Falles Kontaktadressen und auch die Namen der Ansprechpartner *innen im Verein. Das Konzept haben wir auf unserer Webseite veröffentlicht. Aber genug davon.

Ich wünsche allen ein schönes unbeschwertes Sportjahr beim TVH.

Ihr / Euer

Peter Schiffmann, 1. Vorsitzender



Tätigkeitsbericht des Turnvereins Köln Höhenhaus e.V. 1960 für das Jahr 2025

Im Vorstand waren tätig als:

1. Vorsitzender	Peter Schiffmann
2. Vorsitzender	Franz Heinrich Steden
Kassenwartin	Brigitte Demary-Treun
Geschäftsführerin	Anja Röhricht
Jugendwartin	Gudrun Goldau
Sportwartin/ Erwachsene	Britta Irlenbusch
Sportwartin/ Kinder	Sabine Weigel

Als Übungsleiter*innen / Trainer*innen waren tätig:

Zelal Agirbas
Uwe Augstein
Stephan Bathen
Martina Beckemeier
Olaf Becker
Jessica Beier
Beatrix Birk
Ben Börs
Christoph Dannenbäumer
Sabine Dettlaff
Mara Dickschat
Christa Donath
Fabian Ebner
Silke Edeler
Dilek Ercan
Elke Fischer
Peter Fischer
Gabriele Fülbiel-Wittenbrink
Florian Glaser
Oliver Glaser
Gudrun Goldau
Julia Hanke
Anna Heeg
Thomas Heim
Britta Irlenbusch
Therese Jankowiak
Guido Josten
Herbert Klapper

Willi Kleysteuber
Anna Köhler
Dagmar Köhler
Annette Krey
Thorsten Lang
Stephanie Lemin
Susanne Löhr
Jasminka Lück
Sascha Luy
Michael Meyer
Sabine Neumann
Stephanie Peters
Jörg Peters
Nadine Peters
Ralf Pommer
Dieter Putzke
Rita Putzke
Eva Reusch
Glen Richardson
Anja Röhricht
Katharina Saxler
Martina Schaaf
Susanne Schäfer-Donath
Marie Therese Schiffmann
Jil Schillings
Tanja Schillings
Egbert Schulte
Peter Schulte

Martin Stahl
Marita Steden
Ansgar Streitenberger
Sieglinde Sülzner
Leila Vahabi
Sabine Weigel
Gaby Weiler
Wolf-Dieter Winkelmann
Cora Yeboah
Zehra Zilifli
Helena Zwernemann

Helfer:
Melina Fuß
Nicoler Glowinska
Lena Heup
Clara Skrotzki

Betreuende Ärztin
Herz-Sport-Gruppe:
Dr. Ines Fizler

30 Übungsleiter*innen haben eine Übungsleiterlizenz

Fortbildungslehrgänge besuchten viele Übungsleiter*innen aus dem Kinder- und Erwachsenenbereich.

Qualifizierte Ausbildungen im Sportbereich wurden vom Verein finanziell gefördert.



Der Turnverein bietet normalerweise durchschnittlich 87 Übungsstunden pro Woche an.

Übungszeiten in den Hallen, Aulen und Gemeindesälen

Honschaftsstraße, Am Rosenmaar, Buschfeldstraße, Neufelder Straße, Gesamtschule Burgwiesenstraße, Willy-Brandt-Gesamtschule, Von-Bodelschwingh-Grundschule, im Gemeindesaal der Ev. Kirche Dreisamweg, in der Seniorenwohnanlage Dreisamweg sowie Familienzentrum Johann-Baptist.

Die Verbandsabgaben

Turnen	4,79 Euro	für jeden Erwachsenen pro Jahr
	4,44 Euro	für jedes Kind pro Jahr
Stadt-Sport-Bund	15,00 Euro	Grundbeitrag pro Verein zuzügl.
	1,46 Euro	für jedes Turnmitglied pro Jahr
Karateverband	20,00 Euro	für Kinder bis 14 Jahre pro Jahr
	25,00 Euro	für jeden Erwachsenen pro Jahr
Gebühr: Sporthilfe	1,75 Euro	für jedes Mitglied pro Jahr
GEMA-Gebühr	0,07 Euro	pro Mitglied

Der Mitgliedsbeitrag betrug pro Halbjahr seit 01.07.2024

39,00 Euro	für Kinder und Jugendliche
60,00 Euro	für Erwachsene
120,00 Euro	für Familien
78,00 Euro	für Herz-Sport
6,00 Euro	für Inaktive
22,00 Euro	für die Bewohner des Seniorenhauses / Dreisamweg

Zusatzbeitrag pro Halbjahr

18,00 Euro	für Tanz (Erwachsene)
18,00 Euro	für Fitness: (Fat-Burner, Step, BOP, Zumba)
39,00 Euro	für Karate (Erwachsene)
19,50 Euro	für Kinderkarate
16,50 Euro	für Turnen/ Leistungsgruppe
40,00 Euro	für Trampolin/ Leistungsgruppe
12,00 Euro	für Trampolin/ Basisgruppe

Sonderbeiträge nach SGB II oder SGB XII / Bürgergeld mit Nachweis pro Halbjahr)

35,00 Euro	für Erwachsene
------------	----------------

Der Vorstand traf sich 6 mal zu Vorstandssitzungen.
 54 Vereinsmitglieder sind inaktiv, 2 Ehrenmitglieder.

2 Mitglieder wurden laut Vorstandsbeschluss, nach zweimaliger Mahnung mit Zahlungsfrist, aus dem Verein ausgewiesen.

17 Mahnungen (Vorjahr 15) wurden im Laufe des Jahres geschrieben und zahlreiche Telefonate in Sachen Beitragszahlung geführt.

Mitgliederzahlen: 31.12.2025

Kinder	bis 6 Jahre	192	Vorjahr (194)
	7 - 14 Jahre	299	(307)
Jugendliche	15 - 18 Jahre	45	(41)
Gesamt		536	Vorjahr (542)
Frauen	19 - 26 Jahre	13	Vorjahr (18)
	27 - 40 Jahre	69	(70)
	41 - 60 Jahre	120	(112)
	ab 61 Jahre	227	(240)
Gesamt		429	Vorjahr (440)
Männer	19 - 26 Jahre	14	Vorjahr (14)
	27 - 40 Jahre	21	(23)
	41 - 60 Jahre	71	(71)
	ab 61 Jahre	97	(93)
Gesamt		203	Vorjahr (201)

Mitgliederzahl: 1168 Vorjahr 1183

Die Anzahl der Kinder und Jugendlichen verringerte sich um 6 Mitglieder (von 542 im Vorjahr) auf 536 Mitglieder.

Die Anzahl der Erwachsenen verringerte sich auf 632 Mitglieder (641 im Vorjahr).

Bitte denken Sie daran, Ihren Mitgliedsbeitrag pünktlich zum 01.01. und 01.07. für ein halbes Jahr im voraus zu bezahlen. Eine Einzugsermächtigung kann noch jederzeit in der Geschäftsstelle abgegeben werden, denn wer Sepa-Lastschrift hat, zahlt immer pünktlich!

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht jedem Mitglied eine separate Beitragsquittung für die Krankenkasse ausstellen können. Die Einreichung des Kontoauszugs reicht den Krankenkassen als Beleg. Einen Stempel für Ihr Krankenkassenbonusheft können Sie sich gerne zur Geschäftsstunde in der Geschäftsstelle holen.

Ein Wechsel der Bankverbindung sollte unverzüglich der Geschäftsstelle mitgeteilt werden. Die Rückbuchung der Beiträge wird von uns mit einer Stornogebühr von mindestens 5,00 Euro berechnet (je nach Rücklastschrift der Bank kann dieser Betrag auch höher sein).

Unser Vereinskonto:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE98 3705 0198 0004 1723 67

BIC: COLSDE33

Übrigens:

**Geschäftsstunde: jeden Montag von 17.30 - 18.30 Uhr
 (nicht in den Schulferien!)**

Sie können uns auch gerne außerhalb der Geschäftszeiten telefonisch kontaktieren. Falls die Geschäftsstelle nicht besetzt sein sollte, rufen wir umgehend zurück.

Geschäftsstelle:	Thymianweg 15
Telefon:	0221-63 63 67
Fax:	0221-99 16 424
E-Mail:	tvhoehenhaus@netcologne.de
Internet:	www.tv-hoeohenhaus.koeln

Ihre/ Eure
Anja Röhrich

Mit aller Energie

für Ihre Elektroinstallation



V&P ElektroTechnik GmbH



Buschfeldstraße 4 – 6
51067 Köln-Holweide

Telefon: 0221 635 450

info@v-p-elektrotechnik.de
www.v-p-elektrotechnik.de

In **zweiter Generation** für Sie im Einsatz!

Wir gratulieren im Jahr 2026

für 25 Jahre Vereinsmitglied

Annegret Decker
Thomas Heim
Anja Hochheiser



für 40 Jahre Vereinsmitglied

Ursula Baum
Anita und Dieter Berscheidt
Eva Heinzl
Franz Heinrich Steden
Gabi Viol

für 50 Jahre Vereinsmitglied

Christine Nasshoven
Monika Rochlus

für 60 Jahre Vereinsmitglied

Birgit Michels

Wir danken unseren Übungsleitern/innen, die uns 25 Jahre und länger die Treue halten:

Stephanie Peters	(30 Jahre)
Anja Röhrich	(35 Jahre)
Marita Steden	(35 Jahre)
Gudrun Goldau	(45 Jahre)

Wir gedenken unserer verstorbenen Vereinsmitglieder:



Katharina Anschau
Manfred Jacob
Elke Baumgart
Margot Hendricks
Monika Kübbeler

13.01.2025
17.02.2025
05.03.2025
23.03.2025
02.12.2025



**Wichtigste Ergebnisse
der Jahreshauptversammlung des
Turnverein Höhenhaus e.V. 1960**

Ort: Aula Johannesschule, Honschaftsstraße 312
Datum: Mittwoch, 09.04.2025, Dauer: 19.02 Uhr - 20.05 Uhr
Anzahl der Teilnehmer laut Teilnehmerliste: 34
Protokollführung: Marie Therese Schiffmann

Ehrungen:

Es wurden 3 Vereinsmitglieder für 25jährige Mitgliedschaft geehrt und zwei für 40 Jahre Mitgliedschaft. Vier weitere Jubilare waren leider verhindert.

Entlastung des Vorstandes:

Geschäftsbericht und Kassenbericht des Jahres 2024 wurden vorgestellt und eingehend diskutiert. Die Entlastung des Vorstandes erfolgte einstimmig bei 6 Enthaltung des Vorstandes.

Wahlergebnisse:

1. Vorsitzender:	Peter Schiffmann
Kassenwartin:	Brigitte Demary-Treun
Bestätigung der Sportwarte:	Britta Irlenbusch, Sabine Weigel
Kassenprüfer:	Elke Nawroth

Verschiedenes

Zum Thema Vereinszeitung wurde einige Anfragen gestellt:
Ob sie auf Umweltpapier gedruckt werden kann, wurde bezweifelt, da Lesbarkeit und Fotowidrigkeit leiden. Der Vorstand sagte Prüfung zu.

Die Zeitung grundsätzlich als PDF-Datei zu verschicken, ist leider nicht machbar. Sie könnte jedoch auf die Homepage gestellt werden.

Die Zeitung mehr als 1 x im Jahr herauszugeben ist nicht sinnvoll, da wichtige Infos mehrmals pro Jahr als Vereinsinfo an alle Vereinsmitglieder verteilt werden.

Mitglieder-Ehrungen 25 Jahre



Bild oben: Roland Irlenbusch, Bild unten: Hildegard Migge



Mitglieder-Ehrungen 25 Jahre



Gerd Ahrweiler



**Allen Jubilaren nochmals
herzlichen Glückwunsch
zum Jubiläum
und
Danke für Eure
Vereinstreue**

Mitglieder-Ehrungen 40 Jahre



Bild oben: Beate Brathuhn

Bild unten: Ulrich Wieberneit





von li nach re: Ulrich Wieberneit, Gerd Ahrweiler, Peter Schiffmann, 1. Vors.,
Beate Brathuhn, Hildegard Migge, Roland Irlenbusch

Höhenhaus - Apotheke



Janna Schüller

Tel.: 0221 - 63 81 82

Fax: 0221 - 63 09 122

www.Hoehenhaus-Apotheke.de

Im Weidenbruch 131 · 51061 Köln

Am Samstag, den 05.04.2025 fand wieder unser allseits beliebter Seniorentag statt. 40 Senioren und Seniorinnen haben sich zum Sportprogramm für Senioren in der Halle der Johannesschule in der

Honschaftsstraße eingefunden. Nach einer kurzen Begrüßungsrede unseres 1. Vorsitzenden Peter Schiffmann startete das Programm mit den Übungsleiter*innen: Gaby Weiler, Sieglinde Sülzner, Anja Röhrich und Christoph Dannenbäumer.



Das Aufwärmprogramm beinhaltete kleine Schrittkombinationen aus dem Aerobic, eine Haltungsschulung "wie man richtig steht", sowie das Aufwärmen von Schultern und Armen.

Im Anschluss gab es Übungen mit dem Sveltusband für den Oberkörper und die Beine.





Eine Einheit mit Tennisbällen folgte. Insbesondere die gegenseitige Rückenmassage mit den Bällen wurde von den Teilnehmer*innen sichtlich genossen.

Zum Auflockern gab es noch ein beschwingtes Bewegungsprogramm incl. Mitsingen. Den Text von "Auf der Reeperbahn nachts um halb eins..." kannte jeder.





Danach war der Kopf wieder frei für Konzentrationsübungen und einer kurzen Übung, die dazu dienen soll, den Spinalkanaltunnel (der versorgt die ganze Wirbelsäule) freizuhalten.

Gegen 16.00 Uhr war das sportliche Programm beendet und alle gingen beschwingt in die Aula der Schule zum leckeren Kuchen essen und Kaffee trinken.





Hier konnte man sich auch nochmals informieren, wann und wo welche Seniorensportangebote stattfinden. Nach einer knappen Stunde gemütlichen Beisammenseins sorgte noch ein kurzer, sehr interessanter Vortrag von Christoph Dannenbäumer zum Thema: Erfrischungstipp für den Sommer vom "Wasserdoktor Sebastian Kneipp". Hier wurden praktische Tipps für den Sommer vermittelt:

- bequeme und leichte Kleidung
- barfuß gehen in der Wohnung
- Tau-Lauf am Morgen
- kalte Waschungen mit Leinentuch (Oberkörper morgens, Unterkörper abends)
- Erfrischung Gesicht am Waschbecken (Schönheitssguss Kneippianer)
- verkürzter Armguss am Waschbecken oder Waschschißel
- Hinweis: bei kaltem Wasser wird nicht abgetrocknet, da die Verdunstungskälte zusätzlich als Reiz genutzt wird.

Der Seniorentag war wieder eine gelungene Veranstaltung, die wie jedes Jahr von fleißigen ehrenamtlichen Helfern unterstützt wurde. Wir freuen uns schon auf den nächsten Seniorentag.

Geschäftsführung TV-Höhenhaus
Anja Röhrich

Galija

mediterrane Küche

RESTAURANT IN GEPFLEGTER
WINTERGARTEN-ATMOSPHÄRE

TÄGLICH WECHSELNDE MITTAGSKARTE
MIT TAGESSUPPE



SAAL FÜR CA. 40 PERSONEN

AUCH FÜR KONFERENZEN GEEIGNET
(WLAN UND LEINWAND VORHANDEN)

ENGLISCHE SPEISEKARTE



Restaurant Galija
Familie Galic
Im Weidenbruch 2
51061 Köln
Tel. 0221/64 22 49

Öffnungszeiten
Montag - Sonntag
11:30 - 15:00 Uhr
17:30 - 23:00 Uhr

www.galija-koeln.de



Der TV Höhenhaus bedankt sich für die rege Teilnahme



Seit 2019 führt REWE die Aktion "Scheine für Vereine" durch. Dabei erhalten Kunden bei ihren Einkäufen in den Filialen Gutscheine, die sie Sportvereinen zuordnen können. Jedes Jahr aufs Neue sind wir sehr erstaunt zu sehen, mit welchem Eifer unsere Vereinsmitglieder und auch Freunde des Vereins große Mengen dieser Scheine für uns sammeln.

So auch wieder in 2025:

4050 Scheine konnten wir schließlich am Ende der REWE-Aktion für den TVH registrieren.

Verschiedenes Kleinmaterial wie Bälle, Lautsprecher und Spiele, die

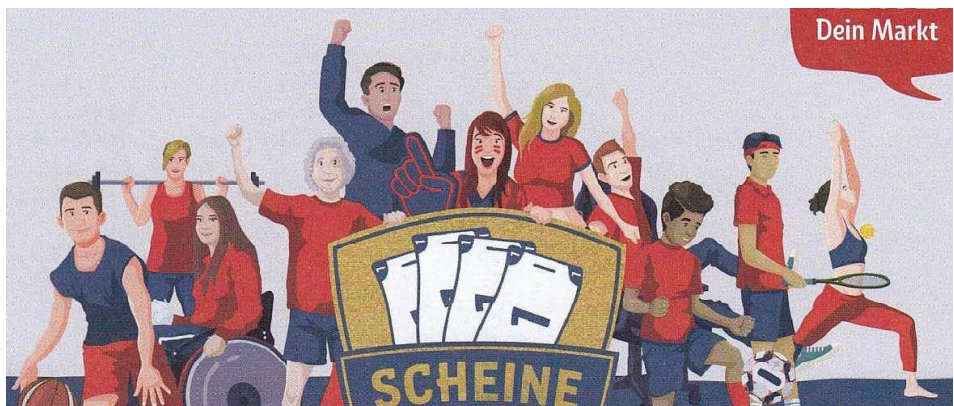
auch sehr gut bei Straßenfesten oder Sportstunden eingesetzt werden können, konnten angeschafft werden.

Hierfür sagen wir allen fleißigen Sammlern HERZLICHEN DANK!

Das Sammeln der Scheine durch viele Teilnehmer unterstützt so ganz enorm den TVH bei der Beschaffung des Sportmaterials für die Sportgruppen.

Die REWE-Aktion wird im Mai 2026 erneut starten.

Marie Therese Schiffmann





ANSCHAU'n und Reisen

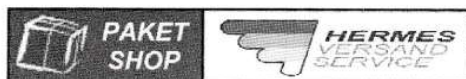
**Lotto - Tabakwaren - Zeitschriften - Schreibwaren
Bürobedarf - KVB-Karten - Fotokopien - Bücher**



**Kohlensäurepatronen
Köln Artikel
Handykarten
Städtische Müllsäcke**

**Kartenvor-
verkaufsstelle
Löstige
Höhenhuuser**

**Anzeigen-Annahme
Kölner Stadt-Anzeiger, EXPRESS, Kölnische Rundschau
Angelli Mode Schmuck und Accessoires (Schals, Mützen, Taschen etc.)**



**COFFE TO GO
Verschiedene Kaffeespezialitäten zum Mitnehmen**



Menschen bewegen



**Inh. Doris Knott
Im Weidenbruch 160 – 51061 Köln
Tel. 0221/630 98 51**

**Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag: 8 – 13 Uhr und 15 – 18:30 Uhr
Mittwoch: ab 13 Uhr geschlossen
Freitag: 8 – 18:30 Uhr durchgehend geöffnet
Samstag: 8 – 13 Uhr**

Schauen Sie doch einmal rein ! Wir freuen uns auf Ihren Besuch !

Der Weihnachtsmarkt auf dem Wupperplatz ist mittlerweile Höhenhauser Tradition. Ebenso kann man schon zur Tradition den Auftritt der Line-Dance-Gruppen des TV Höhenhaus zählen.

Auch in 2025 war es wieder soweit, dass die Gruppe mit Vorführung ihres Tanzprogramms und ergänzenden Mitmach-Tänzen zum Unterhaltungsprogramm des Weihnachtsmarktes beitrug.

Der verdiente Beifall des Publikums freute natürlich auch die Tänzer.

Daneben hatte der TVH einen kleinen Infostand, an dem Mitglieder des Vereinsvorstandes die interessierten Fragen der Marktbesucher rund um den Turnverein gerne beantworteten. Dazu verteilten sie Flyer zu aktuellen Angeboten des Vereins.

P.Schiffmann



Wir hatten es ja schon länger geahnt: die Inbetriebnahme der neuen Turnhalle der Willy-Brandt-Gesamtschule (WBG) schließt sich nicht unmittelbar an den Abriss der alten Halle an.

Für unsere Trampolinturner bedeutete das voraussichtlich 3 Monate ohne Trampolin! So weit - so schlecht!

Allerdings mussten die Trampoline und das weitere Zubehör für diese Zeit anderweitig untergebracht werden. Also, wohin damit? Nach einigem Suchen fanden wir dann mit Unterstützung des städtischen Bezirksamtes und Zustimmung des neuen Besitzers einen Platz im leerstehenden Schützenheim am Thuleweg.

Mitte Dezember konnten dann die Geräte von der WBG hinüber zum Schützenheim transportiert werden.

P. Schiffmann



Der alte Standort in der WBG-Schule



Der Umzug ins Schützenheim gelang dank des tatkräftigen Einsatzes von Jörg Peters und fleißigen Helfern.



Der vorübergehend neue Standort ist nun im Festsaal des ehemaligen Schützenheims.

Unsere Kooperationen mit Höhenhauser Schulen und Einrichtungen

TV Höhenhaus - Träger des offenen Ganztags in der Johannesschule

Herzlich Willkommen im Offenen Ganztag der Johannesschule



Abwechslungsreich und spannend - so war das Jahr 2025 für alle 326 Kinder und die Mitarbeitenden im Offenen Ganztag der Johannesschule.

Besonders die vielseitigen Ferienprogramme und AGs fanden bei Kindern, Eltern und Mitarbeitenden wieder großen Anklang. Aber auch der weitere Ausbau der Speisesäle und die Vorbereitung der Klassen- und Gruppenräume für eine mögliche Erweiterung der OGS-Plätze waren ein Thema.

Das Jahr startete zunächst gemütlich mit vielen Bastel- und Spielangeboten

im Nachmittagsbereich, die sich bei wärmer werdenden Temperaturen im Frühling immer mehr nach draußen auf die Schulhöfe verlagerten.

In den Osterferien gab es dann ein erstes Highlight mit dem Angebot von MuKuTaThe (Werkstatt für Musik, Kunst, Tanz Theater e.V.). Die Kinder konnten hier selbständig eine Erweiterung zu einem Gesellschaftsspiel entwerfen und dieses am Ende des Projektes vorstellen und mit nach Hause nehmen.

In den Sommerferien verwandelte sich die Johannesschule zeitweise in eine Zauberschule á la "Hogwarts". Mit viel

Mühe und Engagement dekorierten die Mitarbeitenden Foyer, Aula und einige Klassenzimmer und boten den Kindern unterschiedliche Spiele, Aktionen und Rätsel rund um das Thema "Magie" und "Zauberei". So war es auch kein Wunder, dass begeisterte kleine Feen, Hexenmeister und sonstige magische Wesen (in Form verkleideter Kinder) durchs Haus huschten, Zauberstäbe bastelten, sich schminken ließen oder

Zaubertränke brauten.

Die Herbstferien standen ganz im Zeichen des geplanten Sternenmarktes, für den im Werkraum und in den Gruppenräumen unermüdlich geklebt, gebastelt und genäht wurde. Die Kinder erfreuten sich außerdem an einem besonderen Essensangebot, das in den Ferien auch mal Hot Dogs oder Pizza auf den Tisch brachte.



Über das tägliche Mittagessen durften die Kinder dann ab Ende Oktober sechs Wochen lang abstimmen. Jeden Tag nach dem gemeinsamen Essen konnte mit den selbstgebastelten

"Schmack-O-Fatz-Robotern"

entschieden werden, ob das Hauptgericht geschmeckt hatte oder nicht. Die Ergebnisse fließen in den zukünftigen Speiseplan ein. In den beiden Speisesälen finden mittlerweile 144 Kinder zu je drei Essenszeiten Platz, so dass alle Kinder der Johannesschule verköstigt werden könnten.



Ebenfalls nach den Herbstferien starteten die allseits geschätzten AGs mit einem großen Repertoire an Sport-, Musik- und Kreativangeboten, die sowohl von engagierten Mitarbeitenden als auch von Übungsleiter*innen des TV Höhenhaus und Ehrenamtlichen auf die Beine gestellt wurden.

Großen Zulauf fanden neue AGs wie "Großpuppenspiele" und "offener Werkraum", aber auch die Klassiker wie "Fußball", "Abenteuerturnen", die "Musik-" und die "Holz-AG" waren gefragt.

Zum Ende des Jahres freuten sich alle wieder auf den vorweihnachtlichen Sternenmarkt, der zwar für das Team um Sarah Lage sehr viel Vorbereitung bedeutete, dafür aber mit leuchtenden Kinderaugen und begeisterten Besucher*innen belohnte. Köstliche Waffeln genießen, selbstgebastelte Dekoration kaufen und bei den verschiedenen Bastelangeboten mitmachen waren für Klein und Groß ein krönender Abschluss des OGS-Jahres

Sarah Lage und Steffi Henke



Johanneschule



TV Höhenhaus – Familienzentrum Dünnwald/Höhenhaus

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Wohlbefinden durch Yogahaltung mit Atemlenkung und Meditation

Kurse: Freitag, 17.04.2026 - 10.07.2026, 04.09.2026 18.12.2026
Zeitraum: jeweils von 8:30 - 10:00 Uhr
Ort: im Bewegungsraum des Familienzentrums St. Johann Baptist

weitere Kurse des TVH 2026 in anderen Übungsstätten:

Hatha-Yoga

Kurse: 17.05.26 - 10.07.26, 04.09.26 - 18.12.26
Zeitraum: Freitag: 17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Aula der Johannesschule, Honschaftsstraße 312

Yoga

für Anfänger u. Fortgeschrittene
Kurse: 13.04.26 - 13.07.26, 07.09.26 - 21.12.26
Zeitraum: Montag: 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Turnhalle der KGS Neufelderstr. 2-4

Yoga +

Entspannung

für Grundschulkinder und Eltern
Kurse: 23.04.26 - 25.06.26, 10.09.26 - 15.10.26, 05.11.26 - 17.12.26
Zeitraum: Donnerstag: 16.15 - 17.00 Uhr
Ort: Aula der Johannesschule, Honschaftsstraße 312

Nordic Walking

Anfänger und Fortgeschrittene

Kurse: 18.04.26 - 11.07.26, 05.09.26 - 19.12.26
Zeitraum: Samstag: 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: Aula der Schule Buschfeldstraße 42

Orientalischer Tanz

Kurse: 17.04.26 - 10.07.26, 04.09.26 - 18.12.26
Zeitraum: Freitag: 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Aula der Schule Buschfeldstraße 42

Line Dance Anfänger
Kurse: 13.04.26 -13.07.26, 07.09.26 - 21.12.26
Zeitraum: Montag: 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Aula der Johannesschule, Honschaftsstraße 312, 51061 Köln

Line Dance Fortgeschrittene I
Kurse: 13.04.26 -13.07.26, 07.09.26 - 21.12.26
Zeitraum: Montag: 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Aula der Johannesschule, Honschaftsstraße 312, 51061 Köln

Line Dance Fortgeschrittene II
Kurse: 13.04.26 -13.07.26, 07.09.26 - 21.12.26
Zeitraum: Montag: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Aula der Johannesschule, Honschaftsstraße 312, 51061 Köln

Nordic Walking Anfänger / Fortgeschrittenen-Kurs
Kurse: 03.05.25 - 05.07.25, 30.08.25 - 13.12.25
Zeitraum: Samstag: 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: Birkenweg / Ecke Weidenbruch

Tischlerei Schneiders



Inhaber: Klaus Schneiders
Honschaftsstraße 236
51061 Köln
Tel.: 02 21/63 59 22
Fax: 02 21/63 35 18

Meisterbetrieb seit 1964

- Innenausbau
- Türen und Fenster aller Art
- Fußböden
- Wohn-Objekt- und Bademöbel
- Montage, Reparaturen

Planung, Beratung und Ausführung
aus einer Hand

Anfänger u. Fortg. Freitag 08.30 - 10.00 Uhr Bewegungsraum im
Familienzentrum St. Johann Baptist

Herzlich Willkommen zur Yogastunde am Freitag um 8.30 Uhr.

Yoga (Einheit) ist ein altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelt und bewährt hat. Es umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen.

Yoga dient der Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie.

Helena



Die Gruppe trainierte in der Weihnachtszeit in den Privaträumen von Helena

Montag 18.00 - 22.00 Uhr Turnhalle GS Burgwiesenstraße

Jeden Montag für Jung und Alt, für Frauen und Männer - und alle dazwischen.

Wir sind eine fröhliche, manchmal leicht verschwitzte, aber immer gut gelaunte Gruppe, die sich jeden Montag vier Stunden lang den Federball (unsere Bälle sind übrigens aus Plastik) um die Ohren haut.

Wir spielen als Hobbymannschaft "just for fun", also ohne Punktspiele, ohne Trainerstress und ohne Leistungsdruck - aber mit jeder Menge Spaß, Bewegung und lockeren Sprüchen.

Ein Profi-Training können wir nicht bieten (auch wenn's manchen von uns sicher guttun würde, dafür aber jede Menge Tipps und gegenseitige Unterstützung.

Bei uns gilt: Jeder spielt mit jedem - egal ob Anfänger, Routinier oder heimlicher Profi. Niemand wird überfordert, aber alle kommen ins Schwitzen. Und klar, gewinnen wollen wir natürlich trotzdem.

Momentan sind wir um die 30 Spielerinnen und Spieler im Alter von "noch jung genug zum Hechten, bis "schon lange dabei - aber immer noch flink". Einige sind sogar seit über 20 Jahren Teil der Truppe.

Meistens spielen wir Doppel - feste Paarungen gibt's nicht, denn Abwechslung ist Trumpf. Wenn mal eine ungerade



Zahl auf dem Feld steht, springt auch schon mal jemand allein gegen ein Doppel ein. Hauptsache, niemand muss Däumchen drehen.

Also: Schläger einpacken, Hallenschuhe schnüren und einfach mal vorbeischauen.

Wir freuen uns über jede neue Mitspielerin und jeden neuen Mitspieler - Hauptsache, du bringst gute Laune mit (und notfalls ein Handtuch).

Herbert Klapper



Malven-Apotheke

Susanne Vierkötter

Honschaftsstraße 335 · 51061 Köln-Höhenhaus

Telefon: 0221/ 63 70 16 info@malven-apo.de

www.malven-apo.de



Aus unseren Gruppen: Fitness

ÜL: Anja Röhricht, Nadine Peters,
Martina Schaaf, Stephanie Lemin

Fat-Burner	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Halle Honsch.str.
BOP	Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr	Halle Honsch.str.
Step-Aerobic	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	Aula Honsch.str.
ZUMBA	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Halle Neufelderstr.

Ob Sportverein oder Fitnessstudio besser ist, hängt von deinen Zielen und Vorlieben ab: unser Verein bietet Gemeinschaft, gut qualifizierte und motivierte Trainerinnen an drei verschiedenen Tagen und dazu noch niedrige Beiträge. Ein Fitnessstudio bietet evtl. mehr Flexibilität, moderne Geräte und eine breite Vielfalt an Trainingsmöglichkeiten. Meistens sind sie aber kommerzieller, teurer und oftmals sehr anonym.

ZUMBA

Mein Name ist Nadine Peters. Ich bin seit 2023 lizenzierte Zumba-Trainerin und staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin. Aktuell studiere ich Soziale Arbeit. Seit Ende Oktober 2025 leite ich den Zumba-Kurs beim TV Höhenhaus.

In meinen Stunden kombiniere ich Hip-Hop, Dancehall, Afro, lateinamerikanische Rhythmen und weitere Musikstile zu einem abwechslungsreichen Mix. Dabei stehen Spaß, Freude an der Bewegung und eine positive Atmosphäre im Vordergrund, ganz ohne Leistungsdruck. Zumba ist für jede*n geeignet, unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Tanzerfahrung. Jeder kann im eigenen Tempo mitmachen, abschalten und neue Energie tanken. Ich freue mich über jede*n, der kommt!

Beide Möglichkeiten sind gut, um fit zu bleiben, aber ein Verein fördert immer das soziale Miteinander. Hier wird man mit Namen angesprochen, hier wird auch mal ein privates Wort erzählt, hier schaut niemand, welches Sportoutfit man trägt, hier fühlt man sich einfach wohl und gut aufgehoben in einer sozialen Gemeinschaft mit einem gemeinsamen Ziel:

Fit zu bleiben!

Wir freuen uns sehr, dass wir seit Oktober 2025 wieder ZUMBA anbieten können.



Fitness-Team TVH:

Stephie Lemin, Nadine Peters, Anja Röhricht, Martina Schaaf

Neue Herausforderungen gesucht?

Wir suchen Dich: als Übungsleiter/in, Sporthelfer/in im Sportverein oder Mitarbeiter/in im Offenen Ganzttag der Johannesschule, Honschaftsstraße, Köln-Höhenhaus.

Engagiere Dich: bei der Arbeit mit sportbegeisterten Mitgliedern desTVH oder bei der Betreuung und Unterstützung von Grundschulkinder

Überzeuge Andere: mit deiner Freude an Bewegung und/oder deinen pädagogischen Fähigkeiten im Umgang mit Kindern.

Wir unterstützen Dich, bieten Fortbildungen und sogar Ausbildungen im Sportbereich an.

Nähere Informationen in der Geschäftsstelle
TV Höhenhaus, Telefon 0221 63 63 67



DAS HABE ICH BEIM SPORT GELERNT

HERAUSZUFINDEN

WAS GUT

FÜR MICH IST

Foto: G. Liebowitz / Fotostudio

In Kooperation mit **WESTLOTTO**

www.beim-sport-gelernt.de

SPORTBILDUNGSWERK
LANDSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Männer ab 40

Montag 19.00 - 21.00 Uhr / Halle Buschfeldstr.

Wir werden älter -
und nehmen es sportlich



Wir, die Gruppe **"Gymnastik + Ballspiele für Männer ab 40"** (montags 19.00 Uhr in der Turnhalle der Bertold-Otto-Schule, Buschfeldstraße 46 in Holweide) könnten uns auch umbenennen in

"Gymnastik Volleyball
für Männer ab 60".

Es ist lange her, dass wir mindestens zwei vollständige Mannschaften bilden konnten, aber 5 gegen 5 oder 5 gegen 6 geht auch. Der Spaß ist jedenfalls immer dabei. "Nachwuchs" zu finden ist nicht leicht in dieser Zeit, in der es die potentiellen Mitspieler in Fitnessstudios zieht, um dort allein Sport zu treiben.



Uns ist aber neben der körperlichen Betätigung auch die Gemeinschaft wichtig, die wir beim Abhalten der 3. Halbzeit bei Bier und guter Laune, bei sommerlichen Treffen oder beim Weihnachtsessen erleben.

Das jährliche Freundschaftsspiel gegen die Mannschaft vom Kölner Turnerbund 1893 e.V. konnten wir dieses Mal für uns entscheiden und zusammen mit den Sportsfreunden vom KTB bei Bier und (leider) steinharten Brötchen feiern

Wir würden uns freuen, wenn einer unserer Leser (auch wenn

er noch keine 40+ ist) einmal zum Schnuppern vorbeikommt. Und keine Angst, meinen Sportsfreunden nach kann ich immer noch nicht Volleyball spielen.

Also auch Anfänger, wie ich es vor sechs Jahren war und s.o. wohl noch bin, sind herzlich willkommen.

Wir spielen zum Vergnügen und nicht als Leistungssport. Und die Gymnastik tut gut - besonders in unserem Alter.

Egbert Schulte

"Gaffelstübchen"

Im Weidenbruch 205

51061 Köln - Höhenhaus

Tel: 0221/637974

Inh. Martin Stöcker

Vereinslokal






Höhenhuuser Skatjunge

Knobelrunde

ACG Köln



Gaffel. Besonders Kölsch.



Frauen Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr Halle Honschaftsstraße

"Aktiv mit Freude beim Sport"

Wir treffen uns einmal die Woche, immer am Donnerstagabend um 20.00 Uhr in der Sporthalle der Johannes-schule, Honschaftsstraße.

Wir, das ist eine Damenturngruppe, die bereits seit mehreren Jahrzehnten besteht. Die Altersspanne liegt zwischen 50 und weit über 80 Jahren. Regelmäßig nehmen zwischen 10 und 15 Teilnehmerinnen teil.

Geleitet wird die Gruppe von Christoph Dannenbäumer, der immer ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Traditionell starten wir mit einer Aufwärmrunde im Halbkreis. Dabei gibt es verschiedene Aerobic-Schritte und auch die V-Schritt Kombination gehört dazu. Im Anschluss daran gibt es unterschied-



liche Übungen mit und ohne Trainingsgeräte im Stand und auf der Matte. Der Spaß und das Gemeinschaftsgefühl stehen dabei immer an erster Stelle.



In der Gruppe geht es nicht nur um die Bewegung - im Laufe der Jahre haben sich Freundschaften entwickelt, die über die Turnstunde hinausgehen. Regelmäßig findet daher nach der Übungsstunde ein "Ausklang" im Café Melange zum geselligen Zusammensein statt - bei einem erfrischenden und

kühlen Getränk.

Gerne können sportbegeisterte Menschen hinzustoßen. Wir freuen uns über alle, die Lust und Spaß an der Bewegung haben.

Herzlich willkommen!

Die Donnerstagsabend-Turngruppe



Bistro Melange

Adresse:

Im Weidenbruch 120

51061 Köln

www.melange-hoehenhaus.de

Tel: 0221/6310633

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 10-23 Uhr

So 10-22 Uhr

Samstag Ruhetag

Feiertage geschlossen

Frauen Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr Halle Neufelderstraße

Nachdem Elke Baumgart leider im Frühjahr verstorben ist, hat sich niemand gefunden, der auch so nette Anekdoten schreibt. Daher ein wenig von mir zur Donnerstagsgruppe:

Meine Mädels sind eine lustige Truppe, die alle Übungen - ob ein bisschen Schrittkombinationen oder sanfte Gymnastik im Stehen und Liegen - manchmal mit ein bisschen Stöhnen, aber immer frohen Mutes mitmacht.

Die Jüngste ist Ende 40 und unsere ältesten Damen sind mittlerweile 91 Jahre! Aber ihr glaubt es nicht wie fit sie sind. Wenn ich sage, ihr macht die Übung sanfter, dann kommt als Kommentar: "Warum? - Können wir auch!" Ihnen ist nichts zu schwer. Hut ab!

Gymnastik, Brasils, Bälle, Reifen, Hanteln und Therabänder- jede Woche mal was anderes, um fit und in Form zu bleiben. Sind nur wenige anwesend, geht's auf die großen Sitzbälle. Das macht besonders Spaß und ist gut fürs Gleichgewicht.

Und bin ich mal wieder in Urlaub, vertritt mich Anni Heeg ganz liebevoll und bringt den Damen auch schon mal ein paar Tanzschritte aus ihrer Gruppe bei. Danke Anni!

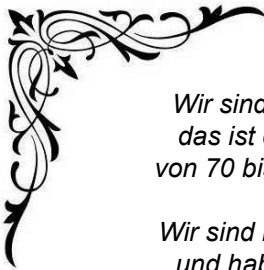
Mittlerweile ist unsere Gruppe schon wieder angewachsen, was ich sehr begrüße.

Es macht immer wieder Spaß.

Marita Steden



Montag 10.00 - 11.00 Uhr Aula Von-Bodelschwingh-Grundschule



*Wir sind Rentner,
das ist doch klar
von 70 bis 100 Jahr.*

*Wir sind noch lustig
und haben Kraft.
Wir treiben Sport,
es wird gelacht.
Wer hätte das gedacht,
dass im Alter Sport
so Freude macht.*



*Darum:
Raus aus dem Haus!
Hebt den Körper
und macht was draus!
Lasst Euch nichts vermiesen,
in jedem Alter kann man
den Sport genießen.
Den Körper zu bewegen,
was ist das ein Segen.
Uns Alten sieht man es an,
der Sport hat uns gut getan.*



*Zum Schluss
war es ein körperlicher Genuss.
Dank sei unseren Trainerinnen,
die mit uns schöne
Stunden verbringen.*



Wer Lust hat, kann jederzeit bei uns einsteigen und ist herzlich willkommen!!!

Anja Röhricht und Christa Donath

Der Termin des nächsten
Seniorentages steht auch schon fest:
Samstag, 18. April 2026
in der Turnhalle und Aula der
Johannesschule, Honschaftsstraße

Donnerstag

18.30 - 20.00 Uhr

Halle Honschaftsstraße



Fröhlicher Herzsport

Herzsport für Senioren? - Erinnerungen eines "Neuen"

Vor drei Jahren hatte man mir in der Uniklinik Köln auf Veranlassung meiner Kardiologin einen Herzschrittmacher eingesetzt. Während eines nachfolgenden Besuchs in ihrer Praxis gab sie mir den Tipp, mich sportlich zu betätigen, und legte mir eine Liste von Vereinen bzw. Gruppierungen vor, die ärztlich begleiteten Herzsport anbieten. Einerseits war ich erfreut, mich im Rahmen des Möglichen unter ärztlicher Kontrolle "bewegen zu dürfen", andererseits war ich doch recht skeptisch, weil ich nicht wusste, was da auf mich zukommen könnte und wie ich mich da verhalten sollte.

Wohnort-nah war für mich das Angebot des TV Höhenhaus. Auf meine Anfrage nahm man mich gerne auf, teilte mir Ort (Turnhalle Schule Honschaftsstraße) und Zeit (Donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr) des Herzsports mit und schickte mir eine schriftliche Bestätigung. Soweit, so gut! -

Voller Erwartung und auch zuversichtlich - erstes Mal- fuhr ich donnerstags gegen 18.00 h zur Schule Honschafts-

straße. Das Schultor stand offen und der Schulhof lud zum Parken ein. Ohne groß nachzudenken trat ich ins Schulgebäude und fragte freundlich die erste Person, die ich antraf, wo die Turnhalle sei und ob ich auf dem Schulhof parken dürfe. Wie sich schnell herausstellte, hatte ich den Hausmeister angesprochen, der meine Unwissenheit erkannte und mir freundlich die Lage der Turnhalle mitteilte, und - wie Kölner Schulhausmeister, leicht belehrend - das Parkverbot auf dem Schulhof und die Lage der Parkplätze an der Straße erläuterte. Schnell saß ich wieder im Auto und fuhr zu dem angegebenen Ort. Welche Enttäuschung! Die sechs Parkplätze waren alle belegt! - Aber nicht mit mir! Eine Seitenstraße bot eine Parkmöglichkeit, die ich seitdem immer nutze.

Aber nun schnell zur Turnhalle! Eine Gruppe älterer Damen und Herren stand vor dem Eingang und schaute erwartungsvoll zu mir rüber. Mit einem munteren "Guten Abend" und meinem Namen stellte ich mich als

neues Mitglied der Herzsportgruppe vor. Ein sympathischer, mir schien im Gegensatz zu mir noch recht jung aussehender Senior aus der Gruppe kam auf ich zu: "Ich bin der Gerd, wir sprechen uns alle mit Vornamen an"

und stellte mir die anwesenden Personen, insbesondere den speziell für Herzsport ausgebildeten Übungsleiter Wolf und die betreuende Ärztin Ines vor. Er war - wie ich später erfuhr - der Sprecher der Herzsportgruppe.

Dann ging es los, im Großen und Ganzen auch später etwa so:

1. Rund- bzw. Erkundungsgespräch unter Leitung von Wolf und Ines: Jeder Teilnehmer sagte etwas zu seinem Gesundheitszustand, so dass sich ein Gesamtbild über das Leistungsvermögen der Gruppe und damit das zu absolvierende Programm ergab.
2. Anschließend und zwischen den folgenden Phasen: Kontrolle und Protokollieren des Pulses.
3. Phase I: Einfache, sich mehr und mehr steigernde gezielte Gymnastikanweisungen (ca. 20-25 Minuten mit Atem-, Dehn- und Kraftübungen).
4. Phase II: Weitere Übungen wie in I mit kleineren Geräten zur Belastung, Konzentration, Gleichgewichtsfestigung oder Teamarbeit.
5. Phase III: Ausdauertraining: Gehen mit musikalischer Begleitung, Möglichkeit des so wichtigen persönlichen Gesprächs mit einzelnen Teilnehmern.
6. Phase IV: Spiel und Spaß mit verschiedenen Bällen (Basket-, Soft-,...)

Ansprechend verlief die erste Übungsstunde und später die anderen, häufig unterbrochen von lustigen, auflockernden Kommentaren einzelner Teilnehmer oder stets von Pausen zum Trinken.

Während dieser Stunden lernte ich nette, sympathische, kontaktfreudige Menschen kennen, ihre Besonderheiten würdigen und ihren unaufgeregten Umgang mit ihrer Herzkrankheit schätzen, so dass ich gerne zu den Abenden und den gemeinsamen Feiern (z.B. Weihnachten) gehe.

Johannes Opladen.



Karateabteilung- TAKEZO Köln

Trainer:
Peter Schulte, Willi Kleysteuber, Stephan Bathen,
Willi Maibüchen, Glen Richardson, Sabine Neu-
mann, Peter Fischer, Sascha Luy, Michael Meyer

Kinderkarate, 8 - 16 Jahre	Mo	17.30 - 19.00 Uhr
ab "Grüngurt" u. Jugendliche	Mi	18.30 - 20.00 Uhr
Erw. Anf.u.Fortg.	Mo u. Mi	20.00 - 22.00 Uhr
freies Training	Sa	09.00 - 10.00 Uhr

alle jeweils in der Halle Honschaftsstraße



Rückblick auf ein ereignisreiches Jahr 2025

Die Karategruppe, Takezo-Cologne, die 1977 von Willi Kleysteuber und Peter Schulte (beide noch aktive Karatelehrer) gegründet wurde, versucht immer auf dem neuesten Stand zu bleiben und wagt auch schon mal den Blick über den Tellerrand...

Besuchte Fortbildungen und Infoveranstaltungen

- Lizenz-Erlangung oder -Verlängerung für A,B und C-Karate-Prüfer in Bottrop und Bonn
- Bundeslehrgang zur Lizenzverlängerung für Karate-Lehrer und B-Trainer in Maintal (Frankfurt)
- Teilnahme am Landesverbandstag des KDNW (Karatedachverband NRW) in Duisburg
- Regelmäßiges Training für Trainer und Danträger in Köln und Niederzier / Düren)
- Lehrgang Hebeltechniken mit Willi Kleysteuber
- Lehrgang Einführung in den Schwertkampf mit Klaus Reichelt.

Weitere Aktivitäten unserer Karategruppe:

- Ausrichtung einer offenen Dan-Prüfung für NRW am 28.06.25 mit 13 Prüfern, davon 8 aus unserem Verein.

Somit haben wir in unserer Gruppe jetzt zwei neue 1. Dane, drei neue 2. Dane, zwei neue 3. Dane und einen neuen 4. Dan. Weitere Prüflinge kamen aus Aachen, Düren, Gummersbach und Bergisch Gladbach.



Alle Prüflinge mit ihren Prüfungspartnern und den Prüfern

Nach dieser Dan-Prüfung erfolgte eine besondere Ehrung von Joelina Held durch den Vereinsvorsitzenden des TVH, Peter Schiffmann.

Erstmalig in der 48jährigen Geschichte der Karateabteilung hat eine 17jährige an einer Dan-Prüfung teilgenommen.

Joelina hatte als 9jährige in der Kindergruppe mit dem Karatesport begonnen und als 17jährige die Prüfung zu 1.Dan bestanden.

Eine tolle Leistung!



Schwertkampflehrgang, am Samstag, 15. November 2025

An diesem Samstag erwartete unsere Fortgeschrittenen-Gruppe ein besonderes Erlebnis: ein Schwertkampflehrgang mit Klaus Reichelt, 8.DAN Karate und Meister sowohl im japanischen als auch im koreanischen Schwertkampf und regelmäßiger Prüfer bei unseren DAN-Prüfungen im stiloffenen Karate (SOK).

Um 9.30 Uhr ging es gemeinsam mit befreundeten Karatekas aus anderen Dojos los. Nach einem leichten Aufwärmprogramm ging es mit Holzs Schwertern los. Angefangen von der korrekten Griffhaltung, der richtigen Führung des Schwertes, über Abwehr- und Angriffstechniken erhielten wir einen Einblick in die Kunst des Schwertkampfs - oder vielmehr die ersten Schritte auf dem Weg dorthin.



Nachdem wir uns als Karatekas (Karate = leere Hand) zunächst daran gewöhnen mussten die Bewegungen plötzlich nicht mehr mit leerer Hand auszuführen, brachte Klaus uns in der ersten Trainingshälfte den Ablauf einer ersten Schwertkata näher. Selbst für erfahrene Karateka, die alle schon oft und zahlreiche Katas gelaufen sind, eine neue und herausfordernde Erfahrung. Nach einer kurzen Pause zur Stärkung mit Geburtstagskuchen und Kaffee einer Teilnehmerin (herzlichen Glückwunsch nochmals) lernten wir im zweiten Teil in Partnerübungen Abwehr- und Angriffstechniken mit dem Schwert. Als neue Erfahrung und von Klaus immer wieder in Erinnerung gerufen gilt es zu berücksichtigen, dass ein richtiges Schwert schneidet. Diese einfache Erkenntnis hat einen erheblichen Einfluss auf die Art und Durchführung der Bewegungen, da wir aus dem üblichen Training bzw. vorhergehenden Lehrgängen insbesondere den Stockkampf gewohnt waren.

Wenngleich der Lehrgang körperlich gar nicht so anstrengend war, waren wir nach drei spannenden und lehrreichen Stunden alle geschafft. Wieder einmal zeigte es sich, dass Karate nicht nur den Körper, sondern auch den Geist trainiert und herausfordert. Ein herzlicher Dank geht an Klaus, der uns an seinem reichhaltigen Wissen teilhaben und ein wenig über den Tellerrand unseres alltäglichen Trainings hinausblicken ließ. Mit seiner humorvollen Art, den interessanten Ausführungen und dem abwechslungsreichen spannenden Training verging die Zeit wie im Flug. Lieber Klaus, vielen Dank und gerne wieder.

Matthias Weinbeck

PS: der Schwertkampflehrgang war einer in einer Reihe von Lehrgängen zu unterschiedlichen Themengebieten, mit denen wir ein wenig abseits des alltäglichen Trainings neue Aspekte kennenlernen möchten. Einen Monat zuvor konnten wir bereits in gleicher Runde einen Lehrgang unseres Trainers Wilh.Kleysteuber, 6. DAN Karate, zum Thema Hebeltechniken erleben. Ein ebenfalls spannendes Thema mit interessanten Erkenntnisgewinnen selbst für langjährig geübte Karateka.. Lieber Willi, auch an dich vielen Dank für den großartigen Lehrgang und natürlich das abwechslungsreiche und breit gefächerte Training jede Woche in unserem Dojo.

Prüfung in der Kindergruppe:

Sieben Kinder konnten nach bestandener Prüfung anstelle ihres weißen Gurtes einen gelben umbinden, drei Kinder konnten gelb gegen orange tauschen und drei Kinder konnten sich grün als neue Farbe umbinden.

Es war eine sehr erfolgreiche Prüfung für die Kindergruppe.



Die Kinder nach bestandener Prüfung am 07.07.2025

Prüfung Jugendgruppe am 07.09.2025

Hier gab es nach bestandener Prüfung einen neuen Gelb-Gurt-Träger, ein Geschwisterpaar mit neuen orangen Gurten und eine neue Trägerin eines violetten Gurtes.



Auch bei der zweiten Jugend-Prüfung in diesem Jahr, kurz vor Weihnachten, konnten alle Prüflinge den Prüfer mit ihren Leistungen überzeugen. Alle 5 Prüflinge haben die Prüfung bestanden:

- zwei zum gelben Gurt
- eine zum grünen Gurt
- eine zum ersten braunen Gurt
- eine zum zweiten braunen Gurt

*Bild rechts: **Prüfungstechnik:**
Seitlicher Fußtritt aus dem Prüfungs-
programm zum 2. Violett-Gurt*



Bei der Erwachsenengruppe wurde neben der og. Dan-Prüfung auch noch eine Kyu-Prüfung (Schüler-Prüfung) abgehalten. Dabei konnten beide Prüflinge die Prüfer überzeugen und es wurde ein neuer brauner und ein neuer grüner Gürtel vergeben.



Allen zu den bestandenen Prüfungen herzlichen Glückwunsch, verbunden mit der Hoffnung, dass ihr bei der nächsten Prüfung auch dabei seid.

Für das Trainerteam

Stephan Bathen

Angebot für Interessierte

Tatami-Matten , gebraucht zu verkaufen

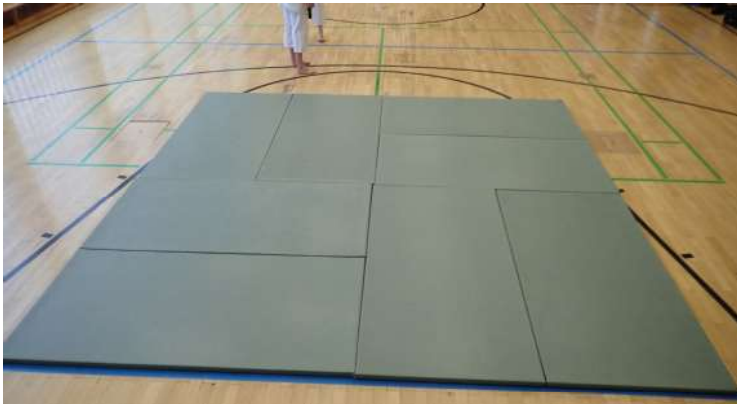
(Unterseite rutschfest beschichtet)

64 Matten, grün, 1 Matte, rot (130 qm), teilw. gefli

Größe: 100 x 200 x 4 cm

Gewicht pro Matte: 19 kg, einige auch 23 kg bei gleicher Größe

Preis: 8 - 10 Euro, je nach Zustand



Montag: 16.15 - 17.15 Uhr Halle /Honschaftsstr.

Am Montag geht's zur Osteoporose-Gruppe hin,
da bekommt Bewegung gleich Schwung und Sinn.
Wir laufen, schwingen, beugen und dehnen uns krumm,
doch alle lächeln - niemand meckert rum.
Mit Hanteln, Bällen, Bändern und Stöcken
lassen sich die Muskeln wecken.
Erst stehend, dann liegend, oh ja, wir kennen's.
Es gibt kein Ausruhen und kein Pausieren.
Die Stunde fliegt vorbei im Nu,
der Körper streckt sich: He, schaut zu!
Und mittendrin, ganz ohne Frage,
wird etwas gequatscht und getratscht ohne Plage und Klage.
Mit Marita beginnt die Woche gut-
voll Energie und frischem Mut.

Ria Schäfer



Donnerstag: 20.00 - 21.30 Uhr Halle Neufelderstraße

Drei Schritte im Rhythmus lang, kurz, kurz....so beginnt der Tanz!

Elke, die Tanzleiterin, hat einen neuen Tanz aus Griechenland mitgebracht. Die Tanzgruppe steht im Halbkreis hinter Elke. Sie zeigt und benennt die Schritte, langsam und in kurzen Einheiten, setzt sie dann zusammen. Für alle ist dieser Tanz neu und wird "trocken" geübt. Dann setzt die Musik ein, ungewöhnliche Klänge, spannende Harmonien, schöne Stimmen und Melodien mit Tiefgang reißen die Gruppe mit. Undschwupps, ohne es zu merken, haben die Füße einen neuen Tanz gelernt.

Die Folkloretänze aus verschiedenen Ländern sind abwechslungsreich in den Schrittfolgen, die Musik ist mal getra-

gen, mal bewegt. Die ungeraden Rhythmen der Balkanländer sind manchmal eine Herausforderung, die aber immer durch Wiederholung gemeistert werden. Neuere und altbekannte Tänze wechseln sich ab. Mit Spaß und Freude tanzen bei uns bis zu 18 Menschen zusammen. Musik und Schritte tragen den Einzelnen, die Gruppe bewegt sich als Einheit im Rhythmus des Tanzes und diese "Leichtfüßigkeit" wirkt noch im Alltag nach.

Neue Tanzbegeisterte sind willkommen und werden herzlich in die Gemeinschaft aufgenommen

Roswitha Hainer



3 - 6 Jahre Dienstag: 16.00 - 16.45 Uhr

6 - 10 Jahre Dienstag: 16.45 - 17.45 Uhr / Aula Honschaftsstraße

(oder je nach Begabung)



*Tanz, wohin dein Herz
dich trägt...*

Um einen Stock als Weihnachtsbaum tänzelnd, mit Lichtkugeln durch die dunkle Jahreszeit, mit Tüchern als Schmetterlingsflügeln das Frühjahrserwachen oder mit den Hula-Hoop-Reifen Auto fahren...

begegnen und verwandeln wir uns in außergewöhnliche Feen oder auch in einfache Hauskatzen.

Mal kreativ,
mal mit Anleitung,
mal vertraut,
dann wieder ganz außergewöhnlich,

vertanzen wir die Welt,
wie es uns gefällt



Ich selber bin orientalische Tänzerin/
Tanzlehrerin.

Viele Schrittkombis und auch das Grundmuster wiederholen sich in anderen Tänzen. Und das nutze ich! z.B. Grapevine ist ein Kreuzschritt, der im orientalischen Tanz, in Jazz wie auch in HipHop vorkommt.

So haben die Kinder aus meinen Kursen bereits Samba, Salsa und Shuffle (Michael Jackson) gelernt. Bei den Kleinen darf der Hip die Hüfte zur Seite und der Hop ein Sprung, rhythmische Klatschspiele, aber

auch Tücher schwingen zum Syncopated clock (Jazz für kids) sein.

Mir ist es wichtig, dass die Kinder Tanzen als etwas Positives erleben. Ich mache auch viele kreative Spiele, grundsätzlich zum Lernen und Körper und Geist auszubilden, Emotionen tänzerisch zu verarbeiten. Das alles manchmal in vorgegebenen Tänzen oder auch frei!

Zehra Zilifli



Ein Hinweis aus der Geschäftsstelle

**Fahrräder und Roller
bitte nicht in die Umkleide mitnehmen!**

Hierfür sind genügend Fahrradständer
vor der Schule vorhanden.

Freitag:

18.30 - 20.00 Uhr

Aula/Honschaftsstraße

Gesellschaftstanz



Wie immer treffen wir uns am Freitagabend in der Aula Honschaftsstraße zum sogenannten Gesellschaftstanz.

So tanzen wir in Gesellschaft zu flotter Musik Cha-Cha-Cha, Jive, Samba und Rumba, bewegen uns im 3/4 Takt im Walzerschritt und lassen auch Tango, Quickstep oder den schwierigeren Slow Foxtrott nicht links liegen.

Dabei stärken wir den Kreislauf, die Gelenke und sogar die Wirbelsäule, wenn die Tanzhaltung perfekt eingenommen wird - klappt nicht immer, aber immer öfter. Fitness und Lebensfreude kommen ebenfalls nicht zu kurz.

In diesem Jahr stand auch der Wiener Walzer mal wieder auf dem Programm. Im 3/4 Takt bei ca. 60 Takten pro Minute ist es schon ein recht flotter Tanz, der sich erst von einem Dreh- zu einem Schwingtanz entwickeln musste, um ins Welttanzprogramm aufgenommen zu werden. Das heißt, dass wir dem Körper beim ersten Schritt einen Impuls geben und bei zwei und drei nur noch weiterlaufen lassen. Soweit die Theorie!

Praxis dann doch wieder nicht leicht umzusetzen und bedarf reichlich Übung. So gibt es immer viel zu tun, wobei wir auch den Paso Doble mal wieder intensiviert haben, der ein bisschen in Vergessenheit geraten war. Aber die einmal erlernten Schrittfolgen lassen sich doch schnell wieder aktivieren. Beim Paso Doble, der in Spanien und Frankreich entwickelt wurde, bewegen sich die Tanzpartner im 2/4 Takt bei ca. 60-62 Takten pro Minuten gemeinsam um einen imaginären Stier. Der Herr als stolzer Torero und die Dame symbolisiert selbstbewusst das rote Tuch mit Eleganz. Die Schrittfolgen sind zwar schnell, aber nicht zu kompliziert - noch nicht - allerdings heißt es: zählen, zählen, zählen, damit alles klappt.

Und wer seine einst erlernten Tanzschritte ebenfalls wieder aktivieren möchte, dem bietet sich dazu in Gesellschaft immer freitags s.o. eine Gelegenheit dazu.

Gabriele Fülbier-Wittenbrink

Was zunächst einfach klingt, ist in der



Schnellrestaurant
7  *mate*

*Honschaftsstr. 335 * 51061 Köln*

Tel. : 0221 6367201

Trampolin

Trainer:

Stephanie u. Jörg Peters, Gudrun Goldau, Katharina Saxler, Thorsten Lang, Jessica Beier, Dagmar Köhler, Leila Vahabi, Julia Hanke, Florian Glaser, Oliver Glaser

Trainingszeiten der Wettkampfgruppe:

ab 9 Jahre Mo 17.00 - 20.00 Uhr

Fr 18.30 - 21.00 Uhr

4-8 Jahre Mo 17.00 - 19.00 Uhr

Trainingszeiten Breitensportgruppen:

ab 3 Jahre Fr 16.10 - 17.15 Uhr

ab 7 Jahre Fr 17.00 - 18.00 Uhr

ab 10 Jahre Fr 17.30 - 19.00 Uhr

ab 15 Jahre Mo 20.00 - 21.00 Uhr



Mehrzweckhalle der Willy-Brandt-Gesamtschule

Bericht der Trampolin- Abteilung 2025

Das Jahr 2025 war für unsere Trampolin-Wettkämpferinnen ein Jahr voller Glanzmomente, sportlicher Erfolge und unvergesslicher Ereignisse. Landesweit und international vertreten unsere Turnerinnen den TV Köln-Höhenhaus und zeigen dabei eindrucksvoll, wie viel Leidenschaft, Disziplin und Teamgeist in ihnen steckt. Bereits im ersten Halbjahr präsentierte sich unsere Leistungsgruppe in hervorragender Form. Auf rheinischer Ebene konnten sie zahlreiche Medaillen erkämpfen: Bei den Rheinischen Einzelmeisterschaften belegte Lene Welling den 1. Platz, Soraya Vahabi sicherte sich den 2. Platz und Mayla Biergans zeigte mit einem gelungenen 9. Platz eine starke Leistung.

Bild re:

Auf dem Siegetreppchen bei den Rheinischen Jahrgangsmeisterschaften in Voerde



von li nach re: Mayla Biergans, Sara Kath. Miesen, Soraya Vahabi, Lene Welling (es fehlt Elis Altinova)

Anfang Frühling gingen wir international und traten mit unseren Turnerinnen Lene und Soraya in Aalsmeer/Niederlande beim letzten Flowercup an. Zusätzlich nahm Lene an dem Filderstadtpokal und dem Barmstedtscup teil und zeigte auch hier ihre Nervenstärke. Die diesjährige Liga wurde in der Mannschaftszusammenstellung aus dem TV Köln-Höhenhaus und dem Brühler Turnverein mit jeweils einem 3. Platz in der Schüler- und Rheinlandliga vertreten. Eine tolle Zusammenarbeit, die sich im Turnverband Köln aufbaut.

Im Laufe des Frühjahres qualifizierte sich Soraya Vahabi schließlich für die Deutschen Jugendmeisterschaften, die parallel zum internationalen deutschen Turnfest 2025 in Leipzig stattfanden. Eine Woche lang war das Turnteam dort sportlich, turnerisch und mit viel Spaß aktiv. Während Soraya sich voller Ehrgeiz auf die Deutschen Meisterschaften vorbereitete, gaben Lene Welling und Jan Schmidt beim Turnfestpokal ihr Bestes. Am Wettkampfwochenende zeigte Soraya dann Nervenstärke: Sie turnte sich bis ins Finale der besten Acht und erreichte am Ende einen beeindruckenden 7. Platz - ein herausragender Erfolg und ein wichtiger Schritt auf ihrem sportlichen Weg.

Auch für Lene und Jan war dies eine eindrückliche Erfahrung, dort erreichte Lene den 46. Platz und Jan den 12. Platz in seiner Altersklasse.

Kurz darauf führte der Weg weiter nach Stuttgart zu den *Deutschen Synchron- und Mannschaftsmeisterschaften*.

Auch dort trat Soraya in verschiedenen Konstellationen an. Im Synchronturnen gelang ihr gemeinsam mit ihrer Partnerin Mara Böhle ein weiterer großer Triumph: die beiden sicherten sich den Titel der "Vize-Deutschen Meisterinnen".

Mit ihrer Mannschaft, bestehend aus Turnerinnen aus Cottbus und Unterbach, erturnte sie ebenfalls den Titel Vize-Deutsche Meisterschaft - ein doppelter Erfolg, der das gesamte Team mit Stolz erfüllte.



Soraya Vahabi mit doppelten Vize-Deutsche Meister Titel aus Stuttgart

Im Juli durften schließlich auch unsere jüngsten Talente Wettkampfluft schnuppern und erste Erfolge feiern. Beim *Kölner Hüpfestival* erturnten Elia Altinova und Aaliyah Vahabi jeweils Gold, Rumaisa Soliman gewann Bronze und auch Imran Soliman erreichte in seiner Altersklasse eine Bronzemedaille.

Ein wunderbarer Start in ihre turnerische Laufbahn!

- weiter so, Minis! -

Im Sommer richteten wir den *Kölner Mannschaftspokal* aus, bei dem wir mit vier Mannschaften teilnahmen.

Mit viel Stolz und neuer Motivation blickten Trainerinnen und Turnerinnen auf das zweite Halbjahr:

Im August zeigte sich das Glück von einer besonders schönen Seite:

Unsere Trainerin Jessica heiratete und nahm voller Freude den Nachnamen "Beier" an. Am Standesamt wurde sie von ihren Kolleginnen mit turnerischer Energie empfangen - eine Tradition, die dem Paar durch Trampolinseite einen ganz besonderen Segen verlieh.

Die Qualifikationen zum *bundesweiten LTV-Pokal* und die mögliche Vertretung für den RTB konnte Soraya aufgrund einer Verletzung leider nicht antreten. Dadurch blieb der Verein aber nicht unvertreten, denn Lene konnte für den RTB antreten. Außerdem turnte Lene beim *Wölfe Cup*, als auch beim *Deutschland Cup* und sicherte dort den 2. Platz



Trampolinsegn für das Ehepaar Beier

Den sportlichen Abschluss des Jahres bildete das *Herbstturnier*, bei dem Lene den 1. Platz, Mayla Biergans den 3. Platz und Gioele Caterisano ebenfalls den 1. Platz erreichten - ein wunderschöner Abschluss der Wettkampfsaison 2025.

Zum Jahresende heißt es dann nicht nur "Bye 2025", sondern auch

"Bye Halle Willy Brandt" !

Nach vielen Jahren voller Spaß, Sport, Schweiß, Tränen und Erinnerungen verabschieden wir uns von unserer Halle. Viele kleine und große Momente, die wir hier erlebt haben, bleiben für uns in guter Erinnerung und tragen ein Stück Nostalgie in sich.

Wir sind gespannt, welche neuen Möglichkeiten und Veränderungen die Zukunft für uns bereit hält und sagen "Danke" für all die Jahre, die wir in dieser Halle verbringen durften.

Leila Vahabi

Bericht zum Turnfest 2025 in Leipzig

Das Turnfest 2025 in Leipzig war ein echtes Highlight für die deutsche Turnszene- und auch wir, der Turnverein Höhenhaus e.V. 1960, war mit dabei!

*Das Turnteam in Leipzig
beim internationalen deutschen
Turnfest 2025*



Die großartige Messe begeisterte mit ihrer Vielfalt, Atmosphäre und gelebtem Gemeinschaftsgefühl.

Unsere Athlet*innen Lene Welling, Soraya Vahabi und Jan Schmidt nahmen mit großer Motivation an verschiedenen Wettkämpfen im Trampolinturnen teil. Begleitet und betreut wurden sie von den engagierten Trainer*innen Gudrun Goldau, Leila Vahabi und Oliver Glaser. Gemeinsam erlebte das Team sechs sportliche und unvergessliche Tage voller Bewegung, Freude und Teamgeist.

Ein besonderes Highlight war die Teilnahme von Soraya Vahabi an den Deutschen Jugendmeisterschaften, für die sie sich im Vorfeld qualifizieren konnte. Dort zeigte sie eine

starke Leistung und belegte einen hervorragenden 7. Platz - ein beachtlicher Erfolg, der deutlich macht: Für Soraya geht es weiter nach oben! Auch die weiteren Turner*innen zeigen Motivation und Kampfgeist für eine turnerische Zukunft.

Das Turnfest war nicht nur ein sportliches Großereignis, sondern auch ein Ort, an dem man spüren konnte, wie sehr der Sport verbindet. Überall sah man lachende Gesichter - und vor allem Menschen, die miteinander lachen.

Dieses Gemeinschaftsgefühl und die Begeisterung fürs Turnen machen das Turnfest zu einem Erlebnis, das noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Leila Vahabi





Sportangebote mit Warteliste

Leider haben wir bei einigen Sportangeboten Wartelisten.
Dies betrifft

das Eltern-Kind-Turnen,
das Kinderturnen, dienstags von 4 -6 Jahren,
sowie die Spiel und Spaßgruppe von 4 - 6 Jahren.

Hier bitten wir um eine Voranmeldung per Mail an die Geschäftsstelle und wir kontaktieren Sie dann per Mail, sobald in der jeweiligen Gruppe freie Plätze verfügbar sind.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass es keinen Sinn macht, vor einer Zuteilung an Probestunden teilzunehmen.

Geschäftsführung
Anja Röhrich

Gerätturnen

ÜL:
Helferin:

Tanja Schillings
Jil Leonie Schillings

6-9 Jahre Mittwoch 16.00 -17.00 Uhr
ab 10 Jahre Mittwoch 17.00 -18.30 Uhr
Halle/ Honschaftsstraße



Show -Turnen 2025 - Jubiläumsshow



Trainerin Tanja Schillings und ihre "Wichtel" begrüßen das Publikum

Alle Jahre wieder und auch dieses Jahr wurden Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde durch die Elemente des Turnens beeindruckt. Ob durch energiegeladenes Bodenturnen, in schwindelnder Höhe auf dem Schwebebalken oder in luftigen Höhen des Trampolins. Durch individuelle Geräte des Turnens konnte jedes Kind seine

Stärken und sein Können darstellen. In Zusammenarbeit mit den Trainern und Kindern wurden ausdrucksstarke Choreographien erarbeitet und gezeigt.

Auch zum 10jährigen Jubiläum wurde das Publikum mit dem Lied der Weihnachtsbäckerei begrüßt und erreicht damit bereits den Status einer Tradition.



Im Folgenden wurde das Publikum in die Welt des Turnens eingeführt, durch ein kurzes aber anspruchsvolles Training, das durch Axel F. begleitet wurde.

Die folgenden Bodenübungen wurden geprägt durch Radschläge, Handstände und Radwenden. Erstmals wurden auch Elemente mit einem Gymnastikball gezeigt,



immer wichtig: das Aufwärmen!

die die individuelle Gestaltung der Elemente des Turnens zeigten.

Im Anschluss an die Show mussten die Kinder und auch das Publikum leider auf den Weihnachtsmann verzichten, welcher in Anbetracht des ganzen weihnachtlichen Stresses leider keine Zeit hatte, persönlich vorbeizukommen.

Um dennoch die weihnachtliche Stimmung beizubehalten, sendete er seine zwei fleißigsten Elfen vorbei. In einem langen Brief erklärte der Weihnachtsmann seine Abwesenheit und entschuldigte sich dafür.





Dennoch erreichten die Kinder die wohlwollenden Worte des Weihnachtsmanns und die Geschenke, die den Kindern übereicht wurden.



*die Weihnachtselfen :
links Lara, rechts Jil*



Die "Bescherung" nach der Show



Einige Kommentare der Zuschauer:

"Es war eine atemberaubende Show, die durch die Trainer und Kinder super dargestellt wurde!"

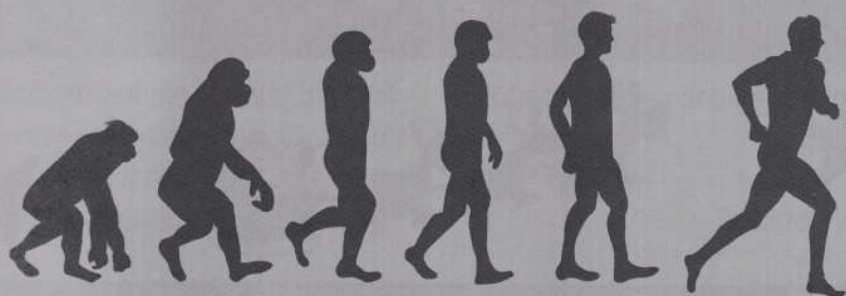
Die Show war sehr abwechslungsreich und mit viel Liebe zum Detail gestaltet."



"Eine gelungene Show, die sowohl sportlich als auch kreativ überzeugt hat."

"Es war schön, die Fortschritte und Freude der Kinder zu sehen ."

Jil Lenonie Schillings



»Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.«

Emil Zatopek

Illustration: Designed by Freytag

ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK M. MEYER

Buschfeldstraße 39 · 51067 Köln · Telefon 0221. 63 16 29 · Fax 0221. 632 05 30 · email info@schuhmeyer.com

Montag

9.30 - 11.00 Uhr

Ecke: Gesamtschule/Birkenweg

Wer erinnert sich nicht an den legendären Werbefilm einer großen Mineralölfirma aus den 90er Jahren, in dem sich ein liege-gebliebener Autofahrer mit einem leeren Reservekanister auf den Weg zur Tankstelle aufmacht. Musikalisch war der Film mit Fat Domino's Hit "I'm Walking" unterlegt. **HERRLICH!**

Vielleicht war dieser Song der Beginn der Walkingbewegung, einer Variante zur Wettkampforientierten Sportart "Gehen".

Ein 5-Liter Reservekanister war jedoch nie als Hilfsmittel eine Überlegung. Allerdings gehen manche mit Walkingstöcken.

Egal wie lange es den Breitensport "Walking" gibt, die Walkinggruppe des TV Höhenhaus trifft sich gefühlt immer schon, an jedem Montagmorgen um 9:30 Uhr. Treffpunkt ist an der Willy-Brandt-Gesamtschule, Eingang Birkenweg.

Gewalkt wird grundsätzlich auch in den Ferien. Mieses Wetter ist kein Hinderungsgrund. Ausnahmen sind lediglich Feiertage und Rosenmontag.

Die Walkingrunde setzt sich aus Rundstrecke sowie Hin- und Rückweg, unter anderem entlang des Wildgeheges und dem Waldbad zusammen. Je nach Kondition zwischen ca. 5 und 6,6 Kilometern. Besonders an dieser Strecke ist, dass so gut wie keine Höhenmeter geschafft werden müssen!

Mit Aufwärmprogramm zu Beginn und Dehnübungen zum Abschluss ist die Gruppe ca. 1,5 Stunden an der frischen Luft aktiv und aufgrund der vielen Gespräche während des Walkings am Ende um jede Menge Erkenntnisse reicher.

Im Kalenderjahr 2025 waren Jürgen, Marita, Heinz, Silke, Hans, Irmgard, Franz Heinrich, Gisela, Hand-Bernd, Marie Luise, Elke, Uwe, und Eva unter Leitung von Martina Schaaf auf waldiger Strecke unterwegs. Nicht immer leise, dafür aber mit viel Schwung und Power. Irmgard und Uwe sind im Laufe des Jahres zur Walkinggruppe dazugestoßen und mit viel Elan und guter Laune dabeigeblichen.

Ob der eingangs erwähnte Autofahrer mit seinem Reservekanister eine Tankstelle gefunden hat? Wahrscheinlich ja. Was wir aber bestätigen können, unsere Gruppe hat bisher noch immer den Ausgang aus dem Wald gefunden, und zwar wie gewollt an der Willy-Brandt-Gesamtschule, Birkenweg.

Interessierte, die montagsvormittags Zeit haben, sind herzlich eingeladen mit zu walken.

Hans-Bernd Schäfer

PS: Etwas zum Schmunzeln: Vor vielen Jahren kamen 3 Teilnehmer (ohne Handy's) mit Verspätung an besagtem Ausgang ans Ziel. Wir hatten uns schon Sorgen gemacht und wollten suchen gehen. Vor lauter Quatschen hatten sie vergessen abzubiegen. So kann's gehen!

Martina Schaaf

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr

Evang. Gemeinde, Dreisamweg

Hallo, liebe Sportsfreundinnen,

"Leben ist Bewegung", heißt es und weil wir alle gut leben wollen, bewegen wir uns dienstags vormittags auch alle gut.

Wir, das sind ca. 20 tolle, lebenser-

fahrene, gestandene Frauen, jede mit ihrer lebenswerten ganz individuellen Art, mit großem Herzen und verschmitztem Lachen, auch mal über sich selbst.



Wir kennen und mögen uns so, wie wir sind.

Einmal die Woche kräftigen und dehnen wir unsere Muskeln, Sehnen und Knochen, trainieren die Beweglichkeit, Koordination, Stabili-

sation und natürlich den Kopf, denn wir müssen uns doch so einiges merken!

Wenn wir mit unseren Matten unter Arm ankommen, steht auf dem Hof der Johanneskirche schon das kleine Auto von Marie Therese, un-

serer Übungsleiterin.

Wie jede Woche ist sie allerbestens vorbereitet und hat für uns Überraschendes mitgebracht und im Raum bereits ausgelegt.

So warten auf uns zum Beispiel Gewichte, Bälle - mal soft, mal aufgepustet -, verschiedene Bänder, Tubes, Stöcke oder Brasils und Vieles mehr.



Aus unseren Matten werden Balancierkissen, unsere Nachbarin links oder rechts wird zur Trainingspartnerin oder Masseurin, was immer besonders nett ist.

Es gibt Zirkeltraining, auch mal einen Fitnesstest sowie Qigong-Yoga- und Pilateselemente.

Bei schönem Wetter geht es manchmal zum Walken in den Wald. Dank Whatsapp gibt es keine Kommunikationsprobleme.

Marie Thereses Erfahrungsschatz ist riesengroß, vielfältig und sehr abwechslungsreich, so bleibt es stets kurzweilig und neu.

Sie leitet uns mit klarer Stimme zu angenehmer Musik genauestens an. Wenn man doch nicht genau alles verstanden hat, hilft ein Seitenblick auf die Mitstreiterinnen in der Hoffnung, dass jede das gleiche macht.

Zum Abschluss der Trainingseinheit wird gedehnt und entspannt...

Ach, ist das schön und hat mal wie-

der so gut getan.....schon wieder einmal Physiotherapie gespart!



Ich bin vor einigen Jahren als Mitglied des aufgelösten TUS Holweide zu den Höhenhauser Frauen gewechselt und bin so warmherzig und offen aufgenommen worden, dass ich nur "Danke" sagen kann.

Besonders angenehm und praktisch in der Wochenplanung finde ich die Vormittagsstunde. Mit Dunkelheit und "es war auf dem Sofa so gemütlich" haben wir nichts zu tun und kommen regelmäßig gerne. Was so schlicht im Kursangebot des TV Höhenhaus als "Wirbelsäulen-

gymnastik für Frauen" angeboten wird, ist so Vieles mehr!

Jede Frau, die mal reinschnuppern möchte, ist herzlich willkommen, dienstags um 10 Uhr im Dreisamweg 9.

Es gibt einige Matten im Haus, so dass man zu Beginn keine eigene Matte mitbringen muss.

Neugierde und Lust auf Bewegung genügen.

Lasst euch überraschen!

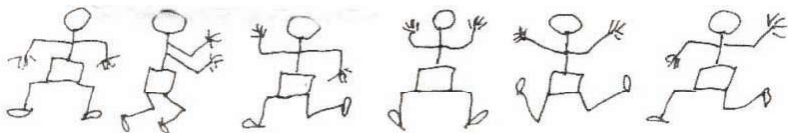
Bis demnächst

Ruth Tschacher

Freitag

20.30 - 21.30 Uhr

Halle/ Buschfeldstraße



Rückblick Turnen 2025

In der Buschfeldstraße pünktlich klar,
trifft sich die Turngruppe Jahr für Jahr.

Martina- flink mit Herz und Sinn-
Kam jede Stunde schwungvoll hin.

Im Sommer dann bei Sonnenschein,
lud Martina in den Garten ein.

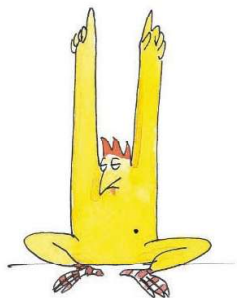
Auf grüner Wiese Gymnastik pur,
danach Grillduft - welch schöne Kur.

Ein Jahr voll Freude, Schwung und Glück-
Wir schauen dankbar gern zurück.

Valeria Schäfer



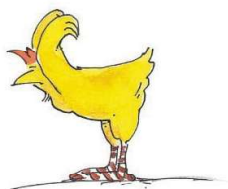
-YOGA FÜR KÖLNER



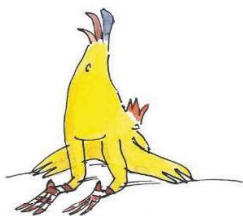
- Der Dom -



- Der Zapfhahn -



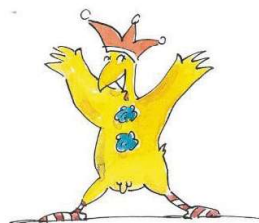
- Der Geißbock -



- Der queere Gockel -



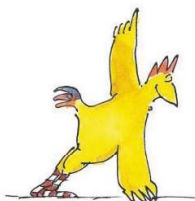
- Der Bergheimer -



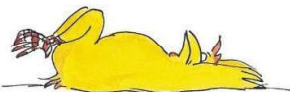
- Der Jeck -



- Die Domplatte -



- Himmel un Äd -



- Der entspannte
Düsseldorfer -

- von Peter Gaymann

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr/

Aula Honschaftsstraße

Hallo zusammen!

Wir sind eine bewegungsfreudige, gemischte Gruppe. Jeder hat unterschiedliche Baustellen, die berücksichtigt werden. - Man macht, was man kann!

Gefolgt von Kraft- und Dehnübungen, und der Abschluss erfolgt immer auf der Matte. Der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz.

Geboten werden wöchentlich unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten. Begonnen wird mit Aufwärmen, untermauert mit heißen Rhythmen.

Da wir ja alle gesund und beweglich bleiben wollen, ist Sport das A und O.

Mit sportlichen Grüßen
Silke

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr/

Aula Honschaftsstraße

Regelmäßig (OK, das trifft nicht auf jede/n zu; der Wille ist da, nur der Schweinehund ist - allseits bekannt-manchmal einfach zu mächtig) finden wir uns mittwochs zur "Wirbelsäulengymnastik 19-20 Uhr" (ein wenig sperriger Name, aber zutreffend) in der Aula der Johannesschule ein.

Da die Stunde zuvor "Wirbelsäulengymnastik 18-19 Uhr" - (wer hätte es geahnt!) bereits stattfand, ist die Musikauswahl oftmals bereits getroffen. Die spannende Frage also: Was hält diese Stunde für uns musikalisch bereit? Unsere liebe Martina wählt aus ihrem vorhandenen CD-Repertoire eine CD nach ihrem aktuellen Gusto aus und wir - so ist es nun mal - müssen damit "klarkommen".

Jetzt könnte man natürlich sagen, dass die Musik unerheblich ist, denn es geht ja um die WIRBELSÄULE, aber ich finde ja persönlich, dass Musik total wichtig für die Motivation ist. Generell sei angemerkt, dass wir eine altersgemischte Struktur mit (über den Daumen gepeilt...) ca. 80 % Frauen und 20 % Männern haben. Es allen Recht zu machen, ist also zugegebenermaßen nicht ganz so einfach. Die jüngeren (zu definieren...) freuen sich vielleicht eher über modernes Liedgut (es gibt eine CD auf der kommen sogar leichte Techno-Klänge vor...; da freue ich mich drüber), Schlager kamen bislang höchst selten vor, die 80er und die 90er Jahre werden immer wieder bemüht und bei den noch

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr

Aula Honschaftsstraße

älteren Liedern bin ich persönlich motivationstechnisch eher raus. Am meisten scheiden sich die Geister lustigerweise - und das altersunabhängig - bei ABBA: hier streiken generell die Männer! Die Damen dagegen finden es einfach super und fangen drekt zu tanzen an. Irgendwie schon ein Dilemma. Aber unsere Martina verfährt nach dem Motto "se hät de Musik bestellt, un doröm bestemmt se och, wat se spillt". Recht so!

Ein weiterer "Diskussionspunkt" ist dann jetzt noch die Lautstärke der Musik, die auch sehr unterschiedlich wahrgenommen wird. Aber hierüber lasse ich jetzt Diskretion walten. Spaß ist immer dabei; wir malträtiert

eifrig Therabänder bis zum Reißen derselbigen, Brasils (unkaputtbar?) und Bälle bis ihnen die Luft ausgehen. Dabei können wir uns über lustige Kommentare Martinas und der anderen TeilnehmerInnen amüsieren.

Wir freuen uns noch auf viele WSII-Stunden nebst zugehörigen Weihnachtsfeiern und Letzter-Mittwoch-vor-den-Ferien-Umtrunke.

Und es gilt so oft es geht (und der Schweinehund nicht streikt) mittwochs zum WSII zu erscheinen, wo Martinas zartes Stimmchen uns einläutet: "anstrengen, noch ein bisschen mehr anstrengen, zusammenbrechen...und dabei immer LÄCHELN!"

Isabelle

Geeignete Sportschuhe in der Turnhalle!

Das Betreten der Turnhalle mit Straßenschuhen sowie schwarzen Sohlen, die nicht abriebfest sind, sollte vermieden werden.

Achten Sie bei der Auswahl der Sportschuhe auf Abriebfestigkeit!



Leckere Rezepte für jede Situation beim Sport

Maßgeschneiderte Sportgetränke

Bald steigen die Temperaturen wieder und mit ihnen die Mineralstoff- und Wasserverluste in Alltag und Sport. Wer seine Getränkeauswahl an die sportlichen Anforderungen und die Umgebungsbedingungen anpasst, gleicht seinen Wasserhaushalt aus und beschleunigt seine Regeneration.

Zur Erinnerung: ausreichend trinken!!

Weil unser Körper über die Organe und die Haut ständig Wasser verliert, müssen wir regelmäßig "nachfüllen". Ein grober Richtwert sind 1,5 Liter Wasser am Tag (abhängig z.B. von Alter, Geschlecht und Körpergröße). Der Wasserbedarf kann aber auf das 3-4fache steigen, zum Beispiel an heißen Sommertagen, beim Sport oder bei einer anstrengenden körperlichen Arbeit.

Energizer- Wasser und Energie aufladen***

100 g frische Erdbeeren, 150 ml Apfelsaft, 1 EL Honig, 1 Pr. Jodsalz, 300 ml Mineralwasser

Erdbeeren, Apfelsaft, Jodsalz und Honig im Mixeer pürieren und mit Mineralwasser auf ca. 500 ml auffüllen.

Grüne Power fürs Gehirn

2 Kiwis,
90 g Blattspinat,
200 ml mineralstoffreiches Mineralwasser, 10 g Hanf-Eiweißpulver, 1,5 TL Matcha-Pulver

Geschälte Kiwis und geputzten Blattspinat zusammen mit Wasser, Hanf-Eiweißpulver und Matcha-Pulver in einem Mixer kräftig mixen.



Der Drink vor dem Sport, wenn Koordination und Konzentration gefragt sind. Das Vitamin C der Kiwis und des Spinats helfen bei der Sauerstoffversorgung des Gehirns, die übrigen Eiweißbausteine unterstützen Aufmerksamkeit, Konzentration und die Stimmung.

Regenerativer Kakao-Drink**

200 ml Buttermilch,
100 ml Trinkmilch
Sojadrink, 1 EL
Magerquark oder
Sojaalternative, 3
TL Kakaopulver,
1 Banane

Alle Zutaten im Mi-

xer mixen - für den kalten oder warmen Genuss.

Dieser Drink unterstützt die Regeneration, Buttermilch u. Banane liefern viel Kalium, das mit den Kohlenhydraten die Muskelenergiespeicher nach dem Sport auffüllt. Milch/ Quark kurbeln den Aufbau von Muskeln an.



Schnell zubereitet-schnell regeneriert

Energie-Protein-Salat (2 Pers.)

gekochte Beluga-Linsen, 1 Handvoll Kirschtomaten, 1-2 Stangen Lauch, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Handvoll Walnüsse, Olivenöl, Senf mild, Petersilie, Jodsalz, Pfeffer, 1 Grillkäse i. Scheiben Linsen nach Anweisung kochen, den Halloumi (Grillkäse) grillen. Kirschtomaten und Lauch kleinschneiden, Knoblauch schälen und pressen und alles zu den Linsen geben. Alle Zutaten mischen und mit Senf, Petersilie, Jodsalz und Pfeffer würzen, mit dem Käse servieren.

Regenerations-Allrounder "Kalium" unterstützt die Wiederauffüllung der Glykogenspeicher

Steak mit Rote-Bete-Salat

2 Rindersteaks, 2 Rote Bete (roh oder vorgekocht), 1 Apfel, Saft einer 1/2 Zitrone, 2 TL saure Sahne, 80 g Walnüsse, 20 g Leinsamen, 1 kl. Schalotte, Jodsalz, Pfeffer, Weinessig, Leinöl Rote Bete schälen und würfeln. Apfel entkernen und fein reiben. Beides mit Zitronensaft beträufeln. Schalotte fein hacken. Alles mischen und mit Jodsalz, Pfeffer, Essig und Leinöl abschmecken. Saure Sahne untermischen. Leinsamen und Walnusskerne in einer Pfanne leicht anrösten. Walnüsse in kleine Stücke brechen und drüber streuen. Steaks im Grill zubereiten, mindestens medium und anschließend mit Jodsalz und Pfeffer würzen

Reich an Eiweiß, wenig Kohlehydrate

Titelseite: Auftritt der Linedance-Gruppe auf dem Weihnachtsmarkt

Inhalt:	Seite
Einladung zur Jahreshauptversammlung	1
Der Vorsitzende	2
Tätigkeitsbericht 2024	3
Jubiläen und Gedenken	9
Jahresrückblick	10
Kooperationen mit Schulen und Einrichtungen	24
Aus unseren Kursen:	29
Aus unserem Übungsbetrieb:	
Ballspiele / Badminton	30
Fitness	32
Gymnastik	34
Herzsport	40
Karate	42
Osteoporose	48
Tanzen	49
Trampolin	54
Turnen	60
Walking	67
Wirbelsäulengymnastik	68
Gesunde Rezepte	75
Impressum	76

Wir danken den Freunden des TV Höhenhaus, die uns mit einer Annonce unterstützt haben, und würden uns freuen, wenn Sie, liebe Leser, diese bei Ihren Einkäufen wohlwollend berücksichtigen würden.

Impressum:

Herausgeber: Turnverein Höhenhaus e.V. 1960 • www.tv-hoehenhaus.koeln

Auflage: 1.200

Redaktion u. Gestaltung: Marie Therese Schiffmann

Beiträge: Unsere Übungsleiter und weitere Mitglieder

Druck: Druckerei Josef Stollenwerk GmbH • www.stollenwerkdruck.de

gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

A close-up photograph of a basketball hoop and net. A basketball is visible through the net. The text is overlaid on the top half of the image.

**„MIT HASS PUNKTET
BEI MIR NIEMAND.“**

HÖR AUF DEINEN SPORT.

Setz dich mit uns für demokratische Werte ein.



RESPEKT erweisen

Das habe ich beim Sport gelernt



Foto: © Ulf Wenzel / Bild + Text

In Kooperation mit **WESTLOTTO**

www.beim-sport-gelernt.de



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Die 15 häufigsten Fehler beim Immobilienverkauf

Fehler #3: Fehlende Unterlagen

Kostenfrei
im Wert von
595,- €

Fehlende Unterlagen behindern den Verkauf. Spätestens bei der Finanzierung wird dies zu einem Problem, denn Banken haben bei der Vergabe von Krediten strenge Auflagen.

So kann sich der Verkauf über Monate hinziehen und das zehrt an den Nerven. Zusätzlich kann der Käufer abspringen, was nicht passieren darf.



**Vereinbaren Sie jetzt ein
Gratis-Erstgespräch inkl.
kostenfreier
Wertermittlung
im Wert von 595,- € inkl.
MwSt.**

Röhricht Immobilien e.K.

Im Weidenbruch 137 | 51061 Köln

E-Mail: info@roehricht-immobilien.de

Tel. 0221 - 2974 3557



Röhricht
IMMOBILIEN