

Was es im SeniorenNetzwerk Bayenthal gibt

➤ **Politischer Gesprächskreis**

In überschaubarer Runde aktuelle Alltags- und politische Themen diskutieren, Meinungen austauschen und neue Erkenntnisse gewinnen.

Ort: Bonner Str. 288c, AWO-Raum (im Untergeschoß)

Termin: jeden 1. Montag im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung ist notwendig.
Ansprechpartnerin ist Frau Gobelius, ☎ 16 85 00 10.

➤ **Gymnastik 60plus am Dienstag im Tajet Garden!**

Es wird ein breites Spektrum an Bewegungsübungen, auch am Boden, mit und ohne Musik angeboten.

Ort: In den Räumen von Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln-Bayenthal

Termin: Dienstag 10.00 -11.00 Uhr.

Wir haben in dem Angebot wieder freie Plätze. Vielleicht ist das was für Sie!

Wenn Sie Interesse haben melden Sie sich bitte unter ☎ 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter) oder per Mail unter SNW-Bayenthal@web.de.

➤ **Gymnastik 60plus am Donnerstag im Tajet Garden!**

Mobilisation / Kräftigung / Entspannung: Mit einem sanften Bewegungsprogramm die Beweglichkeit und das Wohlbefinden steigern.

Ort: In den Räumen von Tajet Garden, Alteburger Str. 250, 50968 Köln-Bayenthal

Termin: jeden Donnerstag, 11.00 – 11.45 Uhr.

Eine Probestunde kostet 8 €.

In dem Angebot gibt es wieder freie Plätze!

Wenn Sie Interesse haben, daran teilzunehmen melden Sie sich bitte unter ☎ 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter) oder per Mail unter SNW-Bayenthal@web.de.

➤ **Yoga 60+**

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen kräftigen auf sanfte Weise und helfen, die Beweglichkeit und die Vitalität zu erhalten und zu steigern.

Yoga-Lehrerin ist Frau Kerstin Frank.

Ort: "Martin-Luther-Haus", Mehlemer Str. 27, 1.Etage, 50968 Köln-Bayenthal

Termin: jeden Freitag 11.30 – 12.30 Uhr

Eine Probestunde zum Preis von 10 € ist möglich.

Wenn Sie Interesse haben, daran teilzunehmen melden Sie sich bitte unter ☎ 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter) oder per Mail unter SNW-Bayenthal@web.de.

Was es sonst noch gibt in und rund um Bayenthal

Bitte beachten Sie: Die weiteren Angebote werden nicht vom Seniorennetzwerk Bayenthal veranstaltet. Bitte erkundigen Sie sich bei dem Veranstalter über Einzelheiten (z.B. Anmeldung, Bezahlung, freie Plätze usw.)

- **Seniorenkino im Cineplex** am Mittwoch, 5. August um 14.30 Uhr und um 15.30 Uhr, Film „Amrum“, Eintritt 8 €



Amrum, Frühjahr 1945. Seehundjagd, Fischen bei Nacht, Schuften auf dem Acker, nichts ist zu gefährlich oder zu mühsam für den 12-jährigen Nanning, um seiner Mutter in den letzten Kriegstagen zu helfen, die Familie zu ernähren. Mit dem ersehnten Frieden kommen allerdings völlig neue Konflikte, und Nanning muss lernen, seinen eigenen Weg zu finden.

- **„Führung: Die grüne Apotheke (Arznei- und Heilpflanzen in der Flora)“** am 09.08.2026, 11 Uhr

Anmeldung bis 7 Tage vorher: anmeldung-botanischergarten@stadt-koeln.de.
Teilnahme: 7 Euro / Ermäßigt: 4 Euro.

Treffpunkt: Haupteingang der Flora, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln-Riehl.
Info: 0221 / 560 89-0.

- **Seniorentreff** im Café Veedelsgeist am 11. August

Jeden Dienstag ab 14:30 Uhr treffen sich interessierte Seniorinnen und Senioren im Café Veedelsgeist (Hürther Str./Ecke Zollstockgürtel). Kommen Sie zu Kaffee, Getränken, Kuchen, Gesprächen und Spielen gerne vorbei!

Mitbestimmung und Anregungen der teilnehmenden Personen – ob weiblich oder männlich – ist uns wichtig. Natürlich gibt es auch Getränke und selbst gebackenen Kuchen.

- **LNDA 2026 – Beobachtung der Sonnenfinsternis (Nur bei klarem Himmel!).**

Wissenschaft im Rathaus - Volkssternwarte Köln Nikolausstraße 55, 50937 Köln am 12. August, 19-21 Uhr

Am Tag der bundesweiten LANGEN NACHT DER ASTRONOMIE bietet die Volkssternwarte Köln Ihnen:

- Gefahrlose LIVE-Beobachtung der großen partiellen Sonnenfinsternis (80%) mit durch Filter geschützten Teleskopen.
Parallel im Weißlicht der Sonnenoberfläche und im roten Licht des ionisierten

Wasserstoffs der Sonnenatmosphäre. Die Beobachtung unterstützten zudem digitale „SmartScopes“ und Gäste-Schutzbrillen.

- Projektion des Verlaufs der Finsternis auf der Leinwand
- Das CCAT-Submillimeterteleskop in Chile (Gastbeitrag des SFB1601 der Universität zu Köln)
- Einfache Spektrometer selbst basteln (Gastbeitrag des SFB1601 der Universität zu Köln)
- Weitere astrophysikalische Mitmach-Experimente (Gastbeitrag des SFB1601 der Universität zu Köln)

Teilnahme: Kostenlos.

Info: https://koelner-wissenschaftsrunde.de/kwr_termine/volkssternwarte-koeln-Inda-2026-beobachtung-der-sonnenfinsternis-nur-bei-klarem-himmel/

- **Seniorenkino im Odeon**, Severinstraße 81, 50678 Köln am 12. August, 14:30 Uhr
Film „H wie Habicht“, Eintritt 7€



Als Helens geliebter Vater stirbt, wird sie von tiefer Trauer überwältigt und verliert sich in Erinnerungen an ihre gemeinsame Zeit beim Beobachten von Vögeln und beim Erkunden der Natur. Besessen von der Idee, selbst einen Habicht abzurichten, holt sie den imposanten Vogel Mabel zu sich nach Cambridge. Fest entschlossen, sich dem mühsamen Prozess der Zähmung eines der wildesten Tiere zu stellen, füllt Helen ihren Gefrierschrank mit Futter und schaltet ihr Telefon aus. Doch während sie versucht, Mabel das Jagen und das eigenständige Fliegen beizubringen, erkennt sie, wie sehr sie ihre eigenen Gefühle und ihr Leben vernachlässigt hat.

- **Inseln im Alltag** am 14. August 2026, 09:45 Uhr in der Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 4, 50677 Köln mit Teresa Bockor

Genießen Sie auf unseren Inseln des Alltags Momente der Ruhe, Ausgeglichenheit und inneren Einkehr. Entkommen Sie dem Trubel der Welt und schalten Sie bei sorgsam ausgeführten Körperbewegungen ab. Unsere Yogastunde ist speziell für ältere Menschen ausgerichtet und ermöglicht mit kleinen Übungen ein besseres Körpergefühl und einen freien Kopf. Eine Probestunde jederzeit kostenfrei möglich. Die regulären Kosten betragen im Monatsabo um die 8,00 €/Einheit. (Ermäßigt 3,50 €) Anmeldung bei Sonja Schlegel: 0151-64129097 oder sonja.schlegel@ekir.de

© Canva Design



- **Fit für 100** am 14. August, 10.00 Uhr im Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln

Jeden Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. Spezielles Sportprogramm zum Muskelaufbau, fördert die Beweglichkeit und die Sturzprophylaxe.

Teilnahme: 40 Euro/10 Termine, Schnupperstunde kostenlos.

Anmeldung: 0221 / 99 11 08-14.

- **Exkursion - NS-Zwangsarbeit in einem Kölner Industrieviertel** am 20. August, 15.00 Uhr

Wo heute vielfältiges urbanes Treiben mit Konzerten und modernen Dienstleistern anzutreffen ist, bestimmten damals Unternehmen wie Felten & Guillaume und das Carlswerk mit seiner Draht- und Kabelfertigung das Stadtbild.

Als Teil der NS-Rüstungsindustrie profitierten die Firmen von der Ausbeutung der Zwangsarbeiter*innen. Die Arbeits- und Lebensumstände der vor allem aus der ehemaligen Sowjetunion verschleppten Menschen begegnen Ihnen während der Tour durch Mülheim in Form von Zitaten und Erinnerungen aus Zeitzeugen-Berichten an verschiedenen Stationen wie dem Hochbunker Berliner Straße, Standorten ehemaliger Unterkunftsbaracken oder der Schlackenbergwerft am Rheinufer.

Der Rundgang beginnt an der KVB-Haltestelle Keupstraße und dauert ca. zwei Stunden. Er endet an der Ratsstraße, in der Nähe zu den KVB-Haltestellen Keupstraße oder Wiener Platz.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmendenzahl empfehlen wir eine vorherige Anmeldung. Sofern noch Plätze frei sind, ist auch eine spontane Teilnahme am Treffpunkt möglich

Anmeldung bis zum 18.08: 0221 / 22 12 63 32 oder <https://museenkoeln.de/ns-dokumentationszentrum>. Die Teilnahme ist kostenlos.

- **„Schichten und Schnitte“** am 21. August im Museum für Ostasiatische Kunst, Universitätsstr. 100, 50674 Köln von 11.00 - 17.00 Uhr

Das Museum zeigt kostbare chinesische Lackkunst aus einer Kölner Privatsammlung.

Vom 18. Juni 2026 bis 31. Januar 2027 zeigt das Museum für Ostasiatische Kunst in Köln (MOK) die Sonderausstellung „Schichten und Schnitte. Chinesische Lackkunst“. Die Ausstellung vereint rund 60 bedeutende chinesische Lackarbeiten vom 12. bis ins frühe 17. Jahrhundert aus einer Kölner Privatsammlung und wird durch ausgewählte Werke aus der Museumssammlung ergänzt. Zu den besonderen Höhepunkten zählen die bislang kaum erforschte Gruppe der Yunnan-Lacke der Yuan-Dynastie (1279 bis 1368) sowie die aufwendig gefertigten Stücke für den Kaiserhof der Ming-Dynastie (1368 bis 1644).

Weitere Informationen zur Ausstellung und zum museumspädagogischen Angebot sind abrufbar unter www.mok.koeln

Eintritt 9,50 € / ermäßigt: 5,50 €.

Info: <https://museum-fuer-ostasiatische-kunst.de/> oder 0221 / 221-286 17.

- **Schlemmer- und Abendmarkt Rodenkirchen** am 25. August, 15:00 - 22:00 Uhr
Jeden letzten Dienstag im Monat können sich Anwohner und Besucher auf dem Schlemmer- und Abendmarkt in Rodenkirchen treffen. Hier gibt's leckere Speisen und tolle Drinks. Die Stände stehen auf dem Maternusplatz.
- **Kölner Vokalsolisten am Mittag** am 25. August, 13.00 Uhr in der Kirche St. Andreas, Komödienstraße
30 Minuten Vokalmusik zum Genießen
Eintritt frei.
- **Kölsch im Radio** am 25. August, 20.30 Uhr auf UKW 107.1 (Radio Köln)
Klaaf un Tratsch op kölsche Aat.
Aus dem Studio "Bild und Ton Colonia e.V." über Radio Köln auf UKW 107.1 meldet sich Katharina Petzoldt mit Klaaf un Tratsch op kölsche Aat.
- **Tanzen macht Spaß** am 31. August, 16.00 Uhr in der Villa AWO, Walter-Rathenau-Str. 9, 50996 Köln Rodenkirchen

Anmeldung per Mail unter
gemeinsamsindwirstaerker@awo-koeln.de
 oder telefonisch unter 0178 1463 796

NEUES ANGEBOT **Tanzen macht Spaß!** **GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER**

Unser Angebot richtet sich an alle tanzbegeisterten Menschen, unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Wir tanzen gemeinsam in der Gruppe, sodass jede und jeder mitmachen kann. Tanzen fördert die Koordination, stärkt das Körpergefühl und bringt Schwung in den Alltag. Die Anleitung erfolgt durch einen qualifizierten Tanzsporttrainer.

Komm vorbei und tanz mit uns!

Montag
 15.06.2026 | 16:00-17:15 Uhr
 29.06.2026 | 16:00-17:15 Uhr
 06.07.2026 | 16:00-17:15 Uhr
 13.07.2026 | 16:00-17:15 Uhr
 17.08.2026 | 16:00-17:15 Uhr
 31.08.2026 | 16:00-17:15 Uhr

Villa AWO
 Walther-Rathenau-Str. 9
 50996 Köln

Anmeldung bei Janna Schillinger oder Aleksandra Jasinska,
 per E-Mail an gemeinsamsindwirstaerker@awo-koeln.de
 oder telefonisch unter 0178 1463 796.

Wir freuen uns auf dich!

AWO Köln
 100 Jahre... mit der Zeit!

Impressum

SeniorenNetzwerk Bayenthal, Netzwerkteam

☎ 0221 – 37 93 17 65 (bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter)

✉ SNW-Bayenthal@web.de

www.seniorennetzwerke-koeln.de