

# pe spornt sich an

ifen virtuell zu Kölner Partnerstädten



rück sind es 604 Kilometer“,  
äuert Jörg Benner, Abtei-  
ngsleiter Frisbeesport und zu-  
ndig für die Öffentlichkeitsar-  
it.

portler des Trampolinturnens  
d aus der Walking-Gruppe der  
ickengymnastik beteiligen sich  
bei ebenso gerne an der Aktion  
e Volleyballer oder Judosport-  
e. Über eine App konnten sich  
e Teams finden und anmelden;  
ch die Abteilungsleiter halfen  
i der Zusammenstellung mit.  
ie App dient nicht nur der Kon-  
olle der zurückgelegten Kilo-  
eter, sondern wird auch für die  
aterstützung und Anfeuerung,  
wa mit Applaus oder La Ola-  
elle, für die Joggenden genutzt,  
e sich just auf ihrer Laufrunde  
finden.“

Benner betont, dass es keine  
eger und demzufolge keine Ur-  
nden oder Pokale zu gewinnen

gäbe. „Die Hauptmotivation, da-  
bei zu bleiben, erfolgt durch die  
Gruppendynamik, denn jedes  
Team möchte natürlich die Stre-  
cke bewältigen, wobei jedoch der  
Spaß und nicht der Wettbewerb  
im Vordergrund stehen. Dadurch  
sind im Grunde alle Teilnehmer  
Gewinner.“

Mit der Aktion, die unter dem  
Motto „Werde fit im Lockdown  
mit deinem Lauf-Team“ steht,  
verfolgt der Verein das Ziel, seine  
Mitglieder in Bewegung zu hal-  
ten. Ob es eine Fortsetzung im  
April geben wird, steht indes  
noch nicht fest. „Der Partner-  
städtelauf ist natürlich nur ein  
Ersatzangebot während dieser  
schwierigen Zeiten. Unser Stre-  
ben bleibt es, dass wir endlich  
wieder unsere umfangreichen  
Sportangebote und -kurse durch-  
führen können“, verdeutlicht  
Benner.

## Herzlichen Glückwunsch

**Chorweiler.** Folgende  
Bewohner\*innen des Marie-  
Juchacz-Zentrums feiern ih-  
ren Geburtstag: Friedrich  
Kurth (76) und Rita Koch (89).

## Homeschooling für Senioren

**Seeberg.** Die Besucher und  
Besucherinnen des Senioren-  
Netzwerk Seeberg, dessen  
Träger der Deutsch-Türki-  
sche Verein Köln e. V. ist, hal-  
ten sich digital fit. Sie treffen  
sich wöchentlich, unter An-  
leitung der Kursleiter\*innen,  
um gemeinsam Englisch,  
Spanisch und auch den Um-  
gang mit dem eigenen Lap-  
top und Smartphone von zu  
Hause aus zu lernen. So blei-  
ben sie in Kontakt mit ande-  
ren Seniorinnen und Senio-  
ren, können direkt Fragen  
stellen und die Neuigkeiten  
rund um die Seniorenarbeit  
vor Ort erfahren. Momentan  
finden elf Kurse online statt.

Außerdem trifft sich eine  
Freiwilligen-Frauen-Gruppe  
zum Online-Austausch. In-  
formationen gibt es bei Koor-  
dinatorin SeniorenNetzwerk  
Seeberg/ im DTVK e. V. Jenni-  
fer Suckow (Abendrothstraße  
20), Telefon 0221/ 1261370,  
[www.dtvk.de](http://www.dtvk.de) oder per E-  
Mail an [jennifer.suckow@dtvk.de](mailto:jennifer.suckow@dtvk.de)

IHRE **GESUNDHEIT**