CityNEWS

Das Stadtmagazin für Köln und die Region

AUSGABE 01.2020
FRÜHLING

SPORT
IN DER DOMSTADT

Cover: Andrey Burmakin, LIGHTFIELD STUDIOS, Ljupco Smokovski, takranik– stock.adobe.com

Neuigkeiten • Tipps & Termine • Nachrichten &

GRATIS

SMARTES WOHNEN 2.0

CIRCUS RONCALLI IST WIEDER IN KÖLN

NetCologne

Was macht ein Kölsch noch kölscher? Eine .koeln-Domain.

Kölsch ist die einzige Sprache, die man trinken kann. Mit einer .koeln-Domain schmeckt auch deine Website nach Heimat. Sichere dir jetzt deine .koeln-Domain: www.meine-adresse.koeln

Uns verbindet mehr.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Pünktlich zur Jahreszeit haben wir die Kölner CityNEWS einem Frühjahrsputz unterzogen. Mit neuem Layout und neuem Logo starten wir in die Saison 2020. Beweglichkeit beweisen wir auch im Inhalt der ersten Printausgabe. Ärmel hochkrempeln – so das Credo, denn es wird sportlich.

Über 30 Sportveranstaltungen werden in diesem Jahr unter der Dachmarke „Kölner Sportjahr" in Köln ausgerichtet. Die Bandbreite ist groß. Es gibt Angebote aus dem Spitzen-, Breiten- und Behindertensport, für Erwachsene und Kinder, zum Mitmachen oder Zuschauen. Erstmals werden die Finalturniere der größten europäischen Teamwettbewerbe im Handball und Basketball innerhalb von zwei Wochen in Köln ausgerichtet. „Das hat es in Europa so noch nicht gegeben", sagte LANXESS arena-Chef Stefan Löcher bei der Auftaktveranstaltung des Kölner Sportjahres. Beide Events finden im Mai statt, das EuroLeague Final Four vom 22. bis 24. Mai und das EHF FINAL4 vom 30. bis 31. Mai 2020. Weitere Highlights haben wir in unserem CityNEWS-Sportkalender für Sie zusammengetragen (*ab Seite 6*).

Das „Kölner Sportjahr" feiert in diesem Jahr jecken Geburtstag. Mit der Gründung vor elf Jahren wurden auch die ersten Sportbotschafter ernannt, damals noch, um das Interesse am Frauenfußball zu stärken. Mittlerweile ist das DFB-Pokalfinale der Frauen ein Selbstläufer. In diesem Jahr haben sich alle Beteiligten zum Ziel gesetzt, am 30. Mai 20.000 Zuschauer ins Kölner RheinEnergieSTADION zu bringen. Was es bedeutet, Sportbotschafterin zu sein, erzählt Schauspielerin Liz Baffoe im CityNEWS-Interview (*ab Seite 8*).
Wie gewohnt, halten wir Sie auch über unser Online-Portal und über Social Media auf dem Laufenden.

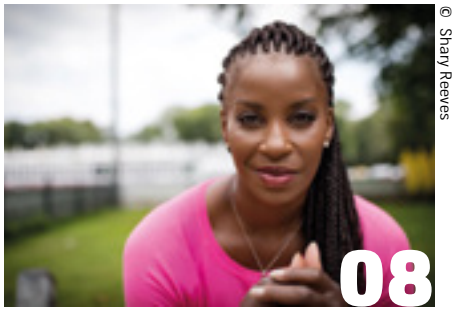
Ihre

Astrid Waligura Eugen Weis

Besuchen Sie uns online:

www.citynews-koeln.de

Inhalt



© Shary Reeves

© Circus Roncalli / Bertrand Guay / AFP

© Mues-Tec

04 Sportjahr
Dreifaches Jubiläum

06 Kalender
Die Kölner Sport-Highlights 2020

08 Interview
Sportbotschafterin Liz Baffoe

10 Fitness
Das ist angesagt beim Training

12 Fahrrad
Die Bike-Neuheiten des Jahres

18 Vorgestellt
Das E-Sport-Team SK Gaming

20 Freizeit
Circus Roncalli ist in der Stadt

22 Veranstaltung
Die Fischmarkt-Saison startet

24 Stadtgespräch
Neuigkeiten aus der Region

30 Wohnen
Das Leben im Smart Home 2.0

32 Einrichten
Die Trends der imm cologne

38 Restaurant-Tipp
Tigermilch im Belgischen Viertel

Im Mai wird in der LANXESS arena Profi-Handball geboten.

© Stadt Köln/Mathias Schulte-Ontrop / Icons: dlyastokin – stock.adobe.com

Dreifaches Jubiläum im Kölner Sport

VON: ASTRID WALIGURA

Nachdem Kölner Sportamt und StadtSportBund Köln e. V. Ende letzten Jahres ihr 100-jähriges Jubiläum begingen, steckt das „Kölner Sportjahr" seit Beginn 2020 mitten im jecken Geburtstag. Zum 11. Mal präsentiert die Stadt Köln unter diesem Markendach bedeutende Veranstaltungen aus dem Spitzen- und Breitensport.

Unter dem Motto „Gemeinsam am Start" werden in diesem Jahr 30 Sportevents über das Jahr verteilt in der Domstadt ausgerichtet (*s. dazu auch ab. S. 6*). Hochkarätige Großveranstaltungen mit internationaler Beteiligung sind genauso vertreten wie sportliche Highlights, bei denen die Nachwuchsförderung oder der Behindertensport im Mittelpunkt stehen und die dadurch einen wichtigen Beitrag zu Inklusion und Integration in unserer Stadt leisten.

Sportliche Vielfalt

Der Startschuss für das Kölner Sportjahr fiel Mitte Januar in der LANXESS arena. „Köln liebt und lebt den Sport", betonte OB Henriette Reker in ihrer Eröffnungsrede und nannte als Beispiele – neben den internationalen Großevents – auch die zahlreichen, ehrenamtlich organisierten Veranstaltungen, die das bunte Gesamtbild des Kölner Sports prägen. „Wir haben über 100 Sportarten in dieser Stadt – von Aikido bis Yoga. Zudem wird in 600 Vereinen Sport getrieben", unterstrich Robert Voigtsberger, Dezernent für Bildung, Jugend und Sport, die Bedeutung des Kölner Sports bei der Auftaktveranstaltung. In seiner Funktion als Familienvater lobte er insbesondere auch das Kölner KinderSportFest, das er in 2019 mit seinen eigenen Sprösslingen besuchte und das in diesem Jahr am 6. Juni 2020 stattfindet. „Das ist wirklich etwas ganz Tolles für Kinder zwischen vier und zehn Jahren und auch für ihre Eltern", so Voigtsberger.

Zwei neue Sportbotschafter

Als offizielle Partner im Kölner Sportjahr ist der Stadt Köln und der LANXESS arena ein besonderer Coup im Indoor-Sport gelungen. Erstmals werden die Finalturniere der größten europäischen Teamwettbewerbe, sowohl im Handball als auch im Basketball, innerhalb von zwei Wochen in Köln ausgerichtet. „Das hat es in Europa so noch nicht gegeben", sagte Arena-Chef Stefan Löcher in Vorfreude auf das EHF FINAL4 (30. bis 31. Mai) und das EuroLeague Final Four

vom 22. bis 24. Mai. In diesem Zusammenhang ernannte Henriette Reker die Kölner Ex-Basketball-Profis Stephan Baeck, Europameister von 1993, und Klaus Zander, mehrmaliger deutscher Meister mit dem BSC Saturn Köln, zu offiziellen Sportbotschaftern der Stadt Köln. Sie sollen fortan zusammen mit den anderen prominenten Gesichtern aus dem Kölner Sportbotschafterteam (*dazu mehr ab Seite 8*) aktiv die Werbetrommel für das Kölner Sportjahr rühren, zum Beispiel für die Basketball-Europameisterschaft 2021, die unter anderem in Köln und Berlin stattfinden wird.

© Stadt Köln

Drei Events aus einer Hand

Vor einer großen Herausforderung steht in diesem Jahr Markus Frisch. Der Geschäftsführer der Köln Marathon Veranstaltungs- und Werbe GmbH richtet mit seinem Team nicht nur zum 24. Mal den Köln Marathon (4. Oktober) aus, sondern in 2020 erstmals auch den Köln City Triathlon (5. bis 6. September) und den Radklassiker „Rund um Köln" (14. Juni).

© Stadt Köln/Klaus-Dieter Bischof

Strahlende Sieger beim Kölner KinderSportFest

100 Jahre
Sportamt und Stadtsportbund

© Stadt Köln/Mathias Schulte-Ontrop

Feierlichkeiten im Deutschen Sport & Olympia Museum

Mit der Gründung eines Stadtsportbundes und eines Sportamtes hat sich Köln vor über 100 Jahren als Deutschlands erste Sportstadt konstituiert. Anlässlich dieses Jubiläums fand im Dezember 2019 ein feierlicher Empfang im Deutschen Sport & Olympia Museum statt. OB Henriette Reker begrüßte verdiente Größen des Kölner Sports, Zeitzeugen und Ehrengäste. Das Deutsche Sport & Olympia Museum präsentierte zu diesem Anlass eine Sonderausstellung mit eindrucksvollen Exponaten aus 100 Jahren Kölner Sportgeschichte. Zudem wurde eine umfassende Sonderpublikation vorgestellt, die von Studierenden der Deutschen Sporthochschule in Zusammenarbeit mit dem Köln.Sport-Verlag und dem Sportamt realisiert worden war. Die Studierenden aus dem Bachelor-Studiengang Sportjournalismus hatten sich in zahlreichen Texten explizit mit den vergangenen zehn Jahren im Kölner Sport auseinandergesetzt. Die Publikation ist eine Ergänzung zum Buch „Sport für Köln – gestern, heute, morgen", das anlässlich des 90-jährigen Jubiläums erschienen war. Als weiteres Highlight des Abends präsentierte der Kölner Filmemacher und Experte für historische Filme, Hermann Rheindorf, seinen Dokumentarfilm „Filmreise in die Kölner Sportgeschichte", der einige sportliche Highlights und Kuriositäten zu bieten hatte und von allen Anwesenden mit viel Applaus bedacht wurde.

Kölner Sportjahr 2020

Das Kölner Sportjahr feierte 2019 sein zehntes Jubiläum und damit – neben spannenden Matches, emotionalen Siegen und packenden Höchstleistungen – auch sich selbst. Nun geht es im elften Jahr direkt in das kölsche Jubiläum und das Sportjahr kann auch dieses Mal mit vielseitigen Highlights aufwarten.

MÄRZ

28. **Kölsche SportNacht** – Wir ehren die Besten

APRIL

3. bis 5. **Bernd-Best-Turnier** – Rollstuhlrugby

MAI

1. **Come-Together-Cup**

22. bis 24. **Turkish Airlines Basketball** EuroLeague Final Four

30. **DFB-Pokalfinale** der Frauen

30. und 31. **VELUX EHF FINAL4**

30. bis 1. Juni **Europacup und Deutsche Meisterschaft** Paracycling

JUNI

5. bis 7. **Sportfest der Inklusion / Drachenbootfestival**

6. und 7. **Disc Days Cologne**

6. **Kölner KinderSportFest**

13. und 14. **BMX Cologne**

14. **Rund um Köln**

17. bis 22. **Cologne Boxing World Cup**

23. **Olympic Day**

25. bis 28. **Deutsche Junioren-meisterschaft Rudern**

27. und 28. **Deutsche Meisterschaft** Omnium U15 / U17 Bahnradsport

JULI

4. und 5. **DeMarini Deutsche Meisterschaft** Slowpitch-Softball

9. bis 12. **Nations Cup Cologne** – Rollstuhlbasketball

11. **Kölner Flutlichtspringen**

18. und 19. **Internationaler Kanu-Polo Colonia Cup**

AUGUST

11. bis 16. **Deutsche Meisterschaft** Kanu-Rennsport

© Icons: dlyastokiv / pandavector / Nikolai Titov / greenpicstudio / hofred / anatolir / abdulsatarid / streptococcus / monkik. / bigmouse108 / Firangiz / ylivdesign- stock.adobe.com / Quelle: Stadt Köln

27. bis 30. European Wakeboard Pro Tour

SEPTEMBER

3. B2Run Köln

5. bis 6. Köln City Triathlon

12. Fisherman's Friend StrongmanRun

27. Preis von Europa – Galopprennen

OKTOBER

4. Generali Köln Marathon

24. Deutsche Meisterschaft Standardtänze + Deutschland-Cups U21

NOVEMBER

3. bis 7. Internationale Deutsche Meisterschaften Boxen U18

KOMMENDE SPORT-HIGHLIGHTS IN KÖLN

Auch die kommenden Jahre versprechen bereits jetzt hochkarätigen und international beachteten Sport in der Domstadt.

EuroBasket 2021
Basketball-Europameisterschaft

UEFA EURO 2024
Fußball-Europameisterschaft

EHF EURO 2024
Handball-Europameisterschaft

Weitere Infos unter: **http://bit.ly/sportjahr**

Rhythm is in Frankfurt – zwei Tage lang ist alles drin!

Live-Events, Workshops, Performances, Talks und jede Menge Stars der internationalen Musikszene live erleben.
Bei der **„Home of Drums"** mit Profis an den Sets sitzen. Bei der **„International Vintage Show"** Legenden bestaunen – oder selbst kaufen oder verkaufen. Auf der **Plattenbörse** nach Vinyl- und CD-Raritäten stöbern. Und als Zugabe ein Streifzug über das **Street Food Festival**. Und das alles parallel zur Musikmesse auf demselben Gelände. Take a walk on the wild side!

03./04.04.2020

/ MESSE FRANKFURT MESSEGELÄNDE /

musikmesse-plaza.com

© Shary Reeves / Icons: dlyastokiv– stock.adobe.com

LIZ BAFFOE IST SEIT ZEHN JAHREN SPORTBOTSCHAFTERIN

„Das Angebot in Köln ist der Wahnsinn!“

VON: ASTRID WALIGURA

Liz Baffoe ist eine von insgesamt zehn Paten, die derzeit unter der Dachmarke „Kölner Sportjahr" unterwegs sind, um über das breite Spektrum der Kölner Sportlandschaft online und offline zu informieren. Im Interview erzählt die Schauspielerin und Modedesignerin, wie es zu dem Titel kam und was sie selbst mit Sport zu tun hat.

CityNEWS: Seit wann bist Du offiziell im Dienste des Kölner Sports unterwegs?

Liz Baffoe: Im Jahr 2010 wurde ich ernannt. Die Idee war damals, den Frauenfußball mehr nach vorne zu bringen. Um das DFB-Pokalfinale der Frauen entwickelte sich ein Kernteam, das aber auch für den gesamten Sport in Köln steht. Es kommt auch immer mal wieder ein neuer Pate dazu, wie jüngst Stephan Baeck und Klaus Zander, zwei Ex-Basketballstars.

CityNEWS: Was bringt Euer Einsatz?

Liz Baffoe: In den letzten zehn Jahren haben wir den Frauenfußball auf jeden Fall ein Stück weit nach vorne puschen können. Heute kommen sogar viele Männer zum Pokalfinale nach Köln. Das war früher anders.

Meet and Greet mit Liz Baffoe

CityNEWS: Welche Verpflichtungen sind mit dem Amt „Sportbotschafterin" verbunden?

Liz Baffoe: Wir nehmen an öffentlichen Empfängen teil, wie der Auftaktpressekonferenz zum Kölner Sportjahr. Auch beim DFB-Pokalfinale der Frauen sind wir möglichst geschlossen vor Ort und auch bei der Kölner Nacht des Sports. Außerdem werben wir für die Veranstaltungen über unsere Social-Media-Kanäle. Wir stehen auch für Interview-Anfragen und Meet-and-Greet-Aktionen bereit.

CityNEWS: Hat jeder Botschafter einen eigenen Fokus?

Liz Baffoe: Das ergibt sich meist schon daraus, aus welcher sportlichen bzw. beruflichen Ecke die Paten kommen. So stehen Sonja Fuss und Shary Reeves für den Fußball, genau wie Toni Schumacher und Lukas Podolski. Janine Kunze und ich sind eher in der Organisation und bei Familienfesten aktiv. Einmal im Jahr setzen wir uns alle zusammen und ziehen Bilanz. Wir gucken ständig, was wir noch verbessern können.

„Ich komme aus der Leichtathletik!"

CityNEWS: Wie sportlich bist du selbst?

Liz Baffoe: Ich komme aus einer sehr sportlichen Familie. Mein Bruder hat lange beim 1. FC Köln Fußball gespielt. Meine ältere Schwester hat übrigens auch Fußball gespielt, was mein Bruder ganz schlimm fand. Das waren damals einfach andere Zeiten. Heute ist Frauenfußball in der Gesellschaft angekommen. Ich selbst komme aus der Leichtathletik. Meine Königsdisziplinen waren Weitsprung und 100-Meter-Lauf. Irgendwann musste ich mich entscheiden: Schule oder Leistungssport. Ich habe mich dann für die Schule entschieden.

CityNEWS: Wie hältst Du Dich heute fit?

Liz Baffoe: Ich jogge regelmäßig und trainiere für verschiedene Lauf-Events in der Region. Dabei habe ich mit Ben Schneider einen tollen und erfahrenen Trainer an meiner Seite.

CityNEWS: Bei welchen Läufen bist Du dabei?

Liz Baffoe: Am 26. April laufe ich zum dritten Mal den Bonn-Marathon mit. Es ist eine Charity-Aktion. Außerdem mache ich mit beim ZeroHungerRun in Köln und in Bonn, dem großen Spendenlauf der Welthungerhilfe.

CityNEWS: Steht auch der KölnMarathon auf Deinem Plan?

Liz Baffoe: Ja. Ich werde dieses Jahr mit drei anderen Läufern in der Staffel antreten.

Für jeden was dabei

CityNEWS: Was läuft gut im Kölner Sport?

Liz Baffoe: Beim FC läuft's wieder gut, was mich sehr freut. Und sonst? Ich kann nur sagen, dass ich das Kölner Sportangebot den absoluten Wahnsinn finde. Egal ob im Verein oder ungebunden, es wird total viel angeboten in der Stadt. Vieles ist auch umsonst. Da kann wirklich niemand sagen: Für mich ist da nichts dabei. Man muss sich nur bewegen und den Anfang schaffen. Ich denke da nur an die vielen Parks und insbesondere den Fitnessparcours im Grüngürtel. Da braucht keiner Geld fürs Fitnessstudio auszugeben.

CityNEWS: Was könnte man noch verbessern?

Liz Baffoe: Bei einem Angebot von über 100 Sportarten fällt mir da gerade nichts ein. Wie gesagt: das Angebot ist reichlich, man muss nur in die Gänge kommen und sich entscheiden.

CityNEWS: Was treibst Du gerade so, neben dem Sport?

Liz Baffoe: Zum Beispiel Theater spielen. Ich bin Teil des Ensembles der SWR 3 Live Lyrix 2020. Wir bringen Songtexte aus dem Radio auf die Bühne.

© Stadt Köln/Fotograf: Eduard Bopp

Klaus Zander und Stephan Baeck bei ihrer Ernennung

Das **Sportbotschafter-Team** 2020

- **Liz Baffoe** *(Schauspielerin)*
- **Janus Fröhlich** *(Musiker)*
- **Sonja Fuss** *(Ex-Fußball-Profi)*
- **Janine Kunze** *(Schauspielerin)*
- **Torsten May** *(Ex-Box-Profi)*
- **Lukas Podolski** *(Fußball-Profi)*
- **Shary Reeves** *(Moderatorin)*
- **Toni Schumacher** *(Torhüter-Legende)*

Neu dabei sind die ehemaligen Basketball-Profis Klaus Zander und Stephan Baeck. Beide waren beim viermaligen deutschen Meister BSC Saturn Köln aktiv und nahmen einmal an den Olympischen Spielen teil.

Diese Trends bewegen die Gesundheits- und Fitnessbranche

Was geht, was kommt und was bleibt im neuen Jahr im Fitness-Sektor? Diese Frage beantwortet seit 14 Jahren der Trendreport vom American College of Sports Medicine (ACSM). Er gilt als richtungsweisend für die internationale Fitness- und Gesundheitsszene. CityNEWS stellt hier die internationalen Top 5 der Fitness- und Gesundheitstrends vor.

WEARABLES

Die tragbaren Tracker sind aus den internationalen Fitness-Charts nicht mehr wegzudenken. Seit 2016 belegen sie durchgehend die vorderen Platzierungen bei den Trends. Die Daten – von Bewegungs-, Gewichts-, Puls- bis hin zur Schlaf-Aufzeichnung – der kleinen Mini-PCs haben großen Einfluss auf die Trainings-, aber auch Tagesplanung und gehören mittlerweile zum smarten Alltagsbegleiter in allen Gesellschaftsschichten.

© Envato/ seventyfourimages

© Envato / dotshock

HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING (HIIT)

Letztes Jahr noch auf Platz 4, nun wieder Vize-Sieger – kurze, knackige Trainingseinheiten sind weiterhin weltweit im Trend. Kein Wunder, schließlich profitieren Ausdauer, Muskeln und der Stoffwechsel vom hochintensiven Intervalltraining (HIIT). Da Zeit ein rares Gut ist, wird für ein HIIT oft eine Tabata-Einheit (bestehend aus 8 Intervallen, je 20 Sekunden Höchstleistung und 10 Sekunden Erholung) genutzt und die dauert gerade mal 4 Minuten. Keine Zeit für das Training zu haben fällt damit als Ausrede unter den Tisch.

GROUP-FITNESS

Ohne in der Gruppe mit mehr als fünf Leuten (so die Definition der ACSM) trainieren zu können, würden vermutlich viele Fitnessstudiomitglieder kündigen. Group-Fitness ist aus der Szene kaum mehr wegzudenken. So gibt es weiterhin weltweit ständig neue Kursformate und die Trainer werden nicht müde, innovative Kreationen (wie z. B. gemeinsames Popo-Wackeln beim twerXout) zu schaffen oder mit Klassikern wie Zumba die Massen zu begeistern.

© Envato / dotshock

© Envato / jacoblund

TRAINING MIT FREIEN GEWICHTEN

Bislang fiel das Work-out mit freien Gewichten in der Trendforschung unter die Kategorie „Krafttraining". Für 2020 gibt es eine genauere Abgrenzung zwischen dem Stationstraining auf der Fläche und den Einheiten mit der Lang- und Kurzhantel oder dem Kettlebell (*s. auch S. 11*). Daher taucht das Thema nun erstmals im Ranking auf, ist aber natürlich schon länger „en vogue".

PERSONAL TRAINING (PT)

Seit Beginn der Trendforschung im Jahr 2006 findet sich das Personal Training (PT) in den internationalen Top 10. In diesem Jahr kletterte es sogar noch mal drei Stufen höher als in den beiden Vorjahren. In Deutschland hingegen belegen die persönliche Betreuung und das Coaching durch einen Trainer nur Platz 19. ME

© Envato / jacoblund

Weitere Sport- und Fitness-Infos sowie die restlichen Platzierungen finden Sie auf **www.fibo.com**

© Icons: dlyastokiv- stock.adobe.com

Allrounder für das Training: Freiheit für die Gewichte!

© Bowflex / Icons.diyastokiv-stock.adobe.com

Freihanteln erfreuen sich konstant hoher Beliebtheit im Fitness-Sport. Doch auch die Allrounder für effizientes Ganzkörper-Training entwickeln sich weiter in Funktionalität, Übungs-Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten – die Nutzung ist hocheffizient, es gilt aber ein paar Dinge beim Gebrauch zu beachten.

Seit einigen Jahren erfreut sich eine besondere Kurzhantel wachsender Beliebtheit: die Kettlebell (*s. auch S. 10*). Die „Kugelhantel" verdankt den Einzug in den Breitensport ihren Erfolgen im Military Training. Jens Vatter, Trainer-Ausbilder und Headcoach aus der „PT Lounge" im Belgischen Viertel, empfiehlt die Kettlebell aufgrund ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten: Schwingen, Stoßen, Reißen und Umsetzen. „Durch die schwungvollen, explosiven Übungen fordert man den ganzen Körper in einer Bewegung und ersetzt damit einen ganzen Maschinenpark", weiß der erfahrende Athletik-Trainer. Dabei gibt es drei wichtige Tipps im Umgang mit Freihanteln wie der Kettlebell oder anderen Kurzhanteln:

- **Alle Übungen sind möglichst über den Körper zu verteilen.**
- **Generell sollte immer mit geringen Gewichten begonnen werden.**
- **Wiederholungen nur soweit vollziehen, wie man sie sauber ausführen kann.**

Bei professionellem Training ist laut Personal-Trainer Vatter der Einsatz freier Gewichte besonders zu empfehlen. Anfängern rät er dagegen in jedem Fall eine Einweisung, da es sonst schnell zu Problemen im Rücken oder in den Schultern kommen kann. Die meisten Hersteller stellen heute schon online Tutorials bereit, doch in jedem Fall empfiehlt sich immer eine persönliche Anleitung. „Eine Rückmeldung zur Ausführungsqualität der Übungen ist essenziell für den Trainingserfolg und zur Prävention von Trainingsschäden", rät Jens Vatter. ME

© Bowflex

© Bowflex

VERLOSUNG
Digital vernetzt und extrem platzsparend

CityNEWS verlost ein Fitness-Set bestehend aus einer Bowflex Kettlebell (UVP 249 Euro) und Kurzhanteln (UVP 699 Euro). Diese sind einfach verstellbar in ihrem Gewicht und tracken auf Wunsch jede Trainingsbewegung. Passend dazu gibt es ganz smart eine Anbindung per eigener App und verschiedene Video-Tutorials, die den Einsatz der Trainingsgeräte erläutern.

Weitere Infos unter: **www.bowflex.com**

Zur Teilnahme besuchen Sie entweder unser Online-Portal unter **www.citynews-koeln.de** *oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone. Teilnahme ab 18 Jahren. Einsendeschluss ist der 31.05.2020.*

E-BIKES 2020:

Für jeden ist etwas dabei!

VON: MATTHIAS EHLERT

Der E-Bike-Markt ist 2020 in starker Bewegung: neue Modelle, neue Antriebe, neue Akkus. Die kommende Zweirad-Elektro-Saison verspricht einiges. „Das Wachstum der Fahrrad-Branche ist ungebrochen und vor allem die E-Mobilität ist dabei ein kräftiger Motor. Auch die aktuellen Gesellschaftsthemen wie Nachhaltigkeit, Klimawandel, Verkehrswende, Digitalisierung und Gesundheit spielen dem Handel sowie der Branche in die Hände. Immer mehr Hersteller drängen auf den Markt und nahezu alle Fahrradgattungen sind mittlerweile motorisiert. Dabei passen die Unternehmen ihr Angebot an die unterschiedlichsten Nutzeransprüche an. Die verschiedenen Gattungsgrenzen werden aufgeweicht und neue Themen gesetzt, sodass es für nahezu jeden Einsatzzweck mittlerweile einen passenden elektrifizierten Begleiter gibt", erklärt Branchen-Experte Alexander Giebler vom Pressedienst-Fahrrad – einem Zusammenschluss von über 50 Vereinen, Firmen und Organisationen – im Gespräch mit CityNEWS. Wir haben uns bei den Trends und Neuheiten umgeschaut und zeigen, wie breit das E-Bike-Spektrum in diesem Jahr ist.

Sportlich durch die City...

Rund eine Million Elektroräder wurden 2019 in Deutschland verkauft, der Großteil davon im City- und Trekkingbereich. Doch DAS City-Bike gibt es mittlerweile eigentlich gar nicht mehr. Die E-Bike-Hersteller bauen ihre Modelle zielgruppenorientierter und spezifischer.

Das „Sinus iR8" von Winora kommt zum Beispiel als Tiefeinsteiger für eine aufrechte Sitzposition mit Rücktrittbremse und Mittelmotor mit einem Drehmoment von 50 Newtonmetern. Riemenantrieb und Nabenschaltung sorgen für ein wartungsarmes E-Bike. Als Zielgruppe steht die Generation 50 plus im Vordergrund.

Das „Canvas Neo 2" von Cannondale hat hingegen eine sportliche, vom Mountainbike inspirierte Sitzposition. Ein leistungsstarker Antrieb mit 75 Newtonmetern, der tief im Rahmen positioniert ist und dadurch kurze Kettenstreben ermöglicht, sorgt für ein agiles Fahrverhalten. Breite Gravel-Reifen verbessern die Performance auf Asphalt oder Waldwegen. Das Rad richtet sich mit einer stylishen Optik vor allem an ein jüngeres Publikum.

In diese Reihe gesellt sich das „BMW Active Hybrid E-Bike" des bekannten Automobilherstellers aus Bayern. Das Bike ist mit dem Antrieb „Brose Drive S Alu" ausgestattet, der eigentlich bei E-Mountainbikes zum Einsatz kommt. Durch seine 90 Newtonmeter Drehmoment ermöglicht er eine sportliche Fahrweise im Sinne des Herstellermottos „Freude am Fahren", steht jedoch auch für ein na-

© pd-f/Kay Tkatzik

© pd-f/Kay Tkatzik

türliches Fahrgefühl. Wer stark tritt, bekommt mehr Unterstützung.

... gleich auf den Berg ...

Sportlicher wird es mit dem vollgefederten Touren-E-Bike „Goroc 4" von Flyer. Der E-Bike-Pionier aus der Schweiz spricht dabei von einem Cross-over-E-Bike, bei dem Alltagstauglichkeit mit Geländegängigkeit kombiniert wird. Der Rahmen mit 140 Millimetern Federweg basiert auf der eigenen E-Mountainbike-Serie, angetrieben von einem neuen Panasonic-Mittelmotor mit 90 Newtonmetern. Für die alltäglichen Wege sind ein Gepäckträger und eine Lichtanlage ab Werk installiert.

Für den abfahrtsorientierten Sporteinsatz konzipiert ist das E-Fully „Xduro Nduro 8.0" von Haibike mit 180 Millimetern Federweg. Das Highlight ist das neue hauseigene Flyon-Konzept aus einem leistungsstarken Motor mit 120 Newtonmetern Drehmoment, einem eigens entwickelten Carbonrahmen und einem speziellen Interface aus Display und Remote-Hebel. Ebenfalls integriert ist eine Lichtanlage für nächtliche Berg-ab-Touren.

... oder vielleicht aber auch lieber liegend ...

Wie stark der E-Bike-Markt mittlerweile die Arbeit der Fahrradhersteller beeinflusst, zeigt aktuell der Liegeradspezialist HP Velotechnik mit seiner sogenannten „Scorpion fs 26 Special Edition". Galten Liegeräder lange Zeit als Spezialrad, sind gerade die dreirädrigen Varianten – sogenannte Trikes – dank der E-Mobilität im Verkehrsmix angekommen. Die Folge: Die Liegeradmanufaktur bietet erstmals komplett montierte Dreiräder in sechs verschiedenen Modellen direkt „von der Stange" an. Bislang gab es in dem Bereich nur individuelle Aufbauten. Dadurch soll die steigende Nachfrage schneller und kostengünstiger bedient werden.

Trotz des E-Bike-Booms tun sich S-Pedelecs, also Räder mit einer Unterstützung bis 45 km/h, in Deutschland noch schwer. Anders in der Schweiz, wo der Marktanteil mittlerweile bei rund 20 Prozent liegt. Der eidgenössische Hersteller MTB Cycletech bringt deshalb sein Pendler-S-Pedelec „Code 45" jetzt auch nach Deutschland. Anders als die meisten E-Bikes kommt es nicht mit einem Mittel-, sondern mit einem Hinterradnabenmotor. Dieser wird kombiniert mit einer Zentral-Getriebeschaltung und einem Gates-Carbonriemen. Im Ergebnis steht ein geschmeidiges und insbesondere wartungsarmes Fahrerlebnis.

Mit freundlicher Unterstützung von pressedienst-fahrrad

© pd-f / www.cannondale.com / Ale Di Lullo

© pd-f / Florian Schuh

© pd-f / www.flyer-bikes.com / Thomas Knecht

SINUS IR8

STADT-PEDELEC MIT RÜCKTRITTBREMSE

Hersteller: Winora
Preis: 2.999 Euro

- City-E-Bike mit Bosch-Mittelmotor Active Line Plus mit 50 Nm
- 500-Wh-Akku integriert ins Unterrohr
- Federgabel SR Suntour NEX E25-HLO
- Carbonriemenantrieb von Gates
- Acht-Gang-Nabenschaltung mit Rücktrittbremse und hydraulischen Scheibenbremsen
- 28-Zoll-Bereifung Schwalbe Marathon Greenguard

© www.winora.de / pd-f

© www.cannondale.com / pd-f

CANVAS NEO

E-CITYRAD MIT SPORT-FEELING

Hersteller: Cannondale
Preis: ab 3.399 Euro

- Leichtes Stadt-E-Bike mit Aluminiumrahmen und Carbongabel
- Bosch-Mittelmotor Performance Line CX
- Integrierter Akku mit 500 Wh, Doppel-Akku möglich
- Zehn-Gang-Schaltung und Scheibenbremsen
- Breite Rennradreifen Schwalbe G-One
- Laufradgröße 29 Zoll
- Integrierte Lichtanlage plus Reflexstreifen

BROSE DRIVE S ALU

E-CITYBIKE MIT SPORTLICHEM ANTRIEB

Hersteller: Brose
Preis: 3.500 Euro

- E-Bike mit Antrieb Brose Drive S Alu mit 90 Nm
- Integrierter Akku mit 600 Wh
- Lenkerdisplay mit USB-Ausgang und Bluetooth-Funktion
- Zehn-Gang-Schaltung und hydraulische Scheibenbremsen
- Federgabel mit 60 mm Federweg
- LED-Scheinwerfer Avy von Busch & Müller

© BMW / Brose / pd-f

© www.flyer-bikes.com / pd-f

GOROC 4

VOLLGEFEDERTES TOUREN-E-BIKE

Hersteller: Flyer
Preis: ab 4.799 Euro

- Vollgefedertes E-Bike für Alltag und Reise
- MTB-Gene, aber StVZO-konform ausgestattet
- Mittelmotor Panasonic GX Ultimate
- 630-Wh-Akku, teilintegriert ins Unterrohr
- Federgabel von Suntour, Dämpfer von Rock Shox
- Zwölf-Gang-Schaltung SX Eagle von Sram
- IQ-X-Scheinwerfer von Busch & Müller
- Profilierte 27,5-Zoll-Bereifung

XDURO NDURO 8.0

LEISTUNGSSTARKES E-MTB-KONZEPT

Hersteller: Haibike
Preis: 6.999 Euro

- Vollgefedertes E-MTB
- Flyon-Motor mit 120 Nm Drehmoment
- 630-Wh-Batterie, in den Carbonrahmen integriert
- Modular Rail System (MRS) zur Aufnahme von Trinkflasche, Schloss oder Tasche
- Optionale Beleuchtung Skybeamer und Twin Tail Lights
- 11-Gang-Schaltung und Vier-Kolben-Scheibenbremsen von Shimano
- Großvolumige Plus-Bereifung Schwalbe Magic Mary

© www.haibike.de / pd-f

© www.hpvelotechnik.com / pd-f

SCORPION FS 26 SPECIAL EDITION

E-TRIKE VON DER STANGE

Hersteller: HP Velotechnik
Preis: 8.940 Euro

- Vollgefedertes E-Trike mit 20- oder 26-Zoll-Hinterrad
- E-Antrieb Shimano Steps E8000
- Elektrische 11-Gang-Schaltung und hydraulische Scheibenbremsen
- Dämpfer Monarch RL von Rock Shox und MacPherson-System für Vorderräder
- Luftiger Ergo-Mesh-Liegeradsitz
- Marathon-Plus-Reifen von Schwalbe
- Scheinwerfer und Rückspiegel von Busch & Müller

CODE 45

SCHNELLE PENDLERMASCHINE

Hersteller: MTB Cycletech
Preis: ab 6.349 Euro

- Pendler-S-Pedelec mit Pinion-Zentralgetriebe C-Linie (9 oder 12 Gänge)
- Maximale Unterstützung bis 45 km/h
- Ins Unterrohr integrierter 650-Wh-Akku
- Hecknabenmotor Neodrives Z20RS mit 850 W und 48 V
- Carbon-Riemenantrieb von Gates
- Ergonomische Komponenten konfigurierbar
- Ballonreifen in Größe 28 x 2,2 Zoll

© www.mtbcycletech.com / pd-f

MISTER SPEX

Besuchen Sie uns im Rhein-Center.
Als Begrüßungsgeschenk erhalten Sie **20% Rabatt.**

Gutscheincode*
SPEX20NRW **misterspex.de**

* Einlösbar bis zum 31.05.2020 in einem unserer Mister Spex Stores in Köln, Bochum, Dortmund, Essen, Münster und Oberhausen. Eine kommerzielle Veröffentlichung des Gutscheincodes ist untersagt. Keine Barauszahlung. Nicht kombinierbar.

Mehr Fitnessparcours für Köln

Janine Steeger hat in den letzten zehn Jahren eine krasse Kehrtwende vollzogen. Aus der ehemaligen RTL-Explosiv-Moderatorin wurde die Umweltschützerin Green Janine. Wie und warum sie das geschafft hat, erzählt sie in ihrem Buch „Going Green".

„Der Weg war zeitweise holprig und ich bin auch jetzt noch nicht perfekt", erzählt Janine Steeger im Interview mit CityNEWS. „Aber ein grünes Leben bietet so viele Vorteile. Ich bin zum Beispiel deutlich fitter, weil ich mich viel mehr bewege, egal ob mit dem Fahrrad, zu Fuß oder mit Bus und Bahn." Heute trägt die 43-Jährige einen Schrittzähler am Handgelenk. „Die empfohlenen 10.000 Schritte am Tag hätte ich früher nur mit Mühe und Not geschafft", gibt sie zu. „Heute erreiche ich das Ergebnis spielerisch und ohne mir Gedanken darüber zu machen." Green Janine geht sogar mit dem Fahrrad auf Reisen. „Zuletzt war ich mit meiner Familie an der Nordsee. Und wir sind nach einigen Abenteuern auch tatsächlich heil angekommen", erinnert sie sich mit einem Augenzwinkern. Wenn sie in Köln mit dem Rad unterwegs sei, ärgere sie sich oft über den schlechten Zustand der Radwege. „Die Kölner Stadtverwaltung arbeitet ja dran, aber vom Optimum sind wir noch weit entfernt!" Super finde sie den Fitnessparcours im Kölner Grüngürtel. „Solche Anlagen müsste es viel mehr in der Stadt geben. Ich wohne leider zu weit weg. Daher nutze ich viele Apps für meine Workouts." AW

Auf geht's! Janine Steeger hat ihr Auto abgeschafft und fährt Lastenrad

© privat

Buchtipp!

© oekom Verlag ISBN: 9783962381769

Adrian Goosses und Michael Widmann gründeten Airpaq.

© Airpaq UG

Nachhaltig auf Bike-Tour

Wohin mit Smartphone, Schlüssel, Trinkflasche oder Yogamatte beim Sport oder auf dem Weg dorthin? Im neuen Upcycling-Showroom von Airpaq in Neu-Ehrenfeld gibt es alles, um lästiges Equipment unterzubringen. Besonders nachhaltig ist diese Lösung auch.

Rolltop-Rucksäcke, Hip Bags und Turnbeutel des Labels Airpaq werden alle aus alten Airbags hergestellt. Upgecycelt ist auch der neue Kölner Showroom. Ob Schreibtisch aus alten Gerüstbohlen, Paletten-Sofa, Getränkekisten als Sitzgelegenheiten oder Regale aus ehemaligen Obst- und Weinkisten. „Haben wir alles selbst gebaut", sagt der gebürtige Kölner Adrian Goosses. „Unsere Lampen hingen früher mal in einer Industriehalle." Der Startschuss für das Rucksacklabel Airpaq fiel in Rotterdam während des Entrepreneur-Studiums von Adrian Goosses und seinem Kommilitonen Michael Widmann. „Ein Recyclingprojekt führte uns auf einen Schrottplatz. Dort kamen wir auf die Idee, aus alten Airbags hochwertige Rucksäcke zu machen." Mit dieser Idee verdienen die beiden Gründer heute ihren Lebensunterhalt nach einer erfolgreichen Crowdfunding-Aktion in 2017. Dieses Jahr stellen sie ihren ersten festen Mitarbeiter ein. „Wir tüfteln auch weiter an neuen Ideen", sagt Adrian Goosses. So gibt es ganz neu im Sortiment einen Rucksack mit 40 Liter Fassungsvermögen. „Ideal für eine Mountainbike-Tour am Wochenende", so der Rucksackexperte. Ihrem Style wollen die Jungs von Airpaq auch in Zukunft treu bleiben: minimalistisches Design und maximale Funktionalität bei fairer Produktion in Europa. AW

© Airpaq UG

Barre strafft Bauch, Beine und Po

Barre ist eine Trendsportart, die in Australien und Kalifornien schon lange viele Fans hat. In Köln gibt es seit Jahresbeginn nun auch die Möglichkeit, das Ganzkörper-Workout mit Elementen aus Ballett und Funktionstraining kennenzulernen.

© Nadja Ern

Die richtige Ausführung ist das A und O beim Barre.

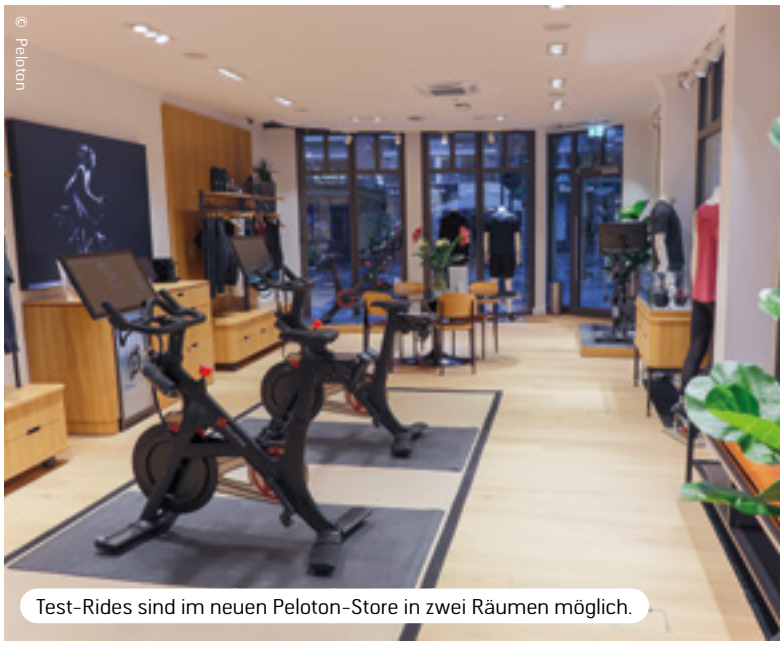
„Barre ist für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet", sagt Christina Hillebrand, die GlowBarre im belgischen Viertel zusammen mit ihrer Geschäftspartnerin Liesa Lier gegründet hat. In dem spezialisierten Barre-Studio werden drei verschiedene Workouts von professionellen Trainern angeboten. Die Kurse heißen Barre Glow, Barre Boost und Barre Flex, je nach Fokus der Trainingseinheit, also Muskelaufbau, Cardio oder Stretching. Für Anfänger gibt es zusätzliche Angebote des Klassikers Barre Glow, der den Muskelaufbau betont und für den Einstieg gut geeignet ist. „Beim Barre werden die Übungen auf der Matte und an der Ballettstange ausgeführt", erklärt Christina Hillebrand. „So ist jeder für sich selbst verantwortlich und kann eine Pause einlegen, wenn es zu viel wird." Die Expertin empfiehlt drei Workouts pro Woche. „Wer das durchzieht, merkt schon nach zwei Wochen Veränderungen, denn die Muskulatur baut sich auf und das merkt man im Alltag." Wer Bauch, Beine und Po dauerhaft straffen möchte, sollte also nicht nach dem ersten Muskelkater aufgeben. Trainiert wird vor einem großen Spiegel, sodass die Kursteilnehmer die Ausführung ihrer Übungen ständig im Blick haben. Auch die Trainer helfen dabei, die Positionen genau einzunehmen, um Verletzungen vorzubeugen. AW

Glow Barre, Aachener Straße 27, 50764 Köln
www.glow-barre.de

Peloton – Fitness on demand

Was einst der klobige Hometrainer im Keller war, ist heute das stylische und technisch hochversierte Peloton im Wohnzimmer. Das Ziel ist dasselbe geblieben, nämlich fit zu werden in den eigenen vier Wänden.

Übergeschwappt nach Deutschland ist die Peloton-Welle von New York und London aus. Hier werden die Kurse gestreamt und aufgezeichnet. Dann können sie von den Mitgliedern zu Hause per Livestream und on demand abgerufen werden. Der Fitnesstrend ist nicht ganz günstig. Über 2.000 Euro kostet ein Peloton in der Anschaffung. Hinzu kommen 39 Euro Beitrag im Monat, um die Kurse auf dem Touchscreen sehen und nutzen zu können. Vor dem Kauf empfiehlt sich also ein ausgiebiges Proberadeln. Das können Fitnessambitionierte seit Neuestem im ersten Kölner Peloton-Store. In zwei Räumen kann die Trendsportart von 10 bis 19 Uhr auf vier Rädern getestet werden. „Unsere Kunden im Kölner Store sind ganz unterschiedlich", weiß Store Managerin Madeline Siljak. „Es kommen Singles, Paare genauso wie Familien." Peloton-Mitglieder und Interessierte dürfen den Store auch für persönliche Trainingseinheiten nutzen. Sie können sich ihren persönlichen Termin für einen Test-Ride kostenlos online reservieren. „International zählt die Peloton-Community bereits über zwei Millionen Mitglieder", sagt Madeline Siljak. „Es werden täglich bis zu 15 Live-Cyclingkurse sowie an die tausend On-Demand-Workouts aus der Mediathek angeboten." Die Kurse lassen sich nach Dauer, Trainern, Musikrichtungen und Kurstyp filtern. Es gibt auch Kurse auf Deutsch. AW


© Peloton

Test-Rides sind im neuen Peloton-Store in zwei Räumen möglich.

Peloton Store Cologne, Breite Straße 132, 50667 Köln, **www.onepeloton.de**

DAS ERFOLGREICHE E-SPORT-TEAM AUS KÖLN

SK Gaming

VON: CHRISTIAN ESSER

Der Blick ist wie gebannt auf den Bildschirm gerichtet, die Finger springen über die Tastatur und schieben die Maus hastig hin und her, zwischendurch gibt es kurze Kommandos per Headset und den Bildschirm voll im Visier. Die Kameras und bei Turnieren in ausverkauften Arenen Tausende Fans im Rücken sorgen für maximalen Druck. Die Pulsfrequenz ist am oberen Anschlag. Im Kopf schwirren mögliche Gewinnsummen bis in die Millionenhöhe.

© Fotos: Alex Weis / Icons: bioraven- stock.adobe.com

Das ist E-Sport, ein Segment, das in unglaublicher Geschwindigkeit gewachsen ist und in der eine immer größere Professionalität herrscht. Es ist der Weg, auf den das womöglich älteste E-Sport-Team der Welt, SK Gaming, setzt. Der Trophäenschrank hat sich seit der Gründung 1997 massiv gefüllt. Etwa 70 Pokale sind an unterschiedlichen Orten im Teamquartier am Kölner Stadtwaldgürtel ausgestellt und die Erfolge werden innerhalb der Räumlichkeiten zusätzlich auf einer Timeline verewigt. Die Pokalsammlung vieler Fußballbundesligisten ist oft sehr viel kleiner. Darauf ist man hier stolz. Für Manager Jens Wundenberg (COO) ist SK Gaming innerhalb des E-Sports mittlerweile ein Traditionsverein mit Geschichte und einer Entwicklung, die vor über 20 Jahren noch niemand ahnen konnte.

Vom Kinderzimmer in die Arena

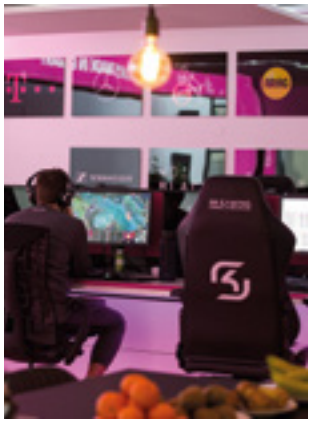
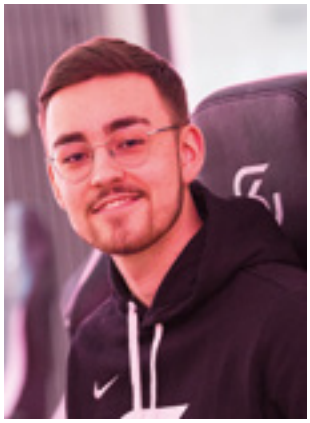
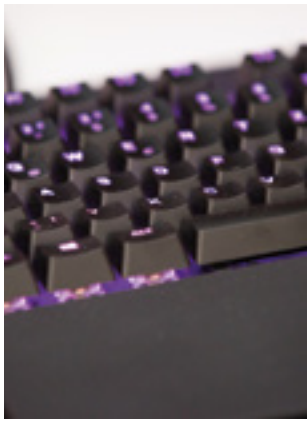
SK Gaming hat den Geist der Zeit voll getroffen, was nicht nur die Investitionen von Telekom, Daimler und dem 1. FC Köln zeigen, die je 25 Prozent der Unternehmensanteile an SK Gaming halten, auch die Fanbase des Teams im Netz ist groß. Wenn es einmal nicht rundläuft bei Begegnungen gegen andere E-Sportteams, sind vor allem die Anhänger bei ihren Kritiken gnadenlos, weiß Wundenberg. Auch innerhalb der Mannschaft werden ständig die Leistungen der Spieler auf den Prüfstand gestellt. SK Gaming tritt in unterschiedlichen Computerspielen an, vor allem bei League of Legends und bei FIFA 20 sind die etwa 40 Profi-Zocker und Trainer, die sich auf die unterschiedlichen Genres spezialisiert haben und sich in unterschiedliche Teams aufteilen, präsent. So wird der 1. FC Köln beispielsweise in der E-Sport-Welt von SK Gaming in der Virtuellen Bundesliga vertreten. Hinzu kommen etwa 15 weitere Mitarbeiter.

Wundenberg weiß, dass es im E-Sport häufig auf die Tagesform ankommt, dass die Köpfe der Spieler frei sein und sie sich gut fühlen müssen, um die Topleistung abrufen zu können. „Auf dem Niveau, wie in der Champions League oder auch in der Bundesliga gespielt wird, entscheiden kleine Faktoren oftmals über Sieg oder Niederlage. Die Fähigkeiten der Athleten sind sehr ähnlich, entscheidend ist häufig, wer mit der Situation am besten umgehen kann", erklärt der Teammanager.
Die oft heranwachsenden Gamer müssen in ihrer Entwicklung häufig innerhalb kürzester Zeit den Sprung vom eigenen Kinderzimmer in teils riesige Event-Locations schaffen, wo sie dann vor großem Publikum gegeneinander antreten müssen. Immer unter den zusätzlichen Augen der zahlreichen internationalen Fans, die zu dem Publikum vor Ort auch per Livestream oder TV zuschauen. Mit Blick auf die gesamte Szene lässt sich feststellen, dass das Durchschnittsalter der Spieler sehr niedrig ist, viele sind Anfang 20. E-Sportler, die 30 Jahre oder älter sind, gibt es in der Szene fast gar nicht.
Mit dem Klischee von im Keller sitzenden Jungs, die sich von Mutti regelmäßig mit Getränken auf Koffeinbasis versorgen lassen, hat professioneller E-Sport überhaupt nichts zu tun. Koffeinnachschub gibt es per Energy-Drink und Kaffee zwar trotzdem, doch der Rest unterscheidet sich enorm. Die E-Sportler bei SK Gaming werden gefördert wie Leistungssportler. In den Räumlichkeiten gibt es Möglichkeiten für Fitnesstraining zur Förderung der Muskulatur, da das intensive Gaming Körperbereiche wie Rücken oder Nackenmuskulatur belasten kann. Für die Gesundheit der Sportler sorgt nicht nur wöchentlich der Mannschaftsarzt, sondern auch ein eigener Koch, der für eine ausgewogene und gesunde Ernährung der Sportler sorgt. Die Leistung der Athleten soll bestmöglich gefördert werden und so kommen auf fünf Spieler drei Trainer, die sie betreuen.

Große Ziele für E-Sportler von SK Gaming

Anders als im Sport, wo selbst gelaufen, gesprungen, geschossen und geworfen wird, ist Doping beim E-Sport kein wirkliches Thema. Manipulationen an der Hardware sind insbesondere bei großen Turnieren nicht möglich und Software-Änderungen oder das Verwenden von Codes würden die Athleten selbst schnell merken. Zudem sind die Strafen für diejenigen, die das Spiel manipulieren, drakonisch bis hin zu einem lebenslangen Bann.
Mit diesem Thema hat der als Phrenic in der League-of-Legends-Szene bekannte Gerrit Stukemeier absolut nichts am Hut. Der 22-Jährige ist seit dreieinhalb Jahren Profi und spielt seit etwa eineinhalb Jahren für SK Gaming. Er kam eher zufällig in die professionelle Szene, weil ihm das Spielen zunehmend Spaß machte. Er wurde immer besser, sorgte mit einem eigenen Team für Furore und ergriff die Möglichkeit, professioneller E-Sportler zu werden. „Ich denke, dass man eine unglaubliche Passion haben muss, um sich als Profi behaupten zu können. Anders geht es nicht. Man verbringt 10 bis 12 Stunden am Tag mit dem Game und man muss eine große Leidenschaft und Ausdauer besitzen, sodass man das auf Dauer durchziehen kann. Deshalb hören viele Spieler auch nach einigen Jahren wieder auf", weiß Stukemeier. In diesem Jahr will Phrenic mit seinem Team zu den European Masters, vergleichbar mit der Europameisterschaft, kommen. „Da war ich schon einmal Zweiter. Dieses Jahr will ich unbedingt gewinnen." CN

Weitere Infos unter
www.sk-gaming.com

© Circus-Theater Roncalli / Bertrand Guay / AFP

HEREINSPAZIERT, VORHANG AUF UND MANEGE FREI

Circus Roncalli zu Gast in Köln

VON: MATTHIAS EHLERT

Das Circus-Theater Roncalli kommt 2020 mit seinem neuen Programm „ALL FOR ART FOR ALL" und natürlich „tierfrei" zurück nach Köln. Das Gastspiel in der Domstadt findet von Donnerstag, 9. April, bis Sonntag, 24. Mai 2020, auf dem Neumarkt statt und ist damit die zweite Gastspielstadt der Tournee 2020, die Roncalli durch Deutschland und Österreich führen wird.

80 historische und penibel restaurierte Wagen sowie Food-Trucks, 120 Artisten, Musiker, Künstler und Mitarbeiter aus aller Herren Länder – was mit einem Traum begann, hat sich bis heute zu einem der größten internationalen Circus-Unternehmen entwickelt. Verzaubert werden die Gäste in einem der schönsten Circuszelte der Welt. Das rund 36 Meter im Durchmesser breite und 16 Meter hohe Zelt bietet 1.499 Personen im Zuschauerraum – der dem Stil der Mailänder Scala nachempfunden ist – Platz. Das auch Chapiteau genannte Zelt wird mit über 10.000 LED-„Glühbirnen" und Messinglampen beleuchtet und taucht die ganze Roncalli-Stadt in ein magisches Licht. Beim Geruch von Zuckerwatte sowie gebrannten Mandeln begrüßen die Künstler in fantasievollen Kostümen und mit Livemusik die Zuschauer bereits am Eingang, bevor es dann heißt: „Hereinspaziert, Vorhang auf und Manege frei" Für die kommenden Stunden werden die Besucher nun aus der Rheinmetropole in eine einmalige poetische Zauberwelt entführt.

© Circus-Theater Roncalli / Oliver Bodmer

Ein mitreißendes Programm zwischen Nostalgie und Moderne

Im neuen Programm „ALL FOR **ART** FOR ALL" dreht sich dieses Mal alles um Kunst und Musik. Diese Thematik verbindet alle Programmpunkte in der rund 10 Meter großen Manege wie ein roter Faden. Die Show verspricht ein Feuerwerk aus Weltklasse-Artistik, bildgewaltiger Holografie, hochkarätiger Livemusik und Unterhaltung, die noch lange im Gedächtnis bleibt. Eine Verbeugung vor den großen Künstlern aus Musik und Malerei – von Mondrian bis Warhol – zwischen Nostalgie und Moderne.

„Wenn das Publikum zu Roncalli kommt, dann will es auch bekannte Gesichter sehen. Deswegen machen wir auch mit den besten Künstlern der letzten Jahre weiter. Dazu gehören Weißclown und Roncalli-Ikone Gensi, Seifenblasenpoet ‚Carillon' und der charmant-akrobatische Geschichtenerzähler Anatoli Akermann. Dazu gesellen sich Comedian Krissi Illing alias ‚Wilma' und natürlich ist auch wieder der mexikanische Publikumsliebling Chistirrin dabei", so Roncalli-Direktor und -Erfinder Bernhard Paul.

Vollkommen neu inszeniert Bernhard Paul dagegen eine Hommage an Charlie Chaplins Film „Modern Times" mit einem meterhohen Industrieroboter, auf dem Künstler Paul Herzfeld akrobatische Meisterleistungen in teils schwindelerregender Höhe vollbringt. Gemeinsam erzählen Mensch und Maschine eine wunderbar poetisch-moderne Geschichte. Paul, der für das Programm in seinem 1975 gegründeten Circus immer wieder nach Verbindungen zwischen Traum- und modernen Wirklichkeitswelten sucht, ist bereits jetzt begeistert: „Das gab's noch nie! Ein Roboter, der normalerweise Autos baut, in der Manege. Roncalli ist damit der erste Circus, der einen Roboter zusammen mit einem Menschen als Duo-Künstler auftreten lässt."

Für staunende Gesichter und Begeisterung bei Groß und Klein werden mit Sicherheit auch die Hand-auf-Hand-Akrobaten Fratelli Caveagna, „Strapaten-Tarzan" Vioris Zoppis, Fußsohlen-Virtuosin Emma Phillips, der Liebestanz am Trapez mit dem Duo Rose, Yves und Ambra Nicols alias „Golden Dreams" als lebendige Goldstatuen am Vertikaltuch, die Handstand-Kontorsion-Akrobatin Maria Sarach oder auch die schnellste Modenschau durch die Musikgeschichte mit dem Duo Minasov sorgen. Durch das Programm führt – wie bereits seit 2018 – mit viel Charme und Eleganz Zeremonienmeister Jemile Martinezals.

© Circus-Theater Roncalli / David Rose

© Circus-Theater Roncalli / Bernhard Schösser

Circus-Theater Roncalli

Spielzeit: 9. April bis 24. Mai 2020
Ort: Kölner Neumarkt
Tickets: 15–76 Euro *(zzgl. VVK-Gebühren)* direkt an der Tageskasse: ab 9. April 2020 täglich von 10 bis 20 Uhr geöffnet und über alle bekannten Vorverkaufsstellen

Weitere Infos unter:
www.roncalli.de *und über die Telefon-Hotline: 0221 - 96 49 42 60*

Jetzt gewinnen!

VERLOSUNG

In die fantastische Welt von Circus Roncalli eintauchen

Erleben Sie mit CityNEWS Bernhard Pauls neues Meisterwerk „ALL FOR **ART** FOR ALL" in Köln – modern inszeniert im nostalgischen Chapiteau. Wir verlosen 5 x 2 Tickets! Zur Teilnahme besuchen Sie entweder einfach unser Online-Portal unter **www.citynews-koeln.de** oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone. Teilnahme ab 18 Jahren. Einsendeschluss ist der 01.04.2020.

© Alex Weis

© Agentur RheinLust

Fischmarkt Köln: Saisonstart am Tanzbrunnen

Der Fischmarkt im Kölner Tanzbrunnen startet am Sonntag, 12. April 2020, in die 17. Runde. Bis Oktober findet der beliebte Treffpunkt für Feinschmecker und Shopping-Begeisterte an sieben Sonntagen jeweils von 11 bis 18 Uhr in Deutz statt. Rund 75 Aussteller präsentieren dann wieder ein buntes Waren-Potpourri, und die Mischung aus Delikatessen- und Kunsthandel, Weinfest und Markt wird für jeden Geschmack etwas Passendes bereithalten.

Früh
SHOPPEN
Hier gibt es alles zu kaufen, was das Herz des FRÜH-Fans höher schlagen lässt.

Direkt neben dem Brauhaus
Am Hof 18, 50667 Köln
Tel.: 0221 26 13 290

Die Veranstalter setzen in der neuen Saison wieder auf einen Mix aus Altbewährtem und völlig Neuem. Mit dabei ist z. B. wieder „Früchte Klein" mit exotischem Obst, Wildspezialitäten locken bei „Hauck's" und auch der Flammkuchen von der „Alten Flammerie" ist von keinem Fischmarkt mehr wegzudenken. Ebenso dürfen sich die Besucher abermals auf den holländischen Fischhändler „Vishandel de Grieze" freuen, der leckere Spezialitäten – vom Kibbeling bis hin zum Matjesbrötchen – anbietet.

Schlemmen, shoppen und stöbern

Für frischen Wind sorgt in diesem Jahr u. a. „knödelfein", das mit den runden Köstlichkeiten lockt. Beim „Pasta-Trailer" werden hingegen abwechslungsreiche Nudel-Spezialitäten angeboten und bei „Don Quichejote" kämpft man nicht etwa gegen Windmühlen, sondern backt vor Ort Quiches in außergewöhnlichen Kombinationen. Natürlich kommen auch die Naschkatzen nicht zu kurz: Bei „Fräulein Smilla" stillen Chimney Cakes (Baumstriezel-Schornsteinkuchen mit einer Creme, nach Wunsch gefüllt) und Ice Scones den Hunger auf Süßes. Dazu passend gibt es kühlen Weißwein von „Metzger-Weine" oder Champagner im Weinkontor „Baustians".

Nach all dem genussvollen Schlemmen und Probieren darf natürlich auch wieder ausführlich geshoppt und nach Schnäppchen gestöbert werden. So zeigen beispielsweise „Happy Fashion" und „Tante Sabine" die neuesten Modetrends für den Frühling und bringen mit leichten Tuniken, bunten Kleidern und tollen Taschen das Ibiza-Feeling direkt in die Domstadt! Damit auch die richtige Stimmung bei frühlingshaften Temperaturen aufkommt, sorgt DJ Steven-K mit musikalischer Live-Unterstützung für den richtigen Groove im Kölner Tanzbrunnen. ME

© Agentur RheinLust

Termine 2020: *12. April, 10. Mai, 7. Juni, 5. Juli, 9. August, 20. September, 18. Oktober*
Immer sonntags von 11 Uhr bis 18 Uhr – der Eintritt ist kostenlos
Ort: *Tanzbrunnen Köln*
Rheinparkweg 1, 50679 Köln

© Schokoladenmuseum Köln

Zum Eröffnungswochenende am 28. und 29.03.2020 finden täglich acht Führungen durch die neue gläserne Schokoladenfabrik statt.

NEUERÖFFNUNG DER GLÄSERNEN FABRIK IM SCHOKOLADENMUSEUM KÖLN

Mit allen Sinnen genießen und erleben

Ein Leben ohne Schokolade wäre möglich, für die Menschen in Deutschland aber statistisch nachweislich schwierig. Seit Jahren führen die braunen Tafeln die Liste der beliebtesten Süßigkeiten an. Deutschland ist in Europa größter Produzent und Verzehrer mit rund neun Kilo pro Kopf und Jahr.

Aus gutem Grund steht das weltweit größte Schokoladenmuseum darum seit mehr als 25 Jahren am Kölner Rheinufer. Jetzt wurde sein Herzstück, die gläserne Schokoladenfabrik, innen komplett neu gestaltet – und bietet nun ein hochmodernes, informatives und sinnliches Museumserlebnis.

© Schokoladenmuseum Köln

Über das neue Zutatenlager mit lebensgroßen Rohstoffbehältern, einem riesigen Industrieregal und überdimensionalen Messzylindern gelangen die Museumsgäste zur als begehbaren Infografik gestalteten Produktionsstraße in der gläsernen Schokoladenfabrik. Auffällig visualisierte Informationen und spannende Medienstationen säumen den Weg durch den gesamten Produktionsprozess: vom Rösten der Kakaobohnen bis hin zur fertigen Schokoladentafel. Während die Stationen die Vorgänge im Inneren der Maschinen darstellen, atmet das Publikum fortwährend den unverwechselbaren Duft flüssiger Schokolade ein. Diese darf am Ende der Produktionsstraße in fester Form probiert werden – angereicht von einem Roboter.

„Schokolade ist seit Jahrhunderten ein Genuss und wird es auch in den kommenden bleiben. Darum haben wir ihre Geschichte mit dem Heute verbunden und ein völlig neues Museumserlebnis geschaffen", freut sich Annette Imhoff, Geschäftsführerin des Schokoladenmuseums über die neue gläserne Fabrik. ME

Weitere Infos unter: www.schokoladenmuseum.de

Mehr Touristen

6,58 Millionen Gäste übernachteten in Köln

© Alex Weis

Das Reiseziel Köln hat einen neuen Übernachtungsrekord erreicht. Im Tourismusjahr 2019 kamen laut IT.NRW 3,83 Millionen Gäste in die Stadt, was einem Plus von 3,4 Prozent gegenüber dem Vorjahr entspricht. Insgesamt wurden in den meldepflichtigen Beherbergungsbetrieben Kölns 6,58 Millionen Übernachtungen gezählt, eine Steigerung um 4,6 Prozent im Vergleich zum Jahr 2018. Vor allem der Zuwachs aus dem Ausland stieg mit 5,7 Prozent mehr Gästeankünften und 7,5 Prozent zusätzlichen Übernachtungen deutlich.

Die meisten Hotelübernachtungen tätigten erneut die deutschen Gäste (4,26 Millionen, +3,1 %), gefolgt von Großbritannien (222.994 Übernachtungen), das unter dem Einfluss des Brexits einen Rückgang von -8,1 % aufweist. Dieses Minus konnte jedoch durch Übernachtungszuwächse aus weiteren Volumenmärkten, wie den USA (219.094, +8,9 %) und den Niederlanden (194.834, +8,8 %), voll kompensiert werden.
Auch der Kölner Tagungsmarkt entwickelte sich positiv weiter. 2019 fanden in Köln 53.397 Veranstaltungen (Tagungen, Kongresse und Events) statt. Das entspricht einem Plus von 1,2 Prozent. Bei den Teilnehmenden erhöhte sich der Zuwachs um 2,2 Prozent auf insgesamt 4,44 Millionen Menschen. Ebenfalls stieg das Angebot der Veranstaltungsstätten in Köln leicht um drei auf 194 Locations. Die Zahlen basieren auf dem aktuellen TagungsBarometer – eine regelmäßige Befragung des Cologne Convention Bureau (CCB) in Zusammenarbeit mit dem Europäischen Institut für TagungsWirtschaft (EITW). ME

Mehr Fahrgäste

Rund 286 Millionen Menschen fahren mit Bus und Bahn der KVB

© Alex Weis

Die Kölner Verkehrs-Betriebe AG (KVB) hat 2019 einen überdurchschnittlichen Fahrgastzuwachs verzeichnet. Knapp 286 Millionen Menschen waren im vorigen Jahr mit den Bussen und Bahnen des Kölner Verkehrsunternehmens unterwegs. Das waren 3,7 Millionen (+1,3 %) mehr als im Vorjahr und damit so viele wie nie zuvor. Etwa drei Viertel der Fahrgäste sind mit der Bahn unterwegs, ein Viertel entfällt auf den Bus.

Die KVB-Erlöse insgesamt stiegen auf 294,6 Millionen Euro und liegen mit einem Plus von 4,4 Prozent über dem bundesweiten Zuwachs von 2,2 Prozent. Insgesamt 82 Prozent der Einnahmen werden dabei unbar bezahlt: per Lastschrifteinzug, EC- oder Kreditkarte und App. Hier ist die Zahl der registrierten Kunden von 366.477 (2018) deutlich auf 417.532 angestiegen. Im Vergleich zu 2018 sind die Einnahmen aus dem Bartarif von 61,2 Millionen auf 66,1 Millionen Euro gewachsen. Die Zahl der verkauften Tickets stieg von knapp 24,7 Millionen auf mehr als 25,8 Millionen. Erfreulich für das Unternehmen ist auch die Entwicklung bei den Stammkunden: Rund 316.200 Kunden sind inzwischen mit Zeittickets wie dem MonatsTicket unterwegs. 2018 waren es noch rund 312.900. Somit verfügt mindestens jeder vierte Kölner inzwischen über ein Zeitticket der KVB.
Die Schwarzfahrerquote ist 2019 wieder leicht angestiegen. Sie lag bei 2,18 Prozent, in den beiden Vorjahren waren es noch rund zwei Prozent. Von rund 2,5 Millionen kontrollierten Fahrgästen waren demnach knapp 55.000 ohne gültigen Fahrschein unterwegs. ME

Weniger Straßenmusik

Neuregelung soll für mehr Ruhe und Ordnung am Dom sorgen

© bnorbert3 – stock.adobe.com

Seit Jahren beklagen sich Anwohner, Praxen und der Einzelhandel im Umfeld des Walraffplatzes über die häufig extreme Lautstärke von Straßenmusik. Nach Angaben des Kölner Presseamtes nahm der Ordnungsdienst der Rheinmetropole allein im letzten Jahr 197 Beschwerdemeldungen entgegen. Das Problem: Rund um den Kölner Dom spielen zahlreiche Künstler, sodass sich die musikalischen Darbietungen häufig akustisch überschneiden und zu unangenehmen Disharmonien und Lärm statt zu angenehmen Klängen führen.

Um die Lärmbelästigung durch Straßenmusik rund um den Dom einzudämmen, hat die Stadt Gespräche mit Betroffenen, Straßenmusikern, Polizei, Ordnungsamt und Experten geführt. Das Ergebnis sind gemeinsam entwickelte Lösungsmöglichkeiten, die über zwei Jahre nun in der Praxis getestet werden sollen, sofern der Rat der Stadt Köln der Neuregelung zustimmt. Sollten sich die Maßnahmen bewähren, könnten sie auch langfristig umgesetzt werden.
In einem ersten Schritt haben Lärmgutachter geeignete Standorte ermittelt, die in Lage und Entfernung so zueinander angeordnet sind, dass sie schalltechnisch nicht konkurrieren. Zukünftig sollen Musikdarbietungen dann nur noch an vier Standorten im Umfeld des Kölner Doms erlaubt sein: auf dem Roncalliplatz, der Domplatte, dem Bahnhofsvorplatz sowie am Domhof bzw. am Museum Ludwig. Diese gekennzeichneten Orte sollen mit Schallmessgeräten ausgestattet werden, die bei Überschreitung eines definierten Lautstärke- bzw. Schallpegels sofort den städtischen Ordnungsdienst alarmieren. ME

Weniger Einsätze

Gelungene Premiere für Kölns neuen Rosenmontagszug-Leiter

© Festkomitee Kölner Karneval / COSTA BELIBASAKIS

Einen rundum gelungenen Rosenmontagszug erlebten Hunderttausende Jecken dieses Jahr in Köln. Passend zum aktuellen Sessionsmotto „Et Hätz schleiht em Veedel" hatte Kölns neuer Zugleiter Holger Kirsch mit seinem Team alle Persiflagewagen passend zu jeweils einer Liedzeile des Bläck-Föös-Klassikers „In unserem Veedel" gestaltet. Das kam beim Publikum hervorragend an – zumal die Band zu ihrem 50. Jubiläum ebenfalls mit dabei war. Insgesamt waren es 12.000 Teilnehmer, 26 Persiflage- und 61 Festwagen und rund 300 Tonnen Kamelle und Pralinen, die für einen überaus bunten und vielfältigen Rosenmontagszug sorgten.

Zufrieden konnten die Organisatoren auch abseits des Zuges sein – es gab insgesamt weniger Einsätze von Polizei, Feuerwehr und Rettungskräften als in den Vorjahren. „Für ihre Arbeit danken wir den haupt- und ehrenamtlichen Helfern am Zugweg ganz besonders", so Holger Kirsch. „Neben 2.100 ehrenamtlichen Mitarbeitern – vom Zugordner bis zum Wagenbegleiter – waren in etwa ebenso viele Polizisten aus ganz NRW sowie Rettungsdienste, Feuerwehr, AWB und KVB im Einsatz. Nur durch die Unterstützung all dieser Menschen sind Großveranstaltungen wie der Rosenmontagszug überhaupt möglich. Vielen Dank dafür!"
Traditionell wurde am Ende des Zuges das Motto der kommenden Session enthüllt: „Nur zesamme sin mer Fastelovend" Das Motto soll die Vielfalt des Festes zeigen und ist ein Angebot an alle Jecken, gemeinsam den Karneval zu feiern – zum Beispiel beim nächsten Rosenmontagszug am 15. Februar 2021. ME

© LebensWert e.V.

Hand in Hand bei LebensWert

LebensWert e.V.

Sinnvolle Hilfe und notwendige Unterstützung für Krebskranke in Köln

Jährlich erkranken allein in Köln über 5.500 Menschen an Krebs. Mit der Diagnose dieser Krankheit geht immer auch eine seelische Betroffenheit einher, denn Krebs ist nicht nur eine schwere körperliche Erkrankung. Er belastet auch die Psyche und betrifft neben den Patienten selbst auch sein soziales Umfeld.

Hier hilft beispielsweise die Stabilisierung und Betreuung des Patienten und seiner Angehörigen durch besondere therapeutische und beratende Angebote der Psychoonkologie. Dazu zählen therapeutische Gespräche, Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie sowie Krebsberatung.

Seit bereits 1997 fördert der gemeinnützige Förderverein LebensWert e. V. diese therapeutischen und beratenden Unterstützungsangebote mit dem Ziel, die Angebote zu erhalten und, wenn möglich, bedarfsorientiert weiter auszubauen. Die Förderung macht Sinn, da die Nutzung der Angebote kostenfrei ist und eine Finanzierung beispielsweise durch die Krankenkassen derzeit noch nicht in Sicht ist.

Die psychoonkologische Unterstützung hilft dabei, besser mit der neuen Situation der Erkrankung umzugehen und die Belastungen auf individuelle Weise zu verarbeiten. Je nach Bedarf können sich die Patienten in den vielfältigen Angeboten entfalten. Neben den psychologischen Gesprächen stellen besonders die kreativ-therapeutischen Ansätze wirkungsvolle Möglichkeiten dar.

Hilfe, die dort ankommt, wo sie gebraucht wird

Gemeinsam ist man oft stärker, insbesondere wenn es darum geht, die Finanzierung der Psychoonkologie auch für die Zukunft zu sichern. Wer die sinnvolle und durchaus notwendige Initiative finanziell unterstützen möchte, kann z. B. an den Verein spenden. Jede Spende kommt genau dort an, wo sie gebraucht wird, und hilft der Initiative bei ihrer Arbeit enorm. Dabei ist es auch möglich, die Spende einem ganz bestimmten Projekt innerhalb des Vereins zukommen zu lassen. Außerdem können Spendenquittungen ausgestellt werden. Bereits ab 25 Euro pro Jahr kann man zudem Mitglied des Vereins werden. Das Team von LebensWert freut sich über jegliche Unterstützung.

© MedizinFoto Köln

Uwe Schwarzkamp, Geschäftsführer LebensWert e.V.

Weitere Infos unter:
www.vereinlebenswert.de
Lebenswert e.V.
An der Uniklinik Köln
Kerpener Str. 62 /
CIO-Gebäude (70),
50937 KÖLN
Tel. 0221 - 47 89 71 90
info@vereinlebenswert.de
Spendenkonto
IBAN: DE16 3705 0198 0027 0421 75
BIC: COLSDE33
Sparkasse KölnBonn

Seniorendialoge: Das Publikum hat viele Fragen an die Expertenrunde.

Worauf kommt es im Alter an?

Expertenrunde beantwortet Fragen rund um die Altersvorsorge

Der Altersdurchschnitt unserer Gesellschaft steigt, die geburtenschwachen Jahrgänge kommen und gleichzeitig erhöht sich die Lebenserwartung. Das bringt Herausforderungen, aber auch Chancen. Denn auch die Lebensqualität im Alter verbessert sich deutlich, wenn man gängige Fehler vermeidet. Dabei will die Initiative Seniorendialoge helfen und rückt jene spezifischen Herausforderungen in den Fokus, die für Dreißigjährige noch kein Thema sind – die aber jeder spätestens mit 50 im Blick haben sollte.

Am Mittwoch, 29. April 2020 ab 19 Uhr, wird das Thema „Altersvorsorge" in der Kölner Residenz am Dom (An den Dominikanern 6–8, 50668 Köln) in einer Gesprächsrunde von Experten genauer betrachtet. Auf dem Podium sitzen David Roth (Geschäftsführer von Pütz-Roth Bestattungen und Trauerbegleitung), Friedrich Thiele (Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leibrenten Grundbesitz AG) und ein Jurist der Kanzlei Görg. Moderiert wird die Veranstaltung von Dr. Stefan Söhngen, Gründer der Frankfurter Montagsgesellschaft. Nach der Podiumsrunde gibt es Gelegenheit, mit den Teilnehmern zu diskutieren und in kleinem Kreis mit den Experten auch persönliche Fragen zu erörtern.

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos; jeder Experte und auch die Gastgeber sponsern ihren Beitrag selbst. Profitieren sollen am Ende alle: Die Besucher erhalten wertvolle Infos sowie Tipps und die Experten haben Gelegenheit, sich und ihre Leistungen vorzustellen. ME

Um Anmeldung wird per E-Mail an **info@puetz-roth.de** *oder Tel.: 02202 – 93 58 157 gebeten.*

Wozu vorsorgen?

„Et kütt wie et kütt" – und danach? Wir wissen: Es lebt sich deutlich leichter, wenn man für ein paar wichtige Situationen vorgesorgt hat. Für uns gehört dazu eine Patientenverfügung, ein Organspender-Ausweis, ein Testament, eine Bestattungsvorsorge. Und für Sie?

Wir sind dafür da, ihnen die *Zeit*, den *Raum* und die *Begleitung* zu geben, Ihren Abschied genau so gestalten zu können, wie es *Ihren Bedürfnissen* entspricht: Alles kann, nichts muß.

Trauer ist Liebe.

In unserer nächsten Veranstaltung aus der Reihe Seniorendialoge geht es um das Thema „Vorsorge ist besser als Nachsorge": Wichtige Vollmachten und Verfügungen für Unfall, Krankheit und Alter. Fragen und Antworten, Talk und Diskussion mit Experten.
29.4., 19:00, Residenz am Dom.
Eintritt frei. Um Anmeldung wird gebeten!

Klemmer-Roth
Bestattungen und Trauerbegleitung
Karolingerring 26, www.klemmer-roth.de
Telefon jederzeit (0221) 931 84 80

Anzeige

Wunscherfüller mit Herz

Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit einer Schwersterkrankung und oft verkürzter Lebenserwartung kann mit der Aktion „Malteser Herzenswunsch", unter deren Dach sich auch der Malteser Herzenswunsch-Krankenwagen befindet, ein besonderer Reisewunsch erfüllt werden.

Dies gilt vor allem für Menschen und ihre unmittelbar betroffenen Angehörigen, die aus eigener Kraft und eigenen finanziellen Mitteln diese Wünsche nicht realisieren können. Die Fahrt ist für die Gäste und ihre Angehörigen kostenlos. Sie wird komplett aus Spenden und freiwilligem Engagement realisiert.
Viele außergewöhnliche Wünsche und deutschlandweite Reiseziele können mit dem Malteser Herzenswunsch-Krankenwagen erfüllt werden. So etwa die Fahrt zu einer Sportveranstaltung des Lieblingsvereins, ein Theaterbesuch, eine Reise ans Meer, zu einem besonderen Ort aus der persönlichen Lebensgeschichte oder eine Fahrt, um einen besonders geliebten Menschen wiedersehen zu können.
Im Erzbistum Köln ist der Herzenswunsch-Krankenwagen derzeit mit elf Standorten vertreten. Insgesamt mehr als 120 ehrenamtliche Helfer engagieren sich für das Projekt und sind für die Begleitung speziell geschult.

© Malteser DGS Köln

Fahrt ans Meer in Norddeich mit dem Gast, Frau B., und ihrer pflegenden Begleitperson sowie den freiwilligen Helfern Sascha Klein und Kevin Hohenberg.

Wer den Herzenswunsch eines schwersterkrankten Menschen erfüllen möchte, kann gerne mit dem Koordinationsteam der Malteser Kontakt aufnehmen.
Entweder über die gebührenfreie Telefonnummer unter: **0800 - 33 00 102**, *per E-Mail an:* **herzenswunsch.koeln@malteser.org** *oder über die Internetseite:* **www.malteser-herzenswunsch.de**.

Anzeige

Studieren neben dem Beruf in Köln.

ABSCHLUSS
VWA-Zertifikat

GESAMTKOSTEN
1.800 €

STUDIENDAUER
2 Semester (12 Mon.)

UNTERRICHTSORT
Universität zu Köln

VWA KÖLN

www.vwa-koeln.de

Studium „Digitale Transformation"

Studieren neben dem Beruf an der VWA Köln

Digitale Technologien beherrschen unsere Arbeitsweise. Fach- und Führungskräfte stehen vor der Herausforderung, auf den digitalen Wandel zu reagieren, neuen Geschäftsprozessen den Weg zu bereiten und Veränderungen zu diskutieren. Breites Verständnis der Digitalisierung und der Folgen ist Grundlage für einen gelingenden Veränderungsprozess.
Das VWA-Zertifikatsstudium vermittelt Bestandswissen zu den Themenbereichen der digitalen Transformation und versetzt Teilnehmende in die Lage, disziplinenübergreifende Zusammenhänge herzustellen und Chancen wie Risiken in ihrem Tätigkeitsfeld selbst zu erkennen, zu bewerten und voranzubringen. Das Studium deckt die wichtigsten Problemfelder der Digitalisierung aus der Wirtschaftsinformatik, der Betriebswirtschaftslehre sowie den Rechts- und Gesellschaftswissenschaften ab.
Das Studium erfordert keine Vorkenntnisse, ist für Arbeitnehmer aus allen Bereichen in Wirtschaft und Verwaltung anschlussfähig und eignet sich als Zusatzqualifikation für Ausbildungs- und Hochschulabsolventen.

Kölner Marktplatz in bewährtem Format

In diesem Jahr findet am 29. Oktober 2020 zum 14. Mal der Kölner Marktplatz „Gute Geschäfte" statt. An diesem Abend treffen gemeinnützige Organisationen auf Unternehmen, die sich gerne sozial engagieren wollen.

Das Konzept beim Kölner Marktplatz ist einfach und hat sich in der Vergangenheit mehr als bewährt. Im Speeddating-Format werden innerhalb von einer Stunde Vereinbarungen für den guten Zweck getroffen, die in den darauffolgenden Monaten umgesetzt werden. Die Unternehmen unterstützen großzügig mit Leistungen, wie zum Beispiel Sachspenden, helfenden Händen sowie Beratungsleistungen. Einzig die Frage nach Geld ist nicht zugelassen. Beim letzten Marktplatz im Herbst 2019 wurden 51 Kooperationen zwischen Unternehmen und gemeinnützigen Einrichtungen ausgehandelt, die einem Geldwert von rund 73.000 Euro entsprechen.

© Lara Kirch

Zufriedene Gesichter nach einem gelungenen „Deal".

Jetzt anmelden!

Wie in den Vorjahren hat Kölns OB Henriette Reker die Schirmherrschaft für den Kölner Marktplatz im kommenden Herbst übernommen, der im FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt (Cäcilienstraße 29–33) ausgerichtet wird. Die Veranstaltung ist für alle Teilnehmer kostenfrei. Interessierte Unternehmen und gemeinnützige Einrichtungen können sich bei Lara Kirch von der Kölner Freiwilligen Agentur melden und über Details informieren (Telefon: 0221 - 88 82 78 27 oder Mail: lara.kirch@koeln-freiwillig.de). AW

www.koeln-freiwillig.de/marktplatz/

Der Spiegel wird als Smart Mirror zur Entertainment- und Info-Zentrale.

© Mues-Tec

Smartes Wohnen 2.0

WIE INTELLIGENTE TECHNOLOGIEN UNSER TÄGLICHES LEBEN BEREICHERN

VON: MATTHIAS EHLERT

Smart Homes, vernetzte Hausgeräte, Fahrzeuge und Arbeitsplätze sind längst keine Zukunftsmusik mehr. Die meisten Verbraucher haben zumindest schon einmal davon gehört, dass man dank Smartphone-App noch am Arbeitsplatz dafür sorgen kann, dass die Wohnung beim Heimkommen angenehm temperiert ist, dass Kühlschränke beim Einkauf assistieren können und dass Alexa und ihre Kolleginnen Musikwünsche erfüllen. Schließlich berichten die Medien oft und gerne über neue, intelligente Alltagsbegleiter – Messen wie die imm cologne machen die Themen Smart Home und Smart Living sogar zur großflächigen Erlebniswelt. Mit ihrer Sonderausstellung „let's be smart" zeigt die Internationale Möbelmesse in Köln seit Jahren beispielhaft, wie clevere Technologien unser Leben auf vielfältige Weise positiv bereichern und neuen Komfort in den Alltag bringen.

Ein echter Hingucker im Smart Home

Während die „let's be smart"-Sonderschau Traditionsfirmen wie dem Armaturenhersteller Dornbracht oder dem Lichttechnologieunternehmen Volatiles neue Geschäftsfelder im Bereich Erlebnisbad eröffnet, trifft man hier auch auf echte Pioniere, deren Fokus einzig auf dem Gebiet des intelligenten Wohnens liegt. Einer davon ist die Firma Mues-Tec, die seit rund zehn Jahren Spiegel für die verschiedensten Anwendungsbereiche mit intelligenten Funktionen ausrüstet. Die mit einem Android-Betriebssystem ausgestatteten, individuell konfigurierbaren Smart Mirrors bringen verschiedenste Apps in Bäder, Küchen, Büros, Eingangsbereiche, Wohn- oder Gästezimmer. Ein Blick aufs verspiegelte Dashboard, ein Fingertipp auf dem Touchscreen oder ein Befehl per Sprachsteuerung und das schlaue Gegenüber informiert schon bei der morgendlichen Pflege über Weltgeschehnisse, Wetterprognosen oder die Finanzmärkte und sagt an, was der eigene Terminkalender bereithält. Auf Wunsch hilft er auch dabei, das Körpergewicht im Auge zu behalten und den Feuchtigkeitsbedarf der Haut per separatem Sensor zu testen.

Der Smart Mirror wird auch als „Garderobenspiegel de Luxe" oder vielseitiger Infotainer für Wohn- und Arbeitsräu-

me angeboten. In der Küchenschranktür wird er zum Küchen-Smart, der Rezepte und Videos aus dem Internet aufs Display bringt oder beim Skypen assistiert. Er begleitet das Leben in der Küche mit Musik- und Filmprogrammen und dient als intuitiv bedienbare Kommandozentrale für vernetzte Kaffeemaschinen, Küchenwaagen, Saugroboter, Lichtsteuerung und weitere smarte Haustechnik. Das im Smart-Spiegel eingebaute Mikrofon und die integrierte Kamera ermöglichen die Kommunikation z. B. via Messenger. Diese lassen sich bei Bedarf natürlich jederzeit deaktivieren. Umfangreiche Konnektivität erlaubt auch den Zugriff auf externe audiovisuelle Quellen und rundet das ausgezeichnete Gesamtkonzept ab. So wurde der Smart Mirror jüngst von der „Plus X Innovationspreis"-Jury in gleich fünf Kategorien (Innovation, High Quality, Design, Bedienkomfort und Funktionalität) prämiert.

© Mues-Tec

Smarte Technik ist generationenübergreifend auf dem Vormarsch

„Nach einer Einschätzung des Informations- und Telekommunikations-Branchenverbandes Bitkom hat hierzulande die Anzahl der Smart Home-Haushalte bereits 2018 die Millionengrenze deutlich überschritten – viele neue Lösungen und eine aufgeschlossene und gut informierte Verbrauchergeneration werden diesen Trend massiv beschleunigen", schätzt Mues-Tec-Gründerin und -Geschäftsführerin Viktoria Thur. „Während die sozusagen ‚von Geburt an digitalisierten' 16- bis 35-Jährigen ganz selbstverständlich mit smarter Technik und dem Thema Vernetzung allgemein umgehen, sind es doch vor allem auch die älteren Generationen, die von neuen intelligenten Produkten für Heim, Auto und Arbeitsplatz profitieren", erklärt Thur. Es ist vor allem die „Generation Rush Hour", die durch Beruf und Familie mehr als ausgelastet ist und deren Alltag durch smarte Technologien ein gutes Stück komfortabler, organisierter und auch vergnüglicher wird. Auch für die Generation 55plus sind altersgerechte Gadgets wie Senioren-Smartphones, Fitness-Tracker oder aber auch ein smarter Spiegel hilfreiche tägliche Begleiter, auf die alle, die sie nutzen, nur noch ungern verzichten möchten. Ein großes, leicht zu bedienendes Display hilft gerade älteren Menschen dabei, Termine und Aufgaben wie beispielsweise die Medikamenteneinnahme pünktlich einzuhalten, gesundheitsrelevante Daten wie Gewicht und Blutdruck im Blick zu behalten, mit Helfern auf direktem Wege auch von zu Hause aus in Kontakt zu bleiben sowie stets bestens über Geschehnisse und Entwicklungen in aller Welt informiert zu sein.

© Mues-Tec

Jetzt gewinnen!

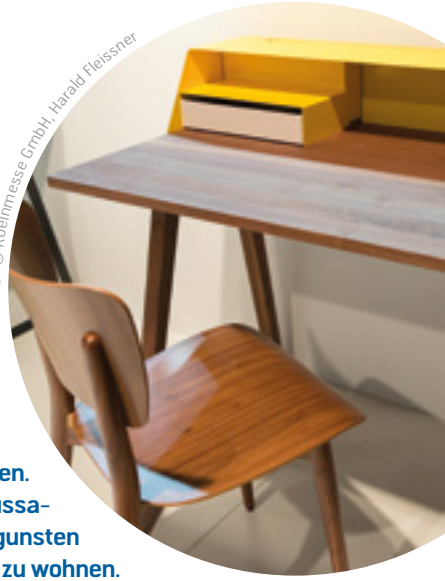
VERLOSUNG

Gewinnen Sie einen Smart Mirror im Wert von 2.800 Euro

Entwickelt für moderne Badezimmer- und Wohnraumkonzepte kombiniert der Smart Mirror einen hochwertigen Spiegel mit den technischen Vorzügen eines Computers. Absolut anwenderfreundlich können Einstellungen fürs tägliche Informations- und Entertainmentangebot vorgenommen und entsprechend angepasst werden. So wird der smarte Spiegel zum personalisierten Informationsträger und echtem Hingucker im Smart Home. CityNEWS verlost einen Smart Mirror 80 x 60 mit einem 23,6-Zoll-Touchscreen, Bluetooth-Körperwaage und Hauttester von Mues-Tec (www.smartmirror.de) im Wert von 2.800 Euro.

Zur Teilnahme besuchen Sie entweder einfach unser Online-Portal unter **www.citynews-koeln.de** oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone. Teilnahme ab 18 Jahren. Einsendeschluss ist der 31.05.2020.

Die Lust am Besserwohnen



© © Koelnmesse GmbH, Harald Fleissner

DIE WOHN- UND EINRICHTUNGSTRENDS 2020

Immer mehr Menschen denken darüber nach, wie, wo oder mit wem sie leben und wohnen möchten. Was muss der Wohnraum haben, damit man sich dort wohlfühlt, und was soll die Einrichtung aussagen? Ähnlich wie in der Mode scheint sich hier das Pendel von einem „Immer mehr und billiger" zugunsten einer Qualitätsorientierung zu bewegen. Vor allem eins wird dabei klar, dass wir Lust haben, besser zu wohnen.

Die Internationale Möbelmesse (imm cologne) in Köln ist ein Spiegelbild der aktuellen Wohn- und Einrichtungswelt. Die wichtigsten Trends der Kölner Möbelmesse 2020 stellen wir hier vor!

Grüner wohnen

Wir suchen zunehmend die Nähe zur Natur: Kein Neubau wird mehr ohne Balkon gebaut und Wohnungen mit Garten- oder Terrassenanschluss werden gerade in den Innenstädten hoch gehandelt. Diese Berührungspunkte mit der Natur werden nun auch zum Bestandteil des Wohnens und die Terrasse zum zweiten Wohnzimmer.

© © Koelnmesse GmbH, Harald Fleissner

Natürlicher wohnen

Immer mehr Menschen versuchen, ihr Konsumverhalten zu verändern, um eine Trendwende zu einer nachhaltig agierenden Gesellschaft anzustoßen. Konsumentscheidungen in Bezug auf Mobilität, Smartphone oder Ernährung genauso wie auf Möbel werden stärker unter dem Aspekt der Klimaneutralität bewertet.

© © Koelnmesse GmbH, Thomas Klerx

Smarter wohnen

Sorgt eine App für die Pflege von Pflanzen zur Verbesserung des Raumklimas? Übernimmt eine Steuerung beim Verlassen des Hauses das Ausschalten des Lichts? Die Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten werden vielfältiger, schicker, verlässlicher und einfacher in der Bedienung, zudem können diese immer genauer auf die individuellen Bedürfnisse der Smarthome-Bewohner abgestimmt werden.

© © Koelnmesse GmbH, Harald Fleissner

T 0800 376 0800

Entsorgungsakrobaten*

* Egal was – wir entsorgen alles, was Sie nicht mehr haben möchten.
Schnell, flexibel und günstig. Unsere Container gibt es in vielen Größen.

www.entsorgung-niederrhein.de

EGN Entsorgungsgesellschaft Niederrhein mbH

Effizienter wohnen

Steigende Mieten und kleinerer Wohnraum treiben den Bedarf nach platzsparenden Möbeln voran. Die Trendwelle der Aufräum- und Verzichtsästhetik hat uns aus dem Ausland bereits erreicht. Konsumverzicht und Minimalismus sind Strategien, um Ordnung in der Wohnung zu schaffen, und dies wird von immer mehr Menschen als sehr wohltuend empfunden.

© Koelnmesse GmbH, Harald Fleissner

Farbiger wohnen

Während sich das Interior Design insgesamt gerne dunkel gibt, bleibt der minimalistische Einrichtungsstil den helleren und natürlicheren Tönen treu. Avantgardisten bekennen sich mit bunt kombinierten Primärfarben zu weißer Grundfarbe im Bauhaus-Stil. Doch insgesamt wird die Einrichtungswelt durch eine intensiv eingesetzte Farbigkeit bunter und Eintönigkeit zunehmend zugunsten von Mustern aufgegeben.

© Koelnmesse GmbH, Harald Fleissner

Grenzenloser wohnen

Mehr anspruchsvolle Single-Wohnungen bei knappem Raumangebot und ein Lifestyle, der Freiheit von Konventionen auch bei der Einrichtung sucht, verstärken den Trend zu großzügigen Einraum-Wohnungen mit Loft-Feeling. Dazu kommen je nach Bedarf ein bis zwei Schlaf- oder Arbeitszimmer. Das Ineinanderfließen der Räume führt zur Nachfrage an multifunktionalen Möbeln, die Wohnbereiche markieren und/oder voneinander abgrenzen.

© Koelnmesse GmbH, Thomas Klerx

Komfortabler wohnen

Komfort wird in jeder Wohnung (und sei sie noch so klein) großgeschrieben. Im Trend liegen kompakte, designorientierte und ergonomische Sitzmöbel. Dazu gesellen sich Konsolentische, Wandablagen oder Regale, die nicht nur für Ordnung sorgen, sondern integraler Bestandteil des Interior Designs sind.

© Koelnmesse GmbH, Harald Fleissner

Dekorativer wohnen

Wohnen ist neben der Kleidung ein Ausdrucksmittel: Wir sind nicht nur, was wir tragen, sondern auch, wie wir wohnen. Das macht jedes dekorative Element zu einem Statement. Basis für jeden Eyecatcher ist ein Raum zum Wirken. Eine aufgeräumte Optik und dekorative Elemente müssen sich also nicht widersprechen, sodass Lifestyle und Dekoratives inszeniert werden können. ME

Weitere Infos unter:
www.imm-cologne.de

Mit freundlicher Unterstützung der Koelnmesse / imm cologne

© golubovy_stock.adobe.com / Icon: FARBAI– stock.adobe.com

Genussvoll und gesund kochen im esswahres

Ein nachhaltiger und bewussterer Lebensstil ist seit einigen Jahren für viele Menschen in den Fokus gerückt. Besonders bei der Ernährung keimen immer wieder neue Trends auf, die sich angetrieben durch die Werbeindustrie mal länger, mal kürzer halten. Von Low- oder High-Carb über vegane oder vegetarische bis hin zur zucker-, fett- oder getreidefreien Ernährung – nahezu für jeden Geschmack oder Lifestyle findet man in den Supermarkt-Regalen die passenden – oftmals überteuerten – Produkte. Viele wollen beim Hype-Train der Lebensmittelbranche aufspringen und mitmachen, oftmals stehen die Verbraucher jedoch verdutzt vor der schier endlosen Anzahl der vermeintlichen „Gesundmacher". Ratlos, was man denn nun Leckeres aus dem „Superfood" zubereiten kann, werden Sprossen, Soja und Co. dann kreativ- oder ideenlos zusammengewürfelt .

Dass man aus den Zutaten mit ein wenig Input und Anleitung durch Profis auch ein sterneverdächtiges Dinnermenü zaubern kann, zeigt zum Beispiel die Kochschule esswahres in Sülz seit nun mehr als fünf Jahren. Koch- und Ernährungsexpertin Stefanie Kleiner führt als kreativer Kopf die Event-Location auf der Berrenrather Straße und kennt sich in Sachen gesunder Genuss ganz genau aus. Als Profi führt sie mit ihrem Team die Gäste bei den zahlreichen Kochkursen durch die Welt von Fisch, Fleisch, Kräuter, Obst und Gemüse, weiß mit Tipps und Tricks selbst den blutigsten Küchen-Laien den Spaß an der Zubereitung zu vermitteln und auch gestandene Hobby-Köche bekommen durch jede Menge Hintergrundinfos viel Wissenswertes und bis dato Unbekanntes zu Produkten, Trends und Handkniffen bei den Veranstaltungen vermittelt.

Zwischen Asia-Style und Saisonalem

Dabei kommt natürlich auch der Spaß in der voll ausgestatteten Profiküche nicht zu kurz. Bei Junggesellinnenabschieden oder Firmenfeiern wird gemeinsam in kleinen Gruppen erst gekocht und dann zusammen gespeist. Und Werner Conrad, der Sommelier des Hauses, sorgt mit seinen Kenntnissen über Wein sowie Hochprozentiges für die passende Getränkebegleitung. Da ist gute Laune unter den Teilnehmern eigentlich vorprogrammiert, sodass viele der Gäste zu „Wiederholungstätern" im esswahres werden.

Bei den vielen Kursen in der Kölner Kochschule ist für fast alle Geschmäcker etwas dabei: Von asiatisch im Thai-Style bis hin zu Saisonalem passend zur jeweiligen Jahreszeit – auf der Homepage finden sich im Kalender bei den Terminen viele Gelegenheiten, die Lust und Hunger machen, selbst einmal dabei zu sein. Und wer sich nicht entscheiden kann, hat die Möglichkeit, auch ganz einfach Gutscheine zu bestellen – vielleicht ein passendes Geschenk, um den Küchenmuffel zu Hause auch fürs genussvolle Kochen zu begeistern. ME

Weitere Infos unter:
www.esswahres.com

VERLOSUNG

CityNEWS verlost 2 x 2 Gutscheine für einen Kochkurs nach Wahl und Verfügbarkeit in der Kochschule esswahres.
Zur Teilnahme besuchen Sie entweder einfach unser Online-Portal unter **www.citynews-koeln.de** oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone. Teilnahme ab 18 Jahren. Einsendeschluss ist der 31.05.2020.

© viperagp– stock.adobe.com

© Feuerwear

Perfekter Trainingspartner

Wer noch den richtigen Begleiter für eine ausgiebige Fitnessrunde sucht, ist mit „Harris" bestens versorgt. Immer einsatzbereit, zuverlässig, strapazierfähig und er zeigt sich jederzeit von seiner besten Seite: Was wünscht man sich mehr? Mit „Harris" hat Feuerwear die erste Sporttasche aus gebrauchtem Feuerwehrschlauch auf den Markt gebracht und sorgt dafür, dass man beim Fußball, im Fitnessclub oder beim Schwimmtraining stets alle wichtigen Utensilien sicher dabeihat. Der einzigartige Style mit Gebrauchsspuren echter Feuerwehreinsätze und individuellen Aufdrucken hebt sich deutlich von den üblichen Nylon-Looks ab, ausgestattet mit zwei Handgriffen, einem verstellbaren sowie abnehmbaren Schultergurt und jeder Menge Platz, z. B. für die Sportkleidung, Handtücher und Bademantel oder Kosmetik- und Pflegeprodukte, rundet das Ausstattungspaket ab. Und obwohl „Harris" sehr formstabil ist, passt die Sporttasche bequem in jeden schmalen Spind im Umkleideraum.

Strapazierbar für jeden Einsatz

Das robuste Material gebrauchter Feuerwehrschläuche macht „Harris" besonders strapazierfähig für alle möglichen Einsätze. Die Sporttasche ist außen wie innen leicht zu reinigen und schnell wieder einsatzbereit. Die Innenseiten vertragen locker nasse Handtücher, und die schmutzigen Stollenschuhe vom Fußballplatz können im seitlichen Schuhfach verstaut werden. Das große Hauptfach ist mit einem Doppel-Reißverschluss leicht zugänglich, sodass man direkt an alles Wichtige für das Work-out gelangt. „Harris" ist zudem ein kleiner Ordnungsfanatiker und sorgt mit einem schließbaren Netzfach und weiteren Einsteck- und Verstaumöglichkeiten dafür, dass im Tascheninneren alle Utensilien zuverlässig getrennt sind. Besonders praktisch ist der Schlüsselfinder mit Reißverschlussfach an der Vorderseite der Tasche, der den Schlüsselbund und andere Dinge, auf die man schnell zugreifen möchte, sofort griffbereit hält.

Die Sporttasche „Harris" von Feuerwear gibt es im Einzelhandel sowie im Online-Shop in zwei Größen (M / L) und in den Schlauchfarben Rot, Weiß und Schwarz. „Harris M" ist mit 28 Liter Volumen und im Format 29,5 x 46 x 23 cm für 169 Euro zu erhalten und sein größerer Bruder „Harris L" sorgt mit 39 Liter Volumen und im Format 32,5 x 52 x 23 cm zum Preis von 189 Euro für noch mehr Einsatzmöglichkeiten. ME

Weitere Infos unter:
www.feuerwear.de

© Feuerwear

VERLOSUNG

CityNEWS verlost zwei „Harris L"-Sporttaschen von Feuerwear in der Schlauchfarbe Weiß im Wert von je 189 Euro.
Zur Teilnahme besuchen Sie entweder einfach unser Online-Portal unter **www.citynews-koeln.de** oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone. Teilnahme ab 18 Jahren. Einsendeschluss ist der 31.05.2020.

Mit City**NEWS** die heißen Thermen in Bad Füssing erleben

© Kur- & GästeService Bad Füssing

© Kur- & GästeService Bad Füssing

© Kur- & GästeService Bad Füssing

© Kur- & GästeService Bad Füssing

© Matt & Glänzend GbR

© Foto Piano, Angelika Kranz, Kirchham

Erleben Sie mit CityNEWS einen erholsamen und entspannten Kurzurlaub in Bad Füssing im Bayerischen Thermenland mit vielen Wohlfühl-, Erlebnis- und Freizeitangeboten. Lassen Sie den Stress, die Hektik und alle Anspannungen des Alltags getrost hinter sich und tauchen Sie ein in eine Welt voller Entspannung und Erholung.

Das Herz Bad Füssings bilden die drei Thermen, welche für ganzheitliche Entspannung, körperliches Wohlbefinden und Erholung von Geist und Seele sorgen. Millionen Menschen vertrauen auf die Wirkung des legendären schwefelhaltigen Heilwassers, das aus Bad Füssings Thermalbrunnen sprudelt, vor allem bei Gelenk- und Rückenproblemen, aber auch um wieder fit zu werden und zu bleiben oder einfach nur zum Entspannen. Neben den Thermen sorgt auch die Vielfalt des Freizeit- und Kulturangebots mit über 2.000 Veranstaltungen in Bad Füssing dafür, dass mehr als 90 Prozent der Besucher als Stammgäste wiederkommen.

Entspannung und Erholung pur

Für einen rundum entspannten und erholsamen Aufenthalt in Bad Füssing empfiehlt sich das Thermenhotel Gass. Die familiengeführte Unterkunft bietet ihren Gästen in Europas beliebtestem Kurort den größtmöglichen Komfort auf höchstem Niveau.

Die Besucher können in den hauseigenen Thermalbädern relaxen und die wohltuende Wärme der Saunen genießen. Verschiedene Anwendungen in der Physiotherapie sowie im Beauty- und Wellness-Institut runden das Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele ab. Das Thermenhotel Gass ist übrigens eines der wenigen Hotels in Bad Füssing, welches sein heilbringendes Thermalwasser direkt aus Europas stärkster Schwefelquelle bezieht.

Auf das leckere Vital-Frühstücksbüfett wird im Thermenhotel zudem besonders großen Wert gelegt. Im gemütlichen Frühstücksraum genießen die Gäste täglich frisches Obst und Gemüse, Eier, ofenwarme Brötchen und frisch gebackenes Brot, verschiedene Müslisorten sowie ausgesuchte Wurst- und Käsespezialitäten. ME

Kur- & GästeService Bad Füssing
Tel.: 08531 - 97 55 80
tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.com

Thermenhotel Gass
Tel.: 08531 - 29 080
info@thermenhotel-gass.de
www.thermenhotel-gass.de

5.000,-
Hybrid-Bonus[3]

FORD **BUSINESS**

Der neue Ford Kuga Plug-in-Hybrid

Charging the future of business.

FORD **KUGA** TITANIUM

Ford Navigationssystem 8 " Touchscreen, LED-Rückleuchten, Ford Power-Startfunktion, Pre-Collision-Assist, Fahrspur-Assistent inkl. Fahrspurhalte-Assistent

Günstig mit
35 monatl. Finanzierungsraten
von
€ 249,-[1,2]

Unser Kaufpreis inkl. Überführungskosten	€ 39.950,- brutto (€ 33.571,43 netto)
abzüglich Hybrid-Bonus[3]	€ 5.000,- brutto (€ 4.364,29 netto)
= Unser Aktionspreis	**€ 34.950,- brutto (€ 29.369,75 netto)**
Laufzeit	36 Monate
Gesamtlaufleistung	30.000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	0,00 %
Effektiver Jahreszins	0,00 %
Anzahlung	€ 5.580,25
Nettodarlehensbetrag	€ 29.369,75
Gesamtbetrag	€ 29.369,75
35 Monatsraten à	€ 249,-
Restrate	€ 20.654,75

JETZT 0 %-FINANZIERUNG[1] SICHERN.

Bitte beachten Sie ebenso unser Angebot zum neuen Ford Explorer Plug-in-Hybrid.

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 2 Nrn. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): 2,9-1,2 (kombiniert); CO_2-Emissionen: 66-26 g/km (kombiniert); Stromverbrauch: 20,53-15,8 kWh/100 km (kombiniert).

Autohaus Rudolf Geberzahn GmbH & Co KG
Rösrather Str. 511
51107 Köln
Telefon 0221/89907-0

Wir sind für mehrere bestimmte Darlehensgeber tätig und handeln nicht als unabhängiger Darlehensvermittler.

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.

[1]Ford Auswahl-Finanzierung, ein Angebot der Ford Bank GmbH, Josef-Lammerting-Allee 24—34, 50933 Köln. Angebot gilt für noch nicht zugelassene, für das jeweilige Zinsangebot berechtigte neue Ford Pkw bei verbindlicher Kundenbestellung und Abschluss eines Darlehensvertrages und nur für Gewerbekunden (ausgeschlossen sind Großkunden mit Ford Rahmenabkommen sowie gewerbliche Sonderabnehmer wie z.B. Taxi, Fahrschulen, Behörden). Bitte sprechen Sie uns für weitere Details an. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 6a Preisangabenverordnung dar. [2]Gilt für einen Ford Kuga Titanium 2,5-l-Duratec-PHEV-Plug-in-Hybrid 165 kW (225 PS), Automatikgetriebe, Start-Stopp-System, Euro 6d-TEMP EVAP ISC. [3]Bei Kauf eines neuen Ford Kuga erhalten Sie € 5.000,- Hybrid-Bonus brutto (€ 4.364,29 netto). Details bei uns.

© Fotos: Tigermilch / Pascal Fassbender

Die Portionen sind klein und zum Teilen gedacht.

Tigermilch – Feine peruanische Küche

Das Tigermilch im Belgischen Viertel ist ein Familienbetrieb, der die peruanische Küche nahezu originalgetreu auf die Teller zaubert. Die Speisen sind raffiniert zusammengesetzt und zum Teilen gedacht.

Geleitet wird das Tigermilch seit Eröffnung im Dezember 2017 von Anna Arianzen Chang und ihrem Bruder Fabian. Inspiriert von ihrem peruanischen Vater hat das Geschwisterpaar viele Reisen nach Peru unternommen, um dort die Esskultur zu studieren. „Ob Küstenregion, Anden-Hochland oder Amazonas-Regenwald – durch die verschiedenen Klimazonen des Landes ist die peruanische Küche äußerst vielfältig", erklärt Anna Arianzen Chang. „Hinzu kommen die Einflüsse der Einwanderer, zum Beispiel aus Spanien, China oder Japan."
Jedes Gericht wird mit Liebe zum Detail gekocht und angerichtet. Die Speisen sind eingeteilt in die Kategorien Kaltes, Warmes und Knuspriges. Zu den kalten Gerichten gehört auch das typisch peruanische Nationalgericht Ceviche. „Leche de Tigre" (übersetzt: Tigermilch) ist übrigens die Mischung aus Limetten-Saft und Gewürzen, die dem klassischen Ceviche den typisch spritzig-sauren Geschmack verleiht. Das Tigermilch ist ein Restaurant für den Abend (öffnet um 18 Uhr). Man trifft auf eine bunte Gästeschar. Besonders Galeristen und Kunstfreunde aus dem Veedel gehen hier ein und aus. AW

Tigermilch, Brüsseler Straße 12, 50674 Köln, Tel.: 0221 - 75 98 58 21, ***www.tigermilch.kitchen****, Öffnungszeiten: Di bis Do 18–23 Uhr, Fr und Sa 18–1 Uhr, So 18–22 Uhr*

Das Interieur: rustikal und bunt

Jedes Gericht ist ein kleines Kunstwerk.

Impressum

Geschäftsführer/Herausgeber
Eugen Weis

Verlag: CityNEWS Verlag
Alexander & Eugen Weis GbR
Hahnenstraße 12, 50667 Köln
Tel.: 0221 - 47 43 923
Fax: 0221 - 47 43 925
info@citynews-koeln.de
www.citynews-koeln.de

Objektleitung: Alex Weis, a.weis@citynews-koeln.de

Redaktionsleitung: Matthias Ehlert (V.i.S.d.P), m.ehlert@citynews-koeln.de

Chefredaktion: Astrid Waligura, a.waligura@citynews-koeln.de

Redaktion dieser Ausgabe:
Matthias Ehlert ME, Catrin Kindler CK und Astrid Waligura AW.

Layout: AmannDesign, www.amanndesign.de

Fotos: Alex Weis und genannte Fotografen, envato, stock.adobe.com sowie Kunden und privat.

Realisation und Anzeigenkoordination:
Alex Weis, Tel.: 0221 - 47 43 924

Anzeigen: Gisela Schmitz-Pranghe, werbung@citynews-koeln.de

Lektorat: Ute Wendt

Unser Verlag wird beraten und rechtlich vertreten durch: Rechtsanwälte Stiletto Wilhelm & Kollegen

Verteilung: In Geschäften, Arztpraxen, Restaurants, Szenetreffs und Hotels und ausgewählten Privathaushalten.
Kostenlose Verteilung an Haushalte im Kölner Zentrum, Westen, Süden und in den rechtsrheinischen Stadtteilen Deutz, Dellbrück, Holweide, Thielenbruch, Brück und Rath-Heumar.

Hinweise: Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht in jedem Falle die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt CityNEWS keine Haftung. Für fehlerhafte oder unterbliebene Angaben übernehmen wir keine Gewähr. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag. Es gelten unsere AGBs.

Copyright/ Urheberrecht: Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung von CityNEWS.

Alle Urheberrechte liegen bei CityNEWS bzw. den Autoren. Auch Werbeschaltungen sind urheberrechtlich geschützt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Köln.

Datenschutz/Disclaimer: Sie finden in unserer Print-Ausgabe an verschiedenen Stellen sogenannte QR-Codes. Diese ermöglichen Ihnen mit einer App für das Smartphone oder Tablet diese einzuscannen. Daraufhin werden Sie bequem direkt zu dem jeweiligen Online-Angebot weitergeleitet. Auf unserem Internetangebot finden Sie bspw. weiterführende Infos oder können direkt an Gewinnspielen teilnehmen. Dabei erheben wir Analysedaten für statistische Zwecke und zur Verbesserung unseres Angebots, die wir bspw. durch anonymisiertes Tracking erfassen. Es werden dabei keinerlei persönliche Daten erfasst oder an Dritte weitergegeben.
Weitere Informationen und die Möglichkeiten diese Datenerhebung zu unterbinden finden Sie online in unserer Datenschutzerklärung unter: www.citynews-koeln.de/datenschutzerklaerung
Zudem können Sie direkt auf Links klicken, die sich in unserer Ausgabe befinden (z.B. im E-Paper oder der PDF-Version). Der Verlag übernimmt dabei keine Haftung für etwaige Fehler oder Irrtümer und wir weisen daraufhin, dass allein die jeweiligen Seitenbetreiber für die Inhalte verantwortlich sind.

Stand März 2020

NetCologne
Wenn Technik dein Herz berührt.
Glasfaser für Köln.
Alle Internet-Tarife
½ Preis
für 6 Monate, danach gilt der reguläre Preis*
Alle Router
½ Preis
für 6 Monate, danach ab 2,99 € mtl. Miete*
Uns verbindet mehr.
0221 2222-800
netcologne.de
* Die Aktionen gelten für Privatpersonen bei Beauftragung bis zum 10.05.2020. Die Gebühr für die NetSpeed-Tarife sowie die Mietgebühr für das gewählte Router-Modell (Basic- oder Premium-Router) werden in den ersten 6 Monaten nach Vertragsabschluss um 50% reduziert. Ab dem 7. Monat gelten die regulären Preise je Bandbreite und Router-Modell gemäß aktueller Preisliste. Voraussetzung: der Kunde war in den letzten 3 Monaten kein NetCologne Kunde und kann bis zum 09.11.2020 an das NetCologne-Netz angeschlossen werden. Gilt nicht für Tarifwechsel oder Vertragsverlängerungen. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Einmalige Bereitstellungskosten 69,95 €. Zudem können je nach gewähltem Tarif einmalige oder mtl. Endgerätekosten gemäß aktueller Preisliste anfallen. Die Router-Aktion gilt bei Abschluss eines NetSpeed-Vertrages mit Basic- oder Premium-Mietgerät bis zum 10.05.2020. Abhängig von der Netztechnologie werden unterschiedliche Endgeräte angeboten. Ein Anspruch auf ein bestimmtes Endgerät besteht nicht. Es können Versandkosten in Höhe von 9,99 € anfallen. Alle Vertragsbedingungen zu den Mietmodellen (Laufzeit und Mindestmietdauer) können den besonderen Geschäftsbedingungen entnommen werden. Weitere Infos und Verfügbarkeitscheck unter www.netcologne.de.
Motiv: Anne mit Roboterhund Aibo von Sony

Aus Immobilien-vermögen wird jetzt Barvermögen.

Wandeln Sie einen Teil Ihrer Immobilie in Geld um. Flexibel, fair und transparent. Das Beste daran: Sie bleiben Eigentümer und profitieren weiterhin von Wertzuwachsgewinnen.

Fordern Sie jetzt ein individuelles Angebot unter **040 / 696 391 833** oder auf **wertfaktor.de/angebot** an.

Nr. 1
im Immobilien-Teilverkauf

wertfaktor
Ihre Immobilie zahlt sich aus.