



Hallo liebe if'ler!

Die ersten heißen Tage liegen hinter uns. Der erste Freibadbesuch, der erste Grillabend, die erste laue Sommernacht... Doch keine Angst, das Beste vom Jahr liegt noch vor Euch, denn wir haben wieder tolle Angebote für Euch: günstige Fitnesskurse, einmalige Wanderreise sowie freie Plätze in unseren Kinderkursen. Da ist für jeden etwas dabei!

Das sind unsere Meldungen:

- [Wandern in unberührter Natur](#)
- [Sommer-Rabatt-Aktion bei outdoor bodyfit](#)
- [Deutsches Turnfest: Unsere Turnerinnen sind dabei](#)
- [Freie Plätze in unseren Kindersport-Kursen](#)
- [Broschüre zu Inklusion im Sportunterricht](#)
- [Olympia in Köln](#)
- [Reiseangebot von unserem Kooperationspartner](#)

[Nach oben](#)



### Wandern in unberührter Natur

Nichts gibt den Menschen so viel Kraft, wie die Natur. Was liegt also näher als ein Gesundheits-Sportprogramm in unberührter Natur. Unser Team vom *if*-Gesundheitssport bietet Dir die einmalige Gelegenheit Dich und Deine Gesundheit zu stärken. Abseits des Massentourismus und mit hochqualifiziertem Trainings- und Reiseteam. Im Herbst 2017 geht es auf die portugiesische Azoreninsel Pico.

Mitten im Atlantik liegt die Vulkaninsel, gut 1.300 km vom portugiesischen Festland entfernt. Neben dem höchsten Berg Portugals (Pico mit 2.351m) gibt es viel Wildnis und unberührte Natur; einige Flächen sind Natur- und Vogelschutzgebiete. Um die Insel herum tummeln sich viele Delphin- und Walarten. Ein Paradies für alle Wanderfreunde.

Neben geführten Wanderungen bieten wir auch weitere Bewegungs- und Gymnastikangebote an. Aber auch Entspannungs- und Erholungsphasen wird es ausreichend geben. Wir reisen in einer kleinen Gruppe, so dass wir auf jeden individuell eingehen können und sich jeder in seinem persönlichen Leistungsniveau bewegt.

Die Gesundheit zu stärken, ist unsere höchste Priorität. Daneben bieten wir ein attraktives Rahmenprogramm mit Wallfahrten, Reitexkursionen, Kreativ-Workshop, usw. an. Wer will, findet auch genügend Zeit, die Insel auf eigene Faust zu erkunden.

**Erlebe den Spirit, der von dieser Vulkaninsel ausgeht...** (mehr Infos)



## Sommer-Rabatt-Aktion bei outdoor bodyfit

In den Sommermonaten bieten wir allen aktuellen outdoor bodyfit-Mitgliedern eine besondere Sparaktion an. Mit dem Motto "Einmal werben, doppelt sparen." wollen wir noch mehr Sportbegeisterte in Köln und Umgebung fit machen. Deshalb könnt ihr, als erfahrene Outdoor Bodyfitter, doppelt sparen. Für jede mitgebrachte Freundin oder Freund, die/der sich nach einem Probetraining für einen Kurs bei uns anmeldet, erhaltet ihr - wie bisher - 10€ Rabatt auf euren nächsten Kurs. Sollte sich die neue Person auch für einen Folgekurs entscheiden, erhaltet ihr nochmals 10€ Rabatt auf euren Folgekurs. Der Aktionszeitraum gilt vom 15. Juni bis zum 15. August 2017.

Also hier nochmal alles wichtige auf einen Blick:

- Freund im Zeitraum 15. Juni bis 15. August werben und 10€ Rabatt kassieren
- Freund bei Laune halten und zu einem Folgekurs oder Karte motivieren, nochmal 10€ kassieren
- Wichtig: der Folgekurs muss nicht innerhalb der Aktionszeitraums liegen, sondern kann auch im Anschluss im Herbst gebucht werden

Lasst uns noch mehr Outdoor Bodyfitter werden und gemeinsam das schöne Wetter bei unseren Workouts genießen.

## Kurse, Videos, Probetraining



## Deutsches Turnfest: Unsere Turnerinnen sind in Berlin dabei

Für unsere Turnerinnen steht ein großes Jahreshighlight an. An diesem Pfingstwochenende sind die beiden Mädchengruppen beim Internationalen Deutschen Turnfest in Berlin. Ganz nach dem Turnfestmotto "Wie bunt ist das denn", haben sich die Turnerinnen ein buntes Programm zusammengestellt: Neben dem Erkunden und Erleben der Hauptstadt, schnuppern sie Turnfestluft und versuchen so viel wie möglich am attraktiven Rahmenprogramm teilzunehmen.

Ganz gespannt sind sie aber auch auf das diesjährige Finale der Turnerjugend-Stars. In den dort gezeigten Choreografien steckt bestimmt noch die ein oder andere neue Idee, die unsere Turnerinnen in ihre neue Show einbauen können. Wir wünschen viel Spaß in Berlin!

## Zu unserem Gerät- und Bodenturnen

## Freie Plätze im Kindersport



Ja, wir wissen, dass viele von euch auf unseren Wartelisten für unsere Kinderturnkurse stehen. Aber es gibt auch noch Kurse, wo wir freie Plätze anbieten können. Vielleicht ist da doch etwas dabei für euch und eure Kids:

Deutz, Sporthalle Berufskolleg / montags 17 - 18 Uhr

Marienburg-Raderthal / mittwochs 16:15 - 17 Uhr

## Zu unserem Kindersport-Kursangebot

## Broschüre zu Inklusion im Sportunterricht



Mit der Broschüre "Inklusion auf den Weg gebracht" gibt die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen wertvolle Tipps und Hinweise mit Heterogenität im Sportunterricht und Training umzugehen.

Durch die steigende Anzahl von Flüchtlingen, aber auch die Einbeziehung von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung stehen Lehrkräfte aber auch Trainer vor einer große Herausforderung. Die Broschüre soll dabei hilfreiche Hinweise zur Integration und Inklusion dieser Kinder geben und auch Schwierigkeiten wie die Leistungsbewertung oder den Ausgleich von Nachteilen lösen.

Die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen stellt zwei Bände zur Verfügung: In Band eins werden die Grundlagen für die genannte Inklusion und Integration der Kinder gegeben. Band zwei handelt von konkreten Umsetzungen im Schulsport.

Download "[Inklusion auf den Weg gebracht](#)"

## Olympia in Köln



Die Deutsche Olympische Akademie (DOA) bringt am 22. Juni mit dem Olympic Day ein Stück Olympia nach Köln in das Deutsche Sport und Olympia Museum. Ein kunterbuntes und kostenloses Programm erwartet die Besucherinnen und Besucher am 22. Juni im Deutschen Sport und Olympia Museum in Köln.

Im Rahmen des Olympic Days können Gäste olympische und paralympische Sportarten ausführen, mit Sportstars reden oder auch ein Foto mit der Olympischen Fackel machen. Ziel der Veranstaltung ist es, die olympischen Werte wie Exzellenz, Freundschaft und Respekt zu vermitteln. Es ist für jeden etwas dabei: egal, ob alt oder jung, sportlich oder noch nicht ganz so fit. Für Schulen und Jugendgruppen gibt es auf der Seite vom Olympicday ein Anmelde-Formular, um auf jeden Fall dabei zu sein.

## Zum Olympic Day 2017



### Die Azoren: ein noch unbekanntes Reiseziel

Unser Kooperationspartner "cp:coordination projektarbeit" stellt Dir hier ein noch relativ unbekanntes Reiseziel vor:

Du suchst die Ruhe und Entspannung? Du willst so richtig ausspannen und abschalten? Dann bist Du auf der Azoreninsel Pico (Portugal) genau richtig. Hier kannst Du Deine Seele auf den Wellen des großen Atlantik so richtig baumeln lassen. Es gibt wunderschöne Wanderwege, entlang an zerklüfteten Küsten sowie Vogel- und Naturschutzgebieten. Und bei Ausfahrten kannst Du Wale, Delphine, Schildkröten und andere Meeresbewohner beobachten oder die Insel vom Rücken eines Pferdes sehen.

Die Azoreninsel Pico - **auch Ziel der if-Wanderreise in diesem Jahr** - ist die zweitgrößte Insel der Azoren. Obwohl sie gut 1.300 km vom Festland entfernt

ist, gehört sie noch - mit den acht anderen Inseln der Azorengruppe - zu Portugal. Pico ist eine immergrüne Insel mit viel unberührter Natur.

Unser Ferienhaus „**Villa Vilekula**“ ist ein mit Natursteinen verkleidetes zweistöckiges Haus, das ausreichend Platz für vier Personen bietet. Pico bietet alles, was Du für einen erholsamen Urlaub benötigst. Und wir werden alles tun, um Dir unvergessliche Tage zu bereiten.

**[Zu unseren attraktiven Angeboten](#)**

Wir wünschen Dir einen tollen Sommer und viel Spaß mit unseren Angeboten!

Mit sportliche Grüßen,  
die Redaktion von *if* e.V.

Du bekommst diese Info-Mail als Mitglied/Kursteilnehmer oder Newsletter-Besteller von if e.V.  
**Newsletter:** [Abonnement kündigen](#) oder [Empfangsadresse ändern](#).

**Impressum**

if – Initiative zur Förderung des Freizeit- und Breitensports e.V  
Mielenforster Straße 40  
51069 Köln  
Tel.: 0221-29 76 25 83  
Fax: 0221-68 00 555