



Hallo liebe if'ler!

Der goldene Herbst ergraut zusehends, die Tage werden immer dunkler und kürzer und dem Lockruf der Couch lässt sich nur mit sportlicher Aktivität und positiven Begegnungen trotzen...

Was liegt also näher als euch von unseren anregenden Sportangeboten wie Korbball oder Outdoor Bodyfit motivieren zu lassen!? Außerdem gibt es auch etwas zu feiern, denn if wird 25 Jahre jung.

Zusätzlich haben wir Neuigkeiten aus den Abteilungen, unser Praktikant gewährt persönliche Einblicke in das Vereinsleben und wir empfehlen euch wieder einen Reisetipp.

Das sind unsere aktuellen Meldungen:

- [25 Jahre if: "Der etwas andere Verein"](#)
- [Freie Plätze im Kindersport](#)
- [Alles rund um Korbball](#)
- [Fit durch den Winter](#)
- [Praktikum bei if: "Eintauchen ins sportliche Geschehen"](#)
- [Die Azoren: Ein noch unbekanntes Reiseziel](#)

[Nach oben](#)



25 Jahre if: "Der etwas andere Verein"

Das 25-jährige Jubiläum von if e.V. nehmen wir zum Anlass, Euch Geschichte, Ziele und Perspektiven eures Lieblingsvereins in Kürze etwas näher zu bringen. "Der etwas andere Verein" wurde vor einem Vierteljahrhundert im Umfeld der Kölner Sporthochschule gegründet, mit dem Ziel den Freizeit- und Breitensport zu fördern.

Zu Beginn lag der Schwerpunkt noch darauf, im Kindersport die kölschen Pänz und im Gesundheitssport die Älteren zu aktivieren. Im Laufe der Jahre wurde das Angebot, um die Trendsportart Korbball und seit 2014 um das, auf modernsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen basierende, Trainingsangebot Outdoor Bodyfit erweitert. Auch die Gerätturnerinnen wurden herzlich in die if- Familie aufgenommen.

Aktuell, zum bisherigen Höhepunkt dieser Erfolgsgeschichte, lassen sich ca. 400 Teilnehmer jeden Alters regelmäßig und mit großer Begeisterung von den if- Sportangeboten ins Schwitzen bringen. Mit seinen flexiblen Strukturen und Kursangeboten nimmt sich if dabei sehr jung und zeitgemäß in der eher traditionell geprägten Kölner Vereinslandschaft aus. Damit erfüllt der Verein beste Voraussetzungen, auch künftigen Generationen eine sportliche Heimat bieten zu können.

Perspektivisch soll die Kooperation mit KiTas und Schulen weiter ausgebaut werden und der Gesundheitssport unter dem Motto "Gesund älter werden" wieder mehr in den Blickpunkt rücken. Und wir werden uns weiterhin größte Mühe geben, dieses Motto auch für die Gesamtentwicklung von if e.V. zu beherzigen!

[Mehr über uns](#)



kindersport

Freie Plätze im Kindersport

Das kommende Jahr wird mit viel Spiel und Spaß starten, denn ab Januar beginnt die neue Kursphase für den Eltern-Kinder-Sport und den Kindersport, die bis Ostern laufen wird. Für die bisherigen Teilnehmer werden in den aktuellen Kursen rechtzeitig die Folgebücher-Listen ausliegen, danach werden selbstverständlich zunächst die Interessenten auf der Warteliste berücksichtigt. Eure interessierten Freunde und Bekannte sind natürlich herzlich willkommen, ihre Neuanmeldungen über unsere Website www.if-ev.de vorzunehmen.

Und es gibt sie noch die freien Plätze, zum Beispiel für die Bewegungsschule montags in Deutz von 17.00-18.00 Uhr, die ab November von unserer neuen Übungsleiterin Carmen Trappe übernommen wurde. Carmen verfügt als ausgebildete Motopädin und Erzieherin über große Erfahrung im Umgang mit Kindern und wir schätzen uns glücklich sie bei if begrüßen zu dürfen.

In Müngersdorf startet ein neues Kindersport- Angebot für die 3,5-6 Jährigen mit Felicitas Rahders, das freitags von 17.30-18.30 Uhr im Anschluss an den Eltern-Kind-Sport stattfinden wird.

Zu unserem Kindersport-Kursangebot



korbball

Alles rund um Korbball

In den letzten Wochen ist wieder einiges in unserer Korbball- Abteilung passiert:

Drei niederländische Teams aus Heerlen und Roermond waren am Sonntag den 5.11. zu Gast bei uns. Mit ein paar Neulingen an Bord, die viel Spielzeit bekamen, holten wir uns ein Unentschieden, einen Sieg und viele Minuten Spielerfahrung bei einer Niederlage. Es war ein nettes kleines Turnier!

Am Donnerstag den 9.11. war unser erstes Einsteigertraining für die Saison 2017/18. Es waren viele neue Gesichter mit dabei. Es war ein sehr lustiger und erfolgreicher Abend und wir freuen uns über weitere Neugierige für die kommenden Trainings.

Außerdem ist unsere if-Trainerin Corinna seit einem halben Jahr auch im Kinderbereich aktiv und leitet zwei AGs in der Grundschule Bülowstraße in Köln Nippes, weitere Grundschulaktionen könnten folgen, die ersten Kontakte sind gelegt. Bei der Veranstaltung "Nippes - Sport vor Ort" konnten etwa 50 Drittklässler*innen den für sie neuen Sport Korbball einmal kennenlernen. Auch Kooperationen mit Schulen im Bereich der OGS sollen intensiviert werden.

Wenn ihr euch für Korbball interessiert, schaut doch mal persönlich zum Probetraining vorbei.

Informationen & Trainingszeiten



outdoorbodyfit
fit im freien.

Fit durch den Winter

In der nassen und kalten Jahreszeit heißt es für viele: Sportklamotten in den Schrank und ab auf's Sofa bis zum nächsten Frühjahr.

Aber nicht mit uns! Wir machen dich auch durch den Herbst und Winter fit und treiben dich weiter zum sportlichen Erfolg. Sommerfiguren werden bereits im Winter gemacht und so halten wir trotz Kälte fest an unseren Trainingsplänen. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt nicht nur weiterhin dein Immunsystem, sondern beugt auch gegen die Winter-Depression vor. Versinke nicht in der kalten und grauen Jahreszeit in deinem Wohnzimmer, sondern halte mit uns weiter fest an ausreichend Bewegung und Training.

Unsere vielfältigen Angeboten



Praktikum bei if: „Eintauchen ins sportliche Geschehen“

if- Praktikant Felix: "Seit Mitte Oktober absolviere ich bei *if* ein Praktikum im Bereich Kommunikation. Nachdem ich die Monate zuvor sozusagen im Tunnel verbracht habe, um an meiner Abschlussarbeit zu schreiben, ist es sehr erfrischend in das sportliche Geschehen bei *if* einzutauchen.

Schon nach wenigen Wochen habe ich mir einen guten Überblick darüber verschaffen können, wie von der Vereinsführung und den einzelnen Abteilungen beständig daran gearbeitet wird, die hohe Qualität der Sportangebote zu gewährleisten und schrittweise zu erweitern. Korbball und Outdoor Bodyfit habe ich schon selber ausprobiert und auch wenn ich eher vom Fußball komme, sind beide Angebote nur zu empfehlen.

Hast du auch Lust ein Praktikum bei *if* zu machen oder willst du dich ehrenamtlich einbringen? Dann melde dich gerne bei uns. Für mich ist die bisherige Arbeit bei *if* auf jeden Fall eine Anregung, mich auch über mein Praktikum hinaus im Bereich Sport und Soziales zu engagieren und dort vielleicht auch beruflich tätig zu werden."

[Mehr über if e.V.](#)



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 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.

Die Azoreninsel Pico 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.

[Attraktive Ferienangebote](#)

Wir wünschen Dir, dass du fit durch den Winter kommst und viel Spaß bei unseren Angeboten hast!

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