



Hallo liebe if'ler!

Bevor ihr euch ganz den anstehenden Festlichkeiten widmet, wollen wir euch mit dem letzten *if*- Newsletter vor dem Jahreswechsel beglücken und schon mal Lust auf das kommende Jahr machen.

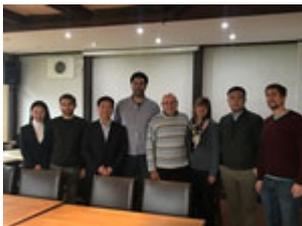
Wenn ihr die im Übermaß genossenen Leckereien wieder abtrainieren wollt, werden euch unsere Experten vom outdoor bodyfit oder unsere Korbballabteilung gerne dabei behilflich sein. Dabei wird die Freude an der Bewegung und der Begegnung nicht zu kurz kommen, so viel ist sicher! Für die jüngeren und jüngsten Sportlerinnen und Sportler gibt es noch heißbegehrte freie Plätze in einigen Kursen und im if- Büro durften wir einen spannenden Besuch aus China willkommen heißen. Außerdem präsentieren wir euch natürlich wie immer einen besonderen Reisetipp.

Der gesamte Verein wünscht euch ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch. Wir freuen uns schon darauf euch und/oder euren Nachwuchs ab Januar wieder zahlreich bei unseren Sportangeboten begrüßen zu dürfen!

Das sind unsere aktuellen Meldungen:

- [Neue Sportsfreunde aus Shanghai](#)
- [Mit guten \(und günstigen\) Vorsätzen durchs Jahr](#)
- [Noch gibt es freie Plätze im Kindersport](#)
- [Alles rund um Korbball](#)
- [Dein Urlaub 2018: PICO, die immergrüne Insel im Atlantik](#)

[Nach oben](#)



## Neue Sportsfreunde aus Shanghai

if ist der "etwas andere Verein" - das hat sich jetzt auch bis nach China herumgesprochen. Genauer gesagt bis zum Sportverband der Millionenmetropole Shanghai, der uns mit dem Besuch des Vorsitzenden Herr Zhang und der Generalsekretärin Frau Huang beehrte, um mehr über das deutsche Vereinswesen und den Breitensport hierzulande zu erfahren.

Die chinesischen Sportfunktionäre zeigten sich unter anderem sehr interessiert an dem flexiblen Kurssystem, mit dem wir unsere Sportangebote für groß und klein organisieren und beantworteten ihrerseits gerne unsere Fragen. Dank der gekonnten Übersetzung des Dolmetschers Herr Rui, der selber ein Sportwissenschaftler an der Sporthochschule Köln ist, entwickelte sich trotz der Sprachbarriere ein reger Austausch und es ließen sich einige Ähnlichkeiten zwischen den beiden Organisationen ausmachen. Auch wenn man sagen muss, dass die Anzahl von sechs Millionen aktiven Sportlern des Sportverbands in Shanghai die Teilnehmerzahl der if- Kurse schon ein wenig übersteigt...

Bei der Verabschiedung unseres sympathischen Besuchs aus dem Reich der Mitte, freuten sich alle Beteiligten über das gelungene Treffen und die Gewissheit interessante Informationen gewonnen zu haben.

Wenn du - wie "unsere neuen Sportsfreunde" auch - mehr über if erfahren möchtest, kannst du dich gerne auf unserer Webseite informieren.

## Mehr zu unseren Internationalen Partnerschaften



### Mit guten (und günstigeren) Vorsätzen durchs Jahr

Das neue Jahr beginnt und damit auch wieder die guten Vorsätze. Macht euch gemeinsam mit uns fit und wir bringen euch sportlich durch die kalte Jahreszeit. Pünktlich zum Jahresbeginn liefern wir euch den den Startschuss zu den guten Vorsätzen. Leutet mit unserem Open Training am 6.1. den Beginn eines neuen sportlichen und gesunden Jahres ein. Wir treffen uns am Inneren Grüngürtel auf der Höhe Vogelsangerstraße und zeigen euch wie es ist in einer Gruppe mit Spaß und Gleichgesinnten einen schweißtreibenden und gut angeleiteten Workout zu bewältigen. Weitere Informationen erhaltet ihr über unsere outdoor bodyfit - Facebookseite.

Wir freuen uns, dass unsere outdoor bodyfit - Gemeinschaft bereits so weit gewachsen ist, dass wir allen Vielbuchern jetzt noch etwas neues bieten können. Wir stellen unser Buchungssystem um und werden deshalb günstiger: ab jetzt werden unsere Kurse nämlich als monatliche Grundgebühr abgerechnet. Damit wird nicht nur unser Verwaltungsaufwand reduziert, sondern auch der Preis für euer Workout. Macht euch jetzt also noch günstiger mit uns fit und lasst den Neujahrsvorsätzen nichts im Wege stehen.

### Zu unseren Kurse 2018



### Noch gibt es freie Plätze im Kindersport

Das Kindersport-Angebot von if wächst und gedeiht prächtig - unser neuestes Pflänzchen sprießt jetzt in Köln-Müngersdorf. Ab dem Januar werden wir dort unter der bewährten Leitung von Felicitas Rahders eine Bewegungsschule für die 3,5-6 Jährigen anbieten, die freitags von 17.30-18.30 Uhr direkt im Anschluss an den Eltern-Kind-Sport stattfinden wird.

Freie Plätze sind auch noch für die Bewegungsschule montags in Deutz von 17.00-18.00 Uhr zu vergeben, bei der seit November unsere neue Übungsleiterin Carmen Trappe die Kinder begrüßt. Ein Neuzugang ist Carmen aber nur bei if und nicht im Kindersport, denn sie bringt als ausgebildete Motopädin und Erzieherin einen großen Erfahrungsschatz für die Bewegung mit Kindern mit.

Die genannten Kurse können wie alle anderen auch [auf unserer Webseite eingesehen und gebucht](#) werden - falls noch freie Plätze vorhanden sind. Sollte euer bevorzugter Kurs ausgebucht sein, könnt ihr uns aber trotzdem kontaktieren. Wir werden euch auf die Warteliste setzen und vielleicht habt ihr ja bald Glück!

Abgesehen von den öffentlichen Kursen auf unserer Website, arbeitet if aber auch gerne mit Kölner KiTas aller Art zusammen an internen Sportangeboten, wie kürzlich erst wieder in Longerich geschehen. Neben dem Interesse von Seiten der KiTa- Leitung und der Elternschaft ist dafür natürlich auch ein geeigneter Übungsraum notwendig. Sollten diese Grundvoraussetzungen bestehen, kontaktiert uns doch unter [info@if-ev.de](mailto:info@if-ev.de) und wir werden uns gerne mit euch über die Möglichkeit einer Zusammenarbeit verständigen!

### Zu unserem Angebot Kindersport



### Alles rund um Korfbal

Die Korfbal-Abteilung bringt euch gerne ins Laufen - allerdings nur wenn ihr gerade nicht selber den Ball in den Händen habt. So verlangen es die Regeln dieses ursprünglich aus den Niederlanden stammenden Trendsports, bei dem Mann und Frau sich in gemischten Teams gemeinsam um einen Korberfolg bemühen. Auf unserer Internet-Seite erhaltet ihr Auskunft über die Zeiten für das Beginner- Training und könnt euch auch weitere Informationen rund um das Thema Korfbal einholen.

Wer sich von euch einmal live ein Bild machen möchte, wie Korfbal dann nach

viel Trainingseinsatz auf hohem Niveau aussieht, muss sich allerdings bis zum 18.2. gedulden. Dann steht in der Sporthalle in der Everhardstraße um 11.00 Uhr die Begegnung gegen Pegasus 4 an, bei der unsere Mannschaft der heimischen Kulisse auch erstmals ihre neuen Trikots präsentieren kann. Verantwortlich dafür ist die erfolgreiche Teilnahme an einem Gewinnspiel der DB Regio NRW und des Stadtsportbundes Köln. Das sollte eine zusätzliche Motivation für das Spiel sein, für das wir schon mal, ebenso wie für die Auswärtsspiele zuvor, viel Glück wünschen!

### **Informationen & Trainingszeiten**



## **Dein Urlaub 2018: Pico, die immergrüne Insel im Atlantik**

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.

### **Schau dir die Insel und die Villa mal an**

Wir wünschen Dir, dass du fit durch die Feiertage kommst und freuen uns, dich dann im nächsten Jahr wieder in unseren Kursen zu sehen!

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