



Hallo liebe if'ler!

Frohe Ostern! Der Winter ist fast überwunden und die Frühlingssonne macht sich daran alles und jeden aus dem monatelangen Kälteschlaf zu wecken. Während die Vögel sich zum vielstimmigen Begrüßungskonzert versammeln und sich die Bäume und Pflanzen in die stetig wärmer werdende Luft strecken, verspürt sicherlich auch ihr das natürliche Bedürfnis euch körperlich zu aktivieren und eure Kinder können vor lauter Energie schon längst nicht mehr still sitzen bleiben.

Doch was tun? Keine Sorge, wir von *if* haben da ein paar Vorschläge für Jung und Junggebliebene, die wir euch in unserem Newsletter gerne etwas näherbringen wollen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Probetraining bei unseren Korfballer*innen oder bei unseren Fitnessaposteln von outdoor bodyfit? Im Kindersport können sich die Abenteuerlustigen unter euren Sprösslingen jetzt als "Superhelden in Bewegung" setzen und für die Allerjüngsten gibt es noch freie Kursplätze.

Auch bezüglich eurer Urlaubsplanung versuchen wir euch mit unserem Reisetipp der anderen Art zu inspirieren.

Wie ihr seht, kann euer Frühling mit *if* auch sportlich so richtig Fahrt aufnehmen! Der gesamte Verein wünscht euch ein frohes Osterfest und einen tollen Start in den Frühling. Wir freuen uns schon darauf euch und/oder euren Nachwuchs nach den Osterferien wieder zahlreich bei unseren Sportangeboten begrüßen zu dürfen!

Das sind unsere aktuellen Meldungen:

- [Seit 25 Jahren im Kölner Kindersport unterwegs](#)
- [Neues Vorstandsmitglied bei if e.V.](#)
- [if e.V. ist Rheinischer RTB-Meister 2018](#)
- [Frühlings-Power bei outdoor bodyfit](#)
- [Neue Assistenztrainerin beim Gerätturnen](#)
- [Superheldinnen und -helden gesucht](#)
- [Urlaub gegen Hilfe - Unvergessliche Tage auf den Azoren](#)

[Nach oben](#)



Seit 25 Jahren im Kölner Kindersport unterwegs

Im Dezember 1992 hatte sich eine kleine Gruppe an Dozenten und Studierenden der Deutschen Sporthochschule Köln getroffen und ihre Idee von einem Sportverein zu einer Satzung formuliert. Dies war die Gründungssitzung von *if* e.V. Schon damals wollten wir "Neue Wege" in der Förderung des Freizeit- und Breitensports gehen.

Wir wollten einen modernen Verein schaffen, damit wir mit Engagement und Kreativität professionell arbeiten können. Durch eine spezielle Vereinsstruktur und motivierte personelle Basis hatten wir die Möglichkeit, flexibel und ohne lange organisatorische Vorlaufzeiten auf aktuelle Bedürfnisse einzugehen. Wir wollten neuen Projekten eine Realisierungschance geben sowie engagierten und interessierten Personen eine Plattform bieten, um sich mit ihren Ideen einzubringen und Erfahrungen in den unterschiedlichen Bereichen eines Sportvereines zu sammeln. Ganz gleich, ob ausbildungsbegleitend oder einfach nur aus Spaß an einer Mitarbeit. Im Rahmen unseres Sportangebotes entwickelten wir Ideen zur aktiven Lebensgestaltung für Jung und Alt, um das gesundheitliche Wohlbefinden, die Persönlichkeit und kompetentes Handeln im Sport und im Lebensalltag zu unterstützen.

Heute, 25 Jahre später, sind wir stolz, diesen tollen und innovativen Sportverein *if* e.V. schon so eine lange Zeit in Köln etablieren zu können. Und das Ganze mit rein ehrenamtlichem Engagement und vielen Helferinnen und Helfern. Es ist einfach klasse, zu sehen, wie viele begeisterte junge Menschen schon bei *if* gearbeitet haben und wie wir sie mit unserem "jung gebliebenen" *if*-Team, für die Arbeiten im und um den Sport herum motivieren konnten. Und wie sie die Mitarbeit bei *if* als Sprungbrett für ihren weiteren beruflichen Weg nutzen konnten. Und es macht uns allen immer noch sehr viel Spaß.

Besuche doch einfach unsere Website und lasse dich durch unsere attraktiven Angebote zu neuen Aktivitäten inspirieren. Egal, ob sportlich in unseren Kursen oder aktiv in der Vereinsarbeit: Wir sind immer offen für neue sprudelnde Köpfe im *if*-Team.

[if e.V. - der etwas andere Sportverein](#)



Neues Vorstandsmitglied bei if e.V.

Passend zu unserer 25-Jahr-Feier konnten wir wieder jemanden für unsere Vorstandsarbeit begeistern. Seit Anfang des Jahres ist Ruth Römer, unsere langjährige Übungsleiterin aus dem Kindersportbereich, nun auch Beisitzerin in unserem kreativen Vorstand. Wir freuen uns sehr, mit Ruth auch eine Vertreterin der Trainer und Kursleiter im Vorstand zu haben. So können wir noch näher an unserer Basis und auf die Bedürfnisse unserer Mitarbeitenden und Kursteilnehmenden reagieren. Herzlich willkommen Ruth!

[Mehr über das if-Team](#)



korfball

if e.V. ist Rheinischer RTB-Meister 2018

Aus der Korfball-Abteilung erreicht uns eine Erfolgsmeldung nach der anderen: die Meisterschaft des Rheinischen Turnerbund RTB wurde durch die Siege gegen die ärgsten Verfolger TV Voiswinkel 2 und TuS Wesseling erfolgreich gewonnen und so erscheint die Teilnahme an den Entscheidungsspielen um den Aufstieg in die Oberliga Ende April /Anfang Mai nur noch eine Formsache zu sein. Und das alles in den prächtigen neuen Trikots, die bei einer Aktion des Stadtsportbundes mit DB Regio NRW gewonnen wurden und auf dem nebenstehenden Bild bewundert werden können. Wir drücken der ersten Mannschaft die Daumen!

Aber auch die Gesamtentwicklung der Abteilung ist eine positive, denn es kann mit 28 regelmäßigen Trainingsteilnehmer*innen ein neuer Höchststand der Mitgliederzahl verkündet werden, darunter auch internationale Neuzugänge aus Portugal und den Niederlanden. Weitere Interessent*innen sind natürlich höchst erwünscht und herzlich eingeladen einfach mal beim Probetraining das eigene Ballgefühl zu testen.

[Informationen & Trainingszeiten](#)



outdoor bodyfit
fit im freien.

Frühlings-Power bei outdoor bodyfit

Na, auch die Neujahrsvorsätze verpasst oder einfach nur schnell wieder zur Seite geschoben? Die Temperaturen steigen und auch die ersten Sonnenstrahlen lassen die ersten Frühlingsgefühle erwachen. Endlich ist die kalte Jahreszeit vorbei und es gibt keine Ausreden mehr für einen aktiven Start in den Frühling. Außerdem werden die outdoor bodyfit-Kurse ab der Zeitumstellung wieder im Hellen stattfinden. Outdoor bodyfit bietet eine Alternative zu den langweiligen und muffigen Fitnessstudios. Gemeinsam in einer überschaubaren Gruppe führen ausgebildete Trainerinnen und Trainer mit den Sportlerinnen und Sportlern Ganzkörperübungen in der freien Natur durch.

Für alle Spätstartenden in das sportliche Jahr 2018 hat sich das outdoor bodyfit-Team einen besonderen Startschuss in den Frühling überlegt: Das Frühlings-Power-UP am Samstag, 7. April. Dort könnt ihr an der Figur für den

Sommer arbeiten oder einfach nur eine allgemeine Fitness aufbauen.

Treffpunkt für den Frühlings-Power-Up ist im Volksgarten, direkt vom Eifelplatz aus kommend. Von 12 bis 13 Uhr vollziehen alle Sportlerinnen und Sportlerinnen dann gemeinsam ein Ganzkörper-Workout mit einem der Trainerinnen oder Trainer.

Outdoor bodyfit lässt euch eure guten Vorsätze endlich verwirklichen und begleitet euch das ganze Jahr bei euren sportlichen Zielen!

[Zu den aktuellen Kursen](#)



kindersport

Superheldinnen und –helden gesucht

Viele von euch werden es schon wissen, aber wer es noch nicht mitbekommen hat: Bei if balancieren, springen und schwingen jetzt die "Superhelden in Bewegung"! Seit Mitte Februar hat unsere Übungsleiterin Julia die ersten abenteuerlustigen Superheldenanwärter*innen von 5 bis 7 Jahren in der Südstadt zum Probekurs gebeten und ihnen auf phantasievollen Gerätelandschaften spielerisch Elemente aus dem Parcouring, Klettern, Turnen, Akrobatik und verschiedenen Kampfsportarten nähergebracht. Und was soll man sagen- die Reaktionen sowohl von den Kindern als auch ihren Eltern sind bisher so überwältigend, dass der Kurs donnerstags ab 16.00 Uhr für die 5- und 6-Jährigen jetzt fest in unser Programm aufgenommen wird und auch noch ein weiterer Kurs für die 6- und 7-Jährigen direkt im Anschluss ab 17.00 dazukommt. Anmeldungen hierfür können direkt über unsere Homepage erfolgen!

[Zur Anmeldung "Superhelden in Bewegung"](#)

So viel begeisterten Zuspruch sind unsere anderen Kindersportangebote selbstverständlich schon längst gewohnt, so dass freie Plätze in manchen Elternkreisen schon fast wie anderorts Bitcoins gehandelt werden. Umso erfreulicher also, dass tatsächlich noch freie Plätze für den Freitagkurs für Eltern-Kind-Sport in Müngersdorf von 16.30-17.30 verfügbar sind und wir euch ein komplett neuen Kurs für Eltern und Kinder mittwochs in Ehrenfeld (16.30-17.15) präsentieren können. Da gilt es jetzt schnell zu sein! Aber auch wenn eure Anmeldung zu spät erfolgen sollte, bieten wir euch natürlich immer noch die Möglichkeit euch auf die Warteliste setzen zu lassen.

[Zu den aktuellen Kindersportkursen](#)



Neue Assistenztrainerin beim Gerätturnen

Gerade mal ein gutes Jahr sind die Gerätturnerinnen erst bei if und schon wachsen die Gruppen: nicht nur die Teilnehmerzahl hat zugenommen, sondern auch die Qualität der beiden Gruppen wird immer besser. Um dieses Niveau zu halten haben wir kurzfristig für die Gruppe der 12-18jährigen eine Assistenztrainerin eingestellt.

Wir freuen uns sehr, mit Caro Lang eine erfahrene und motivierte Trainerin gefunden zu haben, denn der nächste Auftritt wartet schon: am 28. April werden beide Gruppen bei der Rheinischen Turnshow in Bad Honnef auftreten und den einmaligen Moment im Scheinwerferlicht genießen. Wir wünschen viel Spaß!

[Zu den aktuellen Trainingszeiten](#)



Urlaub gegen Hilfe – Unvergessliche Tage auf den Azoren

Der Kooperationspartner von if e.V. - "die Villa Vilekula" - stellt Dir hier ein noch relativ unbekanntes Reiseziel vor:

Träumst du schon von deinem nächsten Urlaub? Auf einer immer grünen Insel, mit wilder Natur, rauen Steilküsten und einer unbeschreiblichen Ruhe zur völligen Entspannung? Und bist du gleichzeitig bereit auch mitanzupacken?

Hilfe bei landwirtschaftlicher oder hauswirtschaftlicher Arbeit suchen wir ständig und bieten dir dafür freies Wohnen in unserem Gästehaus.

Wir, das sind Raphael (69) Christina (49) und Rico unser Barbados-Rüde. Seit 5 Jahren leben wir auf der Azoreninsel Pico (Portugal) mitten im Atlantik. Wir haben ein kleines Wohnhaus, ein Gästehaus und 2 Hektar Grundstück, wo immer Arbeit anfällt. Außerdem wäre es auch nicht schlecht, wenn uns mal jemand im Haushalt, mit Kochen&Backen entlasten würde. Gerne würden wir in deiner Anwesenheit auch gerne mal für 1-2 Tage einen Kurzurlaub machen, während du bei unserem Hund bleibst.

Du hast Interesse, dann schau dir mal unser Projekt "Zeig' was du kannst" an. Hier findest du alle Infos, was wir suchen und was wir bieten und natürlich viele Fotos....

[Schau dir die Insel und die Villa mal an](#)

Wir wünschen Dir, dass du fit in den Frühling kommst und freuen uns, dich bald 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