



Hallo liebe if'ler!

Wenn die Temperaturen sinken und die Tage immer kürzer werden, fällt das Sporttreiben vielen Menschen schwerer. Mit *if* wird es in diesem Winter aber nicht langweilig, denn wir haben tolle Sportkurse für euch im Angebot. So könnt ihr aktiv bleiben und mit euren Liebsten gemeinsam fit in die kalte Jahreszeit starten. Altersgrenzen gibt es nicht und es ist für jeden etwas dabei - garantiert!

Für alle die die Natur lieben und gerne draußen Sport betreiben, starten unsere attraktiven outdoor bodyfit-Kurse in die Winterrunde. Hier könnt ihr in einer tollen Atmosphäre viele neue Übungen ausprobieren und schon im Winter eine Bikinifigur erlangen. Frostbeulen, die lieber in der Halle bleiben, finden in unserer Turnabteilung sicher noch den ein oder anderen Kurs, der sie an ihre Grenzen bringt. Vor allem die Kleinsten profitieren vom größten Eltern-Kind-Turn-Angebot, das *if* je hatte. In insgesamt sechs Kölner Veedeln finden diese Kurse statt und lassen seitdem Kinderherzen höher schlagen.

Mittlerweile nicht mehr wegzudenken sind unsere Korbballerinnen und Korbballer, die sich auch diesen Winter breit aufgestellt haben. An zwei Tagen in der Woche trainieren die Erwachsenen unter der Aufsicht von Fabian diese spektakuläre Sportart und sogar Kinder können sich mittlerweile anmelden und direkt an Liga-Spielen teilnehmen.

Von der Urlaubsinsel Pico auf den Azoren gibt es ebenfalls tolle Neuigkeiten. Lest nach, wie ein Urlaub in der bezaubernden Natur Portugals sowohl Klein als auch Groß unvergessliche Momente bescheren kann.

Das sind unsere aktuellen Meldungen:

- [Outdoor-Bodyfit im Winter](#)
- [Schulung zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit](#)
- [Kleine Stars auf der Turnfläche](#)
- [Korbball: Unsere Mannschaften im Liga- und Pokalfieber](#)
- [Korbball: Endlich können auch die Kinder spielen](#)
- [Kindersport in Ehrenfeld](#)
- [Badminton-Treff des TV Dellbrück](#)
- [Fußball: Trainingsplatz gesucht!](#)
- [Azoren: Reitabenteuer in wilder Natur](#)

[Nach oben](#)



outdoor bodyfit im Winter

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und ihr fragt euch sicherlich: "Findet Outdoor-Bodyfit weiter statt?" Es ist kalt, abends schon wieder dunkel und morgens noch nicht so richtig hell. Aber gerade jetzt kann uns Sport in der Natur richtig fit halten und unsere Laune heben. Daher gehen wir diesen Winter mit mehr Kursen als je zu vor an den Start.

Neben unseren bekannten Kursen im Volksgarten und Inneren Grüngürtel, ist unser Kurs in Sülz dieses Jahr in den Beethovenpark umgezogen. Doch noch viel wichtiger! Unser neuer Kurs in Raderthal im Fritz-Encke-Park freut sich Donnerstagmorgens um 9.00 auf neue Gesichter und auch unser Kurs in Köln Rath ist wieder voll am Start.

Also schaut vorbei und geht mit uns sportlich durch den Winter.

[Das aktuelle Kursangebot findet ihr auf unserer Homepage.](#)



Schulung zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Kick-off-Veranstaltung in der Fachhochschule des Mittelstands (FHM): *if* e.V. geht Kooperation mit Studierenden ein

Am Mittwoch, den 23. Oktober startete die Zusammenarbeit unseres Sportvereins mit Teilnehmenden des Studiengangs Sportjournalismus & Sportmarketing (B.A.), um die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins zu optimieren. Unser Übungsleiter Julius Schalk, der gleichzeitig die Internetseite betreut, war vor Ort und nahm an einem Workshop teil, der die Fähigkeiten in den Bereichen Social Media, Websiteauftritt und Pressearbeit verbessern soll. Dieses Angebot ist ins Leben gerufen worden durch eine Kooperation der FHM und der Sportjugend Köln im Stadt Sport Bund Köln und hilft acht Vereinen, um die Präsenz in den sozialen Medien langfristig auszubauen. Die Initiative zur Förderung des Freizeit- und Breitensport e.V. freut sich auf die bevorstehende Zusammenarbeit.

[Mehr über *if* e.V.](#)



Kleine Stars auf der Turnfläche

Nach dem unsere Turngruppe "Kölsche Domakrobaten" einen wunderbaren Auftritt bei der Rheinischen Turnshow im März hatten, werden unsere jüngeren Turnerinnen am 10.11.2019 bei der Mini-Turnshow in Bad Honnef teilnehmen. Um das Publikum in "das Land der Schlümpfe" zu versetzen sind die Mädchen im Alter von 8 - 12 Jahren zurzeit noch fleißig am Trainieren und bereiten ihre Kostüme vor.

Die Turnerinnen würden sich über Fans freuen, die zum Anfeuern mit nach Bad Honnef (Dreifachhalle Menzenberg, Menzenberger Str) kommen würden. Der Eintritt ist frei und die Veranstaltung startet um 14:00 Uhr.

[Berichte unserer Gruppen aus den Jahren 2017 und 2018](#)

[Mehr zur Rheinischen Mini-Turnshow 2019 in Bad Honnef](#)



Korfball: Unsere Mannschaften im Liga- und Pokalfieber

Unsere beiden [Korfball-Mannschaften](#) sind gut in die Hallensaison gestartet. Nach dem Abstieg in der letzten Saison konnten erfreulicherweise wieder zwei Mannschaften gemeldet werden, die nun beide in der RTB- Verbandsliga antreten. Daher sollte im ersten Spiel, dem internen Duell, nur eine der Mannschaften gewinnen können. Nach einer ausgeglichenen ersten Halbzeit hatten die erfahreneren Spielerinnen und Spieler von *if* Köln 1 mit 24:8 deutlich die Nase vorn. Im zweiten Saisonspiel konnte *if* Köln 2 gegen die Mannschaft Pegasus Rommerscheid 4 aus Bergisch Gladbach knapp mit 12:10 gewinnen, ein toller Erfolg.

Das Highlight bisher war das Spiel der ersten Mannschaft im DTB-Pokal, in dem das höher klassierten Oberliga-Team der SG Pegasus Rommerscheid (3) mit 21:20 aus dem Rennen geworfen werden konnte.

Nach wie vor kommen immer mal wieder neue Spielerinnen und Spieler bei den Trainings vorbei und können gut integriert werden. Wenn du auch Lust hast, dann besuche uns doch einfach beim Training!

[Trainingszeiten Korfball](#)



Korfball: Endlich können auch die Kinder spielen

Beim Kinder-Korfball wird ein neuer Versuch gestartet, um in Köln Fuß zu fassen. Aktuell werden in zwei Grundschulen (Bülowstraße in Nippes und GGS Gartenstadt in Longerich) AGs im OGTS-Bereich angeboten. Den Kindern aus den dritten und vierten Klassen (8-10 Jahre) ermöglichen wir die Teilnahme an den Turnierrunden der E-Liga im Rheinischen Turnerbund. Hier sind noch einige Plätze im Team frei, es bleibt spannend. Auch Kinder aus anderen Stadtteilen, die den Sport gerne ausprobieren möchten, könnten teilnehmen, über korfball@if-ev.de gibt es weitere Informationen.

Zur Anmeldung Kinder-Korfball



Kindersport in Ehrenfeld

Bewegung mit Gleichaltrigen (3,5 - 6 Jahre) bietet der Kindersportkurs in Köln Ehrenfeld. Jeden Donnerstag treffen sich dort die Kinder mit dem Übungsleiter Julius in der Borsigstraße 13 um 17:45 und turnen insgesamt 45 Minuten. Der Kurs ist Teil von unserem großzügigen Kindersportangebot und aktuell der einzige Kinderturnen-Kurs, der noch Kapazitäten aufweist.

Im Fokus stehen Balancieren, Springen und Klettern sowie kindgerechte Bewegungsspiele, die den Kurs abrunden.

Der Kurs findet ohne Eltern statt. In der ersten Probestunde können diese aber noch mit in die Halle und sich selbst ein Bild vom Kursangebot machen.

Zur Anmeldung Kindersport



Badminton-Treff des TV Dellbrück

Der TV Dellbrück bietet in Deutz einen Badminton-Treff an, zu dem Anfänger und Fortgeschritte der Sportart eingeladen sind. Der Kooperationspartner von *if* e.V. startet jeden Mittwoch von 19:15 bis 20:15 Uhr in diesen schnellen und aufregenden Sport. Die Teilnehmer treffen sich in der Turnhalle des Gymnasiums Schauerstraße und werden gebeten eigene Schläger mitzubringen. Die Bälle werden vom Verein gestellt. Neben der Reaktionsfähigkeit und der Schnelligkeit werden dabei die Koordination und die Konzentration der Spieler besonders ins Auge gefasst.

Weitere Informationen zur Anmeldung und zum Kurs erhaltet ihr per E-Mail unter [info\(at\)tv-dellbrueck.de](mailto:info(at)tv-dellbrueck.de).



Trainingszeiten für unsere Fußballmannschaft gesucht

Schon im Juli-Newsletter suchten wir nach freien Trainingsplätzen für unsere neue Fußballmannschaft "Colinia Outfitters". Aber bis heute konnte uns niemand in ganz Köln etwas anbieten. Doch wir geben nicht auf und starten heute hier einen erneuten Aufruf:

Wir suchen einen Rasen- oder Kunstrasenplatz (auch halber Platz möglich) am liebsten im Kölner Westen, sind aber auch für alle anderen Bezirke offen. Da die Jungs alle berufstätig sind, sind nur die Abendstunden bzw. das Wochenende für ein Training geeignet. Natürlich sind wir auch bereit eine Platzmiete oder Nutzungsgebühr zu zahlen.

Darüber hinaus würden wir uns sehr über Einladungen zu Freundschaftsspielen

freuen. Da wir ja über keine eigenen Plätze verfügen, müssten diese allerdings bei den Heimmannschaften stattfinden.

Und selbstverständlich suchen wir auch immer noch Verstärkung unserer Mannschaft!

Über Angebote zu unseren beiden Anfragen würden wir uns sehr freuen. Bitte Info unter: [info\(at\)if-ev.de](mailto:info(at)if-ev.de)

Mehr über unsere Mannschaft "Colonia Outfit"



Neues von unserem Kooperationspartner

Urlaub auf den Azoren: Reiterabenteuer in der wilden Natur der Azoreninsel Pico

Pico ist die zweitgrößte Insel der Azoren und gehört zu Portugal. Neben dem höchsten Berg Portugals (Pico mit 2.351m) gibt es viel unberührte Natur; einige Flächen sind Natur- und Vogelschutzgebiete. Im östlichen Hochland findet man dazu noch einige Seen in den erloschenen grasbegrüntem Kratern. Um die Insel herum tummeln sich viele Delphin- und Walarten.

Und nun stell´ dir vor, du könntest diese wunderbaren Natur auch noch zu Pferd entdecken, das wäre doch ein Traum: TURISPICO – ein familiengeführter Reiterhof im Osten der Insel erfüllt dir deinen Traum. Egal, ob du eine Woche oder nur ein paar Tage die Insel auf dem Pferderücken entdecken möchtest, wir würden uns freuen ein ganz auf dich oder die Familie/Gruppe zugeschnittenes Programm auszuarbeiten. Routinierte Reiterinnen & Reiter, Anfängerinnen & Anfänger, Groß & Klein, alle sind herzlich Willkommen. Einzelne Reitstunden auf Anfrage.

Kontakt unter: [chrisparadies\(at\)web.de](mailto:chrisparadies(at)web.de)

[Infos zum Reiterhof](#)

[Urlaubsprojekte auf Pico](#)

Wir wünschen Dir, dass du fit in den Winter 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