

Es tut sich einiges in Mülheim - und der Sport geht auch hier immer gerne mit voran!

Wer regelmäßig die *Mülheimer Stimmen* liest, hat sicher schon festgestellt, dass es beim Sport nicht immer nur darum geht, wer die beste Zeit fährt oder läuft, wer die meisten Tore schießt oder die beste Figur macht. Der Sport mit seinen Vereinen und Verbänden kann viel mehr.

In dieser Ausgabe wollen wir einmal zeigen, wieviel vor allem die Zusammenarbeit von verschiedensten Vereinen und Verbänden bewirken kann.

Die Beschreibung des Projektes „Frau mobil auf zwei Rädern“ (der Name steht eigentlich noch nicht entgeltig fest) möchte aufzeigen, dass man die einzelnen Leit motive von Vereinen und Institutionen wunderbar miteinander verbinden kann. So kommen hier die z.B. die Förderung des Sports, Integration und Verkehrssicherheit zusammen, um ein alltägliches Problem zu lösen.

Wer denkt denn schon beim Schleppen von Einkaufstüten an die Polizei oder einen Sportverein?

Im Zeitalter von Vernetzung können sicher noch einige solcher Beispiele folgen.

Marc Steßgen

Man stelle sich einmal vor...

Es gibt in unserem Stadtteil und im Stadtbezirk Köln-Mülheim Vereine, Verbände und Gruppierungen, die nicht nur im Sport aktiv sind, sondern in allen Bereichen der Gesellschaft.

Natürlich kennt man den ein oder anderen Club aus der Presse, von Bekannten oder sonstiger Berichterstattung.

Bei vielen Vereinen ist es jedoch so, dass man sie entweder gar nicht oder nur dem Namen nach kennt und nicht weiß, wofür dieser Verein steht, was dort passiert oder welche Möglichkeiten einem dort geboten werden.

Seit einiger Zeit gibt es eine Art „Runden Tisch“, an dem sich die Vertreter verschiedenster Clubs und Vereinigungen in Köln-Mülheim treffen und sich austauschen.

Zuletzt setzte man sich damit auseinander, dass es doch eigentlich einmal einer Vorstellung bedarf.

Verschiedene Möglichkeiten, wie man sich auch als Einheit den Mülheimer Bürgerinnen und Bürgern vorstellt, wurden besprochen.

Als Leser der *Mülheimer Stimmen* ist Ihnen sicher der Markt der Möglichkeiten ein Begriff, der in diesem Jahr am 16. Juli stattfinden wird.

Als weitere Möglichkeit ist ein Flyer angedacht, aus welchem sich die Interessierten das passende Angebot aussuchen können.

Natürlich soll auch das Internet besser genutzt werden, aber den Anfang sollen dann doch die

guten, alten Printmedien machen.

Nicht zufällig ist man dafür auf die *Mülheimer Stimmen* zugekommen.

Ab der nächsten Ausgabe wird es daher eine Vorstellungsserie geben. Dabei soll sich pro Nummer ein Verein, der seinen Wirkungskreis in Mülheim hat, selbst unseren Lesern präsentieren und von und über sich berichten.

Als Leser werden Sie dann die vielfältigen Angebote kennenlernen und feststellen, dass unser Stadtteil noch sehr viel mehr zu bieten hat, als Sie sowieso schon wussten.

Wir sind gespannt, wer den Anfang machen wird...

ms

Gesunde Bewegungsform für jedes Lebensalter:

Taiji – Körper und Geist trainieren

Körper und Geist spricht der 10-wöchige Taiji-Kurs an, den der MTV ab 3. Mai dienstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr in der Turnhalle Lassallestr. anbietet. Der 10-wöchige Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger, als auch für Menschen mit Vorkenntnissen geeignet. Taiji ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst mit Ursprüngen in den chinesischen Kampfkünsten, Übungen zur Gesundheitspflege und dem Daoismus. Gesundheitsübungen sowie Aufmerksamkeits- und Atemführung werden hierbei miteinander verbunden. Eine Grundlage ist die Philosophie von Ruhe und Bewegung: sie umfasst sowohl die innere Kraft von Körper und Geist (Taiji) als auch die äußeren Bewegungen (Quan). Durch die langsamen, weichen, fließenden und runden Bewegungen werden Körper und Geist trainiert und harmonisiert, Koordination und Körperbewusstsein verbessert. Taiji eignet sich für jedes Lebensalter. Weitere Informationen gibt es unter der Telefonnummer 9697043 (Jeanette Wilhelm) sowie auf der MTV-Webseite www.mtv-koeln.de.

Frau mobil auf zwei Rädern

Für Wilhelmine Streuter war es bereits über Jahre ein Anliegen - und jetzt ist daraus ein Projekt entstanden, welches bald starten wird. Die Sozialraumkoordinatorin Mülheim-Nord/Keupstraße musste oft beobachten und erfahren, dass besonders bei muslimischen Mitbürgerinnen auch in unserem Stadtteil der Wunsch besteht, mobiler zu werden.

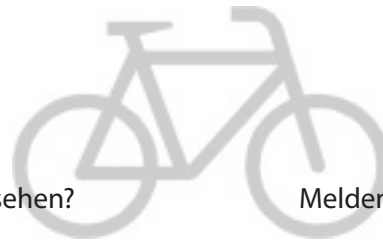
„Man muss doch nicht immer alle Einkaufsstützen mühsam nach Hause tragen, das geht doch mit dem Rad sehr viel leichter!“

Dabei war zu erfahren, dass dies häufig daran scheitert, dass gerade Frauen nicht oder nicht richtig Fahrrad fahren können und dafür gerne Unterstützung in Anspruch nehmen würden.

Diese Unterstützung wird es jetzt endlich geben.

Frau Streuter hat mit dem Zentrum der kulturellen Begegnungen e.V., dem Sportamt der Stadt Köln in Mülheim, Herrn J. Schalken (Polizist & Vorstand Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.), dem Rad-Sportverein „Liga“ Köln 1923 e.V., dem Büro für Bürgerengagement und weiteren Partnern eine vielversprechende Kooperation zusammengestellt, die den interessierten Frauen auf den Sattel helfen möchte.

Am 20. April traf man sich in einer netten Runde, um das Projekt „Frau mobil auf zwei Rädern“ (oder so ähnlich) auf den Weg zu bringen.



Wie soll das aussehen?

Zunächst sollen die interessierten TeilnehmerInnen in einem theoretischen Teil auf ihre neue Mobilität vorbereitet werden. Dabei geht es vor allem um die Regeln und die Sicherheit im Straßenverkehr. Gemeinsam soll beispielsweise mit anschaulichem Bildmaterial erarbeitet werden, wie man sich in bestimmten Situationen verhalten sollte.

Der praktische Teil beginnt auf dem Gelände des Zentrums der Kulturellen Begegnungen mit den Grundlagen von der richtigen Fahrrad-einstellung bis zum selbständigen Fahren.

Wenn die Teilnehmerinnen die nötige Sicherheit haben, geht es (natürlich mit Unterstützung) auf die Straße.

Herr Schalken wird als erfahrener Kursleiter und Polizist den Teilnehmerinnen stets zur Seite stehen.

Wann und wo geht es los?

Die ersten theoretischen Unterrichtseinheiten finden mittwochs am 25.05.2011 und am 07.06.2011 von 10:00 Uhr bis ca. 13:00 Uhr im

Zentrum der Kulturellen Begegnungen e.V.
Mündelstr. 62
51067 Köln

statt.
(Bitte vorher anmelden!)

Melden Sie sich an!

Die Teilnahme ist kostenlos. Fahrrad und Ausrüstung wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Teilnehmen kann jeder. Auch wenn hier zunächst von muslimischen Frauen gesprochen wurde, ist das Projekt offen für jedermann und -frau!

Da wir nicht wissen, wie viele dieses Angebot nutzen möchten, kann es sein, dass Sie nicht sofort in der ersten Gruppe dabei sein können, sondern zunächst auf einer Warteliste eingetragen werden.

Die Zeit, die Erfahrungen und das Interesse der MülheimerInnen wird zeigen, in welchem Umfang aus diesem Pilotprojekt eine sinnvolle Dauereinrichtung in unserem Stadtteil werden wird.

Interessierte sollten sich melden bei:

Wilhelmine Streuter

Christliche Sozialhilfe Köln e.V.
Sozialraumkoordinatorin Mülheim-Nord/
Keupstraße

Tel. 0221-6470946, Fax 0221-6470950

E-Mail: wilhelmine.streuter@csh-koeln.de

ms



Das Zentrum der Kulturellen Begegnungen in der Mündelstraße ist für den theoretischen und den ersten praktischen Unterricht bestens geeignet.

Ihre Hilfe wird gebraucht!

Da unsere finanziellen Mittel und auch die der TeilnehmerInnen begrenzt sind, möchten wir Sie um Ihre Unterstützung bitten.

Vielleicht haben Sie oder jemand in Ihrem Bekanntenkreis noch ein zweites Fahrrad? Wir nehmen es gerne, auch wenn es etwas reparaturbedürftig sein sollte.

Oder möchten Sie uns anderweitig unterstützen?

Wir und vor allem die TeilnehmerInnen freuen uns über jede Hilfe!

Danke!

