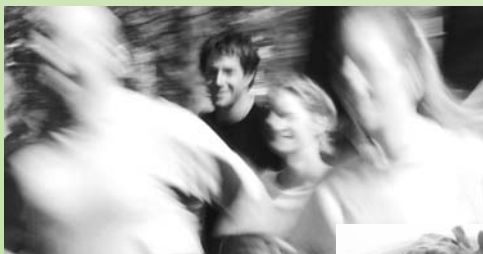


AKTIV

für Ihre Gesundheit



Angebot des
Netzwerks Gesundheitsbildung Köln

Das „Netzwerk Gesundheitsbildung Köln“...

besteht seit 1996 als Zusammenschluss von rund 40 Weiterbildungsträgern aus dem öffentlichen und privaten Bereich, Sportvereinen, Krankenkassen und Vertreter/innen der Kassenärztlichen Vereinigung, städtischen Dienststellen, Beratungsstellen, Initiativen und Selbsthilfegruppen.

Das Netzwerk ist Mitglied der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln und des Netzwerks Lernende Regionen.

Die Ziele des Netzwerks sind:

- ◆ Information über Angebote in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung in Köln
- ◆ das Bestreben nach ausgewogenen, flächendeckenden und qualitätsgesicherten Angeboten
- ◆ Austausch und Förderung von Kooperationen zwischen den Mitgliedern
- ◆ Innovation und Konzeption neuer, gemeinschaftlicher Projekte.

Ansprechpartner/in für weitere Informationen sind:

- ◆ Sabine Steiniger-Bollmann,
Evang. Familienbildungsstätte, ☎ 31 48 38.
- ◆ Wolfgang Klier,
Gesundheitsamt Stadt Köln, ☎ 139 05 51

Anregungen und Kritik zu einzelnen Angeboten richten Sie bitte an:

- ◆ Jörg Gommersbach-Löffler,
Zentrum für Sport und Medizin, ☎ 479 23 40.
- ◆ Dr. Dr. med. Franz-Josef Broicher,
Ärztammer Nordrhein/ Kreisstelle Köln, ☎ 68 28 19

Sie finden uns im Internet unter:

www.netzwerk-gesundheitsbildung.de

Diese Broschüre ...

gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über die vielfältigen Angebote der Mitglieder im Netzwerk Gesundheitsbildung Köln. Von medizinischen Vorträgen über die Entspannung, präventive Bewegungsangebote bis hin zur gesunden Ernährung und ganz persönlichen Beratung.

Die Themen sind von A bis Z auf den folgenden Seiten aufgeführt. Gleichzeitig erhalten Sie einen Überblick, in welchem Stadtbezirk dieses Angebot besteht. Damit können sie den gewünschten Kurs vielleicht schon „gleich um die Ecke“ finden. Eine Übersicht über die verschiedenen **Stadtteile/Stadtbezirke** finden Sie auf Seite 26 und 27.

Jede Veranstaltung einzeln aufzuführen, hätte den Rahmen des Heftes gesprengt. Sie finden aber unter dem entsprechenden Stichwort jeweils den Anbieter, die Telefonnummer und E-Mail-Adresse. Damit können Sie genaue Informationen zum gewünschten Thema individuell abrufen.

Die Adressen aller Mitglieder finden Sie auf den letzten Seiten der Broschüre – mit den Hinweisen auf die Internet-Adressen, über die Sie ebenfalls eine genaue Übersicht erhalten und alle Details zum jeweiligen Angebot abfragen können.

Ihre guten Vorsätze können also umgesetzt werden! Anregungen und Wege zeigt diese Broschüre auf.

Werden auch Sie „aktiv für Ihre Gesundheit“!

Wir würden uns freuen, Sie in einem Angebot des „Netzwerks Gesundheitsbildung Köln“ begrüßen zu können.

Bei vielen Veranstaltungen besteht die Möglichkeit der **Kostenbeteiligung** durch Ihre Krankenkasse. Bitte fragen Sie direkt dort nach.

Stadtbezirke Übersicht S. 26	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨			
	Innenstadt	Rodenkirchen	Lindenthal	Ehrenthal	Nippes	Chorweiler	Porz	Kalk	Mülheim			
Abnehmen	✓						✓			Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
	✓									Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓		✓							leicht-gemacht	info@leicht-gemacht.info	0176/24 17 87 99
	✓		✓							neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
	✓	✓							✓	Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
	✓									Verbraucherzentrale Köln	koeln@vz-nrw.de	240 74 02
	✓									VHS Köln	elisabeth.duerr@stadt-koeln.de	221-9 53 53
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
AD(H)S, Informationen und Beratung		✓								Gesundheitspraxis Eiden	b.eiden@netcologne.de	222 17 00
Adipositas, Bewegung bei							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓		✓							leicht-gemacht	info@leicht-gemacht.info	0176/24 17 87 99
Aqua-Fitness		✓				✓	✓			Bildungswerk des LSB NRW e.V.	g.klaschik@sportbildungswerk.de	92 13 13 14
		✓	✓				✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓	✓	✓				✓	✓		KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
	✓									PraeVita Köln	borovnica@praevita.com	356 81 12
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
	✓	✓	✓	✓						Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
		✓	✓	✓						VHS Köln	johannes.mertens@stadt-koeln.de	221-9 35 82
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Aromatherapie							✓			Freies Institut für Aromatherapie	soham-topham@web.de	02203/91 27 78
Asthma, Bewegung bei							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Atemtechnik		✓								Gesundheitspraxis Eiden	b.eiden@netcologne.de	222 17 00
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
			✓							neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
		✓								plus lingua - Praxis für Sprachtherapie	pluslingua@gmx.de	823 55 72
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Aus- und Weiterbildung		✓		✓				✓		Bildungswerk des LSB NRW e.V.	g.klaschik@sportbildungswerk.de	92 13 13 14
	✓							✓		Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓			Freies Institut für Aromatherapie	soham-topham@web.de	02203/91 27 78
	✓									gesund e.V.	henning.allmer@gesund-ev.de	02238/8 32 48
			✓							neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
		✓								plus lingua - Praxis für Sprachtherapie	pluslingua@gmx.de	823 55 72
		✓							✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
		✓								Tanzimpulse	info@tanzimpulse-koeln.de	68 36 91
	✓									VHS Köln	elisabeth.duerr@stadt-koeln.de	221-9 53 53

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨			
Autogenes Training							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Institut für neuen Wind	hdhaun@neuer-wind.de	02202/25 08 36
				✓						neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
		✓	✓							StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
	✓	✓	✓							Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
	✓		✓		✓					VHS Köln	monika.heiligtag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Babymassage	✓									Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
									✓	Pro Medica GmbH	info@pro-medica-gmbh.de	969 21 65
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Babyschwimmen	✓									Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
									✓	Pro Medica GmbH	info@pro-medica-gmbh.de	969 21 65
	✓	✓	✓			✓			✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Beckenboden-Training		✓								aktiv04	info@aktiv04.de	02233/20 37 60
	✓					✓				Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
									✓	Pro Medica GmbH	info@pro-medica-gmbh.de	969 21 65
		✓			✓				✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
	✓		✓		✓					Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
				✓						VHS Köln	johannes.mertens@stadt-koeln.de	221-9 35 82
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Betriebliche Gesundheitsförderung		✓								aktiv04	info@aktiv04.de	02233/20 37 60
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	BGF-Institut GmbH	ralf.beutel@bgf-institut.de	271 80-1 24
	✓									BSG Stadt Köln e.V.	Ina.Refinger@Stadt-Koeln.de	221-3 39 86
	✓									Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
	✓									gesund e.V.	henning.allmer@gesund-ev.de	02238/8 32 48
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Institut für neuen Wind	hdhaun@neuer-wind.de	02202/25 08 36
	✓	✓	✓	✓	✓					leicht-gemacht	info@leicht-gemacht.info	0176/24 17 87 99
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Physiotherapie & Gesundheitstraining	DDiederich@web.de	280 96 45
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
	✓									VHS Köln	elisabeth.duerr@stadt-koeln.de	221-9 53 53
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨			
Bewegungsschulung				✓						neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
		✓	✓							Sensoki	s.rauth@sensoki.de	990 18 22
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
	✓	✓								TRAGER® Verband NRW	Angelika.klisch@freenet.de	953 63 02
Coronarsport							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Diabetes, Beratung bei							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Diabetes, Bewegung bei							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
		✓	✓			✓			✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Eltern-Kind-Turnen		✓	✓	✓						Bildungswerk des LSB NRW e.V.	g.klaschik@sportbildungswerk.de	92 13 13 14
	✓								✓	Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
		✓								VHS Köln	johannes.mertens@stadt-koeln.de	221-9 35 82
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Entspannungsmethoden	✓								✓	BSG Stadt Köln e.V.	Ina.Refinger@Stadt-Koeln.de	221-3 39 86
	✓					✓				Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
	✓									gesund e.V.	henning.allmer@gesund-ev.de	02238/8 32 48
		✓								Gesundheitspraxis Eiden	b.eiden@netcologne.de	222 17 00
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Institut für neuen Wind	hdhaun@neuer-wind.de	02202/25 08 36
	✓									KUM&LUK	kum-und-luk@netcologne.de	139 05 51
			✓							neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
		✓	✓							Sensoki	s.rauth@sensoki.de	990 18 22
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
			✓							Tanzimpulse	info@tanzimpulse-koeln.de	68 36 91
	✓	✓	✓	✓	✓					Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
	✓	✓								TRAGER® Verband NRW	Angelika.klisch@freenet.de	953 63 02
	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	VHS Köln	monika.heiligttag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Ernährung /gesundes Kochen	✓								✓	Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
		✓							✓	Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
	✓	✓							✓	VHS Köln	elisabeth.duerr@stadt-koeln.de	221-9 53 53
			✓							Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61

Stadtbezirke Übersicht S. 26	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨				
	Innenstadt	Rodenkirchen	Lindenthal	Ehrenthal	Nippes	Chorweiler	Porz	Kalk	Mülheim				
Ernährung für bestimmte Zielgruppen	✓										Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Gesundheitsamt der Stadt Köln	hilde.schmitz-krahm@stadt-koeln.de	221-2 40 53
							✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
			✓					✓			Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
				✓							Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
Ernährungsberatung	✓										Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Gesundheitsamt der Stadt Köln	hilde.schmitz-krahm@stadt-koeln.de	221-2 40 53
				✓							Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓			✓							leicht-gemacht	info@leicht-gemacht.info	0176/24 17 87 99
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
				✓							Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
			✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Erste Hilfe				✓							Bildungswerk des LSB NRW e.V.	g.klaschik@sportbildungswerk.de	92 13 13 14
Erste Hilfe bei Kindernotfällen	✓						✓				Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
			✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Essstörungen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Gesundheitsamt der Stadt Köln	hilde.schmitz-krahm@stadt-koeln.de	221-2 40 53
problematisches Essverhalten							✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
				✓							Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
Fasten		✓									Gesundheitspraxis Eiden	b.eiden@netcologne.de	222 17 00
Feldenkrais							✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
			✓								neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
		✓									Tanzimpulse	info@tanzimpulse-koeln.de	680 28 69
			✓	✓							VHS Köln	monika.heiligtag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
			✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Fußreflexzonenmassage			✓								neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
		✓									VHS Köln	monika.heiligtag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
Geburtsvorbereitung	✓						✓				Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
				✓							Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
			✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Gedächtnistraining und Bewegung	✓										gesund e.V.	henning.allmer@gesund-ev.de	02238/8 32 48
			✓	✓			✓				KSG Kölnerseniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
			✓	✓			✓		✓		StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
			✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Gesundheitsförderung in Schulen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
	✓										gesund e.V.	henning.allmer@gesund-ev.de	02238/8 32 48
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Gesundheitsamt der Stadt Köln	hilde.schmitz-krahm@stadt-koeln.de	221-2 40 53
											Movemed Institut	info@movemed.de	34 30 15
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60

Stadtbezirke
 Übersicht S. 26

 ① Innenstadt
 ② Rodenkirchen
 ③ Lindenthal
 ④ Ehrenfeld
 ⑤ Nippes
 ⑥ Chorweiler
 ⑦ Porz
 ⑧ Kalk
 ⑨ Mülheim

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨			
Gesundheitssport, Infos zum							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
		✓	✓							Sensoki	s.rauth@sensoki.de	990 18 22
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Gymnastik/Fitness	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	Bildungswerk des LSB NRW e.V.	g.klaschik@sportbildungswerk.de	92 13 13 14
	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	BSG Stadt Köln e.V.	Ina.Refinger@Stadt-Koeln.de	221-3 39 86
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
	✓						✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓	✓	✓				✓		✓	KSG Kölnerseniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
			✓							neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Sensoki	s.rauth@sensoki.de	990 18 22
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	VHS Köln	johannes.mertens@stadt-koeln.de	221-9 35 82
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Heilmethoden /-verfahren, Infos zu	✓									Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
			✓							Gesundheitspraxis Eiden	b.eiden@netcologne.de	222 17 00
				✓						neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
	✓	✓								VHS Köln	elisabeth.duerr@stadt-koeln.de	221-9 53 53
Heilpflanzen-Kurse							✓			Freies Institut für Aromatherapie	soham-topham@web.de	02203/91 27 78
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓									VHS Köln	elisabeth.duerr@stadt-koeln.de	221-9 53 53
Herz- Kreislauf- Prävention		✓								aktiv04	info@aktiv04.de	02233/20 37 60
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Bildungswerk des LSB NRW e.V.	g.klaschik@sportbildungswerk.de	92 13 13 14
			✓	✓			✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
			✓	✓			✓			KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
	✓	✓	✓	✓						leicht-gemacht	info@leicht-gemacht.info	0176/24 17 87 99
	✓	✓	✓	✓						PraeVita Köln	borovnica@praevita.com	356 81 12
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
	✓	✓	✓	✓						Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
Hörtraining	✓									EinKlangRaum Tomatis Institut Köln	ein-klang-raum@claudia-krueger.de	27 25 05 50
Joggen/Lauftraining			✓							BSG Stadt Köln e.V.	Ina.Refinger@Stadt-Koeln.de	221-3 39 86
	✓									Köln-Inline	info@koeln-inline.de	240 56 23
	✓	✓	✓							leicht-gemacht	info@leicht-gemacht.info	0176/24 17 87 99
			✓							Physiotherapie & Gesundheitstraining	DDiederich@web.de	280 96 45
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22

Stadtbezirke Übersicht S. 26	Stadtbezirke									Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
	① Innenstadt	② Rodenkirchen	③ Lindenthal	④ Ehrenfeld	⑤ Nippes	⑥ Chorweiler	⑦ Porz	⑧ Kalk	⑨ Mülheim			
Joggen/Lauftraining	✓									VHS Köln	johannes.mertens@stadt-koeln.de	221-9 35 82
	✓	✓	✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Knie und Hüfte, Bewegung im Wasser		✓								Gesundheitstraining Liegmann	info@gesundheitstraining-liegmann.de	823 48 24
		✓	✓	✓			✓	✓		KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
		✓	✓	✓						VHS Köln	johannes.mertens@stadt-koeln.de	221-9 35 82
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Krebsnachsorge, Bewegung in der						✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
									✓	Pro Medica GmbH	info@pro-medica-gmbh.de	969 21 65
		✓							✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Massage-Kurse						✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
			✓							neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
	✓	✓		✓		✓		✓		VHS Köln	monika.heiligtag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
Meditation						✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
			✓							neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
	✓	✓		✓						VHS Köln	monika.heiligtag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Nichtrauchen, Beratung	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		AOK Rheinland/Hamburg	Michael.Danz@rh.aok.de	16 18-5 66
		✓								Gesundheitspraxis Eiden	b.eiden@netcologne.de	222 17 00
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Nichtraucher-Kurse						✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓			✓		✓				Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
	✓									VHS Köln	elisabeth.duerr@stadt-koeln.de	221-9 53 53
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Osteoporose, Bewegung im Wasser bei						✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
		✓	✓	✓		✓		✓		KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
		✓						✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Osteoporose-Gymnastik					✓					Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
		✓	✓			✓				KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
		✓	✓					✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
		✓								Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
									✓	VHS Köln	elisabeth.duerr@stadt-koeln.de	221-9 53 53

Stadtbezirke
 Übersicht S. 26

 ① Innenstadt
 ② Rodenkirchen
 ③ Lindenthal
 ④ Ehrenthal
 ⑤ Nippes
 ⑥ Chorweiler
 ⑦ Porz
 ⑧ Kalk
 ⑨ Mülheim

Patientenberatung

										Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
✓										Unabhängige Patientenberatung	koeln@upd-online.de	474 05 55
✓										Verbraucherzentrale Köln	koeln@vz-nrw.de	240 74 02

Personal Training

	✓									aktiv04	info@aktiv04.de	02233/20 37 60
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Köln-Inline	info@koeln-inline.de	240 56 23
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	leicht-gemacht	info@anke-daniels.de	0176/24 17 87 99
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Physiotherapie & Gesundheitstraining	DDiederich@web.de	280 96 45
			✓	✓						Sensoki	s.rauth@sensoki.de	990 18 22
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61

Pilates

	✓									aktiv04	info@aktiv04.de	02233/20 37 60
✓		✓	✓							Bildungswerk des LSB NRW e.V.	g.klaschik@sportbildungswerk.de	92 13 13 14
✓			✓							Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
			✓							Gesundheitstraining Liegmann	info@gesundheitstraining-liegmann.de	823 48 24
			✓				✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
			✓							KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
				✓						neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
✓		✓	✓	✓						PraeVita Köln	borovnica@praevida.com	356 81 12
			✓	✓						Sensoki	s.rauth@sensoki.de	990 18 22
			✓	✓			✓		✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
✓		✓		✓			✓		✓	VHS Köln	johannes.mertens@stadt-koeln.de	221-9 35 82
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99

Progressive Muskelentspannung

✓										BSG Stadt Köln e.V.	Ina.Refinger@Stadt-Koeln.de	221-3 39 86
							✓			Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Institut für neuen Wind	hdhaun@neuer-wind.de	02202/25 08 36
				✓						neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
			✓	✓						Sensoki	s.rauth@sensoki.de	990 18 22
✓	✓		✓							Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
✓		✓		✓						VHS Köln	monika.heiligtag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61

Psychische Gesundheit, Beratung

✓										gesund e.V.	henning.allmer@gesund-ev.de	02238/8 32 48
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Institut für neuen Wind	hdhaun@neuer-wind.de	02202/25 08 36
			✓	✓						Sensoki	s.rauth@sensoki.de	990 18 22
✓										Unabhängige Patientenberatung	koeln@upd-online.de	474 05 55

Psychomotorische Bewegungsangebote

✓										Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
✓		✓	✓		✓				✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
✓		✓								TRAGER® Verband NRW	Angelika.klisch@freenet.de	953 63 02

Stadtbezirke
 Übersicht S. 26

 ① Innenstadt
 ② Rodenkirchen
 ③ Lindenthal
 ④ Ehrenthal
 ⑤ Nippes
 ⑥ Chorweiler
 ⑦ Porz
 ⑧ Kalk
 ⑨ Mülheim

Qi Gong	✓									aktiv04	info@aktiv04.de	02233/20 37 60
									✓	BSG Stadt Köln e.V.	lna.Refinger@Stadt-Koeln.de	221-3 39 86
			✓							Gesundheitstraining Liegmann	info@gesundheitstraining-liegmann.de	823 48 24
			✓						✓	Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
			✓						✓	KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
	✓									KUM&LUK	kum-und-luk@netcologne.de	139 05 51
				✓						neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
	✓									PraeVita Köln	borovnica@praevita.com	356 81 12
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
		✓								Tanzimpulse	info@tanzimpulse-koeln.de	68 36 91
	✓		✓	✓	✓					Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
	✓	✓		✓	✓				✓	Unterwegs-Qigong Yangsheng Köln	MarthaB29@aol.com	550 77 76
			✓	✓					✓	VHS Köln	monika.heiligtag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
Rheuma, Beratung bei				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
								✓	Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09	
Rheuma, Bewegung bei								✓	Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09	
			✓	✓	✓			✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
Rückbildung, Gymnastik /Yoga zur	✓									Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
								✓	Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09	
									✓	Pro Medica GmbH	info@pro-medica-gmbh.de	969 21 65
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Rücken, Bewegung im Wasser für den								✓	Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09	
		✓	✓	✓				✓	✓	KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
			✓							Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Rückenschule	✓									Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
								✓	Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09	
			✓	✓				✓	KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36	
										Movemed Institut	info@movemed.de	34 30 15
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
	✓	✓		✓						Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
Säuglingsalter / Das erste Lebensjahr			✓							Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
	✓									Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
								✓	Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09	
	✓								plus lingua - Praxis für Sprachtherapie	pluslingua@gmx.de	823 55 72	

Stadtbezirke Übersicht S. 26	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨				
	Innenstadt	Rodenkirchen	Lindenthal	Ehrenthal	Nippes	Chorweiler	Porz	Kalk	Mülheim				
Säuglingsalter / Das erste Lebensjahr		✓									Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
		✓									Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Schlaganfall, Sport nach		✓							✓		StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
		✓									Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Schwangerschaftsgymnastik	✓						✓				Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
									✓		Pro Medica GmbH	info@pro-medica-gmbh.de	969 21 65
		✓									Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Schwangerschaftsyoga	✓						✓				Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
							✓				Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
				✓							VHS Köln	monika.heiligtag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
Sehtraining	✓		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
			✓								Institut für Licht und Sehen	info@lichtundsehen.de	346 19 68
			✓								VHS Köln	elisabeth.duerr@stadt-koeln.de	221-953 53
Selbsthilfegruppen, Beratung und Förderung	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		AOK Rheinland/Hamburg	detlev.klein@rh.aok.de	16 18-7 33
	✓										Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln	selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org	95 15 42-16
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
		✓									Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Selbsthilfegruppen, Information über	✓										gesundheitsladen köln e.v.	info@gesundheitsladen-koeln.de	32 87 24
	✓										Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln	selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org	95 15 42-16
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
		✓									Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Senioren, Bewegung für		✓	✓								Bildungswerk des LSB NRW e.V.	g.klaschik@sportbildungswerk.de	92 13 13 14
	✓	✓	✓						✓		Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
	✓										gesund e.V.	henning.allmer@gesund-ev.de	02238/8 32 48
	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
			✓								neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
											Pro Medica GmbH	info@pro-medica-gmbh.de	969 21 65
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
	✓	✓									Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
	✓	✓									TRAGER® Verband NRW	Angelika.klisch@freenet.de	953 63 02
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		VHS Köln	johannes.mertens@stadt-koeln.de	221-9 35 82
		✓									Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99
Shiatsu			✓								neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
		✓	✓								VHS Köln	monika.heiligtag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
Sprachtherapie		✓									Gesundheitspraxis Eiden	b.eiden@netcologne.de	222 17 00
	✓										plus lingua - Praxis für Sprachtherapie	pluslingua@gmx.de	823 55 72

Stressbewältigung

✓										Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
✓										gesund e.V.	henning.allmer@gesund-ev.de	02238/8 32 48
		✓								Gesundheitspraxis Eiden	b.eiden@netcologne.de	222 17 00
									✓	Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Institut für neuen Wind	hdhaun@neuer-wind.de	02202/25 08 36
			✓							neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
✓	✓									Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
✓		✓								TRAGER® Verband NRW	Angelika.klisch@freenet.de	953 63 02
		✓		✓			✓			VHS Köln	monika.heiligttag@stadt-koeln.de	221-9 57 48

Stressbewältigung für Kinder

✓										Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
✓		✓								Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
✓		✓								TRAGER® Verband NRW	Angelika.klisch@freenet.de	953 63 02

Tai Chi Chuan

	✓									aktiv04	info@aktiv04.de	02233/20 37 60
		✓								Bildungswerk des LSB NRW e.V.	g.klaschik@sportbildungswerk.de	92 13 13 14
✓										BSG Stadt Köln e.V.	Ina.Refinger@Stadt-Koeln.de	221-3 39 86
								✓		Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
✓										KUM&LUK	kum-und-luk@netcologen.de	139 05 51
			✓							neues lernen	c.schmischke@neues-lernen.info	95 29 49 56
✓										PraeVita Köln	borovnica@praevita.com	356 81 12
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
✓	✓	✓								Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
		✓	✓	✓					✓	VHS Köln	monika.heiligttag@stadt-koeln.de	221-9 57 48
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61

Walking/Nordic Walking

	✓									aktiv04	info@aktiv04.de	02233/20 37 60
		✓								Bildungswerk des LSB NRW e.V.	g.klaschik@sportbildungswerk.de	92 13 13 14
								✓		Evang. Familienbildungsstätte	fbs@kirche-koeln.de	31 48 38
								✓		Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz	gesundheitszentrum@khporz.de	02203/5 66-17 09
		✓						✓		KSG Kölner Seniorengemeinschaft	Koehl.ksg@online.de	94 38 14-36
✓	✓	✓	✓							leicht-gemacht	info@leicht-gemacht.info	0176/24 17 87 99
		✓								Physiotherapie & Gesundheitstraining	DDiederich@web.de	280 96 45
		✓								PraeVita Köln	borovnica@praevita.com	356 81 12
										Pro Medica GmbH	info@pro-medica-gmbh.de	969 21 65
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	StadtSportBund Köln e.V.	poller@ssbk.de	92 13 00 22
✓	✓	✓	✓							Techniker Krankenkasse	lore.fussbroich@tk-online.de	379 09-6 60
		✓	✓							VHS Köln	johannes.mertens@stadt-koeln.de	221-9 35 82
				✓						Zentrum f. Gesundheit und Bewegung	zfgub@t-online.de	760 86 61
		✓								Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)	loeffler@evk-koeln.de	479 22 99

Stadtbezirke
 Übersicht S. 26

 ① Innenstadt
 ② Rodenkirchen
 ③ Lindenthal
 ④ Ehrenfeld
 ⑤ Nippes
 ⑥ Chorweiler
 ⑦ Porz
 ⑧ Kalk
 ⑨ Mülheim
Wandern

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

KSG Kölner Seniorengemeinschaft Koehl.ksg@online.de 94 38 14-36

Wassergymnastik

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Bildungswerk des LSB NRW e.V. g.klaschik@sportbildungswerk.de 92 13 13 14

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

BSG Stadt Köln e.V. Ina.Refinger@Stadt-Koeln.de 221-3 39 86

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Evang. Familienbildungsstätte fbs@kirche-koeln.de 31 48 38

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Gesundheitstraining Liegmann info@gesundheitstraining-liegmann.de 823 48 24

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz gesundheitszentrum@khporz.de 02203/5 66-17 09

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

KSG Kölner Seniorengemeinschaft Koehl.ksg@online.de 94 38 14-36

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

PraeVita Köln borovnica@praevida.com 356 81 12

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

StadtSportBund Köln e.V. poller@ssbk.de 92 13 00 22

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Techniker Krankenkasse lore.fussbroich@tk-online.de 379 09-6 60

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM) loeffler@evk-koeln.de 479 22 99

Wirbelsäulengymnastik

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

aktiv04 info@aktiv04.de 02233/20 37 60

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Bildungswerk des LSB NRW e.V. g.klaschik@sportbildungswerk.de 92 13 13 14

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

BSG Stadt Köln e.V. Ina.Refinger@Stadt-Koeln.de 221-3 39 86

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Evang. Familienbildungsstätte fbs@kirche-koeln.de 31 48 38

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Gesundheitstraining Liegmann info@gesundheitstraining-liegmann.de 823 48 24

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz gesundheitszentrum@khporz.de 02203/5 66-17 09

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

KSG Kölner Seniorengemeinschaft Koehl.ksg@online.de 94 38 14-36

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

neues lernen c.schmischke@neues-lernen.info 95 29 49 56

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Sensoki s.rauth@sensoki.de 990 18 22

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

StadtSportBund Köln e.V. poller@ssbk.de 92 13 00 22

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Techniker Krankenkasse lore.fussbroich@tk-online.de 379 09-6 60

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

VHS Köln johannes.mertens@stadt-koeln.de 221-9 35 82

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Zentrum f. Gesundheit und Bewegung zfgub@t-online.de 760 86 61

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM) loeffler@evk-koeln.de 479 22 99

Yoga

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Bildungswerk des LSB NRW e.V. g.klaschik@sportbildungswerk.de 92 13 13 14

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Evang. Familienbildungsstätte fbs@kirche-koeln.de 31 48 38

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Gesundheitstraining Liegmann info@gesundheitstraining-liegmann.de 823 48 24

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Gesundheitsz. im Krankenhaus Porz gesundheitszentrum@khporz.de 02203/5 66-17 09

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

KSG Kölner Seniorengemeinschaft Koehl.ksg@online.de 94 38 14-36

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

neues lernen c.schmischke@neues-lernen.info 95 29 49 56

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

PraeVita Köln borovnica@praevida.com 356 81 12

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

StadtSportBund Köln e.V. poller@ssbk.de 92 13 00 22

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Techniker Krankenkasse lore.fussbroich@tk-online.de 379 09-6 60

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

VHS Köln monika.heiligtag@stadt-koeln.de 221-9 57 48

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Zentrum f. Gesundheit und Bewegung zfgub@t-online.de 760 86 61

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM) loeffler@evk-koeln.de 479 22 99

Stadtteil im Bezirk

Altstadt-Nord . . . ❶ Innenstadt
 Altstadt-Süd . . . ❶ Innenstadt
 Auweiler ❸ Chorweiler

Bayenthal ❷ Rodenkirchen
 Bickendorf ❹ Ehrenfeld
 Bilderstöckchen . ❸ Nippes
 Blumenberg ❸ Chorweiler
 Bocklemünd ❹ Ehrenfeld
 Braunsfeld ❸ Lindenthal
 Brück ❸ Kalk
 Buchforst ❹ Mülheim
 Buchheim ❹ Mülheim

Chorweiler ❸ Chorweiler

Dellbrück ❹ Mülheim
 Deutz ❶ Innenstadt
 Dünnwald ❹ Mülheim

Ehrenfeld ❹ Ehrenfeld
 Eil ❷ Porz
 Elsdorf ❷ Porz
 Ensen ❷ Porz
 Esch ❸ Chorweiler

Flittard ❹ Mülheim
 Fühlingen ❸ Chorweiler

Godorf ❷ Rodenkirchen
 Gremberg ❸ Kalk
 Gremberghoven . ❷ Porz
 Grengel ❷ Porz

Hahnwald ❷ Rodenkirchen
 Heimersdorf ❸ Chorweiler
 Heumar ❸ Kalk
 Höhenberg ❸ Kalk

Übersicht Stadtteile / Stadtbezirke in Köln

Höhenhaus ❹ Mülheim
 Holweide ❹ Mülheim
 Humbold ❸ Kalk

Immendorf ❷ Rodenkirchen

Junkersdorf ❸ Lindenthal

Kalk ❸ Kalk
 Klettenberg ❸ Lindenthal

Langel ❷ Porz
 Libur ❷ Porz
 Lind ❷ Porz
 Lindenthal ❸ Lindenthal

Lindweiler ❸ Chorweiler
 Longerich ❸ Nippes
 Lövenich ❸ Lindenthal
 Marienburg ❷ Rodenkirchen
 Marsdorf ❸ Lindenthal
 Mauenheim ❸ Nippes
 Mengench ❹ Ehrenfeld

Merkenich ❸ Chorweiler
 Meschenich ❷ Rodenkirchen
 Mülheim ❹ Mülheim
 Müngersdorf ❸ Lindenthal
 Neubrück ❸ Kalk
 Neuhrenfeld ❹ Ehrenfeld
 Neustadt-Nord . . . ❶ Innenstadt
 Neustadt-Süd . . . ❶ Innenstadt
 Niehl, Nippes . . . ❸ Nippes

Ossendorf ❹ Ehrenfeld
 Ostheim ❸ Kalk

Poll, Porz ❷ Porz
 Pesch ❸ Chorweiler

Roggendorf ❸ Chorweiler
 Rath/Heumar ❸ Kalk
 Riehl ❸ Nippes
 Raderberg ❷ Rodenkirchen
 Raderthal ❷ Rodenkirchen
 Rondorf ❷ Rodenkirchen

Seeberg ❸ Chorweiler
 Stammheim ❹ Mülheim
 Sülz ❸ Lindenthal
 Sürth ❷ Rodenkirchen

Thenhoven ❸ Chorweiler

Urbach ❷ Porz

Vingst ❸ Kalk
 Vogelsang ❹ Ehrenfeld
 Volkhoven ❸ Chorweiler

Wahn ❷ Porz
 Wahnheide ❷ Porz
 Weiden ❸ Lindenthal
 Weidenpesch ❸ Nippes
 Weiler ❸ Chorweiler
 Weiß ❷ Rodenkirchen
 Westhoven ❷ Porz
 Widdersdorf ❸ Lindenthal
 Worringen ❸ Chorweiler

Zollstock ❷ Rodenkirchen
 Zündorf ❷ Porz

Das Kölner Netzwerk Gesundheitsbildung

Aidshilfe Köln

- Beethovenstr. 1
- 50674 Köln
- Tel.: (0221) 202 03 22
- www.koeln.aidshilfe.de

aktiv04

- Großrotter Weg 1
- 50997 Köln
- Tel.: (02233) 20 37 60
- mathes@aktiv04.de
- www.aktiv04.de

AOK Rheinland/Hamburg

- Macchabäerstr. 19-27
- 50668 Köln
- Tel.: (0221) 16 18 733
- Detlev.Klein@rh.aok.de
- www.aok.de

Ärztammer Nordrhein / Kreisstelle Köln

- Bergisch Gladbacher Str. 1191
- 51069 Köln
- Tel.: (0221) 68 28 19 oder
(02234) 753 09

Bildungswerk neues lernen

- Herwarthstr. 22
- 50627 Köln
- Tel.: (0221) 95 29 49 53
- c.schmischke
@neues-lernen.info
- www.neues-lernen.info

BSG Stadt Köln e.V.

- Willy-Brandt-Platz 3
- 50679 Köln
- Tel.: (0221) 221 - 33 98 6
- Ina.Refinger@stadt-koeln.de
- www.stadt-koeln.de/bsg

EinKlangRaum

- Schildergasse 84a
- 50667 Köln
- Tel.: (0221) 272 50 550
- ein-klang-raum@
claudia-krueger.de
- www.ein-klang-raum.de

Evangelische Familienbildungsstätte (FBS)

- Kartäuserwall 24 b
- 50678 Köln
- Tel.: (0221) 31 48 38
- steiniger@fbs-koeln.org
- www.fbs-koeln.org

Freies Institut für Aromatherapie

- Stollwerckstr. 21
- 51149 Köln
- Tel.: (02203) 91 27 78
- soham-topham@web.de
- www.freies-institut-fuer-
aromatherapie.de

gesund e.V.

- Hansaring 88
- 50939 Köln
- Tel.: (02238) 83 24 8
- henning.allmer@gesund-ev.de
- www.gesund-ev.de

Gesundheitsamt der Stadt Köln

- Neumarkt 15-21
- 50676 Köln
- Tel.: (0221) 221-23 53 9
- Wolfgang.Klier@stadt-koeln.de
- www.stadt-koeln.de

gesundheitsladen Köln e.V.

- Venloer Str. 46
- 50672 Köln
- Tel.: (0221) 32 87 24
- info@gesundheitsladen-koeln.de
- www.gesundheitsladen-koeln.de

Gesundheitstraining Inka Liegmann

- Bunzlauer Str. 3
- 50858 Köln
- Tel.: (0221) 823 48 24
- info@
gesundheitstraining-liegmann.de
- www.gesundheitstraining-
liegmann.de

Gesundheitszentrum Eiden

- Wiener Weg 2
- 50858 Köln
- Tel.: (0221) 222 17 00
- gesundheitszentrum-eiden@
yin-yang.info
- www.yin-yang.info

Gesundheitszentrum im Krankenhaus Porz am Rhein

- Urbacher Weg 25
- 51149 Köln
- Tel.: (02203) 566 17 08
- mromanek@khporz.de
- www.gesundheitszentrum-khporz.de

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH

- Neumarkt 35-37
- 50667 Köln
- Tel.: (0221) 271 801 24
- ralf.beutel@bgf-institut.de
- www.bgf-institut.de

Institut für Licht und Sehen

- Arnulfstr. 7
- 50937 Köln
- Tel.: (0221) 3461968
- info@lichtundsehen.de
- www.lichtundsehen.de

Institut für neuen Wind

- Bergisch-Gladbacher Str. 408
- 51067 Köln
- Tel.: (02202) 250 83 6
- hdhaun@neuer-wind.de
- www.neuer-wind.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

- Marsilstein 4-6
- 50676 Köln
- Tel.: (0221) 95 15 42 -16
- selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org
- www.selbsthilfekoln.de

Köln-Online

- Merowinger Str. 69
- 50677 Köln
- Tel.: (0221) 240 56 23
- info@koeln-online.de
- www.koeln-online.de

KSG Kölner Senioren-gemeinschaft für Sport und Freizeit

- Zülpicher Str. 273 B
- 50937 Köln
- Tel.: (0221) 94 38 14 - 0
- koehl.ksg@online.de
- www.koelner-senioren.de

Bildungseinrichtung KUM&LUK (Trägerverein KUMBIG e.V.)

- Hamburger Str. 17
- 50668 Köln
- Tel.: (0221) 139 05 51
- nc-kumbig01@netcologne.de
- www.kum-und-luk.de

leicht-gemacht

- Rochusstraße 26
- 50827 Köln
- Tel.: (0221) 29 86 99 13
- info@leicht-gemacht.info
- www.leicht-gemacht.info

Lernende Region – Netzwerk Köln e.V.

- Wiener Platz 2a
- 51065 Köln
- Tel.: (0221) 99 08 29-16
- eike.quilling@bildung.koeln.de
- www.bildung.koeln.de

movemed-Institut

- Alteburger Str. 250
- 50968 Köln
- Tel.: (0221) 34 30 15
- info@movemed.de
- www.movemed.de

Physiotherapie & Gesundheitstraining

- Konradstr. 3
- 50937 Köln
- Tel.: (0221) 280 96 45
- ddiederich@web.de

plus lingua – Praxis für Sprachtherapie

- Bonner Str. 221
- 50968 Köln
- Tel.: (0221) 823 55 72
- pluslingua@gmx.de
- http://ikm-online.net

PraeVita Köln

- Krieler Str. 78
- 50935 Köln
- Tel.: (0221) 356 81 12
- borovnica@praevida.com
- www.praevita.com

Pro Medica GmbH

- An der Paradieswiese 8
- 51067 Köln
- Tel.: (0221) 969 21 65
- gmr@pro-medica-gmbh.de
- www.pro-medica-gmbh.de

Sensoki

- Helmholtzstr. 2
- 50825 Köln
- Tel.: (0221) 990 18 22
- info@sensoki.de
- www.sensoki.de

Sportamt der Stadt Köln

- Aachener Str./
Sportpark Müngersdorf
Olympiaweg 7
- 50933 Köln
- Tel.: (0221) 22131-245
- klaus.zander@stadt-koeln.de
- www.stadt-koeln.de

Sportbildungswerk

- Ulrich-Brisch-Weg 1
- 50858 Köln
- Tel.: (0221) 92 13 13 12
- e.lanz@sportbildungswerk.de
- www.sportbildungswerk.de

StadtSportBund Köln e.V.

- Ulrich-Brisch-Weg 1
- 50858 Köln
- Tel.: (0221) 92 13 00 - 20
- kilzer@ssbk.de
- www.sportinkoeln.de

Tanzimpulse

- Folwiese 20
- 51069 Köln
- Tel.: (0221) 68 36 91
- info@tanzimpulse-koeln.de
- www.tanzimpulse-koeln.de

Techniker Krankenkasse

- Ottoplatz 6
- 50679 Köln (Deutz)
- Tel.: (0221) 379 09-660
- lore.fussbroich@tk-online.de
- www.tk-online.de

Trager Verband Deutschland

- An den Kastanien 3
- 50859 Köln
- Tel.: (0221) 9536302
- angelika.klich@freenet.de
- www.uemit.net

Unterwegs – Gesellschaft für Qigong Yangsheng

- Alpener Str. 28
- 50825 Köln
- Tel.: (0221) 550 77 76
- marthab29@aol.com
- www.qigong-yangsheng-koeln.de

Verbraucherzentrale NRW

- Neue Weyerstr. 2
- 50676 Köln
- Tel.: (0221) 240 74 02
- koeln@vz-nrw.de

VHS Köln

- Josef-Haubrich-Hof 2
- 50676 Köln
- Tel.: (0221) 221-23 68 6
- jakob.schueller@stadt-koeln.de
- www.vhs-koeln.de

Zentrum für Gesundheit und Bewegung

- Stammheimer Str. 67
- 50735 Köln
- Tel.: (0221) 760 86 61
- zfgub@t-online.de
- www.zfgub.de

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM) am Ev. Krankenhaus Köln-Weyertal

- Weyertal 76
- 50931 Köln
- Tel.: (0221) 479-22 99
- loeffler@evk-koeln.de
- www.zsm-evk.de

ZETHEG – Zukunftsorientierte Ernährungstherapie und Gesundheitsberatung

- Beethovenstr. 19
- 50858 Köln
- Tel.: (0221) 888 67 57
- knespethal@netcologne.de
- www.ernaehrungsberatung-zetheg.de

überreicht durch:

AKTIV

für Ihre Gesundheit

Herausgeber:

Netzwerk Gesundheitsbildung Köln

c/o AG Öffentlichkeitsarbeit

Wolfgang Thiem

Köln-Inline

Merowinger Straße 50

50677 Köln

Gestaltung: Eul-Gombert & Gombert GmbH, Bergisch Gladbach

Stand: November 2008

Auflage: 15.000