

---

# Informationen zu Aktivitäten für Senioren



STADT KÖNIGSWINTER  
DER BÜRGERMEISTER

Geschäftsbereich:  
Soziales und Generationen  
Projektgruppe:  
Informationen für Senioren  
[www.koenigswinter.de](http://www.koenigswinter.de)



STADT KÖNIGSWINTER  
DER BÜRGERMEISTER



Aktiv im Alter

---

## Impressum

Herausgeber: Stadt Königswinter  
Geschäftsbereich: Soziales und Generationen  
und  
Projektgruppe: „Informationen für Senioren“  
  
Tel.: 02244 – 889 339  
Fax: 02244 – 889 378  
E-Mail: elisabeth.zimmer@koenigswinter.de

Redaktion: Servicecenter Soziales

Gestaltung: Stadt Königswinter

Stand: Mai 2017

Stadt Königswinter  
Geschäftsbereich: Soziales und Generationen  
und  
Projektgruppe: „Informationen für Senioren“  
[www.koenigswinter.de](http://www.koenigswinter.de)

## Vorwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

viele ältere Menschen suchen eine sinnvolle Aufgabe, bei der sie ihre Lebenserfahrung und ihren Sachverstand einbringen und neue soziale Kontakte knüpfen können. Sie suchen Geselligkeit, Spaß und Unterhaltung? Sie suchen Sport in der Gemeinschaft? Sie suchen ehrenamtliches Engagement?

In dieser Broschüre ist das vielfältige und breite Freizeit-, Bildungs- und Kommunikationsangebot für die Generation 55+ in unserer lebendigen Stadt übersichtlich zusammengestellt.

Die Projektgruppe „*Informationen für Senioren*“ hat die Broschüre 2011 zusammengetragen. Jetzt wurde die Broschüre durch das Servicecenter Soziales vollständig aktualisiert.

Ich wünsche Ihnen viele neue Anregungen für die Gestaltung Ihrer Freizeit.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr



Peter Wirtz, Bürgermeister





## Übersicht

Diese Übersicht gibt Ihnen Hinweise auf die Seiten dieser Broschüre, wo Sie weitere Informationen zu den verschiedenen Aktivitäten finden.

### Aktivität

Bildung	6 - 9
Computer / Internet /Amateurfunk	10 - 11
Geselligkeit / Ausflüge	12 - 15
Musik / Chöre	16 - 17
Natur / Umwelt	18 - 19
Sport	20 - 25
Wandern	26 - 27
Sonstige Angebote	28 - 29

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Altstadt	heimatkundliche Wanderungen	Heimatverein Siebengebirge www.heimatverein-siebengebirge.de	Herr Heinrich Blumenthal 02223-3521	Verschiedene	Einmal monatlich in den Sommermonaten, nicht im Juli. Siehe Pressemitteilung	Wanderungen im Umkreis von bis zu 100 km von Königswinter
Altstadt	Bildung/Vorträge	Heimatverein Siebengebirge www.heimatverein-siebengebirge.de	Herr Peter Krämer 02223-28525	Hotel Loreley Rheinallee 12	Einmal monatlich in den Wintermonaten Siehe Pressemitteilung	In den Sommermonaten finden Busexkursionen statt
Altstadt	kulturelle, ortsbezogene Ausflüge und Besichtigungen	Bürger- und Verkehrsverein „Alt Königswinter“	Herr Bruno Gola 02223-912062	Verschiedene	Auf Anfrage	Unter anderem Veranstaltungen im Siebengebirgsmuseum
Altstadt	Lesen- und Literaturkreis	Eine Projektgruppe der Initiative „Aktiv im Alter“ der Stadt Königswinter www.koenigswinter.de	Herr Dr. Erhard Schulte 02244-5657	Pfarrheim St. Remigius	Jeden 3. Donnerstag im Monat 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr	
Ittenbach	Dienstagsforum Gespräche um Themen aus Wissenschaft, Kunst, Gesellschaft und Politik	Evangelische Kirchengemeinde Königswinter www.evangelische-kirchengemeinde-koenigswinter.de	Herr Thomas Metzner 02223-907955	Gemeindehaus Ittenbach Ringstr. 19	Jeden 1. Dienstag im Monat 19.30 Uhr	
Ittenbach	Philosophischer Arbeitskreis	Eine Projektgruppe der Initiative „Aktiv im Alter“ der Stadt Königswinter www.koenigswinter.de	Herr Dietmar Schmidt-Nekes, M.A. 02223-21585	Gemeindehaus Ittenbach Ringstr. 19	Jeden 1. Dienstag im Monat 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr In den Wintermonaten 10.30 Uhr	
Niederdollendorf	Gedächtnistraining	Arbeiterwohlfahrt Königswinter www.awo-koenigswinter.de	Frau Hannelore Sander 02244-871304	AWO-Treff Hauptstr. 109	Jeden 2. und 4. Montag im Monat 15.00 Uhr	
Niederdollendorf	Französisch-Gesprächskreis	Arbeiterwohlfahrt Königswinter www.awo-koenigswinter.de	Frau Hannelore Sander 02244-871304	AWO-Treff Hauptstr. 109	Jeden 4. Montag im Monat 18.00 Uhr	
Niederdollendorf	Spanisch-Gesprächskreis	Arbeiterwohlfahrt Königswinter www.awo-koenigswinter.de	Frau Hannelore Sander 02244-871304	AWO-Treff Hauptstr. 109	Jeden 4. Donnerstag im Monat 18.00 Uhr	
Niederdollendorf	Auffrischung von Englisch-Kenntnissen	Arbeiterwohlfahrt Königswinter www.awo-koenigswinter.de	Frau Hannelore Sander 02244-871304	AWO-Treff Hauptstr. 109	Jeden 3. Donnerstag im Monat 18.00 Uhr	
Oberpleis	Lesen	Freundeskreis der Bibliothek Königswinter-Oberpleis e.V. www.bibliothek-oberpleis.de	Herr Alfred Dülge 02244-934300	Schulzentrum Oberpleis Weilerweg 25	Montag bis Donnerstag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr Dienstag und Mittwoch 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr Donnerstag 15.00 Uhr bis 19.30 Uhr	
Oberpleis	Frauen lesen Literatur	Evangelische Kirchengemeinde Oberpleis www.ev-kirche-oberpleis.de	Herr Heiko Schmitz 02244-2357	Gemeindehaus der ev. Kirche Ittenbacher Str. 42	Jeden 1. Dienstag im Monat 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr	Aktuelle Informationen im Gemeindebrief

# Bildung

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Königswinter insgesamt	Seminare/Vorträge zu diesen Themen - Politik-Gesellschaft-Umwelt - Kulturelle Bildung - Gesundheitsbildung - Sprachen - Arbeit – Beruf - Grundbildung, Berufs- und Studienorientierung	Volkshochschule Siebengebirge www.vhs-siebengebirge.de	Frau Veronika Dunkel 02244-889207 Frau Desiree Abel 02244-889208	Verschiedene	Je nach Programmangebot	Programmheft erscheint 2 x jährlich
Heisterbach	Bildungsangebote für Senioren	Perspektiven für das Leben e.V. www.perspektiven-fuer-das-leben.de	Perspektiven für das Leben e.V. 02223-92360	Haus Heisterbach, Klostergelände Heisterbach	Nach Kursangebot	kostenpflichtig
Heisterbach	Gedächtnistraining	Perspektiven für das Leben e.V. www.perspektiven-fuer-das-leben.de	Perspektiven für das Leben e.V. 02223-92360	Haus Heisterbach, Klostergelände Heisterbach	Nach Kursangebot	kostenpflichtig

## Computer / Internet / Amateurfunk

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Königswinter insgesamt	Hilfe bei Fragen rund ums Internet, PC, Laptop, Tablet und Smartphone	Computer & Internet Eine Projektgruppe der Initiative „Aktiv im Alter“ der Stadt Königswinter www.computerundinternet.info	Herr Ulrich Utsch 02244-6550	Oberdollendorf, Cäsariusstraße 114 Pfarrheim St. Joseph Thomasberg Am Kirchplatz 15 Rathaus Oberpleis Cleethorpes Zimmer, Dollendorfer Str. 39 Rathaus Königswinter, Haus Bachem, Drachenfelsstr. 4	Jeden 1. Montag im Monat 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr Jeden 2. Mittwoch im Monat 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Jeden 3. Mittwoch im Monat 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr Jeden 3. Montag im Monat 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr	
Oberdollendorf	Seniorentreff Computerfragestunde	Computerclub Siebengebirge e.V. www.ccs.de	Herr Dr. Barko Bartkowski 02223-296367	Clubheim Cäsariusstr. 51	Alle 14 Tage Montag 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr	
Oberdollendorf	Computerhilfe für jedermann	Computerclub Siebengebirge e.V. www.ccs.de	Herr Dr. Barko Bartkowski 02223-296367	Clubheim Cäsariusstr. 51	Samstag 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr	Telefonische Anmeldung erbeten
Oberdollendorf	Foto/Video AG	Computerclub Siebengebirge e.V. www.ccs.de	Herr Dr. Barko Bartkowski 02223-296367	Clubheim Cäsariusstr. 51	Alle 14 Tage Samstag 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr	
Oberdollendorf	PC-Kurse für Späteinsteiger	Computerclub Siebengebirge e.V. www.ccs.de	Herr Dr. Barko Bartkowski 02223-296367	Clubheim Cäsariusstr. 51	Auf Anfrage	kostenpflichtig
Thomasberg	Internet-Café	Internet-Café „50 plus“ der kath. Frauengemeinschaft St. Joseph Thomasberg (kfd) www.kirche-am-oelberg.de	Frau Marliese Weyler 02244-5632	Pfarrheim Thomasberg Am Kirchplatz 15	Mittwoch 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr	Nicht in den Ferien, Programm siehe Internet
Königswinter insgesamt	Amateurfunk	Deutscher Amateur-Radio-Club e.V. (DARC)-Ortsverband G48 Königswinter www.darc-koenigswinter.wg.vu	Herr Benno Weber 02241-63510	Überall	Nach Belieben	
Königswinter insgesamt	Amateurfunk	Deutscher Amateur-Radio-Club e.V. (DARC)-Ortsverband G25 Königswinter www.darc-koenigswinter.wg.vu	Herr Karl Schmidt 02244-870641	Club-Heim An der Dohlenhecke 1	Jeder 1. Donnerstag im Monat 19.00 Uhr Clubabend Übrige Donnerstage Projektarbeit	
Königswinter insgesamt	Amateurfunk	Interessengemeinschaft der Funkamateure Siebengebirge e.V. www.ig-funk-siebengebirge.de	Herr Heinz Mohr 02244-870163	Überall	Nach Belieben	
Königswinter insgesamt	PC-Grundlagen und Internet	Volkshochschule Siebengebirge www.vhs-siebengebirge.de	Frau Veronika Dunkel 02244-889207 Frau Desiree Abel 02244-889208	Verschiedene	Je nach Programmangebot	Programmheft erscheint 2 x jährlich

## Geselligkeit / Ausflüge

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Altstadt	Heimatkundliche Exkursionen	Heimatverein Siebengebirge	Herr Heinrich Blumenthal 02223-3521	Verschiedene	Im Sommer monatlich, nicht im Juli	Informationen über die Presse
Altstadt	Karnevalsveranstaltungen Konzerte, Treffen	Karnevalsgesellschaft Fidele Freunde Postalia 1929 Königswinter e.v. www.ff-postalia.de	Herr Arno Wichelhoven 02224-901166	Verschiedene	Auf Anfrage	Informationen über Presse und Internet
Heisterbacherrott	Bridge	Brigdeclub am Ölberg e.V. www.bridge-koenigswinter.de	Frau Helga Schaefer 0228-474415	Haus Schlesien Dollendorfer Str. 412	Dienstag und Donnerstag 15.00 bis 19.00 Uhr	
Heisterbacherrott	Geschichtliche Tagestour ( Busfahrt ) und Halbtagestouren	Heimatverein Heisterbacherrott e.V.	Herr Helmut Zimmer 02244-5625	Verschiedene	Mehrmals im Jahr	Information über Presse und Plakataushang
Heisterbacherrott	Mundartnachmittag	Heimatverein Heisterbacherrott e.V.	Herr Helmut Zimmer 02244-5625	Haus Schlesien Dollendorfer Str. 412	Einmal im Jahr	Information über Presse und Plakataushang
Heisterbacherrott	Seniorenachmittag	Senioren-gemeinschaft Heisterbacherrott	Frau Ilona Steiner Herr Rudi Steiner 02244-80459	Evangelisches Gemeindehaus Heisterbacherrott Dollendorfer Str. 399	Jeden 2. Dienstag im Monat	
Heisterbacherrott	Halbtagesfahrten	Senioren-gemeinschaft Heisterbacherrott	Frau Ilona Steiner Herr Rudi Steiner 02244-80459	Verschiedene	In den Sommermonaten	
Ittenbach	Seniorenachmittag	Ev. Kirchengemeinde Königswinter www.evangelische-kirchengemeinde- koenigswinter.de	Frau Christel Giershausen 02223-22937	Gemeindehaus Ittenbach Ringstr. 19	Jeden 1. und 3. Montag im Monat 15.00 Uhr	
Ittenbach	Offene Tür	Pfarr-eiengemeinschaft Königswinter Am Oelberg www.kirche-am-oelberg.de	Frau Christel Giershausen 02223-22937	Philipp Neri Haus Ittenbach Kirchstraße 21 a	Jeden 2. und 4. Montag im Monat ab 15.00 Uhr	
Nierdollarndorf	AWO-Treff	Arbeiterwohlfahrt Königswinter www. awo-koenigswiner.de	Frau Hannelore Sander 02244-871304	AWO-Treff Hauptstr. 109	Montag, Mittwoch und Donnerstag 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr	
Nierdollarndorf	Tagesfahrten Wochenfahrt	Arbeiterwohlfahrt Königswinter www. awo-koenigswiner.de	Frau Hannelore Sander 02244-871304	AWO-Treff Hauptstr. 109	Jahresprogramm	
Nierdollarndorf	Bingo	Arbeiterwohlfahrt Königswinter www. awo-koenigswiner.de	Frau Hannelore Sander 02244-871304	AWO-Treff Hauptstr. 109	Jeden 1.und 3. Donnerstag im Monat 15.00 Uhr	

## Geselligkeit / Ausflüge

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Niederdollendorf	Offene Tür	Kirchengemeindeverband Königwinter-Tal www.koenigswinter-tal.de	Frau Felder 02223-907189	Pfarrheim Niederdollendorf Heisterbacher Straße	Alle 14 Tage Dienstag 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr	
Oberdollendorf	Offene Tür	Kirchengemeindeverband Königwinter-Tal www.koenigswinter-tal.de	Frau Solazzi 02223-22635	Derzeit im ev. Gemeindezentrum Niederdollendorf Friedenstr. 29	Alle 14 Tage Mittwoch 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr	
Oberdollendorf	Seniorentreff	Evangelischer Seniorentreff Dollendorf www.kirche-ok.de	Frau Elke Nolden 02223-26713	Ev. Gemeindezentrum Niederdollendorf Friedenstr. 29	Jeden Donnerstag 15.00 Uhr	
Oberpleis	Frauenhilfe	Evangelische Kirchengemeinde Oberpleis www.ev-kirche-oberpleis.de	Herr Heiko Schmitz 02244-2357	Gemeindehaus der ev. Kirche Ittenbacher Str. 42	Jeden 2. und 4. Montag im Monat 15.00 Uhr	Informationen im Gemeindebrief
Oberpleis	Männerfrühstück	Evangelische Kirchengemeinde Oberpleis www.ev-kirche-oberpleis.de	Herr Heiko Schmitz 02244-2357	Gemeindehaus der ev. Kirche Ittenbacher Str. 42	Alle 14 Tage Donnerstag 10.00 Uhr	
Oberpleis	Montagstreff der älteren Herren	Pfarreiengemeinschaft Königswinter Am Oelberg www.kirche-am-oelberg.de	Herr Wolfgang Hilger 02244-6842	Kath. Pfarrheim Oberpleis Herresbacher Str. 1	Jeden Montag 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr	Pflege der Tradition, gemeinsame Durch-führung von Veranstaltungen, Vor- trägen, Besichtigungen und
Königswinter insgesamt	Exkursionen, Wanderungen und Besichtigungen	Volkshochschule Siebengebirge www.vhs-siebengebirge.de	Frau Veronika Dunkel 02244-889207 Frau Desiree Abel 02244-889208	Verschiedene	Je nach Programmangebot	Programmheft erscheint 2 x jährlich



## Musik / Chöre

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Königswinter insgesamt	Musizieren	Musikschule der Stadt Königswinter	Frau Irmgard Giershausen 02244-889288	In den Schulen des gesamten Stadtgebietes	Einmal wöchentlich nachmittags	In allen Instrumentalfächern und Ensembles, gebührenpflichtig
Altstadt	Chorgesang, Kirchenchor	Kirchenchor „Cäcilia“ an St. Remigius	Herr Frank Groyen 02223-900434	Pfarrheim St. Remigius	Freitag 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr	
Ittenbach	Chorgesang, Kirchenchor	Kirchenchor der ev. Kirchengemeinde Königswinter www.ev-kirche-oberpleis.de	Herr Aljoschka Dippold 0157 52204289	Gemeindehaus Ittenbach Ringstr. 19	Donnerstag 20.00 Uhr bis 21.30	Nicht in den Ferien
Ittenbach	Bläsercorps	Ittenbacher Bläsercorps e.V. www.ittenbacher-blaeser.de	Frau Sonja Brenner 02241-9383270	Grundschule Ittenbach, Mensa Kirchstr. 9	Montag 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr	
Nierdollendorf	Blasmusikorchester	Bläserfreunde Nierdollendorf www.blaeserfreunde-ndd.de	Herr Markus Keil 02223-298818	Aula der Drachenfelschule Friedenstraße	Freitag 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr	
Oberpleis	Bläsercorps	Bläsercorps Auel-Gau Oberpleis e.V. www.rael-gau.de	Herr Andreas Nonnen 02244-4512	Proberaum am Kleinsportfeld Dollendorfer Str. 136	Montag 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr	
Oberpleis	Chorgesang, Kirchenchor	Evangelische Kirchengemeinde Oberpleis www.ev-kirche-oberpleis.de	Herr Heiko Schmitz 02244-2357	Gemeindehaus der ev. Kirche Ittenbacher Str. 42	Montag 20.00 Uhr	
Rauschendorf	Chorgesang, Männerchor	Männergesangsverein Gemütlichkeit Rauschendorf www.mgv-rauschendorf.de	Herr Herbert Haack 02244-4593	Alte Schule Rauschendorf Rauschendorfer Str. 81	Dienstag 19.45 Uhr	Nicht in den Ferien
Stieldorf	Chorgesang, Kirchenchor	Kirchenchor „Cäcilia“ St. Margareta-Stieldorf www.kirche-am-oelberg.de	Herr Peter Hartung 02244-7666	Pfarrheim Stieldorf An der Passionshalle 6	Mittwoch 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Stieldorf-Heisterbacherrott	Chorgesang Kirchenchor	Gemischter Chor der ev. Kirchengemeinde Stieldorf-Heisterbacherrott	Herr Dr. Friedhelm Loesti 02223-2950135	Gemeindezentrum Birlinghoven Birlinghovener Str. 17 53757 St. Augustin	Donnerstag 20.00 Uhr bis 21.40 Uhr	www.evangelische-kirchengemeinde-siebengebirge.de
Thomasberg	Chorgesang Kirchenchor	Kirchenchor St. Joseph Thomasberg www.kirche-am-oelberg.de	Herr Edgar Zens 02244-870736	Pfarrheim Thomasberg Am Kirchplatz 15	Dienstag 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr	Musikalische Messgestaltung
Thomasberg	Blasmusikorchester	Musikzug „Bergklänge“ e.V. www.bergklaenge.de	Herr Peter Kill 02244-81305	Pfarrheim Thomasberg Am Kirchplatz 15	Freitag 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr	Von 14-80 Jahren, Auftritte bei Festen Konzerte
Uthweiler	Chorgesang Kirchenchor	Kapellenchor Uthweiler www.uthweiler.de	Frau Margret Krämer 02244-7413	Pfarrheim Oberpleis Herresbacher Str. 1	Montag 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr	

# Natur / Umwelt

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Königswinter insgesamt	Naturerlebnisgarten Streuobstwiese, Vogelnistkästen u.a.	Lokale Agenda21-Königswinter Arbeitsgruppe Umwelt und Natur <a href="http://www.koenigswinter.de">www.koenigswinter.de</a>	Herr Urban Kurscheid 01578-4670368		Auf Anfrage	
Königswinter insgesamt	Aufgaben im Naturpark, Naturschutz und Bildung	Verschönerungsverein für das Siebengebirge <a href="http://www.naturpark-siebengebirge.de">www.naturpark-siebengebirge.de</a>	Herr Werner Stieber 02223-909492	Forsthaus Lohrberg Löwenburger Str. 2	Auf Anfrage	Unterstützung im Bereich des Handwerks und der Bildung
Eudenbach/Thomasberg	Imkern	Imkerverein Siebengebirge e.V. <a href="http://www.siebengebirgsimker.de">www.siebengebirgsimker.de</a>	Frau Gerti Reicheneder-Müller 02244-902048	Gasthof Otto Steinringer Str. 5, Thomasberg	Jeden 2. Donnerstag im Monat 20.00 Uhr	Neue Imkerkurse werden bei Bedarf angeboten
Ober-und Niederdollendorf	Pflege alter Streuobstwiesen	Bürgerinitiative Naturschutz Siebengebirge e.V. <a href="http://www.naturschutz-siebengebirge.de">www.naturschutz-siebengebirge.de</a>	Herr Ignaz Schmitz 02223-4381	Oberdollendorf. Streuobstwiese Niederdollendorf, Weinbergbrache	Auf Anfrage	Baumschnitt, Nachpflanzung und Mahd zum Erlernen und Anwenden
Königswinter insgesamt	Seminare, Vorträge, Exkursionen	Volkshochschule Siebengebirge <a href="http://www.vhs-siebengebirge.de">www.vhs-siebengebirge.de</a>	Frau Veronika Dunkel 02244-889207 Frau Desiree Abel 02244-889-208	Verschiedene	Je nach Programmangebot	Programmheft erscheint 2 x jährlich

# Sport

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Altstadt	Senioren-sport, gemischt	BSG Siebengebirge e.V. Sporttherapeutisches Zentrum www.bsg-siebengebirge.de	Frau Marliese Vogt 02244-2217	Turnhalle Palastweiher Winzerstr. 7	Dienstag 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Altstadt	Tennis-sport	Tennisclub Grün-Weiß Königswinter 1921 www.tc-gruenweiss.de	Frau Britt Cremer 0228-441507	Platzanlage Petersberger Bittweg	Auf Anfrage	Telefonisch bei der Platzwartin melden
Altstadt	Senioren- Rehasport	BSG Siebengebirge e.V. Sporttherapeutisches Zentrum www.bsg-siebengebirge.de	Frau Edeltraud Besgen 02244-4609	Turnhalle Palastweiher Winzerstraße 7	Dienstag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Bockeroth	Senioren-sport	HSV Bockeroth www.hsv-bockeroth.de	Frau Elisabeth Hilbig 02244-7382	Turnhalle Thomasberg Am Limperichsweg 8	Dienstag 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr	Ab 55 Jahre, nicht in den Ferien
Bockeroth	Fitness, Gymnastik mit Musik	HSV Bockeroth www.hsv-bockeroth.de	Frau Monika Willcke 02244-7745	Turnhalle Stieldorf Oelinghovener Str. 6-8	Donnerstag 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Bockeroth	Pilates, gemischt	HSV Bockeroth www.hsv-bockeroth.de	Frau Elisabeth Hilbig 02244-7382	Forum Grundschule Stieldorf Oelinghovener Str. 6-8	Montag 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr und 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr	Nicht in den Ferien
Bockeroth	Step-Aerobic	HSV Bockeroth www.hsv-bockeroth.de	Frau Isa Lehmacher 02244-9047787	CJD Kindergarten Rauschendorfer Str. 81	Dienstag 20.10 Uhr bis 21.10 Uhr	Nicht in den Ferien
Bockeroth	Badminton Gemischt	HSV Bockeroth www.hsv-bockeroth.de	Herr Martin Roeb 0172 2302552	CJD Schule Sporthalle Cleethorpeser Platz	Freitag 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Bockeroth	Breitensport Gemischt	HSV Bockeroth www.hsv-bockeroth.de	Frau Elisabeth Hilbig 02244-7382	Turnhalle Stieldorf Oelinghovener Str. 6-8	Donnerstag 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr	Nicht in den Ferien
Bockeroth	Bauch, Beine, Po	HSV Bockeroth www.hsv-bockeroth.de	Frau Isa Lehmacher 02244-9047787	CJD Kindergarten Rauschendorfer Str. 81	Dienstag 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Heisterbacherrott	Sport für Jedermann	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de	Herr Peter Helduser 02244-874037	Turnhalle Heisterbacherrott Oelbergstr. 10 a	Montag 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr	Nicht in den Ferien
Heisterbacherrott	Gymnastik 50+	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de	Herr Peter Helduser 02244-874037	Turnhalle Heisterbacherrott Oelbergstr. 10 a	Mittwoch 18.45 Uhr – 19.45 Uhr	Nicht in den Ferien
Heisterbacherrott	Wirbelsäulengymnastik	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de	Frau Carmen Helduser 02244-874037	Turnhalle Heisterbacherrott Oelbergstr. 10 a	Montag 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr	Nicht in den Ferien
Heisterbacherrott	Fitnessgymnastik	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de	Frau Carmen Helduser 02244-874037	Turnhalle Heisterbacherrott Oelbergstr. 10 a	Dienstag 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Nicht in den Ferien

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Heisterbacherrott	Bauch, Beine, Po	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de	Frau Carmen Helduser 02244-874037	Turnhalle Heisterbacherrott Oelbergstr. 10 a	Dienstag 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Ittenbach	Tanz mit, bleib fit	Evangelische Kirchengemeinde Königswinter <a href="http://www.evangelische-kirchengemeinde-koenigswinter.de">www.evangelische-kirchengemeinde-koenigswinter.de</a>	Frau Heidi Voigtländer 02223-21900	Gemeindehaus Ittenbach Ringstr. 19	Mittwoch 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr	
Ittenbach	Faustball für Männer	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de	Herr Christian Keppler 02244-2448	Turnhalle Grundschule Ittenbach	Freitag 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Ittenbach	Aerobic Senioren	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de	Herr Christian Keppler 02244-2448	Turnhalle Grundschule Ittenbach	Montag 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Ittenbach	Gymnastik 50+	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de	Herr Christian Keppler 02244-2448	Grundschule Ittenbach	Montag 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Dienstag 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Ittenbach	Lauftreff Siebengebirge	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de <a href="http://www.lauftreffsiebengebirge.de">www.lauftreffsiebengebirge.de</a>	Herr Christian Keppler 02244-2448	Unterer städtischer Parkplatz Margarethenhöhe	Montag und Mittwoch 18.30 Uhr Samstags 16.00 Uhr Dienstag und Donnerstag 9.00 Uhr	
Niederdollendorf	Gymnastik für Damen	Kath. Frauengemeinschaft St. Michael Niederdollendorf www.koenigswinter-tal.de	Frau Elisabeth Ronge 02223-22725	Turnhalle Drachenfelschule Friedenstraße	Dienstag 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr und 19.15 Uhr bis 20.30 Uhr	Nicht in den Ferien
Niederdollendorf	Schachsport	Schachgemeinschaft Siebengebirge e.V. www.sg-siebengebirge.de	Herr Theo Nöhles 02224-8423	Aula des Kinderheims Probsthof Hauptstr. 132	Freitag 19.30 Uhr	
Oberdollendorf	Luftgewehr-und Luftpistolschießen	St. Hubertus Schützengesellschaft 1897 e.V. Ober-und Niederdollendorf	Herr Wolfgang Rausch 0174 3145520	Schützenhaus Oberdollendorf Flurgasse 8/ Ecke Willi-Münz-Str.	Dienstag, Mittwoch und Freitag ab 19.00 Uhr	
Oberdollendorf	Leichtathletik für Senioren	Turn-und Spielverein Ober-und Niederdollendorf 1913 e.V. www.tus-dollendorf.de	Herr Hartmut Richter 02223-26740	Turnhalle TuS Dollendorf Flurgasse, Oberdollendorf	Donnerstag 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr	Im Sommer auf dem Sportplatz
Oberdollendorf	Gemischte Gymnastikgruppe Senioren/Innen	Turn-und Spielverein Ober-und Niederdollendorf 1913 e.V. www.tus-dollendorf.de	Herr Hartmut Richter 02223-26740	Gymnastikhalle Auf dem Schnitzenbusch Oberdollendorf	Donnerstag 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr	Nicht in den Ferien
Oberdollendorf	Gymnastik Senioren	Turn-und Spielverein Ober-und Niederdollendorf 1913 e.V. www.tus-dollendorf.de	Herr Hartmut Richter 02223-26740	Turnhalle TuS Dollendorf Flurgasse, Oberdollendorf	Donnerstag 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Oberdollendorf	Gymnastik Damen und Herren mit Musik	Turn-und Spielverein Ober-und Niederdollendorf 1913 e.V. www.tus-dollendorf.de	Herr Hartmut Richter 02223-26740	Turnhalle TuS Dollendorf Flurgasse, Oberdollendorf	Donnerstag 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Oberpleis	Modell-Segelfliegen	Modellfluggemeinschaft Siebengebirge e.V.	Herr Wolfgang Ardelt 02244-4869	Hartenberg Oberpleis	Auf Anfrage	Ganzjährig, individuell, nach Wetterlage

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein
Rauschendorf	Seniorengymnastik 70+	TV „Gut Heil“ Rauschendorf 1913 e.V. www.tvrauschendorf.de
Rauschendorf	Männersportgruppe 55+	TV „Gut Heil“ Rauschendorf 1913 e.V. www.tvrauschendorf.de
Thomasberg	Gymnastik 50+	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de
Thomasberg	Gymnastik für Damen	HSG Siebengebirge e.V. www.hsg-siebengebirge.de
Thomasberg	Gymnastik für Damen	HSG Siebengebirge.V. www.hsg-siebengebirge.de
Thomasberg	Senioren-Rehasport	BSG Siebengebirge e.V. Sporttherapeutisches Zentrum www.bsg-siebengebirge.de
Königswinter insgesamt	Entspannungs-und Bewegungsangebote, Wassergymnastik	Volkshochschule Siebengebirge www.vhs-siebengebirge.de
Heisterbach	Yoga für Senioren	Perspektiven für das Leben e.V. www.perspektiven-fuer-das-leben.de
Heisterbach	Qigong für Senioren	Perspektiven für das Leben e.V. www.perspektiven-fuer-das-leben.de

Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Herr Jürgen Reintgen 02244-4713	Sportraum des Alten- und Pflegeheims St. Margareta Stieldorf	Freitag 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr	
Herr Jürgen Reintgen 02244-4713	Sporthalle des Schulzentrums Oberpleis, Weilerweg 25	Donnerstag 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr	
Herr Christian Keppler 02244-2448	Turnhalle Thomasberg Am Limperichsberg 8	Donnerstag 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr	Nicht in den Ferien
Herr Christian Keppler 02244-2448	Turnhalle Thomasberg Am Limperichsberg 8	Dienstag 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr und 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr	Nicht in den Ferien
Herr Christian Keppler 02244-2448	Turnhalle Thomasberg Am Limperichsberg 8	Montag 9.45 Uhr bis 10.45 Uhr	Nicht in den Ferien
Frau Edeltraud Besgen 02244-4609	Turnhalle Thomasberg Am Limperichsberg 8	Montag 11.15 Uhr bis 12.15 Uhr Dienstag 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr	
Frau Veronika Dunkel 02244-889207 Frau Desiree Abel 02244-889208	Verschiedene	Je nach Programmangebot	Programmheft erscheint 2 x jährlich
Perspektiven für das Leben e.V. 02223-92360	Haus Heisterbach, Klostergelände Heisterbach	Nach Kursangebot	kostenpflichtig
Perspektiven für das Leben e.V. 02223-92360	Haus Heisterbach, Klostergelände Heisterbach	Nach Kursangebot	kostenpflichtig

# Wandern

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Königswinter insgesamt	Wandern	Eine Projektgruppe der Initiative „Aktiv im Alter“ der Stadt Königswinter www.koenigswinter.de	Herr Bernd Kirwald 02244-4485	Wandern im Siebengebirge	Jeden Montag 14.00 Uhr	Treffpunkt ist die kath. Kirche in Stieldorf
Altstadt	Wandern mit Senioren in die nähere Umgebung	Heimatverein Siebengebirge www.heimatverein-siebengebirge.de	Frau Heyne 02223-24448	Nähere Umgebung	Jeden 1. Dienstag im Monat	Treffpunkt Bahnhof Königswinter
Heisterbacherrott	Heimatkundliche Wanderungen	Heimatverein Heisterbacherrott e.V.	Herr Helmut Zimmer 02244-5625	Verschiedene	Ganzjährig im Abstand von 6-8 Wochen	Informationen über Presse und Plakataushang

## Sonstige Angebote

Ortsteil	Aktivität	Organisation / Verein	Ansprechpartner	Veranstaltungsort	Zeiten	Bemerkungen
Königswinter insgesamt	Lesepaten	Forum Ehrenamt www.forum-ehrenamt.de	Forum Ehrenamt 02223-923636	Haus Heisterbach	Auf Anfrage	
Königswinter insgesamt	Leihgroßeltern	Forum Ehrenamt www.forum-ehrenamt.de	Forum Ehrenamt 02223-923636	Haus Heisterbach	Auf Anfrage	Für Familien, die Leihgroßeltern suchen und für Senioren, die bereit sind, als Leihgroßeltern tätig zu sein
Königswinter insgesamt	Hausaufgabenbetreuung	Forum Ehrenamt www.forum-ehrenamt.de	Forum Ehrenamt 02223-923636	Haus Heisterbach	Auf Anfrage	
Königswinter insgesamt	Zeittauschring	Verein Geben&Nehmen www.geben-nehmen.info	Frau Gabriele Neuse-Schülgen 02223-4088	Treffen werden auf der Internetseite bekannt gegeben	Auf Anfrage	
Königswinter insgesamt	Schülerlotse	Schul- und Sportverwaltung der Stadt Königswinter www.koenigswinter.de	Frau Manuela Schneider 02244-889314	Grundschulen im Stadtgebiet	Täglich, auf Anfrage	Unterstützung der Schülerlotsentätigkeit
Königswinter insgesamt	Sozialrechtsberatung	Sozialverband Deutschland e.V. Ortsverband Siebengebirge www.sovd-nrw.de	Frau Heinzen 02241-65766	Rathaus Königswinter-Altstadt, Haus Bachem, Drachenfelsstr. 4	Jeden 2. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr	Tel. Voranmeldung unter 02241-65766 notwendig
Heisterbach	Beratung und Vermittlung rund ums Ehrenamt	Forum Ehrenamt www.forum-ehrenamt.de	Forum Ehrenamt 02223-923636	Haus Heisterbach, Klostergelände Heisterbach	Offene Sprechzeitzeit jeden Mittwoch 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr	darüber hinaus Termine nach Vereinbarung
Heisterbach	Mittwochscafé	Bausteine für das Leben e.V. Haus Heisterbach www.haus-heisterbach.de	Bausteine für das Leben e.V. Haus Heisterbach 02223-92360	Haus Heisterbach Gelber Raum	Jeden Mittwoch 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr, nicht an Feiertagen	
Heisterbacherrott	Mitarbeit in einem Museum, Archiv oder bei Ausstellungen	Haus Schlesien Deutsches Kultur- und Bildungszentrum e.V. www.hausschlesien.de	Herr Dirk Kersthold 02244-886222	Haus Schlesien Dollendorfer Str. 412	Montag bis Freitag	
Heisterbacherrott	Mitarbeit in einem Museum	Haus Schlesien Deutsches Kultur- und Bildungszentrum www.hausschlesien.de	Herr Dirk Kersthold 02244-886222	Haus Schlesien Dollendorfer Str. 412	Dienstag bis Sonntag 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr	
Königswinter Insgesamt	Seniorenbegleiter	Forum Ehrenamt	Forum Ehrenamt 02223-92 36 36	Haus Heisterbach, Klostergelände Heisterbach	Auf Anfrage	Für Senioren, die eine Begleitung suchen und die, die bereit sind, als Seniorenbegleiter tätig zu sein
Königswinter Insgesamt	Integration und Flüchtlingshilfe	Forum Ehrenamt	Forum Ehrenamt 02223-92 36 36	Haus Heisterbach, Klostergelände Heisterbach	Auf Anfrage	Für Senioren, die in der Flüchtlingshilfe tätig werden wollen
Niederdollendorf	Second-Hand Kleiderladen	Arbeiterwohlfahrt Königswinter www.awo-koenigswiner.de	Frau Hannelore Sander 02244-871304	AWO-Treff Hauptstr. 109	Montag, Mittwoch und Donnerstag 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr	

---

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---