

BSG-Fitnessportal

Kursprogramm – 1. Halbjahr 2026

23.02.2026 – 17.07.2026

der Betriebssportgemeinschaft Stadt Köln e.V.



Partnerschaft mit



Liebe*r Leser*in,

wir freuen uns über Ihr Interesse an Sport, Bewegung und Gesundheit.

Das alles finden Sie in unserem BSG-FITNESSPORTAL, welches Sie zu den unterschiedlichsten Bewegungsangeboten führt.

Unser BSG-FITNESSPORTAL ist ein Kursprogramm, zu dem alle Interessierten – egal ob Vereinsmitglied oder nicht, bei der Stadt Köln beschäftigt oder nicht – herzlich willkommen sind.

Das Kursprogramm lebt durch die organisierten Kurse und Workshops unserer Sparten, so dass Sie durch eine Teilnahme einen guten Einblick in unseren Verein, in die Sportarten und bestehenden Gruppen erhalten. Zum Teil sind die Kurse in den laufenden Sportbetrieb integriert.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Kursangebot!

Ihre BSG
Betrieblich.Sportlich.Gesund.

**Herausgeberin:**

Betriebssportgemeinschaft Stadt Köln e.V.

Hauptgeschäftsstelle:

Willy-Brandt-Platz 3, 50679 Köln

Raum 12G40

Hauspost: BSG

Tel.: 0221221-24137 oder -23986

betriebssportgemeinschaft@stadt-koeln.de

Zweiggeschäftsstelle:

Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln

Raum 02B27

Tel.: 0221 221-33986

Inhalt

Allgemeine Hinweise	4
Angebot der Sparte Aikido.....	5
Schnupperkurs Aikido	5
Angebot der Sparte Gesundheitssport.....	6
Starker Rücken – starker Alltag.....	6
Yoga.....	7
Angebot der Sparte Laufen	8
Schnupperangebot Laufen – Fit ins Frühjahr	8
Vorbereitung auf den Firmenlauf	9
Workshop	10
Angebot der Sparte Taijiquan	10
Angebot der Sparte Tanzen.....	11
Paartänze für Anfänger*innen.....	11
Paartänze für Fortgeschrittene.....	12
Tango Argentino für Fortgeschrittene.....	12
Line-Dance für Anfänger*innen.....	13
Line-Dance für Fortgeschrittene.....	13
BSG-Fitnessportal Kursanmeldung der Betriebssportgemeinschaft Stadt Köln e.V.....	14
Datenschutzerklärung/Einwilligung in die Verarbeitung personenbezogener Daten.....	15

Allgemeine Hinweise

Anmeldung

Zur Anmeldung nutzen Sie bitte unseren Anmeldevordruck. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Kursbeginn. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung beziehungsweise bei Kursausfall rechtzeitig Bescheid. Richten Sie Ihre Anmeldung bitte an folgende Adresse:

*Betriebssportgemeinschaft Stadt Köln e.V.
Willy-Brandt-Platz 3, 50679 Köln
Hauspost: BSG
betriebssportgemeinschaft@stadt-koeln.de*

Informationen und inhaltliche Beratung

Für die inhaltliche Kursberatung ist bei jedem Kursangebot eine Kontaktperson, in der Regel die Spartenleitung, angegeben.

Kursgebühr

Die Kursgebühren werden kurz vor Kursbeginn per Bankeinzug erhoben. Hierfür denken Sie bitte daran, auf dem Anmeldebogen Ihre Bankverbindung für die einmalige Einzugsermächtigung anzugeben.

Abmeldung von einem Kurs

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie können sich bis zwei Wochen vor Kursbeginn von einem Kurs wieder abmelden. Danach ist keine Abmeldung mehr möglich; eine Rückerstattung von Kursgebühren ist ebenfalls nicht möglich.

Teilnehmerzahl

Ein Kurs findet statt, wenn die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht ist. Die maximalen Teilnehmerzahlen sind bei den einzelnen Kursen angegeben. Da unsere Kurse teilweise in den laufenden Sportbetrieb integriert sind, finden Sie gegebenenfalls mehr Teilnehmende vor, als bei der maximalen Teilnehmerzahl angegeben.

Rückerstattung

Die entrichtete Kursgebühr wird bei Kursausfall seitens der BSG rückerstattet, sofern ein Vertreten beziehungsweise Nachholen von Stunden nicht möglich ist. Die Nachholstunden können in den Schulferien liegen oder nach Ende des eigentlichen Kurses.

Rücksprache mit Ihrem Arzt

Insbesondere nach längerer Sportpause oder bei einer vorliegenden Erkrankung empfehlen wir, vor Antritt eines Kurses die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Angebot der Sparte Aikido

Schnupperkurs Aikido

Aikido ist eine Kampfkunst aus Japan. Muskelkraft ist nicht das, was im Aikido gefordert ist. Im Gegenteil: Im Aikido lernt man, ohne Einsatz von Kraft mit einem Angriff umzugehen.

Dazu benötigt man:

1. Flexibles Nachgeben und Ausweichen
2. Eine gute Erdung und einen sicheren Stand
3. Zahlreiche wirkungsvolle Hebel und Griffe

Im Korindo-Aikido sind insbesondere die folgenden 3 Elemente von zentraler Bedeutung:

1. Das Taisabaki: Das Taisabaki übt jeder für sich. Es besteht aus 8 Formen die der Fortgeschrittene frei mit einander kombiniert. Bei diesen Formen kann man den Bewegungsfluss, Gleichgewicht, Zentriertheit und Entspannung üben.

2. Die Katas: Katas sind Partnerübungen, in denen auf festgelegte, vorher abgesprochene Angriffe eine bestimmte Abwehrtechnik erfolgt. Wir können unser Handlungsspektrum damit stetig erweitern.

3. Das Randori: Das Randori ist eine Annäherung an eine reale Kampfsituation: Im Randori wird vorher nicht abgesprochen: Wer angreift, Wie angegriffen wird und Wie darauf zu reagieren ist. Im Randori sind die Rollen von Angreifer und Verteidiger vorher nicht festgelegt. Angriff und Verteidigung gehen ständig wechselnd ineinander über.

Kurs-Nr.	FP 11/26
Termin	dienstags, 19 bis 20:30 Uhr
Datum	14.04.2026 bis 15.05.2026, 5 Termine
Ort	Turnhalle Alte Wallgasse 10, Köln-Innenstadt (Nähe Friesenplatz)
Gebühren	50 Euro
Teilnehmerzahl	mindestens 1, maximal 10
Kursleitung	Anne Pannek
Inhaltliche Auskünfte	Anne Pannek Telefon: 0221 9439801, a.pannek@unitybox.de

Angebot der Sparte Gesundheitssport

Starker Rücken – starker Alltag

In diesem Kurs wird gezielt die Muskulatur im Lendenwirbelsäulenbereich trainiert, um Rückenschmerzen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu verbessern. Gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen stärken die Körpermitte und bringen mehr Stabilität in den Alltag. Natürlich werden auch die übrigen Muskelgruppen einbezogen und trainiert wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Materialien.

Kurs-Nr.	FP 02/26
Termin	donnerstags, 17 bis 18:30 Uhr
Datum	05.03.2026 bis 28.05.2026, 10 Termine In den Osterferien entfällt der Kurs.
Ort	Sporthalle Gymnasium Brügelmannstraße 10, Deutz
Gebühren	55 Euro
Teilnehmerzahl	mindestens 1, maximal 5
Kursleitung	Nella Fallah
Inhaltliche Auskünfte	Beatrix Schopp, Telefon: 0221 221-39244, beatrix.schopp@stadt-koeln.de

Yoga

Yoga bietet einen hervorragenden Ausgleich zum (Berufs-)Alltag und fördert das körperliche und mentale Wohlbefinden. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer werden trainiert. Dabei wird die Atmung mit den Bewegungen in Einklang gebracht. Regelmäßige Übung führt zu mehr Ausgeglichenheit und Harmonie.

Kurs-Nr.	FP 03/26
Termin	donnerstags, 19 bis 20 Uhr
Datum	26.02.2026 bis 16.07.2026, 15 Termine In den Schulferien entfällt der Kurs. Darüber hinaus sind zwei Pufferstunden eingeplant.
Ort	Turnhalle Lindenburger Allee 38, Lindenthal
Gebühren	90 Euro
Teilnehmerzahl	mindestens 8, maximal 15
Kursleitung	Laura Longerich
Inhaltliche Auskünfte	Miriam Köppler, Telefon: 0221 221-24137, miriam.koeppler@stadt-koeln.de

Kurs-Nr.	FP 04/26
Termin	mittwochs, 17:30 bis 19 Uhr
Datum	25.02.2026 bis 15.07.2026, 15 Termine In den Schulferien entfällt der Kurs. Darüber hinaus sind vier Pufferstunden eingeplant.
Ort	Turnhalle Alte Wallgasse 10, Altstadt-Nord (Nähe Friesenplatz)
Gebühren	120 Euro
Teilnehmerzahl	mindestens 8, maximal 15
Kursleitung	Laura Longerich
Inhaltliche Auskünfte	Miriam Köppler, Telefon: 0221 221-24137, miriam.koeppler@stadt-koeln.de

Angebot der Sparte Laufen

Schnupperangebot Laufen – Fit ins Frühjahr

Die Tage werden länger, der Wald wird wieder grün und der Sommer kommt näher. Wollt ihr mit uns zusammen an eurer Freibad-Figur und an neuen Bestzeiten arbeiten? Wir tun das mit abwechslungsreichem Lauftraining und Kraftübungen unter Einsatz des – hoffentlich zurückgehenden – Körpergewichts. Und wir freuen uns über Mittäter*innen! Voraussetzung ist allerdings eine gewisse Lauferfahrung - sprich: eine Dreiviertelstunde am Stück sollte schon drin sein.

Zu unserem Sommertraining treffen wir uns dienstags zum gemeinsamen Training. Am Guths-Muths-Weg in Junkersdorf geht es los. Wir lassen uns dabei vom nahegelegenen Stadion, der Sporthochschule und den Jahnwiesen animieren und inspirieren.

Kurs-Nr.	FP 01/26
Termin	dienstags, 18 bis circa 20 Uhr
Datum	03.03.2026 bis 14.07.2026
Ort	Guths-Muths-Weg, Nähe Jahnwiesen
Gebühren	45 Euro
Kursleitung	Diplom Sportlehrer Tobias Oelmaier (erfahrener Ausdauersportler)
Inhaltliche Auskünfte	Spartenleitung Michaela Bartel Telefon: 0221 221-33234, michaela.bartel@stadt-koeln.de

Vorbereitung auf den Firmenlauf

Dieser Kurs über 12 Termine dient der systematischen Vorbereitung auf den Firmenlauf B2Run am 09.09.2026. Es werden Hinweise zur Lauftechnik gegeben, der Trainingsumfang kontinuierlich gesteigert sowie Übungen zur Koordination, Kräftigung und Mobilisation durchgeführt.

Der Kurs richtet sich an Laufanfänger*innen, die unter qualifizierter Anleitung und mit Freude und Motivation in einer Gruppe ihre Ausdauer und Fitness verbessern möchten. Ein wöchentliches, zweites Lauftraining wird empfohlen.

An einem der letzten Kurstage wird gemeinsam die Laufstrecke von 2025 vor Ort erkundet. Treffpunkt ist dann am Stadion.

Kurs-Nr.	FP 13/26
Termin	donnerstags, 16 bis 17 Uhr
Datum	10.06.2026 bis 03.09.2026
Ort	Stadthaus Deutz/Ostgebäude
Gebühren	60 Euro
Teilnehmerzahl	mindestens 8, maximal 12
Kursleitung	Maik Zimmermann
Inhaltliche Auskünfte	Spartenleitung Michaela Bartel Telefon: 0221 221-33234, michaela.bartel@stadt-koeln.de

Angebot der Sparte Taijiquan

Workshop

Das chinesische Bewegungssystem Taijiquan fördert die Harmonie von Körper und Geist und zeichnet sich durch weiche und fließende Bewegungen aus.

Der Workshop über drei Termine wird von der erfahrenen Trainerin Qing Lu angeleitet. Es wird in einer Kleingruppe praktiziert.

Der Workshop richtet sich an Einsteiger*innen und Wiedereinsteiger*innen und beinhaltet die Basisübungen Taijiquan sowie eine Form aus dem Qigong.

Am besten praktiziert sich Taijiquan in lockerer, bequemer Kleidung sowie sauberen, flachen Sportschuhen.

Kurs-Nr.	FP 12/26
Termin	freitags, 17:30 bis 19 Uhr
Datum	12.06.2026 bis 26.06.2026, 3 Termine
Ort	Stadthaus Deutz/Ostgebäude, Sportraum 04G81
Gebühren	30 Euro
Teilnehmerzahl	mindestens 3, maximal 6
Kursleitung	Qing Lu
Inhaltliche Auskünfte	Lisa Wortmann Telefon: 0172 9871627 (ab 19 Uhr), wortmann.lisa@gmx.de

Angebot der Sparte Tanzen

Paartänze für Anfänger*innen

Bei allen Tanzkursen „Paartänze für Anfänger*innen“:

Kursleitung: Willi Korbmacher

Inhaltliche Auskünfte: Spartenleitung Katja Burgwinkel

Telefon: 0221 8908979, katja.burgwinkel@gmx.de

Kurs-Nr.	FP 09/26
Termin	dienstags, 19:30 bis 20:25 Uhr
Datum	14.04.2026 bis 07.07.2026
Ort	Europaschule, Derkumer Straße, Köln-Zollstock
Gebühren	96 Euro für Nichtmitglieder

Paartänze für Fortgeschrittene

Bei allen Tanzkursen „Paartänze für Fortgeschrittene“:

Kursleitung: Willi Korbmacher

Inhaltliche Auskünfte: Spartenleitung Katja Burgwinkel

Telefon: 0221 8908979, katja.burgwinkel@gmx.de

Kurs-Nr.	FP 06/26
Termin	montags, 19 bis 19:55 Uhr
Datum	13.04.2026 bis 06.07.2026
Ort	Schulzentrum Ostheim, Hardtgenbuscher Kirchweg
Gebühren	96 Euro für Nichtmitglieder

Kurs-Nr.	FP 08/26
Termin	dienstags, 18:30 bis 19:25 Uhr
Datum	14.04.2026 bis 07.07.2026
Ort	Europaschule, Derkumer Straße, Köln-Zollstock
Gebühren	96 Euro für Nichtmitglieder

Tango Argentino für Fortgeschrittene

Bei allen Tanzkursen „Tango Argentino für Fortgeschrittene“:

Kursleitung: Willi Korbmacher

Inhaltliche Auskünfte: Spartenleitung Katja Burgwinkel

Telefon: 0221 8908979, katja.burgwinkel@gmx.de

Kurs-Nr.	FP 05/26
Termin	montags, 18 bis 18:55 Uhr
Datum	13.04.2026 bis 06.07.2026
Ort	Schulzentrum Ostheim, Hardtgenbuscher Kirchweg
Gebühren	96 Euro für Nichtmitglieder

Line-Dance für Anfänger*innen

Bei allen Tanzkursen „Line-Dance für Anfänger*innen“:

Kursleitung: Willi Korbmacher

Inhaltliche Auskünfte: Spartenleitung Katja Burgwinkel

Telefon: 0221 8908979, katja.burgwinkel@gmx.de

Kurs-Nr.	FP 07/26
Termin	montags, 20 bis 20:55 Uhr
Datum	13.04.2026 bis 06.07.2026
Ort	Schulzentrum Ostheim, Hardtgenbuscher Kirchweg
Gebühren	96 Euro für Nichtmitglieder

Line-Dance für Fortgeschrittene

Bei allen Tanzkursen „Line-Dance für Fortgeschrittene“:

Kursleitung: Willi Korbmacher

Inhaltliche Auskünfte: Spartenleitung Katja Burgwinkel

Telefon: 0221 8908979, katja.burgwinkel@gmx.de

Kurs-Nr.	FP 10/26
Termin	dienstags, 20:30 bis 21:30 Uhr
Datum	14.04.2026 bis 07.07.2026
Ort	Europaschule, Derkumer Straße, Köln-Zollstock
Gebühren	96 Euro für Nichtmitglieder

BSG-Fitnessportal Kursanmeldung der Betriebssportgemeinschaft Stadt Köln e.V.



Kurs-Nr./Titel	
----------------	--

Falls der erste Kurs belegt ist, alternativ

Kurs-Nr./Titel	
----------------	--

Name		Vorname	
Anschrift			
Geburtsdatum		E-Mail	
Dienststelle		Telefonnr.	

Sind Sie BSG-Mitglied: Ja ☐ Nein ☐

Sind Sie bei der Stadtverwaltung beschäftigt? Ja ☐ Nein ☐

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige die Betriebssportgemeinschaft Stadt Köln e.V., die Kursgebühr in Höhe von _____ Euro von meinem nachfolgend genannten Konto abzubuchen.

Kontoinhaber*in:	
IBAN:	DE

Zahlungsempfänger: Betriebssportgemeinschaft Stadt Köln e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE89ZZZ00001267612

Ort, Datum

Unterschrift

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden kurz vor Veranstaltungsbeginn eingezogen und können nicht erstattet werden.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, die beigefügte Datenschutzerklärung zu akzeptieren.

Ort, Datum

Unterschrift

Datenschutzerklärung/Einwilligung in die Verarbeitung personenbezogener Daten



Personenbezogene Daten werden dann verarbeitet, also insb. erhoben, gespeichert und übermittelt, wenn Sie diese für den Zweck einer Kursteilnahme/Erwerb einer 10er-Karte der BSG Stadt Köln e. V. als erforderlich überlassen. Im Rahmen des zu stellenden Antrags auf eine Kursteilnahme/Erwerb einer 10er-Karte benötigt die BSG Stadt Köln e.V., Willy-Brandt-Platz 3, 50679 Köln Angaben zu Ihren personenbezogenen Daten.

Ihre in diesem Zusammenhang zu verarbeitenden personenbezogenen Daten sind zweckgebunden, das heißt, sie werden ausschließlich für die Aufgabenerfüllung in Zusammenhang mit Ihrer Kursteilnahme/Erwerb einer 10er-Karte verwendet (Teilnehmerlisten, Beitragseinzüge, Zusendung von Vereinsinformationen).

Die Daten werden verschlüsselt an folgende IT-Fachanwendungen und Institutionen weitergegeben bzw. werden mit diesen im Rahmen der Sachbearbeitung ausgetauscht:

1. Die erhobenen Daten werden in die Online-Anwendung DFB.net Verein der Firma DFB GmbH eingepflegt und auf dem Server des DFB in Köln gespeichert. Aus dieser Software heraus werden u. a. Teilnehmerlisten und Anschreiben generiert.
2. Um Beiträge einzuziehen, werden Daten an die Sparkasse KölnBonn übermittelt. Sollte dieses Verfahren nicht zur Anwendung kommen können, werden Daten über die Bankingsoftware Proficash an die Sparda Bank übermittelt.
3. Im Bereich Buchhaltung arbeitet die BSG Stadt Köln e.V. mit dem Steuerberaterbüro DHPG zusammen. Die Buchhaltungssoftware DATEV Unternehmen online wird eingesetzt.
4. Bei der Verschickung von Informationsschreiben per E-Mail werden Daten auf lokalen deutschen Servern der Online-Anwendung Rapidmail gespeichert.

Diese Institutionen sind ebenfalls zum verantwortungsvollen und rechtskonformen Umgang mit den Daten verpflichtet.

Mit der Bestätigung, diese Datenschutzerklärung zu akzeptieren, erteilen Sie der BSG Stadt Köln e.V. die Einwilligung in die erforderliche Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten für den v. g. Zweck.

Auf Ihre Rechte zu Auskunft, Einsichtnahme, Berichtigung, Löschung, Sperrung und Widerspruch bezüglich der erfassten personenbezogenen Daten wird an dieser Stelle ausdrücklich hingewiesen. Rechtsgrundlagen hierfür sind die Art. 15 bis 21 der EU-Datenschutzgrundverordnung sowie die §§ 5, 18-20 des Datenschutzgesetzes NRW. Diese Einwilligung können Sie jederzeit ganz oder teilweise ohne Angabe von Gründen für die Zukunft widerrufen. Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass eine Kursteilnahme/Erwerb einer 10er-Karte bei der BSG Stadt Köln e. V. in diesem Falle nicht möglich ist.

Ihre im Rahmen dieses Antragsverfahrens erfassten personenbezogenen Daten werden 24 Monate nach Beendigung der Kursteilnahme/Erwerb einer 10er-Karte gelöscht.

Auskunftsanfragen, Beschwerden und andere Anliegen zu diesem Thema richten Sie bitte an unsere Datenschutzbeauftragte Frau Ines Domernicht: betriebssportgemeinschaft@stadt-koeln.de