

Jetzt mit geräuscharmer
VOLKS-SMART-WATCH
Seite 14

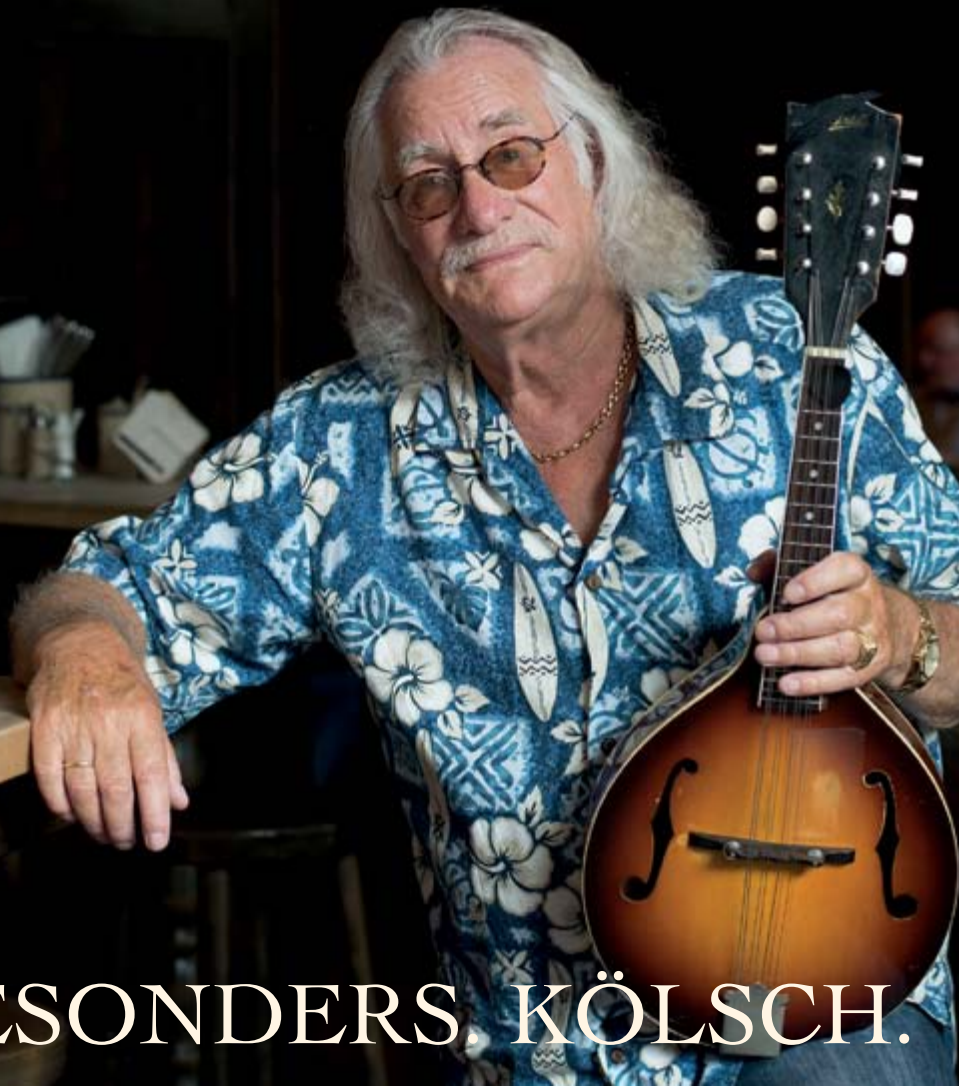


DEINE SITZUNG

2017

„Ich zähl bis drei,
dann ist hier Karneval!“

Hans Süper, Musiker



BESONDERS. KÖLSCH.

Grußwort

Hüftmett adé, liebe Sportsfreunde und Sitzlinge!

Willkommen zum „Spocht“, wie der Kölner sagt. Denn, seien wir mal ehrlich, der Wahnsinn rund um Yoga, Waldlauf-Apps und Billig-Golf-Reisen nach Dubai hat auch uns schon lange eingeholt. Wie fit will ich sein und bin ich dann eventuell ein Anderer? Fragen über Fragen, auf die unser karnevalistisches Mitsitz-Fitness-Programm ca. 11 Antworten in metto hat.

Mit viel Liebe, sanften Drogen und Hilfe von Therapeuten, haben wir euch ein Fitnessprogramm zusammengeschraubt, welches den goldenen Trimm-Dich-Daumen verdient. Wir bitten dringend von Dopingmitteln während der Sitzung Abstand zu nehmen; lediglich die von der WHO empfohlene Sportlernahrung wie Mettbrötchen, Kölsch und Moselwein sollten in rauen Mengen verzehrt werden. DEINE SITZUNG, das ist unser Beitrag den alternativen Sitzkarneval sauber zu halten.

In diesem Sinne, ein vierfaches „Backen, Hacken ... uuuund Mett“!

Eure Präsidenten ebasa der Meister, Steffi Neu, Mirja Boes & Olaf Bürger





För üch do!

Ab 9. Januar. Unsere Kölschglas-Edition 2017.

Fröhlich, neugierig und unbefangen – so begeistern uns die Kleinen. Und zeigen den Großen, wie einfach es sich im Grunde doch leben lässt. Mit allen kleinen und großen Jecken freut sich die Sparkasse KölnBonn auf den Kölner Karneval, den sie seit vielen Jahren fördert. Zwei Gläser mit dem kölschen und bönnischen Motiv gibt es für 3 Euro in der Hauptstelle am Rudolfplatz.

„Der Jeck is fit“ - Eröffnungssong 2017

Jetzt geht's los, mach dich bereit
 für uns're Fitness Show
 die Beine über'n Kopp gestreckt
 Jane Fonda macht das so
 Die Arme hoch, bestell ein Kölsch
 bestell am besten zehn
 wat hier passiert ist Doping pur
 dat wirst Du selber seh'n

Gequält hast Du Dich jahrelang - im Fitness Studio
 dabei brauchst Du nur Karneval
 für einen schönen Po

**Der Jeck is fit
 weil er sich nach Kamelle bückt
 und in der Kneipe schwitzt
 wo er andere Jecken bützt**

Macht euch parat, steht alle auf
 denn gleich tobt hier der Mop
 lächelt euren Nachbar an
 die Hände über'n Kopp
 bleibt locker in der Hüfte
 und atmet in den Bauch
 denkt an Siegmар Gabriel
 der tut das nämlich auch

Gequält hast Du Dich jahrelang - im Fitness Studio
 dabei brauchst Du nur Karneval
 für einen schönen Po

Der Jeck is fit...

Na na na na na naa
 Na na na na na na naa

Da Lachste Dich
Kapott,
Dat Nennt
Man

IMPRO

fit
fitter
am fittesten !!!



Termine in allen 5 Jahreszeiten:

www.frizzles.de

Olaf

Wie sie da liegt

Sie ist immer für mich da und macht mich froh
stellt keine Fragen, nimmt mich ganz einfach so
sie is en Jeschenk für meinen Geist und den Bauch
is niemols sauer wenn ich Afwechslung brauch'
un ich frach mich hab ich das verdient – dass sie so geduldig ist und immer
auf mich wartet – niemals was erwartet
un es zieht mich wieder zu ihr hin
wie sie janz still da liegt – wohljeformt und saftig immer frisch un knackig



olaf-buerger.de

Minge Mum säht lass es – sie ist nich juut für dich
und ich hass es – se hätt ja meistens Recht
Ich han so viel um die Ohr'n – die ganze Welt will wat von mir
nur sie gibt – sich ganz hin so ungeniert

Oh dieser Duft, die Kurven un dieser Blick
ich reiß sie an mich wie beim ersten Mal
ich hab's versucht, weiß Jott ich komm nicht los
uns're Liebe ist einmalig groß

Dieser Schuh da . . .

Dieser Schuh da – dieser Schuh da
Dieser Schuh da – dieser Schuh huhuhuu da!

Doch dann ist Horn da – der Timo Horn da
Dann ist Horn da – dann is Ho hoho horn da

Du stinkst wie'n Puma – du stinkst wie'n Puma
Du stinkst wie'n Puma – du stinkst wie'n Pu –hu hu ma

Und dann wors' Du da - dann wor's Du da
Dann wor's Du da - Halleluja



DEINE SITZUNG
T-SHIRT
15,-

Aussagekräftiges T-Shirt
aus 100% Bio-Baumwolle in
überzeugender Qualität.

Aufdruck:
„MAKE KÖLSCH NOT WAR“
Printed & Designed in Köln

Auch hier im Saal

i TIPP vom Sitzungs-Män: Der Klügere sitzt mit.
Nie mehr in der Schlange hinten stehen? Sofort für den NEWSLETTER
von DEINE SITZUNG anmelden: deine-sitzung.de/newsletter/



KÖLSCH in der Hand und **KRIMI** um die Ohren.

Inklusive **CARTOONS IN 3D**,
spektakulärem **GESANG**,

Crashkurs in **STADTGESCHICHTE** und
ACTION à la Tarantino!

MISSION-COLONIA.de



Mirja

Wenn Du weg bist

Hallo mein Schatz fällt Dir was auf
Komm wirf doch mal ein Auge auf mich drauf
Du siehst mich an und sagst nur:
Neee-alles ok, soweit ich sehen kann
Mann oh Mann
Ich habe diesen Monat fast'n Kilo abgenommen
Und wenn Du jetzt nochmal um den Block gehst,
dann brauchst Du nicht zurück zu kommen



mirja-boes.de

**Denn wenn Du weg bist, dann ess ich wieder Schokolade
Ich bring Dich bis zur Tür und dann,
mach ich den Schokobrunnen an.
Denn wenn Du weg bist,
mach ich mir Kotelett mit Pannade.
Komm wir ziehen endlich einen Trennungsstrich!
Erst lass ich Dich gehen....und dann mich.**

Ich hab mich so für Dich gequält
Ich hab Millionen Kalorien gezählt.
Ich leb jetzt total fettbewusst
Hab wochenlang den Fahrstuhl nicht benutzt.
Ich war sogar im Fitnessclub, um den Vertrag zu unterschreiben
Und Du du packst jetzt Deine Sachen!
Ich glaub, das war's jetzt mit uns beiden.

Denn wenn ...

Wenn ich auf dem Sofa dann alleine bin.
Dann werd ich mich ganz sicher einsam fühlen.
Wenn ich dann so traurig und so einsam bin,
dann hab ich auch zum Fressen wieder nen Grund.....wieder nen Grund

Denn wenn ...



The Kölsch Cats

Op et Bütze kütt et aan

Ooooh ooooh ooooh ooooh ooooh
 Ooooh ooooh ooooh ooooh
 Denn et Bütze es mer wichtig
 Nur op et Bütze kütt et aan.



koelschcats.com

Kölsch Katz

Danz met uns Rock'n Roll
 suff der de Hengersch voll
 Dat Jeld is schwer verdeent wat muss dat muss
 Et wed hügg ovend flög verprasst

Mach et wie de Kölsche Katz, de Kölsche Katz, de Kölsche Katz
 Sei doch einfach ens Du selvs
 Looß de Sorje einfach Sorje sinn
 Hau rinn un drink der e Kölsch
 Sei doch einfach ens Do selvs

Et Kütt wie et Kütt

Et kütt, wie et kütt
 Wat wells de maache
 Et hät noch immer god gegange, do weiß dat
 Et es, wie et es
 Dun drüvver laache
 Do weiß dat - Et kütt, wie et kütt

**Wer en zo enge Schohn fiere jeiht,
 verjiß vill ander Sorje!**

www.langel.de



seit 120 Jahren
 in Köln

Schöne bequeme Schuhe für Damen, Herren und Kinder.

Steffi

Cologne

**Cologne, Cologne, Cologne, Colooooogne.
 Kaum hör ich deinen Namen, träum´ ich schon.
 Cologne, Cologne, Cologne, Colooogne –
 Kein Weg ist mir zu weit, ich will zum Dom.**



steffi-neu.de

Die U-Bahn ist schon lange da,
 die Oper sicher dieses Jahr
 für kleines Geld putzt du dich raus, Cologne.

Die Steuergelder sprudeln hier,
 3x im Jahr gibt´s Gratisbier,
 beneidet wirst du überall, Cologne

Die Stadtfinanzen einwandfrei,
 Silvester kommt man gern vorbei.
 Umarme und befummle mich, Cologne.

Verbrechen sind Vergangenheit,
 vom Klüngel hast du dich befreit
 Moralisch auf Platz Eins - das ist Cologne

Cologne, Cologne, Cologne, Colooooogne...

Die Menschen positiv gestimmt,
 weil man sich hier die Zeit noch nimmt,
 kein Stress und keine Hektik um den Dom

Die Zülpicher an Karneval,
 ist für et Hätz genau mein Fall
 gemütlich schunkeln wir mit dir, Cologne.

Cologne, Cologne, Cologne, Colooooogne...



Udo

Du Dicker Hai

Jo dä Dirk, dä holt Gold - jo im Bier-Fass-Weitwurf
Och dä Till, hät en Chance - jo im Ski-Flie-Gen

**Du dicker Hai - kumm mach dich frei
loss mer trainiere für Olym - pi - a
Du faules Huhn - du musst was tun
loss mer trainiere für Olym - pi - a**

Ja dä Hans, ein Talent am Glas - keiner schafft mehr Kölsch als er
un dä Ebasa, un dä Alex - Meistertrainer bringe uns in Form

Du dicker Hai...



udoschild.com

ebasa

Schunkel-Training

Bist du oft müde und fühlst dich nicht wohl oder
denkst du beim Blick in den Spiegel owei?
Müsstest du abnehmen, weißt aber nicht wie das
geht und bist viel zu oft sehr schlecht dabei?



ebasa.de

**Du mußt nur Schunkeln, dann wird all das wahr!
Schunkeln macht jung und dynamisch!
Das ist das Training, so wirst du zum Star!
Schunkeln macht sportlich und fit!**

Was ist der Sport der zu dir passt und Spaß macht und
gut ist für Rücken und Bauch, Beine, Po?
Was gibt dir Kraft, macht gelenkig und wendig, was
puscht dich, was stärkt dich, was gibt dir den Kick?

**Du mußt nur Schunkeln, dann wird all das wahr!
Schunkeln macht jung und dynamisch!
Das ist das Training, so wirst du zum Star!
Schunkeln macht sportlich und fit!**

Schaut mich nur an, was ein Mann, ich war Schunkeln an
Ostern, an Pfingsten und auch im Advent.
So wird der Körper gestählt und beseelt und die
Mädels die schauen sich gern nach dir um.

**Du mußt nur Schunkeln, dann wird all das wahr,
Schunkeln macht jung und dynamisch
Das ist das Training, so wirst du zum Star!
Schunkeln macht sportlich und fit!**

Betty LaMinga
live in Köln
9.3. & 20.4.2017
im „Heimspiel“

Save the German Liedgut

Groovy Volkslieder
im Motown Stil

Foto & Entwurf: rheinweiss.de, S. Reudenbach

DS UHR

Zeit ist Vergangenheit.

Das Original.
Nur mit mehr Power.

Verfolge und teile deine Karnevalsaktivitäten. Miss deinen Pegel. Check dein Mett. Bleib mit den Jecken und Infos in Verbindung, die dir wichtig sind. Und mit den neuen Dual-Kölsch Batterien* machst du alles jetzt sogar noch absturzsicherer als bisher.

Das ist die neue DS Uhr.
Anziehen ist Karneval

*VEGAN - REGENERATIV - FETTFREI

DEINE SITZUNG



Su e Jeföhl

Jetzt sitz ich he un dräum so für mich hin.
Un drusse hör ich all die Jecke.
Vor mir steht e lecker Kölsch.
Oh, dat lass ich mir jetzt schmecke.
Nochher wühl ich in der Kist.
Wat treck ich dies Johr an?
Ich wees et nit, is ganz ejal, ich jon eruss!

Su e Jeföhl - Su e Jeföhl
Su e Jeföhl - Jitt et nur he in Kölle.

In der Bahn spillt en Kapell.
Die Mädcher sin am danse.
Ich wees jarnit, wie mir jeschieht.
Doch hück jeit et op't Janze.
Die Bahn fährt los, mir sin dabei.
Ich froch mich, wat noch kütt.
Ich föhl mich joot, jetz jitt et los.
et jitt ne Kuss.

Su e Jeföhl ...

Oh, endlich wieder Karneval!
Die ganze Stadt hätt ne Riesenknall!
De jecke Zick – su wunderbar.
Du un ich mer trecke los, dat is doch klar.

Su e Jeföhl ...

JOTJELUNGE.com

IDEEN FÜR DEKORATIONEN & KOSTÜME



*Langweilig
kann Jeder*

Kostümparadies auf
600 qm

Lindenstraße 53
50674 Köln



Folgt uns auf:



Gäste 2017



Roberto Capitoni*
robertocapitoni.com



The Kölsch Cats
koelschcats.com



Knacki Deuser*
kj-deuser.de



John Doyle*
johndoyle.de



Lisa Feller*
lisa-feller.de



Pink Poms
pinkpoms.de



Ratsbläser*
ratsblaeser.de



Ausbilder Schmidt*
ausbilder-schmidt-live.de



René Steinberg*
renesteinberg.de



Gabi Weiss*
gabiweiss.de

*nicht an allen Tagen

DEINE SITZUNG 2017 sind:**Vor der Bühne:**

Du - Jeck

Auf der Bühne:

Mirja Boes - Präsidentin

Steffi Neu - Präsidentin

Olaf Bürger - Präsident

ebasa der Meister - Präsident

Britta Pallada - Winkemariechen

Orchester der Liebe:

Alexander Boerner - Bass & Gesang

Dirk Ferdinand - Schlagzeug

Hans Fückler - Keyboard & Posaune

Till Kersting - Gitarre & Gesang

Udo Schild - Gitarre & Gesang

Hinter der Bühne:

Carmen Huber - Kartenfee

Lutz Langel - Strippenzieher

Thomas Naatz - Tontechnik

Jonas Anders - Licht

Jan Rothstein - Video

Johannes Haas - Titel- & Pressebilder

Jutta Klein - Puppenbau

Alles über DEINE SITZUNG, Bilder, Videos und mehr unter:
www.deine-sitzung.de

Kontakt: post@deine-sitzung.de

DEINE SITZUNG bedankt sich bei:



Alaaf aus der Jeckdose.

Da simmer dabei.

Genug Energie für die tollen Tage:
Wir wünschen allen Jecken eine
super Session.





Gaffel
Kölsch

„Köln, Kölsch und Karneval –
Konfetti für die Seele!“

Marc Metzger, Komödiant und Musiker

BESONDERS. KÖLSCH.