

ÜBER KÖLLE AKTIV

DAS SIND WIR!

Kölle aktiv ist eine Initiative des Sportamtes der Stadt Köln und des Stadtsportbundes Köln.

Bereits seit 2019 bieten wir ein vielseitiges sportliches Angebot für alle – kostenlos, ohne Anmeldung und inklusiv. Dabei unterstützen uns viele Kölner Sportvereine.

Den ganzen Sommer über finden jede Woche 61 Outdoor-Sportkurse in allen neun Stadtbezirken statt. Zusätzlich gibt es Specials wie „Laufen für Alle“, Pumptrack-Anlagen und Sportboxen.

Weitere Informationen zu Kölle aktiv und zum Kursangebot gibt's unter:

www.koelle-aktiv.de



koelleaktiv



Kölle aktiv

Lust auf noch mehr kostenlose Angebote?
Dann entdecke den „Sommer in Köln“: <https://sommer.koeln/>

Inklusionsampel



Menschen mit Beeinträchtigung im Bereich der unteren Extremitäten



Sehbehinderte und blinde Menschen



Menschen mit Beeinträchtigung im Bereich der oberen Extremitäten



Schwerhörige und gehörlose Menschen



Kleinwüchsige Menschen



Menschen mit geistiger Behinderung



GRÜN
sehr gut geeignet



GELB
bedingt geeignet



ROT
nicht geeignet



Noch Fragen?
Dann schau dir unser
neues Video kommentiert
von **Tom Bartels** an.

Kölle aktiv

KOSTENLOSE SPORTKURSE

HEY KÖLLE, MACH MIT!

01.06. – 31.08.2023

Für alle und ohne Anmeldung!

Kölle aktiv

Stadtsportbund Köln e.V. | Sportjugend Köln
Haus des Kölner Sports
Ulrich-Brisch-Weg 1
50858 Köln

Tel.: 0221 921 300 21
Fax: 0221 921 300 30
info@stadtsportbund-koeln.de
www.stadtsportbund-koeln.de

V.i.S.d.P.: Peter Pfeifer (Vorsitzender)
Text und Layout: alle freiheit Werbeagentur GmbH

UNSERE KURSE

ALLES AUF EINEN BLICK

61 Kurse, neun Stadtbezirke, drei Monate – diesen Sommer bringen wir Köln wieder in Bewegung. Das Sportangebot ist für alle ohne Anmeldung zugänglich und macht jede Menge Spaß.

Egal ob jung oder alt, fit oder ungeübt, Neuling oder alter Hase – wer Lust hat, kann einfach vorbeikommen und mitmachen. Auch für Menschen mit einer Behinderung sind die Sportveranstaltungen zugänglich. Die genauen Koordinaten der Standorte gibt's auf unserer Website!

QIGONG – MEDITATION IN BEWEGUNG | 10:00 – 11:00 Uhr

Wiese Grundschule Lebensbaumweg, Chorweiler

FUNKTIONELLES GESUNDHEITSTRAINING | 10:00 – 11:00 Uhr

Jahnwiese, Lindenthal

HANDICAP-TISCHTENNIS | 18:00 – 19:00 Uhr

Genovevastraße 58–65, Mülheim

KAMPFSPORT OHNE KONTAKT | 18:00 – 19:00 Uhr

Merheimer Heide, Kalk

LAUFEN IM GRÜNEN | 18:00 – 19:00 Uhr

Innerer Grüngürtel, Innenstadt

BODYCOMBAT | 18:00 – 19:00 Uhr

FoBo, Rodenkirchen

RÜCKEN AKTIV | 18:00 – 19:00 Uhr

Rochuspark, Ehrenfeld

VINYASA YOGA | 18:00 – 19:00 Uhr

Nordpark, Nippes

FUNCTIONAL TRAINING | 18:00 – 19:00 Uhr

BSA Poller Wiesen, Porz

DIENSTAG

TENNIS 60+ | 10:00 – 11:00 Uhr

Freimersdorfer Weg 4, Ehrenfeld

ZUMBA@FITNESS | 18:00 – 19:00 Uhr

Innerer Grüngürtel, Innenstadt

RÜCKEN AKTIV | 18:00 – 19:00 Uhr

FoBo, Rodenkirchen

YOGA SANFT & SICHER | 18:00 – 19:00 Uhr

TVD Rasenplatz, Mielenforster Str. 40, Mülheim

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN | 18:00 – 19:00 Uhr

BSA Merheimer Str., Nippes

SLOW JOGGING | 18:00 – 19:00 Uhr

Parkplatz BSA Merianstr., Chorweiler

BODY WORKOUT | 18:00 – 19:00 Uhr

Oberstraße 122, Porz

SPIEL & SPASS | 18:00 – 19:00 Uhr

Merheimer Heide, Kalk

KARATE-FITNESS | 18:00 – 19:00 Uhr

Jahnwiese, Lindenthal

DONNERSTAG

PENCAK SILAT | 10:00 – 11:00 Uhr

Innerer Grüngürtel, Innenstadt

FUNCTIONAL TRAINING | 10:00 – 11:00 Uhr

FoBo, Rodenkirchen

JEET KUNE DO | 10:00 – 11:00 Uhr

Jahnwiese, Lindenthal

FIT IM ALTER | 10:00 – 11:00 Uhr

Rochuspark, Ehrenfeld

VINYASA YOGA | 10:00 – 11:00 Uhr

Nordpark, Nippes

GYMNASTIK UND FITNESS AM CENTER | 10:00 – 11:00 Uhr

Florenzer Str. 24–28 (Ausgang REWE), Chorweiler

ALT WERDEN WIR SPÄTER | 10:00 – 11:00 Uhr

BSA Poller Wiesen, Porz

ANFÄNGERYOGA | 10:00 – 11:00 Uhr

Bürgerpark, Kalk

LAUFEN – SPRINGEN – WERFEN | 10:00 – 11:00 Uhr

BSA Thuleweg, Mülheim

SAMSTAG

WALKING FITNESS 60+ | 10:00 – 11:00 Uhr

Innerer Grüngürtel, Innenstadt

NORDIC WALKING | 10:00 – 11:00 Uhr

FoBo, Rodenkirchen

FIT MIT JEDEM SCHRITT | 10:00 – 11:00 Uhr

Jahnwiese, Lindenthal

CAPOEIRA | 18:00 – 19:00 Uhr

Rochuspark, Ehrenfeld

ANUSARA YOGA | 18:00 – 19:00 Uhr

Nordpark, Nippes

NORDIC WALKING | 18:00 – 19:00 Uhr

Parkplatz BSA Merianstr., Chorweiler

LAUFSPEZIFISCHES TRAINING | 18:00 – 19:00 Uhr

BSA Poller Wiesen, Porz

ZUMBA FITNESS | 18:00 – 19:00 Uhr

Bürgerpark, Kalk

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUNG UND ALT | 18:00 – 19:00 Uhr

Genovevastraße 58–65, Mülheim

MONTAG

ANFÄNGERYOGA | 10:00 – 11:00 Uhr

Innerer Grüngürtel, Innenstadt

HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) | 18:00 – 19:00 Uhr

FoBo, Rodenkirchen

VINYASA YOGA | 18:00 – 19:00 Uhr

Rochuspark, Ehrenfeld

FITNESS-MIX | 18:00 – 19:00 Uhr

Jahnwiese, Lindenthal

BODYFORMING | 18:00 – 19:00 Uhr

TVD Rasenplatz, Mielenforster Str. 40, Mülheim

BEWEGT ÄLTER WERDEN | 18:00 – 19:00 Uhr

BSA Weidenpesch, Nippes

NORDIC WALKING | 18:00 – 19:00 Uhr

Parkplatz BSA Merianstr., Chorweiler

ZUMBA | 18:00 – 19:00 Uhr

Oberstraße 122, Porz

GANZKÖRPERFITNESS | 18:00 – 19:00 Uhr

Bürgerpark, Kalk

MITTWOCH

VINYASA YOGA | 10:00 – 11:00 Uhr

Innerer Grüngürtel, Innenstadt

NORDIC WALKING + GYMNASTIK | 10:00 – 11:00 Uhr

Parkplatz FoBo, Rodenkirchen

TAI-CHI | 10:00 – 11:00 Uhr

Wiese Grundschule Lebensbaumweg, Chorweiler

OUTDOOR-ATHLETIKTRAINING | 18:00 – 19:00 Uhr

Jahnwiese, Lindenthal

GYMNASTIK UND SELBSTVERTEIDIGUNG | 18:00 – 19:00 Uhr

Rochusstraße 145, Ehrenfeld

TAI-CHI UND QIGONG | 18:00 – 19:00 Uhr

Heilig-Geist KH, Nippes

SPORTABZEICHEN | 18:00 – 19:00 Uhr

Oberstraße 122, Porz

ZIRKEL- & KONDITIONSTRAINING | 18:00 – 19:00 Uhr

Merheimer Heide, Kalk

SPORTABZEICHEN | 18:00 – 19:00 Uhr

Sportanlage Burgwiesenstraße 125, Mülheim

FREITAG

ZUMBA®GOLD | 10:00 – 11:00 Uhr

Innerer Grüngürtel, Innenstadt

ZUMBA | 10:00 – 11:00 Uhr

Jahnwiese, Lindenthal

HULA-HOOP | 10:00 – 11:00 Uhr

Parkplatz FoBo, Rodenkirchen

FITNESS FÜR ALLE ALTERSKLASSEN | 11:00 – 12:00 Uhr

Parkplatz der SG DLR e.V., Planitzweg, Porz

SENIOR-FIT | 10:00 – 11:00 Uhr

Nordpark, Nippes

BOULE IST COOL | 15:00 – 16:00 Uhr

Auf dem Flachsacker 2, Mülheim

YOGA IST FÜR ALLE DA | 18:00 – 19:00 Uhr

Rochuspark, Ehrenfeld

SONNTAG