

ÜBER KÖLLE AKTIV

DAS SIND WIR!

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

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

Herzstück unserer Aktivitäten sind die jährlichen Kölle-aktiv-Sommerkurse: Von Juni bis August finden auch in diesem Jahr jede Woche 61 Outdoor-Sportkurse in allen neun Stadtbezirken statt.

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

Eine Initiative von

STADTSportBUND
KÖLN



Stadt Köln

Kölle aktiv

KOSTENLOSE SPORTKURSE

SOMMER, SONNE, SPORT!

01.06. – 31.08.2024

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!

CORE & MORE | 10:00 – 11:00 Uhr

FoBo Rodenkirchen

FIT UND GESUND DURCH BEWEGUNG | 10:00 – 11:00 Uhr

Katzenbuckel
Hafenstraße 5, 51063

FUNKTIONELLES GESUNDHEITSTRAINING | 10:00 – 11:00 Uhr

Jahnwiese

FIT UND GESUND DURCH BEWEGUNG | 11:00 – 12:00 Uhr

Innerer Grüngürtel

BASKETBALL | 18:00 – 19:00 Uhr

Grundschule Baadenberger Str. 111, 50825

FUNCTIONAL FITNESS | 18:00 – 19:00 Uhr

BSA Poller Wiesen
Alfred-Schütte-Allee 131, 50679

NORDIC WALKING | 18:00 – 19:00 Uhr

Wanderplatz
Königsforst
Forsbacher Str. 29, 51107

SELBSTVERTEIDIGUNG | 18:00 – 19:00 Uhr

Kopenhagener
Str. 5, 50675
hinten Garteneingang

YOGA | 18:00 – 19:00 Uhr

Nordpark

DIENSTAG

TENNIS 60+ | 10:00 – 11:00 Uhr

Freimersdorfer Weg 4,
50829

WALKING 60+ | 10:00 – 11:00 Uhr

Innerer Grüngürtel

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN | 18:00 – 19:00 Uhr

BSA Merheimer Str.

FLAG FOOTBALL | 18:00 – 19:00 Uhr

Jahnwiese

FUNCTIONAL FITNESS | 18:00 – 19:00 Uhr

Bürgerpark

**HIIT – SCHWITZEN MIT EIGEMEM
KÖRPERGEWICHT** | 18:00 – 19:00 Uhr

Kopenhagener
Str. 5, 50675
hinten Garteneingang

MOBILITY & ENTSPANNUNG | 18:00 – 19:00 Uhr

Planitzweg 1a,
51147

SOMMERSPORT IM PARK FÜR ALLE | 18:00 – 19:00 Uhr

Vorgebirgspark

YOGA FÜR ALLE | 18:00 – 19:00 Uhr

Rasenplatz TVD
Mielenforster Str. 40,
51069

DONNERSTAG

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

BSA Poller Wiesen
Alfred-Schütte-Allee 131,
50679

ANUSARA YOGA | 10:00 – 11:00 Uhr

Nordpark

BASKETBALL | 10:00 – 11:00 Uhr

Zeisbuschweg 50, 51061

ELTERN-KIND-TURNEN | 10:00 – 11:00 Uhr

BSA Bocklemünd
Heinrich-Rohmann-
Straße 1, 50829

JEET KUNE DO | 10:00 – 11:00 Uhr

Jahnwiese

RÜCKEN AKTIV | 10:00 – 11:00 Uhr

Wiese Lebensbaumweg
nahe Lebensbaumweg
51, 50767

YOGA | 10:00 – 11:00 Uhr

Innerer Grüngürtel

SAMSTAG

GYMNASTIK | 10:00 – 11:00 Uhr

Florenzer Str. 32
Eingang Gartenseite

BEWEGT DURCH DEN SOMMER 50+ | 17:00 – 18:00 Uhr

Heppenheimer Str. 7, 51107

CAPOEIRA | 18:00 – 19:00 Uhr

Innerer Grüngürtel

DANCE | 18:00 – 19:00 Uhr

Sürther Str. 195, 50999

NORDIC WALKING | 18:00 – 19:00 Uhr

An der Groov
Sportplatz neben Zündorfbad,
Trankgasse 10a, 51143

SELBSTVERTEIDIGUNG | 18:00 – 19:00 Uhr

Genevestraße
58–65, 51063

SOFT YOGA | 18:00 – 19:00 Uhr

Rochuspark

YOGA & MEDITATION | 18:00 – 19:00 Uhr

Wiese Heilig-Geist
Krankenhaus

ZUMBA FITNESS | 18:00 – 19:00 Uhr

Jahnwiese

MONTAG

FIT MIT (HAND-)BALL | 10:00 – 11:00 Uhr

Bolzplatz Heckweg, 50739

RÜCKEN AKTIV | 10:00 – 11:00 Uhr

FoBo Rodenkirchen

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

BSA Weidenpesch
Scheibenstraße 21a, 50737

BODY WORKOUT | 18:00 – 19:00 Uhr

Oberstraße 122, 51149

EINFÜHRUNG SILAT | 18:00 – 19:00 Uhr

Blücherpark

FASZIEN & MOBILITY | 18:00 – 19:00 Uhr

Rasenplatz TVD
Mielenforster Str. 40, 51069

KARATE-FITNESS | 18:00 – 19:00 Uhr

Jahnwiese

SENIOR*INNEN-TANZ | 18:00 – 19:00 Uhr

Bertha-Benz-
Karree 163, 51107

SLACKLINE & BALANCE | 18:00 – 19:00 Uhr

Innerer Grüngürtel

MITTWOCH

BEWEGT IN DEN TAG STARTEN | 10:00 – 11:00 Uhr

Beethovenpark

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

FoBo Rodenkirchen

TAI-CHI UND QIGONG | 10:00 – 11:00 Uhr

Wiese Lebensbaumweg
nahe Lebensbaumweg 51,
50767

TANZFITNESS 60+ | 10:00 – 11:00 Uhr

Humboldtspark

VINYASA YOGA | 10:00 – 11:00 Uhr

Innerer Grüngürtel

SPORTABZEICHEN | 17:00 – 18:00 Uhr

Oberstraße 119a, 51149

FITNESS MIT SELBSTVERTEIDIGUNG | 18:00 – 19:00 Uhr

Rochusstr. 145,
50827

SPORTABZEICHEN | 18:00 – 19:00 Uhr

Burgwiesenstr. 125,
51067

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

Wiese Heilig-Geist
Krankenhaus

FREITAG

FIT IM PARK | 10:00 – 11:00 Uhr

Rochuspark

FIT UND GESUND DURCH BEWEGUNG | 10:00 – 11:00 Uhr

Wiese Lebensbaumweg
nahe Lebensbaumweg 51,
50767

FITNESS FÜR ALLE ALTERSKLASSEN | 10:00 – 11:00 Uhr

Planitzweg 1a, 51147

FUNKTIONELLES GESUNDHEITSTRAINING | 10:00 – 11:00 Uhr

Innerer Grüngürtel

HULA-HOOP | 10:00 – 11:00 Uhr

FoBo Rodenkirchen

YOGA | 10:00 – 11:00 Uhr

Nordpark

ZUMBA | 10:00 – 11:00 Uhr

Jahnwiese

BOULE IST COOL | 15:00 – 16:00 Uhr

BSA Thuleweg
Auf dem Flach-
sacker 2, 51061

TRIBAL STYLE TEAM DANCE | 18:00 – 19:00 Uhr

Westerwaldpark

SONNTAG