

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.

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

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

Kölle aktiv

KOSTENLOSE SPORTKURSE

WIESEN, WOLKEN, WORKOUT!

01.06. – 31.08.2025

Für alle und ohne Anmeldung!

Eine Initiative von

STADTSportBUND
KÖLN



Stadt Köln

UNSERE KURSE

ALLES AUF EINEN BLICK

63 Kurse, neun Stadtbezirke, drei Monate – auch diesen Sommer bringen wir Köln wieder in Bewegung.

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

BODYJAM | 10:00 – 11:00 Uhr
 BZA Rodenkirchen

SELBSTVERTEIDIGUNG | 10:00 – 11:00 Uhr
 Am Wassermann 9, 50829

PILATES | 18:00 – 19:00 Uhr
 Grüngürtel

SENIORFIT | 18:00 – 19:00 Uhr
 Jahnwiese

NORDIC WALKING IM KÖNIGSFORST | 18:00 – 19:00 Uhr
 Wanderparkplatz Königsforst
Forsbacher Str. 29, 51107

FITNESS UND MOBILITÄT | 18:00 – 19:00 Uhr
 Planitzweg 2 (Tennisplatz), 51147

NORDIC WALKING | 18:00 – 19:00 Uhr
 BSA Chorweiler

SITZGYMNASTIK AB 50 | 18:00 – 19:00 Uhr
 Genoveastr. 58–62, 51063

SPORTABZEICHEN | 18:00 – 19:00 Uhr
 BSA Merheimer Str.

DIENSTAG

ROUNDNET/SPIKEBALL | 10:00 – 11:00 Uhr
 Grüngürtel

CORE & MORE | 10:00 – 11:00 Uhr
 Forstbotanischer Garten

VINYASA YOGA AM MORGEN | 10:00 – 11:00 Uhr
 Nordpark

HANDBALL | 10:00 – 11:00 Uhr
 Bolzplatz Deutzer Ring

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ALLE | 18:00 – 19:00 Uhr
 Wiese Lebensbaumweg

BODY WORKOUT | 18:00 – 19:00 Uhr
 Oberstr. 122, 51149

YIN YOGA | 18:00 – 19:00 Uhr
 Rasenplatz TVD
Mielenforster Str. 40, 51069

SILAT | 18:00 – 19:00 Uhr
 Blücherpark

FLAG FOOTBALL | 18:00 – 19:00 Uhr
 Jahnwiese

DONNERSTAG

VINYASA YOGA | 10:00 – 11:00 Uhr
 Grüngürtel

BODY FIT MIT MUSIK | 10:00 – 11:00 Uhr
 Forstbotanischer Garten

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

ALT WERDEN WIR SPÄTER | 10:00 – 11:00 Uhr
 BSA Poller Wiesen

ANUSARA YOGA | 10:00 – 11:00 Uhr
 Nordpark

BEWEGT ÄLTER WERDEN | 10:00 – 11:00 Uhr
 Rochuspark

JEET KUNE DO | 10:00 – 11:00 Uhr
 Jahnwiese

ZIRKEL-/KONDITIONSTRaining | 10:00 – 11:00 Uhr
 Merheimer Heide
Calisthenics-Anlage

FUNKTIONELLES GESUNDHEITSTRaining | 18:00 – 19:00 Uhr
 Katzenbuckel, Mülheim

SAMSTAG

MORGENGYMNASTIK FÜR ALLE | 10:00 – 11:00 Uhr
 Wiese Lebensbaumweg

RÜCKEN AKTIV | 10:00 – 11:00 Uhr
 Forstbotanischer Garten

QIGONG | 10:00 – 11:00 Uhr
 Rasenplatz TVD
Mielenforster Str. 40, 51069

BASKETBALL | 10:00 – 11:00 Uhr
 Basketballplatz
Poller Wiesen

BASKETBALL | 18:00 – 19:00 Uhr
 Grundschule
Baadenberger Str. 111, 50825

FIT UND GESUND DURCH BEWEGUNG | 18:00 – 19:00 Uhr
 Nordpark

CAPOEIRA | 18:00 – 19:00 Uhr
 Grüngürtel

ZIRKEL-/KONDITIONSTRaining | 18:00 – 19:00 Uhr
 Merheimer Heide
Calisthenics-Anlage

MEDITATIVES LAUFEN | 18:00 – 19:00 Uhr
 Jahnwiese

MONTAG

WALKING UND MOBILITY-TRAINING 60+ | 10:00 – 11:00 Uhr
 Grüngürtel

TENNIS 60+ | 10:00 – 11:00 Uhr
 Freimersdorfer Weg 4, 50829

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

FIT UND GESUND DURCH BEWEGUNG | 18:00 – 19:00 Uhr
 Forstbotanischer Garten

FUN & DANCE | 18:00 – 19:00 Uhr
 Georg-Elser-Str. 1, 51147

SPORTMIX AUF DER WIESE | 18:00 – 19:00 Uhr
 Wiese Lebensbaumweg

BEWEGT ÄLTER WERDEN | 18:00 – 19:00 Uhr
 BSA Weidenpesch
(Scheibenstraße 21a, 50737)

ZUMBA GOLD | 18:00 – 19:00 Uhr
 Jahnwiese

SELBSTVERTEIDIGUNG | 18:00 – 19:00 Uhr
 Genoveastr. 58–62, 51063

MITTWOCH

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

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

SELBSTVERTEIDIGUNG | 10:00 – 11:00 Uhr
 Westerwaldpark

NORDIC WALKING & GYMNASIK | 10:00 – 11:00 Uhr
 Forstbotanischer Garten

SPORTABZEICHEN | 17:00 – 18:00 Uhr
 Oberstr. 119a, 51149

SPORTABZEICHEN | 18:00 – 19:00 Uhr
 Burgwiesenstr. 125, 51067

ALLTÄGLICHE SELBSTVERTEIDIGUNG | 18:00 – 19:00 Uhr
 Rochusstr. 145, 50827

CAPOEIRA | 18:00 – 19:00 Uhr
 Friedenspark

TAI-CHI UND QIGONG | 18:00 – 19:00 Uhr
 Wiese Heilig-Geist
Krankenhaus

FREITAG

FIT OHNE STRESS | 10:00 – 11:00 Uhr
 Grüngürtel

KAMPFSPORT OHNE KONTAKT | 10:00 – 11:00 Uhr
 Merheimer Heide
Calisthenics-Anlage

HULA-HOOP | 10:00 – 11:00 Uhr
 Forstbotanischer Garten

ZUMBA | 10:00 – 11:00 Uhr
 Jahnwiese

CRICKET | 10:00 – 11:00 Uhr
 Freimersdorfer Weg 4, 50829

RÜCKEN AKTIV | 10:00 – 11:00 Uhr
 Wiese Lebensbaumweg

VINYASA YOGA | 10:00 – 11:00 Uhr
 Nordpark

BOULE IST COOL | 14:00 – 15:00 Uhr
 BSA Thuleweg
Auf dem Flachsacker 2, 51061

RÜCKEN AKTIV | 18:00 – 19:00 Uhr
 Poller Wiesen

SONNTAG