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.: Helmut Schaefer (Vorsitzender)
Text und Layout: alle freiheit Werbeagentur GmbH

Eine Initiative von
STADTSPORTBUND KÖLN

Stadt Köln

Kölle aktiv

KOSTENLOSE SPORTKURSE

WIESEN, WOLKEN, WORKOUT!

01.06. – 31.08.2025

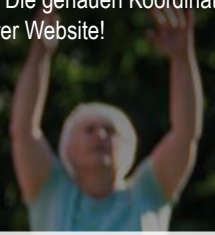
Für alle und ohne Anmeldung!

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!



MONTAG

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

DIENSTAG

SELBSVERTEIDIGUNG | 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
Genovevastr. 58–62, 51063

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

NEUE UHRZEIT

BODYJAM | 18:00 – 19:00 Uhr
BZA Rodenkirchen

MITTWOCH

WALKING UND MOBILITY-TRAING 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
Genovevastr. 58–62, 51063

DONNERSTAG

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

FREITAG

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 & GYMNASTIK | 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

SAMSTAG

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

SONNTAG

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