

Werde aktiv – mit Kölle aktiv!

So einfach geht's!

Du hast Lust, dich an der frischen Luft zu bewegen – am besten noch in netter Gesellschaft? Dann ist Kölle aktiv genau das Richtige für dich!

Du schaust, welche Sportart du machen möchtest und wo sie angeboten wird. Dann gehst du hin und machst einfach mit. Spontan. Unverbindlich. Weil du Lust darauf hast!

Von A wie Alltägliche Selbstverteidigung bis Z wie Zumba – hier ist sicher auch etwas für dich dabei. Probier es einfach aus und lerne neue Menschen kennen, die genauso spontan und aktiv sind wie du!

Aus Tradition aktiv!

Kölle aktiv gibt es seit 2019 als Initiative des Sportamtes der Stadt Köln und des Sportsportbundes Köln. Kostenlos. Ohne Anmeldung. Inklusiv. Mach mit!



Eine Initiative von
STADTSportBUND
KÖLN



Inklusionsampel



Menschen mit Beeinträchtigung im Bereich der unteren Extremitäten

Menschen mit Beeinträchtigung im Bereich der oberen Extremitäten

Kleinwüchsige Menschen

Sehbehinderte und blinde Menschen

Schwerhörige und gehörlose Menschen

Menschen mit geistiger Behinderung

● nicht geeignet
● bedingt geeignet
● sehr gut geeignet



Deine Vorteile auf einen Blick:

Keine Kosten:

Alle Angebote sind für dich gratis.

Ohne Anmeldung:

Einfach vorbeikommen und mitmachen.

In deiner Nähe:

Sportangebote direkt in deinem Veedel.

Zusammen aktiv:

Gemeinsam mehr Spaß.

Egal wie fit du bist. Egal wie alt du bist.

Mach mit und werde Teil der

Kölle aktiv Community!

Kostenlose Sportkurse

Komm mach mit!

9.20.2021 - 10.06.2021



Für alle – ganz ohne Anmeldung!

Kurse 2026



Weitere Informationen zu unserem tollen Angebot gibt es natürlich auch im Internet unter [koelle-aktiv.de](https://www.koelle-aktiv.de)

Montag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Capoeira	18.00 – 19.00	Grüngürtel	
Body Fit mit Musik	10.00 – 11.00	Forstbotanischer Garten	
Flag Football	18.00 – 19.00	Jahnwiese	
Basketball 3X3 und 5vs5	18.00 – 19.00	Segro Park Streetball-Platz an der Vitalisstr. in Bickendorf	
Fit in den Feierabend	18.00 – 19.00	Wiese Heilig-Geist-KH	
Body Fit mit Musik	18.00 – 19.00	Wiese Lebensbaumweg	
Verteidigung/Karate	10.00 – 11.00	Gremberhoven Pather Str. 1, Vereinsanlage	
Functional Fitness am Container	18.00 – 19.00	Bürgerpark Kalk	
Breakdance Open Air	18.00 – 19.00	Mülheimer Stadtgarten	

Freitag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Taijiquan/Qigong	10.00 – 11.00	Grüngürtel (Carola-Williams-Platz)	
Nordic Walking mit Gymnastik	10.00 – 11.00	Forstbotanischer Garten	
Bewegt in den Tag starten	10.00 – 11.00	Beethovenpark	
Walking und Nordic Walking	18.00 – 19.00	Blücherpark	
Taichi-Qigong	18.00 – 19.00	Wiese Heilig-Geist-KH	
Qigong	10.00 – 11.00	Wiese Lebensbaumweg	
Sportabzeichen	17.00 – 18.00	Oberstraße 122, 51149 Köln	
Functional Fitness am Container	18.00 – 19.00	Bürgerpark Kalk	
Sportabzeichen	18.00 – 19.00	Sportanlage GS Burgwiesenstr. 125, 51067 Köln	

Dienstag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Capoeira	17.00 – 18.00	Grüngürtel	
Bodyjam	18.00 – 19.00	Basketball Platz BSA Rodenkirchen	
Senior Fit	18.00 – 19.00	Jahnwiese	
Rückenfit	10.00 – 11.00	Am Wassermann 9, 50829 Köln	
Yoga	18.00 – 19.00	Nordpark	
Bewegung mit Spaß für Kinder	18.00 – 19.00	Wiese Lebensbaumweg	
Fitness für alle	18.00 – 19.00	Tennisanlage SG DLR, Planitzweg, Porz-Wahnheide	
Nordic-Walking im Königsforst	18.00 – 19.00	Parkplatz am Forsthaus Königsforst	
Yoga	18.00 – 19.00	TV Dellbrück 1895 e.V., Mielendorfer Str. 40, 51069 Köln	

Mittwoch

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Funktionelles Gesundheitstraining	18.00 – 19.00	Grüngürtel	
Core & More	10.00 – 11.00	Forstbotanischer Garten	
Goshin Jitsu	18.00 – 19.00	Jahnwiese	
Tennis 60+	10.00 – 11.00	Freimersdorfer Weg 4, 50829 Köln	
Bewegt älter werden	18.00 – 19.00	BSA Weidenpesch, Scheibenstr. 21a, 50737 Köln	
Wake-up Dance	10.00 – 11.00	Georg-Eiser-Straße 1, 51147 Köln-Wahn (Fläche vor Clubheim)	
Functional Fitness am Container	18.00 – 19.00	Bürgerpark Kalk	
Basketball	18.00 – 19.00	Dünnwald, Zeisbuschweg 50, 51061 Köln	

Donnerstag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
HIIT – Hochintensives Intervalltraining	08.30 – 09.30	Grüngürtel	
Nordic Walking	10.00 – 11.00	Forstbotanischer Garten	
Karate Fitness	18.00 – 19.00	Jahnwiese	
Alltägliche Selbstverteidigung	18.00 – 19.00	Köln Bickendorf Judoraum Montessorizentrum, Rochusstr. 145	
Sportabzeichen	18.00 – 19.00	Bezirksanlage Merheimer Str. 265	
Fitness für alle	18.00 – 19.00	Wiese Lebensbaumweg	
Body Workout	18.00 – 19.00	Oberstraße 122, 51149 Köln	
Verteidigung/Karate	18.00 – 19.00	Westerwaldpark	
Rücken aktiv	10.00 – 11.00	TV Dellbrück 1895 e.V., Mielendorfer Straße 40, 51069 Köln	

Samstag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Yoga für alle	10.00 – 11.00	Grüngürtel	
Rücken aktiv	10.00 – 11.00	Forstbotanischer Garten	
Jeet Kune Do	10.00 – 11.00	Jahnwiese	
Fit im Alter	10.00 – 11.00	Rochuspark	
Anusara Yoga	10.00 – 11.00	Nordpark	
Rücken aktiv	10.00 – 11.00	Wiese Lebensbaumweg	
Fit – alt werden wir später	10.00 – 11.00	BSA Poller Wiesen	
Functional Fitness am Container	10.00 – 11.00	Bürgerpark Kalk	
Breakdance Open Air	10.00 – 11.00	Mülheimer Stadtgarten	

Sonntag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Taijiquan/Qigong	10.00 – 11.00	Grüngürtel (Carola-Williams-Platz)	
Bewegt in den Abend	18.00 – 19.00	Vorgebirgspark	
ZUMBA	10.00 – 11.00	Jahnwiese	
Cricket	10.00 – 11.00	Freimersdorfer Weg 4, 50829 Köln	
Yoga für alle	10.00 – 11.00	Nordpark	
Fit und Gesund durch Bewegung	10.00 – 11.00	Wiese Lebensbaumweg	
Breakdance Open Air	10.00 – 11.00	BSA Poller Wiesen	
Functional Fitness am Container	10.00 – 11.00	Bürgerpark Kalk	
Boule rockt!	15.00 – 16.30	Auf dem Flachsacker 2	