

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 den Kölnerinnen und Kölnern ein vielseitiges sportliches Angebot – kostenlos, ohne Anmeldung und inklusiv. Dabei unterstützen uns viele Kölner Vereine und deren professionelle Trainerinnen und Trainer.

Den ganzen Sommer über finden 62 Wochenkurse in allen neun Stadtbezirken statt. Zusätzlich gibt es Specials wie Spikeball, Pumptrack-Anlagen und vieles mehr.

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

www.koelle-aktiv.de

 koelleaktiv  Kölle aktiv

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



Guck dir an, was **Timo Horn**, **Nadine Apetz**, **Alexander Oblinger** und **weitere Kölner Sportler:innen** über Kölle aktiv zu sagen haben!

Kölle aktiv

KOSTENLOSE SPORTKURSE

HEY KÖLLE, MACH MIT!

01.06. – 31.08.2022

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

Drei Monate, neun Stadtbezirke und 62 Kurse – 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.

- WALKING FITNESS 60+** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- FUNCTIONAL TRAINING** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Günter-Kuxdorf-Weg 2, Kalk
- RÜCKEN AKTIV** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Jahnwiese, Lindenthal
- SELBSTVEREIDIGUNG FÜR JUNG UND ALT** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Genovevastraße 49, Mülheim
- YOGA** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Rochuspark, Ehrenfeld
- ANUSARA YOGA** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Nordpark, Nippes
- NORDIC WALKING** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Fühlinger See, Chorweiler
- ZUMBA** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Oberstraße 122, Porz
- KRAFTAUSDAUERKURS** | 18:00 – 19:00 Uhr
 FoBo, Rodenkirchen

MONTAG

- SELBSTVEREIDIGUNG** | 10:00 – 11:00 Uhr
 FoBo, Rodenkirchen
- TENNIS 60 +** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Freimersdorfer Weg 4, Ehrenfeld
- ZUMBA@FITNESS** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- KARATE-FITNESS** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Jahnwiese, Lindenthal
- BODY FIT MIT MUSIK** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Nordpark, Nippes
- FIT DURCH DEN SOMMER IM KÖLNER NORDEN** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Wiese Grundschule Lebensbaumweg, Chorweiler
- LAUFSPEZIFISCHES TRAINING DIREKT AM RHEIN** | 18:00 – 19:00 Uhr
 BSA Poller Wiesen, Porz
- FUNCTIONAL TRAINING** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Bürgerpark, Kalk
- FUNKTIONALE WIRBELSÄULENGYMNASTIK** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Zeisbuschweg 50, Mülheim

DONNERSTAG

- NORDIC WALKING UND GYMNASTIK IM GRÜNEN** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Parkplatz FoBo, Rodenkirchen
- WALKING-FITNESS** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Jahnwiese, Lindenthal
- FIT IN DEN TAG** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Fühlinger See, Chorweiler
- SPORTABZEICHEN** | 17:00 – 18:00 Uhr
 Oberstraße 119a, Porz
- GYMNASTIK UND SELBSTVEREIDIGUNG** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Rochusstraße 145, Ehrenfeld
- DEUTSCHES SPORTABZEICHEN** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Sportanlage Burgwiesenstraße 125, Mülheim
- FITNESS-MIX** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Wiese Westerwaldstraße, Kalk
- TAI-CHI UND QIGONG** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Heilig-Geist KH, Nippes
- CAPOEIRA** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Innerer Grüngürtel, Innenstadt

FREITAG

- VINYASA YOGA** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- FUNKTIONELLES GESUNDHEITSTRAINING** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Jahnwiese, Lindenthal
- QI GONG – MEDITATION IN BEWEGUNG** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Fühlinger See, Chorweiler
- FIT IN DEN TAG** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Günter-Kuxdorf-Weg 2, Kalk
- FUNCTIONAL TRAINING** | 18:00 – 19:00 Uhr
 FoBo, Rodenkirchen
- SANFT & SICHER** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Rochuspark, Ehrenfeld
- DEUTSCHES SPORTABZEICHEN** | 18:00 – 19:00 Uhr
 BSA Merheimer Str., Nippes
- FIT IN DIE WOCHE – BE STRONG** | 18:00 – 19:00 Uhr
 BSA Poller Wiesen, Porz
- YOGA FÜR ALLE** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Mielenforster Str. 40, Mülheim

DIENSTAG

- PENCAK SILAT** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- LEICHTATHLETIK FÜR ALLE** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Jahnwiese, Lindenthal
- FIT IM ROCHUSPARK 50+** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Rochuspark, Ehrenfeld
- OUTDOOR-FITNESS 50+** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Haltestelle Am Nordpark, Nippes
- OUTDOOR-FITNESS & CALISTHENICS** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Außenanlage MTV Köln, Mülheim
- VINYASA-YOGA** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Fühlinger See, Chorweiler
- ÄLTER WERDEN WIR SPÄTER** | 10:00 – 11:00 Uhr
 BSA Poller Wiesen, Porz
- TISCHTENNIS-RUNDLAUF** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Humboldtspark, Kalk
- CORE&MORE** | 18:00 – 19:00 Uhr
 FoBo, Rodenkirchen

SAMSTAG

- SENIORENFITNESS** | 10:00 – 11:00 Uhr
 FoBo, Rodenkirchen
- FITNESS UND BEWEGUNG MITTEN IN CHORWEILER** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Sahle 373-Stufenhaus (Garten), Florenzer Str. 32, Chorweiler
- KICKBOXEN** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- FITNESS-MIX** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Jahnwiese, Lindenthal
- AMERICAN LINEDANCE** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Rochuspark, Ehrenfeld
- FITNESS- UND SKIGYMNASTIK + SPORTABZEICHEN** | 18:00 – 19:00 Uhr
 BSA Weidenpesch, Nippes
- LAUFE ODER WALLE DICH FIT AM RHEIN** | 18:00 – 19:00 Uhr
 BSA Poller Wiesen, Porz
- LAUFEN IN KALK** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Günter-Kuxdorf-Weg 2, Kalk
- BODYFORMING** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Mielenforster Str. 40, Mülheim

MITTWOCH

- ZUMBA®GOLD** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- ZUMBA** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Jahnwiese, Lindenthal
- GEMEINSAM SCHWITZEN IM ROCHUSPARK** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Rochuspark, Ehrenfeld
- NORDIC WALKING DURCH DEN FOBO** | 10:00 – 11:00 Uhr
 FoBo, Rodenkirchen
- NIPPESER LAUFTREFF** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Escher Str./ Parkgürtel (Parkplatz Berufskolleg/ Blücherpark), Nippes
- FITNESS FÜR ALLE** | 10:00 – 11:00 Uhr
 Parkplatz der SG DLR e.V., Planitzweg, Porz
- BOULE IST COOL** | 14:00 – 15:00 Uhr
 Auf dem Flach-sacker 2, Mülheim
- RÜCKEN-FIT** | 18:00 – 19:00 Uhr
 Bürgerpark, Kalk

SONNTAG