

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. 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 EIGENEM 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



Genovevstraße
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