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

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

Eine Initiative von
STADTSPORTBUND KÖLN

Stadt Köln

Kölle aktiv

KOSTENLOSE SPORTKURSE

SOMMER, SONNE, SPORT!

01.06. – 31.08.2024

Für alle und ohne Anmeldung!

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!

MONTAG

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
Genovevastraße 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

DIENSTAG

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

MITTWOCH

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

DONNERSTAG

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

FREITAG

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
Humboldtpark

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

SAMSTAG

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-Rohlmann-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

SONNTAG

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 Flachsacker 2, 51061

TRIBAL STYLE TEAM DANCE | 18:00 – 19:00 Uhr
Westerwaldpark