

# 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.

Den ganzen Sommer über finden jede Woche 61 Outdoor-Sportkurse in allen neun Stadtbezirken statt. Zusätzlich gibt es Specials wie „Laufen für Alle“, Pumptrack-Anlagen und Sportboxen.

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

[www.koelle-aktiv.de](http://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



Noch Fragen?  
Dann schau dir unser  
neues Video kommentiert  
von **Tom Bartels** an.

# Kölle aktiv

## KOSTENLOSE SPORTKURSE

# HEY KÖLLE, MACH MIT!

## 01.06. – 31.08.2023

### 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](mailto:info@stadtsportbund-koeln.de)  
[www.stadtsportbund-koeln.de](http://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!

- QIGONG – MEDITATION IN BEWEGUNG** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Wiese Grundschule Lebensbaumweg, Chorweiler
- FUNKTIONELLES GESUNDHEITSTRAINING** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Jahnwiese, Lindenthal
- HANDICAP-TISCHTENNIS** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Genevestraße 58–65, Mülheim
- KAMPFSPORT OHNE KONTAKT** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Merheimer Heide, Kalk
- LAUFEN IM GRÜNEN** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- BODYCOMBAT** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 FoBo, Rodenkirchen
- RÜCKEN AKTIV** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Rochuspark, Ehrenfeld
- VINYASA YOGA** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Nordpark, Nippes
- FUNCTIONAL TRAINING** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 BSA Poller Wiesen, Porz

**DIENSTAG**

- TENNIS 60 +** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Freimersdorfer Weg 4, Ehrenfeld
- ZUMBA@FITNESS** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- RÜCKEN AKTIV** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 FoBo, Rodenkirchen
- YOGA SANFT & SICHER** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 TVD Rasenplatz, Mielenforster Str. 40, Mülheim
- DEUTSCHES SPORTABZEICHEN** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 BSA Merheimer Str., Nippes
- SLOW JOGGING** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Parkplatz BSA Merianstr., Chorweiler
- BODY WORKOUT** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Oberstraße 122, Porz
- SPIEL & SPASS** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Merheimer Heide, Kalk
- KARATE-FITNESS** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Jahnwiese, Lindenthal

**DONNERSTAG**

- PENCAK SILAT** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- FUNCTIONAL TRAINING** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 FoBo, Rodenkirchen
- JEET KUNE DO** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Jahnwiese, Lindenthal
- FIT IM ALTER** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Rochuspark, Ehrenfeld
- VINYASA YOGA** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Nordpark, Nippes
- GYMNASTIK UND FITNESS AM CENTER** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Florenzer Str. 24–28 (Ausgang REWE), Chorweiler
- ALT WERDEN WIR SPÄTER** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 BSA Poller Wiesen, Porz
- ANFÄNGERYOGA** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Bürgerpark, Kalk
- LAUFEN – SPRINGEN – WERFEN** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 BSA Thuleweg, Mülheim

**SAMSTAG**

- WALKING FITNESS 60+** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- NORDIC WALKING** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 FoBo, Rodenkirchen
- FIT MIT JEDEM SCHRITT** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Jahnwiese, Lindenthal
- CAPOEIRA** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Rochuspark, Ehrenfeld
- ANUSARA YOGA** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Nordpark, Nippes
- NORDIC WALKING** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Parkplatz BSA Merianstr., Chorweiler
- LAUFSPEZIFISCHES TRAINING** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 BSA Poller Wiesen, Porz
- ZUMBA FITNESS** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Bürgerpark, Kalk
- SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUNG UND ALT** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Genevestraße 58–65, Mülheim

**MONTAG**

- ANFÄNGERYOGA** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 FoBo, Rodenkirchen
- VINYASA YOGA** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Rochuspark, Ehrenfeld
- FITNESS-MIX** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Jahnwiese, Lindenthal
- BODYFORMING** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 TVD Rasenplatz, Mielenforster Str. 40, Mülheim
- BEWEGT ÄLTER WERDEN** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 BSA Weidenpesch, Nippes
- NORDIC WALKING** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Parkplatz BSA Merianstr., Chorweiler
- ZUMBA** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Oberstraße 122, Porz
- GANZKÖRPERFITNESS** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Bürgerpark, Kalk

**MITTWOCH**

- VINYASA YOGA** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- NORDIC WALKING + GYMNASTIK** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Parkplatz FoBo, Rodenkirchen
- TAI-CHI** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Wiese Grundschule Lebensbaumweg, Chorweiler
- OUTDOOR-ATHLETIKTRAINING** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Jahnwiese, Lindenthal
- GYMNASTIK UND SELBSTVERTEIDIGUNG** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Rochusstraße 145, Ehrenfeld
- TAI-CHI UND QIGONG** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Heilig-Geist KH, Nippes
- SPORTABZEICHEN** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Oberstraße 122, Porz
- ZIRKEL- & KONDITIONSTRAINING** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Merheimer Heide, Kalk
- SPORTABZEICHEN** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Sportanlage Burgwiesenstraße 125, Mülheim

**FREITAG**

- ZUMBA®GOLD** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Innerer Grüngürtel, Innenstadt
- ZUMBA** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Jahnwiese, Lindenthal
- HULA-HOOP** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Parkplatz FoBo, Rodenkirchen
- FITNESS FÜR ALLE ALTERSKLASSEN** | 11:00 – 12:00 Uhr  

 Parkplatz der SG DLR e.V., Planitzweg, Porz
- SENIOR-FIT** | 10:00 – 11:00 Uhr  

 Nordpark, Nippes
- BOULE IST COOL** | 15:00 – 16:00 Uhr  

 Auf dem Flachsacker 2, Mülheim
- YOGA IST FÜR ALLE DA** | 18:00 – 19:00 Uhr  

 Rochuspark, Ehrenfeld

**SONNTAG**