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





koelleaktiv **f** 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**











Noch Fragen?

Dann schau dir unser neues Video kommentiert von Tom Bartels an.



KOSTENLOSE SPORTKURSE

HEY KÖLLE, **MACH MIT!**

01.06. - 31.08.2023

Für alle und ohne Anmeldung!

Stadtsportbund Köln e.V. | Sportjugend Köln

Haus des Kölner Sports Ulrich-Brisch-Weg 1 50858 Köln

Kölle

aktiv

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

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

₩iese Grundschule Lebensbaumweg, Chorweiler

FUNKTIONELLES GESUNDHEITSTRAINING | 10:00 - 11:00 Uhr

Jahnwiese, Lindenthal

HANDICAP-TISCHTENNIS | 18:00 - 19:00 Uhr

Genovevastraße 58–65, Mülheim

KAMPFSPORT OHNE KONTAKT | 18:00 - 19:00 Uhr

Merheimer Heide, Kalk

LAUFEN IM GRÜNEN | 18:00 – 19:00 Uhr

Innerer Grüngürtel,

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

TENNIS 60 + 10:00 - 11:00 Uhr

Freimersdorfer Weg 4,

ZUMBA@FITNESS | 18:00 - 19:00 Uhr

Innerer Grüngürtel,

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

S S S S Merheimer Str.,

SLOW JOGGING | 18:00 - 19:00 Uhr

Parkplatz BSA Merianstr. Chorweiler

BODY WORKOUT | 18:00 - 19:00 Uhr

Oberstraße 122,

SPIEL & SPASS | 18:00 - 19:00 Uhr

Merheimer Heide,

KARATE-FITNESS | 18:00 - 19:00 Uhr







Jahnwiese,

4 S α ш Z NO

 $\bar{\Box}$

Innerer Grüngürtel, Innenstadt

FUNCTIONAL TRAINING | 10:00 - 11:00 Uhr

FoBo, Rodenkirchen

JEET KUNE DO | 10:00 - 11:00 Uhr

PENCAK SILAT | 10:00 - 11:00 Uhr

FIT IM ALTER | 10:00 - 11:00 Uhr

Rochuspark, Ehrenfeld

VINYASA YOGA | 10:00 - 11:00 Uhr

Nordpark, Nippes

G

STA

AM

S

GYMNASTIK UND FITNESS AM CENTER | 10:00 - 11:00 Uhr

Florenzer Str. 24–28 (Ausgang REWE), Chonweiler

ALT WERDEN WIR SPÄTER | 10:00 - 11:00 Uhr

BSA Poller Wiesen, Porz

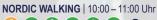
ANFÄNGERYOGA | 10:00 - 11:00 Uhr

LAUFEN - SPRINGEN - WERFEN | 10:00 - 11:00 Uhr

BSA Thuleweg,

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





















FIT MIT JEDEM SCHRITT | 10:00 - 11:00 Uhr

Jahnwiese, Lindenthal

CAPOEIRA | 18:00 - 19:00 Uhr





















ANUSARA YOGA | 18:00 - 19:00 Uhr

Nordpark, Nippes



18:00 - 19:00 Uhr



































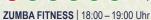


























Genovevastraße

G

NTA

0







ANFÄNGERYOGA | 10:00 - 11:00 Uhr

VINYASA YOGA | 18:00 - 19:00 Uhr

FITNESS-MIX | 18:00 - 19:00 Uhr

BODYFORMING | 18:00 – 19:00 Uhr

NORDIC WALKING | 18:00 - 19:00 Uhr

GANZKÖRPERFITNESS | 18:00 - 19:00 Uhr

ZUMBA | 18:00 - 19:00 Uhr



Innerer Grüngürtel, Innenstadt

FoBo, Rodenkirchen

Rochuspark, Ehrenfeld

Jahnwiese, Lindenthal

TVD Rasenplatz, Mielenforster Str. 40. Mülheim

BEWEGT ÄLTER WERDEN | 18:00 - 19:00 Uhr

BSA Weidenpesch, Nippes

Parkplatz BSA Merianstr., Chorweiler

Bürgerpark, Kalk

Oberstraße 122,

HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) | 18:00 - 19:00 Uhr





က ä

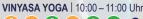
G

ĭ

<u>u</u>

Ŏ

MLL



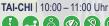








NORDIC WALKING + GYMNASTIK | 10:00 - 11:00 Uhr Parkplatz FoBo, Rodenkirchen













OUTDOOR-ATHLETIKTRAINING | 18:00 - 19:00 Uhr

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

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











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

₹ ш α

G

ZUMBA®GOLD | 10:00 - 11:00 Uhr

ZUMBA | 10:00 - 11:00 Uhr

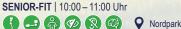
Jahnwiese, Lindenthal

HULA-HOOP | 10:00 - 11:00 Uhr



FITNESS FÜR ALLE ALTERSKLASSEN | 11:00 – 12:00 Uhr

Parkplatz der SG DLR e.V., Planitzweg, Porz



Nordpark, Nippes

Auf dem Flachs-acker 2. Mülheim YOGA IST FÜR ALLE DA | 18:00 - 19:00 Uhr





BOULE IST COOL | 15:00 - 16:00 Uhr





Innerer Grüngürtel,







G

NTA