

Kölle **aktiv**

KÖLLE AKTIV 2021
DAS KURSHEFT

KÖLLE AKTIV 2021

WAS IST KÖLLE AKTIV?

Kölle aktiv ist im Rahmen der Sportentwicklungsplanung durch das Sportamt und dem Stadtsportbund aus Köln entstanden. Kölle aktiv möchte möglichst viele Menschen in Köln nachhaltig zum Sport bewegen und Köln zu einer der aktivsten Städte Deutschlands machen. Denn das bedeutet für uns alle mehr Spaß, mehr Gesundheit, mehr Lebensqualität. In Köln sind aktuell mehr als 320.000 Menschen in den mehr als 640 Kölner Vereinen aktiv. Hinzu kommen die vielen Kölnerinnen und Kölner, die allein oder in kleineren Gruppen Sport treiben. Sie alle machen Köln zu einer sportlich aktiven Stadt. Und das kannst du auch. Egal ob jung oder alt, fit oder auf dem Weg dahin, komm vorbei bei einem der Sportangebote von Kölle aktiv - kostenlos, offen für alle und auch in deiner Nähe.



WELCHE SPORTANGEBOTE WERDEN BEI KÖLLE AKTIV ANGEBOTEN?

Bei Kölle aktiv haben wir grundsätzlich fünf verschiedene Sportkategorien vertreten: Fitness, Gymnastik/Entspannung, Seniorensport, Selbstverteidigung und Tanz. Jeder Verein kann sich daraufhin aussuchen, welche der Kategorien vom eigenen Verein angeboten werden sollen. Dadurch entsteht eine sehr bunte Kursvielfalt, sodass auch du in deiner Nähe ein passendes Sportangebot findest.

FÜR WEN SIND DIE SPORTANGEBOTE?

Unsere Angebote richten sich an Menschen, die gerne im Freien und in der Gruppe Sport machen. Ganz nach unseren Grundprinzipien kostenlos, für jede(n) zugänglich, für jedes Alter, inklusiv und es bedarf keiner Anmeldung. Wir möchten allen Menschen in Köln den Zugang zu Sportangeboten im Rahmen von Kölle aktiv ermöglichen. Dies gilt ausdrücklich auch für Menschen mit einer Behinderung. Um den Zugang zu passenden Sportangeboten zu vereinfachen, haben wir uns entschieden, dass Ampelsystem des Deutschen Behindertensportverbands e.V. zu verwenden. Falls du Unterstützung bei der Teilhabe an den Angeboten benötigt, nimm mit uns Kontakt auf.

-  Menschen mit Beeinträchtigung im Bereich der unteren Extremitäten
 -  Menschen mit Beeinträchtigung im Bereich der oberen Extremitäten
 -  Kleinwüchsige Menschen
 -  Sehbehinderte und blinde Menschen
 -  Schwerhörige und gehörlose Menschen
 -  Menschen mit geistiger Behinderung
-
-  **GRÜN**
sehr gut geeignet
 -  **GELB**
bedingt geeignet
 -  **ROT**
nicht geeignet

DIE EINZELNEN VEEDEL

Innenstadt

Montag



Laufspezifisches Training
18:00 - 19:00 Uhr
Poller Wiese

Dienstag



Westerntanz
18:00 - 19:00 Uhr
Innerer Grüngürtel

Mittwoch



Shinson Physiotraining
18:00 - 19:00 Uhr
Lentpark

Donnerstag



Zumba@fitness
18:00 - 19:00 Uhr
Innerer Grüngürtel

Freitag



Walking ü50
10:00 - 11:00 Uhr
Innerer Grüngürtel

Samstag



SeniorFit
10:00 - 11:00 Uhr
Innerer Grüngürtel

Sonntag



Vitalgymnastik ü60
10:00 - 11:00 Uhr
Innerer Grüngürtel

Rodenkirchen

Montag



Yoga für Anfänger & Senioren
10:00 - 11:00 Uhr
FoBo

Dienstag



Functional Training
18:00 - 19:00 Uhr
FoBo

Mittwoch



Spartan Fit
18:00 - 19:00 Uhr
Spielplatz Rodenkirchen

Donnerstag



Rücken aktiv
18:00 - 19:00 Uhr
FoBo

Freitag



Nordic Walking + Gymnastik
18:00 - 19:00 Uhr
Parkplatz FoBo

Samstag



Core & More
10:00 - 11:00 Uhr
Spielplatz Rodenkirchen

Sonntag



KickBo
10:00 - 11:00 Uhr
Spielplatz Rodenkirchen

DIE EINZELNEN VEEDEL

Lindenthal

Montag

Koordinations- u. Gleichgewichtstraining
10:00 - 11:00 Uhr
Jahnwiese



Dienstag

Fit&Stretch
18:00 - 19:00 Uhr
Jahnwiese



Mittwoch

Pilates
18:00 - 19:00 Uhr
Jahnwiese



Donnerstag

Rope Skipping
18:00 - 19:00 Uhr
Jahnwiese (PP)



Freitag

Fitnesskarate
18:00 - 19:00 Uhr
Jahnwiese



Samstag

Calesthenics Basics (Anfänger)
10:00 - 11:00 Uhr
Unterer Komarweg 8



Sonntag

Zumba
10:00 - 11:00 Uhr
Jahnwiese



Ehrenfeld

Montag

Intervall-Walking
10:00 - 11:00 Uhr
Am Wassermann 3



Dienstag

Tennis ab 60+
10:00 - 11:00 Uhr
Freimersdorfer Weg 4



Mittwoch

American LineDance
18:00 - 19:00 Uhr
Rochuspark



Donnerstag

SV bzw. Gymnastik
18:00 - 19:00 Uhr
Rochuspark (TP Montessori)



Freitag

Capoeira
18:00 - 19:00 Uhr
Rochuspark



Samstag

Vinyasa-Yoga
10:00 - 11:00 Uhr
Freimersdorfer Weg 4



Sonntag

Fit im Rochuspark
10:00 - 11:00 Uhr
Rochuspark



DIE EINZELNEN VEEDEL

Nippes

Montag



Anusara Yoga
18:00 - 19:00 Uhr
Nordpark

Dienstag



Rückenfitness 50+
10:00 - 11:00 Uhr
Wiese Heilig Geist KH

Mittwoch



Fitness- und Skigymnastik + SA
18:00 - 19:00 Uhr
BSA Weidenpesch

Donnerstag



Lauftreff
18:00 - 19:00 Uhr
BSA Merheimer Str.

Freitag



Tai-Chi und Qigong
18:00 - 19:00 Uhr
Wiese Heilig Geist KH

Samstag



Rücken aktiv
10:00 - 11:00 Uhr
Lohsepark

Sonntag



Ausdauer auf Dauer
10:00 - 11:00 Uhr
Haltestelle Am Nordpark PP

Chorweiler

Montag



Nordic Walking
18:00 - 19:00 Uhr
Fühlinger See

Dienstag



BodyFit mit Musik
18:00 - 19:00 Uhr
Muldeweg

Mittwoch



Fit ohne Geräte
18:00 - 19:00 Uhr
Muldeweg

Donnerstag



Allround Gymnastik
18:00 - 19:00 Uhr
Muldeweg

Freitag



Qi Gong - Meditation in Bewegung
10:00 - 11:00 Uhr
Fühlinger See

Samstag



Fit und gesund durch Bewegung
10:00 - 11:00 Uhr
Muldeweg

Sonntag



Rücken aktiv
10:00 - 11:00 Uhr
Muldeweg

DIE EINZELNEN VEEDEL

Porz

Montag



Fit & Relaxed
18:00 - 19:00 Uhr
Oberstr. 122

Dienstag



Zumba
18:00 - 19:00 Uhr
Oberstr. 122

Mittwoch



Da, Da, Da
18:00 - 19:00 Uhr
Poller Wiese

Donnerstag



Seniorengymnastik
10:00 - 11:00 Uhr
Wassersport Club Porz

Freitag



Body-Workout
18:00 - 19:00 Uhr
Oberstr. 122

Samstag



Fatburner
10:00 - 11:00 Uhr
Poller Wiese

Sonntag



Fitness Mix
10:00 - 11:00 Uhr
Poller Wiese

Kalk

Montag

Dienstag



Tanz-Fitness 60+
10:00 - 11:00 Uhr
Humboldtpark

Mittwoch



Yoga im Park
18:00 - 19:00 Uhr
Westerwaldstr. Wiese

Donnerstag



Orientalischer Tanz
18:00 - 19:00 Uhr
Westerwaldstr. Wiese

Freitag



Mobil & Fit 60+
10:00 - 11:00 Uhr
Humboldtpark

Samstag

Sonntag

DIE EINZELNEN VEEDEL

Mülheim

Montag



Atmen und Bewegen
18:00 - 19:00 Uhr
BSA Thuleweg

Dienstag



Outdoor Fitness für Senioren
10:00 - 11:00 Uhr
Herler Ring (MTV Außenanlage)

Mittwoch



Bodyforming
18:00 - 19:00 Uhr
Mielenforster Str. 40

Donnerstag



Qigong für Senioren
10:00 - 11:00 Uhr
Mielenforster Str. 40

Freitag



Yoga „sanft & sicher“
18:00 - 19:00 Uhr
Mielenforster Str. 40

Samstag



Calisthenics
10:00 - 11:00 Uhr
Herler Ring (MTV Außenanlage)

Sonntag



Walking meets Workout
10:00 - 11:00 Uhr
Katzenbuckel

WIE NEHME ICH KONTAKT ZUM TEAM VON KÖLLE AKTIV AUF?

Du kannst uns gerne zu jeglichen Fragen kontaktieren. Entweder per Mail (team@koelle-aktiv.de), per Telefon (0221-92130021) oder über unsere sozialen Netzwerke von Kölle aktiv. Bei Fragen zum Thema Teilhabe von Menschen mit Behinderung könnt ihr euch direkt an 0221-92130025 wenden.

Weitere Informationen und Details

zu **Kölle** **aktiv** findet ihr unter

www.koelle-aktiv.de

KONTAKT/ IMPRESSUM

Stadtsportbund Köln e.V. | Sportjugend Köln
Haus des Kölner Sports
Ulrich-Brisch-Weg 1
50858 Köln

Tel.: 0221 921 300 22 | 0221 921 300 21

Fax: 0221 921 300 30

info@stadtsportbund-koeln.de | info@sportjugend-koeln.de
www.stadtsportbund-koeln.de | www.sportjugend-koeln.de

V.i.S.d.P.: Peter Pfeifer (Vorsitzender)

Redaktion: Frederic Rus, Nils Brunner

Layout: Alexa Unteroberdörster