

Köлле aktiv

KÖLLE AKTIV 2021
DAS KURSHEFT

WOCHENTAGE

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 benötigst, 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 WOCHENTAGE

Montag

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

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

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

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

Nippes Anusara Yoga
18:00 - 19:00 Uhr
Nordpark

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

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

Kalk

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

Innenstadt Westertanz
18:00 - 19:00 Uhr
Innerer Grüngürtel

Rodenkirchen Functional Training
18:00 - 19:00 Uhr
FoBo

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

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

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

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

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

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

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

Dienstag

DIE EINZELNEN WOCHENTAGE

Innenstadt



Shinson Physiotraining
18:00 - 19:00 Uhr
Lentpark

Rodenkirchen



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

Lindenthal



Pilates
18:00 - 19:00 Uhr
Jahnwiese

Ehrenfeld



American LineDance
18:00 - 19:00 Uhr
Rochuspark

Nippes



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

Chorweiler



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

Porz



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

Kalk



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

Mülheim



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

Innenstadt



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

Rodenkirchen



Rücken aktiv
18:00 - 19:00 Uhr
FoBo

Lindenthal



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

Ehrenfeld



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

Nippes



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

Chorweiler



Allround Gymnastik
18:00 - 19:00 Uhr
Muldeweg

Porz



Seniorengymnastik
10:00 - 11:00 Uhr
TV Ensen-Westhoven

Kalk



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

Mülheim



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

DIE EINZELNEN WOCHENTAGE

Innenstadt



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

Rodenkirchen



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

Lindenthal



Fitnesskarate
18:00 - 19:00 Uhr
Jahnwiese

Ehrenfeld



Capoeira
18:00 - 19:00 Uhr
Rochuspark

Nippes



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

Chorweiler



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

Porz



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

Kalk



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

Mülheim



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

Innenstadt



SeniorFit
10:00 - 11:00 Uhr
Innerer Grüngürtel

Rodenkirchen



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

Lindenthal



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

Ehrenfeld



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

Nippes



Rücken aktiv
10:00 - 11:00 Uhr
Lohsepark

Chorweiler



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

Porz



Fatburner
10:00 - 11:00 Uhr
Poller Wiese

Kalk



Mülheim



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

DIE EINZELNEN WOCHENTAGE

Innenstadt



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

Rodenkirchen



KickBo
10:00 - 11:00 Uhr
Spielplatz Rodenkirchen

Lindenthal



Zumba
10:00 - 11:00 Uhr
Jahnwiese

Ehrenfeld



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

Nippes



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

Chorweiler



Rücken aktiv
10:00 - 11:00 Uhr
Muldeweg

Porz



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

Kalk

Mülheim



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