

# 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!

**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

**DIENSTAG**

**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

**DONNERSTAG**

**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-Rohmann-  
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

**SAMSTAG**

**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

Genevestraße  
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

**MONTAG**

**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

**MITTWOCH**

**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

Humboldtspark

**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

**FREITAG**

**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 Flach-  
sacker 2, 51061

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

Westerwaldpark

**SONNTAG**