

## Pressemitteilung

Köln, 8. Januar 2024

# „Kölle aktiv“ sorgt auch 2024 wieder für Bewegung!

Guter Vorsatz: mehr Sport – wer kennt es nicht? Damit es nicht nur beim Vorsatz bleibt, gibt es Kölle aktiv. Die Initiative hilft auch 2024 wieder mit vielen kostenlosen Sportangeboten.

Den Anfang macht **Sundaach aktiv**, das jährliche Winterformat für Kinder und Senior\*innen. Zehn Wochen lang gibt es die Möglichkeit, jeden Sonntag viele kostenlose Sportkurse auszuprobieren und Freude am Bewegen zu haben. Die Kurse sind offen für alle, können ohne vorherige Anmeldung besucht werden und finden unter professioneller Leitung der teilnehmenden Kölner Sportvereine statt. Trotz Hilfsmitteln und möglichen Anpassungen ist nicht jede Sportart gleichermaßen mit jeder Behinderung ausführbar. Eine Inklusions-Ampel gibt Orientierung, welcher Kurs entsprechend geeignet ist. Am rechten Bildschirmrand werden die Symbole über ein ausklappbares Textfeld erläutert.

„Sundaach aktiv“ startet am 14. Januar 2024 unter anderem in Köln-Nippes. Neben dem Pressegespräch lädt in der Turnhalle der Grundschule Steinberger Str. 40 der Kurs „Boxen für Kinder“ zum Kennenlernen und Mitmachen ein. Für das Pressegespräch stehen Vertreter von Stadtsportbund Köln und Stadt Köln der Presse zur Verfügung. Weitere Kurse werden außerdem in verschiedenen Stadtteilen angeboten.

Am 1. Juni geht schließlich der **Kölle-aktiv-Sommer** mit kostenlosen Outdoor-Kursen für alle in die nächste Runde. Drei Monate lang laden im ganzen Stadtgebiet viele verschiedene Vereine zum Sporteln ein. 2023 waren 36 Sportvereine mit insgesamt 61 verschiedenen Kursen dabei – von Yoga über Zumba, Fitness, Karate und mehr. Das Angebot war ein voller Erfolg und die Verantwortlichen freuten sich über knapp 10.000 Teilnahmen. Die Sommerkurse von Kölle aktiv sind ebenfalls kostenlos, inklusiv und ohne Anmeldung für alle Menschen jeden Alters offen.

Neben Sundaach aktiv und den Sommerkursen gibt es viele weitere Bewegungsangebote – wie zum Beispiel **Lauftreffs**, **Laufstrecken**, **Sportboxen** und **Pumptracks**. Neu kommen im Januar noch fünf fest installierte **Slacklines** im Stadtgebiet dazu.

### Ansprechpartner:

**Peter Pfeifer**

Vorsitzender SSBK

[pfeifer@vorstand.stadtsportbund-koeln.de](mailto:pfeifer@vorstand.stadtsportbund-koeln.de)

**Helmut Schaefer**

Vorsitzender der Sportjugend Köln

[schaefer@sportjugend-koeln.de](mailto:schaefer@sportjugend-koeln.de)

Beliebt bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen ist auch das **Projekt Schulhoföffnung**. Mit dem Ziel, im urbanen Kölner Raum mehr Platz für Spiel, Sport und Bewegung zu schaffen, öffnen seit Ende 2021 Schulen in allen neun Stadtbezirken nach Unterrichtsschluss und an unterrichtsfreien Tagen ihre Schulhöfe.

Ein weiteres Highlight ist auch der **mobile Fitnesscontainer**. Auf 20 Quadratmetern bietet der umgebaute Seecontainer viele Möglichkeiten fürs Functional Training. Im Sommer 2023 war der Container beim MTV Köln 1850 am Herler Ring 176 – und auch in 2024 wird er den Kölnerinnen und Kölnern wieder zum Functional Training zur Verfügung stehen.

*„Kölle aktiv ist aus der Kölner Sportlandschaft nicht mehr wegzudenken. Wir freuen uns sehr, zusammen mit den Kölner Sportvereinen auch 2024 wieder ein buntes Angebot für alle Kölnerinnen und Kölner zu haben“, so Peter Pfeifer, Vorstand des Stadtsportbundes Köln e.V.*

*Mit den leicht zugänglichen und kostenfreien Angeboten können wir viele neue Interessent\*innen für den Sport begeistern. Genau das ist unsere Absicht.“ bestätigt Gregor Timmer, Leiter des Kölner Sportamtes.*

„Kölle aktiv“ ist eine von der Stadt Köln finanzierte Initiative, die aus der Kölner Sportentwicklungsplanung hervorgegangen ist. Sie hat das Ziel, den öffentlichen Raum für Sport und Bewegung zu öffnen. Mit neuen und vielseitigen Angeboten wollen Stadtsportbund Köln und Stadt Köln die Kölner\*innen ganzjährig in Bewegung bringen und dauerhaft für den Sport gewinnen.

Alle Infos gibt es auf der Website [www.koelle-aktiv.de](http://www.koelle-aktiv.de). Dort können Sie sich auch zum Newsletter anmelden, der Sie immer über den Start neuer kostenloser Angebote informiert – denn hinter den Kulissen arbeiten die Verantwortlichen bereits intensiv an weiteren Formaten im Rahmen von Kölle aktiv.

**Ansprechpartner:**

**Peter Pfeifer**

Vorsitzender SSBK

[pfeifer@vorstand.stadtsportbund-koeln.de](mailto:pfeifer@vorstand.stadtsportbund-koeln.de)

**Helmut Schaefer**

Vorsitzender der Sportjugend Köln

[schaefer@sportjugend-koeln.de](mailto:schaefer@sportjugend-koeln.de)