Titel des Angebotes / Name des Anbieters	Wochentag/e	Kurszeit/en	Sportstätte / Adresse	Kontaktdaten des Anbieters	Vereinsmitgliedschaft vonnöten? evtl. Kosten
„Kinesiologische Begleitung - Atmen und Achtsamkeit" (Workout in der Natur) **Netzwerk "Sportive Kids" e.V.**	Mittwoch und Samstag	10:45-12:15	Bezirkssportanlage Thuleweg / Auf dem Flachsacker	Tel.: 0157 - 797 573 31 netzwerk-sportive-kids@t-online.de	Mitgliedschaft: 325.- € p.a. Gastteilnehmer: 15.- € je Übungseinheit á 90 min *(Gesundheitsgespräch vorab erbeten)*
Taekwon-Do Club Dellbrück e.V.	Montag	19:30-21:00	Sporthalle der Grundschule Alte Wipperfürther Str. 49-51	*www.facebook.com/ taekwondokoeln*	Vereinsmitgliedschaft 18,- € / Monat 15,- € einmalige Aufnahmegebühr
Boule **Pétanque Club de Cologne e. V. (PCC Köln)**	Montag und Mittwoch	ab 14:30	PCC Vereinsgelände Thuleweg 2 Köln-Höhenhaus	Tel.: 0221 - 2103855 vorstand@pcckoeln.de	nicht erforderlich, aber gern möglich Jahresbeitrag 20,- €
Konditionstraining & Volleyball **MTV Köln 1850**	Montag	20:00-21:30	Mülheim, Th Rendsburger Platz	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Fitnessgymnastik & Musik **MTV Köln 1850**	Montag (Frauen)	19:00-20:15	Mülheim, Th Lassalestr.	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Rückenfit **MTV Köln 1850**	Montag (Frauen)	19:00-20:00	Vingst, Th Lustheiderstr.	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Rückenfit **MTV Köln 1850**	Montag	20:00-21:30	Mülheim, Th Rendsburger Platz	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Fitness & Ballspiele **MTV Köln 1850**	Dienstag	18:45-20:00	Vingst, Th Heßhofstr.	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Rückenfit **MTV Köln 1850**	Dienstag	19:30-21:00	Neubrück, Th Andreas-Hermesstr.	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Prellball **MTV Köln 1850**	Dienstag (Männer)	17:30-19:00	Buchheim, Th Alte Wipperfürther Str.	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Gymnastik 60 plus **MTV Köln 1850**	Mittwoch	10:00-11:00	Holweide, Schweinheimer Str. 54	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag

Gymnastik 60 plus **MTV Köln 1850**	Mittwoch (Frauen)	18:00-19:30	Mülheim, Th Lassalestr.	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Gymnastik 60 plus **MTV Köln 1850**	Donnerstag	10:00-11:00	Tak e.V Buchheim, Arnsberger Str. 9	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Rückenfit **MTV Köln 1850**	Donnerstag (Frauen)	19:00-20:00	Mülheim, Th Rendsburger Platz	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Rückenfit **MTV Köln 1850**	Freitag (Frauen)	19:00-20:30	Holweide, Th Buschfeldstr.	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Tischtennistreff für Ältere **MTV Köln 1850**	Samstag	15:00-17:00	Buchheim, Th Alte Wipperfürther Str.	Tel.: 0221 - 96 97 03 empfang@mtv-koeln.de	Ja / aktueller Mitgliedsbeitrag
Rücken Fit **TV Dellbrück**	Montag	08.30-09.30	TVD-Halle	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft
Fit werden - gesund bleiben **TV Dellbrück**	Montag	09.30-10.30	TVD-Halle	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft
Bewegen statt Schonen **TV Dellbrück**	Montag	17.15-18.15	TH Urnenstr. 7	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft, anerkannter Präventionskurs, Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Bauch-Beine-Po **TV Dellbrück**	Montag	18.15-19.15	TH Urnenstr. 7	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft, Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Damengymnastik **TV Dellbrück**	Montag	19.00-20.00	TH Urnenstr. 7	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft
Pilates **TV Dellbrück**	Montag	19.15-20.15	TH Urnenstr. 7	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft, Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Fitness für Ihn **TV Dellbrück**	Montag	19.30-20.30	TH Urnenstr. 7	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft
Qigong **TV Dellbrück**	Montag	09.00-10.00	Gymn.Halle TVD R1	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft, Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Yoga Sanft und sicher **TV Dellbrück**	Montag	10.00-11.30	Gymn.Halle TVD R1	Tel.: 0221 - 682022	Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Yoga Sanft und sicher **TV Dellbrück**	Montag	19.30-21.00	Gymn.Halle TVD R1	Tel.: 0221 - 682022	Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte

Spiel & Sport **TV Dellbrück**	Montag	18.00-19.15	TH Thurner Str. 23	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft
Präventives Haltungstraining **TV Dellbrück**	Dienstag	09.00-10.00	Gymn.Halle TVD R1	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft, anerkannter Präventionskurs, Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Stretch & Relax **TV Dellbrück**	Dienstag	10.00-11.00	Gymn.Halle TVD R3	Tel.: 0221 - 682022	Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Zumba Gold **TV Dellbrück**	Dienstag	11.00-12.00	Gymn.Halle TVD R1	Tel.: 0221 - 682022	Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Boule **TV Dellbrück**	Dienstag	15.00-17.00	TVD Platz	Tel.: 0221 - 682022	passive Mitgliedschaft TVD
Gymnastik a la Feldenkrais **TV Dellbrück**	Dienstag	17.00-18.00	Gymn.Halle TVD R2/3	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft, Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Pilates Plus **TV Dellbrück**	Dienstag	18.00-19.00	Gymn.Halle TVD R2/3	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft, Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Fitness-Labor **TV Dellbrück**	Dienstag	19.00-20.00	Gymn.Halle TVD R2/3	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft, Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Bewegen statt Schonen **TV Dellbrück**	Dienstag	20.00-21.30	Gymn.Halle TVD R2/3	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft, anerkannter Präventionskurs, Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Rückenfit und Faszientraining **TV Dellbrück**	Dienstag	20.00-21.00	Gymn.Halle TVD R1	Tel.: 0221 - 682022	Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Rücken Fit **TV Dellbrück**	Mittwoch	08.30-09.30	TVD-Halle	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft
Fit werden - gesund bleiben **TV Dellbrück**	Mittwoch	09.30-10.30	TVD-Halle	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft
Tänze für Ältere **TV Dellbrück**	Mittwoch	09.00-10.00	Gymn.Halle TVD R1	Tel.: 0221 - 682022	Kursgebühr auch ohne Mitgliedschaft

Aqua-Fit **TV Dellbrück**	Mittwoch	18.00-19.00	Schulstr. 51 (Schulschwimmbad)	Tel.: 0221 - 682022	Kursgebühr auch ohne Mitgliedschaft
Pilates für Anfänger **TV Dellbrück**	Mittwoch	19.00-20.00	Gymn.Halle TVD R2/3	Tel.: 0221 - 682022	Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Qigong **TV Dellbrück**	Mittwoch	18.00-19.00	Gymn.Halle TVD R3	Tel.: 0221 - 682022	anerkannter Präventionskurs, Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Taiji **TV Dellbrück**	Mittwoch	19.15-20.45	Gymn.Halle TVD R3	Tel.: 0221 - 682022	Kursgebühr auch ohne Mitgliedschaft
In Balance / Slackline für Ältere **TV Dellbrück**	Donnerstag	16.00-17.30	Gymn.Halle TVD R2	Tel.: 0221 - 682022	Mitgliedschaft im DellFit-Club des TVD, 10er-Karte
Spiel & Sport **TV Dellbrück**	Donnerstag	17.30-19.00	TH Dellbrücker Mauspfad 198	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft
Walking **TV Dellbrück**	Donnerstag	19.00-20.00	TVD-Platz und Wald	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft
Rücken Balance **TV Dellbrück**	Freitag	15.00-16.30	Gymn.Halle TVD R3	Tel.: 0221 - 682022	TVD-Mitgliedschaft
Damengymnastik **TG Mülheim**	Montag	18.00-20.00	Genovevahalle 2 (Hauptgebäude)	Tel. 0221 - 612477 turnsport@tgmuelheim.de	Vereinsmitgliedschaft 10,- € / Monat 6,- € / Monat ermäßigter Beitrag für Senioren ab 60J.
Damengymnastik **TG Mülheim**	Mittwoch	19.00-21.00	Genovevahalle 2 (Hauptgebäude)	Tel. 0221 - 612477 turnsport@tgmuelheim.de	Vereinsmitgliedschaft 10,- € / Monat 6,- € / Monat ermäßigter Beitrag für Senioren ab 60J.
Damengymnastik **TG Mülheim**	Donnerstag	19.30-21.30	Genovevahalle 2 (Hauptgebäude)	Tel. 0221 - 612477 turnsport@tgmuelheim.de	Vereinsmitgliedschaft 10,- € / Monat 6,- € / Monat ermäßigter Beitrag für Senioren ab 60J.
Koronar Herzsport **DAKSE97eV.**	Mittwoch	19.30-21.00	Turnhalle der Gesamtschule Holweide in der Burgwiesenstrasse	Tel. 0221 - 682955 harald.kloss@t-online.de	Vereinsmitgliedschaft 8,- € / Monat (50 Einheiten verpflichtend)

Koronar Herzsport **DAKSE97eV.**	Freitag	18:00-19:30	Turnhalle der Hauptschule am Rendsburger Platz	Tel. 0221 - 682955 harald.kloss@t-online.de	Vereinsmitgliedschaft 8,- € / Monat (50 Einheiten verpflichtend)
Zumba Gold **TV 1893 Köln-Flittard**	Montag	18:00-19:00	Köln Flittard	Tel. 0221 - 666802 c.limburg@gmx.de vorstand@tv-flittard.de	Informationen beim Verein
Gymnastik Damen **TV 1893 Köln-Flittard**	Montag	19:00-20:00 20:00-21:00	Köln Flittard	Tel. 0221 - 666802 c.limburg@gmx.de vorstand@tv-flittard.de	Informationen beim Verein
Wirbelsäulengymnastik Damen&Herren **TV 1893 Köln-Flittard**	Dienstag	17:00-18:00	Köln Flittard	Tel. 0221 - 666802 c.limburg@gmx.de vorstand@tv-flittard.de	Informationen beim Verein
Fun Aerobic **TV 1893 Köln-Flittard**	Dienstag	19:00-20:00	Köln Flittard	Tel. 0221 - 666802 c.limburg@gmx.de vorstand@tv-flittard.de	Informationen beim Verein
Gymnastik Herren **TV 1893 Köln-Flittard**	Dienstag	20:00-21:00	Köln Flittard	Tel. 0221 - 666802 c.limburg@gmx.de vorstand@tv-flittard.de	Informationen beim Verein
Wirbelsäulengymnastik Damen&Herren **TV 1893 Köln-Flittard**	Freitag	17:00-18:00	Köln Flittard	Tel. 0221 - 666802 c.limburg@gmx.de vorstand@tv-flittard.de	Informationen beim Verein
Seniorengymnastik **TV Höhenhaus**	Montag	09:00-10:15 10:15-11:30	Dreisamweg 12	Tel. 0221 - 636367 tvhoehenhaus@netcologne.de	51,00 € / HB
Seniorengymnastik **TV Höhenhaus**	Montag	10:00-11:00	Von-Bodelschwingh-Str. 24	Tel. 0221 - 636367 tvhoehenhaus@netcologne.de	51,00 € / HB
Osteoporose **TV Höhenhaus**	Montag	16:30-17:30	Honschaftsstr. 312	Tel. 0221 - 636367 tvhoehenhaus@netcologne.de	51,00 € / HB
Seniorengymnastik **TV Höhenhaus**	Dienstag	08:45-10:15 10:15-11:45	Dreisamweg 12	Tel. 0221 - 636367 tvhoehenhaus@netcologne.de	51,00 € / HB
Seniorengymnastik **TV Höhenhaus**	Dienstag	17:00-18:30	Am Rosenmaar 3	Tel. 0221 - 636367 tvhoehenhaus@netcologne.de	51,00 € / HB

Seniorengymnastik **TV Höhenhaus**	Mittwoch	19:00-20:00	Neufelderstr.2-4	Tel. 0221 - 636367 tvhoehenhaus@netcologne.de	51,00 € / HB
Seniorengymnastik **TV Höhenhaus**	Freitag	09:00-10:00	Sigwinstr. 35	Tel. 0221 - 636367 tvhoehenhaus@netcologne.de	51,00 € / HB
Seniorengymnastik **TV Höhenhaus**	Freitag	10:30-12:00	Dreisamweg 12	Tel. 0221 - 636367 tvhoehenhaus@netcologne.de	51,00 € / HB
Damengymnastik **DJK Rhenania Köln-Buchforst**	Montag	19:00-20:00	Pfarrsaal, Eulerstr., Köln Buchforst	Christa Külheim Tel. 0221 - 697830	Aufnahmegebühr 9,00 € Beitrag 9,00 € / Monat
Damengymnastik **DJK Rhenania Köln-Buchforst**	Mittwoch	20:00-21:00	Pyrmonterstr. 16, Köln-Buchforst	Helga Weiss Tel. 0221 - 610981	Aufnahmegebühr 9,00 € Beitrag 9,00 € / Monat
Damengymnastik für Migrantinnen **DJK Rhenania Köln-Buchforst**	Donnerstag	19:00-20:30	Pfarrsaal, Eulerstr., Köln Buchforst	Emine Erol Tel. 0178 - 4014300	Aufnahmegebühr 9,00 € Beitrag 9,00 € / Monat
Tischtennis **DJK Rhenania Köln-Buchforst**	Montag	18:00-19:00	Pfarrsaal St. Mauritius, Alte Wipperführter Str, Köln-Buchheim	Peter Hoffmann Tel. 0221 - 624785	Aufnahmegebühr 9,00 € Beitrag 9,00 € / Monat