

## Jeden Tag Sport

„Kölle aktiv!“ bietet bis Ende September kostenlose Sportangebote ohne Anmeldung an – Rundschau-Volontär Simon Westphal hat drei Angebote getestet

VON SIMON WESTPHAL

Die Bewegungsinitiative „Kölle aktiv!“ geht ins zweite Jahr. „Kölle aktiv!“ ist ein Projekt der Stadt Köln und des Stadtsportbunds und bietet bis Ende September rund 800 Sportangebote an – an jedem Tag, in jedem Bezirk. Alles ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig. Das Ziel des Stadtsportbundes: Köln zur sportlichsten Stadt Deutschlands machen. Seit Beginn des Programms am 1. Juli nutzten bislang 1200 Teilnehmer die Angebote.

Im Vordergrund stehen Sportarten, die sonst nicht die breite Masse anziehen. Fußball, Basketball oder Volleyball stehen nicht auf dem Programm, dafür aber Judo, Line Dance, Zumba, Boule oder Qi Gong. Wer es eher ruhiger angehen lassen will, für den gibt es unter anderem Intervallwalken, Tennis 60plus, Seniorensport, Vitalgymnastik oder



Christine Kupferer

Nordic Walking. „Jeder in der Stadt soll die Chance haben, irgendetwas auszuprobieren“, sagt Christine Kupferer, Geschäftsführerin des Stadtsportbundes. Möglich ist das nur durch die Mitarbeit von rund 30 Kölner Vereinen mit über 80 Trainern. Denn die sind es, die die in der Regel einstündigen Kurse leiten. Neben dem Ausprobieren sollen Teilnehmer so auch die Vereine aus ihrer Nachbarschaft kennenlernen. „Wenn jemandem etwas Spaß macht, dann hat er direkt den Kontakt zum Verein“, sagt Kupferer.

Alle Angebote bestehen bis Ende September. Innerhalb der Sommerferien gibt es zusätzlich drei Spezial-Angebote. Die beiden Padel-Courts an den Jahnwiesen sind Anfang dieser Woche in Betrieb gegangen (siehe unten rechts). Auf der anderen Seite des Rhein-Energie-Stadions an der KVB-Haltestelle befindet sich ein sogenannter Pumptrack. Über den kleinen Rundkurs kann jeder mit dem Fahrrad, Skateboard oder Rollstuhl fahren. Das dritte Ferien-Angebot ist das Spielmobil, das bis zum 31. Juli an fünf Orten in

der Stadt Halt macht. Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche, die an Wochentagen von 10 bis 13 Uhr verschiedenes Inventar des Spielmobils leihen können. Es gibt Bälle, Schläger, Seilchen, Hula-Hoop-Reifen, aber auch Skateboards und andere Fortbewegungsmittel. „Kölle aktiv!“ ist Teil des Sportentwicklungsplans der Stadt Köln. Der Plan ist ein Handlungsleitfaden für die nächsten 15 Jahre. Die Basis bildete eine Befragung der Bevölkerung, den Vereinen, Schulen und Kindertagesstätten.

### Spielmobil

20. bis 24. Juli: Fühlinger See  
27. bis 31. Juli: Humboldtspark

### Padel

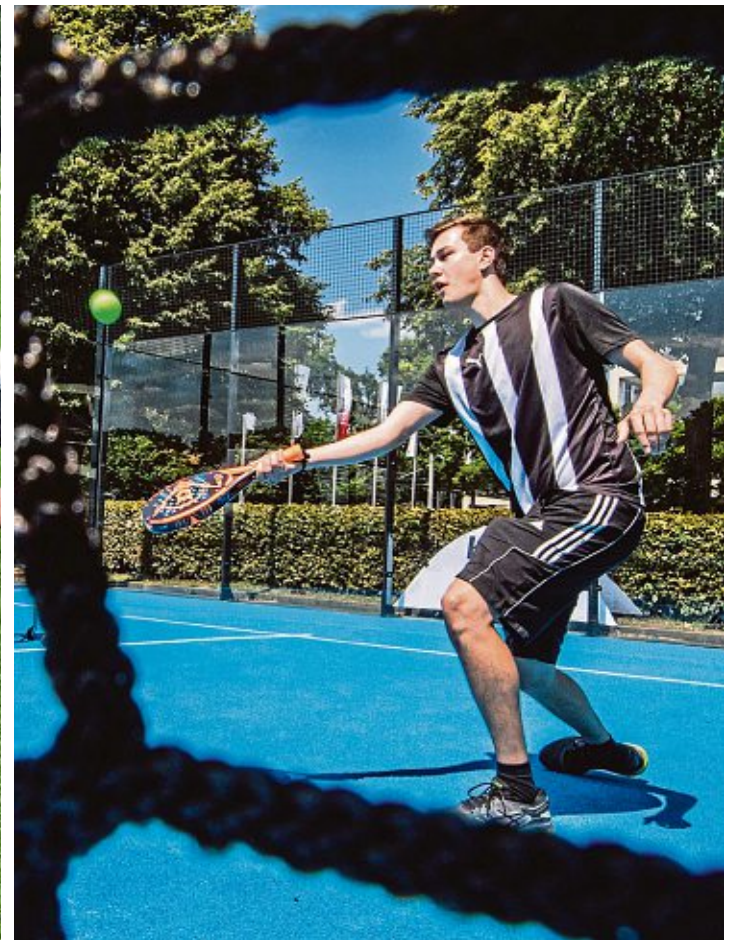
Parkplatz an den Jahnwiesen, Montag bis Freitag 17 bis 21 Uhr, Samstag und Sonntag 10 bis 18 Uhr

### Pumptrack

Haltestelle „Rhein-Energie-Stadion“, öffentlich zugänglich bis 11. August

Das gesamte Programm von „Kölle aktiv!“ mit Orten und Zeiten finden Sie online.

[www.koelle-aktiv.de](http://www.koelle-aktiv.de)



Abwechslungsreiches Programm: Ob Kettenfaustschlag beim Wing Chun, Ausfallschritte beim Capoeira oder dynamische Rückschlagsportart.

Fotos: Banneyer, Böschmeyer (2)

### Wing Chun

#### Was ist das?

Wing Chun ist eine chinesische Kampfkunst und dient zur Selbstverteidigung.

#### Wie läuft der Kurs ab?

Bereits im Aufwärmprogramm fließen die ersten Schweißtropfen. Um den Körper zu stärken und Spannung aufzubauen, beginnt Trainer Selim von der Ehrenfelder Schule für asiatische Kampfkunst mit Yoga-Übungen wie dem herabschauenden Hund oder der Kobra. In der nächsten Übung schlagen wir mit den Fäusten in die Leere vor uns. „Die Arme schön durchstrecken“, ruft Selim. Was wir da mit schmerzverzerrtem Gesicht machen, ist der sogenannte Kettenfauststoß, ein typisches Element einiger Wing-Chun-Stile. Als die Arme immer schwerer werden, kommt die nächste Komponente der Übung hinzu – Kniebeugen. Runter, hoch, runter, hoch – und dabei weiter zuschlagen. In der zweiten Hälfte der Einheit geht

es direkt ins Eins-gegen-Eins. Ich muss einen Schlag ins Gesicht meiner Mitstreiterin antauschen. Ihre Aufgabe: Schlagarm zur Seite abwehren, mich somit entwaffnen und zum Gegenangriff ansetzen. Als die Bewegungen sitzen, sieht das sogar schon richtig effektiv aus. Richtig zugeschlagen wird natürlich nicht. Im Anschluss weichen wir Fußstritten unseres Gegenübers aus und lernen, wie wir uns aus einem Schwitzkasten befreien.

#### Fazit

Dass aus mir in einer Stunde kein Wing-Chun-Meister wird, war mir klar. Der Einblick, den die Teilnehmer in der viel zu kurzen Einheit bekommen, ist bereits beeindruckend und macht Lust auf mehr. Daran ändert auch der Muskelkater am nächsten Tag nichts.

#### Wann und wo?

Jeden Dienstag, 19 Uhr, Innerer Grüngürtel zwischen Aachener und Vogelsanger Straße

### Capoeira

#### Was ist das?

Capoeira ist eine Kombination aus Kampf und Tanz und hat seinen Ursprung in Brasilien.

#### Wie läuft der Kurs ab?

Capoeira ist ein Gefühl. Capoeira verbindet und macht locker. All das verspricht uns Kursleiter Alexandro vom Verein Capoeira Mineira. Er hat Recht. Als wir den Grundschrift lernen und die ersten zusätzlichen Elemente einbauen, gibt es erstmal viele fragende Gesichter. Auch ich denke: Das schaffe ich doch nie. Doch je länger die Einheit dauert, je mehr gute Laune Alexandro verbreitet und den Takt mit seiner traditionellen Trommel vorgibt, desto lockerer wird die Stimmung. Die Teilnehmer lachen zusammen über missglückte Schrittfolgen, geben sich gegenseitig Tipps und werden immer besser. „Capoeira ist wie ein Puzzle“, sagt Alexandro. Der Grundschrift ist die Basis, dazu können die verschiedensten Elemente beliebig anein-

ander gereiht werden. Tritte in die Luft, Ausfallschritte nach hinten, Sprünge – ja sogar Handstände, Radschläge oder Salti. So weit kommen wir in einer Stunde nicht, doch zum Abschluss hat jeder Teilnehmer ein kleines Repertoire zusammen.

#### Fazit

Die Bewegungen sind ungewohnt, auch nach dieser Trainingseinheit gibt es einen ordentlichen Muskelkater. Schon nach wenigen Wiederholungen entwickeln sich erste Automatismen. Und genau darauf kommt es beim Capoeira an. Übungen zu zweit, bei denen beide Akteure auf die Bewegungen des anderen reagieren, schaffen wir noch nicht. Mit etwas mehr Übung würde das sicherlich auch funktionieren.

#### Wann und wo?

Jeden Freitag, 18 Uhr, Innerer Grüngürtel zwischen Aachener und Vogelsanger Straße

### Padel

#### Was ist das?

Die Rückschlagsportart Padel kommt aus Mexiko und ist eine Mischung aus Tennis und Squad.

#### Wie läuft der Kurs ab?

Auf den beiden Padel-Anlagen auf dem Parkplatz an den Jahnwiesen gibt es keine festen Kursstermine. Bis zum 11. August können die Courts kostenlos bespielt werden. Zur Eröffnung bekomme ich dennoch eine Einweisung in Form einer kleinen Trainingseinheit. Nach ein paar Übungen fürs Ballgefühl geht es auch schon in Zweiertteams ins Spiel. Die Grundlagen sind schnell erlernt. Aufgrund des kurzen Schlägers fällt Padel Einsteigern deutlich leichter als beispielsweise Tennis. Das ungewohnte sind die Plexiglasscheiben rund ums Spielfeld, die ein wichtiger Teil des Sports sind. Doch auch hier erkenne ich nach einigen Fehlversuchen schnell, wie ich die Wände in mein Spiel integrieren kann.

Schon nach kurzer Zeit entstehen so ansehnliche Ballwechsel. Ganz nach dem Motto: Einfach zu lernen, schwer zu meistern. Einer, der nah dran ist am meistern, ist Trainer Yannik. Er ist einer der besten Spieler des Landes und gibt mir wichtige Tipps mit auf den Weg. Zum Beispiel: Harte Schläge erst an die Wand springen lassen oder Schmetterbälle besser gerade als schräg spielen.

#### Fazit

Padel ist das persönliche Highlight meiner kleinen „Kölle aktiv“-Testreihe. Jeder kann schnell mitmachen und Spaß haben. Wenn das Spiel erstmal Fahrt aufnimmt, ist es dazu aber auch richtig anstrengend und fordernd, bleibt dabei aber immer einsteigerfreundlich.

#### Wo und wann?

Parkplatz an den Jahnwiesen, wochentags 17 bis 21 Uhr, am Wochenende 10 bis 18 Uhr, bis 11. August