

Informationsblatt "Kölle aktiv"

> Ferien-Specials

SPIELMOBIL:

- Für Kinder und Jugendliche
- Von montags bis freitags kann das Inventar des Spielmobils in der Zeit von 10:00-13:00 Uhr ausgeliehen und ausprobiert werden.
- Mit einem bunten Angebot an Spiel- und Sportgeräten ist das Spielmobil der Sportjugend Köln in den gesamten Sommerferien an sechs verschiedenen Standorten unterwegs.
- Das Gleichgewicht an der Slackline testen, mit den Inlinern über den Platz flitzen oder die basketballerischen Fähigkeiten am Korb auf die Probe stellen. Auch verschiedene Bälle und Schläger, Seilchen und Hula-Hoop, XXL-Jenga sowie Skateboards und andere Fortbewegungsmittel sind dabei.
- Zeiten und Orte:
 - Jahnwiese: 29. Juni bis 03. Juli
 - Ebertplatz: 06. Juli bis 10. Juli
 - Wiener Platz: 13. Juli bis 17. Juli
 - Fühlinger See: 20. Juli bis 24. Juli
 - Humboldtpark: 27. Juli bis 31. Juli

PADEL:

- Zeiten und Ort:
 - 13. Juli - 11. August, täglich
 - Montags bis freitags von 17.00 bis 21.00 Uhr, Jahnwiese Köln
 - Samstags und sonntags, 10.00 bis 18.00 Uhr, Jahnwiese Köln
 - Alle Infos: www.koelle-aktiv.de

Was ist Padel?

- Padel ist eine Rückschlagsportart und eine Mischung aus Tennis und Squash, die ihren Ursprung in Mexiko hat
- Padel ist ein unkomplizierter, dynamischer Sport, der auch ohne Ballgefühl schnell erlernt werden kann und bereits nach wenigen Minuten viel Spaß verspricht
- Dadurch eignet sich Padel perfekt für alle Altersgruppen
- Von jung bis alt, Anfänger oder Leistungssportler, jeder kann schnell Spaß an Padel entwickeln

Wie spielt man Padel?

- Padel wird im Doppel (2 vs. 2) gespielt
- Die Regeln sind ähnlich zum Tennis, die Wände dürfen und sollen jedoch ins Spiel mit einbezogen werden

Das macht Padel so besonders:

- wenig Frustpotenzial für Anfänger
- leichter Umgang mit Schläger und Ball
- Kraft ist nicht so entscheidend, eher Taktik, Raffinesse und Dynamik
- lange Ballwechsel mit viel Spaß und Action sind vorprogrammiert

PUMPTRACK:

- Für Fans von BMX-, Roll- und Skatesport dürfen sich über eine neue Attraktion im Sportpark Müngersdorf freuen: Ab sofort steht unmittelbar neben der Haltestelle „Müngersdorf Rheinenergie-Stadion“ mit Park+Ride-Parkplatz eine mobile Pumptrack Anlage, die allen Altersgruppen und Leistungsniveaus Zugang zu einer Trainingsmöglichkeit der besonderen Art bietet. Mit sämtlichen nicht motorisierten Rollsportgeräten inklusive Rollstühlen kann auf der Anlage gefahren werden. Bitte denkt daran, dass die Benutzung auf eigene Gefahr erfolgt und das Tragen eines Helms Pflicht ist. Außerdem ist eine weitere Schutzausrüstung wie Knie- und Ellenbogenschoner ratsam.
- Zeiten und Ort:
 - Die Pumptrack-Anlage ist bis zum 11. August täglich geöffnet und jederzeit öffentlich zugänglich
 - Nutzerhinweise: www.koelle-aktiv.de
 - Haltestelle "Müngersdorf Rheinenergie-Stadion"