

Outdoor Fitness im Beethovenpark

Kursnummer	252L241402
Beginn	Montag, 01.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Dauer	14 Termin(e)
Ort	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl, ,
Lehrkraft	Kathleen Brendel
Kursentgelt	84,00 €

An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause direkt doppelt so viel Spaß. Training im Freien aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele. Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form! Für dieses ganzheitliche Training wird neben dem eigenen Körpergewicht genutzt, was die Umgebung so hergibt: Bänke, Spielplätze, Treppen, Wiesen – Sie werden sich wundern, wie viel Ihnen die Kölner Grünanlagen bieten können. Abwechslung wird groß geschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Ob trainiert oder untrainiert – für jedes Fitnesslevel ist dieses Outdoor Training geeignet, um Kraft und Ausdauer zu steigern. Wer Lust hat, Neues zu probieren und sich auf ein forderndes Training bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteiger und Ältere herzlich willkommen. Aber auch Trainierten wird in diesem Training nicht kalt! Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Turnschuhe, 1 Flasche Wasser, Handtuch - gern auch eine Matte.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
08.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
15.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
22.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
29.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
06.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
27.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
03.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
10.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
17.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
24.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
01.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
08.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl
15.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

[zur Kursdetail-Seite](#)