

Outdoor-Fitness im Blücherpark

Kursnummer 26X2414010

Beginn Montag, 14.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort Blücherpark Köln

Dozent Lydia Ohles

Kursentgelt 94,00 €

Fitnesstraining im Freien aktiviert und stärkt Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert, ohne zu überfordern. Wechselnder Trainingsaufbau und Equipment bieten Herausforderung und Spaß. Der Kurs findet bei jedem Wetter außer Unwettern statt. Bitte eigene Outdoor-Fitnessmatte mitbringen. Erste Erfahrungen im Outdoor-Fitness oder Tabata/Zirkeltraining sind hilfreich, aber keine Bedingung.

Ihr Weg zum Treffpunkt: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Haltestelle Escher Straße / Parkgürtel gut zu erreichen, kostenlose Parkplätze ebenfalls vorhanden. Bitte von dem angegebenen Treffpunkt (Eingang zum Tennisverein) dem asphaltierten Weg bin zur T-Kreuzung folgen (links befindet sich ein Spielplatz). Dann nach rechts wenden. Nach wenigen Metern ist links von Ihnen eine Treppe, die zu einer Plattform führt. Dort findet der Kurs statt. Gehzeit insgesamt knapp 5 Minuten.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

14.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

21.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

28.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

05.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

12.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

19.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

26.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

02.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

09.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

16.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

23.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

30.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

07.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

14.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr Blücherpark Köln

[zur Kursdetail-Seite](#)

Outdoor-Fitness im Blücherpark

Kursnummer 26X2414010

Beginn Montag, 14.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort Blücherpark Köln

Dozent Lydia Ohles

Kursentgelt 94,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)