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