

Outdoor Fitness im Beethovenpark

Kursnummer 26X241403

Beginn Mittwoch, 14.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 167,00 €

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 Körpermassiv 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- gerne auch eine Matte.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

14.01.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

21.01.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

28.01.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

04.02.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

11.02.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

18.02.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

25.02.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

04.03.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

11.03.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

18.03.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

25.03.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

15.04.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

22.04.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

29.04.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

06.05.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

13.05.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

20.05.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

27.05.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

03.06.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

10.06.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

17.06.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

24.06.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

01.07.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

08.07.2026 17:30 - 18:30 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

[zur Kursdetail-Seite](#)

Outdoor Fitness im Beethovenpark

Kursnummer 26X241403

Beginn Mittwoch, 14.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Dauer 25 Termin(e)

Ort Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 167,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)