Outdoor Fitness im Volksgarten

Kursnummer 26X241404

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 13 Termin(e)

Ort Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 87,00 €

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. In allen Kursen im Bereich Bewegung werden Kenntnisse zum Erhalt und der Verbesserung der körperlichen Fitness und Erholung vermittelt und praktisch eingeübt und durch die Kursleitung kontrolliert. Sie erlernen dabei die korrekte Ausführung verschiedener Übungen, die sie auch zuhause weiterführen können.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
17.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
24.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
01.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
08.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
15.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
05.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
12.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
19.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
26.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
03.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
10.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten
17.12.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Volksgarten Köln Spielplatz am Rosengarten

zur Kursdetail-Seite