

Outdoor Fitness im Beethovenpark

Kursnummer 26X241405

Beginn Montag, 07.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Dauer 14 Termin(e)

Ort Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 94,00 €

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

07.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

14.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

21.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

28.09.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

05.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

12.10.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

02.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

09.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

16.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

23.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

30.11.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

07.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

14.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

21.12.2026 17:00 - 18:00 Uhr Spielplatz Beethovenpark Nord, Ecke Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köl

[zur Kursdetail-Seite](#)