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