Outdoor Fitness im Beethovenpark

Kursnummer 26X241406

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Dauer 12 Termin(e)

Ort Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

Dozent Kathleen Brendel

Kursentgelt 80,00 €

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- gerne auch eine Matte.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
23.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
30.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
07.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
14.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
04.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
11.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
18.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
25.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
02.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln
09.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

16.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Spielplatz Beethovenpark Nord, Neuenhöfer Allee 41, 50939 Köln

zur Kursdetail-Seite