

# 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](#)