

Outdoor Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger

Kursnummer 26X241408

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Dauer 15 Termin(e)

Ort Blücherpark Köln

Dozent Sven Jacobsen

Kursentgelt 100,00 €

Unsere Kölner Grünanlagen bieten mehr als nur Laufstrecken. An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining nach einem Tag im Job oder zuhause noch mehr Freude, wenn das Workout professionell und sinnvoll angeleitet wird. Unter freiem Himmel zu jeder Jahreszeit können unsere Parks mit ihren Möglichkeiten vielfältig für unterschiedlichste Trainingsformen genutzt werden und bieten neben dem Abschalten vom Alltag natürlich auch eine Menge neue Reize für Geist und Seele. Unsere Kursleitenden legen großen Wert auf Abwechslung im Training in Verbindung mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Bänke, Mauern, Unebenheiten, Treppen und kleinen Trainingsgeräten. Insbesondere werden im Training die Kraftausdauer und Cardio-Fitness in unterschiedlichen Intervallen und Intensitäten gefördert ohne zu überfordern. Die Gruppe hat sich über die regelmäßige Teilnahme zum Level „Fortgeschrittene Anfänger*innen“ bzw. „Fortgeschrittene“ entwickelt. Eine gewisse Grund-Fitness sollte also vorhanden sein, wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten. Bitte mitbringen: witterungsangepasste Sportkleidung, feste Sportschuhe, Flasche Wasser, Handtuch. Ihr Weg zum Treffpunkt: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Haltestelle Escher Straße / Parkgürtel gut zu erreichen, kostenlose Parkplätze ebenfalls vorhanden. Bitte von dem angegebenen Treffpunkt (Eingang zum Tennisverein) dem asphaltierten Weg bis zur T-Kreuzung folgen (links befindet sich ein Spielplatz). Dann nach rechts wenden. Nach wenigen Metern ist links von Ihnen eine Treppe, die zu einer Plattform führt. Dort findet der Kurs statt. Gehzeit insgesamt knapp 5 Minuten.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
09.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
16.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
16.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
23.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
23.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
30.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
30.09.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
07.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
07.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
14.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
14.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
21.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
21.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
28.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
28.10.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
04.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
04.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
11.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
11.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln

18.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
18.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
25.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
25.11.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
02.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
02.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
09.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
09.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
16.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln
16.12.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Blücherpark Köln

[zur Kursdetail-Seite](#)