

Outdoor Fitness im Blücherpark für Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger

Kursnummer 26X241412

Beginn Mittwoch, 08.07.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort Blücherpark Köln

Dozent Sven Jacobsen

Kursentgelt 14,00 €

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

08.07.2026 17:30 - 18:30 Uhr Blücherpark Köln

08.07.2026 17:30 - 18:30 Uhr Blücherpark Köln

15.07.2026 17:30 - 18:30 Uhr Blücherpark Köln

15.07.2026 17:30 - 18:30 Uhr Blücherpark Köln

[zur Kursdetail-Seite](#)