

X0302320 Zirkeltraining im Park

Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	16-mal
Kursleitung	Melanie Oltmann
Informationen	Turnschuhe und dem Wetter angepasste sportliche Kleidung. Evtl. ein Getränk und eine Lauf-/Stirnlampe. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.
Kursort	Kriftel, Freizeitpark, ,

OUTdoor ist IN, warum nicht also auch ein Zirkeltraining unter freiem Himmel? Egal bei welchem Wetter – Herbst und Winter gehören uns und dem Sport. Durchlaufen Sie verschiedene Stationen, an denen Sie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten absolvieren. Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining macht in der Gruppe großen Spaß, hilft Stress abzubauen, die Fitness zu verbessern und das Immunsystem zu stärken. Für Personen mit starken gesundheitlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nicht geeignet. Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
10.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
17.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
24.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
01.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
22.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
29.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
05.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
12.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
19.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
26.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
03.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
17.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
14.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
21.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
28.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt