

Y0302119 Zirkeltraining im Park

Beginn	Montag, 02.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	15-mal
Kursleitung	Melanie Oltmann
Informationen	Turnschuhe, dem Wetter angepasste sportliche Kleidung und etwas zu trinken. Für Bodenübungen bitte eine Matte oder ein Handtuch mitbringen. Bitte beachten Sie, dass der Kurs auch bei leichtem Regen stattfindet.
Kursort	Kriftel, Freizeitpark, ,

OUTdoor ist IN, warum nicht also auch ein Zirkeltraining unter freiem Himmel, egal bei welchem Wetter? 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
02.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
09.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
02.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
09.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
16.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
23.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
13.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
20.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
27.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
04.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
11.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
18.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
01.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
08.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
15.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt