

Z0302320 Zirkeltraining im Park

Beginn	Mittwoch, 19.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	15-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? 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
19.08.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
02.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
16.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
30.09.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
21.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
28.10.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
04.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
11.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
18.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
25.11.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
02.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
09.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
16.12.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
13.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt
20.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Kriftel, Freizeitpark, Treffpunkt

[zur Kursdetail-Seite](#)