

## **Fit im Freien ein Outdoor - Ganzkörpertraining**

Durch das Outdoor-Training werden Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht verbessert. Wir werden die Möglichkeiten, die die Natur uns bietet in das Training einfließen lassen und auf verschiedenen Untergründen und ggf. mit natürlichen Materialien arbeiten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen individualisierbar sind.

**Kursleitung:** Claudia Wegelin- Küpper  
**Wann:** **Montag, 17:00 h – 18:00 h**  
**Start:** **11.10.2021**, Quereinstieg jederzeit möglich  
**Wo:** Uni Wiesen, Luxemburger Str. 136  
(bei schlechtem Wetter Uni-Center)  
**Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50  
10 Termine pro Quartal  
**Info + Anm:** Telefon 0221 - 42 10 23 30  
E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)