

Kursplan Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e.V. - 2. Quartal 2024



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
16.00		Fit am Nachmittag			
17.00		(A) Start: 10.01.24 durchgehend 60 Min.			
18.00	Pilates (K) für Fortgeschrittene Start III: 16.09.24 (12 x) 18.00 – 19.00 Uhr		Ski-Fitness mit Musik (A) Start: 10.01.24 18.30 – 20.00 Uhr durchgehend (ausser Ferien)		
18.30	60 Min.	Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend	90 Min.	Nordic Cross Training (Skiken A)	
19.00	Ski-Fitness mit Musik (A) Start: 08.01.24 19.00 – 20.00 Uhr durchgehend (ausser Ferien)	Start: 09.01.24 18.30 - 20.00 Uhr	Wirbelsäulen- fitness (K) Start III: 18.09.24 (12 x) 18.30 – 19.30 Uhr 60 Min.	Start: 11.04.24 Ende: Oktober 2024	<i>Nordic Cross (Skike), Schnuppertermine ab April bis Oktober</i>
19.30	60 Min.	90 Min.		90 Min.	
20.00					

K = Kurse, die quartalsweise gegen Gebühr (für alle) angeboten werden, teilw. von Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst!

A = Alle Trainings, die unsere Mitglieder kostenlos nutzen können, **Gäste auf Zehnerkarte** möglich!

Sporthalle Zusestrasse – Gymnasium Lövenich	Gymnastikhalle Ernst-Simons-Realschule, Müngersdorf
Outdoor - Stadtwald Müngersdorf	Kl. Gymnastikhalle, Osthalle, Sportpark Müngersdorf