

Kursplan Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e.V. - 1. Quartal 2024



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
16.00		<b>Fit am Nachmittag</b>			
17.00		<b>(A)</b> Start: 10.01.24 durchgehend <b>60 Min.</b>			
18.00	<b>Pilates (K)</b> <b>für Fortgeschrittene</b>  Start I: 08.01.24 (10 x) Start II: 08.04.24 (10 x) 18.00 – 19.00 Uhr		<b>Ski-Fitness mit Musik (A)</b>  Start: 10.01.24 18.30 – 20.00 Uhr durchgehend (ausser Ferien)		
18.30	<b>60 Min.</b>	<b>Nordic Walking Fortgeschrittene (A)</b> durchgehend	<b>90 Min.</b>	<b>Nordic Cross Training (Skiken A)</b>	
19.00	<b>Ski-Fitness mit Musik (A)</b>  Start: 08.01.24 19.00 – 20.00 Uhr durchgehend (ausser Ferien)	Start: 09.01.24 18.30 - 20.00 Uhr	<b>Wirbelsäulenfitness (K)</b>  Start I: 10.01.24 (10 x) Start II: 10.03.24 ( 12 x) 18.30 – 19.30 Uhr <b>60 Min.</b>	Start: 11.04.24 Ende: Oktober 2024	<i>Nordic Cross (Skike), Schnuppertermine ab April bis Oktober</i>
19.30	<b>60 Min.</b>	<b>90 Min.</b>	<b>Wirbelsäulenfitness (K)</b>  Start I: 10.01.24 (10 x) Start II: 10.03.24 ( 12 x) 19.30 – 20.30 Uhr <b>60 Min.</b>	<b>90 Min.</b>	
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!

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