



Kursplan Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e.V. - 1. Quartal 2026



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch (Zusestr.)	Donnerstag
16.00		Fit am Nachmittag (A) durchgehend Start: 06.01.26 16.00 - 17.00 Uhr 60 Min.		
17.00				
18.00	Pilates (K) Fortgeschrittene/ Präventionskurs Start II: 13.04.26 (10 x) 18.00 – 19.00 Uhr 60 Min.		Skifitness mit Musik (A) Indoor bis 17.06.26 18.00 - 19.00 Uhr 60 Min.	
18.30		Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend Start: 06.01.26 18.30 - 20.00 90 Min.	Ski-Fitness mit Musik (A) Outdoor vom 24.06. – 09.09.2026 18.30 – 19.30 Uhr 60 Min.	Nordic Cross - Skiketraining (A) Start: 16.04.26 Ende: Oktober 2026 18.30 – 20.00 Uhr 90 Min.
19.00	Ski-Fitness mit Musik (A) Indoor bis 15.06.26 19.00 - 20.00 Uhr 60 Min.		Wirbelsäulenfitness (K) Präventionskurs Start II: 15.04.26 (10 x) 19.00 – 20.00 Uhr 60 Min.	
20.00	Ski-Fitness mit Musik (A) Outdoor vom 22.06. – 07.09.2026 18.00 – 19.00 Uhr + 19.00 - 20.00 Uhr			

K = Kurse, die quartalsweise gegen Gebühr (für alle) angeboten werden, alle Kurse sind zertifiziert als Präventionskurs – Krankenkassen erstatten Bonus!

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

Sporthalle Zusestr.47, 50859 K – Gymnasium Lövenich
Outdoor - Stadtwald Müngersdorf/ Treffpunkt Guts-Muths-Weg
Kl. Gymnastikhalle, Osthalle, Sportpark Müngersdorf
Skifitness Outdoor Sommer 2026 – Treffpunkt Jahnwiese 50933 Müngersdorf