



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



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch (Zusestr.)	Mittwoch (Müngersdorf)	Donnerstag
16.00		<b>Fit am Nachmittag (A)</b> durchgehend Start: 06.01.26 16.00 -17.00 Uhr <b>60 Min.</b>			
17.00					
18.00	<b>Pilates (K)</b> Fortgeschrittene  Start I: 12.01.26 (10 x) Start II: 13.04.26 (10 x) 18.00 – 19.00 Uhr  <b>60 Min.</b>	<b>Nordic Walking Fortgeschrittene (A)</b> durchgehend  Start: 06.01.26 18.30 - 20.00	<b>Pilates (K)</b> Fortgeschrittene  Start I: 07.01.26 (12 x) Start II: 15.04.26 (10 x) 18.00 – 19.00 Uhr  <b>60 Min.</b>		
18.30				<b>Wirbelsäulenfitness (K)</b>  Start I: 07.01.26 (10 x) Start II: 15.04.26 (10 x) 18.30 – 19.30 Uhr  <b>60 Min.</b>	<b>Nordic Cross - Skiketraining (A)</b>  Start: 16.04.26 Ende: Oktober 2026 18.30 – 20.00 Uhr  <b>90 Min.</b>
19.00	<b>Ski-Fitness mit Musik (A)</b> durchgehend  Start: 12.01.26 19.00 - 20.00 Uhr  <b>60 Min.</b>	<b>Ski-Fitness mit Musik (A)</b> Durchgehend  Start: 07.01.26 19.00 – 20.00 Uhr  <b>60 Min.</b>		<b>Funktional Fitness (A)</b>  Start: 07.01.26 Erstmal bis Osterferien 19.30 – 20.30 Uhr  <b>60 Min.</b>	
19.30					
20.00					
20.30					

**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!

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