

Kursplan Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e.V. - 1. Halbjahr 2018



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16.30		Fit am Nachmittag (A) durchgehend 60 Min.						
17.30								
18.00	Pilates Fortgeschrittene (K) Start I. 08.01.18 (10 x) Start II. 09.04.18 (12 x) 60 Min.							<i>Radausflüge</i>
18.30		Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend Start: 02.01.18	Rücken & Bauch Wirbelsäule spezial! (K) Start I. 10.01.18 (10 x) Start II. 11.04.18 (12 x) 60 Min.		Nordic Cross Training (Skiken A) Start: 12.04.18 Ende: Oktober '18		<i>div. Nordic Cross (Skike) Schnuppertermine ab April bis Oktober</i>	<i>Tageswanderungen</i>
19.00	Ski-Fitness mit Musik (A) durchgehend 60 Min.			Yoga (K) Start I. 11.04.18 (12 x) Start II. 04.07.18 (12 x) 60 Min.			Grillen	
19.30			Functional Fitness (A) durchgehend außer Schulferien! 60 Min.				Wasserski	Köln-Tours
20.00								Köln-Marathon
20.30			Ab 04.07.bis 29.08. von 18.30 - 20.00 Uhr Outdoor!					

K = Kurse, die quartalsweise gegen Gebühr angeboten werden, teilweise von Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst!

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

Westhalle, Gym 2, Sportpark Müngersdorf
Outdoor - Stadtwald Müngersdorf
Kl. Halle, Ernst-Simons-Schule, Alter Militärring/Müngersdorf