

Kursplan Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e.V. - 2. Halbjahr 2017



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 III. 24.07.17 (10 x) Start IV. 02.10.17 (10 x) 60 Min.						Skihalle Neuss	Radausflüge
18.30		Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend Start: 03.01.17	Rücken & Bauch Wirbelsäule spezial! (K) Start III. 06.09.17 (12 x) 60 Min.		Nordic Cross Training (Skiken A) Start: 27.04.17 Ende: 28.09.17		div. Nordic Cross (Skike) Schnuppertermine ab April bis Oktober	Tageswanderungen
19.00	Ski-Fitness mit Musik (A) durchgehend 60 Min.			NEU!!! Ski-Fitness mit Musik (A) durchgehend ab 04. Oktober 2017 60 Min.			Grillen	
19.30			Functional Fitness (A) durchgehend außer Schulferien! 60 Min.				Wasserski	Köln-Tours
20.00								Köln-Marathon
20.30								

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