

Kursplan Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e.V. - 1. Halbjahr 2022



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	Sonntag
16.00		<b>Fit am Nachmittag (A)</b> Start: 11.01.22 durchgehend 60 Min.					
17.00							
18.00	<b>Ski-Fitness mit Musik (A)</b> durchgehend Januar & Februar im Livestream  Start: 10.01.22 18.00 – 19.00 Uhr  60 Min.	<b>Einsteigerkurs: Nordic Walking-Präventionskurs (K)</b> Start: 29.03. (10 x) 17.30 -18.30 Uhr  60 Min.	<b>Rücken &amp; Bauch Wirbelsäule spezial! (K)</b>  Start I. 12.01.22 (12 x) 18.00 -19.00 Uhr  60 Min.		<b>Pilates im Live-Stream (K)</b> mit Steffi  Start: 13.01.22 (10x) 18.00 – 19.00 Uhr  60 Min.		02.10. Köln-Marathon
18.30		<b>Nordic Walking Fortgeschrittene (A)</b> durchgehend  Start: 11.01.22 18.30 - 20.00 Uhr  90 Min		<b>Yoga (K)</b>  Voraussichtlicher Start I. 26.01.22 (10 x)  18.30 -20.00 Uhr	<b>Nordic Cross Training (Skiken A)</b>  Start: 21.04.22 Ende: Oktober 2022  90 Min.	<i>div. Nordic Cross (Skike) Schnuppertermine ab April bis Oktober</i>	<i>Tageswanderungen</i>
19.00			<b>Ski-Fitness mit Musik (A)</b> durchgehend bis Osterferien Start I. 12.01.22  19.00 -20.00 Uhr  60 Min.			Wandertag & Radtour in Abenden	Radausflüge
19.30				Am 12. + 19.1.22 Nachholstunden!			Köln-Tours
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!

LIVESTREAM über Zoom: Skifit & Pilates im 1. Quartal 2022	Alte Tennishalle, Wasseramselweg, Vogelsang
Outdoor - Stadtwald Müngersdorf	Kl. Gymnastikhalle, Osthalle, Sportpark Müngersdorf
Kl. Sporthalle Ernst-Simons-Realschule, Alter Militärring/Müngersdorf	→ Weitere Halleninfos auf Homepage!