

Kursplan Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e.V. - 1. Quartal 2023



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
16.00		Fit am Nachmittag (A) Start: 11.01.22 durchgehend 60 Min.				
17.00						
18.00	Pilates (K) für Fortgeschrittene Start I: 09.01.23 (10 x) Start II: 17.04.23 (10 x) 18.00 – 19.00 Uhr 60 Min.		Ski-Fitness mit Musik (A) Start: 11.01.23 18.00 – 19.00 Uhr durchgehend (ausser Ferien) 60 Min.			
18.30		Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend Start: 03.01.23 18.30 - 20.00 Uhr		Yoga (K) ONLINE Start I: 11.01.23 (12 x) 18.30 - 20.00 Uhr 90 Min.	Nordic Cross Training (Skiken A) Start: 20.04.23 Ende: Oktober 2023	
19.00	Ski-Fitness mit Musik (A) Start: 09.01.23 19.00 – 20.00 Uhr durchgehend (ausser Ferien) 60 Min.		Wirbelsäulenfitness (K) Start I: 11.01.23 (12 x) 19.00 – 20.00 Uhr 60 Min.		<i>Nordic Cross (Skike), Schnuppertermine ab April bis Oktober</i>	
19.30		Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend Start: 03.01.23 18.30 - 20.00 Uhr		Yoga (K) ONLINE Start I: 11.01.23 (12 x) 18.30 - 20.00 Uhr 90 Min.		Nordic Cross Training (Skiken A) Start: 20.04.23 Ende: Oktober 2023
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!

Sporthalle Zusestrasse – Gymnasium Lövenich	Beginen, Raum der Stille, Widdersdorf
Outdoor - Stadtwald Müngersdorf	Kl. Gymnastikhalle, Osthalle, Sportpark Müngersdorf