

Kursplan Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e.V. - 2. Halbjahr 2021



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	Sonntag
16.00		15.45 – 16.45 Uhr Fit am Nachmittag					
17.00		(A) durchgehend 60 Min.					
18.00	18.00 – 19.00 Uhr Ski-Fitness mit Musik (A) durchgehend Outdoor bis 13.09. Indoor ab 20.09.		18.00 – 19.00 Uhr Fitness mit Kleingeräten (A) Outdoor bis 01.09. Indoor ab 08.09.				Radausflug 08.08. + 28.08.in Abenden
18.30	60 Min.	18.30 – 20.00 Uhr Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend	60 Min.	18.30 – 20.00 Uhr Yoga (K) Re-Start: 18.08.21 (7 x) Start II: 06.10.21 (10 x)	Nordic Cross Training (Skiken A) Start: 10.06.21 Ende: Oktober '21	div. Nordic Cross (Skike) Schnupper- termine ab April bis Oktober	Tages- wanderung 01.08. + 28.08.Aband en + 26.09.
19.00	19.15 - 20.15 Uhr Pilates Fortgeschrittene (K) Re-Start: 13.09. (5 x) Start II: 18.10.19 (8 x)	Start: 08.06.21 Ende: 14.12.21	19.00 – 20.00 Uhr Rücken & Bauch Wirbelsäule spezial! (K) Re-Start: 18.08.(7 x)	90 Min.	90 Min.		
19.30	60 Min.	90 Min.	Start II: 06.10.21 (10 x) – außer Herbstferien! 60 Min.				
20.00							

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 (Skike Fünferkarte)** möglich

Kölnener Spieleszirkus: Pilates große Halle
Outdoor - Stadtwald Müngersdorf
Kl. Halle, Ernst-Simons-Schule, Alter Militärring/Müngersdorf
Kl. Gymnastikhalle, Osthalle im Sportpark Müngersdorf
Gr. „Alte Tennishalle“ in Vogelsang/nähe Spieleszirkus