

Kursplan Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e.V. - 2. Halbjahr 2023



| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Mittwoch | Donnerstag | Samstag |
|-------|--|--|---|--|--|---------|
| 16.00 | | Fit am Nachmittag (A) durchgehend 60 Min. | | | | |
| 17.00 | | | | | | |
| 18.00 | Pilates (K) für Fortgeschrittene Start: 11.09.23 (12 x) 18.00 – 19.00 Uhr 60 Min. | | | | | |
| 18.30 | | Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend Ende: 05.12.2023 18.30 - 20.00 Uhr 90 Min. | Rücken & Bauch (K) Wirbelsäule spezial! Start: 13.09.23 (12 x) 18.30 - 19.30 Uhr 60 Min. | Ski-Fitness mit Musik (A) Start: 13.09.23 18.30 – 20.00 Uhr 90 Min. | Nordic Cross Training – Skiken (A) Start: April '23 Ende: Oktober '23 90 Min. | |
| 19.00 | Ski-Fitness mit Musik (A) Start: 11.09.23 19.00 – 20.00 Uhr 60 Min | | | | | |
| 19.30 | | | Rücken & Bauch (K) Wirbelsäule spezial! Start: 13.09.23 (12 x) 19.30 - 20.30 Uhr 60 Min. | | | |
| 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 |
| I. Sporthalle Ernst-Simons-Realschule, Alter Militärring/Müngersdorf | → Weitere Halleninfos auf Homepage! |