



Kursplan Ski-Club „Blau-Rot“ Köln 1938 e.V. - 2. Quartal 2025



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch (Zusestr.)	Mittwoch (Müngersdorf)	Donnerstag
16.00		Fit am Nachmittag (A) durchgehend Start: 07.01.25 16.00 -17.00 Uhr 60 Min.			
17.00					
18.00	Pilates (K) Fortgeschrittene Start: 01.09.25 (12 x) 18.00 – 19.00 Uhr 60 Min.		Pilates (K) Fortgeschrittene Start: 03.09.25 18.00 – 19.00 Uhr 60 Min.		
18.30		Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend Start: 07.01.25 18.30 - 20.00 90 Min.		Wirbelsäulenfitness (K) Start III: 10.09.25 (12 x) 18.30 – 19.30 Uhr 60 Min.	Nordic Cross - Skiketraining (A) Start: 24.04.25 Ende: Oktober 2025 18.30 – 20.00 Uhr 90 Min.
19.00	Ski-Fitness mit Musik (A) durchgehend Start indoor: 01.09.25 19.00 - 20.00 Uhr 60 Min.		Ski-Fitness mit Musik (A) durchgehend Start indoor: 03.09.25 19.00 - 20.00 Uhr 60 Min.		
19.30				Funktional Fitness (A) Start: 10.09.25 Ende: 10.12.25 19.30 – 20.30 Uhr 60 Min.	
20.00					
20.30					

K = Kurse, die quartalsweise gegen Gebühr (für alle) angeboten werden, alle Kurse sind zertifiziert als Präventionskurs – Krankenkassen erstatten Bonus!
A = Alle Trainings, die unsere Mitglieder kostenlos nutzen können, **Gäste auf Zehnerkarte** möglich!

Sporthalle Zusestr. – Gymnasium Lövenich	Gymnastikhalle, Ernst-Simons-Realschule, Alt-Müngersdorf
Outdoor - Stadtwald Müngersdorf	Kl. Gymnastikhalle, Osthalle, Sportpark Müngersdorf