

# COLOGNE SCORPIONS e.V.




















Trainingsplan / Zeiten 2021/22

Tel / WhatsApp: 0163/6774667

Steinrutschweg 21 , 51107 Köln

www.Cologne-Scorpions.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Kickboxen</b> Bambinis 4 Jahren bis 6 Jahre <b>von 16 – 17.00 Uhr</b> 			<b>Kickboxen</b> Bambinis 4 Jahren bis 6 Jahre <b>von 16 – 17.00 Uhr</b> 		<b>Freies Training</b> <b>von 11 – 13.00 Uhr</b>
<b>Kickboxen</b> Kinder 7 Jahren bis 10 Jahre <b>Von 17 – 18.00 Uhr</b> 	<b>YogaPilates</b>  <b>Von 17.00 – 18 Uhr</b>		<b>Kickboxen</b> Kind 7 Jahren bis 10 Jahre <b>Von 17 – 18.00 Uhr</b> 	<b>YogaPilates</b>  <b>Von 17.00 – 18 Uhr</b>	
<b>Muay Thai</b> Jugend Anfänger ab 10 Jahre <b>Von 18 – 19.00 Uhr</b> 	<b>Fitnessboxen</b>  Ladies Only Ab 16 Jahre <b>Von 18.00 – 19 Uhr</b>		<b>Muay Thai</b> Jugend Anfänger ab 10 Jahre <b>Von 18 – 19.00 Uhr</b> 	<b>Fitnessboxen</b>  Ladies Only Ab 16 Jahre <b>Von 18.00 – 19 Uhr</b>	
<b>Muay Thai</b> Erwachsene Anfänger ab 18 Jahre <b>Von 19 – 20.00 Uhr</b> 	<b>Thai-/Kickboxen</b>  Ladies Only Ab 16 Jahre <b>Von 19.00 – 20 Uhr</b>		<b>Muay Thai</b> Jugend Fortgeschritten ab 16 J <b>Von 19 – 20.00 Uhr</b> 	<b>Thai-/Kickboxen</b>  Ladies Only Ab 16 Jahre <b>Von 19.00 – 20 Uhr</b>	
<b>Muay Thai</b> Erwachsene Ab 18 Jahren <b>Von 20 – 21.30 Uhr</b> 	<b>Crossfitness Training</b>  ab 18 Jahre <b>Von 20 – 21 Uhr</b>		<b>Muay Thai</b> Erwachsene Ab 18 Jahren <b>Von 20 – 21.30 Uhr</b> 		



Frauen-Fitness-Boxen (Box-Skills/ Kraftausdauer/ Koordination) Abnehmen, Stressabbau



Crossfitness Stärkung der Rumpfmuskulatur (Fitness- und Kraftübungen für Rücken, Bauch und die Körpermitte) Kraftausdauer



Thai-Kickboxen (Muay Thai-Kickboxentechniken/ Selbstverteidigung/ Ganzkörpertraining) Stressmanagement, Fatburning



Body & Mind Training ( Entspannung/ Mobilisation/ Koordination )