

COLOGNE SCORPIONS e.V.



Trainingsplan / Zeiten 2021/22

Tel: 0221/45302130

Steinrutschweg 21 , 51107 Köln

www.Cologne-Scorpions.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Kickboxen Bambinis  4 Jahren bis 6 Jahre von 16 – 17.00 Uhr			Kickboxen Bambinis  4 Jahren bis 6 Jahre von 16 – 17.00 Uhr		Freies Training von 11 – 13.00 Uhr	
Kickboxen Kinder  7 Jahren bis 10 Jahre Von 17 – 18.00 Uhr			Kickboxen Kind  7 Jahren bis 10 Jahre Von 17 – 18.00 Uhr			
Muay Thai Jugend  Anfänger ab 10 Jahre Von 18 – 19.00 Uhr	Fitnessboxen  Ladies Only Ab 16 Jahre Von 18.00 – 19 Uhr	Boxen/Fitness  Ab 16 Jahre Von 18.30 – 20 Uhr	Muay Thai Jugend  Anfänger ab 10 Jahre Von 18 – 19.00 Uhr	Fitnessboxen  Ladies Only Ab 16 Jahre Von 17.00 – 18 Uhr		
Muay Thai Erwachsene  Anfänger ab 18 Jahre Von 19 – 20.00 Uhr	Functional Training  ab 18 Jahre Von 19.00 – 20 Uhr		Muay Thai Jugend  Fortgeschritten ab 16 J Von 19 – 20.00 Uhr	Boxen/Fitness  Ab 16 Jahre Von 18.30 – 20 Uhr		
Muay Thai  Erwachsene Ab 18 Jahren Von 20 – 21.30 Uhr	Thai-/Kickboxen  Ladies Only Ab 16 Jahre Von 20.00 – 21 Uhr		Muay Thai  Erwachsene Ab 18 Jahren Von 20 – 21.30 Uhr	Crossfitness Training  ab 18 Jahre Von 20.00 – 21 Uhr		



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



Functional Training (Mobilisation/ Muskelstabilisation/ Sportleistungssteigerung/ Körperstabilisation)



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



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