

**Trainingsplan Cologne Scorpions Köln Arnsberger Str. 9, 51065 Köln  
bei Fragen stehen wir Dir zur Verfügung unter : 01633446255**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		16:45 Uhr-17:45 Uhr Raum 2 – Levent Taekwondo		16:45 Uhr-17:45 Uhr Raum 2 – Levent Taekwondo
17:30 Uhr-18:30 Uhr Raum 1 - Ghiz Yoga-Pilates	17:00 Uhr-18:00 Uhr Raum 1 – Levent Kids ab 3 Jahre		17:00 Uhr-18:00 Uhr Raum 1 – Levent Kinder ab 3 Jahre	
	18:00 Uhr-19:00 Uhr Raum 1 – Levent Jugend	18:00 Uhr-19:30 Uhr Raum 2 – Levent Taekwondo	18:00 Uhr-19:00 Uhr Raum 1 – Levent Jugend	18:00 Uhr-19:30 Uhr Raum 2 – Levent Taekwondo
	18:00 Uhr-19:00 Uhr Raum 2 - Ghiz Fitness Boxen Ladies only	18:00 Uhr-19:00 Uhr Raum 1 - Ghiz Yoga-Pilates		18:00 Uhr-19:00 Uhr Raum 1 - Ghiz Fitness Boxen Ladies only
				
	19:00 Uhr-20:00 Uhr Raum 2 - Ghiz Functional Training	19:00 Uhr-20:00 Uhr Raum 1 - Ghiz Bauch/ Rücken		19:00 Uhr-20:00 Uhr Raum 1 - Ghiz Functional Training
				
		19:30 Uhr-20:30 Uhr Raum 2 – Levent Schwertkampf		19:30 Uhr-20:30 Uhr Raum 2 – Levent Schwertkampf
	20:00 Uhr-21:00 Uhr Raum 2 - Ghiz Thai-Kickboxen Erwachsene			20:00 Uhr-21:00 Uhr Raum 1 - Ghiz Thai-Kickboxen Erwachsene
				



Body & Mind Training ( Entspannung/ Mobilisation/ Koordination )



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



Functional Training ( Mobilisation/ Muskelstabilisation/ Sportleistungssteigerung/ Körperstabilisation )



Thai-Kickboxen ( Muay Thai-Kickboxtechniken/ Selbstverteidigung / Ganzkörpertraining )  
Stress-managment , Fatburning



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