



Krav Maga Institut®

Trainingsplan **KÖLN Deutz**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:45 – 17:30 KIDDY Krav Maga 5-7 Jahre		17:00 – 18:00 Woman Only Krav Maga nur für Frauen	17:00 – 18:00 BASIC Krav Maga Für Anfänger		16:30 – 18:00 Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen	
17:45 – 18:45 KIDS Krav Maga 8-12 Jahre - und - Fighting Basics mit Petra - Kicking/Punching/ Koordination	17:30 – 18:30 Teens Krav Maga 13-17 Jahre	18:00 – 19:30 Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen		18:00 – 19:30 Fighting Basics mit Andreas - Kicking/Punching/ Koordination		
19:00 – 20:30 BASIC Krav Maga Für Anfänger	19:00 – 20:30 Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen					
20:30 – 21:30 ADVANCED Krav Maga für Fortgeschrittene						

Krav Maga Institut
Siegburger Str. 235W
50679 Köln-Deutz

0221 98 51 00 79
info@krav-maga-institut.de
www.krav-maga-institut.de



Krav Maga Institut®

Trainingsplan **KÖLN Ehrenfeld**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			16:15 - 17:00 KIDDY/KIDS Krav Maga 5-12 Jahre			
	17:30 - 19:00 Woman Only Krav Maga nur für Frauen	17:00 - 18:30 Law Enforcement Krav Maga nur mit beruflichem Hintergrund	17:15 - 18:15 Teens Krav Maga 13-17 Jahre			
				18:00 - 19:30 Fighting Basics Kicking/Punching/ Koordination		
	19:30 - 20:30 Fighting Basics Kicking/Punching/ Koordination	19:00 - 20:30 Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen	19:00 - 20:30 BASIC Krav Maga Für Anfänger			
			20:30 - 21:30 ADVANCED Krav Maga für Fortgeschrittene			

Krav Maga Institut
Franz-Geuer-Str. 6
50823 Köln-Ehrenfeld

0221 98 51 00 79
info@krav-maga-institut.de
www.krav-maga-institut.de



Krav Maga Institut®

Trainingsplan **SANKT AUGUSTIN**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		16:00 – 16:45 KIDDY Krav Maga 5-7 Jahre				
	19:30 – 20:30 BASIC Krav Maga Für Anfänger	17:00 – 17:45 KIDS Krav Maga 8-12 Jahre		17:00 – 18:00 Woman Only Krav Maga nur für Frauen		
18:30 – 20:00 Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen	20:30 – 21:30 ADVANCED Krav Maga für Fortgeschrittene	18:30 – 20:00 BASIC Krav Maga Für Anfänger		18:30 – 20:00 Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen		

Trainingsplan **MUCH**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				18:30 – 20:00 Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen		

Krav Maga Institut
In der Holle 4
53757 Sankt Augustin

Wahnbachtalstr. 3
53804 Much

0221 98 51 00 79
info@krav-maga-institut.de
www.krav-maga-institut.de



Krav Maga Institut®

Trainingsplan **BONN Beuel & Poppelsdorf**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					13:30 - 15:00 BONN BEUEL Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen	
				17:30 - 18:30 BONN POPPELSDORF Teens Krav Maga 12-17 Jahre		
				19:00 - 20:30 BONN POPPELSDORF Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen		

Krav Maga Institut
Rölsdorfstraße 20
53225 Bonn Beuel

Clemens-August-Str. 32
53115 Bonn Poppelsdorf

0221 98 51 00 79
info@krav-maga-institut.de
www.krav-maga-institut.de



Krav Maga Institut®

Trainingsplan **DÜSSELDORF und BERGISCH GLADBACH**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					10:30 - 12:00 DÜSSELDORF Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen	
		17:30 - 18:30 DÜSSELDORF Teens Krav Maga 12-17 Jahre			16:30 - 18:00 BERGISCH GLADBACH Langemarckweg Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen	
		19:00 - 20:30 DÜSSELDORF Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen	20:00 - 21:30 B. GLADBACH Reuterstraße Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen			

Krav Maga Institut
Paul-Thomas-Str. 35
40589 Düsseldorf

Langemarckweg 14
51465 Bergisch Gladbach

Reuterstraße 51
51465 Bergisch Gladbach

0221 98 51 00 79
info@krav-maga-institut.de
www.krav-maga-institut.de



Krav Maga Institut®

Trainingsplan **BRÜHL**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					09:30 - 10:30 Teens Krav Maga 12-17 Jahre	
					11:00 - 12:00 Open Class Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen	

Krav Maga Institut
Steingasse 2
50321 Brühl

0221 98 51 00 79
info@krav-maga-institut.de
www.krav-maga-institut.de