



Krav Maga Institut®

## Trainingsplan **KÖLN Deutz**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>16:30 - 17:15</b> <b>KIDDY Krav Maga</b> 5-7 Jahre		<b>17:00 - 18:30</b> <b>Law Enforcement</b>		<b>17:00 - 18:00</b> <b>BASIC</b> <b>Krav Maga</b> Für Anfänger	<b>10:00 - 11:30</b> <b>Military Fitness</b>	
<b>17:30 - 18:15</b> <b>KIDS Krav Maga</b> 8-12 Jahre  <b>18:30 - 19:15</b> <b>Teenager Krav Maga</b> 13 - 17 Jahre  - und -  <b>Advanced Kids</b> (Einteilung durch Instructor)	<b>17:30 - 18:30</b> <b>Teenager Krav Maga</b> 13-17 Jahre	<b>19:00 - 20:30</b> <b>Open Class</b> Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen		<b>18:00 - 19:30</b> <b>Fighting Basics</b> mit Andreas - Kicking/ Punching/ Koordination	<b>13:00 - 14:30</b> <b>Open Class</b> Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen	
<b>19:30 - 21:00</b> <b>BASIC</b> <b>Krav Maga</b> Für Anfänger	<b>19:00 - 20:30</b> <b>Open Class</b> Anfänger trainieren mit Fortgeschrittenen					
<b>21:00 - 21:45</b> <b>ADVANCED</b> <b>Krav Maga</b> für Fortgeschrittene						