

# TRAININGSPLAN IN DEN SOMMERFERIEN 2019

MO. 15.07.2019 BIS DI. 27.08.2019

● BASICS ● FIGHTING BASICS ● BASIC & TECHNIQUES ● FIT & FIGHTING SKILLS ● OPEN CLASS ● LAW ENFORCEMENT ● WOMEN ONLY ● KRAV MAGA ● MILITARY FITNESS

	DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN	DLR	
<b>MONTAG</b>	19:30 - 20:30 Uhr ● Basic & Techniques	12:00 - 13:00 Uhr ● Fit & Fighting Skills	18:30 - 20:00 Uhr ● Open Class	17:30 - 19:00 Uhr	Geschlossene Gruppe
	20:30 - 21:30 Uhr ● Fit & Fighting Skills	13:30 - 15:00 Uhr			
<b>DIENSTAG</b>	19:00 - 20:00 Uhr ● Basic & Techniques	17:30 - 18:30 Uhr ● Women only	18:30 - 19:30 Uhr ● Basic & Techniques		
	20:00 - 21:00 Uhr ● Fit & Fighting Skills	19:00 - 20:00 Uhr ● Basic & Techniques	19:30 - 20:30 Uhr ● Fit & Fighting Skills		
		20:00 - 21:00 Uhr ● Fit & Fighting Skills	20:30 - 21:30 Uhr ● Krav Maga Fighting		
<b>MITTWOCH</b>	DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN	BUNDESWEHR	
	12:30 - 13:30 Uhr ● Fit & Fighting Skills		19:00 - 20:00 Uhr ● Basic & Techniques	10:00 - 11:30 Uhr	Geschlossene Gruppe
	17:00 - 18:30 Uhr ● Law Enforcement		20:00 - 21:00 Uhr ● Fit & Fighting Skills		
<b>DONNERSTAG</b>	DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN		
		18:00 - 19:00 Uhr ● Basic & Techniques			
		19:00 - 20:00 Uhr ● Fit & Fighting Skills			
<b>FREITAG</b>	DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN	MUCH	BONN POPPELSDORF
	17:00 - 18:00 Uhr ● Basics		18:00 - 19:00 Uhr ● Basic & Techniques	18:45 - 20:15 Uhr ● Open Class	19:00 - 20:00 Uhr ● Basic & Techniques
	18:00 - 19:30 Uhr ● Fighting Basics		19:00 - 20:00 Uhr ● Fit & Fighting Skills		20:00 - 21:00 Uhr ● Fit & Fighting Skills
<b>SAMSTAG</b>	DEUTZ	BRÜHL	BERGISCH GLADBACH	DÜSSELDORF	
	10:00 - 11:30 Uhr ● Military Fit.		16:30 - 18:00 Uhr ● Open Class	10:30 - 12:00 Uhr ● Open Class	
	13:00 - 14:00 Uhr ● Basic & Techniques				
	14:00 - 15:00 Uhr ● Fit & Fighting Skills				

○ KRAV MAGA FIGHTING    VOR-/MITTAGS TRAINING    GESCHLOSSENE GRUPPE

**WICHTIG :**

1. In den Sommerferien findet kein Kiddy, Kids & Teens training statt!
2. Vom 19. August - 24. August findet in unserer Location in Köln Deutz unser Kids Camp & Sommercamp für Erwachsene statt. In der Zeit entfallen die Trainings am Standort Deutz.