



Krav Maga Institut®

GÜLTIG AB DEM 06.01.2020

TRAININGSPLAN 2020

○ KIDDY ● KIDS ● ADVANCED KIDS ● TEENAGER ● BASICS ● ADVANCED ● OPEN CLASS ● LAW ENFORCEMENT ● WOMEN ONLY

■ GESCHLOSSENE GRUPPE

	DEUTZ	FRECHEN	SANKT AUGUSTIN		
MONTAG	16:00 - 16:45 UHR ○ Kiddy	19:00 - 20:00 UHR ● Open Class	18:30 - 20:00 UHR ● Open Class		
	17:00 - 18:00 UHR ● Kids & Advanced Kids				
	18:30 - 20:00 UHR ● Open Class				
	20:00 - 20:30 UHR ● Advanced / Fight Club				
DIENSTAG	DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN		
	17:30 - 18:30 UHR ● Teenager	15:45 - 17:15 UHR ■ Geschlossene Gruppe	19:00 - 20:30 UHR ● Open Class		
	19:00 - 20:30 UHR ● Open Class	17:30 - 18:30 UHR ● Women only	20:30 - 21:00 UHR ● Advanced / Fight Club		
		19:00 - 20:00 UHR ● Basics			
	20:00 - 21:00 UHR ● Advanced				
MITTWOCH	DEUTZ	MILITARY KASERNE NRW	SANKT AUGUSTIN	BERGISCH GLADBACH 01	DÜSSELDORF
	12:30 - 13:30 UHR ● Basics	10:00 - 11:30 UHR ■ Geschlossene Gruppe	16:00 - 16:45 UHR ○ Kiddy	18:30 - 20:00 UHR ● Open Class	19:00 - 20:30 UHR ● Open Class
	17:00 - 18:15 UHR ● Law Enforcement		17:00 - 17:45 UHR ● Kids		
	18:30 - 19:30 UHR ● Women only		18:00 - 18:45 UHR ● Advanced Kids		
		19:00 - 20:00 UHR ● Basics			
		20:00 - 21:00 UHR ● Advanced			
DONNERSTAG		EHRENFELD		BERGISCH GLADBACH 01	BERGISCH GLADBACH 02
		16:00 - 16:45 UHR ○ Kiddy		16:00 - 16:45 UHR ● Kiddy/Kids	20:00 - 21:30 UHR ● Open Class
		16:45 - 17:45 UHR ● Kids		17:00 - 18:00 UHR ● Teenager	
		17:45 - 18:45 UHR ● Teenager			
	19:00 - 20:00 UHR ● Basics				
	20:00 - 21:00 UHR ● Advanced				
FREITAG	DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN	MUCH	BONN (POPPELSDORF)
	17:00 - 18:00 UHR ● Teenager	17:00 - 18:30 UHR ● Law Enforcement	18:00 - 19:30 UHR ● Open Class	18:45 - 20:15 UHR ● Open Class	17:30 - 18:30 UHR ● Teenager
	18:00 - 19:30 UHR ● Open Class		19:30 - 20:00 UHR ● Advanced / Fight Club		19:00 - 20:00 UHR ● Basics
				20:00 - 21:00 UHR ● Advanced	
SAMSTAG	DEUTZ	BRÜHL	BERGISCH GLADBACH 03	DÜSSELDORF	BONN (BEUEL)
	13:00 - 14:00 UHR ● Basics	09:30 - 10:30 UHR ● Teenager	16:30 - 18:00 UHR ● Open Class	10:30 - 12:00 UHR ● Open Class	13:30 - 15:00 UHR ● Open Class
	14:00 - 15:00 UHR ● Advanced	11:00 - 12:00 UHR ● Open Class			