

# TRAININGSPLAN

Be prepared - wetterabhängig findet das Training draußen oder drinnen statt

Mo.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	Düsseldorf
	<b>Krav Maga Kiddies Training</b> 16:00 – 16:45 Uhr			<b>Krav Maga Kiddies &amp; Kids Training</b> 17:00 – 17:45 Uhr	
	<b>Krav Maga Kids Training</b> 17:00 – 17:45 Uhr			<b>Krav Maga Teens Training</b> 18:00 – 18:45 Uhr	
	<b>Krav Maga Teens Training</b> 18:00 – 19:00 Uhr			<b>Krav Maga Adults Training</b> 19:15 – 20:30 Uhr	<b>Krav Maga Kids &amp; Teenager Training*</b> 18:00 – 19:00 Uhr
	<b>Krav Maga Adults Training</b> 19:00 – 20:00 Uhr				<b>Krav Maga Adults Training*</b> 19:15 – 20:15 Uhr
	<b>Krav Maga Fighting Training</b> 20:00 – 20:30 Uhr				
Di.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	Bergisch Gladbach
	<b>Law Enforcement Krav Maga</b> 17:00 – 18:30 Uhr		<b>Krav Maga Adults Training</b> 19:00 – 20:30 Uhr		
	<b>Women Only</b> 18:45 – 19:45 Uhr				
	<b>Krav Maga Adults Training</b> 20:00 – 21:00 Uhr		<b>Krav Maga Fighting Training</b> 20:30 – 21:00 Uhr		
Mi.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	Bergisch Gladbach
			<b>Krav Maga Kiddies &amp; Kids Training</b> 17:00 – 17:45 Uhr		<b>Krav Maga Kiddies &amp; Kids Training*</b> 17:15 – 18:00 Uhr
			<b>Krav Maga Teens Training</b> 18:00 – 19:00 Uhr		<b>Krav Maga Teens Training*</b> 18:15 – 19:00 Uhr
			<b>Krav Maga Adults Training</b> 19:00 – 20:00 Uhr		<b>Krav Maga Adults Training*</b> 19:15 – 20:15 Uhr
					<b>Krav Maga Fighting Training</b> 20:15 – 20:45 Uhr
Do.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	Bergisch Gladbach
		<b>Krav Maga Kiddies Training</b> 16:00 – 16:45 Uhr			
		<b>Krav Maga Kids Training</b> 17:00 – 17:45 Uhr			
	<b>Boxen</b> 18:00 – 19:00 Uhr	<b>Krav Maga Teens Training</b> 18:00 – 18:45 Uhr			
	<b>Krav Maga Adults Training</b> 19:30 – 20:30 Uhr				
Fr.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	Much
	<b>Krav Maga Adults Training</b> 18:30 – 19:30 Uhr		<b>Krav Maga Adults Training</b> 18:30 – 20:00 Uhr		
Sa.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	Brühl
				<b>Krav Maga Adults Training</b> 13:30 – 15:00 Uhr	<b>Krav Maga Teens Training*</b> 10:00 – 11:00 Uhr
					<b>Krav Maga Adults Training*</b> 11:00 – 12:00 Uhr