

TRAININGSPLAN

Be prepared - wetterabhängig findet das Training draußen oder drinnen statt

| Mo. | Köln Deutz | Köln Ehrenfeld | Sankt Augustin | Bonn | Düsseldorf |
|-----|--|---|--|-----------------------------------|--|
| | Krav Maga Kiddies Training 16:00 – 16:45 Uhr | | | | |
| | Krav Maga Kids Training 17:00 – 17:45 Uhr | Krav Maga Parents Training 17:00 – 17:45 Uhr | Krav Maga Kiddies & Kids Training 17:00 – 17:45 Uhr | Krav Maga Kiddies & Kids Training | |
| | Krav Maga Teens Training 18:00 – 19:00 Uhr | | Krav Maga Teens Training 18:00 – 18:45 Uhr | | Krav Maga Kids & Teenager Training* 18:00 – 19:00 Uhr |
| | Krav Maga Adults Training 19:00 – 20:00 Uhr | | Krav Maga Adults Training 19:15 – 20:30 Uhr | | Krav Maga Adults Training* 19:15 – 20:15 Uhr |
| | Krav Maga Fighting Training 20:00 – 20:30 Uhr | | | | |
| Di. | Köln Deutz | Köln Ehrenfeld | Sankt Augustin | Bonn | Bergisch Gladbach |
| | Law Enforcement Krav Maga 17:00 – 18:30 Uhr | | | | |
| | Boxen 17:30 – 19:00 Uhr | | | | |
| | Women Only 18:45 – 19:45 Uhr | | Krav Maga Adults Training 19:00 – 20:30 Uhr | | |
| | Krav Maga Adults Training 20:00 – 21:00 Uhr | | Krav Maga Fighting Training 20:30 – 21:00 Uhr | | |
| Mi. | Köln Deutz | Köln Ehrenfeld | Sankt Augustin | Bonn | Bergisch Gladbach |
| | | | Krav Maga Kiddies & Kids Training 17:00 – 17:45 Uhr | | Krav Maga Kiddies & Kids Training* 17:15 – 18:00 Uhr |
| | Shotboxen (ab 18 Jahren) 17:30 – 19:00 Uhr | | Krav Maga Teens Training 18:00 – 19:00 Uhr | | Krav Maga Teens Training* 18:15 – 19:00 Uhr |
| | | | Krav Maga Adults Training 19:00 – 20:00 Uhr | | Krav Maga Adults Training* 19:15 – 20:15 Uhr |
| | | | | | Krav Maga Fighting Training 20:15 – 20:45 Uhr |
| Do. | Köln Deutz | Köln Ehrenfeld | Sankt Augustin | Bonn | Bergisch Gladbach |
| | Boxen für Kinder und Jugendliche (ab 12 Jahren) 16:30 – 17:15 Uhr | Krav Maga Kiddies Training 16:00 – 16:45 Uhr | | | |
| | Luta Livre Basics (ab 12 Jahren) 17:30 – 18:30 Uhr | Krav Maga Kids Training 17:00 – 17:45 Uhr | | | |
| | Boxen verlängertes Training für alle 17:30 – 19:00 Uhr | Krav Maga Teens Training 18:00 – 18:45 Uhr | | | |
| | Krav Maga Adults Training 19:30 – 20:30 Uhr | | | | |
| Fr. | Köln Deutz | Köln Ehrenfeld | Sankt Augustin | Bonn | Much |
| | Krav Maga Adults Training 18:30 – 19:30 Uhr | | Krav Maga Adults Training 18:30 – 20:00 Uhr | | |
| Sa. | Köln Deutz | Köln Ehrenfeld | Sankt Augustin | Bonn | Brühl |
| | | | Krav Maga Adults Training 13:30 – 15:00 Uhr | | Krav Maga Teens Training* 10:00 – 11:00 Uhr |
| | | | | | Krav Maga Adults Training* 11:00 – 12:00 Uhr |

ACHTUNG!
Training findet vorübergehend in Sankt Augustin statt!