

TRAININGSPLAN

Be prepared - wetterabhängig findet das Training draußen oder drinnen statt

Mo.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	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 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	Bergisch Gladbach
	Law Enforcement Krav Maga 17:00 – 18:30 Uhr			
	Boxen 17:30 – 19:00 Uhr			
	Women Only 18:45 – 19:45 Uhr			
	Luta Livre 19:00 – 21:00 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	Bergisch Gladbach
			Krav Maga Kiddies & Kids Training 17:00 – 17:45 Uhr	Krav Maga Kiddies & Kids Training* 17:15 – 18:00 Uhr
	Shotboxen 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	Bergisch Gladbach
	Luta Livre Basics (ab 12 Jahren) 17:30 – 18:30 Uhr	Krav Maga Kiddies Training 16:00 – 16:45 Uhr		
	Boxen 17:30 – 19:00 Uhr	Krav Maga Kids Training 17:00 – 17:45 Uhr		
	Luta Livre 19:00 – 21:00 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	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	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
So.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Brühl
	Luta Livre 13:00 – 15:00 Uhr			