

TRAININGSPLAN

Be prepared - Wetterabhängig findet das Training draußen oder drinnen statt

MONTAG

DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN	BONN POPPELSDORF	BERGISCH GLADBACH
Krav Maga Kiddy & Kids Training 17:00 Uhr bis 17:45 Uhr				
Krav Maga Teens Training 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr				
Krav Maga Adults Training 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr				

DIENSTAG

DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN	BONN POPPELSDORF	BERGISCH GLADBACH
Law Enforcement KRAV Maga 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr	Women Only 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr	Krav Maga Adults Training 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr		
Krav Maga Adult Training 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr		Krav Maga Fighting 20:30 Uhr bis 21:00 Uhr		

MITTWOCH

DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN	BONN POPPELSDORF	BERGISCH GLADBACH
	Krav Maga Adults Training 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Krav Maga Adults Training 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr		Krav Maga Adults Training 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

DONNERSTAG

ZOOM	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN	BONN POPPELSDORF	BERGISCH GLADBACH

FREITAG

DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN	BONN POPPELSDORF	Much
Krav Maga Adults Training 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr	Krav Maga Adult Training 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Krav Maga Adults Training 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr		

SAMSTAG

DEUTZ	EHRENFELD	SANKT AUGUSTIN	BONN BEUEL	BERGISCH GLADBACH
Krav Maga Boxtraining 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr	Krav Maga Adults Training 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr		Krav Maga Adults Training 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr	

SONNTAG

ZOOM				
ZOOM Sandsack Training 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr				