

SOMMER-TRAININGSPLAN 2023

Be prepared - wetterabhängig findet das Training draußen oder drinnen statt

Mo.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	Bergisch Gladbach
	Krav Maga Kiddies & Kids Training 17:15 – 18:00 Uhr				
	Krav Maga Teen & Adults Training 18:30 – 20:00 Uhr				
Di.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	Bergisch Gladbach
	Law Enforcement Krav Maga 17:00 – 18:30 Uhr	Women Only 18:00 – 19:00 Uhr	Krav Maga Adults Training 19:00 – 20:30 Uhr		
	Krav Maga Adults Training 18:45 – 20:00 Uhr	Krav Maga Adults Training 19:15 – 20:15 Uhr	Krav Maga Fighting Training 20:30 – 21:00 Uhr		
Mi.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	Bergisch Gladbach
			Krav Maga Kiddies & Kids Training 17:15 – 18:00 Uhr		
			Krav Maga Teens & Adults Training 18:30 – 20:00 Uhr		
Do.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	Bergisch Gladbach
	Box Training 18:30 – 20:00 Uhr	Krav Maga Kiddies & Kids Training 17:15 – 18:00 Uhr			
		Krav Maga Teens & Adults Training 18:30 – 20:00 Uhr			
Fr.	Köln Deutz	Köln Ehrenfeld	Sankt Augustin	Bonn Beuel	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 Beuel	Brühl
				Krav Maga Adults Training 13:30 – 15:00 Uhr	