

DEFENSIO TRAININGSPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:30 - 17:30		KRAV MAGA Junior I					
17:30 - 18:30		KRAV MAGA Junior II					
18:30 - 19:30	19:00 - 20:00 Fitnessboxen für Jedermann	KRAV MAGA Teens	19:00 - 20:15 YOGA				
20:00 - 21:30	20:00 - 21:00 BODENKAMPF	KRAV MAGA Erwachsene		KRAV MAGA Erwachsene	Sparring		

1 x im Monat auf
Ankündigung

Die kleinen
Wölfe

Jeder 3ter
Freitag im Monat

