



s.d.f.t. GmbH

security – defense – fitness – training
Krav Maga • Selbstverteidigung • Zivilcourage • Deeskalation • Sicherheit

www.sdft.de • hallo@sdft.de • 0173/465 25 08



TRAININGSPLAN RÖMERSTEIN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
16:00						
16:30				16:30-17:30 Uhr Krav Maga für Kids und Teens ab 6 Jahren		
17:00					17-17:45 Uhr Krav Maga für Minis von 3 bis 6 Jahren	
17:30						
18:00		18-19 Uhr Krav Maga für Kids und Teens ab 6 Jahren			18-19 Uhr Krav Maga für Kids und Teens ab 6 Jahren	
18:30						
19:00						
19:30		19:30-21 Uhr Krav Maga für Erwachsene	19:30-21 Uhr Yoga	19:30-21 Uhr Krav Maga für Erwachsene		
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						