



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 ULM

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
16:00					
16:30					
17:00	17:00-18:00 Uhr Krav Maga für Kids und Teens ab 6 Jahren				17:00-18:00 Uhr Krav Maga für Kids und Teens ab 6 Jahren
17:30					
18:00					
18:30	18:30-19:30 Uhr Krav Maga für Erwachsene				
19:00					
19:30		19:30-21:00 Uhr Krav Maga für Erwachsene	19:00-20:30 Uhr Krav Maga für Erwachsene	19:30-20:30 Uhr Fitness Struggle Fit	19:30-21:00 Uhr Krav Maga für Erwachsene
20:00					
20:30	20:00-21:00Uhr Krav Maga für Erwachsene				
21:00					
21:30					